

Sein Körper beschäftigt die Sportwelt. Jetzt lässt Kristian Blumenfelt auch noch seine Exkremamente verbrennen. Der weltbeste Triathlet im Interview ohne Tabus.

Christian Brüngger

Kristian Blumenfelt ist nicht einfach der Beste seines Sports. Der 28-jährige Norweger ist zurzeit der Unantastbare des Triathlons: Olympiasieger, Ironman-Weltmeister, Schnellster je über diese 3,9 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen. Am Samstag geht es für ihn an der Ironman-WM auf Hawaii primär um eine Frage: Wie schnell kann er bei seinem nächsten WM-Titel sein?

Es heisst, Sie sollen gar Ihre Exkremamente verbrennen lassen, um besser zu werden. Stimmt das tatsächlich?

Dies wird ein nächster Schritt sein. Ich und mein Team wollen noch genauer herausfinden, wie viele Kalorien mein Körper verbrennt - und damit auch, wie viele der zu mir genommenen Kalorien ich nicht verbrauche. Das können wir anhand eines solchen Experiments noch besser abschätzen.

Erklären Sie uns Ihren Ansatz, der ganz auf Wissenschaft setzt.

Meine Trainingspartner und ich sind jeden zweiten Monat für ein paar Tage im Labor, um zu verstehen, wie unsere Körper beispielsweise auf die Trainingsreize reagieren. Wir wollen für jede Intensität exakt herausfinden, was sie bei uns bewirkt. Wir arbeiten darum mit vielen Techfirmen zusammen. Je mehr Daten wir generieren, desto mehr lernen wir und desto besser können wir unser Training steuern. Ich bin meine eigene Laborratte, wenn man so sagen will.

Können Sie konkreter werden?

Wir messen mittels eines Sensors etwa, wie viel Sauerstoff ich in den Muskeln aufweise. Dieser ist im Ausdauersport elementar. Anhand von Tests versuchen wir dann herauszufinden, was mich limitiert. Ist es meine Herzleistung? Können meine Muskeln die Sauerstoffmenge nicht optimal umsetzen? Entdecken wir die Ursache, schaut sich mein Team die neusten wissenschaftlichen Publikationen an und bestimmt, wie sich die Schwachstelle verbessern lässt. Dann testen wir diese Ideen im Training. Das Ganze ist wie ein grosses Rätsel, das wir zu lösen versuchen. Insgesamt gilt in Bezug auf die Aufnahme von Sauerstoff: Ich will, dass mein Körper so ökonomisch wie möglich mit ihm umgehen kann, damit ich möglichst lange optimal performe.

Das klingt klinisch.

Das mag sein. Aber ich unterschätze die Bedeutung meines Körpergefühls keineswegs, höre sehr gut auf mich. Trotzdem bleibt: Je mehr ich weiss, desto smarter kann ich trainieren und damit im Alltag auch noch die kleinsten Entscheidungen perfektionieren. Es geht letztlich nicht um Wissenschaft, sie ist für mich ein Werkzeug. Es geht darum, sich und den Körper optimal zu verstehen, um das Maximum herauszuholen.

Wer entscheidet im Team?

Am Schluss habe immer ich das Sagen und lege fest, ob der Fahrplan nun stimmt, ob ich also zu müde bin und etwas Tempo rausnehmen muss oder mehr pushen kann. Darum habe ich übrigens auch null Probleme, offen zu erzählen, was ich tue. Man kann nicht einfach kopieren, was ich mache. Es ist ganz auf mich abgestimmt. Selbst ich kann nicht bloss das gleiche Training wie letztes Jahr abspulen. Da gibt es kein Copy-and-paste, weil sich mein Körper verändert - und damit auch, woran ich arbeiten muss. Ich befinde mich in einem steten Lernprozess.

Lassen Sie mich raten: Zufälle mögen Sie im Sport eher nicht.

Stimmt. Ich versuche, alle Facetten im Griff zu haben, auch Schlaf, Ernährung oder das Trinken.

Können Sie auch einmal ins Kino gehen und mit Freunden abhängen?

Ich lebe ständig in meiner Bubble, zu der etwa Gustav zählt (Gustav Iden, Weltmeister im Halb-Ironman). Da ist jeder besessen davon, besser zu werden und für die Wettkämpfe bereit zu sein. Das ist also unser Alltagsleben, wir lieben es und haben darin unseren Spass.

Das heisst: kein Kino, kein Abhängen?

Mein Sozialleben findet im Training statt. Darum ist es bei diesem Ansatz so wichtig, eine gute Gruppe um sich zu haben. Ich trainiere nun seit zehn Jahren mit Gustav - und das ist vielleicht kein Zufall. Verrückte Menschen ziehen sich an. (lacht) Wir leben komplett für den Sport.

Um diese unfassbare Hingabe und Professionalität wissen Ihre Konkurrenten. Ist das ein mentaler Vorteil?

Ja. Wir wirken unschlagbar. Ich wiederum weiss: Ich bin derart gut vorbereitet, dass ich mich im Prinzip nur selber schlagen kann. Das hilft dem Selbstvertrauen natürlich. (lacht)

Trotzdem haben Sie gar noch Zeit, mit Trainingspartner Iden und Coach Olav Aleksander Bu eine Firma zu gründen.

Das ergab sich harmonisch. Wir arbeiten wie erwähnt mit Techfirmen zusammen. Also sagten wir uns: Warum bieten wir nicht an, auch Produkte von anderen jungen oder etablierten Firmen zu testen? Weil wir uns nun schon so lange damit auseinandersetzen, können wir sehr präzise Rückmeldungen geben. Wir profitieren wiederum von ihren neuen Produkten, die uns helfen, noch besser zu werden.

Sehr clever.

Wir können sogar Einfluss darauf nehmen, was diese Firmen beziehungsweise ihre Produkte messen - oder wir erhalten Prototypen. Und schon sind wir den Konkurrenten einen weiteren Schritt voraus.

War diese Firmengründung Ihre Idee?

Ich sollte jetzt wohl besser Ja sagen. (lacht) Im Ernst: Sie stammt von uns allen. Wir arbeiten nun seit mehreren Jahren in dieser Konstellation. Es handelt sich um Teamwork.

Ums grosse Geldverdienen geht es also nicht primär?

Richtig. Ich habe meine Partner. Ein weiteres Standbein neben dem Sport zu haben, tut jedoch gut. Zudem werde ich nicht ewig Athlet sein.

Waren Sie immer so wissenschaftsfokussiert?

Das hat sich entwickelt. Wir haben aber von Beginn an unsere Fitness gemessen - und uns nach Verbesserungen gefragt, warum das so gekommen ist. Dann versuchten wir, uns mit dem gleichen Training weiter zu steigern, und lernten wiederum daraus, wenn wir abermals zulegten oder stagnierten. So können wir Fehler vermeiden.

Wenn Sie von wir reden, sind damit Ihre Trainingskollegen gemeint?

Nicht nur. Bei einem solch datengetriebenen Ansatz braucht es Spezialisten. Man kann in dieser Flut von Informationen sonst regelrecht untergehen. Ich profitiere von Sportwissenschaftlern in meinem Team, die das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen und uns Athleten immer wieder mit neuen Ansätzen voranbringen, allen voran Olav Aleksander Bu.

Zurück zu Ihrer Dominanz. Sie legten die schnellste Ironman-Zeit in einem offiziellen Wettkampf hin, obschon

Sie wegen Durchfall zweimal auf die Toilette mussten. Sind Sie unschlagbar?

Ich will jetzt nicht arrogant klingen, aber da sollte schon noch viel, viel mehr möglich sein. Das möchte ich zeigen.

Wenn Sie bereits vor dem Start wissen, dass Sie siegen werden: Was treibt Sie an?

Erst einmal: Man sollte nie schon im Rennen euphorisch werden, dieses Gefühl führt bloss zu höherem Energieverbrauch. Zu Ihrer Frage: Es stimmt, zu gewinnen ist für mich eher kein Ziel. Ich will meine eigenen Erwartungen übertreffen - und zeigen, dass sich meine Kritiker irren.

Sie ziehen Kraft aus Negativem?

Na ja, ich bekam zu hören, man könne nicht innert eines Jahres Olympiasieger werden und die Ironman-WM gewinnen.

Weil die Distanzen so unterschiedlich sind - und damit die Ansprüche an den Körper?

Genau. Diese Herausforderung habe ich angenommen und sie 2021/22 geschafft. Nun will ich nach der WM von Hawaii zurück auf die Olympiadistanz und 2024 abermals Gold holen.

Weil Ihre Kritiker sagen, ein erneuter Distanzwechsel sei unmöglich erfolgreich zu schaffen.

Ich will beweisen: Zumindest ich kann das sehr wohl. Diese Challenge reizt mich.

Ihre Kritiker sagen auch, Sie seien für einen Profi-Triathleten - Pardon - dick.

Ja, ich lese viele Kommentare über mein Gewicht - ich werde aber auch verteidigt. Ich habe lange versucht, abzunehmen, damit sich meine Laufleistung verbessert. Und wissen Sie was?

Was?

Ich bin jetzt acht Kilo schwerer als zu meinen leichtesten Zeiten, nun 78 bis 79 kg (auf 1,77 m).

Womit Sie tatsächlich kein Leichtgewicht sind für einen Ausdauerathleten.

Aber jetzt kommt der Clou, weil ich mittels Messungen gelernt habe: Jedes Mal, wenn ich abnahm, verminderte sich meine Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme massiv. Ich performe also besser mit mehr Gewicht, bin robuster, kann mehr trainieren. Darum ticke ich auch bezüglich Gewicht anders als die meisten Spitzen-Ausdauerathleten. Sie versuchen, vereinfacht gesagt, ihre Ausdauerfähigkeiten so gut wie möglich zu trainieren - und sagen sich in der Folge: Wenn ich dann noch so dünn wie möglich bin, lege ich weiter zu. Lese ich also, ich solle besser abnehmen, sage ich mir stets: Und wer hängt nun diese dünnen Burschen ab? Ich.

Die Kommentare zum Gewicht hinterlassen keine Spuren?

Ich konzentriere mich nicht auf diese Kritiker, sie machen letztlich die klare Minderheit aus. Ich orientiere mich an den positiven Feedbacks, die circa 90 Prozent der Kommentare ausmachen.

Sagen Sie darum: Viele Ausdauerathleten und -athletinnen sind zu dünn, zu sehr auf ihr Minimalgewicht fokussiert?

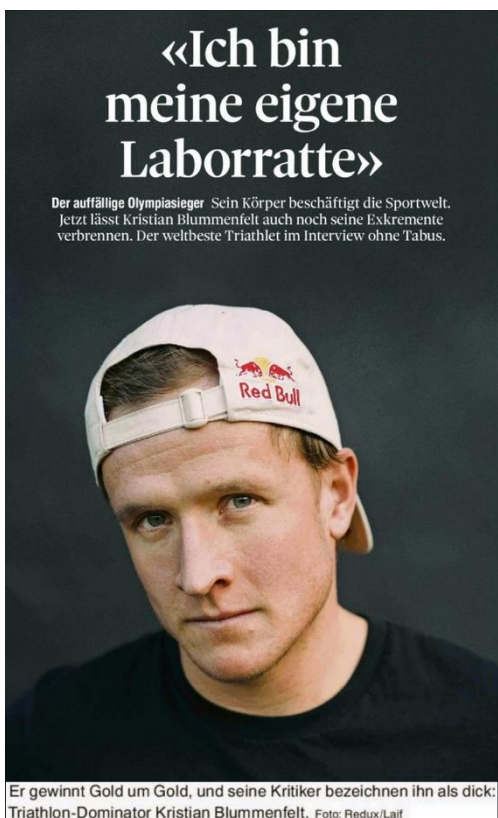
Es ist halt einfach, sich primär mit dem Gewicht zu befassen. Ich glaube aber, viele Athleten könnten besser sein, wenn sie nicht so eindimensional denken würden. Der Schlüssel liegt meiner Meinung nach darin, dass man den Körper optimal trainiert - und nicht darin, seine Energieaufnahme zu limitieren. Es hindert dieses optimale Training gar.

Ryf auf Badmanns Spur

Erst fünf Monate sind vergangen seit ihrem Triumph in St. George (Utah). Damals gewann Daniela Ryf ihren fünften WM-Titel auf der Ironman-Distanz - und am Donnerstag kann sie ihn schon verteidigen: Erstmals seit 2019 und dem pandemiebedingten Ausfall 2020 und der Verschiebung 2021 findet die Ironman-WM wieder auf Hawaii statt. Die 35-jährige Solothurnerin kann Grosses schaffen: Siegt sie, egalisiert sie die Schweizer Bestmarke von Natascha Badmann, die zwischen 1998 und 2005 sechs WM-Titel feierte und zur «Queen of Kona» wurde. Ryf trainierte zwei Monate in St. Moritz und seit Anfang September auf Maui, um sich zu akklimatisieren. Sie sagt: «Das Training in der Hitze ist brutal, aber mein Körper braucht diese Zeit, um mit den Bedingungen zurechtzukommen.» (red)

«Ich bin meine eigene Laborratte»

Der auffällige Olympiasieger Sein Körper beschäftigt die Sportwelt. Jetzt lässt Kristian Blumenfelt auch noch seine Exkremente verbrennen. Der weltbeste Triathlet im Interview ohne Tabus.



Er gewinnt Gold um Gold, und seine Kritiker bezeichnen ihn als dick: Triathlon-Dominator Kristian Blumenfelt. Foto: Redux/Laif



Kristian Blumenfelt auf dem Weg zu WM-Gold in Utah. Foto: Getty Images