

# «Es braucht jemanden, der einen an der Hand nimmt und an einen glaubt»

Triathletin **Natascha Badmann** über ihren Freund und Trainer, dem sie blind vertraut, über ihre Zehennägel, den besten Schokoladenkuchen und ständiges Vogelgezwitscher

VON CHRIS WINTELER (TEXT)  
UND BRUNO SCHLATTER (FOTOS)

**Natascha Badmann, die wenigsten bekannten Schweizerinnen und Schweizer wollen Medienteile bei sich zu Hause empfangen. Sie haben zum Interview in Ihr umgebautes Bauernhaus geladen, warum?**

Hier draussen vor dem Haus zu sitzen, mein Gott, es ist ein Geschenk. Das Gärtchen zu genießen, die Vögel zu hören – wunderbar. Es ist mir eine Freude, diesen schönen Ort mit andern Leuten teilen zu dürfen.

**In diesem Haus wird trainiert und gelebt. Schauen Sie abends vom Hometrainer aus TV?**

Oh nein, Sport und Privates sind schon getrennt. Unten befindet sich mein Fitnessraum, oben wird gewohnt. Übrigens lenke ich mich auch beim Training nicht mit Fernsehen oder Musik ab. Im Wettkampf bin ich schliesslich auch neun Stunden ohne Unterhaltung unterwegs.

**Apropos Training, es ist nun 12 Uhr – was haben Sie heute schon trainiert?**

Heute ist mein Ruhetag. **Gibts ja nicht. In fast jedem Porträt über Sie steht: «Natascha Badmann kennt keine Sonntage, trainiert sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr.»**

*(lacht)* Gut, eine Stunde lockeres Schwimmen steht noch bevor. Eine Massage und ein bisschen Physio-Arbeit habe ich hinter mir. Ansonsten hat mir Toni Ruhe für Körper und Geist sowie gut essen verordnet.

**Toni Hasler ist Ihr Trainer und Lebenspartner – was steht denn auf Tonis Tagesprogramm?**

Lange schlafen, 12 bis 14 Stunden liegen bleiben. Damit ich mich auch wirklich nicht zu früh bewege, brachte mir Toni das Müesli ans Bett. Zum Zmittag gibts Fisch, zum Znacht Teigwaren.

**Fisch zum Zmittag? Sie ernähren sich doch strikt vegetarisch?**

FORTSETZUNG AUF SEITE 24

## **Ironwoman Natascha Badmann**

Natascha Badmann, 42, ist die erfolgreichste Triathletin der Schweiz. Am 10. Oktober wird sie zum 13. Mal die Ironman-WM auf Hawaii bestreiten. Sechsmal hat sie den prestigeträchtigsten Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen gewonnen, zweimal wurde sie Zweite. 2007 ist sie auf der Radstrecke schwer verunfallt und arbeitet seither an ihrem Comeback. Die gebürtige Baselbieterin wohnt mit Toni Hasler, 55, ihrem Trainer und Lebenspartner («wir heiraten nicht»), in Oftringen AG. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter. Auf den Trainingsläufen wird sie begleitet von Siro, einem französischen Schäferhund.



Natascha Badmann, 42: «Der jagende Wolf, der starke Stier, die Leichtigkeit des Adlers – werde ich im Wettkampf müde, rufe ich diese Bilder ab»