

Mein Körper JULIE DERRON Triathletin

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

Julie Derron verschrieb sich wie ihre beiden Schwestern Nina und Michelle früh dem Triathlon und bestritt schon als Sechsjährige ihren ersten Wettkampf. Sie wurde mehrfache Schweizermeisterin, U23-Europameisterin und Europameisterin bei der Elite, bevor sie 2024 bei ihren ersten Olympischen Spielen in Paris zum grossen Coup ausholte und die Silbermedaille errang. Danach stieg Julie Derron in die Profiserie T100 ein (2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 18 km Laufen). Nach vier von neun Events der aktuellen Rennserie 2025 (Stand 26. August) liegt Julie Derron in Führung. Dass ihr längere Distanzen liegen, bewies die 28-Jährige diesen Juli auch beim Ironman Vitoria-Gasteiz in Spanien, als sie mit Streckenrekord in 8:21:48 Stunden überlegen gewann und sich für die WM auf Hawaii qualifizierte, bei der am 11. Oktober in Kailua-Kona auch ihre Schwester Nina am Start stehen wird (vgl. S. 52). Nach Hawaii stehen noch weitere T100-Events an sowie das grosse Finale vom 11.-13. Dezember in Katar. Julie Derron hat 2023 den ETH-Masterabschluss in Lebensmittelverfahrenstechnik gemacht und ist seit zwei Jahren Triathlon-Profi.

MEIN TALENT

Meine Konstanz. Ich kann über lange Zeit konsequent arbeiten und den Fokus behalten. Ich denke, diese Diszipliniertheit und die Fähigkeit, Dinge trotz Herausforderungen durchzuziehen, haben mich schlussendlich bis ganz an die Spitze gebracht.

MEINE MODE

Wenn ich vom Training kaputt bin, ist es mir nicht so wichtig, wie ich aussehe, da muss es einfach bequem sein. Für besondere Anlässe mache ich mich aber gerne schick.

MEINE DATEN

Ich messe weder Watt noch Puls. Mein Trainer Brett Sutton hält wenig von Daten, sondern vertraut auf Gefühl und Intuition. Wenn er das Tempo «mad» vorgibt, bedeutet das einfach: maximal schnell. Ob das dann mehr oder weniger Watt oder Sekunden pro Kilometer ergibt, ist nicht so wichtig.

MEIN GEWICHT

Das Gewicht spielt in einer Sportart wie Triathlon sicher eine Rolle, allerdings gibt es durch die drei Sportarten nicht DEN einzig erfolgreichen Körperbau, ohne den es nicht geht. Ich denke, ich habe eine gute Beziehung zu meinem Körper und eine gute Balance gefunden, die passt und gesund ist.

MEIN FEENWUNSCH

Dass mein Körper noch fitter und stärker wird und vor allem weiterhin so gesund bleibt, wie er jetzt ist, damit ich auch im hohen Alter noch fit bin.

MEINE BAUSTELLE

Ich bin grundsätzlich sehr robust und nur wenig verletzt. Meine Schwachstelle ist der Hüftbereich, da erlitt ich bereits zweimal einen Ermüdungsbruch. Deshalb versuchen wir das Lauftraining so zu planen, dass zwischen den Laufeinheiten immer genügend Zeit zur Erholung vorhanden ist.

MEIN SCHMUCK

Brett Sutton hat mir zu Beginn der Zusammenarbeit den Spitznamen «little pistol» gegeben. Er wollte mich damit anspornen, eine «gun» zu werden. Vor den Olympischen Spielen in Paris hat er mir als Motivation zwei Pistolen-Ohrstecker geschenkt, die trage ich seither immer bei Wettkämpfen. Im Alltag trage ich Ohringe, sonst aber keinen Schmuck.

MEIN KÖRPERBILD

Das hat sich über die Jahre verändert, das realisiere ich, wenn ich alte Bilder anschau. Der Körper ist durch das langjährige, harte Training deutlich muskulöser geworden. Mit dem Alter betrachtet man Äusserlichkeiten aber gelassener als noch zu Teenagerzeiten.

MEIN POTENZIAL

Ich bin überzeugt, dass ich überall noch besser, effizienter und fitter werden kann. Das habe ich in den letzten Jahren so erlebt und deshalb bin ich zuversichtlich, dass es noch weitergehen kann.

MEIN KRAFTPROTZ

Schwierig zu sagen, da wir im Triathlon alle Muskeln brauchen. Schlussendlich sind aber wohl schon die Beine am stärksten, sie werden überall beansprucht.

MEIN ÄUSSERES

Mein Lächeln gefällt mir am besten. Mühe bereiten mir manchmal meine Haare, ich muss sie oft zusammenbinden, damit sie nicht in alle Richtungen herausstehen.

MEIN SPIEGELBILD

Da sehe ich eine aufgestellte und sportliche Frau, die zufrieden ist, grosse Freude an ihrem aktuellen Profleben hat und diese Freude hoffentlich auch weitergeben kann.

DIE AUSSENSICHT

Ich denke, die Leute nehmen mich als zielorientierte Person wahr, die aber auch gerne lacht und ihre Freude zeigt.

