



Ihr EPO-Dopingfall löste im Herbst 2004 ein Erdbeben aus, dessen Folgen noch heute zu spüren sind. Doch **Nina Kraft** will nicht aufgeben, zum ersten Mal nach dem Ablauf ihrer Sperre spricht sie mit *triathlon* über die schwere Zeit nach ihrem Geständnis und ihre Hoffnungen für die Zukunft.

von Jens Richter und Sonja Schleutker-Franke

»Ich möchte mir beweisen, dass ich es kann«

Bitte macht euer Interview mit der Siegerin«, antwortete Nina Kraft nach ihrem Ausstieg beim Ironman Malaysia auf die E-Mail-Anfrage der *triathlon*-Redaktion. Es war ihr erster Start nach zweijähriger Verbannung aus der Ironman-Weltserie und ihre Aufgabe hatte gezeigt, wie schwer ihr die Rückkehr in die Öffentlichkeit fällt. Vier Tage später gab Kraft am Telefon ihre Zustimmung zum Interview.

Es war der erste Frühlingsabend des Jahres. Das Gespräch auf der kleinen Veranda ihres Elternhauses in Braunschweig begann eher als Monolog, die Antworten auf gar nicht gestellte Fragen hatte Nina Kraft wahrscheinlich schon lange im Kopf. Doch allmählich fasste sie Vertrauen, suchte immer wieder den Augenkontakt – und sprach offen, manchmal fast schonungslos über die schwere Zeit seit ihrem Doping-Betrug beim Ironman Hawaii. Vielleicht – diese Hoffnung schwang am Ende des mehr als zweistündigen Gesprächs mit – ist die 38-Jährige nun am Ende ihres langen Tals der Ängste und Selbstzweifel angekommen.

Nina Kraft, bei Ihrer Rückkehr in den Ironman-Zirkus Mitte Februar in Malaysia galten Sie für viele Experten als Favoritin. Sie haben das Rennen aufgegeben, was waren die Gründe?

Ich hatte keine Energie, keinen Willen. Schon kurz nach dem Start habe ich diese Blockade gespürt, ständig musste ich mich antreiben, überhaupt weiterzumachen. Ich habe so etwas noch nie erlebt, es war ganz anders als früher, als es mich stark, fast unangreifbar machte, wenn ich in einem Rennen vorn lag. In Malaysia fühlte ich mich einsam, ich hatte Angst. Irgendwann habe ich dann begonnen, auf dem Rad zu bummeln, habe mich einholen lassen. Vielleicht habe ich gehofft, es würde mir neuen Mut geben, wenn mit Belinda Comerford jemand da wäre, mit dem ich mich messen und mit dem ich die Verantwortung für das Rennen teilen kann.

Gleich nach dem Wechsel auf die Marathonstrecke sind Sie dann aber doch wieder allein davon gestürzt – bis Sie nach elf Kilometern als Führende an der Tür Ihres Hotels vorbeikamen ...

Ich war selbst schockiert, was da plötzlich in meinem Kopf abgegangen ist. Er sagte mir ganz einfach: »Mach nicht mehr weiter!« – ganz ohne Wenn und Aber. Da bin ich einfach die Treppe hoch, in mein Zimmer. Ich war erschöpft, aber es war kein körperliches Problem, es war ein mentales. ▶



Vom Druck befreit, aber ohne überschwängliche Freude – Nina Kraft im Ziel des Ironman Hawaii 2004



orcaapex2
UNPARALLELED FLEXIBILITY

orca



WWW.ORCA.COM

DANIEL UNGER DEUTSCHER MEISTER TRIATHLON 2006

WORLD'S FIRST **ASULITE** EINER DER LEICHTESTEN NEOPRENNMATERIALIEN MIT DEM STÄRKSTEN AUFTRIEB
WORLD'S FIRST **DUO SMOOTH NECK II** DER ANGENEHMESTE HALSBANDSCHLUSS DEN ES GIBT
WORLD'S FIRST **SUPERFLOX GOLD INNER JERSEY** BEDECKT MATERIALGEWEBUNG FÜR REVOLUTIONÄRE FLEXIBILITÄT

FLÖGER SPORT & MARKETING
HINDENBURGSTR. 81
D-20867 BONTHOFFEN
FON | +49 40 69 08 21 70 08 08 - 0
FAX | +49 40 69 08 21 70 08 08 - 00
WWW.FLOGERMARKETING.DE



Wie erklären Sie sich das?

Ich glaube, es ist die Konsequenz aus dem, was ich in den beiden vergangenen Jahren durchgemacht habe. Wenn man ganz oben steht, ist man wie in einem Sog. Man fragt sich nicht: »Warum mache ich das jetzt?« – man macht es einfach. Man hat ein Ziel und der Weg dahin ist klar. Nach meinem positiven Dopingtest und meinem Geständnis ist diese Welt zusammengebrochen, was danach kam, war wie in einem Horrorfilm.

Warum haben Sie gedopt?

Ich stand im Jahr 2004 unter extremem Druck. Ich wollte den Ironman auf Hawaii gewinnen. Das wollte ich mehr als alles andere, aber ich hatte das Gefühl, ausgerechnet dort nicht die gleichen Chancen zu bekommen wie andere. Ich hatte

»Für meine Familie ist eine Welt zusammengebrochen«

schon fast einen Verfolgungswahn. Zwei Jahre hintereinander erhielt ich in Führung liegend Zeitstrafen wegen angeblichen Windschattenfahrens. Niemand hat das damals verstanden. Ich war so wütend – das alles konnte doch kein Zufall sein!

Wodurch haben Sie sich so sehr unter Druck gefühlt?

Durch die Erwartungen der Öffentlichkeit, der Fans und Triathleten. Die Menschen projizieren ihre Träume in den Sportler und können sich nicht vorstellen, welchen Druck sie ihm damit auferlegen. Ich habe damals mit dem Triathlon angefangen, weil es mir Spaß gemacht hat. Ich hätte nie

gedacht, dass ich mal so gut werde. Und nun wollte ich auch die Leistung bringen, die man von mir erwartete. Wenn ich mal einen Tag nicht trainieren konnte, weil ich zu Autogrammstunden oder Pressekonferenzen fahren musste, hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich dachte: »Wenn du nicht trainierst, bist du nicht gut genug.«

Haben Sie sich nicht auch selbst unter großen Druck gesetzt?

Als Profisportler darf man den Medien meistens gar nicht sagen, was wirklich in einem vorgeht. Man muss Schauspieler sein, ich war dieser Rolle nicht gewachsen. Ich fühle mit dem Magen. Im Sommer 2004, vor dem Ironman Germany in Frankfurt, habe ich so schlimme Schmerzen bekommen, dass ich eine Magenspiegelung machen ließ. Ich glaube aber, meine eigene Anspruchshaltung war schon immer mein stärkster Antrieb. Als ich zwölf Jahre alt war, bin ich bei meiner ersten Meisterschaft im Schwimmen gestartet. Vor lauter Aufregung habe ich gepatzt. Am nächsten Tag stand in der Zeitung »Kleines Küken versagt«. Ich war so wütend, dass ich beim nächsten Wettkampf Bestzeit geschwommen bin.

Nach zwei dritten und einem zweiten Platz auf Hawaii schienen Sie 2004 endlich am Ziel Ihrer Träume, doch man hatte den Eindruck, Sie würden sich gar nicht richtig freuen. Was haben Sie damals gefühlt, als Sie in Kona über die Ziellinie liefen?

An das Gefühl kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich weiß nur, dass endlich der Druck von mir abfiel. Ich habe gedacht, »ja, jetzt hast du's geschafft, jetzt hast du Hawaii gewonnen«. Es war aber nicht so eine intensive Freude, wie bei meinem Sieg in Frankfurt.

Wegen Ihres schlechten Gewissens?

Vielleicht auch.

Wie haben Sie dann von der positiven Doping-Probe erfahren?

Der DTU-Präsident Dr. Klaus Müller-Ott hat mich angerufen. Das Telefonat hat nicht sehr lange gedauert, ich war wie erschlagen. Ich konnte nicht viel sagen, das Schlimmste, was passieren konnte, war eingetreten. Einige Tage später, nach meinem Geständnis, ging dann der Terror los, ständig hat das Telefon geklingelt, jeder wollte eine Erklärung von mir.

Wie haben Ihre Familie, Freunde und Kollegen auf Ihr Doping-Geständnis reagiert?

Es war für mich das Schlimmste, meinem Bruder und meinen Eltern davon zu erzählen. Für die ist eine Welt zusammengebrochen. Erst da habe ich begriffen, was ich überhaupt gemacht habe. Ich habe mich in meiner Wohnung verbarrikadiert, habe nur geweint und immer wieder versucht, meine Gefühle zu betäuben. Niemand kam an mich heran. Meine Eltern hatten in dieser Zeit wirklich Angst um mich.

Haben Sie damals noch mitbekommen, was in der Szene los war?

Nur zum Teil. Irgendwann haben die Jungs meine Homepage abgestellt. Es war schon ziemlich hart, was da geschrieben wurde. Ich bin ja schließlich keine Mörderin. Damals dachte ich, entweder ich gehe weg vom Sport oder ich gehe kaputt.

Gab es einen Punkt, an dem Sie Ihr schnelles Geständnis bereut haben? Vielleicht überlegt haben, was passiert wäre, wenn Sie einfach alles abgestritten hätten?

Wenn man Scheiße baut, muss man sich im Klaren sein, dass man erwischt werden kann. Trotz allem war es gut, dass ich wenigstens zu meinem Dopingvergehen gestanden habe und nicht den Weg gegangen bin, den so viele überführte Doper versuchen. Ich war ehrlich – und das rechne ich mir selbst hoch an.



»Ein Zeitungsbericht über Marco Pantani hat mir das Leben gerettet«

und seine Fans ihn fertig gemacht haben. Jetzt, nach seinem Drogentod, pilgern sie an seinem Todestag zum Grab. Als ich das gelesen habe, hat es Klick bei mir gemacht und ich habe zu mir gesagt: »Ich mache mich nicht mehr kaputt, ich lebe weiter.« Denn Triathlon ist nicht das Leben, es gibt auch noch andere Dinge. Das habe ich inzwischen gelernt.

Haben Sie sich Ihr Rennen 2004 noch einmal auf Video angesehen?

Nein, das ist für mich abgehakt. Ich kann meinen Fehler nicht rückgängig machen, aber ich habe dazu gestanden und kann den Leuten heute wieder ins Gesicht sehen.

Sie verbringen viele Monate des Jahres in Florida und in Brasilien. Ist man dort freundlicher zu Ihnen?

Offener, würde ich sagen! Vor allem in Brasilien fühle ich mich wohl, die Menschen dort sind sehr nett zu mir. Ich habe sogar mal überlegt, dorthin zu ziehen.

Warum gehen andere Nationen so anders mit dem Thema Doping um als die Deutschen?

Ich weiß es nicht. Deutsche sind allgemein sehr nachtragend und verzeihen ungern. Da ist wohl auch viel Neid im Spiel. In Amerika ist das anders. Ich trainiere jetzt oft in Clermont in Florida. ▶

Sie sind dann, so war damals zu lesen, für mehrere Monate nach Neuseeland gegangen.

Um mich abzulenken, bin ich zuerst nach Innsbruck gefahren, zum Skilaufen. Das hat aber nicht funktioniert. Als mir dann meine Freunde in Neuseeland anboten, rüber zu kommen, habe ich nicht lange überlegt.

Hat Ihnen die Flucht ans andere Ende der Welt geholfen?

Ja, die große Entfernung und die Gespräche mit meinen Freunden haben ein wenig geholfen. Irgendwann habe ich dann durch Zufall einen Zeitungsartikel über den Tour-Gewinner Marco Pantani gelesen, der unter Dopingverdacht geraten und 2004 in einem Hotel an einer Überdosis Kokain gestorben war. Dieser Artikel hat mir das Leben gerettet. Darin stand, wie nach dem Bekanntwerden der Dopingverdächtigungen jeder auf ihn losgegangen ist

orcaapex2
REPARALLELED FLEXIBILITY

orca



WWW.ORCA.COM

JAN FRODENO
MEDAILLENGEWINNER ITU TRIATHLON WORLD CUP

WORLD'S FIRST ANFOLTE DINER DER LEICHTESTEN NEOPRENMATERIALIEN MIT DEM STÄRKSTEN AUFTRIEB
WORLD'S FIRST QUAD SMOOTH PEEK II DER ANGENEHMESTE HALSBANDSCHLUSS DEN ES GIBT ORCA JE GAB
WORLD'S FIRST SUPERFLUX GULLI WINTER JERSEY 880g MATERIALGEWINNUNG FÜR REVOLUTIONÄRE FLEXIBILITÄT

FLÖGER SPORT & MARKETING
HINDLANGSTR. 11
D-20867 BONTHOFFEN
FON: +49 40 66 21 72 00 08 - 0
FAX: +49 40 66 21 72 00 08 - 00
WWW.FLOEGERMARKETING.DE



Ich besitze einen Elitepass und wurde sieben oder acht Mal kontrolliert.

Bei der Deutschen Meisterschaft über die Mitteldistanz 2006 in Kulmbach haben Sie Ihr Comeback auf deutschem Boden gewagt und überlegen gewonnen. Wie sind die Sportler Ihnen begegnet?

Im Vergleich zu früher war vieles anders. Manchmal kam es mir vor, als wollten sich die Athleten nicht mit mir unterhalten. Aus Angst, sie könnten dann des Dopings verdächtigt werden. Direkt ins Gesicht gesagt hat mir das keiner, aber ich konnte es spüren und es hat mich verunsichert. Auf der anderen Seite kamen aber auch viele Athleten auf mich zu und freuten sich, dass ich wieder da war. Auch in Malaysia war ich unsicher, wenn ich um Fotos oder Autogramme gefragt worden bin. Ich war einmal ganz oben und ganz unten – es ist sehr schwer für mich, mit all dem umzugehen. Vielleicht schreibe ich mal ein Buch darüber, wenn ich genügend Abstand gewonnen habe.

Als ich das erste Mal dorthin flog, habe ich mir Gedanken darüber gemacht, was die Amis wohl über mich denken werden. Aber die sind offen auf mich zugegangen und meinten: »Es ist toll, dass du wieder da bist und gut, dass du die Wahrheit gesagt hast. Jeder hat eine zweite Chance verdient.«

Ihr Fall hat in Deutschland über den Triathlon hinaus eine intensive Diskussion über den wirkungsvollen Kampf gegen Doping ausgelöst. Wie denken Sie darüber, wenn auch heute noch in diesem Zusammenhang immer wieder Ihr Name fällt?

Natürlich bedrückt es mich, wenn mein Name auch nach mehr als zwei Jahren immer als Synonym für Doping erhalten muss. Aber damit muss ich wohl leben. Ich war ja alt genug und wusste, was ich tue. Außerdem hat alles Negative auch etwas Positives, es ist gut, dass in Deutschland nun konsequenter gegen Doping vorgegangen wird. Es kann aber nicht sein, dass nur die Deutschen das ganze Jahr lang kontrolliert werden. Wo bleibt da die Chancengleichheit?

Wie oft sind Sie selbst nach dem Ablauf Ihrer Verbandssperre kontrolliert worden?

Wie haben Sie sich in den beiden vergangenen Jahren finanziell über Wasser gehalten?

Ich habe von dem gelebt, was ich hatte, und von Preisgeldern.

Sind nach Ihrem Geständnis damals alle Sponsoren abgesprungen?

Nein, Augath und der Roseversand haben immer zu mir gestanden. Und Cadion ist nach einer Pause wieder eingestiegen.

Wie reagieren potenzielle Sponsoren auf Ihre Anfragen?

Die meisten sagen, dass ich eine zweite Chance verdient habe.

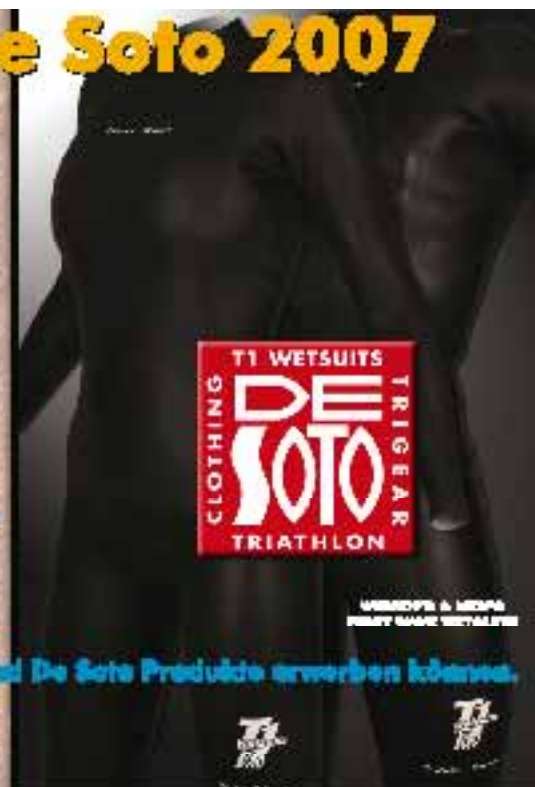
Die neuen Modelle von De Soto 2007



Lassen Sie sich nicht von Imitationen täuschen.

Die Original De Soto Produkte sind in den USA entworfen und werden dort auch hergestellt. Achten Sie beim Kauf auf das quadratische "De Soto Triathlon" Logo.

UNSERE DIAMANT KOLLEKTION FÜR 2007 KÖNNEN SIE AUF UNSERER WEBSITE WWW.DESOTOSPORT.COM FINDEN.



WINDSTOPP & NEOPREEN
HEAVY DUTY SEALING

Fragen Sie bitte per email contact@desotosport.com an, wo Sie in Deutschland De Soto Produkte erwerben können.

Deutsche Händler Anfragen sind willkommen.

Eine Chance zur sportlichen Rehabilitation wäre die Rückkehr zum Ironman auf Hawaii, dem Ort Ihrer größten Erfolge und Ihrer größten Niederlage.

Jeden Morgen beim Aufwachen sagt mein Kopf: »Du musst noch einmal dorthin.« Ich möchte mir beweisen, dass ich das kann. Aber mein Kopf bremst mich auch, und dann fällt es mir schwer, mich zu motivieren. Ironman-Training ist eintönig, Spaß macht es mir erst in der Gruppe. Aber das hat sich alles geändert, ich habe mich geändert. Dann ist da noch das Schuldgefühl, das ich mir selbst auferlege. Jetzt trainiere ich meistens allein. Ich weiß auch nicht, ob ich mich noch einmal dem großen Druck aussetzen kann, der mit meiner Rückkehr nach Kona verbunden wäre. Man würde mich beobachten, vielleicht würde man mir mit Misstrauen begegnen und mein Ergebnis anzweifeln.

Sie würden zurückkehren, um zu gewinnen?

Ich weiß, dass ich noch einen großen Ironman gewinnen kann. Das Talent ist da, ich hoffe, dass ich es vom Kopf her noch einmal hinbekomme, in Kona unter die ersten Drei zu kommen. Ich würde das aber nicht für andere machen, sondern nur für mich. Ich muss mit mir selbst leben können. Und ich



➤ Ablenkung mit Ölmalerei – das gestrandete Segelschiff ist Nina Krafts Lieblingsmotiv

»Ich weiß, dass ich noch einen großen Ironman gewinnen kann«

habe inzwischen gelernt: Hawaii gewinnt man dann, wenn man es gewinnen soll und nicht, wenn man es gewinnen will. Nein, ich muss auf Hawaii nicht mehr als Erste ins Ziel laufen.

Was sind Ihre nächsten Ziele?

Nach meinem DNF in Malaysia überlege ich, ob ich es in Brasilien noch einmal versuche, mich für Hawaii zu qualifizieren. Auf jeden Fall werde ich aber bei der neuen amerikanischen One-O-One-Langstrecken-Serie starten. Außerdem stehen die WM und die EM über die Langdistanz auf meinem Programm. Darüber habe ich auch schon mit dem Sportdirektor der DTU, Rolf Ebeling, gesprochen. Dafür muss ich erst noch den schnellen Wechsel trainieren. Denn da nehmen mir die schnellen Mädels schnell mal 20 Sekunden ab. Irgendwann möchte ich auch mal am Wüstenmarathon durch die Sahara, dem »Marathon des Sables« und am Himalaya-Lauf teilnehmen. Nur zum Spaß.

Sie sind 38 Jahre alt, welche Pläne haben Sie für die Zeit nach dem Sport?

Ich liebe den Triathlon und ich werde weitermachen, so lange es geht. Triathlon bedeutet für mich Freiheit, heute viel mehr als damals. Aber Triathlon hat wenig mit dem täglichen Leben zu tun, das beginnt spätestens dann, wenn ich mein Geld normal verdienen muss. Zurzeit mache ich meinen Personal-Trainer-Schein. Aber mir ist klar: Es wird für mich nicht einfach, in die normale Gesellschaft zurückzukehren. ■

orcaapex2
UNPARALLELED FLEXIBILITY

orca



WWW.ORCA.COM

KATE ALLEN OLYMPIASIEGERIN

WORLD'S FIRST AIRLITE EINES DER LEICHTESTEN NEOPREN MATERIALIEN MIT DEM STÄRKSTEN AUFTRIEB
WORLD'S FIRST DUO SMOOTH NECK 2 DER ANGENEHMSTE HALSABSCHLUSS DEN ES BEI ORCA JE GAB
WORLD'S FIRST SUPERFLEX GOLD INNER JERSEY 520% MATERIALDEHNUNG FÜR REVOLUTIONÄRE FLEXIBILITÄT

FILSER SPORT & MARKETING
HINDELANGERSTR. 31
D-87527 SONTHOFEN
FON: + 49 (0) 83 21 78 09 35 - 0
FAX: + 49 (0) 83 21 78 09 35 - 99
WWW.FILSERMARKETING.DE