

«Auf der Zielgerade tut nichts mehr weh»

Zwanzig Jahre nach ihrem Debüt nahm die sechsfache Ironman-Siegerin Natascha Badmann Abschied von Hawaii



«Langweilig ist es überhaupt nicht.» Natascha Badmann, hier bei ihrem letzten Hawaii-Sieg im Jahr 2005, auf der Velostrecke inmitten der endlosen Lavafelder. Fotos Keystone

Von Tobias Müller, Oftringen

Noch einmal durfte sie mitmachen, noch einmal bei einer der härtesten Sportveranstaltungen der Welt mit den Profis an den Start gehen. Zwanzig Jahre nach ihrer ersten Teilnahme auf Hawaii endete Natascha Badmanns unglaubliche Geschichte Anfang Oktober bei der Langdistanz-WM im Triathlon – dort, wo sie zur lebenden Legende wurde. Sechsmal war sie auf Hawaii die Schnellste und ist somit die zweiterfolgreichste Athletin. Bei ihrer letzten Teilnahme, als sie nur dank einer Wildcard zugelassen war, ging es für die Baslerin nicht mehr darum, vorne dabei zu sein. Mit ihren 49 Jahren hatte sie keine Chance auf den Titel, diesen holte sich die Solothurnerin Daniela Ryf (29). Nun ist Badmann zurück in der Schweiz – ausgeruht, voller positiver Energie und mit vielen Erinnerungen. In ihrem Haus in Oftringen empfängt sie die BaZ zum Interview.

BaZ: Natascha Badmann, wie geht es mit dem Treppensteigen?

Natascha Badmann: Das geht ganz gut, ich habe mich schnell erholt. Ich bin ja in Hawaii nicht an mein Limit gegangen wie in den Jahren zuvor. Ich wollte lieber die Stimmung unterwegs geniessen, nochmals alles aufsaugen. Blasen habe ich trotzdem an den Füssen und die Zehennägel werden mir in den nächsten Wochen auch abfallen (lacht).

Sie wussten schon vor dem Rennen, dass Sie nicht gewinnen werden. Hat das irgendwas im Vergleich zu den Vorjahren geändert?

Ich konnte viel mehr aufnehmen vor dem Start. Ich war richtig relaxed. Früher war ich vor dem Start so nervös, dass ich nichts essen konnte, mich fast übergeben habe. Dieses Jahr habe ich gesehen, wie die Sonne aufgegangen ist.

Und während dem Rennen?

Ich war ja dieses Jahr nicht mehr so schnell wie in der Vergangenheit. Einige Männer haben mich dann auf der Velostrecke oder beim Laufen überholt. Viele haben mich erkannt und mir zugerufen: «Natascha, du bist die Grösste.» Oder: «Ich liebe dich, heirate mich.» Und wumms, waren sie schon wieder weg. Diese Rufe haben mich sehr berührt. Ich

war aber oft alleine, vor allem auf der Radstrecke. Einsam in dieser Wüste, inmitten dieser endlosen Lavafelder. Das war wahnsinnig!

Fünf Stunden alleine durch die Wüste radeln. Wird es einem da nicht langweilig?

Es ist leer und doch voll. Die Farben waren unglaublich eindrücklich. Das Meer, die Berge. Natur pur. Langweilig ist es überhaupt nicht.

Was geht da im Kopf vor, in dieser endlosen Monotonie des Radfahrens und dann beim Laufen?

Ich geniesse da meine eigene Kraft, auch die Natur, die mich umgibt. Und dann ist da natürlich auch der mentale Aspekt. Ich gehe ständig meine Technik durch, denke daran, genug zu essen und zu trinken. «Immer alle zehn Minuten trinken, Natascha! Immer sechs Schlücke.» Das ist mein Protokoll in Endlosschleife. Der Ironman hat mit Gedankenkontrolle zu tun.

Und dann auf den letzten zwei, drei Kilometern vor dem Ziel. Wie war das?

Da ging die Party ab! Die Leute haben gerufen: «Du bist eine Legende! Du bist meine Heldin!» Da war richtig was los. **Ihre Zieleinläufe sind legendär. Die Emotionen, die Sie da jeweils gezeigt haben, machten Sie zu einer der schillerndsten Persönlichkeiten im Triathlon.**

Die letzten 400 Meter sind das, wofür man alles macht. Der Zahltag, die Erlösung. Auf der Zielgerade tut einem nichts mehr weh, alles ist einfach wunderschön. Dieses Gefühl kann man nicht kaufen. Man kann es auch nicht erklären. Diese Emotionen sind so extrem, weil man ja vorher acht, zehn, fünfzehn Stunden an seine Grenzen stösst oder sogar über das Limit hinausgeht. Und dann kommt das Ziel. Diese Erlebnisse sind unvergesslich. Das ist der Grund, warum ich immer wieder zurückgekehrt bin.

Haben Sie seit dem Ironman Hawaii Anfang Oktober wieder Sport gemacht?

Ich habe ja nicht aufgehört mit Triathlon. Ich trete einfach nicht mehr als Profi auf Hawaii an. Das heisst nicht, dass ich keine Rennen mehr machen werde. Aber jetzt muss ich zuerst eine Pause einlegen, auch mental. Da will man auch einfach gar nicht mehr an Sport denken. Aber ganz aufhören, nein! Ich will ja meine Fitness nicht komplett verlieren.

Ihr Körper ist also noch nicht zu müde nach all den Jahren Spitzensport?

Meine Ärzte und Therapeuten haben mich davor gewarnt, ja nicht ganz mit dem Sport aufzuhören. Wenn der

Körper einmal an das Laufen gewöhnt ist, dann braucht er das. Wenn die Muskeln es sich gewohnt sind, dass man jeden Tag schwimmt, muss man das auch immer machen. Natürlich nicht im gleichen Umfang. Ich trainiere momentan jeden zweiten Tag. Nicht viel, vielleicht eine Stunde oder so, ganz nach dem Lustprinzip.

Sie schreiben in Ihrer Biografie: «Ich war ein moppeliges, ungelinktes und depressives Kind.» Heute ist der Sport Ihr Lebensmittelpunkt.

Wenn man meinen damaligen Turnlehrer fragen würde, würde er sagen: «Die Natascha kann einen Ball keine fünf Meter weit werfen. Das ist ein total unsportliches Kind, völlig untalentiert.» Ich war wirklich nicht aktiv damals und oft auch unglücklich.

Wie hat sich das geändert?

Das habe ich meinem Lebenspartner Toni zu verdanken. Durch ihn habe ich zum Sport gefunden. Er war lange übergewichtig, habe alle Diäten ausprobiert. Natürlich hat keine etwas gebracht. Als ich dann Toni kennengelernt habe, hat er mir gesagt: «Mädchen, du musst mehr essen, wenn du abnehmen möchtest.» Ab da habe ich ihn natürlich geliebt (lacht). Er hat dann aber auch gesagt, dass ich mich mehr bewegen müsse. Das war dann der Haken.

Vom Sportbanausen zur Profitriathletin – und das relativ spät mit 23 Jahren. Wie war das möglich?

Toni hat schnell gemerkt, dass ich vor allem mental stark bin. Mir fehlte als Kind einfach oft der Glaube an mich selbst. Ich habe mich dann Schritt für

Schritt an den Sport herangetastet. Zuerst 10 Minuten joggen, dann 20. Am Anfang hatte ich auch panische Angst vor dem Wasser, den Kopf im See unter die Oberfläche zu halten. Es fiel mir dann aber immer leichter. Als ich mich entschieden habe, dass ich Triathlon machen will, hat Toni mir einen Fünfjahresplan geschrieben.

1996 gingen Sie zum ersten Mal beim Ironman Hawaii an den Start.

Ich habe das vorher so noch nie erlebt, diese Gefühle. Ich wurde Zweite und wollte die ganze Welt umarmen, mein Glück mit allen teilen.

Zwei Jahre später gewannen Sie auf Hawaii – und triumphierten dann noch weitere fünf Mal.

Ich hätte nie geglaubt, dass ich das einmal schaffen werde. Fast noch schöner als die Siege war aber der Ironman 2012, als ich Sechste wurde. 2007 hatte ich einen schweren Unfall mit dem Velo – damals war ich so fit wie nie zuvor in meiner Karriere. Die Ärzte sagten mir, dass ich von dieser Verletzung nicht zurückkommen könne. Ich habe dann aber alles dafür getan, dass ich wieder auf die Beine komme. Ich habe ein paar Jahre gebraucht, bis ich wieder mein weltmeisterliches Niveau erreicht hatte. 2012 bekam ich den Lohn dafür. Das war unglaublich, nach so einer schwierigen Zeit.

Ihre Zeit als Profi beim Ironman auf Hawaii ist vorbei. Eine würdige Nachfolgerin ist mit Daniela Ryf aber schon gefunden, oder?

Was Daniela leistet, ist unglaublich, wie von einem anderen Stern. Diese Dominanz, mit der sie Rennen gewinnt – das habe ich nie geschafft. Bei uns damals war die Frauenspitze viel enger zusammen, die ersten paar kamen immer innerhalb von wenigen Minuten ins Ziel. Daniela gewann dieses Jahr mit 20 Minuten Vorsprung.

Haben Sie engen Kontakt mit ihr?

Nein, wir haben nicht viel Kontakt, ausser bei Wettkämpfen und Veranstaltungen unseres gemeinsamen Sponsors. Sie könnte ja meine Tochter sein. Mich hat es aber sehr berührt, dass sie bei ihrer Siegesrede dieses Jahr zuerst mich erwähnt hat, wie wichtig ich für ihre Karriere war.

Und sie hat sich auch keine Tipps geholt? Nein, denn Daniela geht ihren Weg mit ihrem Coach. Ich bin meinen Weg mit meinem Coach gegangen. Ich kann nicht sagen, wieso sie so gut ist. Sie wird trainieren wie ein Tier, jedes Mal ans Limit gehen.

Nun ist das letzte Profi-Rennen auf Hawaii für Sie Geschichte. Spüren Sie nun eine grosse Leere?

Diese Leere kann es nach grossen Wettkämpfen geben, ich spüre sie aber nicht. Die Erinnerungen an Hawaii sind immer noch da. Und es gilt nun einfach, ein neues Ziel zu definieren. Ich halte gerne Referate bei Firmen, kann gut Leute motivieren. Ich will mein Wissen in Zukunft anderen weitergeben.

Wird es Sie nächstes Jahr nicht jucken, noch mal in Hawaii an den Start zu gehen?

Nein, der Moment passt schon. Mein Abschied von Hawaii war wunderschön. (Überlegt lange.) 20 Jahre sind seit meinem ersten Ironman dort vergangen. Nun aufzuhören, fühlt sich irgendwie richtig an. Ich denke, dass das jetzt ein würdiger Abschluss war.

Vom übergewichtigen Kind zur Königin von Hawaii

Oftringen. Natascha Badmann kommt am 6. Dezember 1966 in Basel zur Welt und wächst im Baselbiet auf. Sie ist ein «übergewichtiges, ungelinktes und depressives Kind», schreibt sie in ihrer Biografie «9 Stunden zum Ruhm». Badmann arbeitet als Sekretärin, bringt mit 17 ihre Tochter Anastasia zur Welt. Mit 23 lernt sie ihren heutigen Lebenspartner Toni Hasler kennen, einen begeisterter Triathleten. Durch ihn entdeckt Badmann die Freude am Sport und beginnt Anfang der 90er-Jahre mit Triathlon. 1995 wird sie Weltmeisterin im Duathlon, zwei Jahre später Europameisterin auf der Kurzstrecke. 1996 startet sie zum ersten Mal bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii und wird gleich Zweite. Zwei Jahre später holt sie ihren ersten von sechs Siegen. tmü

ANZEIGE

Unser Geheimtipp:
Pariserschnitzel
eifach dr Hammer!
Tenzen
Natura-Qualität
Arlesheim · Reinach · Muttens · Partyservice
www.goldwurst.ch



«Der Zahltag, die Erlösung.» Badmann im Ziel bei ihrem ersten Sieg 1998.