

# Philipp Koutny siegt in Estland

## Als Profi an die Ironman-WM in Hawaii

Der Aeugster Profi-Triathlet Philipp Koutny hat am Samstag in Tallinn dank einer starken Leistung ohne eine einzige Schwächephase den Ironman Estland gewonnen.

Beim Schwimmen und auf dem Rad spielte Philipp Koutny eine aktive Rolle in der ersten Verfolgergruppe hinter dem führenden Esten Marko Albert, bevor er auf dem abschliessenden Marathon sein Tempo durchzog und in der Weltklassezeit von 2:47 Stunden die verbliebenen Konkurrenten einen nach dem andern überholte und stehen liess. Schliesslich erreichte er das Ziel nach 8:01 Stunden mit deutlichem Vorsprung. In der Welt-rangliste liegt er damit knapp hinter Jan van Berkel als zweitklassierter Schweizer und startet erstmals als



Der Aeugster Philipp Koutny als Sieger im Ziel in Tallinn. (Bild zvg.)

Profi bei der Ironman-WM in Hawaii, an der er letztmals 2015 – noch als Amateur – teilgenommen hat. (bs)

> Bericht auf Seite 11

# Hawaii-Qualifikation dank Triumph in Tallinn

## Durchbruch von Philipp Koutny nach systematischem Aufbau

Vor vier Wochen erreichte Philipp Koutny beim topbesetzten Ironman Frankfurt unter ungünstigen Voraussetzungen Rang sechs. In Estland konnte er sein Leistungspotenzial mit der beeindruckenden Siegerzeit von 8:01:18 voll abrufen. Nun ist Regeneration angesagt, bevor der Aufbau für die Ironman-WM auf Hawaii vom 13. Oktober beginnt.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Das Wasser in der Bucht von Tallinn war 15 Grad kalt und undurchsichtig. Philipp Koutny hätte sich lieber an Land warmgelaufen, doch Coach Kurt Müller, der ihn bei diesem entscheidenden Wettkampf begleitete, bestand auf einem längeren Einschwimmen im Wasser, um sich nach den vielen Trainings ohne Neopren im warmen Zürichsee auf entgegengesetzte Verhältnisse einzustellen. «Das Einschwimmen war eine Herausforderung», meinte Koutny nach dem Rennen, aber es habe sich gelohnt: Er schwamm in der ersten Verfolgergruppe hinter dem Einheimischen Marko Albert und bewältigte die 3,8 Kilometer in 49:41 Minuten.

Auf der 180 Kilometer langen Radstrecke fuhr er von Beginn weg in der ersten Verfolgergruppe, die sehr gut harmonierte. Bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von über 40 Stundenkilometern spürt man den Windschatten auch mit den erlaubten 12 Metern Abstand. Im Vertrauen auf seine Fähigkeiten beim Laufen blieb er deshalb in der Gruppe und konnte – mit 30 Watt geringerer Leistung als in Frankfurt, wo er allein unterwegs war – Kräfte für den Marathon sparen.

Auf den Marathon begab er sich als Vierter, 4:42 Minuten hinter dem



Als Sieger in Tallinn stösst Philipp Koutny zur Elite der Langdistanz-Triathleten vor. (Bild Erika Schmid)

Führenden. Während die Radstrecke mit 1000 Höhenmetern relativ flach war, fielen die 320 Höhenmeter beim Marathon stark ins Gewicht. Koutny liess sich nicht dazu verleiten, seine Position zu schnell zu verbessern. Er lief regelmässig, ohne in den Aufstiegen zu sehr zu forcieren. Nach 16 Kilometern stiess er auf den zweiten Platz vor, nur noch zweieinhalb Minuten hinter dem Leader.

Mit einer beeindruckenden Ruhe machte er nun auf jedem Kilometer zehn Sekunden auf den Führenden gut, bis er nach Kilometer 31 die Füh-

rung übernahm, die er nun laufend ausbaute. Auf der Ziellinie blieb ihm angesichts des Vorsprungs von fünf Minuten genügend Zeit, um den Sieg mit dem Publikum zusammen zu feiern.

### Taktische Meisterleistung

Mit Coach Kurt Müller plante Philipp Koutny nach dem erfolgreichen Rennen von Frankfurt vor vier Wochen, die definitive Qualifikation für Hawaii entweder in Zürich oder in Tallinn zu holen. Ziel war ein fünfter oder sechster Platz.

In Zürich verpasste er die erste Verfolgergruppe, fuhr deshalb allein im Wind und verbrauchte dadurch zu viel Kraft. Wie vorgesehen, beendete er nach der Hälfte des Marathons das Rennen auf Rang 8, um frisch nach Tallinn zu reisen. Kurt Müller erläutert: «Schwimmen und Radfahren eines Ironman steckt ein Profi in wenigen Tagen weg, auch der Halbmarathon entspricht einem intensiven Training. Die zweite Marathon-Hälfte hingegen erfordert viel Erholungszeit.»

Das Konzept ist aufgegangen, auch wenn Philipp Koutny sagt, dass er den Abbruch des Rennens in Zürich im ersten Moment nicht einfach so weggesteckt habe, erst am Montag sei es ihm gelungen, sich ganz auf das Rennen in Estland zu fokussieren. Im weiteren Verlauf der Woche standen nur noch Schwimmen und wenige kurze, intensive Rad- und Lauftrainings auf dem Programm.

Nun heisst es zuerst: Beine hängen lassen und regenerieren, bevor der Aufbau für die Weltmeisterschaften am 13. Oktober in Kona beginnt. Er ist der erste Profi des noch jungen Teams Koach, der einen Startplatz für Hawaii erreicht hat – das letzte Mal war Koutny 2015 noch als Amateur am Start. Damals wurde er in seiner Altersklasse Vizeweltmeister.