



# nordic sports

Das Magazin für den aktiven Skilangläufer

**TEST**

nordic sports

TRAININGSGERÄT

**AUF DEN  
ROLLEN**

Von Einsteiger bis Elite,  
von Fitness bis Race:  
Die besten Skiroller im  
Praxis-Check. 12 Topmodelle

**Die Tipps der Profis**

# DER PERFEKTE SAISON START

**Abstoßen, Gleiten,  
Belastungswechsel:  
Übungen für einen geschmeidigen  
Wiedereinstieg in die Loipe**

**SPORTMEDIZIN**

**DER SCHMERZ  
DANACH**

Gefürchtet: Muskelkater. So beugen  
Sie vor, so behandeln Sie nach

**LEISTUNGSKILLER?**

**DIE WAHRHEIT  
ÜBER GLUTEN**

Erklärt: Wann eine Umstellung der  
Ernährung wirklich nötig ist

**STUBAI ULTRA TRAIL**

**EXTREME  
HERAUSFORDERUNG**

Durchgekämpft: So erlebte der jüngste  
Finisher den Run auf den Gletscher

**Event-  
Kalender**  
Langlauf • Rollski • Adventure Run • Trailrunning  
Alle Termine  
auf einen Blick!





Janosch Brugger

„ZUM  
ABSCHLUSS  
EINE  
MEDAILLE“

Angekommen: Janosch Brugger zählt in dieser Saison fest zum Weltcup-Kader des DSV.

Spätestens seit seinem ersten Sieg im Weltcup im norwegischen Lillehammer zählt Janosch Brugger zu den Hoffnungsträgern im Langlauf. Im Interview mit *nordic sports* spricht der 22-Jährige über gestiegene Erwartungshaltungen sowie sportliche Ziele und erklärt, warum der Begriff Team bei Bundestrainer Peter Schlickerrieder großgeschrieben wird.

INTERVIEW JONAS GIESENHAGEN

**nordic sports** Herr Brugger, nach einem streckenweise sehr warmen Sommer startet bald endlich die Wintersportsaison. Wie groß ist die Vorfreude bei Ihnen?

**JANOSCH BRUGGER:** Die ist saugroß beim ganzen Team. Zum Wintersport gehört Schnee einfach dazu. Wir waren zweimal in der Vorbereitung in Oberhof in der Skihalle, das hat schon viel Freude bereitet. Aber auf Naturschnee zu laufen, ist noch mal was ganz anderes und Besonderes. Speziell darauf ist die Vorfreude schon sehr groß.

Ist es für Sie als Sportler denn schöner, wenn die ganze Landschaft mit Naturschnee bedeckt ist und die Loipe nicht künstlich präpariert werden muss?

Im Wettkampf blende ich so was aus, da kommt es auf andere Aspekte an. Aber es hat schon was Schönes, wenn alles um einen herum weiß ist und man nicht nur auf einer weißen Bahn läuft. Da läuft das Auge dann auch mit.

Wie haben Sie sich denn in der Sommerpause auf die anstehende Saison vorbereitet?

Wir haben das Glück, dass wir als Langläufer sehr vielfältig sind. Im Sommer nutzen wir Rollski, gehen zu Fuß oder mit den

Stöcken. Da kann man alle Möglichkeiten komplett auskosten. Ich gehe auch gerne in den Bergen wandern und spiele nebenher mal Fußball. Wir sind da wirklich sehr flexibel. Von daher können wir gerade zu Beginn der Saison das komplette Feld der Sportarten nutzen. Je näher die Saison rückt, desto häufiger sind wir dann auf Rollski oder auch im Krafraum unterwegs.

Haben Sie Trainingstipps für unsere Leser, die sich im Sommer auch fit halten möchten?

Auf alle Fälle viel zu Fuß unterwegs sein. Nordic Walking und Trailrunning sind hervorragende Möglichkeiten der Vorbereitung im klassischen Stil. Da sind der Vorstellung

keine Grenzen gesetzt. Alles, was der körperlichen Verfassung dient, ist hilfreich.

### Sie haben sich in den letzten Jahren stark entwickelt. Mit welchen Ambitionen gehen Sie in die Weltcup-Saison?

Letztes Jahr war ja meine erste große Weltcup-Saison, in der ich bei nahezu allen Wettkämpfen dabei war. Dieses Jahr gibt es kein Großereignis, deswegen können wir ganz locker in die Saison gehen. Mein Höhepunkt wird dann die U23-WM in Oberwiesenthal, bei der ich ein letztes Mal laufen darf. Mein Ziel ist es, dort eine Medaille zu holen. Im Gesamtweltcup will ich mich weiter stabilisieren und irgendwann mal konstant in die Top 15 laufen.



### Erleichtert es die Trainingsplanung, wenn kein Großevent ansteht?

Man kann ein wenig mehr ausprobieren, mit Blick auf Olympia in Peking gerade auch im Bereich Höhentraining. Die Wettkämpfe werden dort auf 1.500 bis 1.600 Metern stattfinden und man kann diese Saison gut nutzen, um dahingehend schon mal etwas auszuprobieren. Aber leichter ist es nicht, denn der Saisonaufbau bleibt im Großen und Ganzen gleich. Ich habe ja auch die U23-WM, daher ist es für mich wie im Vorjahr.

### Bald kehren Sie nach Lillehammer zurück, wo Sie im Vorjahr Ihren ersten Einzelsieg im Weltcup feiern durften. Ist die Vorfreude darauf besonders groß?

Natürlich ist die Vorfreude riesig und Druck verspüre ich überhaupt nicht, weil ich weiß, dass es was ganz Besonderes war und sich das nicht so einfach wiederholen lässt. Ich wünsche mir ein ähnlich gutes Ergebnis, aber den Wunsch hat man ja immer.

### Hat der Sieg in Lillehammer die Erwartungen, die Sie an sich selbst haben, wachsen lassen?

An meinen Zielen hat es nichts geändert, denn auch vorher hatten wir schon das klare Ziel, irgendwann bei einer WM oder einem Großereignis eine Medaille zu holen. Ich weiß auch ganz klar einzuordnen, dass an dem Tag damals einfach alles zusammengepasst hat. Das Sauwetter hat mir gefallen, der Ski und meine Verfassung waren zu 100 Prozent top. Aber mir hat es schon gezeigt, dass eben auch alles möglich ist.

### Bei der anschließenden Nordischen Ski-WM, Ihrer ersten großen Weltmeisterschaft, haben Sie direkt den 18. Platz im klassischen Stil belegt. Wie zufrieden blicken Sie darauf zurück?

Es war ein krasses Erlebnis, zumal Seefeld für uns eine gefühlte Heim-WM war, denn bis dorthin sind es gerade mal eineinhalb Stunden zu fahren. Von daher war es mit dem ganzen Rummel drumherum eine riesige Erfahrung. Dass dann der 18. Platz dabei rausgesprungen ist, war natürlich super.

### In der Staffel haben Sie damals vier erfahreneren Läufern bewusst den Vortritt gelassen. Würden Sie diese Entscheidung rückblickend noch mal so treffen?

Wir haben darüber im Nachhinein viel geredet. Mittlerweile bin ich so im Team angekommen, dass ich mich als vollwertiges Mitglied sehe und nicht einfach immer nur als den Jüngsten. Das nächste Mal werde ich um den Platz kämpfen, denn bei einer Staffel ist eine Medaille auch in greifbarer Nähe.

### Wie war denn im Sommer Ihr Kontakt zu Bundestrainer Peter Schlickerrieder?

Das ist bei uns ja glücklicherweise der Unterschied im Vergleich zur Fußballnationalmannschaft. Wir kommen nicht nur alle paar Monate mal für ein Trainingslager zusammen, denn unser Team ist ja quasi das Nationalteam und wir sehen uns mindestens alle drei Wochen. Sebastian Eisenlauer und Florian Notz gehören außerdem sowieso zu meiner Trainingsgruppe im Allgäu.

### Wie gestaltet sich denn die Arbeit mit dem Bundestrainer und was hat er verändert?

In erster Linie hat er das Wort Team großgeschrieben. Ihm ist wichtig, dass wir enger zusammenwachsen, uns Tag für Tag gegenseitig kitzeln und uns nicht nur als Einzelsportler sehen. So können wir das Maximale rausholen und dadurch hat er uns noch mal einen Schritt weiter gebracht. Ich denke, das ist der größte Aspekt, den er verändert hat. Trainieren müssen wir sowieso täglich, da kann er nicht viel dran ändern.

### Nach der gefühlten Heim-WM in Seefeld steht 2021 die echte Heim-WM an. Wie groß ist die Vorfreude darauf schon jetzt?

Es ist wirklich der Wahnsinn, dass wir eine WM direkt vor der Haustür haben. Die Strecke ist von mir 10 Kilometer entfernt. Ich bin also sowieso die meiste Zeit in der Nähe und habe mich auch schon intensiv mit der Strecke beschäftigt. Das ist für uns ein großer Vorteil, weil uns viele Faktoren in die Karten spielen. Wir wissen, wie man die Strecke läuft, wo man Körner sparen kann und wie man in die Abfahrten geht. Außerdem kennen wir die Hotels und die Umgebung. Da sind wir besser vorbereitet als der Rest der Welt.

### Wo wir gerade über die Zukunft sprechen: Wie lauten Ihre sportlichen Ziele für die Junioren-WM 2020 in Oberwiesenthal (28. Februar bis 8. März, Anm. d. Red) und die Heim-WM 2021?

Erst mal will ich in meinem letzten U23-Jahr zum Abschluss bei der WM eine Medaille holen. Mit Blick auf die Heim-WM 2021 müssen wir schauen, was möglich ist. Gerade in der Staffel schießen wir Richtung Platz drei. Generell bin ich bzw. sind wir alle im Team extrem heiß auf die Heim-WM. Von unserer Seite aus spricht nichts dagegen, dass es dort gut läuft.

### Herr Brugger, vielen Dank für das Gespräch. <



#### DAS IST JANOSCH BRUGGER

**Geburtsdatum:** 6. Juni 1997  
**Ski-Club:** WSG Schluchsee  
**Weltcup-Debüt:** 8. März 2017  
**Erfolge:** WC-Sieg 15 km klassisch 2018, Juniorenweltmeister Sprint 2017  
**Läufertyp:** Allrounder