



PHILIPP BOSSHARD

SCHRITT, FÜR SCHRITT, FÜR SCHRITT.

Der Triathlet Philipp Bosshard trainiert im Engadin für seine erste Ironman Halbdistanz. Dank dem Verein 'Home of Triathlon' hat er Anschluss an eine Trainingsgruppe von Profis gefunden. Sport ist für Philipp mehr als ein Hobby. Er ist sein Weg, nach einem schweren Unfall zurück in den Alltag zu kommen.





«Seine positive Art rückt alles andere
in den Hintergrund.»

Semira Bontognali, Trainerin

Montagmorgen um halb sieben im St. Moritzer Sportzentrum «Ovaverva»: Lange bevor das Hallenbad für das Publikum aufgeht, absolviert eine kleine Gruppe von Triathletinnen und Triathleten ihr Schwimmtraining. Olympiasiegerin Nicola Spirig, Ironman Hawaii-Siegerin Daniela Ryf, Olympiateilnehmer Andrea Salvisberg und Philipp Bosshard ziehen ihre Bahnen. Am Beckenrand beobachten sie der australische Erfolgcoach Brett Sutton und die St. Moritzer Trainerin Semira Bontognali. Semira leitet den Verein «Home of Triathlon», der Kindern und Amateuren professionelle Trainingsmöglichkeiten im Engadin bietet. Ihre Aufmerksamkeit ist vor allem bei Philipp Bosshard, der an diesem Tag als einziger Amateur mittrainiert. «Philipp trainiert wie alle anderen. Eine Sonderbehandlung bekommt er nicht – er würde sie auch nicht wollen.»

«In eine Gruppe zu gehen, brauchte einige Überwindung. Ich musste dazu meine Komfortzone verlassen, aber es hat sich mehr als nur gelohnt», erzählt Philipp, der seit Anfang 2020 mit Semira trainiert. Was er damit meint, zeigt sich, wenn er das Becken verlässt: Fast seine gesamte Körperhaut ist brandversehrt. Bei einem Arbeitsunfall auf einer Baustelle verlor er 2014 fast sein Leben. Zwei Jahre verbrachte er in Spitälern, davon viele Monate im Koma und auf der Intensivstation. Obwohl er nur minimale Überlebenschancen hatte, kämpfte er sich durch und schaffte es, das Krankenhaus zu verlassen und in die lange Rehabilitation zu wechseln.

Die Haut, die ihm transplantiert wurde, stammt von ihm selbst. Sie wurde im Labor gezüchtet und ihm in mehr als 60 Operationen eingesetzt. Aber sie ist viel dünner als seine normale, mehrschichtige Haut und besteht fast nur aus Narbengewebe. «Nachts, wenn ich mich wenig bewege, zieht die Haut sich zusammen. Morgens muss ich sie deshalb zuerst wieder dehnen.» Philipp mag die Vormittage im Schwimmbecken. «Schwimmen ist zwar die schwierigste Disziplin für mich, weil ich meine Arme nicht mehr ganz über den Kopf strecken kann. Aber das Wasser hilft mir, meinen Körper zu dehnen und für den Tag zu mobilisieren.» Und noch etwas mag Philipp: Den Zusammenhalt im Team. «Die Leute in dieser Gruppe sind grossartig. Sie geben mir Tipps und respektieren mich für meine sportliche Leistung. Hier kann ich Athlet sein und nicht Patient.»

«Philipp ist immer gut drauf, sehr hilfsbereit und neugierig auf einen guten Tipp», sagt der fünffache Schweizermeister Andrea Salvisberg. «Er gibt jeden Tag Vollgas und ist trotzdem immer relaxed.» Salvisberg's Coach Brett Sutton sind Philipps Fortschritte aufgefallen: «Anfangs war ich skeptisch – vor allem wegen seiner Schwimmleistungen. Aber Philipp hat mich überzeugt – und das ist nicht einfach.» Für Trainerin Semira Bon-

tognali, die mit Philipp auch in einer Gruppe von Amateuren arbeitet, ist er für das Team ein Gewinn: «Seine positive Energie rückt alles andere in den Hintergrund. Er bringt sich in die Gruppe ein und motiviert auch die anderen.» Und Olympiasiegerin Nicola Spirig sagt: «Ich bewundere, wie Philipp sich seiner Herausforderung stellt und sich dabei ein sehr hohes sportliches Ziel setzt. Er hat meinen Respekt – er ist einer von uns.»

Der Triathlon ist für den 33-Jährigen mehr als ein Hobby. Er trainiert zwei bis dreimal pro Tag, 18 Stunden pro Woche; mit den Profis, den Amateuren aus der Region oder allein. Daneben macht er viel Physiotherapie. «Meine körperliche Situation wird sich kaum mehr verbessern. Jetzt geht es um die Erhaltung des Erreichten», sagt er nüchtern. «Alles, was ich heute tun kann, musste ich mir mit Training erarbeiten. Wenn ich zu lange nichts mache, verliere ich es wieder. Training und Körperpflege sind deshalb mein neuer Beruf geworden.»

Philipp fällt auf und wird entsprechend angestarrt. «Die grösste Einschränkung für mein Leben ist nicht motorisch oder körperlich. Es ist die ungewollte Aufmerksamkeit, wenn mich die Leute ansehen. Trotzdem verstecke ich mich und mein Schicksal nicht.» Der Alltag ist denn auch seine grösste Herausforderung:

«Das Überleben war fast der einfachste Teil am Ganzen. Wieder in ein erfülltes Leben zu finden, ist viel die grössere Aufgabe.»

Der Sport hilft ihm aber auch hier: «Sport ist nicht nur für meine Motorik und Mobilität wichtig. Er zwingt mich, meine Komfortzone zu verlassen und mich dem Alltag und den Leuten zu stellen. Mit dem Sport kann ich jeden Tag über mich hinauswachsen.» Philipp hat Pläne: Im kommenden Sommer will er erstmals eine Ironman-Halbdistanz bestreiten. 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Rad und 21 Kilometer Laufen.

Schritt, für Schritt, für Schritt: Die Art, wie Philipp sich in sein neues Leben zurückgekämpft hat, ist für viele eine Inspiration. In Vorträgen erzählt er seine Geschichte und hilft Menschen, die von Schicksalsschlägen getroffen wurden, wieder vorwärts zu schauen. Aber auch die Gesunden können von ihm lernen: «In jedem von uns steckt eine eigene Persönlichkeit, egal wie er aussieht und was er erlebt hat», sagt Philipp und wird nachdenklich. «Wenn ich das den Menschen näherbringen kann, hat es einen Sinn, dass ich das alles überlebt habe.»

www.philippbosshard.ch
www.homeoftriathlon.ch

PHILIPP BOSSHARD

STEP, BY STEP, BY STEP.

The triathlete Philipp Bosshard is in training for his first Half Ironman. He was able to join a pro training squad in the Engadine thanks to the local «Home of Triathlon» association. For Philipp, sport is more than just a hobby—it is his way of returning to everyday life after a serious accident.

Six-thirty on a Monday morning at the «Ovaverva» sports centre in St. Moritz: long before the pool opens to the public, a small group of triathletes has come for a swim session. Olympic champion Nicola Spirig, winner of Ironman Hawaii Daniela Ryf, Olympian Andreas Salvisberg and Philipp Bosshard are swimming laps under the scrutiny of Aussie star coach Brett Sutton and local instructor Semira Bontognali standing alongside the pool. Semira runs the association «Home of Triathlon», whose purpose it is to provide professional training opportunities in the Engadine to children and amateur athletes. She has her attention focused on Philipp Bosshard, the only amateur that day in the training squad. «Philipp does the same drill as everyone else; he doesn't get special treatment—and he wouldn't want it either.»

«It took some courage to join the group; I had to step out of my comfort zone—but I would do it again anytime,» says Philipp, who has been training with Semira since early 2020. Once he emerges from the pool, the full meaning of his words becomes clear: most of his skin, all over his body, is scarred with burns. Back in 2014, at a building site, he nearly lost his life in a horrific work accident. He spent two years in hospital, of which many months in an induced coma and intensive care. His chances of survival were minimal, and yet, he fought his way through the ordeal and was able to leave the hospital to go into rehab.

The skin that the surgeons used for his transplants is his own. Lab-grown, it took more than 60 surgeries to implant the new skin. It is, however, almost nothing but scar tissue and is much thinner than

his good, multi-layered skin. «At night, when I sleep, my skin contracts with the lack of movement. The first thing I do when I wake up is to stretch it again.»

Philipp likes spending the mornings in the pool. «As I can't fully reach above my head, swimming is the most challenging discipline for me. Even so, the water helps me stretch my body and gain mobility for the day ahead.» And, there is something else that Philipp appreciates: the togetherness in the team. «The people in this group are great. They give me advice and respect me for my athletic performance. With them, I am a sportsman, not a patient.»

«Philipp is always in a good mood, happy to help, and eager for advice,» says the five-time Swiss champion Andrea Salvisberg. «He goes full steam ahead every day, and is still totally relaxed.» Salvisberg's coach Brett Sutton noticed the progress Philipp made: «At first, I was sceptical with where he was at, especially in the swim. But now, he has made a believer out of me—and that is not easy!» Philipp is a valuable addition to the team, observes trainer Semira Bontognali, who works with him in amateur squads too. «His positive energy overcomes everything else. He commits himself fully and motivates everyone else. And Olympic champion Nicola Spirig adds: «I am in awe of how Philipp overcomes his personal challenge and the high athletic goals he sets for himself. Kudos to him—he is one of us.»

Triathlon is more than a hobby to the 33-year-old. He trains two to three times a day, 18 hours a week, with the pros, the local amateur athletes, or on his own. He also goes to physiotherapy a lot. «My physique isn't going to improve much, ever. It is all about preserving what I have accomplished,» he says matter-of-factly. «I had to work hard for everything that I am capable of doing today. If I stop working out, I lose it again. Exercising and taking care of my body is my new job.»

Philipp stands out—and gets stared at. «The biggest limitation in my life isn't physical or from my motor functions; it is the unwanted attention when people eyeball me. Still, I won't hide or hide what I am.» Everyday life is his biggest challenge: «Surviving was almost the easiest bit—finding my way back to a fulfilled life is much more difficult.»

That is where sports come in once again: «Doing sports isn't just good for my motor functions and my mobility. It also forces me to leave my comfort zone and to face the real world and real people. With sports, I can rise above myself every day.» Philipp's new project: Next summer, he wants to compete in his first Half Ironman. 1.9 kilometres swimming, followed by 90 kilometres cycling and 21 kilometres running.

Step, by step, by step: How Philipp fought his way back into his new life is an inspiration to many. He is also a public speaker; with his story, he helps people who have been hit hard by fate to get on with life once again. Anyone will find his advice helpful, though: «Each one of us has their distinct personality, regardless of how they look or how their past life has been,» says Philipp and becomes pensive. «If I can get people to recognise this, then it was worth fighting to survive.»

www.philippbosshard.ch
www.homeoftriathlon.ch/en/

