

«Talente werden nicht Weltmeister»

Toni Haslers Ansichten und Trainingsmethoden sind nicht immer massentauglich, aber erfolgreich. Der Lebenspartner und Trainer von Natascha Badmann hat sich über viele Jahre mit Geduld, Akribie und einer präzisen Beobachtungsgabe zu einem Fachmann in triathletischen Belangen entwickelt. Im Interview spricht er über die häufigsten Fehler vieler Hobbysportler, warum Trittfrequenzen wie jene von Lance Armstrong nicht möglich sind, und er erklärt, warum Natascha Badmann auch mit über 40 Jahren noch Weltspitze sein kann.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

Toni Hasler, was macht es aus, ob ein Sportler zu einem Weltklasse-Ironman wird?

Ein langfristiges und zielgerichtetes Training.

Aber ein 8- oder 9-Stunden-Ironman braucht doch sicherlich ein gewisses Talent, damit er so weit kommen kann?

Was ist schon Talent? Natürlich muss man gewisse körperliche Grundvoraussetzungen mitbringen, damit man Leistung erbringen kann. Aber die körperlich Begabtesten schaffen es nur ganz selten an die Spitze.

Wieso nicht?

Weil sie zu schnell zu viel erreichen und gar nie lernen, sich durchbeissen zu müssen. Talente werden nicht Weltmeister.

Sie denken, dass alle Athleten in der Weltspitze gar nicht besonders talentiert sind, sondern in erster Linie beissen können?

Ja. Da sind alle die versammelt, die irgendwann in ihrem Leben gelernt haben, dann weiterzuarbeiten, wenns wirklich hart wird. Die Talentiertesten hingegen sind meist schon in der Schule privilegiert. Ihnen fällt alles leichter und dadurch haben sie diesen unbedingten Willen zum Besserwerden nicht in sich. Um im Triathlon Weltspitze zu werden, braucht es aber genau diese Konsequenz. Das Wort beissen empfinde ich zudem nicht als negativ, denn man kann auch stolz sein auf seinen «Biss» und es geniessen, wenn man etwas leistet.

Nur mit Intuition und Training nach Gefühl ist der Weg an die Spitze nicht möglich?

Ich kenne jedenfalls niemanden, dem das gelungen ist. Die aktuellen Spitzenathleten im Triathlon sind alles durchwegs konsequente und disziplinierte Athleten.

Was braucht denn der typische Schweizer Sportler, damit er diesen Biss hat? Einen harten Trainer?

Es gibt Sportler, die haben von Natur aus eine hohe Selbstdisziplin, andere brauchen Motivationswerkzeuge, die ihnen ein Trainer vermitteln kann. Heutzutage spielen so viele Faktoren eine Rolle, dass sich ein Athlet gar nicht mehr um alles selber kümmern kann, er muss ja trainieren. Er hat keine Zeit, sich gross weiterzubilden oder sich auch noch um die organisatorischen Arbeiten zu kümmern. Ein Trainer ist da sicher hilfreich.

Wieso gibt es in der Schweiz als klassische und erfolgreiche Triathlonnation nicht mehr Profitrainer?

Triathlon ist immer noch eine junge Sportart, da fehlt bei vielen die Erfahrung. Einen Athleten im Laufsport zu trainieren, ist absehbar, da sind die Erfolgsfaktoren bekannt. Ebenso im Schwimmen oder im Radsport. Aber alles zusammen ideal zu kombinieren – dafür gibt es keine Standards, da braucht es Routine.

Was ist so schwierig am Triathlontraining?

Die Erholungszeiten der einzelnen Disziplinen sind im Vergleich zu den Belastungszeiten total unterschiedlich. Im Schwimmen braucht es am wenigsten Erholungszeit. Und im Radsport eine ganz andere als im Laufsport. Ein Trainer muss die einzelnen Disziplinen deshalb immer gegeneinander abwägen und auch aufrechnen können, damit die Belastungs- und Ruhezeiten optimal aufeinander abgestimmt sind. Das ist schlussendlich eine mathematische Angelegenheit. Und dann muss man bedenken, dass es allgemein in der Schweiz kaum Profitrainer gibt in Ausdauersportarten, Triathlon ist also keine Ausnahme.

Ein Spitzensportler muss alles seinem Sport unterordnen, um Erfolg zu haben. Hat da noch etwas anderes Platz?

Es ist schon so, dass ein erfolgreicher Profisportler 24 Stunden am Tag Profisportler sein muss, sonst schöpft er nicht sein ganzes



Triathlon total:
Toni Hasler in seinem
Aerodynamic Shop in Oftringen.

FOTO: ANDREAS GONSETH

Potenzial aus. Alles andere ist eine Illusion. Wenn ein Athlet einen Alkoholabsturz hat, ist das zwar nicht weiter schlimm, aber er verliert Trainingszeit, bis er sich vollständig erholt hat und wieder richtig trainieren kann. Unter der Saison kann sich ein Spitzensportler so etwas kaum leisten. Oder aber er erbringt nicht die Leistung, die er eigentlich könnte. Gleichzeitig ist es sicher

muss verantwortungsbewusst mit seinen Ressourcen umgehen.

Wie kann es sein, dass eine über 40-jährige Sportlerin noch an der Weltspitze mithalten kann?

Ich nehme an, damit ist Natascha gemeint. Sie hat erst mit 23 Jahren mit Sport begonnen. Ihr Aufbau erfolgte langfristig über

« **Ein Spitzensportler muss nicht asketisch leben, aber er muss verantwortungsbewusst mit seinen Ressourcen umgehen.** »

wichtig, sich ein gewisses soziales Umfeld aufrechtzuerhalten und auch andere, zum Beispiel kulturelle Aktivitäten zu pflegen. Ein gediegenes Nachtessen, ein gutes Glas Wein, auch das gehört dazu und bringt Abwechslung und Motivation. Ein Spitzensportler muss nicht asketisch leben, aber er

viele Jahre, dem Körper wurde immer genügend Regenerationszeit gewährt. Natascha war nie eine Vielstarterin und hat nur ganz gezielt Wettkämpfe bestritten. Und nach jedem Wettkampf wurde eine genügend lange Erholungszeit eingelegt und dann wieder ein sauberer, kontinuierlicher Aufbau durchgeführt. Dazu haben wir versucht, immer nach den neusten wissenschaftlichen Methoden zu trainieren. Es ist meine Aufgabe als Coach, mich dementsprechend weiterzubilden und die gemachten Erfahrungen ins Handeln miteinzubeziehen. Aus meiner Sicht ebenfalls entscheidend ist, dass sich Natascha nach den neusten Erkenntnissen ernährt. Alles zusammen macht es aus, dass es im Ausdauersport möglich ist, auch mit über 40 in der Weltspitze mithalten zu können.

Und wenn sie 10 Jahre früher begonnen und alles gleich gemacht hätte: Wäre sie dann noch stärker geworden?

Das ist schwierig zu sagen, denn wo genau liegt das biologische Höchstleistungsalter? Das ist schon lange nicht mehr so klar, wie man das früher gemeint hat. Ich weiss es auch nicht. Das biologische Alter für Spitzenleistungen als absolute Zahl gibt es nicht mehr, es hängt davon ab, wie lange und wie intensiv man sportlich aktiv war und welche Sportart man betreibt. Die Entwicklung geht immer weiter, die Grenze im Leistungssport ist noch lange nicht erreicht.

Sind die Frauen weiter von dieser Grenze entfernt als die Männer?

Ich denke schon, weil der Frauensport vor allem bei langen Ausdauerbelastun-

gen lange Zeit verpönt war und daher die Entwicklungszeit kürzer war als bei den Männern.

Dann werden die Frauen gegenüber den Männern noch weiter aufholen?

Da bin ich mir nicht sicher. Lange dachte man, dass die Frauen wegen ihrem höheren Fettanteil bei Ultrabelastungen näher an die Männer herankommen oder diese gar überholen würden. Das hat sich bis jetzt aber nicht bewahrheitet, die Differenz ist in den letzten Jahren nicht mehr kleiner geworden.

In welcher Teildisziplin sind im Triathlon noch grosse Fortschritte möglich?

In jeder.

Im gleichen Masse?

Im Schwimmen wird wohl nicht mehr so viel möglich sein, da sind die Besten nicht weit von den Spezialisten entfernt. Und auch im Radsport ist nicht mehr allzu viel möglich oder dort vor allem bezüglich Material. Am meisten Potenzial ist beim Laufen vorhanden. Da wird die Spitze in Zukunft noch wesentlich schneller werden.

Und wie kann man eine Verbesserung im Laufen erreichen?

Entscheidend wird sein, dass die Sitzposition auf dem Rad angepasst wird, damit die spezifische Muskulatur besser für die abschliessende Laufstrecke vorbereitet ist.

Wie genau soll das aussehen?

Beim Radfahren sollte möglichst die gleiche Muskulatur trainiert werden wie beim Laufen. Der Beinbeuger, also die hintere Oberschenkelmuskulatur, muss wesentlich mehr beansprucht werden als bisher.

Es wird eine noch gestrecktere Position angestrebt mit dem Sattel weit vorne?

Ja. 1996 setzte Chris Borden mit weit nach vorne ausgestreckten Armen, der sogenannten Superman-Position, den Stundenweltrekord auf sagenhafte über 56 Kilometer pro Stunde. Mit dieser extrem gestreckten Position sassen die Fahrer bis 12 Zentimeter vor dem Tretlager. Daraufhin verbot der internationale Radsportverband UCI die Superman-Position und schrieb vor, dass die Radsportler mindestens 5 Zentimeter hinter dem Tretlager sitzen müssen. Und wie schnell ist der Stundenweltrekord heute?

Sagen Sie es uns.

Noch 49,7 Kilometer pro Stunde, also über 6 Kilometer weniger! Im Triathlon dürfen

wir immerhin noch 5 Zentimeter vor dem Tretlager sitzen und diesen Umstand gilt es auszunutzen. Diverse Tests haben ergeben, dass mit einer gestreckten Position nicht nur der Luftwiderstand viel günstiger ist, sondern eben auch die Muskulatur besser aufs Laufen vorbereitet wird.

Was bewirkt eine verstärkte Beanspruchung des Beinbeugers?

Früher hat man uns immer gelehrt, auf die Abstossphase zu achten beim Laufen. Kenianische Läufer beherrschen aber vor allem die Zugphase und die ist über den Beuger gesteuert. Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist enorm wichtig.

Muss ein Triathlet das Laufen anders trainieren als ein reinrassiger Läufer?

Nein, wir orientieren uns an den Spezialisten. Ich habe viel bei den Kenianern abgesehen. Die sind nicht wegen den Genen schneller als alle anderen, wie immer behauptet wird, sondern wegen dem Laufstil und dem Training. Ein Kenianer schwebt praktisch über den Asphalt mit gleichbleibendem Schwerpunkt, das ist nicht ein Hüpfen, wie man es oft sieht. Auch das hat viel mit dem Beinbeuger zu tun.

Welche drei groben Fehler hat der junge Toni Hasler in seiner aktiven Sportzeit gemacht?

(lacht) Sicher unzählige bezüglich Ernährung, dementsprechend tief habe ich mich in den letzten Jahren in dieses Gebiet reingekniet. Dann habe ich früher zu asketisch gelebt, ich wollte alles perfekt machen. Eine gewisse Nonchalance fehlte mir. Heute lasse ich eher einen Fünfer gerade sein oder ein Training sausen. Und der grösste Fehler in meiner Aktivzeit war wohl der, dass wir drei Monate lang im Frühling nur ganz kleine Gänge treten mussten.

Wieso war das ein Fehler?

Weil es nicht richtig ist. Die guten Fahrer machen das schon lange nicht mehr, weil sie wissen, dass das Kraftelement auch beim Velofahren ein entscheidender Faktor ist. Und jetzt, wo nicht mehr beliebig viele Sauerstofftransporter geschluckt werden können, auch wieder eine grössere Bedeutung erhält.

Dann ist die Theorie, dass ein Lance Armstrong wegen seiner hohen Kadenz den anderen technisch überlegen war, aus Ihrer Sicht falsch?

Ja. Bei solch übermässig hohen Kadenzen übersäuert die Muskulatur unweigerlich, das schafft kein Athlet über eine längere

Zeitdauer. Da sind normalerweise Sauerstofftransporter wie EPO im Spiel.

Wo liegt denn die optimale Drehzahl?

Da muss man sich an der Vor-EPO-Zeit orientieren an alten Cracks wie Merckx, Hinault oder auch dem frühen Indurain. Die haben alle ungefähr eine 90er-Kadenz getreten. In der Ebene ist das in etwa die optimale Drehzahl, da erholen sich Beuger und Strecker gegenseitig optimal. Bei höheren Kadenzen ist das nicht mehr der Fall.

Und am Berg?

Da sinkt die Trittfrequenz massiv ab auf 50 bis 75, das hängt von den individuellen Hebelverhältnissen und auch von der Sitzposition ab.

« **Der Unterschied zwischen den ganz langsamen und ganz schnellen Trainings ist bei den meisten Hobby-sportlern viel zu gering.** »

Was sind die drei gravierendsten Fehler, die Sie als Trainer bei vielen Hobbytriathleten beobachten?

1. Eine fehlende Intensitätsdifferenzierung. Der Unterschied zwischen den ganz langsamen und ganz schnellen Trainings ist bei den meisten Hobby-sportlern viel zu gering. Dadurch setzen sie zu wenig unterschiedliche Reize.
2. Zu wenig ganz intensive Einheiten. Es gibt fast nur zwei Sorten von Athleten: Die Hardliner und die Softies. Die meisten sind Softies. Die trainieren in einer Intensität, die zwar anstrengend ist, aber nicht darüber hinaus. Dadurch werden sie in einer Anfangsphase durchaus besser und schneller, stagnieren aber irgendwann oder machen sogar Rückschritte. Deshalb ist es als Trainer einfach, mit neuen Athleten Fortschritte zu erzielen.
3. Krasse Ernährungsfehler. Zentrale Elemente sind die Einnahme wichtiger Sekundärstoffe und Aminosäuren und die Wahl guter Kohlenhydratkombinationen und der richtigen Fette. Dazu viele Eiweisse in der Regeneration und allgemein weniger Purin.

Wie sind Sie zu Ihren Erkenntnissen gekommen in den über 20 Jahren als Trainer? Wie filtert man das Wesentliche heraus aus der Fülle an Informationen?

Ganz wichtig ist es, neue Erfahrungen aufzunehmen und in die Praxis einzubauen. Die guten Sachen werden weiterverfolgt, die anderen weggelassen. Wir haben auch vieles ausgetestet, das nicht funktioniert hat.

Zum Beispiel?

Maltodextrin. Eine Zeit lang hielt man Maltodextrin für das Wundermittel schlechthin. Bei zu viel Maltodextrin wurde es aber vielen Athleten einfach schlecht. Oder Milch. Milch oder Milchprodukte vor oder nach einem harten Training werden ebenfalls schlecht vertragen. Es heisst zwar immer noch, ein grosses Müesli mit viel Milch sei

gut, doch wenn man danach ein intensives Training oder einen Wettkampf absolviert, wird es einem schlecht.

Von wem haben Sie am meisten abgeschaut?

Vor allem von den kenianischen Läufern. Wieso sind die so schnell? Von ihnen habe ich viel gelernt, sie fliegen praktisch über den Asphalt.

Sie haben in Ihrer Trainingstheorie lange Zeit von den drei Säulen Training, mentale Leistungsfähigkeit und Ernährung gesprochen, heute ist eine 4. Säule Material dabei. Hat sich der Stellenwert des Materials dermassen erhöht?

Ich habe es früher schlicht vergessen, explizit zu erwähnen. Es war für uns immer selbstverständlich, nur mit dem besten Material an den Start zu gehen, deshalb habe ich es lang nicht als eigene Säule definiert. Als ich dann gesehen habe, wie viele Sportler mit unpassendem Material und vor allem schlechten Sitzpositionen unterwegs sind, habe ich das Material als eigenständige Säule dazugenommen.

Ihr Laden in Oftringen heisst Toni Hasler Aerodynamic Shop. Ist in der Materialfrage die Aerodynamik der entscheidende Punkt?



FOTO: ANDREAS GONSETH

Ob als Partner oder Coach: Toni Hasler steht Natascha Badmann zur Seite.

Im – wohlverstanden windschattenfreien – Triathlon stellt die Aerodynamik einen absolut entscheidenden Faktor dar. Auf der Ironmandistanz macht eine gute Sitzposition schnell einmal eine halbe Stunde aus auf der Radstrecke. Als wir begannen Trainingslager zu organisieren, konnte ich beobachten, wie viele Sportler mit ungeheuer teuren Rädern auftauchten, die völ-

mer. Ich sage dann immer: Es muss gleich eingestellt sein, sonst werden die Muskeln anders belastet und das bringt somit nicht das gewünschte Trainingsergebnis.

Sie sprechen oft von Sekundärnährstoffen und Antioxidantien, halten dazu eigens Referate. Wie viele davon hat es im Getränk ihres Sponsors Red Bull?

(lacht) Red Bull hat jetzt immerhin das erste Cola produziert, das ganz natürlich ist! Zudem ist es wirklich so, dass viele Weltklasseathleten beim Wechsel vom Rad zum Laufen Red Bull trinken, da bringt die aufputschende Wirkung schon etwas. Red Bull ist aber nicht ein reines Wettkampferränk, da nur Saccharose drin ist. Saccharose ist eine Dextrose-Fruktose-Kombination im Verhältnis 1:1, was nicht ganz ideal ist. Wenn man noch Maltodextrin beimischt würde, wäre es aber ein ganz ordentliches Wettkampferränk. Im Wettkampf geht es darum, möglichst viele Kohlenhydrate aufnehmen zu können. Bislang wurden rund 60 Gramm pro Stunde als ideale bzw. maximale Menge angegeben. Verschiedene neue wissenschaftliche Studien haben aber bestätigt, dass man weit mehr Kohlenhydrate aufnehmen kann, wenn man unterschiedliche Kohlenhydratquellen verwendet, konkret Dextrose und Fruktose. Jetzt spricht man von über 100 Gramm Aufnahme pro Stunde. Wir experimentieren seit Jahren mit unterschiedlichen Mischungen, wobei die passende Mischung sehr individuell ist. Ich habe Athleten, die sind bei 130 Gramm Kohlenhydrataufnahme pro Stunde angelangt. Bei der Wettkampfverpflegung spielen zudem die Temperatur des Getränkes und der Natrium/Kaliumgehalt eine Rolle.

Welche Ernährungsratschläge empfehlen Sie für den Alltag? Was machen die meisten falsch?

Hauptfehler sind die Einnahme schlechter Fette und ein Salzüberkonsum. Fastfood und Fertiggerichte beinhalten sehr viel Salz. Es ist wichtig, dass man die Inhaltsstoffe der einzelnen Nahrungsmittel kennt

und sie ideal miteinander kombiniert. Im Ausdauersport hat es zahlreiche Vegetarier, da ist eine durchdachte Ernährung entscheidend.

Erholung ist ebenfalls ein zentraler Begriff in Ihrer Trainingsmethodik. Wie kann ein Athlet seine Erholungszeit berechnen?

Das ist gar nicht so schwer, wenn man genügend Erfahrung hat. Es ist eine mathematische Berechnung, die je nach vollbrachter Auslastung angewendet werden muss. Aber viele Athleten haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie nichts machen, und belasten sich nach einem intensiven Training zu früh wieder. Wichtig in der Erholungszeit ist eine eiweisreiche Ernährung.

Wie präsent ist Doping im Triathlon?

Im Triathlon gibt es leider nur Urinkontrollen und keine Blutkontrollen wie im Radsport. Die Schweiz kontrolliert ganz gut, da stehen andere Nationen hinten an. Erst kürzlich waren die Schweizer Kontrolleure bei uns in Gran Canaria und machten eine unangemeldete Dopingkontrolle. Sie wünschten uns danach ein schönes Trainingslager – und kamen am nächsten Morgen wieder! Das finde ich gut. Einmal kamen die Spanier im Auftrag der Schweizer. Die haben geläutet und gesagt, sie würden eine Dopingkontrolle machen. Danach sind sie wieder verschwunden und erst eine Stunde später wiedergekommen. Und von anderen habe ich gehört, dass sie angerufen wurden und die Kontrolleure sagten, sie kämen dann in ein paar Stunden. So bringt das natürlich nichts. Ich bin für ein striktes Durchgreifen. Wichtig wäre, wenn man im Triathlon Blutkontrollen machen würde. Man munkelt von Athleten, die irgendwann bereits im Frühsommer nach Hawaii fahren. Vermutlich aber nicht mit Ferienabsichten, man erinnere sich nur an die Praktiken der Radfahrer, wie die ihre Blutkonserven anlegen. Deshalb müsste in Hawaii allen Profi-Athleten eine Stunde vor dem Start Blut abgenommen werden und danach dürften sie nicht mehr unbeobachtet sein bis zum Start. Nur so hat man eine Kontrolle.

Was halten Sie von Aktionen wie dem Dresdner Kleinworth-Team mit Norman Stadler und dem Schweizer Mathias Hecht? Die Teamverantwortlichen haben eine unabhängige Agentur angestellt, welche die Athleten regelmäßig testet. Und wenn einer erwischt wird, sind rigorose Bestrafungen und Einkommensverluste vorgesehen.

Das hat das Team Telekom früher auch gesagt... Wenn das ein Team wirklich ernsthaft praktiziert und die Verantwortlichen keine Hemmungen haben, die eigenen Fahrer bei Verfehlungen an den Pranger zu stellen, dann finde ich das eine gute Sache. Wenn sie aber nur kontrollieren um herauszufinden, wann sie was am besten einnehmen können und wen sie rechtzeitig aus dem Verkehr ziehen müssen, dann hingegen wäre es eine Katastrophe. Und das ist leider schon oft so praktiziert worden.

Stichwort Mentaltraining. Natascha Badmann steuert vieles über den Kopf und besitzt eine unglaubliche Leidenschaft. Gibt es Athleten, die ein Mentaltraining gar nicht spezifisch brauchen?

Es gibt tatsächlich Athleten, die das Leben grundsätzlich positiv betrachten und dadurch unbewusst Methoden anwenden, die ihnen erlauben, immer das Positive zu sehen. Anderen muss man die Werkzeuge in die Hand geben.

Was braucht es, damit die Leistung immer weiter verbessert werden kann?

Indem man immer wieder neue Reize schafft. Körper und Geist reagieren nur auf

neue Reize. Sie machen das Leben reizvoll, das ist wie in einer Beziehung. Damit sie spannend bleibt und hält, müssen auch da immer wieder neue Reize gesetzt werden.

Sie sind Lebenspartner und Trainer von Natascha Badmann. Ist das bezüglich Trainingsoptimierung ein Vorteil?

Ganz klar, ja. Ich bin praktisch Tag und Nacht mit ihr zusammen und weiss in jeder Situation, wie sie reagiert. Ich kann sofort darauf eingehen, das ist bei anderen Athleten nicht möglich.

Wie sieht Ihre Zukunft aus, wenn Ihre Lebenspartnerin keinen Spitzensport mehr betreibt?

Dann habe ich genug Arbeit mit meinen anderen Athleten und dem Geschäft. Ich werde sicher weiterhin im Triathlonsport aktiv sein.

An was glauben Sie?

Einen entscheidenden Stellenwert hat für mich die Natur. Wir sind Energie, irgendwann gehen wir nach dem Tod in irgendeiner Form in den Boden und vielleicht entsteht eine Pflanze daraus. An ausserirdische Dinge glaube ich nicht. Und auch nicht an Gott. Ich weiss aber, dass Glaube

und Wille viel bewirken können. Wenn ein Athlet ein Jahr lang Sprint trainiert, danach ein Jahr lang gar nichts macht und dann wieder auf der Sprintbahn steht, besitzt er weniger Muskelmasse und eine geringere Leistungsfähigkeit. Wenn man jetzt aber hinter ihn einen Käfig mit einem hungrigen Löwen hinstellt, dann ist die Chance gross, dass der Athlet eine neue Bestzeit aufstellt. Oder anders ausgedrückt: Wenn ein Athlet in der Lage ist, im entscheidenden Moment alles auszublenken und seine Gedanken zu kontrollieren, kann er bessere Leistungen erbringen. Es gibt viele Trainingsweltmeister, die im Ernstfall keine Konzentration aufbringen und ihr Potenzial nicht abrufen können. ■

Toni Hasler ist seit vielen Jahren Trainer und Lebenspartner von Natascha Badmann. Dazu betreut der frühere Rad Elite-Amateur neben Stefan Riesen noch rund 40 weitere Athleten (vorwiegend Age-Group-Athleten). Für Natascha Badmann geht es nach ihrer schweren Schulterverletzung beim letztjährigen Ironman Hawaii aktuell darum, wieder ganz gesund zu werden. Ihr Ziel ist es, im Herbst wieder auf Hawaii antreten zu können. Die aktuellen Chancen dazu beziffert Toni Hasler bei 50 Prozent.

« In Hawaii müsste allen Profi-Athleten eine Stunde vor dem Start Blut abgenommen werden. »

lig ungeeignet waren. Gute, edle Velos, aber total unpassend für die Sportart Zeitfahren.

Muss man sich eine speziell aerodynamische Position auch muskulär antrainieren?

Ja, natürlich. Häufig werde ich gefragt, ob man im Training nicht ein anderes Rad fahren könne als im Wettkampf, das sei beque-



Toni Hasler und Natascha Badmann treten auch ausserhalb des Triathlon-Parketts als Einheit auf.

FOTO: KEYSTONE

ANZEIGE

Mepha – Medikamente zu gesunden Preisen, z. B. bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen

Olfen Patch®

Mit lang anhaltender Wirkung

- ▶ schmerzlindernd und abschwellend
- ▶ entzündungshemmend
- ▶ wirkt bis zu 12 Stunden

Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Die mit dem Regenbogen

