

# «Ich hatte grosses Glück»

Ariane Lüthi im Interview mit Sibylle Matter

Als Sibylle Matter als 15-Jährige mit ihren Eltern in den Ferien weilte, stand sie freiwillig um sieben Uhr früh auf, um fünf Kilometer im Pool zu trainieren. Die inzwischen 34-jährige Matter stellte ihre Disziplin offensichtlich früh unter Beweis. Das harte Training hat sich gelohnt, die Ärztin ist eine der erfolgreichsten Triathletinnen der Welt. Im Interview erzählt sie, was sie am Triathlonsport fasziniert – aber auch wie es ist, in ein Übertraining zu geraten.

Als Sibylle Matter als 15-Jährige mit ihren Eltern in den Ferien weilte, stand sie freiwillig um sieben Uhr früh auf, um fünf Kilometer im Pool zu trainieren. Die inzwischen 34-jährige Matter stellte ihre Disziplin offensichtlich früh unter Beweis. Das harte Training hat sich gelohnt, die Ärztin ist eine der erfolgreichsten Triathletinnen der Welt. Im Interview erzählt sie, was sie am Triathlonsport fasziniert – aber auch wie es ist, in ein Übertraining zu geraten.

*Sibylle, 1994 hast du deinen ersten Triathlon bestritten. Was fasziniert dich an dieser Sportart, dass du auch nach 13 Jahren nicht genug davon hast?*

Sibylle Matter: Einmal gefällt mir das Training, weil ich dabei viel draussen sein kann. Indem ich drei verschiedene Sportarten trainieren und diese auch mit Krafttraining und beispielsweise Langlauf ergänzen kann, ist der Sport für mich sehr abwechslungsreich. Andererseits mag ich die Herausforderung an den Wettkämpfen. Aber auch die Erfolge motivieren mich und tragen sicher sehr dazu bei, dass ich noch immer gerne Rennen bestreite.

*Triathlon ist eine der trainingsintensivsten Sportarten überhaupt. Wieviele Stunden wendest du pro Woche auf?*

Als ich mit Triathlon begonnen habe, trainierte ich etwa acht Stunden in der Woche. Heute sind es zwischen 10 und 35 Stunden reines Training.

*Als du 1999 in deinem Medizinstudium für das Staatsexamen lernen musstest, wolltest du gleichzeitig die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Sydney schaffen. Ist eine solche Belastung überhaupt zumutbar?*

Ich würde diese Doppelbelastung niemandem empfehlen. Das Risiko, dass die Leistung irgendwo leidet, ist viel zu gross. Ich hatte grosses Glück, dass ich beide Ziele erreichen konnte. In diesem Jahr kam ich jedoch in ein Übertraining. Ich war völlig erschöpft, obwohl ich etwa fünf-zehn Stunden schlief. Während etwa neun Monaten konnte ich kaum trainieren, weil ich körperlich und psychisch überhaupt nicht mehr belastbar war.

*Welche Lehren hast du in dieser Zeit aus dem Übertraining gezogen?*

Für mich hat die Erholung dadurch einen sehr hohen Stellenwert erhalten. Es wurde mir bewusst, dass ich auf die Zeichen meines Körpers achten muss. Meistens weiss man ja, wann mit dem Training genug ist. Dann sollte man ehrlich zu sich sein und dem Gefühl nachgeben.

*Vor einem Jahr hast du eine Woche nach dem 19. Rang am Ironman Hawaii die X-Terra-Weltmeisterschaft (Schwimmen, Mountainbike, Crosslauf) bestritten und auf dem 3. Rang beendet. Eine solche Leistung ist doch ohne Doping gar nicht möglich!*

Doch, ich bin der lebende Beweis dafür. Die Leistung ist sehr wohl physiologisch erklärbar. Der 3. Rang an der X-Terra-WM täuscht dabei ein bisschen und hat mich selber überrascht. Meine Abschnittszeiten waren deutlich langsamer als am selben Rennen ein Jahr zuvor. Ich war nach dem Ironman also nicht mehr so schnell unterwegs. Nach den zwei Rennen brauchte ich dann eine entsprechend lange Erholungszeit. Jedes Jahr könnte ich diese Leistung auch nicht erbringen, das ist klar. Zu erwähnen ist zudem, dass ich in den zwei Wochen auf Hawaii drei Mal zur Dopingkontrolle – inklusive Bluttest – aufgebeten wurde.

*Ende Oktober wirst du ohne Ironman in Armen und Beinen an der X-Terra-WM auf Maui starten (das Rennen fand nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe statt). Liegt Gold in Reichweite?*

Die Goldmedaille ist das Ziel. Heuer ist das Feld deutlich stärker. Es sind vier Frauen, die reelle Chancen auf den Sieg haben. Mit einem Podestplatz wäre ich zufrieden.

*Mit 34 Jahren gehörst du bereits zu den alten Hasen im Triathlonsport. Welchen Tipp willst du an dieser Stelle den Nachwuchsathleten mit auf den Weg geben?*

Das Wichtigste ist, Freude an dem zu haben, was man macht. Um langfristig gute Leistungen erbringen zu können ist es zudem wichtig, sich zu fordern, aber dennoch zum eigenen Körper Sorge zu tragen. Denn dieser ist das Kapital für den Erfolg.

## WM-Zweite, Olympia-Teilnehmerin, Dr. med.

Sibylle Matter wurde am 2. September 1973 in Hergiswil im Kanton Nidwalden geboren und wohnt heute in Plaffeien im Kanton Freiburg und als Wochenaufenthalterin in Bern. Ihre sportliche Karriere begann 1984 als Schwimmerin im SV Kriens. Mit dem Gewinn von zwei Silbermedaillen an den Landesmeisterschaften über 100 und 200 m Brust war sie bereits früh sehr erfolgreich. Anfangs der 90er Jahre wechselte sie zum Triathlon. Zur gleichen Zeit begann sie das Medizinstudium, das sie 1999 als Dr. med. abschloss. Ihre grössten Erfolge als Triathletin feierte sie mit dem Schweizermeistertitel 2003, mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney, mit dem 9. Rang am Ironman Hawaii 2002 und mit Rang 2 an der X-Terra-WM 2005. Die Vorzeigethletin trainiert seit 1993 im Schwimmklub Bern.

