

Interview mit Jan Frodeno: "Ich habe mich verändert"

Jan Frodeno trainiert ständig. Für den Triathleten gibt es im Moment nichts anderes. Mittlerweile hat der SUUNTO-Athlet auch die Niederlage verarbeitet, die so lange an ihm genagt hat. Denn 2010 stand er vor dem letzten Triathlon in Budapest scheinbar als der sichere Weltmeister fest. Doch sein Körper hat die Kälte nicht verkraftet. Er wurde 41. und WM-Vierter. Jetzt ist er motivierter denn je. Im Interview erzählt er, wie er aus dem herben Rückschlag neue Kraft geschöpft hat.



Jan, Du trainierst härter denn je. Hast Du etwas gut zu machen?

„Vor mir selbst vielleicht, ja. Die Erlebnisse in Budapest waren bitter. Sie haben mich niedergeschmettert. Aber mittlerweile geben sie mir neue Kraft und die nötige Motivation. Ich denke mir jeden Tag: Jetzt erst recht.“

Kannst Du das Wort "Budapest" überhaupt noch hören?

„Es ist kein Reizwort für mich, auch kein Tabuthema. Das viele Sprechen über diesen Tag und die schmerzliche Erfahrung hat mir auch dabei geholfen, die Sache gut zu verarbeiten. Aber jetzt schaue ich nach vorne. Aus Niederlagen kann und muss man auch seine Lehren ziehen und gestärkt daraus hervorgehen.“

Inwiefern?

„Ich habe erkannt, dass ich keine Maschine bin. Im vergangenen Jahr habe ich alles auf diesen Weltmeistertitel hin ausgerichtet. Eine Trainingspause habe ich mir nicht gegönnt, war bei jedem WM-Rennen an der Startlinie. Das war zu viel.“

Das gipfelte in Deinem Burnout einige Wochen vor Budapest.

„Genau. Ich wollte alles hinschmeißen. Das will und werde ich in dieser Saison nicht noch einmal erleben. Ich werde und muss meinem Körper irgendwann in der Saison eine Pause gönnen und das Training wieder aufbauen. Die Saison beginnt im April und endet im September, das ist eine sehr lange Zeit.“

Ist also nicht der Weltmeistertitel das große Ziel?

„Das vorrangige Ziel 2011 ist zunächst die Olympia-Qualifikation beim WM-Rennen in London im August.“

Du bist als ehrgeiziger Athlet bekannt. Du bist Fast-Weltmeister und Olympiasieger von 2008. Hast Du wirklich nur dieses eine bescheidene Ziel?

„Es ist das, was ich unmittelbar vor Augen habe. Aber natürlich habe ich meinen Ehrgeiz behalten. Ich möchte mich zum Beispiel in London nicht qualifizieren, indem ich einfach nur unter die ersten Zehn komme (*Anmerkung: die besten zwei deutschen Teilnehmer sind für Olympia 2012 qualifiziert, wenn sie zudem einen Platz unter den ersten zehn Startern erreichen*). Ich möchte gewinnen. Da denke ich dann doch schon an die Punkte für die Weltmeisterschaft, die ich durch einen Sieg sammeln würde.“

Also doch das Ziel Weltmeister?

„Natürlich will ich Weltmeister werden. Ich habe immer gesagt, dass ich der erste Olympiasieger werden will, der es schafft, auch Weltmeister zu sein, und das ist nach wie vor so. Ebenso wie der Traum, noch einmal Olympiasieger zu werden. Das war 2008 in Peking ein unbeschreibliches Gefühl. Das würde ich gerne noch einmal erleben.“

Im vergangenen Jahr hat Dir die Kälte einen Strich durch die Rechnung gemacht. Deine Muskeln haben, wie Du mal gesagt hast, nicht mehr funktioniert...

„Meine Beine waren beim Laufen wie aus Holz. Ich wollte schneller werden, mich bewegen, aber ich konnte nicht. Ich bin einfach kein Kältetyp.“

Was willst Du dagegen tun?

„Wir haben einmal über Gletschertraining nachgedacht, waren auch schon oben, wie die Bilder zeigen. Es ist gut, um zu erfahren, wie Dein Körper auf extreme Kälte reagiert. Aber als eine Art dauerhafte Schocktherapie bringt es nicht viel. Der Körper bleibt derselbe. Und der ist auch aufgrund meines Körperbaus bei mir extrem kälteempfindlich. Ich werde also vor allem mit der Kleidung experimentieren. Gemeinsam mit meinem Ausrüster arbeiten wir an einer Variante, damit ich das Radfahren, bei dem der Körper am meisten auskühlt, einigermaßen warm überstehe und dann beim Laufen auch unter solchen Bedingungen zeigen kann, was in mir steckt.“

Ansonsten fühlst Du Dich aber gut vorbereitet?

„Auf jeden Fall. Ich habe viel trainiert, vielleicht sogar mehr denn je. Vier Monate war ich in Südafrika und habe mich nur auf mein Training konzentriert. Das war eine wichtige Zeit. Mitte März geht es nach Australien zur Vorbereitung für den ersten Wettkampf der Saison im April.“

Dort wirst Du auch auf Deinen Trainer Roland Knoll und den Rest der deutschen Triathlon-Mannschaft treffen. Hier in Südafrika hast Du alleine trainiert. Macht Dir das Spaß?

„Gott sei Dank war ich nicht alleine. Zum einen war ich permanent im Austausch mit Roland Knoll über den Trainingsplan und dergleichen. Zum anderen habe ich in Christian Ritter nicht nur einen Freund, sondern auch einen perfekten Trainingspartner. Wir motivieren uns gegenseitig, wenn es einer mal nötig hat. Außerdem ist der Ort Stellenbosch das Domizil vieler Weltklasse-Triathleten und somit findet sich immer jemand, der einen beim Training begleitet.“

Weitere Informationen gibt es auf www.suunto.com und www.movescount.com

Download Text- und Bildinformationen sowie RSS-Newsfeed unter

www.press-service.info/suunto



Follow us on www.facebook.com/SuuntoMovescount

Pressekontakt:

Amer Sports Deutschland GmbH
Jürgen Schenk
Parkring 15 - 17
D-85748 Garching
Tel: +49 (0)89 89801 02
www.press-service.info/suunto
www.suunto.com

TOC Agentur für Kommunikation GmbH & Co.KG
Michael Scharnagl + Thomas Ammer
Kolpingring 16
D-82041 Oberhaching bei München
Tel: +49 (0)89 1430 400 24
michael.scharnagl@toctoc.info
www.press-service.info
www.toctoc.info