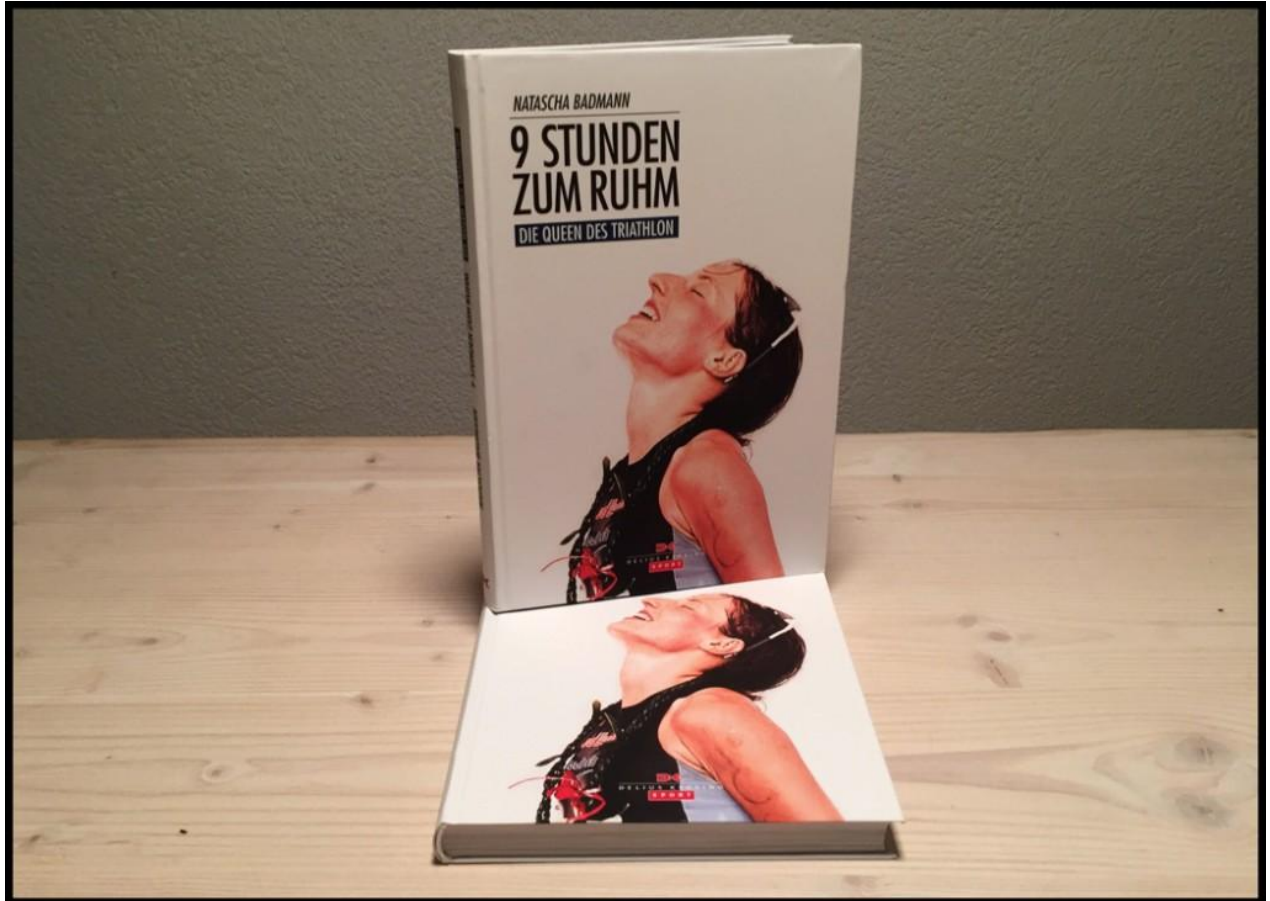


THE QUEEN OF TRIATHLON - INTERVIEW

Natascha Badmann ist eine beeindruckende Frau. Sechs Hawaii-Siege, zahlreiche weitere Erfolge in Duathlon- und Triathlonrennen und der grosse Kampf zurück, nach ihrem Unfall am Ironman Hawaii im Jahr 2007.



Mit dem Buch [9 Stunden zum Ruhm - Die Queen des Triathlon](#) hat Natascha Badmann nicht einfach nur ein Buch veröffentlicht. Sie hat ihre Lebensgeschichte publik gemacht und lässt die Leserschaft an ihren Erfolgen, Niederlagen und intimen Momenten des Lebens teilhaben. Das Buch soll aber auch motivieren, mehr und nur das Beste aus sich selbst heraus zu holen. Es soll Freude vermitteln und es regt zum Nachdenken an. Nachdenken über eigene, sportliche Ziele, Möglichkeiten die noch offen sind oder ungenutzt bleiben.

Von nichts kommt nichts, ich glaube dieses Sprichwort trifft auf [Natascha Badmann](#) sehr gut zu. Sie trainiert hart für ihre Erfolge. [Mein Tag beginnt in der Regel um 6.30 Uhr. Ich bin nicht unbedingt eine Frühaufsteherin aber seit die Dopingkontrolleure regelmässig um diese Zeit bei mir vor der Tür stehen, habe ich mir diese „Aufsteh-Zeit“ zur Gewohnheit gemacht.](#)

Nach einigen Übungen, mit denen sie ihren Körper auf den kommenden Tag vorbereitet, stehen frühstücken und eine erste Trainingseinheit auf der To-Do-Liste. [Nach der ersten Trainingseinheit ruhe ich mich etwas aus oder erledige Büroarbeiten, danach ist es bereits wieder Zeit eine Mahlzeit einzunehmen und die zweite oder dritte Trainingseinheit zu absolvieren.](#)

Je nach Saison trainiert Natascha 2 bis 6 Stunden täglich. Nur wer trainiert, ist bereit erfolgreich zu sein und Ziele zu erreichen. Und von denen hat die heute 48-jährige noch Einige. [Ich möchte nochmals nach Hawaii. Das bedeutet dass ich in nächster Zeit Rennen bestreite um im Weltranking in den ersten 35 Rängen zu sein. Weil nur 35 Profi Frauen nach Hawaii dürfen.](#)

Bei so viel Einsatz bleibt nicht mehr wirklich viel Zeit für andere Interessen und doch gelingt es Natascha Badmann immer wieder, kleine Lücken in ihrem Terminkalender zu schaffen. [Ich liebe meinen Garten, die Blumen und Bäume. Daraus schöpfe ich viel Kraft und genieße die ruhigen Momente in der Natur.](#) Man könnte sagen, sie ist ein Hans-Dampf in allen Gassen, denn auch Musik und kreative Betätigungen wie malen, gehören zu ihren Interessen.

Woher sie all die Kraft und Motivation nimmt, die zahlreichen Trainings und die damit verbundenen Reisen auf sich zu nehmen, könnte einem Rätsel aufgeben. Aber, [MEIN Sport gibt mir sehr viel zurück und ich würde dies auch als Kraftquelle in sich beschreiben. Ich schöpfe Kraft daraus mich zu bewegen, in der Natur unterwegs zu sein aber auch auf Reisen neue Menschen kennen zu lernen. Wunderschöne Länder kennen zu lernen in dem ich das mache was ich liebe.](#)

Natascha Badmann hat für sich zusammen mit ihrem [Coach Toni Hasler](#) eine Möglichkeit gefunden, über Mentaltraining Kraft zu schöpfen und gezielt ein zu setzen. Sie schult ihre mentalen Fähigkeiten [täglich mindestens 1 Stunde ganz bewusst und während dem Training versuche ich immer wieder einiges ein zu binden und natürlich an zu wenden, wenn es denn nötig ist.](#)

Mentale Stärke ist lernbar, da ist sich Natascha ganz sicher. [Ich war mental überhaupt nicht stark und habe dies erst im Laufe der Zeit gelehrt und lerne immer noch dazu.](#)

2007 war ein Jahr in Natascha's Leben, dass mit zwei tollen Siegen, am Eagleman in Cambridge (USA) und am Ironman South Africa in Rot Elizabeth (Südafrika) begonnen hat. Die Krönung des Jahres hätte der 7. Sieg am Ironman Hawaii werden sollen. Der schwere Unfall auf der Radstrecke in Hawaii hat es Natascha trotz immensem Kampfgeist und eisernem Willen nicht möglich gemacht, dass Rennen zu beenden. Es folgten zahlreiche Untersuchungen, Operationen und ein langer Genesungsprozess. Viele hätten sich an dieser Stelle zur Ruhe gesetzt, mit dem Leistungssport aufgehört, nicht aber Natascha Badmann! [Mir war klar, dass ich mich dann nie mehr erholen und mich sogar aufgeben würde. Ich wollte nicht für den Rest meines Lebens sagen: vor dem Unfall da war ich gut..... Ich wollte das Gefühl wieder erleben mich zu spüren, Leistung zu bringen, vor Glück zu tanzen. Darum habe ich geübt und geübt \(und übe heute noch\), aber so wurde das Unmögliche möglich.](#)

Ihre Arbeit wurde belohnt! Bereits 2009 bestritt Natascha wieder aktiv und sehr erfolgreich Rennen. Welche Gefühle erlebt man wohl, wenn man so erfolgreich ist, habe ich mich gefragt. [Gefühle zu beschreiben finde ich per se eine grosse Herausforderung, da jeder für die typischen Gefühlsbeschreibungen eine ganz andere Interpretation hat. Ich kann nur sagen, dass mein Glück so riesig und gross und unbeschreiblich war, dass ich das Gefühl hatte es reicht für die ganze Welt. Darum hatte ich damals gesagt: ich bin so glücklich, dass ich die ganze Welt umarmen möchte.](#)

Natascha Badmann erlebt nach eigenen Angaben unendliche Freude, Stolz und Dankbarkeit wenn sie die Ziellinie überquert. Was kommt danach, nach den grossen Gefühlen des Zieleinlaufs? [Die Freude und die Dankbarkeit tragen für den Rest des Lebens! Aber die Füsse schmerzen und es besteht der dringliche Wunsch mich hin zu legen und einfach NICHTS zu tun. Nur Atmen.](#)

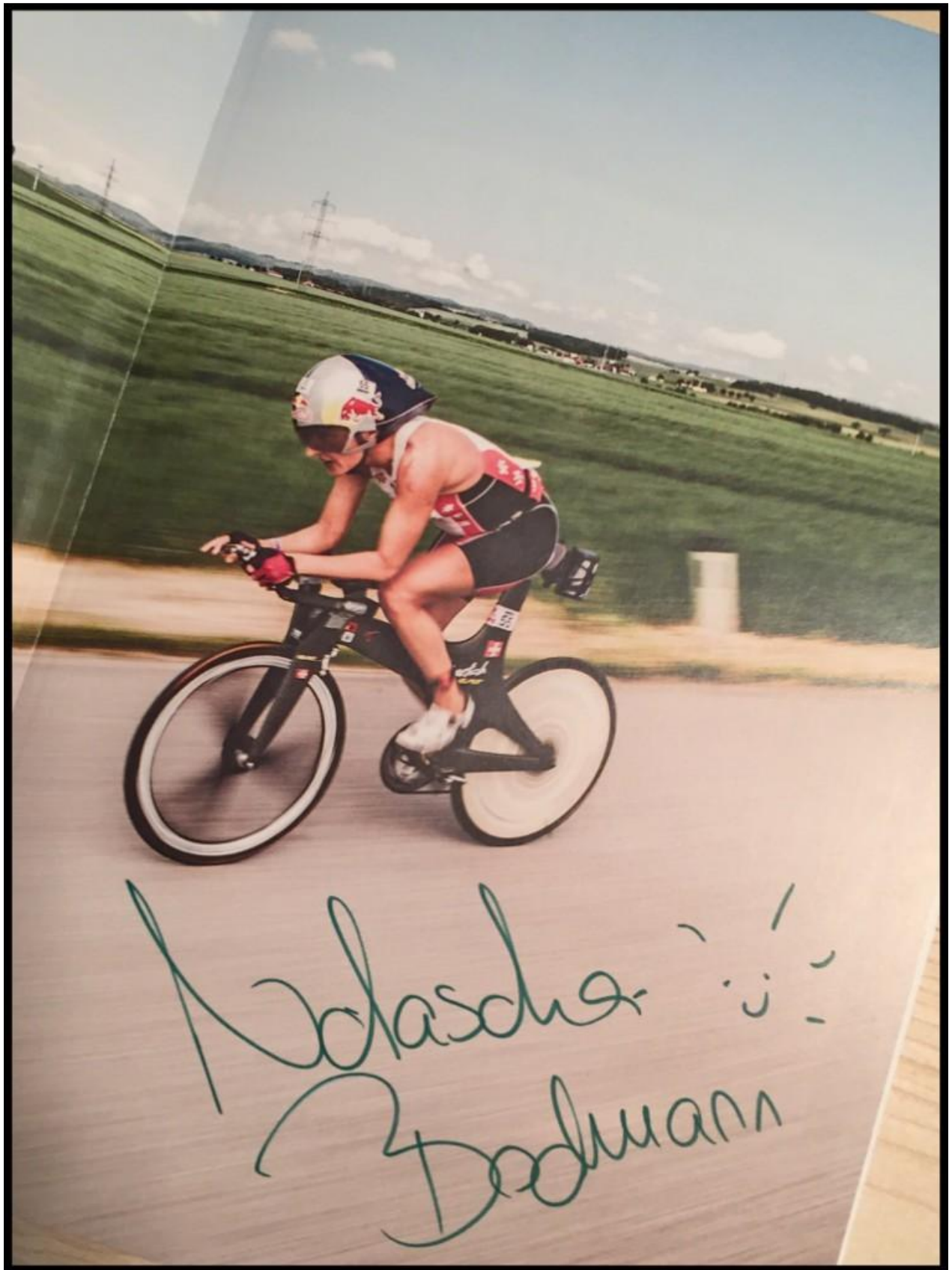
1996 hat Natascha Badmann ihre Karriere auf der Langdistanz begonnen. Angefangen im Frühjahr, beim Powerman in Zofingen und vollendet mit ihrer ersten Teilnahme am Ironman Hawaii im folgenden Herbst. In ihrer Karriere hat sie viele Siege über verschiedene Distanzen errungen. Jeder Sieg war einmalig, wunderbar und im Moment der Schönste. Aber auch andere Rennen wie beispielsweise mein 6ter Rang 2012 nach dem grossen Unfall waren unbeschreiblich. Vielleicht sogar mein grösster Sieg.

2016 sind es 20 Jahre in denen Natascha Badmann Langdistanz-Athletin ist darum möchte ich das nächste Jahr gerne feiern.

Uns Breitensportlern gibt die Queen of Triathlon mit auf den Weg, uns von unseren Träumen leiten zu lassen und stolz zu sein auf unsere Leistungen. Sie selbst wünscht sich für ihre Zukunft Gesundheit. Ich wünsche mir, dass ich gesund bleiben darf, um mich möglichst lange bewegen zu dürfen egal in welcher Form oder Intensität.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Natascha Badmann bedanken, dass sie sich die Zeit genommen hat, all meine Fragen zu beantworten. Es war mir eine grosse Freude dieses Interview zu schreiben und ich bin sehr beeindruckt ob unserer Queen of Triathlon!

Für euch liebe Follower habe ich als kleine Besonderheit ein signiertes Exemplar des Buches "9 Stunden zum Ruhm - die Queen des Triathlon".



Es gibt zwei Möglichkeiten am Gewinnspiel teilzunehmen:

1. Instagram

- Folgt mir [@anaswaytoirongirl](#)
- Postet das Instagram-Bild zum Blogbeitrag
- Markiert mich [@anaswaytoirongirl](#) auf und unter dem Bild
- Verwendet die Hashtags [#queenoftriathlon](#) [#anaswaytoirongirl](#)

2. Twitter

- Folgt mir auf [@waytoirongirl](#)
- Retweetet meinen Tweet zum Blogbeitrag
- Verwendet die Hashtags [#queenoftriathlon](#) [#anaswaytoirongirl](#)

Die Ziehung der Gewinnerin/des Gewinners findet am 14. November 2015 statt. Ich drücke euch die Daumen und wünsche euch viel Glück!