

Und wann stoppt heuer die Zeit?

Triathlon Die Küngoldingerin Natascha Badmann startet in einem Monat am Ironman Hawaii letztmals bei den Profis, mit einem besonderen Souvenir.

VON MELANIE GAMMA

09:11:19. Nach genau dieser Zeit war Natascha Badmann 1996 im Ziel. Es war ihre erste Teilnahme am Ironman Hawaii. In einem Monat soll sich der Kreis schliessen. Die Küngoldingerin geht in Kona letztmals in der Profikategorie an den Start, exakt 20 Jahre nach ihrem Debüt beim ältesten Triathlon der Welt. Auf dem Velo wird Natascha Badmann eine spezielle Begleiterin haben: eine Stoppuhr. «Die bekam ich 1996 als Zweitplatzierte. Nun wechselte ich die Batterie und montierte sie an den Lenker», erzählt die 49-Jährige. Damals sei dies eine der ersten Stoppuhren mit Speicher gewesen. Heute hat Natascha Badmann 09:11:19 einprogrammiert. «Das wird mich während des Rennens motivieren und an meine Premiere vor 20 Jahren erinnern.»

16 Teilnahmen auf Hawaii kamen seither hinzu. 2007 stürzte Badmann

«Mein Alltag wird eine neue Struktur kriegen, ich muss das Leben neu lernen.»

Natascha Badmann

auf der Radstrecke schwer, musste in den nächsten zwei Jahren zweimal aufgeben. 2014 finishte sie trotz Reifendefekt ein weiteres Mal. Die stärkste Erinnerung hat Natascha Badmann nach wie vor an ihren allerersten Ironman auf Hawaii. «Weil es heute unvorstellbar ist, wie wenig ich damals vor dem Start über das Rennen wusste.» Vor 20 Jahren hätte man nicht wie heute auf Youtube die Strecke anschauen können. Die Beschreibung des Events beschränkte sich auf wenige Blätter. «Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartet, wusste nur, wo Hawaii liegt und anhand einer einfachen Karte, wo der Ironman stattfindet.»

Doch als das Flugzeug gelandet war, Natascha Badmann auf dem Rollfeld ausstieg, den warmen Wind fühlte und in den Sternenhimmel blickte, spürte sie: «Hier bin ich willkommen.» Und wie. Sechsmal gewann die Aargauerin auf Hawaii, was ihr den Namen «Queen of Kona» einbrachte. «Nun hoffe ich, dass ich bei den Profis noch mal gesund ins Ziel komme und meine Geschichte mit dem Ironman Hawaii zu friedlich abrunden kann.»



Beim Ironman Hawaii 2005 jubelte Natascha Badmann über den sechsten Sieg und erzielte mit 9 Stunden neunehalb Minuten ihre bislang beste Zeit.

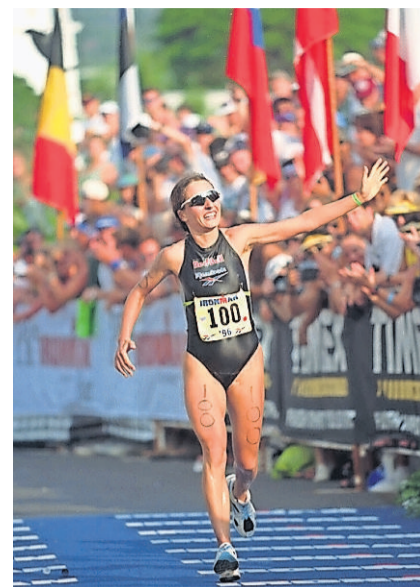
Ende dieser Woche fliegt Natascha Badmann mit ihrem Lebenspartner und Trainer Toni Hasler los. «Mir ist extrem wichtig, dass ich dann alles dabei habe, alles perfekt vorbereitet ist», sagt sie, «ich will ja dann vor Ort nicht plötzlich einen Velohelm auftreiben müssen.» Und wie beurteilt Natascha Badmann ihre Konstitution, wird sie die 09:11:19 von 1996 unterbieten können? «Ich hatte kein allzu gutes Jahr, meine Form finde ich nicht besonders berauschend.» Nachdem sie im Juni gestürzt war, musste sie den Trainingsplan anpassen. «Gesund zu bleiben ist das Wichtigste», betont sie, «momentan bin ich schmerzfrei und dafür bin ich dankbar.» Die Basis für Langdistanz-Rennen fehle ihr nach der durchgezogenen Saison ein bisschen. Aber zuletzt sei die Formkurve steigend gewesen, was ihr Zuversicht gebe.

So ganz von Hawaii verabschieden

wird sich Natascha Badmann nach dem 8. Oktober kaum. «Ich schliesse nicht aus, dass ich vielleicht mal wieder starte in einer Altersklasse.» Ihren Trainingsaufwand will die Küngoldingerin, die am 6. Dezember 50 Jahre alt wird, jedoch stark verringern. «Sport wird aber immer ein wichtiger Teil in meinem Leben bleiben.» Statt acht bis neun Stunden am Tag werde sie sich wohl noch eine bis zwei Bewegungen und weiterhin Triathlons über kürzere Distanzen absolvieren. «Mein Alltag wird nach einem Vierteljahrhundert Spitzensport eine ganz neue Struktur kriegen, ich muss das Leben neu lernen.»

Langweilig wird es ihr nicht

So freut sie sich etwa aufs «Gärtnern», es gäbe einiges zu tun im Um- und Schwung ihres umgebauten Bauernhauses. «Heute muss ich froh sein, wenn überhaupt ein paar Äpfel und Brom-



1996 finishte Natascha Badmann auf Hawaii erstmals und wurde Zweite.

ERFOLGREICHE PROFIKARRIERE

Talentierte Spätzünderin

Natascha Badmann gewann sechsmal den Ironman Hawaii in den Jahren 2005, 2004, 2002, 2001, 2000, 1998, 1997 und 2000 triumphierte sie an der Duathlon-Langdistanz-Weltmeisterschaft beim Powerman Zofingen, wurde an der WM im Triathlon 2000 Zweite und 1997 Triathlon-Europameisterin. 1998 und 2002 wurde sie zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt. Am 6. Dezember wird Natascha Badmann 50 Jahre alt. Erst 1989, als sie den ehemaligen Triathlon-Nationaltrainer Toni Hasler traf, war sie in den Sport eingestiegen. Hasler förderte Badmann konsequent in ihrer Entwicklung zur Spitzensportlerin. (GAM)

beeren wachsen.» Natascha Badmann ist es zudem ein Bedürfnis, möglichst viel von dem weiterzugeben, was der Sport sie in den letzten Jahren gelehrt hat. Sie will Fuss fassen im Gesundheitsbereich und «Menschen zeigen, was sie ändern könnten, damit es ihnen besser geht.» Sie spricht dabei vom Viersäulenprinzip TEAM (Training, Ernährung, Ausrüstung/Material, Mentales), nach welchem sie und Toni Hasler leben und arbeiten und das sie in Referaten und Motivationsvorträgen und konkret mit Trainingsplänen nach Mass verbreiten möchte.

Zuerst gilt Natascha Badmanns Konzentration aber jenem Rennen, das sie so sehr liebt, das sie aber auch jedes Mal extrem fordert. «Ich freue mich sehr auf die Stunden im Sattel und in den Laufschuhen auf Hawaii.» Ob die Uhr im Zielraum vor oder nach 09:11:19 stoppen wird, wissen nur die Sterne.

SERVICE

FUSSBALL

2. Liga inter, Gruppe 4:

Ascona - Hergiswil 1:1. – Rangliste: 1. Hochdorf 4/12. 2. Kickers Luzern 4/9. 3. Zofingen 4/7. 4. Ibach 4/7. 5. Eschenbach 4/6. 6. Brunnen 4/6. 7. Goldau 4/5. 8. Perlen-Buchrain 4/4. 9. Vedeggio Calcio 4/4. 10. Hergiswil 4/4. 11. Lugano U21 4/4. 12. Castello 4/3. 13. Ascona 4/3. 14. Taverne 4/3.

2. Liga AFV:

Mellingen - Gränichen 0:1
Brugg - Eagles Aarau 1:3
Gontenschwil - Othmarsingen 1:4
Windisch - Spreitenbach 1:1
Koblentz - Frick 4:2
Kölliken - Aarau 2:2

1. Gränichen	5	4	1	0 (17)	14:6	13
2. Othmarsingen	5	3	0	2 (5)	10:8	9
3. Mellingen	5	3	0	2 (6)	10:7	9
4. Brugg	5	3	0	2 (10)	13:9	9
5. Koblenz	5	2	2	1 (10)	6:7	8
6. Gontenschwil	5	2	2	1 (15)	13:13	8
7. Klingnau	4	2	1	1 (48)	8:5	7
8. Frick	5	1	3	1 (11)	8:7	6
9. Kölliken	5	1	3	1 (13)	6:7	6
9. Eagles Aarau	5	1	3	1 (13)	6:7	6
11. Wettingen	4	1	1	2 (8)	4:4	4
12. Aarau	5	1	1	3 (10)	13:10	4
13. Windisch	5	0	2	3 (19)	2:14	2
14. Spreitenbach	5	0	1	4 (9)	4:13	1

Kölliken - Aarau 2:2 (1:2)

Walke, – Tore: 13. Hemmi 0:1. 18. Hemmi 0:2. 27. Hänggärtner 1:2. 56. Hänggärtner 2:2.

Kölliken: Siegenthaler, Lüthi, Böni (27. Sivanathan), Nünlist, Qeta; Zraggen, Günaydin, Marco Werthmüller, Merkli; Roger Werthmüller (43. Da Costa); Hänggärtner.

Aarau: Fries; G. Salemi, Schmitter, Costantino, Vogt; Hemmi, De Silva, Jeker, Sonzamani; Gil, A. Salemi. Bemerkungen: Kölliken ohne Dätwyler (gesperrt), Scheidegger, Niffenegger, Liuzzi (alle verletzt), Berisha, Dörfler (beide Schule), Karabacak (noch nicht spielberechtigt). – 9. R. Werthmüller verschiebst Foulpennalty.

HANDBALL

Schweizer Cup Frauen, erste Hauptrunde:

Rotweiss Thun II (1.) - SG Olten (1.) 20:16. Willisau (1.) - Brühl II (SPL2) 24:33. Dietikon-Urdorf (1.) - La Chaux-de-Fonds (1.) 17:19.

INLINEHOCKEY

Nationalliga A:

Courroux - Bienne Seeländers 9:10
Malcantone - Sayaluga 6:5
Rossemaison - Buix 12:9
Rolling Avenicum - Bienne Skater 90 9:6
Givisiez - Rothrist 5:2

1. Bienne Seeländers *	18	13	1	1	3	130:80	42
2. Givisiez *	18	11	1	2	4	109:80	37
3. Rossemaison *	18	11	0	2	5	132:100	35
4. Sayaluga Lugano *	18	10	2	1	5	117:100	35
5. Rothrist *	18	9	1	0	8	91:94	29
6. Bienne Skater *	18	7	2	0	9	123:133	25
7. Malcantone *	18	6	1	1	10	94:97	21
8. Buix *	18	5	1	1	11	104:132	18
9. Courroux +	18	5	0	1	12	109:160	16
10. Rolling Avenicum +	18	3	1	1	13	97:130	12

* = Playoffs; + = Playouts

SCHIESSEN

Doppelsieg für Klauenbösch an der SM

An den Schweizer Einzelmeisterschaften in Thun wurde mit dem Standardgewehr und mit der Zentralfeuerpistole ein normaler Einzelwettkampf und einer im militärischen Schnellfeuer (CISM) ausgetragen und daraus eine Kombinationswertung erstellt. Mit der Zentralfeuerpistole 25m siegte Christian Klauenbösch (Bottenwil/SG Zofingen), der am Vortag die Konkurrenz mit der Schnellfeuerpistole für sich entschieden hatte, im Schnellfeuer und in der Kombination. (PD)

Thun. Schweizer Meisterschaften. 25m. Zentralfeuerpistole: 1. Sandro Loetscher (Gelterkinden) 584; 2. Christian Klauenbösch (Bottenwil/SG Zofingen) 582 (Shoot-off 50); 3. Steve Demierre (Auboranges) 582 (s-off 49). – **ZFP CISM Schnellfeuer:** 1. Klauenbösch 585; 2. Hansruedi Götti (Marbach SG) 580; 3. Guido Muff (Rothenburg) 579. – **CISM Kombination:** 1. Klauenbösch 1167; 2. Götti 1161; 3. Loetscher 1159.

Fussball 2. Liga AFV

Kölliken holt gegen Aarau einen Punkt

Die Startphase im Duell Kölliken gegen Aarau gehörte den Gastgeber. Nachdem Roger Werthmüller in der 9. Minute einen Foulpennalty nicht verwerten konnte, bekamen die Gäste allerdings Aufwind. Mit zwei Toren in der 13. und 18. Minute legten die Aarauer vor. Das Zwischenresultat täuschte jedoch, die beiden Mannschaften waren sich über weite Strecken der Partie ebenbürtig. FCK-Trainer Marco Wüst sprach von einem ausgeglichenen, fairen Spiel. Köllikens Bemühungen, einen gepflegten Aufbau zu fabrizieren, waren in der 27. Minute von Erfolg gekrönt. Roger Werthmüller nutzte einen Fehler der Aarauer Innerverteidiger, um Robin Hänggärtner zu lancieren, der auf 1:2 stellte. Kölliken musste bereits in der ersten Hälfte zwei verletzungsbedingte Auswechslungen vornehmen, erwischte aber nach der Pause einen guten Start. Es lief die 56. Minute, als wiederum Hänggärtner einen Patzer der Gästeabwehr zum 2:2 nutzte. FCK-Keeper Mirco Siegenthaler bewahrte seine Equipe mit zwei Glanzparaden in der Schlussphase vor der Niederlage. (GAM)

Kampf um Gold

Turnen Vordemwald tritt an der Schweizer Meisterschaft im Vereinsturnen am Schulstufenbarren zur Titelverteidigung an

Am Wochenende kämpfen die besten Geräte- und Gymnastikrieger an den 15. Schweizer Meisterschaften im Vereinsturnen (SMV) in Widnau um Meistertitel. Rund 3000 Turnerinnen und Turner aus 139 Vereinen treffen aufeinander. Gesamthaft präsentieren die Riegen 246 Vorführungen (Geräteturnen: 156, Gymnastik 90). Die Schaukelringe und der Barren, mit je 28 Darbietungen, ragen beim Geräteturnen oben heraus. Gymnastik Bühne ist mit 37 Vereinen der Spitzenreiter in der Gymnastik.

Als regionale Vereine mit von der Partie sind der TV Brittnau (Gymnastik Bühne ohne Handgeräte), der TV Dagmersellen (Gymnastik Grossfeld), das Getu Moosleerau (Schulstufenbarren), der STV Reitnau (Gymnastik Kleinfeld), der STV Roggliswil (Barren/Gymnastik Grossfeld), der STV Uerkheim (Schulstufenbarren) und der STV Vordemwald (Schulstufenbarren). Letztere treten als Titelverteidiger an und haben eine intensive Vorbereitungszeit hinter sich. Waren sie noch vor einem Jahr

top vorbereitet, hatten die 20 Turnerinnen in den vergangenen Wochen mehr zu kämpfen. An den Vorbereitungswettkämpfen Rothrist Cup und Team Masters Egg resultierten vor allem Stürze und Verletzungen. Daraufhin hat das Team Umstellungen vorgenommen, nochmals stark an der Einzelausführung und vor allem an der Synchronität gearbeitet, um dann in Widnau eine einwandfreie Vorführung zeigen zu können. Denn das Ziel für Samstag ist klar: der Finaleinzug muss erturnt werden. Ist diese Hürde geschafft, gibt es für die Turnerinnen nur noch eines: alles dafür zu geben, um am Sonntag im Final den Schweizer-Meister-Titel erneut gewinnen zu können.

Die 13 Vordemwalderinnen streben auch bei der Gymnastik Bühne den Finaleinzug an. Nach zwei erfolgreichen Jahren ist dies realistisch. Bisherige Wettkämpfe zeigten, dass die Favoriten Kreuzlingen und Oberrütli einen Vorsprung haben. Dennoch ist ein Rang unter den Top5 erreichbar. (GAM/LFL)

♣ Papperlapapp

♣ Beim Inlinehockey-Derby

zwischen Zofingen und Rothrist II war Geduld gefragt. Weil das Heimtrikot der Panthers und das Rothrist Auswärts-Shirt vorwiegend in Weiss gehalten ist, forderten die Schiedsrichter Ronny Peter und Gabriel Willemin zwecks besserer Unterscheidung einen Trikotwechsel bei einem der Teams. Weil die Gäste ohne ihre Heimtrikots angereist waren, kamen die Zofinger der Bitte nach und zogen sich ihr schwarzes Auswärtstrikot über. Nachdem auch das zu löchrige Netz am Torpfosten mit Kabelbindern seine Matchtauglichkeit erhielt, konnte der Derbytanzen beginnen – notabene mit zwölfminütiger Verspätung.

♣ Die Besucher eines Grümpelturniers in Hellbühl staunten nicht schlecht, als aus heiterem Himmel Xherdan Shaqiri auf dem Sportplatz des 6000-Seelen-Dorfs auftauchte. Shaqiri war als Markenbotschafter von Coca-Cola vor Ort. Im Rahmen eines Show-Matches gegen den Veranstalter trainierte er ein Team bestehend aus Fans. «Shaq» leitete eine Trainingseinheit, machte die Aufstellung, hielt eine Kabinensprache und gab während des Spiels an der Seitenlinie lautstark Anweisungen. Das

unterhaltsame Spiel endete mit einem 3:2-Sieg fürs Team «Shaq».

♣ Die Eishockey-Saison hat erst begonnen, dennoch sind Bärte bereits wieder ein Thema. Allerdings eher im Handball. Andreas Wolff, Europameister und Bronzemedailengewinner in Rio, ist nämlich um eine Auszeichnung reicher. Nach seinem ersten Bundesliga-Spiel mit dem THW Kiel wurde der Keeper vom Club «Belle Moustache» für den «Bart des Jahres» ausgezeichnet. Wolffs Gesichtshaarung sei «modern, kurz, voll im Trend zum Vollbart», sagte Moustache-Präsident Jürgen Burkhardt und überreichte ihm einen goldenen Schnauzer.

♣ Zum Eishockey gehören nebst Bärten auch Maskottchen. Beim EHC Olten sucht die Powermaus für Stimmung. Im Kostüm steckt Raphael Galliker, er steigt als Mann in der Maus morgen in seine fünfte Saison. «Es geht an die Substanz, aber es ist absolut notwendig», sagt er über seinen Job. Seit es Speedy gebe, sei der Zuschauerschnitt von 2500 auf 4000 gestiegen. Ob doch auch das gesteigerte Niveau des Oltners Eishockeys mitverantwortlich ist, sei dahingestellt. (PKA, GAM, SID)