

EISENHARTER HOME-IRONMAN!

# Frodeno sammelt 200.500 Euro an Corona-Spenden

++ Schwimmen, Radfahren, Laufen – ALLES zuhause ++

VON: YANNICK HÜBER  
11.04.2020 - 14:00 Uhr

Er hat's geschafft!

**3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad, 42 Kilometer Laufen – und das alles zu Hause!** Triathlon-Weltstar Jan Frodeno (38) hat seinen Heim-Ironman in seinem Haus in Girona/Spanien eisenhart durchgezogen – und mit vollem Erfolg!

Als der dreifache Weltmeister und Olympia-Sieger von 2008 nach 8 Stunden, 33 Minuten und 37 Sekunden vom Laufband steigt, hat er über 200 500 Euro Spenden im Kampf gegen Corona gesammelt. Geld, das in Krankenhäuser und ein gemeinsames Projekt mit Laureus fließt. **Zuschauer und Fans können auch jetzt noch weiter spenden.**

Frodeno selbst hatte mit einer 10 000-Euro-Spende vorgelegt: „Aktuell sind Krankenschwestern, Ärzte, Feuerwehrmänner und Polizisten unsere Eisenmänner, die eine richtige Ausdauerpartie hinlegen. Es wird sicher nicht meine letzte Spende gewesen sein.“

**Die rund 9-stündige Live-Sendung, die BILD als einziges deutsches Medium live und in voller Länge zeigte, ist Unterhaltung pur!**

Fast durchgehend sind prominente Sportler zugeschaltet, mit denen sich Frodeno während seines Rennens scheinbar mühelos unterhält. Weltmeister Mario Götze meinte angesichts der Mega-Distanzen im Pool, auf der Radrolle und auf dem Laufband mit einem Grinsen: „Da kriegt man ja ein schlechtes Gewissen.“

Als Frodeno die 42 Lauf-Kilometer auf dem Laufband abreißt, schalten sich auch noch Ex-Ski-Star Felix Neureuther und Tennis-Legende Boris Becker und Weltmeister Andre Schürrie zu. „Einen Marathon laufen und gleichzeitig noch zur ganzen Welt sprechen – das ist völlig jenseits von mir“, sagt Becker anerkennend. Neureuther: „Ich kann nicht glauben, dass Du das wirklich machst.“

Ebenfalls zugeschaltet: Zehnkämpfer Niklas Kaul und Ex-Tennis-Star Andrea Petkovic, die Frodeno Tennis- und Tanzstunden anbietet.

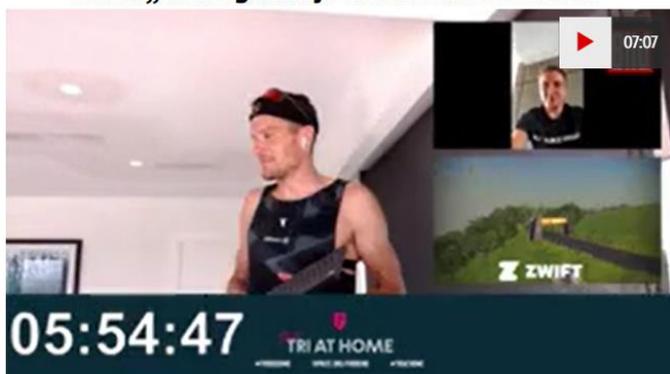
**Und Frodeno? Der läuft unbeirrt und mit Dauer-Lachen weiter, sagt: „So langsam wird es schon lang. Aber die Motivation ist hoch.“**

**Der emotionale Auslöser für das Projekt:** Sein Kindermädchen Ane, die wegen der Katastrophen-Lage in Girona/Spanien als Krankenschwester ins Krankenhaus wechselte. In seiner spanischen Wahlheimat herrscht strikte Ausgangssperre, Patienten im Alter von über 75 Jahren werden aufgrund von Geräte-Mangel nicht mehr beatmet, es fehlt sogar an Nahrungsmitteln für die Helfer – Frodeno organisierte bereits 1000 Atemschutz-Masken.

**Frodeno zur zugeschalteten Ana: „Du bist eine Heldin. Den Ironman, den ich hier mache, machst Du im Krankenhaus.“**

ANZEIGE

**BEWUNDERUNG FÜR FRODENO**  
Götze: „Da kriegt man ja ein schlechtes Gewissen“



Quelle: Jan Frodeno



**Selbst Frodeno-Trainer Dan Lorang wollte es erst nicht glauben, erzählt: „Ich habe ihm gesagt: 'Den Ironman zu Hause machst Du nur, wenn Du Dich selber töten willst.' Erst dann hat er mir gesagt, dass es um Spenden und nicht um Zeiten geht.“**

**Doch selbst die Zeiten sind herausragend:** Um kurz nach 8 Uhr springt Frodeno in seinen Pool mit neu installierter Gegenstromanlage, krault die 3,8 Schwimm-Kilometer quasi auf der Stelle. Wasser-Temperatur: gerade mal 13 Grad. „Ist das kalt“, ist auch Frodenos erste Reaktion.

LESEN SIE AUCH



MORGEN 8 BIS 18 UHR IM LIVESTREAM  
**Frodeno: So läuft mein Home-Ironman bei BILD**  
3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad, 42 Kilometer Laufen – und das alles in den eigenen vier Wänden und live bei BILD!

In der ersten Pause gibt's frisches Bananen-Brot von Frau Emma (selbst Triathlon-Olympiasiegerin). Frodeno scherzt: „Das ist der erste Ironman, bei dem ich mehr Kalorien zu mir nehme, als ich verbrenne.“

**Der Wechsel aufs Rad:** Bei Geschwindigkeiten von bis zu 50 Kilometern pro Stunde wirkt Frodeno erstaunlich entspannt, plaudert über 4 Stunden und 13 Minuten auf dem Rad fast locker mit den zugeschalteten Gästen durch. Zwischendurch kommt auch Hund „Duke“ mal vorbei, reißt fast ein Kabel um – auch das gehört zum Ironman im Wohnzimmer dazu.

Den abschließenden Marathon läuft er in 3 Stunden und einer Minute deutlich schneller runter, als vorher vermutet.

**Zu BILD sagt Frodeno während des Rennens: „Dringen ist es mental schon eine sehr große Herausforderung, die 226 Kilometer zurückzulegen, ohne mich je mehr als 5 Meter vom Fleck zu bewegen.“ Seine Botschaft: „Man kann aktuell mehr machen, als nur auf der Couch zu sitzen.“**