

# Mit Akribie und Wissenschaft zum Erfolg

## Kurt Müller gehört zu den erfolgreichsten Trainern in der Triathlonszene

**Selbst 13-mal Ironman-Hawaii-Finisher, coacht der Hedinger Kurt Müller heute ein Profi-Team und Junioren – mit Erfolg, weil er mit wissenschaftlichen Methoden und Akribie nahe mit den Athleten arbeitet. Beim Apéro für die Sponsoren der Säuliämter SportsAwards gewährte er Einblick in seine Tätigkeit.**

VON WERNER SCHNEITER

«Kurt Müller ist in der Triathlon-Szene einer der weltweit erfolgreichsten Trainer», sagte Moderator Franz Liebhart in den Räumen der Mobiliar Generalagentur in Affoltern. Dass er bisher 45 Athletinnen und Athleten an den Start in Hawaii gebracht hat, dient allein als Beleg für diese Aussage. Wer dort starten darf, ist längst kein Anfänger mehr. «Hawaii – das ist ein Mythos der Triathlonszene. 300 000 möchten dort an den Start und als Finisher brillieren», fügt Kurt Müller an. Am 14. Oktober findet auf Hawaii die Ironman-WM statt. Coach Müller kennt die teils extremen Bedingungen auf Hawaii; 13-mal stand er

dort am Start und kam ins Ziel. 9.03 Stunden beträgt seine Ironman-Bestzeit; er gehörte der Langdistanz-Triathlon-Nationalmannschaft an.

Beachtlich. «Inzwischen nimmt Leistungsdichte extrem zu, die Zeiten werden immer schneller. Die Limiten sind längst nicht erreicht», sagt Müller angesichts des Booms im Ausdauersport, der alle Gesellschaftsschichten erfasst hat – vor allem auch höhergestellte Berufsleute wie Bankdirektoren und CEOs von Grossunternehmen. Und die sind auch im Sport extrem leistungsbereit. Sie planen ihre freie Zeit für Trainings akribisch, sind empfänglich für Methodik und Wissenschaftliches.

### Ohne «Herzblut» reicht es nicht für die Spitze

Und genau solche Dinge stehen im Fokus der Tätigkeit von Kurt Müller, der als Landwirt vor Jahren noch weit davon entfernt war. Aus gesundheitlichen Gründen musste sich der Vater einer vierköpfigen Familie beruflich umorientieren, gründete vor etwa 25 Jahren die Bodenbeläge-Firma MüPa in Birmensdorf und beschäftigt inzwischen 35 Mitarbeitende. Nun kommt noch ein Velogeschäft in

Urdorf dazu. Müller nennt sich Geschäftsmann und Trainer.

Seine Passion zum Sport reicht weit zurück. Die Arbeit als Trainer begann er im Nachwuchsbereich, gründete dann den Verein Team Koach, dem inzwischen Profis und Junioren angehören. Als Chefcoach unterstützt Müller Visionen der Aktiven, von denen er «Herzblut» verlangt. «Sonst reicht es nicht für die Spitze», weiss er. Wer aber mit diesem «Herzblut» an die Spitze will, den unterstützt Müller mit professionellen Mitteln. Anfänglich hat er dazu Exceltabellen verwendet. Heute sind seine individuell ausgestalteten, mit unzähligen Daten versehenen Trainingspläne auf Online-Plattformen abrufbar – von Athleten, die manchmal «weltweit verstreut» sind – in Trainingslagern und auf Wettkampfpätzen. So ist er gleichwohl «nahe» am Schützling.

Kurt Müller setzt auf zielorientiertes, strukturiertes und individuell angepasstes Training, auf die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Trainingszeiten und Erholungsphasen müssen richtig geplant werden. Von den Trainingswerten erhalten die Athleten ein Update. Systematisch werden dank erfasster Werte auch Übertraining und Burnouts erkannt, das Trai-

ning wird hernach entsprechend angepasst. «Es ist mir wichtig, dass die Athleten System und Struktur des optimal abgestimmten Trainings verstehen. Sie müssen dabei selbst ein Gefühl für ihren Körper und deren optimale Belastung entwickeln», sagt Kurt Müller. Triathleten sind eine Art Mehrkämpfer, müssen schwimmen, mit dem Rad fahren und laufen. Der Chefcoach setzt in den verschiedenen Bereichen auf Leistungstests. «Alles ist Fleissarbeit im Hintergrund. Wesentlich ist, dass die Athleten am Wettkampftag ihr Optimum abrufen können», ergänzt er. Sie profitieren nicht nur von seiner Methodik, sondern auch von seiner Erfahrung und von seinen Verletzungen. «Wissen, Erfahrung und Sehen – das ist das Wichtigste. Bei den Profis kann ich mich heute zu 90 Prozent auf mein Sehen verlassen», ergänzt Kurt Müller.

Die Betreuung seiner Athleten beschränkt sich nicht auf rein sportliche Aspekte. Sie umfasst auch deren individuelle Lebenssituation – Familie, Beruf und Karriere. Dabei kommt ihm zupass, dass er auch sportpsychologisch geschult ist. Neben den Trainingsplänen und dem notwendigen Material kümmert sich Kurt Müller



Betreut seine Athletinnen und Athleten individuell, mit Akribie und nach neuesten wissenschaftlichen Methoden: Team-Koach-Chef Kurt Müller. (Bild Werner Schneiter)

um Verträge mit Sponsoren. «Sportler müssen sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können», fügt er bei und nennt abschliessend seine Ziele als Coach: «Athleten an Olympische Spiele bringen und an die WM in Hawaii».