

„Quäl dich weiter, Schatz“

3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen – was genau dazu geführt hat, dass ich mich in diesem Sommer für die Challenge Roth (6. Juli) angemeldet habe, kann ich gar nicht so genau sagen. Von meiner Frau und meinen Töchtern (8 und 11 Jahre) ernte ich jedenfalls meist nur verständnisloses Kopfschütteln. Nach knapp einem halben Jahr Triathlon-Vorbereitung ist es Zeit, ein Vorab-Resümee zu ziehen – von Frau Müller und mir. Natürlich hat sie beim „Er-sagt-Sie-sagt-Spiel“ den Vortritt.

KATHI UND MATHIAS MÜLLER

Sie sagt: Irgendwas tut ihm immer weh



Kathi Müller
Sucht den Laufflow

Seit rund einem halben Jahr trainiert mein Mann für einen Ironman. Der Schlüssel liegt – wie in jeder Ehe – in der Kommunikation. Das „er sagt, sie sagt“-Spiel beherrschen wir in Perfektion: Er „geht auf die Rolle“ bedeutet nicht etwa, dass er vor hat feiern zu gehen. Vielmehr verschwindet er auf seine Höllenmaschine im Keller. Wenn er sagt, er habe an seinem freien Tag die Wäsche gemacht, so zielt mit Sicherheit ein ästhetisch wenig ansprechender Klamottenberg „dekorativ“ unser Wohnzimmer. Bei Aussagen wie „ich geh kurz mal ne kleine Runde laufen“ erwarte ich ihn nicht mehr schnell zurück. „Klein“ ist für einen Triathleten relativ. Ein Kurztrip nach Südtirol? Was für mich ein Urlaub ist, stellt für meinen Mann die Chance dar, richtig Höhenmeter zu machen. Die Frage, ob er



Redakteur Mathias Müller während eines Tests zur Ermittlung seiner Leistungsschwelle auf dem Rad. PRIVAT (2)

ein Fahrrad mitnimmt, stellt sich nicht. Vielmehr welches? Mountainbike, Rennrad, Zeitfahrrad – was für den Laien nach einer profanen Entscheidung klingt, muss wohl durchdacht sein. Immerhin: Wenn er abends verliebt schmunzelnd in sein Handy blickt, dann steckt da keine andere Frau dahinter. Meist sind es Läufe oder Fahrradausfahrten seiner Triathlon-Kumpels, die er über seine Garmin-Verbindung verfolgen kann und die seinen Ruhepuls aus dem Takt bringen. Nicht mal seine totlangweiligen Triathlon-Podcasts vermögen die Euphorie zu bremsen. DAS Thema aller „Ich-besitze-nur-3%-Körperfett“-Triathleten ist ironischerweise die Verpflegung, wie ich dank (!) Podcast weiß. So verfügen wir in unserer Küche über ein breites Spektrum an Gels, Power-Bars, Carb-Pülverchen, Elektrolyten, Protein-Shakes und vielem mehr. Wichtig: Gel ist nicht gleich Gel.

Vielleicht hört man es schon raus? Neben guter Kommunikation ist vor allen Dingen Geduld vonnöten. Die Anzahl seiner MRT-Termine wächst proportional zu den Trainingsumfängen. Physio, Osteopathie oder Calls mit seinem Trainer – es ist schwer da noch den Überblick zu behalten. Wenn er zu Hause ist, finde ich ihn beim Stabi-Training, Stretching oder – noch wahrscheinlicher – beim Körperteil-Kühlen vor: Irgendwas tut ihm immer weh und apropos guter Kommunikation: Nein, sein Körper will ihm bestimmt nichts sagen! Zum Glück sind wir, also ich und unsere beiden Töchter, dann doch deutlich leidenschaftlicher und ausdauernder als die Sehnen und Bänder meines verrückten Ehemanns. Dennoch: Wir stehen natürlich zu 100 Prozent hinter unserem „Iron-Hias“ und sind insgesamt auch ein bisschen stolz auf ihn. Deshalb: Weiter quälen, Schatz!



Hier wird alles beginnen: Die 3,8 km werden im Kanal geschwommen. IMAGO/GOLD



260 Watt für eine Minute – bei 380 war Schluss.



Das Roth-Ziel – hier soll der Triathlon enden: IMAGO/HILGER

Er sagt: Urlaub? Das ist ein Trainingslager!



Mathias Müller
Quasi-Ironman

Ich muss zugeben, nicht alles verläuft reibungslos. Schulter, Wade, Rücken – es zwickt hier und da. Aufgeben ist aber keine Option, es sind ja noch neun Wochen (Nur noch so wenig?) bis zum Startschuss in Roth. Also: durchziehen! Dass meine drei Damen den Zauber von 5-Stunden-Ausfahrten auf dem Bike und 90-minütigen Läufen im Winter nicht erkennen können, kann ich verstehen. Bräuchte ich auch nicht immer. Aber wer ein Ziel hat... Außerdem: Stundenlanges sporteln – spannend, was da im und mit dem Körper so

passiert. Frau Müller macht sich oft lustig über meine „Verpflegung“. Klar, Energiegel sind nicht die Erfüllung, aber ein Stück Kuchen nach 100 km Radfahren – der Himmel! An Ostern ging es ein paar Tage nach Südtirol. Urlaub – nennen das drei Viertel unserer Familie. Kurz-Trainingslager – denkt der Ausdauer-Wahnsinnige und durchsucht im Vorfeld bei Komoot bereits mögliche Strecken. Endlich entspannt Zeit für die Einheiten. Denn das Training in den Alltag einzubauen, ist sicher einer der größten Herausforderungen. Eine andere ist der Kopf. Interessant: Einmal drin in der Szene, kommen einem verrückte Umfänge gar nicht mehr so abwegig vor. 100 km auf dem Rad? Ein Klacks! Kurzlich dachte ich mir, ich könnte vielleicht irgendwann einmal schwimmend die 100x100 Meter in Angriff nehmen. Ich bin über mich selbst erschrocken. 10 km? So bekloppt bin ich noch nicht.

IN KÜRZE

Füchse Berlin träumen dank Mathias Gisdell

Aalborg – Mittwoch, 18.45 Uhr – diesen Termin werden sich viele Handball-Fans im norddänischen Aalborg schon lange dick im Kalender angestrichen haben: Das Rückspiel im Viertelfinale der Champions League gegen die Füchse Berlin ist das eine, über allem steht aber der Fakt: Gisdell kommt! Kein Spieler wird im Land des Serienweltmeisters mehr verehrt, kein Profi mehr bewundert als der dänische Welthandballer in Diensten der Füchse. Um die Strahlkraft Gisdells auf dessen Landsleute zu begreifen, lohnt ein Ausflug in die Berliner Schmeltinghalle, wo Woche für Woche Heerscharen an Dänen einfallen, um ihrem Idol zuzujubeln. Die jüngste Kostprobe seines Könnens lieferte Gisdell im Hinspiel. Mit sechs Toren lagen die Füchse gegen den Vorjahresfinalisten Aalborg HB zurück, ehe der Linkshänder das Kommando übernahm und sein Team mit ganz viel Energie und elf Treffern – sieben davon in der zweiten Halbzeit – zum 37:29-Sieg führte.

SPORT IN ZAHLEN

- BASKETBALL**
Euroleague: Playoff-Viertelfinale (best of five), 3. Spiel: Paris Basketball - Fenerbahce Istanbul (Stand: 0:2), Real Madrid - Olympiacos Piräus (0:2).
NBA: Playoff-Achtelfinale, 4. Spiel (best of seven): Miami Heat - Cleveland Cavaliers 83:138 (Endstand: 0:4), Golden State Warriors - Houston Rockets 109:106 (3:1).
- CURLING**
Mixed-WM in Fredericton, 5. Spiel: Dänemark - Deutschland 1:7.
- EISHOCKEY**
DEL2: Playoff-Finale: Ravensburg Towerstars - Dresdner Eislöwen (Stand: 3:3).
NHL: Playoff-Achtelfinale, 4. Spiel (best of seven): Florida Panthers - Tampa Bay Lightning 4:2 (Stand: 3:1).
- FUSSBALL**
Italien: 34. Spieltag: Udinese Calcio - FC Bologna 0:0, Lazio Rom - Parma Calcio 2:2, Hellas Verona - Cagliari Calcio 0:2. – Tabellenspitze: 1. SSC Neapel 34 Spiele/74 Punkte, 2. Inter Mailand 34/71, 3. Atalanta Bergamo 34/65, 4. Juventus Turin 34/62, 5. FC Bologna 34/61, 6. AS Rom 34/60.
- TENNIS**
Madrid: ATP-Turnier (8,055 Mio. Euro), 3. Runde: De Minaur (Australien/6) - Shapovalov (Kanada/29) 6:3, 7:6 (7:3); Paul (USA/11) - Chatschanow (Verband Russland/24) 6:3, 3:6, 6:2; Tiafoe (USA/16) - Müller (Frankreich) 6:3, 6:3; Dimitrow (Bulgarien/15) - Fearley (Großbritannien) 6:4, 5:4 unterbrochen

Kinder sind unsere Chance

31. **Merkur CUP 2025**

Danke unseren Partnern

merkurcup.com
Die Webseite rund um das Turnier

uhlsport

Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN

Wir fördern **Gesundheit** durch Sport, vermitteln **Werte** wie Respekt & Fairplay und fördern das **Bewusstsein für unsere Umwelt.**

Unterstützt von