

„Ich wollte die ganze Welt umarmen“

Frau Badmann, Sie waren früher übergewichtig, heute sind Sie Spitzentriathletin. Wie kam dieser Wandel?

Natascha Badmann: Ich war unzufrieden, unausgeglichen und übergewichtig. Dann habe ich Diäten gemacht – die ganze Woche nur Joghurt und Apfel gegessen, und am Ende der Woche eine Tafel Schokolade. Das war eine völlig unvernünftige Diät, und die Unzufriedenheit war immer noch da. Dann traf ich meinen heutigen Partner, und er sagte zu mir: „Fräulein, wenn Sie abnehmen wollen, dann sollten Sie mal beginnen zu essen.“ Diesen Tipp gebe ich jedem Mann, das soll er zu jeder Frau sagen – ich war sofort in ihn verliebt (lacht). Aber er hat auch gesagt: „Es ist auch wichtig, dass du dich ein bisschen bewegst.“

Wie sah Ihr Training am Anfang aus?

Badmann: Ich habe mit zwei Kilometer Joggen angefangen und war danach so stolz, dass ich mich bewegt habe. Das ist gar nix zu dem, was ich später gemacht habe. Darum sage ich: Das kann jeder. Heute ist es mein Ziel, das weiterzugeben. Ich möchte die Leute motivieren und ihnen zeigen, wie schön es sein kann. Es muss nicht gleich ein Marathon sein. Ich habe wirklich nur dreimal die Woche trainiert.

War das am Anfang eine Überwindung für Sie?

Badmann: Ja, ich hatte immer Ausreden (lacht). Ich hatte mir vorgenommen, dreimal die Woche Sport zu machen. Am Montag hatte ich eine Ausrede, und am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag auch. Am Freitag musste ich dann sagen: So, jetzt wird trainiert!

Wie lief dann der Weg zur Spitzentriathletin?

Badmann: Das Ausschlaggebende war, dass mein Partner gemerkt hat, dass es mir gefällt. Er hat mich gefragt: „Möchtest du im Triathlon weitermachen? Dann mache ich dir einen Fünfjahres-Plan. Wir machen einen vorsichtigen Aufbau, und du wirst Freude daran haben und gesund bleiben.“ Das war natürlich in seinem Interesse, denn er wollte nicht in fünf Jahren einen Krüppel als Frau. Ich habe ganz langsam angefangen, dann die Intensitäten ein bisschen erhöht. Dann habe ich das erste Mal bei der Schweizer Meisterschaft mitgemacht, die Schweizer Meisterschaft gewonnen, eine Europameisterschaft mitgemacht, eine Europameisterschaft gewonnen.

1996 kamen Sie zum ersten Mal nach Hawaii.

Badmann: Ich habe das erste Mal den Duathlon in Zofingen gemacht und dort die Hawaii-

Natascha Badmann hat sechsmal die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii gewonnen. Dabei war die Schweizerin einst übergewichtig und unsportlich, ehe eine Begegnung ihr Leben nachhaltig veränderte. An diesem Sonntag startet die 52-Jährige beim Triathlon in Ingolstadt.



Jubelnd ins Ziel: Die Schweizerin Natascha Badmann siegte sechsmal bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii, zum letzten Mal 2005 (Foto). Foto: Imago Images

Siegerin geschlagen. Dann hat Hawaii gesagt: „Dieses Schweizer Küken müssen wir auf Hawaii haben.“ So kam ich zu meiner ersten Hawaii-Teilnahme. Ich wusste nichts über Hawaii, ich musste im Atlas nachschauen.

Sie haben sechsmal auf Hawaii gewonnen. Haben Sie ein Talent für den Triathlonsport, oder haben Sie sich alles erarbeitet?

Badmann: Die Sportwissenschaftler haben zu meinem Coach gesagt: „Was willst du denn mit der?“ Also, ich hatte kein Talent. Das ist erarbeitet, das ist Wille. Ich war eine der ersten

Sportlerinnen, die das Mentale entdeckt hatte. Ich war all die Jahre auch körperlich nicht die stärkste Athletin, mein Kopf war das Starke.

Und wie trainiert man das Mentale?

Badmann: Ich habe täglich physisch trainiert, aber ich habe täglich auch eine Stunde Mentaltraining gemacht, indem ich versucht habe, meinen Geist zu programmieren – wie ein Programmierer das mit einem Computer macht. Ein Kernpunkt ist die Vorstellung. Ich habe sehr viel über Visualisierung gemacht. Ich ha-

be mir vorgestellt, wie ich meine Leistung bringe, wie ich mich freue. Dann kamen die Worte hinzu, die ich mir programmiert hatte. Ein Energiewort, wenn ich müde bin, ein Ruhewort, wenn ich nervös bin. Als ich dann auf Hawaii war und bei Kilometer 3 Blasen an den Füßen hatte, da wusste ich, es gehen noch 39.

Sie waren nicht nur im Bereich des Mentalen, sondern auch in Sachen Material eine Pionierin. Inwiefern haben Sie den Triathlonsport geprägt?

Badmann: Als ich nach Hawaii kam, trug ich einen Aerohelm.

Die deutschen Herren, die damals top waren auf Hawaii, sagten: „Mädchen, du kannst den Aerohelm nicht anziehen, das wird so heiß da draußen in der Wüste, da wirst du gekocht.“ Ich habe den Aerohelm probiert, heute tragen alle einen. Ich kam mit einem Fahrrad, da haben alle gesagt: „Das Fahrrad kannst du nicht fahren, da bläst es dich von der Straße.“ Ich bin all die Jahre das Fahrrad gefahren. Das hat auch Mut gebraucht, solche Sachen zu probieren, obwohl man gesagt hat, das geht nicht.

Neben dem Mentalen, Training und der Ausrüstung ist die vierte Säule Ihres Erfolgskonzepts die Ernährung. Worauf legen Sie da besonderen Wert?

Badmann: Ich war 1995 wahrscheinlich die erste vegane Sportlerin. Ich habe aber gemerkt, es reicht nicht. Ich brauchte mehr Proteine und habe dann wieder Fisch gegessen. Wir haben mit Fettsäuren gearbeitet, mit Kurkuma. Heute reden alle von Kurkuma, das habe ich vor 20 Jahren schon genommen. Wenn man immer ein bisschen vorausschaut, dann sieht man auch, was Gutes kommen kann.

Sie haben unzählige Rennen gewonnen. Welcher Ihrer Siege war Ihr schönster?

Badmann: Der emotionalste war mein erster Sieg auf Hawaii. Ich kann das Gefühl noch so gut abrufen, das ist, wie wenn es gerade eben gewesen wäre. Ich war so erfüllt von Glück, dass ich das Gefühl hatte, ich will das Glück mit allen teilen, und es ist genügend Glück und Freude vorhanden für die ganze Welt. Ich wollte die ganze Welt umarmen.

Kommt dieses Glücksgefühl, weil man seine eigenen Grenzen überschreitet?

Badmann: Ja, aber es hängt auch damit zusammen, dass ich mir nicht vorgenommen hatte, gewisse Ränge zu erreichen. Ich habe immer versucht, mein Bestes zu geben, die Herausforderungen anzunehmen, locker zu bleiben und nicht zu sehr fokussiert zu sein auf äußere Umstände oder auf Zeiten. Sonst wird man zu verbissen. Wenn man dort hingeht, um zu gewinnen, muss man ja gewinnen, denn alles andere ist schon verloren. Ein anderer braucht das, der muss sich diese Vorgaben machen, weil er sonst seine Ziele nicht erreichen kann. Für mich war das Ziel immer die Freude.

2007 wurden Sie auf Hawaii Opfer eines schweren Unfalls, als ein Motorradfahrer Ihnen den Weg abschnitt und Sie vom Rad stürzten. Wie sehr sind Sie davon heute noch beeinträchtigt?

Badmann: Ich habe das Comeback geschafft. Ich habe nicht mehr gewonnen, aber ich durfte auf Hawaii noch einmal Sechste werden. Dafür musste ich aber fünf Jahre Arbeit investieren. Klar ist es heute nicht mehr so wie vor dem Unfall, meine Schulter macht Probleme. Aber ich bin sehr froh und dankbar, dass ich noch Sport treiben kann.

Sie sind mittlerweile vom Profisport zurückgetreten. Wie viel trainieren Sie heute noch?

Badmann: Ich trainiere immer noch, aber nicht mehr so viel. Wenn es meinen Schultern nicht so gut geht, lasse ich das Schwimmen eben bleiben. Ich bin ein bisschen ein Schön-Wetter-Athlet geworden. Früher war ich die einzige, die draußen Rad gefahren ist, wenn es geregnet hat. Das habe ich auch fünf Stunden durchgezogen, wenn fünf Stunden auf dem Plan standen. Heute lasse ich das auch mal gut sein.

Warum haben Sie sich entschieden, zum ersten Mal beim Ingolstädter Triathlon teilzunehmen?

Badmann: All die Jahre davor war ich immer sehr eingebunden mit meiner Qualifikation für die Hawaii-Rennen, da haben solche Rennen nicht mehr reingepasst.

Triathlon wird immer beliebter, in Ingolstadt starten am Sonntag so viele Sportler wie nie zuvor. Sie sind seit mehr als 20 Jahren dabei. Wie hat sich der Sport in den vergangenen 20 Jahren gewandelt?

Badmann: Der Sport hat sich gewaltig entwickelt. Es ist alles schneller geworden, das Material und die Ernährung sind besser geworden. Ich habe mir am Anfang meine eigenen Getränke gemixt, heute gibt es alles fertig zu kaufen. Man trainiert heute auch besser. Viele Athleten haben einen Coach. Es hat sich professionalisiert.

Das Interview führten Christian Missy und Julia Pickl.

ZUR PERSON

Natascha Badmann wurde mit 17 Jahren Mutter und war unsportlich. Der damalige Schweizer Triathlon-Trainer Toni Hasler machte aus der heute 52-Jährigen eine Athletin, die sechsmal auf Hawaii gewann.

Doping-Gerüchte um Roglic

Der slowenische Rad-Überflieger wird aufgrund seiner Leistungssprünge immer kritischer beobachtet

Cuneo (sid) Die Verwicklungen des slowenischen Radsports in die Ermittlungen zur Operation Aderlass werden immer offensichtlicher. Beim Giro d'Italia treffen daher auch Überflieger Primoz Roglic einige skeptische Blicke.

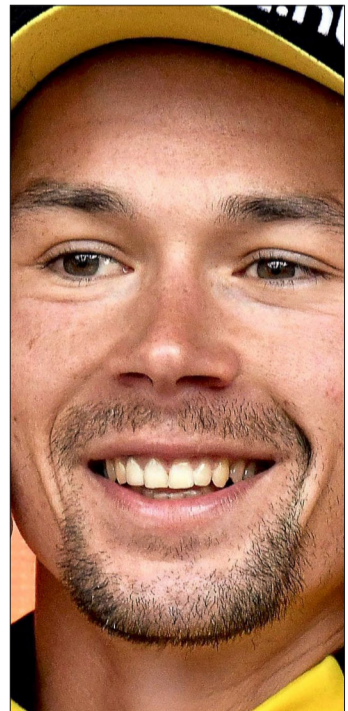
Primoz Roglic ist eigentlich kaum aus der Ruhe zu bringen, doch die Doping-Schlagzeilen aus seinem Heimatland nerven ihn ziemlich. „Es ist Mist, dass solche Sachen passieren, das ist schlecht für den slowenischen Radsport“, sagte der Top-Favorit des 102. Giro d'Italia, der genau weiß, dass die Vorgänge rund um sein Heimatland auch seine Reputation gefährden. Roglic selbst beteuert: „Ich kann in den Spiegel schauen, so wie die neue Fahrergeneration. Wir sind ein gutes Vorbild.“

Ex-Profi Stef Clement, einst Mannschaftskollege Roglics beim niederländischen Team Jumbo-Visma und nun dort im Betreuerstab tätig, klingt fast verwundert, dass noch keine Verdächtigungen geäußert wor-

den sind. „Wenn dieser Junge bei Emirates, Katusha oder Astana fahren würde, hätten wir in den Niederlanden alle andere Gedanken. Er macht riesige Schritte“, sagte Clement beim Hörfunktender NPO Radio 1.

Clements Kommentar erfolgte, noch bevor die nächste Skandalstufe rund um den slowenischen Radsport erreicht wurde. Die Quelle all der schmutzigen Enthüllungen findet sich in den Ermittlungen zur spektakulären Operation Aderlass, der im nordischen Skisport entflammten Dopingaffäre um den Erfurter Mediziner Mark S., die zwei Slowenen (Borut Bozic, Kristijan Koren/beide Bahrain-Merida) und einen Kroaten (Kristijan Durasek/UAE Team Emirates) ins Zweiflicht rückte.

Nun ist offenkundig auch der umtriebige Milan Erzen in den Fokus der Dopingjäger geraten. Er gilt als Strippenzieher im slowenischen Radsport und zentrale Figur im Management des Teams Bahrain-Merida um Giro-Sieganwärter Vincenzo Nibali –



Beteuert seine Unschuld: Primoz Roglic weist Doping-Anschuldigungen weit von sich. Foto: dpa

mit besten Verbindungen zum mächtigen Prinz Nasser bin Hamad al-Khalifa aus Bahrain. Die Mannschaft hat bis hin zum Betreuerstab eine starke slowenische Prägung.

Wie das Onlineportal „cyclingnews“ berichtete, habe der Radsportweltverband UCI seit 2015 schon ein besonders genaues Auge auf das kleine Land zwischen Österreich und Italien sowie das angrenzende Kroatien. Es gebe eine „strenge Beobachtung. Ich hoffe, die nationalen Anti-Doping-Agenturen helfen uns und investieren mehr Geld und Ressourcen“, sagte UCI-Präsident David Lappartient der „Gazzetta dello Sport“ bei einem Giro-Überraschungsbesuch am vergangenen Wochenende. Es soll dabei auch ein Treffen mit dem Management von Bahrain-Merida gegeben haben – in Abwesenheit Erzens.

Erzen ließ „cyclingnews“ ausrichten, jegliche Berichte über eine Verwicklung seiner Person in die Aderlass-Affäre seien völlig falsch und unbegründet. Die

Tageszeitungen „Le Monde“ und „Corriere della Sera“ schrieben freilich, dass er sich bei Mark S. über einen Mittelsmann nach einer Blutzentrifuge erkundigt habe – zu welchem Zweck ist unbekannt. Erinnert sei zudem daran, dass der deutsche Ex-Radprofi Danilo Hondo bei seiner Beichte darauf verwies, dass Mark S. ihn von einer slowenischen oder kroatischen Mobilfunknummer aus kontaktierte.

Was hat das mit Roglic zu tun? Der Überflieger hatte einst – wenn auch quasi zwangsläufig – ebenfalls Kontakt zu Erzen. Manche bezeichnen Erzen gar als Entdecker Roglics, weil er den ehemaligen Skispringer im Jahr 2013 zur Mannschaft Adria Mobil geholt und dort ausgebildet hatte. Eine Vielzahl slowenischer Radsportler mit Profipotenzial ging den Weg über dieses kleine Team. Das muss nichts, kann aber durchaus etwas bedeuten. Klar ist jedenfalls: Um das slowenische Radsport-Märchen der jüngeren Vergangenheit ranken sich brisante Fragen.

Biathlon betroffen?

Berlin (dpa) Aus dem deutschen Biathlon-Team soll kein Sportler in den Blutdoping-Skandal um den mutmaßlichen Drahtzieher Mark S. aus Erfurt verwickelt sein. Dem Deutschen Skiverband liegen bisher keine dementsprechenden Erkenntnisse dazu vor. „Von daher gehen wir nach wie vor davon aus, dass keiner unserer Athletinnen oder Athleten in die Dopingmachenschaften in Erfurt verstrickt ist“, sagte Stefan Schwarzbach, Vorstand Kommunikation im DSV. Man habe Kontakt mit dem Weltverband IBU aufgenommen. „Auch dort liegen keine weiteren Informationen vor“, erklärte Schwarzbach.

Nach Recherchen der ARD-Dopingredaktion rückt Biathlon als womöglich fünfte betroffene Sportart in den Fokus. „Mindestens ein Biathlet“ soll zu den sechs noch fehlenden Athleten gehören, die zu den von der Münchner Staatsanwaltschaft bestätigten, aber nicht namentlich benannten 21 Sportlern zählen.