

Corona-Pause mit gezielten Trainingsstrategien nutzen

Gespräch mit Kurt und Urs Müller über Ausdauersport während der Pandemie

Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler nutzen die Situation, wie sie ist, meint Team-Koach-Chef und Coach Kurt Müller, der während der langen Wettkampfpause vor allem an den Grundlagen seiner Leute gearbeitet hat. Sohn Urs Müller hat seine Profi-Lizenz nicht verlängert, bleibt dem Sport aber treu – und trainiert wie andere Amateure trotz Corona-Restriktionen vor allem indoor.

Kurt Müller, Sie trainieren viele Amateur-Sportlerinnen und -Sportler, die seit dem 22. Dezember nach Feierabend nicht mehr ins Fitnesscenter oder Schwimmtraining gehen dürfen. Wie gehen Sie mit dieser Situation als Trainer um?

Kurt Müller: Das ganze Jahr ist anders als üblich. Meine Sportlerinnen und Sportler haben während der ganzen Saison gut trainiert, die meisten allerdings ohne dazwischen für einen Wettkampf die Form aufzubauen und anschliessend wieder zu regenerieren. Schwerpunkt war dabei die Ausdauer. Viele beginnen nun mit dem Aufbau für die neue Saison. Eile ist dabei nicht gefragt, denn die ersten Wettkämpfe des Jahres sind bereits wieder verschoben worden. Bis zum Ironman 70.3 in Rapperswil, der hoffentlich durchgeführt werden kann, dauert es noch ein halbes Jahr. Und manche sind jetzt zu Hause fürs

Indoor-Training besser ausgerüstet als während des Shutdowns im März und April. Mit gezielten Trainingsstrategien kann sich die Corona-Pause positiv auswirken.

Dennoch ist Indoor-Training nur reduziert möglich, wenn alle Sportanlagen geschlossen sind.

Kurt Müller: Das ist richtig, aber darauf muss man sich einstellen. Es ist ohnehin sinnvoll, während des ganzen Jahres auch im Freien zu trainieren, da sich der Körper gut unterschiedlichen klimatischen Bedingungen anpasst, wenn er sich daran gewöhnen kann. Zu Hause ist Krafttraining vor allem mit dem eigenen Körper möglich. Als Schwimmersatz kann mit Zugschleifen gearbeitet werden. Das ist anspruchsvoll, aber mit guter Anleitung sehr effizient. Mit der Perspektive, dass die Wettkampfsaison erst in rund einem halben Jahr beginnen dürfte, empfehle ich jetzt, den ersten Test vorzunehmen, den sogenannten Power Performance Decoder Test, der mir alle wichtigen Informationen liefert, wo ein Athlet oder eine Athletin jetzt, zu Beginn des Aufbaus, steht. Wir können dann mit einer recht langfristigen Optik gezielt an der Kraft, der Ausdauer, der maximalen Sauerstoffaufnahme arbeiten.

Sie haben viele Schwimmtrainings mit Corona-Schutzmassnahmen durchgeführt. Ereigneten sich dabei viele Ansteckungen?

Kurt Müller: Wir hatten einige Fälle

von Leuten, die nicht ins Schwimmen kamen, weil sie sich woanders angesteckt hatten, aber keine Ansteckungen im Training. Dies ist auch nicht überraschend, denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Faktoren wie hohe Luftfeuchtigkeit, Chlor und die ständige Durchmischung von Luft und Wasser im Hallenbad infektiöse Aerosole sofort wieder auflösen. Nur in einer Sauna ist die Ansteckungsgefahr noch geringer. Vorsicht war daher vor allem in der Garderobe geboten, aber auch dies hat gut geklappt.

Urs Müller, seit dem 1. Januar haben Sie keine Profi-Lizenz mehr als Triathlet. Was hat sich für Sie damit geändert?

Urs Müller: Ich habe die Gelegenheit beim Schopf gepackt, den neuen, grossen Sportster24-Laden in Uitikon aufzubauen und ab der Eröffnung in wenigen Wochen zu führen. Dort werden wir unter anderem eine Gegenstrom-Schwimmanlage haben. Daneben versuche ich weiterhin, mich fit zu halten, wie alle Amateure irgendwann vor oder nach der Arbeit und an freien Tagen.

Verfolgen Sie neben dem Job in diesem Jahr auch ein sportliches Ziel?

Urs Müller: Ja, ich möchte wieder die Tortour fahren, die über 1000 Kilometer durch alle Teile der Schweiz führt. Letztes Jahr wurde das Rennen wegen eines tragischen Unfalls – ein überholender Motorradfahrer tötete den



Kurt (links) und Urs Müller auf der Baustelle des neuen Sportshops in Uitikon, zu dem auch ein Bistro und Indoor-Sportanlagen gehören. (Bild Bernhard Schneider)

Vorjahressieger – abgebrochen. Ich hoffe sehr, dass der Wettkampf dieses Jahr unfallfrei über die Bühne gehen kann.

Kurt Müller: Urs wird das Rennen anders, mit viel weniger Aufwand vorbereiten. Er hat eine hervorragende Ausdauer, die bei diesem Rennformat entscheidend ist. Wir können uns daher konsequent auf diese Stärke verlassen und dadurch jetzt voll für die maximale Sauerstoffaufnahme trainieren und erst später wieder die Ausdauer mit längeren Ausfahrten hochziehen.

Was unterscheidet Ihr Winter- vom Sommertraining?

Urs Müller: Ich fahre mit dem Triathlonrad oft zu Hause auf der Rolle. Diese Art des Trainings ist sehr effektiv, da die Rolle einen permanenten Krafteinsatz erfordert. Mit zwei Stunden Rollentraining ersetze ich drei bis dreieinhalb Stunden auf der Strasse, was auch meinem knappen Zeitbudget entgegenkommt. Natürlich gehe ich daneben mit dem Velo auch jetzt ins Freie, um Technik und das Gefühl für die Topografie beizubehalten.

Kurt Müller: Der Vorteil in diesem Jahr ist die biomechanische Vorbereitung des Körpers. Grundlagentrainings stärken Faszien, Knochen, Sehnen, was im Hinblick auf die höheren Belastungen im Sommer wichtig ist.

Kurt Müller, Sie trainieren nicht nur Amateure. Als neuen Profi, neben Ronnie Schildknecht, der seine letzte Ironman-Saison vorbereitet, konnten Sie soeben den Kurzdistanz-Triathleten Florin Salvisberg im Team Koach begrüssen. Was erwarten Sie von ihm?

Kurt Müller: Er hat noch intakte Chancen, sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren, falls sie denn stattfinden. Zurzeit ist er im Trainingslager in Gran Canaria, um die Grundlage für die dazu erforderlichen Topresultate zu erarbeiten.

Interview: Bernhard Schneider