

«Grenzen und Herausforderungen respektvoll annehmen»



Bild: Tobias Lackner

Die Serie «Silvan meets» geht in eine neue Runde. Diesmal habe ich mich mit einer grossen Persönlichkeit unterhalten, dem mehrfachen Welt- und Europameister und Paralympics-Sieger Marcel Hug.

Interview: Silvan Kleeli

Wie geht's dir?

Mir geht es gut. Es läuft immer etwas. Ich bin intensiv in den Vorbereitungen für die Marathons.

Du bist Vollprofi?

Ja genau, seit 2010 bin ich Vollprofi – seit bald 15 Jahren.

Wie sieht bei dir ein typischer Trainingsalltag aus?

Ich trainiere sechs Tage pro Woche, meist zweimal täglich, manchmal sogar dreimal. Samstags in der Regel nur einmal. Meist mache ich morgens Krafttraining und nachmittags oder abends Training im Rennroll-

stuhl. Dienstag- und Donnerstagvormittag erledige ich administrative Aufgaben oder gebe Interviews wie heute. An diesen Tagen trainiere ich dann nachmittags und abends.

Wo trainierst du?

Mein Haupttrainingsort ist das Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Ich trainiere oft auf der 400-Meter-Leichtathletik-Bahn. Im Winter sind wir im Trainingszentrum neben der Bahn. Dort trainieren wir auf Rollen und dem Laufband, um fit zu bleiben. Dreimal pro Woche steht Krafttraining auf dem Plan – zweimal mit Trainer und einmal selbstständig im Fitnesscenter. Die Krafteinheiten finden alle ausserhalb von Nottwil statt. Für die Marathon-Vorbereitung trainieren wir auch auf der Strasse.

Ganz schön gefährlich!

Wir haben einige Strecken mit wenig bis keinem Verkehr und machen uns mit Positionsfahren sichtbar. Das ist wichtig, da wir in den Rennrollstühlen sehr tief sitzen und

von Autofahrern spät gesehen werden. Ein Training dauert etwa 90 Minuten: aufwärmen, Hauptprogramm mit meinem Trainer Paul Odermatt und Ausfahren. Neben dem Training ist die Regeneration zentral – mit Dehnen für die Beweglichkeit. Auch Ernährung und Schlaf sind wichtige Bausteine. Manchmal brauche ich zusätzlich Massagen, Sauna, Akupressur- oder Kompressionsbehandlungen.

Wo wohnst du?

In Nottwil, etwa fünf bis zehn Minuten mit dem Rollstuhl vom SPZ entfernt. Diese Nähe ist super.

Wie wohnst du?

Ich lebe selbstständig in einer schönen kleinen Wohnung. Eine Putzfrau unterstützt mich sporadisch im Haushalt, und zwei meiner drei Brüder wohnen ebenfalls in Nottwil und helfen mir.

Wie funktioniert das Reisen?

Mehrheitlich gut, auch wenn es mit Gepäck und Rennrollstuhl aufwendig ist. Zum Glück reise ich fast nie allein zu

Wettkämpfen – meist begleitet mich mein Trainer Paul, wofür ich sehr dankbar bin. Die Räder und Rennrollstühle müssen wir in speziellen Boxen transportieren, da das Karbonmaterial sehr empfindlich ist. Mit SWISS klappt das problemlos, sie sind sehr entgegenkommend. Bei anderen Fluggesellschaften gibt es manchmal Schwierigkeiten, aber wir finden meist eine Lösung.

Wie bereitest du dich auf die Wettkämpfe vor?

Neben dem täglichen Training ist es wichtig, auf meinen Körper zu hören und meinem Coach entsprechendes Feedback zu geben. Die Regeneration spielt eine zentrale Rolle – es geht um die richtige Balance. Am Wettkampftag ist die Ernährung entscheidend. Mental arbeite ich regelmässig mit einer Sportpsychologin zusammen. Wir besprechen sowohl sportliche als auch persönliche Herausforderungen. Zur mentalen Vorbereitung nutze ich Visualisierung, oft mit Musik kombiniert. Auch Atemtechniken und Selbsthypnose sind wichtige Elemente meiner Vorbereitung.



Bild: Swiss Paralympic / Gabriel Monnet

Über den Gesprächspartner

Marcel Hug, 39, ist einer der erfolgreichsten Para-Sportler der Neuzeit. Der mit Spina bifida geborene Thurgauer ist auf einem Bauernhof aufgewachsen. Zuletzt gewann er vier Medaillen an den Paralympics in Paris (2024) und 2025 die Marathons von Boston und London. Hug hält mehrere Weltrekorde und ist mit über 30 Siegen bei World Marathon Majors eine Legende des Para-Sports.

marcelhug.com

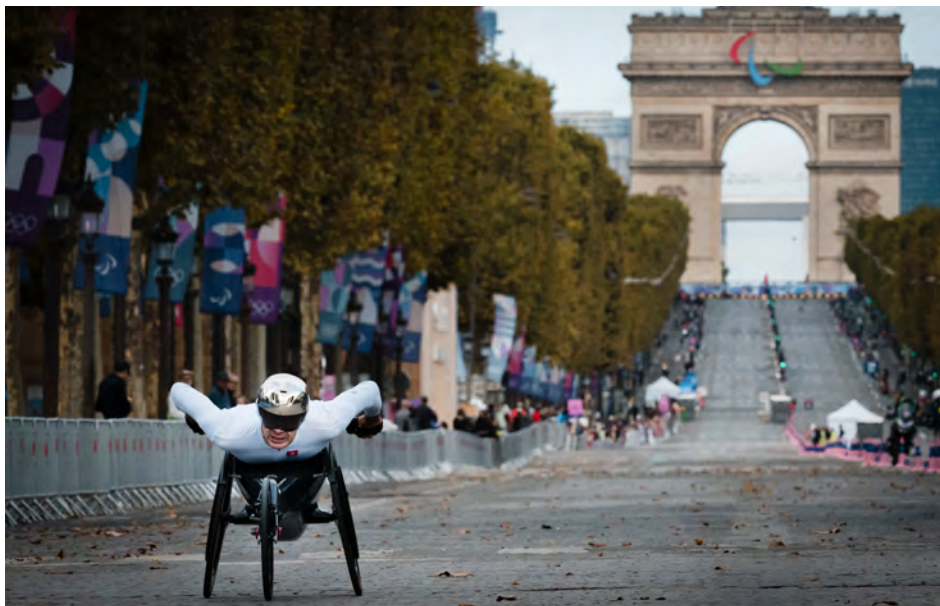


Bild: Swiss Paralympic / Gabriel Monnet

Kannst du den bedeutendsten Moment in deiner Karriere herausheben?

Ein absoluter Höhepunkt waren die Paralympics 2020 in Tokio mit vier Goldmedaillen und einem Weltrekord – das lässt sich kaum mehr toppen. Darauf bin ich sehr stolz. Ebenfalls bedeutend waren meine ersten Paralympics 2004 in Athen, wo ich überraschend gleich zwei Medaillen gewann. Ein weiterer spezieller Moment war meine Entscheidung, Profi zu werden.

Wie hat sich der Rollstuhlsport in den letzten Jahren verändert?

Die Entwicklung ist vielfältig. Die Leistungen haben sich deutlich gesteigert, was sich in den Weltrekorden zeigt. Die Professionalität hat zugenommen, ebenso die Unterstützung durch Verbände und Sponsoren. Auch die öffentliche Wahrnehmung hat sich gewandelt: Die Bekanntheit und mediale Prä-

senz sind gestiegen, die Berichterstattung hat sich verändert. Die Inklusion macht Fortschritte, und die Sprache entwickelt sich weiter. Soziale Medien haben zur besseren Sichtbarkeit beigetragen. Heute werden die Paralympics sogar live im Schweizer Fernsehen übertragen. Auch das Material hat eine enorme Entwicklung durchgemacht.

Welche Entwicklung wünschst du dir für die Zukunft?

Ich hoffe, dass dieser positive Trend anhält. Die Anerkennung ist heute grösser, auch die Preisgelder sind teilweise gestiegen – zumindest in der Para-Leichtathletik. Ich wünsche mir, dass diese Entwicklung weitergeht und sich festigt. Besonders wichtig ist mir eine breitere Wirkung unseres Sports: dass mehr Menschen mit Behinderung den Weg in die Leichtathletik finden und generell mehr Nachwuchs im Parasport aktiv wird.

Wie motivierst du dich bei Rückschlägen oder schwierigen Phasen?

Der erste Schritt ist die Akzeptanz von Rückschlägen und Niederlagen. Dann analysiere ich die Situation: Was ist passiert und warum? Das hilft mir, die richtigen Anpassungen vorzunehmen. Niederlagen und Rückschläge gehören zum Sport und zum Leben – sie sind wichtige Teile des Entwicklungsprozesses. Sie stärken uns für die Zukunft und motivieren mich, im Training wieder voll anzugreifen.

Wie schaffst du diese beeindruckende Konstanz und Spitzenleistungen über so viele Jahre?

Das frage ich mich manchmal auch (*lacht*). Diese Konstanz basiert auf Training und Disziplin, aber auch auf der grossartigen Unterstützung meiner Mitmenschen über die Jahre. Ich bin dankbar für meinen Körper, der das alles mitmacht, und meine mentale Stärke – auch wenn es natürlich Durchhänger gibt. Die Freude am Sport und die Motivation helfen enorm. Ich fühle mich privilegiert, als Vollprofi meinen Lebensunterhalt zu verdienen und so viele positive Erfahrungen zu machen: Events besuchen, in der Natur sein, mich bewegen – das ist gut für Körper und Geist. Diese Faktoren und meine Ziele helfen mir dranzubleiben und durchzuhalten.

Was bedeutet dir der Spitzname «Swiss Silver Bullet»?

Es ist cool, wie sich mein silberner Helm zum Markenzeichen entwickelt hat. Den Namen bekam ich 2011 bei der WM in Neuseeland in einem Promotionsvideo. Ich finde es toll, so einen prägnanten Spitznamen und ein Erkennungsmerkmal zu haben.

Was möchtest du den jungen Rollstuhl-Athleten auf den Weg geben?

Ui, Ratschläge zu geben liegt mir nicht so. Aber ich denke, für junge Sportler ist es wichtig, einfach anzufangen und Freude zu entwickeln – dann kommt der Fortschritt von selbst. Wichtig ist auch, dranzubleiben, ohne sich zu viel Druck zu machen.

Welche Ziele oder Träume hast du in deiner verbleibenden Sportkarriere noch?

Ich plane von Jahr zu Jahr. Aktuell liegt der Fokus auf der Marathon World Majors Series 2025. Mittel- bis langfristig möchte ich meinen Marathon-Weltrekord noch einmal verbessern – das halte ich für realistisch. Ansonsten nehme ich es Jahr für Jahr und konzentriere mich auf die allgemeine Weiterentwicklung des Sports.

Hast du privat noch einen Traum?

Ja, neben dem Gesundbleiben hoffe ich, den Übergang ins «normale» Arbeitsleben zu schaffen. Damit setze ich mich gerade intensiv auseinander: Wie geht es weiter, wie kann ich das aufgleisen? Ich hoffe, etwas zu finden, das mich ähnlich inspiriert und erfüllt wie der Spitzensport.

Wie eingeschränkt fühlst du dich im Alltag?

Das ist sehr unterschiedlich. In meinem sportlichen Alltag am SPZ, wo alles rollstuhlgängig ist, kaum. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln reise ich selten. Manchmal spüre ich Einschränkungen durch äussere Hindernisse wie Schranken oder Barrieren. Aber ich bin recht mobil und bewältige auch steile Rampen gut. Dann gibt es noch die persönlichen Einschränkungen wie das Blasen-Darm-Management – das kennt jeder Rollstuhlfahrer, auch wenn es nicht ständig präsent ist.



Bild: Tobias Lackner

Was denkst du über die Inklusion in der Schweiz?

In letzter Zeit hat sich viel positiv entwickelt. Die Sichtbarkeit nimmt zu, das Thema gewinnt an Bedeutung, auch in der Politik. Dennoch gibt es noch viel zu tun, besonders beim öffentlichen Verkehr. Ich spreche hier aus meiner Perspektive als Rollstuhlfahrer, nicht als Experte. Wichtig ist, dass Menschen mit Behinderung nicht nur teilhaben können, sondern auch in Diskussionen einbezogen werden. Dabei sollten wir nicht nur Forderungen stellen, sondern auch unseren Beitrag leisten – wir wollen keinen Sonderstatus.

Was möchtest du zum Schluss unseren Mitgliedern auf den Weg geben?

Wir sollten unseren eigenen Weg in unserem persönlichen Tempo gehen. Aus Er-

fahrung weiss ich, wie schwierig die richtige Balance sein kann. Einerseits sollten wir uns fordern und wachsen, um unser Potenzial auszuschöpfen. Andererseits müssen wir die Grenzen und Herausforderungen unserer Behinderung respektvoll annehmen. Dieser schmale Grat erfordert Geduld und Selbstbewusstsein, führt uns aber zu einem tieferen Verständnis unserer selbst und unserer Stärken.

Ganz herzlichen Dank für deine Offenheit, lieber Marcel. Es war sehr spannend. Wir wünschen dir im Namen der SBH Schweiz weiterhin viel Erfolg, alles Gute und beste Gesundheit.