

WILDCARD

Triathlon Manuel Küng startet in Wallisellen in die neue Saison. Nach einem erfolgreich verlaufenen Wintertraining dürfte der Abstand zur Weltspitze noch kleiner geworden sein. Seine Schwester Rahel befindet sich nach ihrem Oberschenkelbruch in der Aufbauphase und Reha.

URS HUWYLER

BÜTSCHWIL. Was können die Laufsport-Organisatoren besser als die Triathlon-Veranstalter? Sie erstellen die Ranglisten athletengerechter. Manuel Küng (Bütschwil) schwamm, radelte und lief 2013 beispielsweise in Wallisellen im 18köpfigen Feld (Kategorie «Pro») auf Rang zehn. Zehnter unter 18? Na ja, ein Exploit auf Stufe Kader-Athlet sieht auf den ersten Blick anders aus. Wird allerdings berücksichtigt, dass nur die absolute Spitze am Start war und Manuel Küng in der Overall-Wertung als Zehnter 282 Konkurrenten hinter sich liess, ergibt sich eine andere Wahrnehmung.

Für den Sportler selbst bleibt die Darstellung der Rangliste eine Randnotiz. Startet er als wettkampfmässiges Training an einem regionalen Lauf, staunt mancher Teilnehmer: «Sie zeigen sich vielfach überrascht, dass ich zehn Kilometer in rund 33 Minuten laufen kann», erzählt Manuel Küng mit einem Schmunzeln. Vielen scheint nicht bewusst zu sein, dass er 2013 über die olympische Distanz hinter Olympiateilnehmer Ruedi Wild Vizemeister und an der 70.3-EM Elfter wurde. Also zur erweiterten europäischen Triathlon-Spitze gehört.

Laufen als Schwäche?

In diesem Jahr versucht der 26jährige gelernte Detailhandelsfachmann (Sport) den Rückstand auf die Besten weiter zu verringern. Wunsch und Realität klaffen dabei oft auseinander. Bei Manuel Küng besteht keine Gefahr. Er weiss, was er kann. Note sechs im Schwimmen, fünf auf dem Rad, drei im Laufen: So

werden seine Fähigkeiten eingestuft. «Laufen ist meine Schwäche», bestätigt er. «Selbst wenn ich einiges schneller werde, gehöre ich deswegen noch nicht zu den Besten.» Nicht die olympische Distanz steht im Zentrum, sondern der Ironman.

Wobei die Trainingsleistungen vermuten lassen, dass sich die Grenzen verschoben haben. Zwar dürfte er als Schwimmerspezialist im Wasser noch immer einen Vorsprung herausholen können, aber auf dem Rad oder zu Fuss winkt er tempofest(er). «Mit dem Velo war ich schon Ende letzter Saison vorne dabei. Läuferisch habe ich mich weiter verbessert. Die einzelnen Disziplinen», so das Stöckli-Teammitglied, «sind bei mir leistungsmässig näher zusammengerückt. An der EM strebe ich deshalb eine Top-10-Platzierung an.» Taktisch könnte ein Rennen nun so aussehen: Küng steigt ganz vorne aus dem Wasser, liegt auch nach der Radstrecke an der Spitze und verliert zu Fuss vielleicht den einen oder anderen Rang. Muss aber nicht sein und dürfte sich im Laufe der nächsten zwei Jahre dank konsequenter Training sowie so relativieren. Bereits 2013 stand er in Italien bei einem 70.3-Ironman erstmals auf dem Podest (3.). Nach Ansicht des Athleten ist dies auch ein Verdienst des tschechischen Trainers Lubos Bilek, der 70.3-Weltmeister Sebastian Kienle coacht.

Ironman und Ironman

Im Triathlon gibt es grundsätzlich vier Disziplinen: den Sprint, die olympische Distanz, den Halb-Ironman (70.3) und Ironman. Sprints wie in Wallisellen bestreitet Manuel Küng mehr



Bild: Urs Huwyler

Triathlon Manuel Küng startet am Wochenende seine Saison – er ist bereit.

als Training. Der olympische Triathlon (1,5 km Schwimmen/40 km Velofahren/10 km Laufen) gehört dazu, besitzt aber keine Priorität.

Zuoberst steht der Half-Ironman (70.3 Meilen – 1,8 km/90 km/21 km) mit der EM in Wiesbaden (10. August) und allenfalls der WM im kanadischen Mt. Tremblant (7. September).

Mittelfristig soll es mit dem Langdistanz-Ironman (3,8 km/180 km/42 km) in Hawaii klappen. Auch Starts in der Region und damit die Pflege der sozialen Kontakte gehören dazu. «Dieses Jahr liegen die Termine schlecht. Ich wäre gerne am Radsporttag Bütschwil und der Kreuzegg Classic gestartet. Aber es geht nicht. Wäre ich im übrigen nicht Triathlet, würde ich biken. Dort lässt sich wie im Triathlon auf sich selbst gestellt etwas erreichen.» Noch bleibt Manuel Küng ein erfolgreicher Triathlet. Wie Overall-Ranglisten zeigen.

Schwester im Aufbau

Manuel Küngs jüngere Schwester Rahel befindet sich in der Aufbauphase und Reha. Im Oktober 2013 zog sich die Triathlon-Schweizer-Meisterin in Mexiko mit dem Rad bei einem Zusammenstoss mit einem Fussgänger einen Oberschenkelbruch zu und musste am 23. Oktober im St. Mary's Hospital in Miami operiert werden. Vor Weihnachten sass sie erstmals wieder auf dem eigenen Rad, im Januar 2014 absolvierte Rahel Küng mit einer minimalen Belastung das Kader-Trainingslager in Fuerteventura. Ihren 23. Geburtstag feierte sie sportlich mit Schwimmen, Physiotherapie und einigen Kilometern auf dem Laufband.