

Zeitschrift: Nidwaldner Kalender
Herausgeber: Nidwaldner Kalender
Band: 148 (2007)

Artikel: Der lange Weg ins Ziel
Autor: Amrein, Regula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1033707>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sibylle Matter, Sportlerin

Der lange Weg ins Ziel

9 Stunden und 43 Minuten Schwimmen, Radfahren und Laufen: Die Hergiswilerin Sibylle Matter kann das. Sie ist Triathletin.

Text: Regula Amrein

Bilder: zvg



«Jetzt nur noch diesen Hügel runter und 500 Meter am Alii Drive entlang flach ins Ziel rennen – das schaff ich noch...» Sibylle Matter befindet sich auf dem letzten Kilometer ihres ersten Ironmans auf Hawaii und liegt völlig unerwartet auf dem hervorragenden 9. Rang. Bei jedem Schritt fühlen sich ihre Oberschenkel an, als ob ein Messer drin stecken würde. Auf dem Alii Drive angelangt, würde sie sich am liebsten hinsetzen. Doch sie kämpft: nur nicht anhalten!

Die Konzentration auf ihren Körper wird jedoch in diesem Moment jäh abgelenkt, die Konkurrentin Joanna Lawn überholt Sibylle. Was in diesem Moment genau passierte, kann Sibylle bis heute nicht genau erklären. Sie ignoriert die Schmerzen einfach und sprintet dem Ziel entgegen, wie wenn sie erst ein paar Minuten unterwegs wäre. Sie lässt Joanna keine Chance und läuft als Neunte durchs Ziel.

Die Freude über den Erfolg lässt sie die Strapazen der letzten Kilometer vergessen. «Dieses Erfolgsgefühl im Ziel», sagt sie, «ist etwas, das ich immer wieder erleben möchte. Das ist auch einer der Gründe, weshalb ich bereit bin, so viel in meinen Sport zu investieren.»

Wer ist diese Sportlerin, diese Triathletin, der solche «hirnverbrannten» Rennen wie der Ironman auf Hawaii auch noch Spass machen? Warum investiert sie täglich so unglaublich viel Zeit in ihr Training – und geht daneben noch ihrem anspruchsvollen Beruf als Ärztin nach?

Alles begann mit Schwimmen

Schon als Kleinkind war Sibylle ein Energiebündel, mit einem unglaublichen Bewegungsdrang. Wenn es darauf ankam, konnte sie sich aber optimal konzentrieren und erledigte ihre Aufgaben in kürzester Zeit. Mit ihrer leichten Auffassungsgabe wäre ihr die Schule wohl zu langweilig geworden, und so war das erste Schwimmtraining beim Schwimmverein Kriens für sie eine willkommene Herausforderung. Als sie 1984, im Alter von zehn Jahren, mit Schwimmen begann, hatte sie noch keine Ahnung, was Triathlon überhaupt war. Wie sollte sie auch, fand doch der erste Triathlon in der Schweiz erst 1983 statt.

Damals hatte sie Spass am Training im Wasser, und bald waren es nicht nur ein oder zwei Trainings pro Woche, sondern fünf bis sechs. Die

ersten Erfolge stellten sich früh ein, was ihr Ansporn war, weiter zu trainieren und höhere Ziele zu verfolgen. Schon damals wurde ihr bewusst, dass Talent alleine nicht genügt, sondern Fleiss und Disziplin dazugehören. Auch lernte sie, ihre Zeit optimal einzuteilen und sich zu organisieren, was ihr später eine grosse Hilfe war. So fiel es ihr leicht, die Schule und das Training unter einen Hut zu bringen, und daneben noch Zeit fürs Klavierspiel, Lesen, aber auch Zeit für Freunde und Kollegen zu haben.

Unterstützung in der Familie

Sibylle hatte das Glück, in einer sportlichen Familie aufzuwachsen, und die Gelegenheit, verschiedene Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. So genoss sie es, mit ihren zwei jüngeren Geschwistern im Winter Ski zu fahren oder auf den Vita Parcours zu gehen. Auch die Wanderferien im Engadin gehörten dazu. Bald bestand ihr Sportalltag nicht mehr nur aus Schwimmen. In ihrem Elternhaus fand sie immer moralische



Sibylle im Triathlon-Einsatz: Schwimmen...

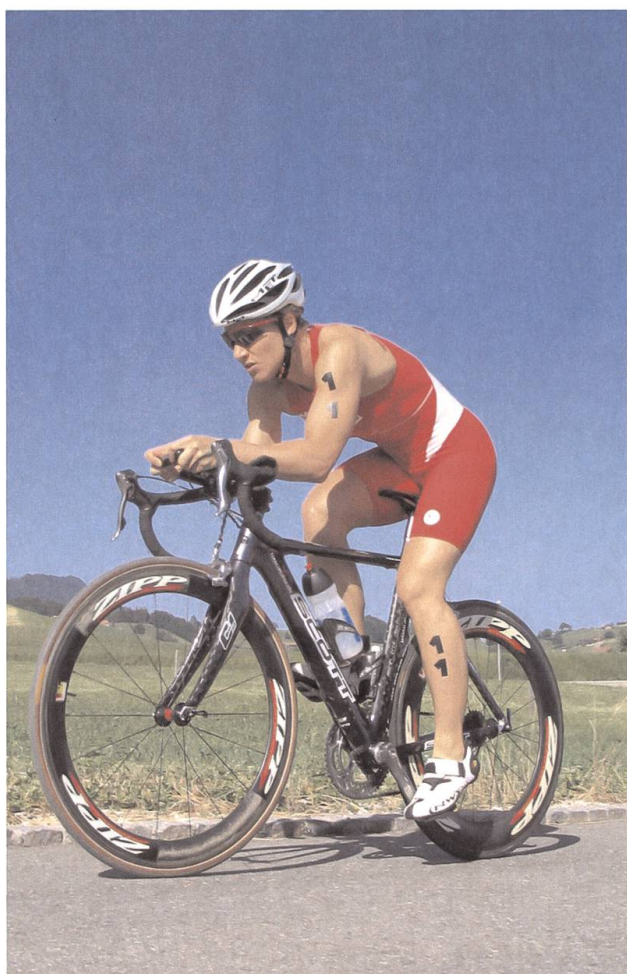
Unterstützung, wenn es nicht immer so lief, wie sie es sich wünschte. Sie wurde gefördert, musste aber auch oft gebremst werden, wenn sie es wieder mal mit Trainieren übertrieb. «Oft werde ich gefragt, ob meine Schwester und mein Bruder nicht eifersüchtig auf meine Erfolge sind», erzählt Sibylle und gibt auch gleich die Antwort: «Meine Siege wurden nie überbewertet oder hochgejubelt – und es gab ja auch Niederlagen.» Ihre Geschwister Marilen und Matthias treiben ebenfalls erfolgreich Sport und machten Musik, auch wenn bei letzterem weniger Medaillen zu holen sind. «Ihnen gehörte in der Familie die gleiche Aufmerksamkeit wie mir, und so entstand eigentlich nie eine Rivalität.»

Zu klein im Nationalkader

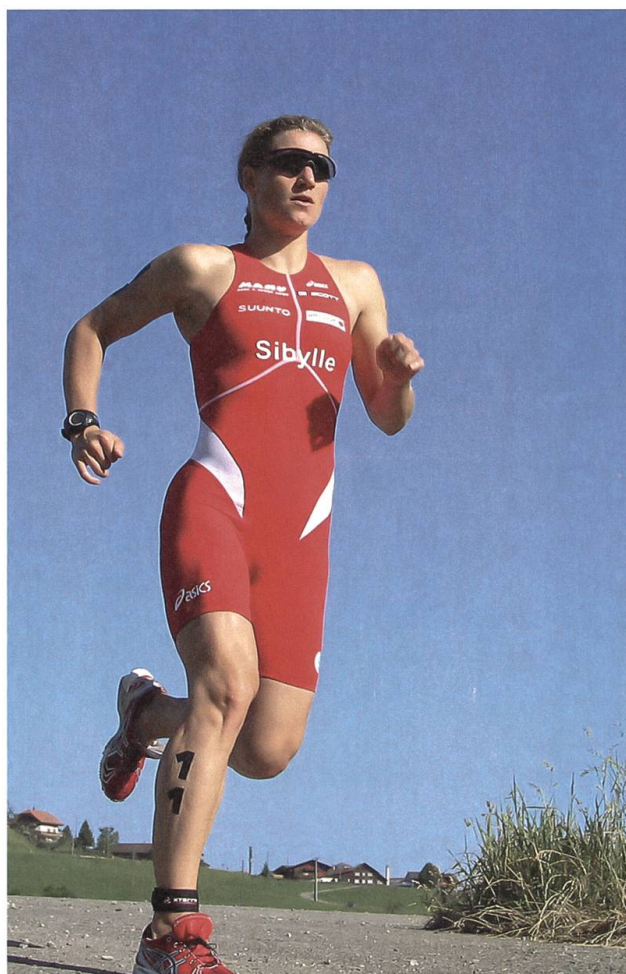
Während der Jahre am Kollegium in Stans wurde ihr bewusst, wie wenig Zeit neben der Schule für den Leistungssport noch übrig blieb. Gleichwohl schaffte sie es, fast täglich zu trainieren und dabei auch unbewusst den Grundstein für den

Triathlon zu legen. «Ich fuhr täglich mit dem Velo von Hergiswil nach Stans zur Schule, manchmal auch ins Training nach Kriens, und betrieb damals schon ein gewisses Lauftraining», sagt die Sportlerin. Dass der Schlüssel zum Erfolg im Triathlon das Schwimmen ist, wurde ihr erst später bewusst (je schneller man aus dem Wasser kommt, umso besser ist die Chance in der ersten Radgruppe mit zu fahren).

Wie Schule und Sport im Gleichgewicht sein können, lernte sie in ihrem Austauschjahr in Kalifornien, wo dem Sport ein ebenso grosser Stellenwert zukommt wie der Mathe oder dem Englisch. Sie genoss es, täglich zwei Mal bei immer schönem Wetter zu trainieren und auch bei amerikanischen Meisterschaften mitzuschwimmen. Wieder zu Hause, wurde sie ins Schwimm-Nationalkader berufen. Dort erreichte Sibylle ein recht gutes Niveau und wurde sogar zweimal Vize-Schweizermeisterin. Sie musste aber erkennen, dass ihr im Schwimmen Grenzen gesetzt sind: Mit einer Körpergrösse von 164 Zentimetern gehört sie zu den



...Velofahren...



...und Rennen.

Kleinsten im Schwimmsport, auch im internationalen Vergleich.

Nach der Matura begann sie das Medizinstudium an der Universität in Bern und trieb deshalb während einem Jahr Sport nur noch zum Plausch.

1994 motivierten sie einige Mitglieder des Triathlonclubs Hergiswil, an einem Triathlon mitzumachen. Noch im selben Jahr und ohne spezifisches Training startete sie in Bülach zu ihrem ersten Triathlon: 1 Kilometer Schwimmen, 42 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. Es war ein kalter Tag, aber sie lag unerwartet in Führung – bis sie 2 Kilometer vor dem Ziel, von Krämpfen geplagt, überholt wurde und schliesslich als Zweitplatzierte durchs Ziel lief. Dieser Erfolg war Sibylle Antrieb genug, diese Sportart mit stets grösser werdendem Trainingsaufwand weiter auszuüben. Dazu kam, dass ihr das Umfeld dank den Leuten im Klub von Anfang an ausgezeichnet gefiel, so dass sie bis heute ein treues Mitglied geblieben ist.

Triathlon begann sie zu faszinieren! Die drei Sportarten mit Schwimmen, Radfahren und Lau-

fen sind sehr vielseitig und abwechslungsreich, was sich positiv auf das Training auswirkt. Man trainiert häufig im Freien und lernt bei den ausgedehnten Radtrainings wunderschöne Gegenden in der Schweiz und im Ausland kennen. So bleiben ihr die Trainingslager in Mallorca, auf den Kanaren, Australien und, wie in diesem Jahr, in Südafrika unvergessen.

Ausgebrannt

Ende der Neunziger Jahre waren die Schweizer Triathleten auch international Spitzenklasse. Gehörte man dem Nationalkader an, war es also auch möglich, bei den Weltbesten mitzuhalten. Dies änderte sich erst, als Triathlon ins Olympische Programm aufgenommen wurde: Als Amateur war es bald nicht mehr möglich, international vorne dabei zu sein. Um im Spitzenbereich mitzuhalten, müssen Training und Erholung optimal ausgewogen sein, was aber durch ihr Medizinstudium an der Uni kaum möglich war.

Sibylle stiess an ihre Grenzen. 1999 war sie im letzten Studienjahr. Das Staatsexamen und die Abgabe der Doktorarbeit standen vor der Tür und

Triathlon

Der Triathlon ist eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radrennen und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme. Der Reiz des Triathlons liegt im unmittelbaren Aufeinanderfolgen der drei unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin. Gute Triathleten zeichnen sich dadurch aus, die Übergänge zwischen den einzelnen Disziplinen so kurz wie möglich zu halten und so schnell wie möglich den Körper auf die neue Belastung einzustellen.

Erfunden wurde der Triathlon um 1920 in Frankreich als «Les trois sports». Mitte der siebziger Jahre wurde der Ausdauerdreikampf erneut «erfunden». Die beiden Amerikaner Jack Johnstone und Don Shanahan organisierten am 25. September 1974 in San Diego, Kalifornien, den ersten auch so genannten Triathlon. Das kleine Rennen mit 46 Teilnehmern ging über 10 Kilometer Laufen, 8 Kilometer Radfahren und einem halben Kilometer Schwimmen. Daraus entwickelte sich der Ironman Hawaii, der bis heute als bekanntester und spektakulärster Triathlon-Wettkampf gilt. Deren Zeitrekorde: Männer: 8:04:01 Stunden, Frauen: 8:55.28 Stunden, gehalten von der Schweizerin Natascha Badmann.

Wie bei vielen anderen populären Sportarten gibt es auch beim Triathlon unterschiedliche Wettkampfdistanzen:

Ironman:	3,86 km Schwimmen	180 km Radfahren	42,195 km Laufen
Langdistanz:	4 km Schwimmen	120 km Radfahren	30 km Laufen
Olympischer Triathlon:	1,5 km Schwimmen	40 km Radfahren,	10 km Laufen
Deca-Triathlon:	das Zehnfache des Langdistanz-Triathlons.		Quelle: Wikipedia

gleichzeitig die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Sydney, wo der erste olympische Triathlon ausgetragen wurde. Trainingslager in Australien sowie Wettkämpfe in Japan, Kanada und Mexiko standen auf dem Programm... Und anstatt sich von all den Strapazen erholen zu können, kam noch eine weitere Belastung hinzu: das Staatsexamen. Schon während den Prüfungen, die sich über drei Monate hinzogen, fühlte sie sich ausgebrannt und müde. Sie musste erkennen, dass auch ihrem Körper Grenzen gesetzt waren und dass nun plötzlich gar nichts mehr ging. Alle «Batterien» waren leer, heute würde man wohl sagen Burnout! Während acht Monaten musste sie bis zu 15 Stunden täglich schlafen, konnte weder Joggen noch Schwimmen. Nur gemütliches Spazieren war möglich, so übermüdet war sie. Auch war sie psychisch wenig belastbar, und es brauchte Zeit zu akzeptieren, dass auch ihr Körper nicht alles mitmachen konnte und wollte. Diese Auszeit machte sie nicht nur reifer, sondern auch feinfühlicher. Sie lernte, besser auf ihren Körper zu hören. Wie viel von ihm gefordert werden, aber auch wie viel er verkraften kann. Seither gönnt sie sich wöchentlich einen trainingsfreien Tag, an dem sie sich bewusst zu erholen versucht. Zudem liess sie ihrem Ehrgeiz eine andere Bedeutung zukommen. Sie musste akzeptieren, dass zuviel Ehrgeiz verkrampfen kann und eher brem-

send wirkt, statt Erfolg bringende Energie freisetzt. Es dauerte drei bis vier Jahre, bis sie wieder die volle Belastbarkeit erreichte. Noch heute hat sie manchmal das Gefühl, sie sei seither nie mehr so «gut drauf» wie 1998.

Olympische Spiele, ein Traum wird wahr...

Trotz allem schaffte sie in letzter Minute die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Australien. Die Teilnahme war für Sibylle ein Schlüsselerlebnis – ein Traum, der doch noch in Erfüllung ging! Hier wurde der Geist der Olympiade fassbar, dass eben die Teilnahme wichtiger ist als die Medaille. «Die Olympischen Spiele von Sydney waren für



Sibylle erreicht als Neunte das Ziel in Hawaii. Oben links steht ihre Zeit.



Sportministerin Beatrice Jann überreicht Sibylle die Urkunde zur Wahl der Nidwaldner Sportlerin des Jahres 2005.

mich ein Erlebnis, das mir enorm viel gegeben hat. Auch die sportbegeisterten Australier trugen viel zu diesem guten Gefühl bei. Denn man konnte den vielen frohgelaunten Helfern ansehen, dass sie stolz darauf waren, diesen Anlass bei sich zu Hause auszutragen. Diese Freude breitete sich auch auf die Tausenden von Zuschauern und gut zehntausend Athleten aus.»

Das Rennen selbst – der erste Triathlon an Olympischen Spielen überhaupt – lief Sibylle leider nicht nach Wunsch: «Dem Fahrrad der vor mir gestürzten Japanerin konnte ich nicht mehr ausweichen, und plötzlich lag ich mit bösen Schürfungen am Boden.» Das hinderte die Kämpferin aber nicht daran, das Rennen zu beenden und doch noch bis ins Ziel zu laufen. «Im Ziel war ich von den vielen Gefühlen ziemlich überwältigt.

Immerhin wurde auch ich noch von den Zuschauern frenetisch angefeuert, so etwas hatte ich vorher und seither nie mehr erlebt.» Da der Triathlon zu Beginn der Spiele stattfand, konnte Sibylle den «Spirit of Sydney» noch an vielen anderen Wettkämpfen als Zuschauerin erleben. Sibylle: «Dieser «Spirit» ist bei mir heute noch präsent, und Bilder von Sydney können mir noch immer Gänsehaut verursachen.»

Auch nach mehr als zehn Jahren Leistungssporttraining hat Sibylle noch nicht genug. Sie will in den kommenden Jahren noch mehr im Triathlon erreichen, über Sprint und Ultra-Distanzen, auf und abseits von befestigten Strassen. Ihr Hauptziel im Training: die Leistungssteigerung. Die Vielfalt der Trainingsmöglichkeiten macht Triathlontraining spannend und abwechslungsreich.