

Cocoon: mittig Markus Ressler, 6. auf Lanza!

III DIADORA HIDDEN POWER, keiner siehts, aber du wirst es spüren



Unterwäsche gibt es zahllose, bei solchen mit einer Funktion wird es schon deutlich weniger. Was soll sie nicht alles können, das Anforderungsprofil ist beinahe grenzenlos für ein gescheites Darunter. Diadora hat mit der Hidden Power Kollektion die quasi Eier legende Wollmilchsau auf den Markt gebracht. **Der Clou an der Sache ist das mineralisierte Gewebe,** das die erstaunliche Fähigkeit besitzen soll, dass ein Teil der durch sportliche Tätigkeit verloren gegangenen Mineralien wieder an den Sportler rückgeführt wird. Die Abgabegeschwindigkeit und Wirkstoffmenge wird durch einen osmotischen Austausch zwischen Oberhaut und Hidden Power geregelt. Da sich das Mineraldepot natürlich leert, ist ab und zu mittels separatem Spray eine Auffrischung durchzuführen. Dies ist sicher mit ein Grund für unser

Wohlgefühl, die perfekte Passform und das Gefühl einer trockenen Haut auch unter Höchstbelastung machen das Teil zu einem der besten Funktionsleibchen, das wir je hatten. Das abgebildete Modell Pro Out ärmellos wandert um gut 34 Euro über den Ladentisch. Infos unter www.diadora.com oder www.grofa.de.

[★★★★]

III COCOON MEETS LIFESTYLE, und jetzt aber richtig

Schön, wenn man etwas wachsen und gedeihen sieht, wenn die Saat, die mühsam ausgebracht wurde, sich in ein Pflänzchen verwandelt, worauf hin dies sich zu einem tatsächlichen Unternehmen empor entwickelt. So geschehen bei Cocoon, die für das heurige Jahr ihre **Produktpalette auch um einige Lifestyle-Textilien erweitert** haben. Neben den bereits bekannten Modellen wird die Palette durch die abgebildeten Freizeittextilien, die natürlich auch aus Funktionsmaterial bestehen, erweitert. **Zusätzlich gibt es einige Accessoires,** die dir Freude bereiten werden. Unter www.cocoonsports.com kannst du dir den Produktkatalog downloaden und nach Belieben gustieren. [★★★★]



MISS SWISS

MARTIN ZOIS: Hallo Sibylle, als eine der stärksten Triathletinnen Europas zeichnet dich vor allem deine Vielseitigkeit aus. Egal ob über die Ironman-Distanz, die Olympische und XTerra, es scheint so, als ob du dich überall zu Hause fühlst. Wie kommt es zu einer solchen Vielseitigkeit?

SYBILLE MATTER: Ich habe bereits früh vielseitig trainiert. Als Kind und Jugendliche kam ich über Tennis, Skifahren, Fußball und Uni-Hockey zum Schwimmen. Während meiner Schwimmkarriere nahm ich oft auch an Laufveranstaltungen teil und legte dank meinem Schulweg wöchentlich 100-150 Kilometer auf dem Rad zurück. Als Triathletin gefiel mir die Olympische Distanz auf Anhieb, so konzentrierte ich mich von 1996-2006 auf diese Distanz und nahm 2000 in Sydney an den Olympischen Spielen teil. Mit meiner ersten Ironman-Teilnahme (Hawaii 2002) wollte ich eigentlich meine Ausdauer-Basis verbessern und natürlich einfach finishen. Dass ich dann auf dem 9. Rang landete, war für mich eine enorme Überraschung und von da an wusste ich, dass ich noch weitere Talente hatte. Für die XTerra-Wettkämpfe hatte mein Freund Othmar schon früh eine gute Nase. Dank ihm bekam ich bald Freude an den Offroad-Wettkämpfen, und auch auf dem Mountainbike fühle ich mich inzwischen wohl. So habe ich letzte Saison auch mein erstes Bike-Rennen gewinnen können. Ich betreibe jetzt seit über 20 Jahren Spitzensport. Die Vielseitigkeit bringt mir immer wieder neue Herausforderungen und trägt dazu bei, dass ich immer noch viel Spaß am abwechslungsreichen Training und den unterschiedlichen Wettkampfformen habe.

Stichwort Wettkampf: wo setzt du zur Zeit Prioritäten im Training und wo ortest du bei dir selbst noch Verbesserungspotenzial?

Im Moment bin ich am Ende der Vorwettkampfphase, das heißt, ich trainiere noch

ALLROUNDERIN SYBILLE MATTER ÜBER PERFEKTES ZEITMANAGEMENT

große Umfänge mit über 25 Stunden pro Woche, aber auch gezielte Einheiten mit Wettkampftempo. Beim Schwimmen versuche ich mein Niveau zu halten, und auf dem Rad erhoffe ich mir eine leichte Steigerung gegenüber letztem Jahr. 2007 bin ich sehr viele Radkilometer gefahren, die Umsetzung wird mir wohl erst diese Saison gelingen. Das größte Verbesserungspotenzial habe ich noch im Laufen. Meine Laufzeiten wurden bei jedem Ironman ein wenig schneller. Mit gezieltem Krafttraining, etwas längeren Tempoläufen und weiterer Gewöhnung an die lange Distanz werde ich sicher noch schneller laufen können.

Die immer typische Frage: Was sind deine Schwerpunkte für die heurige Saison?

Mein erster Schwerpunkt ist der Ironman Zürich, bei dem ich mich auch für Hawaii qualifizieren will (es hat aber nur einen Slot!). Die nächsten Ziele sind die Langdistanz-WM in Almere (NL) und die Cross-EM auf Ameland (NL). Je nach Qualifikation schließe ich die Saison mit dem Ironman Hawaii und der XTerra-WM Maui oder mit der Half-Ironman-WM Florida (bereits qualifiziert) ab.

Ihr galtet ja in der Schweiz als eine kleine eingeschworene Gemeinde, die mit aller Freundlichkeit und Weltoffenheit nach außen hin auftritt. Versteht ihr Athleten euch untereinander gut, und vor allem schließt ihr euch auch außerhalb der Vereine zu Trainingsgemeinschaften zusammen?

Die gemeinsamen Trainingslager mit der Nationalmannschaft gefallen mir jeweils sehr, wir kommen wirklich gut miteinander aus. Ich kann mich auch an Zeiten erinnern, als dies nicht unbedingt so war. Im Alltag trainiere ich oft alleine, wenn nicht mein Freund Othmar Zeit hat mitzukommen. Gemeinsame Trainings mache ich 2-3 x pro Woche mit dem Schwimm-Club Bern. Sonst gibt es nicht viele Athleten in der Umgebung, die ähnlich trainieren wie ich.

Sibylle, du bist promovierte Ärztin, und Training auf deinem Leistungsniveau verschlingt Unmengen an Zeit. Du arbeitest nicht nur am Bundesamt für Sport beim Swiss Olympic Medical Center, sondern auch bei Medi24 (www.medi24.ch), was ist das und wie funktioniert dein Zeitmanagement?

Ein 8-monatiges Burnout 1999 hat mich gelehrt, dass auch ich ab und zu mal Ruhe brauche. Seitdem ist mir ein Ruhetag pro Woche sehr wichtig. An diesem Tag arbeite und trainiere ich nicht, sondern nehme alles etwas ruhiger und koche gerne mal etwas Gutes. Bei Medi24 arbeite ich zu 50%, das sind tatsächlich zwanzig Stunden, dazu kommen Dienste am Wochenende oder über Nacht. Während dieser Zeit muss ich telefonisch erreichbar sein. Wir sind ein Team von gut 60 Gesundheitsberaterinnen und 7 Ärzten, die Kunden verschiedener Krankenversicherungen beraten, wenn sie Probleme mit der Gesundheit haben oder Fragen zu Medikamenten, Operationen und Behandlungsmöglichkeiten haben. Die Arbeit gefällt mir sehr gut, es ist abwechslungsreich und lehrreich zugleich und bietet mir einen guten Ausgleich zum Sport. Am Swiss Olympic Medical Center bin ich im Moment nicht so häufig anzutreffen.

Beim Training versuche ich, mit möglichst hoher Qualität zu trainieren und »unnötige« Trainings zu vermeiden. Wenn ich merke, dass es nichts bringt, breche ich das Training auch mal ab. Manche Arbeitstage sind schon hart: um 06:00 beginnt das Schwimmtraining bis 07:20, dann geht es direkt mit dem Rad zur Arbeit (ca. 15 Minuten). Mit einer halben Stunde Mittagspause arbeite ich durch bis ca. 16:30. Auf dem Rückweg kaufe ich oft noch etwas ein, und zu Hause folgt dann z.B. ein Lauftraining von 40-60 Minuten. Zum Glück gibt es auch Tage mit mehr Erholung oder dann auch mit mehr Training.



GROSSTE ERFOLGE

Olympische Distanz
→ Teilnahme Olympische Spiele Sydney 2000
→ Schweizer Meisterin 2003
Ironman
→ 9. Rang Ironman Hawaii 2002
→ Jeweils 2. Rang Ironman Zürich 2007 und IM Florida 2005
Half-Ironman
→ 1. Rang 70.3 UK 2003 und 2004
→ 2. Rang Monaco 2007
→ 6. Rang IM 70.3-WM Florida 2007
XTerra
→ 2. Rang XTerra-WM Maui 2005
→ 3. Rang XTerra-WM Maui 2006 und Gewinnerin der Double-Wertung Ironman und XTerra
Wintertriathlon
→ 6. Rang Wintertriathlon-WM Lenzerheide 2001

Noch ganz kurz zu deinen Sponsoren: mit Scott bist du ja schon lange unterwegs, passt ja auch perfekt zusammen, da sie ihren Sitz in der Schweiz haben. Welche Geräte pilotierst du heuer auf der Straße und was verwendest du für die XTerra-Bewerbe?

Dank Scott bin ich überall perfekt ausgerüstet: Auf der Straße trainiere ich auf dem Scott Addict, das ich auch für wind-schattenfreie Wettkämpfe benutze. Die aerodynamische Zeitfahrmaschine Scott Plasma verhilft mir zu schnellen Radzeiten auf der Langdistanz. Wenn es ins Gelände geht, vertraue ich auf das Scott Spark, ein superleichtes Fully unter 10 Kilo!

Sibylle, vielen Dank für die nette Plauderei, alles Gute, und ich freu mich schon, wenn wir uns wiedersehen. III