

MEIN LIEBLING

Am meisten liebe ich meine Ausstrahlung. Ich bin ein ausgesprochen positiver Mensch, der das Glas immer halb voll sieht und viel lacht. Auch im Wettkampf lächle ich immer, egal, ob es gerade hart ist oder nicht. Das kommt ganz natürlich.

DIE AUSSENSICHT

Ich denke, die Leute nehmen mich als Mensch mit starker, positiver Ausstrahlung wahr, der gute Energie überträgt, offen ist und gerne mit anderen spricht.

MEIN GEWICHT

Wer fit und nachhaltig erfolgreich sein will, muss seinem Körper stets genügend Energie geben. Ich habe in den letzten zwei Jahren mein optimales Gewicht gefunden und bin das ganze Jahr über in etwa gleich schwer.

MEINE DATEN

Als Schwimmerin ging es im Training nie um mein Gefühl, sondern immer nur um Zeiten – obwohl Schwimmen eigentlich eine Gefühlssportart ist und ich schon immer ein gutes Körpergefühl hatte. Das hat mir irgendwann den Spass geraubt. Bei meinem Trainer Brett Sutton steuern wir die Belastung ausschliesslich über Gefühl und vier Intensitätsstufen. Dadurch steht mein Körpergefühl jetzt im Mittelpunkt, und ich bin viel zufriedener, weil ich in jeder Einheit mein Bestes gebe und mich nicht mit Zahlen vergleiche.

MEIN POTENZIAL

Ich bin der Meinung, dass ich mein Potenzial noch nicht ausgeschöpft habe, und dass es keine Limiten gibt. Wer gut trainiert, kann vermeintliche Grenzen verschieben und sich weiterentwickeln.

MEIN SPIEGELBILD

Ich sehe eine Persönlichkeit mit einer starken, positiven Ausstrahlung, die ihren eigenen Weg geht und gerne anderen hilft und sie mit auf den Weg nimmt.

MEIN KRAFTPROTZ

Das ist ganz klar mein Kopf. Er hilft mir, während der ganzen Renndauer fokussiert zu bleiben und ans Limit zu gehen. Man kann körperlich noch so gut vorbereitet sein, aber wenn der Kopf nicht mitmacht, ist man nicht in der Lage, das Maximum herauszuholen. Diese Stärke baue ich im Prinzip mit jeder einzelnen Einheit auf. Ich versuche stets, fokussiert und im Moment zu sein.

MEIN SCHWÄCHLING

Da denke ich an meine Fussgelenke. Früher kam es vor, dass ich mir bei Müdigkeit den Fuss verdrehte. Inzwischen arbeite ich aber mit meinem Vater, der Physiotherapeut ist, gezielt an dieser Schwachstelle und an anderen Körperpartien, die im Triathlon besonders gefordert werden.

MEIN TALENT

Ich bin überhaupt nicht die geborene Triathletin. Neben Schule und Schwimmtraining blieb mir aber schlicht keine Zeit, um zu laufen und Rad zu fahren. Es sind mein Wille, mein Optimismus und meine Konstanz im Trainingsalltag, die mich zu dem gemacht haben, was ich heute bin.

MEINE MODE

Ich trainiere dreimal am Tag. Entsprechend bin ich meist in Sportkleidung unterwegs, die bequem sein und farblich aufeinander abgestimmt sein muss. Für spezielle Anlässe ziehe ich gerne mal etwas anderes an. Ich mag Natürlichkeit und besitze zum Beispiel weder Nagellack noch Schminke.

MEINE GRÖSSE

Ich war in der Schulzeit immer die Kleinste und habe das stets als Vorteil betrachtet. Heute würde ich sagen, dass man erstens keine Wahl hat und das Beste aus dem macht, was man hat, und dass ich zweitens im Triathlon keinen Nachteil habe, sondern ein gutes Verhältnis von Gewicht und Power.

Mein Körper

ALANIS SIFFERT

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

Alanis Siffert ist in Villars-sur-Glâne in einer sportbegeisterten Familie aufgewachsen und hat schon in jungen Jahren mit dem Schwimmen begonnen. Während ihrer Schulzeit trainierte die Freiburgerin neun Mal pro Woche, bis zu 25 Stunden, ehe sie aufgrund von Corona und geschlossenen Hallenbädern beschloss, einen neuen Weg einzuschlagen. Die heute 24-Jährige entdeckte den Triathlon für sich und entwickelte sich unter Brett Sutton, dem ehemaligen Trainer von Nicola Spirig und Daniela Ryf, innerhalb kürzester Zeit zu einer der erfolgreichsten Triathletinnen weltweit auf der Langdistanz. Zuletzt gewann sie den legendären Alpe-d'Huez-Triathlon in neuer Rekordzeit sowie die Challenge Roth in 8:09:09 Stunden – nur 48 Sekunden langsamer als der Schweizer Rekord von Daniela Ryf.