



Jung und informiert.

TagesAnzeiger

Sie lächelt die Schmerzen einfach weg

Eva Hürlimann ist dreifache Mutter und Extremtriathletin. Sie will den Weltrekord über die zehnfache Ironman-Distanz brechen. Wie das?



Radfahren, Schwimmen, Laufen – Eva Hürlimann ist die beste Ultratriathletin der Welt. Deshalb, sagt sie, «bin ich kein typisches Mami». (Fotomontage: Beat Mathys)

Es ist die Geschichte einer Frau, die nicht Prinzessin sein wollte, aber Königin wurde. Die es als Kompliment empfindet, wenn man ihr sagt, sie sei nicht ganz normal. Die ein Leben führt, für welches 24 Stunden am Tag an und für sich nicht ausreichen.

Es ist die Geschichte von Eva Hürlimann, dreifache Mutter, Hausfrau, Hundehalterin. Einerseits. Andererseits Extremtriathletin, die beste der Welt, mit Abstand. Hürlimann hält den Weltrekord über die fünffache Ironman-Distanz: fünf Tage, fünfmal 3,86 km Schwimmen, fünfmal 180,2 km Radfahren, fünfmal 42,195 km Laufen. 66 Stunden und 52 Minuten war sie vergangenen Sommer im sanktgallischen Buchs unterwegs, die alte Bestmarke unterbot sie um neun Stunden.

Hürlimanns Alltag ist durchorganisiert von A bis Z. Ans letzte gelesene Buch kann sie sich nicht erinnern, gemütlich in einem Café sitzen, gibts bei ihr kaum. Es gilt, drei Disziplinen zu trainieren, 15 Stunden sind es im Schnitt pro Woche, im Extremfall auch mal 35. Daneben hat sie die vier bis acht Jahre alten Kinder zu chauffieren, ins Tennis, Klettern, Tanzen. Der Mann? Arbeitet 100 Prozent. Wie das gehen soll? Es ist dem Gegenüber schleierhaft.

Philipp Rindlisbacher 07.04.2019

Artikel zum Thema

«Der Schweizer Triathlon lebte von diesem Julisonntag»



Der Langdistanztriathlon zügelte 2020 nach Thun. Die Gründe für den Wegzug sind diffus, es dürfte auch um Geld gehen. Jan van Berkel bedauert den Entscheid. [Mehr...](#)

Emil Bischofberger. 04.04.2019

Daniela Ryf ist zum 4. Mal Ironman-Weltmeisterin

Trotz Quallen beim Schwimmen ist die Schweizerin auch dieses Jahr unschlagbar auf der Triathlon-Langdistanz. Bei den Männern feierte Patrick Lange seinen Sieg mit einem Heiratsantrag. [Mehr...](#)

14.10.2018

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

[@tagesanzeiger folgen](#)

Die Familie im Auto, sie mit dem Velo zum Geburtstagsfest

Hürlimann hat keinen Trainer, nicht einmal einen Trainingsplan. Weil sie sich ohnehin nicht daran halten könnte. Sie geht eigene Wege: Steht ein Geburtstagsfest in Zürich an, fährt sie vom Emmental mit dem Velo hin, derweil der Rest der Familie ins Auto steigt. Sie trainiert mal frühmorgens in der Dunkelheit, mal spätabends auf dem Laufband daheim in Hasle bei Burgdorf. «Qualität ist wichtiger als Quantität», sagt die 36-Jährige.

Sie ist Halbprofi, die Karriere aber hat eben erst begonnen. Fünfeinhalb Jahre dauerte die Babypause, einmal pro Woche ging sie joggen, mehr war da nicht. Ehemann Hugli, einst ebenfalls Extremtriathlet, animierte sie im Herbst 2015, etwas für sich zu machen. Die Gattin intensivierte das Training, im folgenden Sommer bereits gewann sie den Gigathlon. Und realisierte am Morgen danach: Sie hätte die - Distanz gleich nochmals abspulen können.

Ironman bedeutet: Ständiges Krisenmanagement

Schwere Arme im Wasser, ein wunder Hintern nach den Radeinheiten, Krämpfe beim Laufen: für Hürlimann ist das alles kein Thema. Weil für sie jedes Training eine Freude ist, sie sich nie quälen muss. Die Schmerzen vermag sie einzuschätzen, sie - profitiert von ihrem Wissen als Pflegefachfrau.

Abgebrochene Zehennägel, ein Stechen im Knie, sie blendet alles aus. «Während eines Ironman ist ständiges Krisenmanagement gefragt», sagt Hürlimann, «man überlistet konsequent die eigene Psyche.» Aufgegeben hat sie nie, «aus jedem noch so tiefen Tal gibt es irgendwann einen Ausweg».

Über derlei Erfahrungen hält sie Vorträge, auch in grösseren Unternehmen. Es ist eine willkommene Einnahmequelle geworden, gibt es doch an Wettkämpfen dieser Art trotz zunehmender Popularität nach wie vor kaum Preisgelder zu gewinnen.

Hürlimanns Sponsoring-Portfolio dagegen kann sich sehen lassen, der Sport ist für sie mittlerweile rentabel.

Hürlimann hat eine Regenerationsmatte gekauft, die die Durchblutung fördert; die Familie hat sich ein Wohnmobil angeschafft, in dem während der Rennen übernachtet wird. Alles wurde optimiert fürs nächste Projekt: Weltrekord über die zehnfache Ironman-Distanz (149:30 Stunden).

Im August ist es so weit, wieder auf dem Rundkurs in Buchs. Sieben Betreuer werden sich daheim um die Kinder kümmern, drei werden vor Ort die Athletin unterstützen.

Nicht wenige Konkurrentinnen bestellen die Verpflegung während des Wettkampfs via Sprachnachricht, setzen sich dann zum Pastaessen hin. Nicht so Hürlimann, die keine Zeit verlieren will, punkto Ernährung nichts dem Zufall überlässt, auch mal - Kokosöl in den Kaffee mischt, weil dies die ideale Grundlage sein soll fürs morgendliche Schwimmen. Vor den Wettkämpfen isst sie sich ein paar Kilos an, werden doch zigtausende Kalorien verbraucht.

So extrem die Sportart sein mag, so rigoros wird der Umgang mit verbotenen Substanzen gehandhabt. Wer einmal dopt, wird lebenslang gesperrt. Kein Hintertürchen, nichts.

Sie ist nie krank, dafür für viele die Spinnerin

Zehn Tage, immer 13, 14, vielleicht 15 Stunden Belastung – das kann nicht gesund sein. Es ist die allgemeine Haltung, Hürlimann weiss das und widerspricht. Was sie tue, sei nicht körperschädigend, «ich forciere nicht, wenn sich etwas seltsam

anfühlt».

Krank ist sie nie gewesen in den letzten zwei Jahren, nennenswerte Verletzungen hat sie kaum erlitten. Und doch wird sie als Spinnerin bezeichnet, weil für den Durchschnittsmenschen schwer fassbar ist, was sie tut.

Hürlimann hat es sich zur Aufgabe gemacht, junge Frauen zu inspirieren und aufzuzeigen, wie sich auch eine Mutter verwirklichen kann. Sie bewundert Menschen, die sich keine Grenzen setzen, Verpasstem nicht nachtrauern, Positivität ausstrahlen. Es sind Dinge, die sie ihren Kindern weitergeben will.

Diese werden – so gut es geht – in ihr Sportlerleben integriert, reisen mit ins Trainingslager, an Wettkämpfe. «Ich bin kein typisches Mami», sagt Hürlimann, sie ist ein extremer Typ, 24/7 statt 08/15 könnte man meinen.

Die bösen Mails: Links rein, rechts raus

Sie eckt an, es wird hintenherum geredet, und sogar Mails hat sie gekriegt, in denen die Absender ihr Unverständnis kundgetan haben über die Art und Weise, wie Hürlimann die Mutterrolle interpretiere. Beim linken Ohr rein und beim rechten raus gehe das, meint sie und stellt klar: «Ich denke, dass ich mehr um meine Kinder herum bin als viele andere Frauen. Die Familie steht an erster Stelle – das Training hat nie Priorität.»

Bleibt die Frage, wie aus Eva Hürlimann ein Ausdauerwunder werden konnte. Schon als Kind ist sie mit der sportbegeisterten Familie vom Berner Seeland bis an den Atlantik oder nach Korsika gefahren, mit dem Velo, versteht sich. Bis sie 14 war, widmete sie sich dem Eiskunstlauf, der Mutter zuliebe, «aber ich merkte, dass ich nicht der Typ Prinzessin bin».

Geworden ist sie die Königin des Ultratriathlons. Nach dem Weltrekord schrieb ein Fachmagazin, Hürlimann werde die Krone noch viele Jahre tragen. (Redaktion Tamedia)

Erstellt: 07.04.2019, 15:19 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein