

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 1 (1999)

**Heft:** 1

**Artikel:** Assaporare la libertà, grazie a grandissime prestazioni

**Autor:** Golowin, Erik

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001785>

#### 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:** 11.02.2026

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

La partnership tra atleta ed allenatore: a colloquio con Natascia Badmann e Toni Hasler

# Assaporare la libertà, grazie a grandissime prestazioni

«Anche alle Hawaii, nel corso dell'Ironman del 1996, ho vissuto situazioni che non potrò più dimenticare. Ho corso attraverso il deserto, dietro la lava nera vedo il blu del mare, piena di energia e di forza. Ho cominciato a cantare: I'm flying like a bird. High in the sky. I'm flying to be with me. I'm flying to be free...»

**Erik Golowin**

Tutti quelli che si interessano di triathlon conoscono l'«Ironman», la leggendaria gara che si disputa alle Hawaii. Si tratta della quintessenza di questa disciplina basata sulla resistenza fisica, nella quale gli atleti in mezzo a scuri campi di lava danno il massimo. Solo chi ha potuto vedere come si battono per andare avanti sulle strade nel deserto tremolanti per il caldo, capisce quale sforzo di volontà sia necessario per resistere fino alla fine. Per questo è ancora più stupefacente che Natascia Badmann, la vincitrice di Winzna, in questa situazione abbia inneggiato alla libertà.



Erik Golowin è membro del Comitato di redazione di «mobile». È capodisciplina G+S di Karate e caporedattore della rivista «Swiss Budo News». Indirizzo: Pavillonweg 9, 3012 Berna

## La sensazione impressionante di correre nel vuoto

Siamo in estate, Natascia Badmann e Toni Hasler, suo partner nella vita ed allenatore, sono seduti nel piccolo balcone della loro casa. Ambidue sono disponibili e disinvolti e dominano un'atmosfera familiare e distesa. Nell'aria, attraverso le verdi, scure fronde degli alberi spira un lieve venticello che apporta una gradevole frescura. È im-

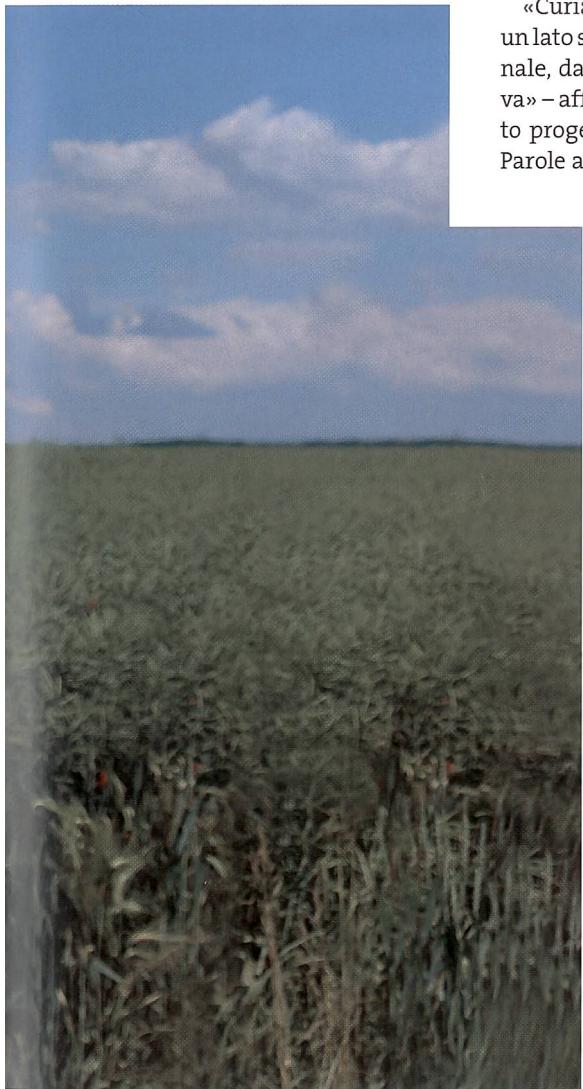
pressionante la vitalità ed il carisma che emanano. Ci si chiede come questa donna si possa trasformare in una tenace atleta di uno sport così duro. I suoi occhi sono pieni di luce ed esprimono la capacità di entusiasmarsi. È evidente come sia in grado di provare ed assaporare esperienze infinitamente profonde.

Dell'Ironman 1996 Natascia Badmann racconta: «All'improvviso, durante la corsa, il mio umore è cambiato. Avevo l'impressionante sensazione di correre nel vuoto. Non sentivo più il terreno sotto i piedi ed ero piena di una gioia molto intensa.» È sorprendente che, tenuto conto di tutte le sofferenze e degli enormi sforzi di volontà richiesti dalla gara parli di gioia ed entusiasmo. Si comincia a riflettere su cosa sia l'entusiasmo: in

periodi di armonia le sensazioni dell'uomo sono impregnate di perfezione e purezza. Queste esperienze indussero il famoso filosofo cinese Confucio ad affermare: «Chi comprende questo sacrificio fino in fondo, potrebbe governare il mondo, come se lo tenesse in pugno.» Natascia Badmann – sottoposta al carico dalla massima prestazione – è entrata in un equilibrio psichico ed emotivo instabile, uno stato che ha vissuto come superamento della forza di gravità. Come un'aquila si innalza nell'aria, si è librata in una sorta di trance del piacere di vivere e della gioia, ed in questo momento è riuscita a creare un reale equilibrio tra tutte le componenti che determinano una prestazione. Una qualità completa della vita non si limita a singoli aspetti, ma cor-



Una coppia dotata di forza interiore straordinaria, basata su equilibrio ed armonia.



Fotografia: Daniel Kasermann

risponde alla forza che nasce dal loro compenetrarsi per uno scopo.

«In tutte le gare non mi concentro su me stessa e la mia prestazione. Mi immerso nei miei pensieri e vedo la mia strada. Quando mi immagino la corsa che mi attende, dentro di me si produce una profonda soddisfazione e mi prefiguro il gusto delle esperienze che mi attendono. Dimentico la classifica. Dai il meglio di te stessa perché comunque è impossibile fare di più.»

#### Un aspetto tocca l'altro

Ma quale ruolo svolge Toni Hasler? L'espressione amichevole del suo viso ne sottolinea il carattere aperto; con lui si potrebbe discutere per ore su Dio e il mondo. Possiede conoscenze ed espe-

rienze pratiche notevoli in molti, importanti, campi, tra i quali teorie sull'alimentazione, l'allenamento mentale, i rapporti filosofici tra concezione dell'uomo e ottimizzazione della prestazione, i moderni metodi di direzione, ecc.

«Curiamo due tipi di partnership. Da un lato sul piano sportivo, cioè professionale, dall'altro una partnership affettiva» – afferma. «Io sono il capo del reparto progettazione, lei della produzione». Parole affascinanti, ma poco credibili in

un primo momento. Solo quando li si osserva più a lungo, si comincia a capire come funziona il loro rapporto. Toni Hasler racconta come hanno imparato a conoscersi. Natascha Badmann era segretaria capo nella stessa ditta, nella quale lui aveva il posto di direttore del software. «Ha frequentato tutti i corsi di perfezionamento, nei quali insegnavo» spiega con un sorriso molto eloquente. Si scambiano uno sguardo, ed in questo momento si può percepire su quale tenerezza e quali sentimenti sia basato il loro rapporto. I vari aspetti si toccano. Sapere tutto quello che hanno acquisito e sviluppato ambedue nel corso di nove anni, ha sicuramente contribuito al loro successo. Ma quel fuoco comune che arde costantemente in loro, probabilmente è una delle più importanti qualità di quanto hanno vissuto e creato in-

sieme. Forse proprio questa forza interna esercita un influsso decisivo, quando Natascha Badmann assume una tensione naturale sulla bicicletta simile a quella di un gatto selvatico pronto a scattare.

#### Vivere insieme i vari aspetti della vita

«L'acqua può essere paragonata all'energia. Quando ci si tuffa ci accoglie avvolgendoci in modo erotico. Tutto ciò che è bello dà piacere, muoversi è erotico» spiega Toni Hasler che precisa: «Quando a Zofingen ho passato correndo il traguardo ho provato la sensazione di poter abbracciare il mondo intero.» La forza interiore di questa coppia si fonda sull'equilibrio tra l'armonia e la volontà diretta ad uno scopo nell'interesse del risultato da ottenere. La capacità di rigenerarsi spiritualmente rappresenta una gigantesca riserva di forza per ambedue, sia quando vanno insieme ad un concerto di musica classica, sia, molto più semplicemente quando assaporano un momento di vita quotidiana. Potrebbero essere paragonati a due delfini che nuotano insieme: in tutti i campi della vita seguono il flusso della loro energia interna e si muovono scambiandosi continuamente di posto, ora uno accanto all'altro ora uno sopra l'altro, per vivere e godere dei vari aspetti della vita. E Toni conclude dicendo: «La filosofia della bipolarità delle forze primordiali, Yin e Yang, ci ha insegnato che in tutto ci sono due poli, il negativo ed il positivo. Se qualcosa ci va male, spesso noi siamo più pronti ad imparare qualcosa, di quando le cose vanno bene. Ma generalmente la gente è troppo pigra (per imparare).»

All'arrivo si scioglie la tensione di tutta una lunga gara.  
Foto: Bongarts

m

#### I principali successi internazionali

#### Ironman 1998

##### Classiche

- 1×Oro Powerwoman
- 1×Oro Ironman Hawaii
- 1×Argento Ironman Hawaii

##### Campionati mondiali

- 5×Oro
- 3×Argento

##### Campionati europei

- 5×Oro
- 6×Argento
- 1×Bronzo

##### Campionati svizzeri

- 6×Oro
- 2×Argento
- 1×Bronzo

##### ...e inoltre

- Sportiva svizzera dell'anno 1998
- Duatleta del decennio
- Duatleta dell'anno 1997

