

# 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-Orientierungslauf liebe ich den Abwechslungsreichtum und die familiäre Atmosphäre. Im Wald ist man konzentriert, 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-Orientierungslauf 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-Orientierungslauf umgestiegen. Seitdem machen sie mir Gott sei Dank keine Probleme mehr.