



Laufen ist Freiheit!

„Ich habe das System verstanden“, sagt Daniel Unger heute. Und tatsächlich: Das sportliche System des Triathlons hatte er schon sehr früh begriffen.

Mit gerade einmal 12 Jahren startete er 1990 das erste Mal bei einem Volkstriathlon in seiner Heimatstadt Mengen. Die Lust und die Leidenschaft für den Ausdauerdreikampf waren geweckt und schon als Jugendlicher startete er für Deutschland bei Welt- und Europameisterschaften.

Er wurde Militärweltmeister 2000, viermal Deutscher Meister ab 2002 – und in einem dramatischen Rennen Weltmeister über die Kurzdistanz 2007 in Hamburg. Zudem gewann er Europa- und Weltcuprennen. Qualifizierte sich für die Olympischen Spiele in Athen 2004 und Peking 2008, wo er mit Platz 6 das Olympische Diplom erhielt.

Sportlich wusste er genau, wie es geht. Das System, das der in Ravensburg geborene Sportler erst verstehen musste, war ein anderes: „Es gibt viele, die dir auf die Schulter klopfen, wenn es gut läuft, die aber nicht da sind, wenn es nicht gut läuft.“ Solche Erfahrungen macht man in der Niederlage.

Als 34-Jähriger wechselte Unger noch zur Langdistanz und beendete 2013 beim Ironman Germany in Frankfurt/Main seinen einzigen IRONMAN in 8:30 Stunden... „Ich bin froh, dass ich zum Ende der Karriere diese sportliche Aufgabe noch einmal angegangen bin.“

Heute ist vor allem das Laufen für mich der Inbegriff für Freiheit.“, sagt er. „Seinem“ Sport ist er bis heute erhalten geblieben. Unger berät Unternehmen in Gesundheitsfragen und erstellt für Mitarbeiter und Führungskräfte von Firmen maßgeschneiderte Sportprogramme. Er ist studierter Diplom-Trainer und hat einen MBA in Sportmanagement.

Von 2019 bis zum Gewinn der Olympischen Goldmedaille durch die Triathlonnationalmannschaft in Paris 2024 arbeitete er als Bundestrainer am Olympiastützpunkt in Saarbrücken. Seit vielen Jahren ist er zudem TV-Experte für das ZDF und Eurosport. Daniel Unger ist bislang der einzige deutsche Weltmeister auf der olympischen Kurzdistanz und Mitglied der „HALL OF FAME“ von World Triathlon.



Laufen ist Freiheit!

„Ich habe das System verstanden“, sagt Daniel Unger heute. Und tatsächlich: Das sportliche System des Triathlons hatte er schon sehr früh begriffen.

Mit gerade einmal 12 Jahren startete er 1990 das erste Mal bei einem Volkstriathlon in seiner Heimatstadt Mengen. Die Lust und die Leidenschaft für den Ausdauerdreikampf waren geweckt und schon als Jugendlicher startete er für Deutschland bei Welt- und Europameisterschaften.

Er wurde Militärweltmeister 2000, viermal Deutscher Meister ab 2002 – und in einem dramatischen Rennen Weltmeister über die Kurzdistanz 2007 in Hamburg. Zudem gewann er Europa- und Weltcuprennen. Qualifizierte sich für die Olympischen Spiele in Athen 2004 und Peking 2008, wo er mit Platz 6 das Olympische Diplom erhielt.

Sportlich wusste er genau, wie es geht. Das System, das der in Ravensburg geborene Sportler erst verstehen musste, war ein anderes: „Es gibt viele, die dir auf die Schulter klopfen, wenn es gut läuft, die aber nicht da sind, wenn es nicht gut läuft.“ Solche Erfahrungen macht man in der Niederlage.

Als 34-Jähriger wechselte Unger noch zur Langdistanz und beendete 2013 beim Ironman Germany in Frankfurt/Main seinen einzigen IRONMAN in 8:30 Stunden... „Ich bin froh, dass ich zum Ende der Karriere diese sportliche Aufgabe noch einmal angegangen bin.

Heute ist vor allem das Laufen für mich der Inbegriff für Freiheit.“, sagt er. „Seinem“ Sport ist er bis heute erhalten geblieben. Unger berät Unternehmen in Gesundheitsfragen und erstellt für Mitarbeiter und Führungskräfte von Firmen maßgeschneiderte Sportprogramme. Er ist studierter Diplom-Trainer und hat einen MBA in Sportmanagement.

Von 2019 bis zum Gewinn der Olympischen Goldmedaille durch die Triathlonnationalmannschaft in Paris 2024 arbeitete er als Bundestrainer am Olympiastützpunkt in Saarbrücken. Seit vielen Jahren ist er zudem TV-Experte für das ZDF und Eurosport. Daniel Unger ist bislang der einzige deutsche Weltmeister auf der olympischen Kurzdistanz und Mitglied der „HALL OF FAME“ von World Triathlon.