



# The Silver Bullet

**Interview mit Marcel Hug, Weltrekordhalter auf 10'000 m und im Halbmarathon sowie sechsfacher Schweizer Behindertensportler des Jahres!**

**Sie starteten Ihre sportliche Karriere als 10-Jähriger. Ist das nicht verhältnismässig spät? Keimte der Wunsch, Profisportler zu werden, schon damals in Ihnen oder war es der Rennrollstuhl, den Ihre Sportleiterin damals in die Gruppe mitbrachte, der Sie auf diese Idee brachte?**

Für die damalige Zeit war das relativ früh. Heute hingegen gibt es Junioren, die schon ein paar Jahre vorher anfangen. Der Wunsch, einmal Profisportler zu sein, ist erst später allmählich aufgekeimt.

**Was raten Sie jungen Menschen, die wie Sie Profisportler werden möchten? Steht dieser Weg jedem offen?**

Ich empfehle jedem, erst einmal eine Ausbildung abzuschließen und vielleicht sogar etwas Berufserfahrung zu sammeln. Wichtige Voraussetzung ist ebenfalls, dass man gute Sponsoren hat und ergänzend Preisgeld gewinnen kann. Dies setzt einen gewissen und bereits vorhandenen Erfolg und natürlich Talent voraus. Eine gute Organisation und ein unterstützendes Umfeld helfen ebenfalls sehr.

**Profisport: Gibt es auch Risiken? Worauf ist speziell zu achten?**

Da sind sicher einmal gesundheitliche und verletzungsbedingte Risiken, weshalb ich erst zu einer Ausbildung rate. Dann besteht ein finanzielles Risiko. Zusätzlich ist darauf zu achten, klare Tagesstrukturen einzuhalten und eine gesunde «Work-Life-Balance» zu leben.

**Wie lange kann sich ein Profisportler im Beruf halten?**

Das Durchschnittsalter ist in den letzten Jahren auch bei uns eher gesunken. Auf der Bahn schätze ich, dass das beste Leistungsalter zwischen 25 und 35 Jahren liegt. Im Marathon kann man mit 40 Jahren sicher noch an der Spitze mithalten.

**Sie halten nach wie vor den Weltrekord auf 10'000 m und im Halbmarathon. Haben Sie vor, auch in den anderen Disziplinen (800–5'000 m) Ihren Weltrekord zurückzuerobern? Welche Ziele verfolgen Sie noch?**

Um einen Weltrekord zu fahren, müssen viele Bedingungen stimmen. Wenn sich mir



## The Silver Bullet – Marcel Eric Hug

Ich wurde im Jahr 1986 mit Spina bifida (mit offenem Rücken) geboren. Ich wuchs zusammen mit drei älteren Brüdern auf einem Bauernhof im thurgauischen Pfyen auf. Im Alter von 10 Jahren startete ich 1996 zum ersten Mal bei einem Juniorenrennen. Mit dem Sieg in meiner Altersklasse legte ich den Grundstein für meine sportliche Laufbahn. In den folgenden Jahren bestritt ich immer mehr Junioren- und allmählich auch Eliterennen im In- und Ausland.

Seit der Saison 2005 bin ich in der Schweizer Nationalmannschaft des Rollstuhlsports Schweiz (RSS) und seit 2010 Profisportler. Siehe auch [www.marcelhug.com](http://www.marcelhug.com)



die Chance böte, würde ich sicher versuchen, diese zurückzuerobert. Besonders der Rekord im Marathon ist ein Ziel von mir, und ich möchte gerne nochmals eine Goldmedaille bei den Paralympics gewinnen.

**Um Weltrekorde erzielen zu können, muss man diszipliniert körperlich trainieren. Wie sieht Ihr Tagesprogramm aus? Was ist mit der «mentalen Seite?» – Gibt es dafür auch ein Trainingsprogramm?**

Ich trainiere sechs Tage die Woche, in der Regel zwei Einheiten am Tag. Der größte Teil des Trainings findet im Rennrollstuhl statt. Dreimal in der Woche habe ich Krafttraining. Dazu kommen Ausgleichssportarten wie Schwimmen, Handbike oder Langlaufen im Winter. Von mentaler Seite suche ich regelmäßig eine Sportpsychologin auf, wobei wir verschiedene Methoden für diverse Herausforderungen wie z. B. den Umgang mit Leistungsdruck erarbeiten.

**«Ich will als Sportler respektiert und nicht als Behinderter bewundert werden!»**

**Wie wichtig sind Ihnen Rekorde und Siege? Sind Sie sehr ehrgeizig?**

Als Sportler bin ich sehr ehrgeizig, und das Streben nach Bestleistungen, Rekorden und Siegen gehört sozusagen zu unserem täglichen Geschäft. Mir ist aber dennoch auch bewusst,

dass sportliche Erfolge und Rekorde nicht alles sind und es im Leben Wichtigeres gibt.

**Kennen Sie in Ihrem Leben Grenzen? Wenn ja, welche?**

Natürlich gibt es in meinem Leben und im Leben aller Menschen Grenzen. Im Sport versuche ich, sie zu verschieben, im Alltag, sie zu überwinden. Und dann gibt es noch Grenzen, die man einfach respektieren muss.

**Denken Sie, dass der Rollstuhl-Leichtathlet die Leistung bzw. Geschwindigkeit des Läufers in der Zukunft unterbieten wird?**

Ab 800 m sind die schnellsten Rollstuhl-Leichtathleten bereits deutlich schneller. Über 400 m sind die Weltrekorde schon sehr nahe beieinander. Ich denke, dass in Zukunft auch dort der Rekord des Rollstuhlfahrers schneller sein wird als derjenige der Läufer. Im Sprint sind die Läufer aber klar schneller, da wir länger brauchen, um beim Start und bei der Beschleunigung die Trägheit des Rennrollstuhles zu überwinden.

**Wie steht es um das Trainingslager «Swiss Silver Bullet»? Woher rührt der Name?**

Das Camp haben mein Trainer und ich vor vier Jahren ins Leben gerufen, um Junioren und Neueinsteiger aus der ganzen Welt in der Rollstuhl-Leichtathletik zu fördern. Der Name

kommt von meinem Spitznamen und dem Markenzeichen des Silberhelms.

**Was gefällt Ihnen am Sport am besten?**

Mir gefallen besonders die Dynamik, die Geschwindigkeit und die taktischen Elemente. Und die Weiterentwicklung des Wettkampfmateriels sowie das Schärfen der mentalen Fähigkeiten, um am Tag X die optimale Leistung abrufen zu können.

**Sie kennen das NEWSTARTPlus-Konzept. Welche Schwerpunkte daraus sind Ihnen besonders wichtig?**

Ich finde alle Punkte sehr wichtig. Als Sportler liegt mir natürlich die Bewegung besonders am Herzen. Aber auch der Punkt «Beziehungen» ist von großer Bedeutung.

**Was raten Sie z. B. Hausfrauen, die sich etwas mehr körperlich bewegen möchten?**

Sich bewegen ist immer eine gute Idee! Möglichst regelmäßig und vielseitig, ohne jedoch den Körper zu überfordern. Die Freude sollte immer im Vordergrund stehen.

**Wie lauten Ihre drei Wünsche?**

Ich wünsche mir eine gute Gesundheit, weiterhin sportliche Erfolge und später einen guten Einstieg ins «normale» Berufsleben. ■



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

