

**Zeitschrift:** Hängendörfer Jahrringe : Bilder einer Gemeinde und ihrer Bewohner aus Vergangenheit und Gegenwart  
**Herausgeber:** Hans A. Sigrist  
**Band:** 5 (2006)

**Artikel:** Johann Studer : der lange Weg zum Duathlon-Langdistanz-Weltmeister 2005  
**Autor:** Bürgi, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1092017>

### **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:** 18.04.2026

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

# Johann Studer

## Der lange Weg zum Duathlon-Langdistanz-Weltmeister 2005



Johann Studer-Heredia, geboren am 12. Juli 1954 ist mit zwei Geschwistern in Hägendorf aufgewachsen, wo er auch die Schulen besuchte. Nach der Ausbildung zum Hochbauzeichner galt sein Augenmerk der Weiterbildung, unter anderem in Florenz, Paris und London.

Um seinen Jugendtraum, eine Weltreise, realisieren zu können, arbeitete er während zwei Jahren ohne Ferien durch Afrika, Asien, Australien und Neuseeland wurden per pedes, Bus, Schiff, Auto-stop oder Kamel aktiv bereist. Nach dem Aufenthalt in Amerika und Kanada war ursprünglich die Rückreise in die Schweiz geplant. Doch statt dessen änderte er kur-

zerhand die Reiseroute und bereiste noch Mexiko wegen dessen Reichhaltigkeit an Kultur, Geschichte und Architektur an. Es sollte für ihn eine bedeutende Entscheidung werden. Denn in dieser Zeit lernte er seine heutige Frau Laura kennen, die er vier Jahre später in Mexiko heiratete. Seine beiden Kinder Daniela und Gabriel kamen ebenfalls dort zur Welt. Im Jahr 1989 siedelte die Familie dann in das neu erbaute Eigenheim an der Rolligasse 4 in Hägendorf über, wo er zwei Jahre später ein eigenes Architekturbüro eröffnete und dies bis heute mit Erfolg führt.

### Vom Gelegenheitssportler...

Der Sport im allgemeinen hat ihn seit Kindesalter in den Bann gezogen. Da zu Hause Hand angelegt werden musste, kamen eine Vereinsmitgliedschaft und eine regelmässige Sportausübung nicht in Frage. Trotzdem war er immer am Sport interessiert und verfolgte ihn eher als Beobachter oder Gelegenheitssportler.

Im November 1995 ereignete sich dann das Schlüsselereignis, das ihn auf den langen Weg zum heutigen Weltmeistertitel geführt hat. Als Fernsehzuschauer beim New-York-Marathon entschloss er sich, notabene mit 15 kg Übergewicht, in zwei Jahren selbst mitzulaufen. Er begann mit diszipliniertem Ausdauertraining auf sein Ziel hinzuarbeiten. Im Jahr 1997 konnte

er tatsächlich sein Ziel erfolgreich verwirklichen. Er bestritt seinen ersten Marathon im Big Apple. Es sollten in den nächsten Jahren noch weitere folgen.

### **... zum Duathlon-Wettkämpfer**

Eine Operation an beiden Knien, verbunden mit schlechten Prognosen der Ärzte, zwangen ihn zum Umsteigen auf das Velofahren. Freunde überzeugten ihn danach mit ihnen Veloferien in Mallorca zu verbringen. Dies bedeutete wiederum Neuland. Weder konnte er am Rennvelo richtig schalten, noch wusste er, wie durch Windschattenfahren Energie gespart werden konnte. Doch das Velofahren gefiel ihm auf Anhieb. Da er sehr naturverbunden ist und das Laufen oder Velofahren im Jura motivierend wirkt, schien Duathlon eine optimale Sportart für ihn zu sein. So verfolgte er zum ersten Mal den Powerman in Zofingen als Zuschauer. Wiederum fasste er den Entschluss im kommenden Jahr auf der Kurzstrecke an den Start zu gehen. Trotzdem das ausgeliehene Velo für ihn viel zu klein war, verlief auch dieses Abenteuer zufriedenstellend. Nach einem weiteren Jahr harten Trainings wurde er mit einem eigenen, seiner Körpergrösse angepassten Rennvelo in seiner Alterskategorie auf der Langdistanz im 4. Rang klassiert. Dies war Motivation genug, höhere Ziele anzuvisieren und von einer Medaille zu träumen. Um das Ziel einer WM-Medaille verwirklichen zu können, entschloss er sich, einen Trainer zu engagieren, welcher ihm die nötigen Anweisungen und Tipps geben konnte. Der mit ihm in der Nachbarschaft aufgewachsene Kurt Bürgi (ehemaliger Nationaltrainer im Radsport) schien ihm die richtige Adresse zu sein, das Vorhaben erfolgreich umsetzen zu können.

### **Die WM-Vorbereitung**

So begann die lange Vorbereitungszeit bereits im November mit Kräfteinheiten im Fitness-Studio, Lauftrainings und Mountainbikefahrten im Jura. Im Frühling folgten Ausfahrten mit dem Rennvelo. Einen Duathlon auf der Langdistanz absolvieren zu wollen, bedeutet 10 km Laufen, 150 km Velofahren und am Schluss nochmals 30 km Laufen. Solche Strapazen kann nur ein gut trainierter Körper erfolgreich bewältigen. Bei Johann Studer kam erschwerend dazu, dass er in seinem Geschäft voll ausgelastet ist und somit immer einen Spagat zwischen Arbeit und Training vollbringen musste. Die fehlende Zeit fürs Training wurde mit professioneller und hoher Qualität im Training kompensiert. Die zu Beginn als Plausch gedachten Veloferien mit Freunden wurden zu harten und langen Trainingseinheiten. An vereinzelten Wochenenden gehörten auch sechstündige Alpenfahrten zum Menü. Auch der Besuch der Tour de France wurde mit langen Trainingseinheiten in den französischen Alpen verbunden. So erfuhr er am eigenen Leib, was es heisst, legendäre Alpenpässe wie Galibier, Glandon oder Alp d'Huez zu erklimmen. Nicht immer verliefen diese Vorbereitungen nach Plan. So wurde er einmal beim Training von einem Auto angefahren, was zu Bänderrissen an der Schulter und Füssen führte. Aber selbst dieser Zwischenfall hinderte ihn nicht, sein grosses Ziel weiter zu verfolgen. Seine hervorragenden körperlichen Voraussetzungen, gepaart mit dem starken Willen und klaren Zielvorstellungen wurden schliesslich die Bausteine seines Weltmeistertitels. Eigentliche Triebfeder aber blieb seine grosse Freude am Sport.

### Der Wettkampf

Eine erfolgreiche Strategie basiert auf vielen Elementen: So gilt es die Konkurrenten (vorwiegend aus Frankreich, Belgien und Holland) genau einzuschätzen und deren Stärken und Schwächen in das Rennverhalten mit einzubeziehen. Die Ernährung vor und während dem Wettkampf muss genau festgelegt werden. Schliesslich müssen Betreuerposten eingerichtet werden, welche Informationen zum Rennverlauf präzise vermitteln, um die Taktik je nach Situation ändern zu können. Mit der Gewissheit in der Vorbereitung auf die Titelkämpfe alles getan

zu haben, ging die gesamte Crew mit viel Optimismus am 21. August 2005 an den Start.

Das Rennen verlief genau, wie man es vorher besprochen hatte. Nach 7 Stunden 52 Minuten lief Johann Studer als Sieger in seiner Alterskategorie in der Arena in Zofingen jubelnd über die Ziellinie. Das Unfassbare war wahr geworden: Johann Studer war Weltmeister 2005. Und er ist fähig und gewillt, seinen Titel im kommenden Jahr zu verteidigen! Die Vorbereitungen für diesen Wettkampf sind bereits angelaufen. Wiederum wartet ein langer und beschwerlicher Weg auf Johann Studer.

