

SPORT ALS LEBENS- PHILOSOPHIE

Das Losglück meinte es gut:
Letzten September konnte die
46-jährige Bernerin Conny
Moratti am Berlin-Marathon
teilnehmen. Es wurde das
Highlight ihres Sportjahres 2021.
Nun läuft sie ihn wieder – und
will gar noch schneller sein.

BEWIRB DICH!

Zusammen mit unserer Partnerin Visana suchen wir für unsere Rubrik «Gesund unterwegs» Leserinnen, die wie Conny Moratti ebenfalls eine spannende Sport-Geschichte zu erzählen haben. Wie hältst du dich fit? Btreibst du ein spezielles Hobby in der weiten und faszinierenden Welt des Sports? Kennst du Tipps und Tricks, die andere Frauen unbedingt wissen sollten, damit sie neue und interessante Erfahrungen sammeln können? Stell dich und deinen Fitness-Alltag in unserem Magazin SPORTLERIN vor – und bewirb dich per E-Mail unter:

contact@sportlerin-magazin.ch

«Berlin war der Hammer! Diese Emotionen sind durch nichts zu ersetzen. Für mich war es nach einer größeren Verletzung, die im Frühling und Sommer 2021 zwei Eingriffe an den Beinen nach sich gezogen hatte, und nachfolgender Reha auch ein persönlicher Sieg, diese 42,195 Kilometer zu rennen. Und es tat enorm gut, nach einigen Corona-bedingten Marathon-Absagen endlich wieder zu starten. Denn Sport ohne Wettkampf ist für mich heute nicht mehr vorstellbar.

Diesen September reise ich wieder nach Berlin – ich bin schon aufgeregt! Diesmal habe ich rechtzeitig über einen Reiseveranstalter gebucht. Und ich verfolge mein eigenes Ziel: eine Zeit unter 3 Stunden und 45 Minuten laufen.

Meine Tage beginnen früh: Da ich wirklich nicht viel Schlaf benötige, habe ich in all den Jahren herausgefunden, dass meine ideale Trainingszeit morgens von 4 bis 6 Uhr ist. Meine Wohnung funktioniere ich in dieser Zeit zu einem Fitnessraum um – mir fehlt es an nichts zuhause: Spinning-Velo, TRX-Band, Stepper, Langhantel und mehr. So lässt sich jede Muskelpartie trainieren. Für den Ausdauerteil setze ich mich auf das Spinning-Bike oder verlasse die Wohnung und renne eine Runde, zur Not mit Leuchtweste und Lauflicht. Im Sommer aber ist es teilweise schon hell, und da ich geniesse es, im Wald zu sein, wenn der Tag erwacht. In der Regel trainiere ich wöchentlich zehn bis zwölf Stunden. Während einer Wettkampfvorbereitung kann die Trainingszeit aber auch mal auf 16 Stunden ansteigen.

Was heute zu jeder Trainingseinheit gehört, sind spezielle Atemübungen. Auslöser war, dass ich begonnen habe, mich mit der Wim-Hof-Methode zu beschäftigen. Der Holländer ist bekannt als «The Iceman»; er hat inzwischen eine grosse Community auf der ganzen Welt. Mit den drei Elementen Kälte, Atmung und Fokus lässt sich das volle Potenzial entfalten. Wer diese Praxis mit kalten Duschen, täglichen Atemübungen und dem nötigen Mindset übt und lebt, ist dauerhaft gesünder, leistungsfähiger und glücklicher, wie Wim Hof sagt. Ich für meinen Teil kann dies bestätigen. Ich fühle mich super.



Ein Leben für den Sport: Conny Moratti bewegt sich oft in der Natur. (zvg)

Wie wichtig es ist, immer auf den eigenen Körper zu hören, habe ich in all den Jahren gelernt. Ich hatte mehrere Verletzungen, erlitt regelmässig Rückschläge. Doch es ist mir stets gelungen, weiterzumachen. Ende 2021 habe ich mir erstmals einen Personal Trainer geleistet. Ich wollte und will noch immer wissen, was für mich noch alles drinliegt. Mit welchen etwas anderen Trainings ich wo noch was rausholen kann. Die Zusammenarbeit mit Profis ist eindrücklich und macht mir sehr viel Spass. Durch diese Connection mit Tatkraft Training hat sich sogar etwas anderes Fabelhaftes ergeben: Neben meinem 90-Prozent-Pensum bei der SRG kann ich jetzt bei Tatkraft als Masseurin einsteigen. Vor zwei Jahren habe ich die Zweitausbildung zur Diplomierten Gesundheitsmassseurin gemacht. In meiner eigenen kleinen Praxis in Bern-West (massageria.net) empfangen ich Kundinnen und Kunden zu Randzeiten. Jetzt zusätzlich eine fixe kleine Anstellung in diesem Bereich zu erhalten, motiviert mich sehr.

Das Allerwichtigste in meinem Leben ist jedoch nicht der Sport, sondern mein Sohn Fabio: Er ist 12 Jahre alt, und uns verbindet die Leidenschaft für den Sport glücklicherweise (schmunzelt): Am Feierabend fahren wir oft ins Training – er ist begeisterter Fussballer beim FC Bern, Goalie bei der U13. Und ich bin Teil des Massageteams beim FC Kirchberg. Mit dem richtigen Mindset und einer idealen Balance zwischen Leistung und Pause – sei es im Beruf oder im Sport – surfen wir so die Wellen des Lebens.»

Aufgezeichnet von Simone Hubacher

PERSÖNLICH

Conny Moratti kam 1975 zur Welt und ist in Bern gross geworden. Heute lebt sie mit ihrem Sohn in Niederwangen (Gemeinde Köniz). Sie lief schon immer gerne, angefangen beim obligatorischen 12-Minuten-Lauf in der Schule. Sie war beim TV Bümpliz und hat sich früh schon zum Ziel gesetzt, später an Läufen teilzunehmen.

Beim TV Länggasse engagierte sie sich im Hintergrund (Ranglisten) für die Ringerriege. Beim FC Kirchberg und bei Tatkraft Training (tatkraft-training.ch) ist sie als Masseurin tätig.

Conny Moratti ist gelernte Kauffrau und seit Jahren bei der SRG in Bern angestellt.

Dipl. Gesundheitsmassseurin ist ihre Zweitausbildung. Und mit Sohn Fabio (12) geht sie durch dick und dünn.