

Das Naturtalent

Ob Volleyball, Duathlon, Triathlon oder Radsport – Karin Bucher-Thürig brachte es in allen Disziplinen an die Spitze. Mittlerweile ist die 45-jährige ehemalige Profisportlerin vor allem Mutter – aber noch immer sportlich unterwegs.

Text: Robert Bösiger | Bild: Bea Weinmann

Schöner könnte das Wetter nicht sein bei unserem Besuch. Und nicht prächtiger die Aussicht auf den Baldeggersee und die Landschaft von hier oben: Die Familie Bucher-Thürig lebt mitten im Grünen, an leicht erhöhter Lage im luzernischen Retschwil, einer Kleinstgemeinde, die seit einem Jahrzehnt zu Hitzkirch gehört.

Herzlich empfangen werden wir von der kleinen Lara (4 ½ Jahre jung) und der Dobermann-Hündin Nubia. Und natürlich von Karin Bucher, der Hausherrin. Vor sechs Jahren, als sie – damals noch unter ihrem Ledigennamen Karin Thürig – ihren Rücktritt vom Profisport erklärte, konnte die junge Frau auf eine beeindruckende Reihe von sportlichen Erfolgen zurückblicken.

Im Triathlon gewann die zweifache Duathlon-Weltcup-Gesamtsiegerin fünfmal den Ironman. Beinahe unglaublich mutet es an, was Karin Thürig in einer der drei Triathlon-Disziplinen, nämlich auf dem Rennrad, zustande brachte. Unter anderem holte sie zweimal den Weltmeistertitel im Einzelzeitfahren (vgl. Box

Palmarès) und jeweils die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Athen und Peking.

Die sportliche Karriere von Karin Thürig verläuft nicht gradlinig – und dennoch irgendwie nachvollziehbar: Zunächst findet sie Gefallen am Volleyball, spielt beim BTV Luzern in der Nationalliga B. Dann, im Alter von 25 Jahren, will sie raus in die Natur und wird Duathletin. Sie trainiert diszipliniert und schafft es quasi aus dem Stand, sich an die Weltspitze zu setzen. 2001 und 2002 kommt sie als gefeierte Weltmeisterin zurück in die Heimat.

Die Ausdauersportlerin

Ihr Ehrgeiz ist vollends geweckt. Weil Duathlon keine olympische Sportart ist, setzt sie ganz auf den Radsport. Auch hier wird sie sofort zum Mass aller Dinge: Schon in der ersten Saison (2002) fährt sie bei den Strassen-Weltmeisterschaften im Zeitfahren auf den dritten Platz. Und danach steht sie meistens zuoberst auf dem Siegereppchen (siehe Box). Im Jahr

2004, als sie in Athen Bronze im Einzelzeitfahren holt, wird sie folgerichtig Schweizer Sportlerin des Jahres.

Ja, sie habe sich schon als Kind immer gern und viel bewegt. Und die Familie sei viel Velo fahren gegangen oder auf den Vita Parcours. Als Jugendliche trägt sie in Rothenburg mit dem Velo Zeitungen aus und jobt als Skilehrerin. In die Zeit als Volleyballerin fällt eine berufsbegleitende Ausbildung zur Aerobic- und Fitnessinstructorin.

Volleyball, sagt Karin Bucher heute, sei vielleicht etwas zu wenig anstrengend gewesen. Sie habe damals plötzlich realisiert, dass ihre wahre Leidenschaft dem Ausdauersport gehöre. Dafür sei sie auch prädestiniert: «Ich habe eine sehr grosse Selbstdisziplin.»

Obwohl sie auch teamfähig sein könne, sei sie doch eher eine Frau, die gerne auf sich gestellt und unabhängig ist. Und: «Ich gehe gerne an meine persönlichen Grenzen.» Beim Radfahren, sagt sie, habe sie trainieren können, wann immer es ihr danach war. Die meisten Trainings



«Ich bin die totale Einzelkämpferin»: Karin Bucher.

absolvierte sie solo. Oft war ihr Hund beim Joggen dabei. Sie habe niemanden gebraucht, um mit ihr zu trainieren. Thürig: «Ich bin die totale Einzelkämpferin.»

Karin Bucher ist ein Naturtalent – in mehrfacher Hinsicht: Beim Laufen, beim Schwimmen und auf dem Rad. Hätte sie noch besser werden können, wenn sie sich konsequenter auf eine Sportart fokussiert hätte? Möglich, sagt sie. Aber: «Dann wäre ich wahrscheinlich nicht glücklich gewesen.»

Sie habe sich nicht entscheiden können oder wollen. So habe sie auch zuweilen «verrückte Dinge getan, die jeden Trainer zum Haarerufen gebracht» hätten. Zum Beispiel ihr Start zur 3000-Meter-Einzelverfolgung auf der Bahn, nachdem sie zuvor schwimmen gewesen war. Vor Jahren galt es als erwiesen, dass es Radfahrer unterlassen sollten, zu laufen, zu joggen oder zu schwimmen. Doch dank Thürigs auf den ersten Blick verrückten Aktionen hätten die Trainer zunehmend realisiert, dass man durchaus andere Sportarten als Ergänzung zum Radfahren machen könne: «Damals hat ein zaghaftes Umdenken stattgefunden – aber sicher nicht nur wegen mir.»

Überhaupt, die Trainer. Sie habe sich immer schwer damit getan, wenn ihr jemand sagte, sie solle doch dies tun oder jenes lassen. Nur einmal, vor den Olympischen Spielen in Athen, habe sie sich während rund anderthalb Jahren an die Regeln von deutschen Sportwissenschaftlern gehalten und ausschliesslich auf dem Rad trainiert. Auch was die Ernährung anbelangt, ging die Luzernerin ihren ei-

genen Weg: Selbst in den intensivsten Jahren und während Wettkämpfen rückte sie nie von ihrem Grundsatz ab, auf den Verzehr von Fleisch zu verzichten.

Die Leidenschaftige

Woher kommt Karin Buchers Siegeswille und Drang, immer die Beste zu sein? «Dieser Ehrgeiz ist mir gegeben – manchmal auch leider ...», räumt sie ein: Auch heute noch, Jahre nach ihrem Rücktritt vom Profisport, habe sie recht hohe Ansprüche an sich selber – wolle alles selber erledigen. Noch heute ist sie oft auf dem

«Ich gehe gerne an meine persönliche Grenze.»

Laufband anzutreffen und macht Intervalltraining. Oder geht raus, um zu joggen oder um Velo zu fahren.

Talent und Siegeswille hin oder her – wer vorne mithalten will, muss trainieren. Bei Wind und Wetter, bei Hitze und Kälte. Nein, einen «inneren Schweinehund» habe sie nicht überwinden müssen, sagt Karin Bucher: «Den gibt es bei mir nicht – und wenn er doch mal da war, habe ich ihn einfach ausgeblendet.» Besonders harte Trainingsstunden hätten ihr die grössten Glücksgefühle beschert.

Und heute, da sie bald 45 Jahre alt wird, geht sie noch immer raus und hart

an die Grenzen beim Trainieren? Bucher: «Nein, ich quäle mich nicht mehr und gehe nicht mehr an das frühere Limit. Aber ich «beisse» auch heute immer noch gerne.»

Bei der Frage, welcher Erfolg für sie selber der grösste sei, gerät Karin Bucher etwas ins Zögern. Dann sagt sie: «Ob es mein erster Titel als Zeitfahrweltmeisterin war, ob Bronze in Athen oder der WM-Titel im Duathlon – immer war ein Sack voller Emotionen damit verbunden.» Sie bekomme noch heute Hühnerhaut, wenn sie daran denke.

Und trotzdem habe sie im Oktober 2011 den richtigen Zeitpunkt für ihren Rücktritt aus dem Profisport erwischt, ist sie überzeugt: «Ich war damals irgendwie gesättigt, zumindest von den Wettkämpfen.»

Nun gibt es eben keine Siege mehr einzufahren. Doch als zweifache Mutter erhalte sie heute eine andere Art von Wertschätzung. Die Kinder, das Haus, das Leben mit Mann und Hund bereiten ihr Freude. Und dann gibt es noch die «Karin-Thürig-Rundfahrt»: Diese zu ihren Ehren konzipierte Tour von rund 10 Kilometern Länge mit permanentem Blick auf den Baldeggensee wird von Radfahrern und Bikern, Inline-Skatern und Fussgängern geschätzt.

Die Geniesserin

Karin Bucher nutzt «ihren» Weg selbstverständlich auch selber. Das «Highlight des Tages» besteht nämlich darin, dass sie mit dem einjährigen Ramon im Wagen und mit Nubia an der Leine joggen geht, angeführt von Tochter Lara auf dem Velo.

Und, wenn sie Zeit hat – sie arbeitet Teilzeit im Paraplegikerzentrum in Nottwil und administriert die Tierarztpraxis ihres Mannes –, sitzt sie auch wieder mal ein paar Stunden aufs Rennrad. Dann geht sie ohne Uhr aus dem Haus, will sie weder Puls noch Durchschnittsgeschwindigkeit kennen. Aus einem einfachen Grund: «Wenn ich heute Velo fahren gehe, dann geniesse ich es und finde es einfach nur gewaltig.»

Der Palmarès von Karin Thürig

Weltmeisterin Duathlon Langdistanz (2001 und 2002)
Schweizermeisterin Strassen-Radmeisterschaften (2002, 2004 bis 2009)
Schweizermeisterin Duathlon (2001 bis 2003)
Weltmeisterin Einzelzeitfahren (2004 und 2005)
Olympische Bronzemedaille im Einzelzeitfahren (2004 und 2008)
Siegerin im Triathlon-Ironman (2002, 2005, 2006, 2010 und 2011)
Weltcup-Gesamtsiegerin Duathlon (2001 und 2002)