

JAN VAN BERKEL

Triathlet

MEIN KAPITAL

Ich bin seit Jahren verletzungsfrei. Mein Körper ist sehr robust und scheinbar ideal für diese Art von Belastung gebaut. Diese Robustheit ist für mich auch ein Zeichen dafür, dass ich mit meinem Lebensstil gut in der Balance bin.

MEIN SPIEGELBILD

Im Spiegel sehe ich einen gesunden Menschen, der ein artgerechtes Leben lebt und glücklich ist.

MEINE BEGABUNG

Im Triathlon gibt es hochgezüchtete Rennpferde und es gibt Brauereirösser, haarige Haflinger, die man um Mitternacht wecken kann, damit sie anstandslos den Boden pflügen und jederzeit bereitstehen. Ich bin ein Brauereiross – und es passt zu mir.

MEIN BLINDER FLECK

Ich bin ein Supinierer und lande daher als Mittel/Vorfüssläufer immer auf dem Kleinzehengrundgelenk. Durch die Belastung ist das jetzt fast so breit geworden wie der grosse Zeh.

MEINE GRÖSSE

Fürs Schwimmen wären grössere Hände und Füsse ganz praktisch und vielleicht etwas längere Beine fürs Laufen, dafür könnte ich weniger aerodynamisch auf dem Rad sitzen.

MEIN FEENWUNSCH

Ich habe einen Ansatz von abstehenden Ohren, das – und wohl auch anderes – wäre mir bei einer potenziellen Model-Karriere zum Verhängnis geworden.

DIE AUSSENSICHT

Manche sehen mich als verbissenen Arbeiter. Andere als Sonnyboy, blond, dank des Trainings draussen oft braungebrannt, immer einen guten Spruch auf Lager, dazu oft in den Medien. Beide Seiten gehören zu mir.

MEIN HANDICAP

Ab und zu machen mir Nacken und ein Nerv im Rücken zu schaffen aufgrund der extremen Aeroposition und dem nach-vorne-Schauen. Nach harten Zeitfahrintervallen mache ich daher immer ein paar spezielle Biokinematik-Übungen.

MEINE MUSKELKRAFT

Ich bin ausgewogen kräftig, obwohl ich kein Krafttraining mache. Ich laufe regelmässig barfuss und lege bei jedem Schritt den Fokus auf Technik, Abstoss und Rumpfstabilität. Das trainiert die Muskulatur in der Bewegung.

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Jan van Berkel begann bereits als 12-Jähriger mit dem Triathlonsport, zuerst auf der olympischen Distanz, später auf der Langstrecke. Der 37-Jährige ist dreifacher Sieger des Ironman Switzerland und zweifacher Gewinner des Inferno Triathlon. Beim diesjährigen Ironman Switzerland in Thun (9. Juli) wird er seine aktive Karriere nach 25 Jahren beenden. Jan van Berkel ist mit der ehemaligen Eiskunstläuferin Sarah Meier verheiratet und hat mit ihr zwei Buben Tim (3) und Noè (1). Als nächste sportliche Herausforderung nach der Karriere will er seinem älteren Sohn das Velofahren beibringen. www.janvanberkel.com

