

# iM puls

## Hoch das Bein!

Tango, Jive, Urban: Tanzen ist Leben und hält erst noch gesund

Seite 6

## Alles tiptopf

Minimaler Aufwand, maximaler Genuss mit unseren Eintopfrezepten

Seite 23

## Hört, hört!

Was unser Ohr leistet und wie wir ihm Sorge tragen können

Seite 28



## Bobpilotin Melanie Hasler macht sich fit für den Eiskanal

Seite 12

Bild: Michael Sieber

Anzeige



## Schwarzwald*Karibik*:

Winter-Power-Boost bei jedem Wetter

Ein Wohlfühltag im „Paradies“ versorgt Sie mit einer Extraportion Energie & Entspannung. Mehr als 20 Achtsamkeits-, Beauty- und Wellnesszeremonien täglich genießen.



# Sie liebt den *Kick*

In Topspeed durch den Eiskanal zu donnern, stand ursprünglich nicht auf Melanie Haslers Lebensplan. Doch in gerade einmal fünf Jahren wurde aus der Volleyballerin die beste Bobpilotin der Schweiz. Für das anstrengende Training sind indes nicht nur Muskeln gefragt.

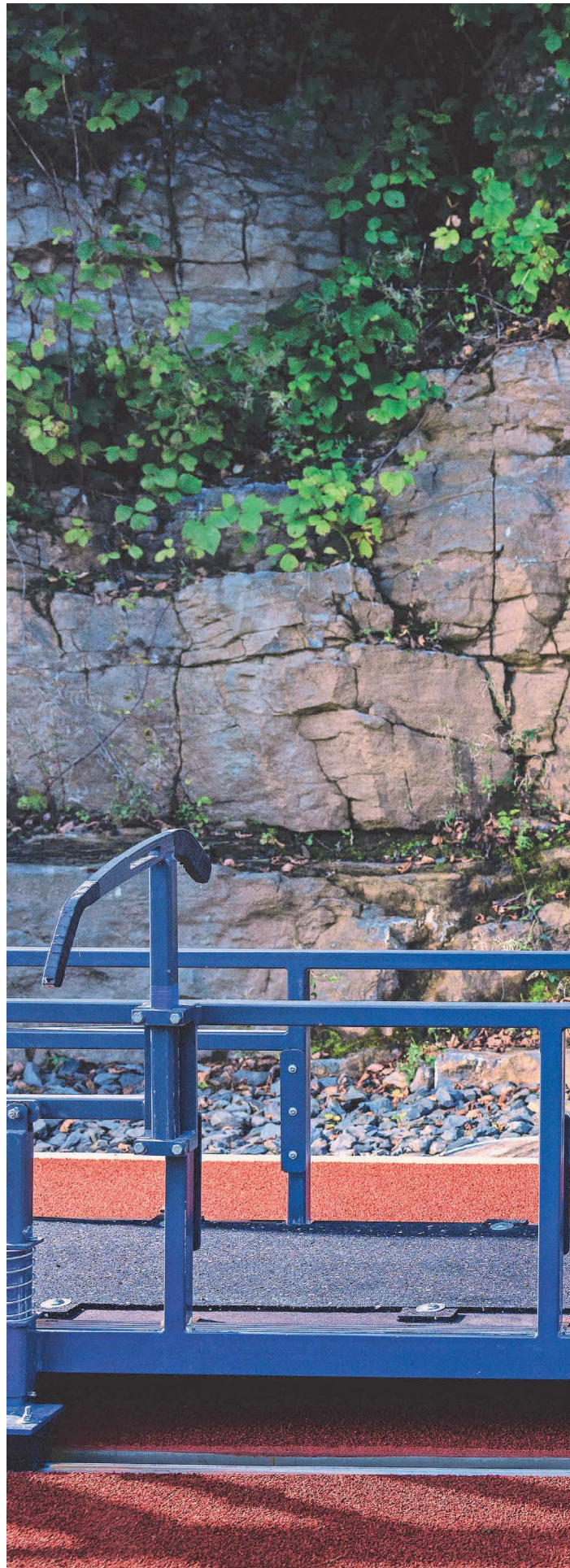
**Text:**  
Andrea Söldi  
**Bilder:**  
Michael Sieber

**D**er Trainer gibt das Startsignal, die schlanke, muskulöse Frau sprintet los und schiebt den 180 Kilogramm schweren Wagen auf Rädern an. Er rollt auf Schienen, die in eine Tartanbahn eingelassen sind. Kraftvoll drückt die 24-Jährige den Wagen vorwärts. Zuerst geradeaus, dann neigt sich die Bahn leicht abwärts, der Wagen nimmt schnell Fahrt auf. Power pur, die Muskeln arbeiten auf Hochtouren. Jetzt gilt es, im richtigen Moment aufzuspringen. Wie eine Hürdenläuferin fliegt die Aargauerin nach kraftvollem Abstossen durch die Luft – geschafft!

## **Auf Antrieb Olympiasechste**

Die junge Frau heisst Melanie Hasler und ist seit den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking die Schweizer Bobhoffnung. Millionen Menschen fieberten mit, als sie im Februar mit 140 Stundenkilometern den Eiskanal hinunterraste und auf Anhieb den sechsten Platz im Zweierbob und den siebten in der neuen olympischen Disziplin Monobob erreichte.

Im Sommer bereitet sich Hasler auf die bevorstehende Weltcupseason vor. Auf der Bahn im Sportzentrum in Kerenzberg GL, oberhalb des Walensees, trainieren an diesem Tag vier Bobfahrerinnen die Technik, die am Start mitentscheidet, wie schnell der Bob ins Ziel donnert. Ziemlich ausser Atem kommen die durchtrainierten Sportlerinnen nach einem Versuch im Wagen zurück, der automatisch wieder zum Start rollt. Es wird viel gelacht, wenn sie nicht an der Reihe sind und sich auf Stühlen erho-



BEWEGEN



*«Ich trainiere  
täglich zwei bis vier  
Stunden.»*

Präzises Timing: Melanie Hasler springt im richtigen Moment auf den Trainingsbob. Zuvor musste sie das 180-Kilo-Vehikel anschieben.



Bevor sie in den Eiskanal steigt, trainiert Melanie Hasler im Sommer auf der Bahn in Kerzenberg.

«Ich muss enorm konzentriert sein. 50 Prozent einer Fahrt sind Kopfsache.»



Melanie Hasler (24) erreichte bei ihrer ersten Olympiateilnahme in Peking im Monobob auf Anhieb Platz sieben, im Zweierbob fuhr sie mit ihrer Anschieberin Nadja Pasternack gar auf den sechsten Platz.

len. Ende Vormittag sind aber alle erschöpft. Den Geschwindigkeitsrausch im Bobrun hatte die junge Frau ursprünglich nicht im Visier. Bis vor fünf Jahren war sie nämlich in einer ganz anderen Disziplin aktiv: Sie spielte Hallen- und Beachvolleyball in der Junioren-Nationalliga B. «Ich komme aus einer sportlichen Familie und habe die körperliche Basis bereits als Kind aufgebaut», erzählt sie. Ab der Oberstufe besuchte sie eine Sportschule und absolvierte danach das Sport-KV.

#### **Bobschlitten statt Volleyball**

Wegen ihrer ausserordentlichen Sprungkraft wurde sie – 19-jährig – von einem Nachwuchstrainer der Schweizer Bobfahrer entdeckt und abgeworben. Während der ersten Probefahrt in St. Moritz hatte Hasler «einen richtigen Adrenalinkick im Eiskanal». Auf der Stelle tauschte sie den Volleyball gegen den Bobschlitten aus. Seit August 2022 ist sie in der Armee vollamtlich als Spitzensportlerin angestellt. Dadurch ist sie für die nächsten vier Jahre finanziell abgesichert und kann sich voll auf den Sport konzentrieren. Ihren Teilzeitjob bei einer Versicherung hat sie mittlerweile gekündigt. Auch Sprint und Krafttraining stehen regelmässig auf dem Programm. Täglich trainiert Hasler zwei bis vier Stunden, teilweise im Team und mit dem Trainer, teilweise allein. Viel Zeit würden aber auch Aufgaben wie das Akquirieren und das Pflegen von Sponsoren sowie die Medienarbeit beanspruchen. Das fühle sich

fast an, als müsse sie eine Firma führen, so die Spitzensportlerin.

Besonders anstrengend wird das Training jeweils von Oktober bis März. Dann ist das Team fast pausenlos unterwegs. Die ersten Trainings auf Eis finden auf künstlich gekühlten Bahnen in Deutschland statt, danach stehen Wettkämpfe an. Vor dem Rennen darf sie jede Strecke sechsmal abfahren und wird dabei gefilmt. «Ich gehe den Verlauf der Bahn im Kopf immer und immer wieder durch», sagt sie. «Während der Fahrt muss ich enorm konzentriert sein. 50 Prozent der Leistung sind Kopfsache.» Um sich stets immer wieder von Neuem zu motivieren, brauche sie ein konkretes Ziel vor Augen. Aktuell will sie ihr Körpergewicht von 70 auf 75 Kilogramm steigern. Das bringt noch mehr Kraft und mehr Speed. Wichtig sei auch, Geduld und Vertrauen zu haben. «Man darf nicht verzweifeln, wenn es mal nicht wie gewünscht vorwärtsgeht.»

#### **Ohne Druck in die neue Saison**

Trotz der grossen Anstrengungen freut sich die Bobsportlerin enorm auf die Weltcupssaison, die Mitte November in Kanada und in den USA beginnt. Auf diesen Bahnen habe sie noch keine Erfahrung. Ob sie an ihren olympischen Erfolg anknüpfen kann, sei deshalb ungewiss. «Ich mache mir keinen Druck.» Entspannung findet sie während des kurzen Heimurlaubs über die Weihnachtstage, den sie mit ihren Eltern und den drei Geschwistern in Berikon AG verbringt.