

**Des Radsports
letzter Kaiser
heißt ein Buch über
Jan Ullrich, 39.
Das Foto des einstigen
Radstars entstand
vergangene Woche
in seinem Haus
im schweizerischen
Scherzingen**

»Ich bin schuldig«

Der Radprofi JAN ULLRICH ist 2007 abgetaucht. Nun spricht der einzige deutsche Tour-de-France-Sieger exklusiv über Depressionen und Klinikaufenthalte.

Er gesteht Blut-Doping und sagt: »Für meine Sünden habe ich bezahlt«

Herr Ullrich, am 29. Juni startet die 100. Auflage der Tour de France – nach der Fußball-WM und den Olympischen Spielen das weltweit drittgrößte Sportereignis. Schauen Sie sich die „Große Schleife“ im Fernsehen an?

Wenn ich Zeit habe, schaue ich mir die Tour immer an. Allerdings nie eine ganze Etappe am Stück. Wenn ich zu Hause und nicht beruflich unterwegs bin, mache ich es meist so, dass ich morgens selbst ein paar Stunden mit dem Rad fahre, nachmittags sitze ich dann auf der Couch vor dem Fernseher.

Es gab Zeiten, da haben Sie das Rad monatelang in der Ecke stehen lassen.

Mittlerweile fahre ich aber wieder ganz schön viel. Im vergangenen Jahr habe ich 5000 Kilometer gemacht, diese Saison peile ich 7000, 8000 an. Zugegeben: Gegenüber meinen 40 000 Kilometern als Radprofi ist das herzlich wenig, dennoch versuche ich, drei- bis viermal die Woche zwischen zwei und vier Stunden auf dem Rad zu sitzen.

Fahren Sie immer allein?

Meist. Ab und zu bin ich aber auch mit meinem Kumpel Andreas Klöden unterwegs, der bei der Tour de France schon zweimal Zweiter wurde, mal mit Weltmeister Tony Martin.

Wollen Sie es mit knapp 40 Jahren noch mal wissen und planen ein Comeback?

Um Gottes willen, nein! Mit den Jungs kann ich nur an ihren Ruhetagen mithalten, wenn sie ein paar Stunden ihre Beine locker ausfahren.

Nein, ich muss nicht mehr wie früher ein paar hundert Kilometer am Tag abreißen. Ich fahre nur deshalb, weil es meinem Kopf und meinem Körper guttut. Der Radsport war, seit ich denken kann, mein Leben und wird es bleiben. Selbst im Schlaf beschäftigt er mich.

Wie meinen Sie das?

Es gibt Nächte, da wache ich auf und denke: „Oje, in einer paar Stunden geht es wieder los: wieder Training, wieder bis zum Anschlag, wieder bis zur totalen Erschöpfung.“ Dann fällt mir ein: „Mensch, du bist ja gar kein Profi mehr.“ Das Leben als Spitzensportler macht wahnsinnig Spaß, ist aber auch eine unglaubliche Schinderei. Mit dem Profisport habe ich abgeschlossen – ich will nicht mehr zurück in dieses brutale Geschäft. Es war teilweise wie in der Hölle für mich.

In der Hölle?

Sie wissen ja, dass mein Abschied 2007 nicht ganz so rühmlich war – und auch nicht die Jahre danach. Ich habe lange gebraucht, um das alles zu verarbeiten. Es gab Zeiten, da habe ich den Radsport gehasst. Ich konnte nicht einmal ein Rennrad anschauen. Nun haben wir uns aber wieder gefunden. Der Radsport und ich – wir sind wieder ein Herz und eine Seele. Mehr noch: Wir sind wieder Feuer und Flamme.

Mitte Juli können Fans mit Ihnen Europas höchste Gletscherstraße in Österreich bezwingen. Für 1977 Euro bekommen sie von Animateur Jan „drei Übernachtungen inklusive Gourmet-Halbpension, Kaffee und Kuchen und ein signiertes Radtrikot“.

Als Animateur würde ich mich nicht bezeichnen. Ich glaube, die Leute buchen das Radtraining, um ein paar alte Geschichten von mir anzuhören und mit mir gemeinsam legendäre Alpenpässe zu bezwingen. Das wird ein Radevent mit gutem Essen, interessanten Gesprächen und lustigen Hüttenabenden.

2007 sind Sie zurückgetreten, haben danach vier Jahre lang überhaupt keinen Sport mehr gemacht. Warum?

Die ständigen Doping-Berichte, die ständigen Schuldzuweisungen haben mir zugesetzt. Statt sich zu öffnen, habe ich mich immer mehr in mein Schneckenhaus zurückgezogen. Mir ging es von Tag zu Tag schlechter. Ich konnte mich nicht aufs Rad setzen. Es war ein Teufelskreis. Die Hetzjagd hat mich schwer mitge- ▶



Als Helferlein

für Bjarne Riis startet Ullrich eigentlich die Tour 1997.

Doch in den Pyrenäen fährt er dem dänischen Vorjahressieger

und allen anderen davon.

Die Zeitung „Le Figaro“ titelt: „Der neue Messias“

Das gelbe Trikot verleiht Flügel

Jan Ullrich kommentiert die wichtigsten Fotos seiner Profi-Karriere

nommen. Ich weiß, ich bin auch selbst schuld daran, weil ich vieles hinausgezögert und blockiert habe. Im Nachhinein würde ich es nicht mehr so machen.

Sie hatten einen Burn-out.

Ich würde es psychische Blockade nennen. Über mir ist alles eingestürzt: die ständigen Anschuldigungen, der ständige Austausch mit den Anwälten. Das hat mich unheimlich viel Zeit, Nerven und Geld gekostet.

Litten Sie auch an Depressionen?

Ich spreche immer von einem Knoten im Kopf. Mein Körper und Geist waren einfach nicht mehr im Einklang. Sicherlich habe ich nach meinem Rücktritt Fehler gemacht. Irgendwann musste doch aber mal Schluss sein. Je länger das Urteil des Internationalen Sportgerichtshofs CAS auf sich warten ließ, desto heftiger attackierten mich die Medien. Das ging so weit, dass ich nicht mehr meinen Radkeller betreten konnte. Deswegen habe ich mich für das – ich nenne es Trainingslager – in Zürich entschieden.

Welches Trainingslager in Zürich?

Neun Wochen lang war ich in einer Klinik zur psychologischen Behandlung. Eigentlich war ich schon nach zwei Wochen wieder auf der Höhe, habe mich aber zu weiteren sieben Wochen Kur entschieden. Dort habe ich mein Leben komplett neu strukturiert und mit dem Sport wieder begonnen. Es war genau vor drei Jahren, als der Knoten in meinem Kopf sich wieder löste. Seitdem fühle ich mich wie neugeboren.

In einem Interview haben Sie vor Kurzem gesagt: „Zum Glück ging alles glimpflich aus dank meiner Frau und meinen Kindern.“

Wenn ich allein zu Hause gesessen hätte, weiß ich nicht, was passiert wäre. Meine Familie hat mich gerettet.“ Hatten Sie Suizidgedanken?

Nein, das nicht direkt. Sie müssen wissen: Ich war schon immer ein Einzelkämpfer, nehme von anderen nicht so gern Hilfe an. Wenn es irgendetwas gab, habe ich das immer mit mir selbst ausgemacht. Im Nachhinein wäre es wahrscheinlich besser gewesen, wenn ich mich

früher hätte behandeln lassen. Nun ist aber wieder alles gut.

Sind Sie heute ein glücklicher Mensch?

Ein sehr glücklicher. Beruflich bin ich wieder 100 Tage im Jahr auf Rad-Events und durch meine Jobs als Repräsentant meines Sponsors sowie Direktor der Höhenkammer-Firma Lowoxygen eingespannt. Privat passt mit meiner Frau Sara und meinen vier Kindern sowieso alles. Ich habe das Glück, dass ich viel Zeit mit meinen Kindern verbringen und sie aufwachsen sehen kann. Die schweren Zeiten habe ich hinter mir gelassen. Ansonsten bleibe ich ein sturmer und leidenschaftlicher Kämpfer.

Und ein Mensch, der laut Eigenaussage ein „belastetes Verhältnis zu Schokolade“ hat.

Ich habe mir noch nie Gedanken über das Essen gemacht ...

... weswegen Sie auch „radelnder Rollmops“ in den Medien genannt wurden.

Nach Weihnachten hatten sie immer ein paar Kilo zu viel auf den Rippen.

Ich habe schon immer einfach gelebt. Früher habe ich schnell mal zehn Kilo zugenommen, diese durch das harte Training aber auch schnell wieder verloren. Die 15 Kilo, die ich derzeit mehr als zu meinem Tour-Sieg 1997 wiege, schleppe ich allerdings schon eine Weile mit mir rum. Aber auch mit 86 Kilo fühle ich mich rundum wohl. Es müssen nicht immer 68 Kilo und ein Körperfettanteil von unter drei, vier Prozent sein.

1998 haben Sie es übertrieben, als Sie am Les-Deux-Alpes-Berg einen

Hungerast erlitten.

Das war die schlimmste Etappe meines Lebens. Es war kalt, es hat geregnet – und mein Zuckerspeicher war leer. Dennoch habe ich durchgehalten. Bei der Bergankunft war ich so kaputt, dass meine Betreuer mich auf dem Rad zum Hotel schieben mussten. Dort haben sie meine verkrampften Finger vom Lenker gelöst, mich ins Zimmer geschleppt und ausgezogen. Danach legten sie mich zwei Stunden

Ich bin nicht besser als Armstrong, aber auch nicht schlechter. Beide sind wir nicht davongekommen und schuldig

Neun Minuten Vorsprung

büßt Ullrich 1997 auf Etappensieger Marco Pantani nach Les Deux Alpes ein. Der Grund: Ullrich hat zu wenig gegessen. Sein Kommentar: „Ich bin auf der Königsetappe regelrecht verhungert“



schlimmste Etappe meines Lebens

„80 Sachen“

hat Ullrich bei der Abfahrt des Col de Peyresourde 2001 drauf, als er geradeaus in die Botanik schießt, anstatt die Linkskurve zu nehmen. „Jan ist ein tough guy. Es gibt nicht viele, die nach solch einem Sturz weiterfahren“, sagte danach sein größter Widersacher Lance Armstrong ehrfürchtig



Herzlichen Dank an meine Schutzengel

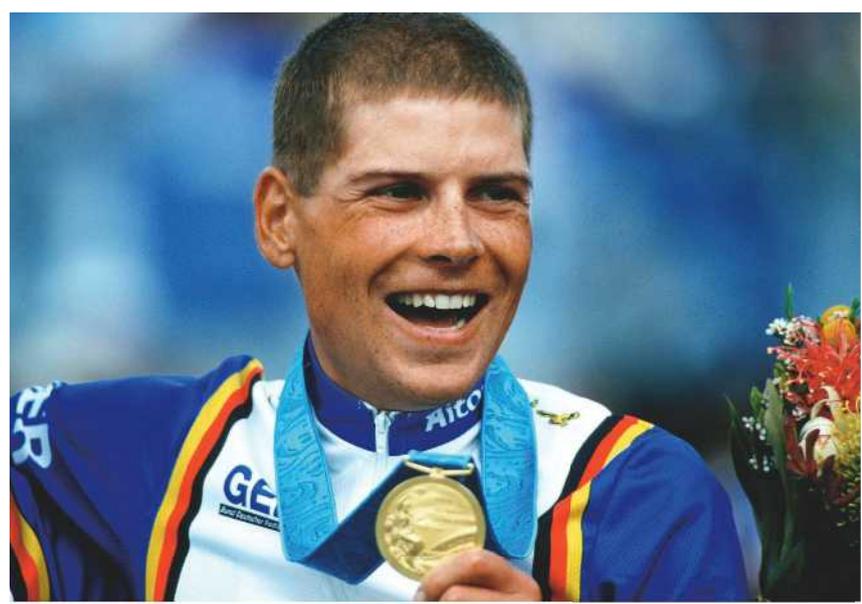


Raviere ☹️



„Quäl dich, du Sau!“, klüfft Udo Bölts seinen Teamkapitän an, als dieser auf der 18. Etappe bei der Tour 1997 in den Vogesen schwächelt. Die Motivation der anderen Art hilft. Drei Tage später gewinnt Ullrich die Tour

Quäl dich doch selber! ☹️



Mein schönster Eintagesieg

Sein erstes Gold gewinnt der damals 27-Jährige bei den Olympischen Spielen 2000. Erst siegt Ullrich beim Straßenrennen von Sydney, dann holt er Silber beim Zeitfahren – vor Lance Armstrong. Durch die Erfolge steigt „Ulle“ zum Weltranglisten-Ersten auf

lang in die Badewanne und fütterten mich: Nachdem sie drei Teller Müsli und ein halbes Dutzend Bananen in mich reingestopft hatten, konnte ich wieder allein laufen: Ich bin schnurstracks ins Restaurant gegangen und habe mir erst mal richtig den Bauch vollgeschlagen.

Einen Schwächeanfall hatte auch Lance Armstrong angeblich vor dem Aufstieg nach L'Alpe d'Huez 2001. Allerdings hat er nur geblüfft. „Ich habe Poker mit ihnen gespielt“, sagte er danach. Ein anderes Mal warten Sie auf Ihren Dauer-Kontrahenten, weil er 2003 am Anstieg nach Luz-Ardiden an einem Zuschauer hängenblieb und stürzte. Danach hat er Sie sofort attackiert und ihnen 40 Sekunden am Berg abgenommen. Ein fairer Sportsmann handelt anders.

Lance ist halt ein typischer Amerikaner, also ein Schauspieler. Ich hätte so etwas nie gemacht.

Haben Sie noch Kontakt zu ihm?

Schon lange nicht mehr. Ich habe ihn letztes Jahr zum Ötztaler Radmarathon eingeladen, er kam aber nicht.

Wieso?

Genau weiß ich es nicht, ich vermute wegen seiner Probleme in den USA.

Probleme? Die Ant-Doping-Behörde USADA schrieb, dass sein Rennstall US Postal das „ausgeklügeltste, professionellste und erfolgreichste Dopingprogramm betrieb, das der Sport jemals gesehen hat“. Daraufhin wurden Armstrong alle sieben Tour-de-France-Titel aberkannt.

Ich hatte keinen Einblick in sein Team, bin immer nur gegen ihn gefahren. Außerdem war es ja so, dass wir uns nicht stundenlang über Taktiken unterhalten haben – wir waren Gegner!

2008 gab es gegen Sie ein Ermittlungsverfahren. „Unsere Ermittlungen über 21 Monate haben ergeben: Ullrich hat gedopt“, lautete das Fazit.

Wieso wurde gegen Sie schon früh ermittelt und gegen Armstrong nicht?

Mir war immer klar: Auch Lance wird nicht davonkommen, selbst wenn er vermutlich jahrelang von der einen oder anderen Institution und dem Weltverband geschützt wurde. Lance hat gebeichtet, wird angeklagt. Ich habe geschwiegen und muss mit dem öffentlichen Urteil zurechtkommen. Beide sind wir nicht davongekommen und schuldig. Ich bin nicht besser als Armstrong, aber auch nicht schlechter. Die großen „Helden“ von früher ▶

Fotos: WITTERS, Patrick Kovarik (1)/beide AFP/dpa, IMAGO

sind heute Menschen mit Brüchen, mit denen sie klarkommen müssen.

Hätten Sie sich bei Ihrem Rausschmiss 2007 mehr Unterstützung gewünscht?

Natürlich! Kaum wurde mein Fall publik, forderte Rudolf Scharping – damals Präsident des Bundes Deutscher Radfahrer – dass ich weggesperrt werden sollte. Die Telekom hat meinen Arbeitsvertrag per Fax gekündigt und der damalige Bundesinnenminister Wolfgang Schäuble ein vereinbartes Gespräch kurzfristig abgesagt. Da frage ich Sie: An wen hätte ich mich wenden sollen? Ich musste alles mit mir und meiner Familie ausmachen. Natürlich habe ich Unerlaubtes getan und gegen Regeln verstoßen, dennoch habe ich wie jeder andere auch eine zweite Chance verdient. Die Leute, die Wochen zuvor noch meine Erfolge mit mir feierten, wollten plötzlich nichts mehr von mir wissen.

Bis dahin waren Sie zweimal in Deutschland Sportler des Jahres. Die französische Tageszeitung „Le Figaro“ bezeichnete Sie als „neuen Messias“, die „Bild“ nannte Sie „Sonnenkönig“

Von Superlativen habe ich noch nie etwas gehalten. Dieses mediale Hochjubiläum hat mich immer gestört. Eine öffentliche Erwartungshaltung will Helden und Vorbilder um jeden Preis generieren, koste es, was es wolle. Ob ich wollte oder nicht, ich wurde Teil des Systems. Aber ich habe das System nicht erfunden. Und glauben Sie mir: Ich habe dadurch viel Geld verdient, aber die großen internationalen Sponsoren, Medien und Verbände noch wesentlich mehr.

Sie mussten aber auch private Niederschläge verdauen. Einmal krachten Sie mit 1,4 Promille in Freiburg in einen Fahrradständer ...

... was eine Riesendummheit war. An dem Tag bekam ich von meinem Arzt die Hiobsbotschaft, dass ich die Tour wegen Knieproblemen absagen musste. Am Abend war ich dann mit einem Freund erst in einem Restaurant essen, dann in einer Disco feiern. Dabei haben wir ein paar Flaschen Rotwein geleert. Danach machte

ich mit meinem Porsche den großen Macker und knallte am Freiburger Bahnhof ausgerechnet gegen einen Fahrradständer.

Ein anderes Mal wurden Sie positiv auf Amphetamine getestet ...

... was aber nichts mit Mitteln zur Leistungssteigerung zu tun hatte. Ich war von der Reha am Tegernsee genervt, wieder hatte ich gesundheitliche Probleme und wusste nicht, wann ich wieder Rennen fahren kann. Deswegen fuhr ich nach München feiern. Ein Freund bot mir zwei Antidepressiva-Pillen im Kunstpark Ost an. Ich glaubte ihm und schluckte sie. Das waren aber leider keine Antidepressiva-Pillen, sondern Ecstasy-Tabletten. Trotzdem war es meine Schuld. Wie auch immer: Für meine Sünden habe ich bezahlt.

Im Februar 2012 hat Sie der Sportgerichtshof CAS rückwirkend für zwei Jahre gesperrt. „Ohne ins Detail gehen zu wollen, kann ich heute bereits sagen, dass ich Fehler gemacht habe, die ich bereit bin, kritisch aufzuarbeiten“, sagten Sie nach der Urteilsverkündung. Kritisch aufgearbeitet haben Sie bis heute aber nichts.

Das Thema ist für mich abgehakt. Ich will nur noch nach vorn schauen und nie wieder zurück. Ja, ich habe Fuentes-Behandlungen in Anspruch genommen. Dafür wurde ich verurteilt und bestraft.

Udo Bölts, einer Ihrer langjährigen Weggefährten, hat mal gesagt: „In diesem Land kann Jan nie wieder rehabilitiert werden.“

Das hat er gesagt? Kaum zu glauben. Wenn er damit meint, dass ich es versäumt habe, schon vor Jahren reinen Tisch zu machen, hat er Recht. Haben Sie jemals gedopt? Auch ich habe unerlaubte und falsche Entscheidungen in meiner Karriere getroffen. Geschädigt oder betrogen habe ich niemanden.

Fast jeder hat leistungssteigernde Mittel genommen.

Ich habe nichts genommen, was die anderen nicht auch genommen haben



„Den Tour-Sieg 1997 vergesse ich nie!“, sagt Jan Ullrich. Hier liegt der 39-Jährige für das FOCUS-Fotoshooting auf einer Schafweide unweit seines Hauses auf der Schweizer Seite des Bodensees. Mit dabei: das gelbe Trikot, sein Sieger-Rad von 1997 und der Tour-de-France-Pokal

Weil alle Radprofis dopten?

Fast jeder hat damals leistungssteigernde Substanzen genommen. Ich habe nichts genommen, was die anderen nicht auch genommen haben. Betrug fängt für mich dann an, wenn ich mir einen Vorteil verschaffe. Dem war nicht so. Ich wollte für Chancengleichheit sorgen. Der große Sieg kommt am Ende immer nur über Talent, Leistungsfähigkeit, Teamspirit und Siegeswille. Und geschadet habe ich mir selbst am meisten, was mein Ansehen in der Öffentlichkeit und mögliche gesundheitliche Folgen – die ich nicht habe – angeht.

Wann sind Sie zum ersten Mal damit in Berührung gekommen? Schon zu DDR-Zeiten?

Zu DDR-Zeiten war ich viel zu jung. Bis ich 16 Jahre alt war, habe ich die in meinen Augen wirklich gute Sportförderung im Osten erhalten. Wir haben uns super

„Ich habe alle geschlagen – bis auf Lance“, hat Ullrich über seinen Konkurrenten Lance Armstrong mal gesagt. 2012 wurden dem Amerikaner alle sieben Tour-de-France-Titel wegen Dopings aberkannt



Die Duelle mit Lance werde ich nie vergessen



12 000 Kalorien verbrennt der zweifache Sportler des Jahres auf einer durchschnittlichen Bergetappe. In seinen elf Profi-Jahren (bis 2007) saß Ullrich fast 400 000 Kilometer im Sattel

Am Anschlag: nicht nur die Beine brennen

dem Angebot. Der Dopinganalytiker Wilhelm Schänzer stellte nach einem Mundschleimhaut-Abstrich auch keine unerlaubten Präparate in Ihrem Blut fest. Allerdings sei Ihr Blut für eine leistungssteigernde Rückzufuhr aufbereitet worden. Heißt das, dass Sie „nur“ Blutdoping betrieben haben? Das sagt doch schon die Diagnose des Arztes.

Lance Armstrong hat bei TV-Moderatorin Oprah Winfrey erzählt, dass dopen für ihn wie „Reifen aufpumpen“ oder „Wasserflaschen auffüllen“ gewesen sei. Das kann ich nicht nachvollziehen. Ich habe immer gewusst, dass ich etwas Verbotenes und Falsches mache. Haben Sie in Ihrer Karriere auch Epo genommen? Das behauptet Ihr Ex-Betreuer Jef d'Hont. „Jan hat Epo genommen, 100 Prozent sicher“, sagt er am 5. Juni 2007 in einem Fernsehinterview.

Ich will mich mit der Vergangenheit nicht mehr beschäftigen. Von Xavier Naidoo gibt es derzeit das Lied „Schau nicht mehr zurück“. Das passt ganz gut zu mir. Der Refrain geht so: „Und ich schau nicht mehr zurück / Aber wenn ich zurückschau, seh ich nur mein Glück / Alles andere hab ich gerne zugeschüttet / Und mit schönen Erinnerungen einfach überbrückt / Glaub mir, Bruder, ich schau nicht mehr zurück“ So will auch ich das halten. ■

INTERVIEW: ANDREAS HASLAUER

wohlgefühlt. Nein, damals hat Doping bei uns absolut keine Rolle gespielt. **Und im Westen?**

War es am Anfang als Amateur auch nicht anders. Ich habe mich mit den ganzen Mineralien und Nahrungsergänzungsmitteln, die wir in den Trainingslagern erhielten, nicht wirklich auseinandergesetzt. Und weil ich nicht wusste, was ich mit dem Zeug anfangen sollte, habe ich die ganzen Tüten den Betreuern immer zurückgegeben. Als Profi änderte sich das.

Bei Eufemiano Fuentes haben Sie aber keine Tüten, sondern Blutbeutel erhalten. Der Blutpanscher wurde am 23. Mai 2006 festgenommen. Es wurden insgesamt 200 Blutbeutel gefunden, darunter 4,5 Liter Blut, die per DNA-Abgleich Ihnen zugeordnet werden konnten.

Wie schon erwähnt, habe ich mich von Fuentes behandeln lassen.

Aus den 2219-Seiten-BKA-Unterlagen geht hervor, dass Sie 24-mal in Madrid gewesen sind, „um sich dort zur Vorbereitung von Dopingbehandlungen umfangreichen Blutentnahmen bzw. -zuführungen bei dem spanischen Dopingarzt und Beschuldigten Eufemiano Fuentes zu unterziehen“. Waren Sie 24-mal dort?

Das weiß ich doch heute nicht mehr, wie oft ich bei Fuentes war. Die Zahl könnte aber hinkommen.

Auf den Blutbeuteln stand „Alemán“, „Nibelungo“, „Jan“ oder „1“. Können die Namen, die auf den Blutbeuteln standen, Ihnen zugeordnet werden?

Die Namen habe ich mir nicht ausgedacht, sondern Fuentes.

Die Dopingfahnder haben herausgefunden, dass Fuentes seinen Sportlern das Wachstumshormon Niño und den Wachstumsfaktor IGF-1 Ignacio gegeben hat. Dann stand noch „Vino“, zu Deutsch Wein, auf



Beim Interview-Termin zeigt Ullrich FOCUS-Redakteur Andreas Haslauer seine Rennmaschine und sein Sieger-Rad von 1997