

Triathlon Trainer wie Vuckovic sind rar gesät

Jürgen Kemmner, 25.06.2014 00:00 Uhr



Stephan Vuckovics größter Erfolg: Olympia-Silber in SydneyFoto: Baumann

Stuttgart - „Meine Arbeitsplätze sind der reinste Luxus“, sagt Stephan Vuckovic. Gerade ist er aus dem Becken des Untertürkheimer Inselbads geklettert, bei Sonnenschein und angenehmen 20 Grad hat der Triathlet sein Vormittagsprogramm im Schwimmen abgespult. „Es gibt nichts Schöneres, als bei diesem Wetter Sport im Freien zu treiben“, sagt der Stuttgarter. Schwimmen, Radfahren, Laufen – der Ausdauer-Dreikampf findet fast ausschließlich unter freiem Himmel statt, die Trainingseinheiten ebenfalls. Natur statt Büromief. Doch mittlerweile ist der Silbermedaillen-Gewinner von Sydney 41 Jahre alt, er weiß, dass er härter arbeiten muss, um seinen Körper auf demselben hohen Leistungslevel zu halten. Und er weiß, dass die Regeneration nach einem Ironman mehr Zeit benötigt als damals, als noch eine „2“ beim Alter vorn stand. „Ein, zwei Jahre will ich noch Wettkämpfe bestreiten“, sagt Stephan Vuckovic.

Doch die Zeit nach der aktiven Karriere hat für ihn längst begonnen. Schon seit ein paar Jahren bietet er Trainingskurse und Triathlon-Camps an, übernimmt das Coachen von Amateuren und Semiprofis, er gibt sein Wissen bei Laufseminaren und Schwimmcamps an ambitionierte Triathleten weiter. „Ich habe über 20 Jahre Erfahrung, es wäre dumm, die verkümmern zu lassen“, sagt der Mann, dessen Kopftuch 2000 zum Markenzeichen wurde. Die Kurse sind begehrt, Stephan Vuckovic kann sich über die Zahl der Buchungen nicht beklagen. Denn in der Szene sind Leute wie er noch die Ausnahme und daher rar – [Triathlon](#) ist eine relativ junge Sportart.

Der Stuttgarter er zählt zur ersten Generation von Topathleten, die nun ins Traineralter kommen. „Ganz ehrlich“, bekennt er, „ich hätte nicht gedacht, dass meine Angebote so gut nachgefragt werden.“

Aber ein klein wenig mehr geht anscheinend doch noch. Seit diesem Jahr ist der Ausdauer-Spezialist auch noch Trainers beim Triathlon-Bundesligisten WMF-BKK Teams AST [Süßen](#), eigentlich konnte Vuckovic diesen Job gar nicht ablehnen. Seit Anfang vergangenen Jahres sponserte er den Club, weil „das ein guter Verein ist, bei dem sehr gute Arbeit geleistet wird“. Als dann Clubchef Martin Büchler und Teammanager Simon Weißenfels den Routinier baten, sich ein wenig intensiver um die Athleten zu kümmern, musste Vuckovic nicht lange überlegen. Nun absolviert er einmal pro Woche ein Lauftraining mit den Süßenern, er führt Laktattests durch, macht Schwimmanalysen und Radtests. Nicht nur die Bundesliga-Sportler dürfen ihn kontaktieren, jeder aus dem Club darf seine Dienste in Anspruch nehmen. „Und natürlich stehe ich jederzeit für Fragen zur Verfügung“, sagt er.

Und Stephan Vuckovic war ziemlich überrascht, nachdem er die Süßener Spitzensportler durchgecheckt und ihre Trainingsarbeit analysiert hatte. „Die meisten machten den grundlegenden Fehler: Sie wollten zu viel zu schnell erreichen – und sie schaden dem Körper dadurch mehr als sie einen positiven Effekt erzielen.“ Auch Ernährungstipps gibt der Altmeister gerne, dabei legt er großen Wert darauf, nicht päpstlicher als der Papst zu sein. Gelegentlich darf – je nach Gusto – auch mal mit einer Cola, einem Döner oder einem Hamburger gesündigt werden. „Sonst gehst du doch psychisch kaputt“, sagt Vuckovic. Sein Musterschüler heißt Timo Hummel, bei dem ambitionierten Amateur muss der Coach nur noch Feinjustierungen vornehmen – im Mai hat sich Hummel bereits für den legendären Ironman auf Hawaii qualifiziert.

Doch ganz ist der Silbermedaillen-Gewinner noch nicht aus dem aktiven Sport ausgestiegen. Noch brennt das Feuer in ihm, sich in harten Wettkämpfen zu beweisen. Vergangenes Jahr belegte er im Topfeld des Ironmans Frankfurt Platz elf, er landete sogar vor Pete Jacobs, dem Hawaii-Sieger von 2012. Dieses Jahr will sich Vuckovic vielleicht noch ein letztes Mal der Tortur über 3,6 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen aussetzen. „Es muss ja nicht mehr auf Hawaii sein“, sagt er. Trotz allem ist extensives Training unabdingbar. Für Stephan Vuckovic ist's schließlich ein Luxus.