

MEIN SCHMUCK

Seit meinem 18. Lebensjahr trage ich eine Halskette mit einem Kreuz. Dieses Schmuckstück haben mir meine Eltern geschenkt. Es schafft eine Verbindung zu ihnen und lässt mich nie allein.

MEINE MODE

Da ich in meinem Alltag meist Trainingskleidung trage, hat Mode für mich eher eine untergeordnete Priorität. Wenn ich aber mit Freunden essen gehe, ziehe ich mich gerne gut an. Ich gebe aber nicht viel Geld dafür aus. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Äusseren und muss mich nicht gross herausputzen.

MEIN TALENT

Ich habe einen guten Renninstinkt und spüre immer genau, wie ich mich im Wettkampf bewegen muss. Hinzu kommt mein Biss. Wenn ich im Windschatten bin, bin ich kaum abzuschütteln.

MEIN GLAUBE

Ich bin praktizierende Evangelistin. Das hilft mir, in allen Situationen – im Alltag wie im Sport – ruhig zu bleiben und das Gefühl zu haben, dass mein Schicksal nicht allein von mir abhängt.

MEINE DATEN

Ich arbeite mit Watt und Puls, wobei das Gefühl während des Trainings und Wettkampfs noch wichtiger ist. Wir absolvieren bewusst wöchentlich eine intensive Trainingseinheit im Wald, bei der wir uns strikt nach Gefühl richten und die Pace ausser Acht lassen. So können wir Tagesschwankungen auffangen, die vor allem bei Frauen zyklusbedingt stark ausgeprägt sind.

MEIN POTENZIAL

Ich bin noch ziemlich jung und habe das Gefühl, dass ich insbesondere im Schwimmen und im Laufen noch lange nicht am Ende meiner Möglichkeiten angelangt bin. Mit den längeren Distanzen entdecke ich gerade Neues, das mich ungemein motiviert.

MEINE BAUSTELLE

Meine Hamstrings, also die Muskeln im hinteren Oberschenkel, sind meine Schwachstelle. Ich hatte rund um die Olympischen Spiele in Paris grosse Probleme damit. Schliesslich habe ich sie mit verschiedenen exzentrischen und hüftöffnenden Übungen in den Griff bekommen.

MEIN BLINDER FLECK

Lange haben mir meine muskulösen Arme optisch nicht so gefallen. Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt, denn das ist im Triathlon «normal». Seit meinem Radunfall im vergangenen Jahr habe ich ausserdem Narben im Gesicht, die jetzt ein Teil von mir und meiner Geschichte sind.

MEIN GEWICHT

Seit fünf Jahren wiege ich immer gleich viel, obwohl ich eigentlich kaum darauf achte. Ich habe Glück, dass ich nie Probleme mit Essen hatte. Ich gehe bewusst nicht zu sehr an meine Grenzen, da man sonst Schaden nehmen kann und beim Schwimmen und Radfahren Kraft von Vorteil ist.

MEIN LIEBLING

Meine Haare, die an eine Löwenmähne erinnern, sind immer wieder Gesprächsthema. Ich liebe sie und widme ihnen nach dem täglichen Schwimmtraining etwa fünf Minuten Aufmerksamkeit und Pflege.

DIE AUSSENSICHT

Ich denke, die Leute haben das Gefühl, dass ich eine sehr emotionale Person mit guter Energie bin, und sind überrascht, wie ich aus Tiefschlägen Kraft schöpfe.

Mein Körper

CATHIA SCHÄR

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

Cathia Schär ist in Mézières im Kanton Waadt aufgewachsen und betrieb als Kind verschiedene Sportarten. Mit 10 Jahren entdeckte die heute 24-Jährige den Triathlon und sammelte erste Erfahrungen beim Verein Triviera und anschliessend im Nationalen Leistungszentrum in Sursee. Mittlerweile ist sie zurück in der Romandie und trainiert mit anderen internationalen Athletinnen und Athleten unter Nicolas Montavon in Freiburg.

Im Jahr 2023 gelang ihr mit einer Bronzemedaille bei den Elite-Europameisterschaften sowie einem ersten Podiumsplatz im Weltcup ein kometenhafter Aufstieg, wodurch sie sich für Paris 2024 qualifizierte. Nach einem Einzelrennen, das hinter ihren Erwartungen zurückblieb, erkämpfte sie in der Staffel mit einem 7. Platz ein Olympia-Diplom. Seit letztem Herbst wechselt Cathia Schär zwischen Kurz- und Langstreckenwettkämpfen mit dem Ziel einer Teilnahme an den Spielen in Los Angeles 2028.