

# Interview mit Alessio Miggiano

## Zuerst allgemeine Fragen:

### 1. Haben Sie irgendein Lebensmotto?

Gewinnen ist nicht saisonal, sondern eine Lebensphilosophie

### 2. Wie erholen Sie sich nach einem Rennen?

Meistens mit auslaufen, ausfahren auf dem Velo, Mobilisieren/Dehnen, ergänzend mit Physio oder mit Regenerationshosen von Reboots

### 3. Wie können Sie sich selbst motivieren zum alltäglichen Training?

Es gibt natürlich immer bessere und schlechtere Tage aber die Ziele vor Augen und das schlechte Gewissen im Nacken treibt mich täglich an. Wenn die Motivation mal einen Tag Pause hat springt die Disziplin ein und sorgt dafür, dass der Zug am Rollen bleibt.

### 4. War Skifahrer für Sie ein Traumberuf?

Ja und Nein. Ich war immer sehr polysportiv und ein sehr ehrgeiziger Charaktertyp. Ich hasst(e) es zu verlieren und da ich im Skifahrer immer selbst schuld bin entwickelte sich das Skifahren mit der Zeit schon zu einem Traumberuf für mich ja. Aber es war nie irgendwie früh der Plan mit Profisport mein Geld zu verdienen, ich hatte einfach immer Spass, war ehrgeizig und so ebnete sich der Weg.

### 5. Haben Sie ein Vorbild? Wenn ja, welche/r?

Im Skisport war ich ganz früher immer ein riesiger Didier Cuche Fan. Heute habe ich kein wirkliches Vorbild, schaue aber zu einigen hoch und lasse mich von ihren Leistungen, Einstellungen oder Art und Weisen an Dinge ran zu gehen inspirieren.

### 6. Wie bereiten Sie sich mental vor einem Rennen vor?

Grundsätzlich befindet man sich in der Rennsaison in einer allgemeinen Grundspannung wo man nie richtig nachlässt. Mir ist es daher wichtig, dass ich ausserhalb von der Zeit rund ums Skifahren (Videoanalysen, Regeneration, alles fürs Skifahren investierte) locker drauf sein kann. Spiele spielen, mit dem Team eine lustige Zeit haben, falls mal zuhause etwas mit Freunden unternehmen. Sprich die nicht ernste Zeit auch nicht ernst gestalten, sonst besteht bei mir einerseits Gefahr, dass ich mich verkrampfe oder ich etwas die Freude verliere.

An den Rennen selber hab ich so meine Vorbereitung, Rituale und mein Startprozedere womit ich gut in meinen bestmöglichen mental Bereich komme. Dazu gehört auch die Analyse danach.

### 7. Wie gehen Sie mit Niederlagen oder Enttäuschungen um?

Niederlagen und Enttäuschungen gehören zum Leistungssport dazu. Es ist auch normal sich mal aufzuregen oder enttäuscht zu sein. Ich sehe es aber immer etwas als Charaktertest an und probiere gut zu analysieren. Was sind Dinge, die ich beim nächsten Mal besser mache, damit es gelingt. Ich probiere möglichst positiv zu analysieren, sprich ich schaue nicht was ich falsch gemacht habe, sondern was ich verändern muss, damit es richtig ist. Unbeeinflussbare Dinge hake ich möglichst einfach ab. Gelingt mal besser, mal weniger gut.

## **Nun Fragen zum Essen:**

### **8. Wieviele Kalorien benötigen Sie an einem Tag?**

Unterschiedlich. Kommt etwas auf die Phase des Jahres drauf an. Während des Sommertrainings liege ich bei ungefähr 3500 Kalorien, im Herbst auf den Gletschern wo durch die Höhe auch viel verbrennt wird auch etwa in dem Bereich. Im Winter, der Rennsaison wo die Umfänge eher etwas geringer sind um die 3000.

### **9. Welche Lebensmittel bevorzugen Sie am meisten?**

Nicht spezifisch auf einzelne Lebensmittel, schaue einfach das ich möglichst abwechslungsreich meine Proteine, Kohlenhydrate und gesunden Fette zu mir nehme

### **10. Welche Lebensmittel müssen Sie komplett vermeiden?**

Grundsätzlich bin ich bei meiner Ernährung mein eigener Chef, werde da von keinem kontrolliert. Schaue schon, dass ich «Seich» vermeide oder bei Lustbedarf auf ein Minimum reduziere

### **11. Welche Getränke sind optimal während des Sports?**

Ich bevorzuge Wasser oder etwas isotoisches, damit ich die Kohlenhydratspeicher nachfüllen kann

### **12. Wie wichtig sind Nahrungsergänzungsmittel?**

Während des Sommertrainings sehr wichtig, während Skilagern auch wichtig, da man das Essen nicht zu 100% beeinflussen kann und so trotzdem die nötigen Proteine/Vitamine/Kohlenhydrate zu sich nehmen kann

### **13. Wie wichtig sind Kohlenhydrate für Sie?**

Sehr wichtig, wer viel leistet und verbrennt, der braucht Kohlenhydrate. Sind die Kohlenhydratspeicher zu niedrig nimmt sich der Körper die Energie der Proteine und die sollen ja den Muskel ernähren und aufbauen oder erhalten.

### **14. Was essen Sie vor einem Rennen (24h vorher)?**

Nichts anderes wie sonst das ganze Jahr auch. Zumal ist es meist sowieso nicht gross möglich in den Hotels das Essen zu beeinflussen.

### **15. Essen Sie auch Fast Food und wenn ja wann?**

Extrem selten, vielleicht mal einen Döner mit Freunden aber sonst kaum. Ich habe McDonalds beispielsweise nicht mal so gern.

---

**Vielen Dank für Ihre Bemühungen!**