



Ein Leben im Paradies: Nirgendwo ist Natascha Badmann lieber als in ihrem Garten in Küngoldingen.

Triathletin Natascha Badmann ist zurück im Spitzensport

«Man soll die Vergangenheit ruhen lassen.»

Über 15 Jahre war Natascha Badmann als erfolgreiche Profisportlerin unterwegs, bis sie 2007 schwer verunfallte und wieder bei null anfangen musste. Jetzt ist die sechsfache Hawaii-Siegerin zurück und kann im Oktober auf Big Island wieder mit berechtigten Ambitionen an die Startlinie des Ironman treten. Doch nicht alles läuft rund im Leben der 42-jährigen Triathletin.

TEXT: CAROLINE DOKA
FOTOS: BODO RÜEDI

Ein Hochsommertag wie im Bilderbuch. Idylle pur auf dem Hof von Triathletin Natascha Badmann und ihrem Lebenspartner und Trainer Toni Hasler. Eine kleine heile Welt, die sich die beiden am Rande des Dörfchens Küngoldingen AG erschaffen haben. Ringsum saftige Wiesen, einen Steinwurf weiter Getreidefelder mit üppig gelbem Korn und der dichte Wald. Der Hof, ein Wohnhaus mit angebauter Scheune, ist in liebevoller Detailarbeit umgebaut. Zum Garten führt ein mit Rosen umrankter Torbogen, in einer Rabatte unter dem Aprikosenspalier wächst orangerot leuchtend der giftige Aronstab. Ein warmer Wind trägt den Duft von Lavendel durch den üppig grünen Garten, Grillen zirpen, Schmetterlinge schaukeln in der sonnenwarmen Luft, man wähnt sich in einer anderen Welt.

Im schmucken Bauernhaus ist auch der Firmensitz von Toni Hasler untergebracht, von wo er Trainingsprogramme für eine ansehnliche Schar namhafter

Ausdauerathleten ausklügelt, eine davon die eigene Lebenspartnerin, Aushängeschild Natascha Badmann. Sie sitzt am langen Holztisch im Garten, Toni Hasler serviert das Mittagessen. Saftiges rosa Lachsfilet mit frisch gepflücktem, kräftig grünem Rucolasalat. Im Trinkglas schaukelt kühles Quellwasser vom eigenen Brunnen. Wenn hier der Erfolg keinen idealen Nährboden hat, wo sonst?

Eine Sekunde, die alles veränderte

Doch die idyllische Insel des Gespanns Badmann/Hasler ist kein Garant für ungetrübten Erfolg. Im Herbst 2007 auf Hawaii schlug das Schicksal unvermittelt zu, in Form eines Strassenmarkierungskegels, der sich befand, wo er sich nicht hätte befinden sollen. Nämlich mitten auf der Fahrbahn der Radstrecke des Ironman, genau in der «Schusslinie» der 6-fachen Siegerin dieses Wettkampfs, die gerade ein enorm starkes Rennen fuhr. «Im Jahr 2007 habe ich mich in der Form meines Lebens befunden», erzählt die zierliche Athletin. «Alles stimmte, körperlich wie mental, und ich war so schnell wie nie zuvor.»

Doch dann kollidierte sie mit diesem Strassenmarkierungskegel und erlitt diesen fürchterlichen Sturz, der ihre bisherige Bilderbuchkarriere brutal zu beenden schien. Beidseitig schwere, komplexe Schulterverletzungen waren die Folge, sie erlitt Kapsel-, Bänder- und Sehnenverletzungen, dazu kamen der Bruch des Schultergelenks, Hautverletzungen mit Verbrennungscharakter sowie Rippenbrüche im Rücken und zahlreiche Prellungen. Natascha Badmann wurde nach Hause geflogen und in Basel operiert. Sie musste im Spitalbett liegen und konnte sich kaum rühren. Ohne Aussicht, je wieder Sport treiben zu können.

«Ich hätte mir sagen können: Ich habs gesehen, sechs Siege auf Hawaii reichen. Jetzt höre ich auf, widme mich der Rehabilitation und melde mich in zwei Jahren bei der IV an.» Doch diese Gedanken stimmten nicht mit dem Inneren der so willensstarken Athletin überein. «Ich hatte dieses unglaubliche Gefühl der Bestform erlebt, nach unzähligen Jahren harten Trainings zum ersten Mal in dieser Vollkommenheit.



Das Radfahren ist ihre grosse Stärke, aber es brauchte unendlich viel Zeit und Geduld, bis sie wieder fähig war, eine aerodynamische Haltung einzunehmen.

«Ich hätte mir sagen können: Jetzt höre ich auf, widme mich der Rehabilitation und melde mich in zwei Jahren bei der IV an.»

Ich war auf Hawaii vor diesem unglücklichen Rennen im Meer zum ersten Mal mit den Delfinen geschwommen – so konnte ich doch einfach nicht aufhören. Ich wollte dieses Gefühl, dass einfach alles stimmt, nochmals erleben.» Am Tag nach der zweiten Schulteroperation entschied sie noch im Spitalbett: «Ich mache weiter.» Und das, obwohl ihr die Ärzte prognostiziert hatten, es sei schon viel, wenn sie jemals wieder ein Kilo Zucker eigenhändig aus einem Küchenschrank herunternehmen könne. Dass sie wieder Spitzensport treiben könnte, hielten sie für unmöglich.

Doch wenn Natascha Badmann sich für etwas entscheidet, dann geht sie ihr Ziel mit Leib und Seele an und mit einer unglaublichen Willenskraft. «Disziplin ist mein Zauberwort», sagte sie einmal in einem Interview. Und Disziplin steht auch bei Toni Hasler zuoberst auf der Liste der wichtigen Eigenschaften, die ein Spitzensportler aufweisen muss. So machten sich die beiden auf den Weg, das Unmögliche möglich werden zu lassen. Obwohl nicht einmal Toni Hasler so recht daran glaubte: «Ich habe Natascha zugesagt, sie auf ihrem Weg zu unterstützen, ich wollte ihr helfen, wieder Sport machen zu können. Doch unser Fokus war ganz klar nicht Hawaii, das schien unerreichbar.»

Von null weg neu beginnen

Mit der ihm eigenen Akribie vertiefte sich Toni Hasler in neue und alternative Behandlungsmethoden und verbrachte viele Stunden und Tage im Internet, um sich zu informieren oder mit Spezialisten auszutauschen. Natascha Badmann musste jede Bewegung neu erlernen, nichts mehr war selbstverständlich. Gerade dies entpuppte sich im sportlichen Bereich aber teilweise gar als Vorteil. «Im Schwimmen konnte ich zu Beginn nur mit den Beinen paddeln, etwas gleiten, die Arme waren zu nichts zu gebrauchen. Da habe ich mir gedacht, wenn ich schon alles neu erlernen muss, dann gleich richtig.» Heute schwimmt sie,

die jahrelang im Wasser nicht mit den Beinen mithalten konnte, technisch deutlich besser und schneller als vor dem Unfall, zumindest über kürzere Distanzen.

Auch beim Lauftraining musste sie neue Wege gehen. Die ersten Schritte waren frustrierend. Nataschas Arme schertten unkontrolliert vor dem Körper hin und her. Toni kaufte eine Gleichgewichtsrolle mit einem Balancebrett, um ihre Rumpfstabilität zu trainieren. Auf dem Rad war lange Zeit überhaupt nicht daran zu denken, eine vernünftige Position einzunehmen. Durch eine spezielle Lenkerkonstruktion sass Natascha wie auf einer Harley Davidson, damit die Arme möglichst wenig belastet wurden. Bei der ersten Ausfahrt auf ihrer gewohnten Trainingsstrecke brauchte sie mehr als doppelt so lange wie früher und in der Hälfte eine zweistündige Pause, sonst hätte sie den Rückweg nicht geschafft. Dazu machte Natascha Kraftübungen auf einer Vibrationsplatte oder mit dem Gummiband und lockerte mit einem Spezialgerät ihre Wirbelsäule. Ihre Tage waren ausgefüllt wie nie zuvor, im Zentrum ihres Denkens und Handelns standen ihr Körper und die minimalen Fortschritte, die sie vollbrachte. Für andere Gedanken war kaum Platz.

Der Weg, den die Queen of Kona nach ihrem Unfall wählte, war nicht einfach. «Es gab Ernüchterungen und Enttäuschungen. Zum Beispiel war es mir lange unmöglich, auf dem Velo den Bidon hinter dem Sattel hervorzuholen», erzählt sie. «Ich habe gezweifelt, ich habe geweint. Manchmal dachte ich, es wird nie mehr klappen, und ich fragte mich: Warum gerade ich? Es gab Momente, in denen ich fand, das ganze Leben sei nichts mehr wert. Doch dann sagte ich mir, ich müsse diese Undankbarkeit ablegen.»

Mit viel Geduld und Dankbarkeit

Natascha Badmann begann, sich über kleine Erfolge zu freuen. Etwa über die paar Millimeter, die sie dank konsequentem

Reha-Training ihren Arm jeden Tag höher anheben konnte. Als sie an Silvester 2007 mit der rechten Hand selbstständig das Glas vom Tisch nehmen, es zum Mund führen und daraus trinken konnte, war das ein Fest. Vorher hatte Toni Hasler ihr das Glas immer mit einem Trinkhalm hingestellt. Auch für ihn war die Situation völlig neu, er empfand eine ungekannte Hilflosigkeit: «Ich glaube, es war für mich noch härter als für Natascha. Ich hatte sie vor ihrem Unfall als starke Frau erlebt, die Berge verschob – und jetzt hatte sie Freude an einem Millimeter, den sie ihren Arm höher anheben konnte. Sie versetzte mich wirklich in Staunen.»

Die Beziehung mit ihrem Lebenspartner Toni Hasler habe sich durch den Unfall verändert, meint Natascha Badmann. «Ich wusste immer, dass ich mich hundertprozentig auf Toni verlassen kann. Aber dass er auch 24 Stunden für mich da sein würde, das wurde mir erst nach dem Unfall bewusst. Seine Fürsorge hat mich berührt. Etwa, dass er am Ende meines Spitalaufenthalts sagte: «Du kommst jetzt heim, du gehst nicht in eine Rehaklinik», das war unglaublich.» Toni kümmerte sich um den Haushalt, kochte, half ihr beim Anziehen, fuhr sie täglich in die Physiotherapie, sprach ihr gut zu, wenn sie beinahe verzweifelte. «Er machte alles für mich. Der Unfall hat mich Geduld gelehrt, mit mir selber und mit meinen Mitmenschen, und noch mehr Dankbarkeit. Vor allem gegenüber Toni.»

Auch ihre «geschäftliche Beziehung» habe sich verändert, sagt Natascha. Es sei für den Trainer nicht ganz einfach gewesen zu merken, wo seine Athletin auf dem Weg der Rehabilitation jeweils gerade war. «Und ich war nicht weit», sagt Badmann. Oder ihre plötzlichen inneren Ängste. Wie sollte er diese erahnen? «Führen wir zusammen Velo, und es kam mir ein Auto zu nahe, dann schrie ich vor Schreck. Das war nicht einfach, für beide nicht. Unsere Kommunikation hat sich darum verändert. Ich muss heute manchmal sagen, was ich früher nie gesagt



Die perfekte Insel: Auf Gran Canaria bereitet sich Natascha Badmann jeweils auf ihre grossen Wettkampfeinsätze vor.

Der französische Schäferhund Siro ist Natascha Badmanns Liebling.

hätte: «Ich kann das nicht.» Dann überlegt sich Toni andere Trainingsmethoden.»

Wo Erfolg ist, folgt auch Kritik

Natascha Badmann und Toni Hasler. Eine spezielle Liebesgeschichte. Die beiden sind privat wie beruflich ein Paar. Privat, seit Toni Hasler, ein ehemaliger Radrennfahrer, die 22-jährige alleinerziehende Mutter kennenlernte und zum Sport motivierte. Beruflich, seit Natascha Badmann 1993 zum ersten Mal Schweizer Meisterin im Triathlon wurde und ihr Hobby zum Beruf machte. Toni Hasler schneiderte ihr Trainingspläne auf den Leib, sie führte sie aus – mit grossem Erfolg. So professionalisierten die beiden ihre Zusammenarbeit von Jahr zu Jahr. Er der Planer, sie die Ausführende. Toni Hasler wurde zum Erfolgstrainer mit eigenwilligen Methoden, die Natascha Badmann aber stets konsequent und, wie es heisst, ohne aufzubegehren befolgte.

Der Erfolg gab dem Gespann recht. Sechsmal hat Natascha Badmann den Ironman Hawaii gewonnen, und bis zum Unfall 2007 war sie in ihrer ganzen Karriere nie ernsthaft verletzt. Doch die enge Zusammenarbeit von Toni und Natascha gab auch zu reden, immer

wieder wurde über die angebliche oder vermutete «Hörigkeit» der Athletin gegenüber ihrem Trainer spekuliert. Toni Hasler sagt, Natascha Badmann macht. Diszipliniert und ohne zu hinterfragen. Körperliches Training, mentales Training, Ernährung, Ruhezeiten. Nicht nur in Vorwettkampfphasen, sondern Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Jahr für Jahr, Tag und Nacht.

Natascha lächelt. Ein altes Lied diese Frage. Sie ersetzt das Wort «Hörigkeit» durch «Abhängigkeit». «Doch Abhängigkeit darf nicht falsch verstanden werden», sagt sie. «Es ist das Respektieren eines grossen Wissens. Es ist ein Geschenk, jemanden zur Seite zu haben, der einen mit diesem Wissen betreut.» Und anstatt das Thema Abhängigkeit elegant vom Tisch zu wischen, sagt sie: «Ich bin in den letzten Jahren immer eigenständiger geworden. Doch mit dem Unfall begab ich mich wieder in eine totale Abhängigkeit. Und trotzdem war das gleichzeitig der Weg zu grösserer Selbstständigkeit. Der Unfall half mir, noch mehr darauf zu hören, ob mein Körper etwas kann beziehungsweise in welcher Intensität. Ich höre heute intensiver als früher auf meine eigenen Bedürfnisse.» Die da wären? Wer sich

Ausgefallenes vorstellt, wird enttäuscht. Natascha Badmann nennt Malen, mit dem Hund herumalbern, ihren Garten.

«Privater Schatten» über der Idylle

Natascha Badmanns eigene Bedürfnisse spielen sich in der Harmonie ihrer Inselidylle ab, die ihr so viel Kraft verleiht. Aber es gibt auch eine Welt ausserhalb. Ihre 25-jährige Tochter, die in dieser unkonventionellen Kleinfamilie aufwuchs, lebt längst in jener anderen Welt. Ein Blick zur Weltklassesetriathletin genügt: Der Boden ausserhalb der Idylle hat ein paar weiche Planken und Natascha Badmann auf ihnen keinen guten Stand. Durch ihre gewohnte Fröhlichkeit und Selbstsicherheit blitzen unvermittelt Zerbrechlichkeit und Trauer. Und einen Augenblick lang, einen einzigen Blick in ihren grünen Augen lang, weiss man, sie sind bodenlos. Es gibt Dinge im Leben der Queen von Kona, die man wie Verstorbene besser ruhen lässt. Die Geschichte ihrer frühen Mutterschaft genau so wie der Missbrauch in der eigenen Kindheit. «Erlebtes aus der Jugend zieht mich nicht mehr runter, aber aus der Erinnerung tilgen kann ich es nicht», sagt sie. «Man soll die Vergangenheit ruhen lassen. Sie hat ihren Zweck erfüllt.» Und mit ihrer

gewohnten zuversichtlichen Art fügt sie an: «Sicher ist die Vergangenheit mit den negativen Erlebnissen mit ein Grund, weshalb ich im Sport so positiv sein kann.»

Natascha Badmann, das ist die Athletin, die auch im härtesten Wettkampf noch lächelt und den Journalisten ins Mikrofon erzählt, wie viel Schönes sie unterwegs zum Sieg am Wegrand wahrgenommen hat. Aber was macht sie ausserhalb des Sports glücklich, im Leben? Die Athletin überlegt nicht lange: «Am Morgen aufzuwachen und durch das offene Fenster die Natur zu hören. Es machen mich Kleinigkeiten wie diese glücklich. Den Wind zu hören, betrachte ich als Geschenk. In einem schönen Bett zu schlafen, einen lieben Partner neben mir zu haben, einen eigenen Garten zu pflegen, mit einem lustigen Hund spazieren zu gehen.»

Der Körper bestimmt den Geist

Natascha Badmann braucht den Sport und die Bewegung in der Natur, und sie liebt das schöne Gefühl, sich im Körper harmonisch zu fühlen. Das Wohlfühlen ihres Geistes funktioniere nur, wenn sie sich auch körperlich wohlfühle, sagt sie. «Es erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit,

einen Körper zu haben, der funktioniert. Ich hoffe, dass ich auch noch mit 80 einen Marathon laufen kann, es muss ja nicht wettkampfmässig sein.»

Schon jetzt, über anderthalb Jahre nach dem Unfall, hat Natascha Badmann geschafft, was keiner geglaubt hätte: Sie ist zurück im Triathlon, und das auf einem Niveau, das niemand für möglich gehalten hätte. Diesen Frühling gewann sie einen Half Ironman in New Orleans gegen starke Konkurrenz und bewies dabei ihre unglaubliche Stärke auf dem Rad.

Doch am Ziel angekommen ist sie noch lange nicht. Der Rücken tut noch weh, nach langen Velofahrten auch die Schulter. Zusätzlich zum Training macht Natascha Badmann konsequent Reha, Physio, Osteopathie, ja sogar Akupunktur, obwohl sie eine furchtbare Angst vor Nadeln hat. Die Vorbereitung für den Ironman Hawaii im Oktober ist sicher nicht so optimal wie früher, für die Reha braucht sie die Hälfte des Tages, es fehlt ihr einfach auch an Zeit: «Im Moment ist es meine grösste Herausforderung, den Tag optimal zu gestalten. Mein Tagesablauf erlaubt keine Kompromisse.»

Andererseits schwimmt und läuft sie besser als vor dem Unfall. Welche Erwartungen hat Natascha Badmann für diesen Wettkampf? «Ich habe mich damit abgefunden, dass es nicht mehr ist, wie vorher. Aber ich habe gelernt, Dinge zu akzeptieren. Ich war auf der Spitze des Bergs, das Tal kannte ich bisher nicht. Inzwischen war ich im Tal. Und nun kraxle ich wieder hoch, aber nicht mehr auf denselben Berg. Und ich weiss noch nicht, wie hoch der neue Berg ist und was dabei herauskommt. Ich weiss einfach, es ist noch nicht am Limit jetzt. Ich weiss aber auch, es braucht jeden Tag Arbeit und Kraft.»

Natascha Badmann posiert noch ein letztes Mal im Garten für den Fotografen und strahlt mit ihren fast reifen Aprikosen um die Wette, erfrischend und lebensfroh. Neben an pflückt Toni Hasler frisches Basilikum und fragt, auf welche Zeit er kochen soll. Da haben sich zwei gefunden, haben sich ihr kleines Paradies geschaffen und strahlen eine beinahe unwirkliche Harmonie aus.

Die beiden leben ihr Leben, ein Leben in Zweisamkeit, ein Leben für den Triathlon. Der perfekte Nährboden für sportliche Erfolge. **F**



Sechs Siege beim Ironman Hawaii: So fokussiert und willensstark ist nur Natascha Badmann.

Ein Sportmärchen wie aus dem Bilderbuch

Die «Queen of Kona»

Die Entwicklung der Triathletin Natascha Badmann von der jungen, etwas pummeligen und unsportlichen Frau zur sechsfachen Ironman-Hawaii-Siegerin liest sich wie ein modernes Sportmärchen.

Schwierige Jugend

Geboren wurde Natascha Badmann am 6. Dezember 1966. Als Kind erlitt sie einen Autounfall, bei dem sie sich einen Schädelbruch zuzog und einige Zähne verlor. Auch die Jugend brachte schwierige Zeiten, vor allem der Missbrauch durch ihren Stiefvater lastete schwer auf ihr. Im Alter von 17 Jahren wurde Natascha Badmann schwanger und brachte Tochter Anastasia zur Welt, der Vater des Kindes wollte aber nichts davon wissen und verliess die junge Mutter. Damals arbeitete Natascha Badmann als Sekretärin, war völlig unsportlich und psychisch labil.

Die Liebe ihres Lebens

1989 lernte sie, 22-jährig, den ehemaligen Radrennfahrer Toni Hasler kennen, verliebte sich in ihn und fand durch ihn zum Sport. Toni Hasler wurde nicht nur ihr Lebenspartner, sondern auch ihr Trainer. Obwohl Natascha Badmann nicht sonderlich talentiert schien, erkannte Toni Hasler ihr sportliches Potenzial und er begann, das Training minutiös auf ihre Fähigkeiten abzustimmen. Schon bald stellten sich die ersten Erfolge ein, zuerst im Duathlon, später dann aber auch im Triathlon. Bei der Duathlon-WM 1992 wurde sie Vierte, ein Jahr später bereits Vize-Europameisterin. In den Jahren 1995 (Cancún) und 1997 (Zofingen) wurde sie Duathlon-Weltmeisterin und 1997 gewann sie die Triathlon-Europameisterschaft (Vuokatti). Dazu kamen zahlreiche Schweizer-Meister-Titel im Tri- und Duathlon.

Der Wechsel zum langen Triathlon

Daraufhin versuchte sich Natascha Badmann auch auf längeren Triathlonstrecken und nahm 1996 erstmals am Ironman Hawaii teil, dem prestigeträchtigsten Triathlon-Rennen überhaupt. Sie erreichte auf Anhieb in einem denkwürdigen Rennen den zweiten Platz hinter der Rekordsiegerin Paula Newby Fraser. 1997 entschloss sich Natascha Badmann, die bis anhin noch Teilzeit als Sozialhelferin arbeitete, den Triathlonsport professionell auszuüben. Woraufhin sie 1998 als erste Europäerin überhaupt den Ironman Hawaii gewinnen konnte. Dank diesem Erfolg wurde sie 1998 zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt. Ein Jahr später versuchte sie sich noch einmal über die Kurzdistanz angesichts der Olympischen Spiele 2000 in Sydney, bei denen erstmals Triathlon auf dem Programm stand (mit den olympischen Distanzen 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen). Doch die kurze Distanz war zu wenig auf Natascha Badmanns Fähigkeiten zugeschnitten und sie brach das Olympia-Projekt vorzeitig ab.

Hawaii-Dominatorin

Ab da galt ihre ganze Konzentration wieder der Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen). Die absolute Fokussierung, die sie mit einer unnachahmlichen Konsequenz betreibt, erwies sich aus sportlicher Sicht als goldrichtig: Natascha Badmann avancierte zur mehrjährigen Dominatorin auf Hawaii und gewann dreimal hintereinander zwischen 2000 und 2002. Im Jahre 2002 wurde sie daraufhin zum zweiten Mal zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt. In der Schweiz startete Natascha

Badmann allerdings nur über einzelne Kurzdistanzenrennen und nie über die Langdistanz, ihre Einsätze auf der Langstrecke blieben gezielt auf zwei internationale Ironman pro Jahr beschränkt (Südafrika und Hawaii). 2003 gewann sie den Ironman Kalifornien, 2004 und 2005 erneut den Ironman Hawaii und 2005, 2006 und 2007 dreimal hintereinander den Ironman Südafrika. Dazu kommt eine Weltbestzeit über die halbe Ironman-Distanz, aufgestellt 2007 beim Black Water EagleMan Ironman 70.3.

Schwerer Radunfall 2007

Während des Ironman Hawaii im Oktober 2007 erfolgte der schwere Radunfall und bisher massivste Einschnitt in der langjährigen Sportkarriere von Natascha Badmann. Doch sie gab nicht auf, und bereits 2008 stellten sich nach langer Rekonvaleszenz wieder die ersten nationalen Erfolge ein. 2009 gewann sie den Ironman 70.3 in New Orleans gegen starke Konkurrenz.

Comeback in Hawaii

Bereits 2008 nahm sie ein Jahr nach dem Unfall wieder am Ironman Hawaii teil, stieg da aber auf der Laufstrecke aus dem Rennen. Jetzt steht Hawaii erneut im Fokus, und bis dahin wird sich das Duo Badmann/Hasler wie gewohnt auf Gran Canaria auf den Ironman vorbereiten und versuchen, die Form von 2007 und einen Spitzenplatz zu erreichen. Natascha Badmann lebt in Küngoldingen AG mit ihrem Lebenspartner Toni Hasler, der neben seiner Tätigkeit als Privattrainer auch Sporttrainingslager und Management-Kurse durchführt.

www.nataschabadmann.ch, www.toni-hasler.ch **F**

FOTO: KEYSTONE



Garmin Edge 705 Der ideale Fitnesspartner für Radsportler.

Der speziell für Radsportler entwickelte GARMIN Edge 705 setzt einen neuen Massstab für GPS-Trainingscomputer.



Er misst Trittfrequenz, Puls, Zeit, Tempo, Distanz, Höhe, Höhenprofil, Steigungen und Gefälle und kalibriert sich automatisch.

Der Edge 705 ist auch als Pack mit der neuen topografischen Karte Topo Schweiz V2 lieferbar.

GARMIN
www.garmin.ch

Langlauf- und Wellnessstage Ferienregion Lenzerheide

2. bis 6. und
11. bis 13. Dez. 2009



Gleiten Sie über die schönen Loipen unseres Hochtals. Sprudeln Sie sich fit und entdecken Sie die geheimen Winkel auf Schneeschuhen oder lassen Sie Ihrem Geist freien Lauf bei den Activity Stunden am Nachmittag.

Datum: 4 Tages-Kurs 2. bis 6. Dezember 2009
3 Tages-Kurs 3. bis 6. Dezember 2009
2 Tages-Kurs 11. bis 13. Dezember 2009

Stärkeklassen: Das Angebot eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Der ideale Einstieg in eine wunderschöne Sportart.

Unterkunft: 4*-Superior Hotel Schweizerhof,
4*-Hotel Lenzerhorn, 3*-Hotel Collina,
3*-Hotel Kurhaus

Leistungen: 4 Übernachtungen (resp. 2 oder 3), Vollpension, Willkommens-Apéro, Langlauf-Unterricht, Schneeschuhtour, Classic-Tour, Activityprogramm, Einzigartige Wellnessoasen mit Saunalandschaften, Sole-Aussenbad, Schwimmbad mit Gegenströmung, Hamam (auch für Gäste Hotel Lenzerhorn), Massage, Skitest, Wachs Workshop

Preise: Package 1 (2. bis 6.12.2009)
4*-Superior Hotel Schweizerhof CHF 740.00
4*-Hotel Lenzerhorn CHF 740.00

Package 2 (3. bis 6.12.2009)
4*-Superior Hotel Schweizerhof CHF 605.00
4*-Hotel Lenzerhorn CHF 605.00

Package 3 (11. bis 13.12.2009)
4*-Superior Hotel Schweizerhof CHF 410.00
4*-Hotel Lenzerhorn CHF 410.00

Package 4 (11. bis 13.12.2009)
3*-Hotel Collina CHF 320.00
3*-Hotel Kurhaus CHF 320.00

Alpenchic Zimmer oder Suiten gegen Aufpreis buchbar (CHF 15.00 pro Pers./Tag), Einzelzimmerzuschlag (CHF 15.00 pro Pers./Nacht)

Detailprogramm und Anmeldung: www.lenzerheide.com/langlauf

