

LEIDENSCHAFT TRIATHLON UND WAS DARAUS WERDEN KANN

13 Mal in Hawaii gestartet, über 80 Ironmans absolviert, Mitglied der Langdistanz-Nationalmannschaft, zwei Mal als berufsunfähig erklärt aber den Weg zurück zum Sport immer wieder gefunden.

Von Kurt Müller

Das Abenteuer Triathlon begann im Spätsommer 1986, als ich im Alter von 29 Jahren auf dem Sofa sass und Fernsehen schaute. An diesem Sonntagnachmittag wurde eine Reportage von einem ungewöhnlichen sportlichen Wettkampf in Hawaii ausgestrahlt. Dabei wurden die Sportarten Schwimmen, Velofahren und Laufen miteinander zu einem Wettkampf kombiniert. Die Reportage, bzw. der ausgestrahlte Wettkampf, hat mich so fasziniert, dass ich mich noch genau daran erinnern kann, als wäre es gestern gewesen. Mit grosser Neugierde und Interesse nahm ich jedes Wort und jedes Bild in mich auf. Die Reportage und die Bilder liessen mich nicht mehr los. Da ich ein angefressener Sportler war und immer neue Herausforderungen und eigene Leistungsgrenzen suchte, war ich von dieser neuen Sportart total fasziniert, zumal meine sportliche Laufbahn bereits schon im Jugendalter beim Turnverein Hedingen begann und mich der Sport allgemein faszinierte. Neben polysportiven Aktivitäten, nahm ich schon damals an diversen Strassenläufen, Marathons und Waffenläufen teil.

Frustrierende Niederlage

Wie ich nun in der Reportage sah, musste aber zuerst geschwommen werden, dann Radfahren und zum Schluss kam das Laufen. Also ging ich noch in derselben Woche in ein Fahrradgeschäft und kaufte mir ein Occasion Velo für 450 Franken, eine meiner günstigsten Velo-Investitionen (siehe Bild). Allerdings hatte ich ein Problem, in der Startdisziplin musste geschwommen werden, aber ich hatte nie schwimmen gelernt. Mit diesem Handicap begann mein Abenteuer Triathlon. Im gleichen Jahr nahm ich in Biel an einem Plausch-Triathlon teil, der mit einer frustrierten Niederlage endete; ich musste aufgeben. Wer mich kennt der weiss, dass genau solche Ereignisse, mich ins Unermessliche motivieren. Ich, aufgeben und liegen bleiben, das gibt es für mich nicht. Eine Lebens-philosophie von mir: «Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren».

Ticket für Hawaii
Es folgten mehrere Schwimmkurse, unzählige Veloausfahrten und viele Laufkilometer. Bereits im Frühling 1987 finishte ich

« In der Startdisziplin musste geschwommen werden, aber ich hatte nie schwimmen gelernt »

beim Triathlon in Murten über die Kurzstrecke. Also dachte ich mir, nun kannst du dich auch am Swiss Triathlon Ironman in Zürich anmelden. Dass mein erster Ironman gleich eine Überlebensübung werden sollte, war allerdings nicht geplant. Na gut, ich schwamm an diesem Wettkampf das erste Mal 3.8 km am Stück und bin mit dem Velo zum ersten mal 180 km an einem Tag gefahren. Das Laufen hatte ich ja im Griff, dachte ich. So kam es wie es kommen musste, der abschliessende Marathon wurde zu einer unendlich langen Wanderung. Aber was am wichtigsten bei einem Ironman war



Bild: z.V.g.

Kurt Müller, Finisher am Ironman in Hawaii 1987.

und bis heute so geblieben ist, dass man finisht. Was mir auch mit sehr viel Mühe gelang. Das Grösste war aber, man konnte sich als Finisher zum Ironman Hawaii anmelden, dies war aber zum letzten Mal ohne Qualifikation überhaupt möglich.

You are an Ironman

So stand ich als Nobody bereits an meinem zweiten Ironman in Hawaii am Start. Als ich überglücklich auf der Ziellinie mit den Worten «You are an Ironman» empfangen wurde, war dies mein absolut grösstes Erlebnis in meiner jungen Triathlon-Karriere. Mit sensationellen Eindrücken, einer neuen Oklay Sonnenbrille, bunter Badehose und einem ganz speziellen Velolenker, der mehr wie ein Geweih eines Hirschs aussah, flog ich wieder nach Hause. Damals wusste ich bereits, dass mich die Faszination Triathlon nicht mehr so schnell los lassen würde.

Trotz Handgelenkfraktur am Start

In der Zwischenzeit sind 25 Jahre vergangen und ich habe die ganze Entwicklung des Triathlons als leidenschaftlicher und aktiver Triathlet miterleben dürfen. Ich konnte bis jetzt 13 Mal in Hawaii an den Start gehen, bin auf der ganzen Welt bei über 80 Ironmans gestartet und dazu kamen unzählige Kurzstanz-Triathlons und Duathlons. Von den 13 Starts in Hawaii musste ich nur einmal aufgeben, da ich mir zehn Tage vor dem Start, im Trainingslager San Diego, bei einem Velosturz eine Fraktur am Handgelenk zuzog. Verursacht durch einen Sturz des vorausfahrenden Trainingskollegen Franz Liebhart. Trotz starken Schmerzen startete ich zum 3.8 km Schwimmen, musste aber mit starken Krämpfen am ganzen Körper enttäuscht aufgeben. Trotz solchen unvorhergesehenen Ereignissen konnte ich doch immer wieder sensationelle Siege und unzählige Podestplätze feiern. Mit der Aufnahme im Jahre 1994 in die Triathlon Langdistanz Nationalmannschaft, wurde ein kleiner Traum wahr, hätte ich mir dies zu Anfang doch nie zugetraut.

Schwerer Schicksalsschlag

Aber auch harte Niederlagen und ein schwerer Unfall mit dem Velo, mussten überwunden werden. Nur drei Jahre später kam wieder so ein unvorhergesehenes Ereignis. Bei einer Trainingsfahrt wurde ich auf einer geraden Strasse von einem entgegenkommenden Fahrzeug, welches am überholen war, frontal erfasst und durch die Luft geschleudert. Mit schwersten Verletzungen - Trümmerbruch mit 36

Frakturen, abgetrenntem Finger, zerstörtem Handgelenk und abgetrenntem Bizepsmuskel - wurde ich ins Spital eingeliefert. Die Ärzte entschieden sich für eine Armamputation, die ich aber ablehnte. Somit wurde ich auf Grund der schweren Verletzungen bereits zum zweiten Mal als berufsunfähig erklärt (bereits einige Jahre zuvor wurde ich wegen einer Staublunge berufsunfähig und musste meine Existenz aufgeben und mich beruflich neu orientieren). Von einer Sekunde auf die andere wurden mir der Beruf und meine Bewegung, der Sport genommen. Allerdings gab ich nie die Hoffnung auf und habe mir immer das Ziel vor Augen gehalten, wieder die Ziellinie eines Ironmans zu erreichen.

Trotz allem nie aufgegeben

Nach zwei langen und mühsamen Jahren konnte ich wieder einer geregelten Arbeit nachgehen und meine sportlichen Aktivitäten ausüben. Ich hatte mein Ziel erreicht und konnte nach dieser schweren Zeit wieder an einem Ironman teilnehmen und finishe. Für mich ist es wichtig, nach negativen Ereignissen nicht am Boden zu bleiben, sondern wieder aufzustehen. Das schönste an meinem sportlichen Hobby war und ist, man ist umgeben von motivierten Menschen und sieht die ganze Welt. Selbst behält man seine körperliche Fitness

und ist immer in Bewegung. Die eigenen Grenzen werden immer neu gesetzt und verschieben sich laufend mit Erfahrung, Ausdauer und Alter.

Die Erfahrung weiter geben

Auf meinem Weg habe ich mich in der sportlichen Trainingslehre laufend weitergebildet, unzählige Trainingsphilosophien ausprobiert und unter namhaften Trainern trainiert. War ich doch auch gezwungen mit möglichst wenig Zeit möglichst viel zu erreichen, da ich auch beruflich stark engagiert war, mit einem eigenen Geschäft und noch eine sechsköpfige Familie zu versorgen hatte. Was ohne Kompromisse und gegenseitige Rücksichtnahme nicht möglich gewesen wäre. Seit bald zwei Jahren kann ich meine Leidenschaft, mein Wissen und meine grosse Erfahrung im Sport an meine Athleten, als Coach weitergeben. Mit viel Herzblut und den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen, versuche ich gemeinsam mit meinen Athleten den Weg für ihre individuellen sportlichen Ziele zu finden und zu erreichen. Ich habe festgestellt, es macht mir unheimlich Spass, wenn ich meine Athleten beobachten und führen kann, damit sie ihre Ziele erreichen. Dies ist für mich noch ein schöneres Erlebnis, als der eigene Sieg. Wie sich doch mit der Zeit die eigenen Werte ändern können!

« Für mich ist es wichtig, nach negativen Ereignissen nicht am Boden zu bleiben, sondern wieder aufzustehen »

Erfolgreich trainieren mit KM Sportcoaching

Egal ob Triathlon, Marathon, Radrennen oder CrossBike - wer erfolgreichen Ausdauerreport betreiben will, benötigt das richtige Training.

Seit mehr als 30 Jahren bin ich aktiver Athlet und habe mich in den letzten Jahren vermehrt auf das Coaching anderer motivierter Sportler konzentriert. Aus eigener Erfahrung kann ich berichten: nur mit einem optimal abgestimmten Trainingsprogramm kann man seine Ziele erreichen.

Meine Philosophie ist es, zielorientiert, strukturiert und individuell angepasst zu trainieren. Die persönliche Bestleistung kann auf diesem Weg mit Fleiss, Spass, viel Freude und ohne jede Verbissenheit erreicht werden. In diversen Lehrgängen und Kursen habe ich mich intensiv mit verschiedenen Trainingslehren und -methoden beschäftigt und möchte nun mein Wissen gerne an andere Sportlerinnen und Sportler weitergeben.



«Ich hätte nie gedacht, dass mit einem strukturierten Training eine solche Leistungssteigerung möglich ist.»

Markus Goldinger (30), seit Oktober 2010 bei KM Sportcoaching

Zu diesem Zweck habe ich ein dreistufiges Coaching-Programm entwickelt, das sich sowohl an Anfänger, Hobbyathleten, ambitionierte Leistungssportler als auch an Profis richtet.

Dieses Training unterteilt sich in die folgenden Kategorien:

- Basic
- Top
- Premium

Derzeit coache ich bereits mehrere erfolgreiche Athleten, weitere sind herzlich willkommen. Daher würde ich mich freuen, mein Wissen mit weiteren Sportlern zu teilen, mit ihnen zusammenzuarbeiten und sie beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen.

«Die positiven Resultate, im Training wie im Wettkampf, steigern die Motivation.»

Cecilia D'Amico (34), seit Februar 2011 bei KM Sportcoaching

«Ich habe erst damit begonnen. Aber ich bin überzeugt, dass es eine erfolgreiche Zusammenarbeit wird!»

Raphael Tschopp (29), seit August 2011 bei KM Sportcoaching

Das KM Sportcoaching im Überblick:

	Basic	Top	Premium
Einführungsgespräch	■	■	■
Trainingsplanung	4x pro Jahr	wöchentlich	wöchentlich
detaillierte Trainingsinhalte	■	■	■
E-Mail-Kontakt	■	■	■
Online-Trainingsstagebuch	■	■	■
Download des Trainingsprogramms	■	■	■
Trainingsplan-Updates	4x pro Jahr	unbeschränkt	unbeschränkt
Wettkampfvor- und Nachbesprechung	■	■	■
Jahresplanung inkl. Periodisierung & Wettkampfvorbereitung	1x pro Jahr	unbeschränkt	unbeschränkt
Möglichkeit des Gruppentrainings	■	■	■
Wettkampf-Coaching		möglich	■
Trainingslager-Organisation			■
geeignet für:	Anfänger, Hobbyathleten & Leistungssportler	ambitionierte Athleten, Triathlons	Profis

Gutscheine: Beim Abschluss eines 6 monatigen Coachings erhalten Sie, gegen Abgabe dieses Inverates, zusätzlich 2 Monate Gratis!



Kontakt

KM Sportcoaching
Kurt Müller
Bödelstrasse 64d
8143 Stallikon
+41 (0)79 604 99 22
kurt.mueller@kmsportcoaching.ch

www.kmsportcoaching.ch