

# Interview mit Gilles Roulin

Zuerst allgemeine Fragen:

**1. Haben Sie irgendein Lebensmotto?**

Go the extra mile, it's never crowded. Frei übersetzt bedeutet es, dass man mehr machen soll als die anderen, um weiter zu kommen.

**2. Wie erholen Sie sich nach dem Rennen?**

Wichtig ist, dass man sich richtig verpflegt. Darüber hinaus sollte man sich nach der Heimreise (oftmals mehrere Autofahrstunden später) nochmals etwas bewegt und die Beine nochmals gut durchblutet. Zum Beispiel mit einem Spaziergang oder aber auf dem Ergometer.

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

Das Training macht mir meistens Spass, sodass ich nicht motiviert werden muss, sondern es schon bin. Natürlich gibt es aber auch Tage, an denen die Motivation nicht so gross ist oder an denen einfach alles weh tut. In diesen Momenten versuche ich mir vor Augen zu halten, was es für ein Privileg ist, von dem Leben zu können, was ich am allerliebsten mache. Dies hilft mir, wenn ich am Morgen einmal nicht so gut aus dem Bett komme.

**4. War Skifahren für Sie ein Traumberuf?**

Ja absolut! Ich wollte immer schon Sportler werden.

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

Ich habe kein Vorbild. Aber bin jeden Tag wieder begeistert, wie viele wunderbare und geniale Menschen es gibt. Es gibt so viele Quellen der Inspiration und ich lasse mich gerne inspirieren. Dies können andere Sportler sein aber auch Menschen die mit schwierigen Situationen umgehen müssen usw.

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

Ich gehen den Lauf in meinem Kopf genau durch und stelle mir dabei vor, wie ich jedes einzelne Tor passiere, wie der Druck auf den Ski sein wird und wie sich mein Körper dabei anfühlen wird.

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

Leider gehören diese schmerzhaften Erfahrungen zum Leben dazu. Gerade im Skirennsport, der ein Einzelsport ist, verliert man in der Regel mehr als man gewinnt. Bei 70 bis 80 Starter und nur einem einzigen Sieger ist die Erfolglosenquote relativ beträchtlich. Gleichzeitig ist aber jede Niederlage eine Chance etwas zu lernen und ein Fingerzeig, dass man noch nicht alle Hausaufgaben gemacht hat, deshalb kann ich immer auch viel aus Niederlagen lernen und schöpfe auch immer wieder Motivation, weiter an mir zu arbeiten.

**8. Wie stehen Sie Doping und Korruption gegenüber?**

Doping ist eine unglaublich dumme und gefährliche Sache. Leider ist der Anreiz zu Bescheissen gross und es gibt immer wieder Dopingfälle im Sport. Korruption finde ich fast noch schlimmer. Widerlich.

**Nun Fragen zum Essen:**

**9. Wieviele Kalorien benötigen Sie an einem Tag?**

Das weiss ich nicht so genau. Es gibt keine wirklich genauen und aussagekräftige Tests, weil der Kalorienverbrauch von so vielen Variablen abhängig ist. Es würde aber auch nicht viel bringen, ihn zu kennen, weil auch die Kalorienaufnahme ist äusserst individuell und selbst die Art, wie eine Mahlzeit zubereitet wird, verändert ihren Kalorienwert. Deshalb höre ich auf meinen Körper und lerne über mein Körpergefühl, wann und wie viel ich Essen muss.

**10. Welche Lebensmittel bevorzugen Sie am meisten?**

Ich esse möglichst viel Gemüse. Schaue auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Besonders gerne habe ich Nüsse und Salate. Möglichst Bunt und abwechslungsreich soll der Teller sein.

**11. Welche Lebensmittel müssen Sie komplett vermeiden?**

Ich esse kein Fleisch. Ich muss nicht darauf verzichten aber habe dies für mich so entschieden. Ansonsten versuche ich raffinierten Zucker so gut wie möglich zu meiden. Auch qualitativ minderwertige Öle meide ich wenn möglich. Gleiches gilt für minderwertige Kohlenhydrate vor allem Weizen.

**12. Welche Getränke sind optimal während des Sports?**

Dies kommt auf diverse Faktoren an, allen voran aber auf die Sportart, die Belastungsdauer und die Belastungsintensität.

---

**Vielen Dank!**

**05/2023**

**Tom, Amil, Pascal, Abhinav, Advait**

**Der dazugehörige Projektbeitrag ist abrufbar unter:**  
[www.dontwastemy.energy/2023/05/23/sports-nutrition](http://www.dontwastemy.energy/2023/05/23/sports-nutrition)

Alle Projekt [www.dontwastemy.energy](http://www.dontwastemy.energy)

Eine Initiative von THE ! association, "The Horse" concept  
[www.the-horse.education](http://www.the-horse.education)

