

Deutschlands aktivster Triathlet ist 80 Jahre alt und kommt aus Mittelfranken

Gerhard Müller finisht sein 500. Triathlon



Von Christine Waitz (Bayerischer Triathlon Verband)

Gerhard Müller betreibt Triathlon ohne Unterbrechung seit 1988 – allein das ist eine Leistung, die wenige für sich in Anspruch nehmen können. Beim Erlanger Triathlon erreichte der Mittelfranke nun allerdings einen Meilenstein, den bislang wahrscheinlich kein anderer deutscher Triathlet vor ihm geschafft hat: sein 500. Triathlon-Finish. Wir haben uns mit dem 80-jährigen Ausdauersportler des TDM Franken unterhalten.

Doch zunächst zurück zum Start: Müllers sportlicher Weg begann lange vor dem ersten Triathlon. Bereits als Marathonläufer machte er auf sich aufmerksam. Mehr als 50 Marathons stehen heute in seiner Statistik, seine persönliche Bestzeit von 2:44:46 Stunden stammt aus dem Jahr 1969. Später wurde er Deutscher Marathon-Vizemeister mit der Mannschaft in der Altersklasse M60 und sammelte darüber hinaus auch dort zahlreiche Siege und Podestplätze. Mit dem Wechsel zum Dreisport begann 1988 eine außergewöhnliche Geschichte. Seitdem absolvierte Müller Jahr für Jahr zwischen zehn und 21 Triathlonwettkämpfe – Saison für Saison, vom späten Frühjahr bis in den September. Hinzu kommen weitere Ausdauersportevents.



Gerhard Müller mit dem Finisher-Shirt aus 1988

Doch damit nicht genug: Seit 47 Jahren legt er ohne Unterbrechung sowohl das Bayerische als auch das Deutsche Sportabzeichen ab. Im Keller zeugt ein eigener Raum mit Finishershirts, Urkunden und Medaillen von diesem besonderen Engagement. Neben seinen sportlichen Erfolgen hat Gerhard Müller den Triathlonsport über Jahrzehnte auch ehrenamtlich mitgestaltet. Von 1988 bis 2002 gründete und leitete er die Triathlonabteilung des TB Erlangen und legte damit den Grundstein für viele Jahre erfolgreicher Vereinsarbeit. Seit 1991 engagiert er sich zudem im Vorstand des Triathlon-Bezirks Mittelfranken als Schriftführer. Von 2002 bis 2014 war er Senioren-Sportwart des Bayerischen Triathlon-Verbands, seit 2005 steht er als Vorsitzender an der Spitze des TDM Franken, der mit rund 50 Mitgliedern zu den

erfolgreichsten Seniorenvereinen Deutschlands zählt. Seit 2015 bringt Müller seine Erfahrung außerdem als Beauftragter für das Ehrenamt in der Deutschen Triathlon Union ein.

Doch wie bleibt man so lange am Ball? Wir haben ihn gefragt.

Kannst du dich noch an deinen ersten Triathlon 1988 erinnern? Hättest du damals jemals gedacht, einmal 500 Triathlons zu finishen?

Natürlich erinnere ich mich daran. Und das Schöne ist: Es war genau wie mein Jubiläums-Triathlon in Erlangen. Weil ich alle meine Finisher-Shirts sorgfältig aufbewahrt habe, konnte ich beim 500. Triathlon sogar mit dem T-Shirt meines ersten Wettkampfs von 1988 ins Ziel laufen.

Es war die 2. Erlanger Stadtmeisterschaft am 18. September 1988. Das achtseitige Programmheft im DIN-A5-Format sorgt heute noch für ein Schmunzeln. Man konnte sich sogar noch mit der Schreibmaschine anmelden und das Startgeld entweder überweisen oder persönlich beim TV Erlangen vorbeibringen.

Auch der Zeitungsbericht ist mir noch in Erinnerung geblieben: „Schwimmer hetzte Rogge.“ Der Schwimmer war Christof Wandratsch, Roland Böller wurde Dritter und bei den Frauen gewann Susanne Meyer. Von 86 Startern erreichten damals 73 das Ziel.

An 100 oder gar 500 Triathlons habe ich damals überhaupt nicht gedacht. Dass es einmal so viele werden würden, habe ich eigentlich meiner Frau zu verdanken. Nach den Wettkämpfen sagte sie oft: „Ach, wie schön hier – das könnten wir doch künftig immer mit einem Kurzurlaub verbinden.“ So wurden aus Rennen gemeinsame Erlebnisse. Zusammen mit meinen 47 Duathlons bin ich inzwischen an 148 verschiedenen Wettkampforten gestartet – von Hamburg bis Bad Reichenhall, von Trier bis Dresden sowie in Österreich, der Schweiz, Italien und den Niederlanden.

Außerdem möchte ich den Triathlon am Schliersee erwähnen. Dort war ich bereits bei der ersten Austragung am Start. Die Wasserqualität, die traumhafte Radstrecke und der Zieleinlauf am Spitzingsee machten ihn zu meinem absoluten Lieblingswettkampf. Ich bin ihm 35 Jahre treu geblieben, bis die Veranstaltung leider eingestellt wurde. Der Erlanger Triathlon folgt mit inzwischen 27 Teilnahmen direkt dahinter.

Was hat dich über all die Jahre motiviert, Saison für Saison an der Startlinie zu stehen?

Wenn man etwas wirklich liebt, braucht man keine Motivation. Dazu kommen die vielen Freundschaften, die über den Sport entstanden sind. Mit vielen Athleten und ihren Familien haben wir bis heute Kontakt. Selbst wenn jemand längst keine Wettkämpfe mehr macht, kommt er oft an die Strecke, wenn ein Rennen in seiner Nähe stattfindet. Diese Gemeinschaft ist für mich genauso wertvoll wie der Sport selbst.

Gibt es ein Rennen, das dir besonders in Erinnerung geblieben ist – und wenn ja, warum?

Das war ganz klar der Schliersee-Triathlon. Dort hat einfach alles gepasst: die Landschaft, die Strecken und die besondere Atmosphäre. Deshalb bin ich dort 35 Jahre lang immer wieder gestartet. Solche Wettkämpfe vergisst man nicht.

Wie hat sich der Triathlonsport aus deiner Sicht seit deinen Anfängen verändert?

Der Sport ist mit der Zeit gegangen. Früher standen vielleicht 100 Athleten am Start, heute sind es oft 1.000.

Damals gab es vieles noch nicht, was heute selbstverständlich ist. Regeln und Vorgaben waren deutlich lockerer. Ich erinnere mich an den Schliersee mit 14 Grad Wassertemperatur. Wer keinen Neoprenanzug hatte, drehte nach 200 Metern wieder um – aber er hatte es wenigstens versucht.

Auch untereinander war vieles unkomplizierter. Hatte jemand eine Reifenpanne, fragte man ganz selbstverständlich: „Kann ich dir helfen? Brauchst du etwas?“ Diese Zeiten sind zwar vorbei, aber ich freue mich, sie erlebt zu haben.

Welche Bedeutung hat der 500. Triathlon für dich?

Die Zahl 500 ist natürlich etwas Besonderes. Noch wichtiger ist für mich aber, dass ich inzwischen seit 39 Jahren ohne Unterbrechung körperlich und geistig in der Lage war, meine Wettkämpfe zu finishen.

Ich musste in all den Jahren nur drei Wettkämpfe bereits im Vorfeld absagen und habe lediglich zwei Rennen nicht beendet. Einmal war das in Ingolstadt nach einem Wettersturz. Nach dem Schwimmen war alles durchnässt – Schuhe, Socken, einfach alles. Auf der Mitteldistanz musste ich schließlich aufgeben, weil meine Finger vor Kälte kaum noch bremsen konnten.

Das zweite Mal war vergangenes Jahr beim Seeland-Triathlon in Schwandorf. Nach einem Wolkenbruch direkt nach dem Schwimmen erinnerte ich mich sofort an Ingolstadt. Ich zitterte am ganzen Körper und entschied mich diesmal bewusst dafür, nicht weiterzumachen. Früher hätte ich wahrscheinlich einfach weitergemacht – heute höre ich auf meinen Körper.

Was hat dir geholfen, über so viele Jahre gesund zu bleiben und die Freude am Wettkampfsport nicht zu verlieren?

Ich ernähre mich gesund, kenne die Bedeutung von Regeneration und passe heute noch in meine Anzüge von 1966.

Außerdem gehe ich zweimal pro Woche mit meiner – immer noch ersten – Angetrauten zu Kieser und mache dort ein vernünftiges Krafttraining.

Und nach einem Wettkampf gönne ich mir etwas, was ich sonst nie mache: Ich kaufe mir zwei Hamburger bei McDonald's. Dann sage ich mir: „Das ist ungesund – aber heute ist mir das egal.“ Dabei muss ich jedes Mal lächeln und freue mich schon auf das nächste Wochenende. Denn die Anmeldungen für die Saison sind meistens schon von Januar bis April erledigt und bezahlt.

Wir wünschen dir weiterhin alles Gute, Gerhard!