

**Zeitschrift:** Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer  
**Herausgeber:** Auslandschweizer-Organisation  
**Band:** 33 (2006)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Porträt : ein 30-jähriges Energiebündel  
**Autor:** Wey, Alain  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-911325>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Ein 30-jähriges Energiebündel.** Die Snowboarderin Tanja Frieden, Gewinnerin der Goldmedaille an den Olympischen Spielen in Turin, wird sich bald wieder im Boardercross-Weltcup mit der Konkurrenz messen. Da der Sport in ihrem Leben einen so wichtigen Platz einnimmt, beschränken sich ihre sportlichen Aktivitäten natürlich nicht auf das Snowboarden. Auch im Sommer ist sie auf der Suche nach neuen sportlichen Erfahrungen. Von Alain Wey



Tanja Frieden, Boardercross-Olympiasiegerin 2006

Beachvolleyball, Kitesurfen, Wakeboarden, Longboarden (Skateboarden), Kajakfahren, Hochgebirgswandernungen – wenn Tanja Frieden nicht auf einem Snowboard steht, nutzt sie ihre überbordende Energie für eine Vielzahl von Fun-Sportarten. Ihre Philosophie: «Nutze die Elemente so, wie sie dir zur Verfügung stehen.» Egal, ob sie den Aufstieg zur Konkordia-Hütte (auf 2850 m, zwischen Eiger, Mönch, Jungfrau und dem Aletschhorn gelegen) in Begleitung des Schweizer Fernsehens unternimmt oder ihre Feuerprobe im Kajak auf der Aare besteht, trotz ihrer Goldmedaille im Boardercross scheut sich Tanja Frieden nicht vor neuen sportlichen Herausforderungen.

«Mein Lebensstil wird durch den Sport bestimmt», sagt sie. «Ich lebe gerne intensiv, verfolge verschiedene Wege und setze um, was mir Freude macht.» Die Lebensweise von Tanja Frieden hat sich seit ihrer olympischen Krönung nicht geändert, allerdings ist unsere Goldmedallengewinnerin seitdem sehr gefragt. Zudem ist die Bernerin die erste Olympiasiegerin in einer Sportart, die in Turin erstmals als olympische Disziplin zugelassen wurde. So wie Gian Simmen, der 1998 in der Half-Pipe in Nagano olympisches Gold errang, dient auch sie nun der Schweizer Jugend als Vorbild für Ausdauer, Mut und Erfolg.

die sie schon vor den Spielen bekannt war. Dennoch muss auch sie sich Gedanken über ihre Zukunft machen und versuchen, aus ihrem Namen Kapital zu schlagen. Nach ihrer Karriere als Snowboarderin möchte sie als Mentaltrainerin im Sportbereich arbeiten. Auf ihrem weiteren Weg werden ihr auf alle Fälle drei wichtige Erfolgsfaktoren aus dem Boardercross-Sport zugute kommen: Konzentration, Kaltblütigkeit und Geduld.

Die Snowboard-Weltmeisterschaften 2007 werden im Januar in Arosa (GR) stattfinden. Tanja Frieden wird natürlich mit von der Partie sein. Die Unterstützung der Schweizer Fans für ihre Spitzensportler kann einen Athleten über sich hinauswachsen lassen. Warum also nicht auch die schöne Thunerin, die 2004 zwei dritte Plätze in Arosa einheimste? Was auch geschehen mag, der an römische Wagenrennen erinnernde Boardercross-Wettbewerb dürfte als Folge der olympischen Erfolge der Schweizer Athleten weit mehr Fans anziehen. In Turin hat diese Disziplin unter den Augen der Weltöffentlichkeit ihren telegenen Reiz unter Beweis gestellt und den schmalen Grat zwischen Sieg und Niederlage ge-

»Immer ehrlich und sich selbst treu bleiben.« Tanja Frieden behält die Füsse auf dem Boden und lässt sich nicht vom Ruhm blenden. Während sie durch die ganze Welt reist und an grossen Fun-Sport-Veranstaltungen teilnimmt, legt sie noch immer die gute Laune und ansteckende Energie an den Tag, für

zeigt. Die Rivalin von Tanja Frieden, die Amerikanerin Lindsey Jacobellis, die kurz vor dem Ziel stürzte, wird mit Sicherheit nicht das Gegenteil behaupten.

Und wie kommt die freundliche und gestreue Tanja Frieden mit der mondänen Welt zurecht, die der Erfolg mit sich bringt? «Ich bin ein Chamäleon: Ich kann auch an einem Galaabend einen sehr guten Eindruck hinterlassen.» Mit ihrem Witz und Humor fand Tanja Frieden schon nach ihrem Olympiasieg die richtigen Worte: «Man sagt, die Berner seien langsam, aber ich wollte nur beweisen, dass sie auch Gas geben können, wenn es nötig ist.»

#### TANJA FRIEDEN UNTER DER LUPE

- Personalien: Tanja Frieden ist am 6. Februar 1976 geboren, hat eine norwegische Mutter und einen Schweizer Vater. Sie lebt in Thun, ist 1,73 m gross und wiegt 65 kg. Ihre Mutter Kari ist eine ehemalige norwegische Eisschnellläuferin.
- Beruf: Profi-Snowboarderin im Boardercross und Lehrerin.
- Hobbys: Kitesurfen (Surfen mit Drachen), Surfen, Wakeboarden, Velofahren, Beachvolleyball, Longboarden etc.
- Siege: Olympiasiegerin 2006 im Boardercross. Fünfte an den Weltmeisterschaften 2003. Vize-Europameisterin ISF 2000.
- Agenda: 14.–16.12.2006: Weltcup in Bad Gastein (D); 14.–20.1.2007: Weltmeisterschaften in Arosa (CH); 25.–26.1.2007: Weltcup in Leysin (CH); 3.–4.3.2007: Weltcup in Big White (CA); 10.–11.3.2007: Weltcup in Lake Placid (US); 16.–18.3.2007: Weltcup in Stoneham (CA).

[www.tanjafrieden.ch](http://www.tanjafrieden.ch)

#### Internationale Krankenversicherungen

Umfassende, weltweite Deckung u. unbeschränkte Arzt- und Spitalwahl

**SIP** SWISS INSURANCE  
PARTNERS®

Kompetenz. Erfahrung. Unabhängige Beratung.

Tel +41 44 266 22 66  
[info@siphealth.com](mailto:info@siphealth.com)

[www.siphealth.com](http://www.siphealth.com)