



 **PORTRAIT**

DANIELA SÄMMLER

Kona ist ein großes Ziel, aber nicht das Entscheidende!

30. September 2012: Nach 9:11:55 Stunden überquerte Daniela Sämmler auf dem roten Teppich die Ziellinie der Challenge Barcelona-Maresme. Platz 3 bei ihrer Premiere über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen. Am Ende einer langen Saison, in der Daniela Sämmler im „Jahr 1“ nach der Geburt ihres Sohnes Marlon Louis nicht nur die Kurz-Distanzen in Buschhütten und Frankfurt für sich entscheiden konnte, sondern auch mit einem zweiten Platz beim CityTriathlon in Heilbronn auf sich aufmerksam machte, sahen viele Beobachter in der damals 24-Jährigen eine weitere Hoffnungsträgerin im deutschen Triathlonsport.

Auch wenn Daniela Sämmler in 2013 weitere Top-3-Platzierungen in Heilbronn, Kopenhagen und auf Fuerteventura vorweisen konnte, verlief die vergangene Saison nicht so, wie die junge Mutter es sich vorgestellt hatte. Mitte Mai klagte sie plötzlich über ein stark angeschwollenes rechtes Kniegelenk. Auch eine MRT-Untersuchung brachte nicht die erwünschte Klarheit über die Ursache ihrer Beschwerden. Die Knieprobleme blieben in den darauffolgenden Wochen ihr ständiger Begleiter. Hielten sich diese unter Belastung noch im Rahmen, verstärkten sie sich eigenartigerweise bei einer Reduzierung der Trainingsumfänge. Für die sich bekennende Vielstarterin eine schwer einzuschätzende Situation. Trotzdem entschloss sich Daniela Sämmler dazu, die geplanten Wettkämpfe zu bestreiten. Mit einer Top-10-Platzierung bei den Ironman Europameisterschaften in Frankfurt und dem 2. Platz beim Ironman Copenhagen war sie durchaus zufrieden. Anschließend erklärte sie die Saison vorzeitig für beendet, um die eigentliche Ursache für die Knieprobleme zu finden. Im Oktober wurde dann nach weiteren Untersuchungen endlich die Ursache für die Schwellung gefunden: Borreliose. Bis heute hat sie nicht herausgefunden, wann und wo sie sich diese Infektionskrankung – deren Ursache allerdings auch schon Jahre zurückliegen kann

– zugezogen haben könnte. Glücklicherweise gehören nach einer umfassenden Antibiotika-Kur im vergangenen Oktober und November die Monate der Ungewissheit der Vergangenheit an: Das Knie ist wieder bakterienfrei, sodass Daniela Sämmler im Dezember das Training für die Saison 2014 wieder aufnehmen konnte.

WIE ALLES BEGANN

Durch ihren Vater kam Daniela zum Schwimmen. Schnell fand sie Gefallen an dem nasen Element, und in den kommenden Jahren gewann sie einen Wettkampf nach dem anderen. Als Elfjährige nahm Daniela an ihrem ersten Triathlon-Wettkampf teil. Ihr gefielen die unterschiedlichen Anforderungen und Belastungen der drei Disziplinen. Und auch im Ausdauerdreikampf ließen die ersten Erfolge nicht lange auf sich warten. Obwohl sie 2001 bereits in den D-Kader des Hessischen Triathlon Verbandes berufen wurde, lag ihr sportlicher Schwerpunkt immer noch beim Schwimmen. Als Daniela im Alter von 14 Jahren dann nicht dazu bereit war, die Trainingsumfänge im Schwimmen auf sieben Tage in der Woche zu erhöhen, wurde sie kurzerhand der zweiten Mannschaft zugeordnet. Schon damals wollte sie sich nicht unbedingt alles vorschreiben lassen, was sie zu tun habe oder lassen sollte, ganz

zu schweigen davon, dass sie sich vor vollendete Tatsachen stellen ließ. Daniela hatte Sorge, dass ihr alles über den Kopf wachsen würde, schließlich übernahm sie im Alltag – neben der Schule und dem Leistungssport – auch Verantwortung für ihre drei jüngeren Geschwister und Aufgaben im Familienleben. Und mit zehn Jahre älteren Frauen trainieren und auf Wettkämpfe fahren wollte sie erst recht nicht. Stattdessen konzentrierte sie sich in den kommenden Monaten und Jahren ausschließlich auf den Triathlon. Allerdings war unter anderem mit Rebecca Robisch, Anja Knapp und Sarah Fladung die Konkurrenz in ihrem Geburtsjahrgang 1988 immens groß, und Daniela im Laufen einfach zu langsam. Zudem war Danielas Freiheitsdrang – kurz vor dem Abitur zog sie von zu Hause aus – einfach zu groß, als dass sie es sich hätte vorstellen können, sich 24 Stunden am Tag auf den Triathlon zu konzentrieren. Kein Wunder also, dass es Daniela nach dem erfolgreich bestandenen Abitur hinaus in die Welt zog. Während ihres knapp einjährigen „work & travel“-Aufenthaltes in Australien und Neuseeland infizierte sie sich im Triathlon-Mekka Noosa vollends mit dem Triathlon-Virus. 2009 erwarb sie zum ersten Mal die Profilizenz und debütierte beim Ironman 70.3 Cancun mit einem 2. Rang auf der Mittel-Distanz. →



STECK BRIEF

Daniela Sämmler

Geburtstag:	06.08.1988
Verein:	Software AG Team DSW 12 Darmstadt
Trainer:	Petra Wassiluk, Vito Consalvo (Schwimmen) und Dennis Sandig (Leistungsdiagnostik)
Berufsausbildung:	Ausbildung zur Heilpraktikerin
Homepage:	daniela-saemmler.com
Erfolge:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Platz Triathlon Buschhütten (2010, 2012) 1. Platz Frankfurt City Triathlon (2012) 1. Platz ITT-Ferropolis (2010) 1. Platz V-Card Triathlon Viernheim (2009) 1. Platz V-Card Triathlon Viernheim (2009) 2. Platz Ironman Kopenhagen (2013) 2. Platz Ironman 70.3 Cancun (2009) 2. Platz CityTriathlon Heilbronn (2012) 3. Platz Challenge Barcelona (2012) 3. Platz Challenge Fuerteventura (2013, 2014) 3. Platz CityTriathlon Heilbronn (2013) 3. Platz Platz Challenge Rimini (2014)

→ FOKUSSIERT, ABER NICHT VERBISSEN

Während der Schulzeit liebäugelte Daniela Sämmler mit einem Medizinstudium. Da sich dies nicht mit dem immer wichtiger werdenden Leistungssport hätte vereinbaren lassen, schnupperte sie zunächst etwas Luft in der Fakultät für das Lehramt, ehe sie eine Ausbildung zur Physiotherapeutin antrat. Diese brach sie aufgrund der Schwangerschaft und der Geburt ihres Sohnes jedoch vorzeitig ab. Die eingangs beschriebene Trainingspause im Herbst 2013 nutzte Daniela Sämmler dazu, mit der Ausbildung zur Heilpraktikerin zu beginnen. Auch wenn ihr außersportlicher Berufsweg auf den ersten Blick einige Umwege aufweist, ist sie jedoch einer Linie treu geblieben: ihrem Interesse an gesundheitlichen Themen.

Daniela Sämmler beschreibt sich als fokussiert, aber nicht verbissen. Hätte sie 2012 aufgrund ihrer Leistungen den Sprung in das Profiteam ihres Hauptsponsors nicht geschafft, „hätte ich zwar nicht mit dem Sport aufgehört, die Fortführung meiner Profikarriere wäre mir aber nur schwer möglich gewesen“. In der Berufung in das Team Erdinger Alkoholfrei sieht die 25-Jährige einen entscheidenden Schritt, der ihr die Verwirklichung ihres Traums aus Hochleistungssport und Reisen ermöglicht.

UNKONVENTIONELL

Ihr Training gestaltet sie – ganz im Gegensatz zu vielen Profikollegen – eher unkonventionell. Daniela Sämmler, die sich

selbst als winterdepressiv bezeichnet, trainiert gerade in der kalten Jahreszeit meist in Blöcken: Radfahren auf der Rolle ist ihr ein Graus, insofern stehen bei Winterwetter Laufen und Schwimmen im Vordergrund, während bei den ersten Trainingslagern auf den Kanaren und Balearen das Radfahren oberste Priorität genießt. Der jungen Mutter fällt es nicht schwer, ihr Trainingsprogramm früh am Morgen zu beginnen. Dadurch gewinnt sie viel Zeit, um den Nachmittag mit ihrem dreijährigen Sohn verbringen zu können. Mit Petra Wassiluk steht ihr bei der Gesamtplanung eine ehemalige deutsche Spitzenläuferin und Olympiateilnehmerin mit Rat und Tat zur Seite. Das Radtraining basiert auf den Ergebnissen regelmäßiger

Leistungsdiagnostiken bei Dennis Sandig von iQ athletik (Institut zur Trainingsoptimierung für Sport und Gesundheit) und das Schwimmen absolviert sie sowohl alleine als auch in ihrem Heimatverein, dem Software AG Team DSW 12 Darmstadt, ergänzt um regelmäßige „Privatstunden“ mit ihrem Schwimmtrainer Vito Consalvo. Sie hört sehr auf die Signale ihres Körpers, passt kurzfristig anstehende Einheiten entsprechend an oder lässt sie gegebenenfalls auch ganz ausfallen. Der Erfolg hat ihr bislang recht gegeben.

Auch auf dem Gebiet der Ernährung hört Daniela Sämmler auf ihr Körpergefühl. Sie versucht, sich ausgewogen und variationsreich zu ernähren und probiert auch den einen oder anderen Trend aus. Dabei verzichtet sie allerdings auf extreme Methoden. Zwar gelingt es ihr, in der unmittelbaren Wettkampfphase auch eine geöffnete Tafel Schokolade zu ignorieren, jedoch ordnet sie bei aller Fokussierung auf den Sport (noch) nicht alles ihrer Passion unter.

DAS GROSSE ZIEL?

Viele Triathleten haben schon in sehr jungen Jahren ihr großes sportliches Ziel vor Augen und träumen davon, Olympiasieger oder Weltmeister zu werden. Bei Daniela Sämmler ist das eher nicht der Fall. Wenn sie sich jedoch hier und heute auf ein großes Ziel festlegen lassen müsste, so wäre das →



© Charlie Crowhurst | Getty Images



AIR ATTACK™

Der neue Air Attack™ kombiniert in einzigartiger Weise Aerodynamik und Ventilation wie kein anderer Helm vor ihm und hilft dem Fahrer noch effizienter und schneller ins Ziel.





© sailfish.com

ZUKUNFT

Auch wenn Daniela Sämmler in ihrem privaten Umfeld einige Herausforderungen und Veränderungen zu meistern hat, wirkten sich diese bislang nicht negativ auf ihre Vorbereitungen und den Start in die Wettkampfsaison 2014 aus, wie die beiden dritten Plätze bei den gut besetzten Challenge-Rennen auf Fuerteventura und in Rimini zeigten.

Vor diesem Hintergrund und im Hinblick auf die askurierte Borreliose stehen der sympathischen Triathletin alle Türen weit offen. Die 25-Jährige hält es in ihren Händen, behutsam die nächsten Schritte zu planen und umzusetzen, ohne ihren Körper zu überlasten, auch wenn sie gerne viele Wettkämpfe bestreitet. Und wenn sie dann in den kommenden Jahren zum ersten Mal in der Bucht von Kailua-Kona auf den Startschuss wartet, werden ihre Gedanken sicherlich bei ihrem Vater sein, der sich 1988 als Altersklassenathlet für die Weltmeisterschaften auf Hawaii qualifiziert hatte, die Reise in das Südseeparadies jedoch wegen ihrer Geburt absagte. ■

Text: Klaus Arendt

Fotos: Charlie Crowhurst, Michaela Metz, Sebastian Kuhn und Thomas Zöllner

→ irgendwann ein Sieg bei den Ironman Europameisterschaften in Frankfurt. Daniela setzt sich ihre Ziele realistisch und immer in Relation zu ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit: „Natürlich habe ich eine Vorstellung, wie meine Entwicklung weitergehen soll. Bei meiner bisherigen Bestzeit von 9:02:53 Stunden und bei einem Start in Roth kann sich zum Beispiel jeder denken, dass ich in diesem Jahr gerne die Schallmauer von 9 Stunden unterbieten möchte. Um allerdings von großen Zielen zu sprechen und davon, in der Weltspitze auf der Langstrecke vorne mitmischen zu können, muss ich vor allem auf dem Rad und beim Laufen noch einiges tun. Ich weiß aber auch, dass meine Zeit von Kopenhagen in meinem Alter bisher außer Eva Wutti – dummerweise im gleichen Rennen – niemand unterboten hat. Von daher sehe ich mich auf einem sehr guten Weg. Ich habe mein Potenzial noch

lange nicht ausgeschöpft, und es motiviert mich, jeden Tag an meinen Schwächen zu arbeiten. Wenn es so weitergeht, werde ich mir sicher noch das ein oder andere große Ziel in den nächsten Jahren setzen.“

BELOHNUNG

Daniela Sämmler muss mit ihrer Leistung zufrieden sein. Das gute Gefühl, das Optimum aus ihrem Körper herausgeholt zu haben, ist ihr tagtäglich Antrieb im Training und der Lohn für ihre Quälerei. Auch dann, wenn es nicht unbedingt zum Sieg gereicht hat. Verfallen viele Menschen in diesen Erfolgsmomenten in den Einkaufstempeln dieser Welt einem Kaufrausch, reicht ihr in aller Regel eine gute Tasse Kaffee, um sich – ohne nicht gleich auf die Uhr schauen zu müssen – fallen zu lassen und ihrem Körper die notwendige Ruhe zu geben.



© Thomas Zöllner

KURZ & KNAPP

8 Fragen – 8 Antworten

Wo liegen Deine persönlichen Stärken?

Ich stelle mich den Herausforderungen sowohl im Sport als auch im „normalen“ Leben und versuche, aus negativen Erfahrungen immer Positives mitzunehmen.

Wo liegen Deine persönlichen Schwächen?

Ich kann sehr ungeduldig sein und gehe manchmal zu schnell mit dem Kopf durch die Wand ...

Was macht Dich wütend?

Unehrllichkeit, Unzuverlässigkeit und Ungerechtigkeit!

Was bringt Deine Augen zum Leuchten?

Mein Sohn.

Was motiviert Dich?

Dass noch sehr viel Potenzial in mir steckt, welches ausgeschöpft werden möchte. ;-)

Worauf musst Du am meisten (bei der Ausübung Deines Berufes) verzichten?

Auf nichts. Ich habe das Glück, mein Hobby als Beruf ausüben zu dürfen.

Wie (und in welchem Umfeld) entspannst Du Dich am besten (von Deinem Beruf)?

Da, wo ich mich am wohlsten fühle. ... Zum Beispiel mit Freunden und Familie bei einem guten Essen oder auch gerne in der Sauna.

Wo siehst Du Dich in 10 Jahren?

In zehn Jahren bin ich 35 und immer noch in der gleichen Hosengröße. ;-) Vom Rest lasse ich mich überraschen!

12 Stichworte – 12 spontane Reaktionen

- Leidenschaft ...** Darf nie verloren gehen.
- Begabung ...** Hat jeder und für irgendetwas und sollte versuchen, sie entsprechend einzusetzen.
- Entscheidungen ...** Ohne Entscheidungen kein Ziel!
- Respekt ...** Man sollte jedem den Respekt entgegenbringen, den man auch sich selbst gegenüber erwartet.
- Rivalität ...** Sportet zu Höchstleistung an und belebt den Wettkampf – im Gegensatz zum darauf folgenden Zickenkrieg ... ;-)
- Fairness ...** Das Leben ist nicht fair. Deshalb sollten wir wenigstens versuchen, uns so zu verhalten!
- Intelligenz ...** Ist Lebenserfahrung und Offenheit.
- Image ...** Liegt zwar in der eigenen Verantwortung, hat man aber trotzdem nicht immer selbst in der Hand.
- Angst ...** Ist menschlich und wichtig, um wirklich mutig sein zu können!
- soziale Verantwortung ...** Können wir nie genug übernehmen.
- Olympia / Kona ...** Kona ist ein großes Ziel, aber nicht das Entscheidende in meinem Leben.
- früher war alles besser ...** Hat man früher von ganz früher auch gesagt und wird man morgen von heute wieder sagen. ... Früher war sicher manches besser, aber dafür ist das meiste heute doppelt so gut! ;-)

„Orthomol Sport® gibt mir zurück, was ich auf der Strecke lasse.“

Sabrina Mockenhaupt, Läuferin



Orthomol Sport® ist erhältlich in jeder Apotheke

Für alle, die alles geben

Die orthomolekulare Mikronährstoffkombination

- unterstützt die **Leistungsfähigkeit**
- sorgt für eine schnelle **Regeneration**
- stärkt die **Widerstandskraft**



Find us on Facebook

facebook.com/orthomolsport



orthomol sport

Orthomol Sport® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die sportliche Leistung. Mit Vitamin C zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensivem körperlichen Training. Mit Vitamin B₆ als Beitrag zum normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel und Magnesium als Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel und zur Muskelfunktion. Mit L-Carnitin, Coenzym Q₁₀ und Omega-3-Fettsäuren.

orthomol-sport.de facebook.com/orthomolsport