

«Man kann und darf nur so viel trainieren, wie man zu essen vermag»

Gespräch mit Kurt Müller zum Aufbau der Triathlon-Saison

Triathlon-Coach Kurt Müller aus Stallikon, Chef des Teams Koach, erklärt vor den Triathlons in Zug und Rapperswil an den nächsten zwei Wochenenden, was für den Saisonaufbau wichtig ist. Besonderes Augenmerk legt er auf die Ernährung.

«Anzeiger»: Kurt Müller, die Ernährung nimmt in Ihrer Trainingsphilosophie einen hohen Stellenwert ein. Weshalb?

Kurt Müller: Die Norweger, die in den Ausdauersportarten in den letzten Jahren eine Führungsposition erreicht haben, machen es vor: Sie haben mit optimaler Ernährung enorme Erfolge erreicht, allen voran Kristian Blummenfelt, der 2021 über die Kurzdistanz Olympiagold, anschliessend die auf Utah im Mai dieses Jahres verschobene Ironman-Weltmeisterschaft 2021 gewann und an diesem Wochenende im Rahmen des «Sub7»-Projektes die Ironman-Distanz über 3,86 km Schwimmen, 180 km Rad und 42,2 km Laufen in 6:44 Stunden zurücklegte. Wenn man ihn anschaut, stellt man fest: Er ist kein Leichtgewicht, sondern unglaublich muskulös. Vor ihm hätten wohl alle ausgeschlossen, dass ein Mann mit einem Bodymassindex von 25,4 Langdistanzweltmeister werden kann. Ich habe mich daher in den letzten zwei Jahren intensiv im Bereich Ernährung weiterentwickelt. Ich weiss inzwischen, dass Ermüdungsbrüche ein typisches Zeichen von Mangelernährung sind.

Was ist Ihre wichtigste Erkenntnis für alle, die Sport treiben?

Man kann und darf nur so viel trainieren, wie man zu essen vermag. Wenn ein Auto keinen Treibstoff mehr hat, bleibt es stehen. Der Mensch dagegen hat Möglichkeiten, zu kompensieren: Er wandelt Eiweisse in Kohlenhydrate um, wenn diese fehlen. Kann er die Eiweisse nicht in genügendem Mass aus der Ernährung gewinnen, beginnt er, Muskeln abzubauen. In einer ersten Phase scheint dies positiv zu sein: Das Gewicht sinkt rascher, als die Leistung nachlässt, das nominelle Leistungsgewicht steigt. Doch mit der Zeit begin-

nen die Reserven nachzulassen, längere Belastungen sind nicht mehr möglich, im Extremfall kann ein ständiges Ernährungsdefizit zum Tod führen.

Was bedeutet dies für den Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit?

Auf jedem Niveau, ob als Anfänger im Joggen oder als Weltmeister und Olympiasieger gilt: An erster Stelle steht der Aufbau des Fettstoffwechsels. Natürlich braucht es für die Härte in Wettkämpfen auch harte Trainings, doch die müssen von einer entsprechenden Ernährung begleitet sein. Als mein Sohn Urs professionell Triathlon betrieb, legte ich noch zu wenig Wert auf die Ernährung. Er wurde leichter, sein Puls

«Lange Trainings mit geringer Belastung sind zwingend, auch wenn diese den Erfolg behindern.»

sank bei derselben Belastung, seine Trainingswerte waren scheinbar gut, doch in langen Wettkämpfen fehlten ihm in der Schlussphase die Reserven. Ein typisches Erscheinungsbild, das im Ausdauersport weit verbreitet ist.

Was isst man am besten, um Kraft und Ausdauer aufzubauen?

Dies ist individuell und auch abhängig davon, ob sich jemand vegetarisch ernährt. Ich empfehle eine Ernährungsanalyse, die auf ihre persönlichen Eckwerte Rücksicht nimmt. Wenn ich heute die Trainings analysiere, kann ich auch feststellen, ob die Ernährung ausreicht, und gebe entsprechende Tipps für die Verpflegung.

Die Leistung kann also nicht von einem Tag auf den anderen abgerufen werden.

Das ist richtig. Wer zu schnell aufbaut, kann vielleicht einen ein- oder zweimaligen Erfolg feiern, aber langfristig geht es nicht auf. Je länger die Belastung dauert, desto wichtiger ist neben der Fettverbrennung des Körpers eine möglichst tiefe Laktatbildungsrate,



«Es kommt nicht aufs Label an, wichtig ist, dass die richtige Zusammensetzung aus Kohlehydraten, Eiweissen und Salzen während der Trainings und Wettkämpfe konsumiert wird», so Kurt Müller über Ernährung. (Bild Bernhard Schneider)

damit die Muskeln nicht übersäuern und rasch wieder regenerieren. Dies wird in unzähligen, zielgerichteten Trainings aufgebaut. Topathletinnen und -athleten trainieren oft mit viel weniger Watt als Amateure, weil sie damit ihrem Körper die richtigen Signale geben.

Wie sieht dies bei Juniorinnen und Junioren aus, die noch rasch regenerieren und oft erstaunliche Leistungen abrufen können?

So widersprüchlich es tönt: Zu viel Erfolg kann langfristig schädlich sein. Der langfristige Aufbau braucht Zeit, die Wettkämpfe müssen priorisiert werden, damit der Körper nicht auslaugt. Wer nur A-Wettkämpfe kennt, verliert mit der Zeit an Substanz. Einen Aufbauwettkampf fährt man nicht, um zu gewinnen, sondern, um dem Körper die langfristig richtigen Impulse zu geben.

Sie trainieren den talentierten Radfahrer Cedric Graf aus Ottenbach, nehmen wir ihn als Beispiel.

Ich habe Cedrics Daten mit denjenigen von Tour-de-France-Sieger Egan Bernal verglichen und ihm gezeigt, mit welchem Trainingsmix er sich in die Richtung der Daten von Bernal entwickeln kann. Wenn er drei bis vier Rennen pro Woche hat, ist er häufig in einem hohen Leistungsbereich. Trainiert er aber beispielsweise drei Tage lang nicht, bricht die Leistung rasch ein. Dies ist bei Jungen normal. Wenn sie langfristig die Leistungsfähigkeit für Etappenrennen aufbauen wollen, benötigen sie die Substanz, für die vor allem auch lange Trainings mit geringer Belastung zwingend sind, auch wenn diese kurzfristig den Erfolg behindern.

Wie könnte ein optimaler Saisonaufbau für einen Triathleten aussehen?

Nehmen wir die wichtigen Schweizer Wettkämpfe: Am Sonntag findet in Zug der Zytturm-Triathlon über die Kurzdistanz statt, gefolgt von der Mitteldistanz in Rapperswil eine Woche später und dem Ironman Thun am 10. Juli. Bei einem optimalen Aufbau ist Zug ein C-Wettkampf, um für den B-Wettkampf in Rapperswil aufzubauen, der für den A-Wettkampf über die ganze Ironmandistanz den letzten Kick gibt. Setzt man die Trainingsreize der beiden Aufbauwettkämpfe optimal ein, kann die Form dank Superkompensation optimal aufgebaut werden. Der Preis dafür ist die Zügelung des Ehrgeizes bei den Aufbauwettkämpfen.

Interview: Bernhard Schneider