

EXTREMSPORT IN CORONA-ZEITEN

Die verrückte Idee des Triathleten Jan Frodeno

AKTUALISIERT AM 02.04.2020 - 16:40



Jan Frodeno begegnet der Krise auf seine ganz eigene Art: Der deutsche Top-Triathlet will trotz der Corona-Pandemie einen Ironman absolvieren. Ein Brite hat seine Tortur im eigenen Sechs-Meter-Garten schon überstanden.

Das wird selbst für einen hochdekorierten Eisenmann wie **Jan Frodeno** eine besondere Herausforderung und Erfahrung. Aber was bleibt ihm auch anderes übrig: Er darf in seiner spanischen Wahlheimat Girona das Haus praktisch nicht verlassen, Training im Freien ist unmöglich, alle Rennen sind wegen der Coronavirus-Pandemie vorerst abgesagt. Was also macht der dreimalige Champion: Er will eine komplette Ironman-Distanz daheim absolvieren.

„Man sagt: „Bitte versucht das nicht zuhause!“ Ich sage aber: Ich will 3,8 km schwimmen, 180 km radfahren und einen Marathon laufen“, schrieb Frodeno am Mittwoch bei **Facebook** und Instagram. „Alles zwischen einem Sonnenauf- und -untergang.“ Geplant ist das Event für den Samstag am Osterwochenende.

Kein Aprilscherz

„Nein, das ist kein Aprilscherz“, versicherte der 38 Jahre alte gebürtige Kölner am Mittwoch der Deutschen Presse-Agentur. Schwimmen will er im eigenen Pool mit Gegenstromanlage. 35 Züge pro 100 Meter, erklärte Frodeno bei Instagram einem Fragesteller. In weniger als drei Stunden markierten fast 20.000 User die Ankündigung mit „Gefällt mir“.

Nach dem Schwimmen geht's aufs Rad, das auf einem sogenannten Rollentrainer fixiert ist. Geplant ist dabei, dass er ein virtuelles Rennen fährt, bei dem andere auch von daheim mitfahren können. Dann noch die 42,2 Kilometer auf einem Laufband.

Online soll das Solo-Spektakel voraussichtlich zu verfolgen sein. Weitere Details dazu gab es noch nicht. Mögliche Einnahmen zum Beispiel durch Sponsoren will Frodeno spenden.

Frodeno ist noch immer der einzige Triathlet, der Olympia-Gold (2008 in Peking) und die Ironman-Weltmeisterschaft gewann. Auf Hawaii triumphierte er 2015, 2016 und 2019. Nun will er auch den „Ironman daheim“ gewinnen.

Marathon im Garten

Während Frodeno noch plant, hat ein Brite sein Vorhaben bereits umgesetzt: Im nur etwas mehr als sechs Meter langen Garten. Das hinderte James Campbell trotzdem nicht daran, genau dort einen Marathon zu laufen. Der britische Speerwerfer sammelte mit dieser ungewöhnlichen Aktion an seinem 32. Geburtstag Spenden für den britischen Gesundheitsdienst NHS. Mehr als 20.000 Pfund (ca. 23.000 Euro) für den Kampf gegen Covid-19 kamen dabei zusammen.

Campbell, der sich wegen der Coronavirus-Pandemie zuhause in Isolation befindet, hatte am Montag bei Twitter angekündigt, er werde einen Marathon in seinem kleinen Garten laufen, wenn sein Beitrag online 10.000 Mal geteilt wird. Am Mittwoch löste der Schotte sein Versprechen ein. Sein Beitrag hatte bis dahin mehr als 23.000 Retweets.

Kein Gedanke an Karrierende

Frodeno lebt mit seiner Familie in Girona bei Barcelona. Er ist somit auch von der Ausgangssperre durch die **Corona**-Pandemie in Spanien betroffen. Normales Training wie Radausfahrten über mehrere Stunden oder Läufe im Freien sind verboten.

Wann genau die Triathlon-Saison beginnen wird, ist offen. Frodeno hatte eigentlich in den Vereinigten Staaten mit einem **Ironman** starten wollen und auch seine Teilnahme am Kultrennen in Roth zugesichert. Alles abgesagt. „Es gibt gerade Wichtigeres als den Sport“, hatte er zu Beginn der Ausgangssperre in Spanien der dpa in einem Interview gesagt.

Rund fünf Stunden lang lief Campbell auf seiner Terrasse und der kleinen Rasenfläche hin und her, während er sich von Nachbarn und von Zuschauern im Livestream anfeuern ließ. Online schaute unter anderem der frühere englische Fußball-Weltmeister Sir Geoff Hurst zu.

„Die Resonanz haut mich um, und ich kann euch nicht genug danken“, schrieb Campbell später auf Twitter. „Ich kann nicht glauben, wie viel Geld zusammengekommen ist. (...) Bitte spendet weiter für den NHS.“ Campbells Garten-Marathon kann man sich auch im Nachhinein noch anschauen. Den Stream veröffentlichte der 32-Jährige bei Youtube.