



**KARIN THÜRIG BESTREITET
AUF HAWAII IHR LETZTES RENNEN**

ABSCHIED DER AUSNAHME- ATHLETIN

Wie auch immer Karin Thürig am 8. Oktober mit der Triathlon-Langdistanz-WM ihren letzten Wettkampf abschliesst – sie wird als eine der grössten und vielseitigsten Schweizer Sportlerinnen in die Geschichte eingehen.

**Königlich: Karin Thürig
gewann den Ironman
Switzerland gleich dreimal
– mit Streckenrekord.**

«Ich bin kein Cancellara, der die Erfolge ansagt.»

TEXT: MAC HUBER

K

Karin Thürig hat in ihrer abwechslungsreichen Karriere fast alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt: Sie war Weltmeisterin im Duathlon, Weltmeisterin im Zeitfahren, Europameisterin im Triathlon, sie trug das Gelbe Trikot an der Tour de France, stand bei der Bahn-WM auf dem Podest und gewann gleich zweimal Bronze an Olympischen Spielen – keine Schweizer Sportlerin war in so vielen verschiedenen Sportarten so erfolgreich wie Karin Thürig.

Nun bestreitet die 39-jährige Luzernerin ihren letzten grossen Wettkampf: die Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii. Für Karin Thürig ein emotionales Finale in ihrer unvergleichlichen Laufbahn. Denn Hawaii ist die einzige WM-Destination, wo sie es noch nie aufs Podest geschafft hat. Sechsmal schon ist sie gestartet, aber noch nie über Platz 6 hinausgekommen. Dies vor allem deshalb, weil sie beim Schwimmen stets zu viel Zeit verlor. Mehr als 20 Minuten büsste sie auf den 3,8 Kilometern jeweils auf die Besten ein. Ein Rückstand, der auch für Karin Thürig, die stärkste Radfahrerin im Feld, nicht aufzuholen war. Erschwerend hinzu kam eine extrem kurze Vorbereitungszeit. Knapp zwei Wochen vor dem Highlight auf Hawaii startete sie jeweils noch an den Rad-Weltmeisterschaften im Zeitfahren – ideale Voraussetzungen sind anders.

Grosse Fortschritte im Schwimmen

Seit letztem Jahr aber konzentriert sie sich ausschliesslich auf den Triathlon, arbeitet zweimal pro Woche mit Schwimm-Trainer Michael Troncik zusammen. Seit her hat sie sich im Wasser erheblich verbessert, wie ihre jüngsten Wettkämpfe eindrücklich bestätigten. Bei den

Europameisterschaften über die halbe Ironman-Distanz verlor sie bloss noch rund fünf Minuten auf die Favoritinnen, eine Hypothek, die sie auf dem Rad locker gutzumachen vermochte. Und bei der 70.3-WM in Henderson bei Las Vegas, der Hauptprobe für Hawaii, sicherte sie sich – auch dank einer starken Schwimmleistung – WM-Silber auf der Mitteldistanz. Die Grundlagen für den ersten Podestplatz auf Hawaii erscheinen also vielversprechend.

Das weiss niemand besser als Karin Thürig selber. Davon sprechen mag sie aber nicht. «Ich will mich nicht unnötig unter Druck setzen», sagt sie, «ich bin kein Fabian Cancellara, der die Erfolge ansagen kann.» In ihrer ganzen Karriere habe sie sich nie ein Rangziel gesetzt. «Gerade beim Triathlon ist das sowieso schwierig, da kann so viel passieren.» Zumal bei der aktuellen Leistungsdichte, und vor allem bei Bedingungen wie auf Hawaii, wo in der Meeressbrandung geschwommen wird und die Temperaturen beim Radfahren durch die Lava-Wüste und beim abschliessenden Marathon gegen 40 Grad betragen können. Deshalb sagt Karin Thürig nur: «Ich möchte einfach noch einmal mein Bestes geben.»

Die unmittelbare Vorbereitung bestreitet sie mit der Bernerin Caroline Steffen, der letztjährigen Vize-Weltmeisterin und ebenfalls Kandidatin auf einen Podestplatz. Schon letztes Jahr haben sich die beiden in einem Appartement eingemietet. «Wir verstehen uns bestens», sagt Steffen, «Karin ist sehr unkompliziert, offenherzig und hilfsbereit. Und sie ist in Topform. Ich traue ihr jedenfalls einen Spitzenplatz zu.»

Eine WM-Medaille zum Abschluss wäre für Karin Thürig gewiss die wunderbare Krönung einer aussergewöhnlichen, ja einzigartigen Karriere: In drei verschiedenen Sportarten hat die 183 cm grosse Ausnahme-Athletin internationale Titel gewonnen. Das hat vor ihr keine Schweizer Sportlerin geschafft.

Erst mit 28 Jahren Spitzensport

Dabei hat sie als Jugendliche weder das Radfahren noch das Laufen speziell forciert. Vielmehr spielte sie Volleyball beim BTV Luzern in der Nationalliga B, schwang bei Interclub-Partien des TC Rothenburg das Tennis-Racket oder versuchte sich als Reiterin bei regionalen

Auf dem Rad eine Macht: Karin Thürig – bei Ironman-Rennen im Radsplit selbst im Feld der Männer jeweils in den Top 10 – will in der Lawawüste auf Hawaii noch ein letztes Mal angreifen.



KARIN THÜRIGS ERFOLGSBILANZ

TRIATHLON

Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42,195 km Laufen): Dreifache Siegerin in Zürich (2011, 2010, 2005), Siege auf Lanzarote (2006) und beim Ironman France (2002)
Half Ironman: Europameisterin und Vize-Weltmeisterin 2011

DUATHLON

Langdistanz (10 km Laufen, 150 km Rad, 30 km Laufen): Weltmeisterin und Gesamtweltcup-Siegerin 2001 und 2002

RAD

Zeitfahren: Weltmeisterin 2004 und 2005, WM-Zweite 2006, WM-Dritte 2002, Olympia-Bronzegewinnerin 2004 und 2008.
Strassenrennen: Weltcup-2. 2007
Bahn (3000 m Einzelverfolgung): WM-3. 2005, Olympia-5. 2004, zwei Weltcup Siege 2003 und 2004





Einmal pro Jahr im Abendkleid: Karin Thürig bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres mit Ironlady Natascha Badmann (Mitte) und OL-Championne Simone Niggli-Luder.

Als Duathletin feierte Karin Thürig ihre ersten grossen Erfolge.



FOTOS: KEYSTONE

18

Springkonkurrenzen. Den Ausdauersport entdeckte sie erst später. Mit 28 Jahren bestritt sie ihren ersten grösseren Wettkampf im Duathlon. «Die Vielfalt, die Vielseitigkeit hat mir schon immer gefallen», sagt sie. Vom Velodrome auf den Tourmalet, vom Bassin in die Laufschuhe, vom steilen Kiesweg auf die Rennbahn. «Gerade diese Abwechslung ist vielleicht auch ein Grund dafür, dass ich so lange so viel Spass hatte am Sport. In den knapp elf Jahren Spitzensport ist es mir nie langweilig geworden.»

Dabei hat sie – abgesehen von ihren herausragenden sportlichen Leistungen – in der Öffentlichkeit kaum je für Aufsehen gesorgt. Es gibt keinen Skandal um Karin Thürig, kein böses Zitat an die Adresse einer Konkurrentin, keinen Zickenkrieg, nichts. In strittigen Situationen hat sich die besonnene Luzernerin stets zurückgehalten. Selbst 2008 bei der Grande Boucle Féminine, der Tour de France der Frauen, bewahrte Karin Thürig Haltung, obwohl ihr die Österreicherin Christiane Soeder auf der letzten Etappe dreist das Gelbe Trikot entriss. Das Besondere dabei: Soeder war damals bei Cervelo Lifeforce ihre Teamkollegin. Karin Thürig trug «die grösste Enttäuschung in meiner Karriere» mit Fassung. Über Soeder beschwert hat sie sich nie. Es schien ihr wichtiger, die Energie fürs nächste Rennen aufzusparen, sportlich zu antworten.

«Ich hatte manchmal schon verrückte Ideen!»

Auch die Privatsphäre war ihr wichtig: Es gibt keine Home-story von Karin Thürig, obwohl ihr wunderbares, alleinstehendes Anwesen in Retschwil hoch über dem Baldeggersee zu grossformatigen Bildern geradezu einladen würde. Es gibt kein Bild von ihr mit ihrem Freund und Tierarzt Pascal Bucher, mit dem sie schon 15 Jahre lang liiert ist. Und es gibt auch keine Antwort auf Fragen von neugierigen Journalisten nach Heirat und Kinderwünschen. «Privatsache»,



Früher schwach, heute solid: Karin Thürigs Fortschritte im Schwimmen sind beachtlich.

FOTO: RAPHAEL NADLER

sagt Karin Thürig dazu bloss und lächelt entwaffnend. In Nicht-Sportkleidern ist Karin Thürig in der Öffentlichkeit jeweils nur an einem Samstagabend Mitte Dezember in Erscheinung getreten: bei der Wahl zur Schweizer Sportlerin des Jahres. Nach ihrem Weltmeistertitel 2004 gewann sie die Auszeichnung.

Monsterprogramm aufgehalst

Doch das Image der braven, seriösen, ja zuweilen gar bieder wirkenden Sportsfrau täuscht. Für ihr Umfeld und ihre Trainer war Karin Thürig nicht immer die pflegeleichte Angepasste. Denn wenn sie etwas für richtig oder wichtig hielt oder einfach gerade Lust darauf hatte, dann tat sie es, manchmal auch gegen die Gesetze des Sports. Als sie an einem Nachmittag im März 2003 auf der offenen Rennbahn in Oerlikon einen Test für den Olympia-Quotenplatz zu fahren hatte, stieg sie morgens noch ins Wasser für ein Schwimmtraining. Trainer und Funktionäre rauf-ten sich die Haare. Wie kann man nur so leichtsinnig sein?, fragten sie sich. Nun, Karin Thürig sicherte sich den Platz mit dem Sieg an der B-Weltmeisterschaft auf der Bahn in Aigle problemlos. «Ein bisschen», räumte sie hinterher aber lachend ein, «ein bisschen hatte ich schon ein schlechtes Gewissen.»

Noch extremer das Beispiel aus dem Sommer 2009, es war ein Samstag Ende Juni: Karin Thürig startete für ihr Team zu den Schweizer Meisterschaften auf der Strasse, bestritt 98,4 wettkampfmässige Kilometer – und flog noch am gleichen Abend nach Nizza, um da am nächsten Morgen um 6.30 Uhr zum Ironman zu starten und sich die Qualifikation für Hawaii zu sichern. Ein solches Monsterprogramm war auch für Karin Thürig zu viel. Auf der

Radstrecke bekam sie Krämpfe und musste das Rennen aufgeben. «Ich hatte manchmal schon etwas verrückte Ideen», sagt sie rückblickend. Selbst für die EM im August in Wiesbaden (De) hatte sie sich spontan zur Teilnahme entschieden und dafür in Kauf genommen, dass sie Unterkunft und Reise selber organisieren und bezahlen musste. Für Karin Thürig nicht der Rede wert. Sie belohnte sich mit dem Europameister-Titel.

Wer mit ihr zusammenarbeitete, musste flexibel sein. Als Multisportlerin gehörte sie nicht zu jenen, die stur nach Programm oder Plänen trainierten, «ich machte vieles nach Gefühl und nach dem Lustprinzip», sagt sie. Manchmal auch zuviel. Deshalb kam beispielsweise ein Velo-Trainingspartner gar nie infrage. «Früher oder später wäre er verzweifelt», sagt Karin Thürig lachend. Zu 99 Prozent habe sie das Radtraining allein absolviert. Langweilig sei es ihr dabei nie geworden. «Ich kann mich gut mit mir selber beschäftigen.» Nur beim Laufen hat sie einen regelmässigen Begleiter: den zehn Monate alten Pinscher Nubya, benannt nach der Basler Sängerin. Mit ihm werde sie in nächster Zeit wohl noch oft unterwegs sein, sagt sie. Aber nicht mehr trainingsmässig. «Nach Hawaii ist Schluss mit Spitzensport – definitiv.»

Zukunft im Finanzhaushalt

Ihre nächste Karriere hat die studierte Betriebswirtschaftlerin bereits aufgegleist. Seit Januar 2010 arbeitet sie halbtags im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil als Controllerin, das Pensum kann sie nächstes Jahr auf 70 oder 80 Prozent aufstocken. Nebenher will sie sich im Finanzbereich weiterbilden, Freundschaften pflegen, die durch die intensive Zeit im Spitzensport zu kurz gekommen seien, und all jene Sportarten wieder ausüben, die sie in den letzten Jahren vernachlässigt habe: Reiten zum Beispiel. Oder Squash. «Oder Skitouren. Ich habe mir bereits eine Ausrüstung gekauft.»

Erst aber steht noch die WM-Tour in Kona an, der Ironman Hawaii, jenes Rennen, das Karin Thürig einst im Fernsehen sah und dachte, da muss ich auch mal hin. Jenes Rennen, das sie zum Ausdauersport geführt hat. Für Karin Thürig schliesst sich der Kreis. Und mit ihm die unvergleichliche Laufbahn einer grossen Sportsfrau. **F**

Vize-Weltmeisterin Caroline Steffen hat Grosses vor «BIN IN ALLEN DISZIPLINEN BESSER»

Neben Karin Thürig verfolgen bei der Ironman-WM auch Vize-Weltmeisterin Caroline Steffen (33) und Altmeisterin Natascha Badmann (44) hohe Ziele.

Mehr Sponsoren, mehr Medienanfragen und mehr als 5000 Facebook-Freunde, die versorgt werden wollen – seit ihrem fulminanten 2. Rang im letzten Jahr ist Ironlady Caroline Steffen gefragter denn je. «Ich habe jeden Tag eine prallvolle Mailbox», staunt die 33-jährige Wahl-Australierin aus dem Berner Oberland. Vermehrt beachtet wird sie auch von der Konkurrenz. Mit der Rolle als Favoritin ist Caroline Steffen aber schnell zurechtgekommen. In dieser Saison reihte sie wie selbstverständlich Sieg an Sieg, auch über die halbe Ironman-Distanz, selbst beim «Triathlon de Gérardmer» (Fr), wo sie die 300 Kilometer Anfahrtsweg vom Trainingslager in Nyon zum Start in den Vogesen kurzerhand auf dem Rennrad zurücklegte – «als zusätzliche Trainingseinheit», wie ihr Coach Brett Sutton lakonisch anmerkte. Nur bei der Generalprobe für Hawaii, beim Halb-Ironman auf Syracuse (USA), musste sich die «Swiss Miss» geschlagen geben. Dem 2. Schlussrang ging allerdings ein unglaublicher Fauxpas des Veranstalters voraus, der auf der Schwimmstrecke eine Boje falsch setzte, wodurch Steffen mit der Spitzengruppe vom Kurs abkam und mehrere Minuten verlor. «Ärgerlich, aber nicht mehr zu ändern», zeigte sich Steffen hinterher unaufgeregt.

Sie weiss: Die Form stimmt. «Gegenüber dem Vorjahr habe ich mich in allen Disziplinen verbessern können.» Fraglich nur, ob sie ihre Leistung am 8. Oktober auch abrufen könne und wie stark die Konkurrenz sei. Titelverteidigerin Mirinda Carfrae (Au) gelte es zu beachten, auch Karin Thürig. Vor allem aber die dreifache Weltmeisterin Chrissie Wellington. Die Britin, die letztes Jahr auf Hawaii Forfait geben musste, hat seither über die Ironman-Distanz gleich dreimal die Weltbestzeit verbessert (sagenhafte 8:18:13 Stunden bei der Challenge Roth) und dürfte an einem «normalen Tag» kaum zu schlagen sein. Steffen hat sich einen Podestplatz zum Ziel gesetzt.

«Oma Natascha» wieder in Form

Gleich sechsmal hat Natascha Badmann die Ironman-WM gewonnen. Seit ihrem fürchterlichen Radunfall 2007 ist sie auf Hawaii aber nie mehr ins Ziel gekommen. Das soll sich nun ändern. Die Altmeisterin will sich endlich versöhnen mit der Stätte, die ihr viel Ruhm, in den letzten Jahren aber auch viele Sorgen bereitet hat. Vom Veranstalter erhielt sie eine Sondergenehmigung für den Start. Denn die harten Elite-Qualifikations-Kriterien hat sie nicht erfüllt, obwohl sie in dieser Saison gleich dreimal aufs Podest kam, zuletzt als Dritte bei den Halb-Ironman-Europameisterschaften. Entsprechend gross ist ihre Zuversicht: «Ich habe ein gutes Gefühl», sagt sie. Die Trainingswerte im September auf Gran Canaria seien «klar besser als bei ihrem letzten Hawaii-Sieg 2005» gewesen. Ob sie für einen Platz in den ersten 15 gut sei? «Der Rang steht nicht an erster Stelle», sagt sie, «vielmehr möchte ich einfach noch einmal möglichst gerade durchs Ziel laufen». Vom Ende der Karriere mag die 44-Jährige indes nicht sprechen. «Ich habe immer noch Freude am Triathlon.» Und sie könne sich, wenn sie gesund bleibe, durchaus vorstellen, auch in den nächsten Jahren noch den einen oder andern Ironman zu bestreiten. **F**



«Swiss Miss» Caroline Steffen ist in Form.

FOTO: KEYSTONE