

NATASCHA BADMANN

9 STUNDEN ZUM RUHM

DIE QUEEN DES TRIATHLON



DK

DELIUS KLASING

SPORT



NATASCHA BADMANN

9 STUNDEN ZUM RUHM

DIE QUEEN DES TRIATHLON

*VON MATTHIAS NELKE
UND NATASCHA BADMANN*

DELIUS KLASING VERLAG



EAT SWITZERLAND



INHALT

VORWORT	7
WARME KARTOFFELN	12
DIE GUTE UND DIE SCHLECHTE NACHRICHT	24
MEIN ERSTES LEBEN	30
• Verloren	32
• Das Ende der Kindheit	36
• Freunde	41
• Vom Kind zur Mutter	48
VOM ENTLEIN ZUM SCHWAN – TONI UND MEIN ZWEITES LEBEN	51
• Der Fünfjahresplan	55
• Vom Hobbysport in die Weltspitze	58
MEIN FANKLUB	64
EIN NEUER JOB	65
DIE SÄULEN DES ERFOLGS	71
• Das Material	75
• Das Training	80
• Die Ernährung	81
• Mentaltraining	84
DER LANGE WEG ZURÜCK – DIE OPERATION	90
ZEITENWENDE – DIE ÄRA BADMANN BEGINNT	94
ANGEKOMMEN IM SHOWBUSINESS	99
DER LANGE WEG ZURÜCK – DER PFLEGEFALL NATASCHA	105
DIE ÜBERRASCHUNG	109
• Der Druck der Siegerin	113
• Die richtige Entscheidung	118



Ochsner
IRONMAN
70.3 NEW ORLEANS
MARQUEE LES BOIS TERRES SOUTH
ALL ACCESS



MEDIA
IRONMAN
LEVEL 1
Toni Hasler

VT
Kathia Jona
Rowell
October 12, 2013
Toni Hasler
Natasha Badmann Guest
Natasha Badmann Guest
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP



MEIN LANGER WEG ZURÜCK – DIE FRAGE NACH DEM WARUM 119
MEINE INSEL 123
OHNE LIMIT 128
BIN ICH AUCH EIN DINOSAURIER? 132
EINE NEUE GEGNERIN 135
• Mein nachträglicher Sieg	138
MEIN LANGER WEG ZURÜCK – MILLIMETERARBEIT 141
DAS (LEIDIGE) THEMA DOPING 144
DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH GEMACHT 146
MEIN RUF ALS ESOTERIKTANTE 153
DER ALLTAG EINER PROFESSIONELLEN TRIATHLETIN 157
WELTENBUMMLERIN MIT KOFFERALLERGIE 163
DER LANGE WEG ZURÜCK – WIEDER IM TRAINING 166
SO HOCH – SO TIEF 168
ZURÜCK IM GESCHÄFT 171
DER LANGE WEG ZURÜCK – DIE FINANZIELLEN FOLGEN 174
DAS GANZE LEBEN AN EINEM TAG 178
DANKSAGUNG 181
EIN SPORTLERLEBEN IN TABELLENFORM 182
GLOSSAR 190



Nach dem Ironman Südafrika, 2012.

VORWORT

Von Toni Hasler

Ich kenne Natascha nun seit mehr als 25 Jahren. Wollte ich sie charakterisieren, fielen mir viele Begriffe ein: fokussiert, bewegungsfaul, ehrgeizig, tiefgründig, intelligent, lernwillig ... Diese Seite ließe sich leicht füllen, so facettenreich ist ihr Wesen. Eine Eigenschaft aber fasziniert mich an Natascha besonders: Ihr gelingt es seit unserem ersten Aufeinandertreffen immer wieder, mich zu überraschen.

1987 lernte ich eine junge Frau kennen, die in einer Luftblase, in einer Traumwelt lebte. Mein erster Eindruck von ihr war der einer oberflächlichen Person. Ich wusste nicht so recht, ob ich sie noch einmal anrufen sollte, tat es dann aber doch. Während wir sprachen, erklang aus dem Hintergrund klassische Musik, die auch ich liebte. Ich war erstaunt, so oberflächlich konnte diese Frau also nicht sein. Je näher ich Natascha fortan kam, desto mehr beeindruckte mich ihre Tiefe. Sie verfügt über ein ausgeprägt gutes Gespür für ihre Umwelt, hat einen Blick für die kleinen Dinge des Lebens und kann sich an ihnen erfreuen. Gute Leistungen zu erzielen, erfüllt sie. Richtig glücklich macht sie jedoch, wenn sich andere Menschen über ihre Leistungen freuen. Natascha ist ein Mensch, der gern gibt.

Als ich sie animiert habe, Sport zu treiben, hatte ich keinerlei Hintergedanken in Bezug auf Leistungssport. Natascha wollte abnehmen, und da gehörte regelmäßige Bewegung dazu. Mit anderen Augen habe ich sie nach einem Lauf gesehen, den ein Freund und ich alle zwei Wochen um den Hallwilersee absolvierten. Natascha wollte unbedingt mitkommen, obwohl sie zu dieser Zeit nicht mehr als drei Kilometer am Stück gelaufen war. Alle Einwände von mir waren vergebens, sie hatte es sich in den Kopf gesetzt. Am Sonntagmorgen standen mein Freund und ich am vereinbarten Treffpunkt, nur Natascha war nicht erschienen. Wie sich später herausstellen

sollte, war sie – wieder einmal – zu spät gewesen. Also liefen wir die 21-Kilometer-Runde allein. Zurück am Parkplatz, entdeckten wir Nataschas Auto. Ich nahm an, sie sei ein wenig spazieren gegangen, also warteten wir. Und warteten. Und warteten. Eineinhalb Stunden später tauchte sie auf: in Laufkleidung und total verschmutzt. Sie war die ganze Runde gelaufen und wahrscheinlich noch mehr, weil sie den richtigen Weg nicht gefunden hatte. Damit hatte ich nicht gerechnet, denn Natascha war eher der faule Typ, der zwar Sport trieb, um abzunehmen, sonst Anstrengungen aber gern auswich. Oha, dachte ich, diese Frau hat die Gabe, sich zu fokussieren. Wenn sie sich ein Ziel gesetzt hat, geht sie den Weg konsequent – bis sie ihn erreicht hat.

Während meiner Zeit als Coach hatte ich einige Athleten, die sehr viel Talent mitbrachten, sei es von der Ausdauer her oder von der Koordination. Von ihnen hat es keiner an die Weltspitze geschafft, weil sie den Fokus nicht setzen konnten. Deshalb rate ich den Leistungszentren schon lang, nicht nach den talentiertesten Sportlern zu suchen, sondern nach denen, die bereit sind, an ihre Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Natascha ist ein solcher Fall, sie war meine Meinung nach den anderen Athletinnen bei ihren Siegen physisch nie überlegen. Mental aber war sie allen voraus. Ich habe vor und seit Natascha nie wieder einen Athleten oder eine Athletin trainiert, der oder die vom Kopf her so stark war.

Nach ihrem Unfall war ich alles andere als überzeugt davon, dass alles wieder so werden würde wie zuvor. Ich habe schon daran geglaubt, dass sie wieder Sport treiben könnte. Aber nicht, dass sie es noch einmal bis an die Weltspitze schaffen würde. Das war auch für mich eine Überraschung, obwohl ich um ihre Fähigkeit, sich auf ein Ziel zu fokussieren, wusste.

Als sie im Frühjahr 2014 von einem Auto angefahren wurde, war sie danach in keiner guten Verfassung. Wenige Wochen vor den Ironman Europameisterschaften in Frankfurt musste ich sie auf dem

Rad „ziehen“, obwohl ich unter normalen Umständen keine Chance gegen sie habe. Vor dem Start standen gerade einmal drei lange Läufe in ihren Trainingsaufzeichnungen, ein verschwindend geringes Pensum für diese Zeit des Jahres, vor allem aber für ein solch gut besetztes Starterfeld.

Am Ende des Rennens belegte Natascha einen hervorragenden sechsten Platz bei klimatisch schwierigen Bedingungen. Nur drei Wochen später erreichte sie beim Ironman Zürich den zweiten Platz. Habe ich damit gerechnet? Nun, mittlerweile weiß ich, dass man bei Natascha mit allem rechnen muss. Überrascht war ich trotzdem. Wieder einmal. Umso gespannter bin ich, was die Zukunft für uns bereithält.

WARME KARTOFFELN

Oktober 2007

Als ich die Augen öffnete, spürte ich etwas auf mir liegen. Die Spitze meines Zeitfahrhelms drückte in meinen Rücken. Langsam kam ich wieder zu mir. Was lag da auf mir? Mein Rad? Bilder tauchten vor meinen Augen auf. Das Mediaauto. Das Pressemotorrad. Der orange Leitkegel. Ich versuchte, das Rad von mir herunterzuschieben, aber es gelang mir nicht. War das ein Traum? Ich verstand nicht, warum ich nicht aufstehen konnte. Und noch weniger, warum mein Rad plötzlich so schwer war. War es ein Sturz? Ich musste gestürzt sein. Aber wie konnte das passieren? War ich eingeschlafen? Unmöglich bei einem Puls von 160 Schlägen pro Minute. War es ein Fahrfehler? Nicht auf dieser geraden Strecke und den relativ harmlosen Windbedingungen. Nach und nach gelang es mir, meine Gedanken zu ordnen. Meine Schultern schmerzten, die Haut am Rücken brannte. Kam das vom heißen Asphalt? Oder waren es Abschürfungen? Ich drehte den Kopf ein wenig zur Seite und blickte in die Einöde der Wüste vor den Toren Konas. Die Luft flimmerte vor Hitze. Langsam kehrte die Erinnerung zurück. Kurz zuvor war ich in die Baustelle* gefahren und hatte den Mediabus auf der leicht abschüssigen Straße überholt. Die Bilder wurden konkreter: Ich sah die Gesichter der Journalisten und der Fotografen mit ihren Kameras auf dem Dach des Doppeldeckers, als ich zügig an ihnen vorbeirollte. Ich sah das Pressemotorrad, auf dem der Fotograf mit dem Rücken zur Fahrtrichtung saß, Fotos schoss und vor mir den lang gezogenen Highway hinunterrauschte. Ich war auf dem Aero- lenker und machte Tempo. Größte Übersetzung, 60 km/h, 65 km/h. Die Straße war frei, ich genoss die Geschwindigkeit und die Leichtigkeit, mit der ich sie erreichte. Und dann sah ich diesen Schatten, der von der linken Seite kam. Kurz nachdem ich die Baustelle passierte und mich wieder auf der rechten Fahrspur eingeordnet hatte. Irgendetwas kam mir von der Seite bedrohlich nahe, und ich bin instinktiv ausgewichen.

**Die Rennstrecke des Ironman Hawaii von 2007 unterschied sich von der heutigen. Die zweispurige Straße aus Kona hinaus sollte zu einem vierspurigen Highway ausgebaut werden, um dem wachsenden Verkehr gerecht zu werden. Die Ausbauarbeiten waren am Rennwochenende noch nicht abgeschlossen, weshalb die Athleten nach etwa zehn Kilometern auf der Radstrecke durch eine Baustelle fahren mussten. Sie wurden von der rechten Fahrspur mithilfe von Leitkegeln auf die linke Spur umgeleitet. Presse-, Schiedsrichter und Mediafahrzeuge mussten den linken Seitenstreifen befahren.*

Dann muss ich gestürzt sein. Der Sturz, der Aufprall, der Überschlag. Alles war weg. Egal. In diesem Moment interessierte es mich nicht. Schritt für Schritt, weitermachen! Ich wollte nur das Fahrrad von mir herunterbekommen, mich wieder daraufsetzen und weiterfahren. Das hier war mein Rennen des Jahres, mein Saison-, ja vielleicht sogar mein Karrierehöhepunkt, für den ich das ganze Jahr – die ganzen letzten Jahre – hart trainiert hatte. Ich war in der Form meines Lebens und mir meiner Stärke selten so sicher wie in den letzten Tagen und Wochen zuvor, auch heute morgen beim Schwimmstart in der Bucht von Kona.

Endlich traf Hilfe ein. Ein Mann aus einer Zuschauer- oder Helfergruppe, die ich zuvor noch klein am Horizont ausgemacht hatte, hob das Rad von mir. Er fragte mich, wie es mir gehe, und setzte mich vorsichtig auf. Ein stechender Schmerz durchzuckte meine Schulter. Trotzdem: Ich fühlte mich immer noch wie in Watte eingehüllt. Die Geräusche um mich herum waren gedämpft, alles erschien wie in Zeitlupe. Mein Kopf war viel zu sehr damit beschäftigt zu verstehen, wie ich hier auf dem Asphalt gelandet war. Ein Rettungswagen traf ein. Und mit ihm auch das Ankommen in der Wirklichkeit: Mir wurde schwindelig. Zuerst wegen der Schmerzen, dann aber, weil sich eine böse Vorahnung in mir breitmachte. Nun nahm ich jeden Athleten wahr, der mich an der Unfallstelle passierte. Tief auf den Aerolenkern liegend, schossen sie unbeeindruckt vom Krankenwagen und mit surrenden Ketten an mir vorbei. Unterbewusst zählte ich die vorbeifahrenden Athleten mit. Ich wollte bei meiner späteren Aufholjagd ungefähr bestimmen können, an welcher Stelle ich lag. Jede Sekunde, die verging, bis der Rettungswagen endlich anhielt, jede Sekunde, die der Notarzt brauchte, um aus dem Wagen zu springen, kam mir vor wie eine Ewigkeit. Sechs Athleten später kniete der Doktor in weißen Hosen und mit einer verspiegelten Sonnenbrille vor mir und fragte mich mit ernster Miene, wie es mir ginge. Der Arzt tastete mich vorsichtig ab und begutachtete

die Hautabschürfungen auf meinen Schultern und am Rücken mit einem leichten Zischen. Ab diesem Zeitpunkt war ich endgültig wieder im Jetzt angekommen. Das besorgte Gesicht des Mediziners beantwortete gleich mehrere meiner Fragen nach meinem Zustand. Und mir war klar, was das bedeutete: Mit dem Ausgang des Rennens würde ich heute nichts mehr zu tun haben.

Während der Arzt mit der Erstversorgung der großflächigen Hautabschürfungen auf meinem Oberarm und meinen Schultern begann, machte sich in mir Trauer und Verzweiflung breit. Aus der Traum vom siebten Hawaii-Sieg! Alles für die Katz. Die gute Form und das tolle Gefühl, das ich hatte, vollkommen austrainiert, voller Energie und auf den Punkt fit – das alles hatte sich schlagartig in Luft aufgelöst. Geblieben waren nur Schmerzen und Übelkeit. Schmerzen, die aus der Tiefe meiner Schultern kamen und nur kurzfristig Platz für ein scharfes Brennen auf meinem Rücken machten, als der Arzt die Wunden auf meinem Rücken auswusch und desinfizierte. Von einer Sekunde zur anderen hatte sich eine der großen Favoritinnen auf den Ironman-Weltmeistertitel 2007 in ein jämmerliches Häufchen Elend verwandelt. Mir war zum Heulen zumute. Und fast hätte ich das auch getan, doch dann fiel mein Blick auf einen Athleten, der mit seinem Handcycle die Unfallstelle passierte. Im gleichen Augenblick schämte ich mich für mein Selbstmitleid. „Was jetzt, du Heulsuse?“, fragte ich mich still in meinem Inneren. „Da willst du hier am Boden hocken und weinen? Und der ist für den Rest seines



Lebens behindert, an den Rollstuhl gefesselt und fährt hier vorbei!“ In meinem Kopf entstand eine Idee. Vorsichtig tastete ich mich zu der Frage vor, um die ich mich die ganze Zeit gedrückt hatte, und richtete sie an den Arzt, der meine Wunden gerade mit Mullbinden zuklebte. Ich wollte wissen, welche Verletzungen ich seiner Meinung nach erlitten haben könnte. Er antwortete nicht sofort, er zögerte. Nach einigen Ausflüchten ließ er es dann doch heraus. Er vermutete einen Schlüsselbeinbruch. Die Antwort wirkte wie eine Befreiung auf mich und zauberte mir fast ein Lachen auf das Gesicht: das Schlüsselbein! Nur das Schlüsselbein! Damit konnte man nicht nur wunderbar leben, sondern auch ein Rennen beenden, schoss es mir durch den Kopf. Tyler Hamilton hatte sich bei der ersten Etappe der Tour de France das Schlüsselbein gebrochen und kam in Paris an. Und wenn er das geschafft hat, bekomme ich es erst recht hin, schließlich dauert ein Ironman einen Tag und keine drei Wochen. Nach und nach kehrte die Energie in meinen Körper zurück, ich wurde ungeduldig. Als mir der Arzt endlich wieder auf die Beine half, sah er mir noch einmal über den Rand seiner Sonnenbrille tief in die Augen. „Are you really okay?“

Obwohl mir noch ein wenig schwindelig war, nickte ich bestimmt und nachdrücklich. Als wollte der Triathlon Gott ganz sichergehen, stoppte fast im selben Augenblick ein Schiedsrichter neben mir und fragte mich, ob ich aufhören wolle. Mittlerweile hatte ich mein Lachen wiedergefunden. Ich schüttelte den Kopf und lächelte ihn an.



Aus dem Rennen auszusteigen war keine Option mehr, auch wenn ich diese Weltmeisterschaft nicht mehr gewinnen konnte.

Während ich behandelt wurde, war der Servicewagen eingetroffen, und ein Mechaniker hatte mein Rad unter die Lupe genommen. Der Schiedsrichter stieg gerade auf sein Motorrad und startete die Maschine, als mein Blick auf den Techniker fiel, der mein Rad aufgestellt hatte und mir mit ernstem Gesicht und Kopfschütteln signalisierte, dass ich damit nicht mehr weiterfahren könne. Er deutete auf die Metallstifte, die normalerweise die Sattelstütze fixieren. Sie ragten jetzt verbogen aus dem Rahmen. Zudem ließen sich beide Laufräder nicht mehr bewegen. Die Frage, die mir der Mechaniker dann stellte, werde ich nie vergessen: „Hast du nicht einen separaten Sattel dabei?“ Nun, ich fahre bei Ironman-Rennen viel Material durch die Gegend: Gels, Ersatzschlauchreifen, Getränke. Aber auf die Idee, mir einen Ersatzsattel ans Rad zu binden, bin ich noch nie gekommen! Sorry. Der Mechaniker zuckte mit den Schultern, schaute auf meine demolierte Cheetah und teilte mir mit, dass er in diesem Fall nichts mehr machen könne.

Zum zweiten Mal an diesem Tag stand die Welt für mich kurz vor dem Zusammenbruch. Weltmeisterschaft ade, damit hatte ich mich gerade abgefunden. Aber noch nicht einmal ins Ziel zu kommen, das war definitiv zu viel. Verzweifelt schaute ich mich um. Mein Blick blieb bei den Ersatzlaufrädern auf dem Dach des Servicewagens hängen. Mir kam die Rennbesprechung vom Vortag in den Sinn. Hatte die Rennleitung nicht angekündigt, dass es Ersatzfahräder für Profis geben würde? Gestern hatte ich über diese – wie ich fand – überflüssige Idee noch den Kopf geschüttelt. Welcher Profi würde schon sein exakt auf ihn abgestimmtes Rad tauschen wollen? Die Antwort gab ich mir keine 24 Stunden später: Natascha Badmann! Mit einem triumphierenden Grinsen im Gesicht verlangte ich nach dem Ersatzrad. Ich meinte, einen Hauch von Mitleid auf dem

Gesicht des Mechanikers erkannt zu haben, als ich ihm mit hängenden Schultern und den einen Arm in die Hand des anderen gelegt, diese Idee präsentierte. Achselzuckend fragte er mich nach meiner Rahmengröße, orderte das Rad und teilte mir mit, dass es etwas dauern könne, das Bike aber unterwegs sei. Ich setzte mich in die geöffnete Tür des Servicefahrzeugs und versuchte, mich so wenig wie möglich zu bewegen. Ich wollte die Schmerzen, die von meiner Schulter ausstrahlten, so klein wie möglich halten, um nicht an sie erinnert zu werden.

Als das Ersatzrad eintraf, hatte ich ungefähr eine Stunde an der Unfallstelle verbracht. Die Pause hatte ich genutzt, um eine Hochrechnung aufzustellen: Wie viel Zeit würde mir bleiben, um innerhalb des Zeitlimits zu bleiben, um noch auf die Laufstrecke gehen zu können? Das hier war ein Novum für mich. Ich wollte den Tag unbedingt genießen. Einen Ironman ohne den Druck des Gewinnen-Müssens zu erleben, war eine Erfahrung, auf die ich mich jetzt richtig freute.

Glücklicherweise hatte das Ersatzrad eine sehr gemäßigte Geometrie und keine allzu große Sattelüberhöhung. Der Druck auf meine Schultern hielt sich somit in Grenzen und war nach dem schmerzhaften Aufsitzen erträglich. Zudem hatte das Rad eine Trinkflasche am Lenker, in die mir die Mechaniker den Inhalt meiner eigenen Radflasche umgefüllt hatten. Meine zweite Flasche sowie meine Eigenverpflegung steckte im Flaschenhalter hinter mir, ich war abfahrbereit. Noch einmal den Sattel etwas niedriger stellen, und das Projekt Genuss-Ironman-Hawaii konnte losgehen.

Das Angebot des Notarztes – eine Schmerztablette – hatte ich abgelehnt. Zum einen aus Angst vor der Dopingkontrolle, zum anderen aus Prinzip: Ich habe nie mit Schmerzmitteln gearbeitet, Tabletten oder etwas in der Art habe ich immer abgelehnt. Die Jungs vom Serviceteam wünschten mir kopfschüttelnd viel Glück, halfen

mir aufs Rad und schoben mich an. Ich klickte in die Pedale ein, und ein gutes Gefühl durchströmte meinen Körper. Die vertraute Bewegung, der kühlende Fahrtwind, die wachsende Geschwindigkeit. Das war es, weshalb ich nach Hawaii gekommen war. Ich war wieder in meinem Element, wenn auch deutlich langsamer als ursprünglich geplant und mit einer anderen Zielvorgabe. Ich war froh über meine Entscheidung, das Rennen fortzusetzen anstatt zu heulen. Mein Begleiter, der Schmerz, kehrte bereits nach einigen Hundert Metern auf dem Rad zurück. Ich war aber viel mehr damit beschäftigt, mich an den positiven Aspekten meiner Entscheidung zu freuen, sodass das Stechen in meinem Oberkörper in den Hintergrund geriet. Mein nächstes Ziel war Toni, mein Trainer und Lebensgefährte, der rund 50 Kilometer weiter auf mich wartete. Sicherlich machte er sich schon Sorgen, weil ich eigentlich längst bei ihm sein sollte. Später sollte sich herausstellen, dass Toni zwar im Radio gehört hatte, dass Natascha einen Unfall gehabt hätte, allerdings eine Natascha aus Tschechien. Deshalb schenkte er der Nachricht keine große Beachtung. Allerdings war sehr wohl ich damit gemeint, die Amerikaner hatten lediglich das „CH“ für Schweiz mit „CZ“ für die Tschechische Republik verwechselt.

Die Zeit bis zum Treffpunkt verging zügig, auch wenn ich alles andere als schnell fahren konnte. Immer wieder fuhren Altersklasseathleten zu mir auf, die mich erkannten und mit mir zu plaudern begannen. Teilweise fand ich das richtig amüsant, weil viele gar nicht glauben konnten, dass sie jemals mit mir Radfahren würden. Einige sind vor Begeisterung fast selbst vom Rad gekippt. Auch wenn die Schmerzen in den Schultern mittlerweile so groß waren, dass ich nicht mehr auf dem Aerolenker fahren konnte, fühlte ich mich weiterhin wohl. Ich war sicherlich bereits eineinhalb oder zwei Stunden hinter der Spitze, aber ich hatte das Gefühl, etwas zu tun, das ich gern machte. Ich genoss das neue Erlebnis: nicht keuchend über die Piste zu rasen, sondern mit kleinem Gang und offenen Augen für

meine Umgebung durch die Landschaft zu radeln. Die Cut-off-Zeit würde ich in diesem Tempo schaffen, da war ich mir ganz sicher, denn um mich herum waren noch viele andere Athleten. Der Marathon war mir sicher. Meine Stimmung wurde von Kilometer zu Kilometer besser. Ich malte mir aus, wie ich auf die Laufstrecke gehen würde. Sicherlich würde ich nicht mehr bei Tageslicht ins Ziel kommen. Das allerdings würde mich einen Hawaii-Mythos erleben lassen, von dem ich schon viel gehört hatte: Mit Einbruch der Dunkelheit werden an den Verpflegungsstellen während des Laufens warme Kartoffeln gereicht. Das hatte ich noch nie erlebt! Jeder Triathlet kennt die Sehnsucht nach etwas Salzigen. Nach all den süßen Getränken, Gels und Riegeln in der Vorbereitung und der Unmenge an Kohlenhydraten in jeglicher Form im Rennen kann man Zucker nicht mehr sehen. Der Gedanke an die Kartoffeln ließ mich lächeln und die Schmerzen vergessen. Freude kam in mir auf und trieb mich weiter an.

Rund 40 Kilometer hatte ich nun nach dem Unfall zurückgelegt. Meine Hände stützte ich die meiste Zeit auf dem Basislenker ab. Jede Unebenheit im Asphalt, jede Bodenwelle durchfuhr mich wie ein Blitz. Aber so ist das nun einmal mit gebrochenem Schlüsselbein, dachte ich. Ganz typisch für eine derartige Verletzung. Aber alles wird gut, in zwei Wochen fange ich wieder mit dem Training an, in sechs Wochen ist alles ausgeheilt. Ein Sturz, wie ihn jeder ordentliche Radfahrer einmal in seiner Karriere hat. Nichts Tragisches oder Schlimmes. Punkt. Mehr wollte ich darin nicht sehen. So habe ich weiter funktioniert. Die Übelkeit, die der vermeintliche Bruch ausgelöst hatte, schob ich beiseite und ging zur Normalität über. Ich hielt meine Verpflegungsabstände ein, trank regelmäßig und bereitete mich auf das Essen vor, das ich beim Halt bei Toni zu mir nehmen würde. Währenddessen wollte ich ihm den Unfall schildern. In einem Ironman-Rennen – und ganz besonders auf Hawaii – kannst

du die ersten zwei Stunden ohne Nahrungsaufnahme durchstehen, aber nicht länger, sonst machst du das Rennen nicht fertig. Ich muss essen, ich muss trinken. So war ich über Jahre programmiert. Ich wollte finishen! An das Schlechtsein hatte ich mich früher schon gewöhnt. Wie sich später herausstellen sollte, hatte ich jahrelang mit einer Glutenunverträglichkeit gelebt und trainiert. Mir war eigentlich immer schlecht, gegessen habe ich aber trotzdem. Die Übelkeit war demnach ein vertrauter Begleiter. Und so überzeugte ich mich, dass die Schmerzen auszuhalten waren.

Mit der Zeit tat die linke Schulter mehr weh als die rechte, sodass ich begann, den linken Arm am Körper anzulegen und einhändig zu fahren. Immer wieder lenkte ich mich mit einem netten Plausch mit anderen Athleten ab. Wir munterten uns gegenseitig auf und wünschten uns ein erfolgreiches Rennen. Zum Glück konnte ich aus der Lenkerflasche trinken, denn so sehr ich es auch versuchte, weiter als bis zu meinem Oberschenkel konnte ich mit meinem Arm nicht greifen. Ich kam also nicht an meine Gels, die hinter dem Sattel verstaut waren. Es wurde Zeit, dass ich Toni erreichte! Dort wollte ich eine kurze Pause einlegen, essen und dann weiterfahren.

*Der Rennschmerz vergeht –
das Glücksgefühl bleibt in Erinnerung.*

Das Rennen war damals mehr oder weniger eine lange Gerade in die Wüste hinaus. Mit Toni war ausgemacht, dass er an einer Querstraße auf mich warten würde. Dort war die einzige Möglichkeit, die Athleten außerhalb der Stadt auf der Strecke zu sehen. Und zwar gleich zweimal, denn wir passierten diesen Punkt auf dem Hin- und noch einmal auf dem Rückweg. Im Laufe des Rennens bildete sich hier immer ein kleiner Pulk von Zuschauern und An-

gehörigen. Normalerweise beobachtete Toni von hier das Feld und die Entwicklung der Abstände. Die Spitzengruppe hatte ihn bereits vor geraumer Zeit zum zweiten Mal passiert. Sein Zettel mit den Abständen lag schon seit Längerem auf dem Asphalt. Toni wusste zwar noch nichts von meinem Sturz, aber dass etwas nicht stimmte, war ihm längst klar. Er war mir bereits ein Stück entgegengegangen. Der Anblick muss für ihn seltsam gewesen sein: Einarmig und im Radtouristikt tempo kam ich auf ihn zu. Als ich auf dem abschüssigen Highway so auf Toni zu rollte, wurde mir schlagartig bewusst, dass ich keinerlei Chance hatte, anzuhalten. Ich konnte aufhören zu treten, aber ich wusste nicht, wie ich einarmig bremsen und dabei gleichzeitig aus den Klickpedalen kommen sollte, ohne zu stürzen. Anhalten war unmöglich. Als ich an Toni vorbeifuhr, rief er mir hinterher, ich solle rechts ranfahren, um zu reden. „Das will ich auch, aber ich kann nicht bremsen!“ Dann begann Toni zu laufen. Als er auf meiner Höhe war, sagte er nur kurz: „Warte, ich heb’ dich vom Rad!“ Die Besorgnis stand ihm ins Gesicht geschrieben. Toni griff den Lenker und bremste das Rad mit seinem Gewicht ab. Als er mich packte und über das Oberrohr des Rahmens hob, durchfuhr mich ein ungeheurer Schmerz. Ich schrie laut auf. Die Zuschauer und Reporter um uns herum schauten uns völlig entgeistert an. Toni muss auf die Umstehenden wie ein Attentäter gewirkt haben.* Doch ich wehrte mich ja nicht, also entspannte sich die Situation schnell wieder. Wahrscheinlich haben viele gedacht, Natascha sei selbst schuld. Wer so langsam fährt, den kann man auch vom Rad zerrén.

Toni fragte mich, was geschehen sei. Ich erzählte ihm vom Sturz und von der Schnelldiagnose des Arztes. Tonis Worte klingen mir heute noch in den Ohren: „Ich würde vorschlagen, dass du jetzt aufhörst“, antwortete er mit ruhiger Stimme. In mir erwachte ein kleines Rumpelstilzchen. „Nein“, sagte ich, „ich hör’ hier gar nicht auf, es ist nur das Schlüsselbein kaputt. Lass mich finishen!“ Ich

**Wochen später konnte ich lesen, dass der „böse Toni“ die „arme Natascha“ vom Rad gezerrt und so zum Aufgeben gezwungen hatte. Dabei konnte der „arme Toni“ gar nichts dafür. Wenn ich heute zurückdenke, weiß ich gar nicht, wie ich die nächste Kurve hätte fahren wollen. Ganz zu schweigen von der nächsten Abfahrt, denn da hätte ich richtig Tempo aufgenommen. Ich hätte das Rad ja nicht mehr zum Steben gebracht. Bis zu dem Aufeinandertreffen mit Toni hatte ich nicht das Gefühl, dass der Schmerz so groß war, dass ich ihn nicht aushalten könnte – oder wollte. Ich wollte unbedingt das erreichen, weshalb ich nach Kona gekommen war: finishen.*

wollte es mir nicht erlauben, einen angefangenen Wettkampf zu beenden. Aufgeben ist das tückischste Gift für jeden Triathleten. In jedem längeren Wettkampf – und ganz bestimmt in einem Ironman-Rennen – kommt immer die Situation, in der man denkt, dass irgendetwas nicht stimmt.

Dann schreit der Kopf und fleht danach, vernünftig zu sein, die Schinderei sein zu lassen, er klagt an, auf die vermeintlichen Signale zu hören und den Schmerzen ein Ende zu bereiten. Einfach aussteigen erscheint dann als Option. Aufgeben aber ist ein Gift mit einer langen Wirkung. Es bleibt in deinem Kopf, denn du fragst dich nach dem Wettkampf, ob du nicht mit ein bisschen mehr Überwindung hättest weitermachen können. Vielleicht hättest du sogar noch einmal die zweite Luft bekommen. Die Zweifel nagen an dir, dein Selbstvertrauen schwindet. Noch viel schlimmer aber ist, dass die toxischen Rückstände bis zu deinem nächsten Rennen in deinem Körper bleiben. Und dann zuschlagen, wenn es dir richtig schlecht geht. An deinem Tiefpunkt kommt das süße Gift und erinnert dich an den kurzen, glücklichen Moment der Aufgabe. Wenn du stehen bleibst, die Schmerzen von dir abfallen, die Anstrengung nachlässt.

Dieses Fenster hatte ich exakt zehn Jahre zuvor bei meinem zweiten Start auf Hawaii im Jahre 1997 aufgemacht. Ich hatte mich erkältet und am Renntag keine Stimme mehr. Ich habe relativ schnell gemerkt, dass ich überhaupt keine Power hatte und habe dann auch abgebrochen. Der Rennausstieg schmerzte enorm. Ich war zutiefst enttäuscht und schwor mir damals, nie wieder aufzuhören. Selbst dann nicht, wenn ich den ganzen Marathon gehen müsste.

Doch Toni gab nicht nach. Er führte mir sehr anschaulich vor Augen, dass der Notarzt – sofern er keinen Röntgenblick besäße – nicht wissen könne, ob in der Schulter nicht noch etwas anderes geschädigt sei und ich eventuell mit Langzeitfolgen rechnen müsse. Diese Gefahr war mir bis zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht in den Sinn gekommen. Für mich war es das Schlüsselbein. Der Gedanke

der Invalidität schoss mir eiskalt durch den Körper. Das wollte ich auf keinen Fall. Vom ersten Trainingstag an hatte ich einen Vorsatz: Ich wollte mit Sport gesünder werden als ich zuvor war, ich wollte nie etwas machen, von dem ich nach 20 Jahren sagen müsste: „Hätte ich diesen Quatsch doch sein gelassen, dann müsste ich für den Rest meines Lebens nicht diese oder jene Folgebeschwerden ertragen.“

Ich drückte mein Leihrad einem Zuschauer in die Hand, kehrte dem Highway den Rücken zu und vergrub das Gesicht in meinen Händen. Niemand sollte die tiefe Enttäuschung sehen, die sich in mir breitmachte. Hier am staubigen Straßenrand endete eine fantastische Saison, die mit einem Weltrekord begonnen hatte und mit einem Rekord hätte enden können.

Während meiner Diskussionen mit Toni versammelten sich immer mehr Menschen um uns herum. Ein Zuschauer holte aus seinem Auto den Verbandskasten und legte mir eine Schlinge für meinen Arm an. Ein anderer rief den Krankenwagen, mit dem ich ins nächste Spital gefahren wurde. Ich habe nie herausgefunden, ob die Geschichte mit den Kartoffeln wahr ist.