

BODYCHECK

MIT MOUNTAINBIKE-ORIENTIERERIN **MICHAELA GIGON**

200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0



Mein Powertipp

Ich bin in der Natur zu Hause und gehe hauptsächlich Skitouren, Bergtouren, langlaufen und inlineskaten. Da wird der Kopf frei und ich kann mich so richtig verausgaben. Im Fitnesscenter quälen muss zwar auch sein, das motiviert mich aber überhaupt nicht.

Mein Mentaltrick

Meine Strategie: keine Strategie. Bis jetzt habe ich meine Erfolge ohne mentale Vorbereitung verbucht und glaube daher nicht, etwas daran ändern zu müssen. Ab und zu stelle ich mir am Abend vor dem Wettkampf einen guten Lauf vor.

Mein Chefmenü

Steak, medium, mit Kroketten. Davon habe ich mich bei einem Trainingslager in Südafrika einmal fast ausschließlich ernährt. Prinzipiell bin ich kein Fan von Sport-Diäten, ich höre auf meinen Körper und esse, worauf ich Lust habe.

Mein geiler sport

Am Mountainbike-Orientierung liebe ich den Abwechslungsreichtum und die familiäre Atmosphäre. Im Wald ist man konkurrenzlos, danach wird zusammen gefeiert und untereinander freundschaftlich die Routenwahl diskutiert. Nur durch dieses Feedback kann man sich verbessern.

Mein Flopkiller

Meine Einstellung zu Erfolg und Misserfolg ist ziemlich entspannt. Ich weiß, nach schlechten Tagen kommen immer wieder auch gute Tage. Außerdem definiere ich mein Leben nicht nur über den Sport. Wenn es im Wettkampf einmal schlecht läuft, freue ich mich z. B. über ein gutes Abendessen.

Mein bestes Stück

Mein Kopf. Beim MTB-Orientierung musst du ja nicht nur schnell sein, sondern auch die beste Route finden. Und ich glaube, eine gute Orientierungstechnik und ein gutes Gefühl dafür zu haben, wohin ich fahre.

Meine Achillesferse

Achillessehnen: Früher hatte ich oft Schmerzen in den Sprunggelenken. Aus diesem Grund habe ich mit dem Orientierungslauf aufgehört und bin auf Bike-Orientierung umgestiegen. Seitdem machen sie mir Gott sei Dank keine Probleme mehr.

KOPFARBEIT

Österreichs vielleicht wiffste Bikerin ist auch nach sechs WM-Titeln noch auf Trophäenjagd. **TEXT BERNADETTE HÖRNER | FOTOS BILDAGENTUR ZOLLES/JACQUELINE GODANY**

Dass sie einst durch ihren Bruder zum Mountainbike-Orienteering kam und ihr das Biken eigentlich nie so wichtig war, möchte man der sechsfachen Weltmeisterin und zweifachen Europameisterin fast nicht glauben. Aber einmal entfacht treibt der Ehrgeiz, immer neue Aufgaben zu lösen, die 34-jährige Wienerin auch in dieser Saison wieder zu Höchstleistungen an. „Viele Wettkämpfe zu fahren ist für mich das beste Training“, verrät sie und peilt damit ihren siebenten WM-Titel im italienischen Montecchio Maggiore Ende August an. „Denn jedes Gelände ist anders und stellt dich vor immer neue Herausforderungen.“ Eine Goldene bei der Kamptal-Trophy und beim Austria-Cup in Faak sowie einen zweiten Platz beim Weltcup im ungarischen Veszprem hat die Orientierungs-Radlerin heuer bereits in der Tasche. Im Trainingslager Ende Mai wurde vorsorglich auf italienischem Untergrund geübt, um Material und Fahrtechnik auf die WM-Bedingungen abzustimmen. Das Wettkampfgelän-

de ist „strictly prohibited“, scheint aber orientierungstechnisch anspruchsvoll zu sein – und das kommt der fertigen Magistra in Mathematik und Physik sehr entgegen. Im Gegensatz zu Cross-Country-Bewerben ist beim Mountainbike-Orienteering nämlich nicht nur Beinkraft gefragt: „So schnell kannst du gar nicht sprinten, dass du einen groben Verfahrer wieder aufholen kannst! Meinen Vorsprung hole ich hauptsächlich durch sauberes Kartenlesen heraus.“ Die Chancen auf weitere Welt- und Europameisterschaftstrophäen sind also durchaus als realistisch einzuschätzen.

Zwei Jahre will Michaela Gigon noch auf professionellem Niveau mitfahren. Ihr Vertrag als Heeressportlerin endet am 30. November, danach wird das Lehramtsstudium Darstellende Geometrie beendet: „Solange es der Beruf zulässt, möchte ich weitertrainieren und hoffe, mein Niveau halten zu können. Eintönigkeit ist auch im Berufsleben sicher nichts für mich.“

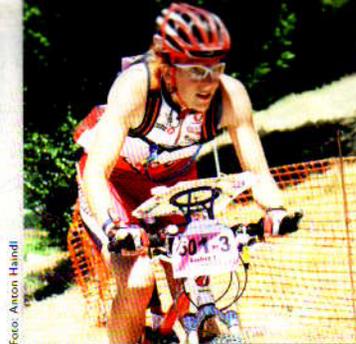
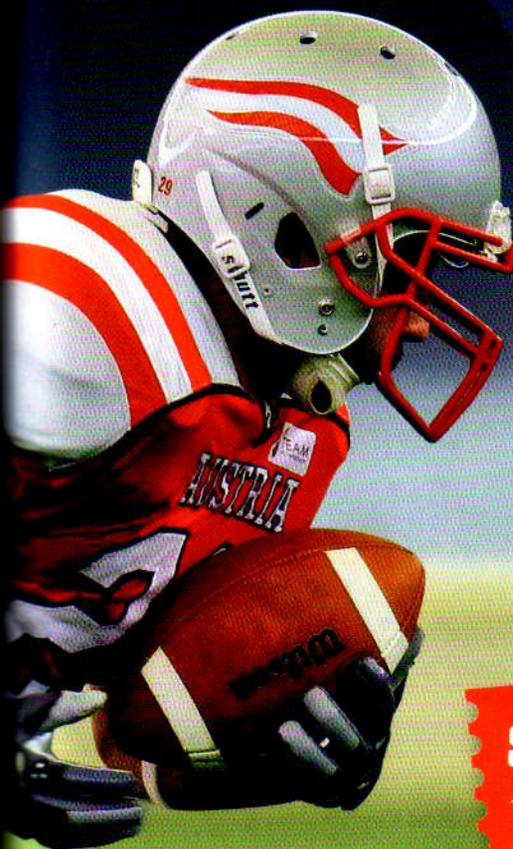


Foto: Anton Handl

passport: Michaela Gigon

QUICK FACTS

Geboren: 21.3.1977 **Wohnort:** Wien **Familienstand:** ledig **Größe/ Gewicht:** 174 cm/65 kg **Verein:** OLT Transdanubien **Bikes:** Thömus Lightrider CT SL und Tomcat CL SL **Ausbildung:** abgeschlossenes Lehramtsstudium Mathematik und Physik **Beruf:** Heeressportlerin **Fremdsprachen:** Englisch, Schwedisch **Hobbys:** Orientierungslaufen, Skilaufen, Lesen, Jiu-Jitsu **Musik:** Rock **Erfolge:** WM-Gold Mittelstrecke 2004, 2005, 2006 und 2010, WM-Gold Langstrecke 2007, WM-Gold Staffel 2009 mit Lisi Hohenwarter und Sonja Zinkl, EM-Gold 2006 Langstrecke und 2009 Sprint, Gesamtweltcupsiegerin 2010, Weltranglisten-Gesamtsiegerin 2004, 2005, 2006, 2008



FOOTBALL 8. - 16. JULI 2011 WELTMEISTERSCHAFT INNSBRUCK - GRAZ - WIEN

Sichere Dir noch heute Deine Tickets!
americanfootball2011.com

