

Die Kunst ist, an die Grenze zu kommen

**Jan Frodeno, der Triathlon-Olympiasieger von Peking, geht im Training täglich an seine Grenzen. Das große Interview.**

**RUNNER'S WORLD: Es gab ja in der Olympischen Geschichte erst drei Olympiasieger. Du bist einer davon. Was war das entscheidende – Glück, Schnelligkeit oder der unbedingte Wille zum Sieg?**

**Jan Frodeno:** Von den drei Faktoren war sicher der unbedingte Wille zum Sieg die treibende Kraft. Das ist sicherlich das, was alles andere antreibt und was das Glück herausfordert. Und bedingt, dass man so viel Schnelligkeitstraining macht. Aber am Ende war es dann, wie immer ein Mosaik: Ganz viele Sachen, die zusammen spielen müssen. Es hätte zum Beispiel niemals ohne mein Team funktioniert, die immer für mich da waren, sich immer um mich gekümmert haben. Andererseits wäre natürlich nichts gegangen, wenn ich irgendwo verletzt gewesen wäre.

**Du hattest eine sehr lange Vorbereitungsphase direkt vor den Olympischen Spielen. In der Rückschau muss da ja alles perfekt gepasst haben. Dein Trainer muss Dich gut kennen, Du kennst Deinen Körper sehr gut – wie individuell war Dein Trainingsplan, wie individuell war das Training auf Dich zugeschnitten?**

Die Ironie daran ist ja, dass mein Trainer und ich erst Ende 2007 zueinander gefunden haben. Das heißt, ich habe mir die Olympia-Qualifikation ohne Trainer geholt. Ich habe selbst trainiert, mir meinen eigenen Trainingsplan gemacht. Dabei habe ich mich natürlich sehr gut selbst kennen gelernt. Und das hilft jetzt ungemein. Die Kommunikation mit meinem Trainer funktioniert sehr gut, wir sind da komplett auf einer Wellenlänge. Dabei hat sich das eigentlich mehr zufällig ergeben, dass wir uns zusammengesetzt haben und ein Trainingsprogramm erarbeitet haben, mit dem man die Nacht vor dem Wettkampf beruhigt schlafen kann. Weil man sagen kann: Mehr geht nicht.

**Dein Trainer ist Roland Knoll, selbst ein erfahrener Triathlet. Musstest Du viel an Deinem Training ändern, nachdem Du ihn als Trainer bekamst?**

Unendlich viel. Allein die Vorstellung der Umfänge und der Intensität, die wir dann realisiert haben, das war vorher undenkbar. Er hat mir eigentlich erst den professionellen Weg vermittelt. So dass ich jede freie Minute zur [Regeneration](#) genutzt habe, noch mehr auf die Ernährung geachtet habe. Das hatte ich zwar auch schon immer gemacht, aber es gab immer noch Raum zur Optimierung. Der Roland hat mir einfach mal ein [Trainingsprogramm](#) geschrieben, wo ich am Anfang dachte: Wie soll das funktionieren? Aber ich habe mich da rangetastet – und gemerkt: Es geht eigentlich. Es gibt einen himmelweiten Unterschied zwischen der Grenze, bei der man denkt, dass man einfach nur müde ist, und bei der man sich wirklich im [Übertraining](#) befindet. Die Kunst besteht natürlich auch darin, diese Grenze auszuloten.

**Das heißt, Du hast festgestellt, dass Du Dein Trainingspensum weiter hochschrauben konntest als zuvor für möglich gehalten?**

Deutlich weiter hochschrauben! Ich habe sowohl im Umfang, aber insbesondere auch in der [Intensität](#) deutlich zulegen können. Vorher habe ich viel Wischi-Waschi-trainiert. Mal im GA1-Übergang, sehr viel im hohen GA1-Bereich. Dagegen mache ich jetzt meine langen, lockeren Einheiten wirklich locker. Aber dann habe ich im Prinzip auch jeden Tag eine Einheit, wo ich an meine Grenzen komme. Das war für mich die Revolution.

**Gab es komplett neue Trainingselemente, die dazu kamen – außerhalb der drei klassischen Triathlon-Disziplinen?**

Naja, es wurde deutlich mehr Wert auf Technik gelegt wie etwa auf das Lauf-ABC und solche Geschichten. Es kam [Krafttraining](#) dazu; wobei ich das vorher schon viel gemacht habe – gerade durch meine Körpergröße habe ich da viel erlernen müssen, damit die Stabilität stimmt und ich die PS richtig auf die Straße bringe. Aber der wirklich große Unterschied war: Lauf-ABC, Sprünge, viel Technik – neben dem klassischen [Tempotraining](#).

**Du hast es angesprochen: Als es um den Endspurt in Peking ging, da war das neben den schnellen Beinen auch eine Kopfsache**

Mit Sicherheit. Wenn Du zu viert auf die Zielgerade gehst, ist jeder heiß auf den Sieg. Bei 38 Grad in der Sonne, 400 Meter vorm Ziel ist jeder körperlich an der Grenze. Da ist es einfach die reine Willens- und Konzentrationskraft, sich nochmal zusammenzureißen.

### **Machst Du auch Mentaltraining?**

Ja, Mentaltraining habe ich auch sehr viel gemacht. Oder Meditation, wie auch immer man das nennen will: Dahinter stand einfach die Auffassung, dass mein Körper vom Kopf gesteuert wird, man dementsprechend den Kopf konditionieren muss.

### **Nach dem Olympiasieg hast Du auch erst mal intensiv gefeiert – war der Anschluss dann in der nächsten Saison schwierig?**

Ja klar, da haben wir erst mal gefeiert. Aber danach habe ich mir über die Weihnachtszeit eine sehr schwere Grippe eingefangen, bin dann eigentlich wieder gut in Schuss gekommen, habe mir danach aber komplett alle Bänder im rechten Fuß abgerissen. Das hat natürlich schon eine Weile gedauert, bis alles wieder richtig zusammenkam. Aber ich muss auch zugeben, dass ich Fehler gemacht und mich selbst überschätzt habe. Ich dachte schon: „So, jetzt müsst ihr erst mal kommen, Jungs!“ Aber es ist in der Weltelite dann – Gott sei Dank – so, dass man ganz schnell einen auf den Deckel bekommt!

Das WM-Finale war ein Disaster

### **Im September verpasste Jan Frodeno die Chance auf den Weltmeistertitel – ein schwarzer Tag für den Favoriten.**

#### **Du hattest in diesem Jahr den Weltmeistertitel zum Greifen nahe: Bis zum vorletzten WM-Lauf warst Du in der WM-Wertung an erster Stelle. Warum lief es ausgerechnet beim Laufen, Deiner stärksten Disziplin, beim Finale in Budapest so gar nicht?**

Das war ein ganz schwarzer Tag. Ich wollte schnell laufen, aber die Beine fühlten sich total holzig an. Ich konnte mein Leistungspotential leider überhaupt nicht abrufen. Und ich kann noch nicht einmal jemandem die Schuld geben. Die Verhältnisse waren schließlich für alle die gleichen. Aber ich mag nun mal mehr warmes Wetter. Und in Budapest war es saukalt, es hat geregnet, das Wasser war 14 Grad kalt. Ich wurde einfach nach dem Rad nicht mehr warm und der Lauf war ein Disaster.

#### **Du hattest dieses Jahr auch eine Phase, in der Du in ein Motivationsloch gefallen bist. Von einem Burn-out war die Rede.**

Ja, da wollten einfach zu viele Leute etwas von mir und ich war zu gutmütig und habe mir zu wenig Ruhepausen gegönnt. Aber zum Glück habe ich das rechtzeitig erkannt. Im unmittelbaren Training vor Budapest hatte ich die besten Trainingswerte jemals, ich wollte dort unbedingt auf Sieg gehen, anstatt auf Bewahrung des WM-Punktstandes.

#### **Zurück zur Weltmeisterschaft: Die Wertung wird auf mehrere Wettkämpfe aufgeteilt. Zwischen den Wettkämpfen muss man sich mental vorbereiten, ablenken und vor allem auch weitertrainieren. Kommt der kompletteste, beste Triathlet dabei heraus, oder wäre Dir ein einzelner WM-Wettkampf für die Wertung lieber, wie bei den Olympischen Spielen?**

Es ist schwer zu sagen, ob das eine besser ist als das andere. Rein sportlich gesehen bin ich ein Freund von der Tagesentscheidung. Es ist eine Kunst, sich auf einen Tag zu fokussieren und dort alles zu geben. Andererseits ist es auch eine Kunst diesen Dauerbrenner-Fokus zu halten. Für uns als Sportler ist es eine Riesen-Chance nicht alleine nur eine reine Olympia-Sportart zu sein. Es ist nicht so, dass nur die olympischen Rennen zählen, sondern wir sind dauerhaft präsent. Das merke ich alleine am Wiedererkennungswert.

#### **Was hast Du in der WM-Phase zwischen den Wettkämpfen gemacht, um Dich abzulenken, was ist Deine Strategie, um locker zu bleiben, um nicht zwischen den Wettkämpfen nur noch fokussiert zu sein auf den nächsten Wettkampf?**

Ja, in der Tat ist das eine große Herausforderung – gerade vor dem letzten [Wettkampf](#) in Budapest. Da muss ich ehrlicherweise sagen, dass die Saison sehr lang wird, und man muss sich sehr lange auf diesem Top-Niveau bewegen und hat auch keinerlei Möglichkeit, einen Erfolg zu feiern. Es ist immer schon der Fokus auf dem nächsten Rennen. Nach dem Rennen ist vor dem Rennen, und man muss immer bei der Sache bleiben. Diesen Spagat hinzukriegen, bedeutet schon eine große Herausforderung für mich.

Letztes Jahr hatte ich andere Sorgen, da musste ich meinen Körper erst einmal in Form bekommen und mich als Profisportler koordinieren. Ich war nicht mehr der Hochleistungssportler sondern auf einmal standen viele Termine, Fotoshootings und alles was dazu gehört, an. Profisportler wird man ja durch diese Sachen und die Tatsache, dass man dadurch sein Geld verdient. Vorher war ich Hochleistungssportler mit dem hundertprozentigen Fokus. Nun bin ich Hochleistungssportler unter

erschweren Bedingungen. Es sind aber schöne erschwerte Bedingungen, weil ich das sehr gerne mache. Aber es sind nun mal keine Laborbedingungen unter denen man intensiv trainiert und sich danach schlafen legt. Zum Beispiel beim Kochen kann ich mich gut ablenken. Es macht mir Spaß, über den Markt zu gehen und einzukaufen. Es sind die Kleinigkeiten, mit denen ich meinen Ausgleich finde. Ich gleiche es gern mit Essen aus. Im Großen und Ganzen dreht sich bei mir eigentlich alles ums Essen!

### **Hast du das selbst rausgefunden, oder hast du ein Vorbild, was das angeht?**

Nein, das kommt komplett aus mir selbst. Ich kenne auch nur wenige, die das ähnlich praktizieren und genießen. Außer mein Trainer, der Roland. Wir sind da sehr affin und können uns gut austauschen. Abgesehen davon sind meine besten Freunde auch sehr essensorientiert.

### **Zwischen den WM-Läufen: Wie sehen typische Lauf-Einheiten bei Dir aus?**

Typisch sind die spezifischen Einheiten. Je näher es zur Saison geht, desto mehr kommen diese so genannten Koppeltrainings. Das heißt, ich laufe eigentlich alle meine schnellen Einheiten nach dem Radfahren, mache das Radfahren im Prinzip als Warm-up. Ich fahre beispielsweise zwei Stunden Rad, und gehe direkt im Anschluss in die [Intensität](#) beim Laufen. Laufe mich dann vielleicht so ein bis zwei Kilometer ein. Wobei das auch oft von einem Lauf am Morgen vorbereitet wird. Ich gehe etwa 40 Minuten auf die Bahn, mache Lauf-ABC, Sprints, Steigerungsläufe und solche Sachen. Und mittags fange ich dann sozusagen von vorne an. So ein Tag mit zwei Läufen am Morgen ist ganz typisch für mich – morgens und mittags nach dem Radfahren. Am nächsten Tag kommt dann normalerweise ein langer Lauf.

### **Über welche Dauer geht dann der lange Lauf in dieser Trainingsphase?**

In der Wettkampfphase ist der eigentlich nicht länger als 20 Kilometer. Das ist das höchste der Gefühle, sonst wird man zu müde.

Man muss das Laufen schon beherrschen

### **In der olympischen Distanz finishen die Triathleten die 10-km-Wettkampfstrecke teilweise unter 30 Minuten.**

Bereits zweimal finishten Triathleten der Weltelite die 10 km unter 30 Minuten.

### **Triathleten in der Weltelite sind in drei Disziplinen teilweise nur einen Hauch entfernt von den Spezialisten. Beim Laufen im Triathlon-Weltcup läuft ihr regelmäßig 30er oder 31er Zeiten über die zehn Kilometer, oder sogar unter 30 Minuten. Wie schnell läufst Du die zehn Kilometer ohne Triathlon?**

Ja, das stimmt, wir sind ja dieses Jahr sogar schon zweimal deutlich unter 30 Minuten gerannt. In Hamburg waren es exakt 10 Kilometer – mit 29:30 Minuten, in London waren es etwas über 10,1 Kilometer mit 29:50 Minuten. Das wird peu a peu richtig schnell. Aber ehrlich gesagt: Ich denke, dass wir gar nicht mal so viel schneller wären ohne die beiden anderen Disziplinen davor, ohne die Vorbelastung. Einfach weil wir reine Kraftläufer sind. Aber es ist dann schon die Frage des Vergleichs; im Vergleich zur deutschen Spitze sind wir sicher sehr weit dran, wenn nicht sogar vorne mit dabei. Aber da ist natürlich noch ein Quantensprung zur Weltelite der Läufer.

### **Ähnelst Dein Lauftraining dem der Spezialisten? Oder sieht das Lauftraining eines Olympischen-Distanz-Triathleten ganz anders aus?**

Ehrlich gesagt kann ich das gar nicht beurteilen. Ich weiß nicht, wie ein normaler [Langstreckenläufer](#) trainiert. Ich weiß, was die Weltelite macht, und dass mir allein fast die Hälfte an Kilometern fehlt. – Wenn die richtig guten Jungs ihre 9.000 Kilometer im Jahr laufen, da bin ich mit meinen knapp 5.000 ein ganzes Stück weit hintendran. – Aber ansonsten unterscheidet sich es sonst glaube ich gar nicht so sehr. Mein Augenmerk ist sehr auf die Geschwindigkeit gerichtet.

### **Wie ist das Verhältnis von den Triathleten und den Spezialisten - habt ihr Berührungspunkte, trainiert ihr gar vielleicht sogar mal zusammen mit den 10.000-Meter-Läufern oder den Mittelstrecklern?**

Ja, immer wieder. Mit der Laufelite wahrscheinlich am allerwenigsten –zumindest deutschlandweit. Aber einen [Chris Solinsky](#) oder Craig Mottram – die kenne ich schon besser, und mit denen komme ich auch supergut klar. Es ist halt immer eine Frage, wo und wie man zusammenkommt. Da ist es auch eine Persönlichkeitsfrage. Aber natürlich kenne ich Sportler aus zig anderen Sportarten.

**Bis vor ein paar Jahren war es auch bei den Top-Triathleten sehr beliebt, dass sie zwischen den Distanzen gewechselt haben, wie etwa ein Thomas Hellriegel oder Lothar Leder. Heute geht das nicht mehr: wie groß ist die Kluft zwischen den Distanzen?**

Die Kluft wächst täglich. Man spezialisiert sich einfach, das ist wie als [Marathon](#)läufer bei einem 10.000-Meter-Rennen in der Weltelite zu bestehen. Das ist einfach nicht realistisch. Genau so wie es für mich nicht realistisch ist, dass ich morgen bei einem [Ironman](#) starte, und ich einfach nicht vorne mitmischen könnte, weil mir zwischendrin ganz sicher die Energie ausgehen würde und ich da stehen würde mit leerem Tank. Da käme ich wahrscheinlich gerade so torkelnd ins Ziel. Die Disziplinen entwickeln sich immer spezifischer. Wir laufen immer schneller, schwimmen immer schneller – das schaukelt sich so hoch. Ich halte es auch nicht für realistisch, dass da irgendwann noch mal jemand den Spagat schafft.

**Einer der Triathleten, der jetzt gerade den Sprung von der olympischen Distanz zur Langdistanz macht, ist Andreas Raelert. Du kennst ihn sehr gut – Andreas ist auch Olympia-Teilnehmer im Triathlon gewesen, jetzt ist er ein Ironman-Sieger. Ist das vielleicht für Dich sogar auch ein Ansporn für später Mal?**

Es gibt sehr viele erfolgreiche Triathleten, die von der Kurzdistanz gekommen sind, da erfolgreich waren und dann auch auf der Langdistanz erfolgreich wurden. Etwa Chris McCormack, der sich selbst ja nach wie vor als den besten Triathleten der Welt bezeichnet. Oder Faris Al-Sultan, der ja auch sehr lange versucht hat, sich für Olympia zu qualifizieren. Oder Rasmus Henning, da gibt es einige Beispiele von Kurzdistanz-Triathleten, die den Sprung zur Langdistanz geschafft haben. Und witzigerweise gab es ja auch einige, die Richtung Olympia versucht haben, den Sprung zurück zu schaffen. Nur das halte ich irgendwann nicht mehr für möglich. Denn diese Schnelligkeit wiederzubekommen wird gerade mit wachsendem Alter immer schwerer.

**Die Laufleistung ist in den letzten Jahren immer entscheidender geworden. Können nur noch Top-Läufer einen Triathlon auf Welt-Niveau gewinnen?**

Man muss das Laufen schon beherrschen. Letztes Jahr, bei meinem ersten Rennen nach Olympia, beim Weltmeisterschafts-Serienrennen in Yokohama, bin ich auf dem Rad weggefahren. Trotzdem bin ich am Ende immer noch in 30,5 Minuten gerannt und hatte am Ende noch 20 Sekunden Vorsprung. Man muss also trotzdem diese Laufleistung immer umsetzen. Es ist bei uns schon so, dass der Läufer auf Dauer der Einzige ist, der eine Chance hat. Es kann zwar schon mal passieren, dass man auch mal so weggkommt. So wie Steward Heyes in Kitzbühel. Er ist eigentlich kein Über-Läufer und hatte die Chance auf dem Rad wegzufahren. Das war aber sicher auch dadurch bedingt, dass die anderen Favoriten und ich uns beobachtet haben und uns gesagt haben: „Na, dann fahr du doch!“

**Stichwort Hamburg-Triathlon: Es war ja unglaublich, was auch in diesem Jahr wieder für eine Begeisterung an der Strecke war. Wie das Publikum die Profis anfeuert, sie kennt, ihnen zujubelt. Andererseits starten da auch 8.000 Hobby-Triathleten, weil viele sich da einfach mal ausprobieren wollen in dieser Sportart Triathlon. Wieso ist aus Deiner Sicht Triathlon so populär geworden?**

Einerseits ist Triathlon die Präventiv-Sportart Nummer Eins. Es fordert den Körper sehr unterschiedlich – das ist auch ein Unterschied zum Marathonlaufen. Nach einem [Marathon](#) tut einem eine ganze Weile lang alles weh. Bei einem Drei-Stunden-Triathlon ist das zumindest nicht so einseitig, es ist ausgeglichener. Andererseits ist Triathlon auch eine entspannte Sportart in einer entspannten Atmosphäre, mit Show, mit Musik, mit städtischen Events. Und selbst die Wald- und Wiesen-Wettkämpfe haben einen echten Charme, wo man unter halbwegs entspannten Bedingungen doch seinen Wettkampf machen kann. Die körperliche Belastung ist dabei überschaubar. Marathon kann man ja als Hobby-Läufer vielleicht einen oder zwei pro Jahr laufen, im Triathlon geht das häufiger. Die Hobby-Sportler können sich im Triathlon sehr gut mit den Top-Sportlern identifizieren, weil sie greifbarer und viel nahbarer sind. Und man muss ja auch sagen, dass so eine Olympische Distanz für viele greifbar ist. 1.500 Meter schwimmen, das ist wahrscheinlich noch das abschreckendste für die meisten. Aber 40 Kilometer Radfahren, das geht irgendwie, das kriegt man schon rum. 10 Kilometer Laufen ist auch keine Überdistanz. Und das zu kombinieren – das ist eine Herausforderung, die realistisch ist. Das ist natürlich schon respekt einflößend, weil es direkt hintereinander ist, aber es eben doch auch sehr reizvoll.

**Du sprichst die anderen Favoriten an, wie gut kennt man sich? Wie gut kennst Du Javier Gomez, Deinen stärksten Verfolger?**

Sehr gut. Wir kennen uns auch schon eine ganze Weile. Ich hatte auch schon das Glück, durch das Team-Format in Frankreich, mit ihm zu starten. Das war eine richtig coole Erfahrung. Ich habe unheimlichen Respekt vor ihm und schätze ihn sehr.

Die besten Tipps vom Olympiasieger

**Wer als Läufer einen Triathlon absolvieren möchte, der sollte es einfach ausprobieren. Jan Frodeno gibt die nötigen Tipps.**

Wer als Läufer einen Triathlon machen möchte, sollte es einfach probieren.

**Unter der Überschrift "Die besten Tipps vom Olympiasieger": Was rätst Du Läufern, die mal einen Triathlon ausprobieren wollen?**

Das ist wie mit allem – man sollte die Sachen ausprobieren. Aber beim ersten Mal möglichst nicht am Wettkampftag. Wenn ein Hobbyläufer mal einen Triathlon probieren möchte, dann sollte er zwei, drei Wochen vorher mal üben, nach dem Radfahren zu laufen. Denn die ersten paar Minuten – wenn man das noch nie gemacht hat – die sind einfach ätzend. Und man denkt: Was ist denn hier los? Findet dann aber seinen Rhythmus – und je öfter man das übt, desto besser. Wenn man den Wechsel ein paar Mal geübt hat, kann das die erste Erfahrung deutlich verschönern.

**Wie überwinden Läufer die Angst vor dem Wasser am besten?**

Das Schwimmen sollte man möglichst komfortabel absolvieren können. Ich empfehle immer, im See schwimmen zu gehen. Das ewige Am-Rand-Festhalten im Schwimmbecken, das unterschätzt man: das ist eigentlich Regeneration. Deshalb gehe ich auch ein, zwei Mal in der Woche in den See. Einfach um die Distanz am Stück abzuwickeln. Und das macht auch schon einiges aus, dass man auch mal merkt, wie ist es im Wasser, wenn man den Boden nicht sieht. Das Ganze dann noch in der Menge – das ist sicher sehr gewöhnungsbedürftig.

**Gemessen an der heutigen Weltelite im Triathlon bist Du ja relativ spät erst zum Triathlon gekommen, die meisten Spezialisten sind ja heute sehr früh zum Triathlon gekommen. Du warst aber mit 15 Jahren noch Schwimmer?**

Naja, mit 15 habe ich das Schwimmen erst richtig gelernt!

**Wie bist Du dann zum Triathlon gekommen?**

Ich war Rettungsschwimmer. Das heißt, zuvor war ich Beckenschwimmer, das ist mir aber irgendwann zu langweilig geworden. Dann bin ich zu den Rettungsschwimmern gegangen. Und die machen ja eigentlich schon dieses Spiel aus verschiedenen Sportarten, dass man mal paddelt, dann mal läuft, dann setzt man sich ins Kajak, dann schwimmt man wieder, dann gibt es Ausdauerwettbewerbe im Sand – lauter so Sachen, die sehr vielseitig sind.

**Wie lange hast Du das gemacht?**

So bis 17, 18, 19 Jahre. Und dann hieß es irgendwann: Ja, jetzt probier es doch mal aus, mach doch mal einen Triathlon.

Und dann habe ich mich bei einem Wald- und Wiesentriathlon angemeldet, wo noch eine urige Stimmung herrschte. Wo jeder aus dem Kofferraum raus sein Rad aufgebaut hat und Oma noch den Kuchen vorbei bringt. Das war echt ein richtig familiäres Event.

Das war eine Sportart, die mich gleich infiziert hat, wo ich mich gleich angesteckt habe, wo ich dachte „Wahnsinn, richtig cool. So macht das Spaß!“

Im Jahr 15.000 Kilometer auf dem Rad

**Der Olympiasieger schwimmt im Jahr etwa 1.200 Kilometer, fährt 14.000 bis 15.000 Kilometer auf dem Rad und läuft 5.000 Kilometer.**

**Wie hoch ist Dein Trainingspensum in der Woche?**

Das hängt ganz von der Phase im Jahr ab. Im Winter trainiere ich 45 Stunden die Woche. Momentan werden es vielleicht noch 35 Stunden sein, wenn überhaupt. Zum [Wettkampf](#) hin wird das dann auch deutlich weniger. Ich bin jemand, der viel [Regenerationszeit](#) braucht, weil ich viel und hart trainiere. Dementsprechend braucht mein Körper die Zeit um zu regenerieren.

**Welche Disziplin nimmt wie viel Anteil in Deinem Training ein?**

Auf Jahreskilometer verteilt, bin ich etwa 1.150 bis 1.200 Kilometer im Wasser, 14.000 bis 15.000 Kilometer auf dem Rad, und knapp 5.000 Kilometer Laufen.

**Hast Du eine spezielle Ernährungsberatung?**

Ich arbeite sehr viel mit Wolfgang Feil zusammen, der meinen Horizont sehr erweitert hat. Ich habe mich schon immer sehr für Ernährung interessiert. Aber wir haben uns sehr gut ergänzt, vielleicht haben wir sogar etwas voneinander gelernt. Er hat mir gezeigt, dass man mit kleinen Zutaten sehr viel bewegen kann.

**Du bist 2008 bei der Wahl zum Sportler des Jahres Dritter geworden. Das spricht ja auch für die Anerkennung der Sportart.**

Das war eine große Ehre für mich. Wenn auch nicht so eine große Ehre wie von den Sportlern zum Champion des Jahres gewählt zu werden, das war natürlich eine Riesen-Nummer. Aber für die allgemeine öffentliche Meinung war diese Anerkennung ein Sprung für den Triathlon.

**Magst Du vor dem Wettkampf lieber Stille oder lieber Trubel?**

Das muss eine Mischung aus beidem sein. Aber ich brauche auf jeden Fall die Stille. Den Trubel brauche ich nicht unbedingt vor dem Wettkampf, aber ich genieße ihn bis zu einem gewissen Punkt. Wenn der erreicht ist, muss ich abschalten.

**Wenn Du dich frei entscheiden kannst beim Training, was ist dir lieber: Laufen oder Rad fahren?**

Ich würde fast „Laufen“ sagen. Es hängt aber ganz stark davon ab: Gerade in der Frühseason, wenn wir im Frühling im Trainingslager zum Beispiel in den Pyrenäen sind, dann ist Rad fahren natürlich einmalig. Wenn es aber drauf ankommt, ist es grundsätzlich so, dass die Form und die Leichtigkeit beim Laufen kommen.

**Beim Schwimmen: Freibad oder Freigewässer?**

In Deutschland auf jeden Fall Freigewässer. In Australien zum Beispiel lieber im Freibad, weil es dort abgesperrte Bahnen gibt und man dort auf- und abtrainieren kann.

**Beim Training: lieber in der Gruppe oder alleine?**

Allein!

**Am Abend vor dem Wettkampf: Selbst Kochen oder kochen lassen?**

Kochen lassen!

**Pasta oder Pellkartoffeln?**

Reis.

**Fisch oder Fleisch?**

Fisch.

**Wenn Du ein allgemeines sportliches Vorbild hast, sofern Du eines hast, welches ist das?**

Mein sportliches Vorbild ist nach wie vor [Haile Gebrselassie](#). Er ist einfach ein cooler Hund, der mit einem Lächeln im Gesicht Hochleistung bringt.

**Hast Du ihn schon mal persönlich getroffen?**

Nein, persönlich kenne ich [Kenenisa Bekele](#), den habe ich in Peking im olympischen Dorf mal über den Haufen gerannt. Da bin ich mit Mütze, Brille und Kopfhörern und einem 5-Minuten-Schnitt eine Ein-Kilometer-Tartan-Bahn entlang geschlappert. Auf einmal bin ich über jemanden gestolpert und dachte mir im ersten Moment: „Was macht denn hier so ein Penner von Funktionären?“ Der war wahrscheinlich im 6-Minuten-Tempo unterwegs. Und dann sah: „Ups, den kenne ich doch!“

**Hast Du ein triathletisches Vorbild oder hattest Du je eins?**

Vorbild nicht direkt. Simon Richfield ist ein Freund von mir, ich respektiere ihn sehr und schaue zu ihm in gewisser Weise auch auf.

Im Wettkampf heißt das Motto: Angreifen

**Der Angriff ist die Lieblingsvariante von Jan Frodeno im Wettkampf.**

**Jetzt noch ein paar Entscheidungsfragen – auf die Du ganz spontan antworten kannst: Wenn nicht Triathlet: Turner oder Tänzer?**

Ui...Turner!

**Was würdest Du sonst machen, wenn nicht Triathlon?**

Wenn ich das Talent hätte, würde ich Beachvolleyball spielen.

**Welche Person hat Dir am meisten bei Deinem Olympiasieg geholfen?**

Das wäre eine Mischung aus Roland Knoll und dem Felix, der mich betreut hat.

**Welche Eigenschaft hat Dir am meisten geholfen?**

Die Motivation und wahrscheinlich der Fleiß.

**Beim Wettkampf: Auf Angriff gehen oder taktieren?**

Auf Angriff gehen! Nicht wie beispielsweise in Kitzbühel in der Gruppe beobachten, sitzen und warten, dass etwas passiert. Das ist voll ätzend und gar nicht mein Ding. Obwohl es manchmal bestimmt cleverer wäre. Aber Angriff ist meine Lieblingsvariante.

**Beim Schwimmen: Neoprenanzug oder Badehose?**

Badehose!

**Beim Rad: Selbst schrauben oder schrauben lassen?**

Wenn ich Zeit und Muße habe, schraube ich gerne selbst. Aber vor dem Wettkampf, und eigentlich auch in der Saison: Natürlich schrauben lassen. Da habe ich einfach keine Zeit zu.

**Hast Du ein Laufmantra mit dem du dich selbst pusht?**

Ja, gerade bei der Fokussierung habe ich oftmals die drei Sätze „Ich will es! Ich kann es! Ich schaffe es!“, die ich mir vorsage. Wenn ich mich konzentrieren will und in mich kehre habe ich das Stichwort „Rock it!“ im Kopf. Das ist wie ein Reset-Knopf. Auch wenn ich denke: „Jetzt geht gerade gar nichts mehr“, geht mit „Rock it“ doch noch was.

**Was ist Dein Lieblingsessen vor einem Wettkampf?**

Reis mit Tomatensoße.

**Und danach?**

Kaiserschmarren! Beim Schliersee-Triathlon gibt es den nach dem Wettkampf. Das ist einfach das allergrößte!

**Hast Du eine bevorzugte Selbstbelohnung nach einem harten Training?**

Ich habe so viele harte Trainingseinheiten, wenn ich mich jedes Mal danach selbst belohnen würde, ginge der Schuss nach hinten los.

**Dein größtes Laster?**

Ungeduld.

**Deine schönste Laufstrecke?**

Mein selbsternannter Champion-Kilometer hinter unserem Olympia-Stützpunkt. Der ist genau einen Kilometer lang, leicht wellig, wird oben etwas flacher dann fällt er hinter dem Wendepunkt wieder etwas ab. Den habe ich schon so oft abgespult, den renne ich echt gerne.

**Dein Erfolgsgeheimnis?**

Balance und Leidenschaft.