

## **Henry Graf**

### **40 Jahre BWTV – und der Blick geht nach vorn**

Auf dem Cover feiern wir seinen Sieg in Karlovy Vary, im Heft feiern wir 40 Jahre Verbandsgeschichte. Henry Graf, der am Stützpunkt Freiburg trainiert, steht exemplarisch für die dynamische Entwicklung und die Zukunft des Triathlonsports im Ländle.

Wir haben uns mit ihm einige Fragen gestellt – nicht primär zu Wattwerten und Laktat, sondern über Emotionen, den „Freiburg-Faktor“ und die Frage, was die junge Generation eigentlich von der „guten alten Zeit“ hält. Ein Gespräch über Gänsehaut-Momente und die Zukunft unseres Sports.

### **Der "Cover-Moment" (Karlovy Vary)**

- Henry, Du bist auf dem Cover unserer Jubiläumsschrift mit dem Zieljubel aus Karlovy Vary zu sehen. Wenn Du dieses Foto heute ansiehst: Erinnerst Du Dich noch an die *genauen* Gedanken, die Dir in diesen Sekunden durch den Kopf schossen, oder war da nur „weißes Rauschen“?

Irgendwie ist es immer schade, wie schnell so ein Moment dann doch vorbeizieht und ich finde es immer gar nicht so einfach, ihn so richtig zu greifen, wirklich im Moment und nicht mit den Gedanken noch oder schon irgendwo anders zu sein. Ich bin die ganze Zeit voll im Rennfokus, konzentriere mich auf Tempo, Atmung, Schmerzregulation und auf einmal bin ich da.

Trotzdem war es auf der Zielgeraden in Karlovy Vary definitiv so, dass die Spannung und leichte Angst, dass der Brasilianer Hidalgo mich doch noch einholt, endlich abgefallen sind, ich auf einmal allein auf blauem Teppich Richtung Zielbanner laufe und es ehrlich gesagt, nicht wirklich glauben und einordnen kann. Es war eher ein komisches Gefühl als absolute Freude. Diese kam dann erst im Nachhinein mit etwas Zeit zur Realisation – und auch jetzt kann ich mich noch daran erfreuen.

- Karlovy Vary gilt als einer der härtesten Kurse im Weltcup. Hast Du in dem Rennen eher gegen den Berg oder gegen die Konkurrenz gekämpft? Und gab es einen Schlüsselmoment, nach dem Du wusstest, „heute gehört das Ding mir“?

Definitiv gegen beides, die Radstrecke war wirklich herausfordernd, aber ich habe mich sehr darüber gefreut, da die meisten Kurse bei uns eher flach sind und weniger Chancen bieten, auch auf dem Rad den Unterschied zu machen. Als ich mich zusammen mit dem Ungarn Devay und Österreicher Kaindl in der dritten von sieben Runden vom Feld absetzen konnte, wusste ich schon, das könnte heute richtig gut werden. Auf der letzten Runde rief mir der gute Kollege Kaindl noch zu „heute kannst du das Ding gewinnen Junge!“, trotzdem war ich beim Start der Laufstrecke selbst noch nicht so überzeugt davon. Die Beine waren schwer, mein Magen von den Gels etwas verdreht und die leicht hügeligen zehn Kilometer erschienen mir noch ewig weit. Als in der zweiten Runde der Vorsprung von 40 Sekunden nach dem Radfahren immer noch nicht schmolz, dachte ich kurz, mir werden geschönte Abstände durchgegeben damit ich positiv bleibe. Beim nächsten Wendepunkt bei fünf Kilometern konnte ich mich aber selbst davon überzeugen und fing an wirklich daran zu glauben, dass ich den Sieg holen kann.

### **Der "Wahl-Badener" und der Faktor Freiburg**

- Du trainierst jetzt schon seit knapp zwei Jahren am Stützpunkt in Freiburg und wir haben Dich quasi „adoptiert“. Hand aufs Herz: Was war die größere Umstellung für Dich? Das Training im Schwarzwald oder der südbadische Dialekt?

Das Training im Schwarzwald ist auf jeden Fall wahnsinnig schön und nochmal besser als meine vorherigen Standorte, da ich schon im Taunus und Odenwald trainieren durfte, aber auch keine riesige Umstellung. Südbadischen Dialekt hört man in Freiburg dann doch gar nicht so oft, aus der Trainingsgruppe ist der ein oder andere eher mal etwas am Schwäbeln. Das klingt für mich nicht sonderlich ansprechend, aber ganz witzig – und hessisch babbeln ist wohl auch nicht viel besser 😊

- Der Stützpunkt in Freiburg hat eine enorme Dichte an Talenten. Ist es im Training eher ein „Jeder gegen Jeden“ oder pusht euch der Teamgedanke, weil alle das gleiche Ziel haben?

Ab und zu gibt es mit Sicherheit mal die ein oder anderen Ego-Kämpfe im Training, aber insgesamt sind wir schon eine recht harmonische Truppe, die sich eher gegenseitig pusht. Was auch das einzig Richtige ist, da man sein Pulver natürlich im Wettkampf und nicht schon im Training verschießen sollte. Tendenziell haben sich Athleten mit steigendem Alter besser unter Kontrolle und wissen, wann es wirklich zählt und wann man sich nur unnötig müde macht.

- Nach all den Kilometern rund um Freiburg, die Du bereits absolviert hast: Gibt es einen bestimmten Ort oder einen Anstieg im Schwarzwald, den Du mittlerweile als dein „Wohnzimmer“ bezeichnen würdest – und/oder einen, den Du nahezu verfluchst?

Mein Lieblingsanstieg ist, wie bei vielen, der Schauinsland, perfekt um längere Intervalle zu fahren und mit frisch geteeter Straße auch eine spaßige Abfahrt, jetzt im Winter natürlich leider recht kalt. Verfluchen tue ich nichts so wirklich, außer vielleicht meinen Rückweg vom Schwimmtraining im Westbad bis hoch nach Littenweiler, der zieht sich gerne mal.

### **40 Jahre BWTV – Generationen-Talk**

- Der BWTV wird 40 Jahre alt. Wenn Du Dir Triathlon-Bilder aus den 80ern ansiehst (Badehosen/Slips, Stahlrahmen, keine Aerolenker) - glaubst Du, Du hättest in dieser Ära genauso viel Spaß am Triathlon gehabt, oder bist Du froh um die technischen Entwicklungen (Carbonschuhe, Smartwatches, etc.)?

Der Komfort war mit Sicherheit deutlich niedriger und um die Entwicklung in dem Bereich bin ich froh. Manche technischen „Fortschritte“ und Mittel gehe ich aber nicht mit und glaube, dass einige das Wesentliche aus den Augen und sich manchmal zu sehr in Details verlieren. Trotzdem gibt es natürlich viele Dinge, die das Training vereinfachen und effektiver machen. Damals gab es aber auch noch nicht die Windschattenfreigabe, was die Art von Rennen ist, für dich brenne. Außerdem war Triathlon noch nicht olympisch, also bin ich ganz froh in der Gegenwart aktiv zu sein.

- Du bist zwar noch sehr jung, aber für unseren Nachwuchs im BWTV schon ein Idol. Hast Du aus heutiger Sicht in Deiner Jugend einen Fehler (in Bezug auf den Sport) gemacht, den ein junger Triathlet heute besser vermeiden sollte? Anders gefragt: Was würdest Du dem 12-jährigen Henry aus heutiger Sicht in Bezug auf den (Triathlon-)Sport raten?

Mit zwölf habe ich noch nicht mal wirklich Triathlon gemacht und bin hauptsächlich geschwommen. Etwas Handball habe ich auch noch gespielt, was wahrscheinlich so auch gut war, da eine zu frühe Spezialisierung oft zum Verbrennen von Leidenschaft führt. Große Erfolge im Jugendbereich sind schön, später aber nicht mehr viel wert. Und im Triathlon kommt das absolute Hochleistungsalter recht spät, man hat also Zeit. Ich würde daher allen raten, den Spaß an dem, was sie machen, immer in den Vordergrund zu stellen. Die ersten größeren Wettkämpfe, wie beispielweise ein Deutschland-Cup, kommen einem in dem Moment so groß und wichtig vor und auch ich war damals nervöser als jetzt. Ein paar Jahre später merkt man dann, dass der Stress nicht hätte sein müssen.

### **"Out of the Box" / Persönliches**

- Kurz vor dem Startschuss, wenn die Nervosität steigt: Was läuft auf Deiner Playlist? Ist es aggressiver Hip-Hop, Techno oder eher etwas ganz Ruhiges, um den Puls zu senken?

Eine Mischung aus beidem, je nachdem wie angespannt oder nervös ich bin, tendenziell versuche ich mich erst mit ruhiger Musik etwas runterzubringen und dann mit Techno oder Rap, der mehr „nach vorne“ geht, die nötige Aggressivität und Angriffslustigkeit aufzubauen. Letztes Jahr war es dann oft „Family Ties“ von Baby Keem.

- Im Leistungssport gehört auch die Ernährung als wichtiger Baustein für die Entwicklung dazu. Was ist die Mahlzeit, die eigentlich nicht im Ernährungsplan steht, auf die Du aber keinesfalls verzichten kannst oder willst?

Wir dürfen und müssen glücklicherweise sehr viel und kalorienreich essen, mein Nutella Konsum liegt wohl trotzdem außerhalb der Empfehlung. Das hat sich bei mir seit der Kindheit einfach eingebrannt.