

NIKLAS HARTWEG

Mein Körper

Biathlet

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-körper

Niklas Hartweg war schon früh erfolgreich. Mit 19 Jahren wurde er Jugend-Weltmeister und mit 22 Jahren schaffte er den Sprung in die Biathlon-Weltspitze, als er in der Saison 2022/2023 zweimal bei einem Weltcuprennen Zweiter wurde, Rang 11 im Gesamtweltcup belegte und das blaue Trikot als bester Jungprofi eroberte. Es folgten weitere Spitzenergebnisse, darunter in der Single-Mixed-Staffel zwei Weltcup-Podestplätze sowie die Silbermedaille bei der Heim-EM in Lenzerheide, immer gemeinsam mit seiner Weggefährtin aus Jugendjahren, Amy Baserga. Bei der Biathlon-WM 2025 belegte Niklas Hartweg Rang 5 im Einzel und Rang 4 in der Single-Mixed-Staffel zusammen mit Amy Baserga. 2025 errangen er und Aita Gasparin erstmals einen Schweizer Sieg bei einem Single-Mixed-Weltcuprennen. Neben dem Sport ist Niklas Hartweg auch musikalisch begabt. Unter dem Künstlernamen Nik Perry hat er mehrere Alben veröffentlicht, in den letzten Jahren hat er dem Sport aber den Vorrang gegeben. Das grosse Saisonziel sind die Olympischen Spiele in Mailand und Cortina d'Ampezzo. Der 25-Jährige kann in mehreren Disziplinen starten und hat mit etwas Glück überall eine reelle Medaillenchance.

MEINE MODE

Ich finde, das Wichtigste bei der Mode ist, dass sie zu einem Menschen und seinem Charakter passt und authentisch ist. Ich kleide mich vielleicht, tendenziell eher locker und unbeschwert.

MEIN TALENT

Ich bin koordinativ begabt und habe ein gutes Körpergefühl. Ich habe schon früh viel Sport getrieben – Skateboarden, Surfen, Fussball, Triathlon, Skifahren, Snowboarden oder auch Tennis und heute Golf. Ich kann sehr schnell neue Bewegungen erlernen.

MEIN FEENWUNSCH

Gesund zu bleiben, solange es geht. Und ein etwas grösseres Lungenvolumen. Als muskulöser und eher schwerer Athlet ist die relative VO₂max bei mir nicht riesig, etwas mehr würde da sicher noch eine bessere Leistung ermöglichen.

MEIN SPIEGELBILD

Im Spiegel sehe ich mich – einfach andersrum. Sonst bildet der Spiegel nüchtern die Wahrheit ab, egal ob ich früh am Morgen reinblinke oder nach einer strengen Trainingseinheit.

MEINE HAARE

Im Winter gehe ich nie zum Coiffeur, um keine unnötige Infektion einzufangen. Im Männerteam schneiden wir uns die Haare deshalb immer selbst. Mein bevorzugter «Hauscoiffeur» ist Sebastian Stalder.

MEIN KOPF

Ich kann in Drucksituationen Gelassenheit bewahren, das ist im Biathlon eine wertvolle Fähigkeit. Das Mindset dazu habe ich mir ohne Mentaltrainer selbst zusammengebastelt – und es funktioniert. Wenn es aber einmal nicht mehr so wäre, hätte ich keine Mühe, mir Hilfe von aussen zu suchen.

MEINE MUSIK

Musik ist sehr wichtig für mich. Ich höre oft Musik und ziehe viel Energie daraus. In den letzten Jahren ist meine eigene Musik etwas in den Hintergrund gerückt und ich habe nichts mehr veröffentlicht. Ich schreibe aber immer noch Lieder und Texte, um Themen zu reflektieren, die mich beschäftigen.

MEIN KÖRPERSCHMUCK

Ich habe eine kleine Tätowierung an der Innenseite des linken Fusses unter dem Knöchel. Sie ist zufällig vor sechs Jahren entstanden, als ich bei einer Kollegin war, die eine Tätowiermaschine hat. Ich wollte spontan und aus Neugier wissen, wie schmerhaft es ist, sich stechen zu lassen. Ich hatte aber keine Ahnung was, und irgendwann kam mir die Idee, einen kleinen Swoosh tätowieren zu lassen.

MEINE SCHWÄCHE

Ich bin anfällig auf Infekte und werde relativ schnell krank. Deshalb versuche ich Ansteckungsherde zu vermeiden, mache zweimal wöchentlich eine Nasenspülung undachte darauf, dass die Schleimhäute immer gut befeuchtet sind.

DIE AUSSENSICHT

Als Sportler, der teilweise in der Öffentlichkeit erkannt wird, gibt es verschiedene Aussensichten. Wer mich persönlich kennt, nimmt mich als sehr ehrlichen Menschen wahr. Ich sage, wenn ich etwas super finde, aber auch, wenn etwas total daneben ist.

