



Panathlon-Club Biel-Bienne

Preisverleihung 2025

Interview mit Rawa Iseli

Wann hast du gemerkt, dass du als Läuferin besondere Fähigkeiten hast?

Zum Laufsport kam ich primär über meine Eltern. Sie nahmen selbst an Läufen teil und haben mich immer mitgenommen. Mit 1 1/2 Jahren nahm ich mit meinem Vater an meinem ersten Mukivaki Rennen über 300m teil. Es folgten dann noch mehrere Mukivaki Rennen, zum Beispiel am GP Bern über die Meile. Als ich ein Kindergartenkind war, besuchte ich eine Polysport Jugi, in welcher ich viele verschiedene Sportarten ausprobieren konnte. Dort habe ich schnell gemerkt, dass mir Ballsportarten nicht sehr entgegenkommen und ich viel lieber renne. Mit regelmässigem Training fing ich mit 6 Jahren beim Laufverein Gerbersport Gümligen an.

Du rennst über 3000m, 5000m und Halbmarathon. Gibt es eine Lieblingsdisziplin?

Am liebsten laufe ich seit 3-4 Jahren die Halbmarathondistanz. Dort durfte ich auch dreimal in Folge den U20 Schweizermeistertitel gewinnen. Mir gefallen die längeren Trainings, welche es für den Halbmarathon braucht besser als die kurzen/schnellen, welche es für die 3000m benötigt. Zudem laufe ich lieber auf der Strasse als auf der Bahn, da es abwechslungsreicher ist und ich in Laufschuhen laufen kann, welche ich zu den Nagelschuhen bevorzuge. Dennoch sind die kürzeren Distanzen ergänzend sehr sinnvoll und auch notwendig, um sich an die Tempohärte zu gewöhnen.

Ist Marathon mal was für dich?

Ja, ich möchte einmal Marathon laufen. Ich weiss momentan aber noch nicht wann ich dies das erste Mal tun werde. Um eine ansprechende Zeit zu erreichen, muss ich den Trainingsumfang nochmals steigern und mental ist es schwieriger durchzubeissen. Was dazu kommt ist, dass der Körper nach einem Marathon viel mehr Zeit benötigt um sich zu regenerieren. Diese Zeit möchte ich noch nicht ‚opfern‘ da ich auch noch kürzere Distanzen (5000m, 10km) laufen möchte und ich nach einem Wettkampf rasch wieder das Training aufnehmen möchte.

Was gefällt dir besonders an einer Einzelsportart?

Als Einzelsportler-/in ist man flexibel was viele Trainingseinheiten angeht. Ich mache meine Dauerläufe oftmals alleine von zu Hause aus. Das heisst, dass ich selbst entscheiden kann um welche Zeit ich die Trainingseinheit absolviere. Dies ist auch wichtig, da ich aktuell noch eine weiterführende Schule besuche und 40% in einem Spital arbeite. Dennoch schätze ich meine Trainingsgruppe extrem. Gerade in harten Trainings ist es hilfreich nicht alleine auf sich gestellt zu sein. So kann man das Leiden etwas teilen;). Zudem ist der Teamspirit und die Motivation im Club fantastisch.

Hast du neben dem Laufen noch andere sportliche Qualitäten oder Interessen?

Bis ich 13 war habe ich Triathlon gemacht und konnte sogar einige Rennen in den Jugendkategorien gewinnen. Deshalb fuhr ich schon früh Rennvelo, was mir heute immer noch Spass macht. Das Schwimmen habe ich in den letzten Jahren leider etwas vernachlässigt. Dies aus zeitlichen Gründen, da es ziemlich aufwändig ist. Allgemein ist der Trainingsaufwand im Triathlon sehr aufwändig, wenn man in den vorderen Rängen mitmischen will.



Panathlon-Club Biel-Bienne

Ist «Profi» werden ein Wunsch?

Ein Wunsch würde ich nicht sagen. Hierfür mag ich den Menschenkontakt, welcher ich bei meinem Beruf habe, zu sehr. Auch bilde ich mich ständig weiter, damit auch die Kopfarbeit nicht zu kurz kommt. Ich brauche ein Ausgleich neben dem Sport. Ich könnte mir nicht vorstellen ‚nur‘ zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten. Was ich mir aber wünsche ist, dass ich mein Beruf so ausüben kann, dass mein Trainingsvolumen und die Erholung auch noch genügend Platz haben.

Gibt es Trainingssequenzen, die du nicht besonders magst, die aber nötig sind?

Dies sind die sogenannten VO2max Trainings. Meist mache ich 1km- oder 2:30 Minuten-Wiederholungen mit 2-3 Minuten Pause. Bei diesen Trainings läuft man in einer Pace, welche sich sehr streng anfühlt. Da ist es wichtig, den Kopf möglichst abzuschalten und einfach zu laufen. Denn schlussendlich geht es immer irgendwie..;)

Wie oft trainierst du pro Woche?

Ich trainiere 6–7-mal die Woche. Meist habe ich alle 2 Wochen ein Ruhetag. Ich achte aber sehr gut auf meinen Körper und plane auch mal ein Ruhetag ein, wenn ich dies benötige.

Du bist aktuell die Nummer 1307 bei den Frauen über 5000m. Fehlt viel zu den Top 100?

Die Dichte über 5000m der Frauen weltweit ist enorm, denn es zählen alle Alterskategorien zusammen. Um unter den Top 100 zu sein muss man momentan unter 15 Minuten laufen können. Das schaffte in der Vergangenheit erst eine Schweizerläuferin (Anita Weyermann). Da 5000m aber nicht meine Hauptdisziplin ist, orientiere ich mich am Halbmarathon Ranking. 2025 war ich bei den U20 die Nummer 2 von Europa und die Nummer 27 weltweit.

Läufst du lieber in der Halle oder outdoor?

Ich laufe lieber outdoor. Ich geniesse die frische Luft und die Natur. Gerade bei Dauerläufen schätze ich die abwechslungsreiche Kulisse. In der Halle trainiere ich praktisch nie, da ich über den Winter über mehr lange Einheiten trainiere, welche auf einer 200m Indoorbahn etwas langweilig wären. Worauf ich bei schlechten Wetterverhältnissen gerne zurückgreife ist das Laufband. Mir macht es sogar Spass auf dem Laufband zu laufen. Da kann ich mein Kopf besser abschalten, da ich einfach nur die eingegebene Geschwindigkeit, ohne ständige Kontrolle auf der Uhr laufen kann.

Welche Hobbys hast du?

Nebst dem Laufen fahre ich im Sommer gerne Rennvelo. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit meinen Kolleg-/innen zum Kaffeetrinken.



Panathlon-Club Biel-Bienne

Hast du Vorbilder?

Gesa Krause. Sie ist eine deutsche Läuferin und Mutter. Ich finde sie extrem sympathisch. Auf Social Media zeigt sie viel von ihrem Alltag und mich fasziniert es, wie sie alles unter einen Hut packen kann.

Welches sind deine kurzfristigen Ziele?

Stets meine persönlichen Bestleistungen auf unterschiedlichen Distanzen zu verbessern, aber insbesondere in der Halbmarathondistanz um in das U23 (Halb)Marathonnationalteam aufgenommen zu werden.

Und deine längerfristigen Träume?

Die Schweiz an einem internationalen Grossanlass zu vertreten und Marathon zu laufen.

Wo wohnst du aktuell?

Ich wohne noch bei meinen Eltern in Schüpfen.

Welche Überschrift möchtest du mal über dich lesen?

«Seeländerin Rawa Iseli vertritt die Schweiz an der Europameisterschaft über die Marathondistanz»

Das würde mich sehr freuen!

In welchem Spital arbeitest du?

Ich arbeite im Spital Aarberg, habe dort bereits meine Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit 2024 abgeschlossen. Ich schätze unser aufgestelltes Team sehr, dies erleichtert den Arbeitsalltag. Zudem unterstützen sie mich auch bei meinen sportlichen Zielen.

Fragen: Urs Reinhardt



Fotos Iseli

