

# Sportlicher Solist als Dreikämpfer

Für den 26jährigen Triathleten Manuel Küng beginnt nach dem wettkampfmässigen Training in Frauenfeld die Phase der wichtigen 70.3 Ironman-Rennen. Langfristig steht die Teilnahme auf Hawaii auf dem Wunschzettel des Bütschwilers.

URS HUWYLER

**TRIATHLON.** Der 1965 verstorbene britische Premierminister Sir Winston Churchill wäre im Schlosspark Frauenfeld kein Grad und keinen Meter von seiner «Sport ist Mord»-Erkenntnis abgewichen. Im dampfenden Sprudelbad (34 Grad) streckten die Freizeitschwimmer genüsslich ihre Köpfe in die Kälte (6 Grad), wenige Meter daneben schlotterten sich die Triathleten dem Freiluft-Start entgegen. Noch schlimmer: Sie mussten nach 800 Meter Freistil wieder aus dem Wasser (23 Grad) und barfuss auf Beton zur Wechselzone laufen. Dass manche Zuschauer Wollmützen trugen sei als Detail am Rande erwähnt. «Es ist schon kalt. Aber seit Wochen», erkannte Mitfavorit Manuel Küng (Bütschwil) erst zähneknirschend und danach zähneklappernd.

## Nass werden sie sowieso

Seine jüngere Schwester Rahel war 24 Stunden zuvor mit dem Segen ihres Trainers Brett Sutton in neuer persönlicher Bestzeit (drei Minuten schneller als 2012) auf die Kreuzegg gekraxelt. Manuels Coach Lubos Bilek verschrieb seinem Athleten im Hinblick auf die kommenden Rennen den Thurgauer Triathlon. Schon während der Vorbereitung fragt sich der Beobachter: «Wie kann man nur?» Velo, Helm, (Sonnen)Brille, Laufschuhe, Trikot, Gilet, (erlaubte) Energie-Medizin, alles muss an seinem Platz liegen und vor Regen geschützt sein. Wobei die polysportiven Dreikämpfer sowieso nass werden.

## Gelernter Schwimmer

Manuel Küng spielt zu Beginn als gelernter Schwimmer auf den engen Bahnen seine Klasse aus.



Bilder: Urs Huwyler

Manuel Küng gehört im Triathlonfeld immer zu den schnellsten Schwimmern.

Obwohl ihm langsamere Konkurrenten mehrmals als crawlende Bojen in die Quere kommen. Einzig Jan van Berkel (Engelburg) entwässert sich fünf Sekunden schneller. Auf dem Rad (34 Kilometer) nimmt der Leader seinem Konkurrenten nochmals etwas mehr als zwei Minuten ab. Wobei «King Küng» an zu wenig Luft leidet. Nicht in der Lunge, sondern im Hinterrad. Bis zum Zweirad-Start lässt sich keine Pumpe finden beziehungsweise der Helfer mit der Weste wagt sich nicht ans Ventil der Hightech-Maschine heran. Nach dem acht Kilometer langen Lauf beträgt der Rückstand nicht ganz drei Minuten. Er gibt Rang drei unter 150 hart gesottenen Mitfrierern. Der



Um Zeit zu sparen, wird die Brille beim Laufen zurechtgerückt.



Zum Schluss steht immer die Laufstrecke auf dem Programm.

hund», das Gefühl beim Zieleinlauf.

## Start ist ungewiss

Anscheinend gibt es scharenweise Solisten, die sich selbst fordern möchten. Der Ironman in Rapperswil (2012 siegte Olympiasiegerin Nicola Spirig) vom nächsten Wochenende ist mit 2300 Teilnehmern ausverkauft, sofern auf der Originaldistanz geschwommen werden kann. Sonst dürften Manuel (Freundin Céline Schärer gehört ebenfalls zu den besten Triathleten) und Rahel Küng ihre Startnummer kaum abholen. Triathlon ohne ihre Spezialdisziplin macht wenig Sinn. Dann würde für den gelernten Detailhandelsfachmann aus dem Stöckli Outdoor Sport-Team sieben Tage später ein Ironman im italienischen Pescara zur Alternative. Der Formaufbau ist zuerst auf die 70.3 Ironman-EM in Wiesbaden (11. August) ausgerichtet.

## Hawaii und die Wärme locken

Bei einem 70.3-Rennen werden 1,9 Kilometer geschwommen, 90 Kilometer geradelt und 21,1 Kilometer (Half-Marathon) gelaufen. Die Gesamtdistanz (113 Kilometer) entspricht 70,3 Meilen. Der Nachteil dieser Ausdauerdisziplin: Sie ist wie der Langdistanz-Ironman (3,86 Kilometer / 180 Kilometer / 42,195 Kilometer) nicht olympisch. Wobei die Küngs je nach Terminplan weiterhin auch über die kürzere Distanz (1,5 Kilometer / 40 Kilometer / 10 Kilometer) starten werden. Kurzfristig steht auch die Qualifikation für die 70,3-WM in Las Vegas auf dem Programm, langfristig lockt das Triathlon-Mekka Hawaii. Mit diesen wärmenden Zielen im Hinterkopf lässt sich auch das derzeitige Klima leichter verkraften.

schwimmende Radläufer darf zu Frieden sein. Die coachenden Eltern Gabi und Erich ebenfalls.

Selbst am Bassin- und Strassenrand ist die Faszination der dreiteiligen Sportart spürbar. Es wird verständlich, weshalb Mann/Frau sich nicht zu eingeleigten Spezialisten entwickeln möchten. Die sportliche Abwechslung macht neben den Positionswechseln und dem Schinden mit Gleichgesinnten den Reiz aus. Nach dem Velofahren direkt zum Laufen, schlimmer geht's muskulär nimmer. Ausser beim Wechsel vom, bei den meisten ungeliebten, Schwimmen in den Sattel. Umso schöner sei, betonen Finsicher jeden Alters nach dem Sieg über den eigenen «Schweine-