



Der gebürtige Hannoveraner Jonas Schomburg im Wettkampf. Foto: World Triathlon / Tommy Zaferes

„Man muss seinen eigenen Weg gehen“

Der 28-jährige Triathlet Jonas Schomburg war einer von vier Athleten, die im letzten Jahr bei den Olympischen Spielen in Tokio an den Start gingen und für einen achtbaren sechsten Platz in der Mixed Staffel sorgten. Bei den Olympischen Spielen in Paris will sich der gebürtige Hannoveraner vor allem auch im Einzel beweisen und hat seinen sportlichen Lebensmittelpunkt inzwischen ins spanische Girona verlegt. Im Interview spricht der 1,90 Meter große Athlet über seine Ziele, Vorbilder und sein Leben als Profi.

Jonas, du bist für Trainingslager und Rennen auf der ganzen Welt unterwegs. Wo ist für dich dein Zuhause?

Hotelzimmer (lacht). Man ist viel unterwegs und ich habe den Eindruck, es wird mehr. Ansonsten ist Hannover definitiv noch mein Zuhause, auch weil Familie und Freunde hier sind. Ich fühle mich wohl und kann Energie tanken, vor allem nach einem schlechten Rennen.

Ist deine Familie genauso sportlich?

Ich habe früher zusammen mit meinen Brüdern Kunstturnen am Olympiastützpunkt Niedersachsen gemacht bis ich elf Jahre alt war. Dann wurde ich leider zu groß und die Übungen zu schwer, also wechselte ich zum Schwimmen.

Mein Bruder hingegen ging zum Triathlon, weil mein Vater früher Triathlet war. Ich folgte ihm und bin bis heute glücklich.

Worin liegt für dich genau die Faszination am Schwimmen, Radfahren und Laufen?

Die Vielfalt der drei Disziplinen und die Geschwindigkeit auf der Olympischen Distanz (1500m Schwimmen, 40km Radfahren, 10km Laufen). Und da ist dieser Traum von Olympia: Das ist, wo alle hinwollen und auch ich, da ich in Tokio nicht alles zeigen konnte.

Du hattest mit einer Platzierung unter den Top-Ten geliebäugelt, was war passiert?

In Tokio war ich top vorbereitet und ohne Sturz wäre einiges möglich gewesen. Ich bin als Dritter aus dem Wasser gekommen, aber auf der Radstrecke ist jemand eine Welle gefahren, die mich umgerissen hat. So hat es leider nur zu Platz 38 gereicht. Es kann viel passieren, dennoch bin ich zuversichtlich mit Blick auf Paris, weil ich ruhig geblieben bin und alles umsetzen konnte.

Meiner Meinung nach werden die Rennen von solcher Bedeutung im Kopf entschieden.

So ähnlich hat sich Jan Frodeno mal in einem Interview geäußert - ist er ein Vorbild?

Definitiv. Von seinem Auftreten und weil er alles gewonnen hat, was man gewinnen kann. Jan ist mit 40 Jahren immer noch einer der Besten der Welt.

Wir haben uns vor Tokio ausgetauscht und er hat mir Tipps gegeben. Er trainiert für die Langdistanz, aber man sieht sich ab und an beim Training.

Du meinst in deiner und seiner Wahlheimat Girona?

Girona ist inzwischen zum Hotspot für Triathleten, Radfahrer, Influencer und Gravelbiker geworden. Die Trainingsbedingungen sind top und selbst im Winter kann man von 10-17 Uhr täglich trainieren. Ich

war mit meinen Eltern früher immer an der Costa Brava und deshalb kannte ich die Region schon und kenne mittlerweile auch viele Radsportler.

Gibt es jemanden, mit dem du gerne mal zusammen trainieren würdest?

Zum Beispiel mit den belgischen Radprofis Wout van Aert oder Mathieu van der Poel, um mal zu erleben, wie das Training abläuft und zu schauen, ob ich im nächsten Leben vielleicht doch Radsportler werde.

Radfahren ist deine Lieblingsdisziplin, mit dem Schwimmen bist du aufgewachsen und das Laufen?

Man sagt, man kann die Rennen im Schwimmen verlieren, aber entschieden werden sie im Laufen. Die Gruppen bilden sich nach dem Schwimmen und fahren im Windschatten, das spart bis zu 30 Prozent Kraft. Fürs Laufen ist es wichtig, entspannt auf die Strecke zu kommen und Reserven zu haben. Als großer Triathlet habe ich Probleme, die Körperspannung zu halten und mache deswegen dreimal pro Woche Rumpfkraft und Stabilitäts-Training, um muskulär nicht so schnell zu ermüden. Das Niveau ist wahnsinnig hoch und man strebt in allen Disziplinen die Perfektion an.

Und dann braucht es noch eine gute Strategie?

Der Kopf muss ständig mitdenken. Das fängt schon bei der Positionierung am Start an, weil man nicht weiß, ob eine Strömung kommt. Im Unterschied zur Langdistanz, wo man sich auf seine Wattwerte und die Geschwindigkeit beim Laufen konzentriert, geht es bei uns um den Kampf zwischen

Mann gegen Mann und darum, wer links und rechts neben einem ist.

Und wer ist an deiner Seite, wenn du trainierst?

Wenn ich in Girona bin, werde ich von Roland Knoll betreut. Von ihm erhalte ich das Trainingsprogramm und wir sehen uns regelmäßig. Er ist Stützpunktrainer in Nürnberg und betreute Jan Frodeno als dieser Gold bei den Olympischen Spielen in Peking holte. Meistens trainiere ich 30 Stunden pro Woche.

Was sind dieses Jahr deine Etappenziele auf dem Weg nach Paris?

Ich fokussiere mich auf das World Triathlon Championship Series (WTCS)-Rennen am 9./10. Juli in Hamburg und die European Games in München vom 12.-14. August. Die olympische Qualifikation läuft von Mai 2022 bis Mai 2024 und in den 15 Rennen kann ich Punkte für die Olympiarangliste sammeln. Das WTCS-Finale ist in Abu Dhabi. Da trifft sich die Weltelite und ich will dabei sein.

Triathlon auf professionellem Niveau ist eine teure Sportart. Wer sind deine Unterstützer?

Ich bin Sportsoldat, insofern ist die Bundeswehr ein großer Partner, vor allem in der Coronazeit, in der kaum Rennen stattfanden. Die Lohnsteuerfirma Relog-Lohn fördert mich seit fast zehn Jahren in der Finanzierung von Trainingslagern. Was das Radequipment angeht, bin ich mit dem Fahrradsponsor Bianchi optimal aufgestellt und 2XU unterstützen mit Neopren- und Kompressionskleidung zur Regeneration.

Bitburger 0,0 supportet finanziell und mit isotonischen Getränken. Ich bin dankbar für die gute Unterstützung der Sponsoren sowie des LandesSportBundes Niedersachsen und seiner Partner, ohne die es so nicht möglich wäre.

Wo siehst du dich in fünf Jahren?

Ich bin noch aktiv auf der olympischen Strecke, aber in Verbindung mit der mittleren Distanz (halbe Ironman-Distanz). Das verträgt sich miteinander. Dann wird sich zeigen, ob ich mich noch für Los Angeles qualifizieren kann. Danach bin ich immer noch nicht zu alt, um auf die Langdistanz zu wechseln und kann wieder mehr für mein Lehramtsstudium tun. Mal schauen, was der Körper hergibt. Schritt für Schritt - erstmal Paris.

Im Nachhinein betrachtet, was war deine beste Entscheidung?

Einfach nicht aufzuhören und weiter an meine Träume zu glauben. Es haben sich sicher viele über einige meiner Entscheidungen gewundert, aber eine Veränderung kann Wunder bewirken und deshalb muss man manchmal den eigenen Horizont erweitern. Jan Frodeno hat mir einmal gesagt: Man muss seinen eigenen Weg gehen und genau das versuche ich.

Die Olympiarangliste und die aktuellen Ergebnisse der Wettbewerbe sind unter www.triathlon.org einsehbar.

 [jonasschomburg](https://www.instagram.com/jonasschomburg)

Interview/Text: Katja Abel



Jonas Schomburg bei seiner Lieblingsdisziplin Radfahren. Foto: World Triathlon / Tommy Zaferes