

LEICHTATHLETIK

Wie der Wind

Wenige Tage vor den Hallenweltmeisterschaften in Torun (Polen) hat sich Joceline Wind ein Motto zurechtgelegt: «Mein Bestes geben und dieses Beste mit dem Besten der anderen messen.»

VON THIERRY LUTERBACHER

Sie rennt und rennt ... Die «Tochter des Windes» aus Sonceboz hält das Versprechen, das sie sich im Alter von 12 Jahren gegeben hat: eines Tages bei den Olympischen Spielen antreten. Mit 25 Jahren hat sich Joceline Wind zu einer aussergewöhnlichen Läuferin entwickelt, die im Februar 2026 drei nationale Hallenrekorde aufgestellt hat: die Meile (1609 Meter) in 4:37,02, die 1500 Meter (sie hat einen 33 Jahre alten Rekord gebrochen) in 4:06,55, und sie hat mit 5:44,88 eine erste Schweizer Bestätigung über 2000m erzielt. «Zum Schweizer Rekord von Anita Weyermann über 1500m im Freien (3:58,20 Minuten 1998) bleibe ich mit Ehrfurcht auf und ich freue mich darauf, ihn zu brechen.»

Enttäuschung. Mit dem Selbstvertrauen, das ihr ihre Erfolge verliehen hatten, trat Joceline Wind Anfang März 2026 bei den Schweizer Hallenmeisterschaften in St. Gallen an. Entgegen allen Erwartungen blieb ihr der nationale Titel verwehrt: Sie wurde Zweite im 1500-Meter-Lauf. «Das hat mich überrascht», gibt sie zu. «Ein unangenehmes Gefühl, aber auch eine gute Lektion.» Der Wettkampf bleibt unvorhersehbar, Erfolge sind niemals garantiert.

Taktischer Fehler. Lag das Zögern, das zu diesem taktischen Fehler führte, zwischen Abwarten und Übernehmen der Führung? «Ja, genau», antwortet Joceline Wind ohne Umschweife. «Ein Mangel an Vorausschau aufgrund einer Unterschätzung des Rennens selbst. Vielleicht habe ich meinen Renninstinkt zu sehr vertraut. Das Szenario war anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Es gibt einen grossen Wettkampfblock, der mit den Schweizer Meisterschaften endet. Das soll eigentlich ein Kraftschub sein, aber dieser erste Block hat mich viel Energie gekostet.»

Seit Jahren verfolgt sie das Ziel, den Schweizer Rekord über 1500 Meter in der Halle zu brechen, und um diese Hürde zu nehmen, musste sie alle ihre Ressourcen mobilisieren. Als sie ihr Ziel erreicht hatte, liess die Anspannung etwas zu früh nach. «Ich versuche, mein Bestes zu geben, und dieses Beste soll mit dem Besten unter den anderen mithalten können. Aber letztendlich ist eine Sportlerin auch einfach ein Mensch», erklärt Wind sehr schön.

Entlasten und fordern.

Wenige Tage vor den Hallenweltmeisterschaften in Torun (Polen, 20. bis 22. März) kann diese Lektion nur bereichernd sein. «Ich beginne, die starken Emotionen zu verarbeiten. Man muss sich gut erholen, die Energie herunterfahren, nicht ständig weitermachen.» Man nennt das «Entlastung»: Die Sportlerin verringert die Trainingsintensität, damit sich Kopf und Körper erholen können. «Dann kommt eine harte Woche, in der man die Trainingsintensität wieder erhöht und sich mental auf den Wettkampf und verschiedene Situationen vorbereitet.»

Unvollendeter Traum.

Jeder Rekord ist eine Note in der Symphonie ihrer Karriere, jeder Schritt ein Windhauch, der sie ihrem noch unvollendeten Traum von einer Qualifikation für die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles näherbringt. «Der 800-Meter-Lauf ist für mich nach wie vor wichtig, ich glaube, dass ich eher für die 800 Meter geeignet bin, welche ich lieber im Freien laufe. Aber im Moment denke ich, dass ich auf der 1500-Meter-Strecke bessere Chancen habe.»

Heute treibt Joceline Wind ihre sportliche Karriere beim CA Belfaux an der Seite von Christiane Berset-Nuoffer voran, bleibt aber ihrem ursprünglichen Verein Biel/Bienne Athletics treu. Zwischen Training und Wettkämpfen findet sie ihr Gleichgewicht, nachdem sie ihr Studium der angewandten biomedizinischen Wissenschaften mit Schwerpunkt Sportphysiologie an der Universität Freiburg abgeschlossen hat.

2018 + 10 = 2028.

Der Mittelstreckenlauf kam relativ spät in ihr Leben: 2018, im Alter von 18 Jahren. «Man sagt, dass man ein Jahrzehnt braucht, um seinen Körper zu trimmen und seine Höchstleistung zu erreichen», verrät sie. Ein kleines Zahlenspiel: 2018 + 10 = 2028 ... Los Angeles.

Joceline Wind hat gelernt, jedes Hindernis in einen neuen Antrieb und jede Enttäuschung in Widerstandsfähigkeit zu verwandeln. Ein anspruchsvoller Weg, der viel Hartnäckigkeit braucht. Ganz wie der Wind, der ihren Namen trägt.

ATHLÉTISME

À l'image du vent

À quelques jours des Mondiaux d'athlétisme en salle de Torun (Pologne), Joceline Wind s'est forgée une devise: «Faire de son mieux et que ce mieux soit compétitif avec le mieux des autres.»

PAR THIERRY LUTERBACHER

Elle court, elle court... La fille du vent de Sonceboz porte les promesses qu'elle s'était faites, alors âgée de 12 ans: fouler un jour la piste des Jeux olympiques. À 25 ans, Joceline Wind s'est muée en coureuse d'exception, détentricée de trois records nationaux en salle qu'elle a établis en février 2026: le mile (1609m) en 4'37''02, le 1500m (elle a effacé un record vieux de 33 ans), en 4'06''55, et elle a signé une première homologation suisse sur 2000m, en 5'44''88.

«Le record suisse du 1500 m en extérieur d'Anita Weyermann (3'58''20 en 1998), je l'admire et j'attends d'aller le chercher.»

Faux bond. Armée de la confiance que lui ont conférée ses succès, Joceline Wind s'est présentée début mars 2026 aux championnats suisses d'athlétisme en salle à Saint-Gall... et, contre toute attente, le titre national lui a fait faux bond: elle a terminé deuxième du 1500 m. «Je me suis clairement fait surprendre», admet-elle. «C'est bien sûr un sentiment désagréable, mais c'est aussi une très bonne leçon.» La compétition reste imprévisible et les succès n'offrent jamais de garantie.

Erreur tactique.

L'hésitation qui a conduit à cette erreur tactique se situait-elle entre l'attente et la prise de commandement? «Oui, exactement», répond, sans «hésiter» Joceline Wind. «Un manque d'anticipation dû à une sous-estimation de la course en elle-même. J'ai peut-être trop fait confiance à mon instinct de course. Le scénario était complètement différent de ce que j'avais imaginé. Il y a un gros bloc de compétitions qui se termine par les championnats suisses. C'est censé être une montée en puissance, mais ce premier bloc m'a coûté beaucoup d'énergie.»

Elle poursuivait depuis des années l'objectif du record suisse du 1500 m en salle, et franchir ce cap lui a demandé de puiser dans ses ressources. Une fois l'objectif atteint, la tension est retombée un peu trop tôt. «J'essaie de faire de mon mieux et que ce mieux soit compétitif avec le mieux des autres. Mais finalement, être sportive, c'est être humaine», invoque très joliment Joceline Wind.

À quelques jours des Mondiaux en salle de Torun (Pologne, du 20 au 22 mars), la leçon ne peut être qu'enrichissante. «Je commence à digérer les émotions qui étaient très fortes. Il faut bien récupérer, laisser descendre l'énergie, sans être sans arrêt dans le renchérissement. On fait ce que l'on appelle une «décharge»: on baisse l'intensité de l'entraînement pour permettre à la tête et au corps de récupérer. Puis vient une grosse semaine où l'on remonte l'intensité à l'entraînement, où l'on se prépare mentalement à la course et à des mises en situation.»

Rêve inachevé. Chaque record est une note dans la symphonie de sa carrière, chaque foulée un souffle de vent qui la porte vers son rêve encore inachevé d'une qualification aux Jeux olympiques de Los Angeles en 2028. «Le 800 m reste important pour moi. J'estime que j'ai un profil plus proche du 800 m, que je préfère courir en extérieur. Mais pour l'instant, je pense avoir de meilleures cartes à jouer sur 1500 m.»

Aujourd'hui, Joceline Wind poursuit sa destinée sportive au CA Belfaux aux côtés de Christiane Berset-Nuoffer, tout en restant fidèle à Biel/Bienne Athletics, son club d'origine. Entre les entraînements et les compétitions, elle trouve un équilibre après avoir finalisé ses études à l'Université de Fribourg, en sciences biomédicales appliquées à la physiologie sportive.

2018 + 10 = 2028.

Le demi-fond est arrivé relativement tard dans sa vie: en 2018, à l'âge de 18 ans. «On dit qu'il faut une décennie pour apprivoiser son corps et atteindre son pic», confie-elle. Et devinez quoi? 2018 + 10 = 2028... Los Angeles. Joceline Wind a appris à transformer chaque obstacle en souffle et chaque déception en résilience. Une trajectoire patiente et exigeante... à l'image du vent qui porte son nom.



PHOTO ZIG

Joceline Wind möchte in den Kreis der ganz grossen Schweizer Mittelstreckenläuferinnen vorstossen.

Le détentricée du record de Suisse sur 1500 mètres vive désormais les Jeux olympiques à Los Angeles.

menu



HIRSBLANDEN
KLINIK LINDE
CLINIQUE DES TILLEULS

DES MONATS DU MOIS

von Tobias Jaberg, dipl. Chefkoch und Diätkoch, Stv. Küchenchef Hirslanden Klinik Linde Biel, Silbermedaillen-gewinner Kocholympiade Stuttgart 2020.

par Tobias Jaberg, chef et cuisinier diététique, chef de cuisine adjoint de la Hirslanden Clinique des Tilleuls de Bienne, médaillé d'argent des Olympiades des Cuisiniers de Stuttgart 2020.

Die japanische Küche muss nicht aufwendig sein und kommt oft mit wenigen Zutaten aus. Soba-Nudeln aus Buchweizenmehl sind dank ihrem hohen Gehalt an Eiweiss, Nahrungsfasern und Vitaminen eine gesunde Alternative zu herkömmlicher Pasta. Sie liefern viel Energie, sind glutenfrei und werden für ihren leicht süsslichen Geschmack geschätzt. Zum Beispiel nach diesem Rezept:

La cuisine japonaise n'est pas nécessairement compliquée et nécessite souvent peu d'ingrédients. Grâce à leur teneur élevée en protéines, en fibres alimentaires et en vitamines, les nouilles soba à base de farine de sarrasin constituent une alternative saine aux pâtes traditionnelles. Elles fournissent beaucoup d'énergie, sont sans gluten et appréciées pour leur goût légèrement sucré. Par exemple, selon cette recette:

NOUILLES SOBA AUX LÉGUMES ET AU TOFU POUR 4 PERSONNES

Sauce:
120 g Sojasauce
60 g Sesamöl
60 g Reissessig
20 g Honig, flüssig
1 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Chilischote, fein gehackt
wenig Weisses Senf

Nudeln:
400 g Soba-Nudeln
400 g Tofu, in Würfel
wenig Sesamöl
250 g Wirz, in feinen Streifen
1 Zwiebel, in feinen Streifen
2 rote Peperoni, in feinen Streifen
1 Frühlingszwiebel, in feinen Ringen

Soba-Nudeln mit Gemüse und Tofu für 4 Personen

Alle Zutaten für die Sauce mischen. Die Nudeln nach Packungsangabe kochen. Den Tofu im Sesamöl anbraten, Zwiebeln, Peperoni und Wirz dazugeben und weiter braten. Die gekochten Soba-Nudeln in die Pfanne zum Tofu und Gemüse geben, gut vermischen und ca. 1dl Nudelwasser angliessen. Am Schluss die Sauce dazugeben und alles 1 Minute gut durchkochen. Zum Servieren mit den Frühlingszwiebel-Ringen garnieren.

Tipps:
■ Für Fleischliebhaber könnten Sie ein paar Rindfleisch-Streifen mitbraten.
■ Koriander ist nicht jedermanns Sache. Aber wenn alle ihn mögen, zapfen Sie doch zuletzt ein paar Blättchen darüber.
■ Als Garnitur passen auch geröstete Erdnüsse und Röstzwiebeln wunderbar.

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce. Cuire les pâtes selon les indications figurant sur l'emballage. Faire revenir le tofu dans l'huile de sésame, ajouter les oignons, les poivrons et le chou frisé et poursuivre la cuisson. Ajouter les pâtes soba cuites dans la poêle avec le tofu et les légumes, bien mélanger et verser environ 1 dl d'eau de cuisson des pâtes. Pour finir, ajouter la sauce et bien faire cuire le tout pendant 1 minute. Garnir d'oignons nouveaux émincés avant de servir.

TUVAUX:
■ Pour les amateurs de viande, vous pouvez ajouter quelques lamelles de rumsteck.
■ La coriandre ne plaît pas à tout le monde. Mais si tout le monde l'apprécie, ajoutez quelques feuilles à la fin.
■ Des cacahuètes grillées et des oignons frits constituent également une excellente garniture.

TOP-ANGEBOTE DER WOCHE BIENNE2GO OFFRES DE LA SEMAINE

coop-Aktionen gültig ab Donnerstag 19.03. bis Mittwoch, 25.03. (solange Vorrat)

40% Naturaplan Bio-Tomaten gehackt, 12 x 400 g	11.50	statt 19.20
40% Feldschlösschen Bier Original, 24 x 33 cl	17.95	statt 29.95
40% Zweifel Chips Paprika, Big Pack XXL 380 g	4.80	statt 8.05
43% Coca-Cola Classic oder Zero, 24 x 33 cl	14.95	statt 26.40
51% Ariel Flüssig Color, Universal, 3,6 l (80 WG)	24.95	statt 51.00

39% Fantini Cinque Autoctoni, 75 cl	17.95	au lieu de 29.50
48% Lacoste Femme, EdP, 50 ml	39.90	au lieu de 77.95
46% Coca-Cola classic, zero ou zero caféine, 6 x 1,5 l	7.50	au lieu de 14.10
53% Zewa papier ménage, 16 rouleaux	12.95	au lieu de 27.80
61% Ariel Professional liquide, 111 lavages	27.95	au lieu de 71.85

50% 4 St. Pampers Windeln, z. B. Prem. Prot. Gr. 4, 39 St.	9.98	statt 19.95
25% ab 2 St. Frey-Osterhasen, z. B. Mahony-Hase Laif, 100 g	2.96	statt 3.95
33% Kartoffeln festkochend, CH, per kg	1.00	statt 1.50
40% Optigal Pouletschnitzel, CH, in SB, per 100 g	1.95	statt 3.30
20% Schweinshälsteaks mar., 4 St., in SB, per 100 g	1.80	statt 2.25

Kiwi, Italie, pièce	0.80	au lieu de 1.20
Chou-fleur, Italie/Espagne, le kg	3.60	au lieu de 4.80
Emincé de poulet Suttero, les 100 g	2.65	au lieu de 3.80
Apero tilje, caahüttes, 2 x 250 g	3.95	au lieu de 5.30
Starbucks, lungo house blend, 10 capsules	3.95	au lieu de 5.90
Just de fruits Michel, bodyguard, 4 x 100 cl	10.40	au lieu de 14.40

Biel Bienn-Leserinnen und Leser bevorzugen für ihre Einkäufe unsere treuen Inserenten und ihre wöchentlichen Aktionen.

Les lectrices et les lecteurs de BIENNE privilégient pour leurs achats nos fidèles annonceurs et leurs actions hebdomadaires.