



MEIN FEENWUNSCH

Ein etwas grösseres Selbstvertrauen. Ich bin allgemein eher selbstkritisch und muss daran arbeiten, die positiven Seiten an mir zu sehen. Damit diese Schwäche in den Rennen nicht zum Nachteil wird, arbeite ich mit einem Mentalcoach zusammen. Das hat bereits Früchte getragen.

MEIN SPIEGELBILD

Ich sehe eine starke, fröhliche Frau, die mit der nötigen Lockerheit und Freude für ihre Ziele kämpft und jeden Tag daran arbeitet, die beste Version ihrer selbst zu sein.

MEIN SCHMUCK

Als Andenken an die Olympischen Spiele in Paris trage ich seitdem eine Halskette mit den fünf olympischen Ringen. Tattoos mag ich nicht. Dafür trage ich zwei Fingerringe, eine Armbkette und je zwei Ohringe. Auch während der Rennen.

DIE AUSSENSICHT

Ich werde als fröhliche, humorvolle Person angesehen, die sehr zielstrebig unterwegs ist und nie aufgibt, die gerne viel Zeit mit ihrer Familie und Freunden verbringt und Kraft zu Hause tankt.

MEIN POTENZIAL

Ich habe meine Grenzen noch nicht erreicht. Zusammen mit meiner Trainerin arbeite ich langfristig und habe definitiv noch Luft nach oben. So kann ich beispielsweise den Trainingsumfang noch erhöhen und hoffe dadurch Klassiker wie die Flandern-Rundfahrt oder Mailand-Sanremo gewinnen zu können. Rundfahrten wie die Tour de France Femmes sind mit ihren langen Anstiegen eher weniger geeignet für mich.

MEINE DATEN

Früher habe ich die Intensität nach Gefühl und Puls bestimmt. Heute ist dagegen alles sehr kontrolliert und datenbasiert: Jeder Wert wird aufgezeichnet und ausgewertet. Aus diesem Grund bin ich heute mit Powermeter und Pulsmesser unterwegs.

MEIN SORGENKIND

Aktuell liegt der Fokus auf der Verbesserung der Stabilität auf dem Rad. Ich neige dazu, bei hoher Intensität mit meinem Oberkörper sehr unruhig zu sein und dadurch Energie zu verlieren. Ein Rumpf- und Oberkörpertraining soll Abhilfe schaffen.

MEIN KRAFTPROTZ

Das sind definitiv meine Beine, insbesondere meine Oberschenkel. Das ist auch der Fokus meines Trainings als Radrennfahrerin. Rund 90% meiner Trainingszeit verbringe ich auf dem Rennrad. Ein bis zwei Einheiten pro Woche absolviere ich mit einem Personal Trainer aus der Region im Kraftraum.

MEIN GEWICHT

Ich stehe täglich auf der Waage und bin im Winter jeweils ein paar Kilos schwerer. Mein Zielgewicht und den Weg dorthin definiere ich gemeinsam mit der Ernährungsberaterin aus dem Team. Im Radsport ist das Gewicht ein omnipräsentes Thema. Es gibt aber nicht das eine ideale Körpergewicht, sondern hängt vom Profil und der Länge der Rennen ab. Mit meiner Konstitution kommen mir viele Rennen entgegen.

MEINE GRÖSSE

Während meiner Schulzeit hat es mich gestresst, immer die Kleinste zu sein. Mittlerweile habe ich mich damit angefreundet und bin sehr zufrieden. In meinem Sport sind meine 158 Zentimeter sogar von Vorteil: Ich profitiere mehr vom Windschatten und kann mich im Feld einfacher bewegen.

MEIN TALENT

Ich trainiere sehr konsequent und mit viel Freude, ich verpasse vielleicht ein Training pro Jahr, das mir meine Trainerin vorgibt. Gleichzeitig bin ich sehr locker drauf und verbringe viel Zeit mit Familie und Freunden. Insofern würde ich sagen, dass die Balance zwischen Disziplin und Lockerheit mein grösstes Talent ist.

Mein Körper

NOEMI RÜEGG

Radprofi

In der Rubrik «Mein Körper»

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

Noemi Rüegg ist im Wehntal in einer radsportbegeisterten Familie aufgewachsen. Ihr Vater leitete das Mountainbikettraining des VC Steinmaur und nahm seine drei Kinder jeweils mit. Ihre Liebe zum Rad entdeckte sie jedoch erst in der Oberstufe, quasi auf dem Schulweg, und fand zunächst ihre Leidenschaft im Radquer und später bei Strassenrennen. Mit 19 wurde sie Profi-Radrennfahrerin und gab ihren Vollzeitjob als Betreuerin für Menschen mit Behinderung in einem Heim auf. Die 24-Jährige ist Bronzemedallengewinnerin bei Welt- und Europameisterschaften in der Mixed-Staffel 2025, war Schweizer Meisterin im Strassenrennen 2024 und Siegerin der Tour Down Under 2025 sowie 2026, dem ersten Rennen der jeweiligen neuen World Tour-Saison der Frauen.