

# Mit Musik läuft sich leichter

Die Trainings von Casting-Triathletin Juliette Bork werden immer intensiver. Trotzdem ist die 40-Jährige mit viel Spa

**J**uliette Borks Verwandlung sticht sofort ins Auge. Vor knapp drei Monaten, als sie sich zum Casting für den Ironman Switzerland meldete, wirkte die 40-Jährige noch schwächling und zerbrechlich. Nun, nach intensiven Trainings, ist ihre Statur zwar immer noch schlank, jedoch massiger und vor allem muskulöser geworden. «Stimmt, ich habe seither rund drei Kilo zugenommen und nun mein «Kampfgewicht» mehr oder weniger erreicht», witzelt Juliette.

Neben der Muskelmasse hat sie auch in puncto Kondition zugelegt. «Vor etwa einer Woche war ich im Hallenbad City und sagte zu mir: So, jetzt wollen wir doch mal sehen, ob ich die 3,8 Kilometer Schwimmen am Stück schaffe.» Und tatsächlich: Nach eineinhalb Stunden ist die Distanz zurückgelegt. «Da war ich schon ziemlich stolz, besonders, weil ich alles im Crawl geschwommen bin.» Von Erschöpfung keine Spur. Im Gegenteil: «Ich habe mir sogar überlegt, ob ich mich gleich danach aufs Rennrad schwinge. Schliesslich hat aber die Vernunft über die Euphorie gesiegt, und ich habe es sein lassen.»

## Dauern die Ausführungen zu lange, beginnt das Zähneklappern

Nicht geringen Anteil an Juliettes gesteigerter Schwimmleistung hat der Gratiskurs des EWZ unter Schwimmtrainer Andrei Ichoutov. «Er zeigte mir, wie ich meine Kopfhaltung oder den Beinschlag verbessern kann. Oder wie ich die Zehen spannen muss, damit der Antrieb durch die Füsse optimiert wird.» Die Lektionen bereiten Juliette viel Spass – sofern die Ausführungen von Ichoutov nicht zu lange dauern. «Wenn du bewegungslos im Wasser stehst und zuhören musst, wirds mit der Zeit ganz schön kalt.»

Juliette bezeichnet sich selbst als «Gfrörlin». Das ist mit ein Grund, weshalb die Kundenberaterin ihr Lauftraining bisher nur sehr selten an der frischen Luft absolviert hat. «Ich war erst zwei- bis dreimal auf der Tartanbahn, meist in Begleitung meiner Tochter Ambre. Ich kann mich zwar besser konzentrieren, wenn ich alleine bin, dafür ist es mit



«Platz da, meine Mami kommt.» Casting-Triathletin Juliette Bork mit Tochter Ambre auf der Sportanlage Sihl

ihr viel lustiger.» Zum Beispiel als die beiden vor zwei Wochen unterwegs zur Sportanlage Sihlhölzli waren. «Wir sind dabei Nachbarn begegnet, und Ambre hat sich voller Stolz vor sie aufgebaut und verkündet: Wir gehen jetzt trainieren.»

Das Laufen sieht Juliette als die härteste der drei Disziplinen. «Kürzlich habe ich auf dem Laufband im Fitnessstudio zum ersten Mal 10 Kilometer absolviert. Hinterher war ich ganz schön ausgepowert. Und ich muss ja am Wettkampf mehr als die vierfache Distanz bewältigen.» Gegenwärtig versucht die Zürcherin, ihr Idealtempo zu finden. «Mit 7,5 km/h habe ich angefangen. Inzwischen kann ich auch 8 km/h durchhalten.»

Auf dem Laufband erlebt Juliette, wie wichtig der mentale Bereich einer Sportdisziplin ist. «Ich muss mich beim Rennen unbe-

dingt ablenken, den Geist vom Körper lösen, sonst habe ich das Gefühl, dass ich nicht vom Fleck komme und breche ein.» Also sieht sie während des Laufens fern oder hört Musik.

«Bei guten Se  
Minuten beis  
lein.» Nun üb  
Wettkampf d  
hoffe, dass die  
ping erlaubt i

Ebenfalls z  
zum Dehnen  
Juliette die Y  
«Die Übungen  
ke, und ich ka  
Yogaschule f  
liettes grösst  
Tanner und  
geistert von n  
dass sie mir e  
ben.» Eine M  
für ihre weite  
gut gebraucht

# Musik läuft sich leichter

ng-Triathletin Juliette Bork werden immer intensiver. Trotzdem ist die 40-Jährige mit viel Spass bei der Sache (3)

g sticht sofort  
Monaten, als  
den Ironman  
ie 40-Jährige  
chlich. Nun,  
t ihre Statur  
och massiger  
r geworden.  
drei Kilo zu-  
ampfgewicht-  
tzt Juliette.  
t sie auch in  
or etwa einer  
ity und sagte  
mal sehen, ob  
nen am Stück  
ch eineinhalb  
ckgelegt. «Da  
sonders, weil  
nen bin.» Von  
egenteil: «Ich  
n mich gleich  
e. Schliesslich  
Euphorie ge-  
n.»

lange,

tes gesteiger-  
ratiskurs des  
Andrei Ichou-  
eine Kopfhäl-  
essern kann.  
n muss, damit  
imiert wird.»  
e viel Spass –  
choutov nicht  
regungslos im  
sst, wirds mit  
tals «Gfrörli».  
die Kunden-  
her nur sehr  
viert hat. «Ich  
f der Tartan-  
einer Tochter  
esser konzen-  
für ist es mit



«Platz da, meine Mami kommt.» Casting-Triathletin Juliette Bork mit Tochter Ambre auf der Sportanlage Sihlhölzli.

BILD: NANDOR NAGY

ihr viel lustiger.» Zum Beispiel als die beiden vor zwei Wochen unterwegs zur Sportanlage Sihlhölzli waren. «Wir sind dabei Nachbarn begegnet, und Ambre hat sich voller Stolz vor sie aufgebaut und verkündet: Wir gehen jetzt trainieren.»

Das Laufen sieht Juliette als die härteste der drei Disziplinen. «Kürzlich habe ich auf dem Laufband im Fitnessstudio zum ersten Mal 10 Kilometer absolviert. Hinterher war ich ganz schön ausgepowert. Und ich muss ja am Wettkampf mehr als die vierfache Distanz bewältigen.» Gegenwärtig versucht die Zürcherin, ihr Idealtempo zu finden. «Mit 7,5 km/h habe ich angefangen. Inzwischen kann ich auch 8 km/h durchhalten.»

Auf dem Laufband erlebt Juliette, wie wichtig der mentale Bereich einer Sportdisziplin ist. «Ich muss mich beim Rennen unbe-

dingt ablenken, den Geist vom Körper lösen, sonst habe ich das Gefühl, dass ich nicht vom Fleck komme und breche ein.» Also sieht sie während des Laufens fern oder hört Musik.

«Bei guten Songs muss ich nur die ersten 20 Minuten beissen, nachher geht es fast von allein.» Nun überlegt sie sich, ob sie sich für den Wettkampf einen MP3-Player zulegt. «Ich hoffe, dass diese Art von psychologischem Doping erlaubt ist.»

Ebenfalls zur mentalen Ablenkung sowie zum Dehnen und zur Entspannung besucht Juliette die Yogaschule Bikram im Kreis 4. «Die Übungen sind sehr gut für meine Gelenke, und ich kann viel Energie tanken.» In der Yogaschule finden sich zudem zwei von Juliettes grössten Fans: Die Yogalehrer Stefan Tanner und Barblin Focke. «Sie sind so begeistert von meinem Triathlon-Engagement, dass sie mir ein Halbjahresabo geschenkt haben.» Eine Motivationspritze, die Juliette für ihre weiteren Wettkampfvorbereitungen gut gebrauchen kann. **Sacha Beuth**