

# Urs Müller mitten unter den Profis

## Neun Podestplätze des Teams Koach an einem Wochenende

**Das gesamte Team Koach fieberte mit, als Urs Müller am Sonntag in Louisville (Kentucky) um 13 Uhr Schweizer Zeit zum Ironman startete, mit dem erklärten Ziel, sich für die WM in Hawaii zu qualifizieren. 9:03.43 Stunden später war gewiss, dass er seine Ziele mehr als erreicht hatte.**

Es war, trotz des kühlen Wetters, ein Wochenende voller Höhepunkte für Ausdauerathleten. Am Triathlon de Lausanne trat das Team Koach am vergangenen Samstag mit zwei Athletinnen und vier Athleten an. Philipp Koutny erreichte overall und in der Altersklasse Rang zwei. Mit demselben AK-Rang gelang auch Martin Welti der Sprung aufs Podest. Gleichzeitig lief im Berner Oberland der Inferno Triathlon. Das Schwimmen wurde hier durch einen Lauf ersetzt, weil das Wasser im Thunersee bloss 13.5 Grad kalt war und der Weg über die Grosse und Kleine Scheidegg auf das 3000 Meter über Meer gelegene Schilthorn nicht in durchfrorenem Zustand unter die Räder beziehungsweise Füsse genommen werden sollte. Das Team Koach war im Berner Oberland mit zwei Single-Athleten, einem Team und einer Läuferin auf dem Berg-Halbmarathon vertreten. Alle erreichten ihre

Ziele, Bernhard Schneider errang als AK-Zweiter einen weiteren Podestplatz (siehe oben).

Zuoberst auf dem Podest beim Schwyzer Triathlon stand Barbara Angelastri. Esther Hellwig errang bei diesem Sprint-Triathlon den zweiten Platz ihrer Altersklasse – eine ideale Vorbereitung auf ihren Saisonhöhepunkt, die Ironman 70.3-WM in Mont Tremblant, Kanada, wo das Team Koach am übernächsten Sonntag mit einem 12-köpfigen Team auftreten kann. Damit haben sich mehr als doppelt so viele Team-Mitglieder qualifiziert, wie Coach Kurt Müller als Jahresziel vorgegeben hat.

### Heisser Ironman

Die Internet-Übertragung des Ironman Louisville in Kentucky erlaubte, den perfekt aufgebauten Wettkampf von Urs Müller mitzuerfolgen. Coach Kurt Müller wertete die Resultate laufend aus und postete Zwischenresultate sowie Kurzvideos von Urs auf Whatsapp. Die Teammitglieder waren so immer auf dem laufenden – und die Spannung spiegelte sich in den Whats-app-Einträgen, die gegen Ende des Rennens immer häufiger wurden.

Urs Müller begann zurückhaltend, legte die 3.8 Kilometer in 53 Minuten zurück und entstieg als 14. seiner Al-

tersklasse und 60. overall dem Ohio River, um bei über 30 Grad Lufttemperatur im Gebiet zwischen Cincinnati und Nashville 180 Kilometer auf dem Rad zu bewältigen. Von Zwischenzeit zu Zwischenzeit verbesserte sich der Wettswiler Triathlet. Ab dem Wechsel zum Laufen tauchte er in den Topten overall auf, also mitten unter den Profis. Mit dem drittschnellsten Marathon – er benötigte 3:11 Stunden bei brütender Hitze – stiess er schliesslich auf den 7. Schlussrang vor, als klar bester Amateur, was ihm bei der Rangverkündigung einen Sonderapplaus einbrachte. In seiner Altersklasse kämpften drei Athleten, die im Ziel nur 44 Sekunden auseinanderlagen, volle 23 Minuten hinter ihm um die weiteren Podestplätze.

Nach dem Schwimmen, das Urs Müller möglichst ohne unnötigen Kraftverschleiss bewältigen wollte, startete er auf dem Rad mit knapp 250 Watt Leistung, was ihm erlaubte, auf der zweiten Runde noch etwas zuzulegen und sich dennoch für den Marathon zu schonen. Der komfortable Vorsprung in der Altersklasse erlaubte ihm sogar, am Schluss etwas Tempo herauszunehmen, um die Regenerationszeit im Hinblick auf die Weltmeisterschaften in Kanada (Halb-Ironman) und auf Hawaii (Ironman) zu verkürzen. *(Team Koach)*