



# Mit Neugier zur letzten Nuance

Statt des Feinschliffs für den ersten großen Wettkampf des Jahres hat Jan Frodeno während der spanischen Quarantäne eher Vorschulmathematik im Kopf. Wie der dreifache Hawaii-Champion in Zeiten der Corona-Pandemie die Motivation aufrechterhält, warum die Neugier nach der letzten Nuance ihn weiterhin antreibt und weshalb er mit Begriffen wie Legende oder Stolz mehr als spärlich umgeht, erklärt der 38-Jährige im Interview.

INTERVIEW - MARVIN WEBER

**Jan Frodeno, vor ziemlich genau einem Jahr haben wir in Buschhütten miteinander gesprochen. Damals war es die erfolgreiche Rückkehr auf die Kurzdistanz. In diesen Tagen findet Triathlon, wenn überhaupt, nur allein statt. Wie sehr unterscheiden sich die Starts der beiden Saisons?**

Momentan könnte der Jahresvergleich unterschiedlicher nicht sein. Von der Motivation, der Fitness und den restlichen Faktoren ist es ein Unterschied wie Tag und Nacht. Das liegt aber auch daran, dass die Prioritäten zurzeit einfach ganz woanders liegen.

**Wie verlief denn der Start in das Jahr 2020, bevor das Coronavirus erst einmal alles auf den Kopf gestellt hat?**

Die ersten Wochen des Jahres liefen eigentlich nach Plan. Ich bin gut durch den Winter gekommen, auch wenn ich nach dem vergangenen Jahr die Kerze schon an beiden Enden angezündet hatte. Nach dem Ironman Hawaii war ich wieder extrem viel unterwegs und habe im Früh-

jahr Bilder von mir gesehen, die mich davon überzeugt haben, dass die ersten zwei Wochen des Shutdowns für mich vielleicht gar nicht so schlecht waren. Eigentlich bin ich mit sehr viel Vorfreude in die neue Saison gestartet, die mit der nordamerikanischen Meisterschaft in Utah und vor allem dem Rennen in Roth in der ersten Jahreshälfte bereits große Höhepunkte mit sich gebracht hätte.

**Wie hätte denn der theoretische Fahrplan für das Jahr 2020 ausgesehen?**

Den Auftakt hätte der Ironman in St. George Anfang Mai gemacht. Kurz danach wäre es dann zum Collins Cup nach Samorin gegangen. Das wäre so kurz nacheinander ohnehin ein krasser Balanceakt geworden. Anfang Juli wäre dann bekanntermaßen mein Start in Roth gefolgt und danach hätte wahrscheinlich nur noch ein Ironman-70.3-Rennen auf dem Plan gestanden, ehe es schon in Richtung Hawaii gegangen wäre. Dort hätte ich dann aber auch sicherlich meine Saison beendet.

**Also stand ein Start bei der Mitteldistanz-Weltmeisterschaft in Neuseeland nie wirklich zur Debatte?**

Nein, das wäre unrealistisch gewesen. Ich hätte im Vergleich zu den Kurzdistanzern einfach viel zu wenig Zeit für eine richtige Vorbereitung gehabt. Da muss man auch irgendwo den Spagat sehen, den ich mit meinen inzwischen 38 Jahren immer wieder machen muss. Ich glaube, dass ich noch einige große Rennen in mir habe, aber mehr als zwei Ironman im Jahr sind mit der bei mir üblichen und extrem akribischen Vorbereitung einfach nicht drin. Ich will für die Höhepunkte voll austrainiert am Start stehen und weiß nach wie vor nicht, wie einige Athleten drei Rennen ohne große Pause hintereinander durchziehen können. Aber das ist, glaube ich, manchmal auch eine Frage des Anspruchs.

**Was hat mehr wehgetan? Das Weg zum „König von Buschhütten“ oder die erste Indoor-Langdistanz?**

Definitiv der Weg zum „König von Busch-

hütten“. Da gibt es überhaupt keine zwei Meinungen. In Buschhütten bin ich die 40 Kilometer auf dem Rad, glaube ich, mit zwei Watt unter meiner Stundenbestleistung gefahren. Das war sportlich schon relativ hochwertig. Die Indoor-Langdistanz war aus sportlicher Sicht kein wirklicher Vergleich. Dabei es ging es mehr darum, sich von der Couch aufzuraffen und ein Ziel vor Augen zu haben und dabei dann vor allem etwas für den guten Zweck zu organisieren.

**Ein Grund für deine Reise ins Siegerland im vergangenen Jahr war die Suche nach der Herausforderung. Womit willst du die Motivation 2020 aufrechterhalten? In einem Jahr, in dem der Wettkampfsommer komplett ausfällt ...**

Ich bin auch mal gespannt, wie es weitergeht. Es könnte sein, dass zumindest hier in Spanien im Oktober eine Veranstaltung

**Kraulzüge im Pool mit Blick auf Girona: Erst einige Tage vor dem Triathlon in den eigenen vier Wänden ließ sich Jan Frodeno eine Gegenströmungsanlage einbauen.**



FOTO - Nik Howe

## „Ich bin im Spätsommer meiner Karriere und freue mich auf das, was noch kommt.“

stattfindet. Das ist zwar eigentlich relativ utopisch, aber wer weiß. Dass die Highlights dieses Jahr ausfallen, ist ja eigentlich relativ klar. Was sonst noch ansteht, ist mehr als fraglich. Vielleicht müssen wir selbst noch einmal unter die Veranstalter gehen und schauen, was sich machen lässt.

**Schwebt dir da bereits Konkretes vor?**

Wer mich kennt, der weiß, dass ich auch nicht allzu lang die Füße stillhalten kann. Mir fällt es schwer, mich zu motivieren, ohne etwas Großes im Kopf zu haben. Es gibt erste Ideen und ich habe auch mit Dan gesprochen, was wir tun können, um das Jahr nicht komplett zu verlieren. Wenn du 23 Jahre alt bist, dann ist so ein Jahr nicht so schlimm, weil man sich weiterentwickeln und an seiner Leistung schrauben

can. Ich muss eher aufpassen, dass ich mit meiner Form nicht absacke. Dementsprechend muss ich mir meine Schwerpunkte setzen und gucken, dass mir die Füße nicht einschlafen. Ein kleines Stückchen ist es auch ein Wettrennen gegen die Zeit.

**Apropos Zeit: Patrick Lange hat kürzlich in einem Podcast bei uns gesagt, dass er im Frühsommer seiner Karriere stehe. In welcher Jahreszeit befindet sich dann der fünf Jahre ältere Jan Frodeno?**

Patrick steht im Frühsommer seiner Karriere, ist aber schon genauso lang Triathlet wie ich. Insofern muss man auch immer schauen, wie lang der Körper so etwas überhaupt mitmacht. Ich würde mich im Spätsommer sehen und freue mich auf das, was noch folgt. Ich habe für mich den

Schlüssel gefunden, wie es optimal funktioniert. Auch wenn es manchmal anders kommt und ich statt der Vorbereitung für den Ironman St. George nun Vorschulmathematik im Kopf habe.

**Du hast vor dem Ironman Frankfurt 2019 gesagt, dass es Tage und Rennen wie diese sind, für die es sich aufzustehen lohnt, für die du brennst. Mit welchen Herausforderungen willst du verhindern, dass dieses Feuer bis zum nächsten großen Aufeinandertreffen mit der Konkurrenz nicht erlischt?**

Du kannst dir nicht vorstellen, wie schwer es für mich momentan ist, aus dem Bett zu kommen. Wir sind hier seit vielen Wochen eingeschlossen und gefühlt regnet es dazu auch noch die ganze Zeit. Aber rumjammern möchte ich trotzdem nicht. Das Gute ist, dass ich bereits so lang dabei bin und dadurch weiß, wie ich mit der Situation vernünftig umgehen muss. Das wäre mir 2009 zum Beispiel nicht gelungen. Ich weiß, dass ich nun wieder in eine gewisse Routine hineinkommen und die aktuellen Gegebenheiten so gut es geht miteinander kombinieren muss.

**Ist diese Phase auch ein Stück weit vergleichbar mit einer Verletzungspause? Man will, kann aber nicht ...**

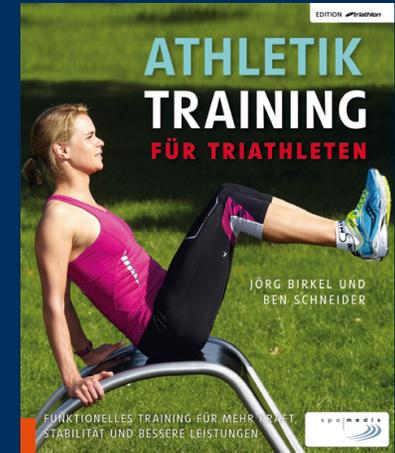
Auf gewisse Art und Weise schon. Es ist auf jeden Fall angenehmer zu wissen, dass es momentan nur um das gewisse Quäntchen geht, das sowohl bei der Motivation als auch auf physischer Ebene fehlt. Inzwischen bin ich in einer Phase, in der mich aber eben auch nur noch dieses gewisse Quäntchen interessiert und reizt. Es ist für mich einfach spannend, ob ich das Intervall mit 385 oder eben mit 388 Watt fahren kann. Das ist die Nuance, die für mich persönlich entscheidend ist und nach der ich auf der Suche bin. Zurzeit ist aber genau das eher hinfällig und dieses „Warmköcheln“ ist deswegen etwas, das mir nicht ganz leicht fällt.

**Würde für eben diese Nuance vielleicht ein Bild eines Konkurrenten an der Wand in deiner Pain Cave helfen? Bei Lionel Sanders hing einmal ein Bild von Patrick Lange im Trainingsraum ...**

Nein. Das finde ich fast so komisch wie Bilder von sich selbst in der eigenen Pain Cave aufzuhängen, was ja auch viele machen. Für mich muss die Trainingsumge-



# STARKE KÖRPERMITTE



€ 24,95 [D] • ISBN 978-3-936376-65-4

Gute Leistungen im Triathlon hängen nicht nur von den im Training geleisteten Kilometern ab, sondern vor allem auch von einer starken Körpermitte, kräftiger Antriebsmuskulatur, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Dieses Buch präsentiert eine große Auswahl an Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten, die auch in der freien Natur, zu Hause oder unterwegs durchgeführt werden können.

[www.delius-klasing.de/spomedis](http://www.delius-klasing.de/spomedis)

 DELIUS KLASING





Eine Langdistanz zu Hause bringt auch Vorteile mit sich: Neben Handtüchern und stets aufgefüllten Gelflaschen gab es für Frodeno selbstgemachtes Bananenbrot seiner Frau Emma.

bung relativ schlicht sein. Ich würde dort ebenso wenig alte Medaillen oder Trophäen platzieren. Für mich geht es dabei um eine gewisse Reinheit und eine pure Verbindung zum Sport und dem damit verbundenen Schmerz. Ich wüsste jetzt auch keinen Konkurrenten, den ich dort aufhängen würde, der mich dann zu besonderen Leistungen antreibt.

**Wie groß ist der Respekt vor dem Gegner Patrick Lange, der mit neuem Trainer und neuer mentaler Stärke angreifen möchte?**

Machen, einfach mal machen, Freunde. Nicht so viel labern. Grundsätzlich bin ich natürlich ein Freund von Ankündigungen. Ich wünsche Patrick wirklich das Beste und hoffe, dass es so klappt, wie er sich das vorstellt. Aber wenn er dann selbst sagt, dass er keine Ansagen mehr machen will und es

dann indirekt doch tut, ist das doch etwas widersprüchlich. Ich freue mich natürlich, wenn er stark zurückkommt, denn ein gutes Duell zwischen uns beiden auf Hawaii steht ja noch aus.

**Bei diesem Duell dürfte Patrick Lange bestenfalls erst nach dir ins Ziel kommen, um deine Ankündigung von „#3more“, drei weiteren WM-Titeln, nicht zu gefährden. Wie ernst gemeint war diese Ansage wirklich?**

Das war mein großes Ziel, aber das wird jetzt natürlich ein wenig enger. Auch weil der letzte Titel ohnehin eine taktische Meisterleistung geworden wäre. Vielmehr war diese Aussage ein Ausdruck meines Hungers und dass der deutlich größer ist, als viele denken. Über den Winter wurde ich wieder sehr oft gefragt, warum ich denn überhaupt noch weitermachen will und welche Ziele ich noch habe.

**War diese Ansage auch eine Form des künstlichen Drucks, den du selbst initiiert hast? Ähnlich wie 2018, als du eine Vereinbarung**

**mit deinem Team unterschrieben hast, nach der Verletzungspause in bestmöglicher Form zurückzukommen?**

Druck ist ja grundsätzlich künstlich. Diesen zu kreieren ist sowohl für mich als auch für mein gesamtes Team wichtig. Ich habe super Leute um mich herum, die alle ein Stück weit von mir, meiner Stimmung und meinem Streben abhängig sind. Auch 2018 war ich nicht derjenige am Tisch, der daran gezweifelt hat, dass ich 2019 so stark zurückkommen kann. Gemeinsam an einem Strang zu ziehen und sich gegenseitig zu motivieren und dann wieder zu wissen, warum man so viel in ein Projekt investiert: Darum ging es vor allem bei dieser Ansage.

**Mit drei weiteren Siegen auf Hawaii würdest du mit Mark Allen und Dave Scott in Sachen WM-Titeln gleichziehen. Dann würde es doch eigentlich naheliegen, noch ein weiteres Jahr dranzuhängen und als siebenfacher Champion eine der größten Legenden des Sports zu werden ...**

In dem Fall würde ich den Olympiatitel einfach einmal dazurechnen. Nein, Spaß beiseite.

## „Ein gutes Duell zwischen Patrick Lange und mir auf Hawaii steht noch aus.“

te. Mit zwei schwierigen Jahren zwischendurch bin ich ohnehin im Nachteil. Und dieses Vorhaben ist zudem ziemlich hochgekockt. Damit das klappt, muss alles nahezu perfekt laufen. Mit einer Situation wie der aktuellen durch die Coronakrise hätte vorher zum Beispiel auch niemand rechnen können. Dadurch kann einem auch schon einmal ein wenig die Zeit davonlaufen.

**Wie sehr schmeicheln dir Begriffe wie Legende oder GOAT (Greatest of all times), die rund um deinen dritten Sieg auf Hawaii inklusive neuer Bestzeit in den vergangenen Monaten kursierten?**

Natürlich freue ich mich eher, so etwas zu hören, als dass es mir auf die Nerven geht. Identifizieren werde ich mich mit solchen Begriffen jedoch nie wirklich. Ich finde den Vergleich über die verschiedenen Jahre oder sogar noch über verschiedene Sportarten hinaus oftmals mehr als schwierig. Es wären keine Begriffe, die ich sonst selbst verwenden würde, auch nicht für andere. Außer vielleicht für Michael Phelps im Schwimmen. Für mich selbst müsste da noch viel mehr außerhalb des Triathlons passieren, um eines solchen Titels auch nur ansatzweise würdig zu sein.

**Was müsste dafür passieren?**

So sehr der Triathlon zu Hause eine Schnapsidee war, so sehr war er auch ein Erfolg. Und es war schön zu sehen, wie viel Hilfe man mit so einer Aktion leisten kann und was man alles bewirken kann. Und Muhammad Ali ist nicht nur zur Legende geworden, weil er ein sehr guter Boxer gewesen ist, sondern vor allem durch sein humanitäres Engagement.

**Viele Athleten sehen die ruhigere Zeit als Chance, um an Schwächen zu arbeiten. Welche Baustellen sind bei dir die größten?**

Wenn, dann sind es vor allem Probleme im Rücken, die mich plagen. Ich versuche, aber das Thema Stabi- und Krafttraining ohnehin ganzheitlicher anzugehen. In einer 35-Stunden-Trainingswoche stehe

ich lieber jeden Tag eine halbe Stunde früher auf, um die Athletikeinheit zu absolvieren, als bei dem Thema jetzt oder in der Off-Season an den Feinheiten zu arbeiten. Ohne meinen Physiotherapeuten gestaltet sich das momentan natürlich alles ein wenig schwieriger. Ganz allgemein sieht es jedoch gut aus. Ich habe mich im Frühjahr noch einmal komplett durchchecken lassen und seitdem habe ich die Gewissheit, dass die Stressfraktur aus 2018 vollständig ausgeheilt ist.

**Vor einigen Wochen hast du mit Hoka One One deinen neuen Schuhsponsor bekannt gegeben? Ist so ein Wechsel nach 17 Jahren beim selben Hersteller nicht ganz schön riskant?**

Natürlich birgt dieser Schritt auf der einen Seite ein gewisses Risiko. Komplette freiwillig habe ich diese Entscheidung auch nicht getroffen. Auf der anderen Seite merkt man beim Wechsel natürlich auch, wie bei anderen Herstellern Innovationen vorangetrieben werden und dass sich dadurch auch zahlreiche Chancen und Möglichkeiten ergeben. Ich hatte den Luxus, mir den neuen Sponsor aussuchen zu können, und habe viel getestet, um den Schuh zu finden, mit dem die „3 more“ wirklich realisierbar sind. Ich habe gemerkt, dass die Schuhe und das Konzept von Hoka so gut zu mir und meinem Laufstil passen, dass ich damit mein Verletzungsrisiko verringern kann. Das hat sich beim Indoor-Ironman bestätigt, als ich zum ersten Mal einen Marathon ohne Muskelkater gelaufen bin.

Unterhaltung fürs Publikum: Während der knapp neunstündigen Übertragungen sind zahlreiche Gäste zugeschaltet.

Also hatte das Thema Verletzungsprophylaxe bei der Wahl des neuen Schuhponsors oberste Priorität oder ging es auch darum, im Marathon noch einige Sekunden schneller zu werden?

Wenn ich verletzungsfrei durchkomme, kann ich im Marathon auch noch zwei Minuten schneller laufen. Es waren bisher immer kleinere Probleme in der Wade oder im Fuß, mit denen ich zu kämpfen hatte. Jeder Schuhhersteller verspricht dir einen Prototyp, mit dem man sehr gut klarkommt. Aber eigentlich waren es genau diese Prototypen, die mir über die Jahre das Genick gebrochen haben. Die sind handgefertigt und wenn dann irgendwo ein halber Millimeter fehlt, bin ich so ein Sensibelchen, das darauf sofort schlecht reagiert hat. Daher lag die Prämisse erst einmal auf einem Schuh, mit dem ich gut durchkomme und dann vielleicht auch noch schneller sein kann. Ich bin jetzt der Meinung, beides gefunden zu haben.

**Diese Neugier, dass es immer noch ein wenig besser und schneller geht, ist ein zentraler Punkt deines Handelns.**

Absolut. Die Neugier hat mich schon immer angetrieben. Irgendwann guten Gewissens sagen zu können, dass ich alles probiert habe und dass ich weiß, alles bis zum Maximum ausgereizt zu haben, bis keine Verbesserung mehr möglich ist: Das ist für mich ein Ansporn in vielerlei Hinsicht.





Premiere in ungewöhnlichen Zeiten: Vor seiner Spendenaktion hat Jan Frodeno noch nie einen gesamten Marathon auf dem Laufband absolviert.

#### Was macht für dich einen guten Schuh aus?

Einerseits ist für mich eine schmale Passform wichtig. Bei einem optisch klobigen Schuh würde man diese erst einmal nicht erwarten. Das war für mich deshalb ein krasses Überraschungserlebnis. Andererseits bin ich jemand, der ein weiches Laufgefühl bevorzugt. Ich bin inzwischen weg von den „klassischen japanischen Racing Flats“, die es früher gab. Ich bevorzuge jetzt eher ein gewisses Rollen. Das habe ich früher mit einem weichen Schuh erreicht. Heute kommt mir da die „Rocker-Technologie“ entgegen. Auch weil ich nicht den technisch saubersten und effektivsten Laufstil habe. Der Schuh hilft mir dabei, in eine leicht vorgeneigte Lage zu kommen. Gepaart mit einem niedrigen Gewicht macht das dann einen Traumschuh aus.

## JAN FRODENO

#### Vor einigen Jahren hat sich für dich ein Traumschuh vor allem durch ein möglichst geringes Gewicht ausgezeichnet ...

Früher war für mich „Leichtsein“ der Notanker, weil ich wusste, dass ich nicht gut genug vorbereitet war. Es gibt ja die alte Laufformel, dass ein Kilogramm weniger auf zehn Kilometern am Ende rund 30 Sekunden ausmacht. Dadurch kann man natürlich dazu verleitet werden, bei möglichst allen Stellschrauben das Optimum in Sachen Gewicht herauszuholen. Das ist aber keine Garantie für Er-

folg. Das sieht man ja auch beim Thema Zeitfahrrad. Die sind eigentlich extrem schwer, aber dafür wahnsinnig effektiv und deutlich schneller als jedes Leichtbaurad. Am Ende zählt, wie man am schnellsten durchkommt. Nach der einen oder anderen Verletzung habe ich festgestellt, dass Konstanz mehr wert ist als ein 15 Gramm leichter Laufschuh.

#### Nach der Bekanntgabe des geplanten Starts in Roth hast du gesagt, dass dir Bestzeiten nicht mehr wichtig sind. Würde es dich kein bisschen reizen, deine dort aufgestellte Weltbestzeit noch einmal zu unterbieten?

Das hätte zumindest in diesem Jahr keine große Rolle gespielt. Mir war es wichtig, dass bei dem Rennen möglichst viele gute Jungs am Start sind. Dadurch kommen am Ende automatisch schnelle Zeiten heraus. Die Athleten, die sich für dieses Jahr angekündigt hatten, sind nicht diejenigen, die drinsitzen und warten. Es war klar, dass es eine Triathlon-Schlacht geworden wäre,

wie man sie sich als Fan des Sports eigentlich wünscht. Der bin ich inzwischen ja auch und dementsprechend suche ich solche Rennen. Es hätte sich primär nicht um eine Zielzeit gedreht, aber langsam wäre es sicherlich nicht geworden.

#### In vielen Interviews wird deutlich, dass Bestzeiten, WM-Titel und Olympiasiege im Vergleich zu privaten Dingen für dich mittlerweile ohnehin eine untergeordnete Rolle spielen. Du hast kürzlich in einem Podcast gesagt, dass das Einzige, vor dem du Angst hast, ist, dass sich deine Kinder nicht mehr an dich erinnern.

Das ist meine wahre und einzige Angst im Leben. Memento mori – sei dir der Sterblichkeit bewusst. Mir ist es wichtig, dass ich mit meinem Leben, mit allen Fehlern und Erfolgen weiß, dass ich gelebt habe und das Beste aus den jeweiligen Momenten gemacht habe.

#### Auch beim Thema Stolz hast du dich sehr bescheiden gezeigt. Den hast du nach eigenen Aussagen zum ersten Mal so richtig erfahren, als dein Sohn beim Skifahren den Berg hinuntergefahren ist.

Das Wort war bisher eigentlich eines, das mich nicht besonders tangiert hatte. Auch das Gefühl hatte ich bisher als ein komisches wahrgenommen, da ich es eher immer im Zusammenhang mit der Fußball-Nationalmannschaft gesehen hatte. Nach dem Motto: Wir sind Weltmeister. Nach der WM 2014 waren alle stolz, auch diejenigen, die dafür eigentlich ja überhaupt nichts getan hatten. Für mich aber war dieses Gefühl zum ersten Mal so richtig präsent, als ich diesen Winter meinen Sohn habe erfolgreich den Berg hinunterfahren sehen. Das hat mir auch ein Stück weit klargemacht, dass ich dem Sport in irgendeiner Art und Weise immer verbunden bleiben werde. Unter anderem, indem ich Werte und Erfahrungen vermitteln und weitergeben kann.

