

# „Das ist sicher nicht der Weltuntergang“

**Interview der Woche** Triathlet Martin Prost aus Möser muss sich nach Absage seiner Jahres-Highlights neue Ziele setzen

Unbeirrt spult Martin Prost dieser Tage sein Trainingspensum ab. Triathleten wie der 36-jährige aus Möser haben es aktuell leichter als Mannschaftssportler. Oder doch nicht? Sportredakteur Björn Richter bat den zweifachen „Ironman“-Finisher zum Gespräch über geplatze Träume, Verantwortung und Lehren aus der Corona-Krise.

**Der Ironman Kopenhagen am 16. August sollte Ihr diesjähriges Highlight werden. Was schoss Ihnen durch den Kopf, als klar wurde, dass der Wettbewerb nicht stattfindet?**

Die Absage ist ja noch relativ frisch und zuvor wollte ich Mitte Mai beim 70.3 in Barcelona starten. Als dieser dann Ende März verschoben wurde (auf den 4. Oktober, Anm.d.Red.), habe ich schon gedanklich die Reißleine gezogen. Da war mir eigentlich klar, dass es dieses Jahr nicht nach Kopenhagen geht. Als Notnagel bliebe jetzt noch der Ironman 70.3 im polnischen Danzig am 2. August. Aber da darf man ebenfalls skeptisch sein, ob dieser tatsächlich stattfindet.

**Der Weltverband ITU hat alle Rennen bis zum 30. Juni ausgesetzt, in Deutschland sind Großveranstaltungen bis Ende August verboten. Es bleiben also derzeit nur die virtuellen Wettkämpfe. Sind diese eine Alternative für Sie? Ich nutze die Gelegenheit selbst, denn es ist auch mal eine andere Art, um sich zu quälen. Der Entschluss zur Teilnahme erfolgt aber meistens spontan und immer mit einem großen Augenzwinkern, nie mit dem ganz großen Ernst. Bei der Software „Zwift“, die ich zu Hause auf der Rolle nutze, beschränken sich die Rennen ja aufs Radfahren. Dort trifft du meist auch die Profiteams wie Canyon, aber gleichzeitig weißt du nie, wer die anderen Amateurfahrer sind. Ob sich nicht jemand dort**

im virtuellen Raum einen zehn Kilogramm schweren und 80 Jahre alten Athleten gebastelt hat und vielleicht die ganze Zeit mit der Simson die B1 hoch- und runterfährt, bleibt immer offen. Das muss am Ende aber jeder selbst wissen, ob er sich letztlich auch selbst betrügen muss. Daneben habe ich zuletzt auch zwei virtuelle Ironman-Veranstaltungen absolviert. Das war aber nicht sonderlich schön, auch weil es bislang nur über die Halb- und Olympische Distanz ging.

**„Die Einschränkungen sind auch für uns zu spüren – aber längst nicht in dem Maß, wie etwa unter den Fußballern.“**

**Verfolgen Sie aktuell dennoch einen Trainingsplan?**

Ich orientiere mich zu 90 Prozent an jenem, den ich mir für Kopenhagen zurechtgelegt hatte, schere aber auch aus. Vor zwei Wochen habe ich einfach mal für mich einen Marathon absolviert. Im läuferischen Bereich habe ich im Vorjahr viel Murks gemacht und möchte dabei nun einen Schritt nach vorn gehen. Schwimmen funktioniert dieser Tage sowieso nicht. Das Wasser in den Seen ist zu kalt und die Schwimmhallen sind geschlossen. Das kann man höchstens mit Ersatzheiten wie Zugseil- und Stabilitätstraining abfangen.

**Triathlon gilt als Sport für Individualisten. Vermissen Sie nicht aber nicht doch ein wenig die soziale Komponente durch Ihre Trainingsgruppe? Auch das versuchen wir, virtuell abzufangen. Meist starten wir dazu eine kleine Videokonferenz in unserer WhatsApp-Gruppe. Einer macht dann die Ansage zum bevorstehenden Training und danach werden die Ergebnisse hochgeladen sowie ausgewertet. Überhaupt ist die Kommunikation weiterhin intakt. So gibt es bei uns etwa lebhaft Debatten darüber, ob die erlassenen Verordnungen nicht genügend Spielraum bie-**



Das Fernweh muss warten: Statt wie hier im vergangenen Jahr in Zell am See führen Martin Prost seine Ausfahrten dieser Tage vorwiegend durchs Jerichower Land. Foto: privat

ten, um das Radtraining mit entsprechendem Abstand auch in der Gruppe absolvieren zu können. Aber so schön es einerseits auch ist, dass die Straßen derzeit relativ leer sind, fiele es andererseits umso mehr auf und würde auch das völlig falsche Signal senden, wenn man jetzt im Zehner-Pulk durch die Ortschaften fährt. Am Ende des Tages stimmt es: Triathleten sind Einzelsportler. Die Einschränkungen sind dabei auch für uns zu spüren – aber längst nicht in dem Maß, wie etwa unter den Fußballern, die sich nun individuell fit halten, aber aufs Mannschaftstraining verzichten müssen.

**„Viele Dinge lassen sich erst wertschätzen, wenn sie einem fehlen.“**

**Sie verspüren also selbst ein besonderes Verantwortungsbewusstsein?**

Definitiv. Nur als Beispiel: Ich bin seit einiger Zeit nebenher im Bereich Lauf-Coaching tätig, aber das lasse ich derzeit natürlich vollständig ruhen. Es gibt dieser Tage weitaus wichtigere Dinge als den Sport. Gleichzeitig sollten wir auch zu schätzen wissen, dass wir überhaupt weiterhin die Gelegenheit haben, Sport zu treiben. Und davon sollten wir – im Rahmen der erlassenen

Verordnungen – auch ausgiebig Gebrauch machen.

**Sind derzeit innerhalb der Triathlon-Gemeinschaft Tendenzen zu vernehmen, wann und wie es wieder mit den Wettkämpfen weitergehen könnte?**

Ich hatte erst vor ein paar Tagen mit Kersten Friedrich, dem Macher des Arendsee-Triathlons, Kontakt. Wie viele andere habe ich mich auch gewundert, dass man bei den Triathlonfüchsen Osterburg am Termin im Juni festhalten will. Andererseits habe ich viel Verständnis dafür, dass sich gerade kleinere Veranstalter an die Hoffnung klammern. Denn natürlich geht aus finanzieller Sicht in diesem Jahr eine Menge flöten. Das mag auch auf die großen Events zutreffen, wobei ich mir aber beispielsweise nicht vorstellen kann, dass die Challenge Roth nun ‚stirbt‘. Ich fände es inzwischen auch nicht richtig, in diesem Jahr weiter an der Qualifikation für Kona (Ironman Hawaii, Anm.d.Red.) festzuhalten. Die Situation in den USA ist noch einmal ein ganzes Stück dramatischer und daran würde auch der kürzlich vorgebrachte Vorschlag, nur die Profis starten zu lassen, nichts ändern. Ohne die ganzen Altersklassenathleten wäre das zudem eine ganz merkwürdige Veranstaltung. Aber wir schimpfen oft auf die Entscheider und auch ich sehe

viele Dinge kritisch. Gleichzeitig will aber wohl keiner von uns derzeit in deren Haut stecken. Einen wirklichen Plan hätte ich nicht parat und sehe ihn auch derzeit nicht.

**In der aktuellen Situation wird häufig die Bereitschaft der Athleten, Zugeständnisse gegenüber den Veranstaltern zu machen, thematisiert. Wie stehen Sie dazu?**

Das hängt natürlich auch von den Dimensionen ab. Die Teilnahme an der Challenge Roth kostet zum Beispiel 500 Euro. So eine Summe würde ich im Fall der Fälle sicher gern zurückerhalten. Auf der anderen Seite bezweifle ich, dass man wegen 8,50 Euro Startgebühr bei einem Volkslauf einen Aufstand anzetteln sollte. Und ob wir Athleten dann im nächsten Jahr die bereits geprägten Medaillen mit der Jahreszahl 2020 überreicht bekommen – das ist doch alles nicht wichtig. Wir sollten froh sein, wenn wir unbeschadet durch die jetzige Zeit hindurch kommen. Ohnehin stelle ich derzeit in vielen Situationen fest, wie privilegiert wir eigentlich sind. Das sind teilweise ganz banale Dinge, etwa am Osterfeuer eine Bratoder in meinem Fall eine Tofuwurst zu essen. Viele Dinge lassen sich erst wertschätzen, wenn sie einem fehlen.

**„Blick geht nach vorn.“**

**Von Ihrem Hobby einmal abgesehen, spüren Sie auch wirtschaftliche Auswirkungen der Krise?**

Die Lehren, die viele jetzt draus ziehen, etwa ihr Unternehmen auch für die digitalen Märkte zu öffnen, versuche ich schon seit einigen Jahren umzusetzen. Allein, um sich krisen- und zukunftssicherer aufzustellen. Man könnte auch sagen: Damit war irgendwann zu rechnen. Im Umgang mit meinen Bestandskunden sind natürlich Einschränkungen zu spüren. Ich kann dieser Tage schlecht mit der älteren Dame einen Plausch über den Gartenzaun hinweg halten. Aber von welchen Auswirkungen reden wir hier? Die treffen andere viel schmerzlicher. Wenn

man allein an die Gastronomie denkt, an Fitnessstudios oder auch Handwerker. Da möchte ich wirklich nicht klagen.

**Planungssicherheit scheint es im sportlichen Bereich nicht zu geben. Leben Sie aktuell im und für den Moment?**

Nein, der Blick geht durchaus auch nach vorn. Über die Trainingsgruppe ist etwa der Wettkampf in Roth noch einmal aufgekommen, beziehungsweise beschäftige ich mich mit diesem Thema, weil es medial ziemlich hochgekocht wurde. Das wäre eine Option für das nächste Jahr. Daneben bleibt natürlich der Ironman Kopenhagen ein Ziel. Dänemark ist sicher auch 2021 noch ein schönes Land. Das Thema 70.3-Wettkämpfe habe ich dagegen für dieses Jahr gedanklich schon abgehakt. Allein, weil kein Schwimmtraining möglich ist, solange die Seen sind, wie sie sind: zu kalt. Aber ich habe die leise Hoffnung, 2020 vielleicht noch an einem schönen Marathon teilnehmen zu können. In dieser Hinsicht liegen ja die Veranstaltungen in Berlin (27. September/Anm.d.Red.) und Frankfurt (25. Oktober) aktuell noch außerhalb der Zeit, in der keine Großveranstaltungen stattfinden dürfen.

**Dennoch droht 2020 ein reines Trainingsjahr für Triathleten zu werden. Für wie latent halten Sie diese Gefahr?**

Das hört sich leicht daher gesagt an, aber ich versuche einfach, locker und cool zu bleiben. Wenn es denn so sein soll, dann muss ich in diesem Jahr auf zwei Wettkämpfe verzichten, auf die ich mich gefreut hatte. Das ist sicher nicht der Weltuntergang. Daneben bietet der Sport im Gegenzug so viele wahnsinnig schöne Momente, für die sich das Weitermachen lohnt. Und an dieser Ecke hoffe ich auch, dass wir vielleicht etwas zur Besinnung kommen. Das meine ich durchaus mit Blick auf das gesamtgesellschaftliche Leben und unsere Schnelllebigkeit. Wenn dann auch wir Sportler hoffentlich im nächsten Jahr wieder an den Startlinien stehen, blicken wir vielleicht einen kurzen Moment zurück und erinnern uns daran, das nicht als selbstverständlich hinzunehmen.

