

# «Ohne Rückschläge und Fehler wäre ich kaum ein erfolgreicher Coach geworden»

Kurt Müller schildert im Gespräch seinen Weg zum Triathlon-Trainer und Teamchef

Kurt Müller hat das Team Koach aufgebaut und sich damit in der Triathlon-Welt einen Namen geschaffen – selbst in Hawaii wird man im Koach-Dress von Unbekannten mit «Hopp Schwiiz» angefeuert.

Mit seinen Unternehmen KMSportcoaching und dem Shop Sportster24 ist er selbst einer der wichtigsten Sponsoren des Teams, was ihm ermöglicht, vor allem Juniorinnen und Junioren gezielt zu fördern. Er ist auf einem Bauernhof in Hedingen aufgewachsen und lebt heute in Stallikon.

«Anzeiger»: Kurt Müller, was ist Ihre älteste Erinnerung an Sport?

Kurt Müller: 1963, als knapp 6-jähriger, startete ich erstmals am Hedinger Geländelauf. Dies bereitete mir so viel Spass, dass ich anschliessend jährlich daran teilnahm. Mein Vater spielte im Musikverein. Ich war der Einzige in der Familie, der sich für den Turnverein entschied. Ich lief immer gern, auch nachts, wenn es die Arbeit auf dem Bauernhof nicht anders zulies. Mein Lehrmeister, Albert Ochsner, war Waffeläufer, wurde später Gemeindepräsident von Pfaffhausen. Er weckte mein politisches Interesse und führte mich zum Waffellauf.

Sie waren immer Einzelsportler?

Ja, aber nie Einzelgänger. Team-sportarten wie Fussball lagen mir, meinem Talent entsprechend, nicht besonders. Aber ich baute immer gerne Teams auf, auch im Einzelsport. Deshalb wurde ich Jugileiter und später Oberturner des TV Hedingen. Dies übertrug ich auch auf das Berufsleben, wobei meine Betriebe immer grösser wurden. Bereits als Landwirt stellte ich Mitarbeiter an, auch Menschen mit Beeinträchtigungen, die ich fördern konnte. 1992 gründete ich ein Unternehmen, das Bodensysteme installiert und rezykliert, zuerst als Einzelfirma, die ich 1996 in eine GmbH und 2002 in die Aktiengesellschaft MüPa AG umwandelte und mit zunehmender Grösse immer mehr diversifizierte. Ich kann gut organisieren und delegieren, was mir ermöglichte, selbst ambitionierten Leistungssport auszuüben und auch neue Geschäftszweige und Unternehmen aufzubauen.

Zwei Geschäfte, die Sie als zusätzliche Standbeine aufgebaut haben, sind das Triathlon-Coaching und Ihr Triathlon-Shop auf der Waldegg. Doch: Wie sind Sie als Turner und Waffeläufer zum Triathlon gekommen?

Mein Vater sagte oft: «Das macht man nicht!» Er schaute, wann der Nachbar das Gras mäht, um dann selbst zu mähen. Dies hat mich herausgefordert. Ich wollte selbst entscheiden, habe mich dabei natürlich auch manchmal geirrt, aber ich entschied, im Gegensatz zu ihm, immer aktiv, und suchte oft das Extreme. Nachdem ich erstmals



Kurt Müller unterstützt seine Athletinnen und Athleten bei wichtigen Wettkämpfen, wie hier Denise Johannsen bei der Ironman 70.3-WM im Oktober dieses Jahres in St. George Utah. (Bild Carmen Müller)

von Triathlon gehört hatte, lernte ich Velofahren und Schwimmen, um teilnehmen zu können, falls man bei dem, was ich anfangs im Wasser tat, von Schwimmen reden kann.

«Teamsportarten wie Fussball lagen mir, meinem Talent entsprechend, nicht besonders.»

Wie lief Ihr erster Triathlon?

Mein erster Triathlon war im Herbst 1985 in Biel, den ich mit Magenbeschwerden aufgab. Damals verpflegte ich mich so, wie ich es vom Waffellauf gewohnt war, vor dem man ausschliesslich Fleisch ass. Während des Laufs kamen Schinkenbrötchen und Bündnerfleisch dazu. Obwohl ich mich aus heutiger Sicht katastrophal ernährte, lief ich den Marathon mit Waffe damals

unter drei Stunden. Bewusst erkannte ich das Problem nach der Aufrichte meines Hühnerstalls: Wir hatten die ganze Nacht durchgearbeitet, um alles fertigzustellen, dann folgte das Aufrichte-Fest mit Fleisch und Würsten bis weit in die Nacht hinein und am kommenden Morgen startete ich an einem Waffellauf. Die Nervosität merkte man mir äusserlich nicht an, aber sie schlug mir jeweils buchstäblich auf den Magen. Nun begann ich, die Verpflegung umzustellen und finishte 1986 den Triathlon in Murten recht erfolgreich. Dann folgte 1987 der erste Wettkampf über die Ironman-Distanz, der Swiss Triathlon in Zürich, anschliessend der erste Ironman Hawaii. 1988 gründete ich mit dem Turnverein den Hedinger Triathlon, der bis heute jährlich beim Weiher durchgeführt wird.

Dies war noch in der Zeit, als Sie einen Landwirtschaftsbetrieb führten. Weshalb

haben Sie diesen aufgegeben und einen Betrieb in der Baubranche aufgebaut?

Ich hatte allergische Reaktionen der Lunge auf den Staub meiner Legehennen, worauf mir die IV von einem Tag auf den anderen ein Berufsverbot verordnete. Erschwerend kam hinzu, dass ich praktisch rund um die Uhr entweder arbeitete oder trainierte. Sport gab mir viel Befriedigung, mein Training war aus heutiger Sicht aber planlos. Man wusste damals viel weniger über Trainingsmethoden und Ernährung als heute. Beruflich stand ich vor dreissig Jahren vor dem Ruin, und dies mit einer sechsköpfigen Familie. Ich hatte alles in meinen Legehennen-Betrieb mit Eierproduktion und Direktvertrieb investiert und stand da mit einem Schuldenberg und nur noch 30 Prozent Lungenvolumen infolge der Allergie. Ich startete dennoch am Ironman in Roth, musste ihn aber vorzeitig abbrechen und stellte fest, dass ich beruflich und sportlich wieder bei null anfangen muss.

Wiederbeginn bei null bedeutet Anfang des Aufschwungs.

Tatsächlich war es so, 1992 und 1993 waren sportlich meine besten Jahre. Ich kam in Kontakt mit einem Trainer aus Deutschland, der viel modernere Trainingsmethoden einsetzte als bei uns damals üblich. Ich wurde dank meiner Leistungen 1992 in die Triathlon-Nationalmannschaft aufgenommen, während ich gleichzeitig meinen Landwirtschaftsbetrieb neu konzipierte, mit Ackerbau und Viehhaltung. Nebenbei begann ich mit dem Bau von isolierten Kühlleitungen, um wirtschaftlich wieder auf die Beine zu kommen. Leider verunfallte mein Trainer tödlich und ich fand niemanden, der mich auf demselben Niveau hätte trainieren können, weshalb 1994 mein sportlicher Abstieg begann. Da ich mir damals noch nicht zutraute, selbst jemanden zu trainieren, schickte ich Urs, meinen Sohn, zu meinem ehemaligen Nationalmannschaftstrainer, dem späteren Gigathlon Sieger Urban Schumacher, kam aber bald zum Schluss, dass dessen Trainingskonzept für ihn nicht optimal war. Urs wollte deshalb lieber von mir trainiert werden. Anschliessend kamen weitere Athleten hinzu, und so begann ich schrittweise, mein eigenes Coaching aufzubauen. Inzwischen habe ich Trainerausbildungen in der Schweiz und in Deutschland besucht sowie zwei CAS abgeschlossen, eines in Sportmanagement, eines in Sportpsychologie. Diese Ausbildungen ergänzen meine Erfahrungen als Athlet und Coach seit 40 Jahren.

Das Coaching war aber nicht der einzige Grund, dass Sie sich vom aktiven Sport zurückgezogen haben?

Nein, der andere Grund war, dass ich 1997 einen schweren Verkehrsunfall hatte. Ich wurde von einem Auto frontal erfasst und dabei schwer verletzt. Beinahe hätte ich meinen linken Arm ver-

loren, was einen langen Heilungsprozess mit einer erneuten Invaliddität bedeutete. Einige Jahre später bekam ich Vorhofflimmern. Damals wusste man noch nicht, dass dies bei Leistungssportlern häufig vorkommt – du selbst kennst es ja auch. Ich habe zu lange gewartet, bis ich mich diesbezüglich einem Kardiologen anvertraute und mich schliesslich operieren liess. Es handelt sich um eine sogenannte Ablation, bei der die Kanäle in der Lungenvene, die mit elektrischen Impulsen die Vorhöfe des Herzens aus dem Rhythmus bringen, vernarrt werden. Einerseits habe ich aus

«Mein erster Triathlon war im Herbst 1985 in Biel, den ich mit Magenbeschwerden aufgab.»

heutiger Sicht zu lange mit der Ablation gewartet, bis 2006, weshalb zu viel abgeladert werden musste, andererseits erlitt ich eine relativ seltene Komplikation: Der Zwerchfellnerv wurde beschädigt. Anschliessend lag mein Ruhepuls bei 80 statt, wie zuvor, bei 32, mein Maximalpuls bei 120 statt bei 180. Auf dieser Basis war natürlich nicht mehr ein ernsthaftes Triathlon-Training zu denken. Inzwischen habe ich mich davon erholt und kann wieder ohne Komplikationen mit einer anständigen Geschwindigkeit einen Berg hochfahren. Heute stelle ich fest: Ohne alle diese Rückschläge und Fehler wäre ich kaum ein erfolgreicher Coach geworden. Und ich empfehle allen Athleten mit Vorhofflimmern, rasch eine Ablation vorzunehmen.

Sie sind nicht nur Coach, Sie führen mit dem Team Koach auch eine der erfolgreichsten Triathlon-Mannschaften in Europa. Wie kam es zu dessen Gründung?

Ich wollte den Athletinnen und Athleten, die ich coache, eine optimale Infrastruktur und einen gemeinsamen Auftritt bieten, gleichzeitig den Teamgedanken fördern. Mein Coaching, unser Tri-Shop, das Team und die Team Koach GmbH gehören alle zusammen. Das Team ermöglicht, gemeinsam aufzutreten, miteinander an Wettkämpfe zu gehen. Im Shop ist alles Material, das für Ausdauersport erforderlich ist, erhältlich. Mit dem Coaching unterstütze ich die Athletinnen und Athleten beim Erreichen ihrer Ziele. Dabei stelle ich immer wieder fest, dass Leute, die sich zwischendurch von jemand anderem coachen liessen, wieder zu mir zurückkehren, weil mein Gesamtangebot offensichtlich stimmt. Und mit der GmbH kann ich Talente, Juniorinnen, Junioren und Profis unterstützen, die ich fördern will und in die ich meine Sponsoring-Gelder investiere.

Interview: Bernhard Schneider. Der Journalist ist selbst Athlet im Team Koach.

KORREKT



Triathlet Urs Müller. (Bild vzg.)

## Falscher Name

Bei der Präsentation der Nominierten für die Säuliämter Sports Awards im «Anzeiger» vom 5. Januar hat sich ein Fehler eingeschlichen. In der Kategorie Männer wurde irrtümlich Urs Huber als Nominierter präsentiert. Richtig handelt es sich um den Triathleten Urs Müller aus Stallikon. Er glänzte mit dem Kategoriensieg beim Challenge Riccione und beim Ironman Israel und Spitzenrängen am Swissman, am Inferno und am Ironman Hawaii.

IG Säuliämter Sports Awards

## Neues Angebot «18plus coach»: Kanton Zürich unterstützt Sportvereine

Erwachsene Leiterinnen und Leiter fördern – darum geht es im zusätzlichen Kursangebot «18plus coach», welches das kantonale Sportamt lanciert.

2400 Sportvereine bieten im Kanton Zürich über 110 Sportarten an. 80 000 Personen engagieren sich für den Vereinsport – und dies überwiegend ehrenamtlich. Das Gewinnen und Binden der freiwillig Tätigen ist die grösste Sorge der Zürcher Vereine. Das zeigt sich ins-

besondere bei den Trainerinnen und Trainern.

### Wissen kompakt vermitteln

Das neu lancierte Angebot «18plus coach» soll nun das bereits erfolgreich etablierte «1418coach» ergänzen, welches das kantonale Sportamt vor acht Jahren zusätzlich zur bestehenden J+S-Ausbildung aufgebaut hat. Bis heute konnten bereits 3000 Jugendliche in Wochenendprogrammen ausgebildet werden. Ab 2025 wird «1418coach» nach

Zürcher Vorbild ein nationales Programm von J+S.

«Mit dem «18plus coach» können neu auch Erwachsene angesprochen werden, die in ihren Vereinen aktiv sind, aus zeitlichen Gründen aber noch keine J+S-Ausbildung absolvieren konnten», so Sportamt-Chef Stefan Schötzau. Dabei wird in jeweils dreistündigen Vorbereitungs- und Praxismodulen das notwendige Wissen kompakt vermittelt. Gestartet wird in diesem Jahr mit den Sportarten Fussball, Turnen, Volleyball und Unihockey. (red.)