

Muriel Jost aus Münchenbuchsee erfolgreich auf Kurs



Muriel Jost: Ich liebe den Adrenalinkick. (Foto: Kevin Arnold)

Die 20-jährige Snowboardcrosserin, Muriel Jost aus Münchenbuchsee, kann auf eine äusserst erfolgreiche und spannende Saison zurückblicken. Vier Europacup-Podestplätze davon zwei Siege konnte Muriel Jost diese Saison feiern. Im Gesamteuropacup belegte sie den zweiten Schlussrang und holte sich die Silbermedaille. In einem Interview erfahren wir mehr über das junge Talent aus unserer Region und ihren Sport.

Was ist Snowboardcross?

Snowboardcross ist ein Snowboardwettkampf, bei dem eine Gruppe von vier oder sechs Fahrern gleichzeitig gegeneinander eine Abfahrtsstrecke bewältigt. Gestartet wird nebeneinander aus einer Startbox. Die Strecke ist mit verschiedensten Hindernissen versehen, wie Sprünge, Steilwandkurven, Treppenelemente, Wellen und Vertiefungen, um das fahrerische Können der Fahrer zu fordern. Ein Lauf dauert zwischen 40 und 90 Sekunden. In jedem Lauf qualifiziert sich die schnellere Hälfte für die nächste Runde.

Muriel, wie kamst du zu dieser Sportart? Wie wurdest du «entdeckt»?

Mit 6 Jahren habe ich mit Snowboarden angefangen. Eine Zeitlang war Münchenbuchsee ein Snowboarder-Nest. So überredeten mich meine Kollegen aus dem Dorf, mit 13 Jahren ins Spassteam zu kommen und an Snowboardcross-Plauschrennen mitzumachen. Mit 15

Jahren trainierte ich regelmässig und nahm an offiziellen Rennen teil. Letzte Saison schaffte ich es in die Europacup-Trainingsgruppe. Dies war nun meine dritte Saison, die sehr erfolgreich verlief. Seit dem 1. Mai 2018 weiss ich auch, dass ich für die nächste Saison vom C-Kader direkt ins A-Kader aufgestiegen bin.

Was ist dir am Snowboardcross wichtig? Was gefällt Dir besonders daran? Das Ziel vor den Augen zu haben, ist mir wichtig und dass ich immer Spass daran habe.

Am Snowboardcross gefällt mir besonders das vielseitige Training auf dem Schnee, aber auch das neben der Piste. Ich liebe den Adrenalinkick während dem Wettkampf. Jedes Crossrennen ist anders und stellt mich immer wieder vor eine neue Herausforderung.

Wie oft, wie und wo trainierst du?

Ich trainiere mehrmals täglich. Im Schnee trainiere ich 100 Tage im Jahr, in ganz Europa vor den Wettkämpfen, im Sommer in Zermatt. Dazu kommen Konditions-, Kraft- und Ausdauertraining draussen oder in der Halle. Ebenfalls trainiere ich auf dem Skateboard.

Wie sieht dein Tagesprogramm normalerweise aus?

Vormittags besuche ich die Sportklasse der Feusi-Handelsschule in Bern. Nachmittags und abends trainiere ich zirka 2 bis 3 Stunden. Wenn ich nach-

mittags Schule habe, absolviere ich das Training am Vormittag.

Was sind deine Stärken und Schwächen?

Ich bin sehr motiviert und ehrgeizig. Ich bin mir stets bewusst, was ich mache. Oft überlege ich zu viel. Doch dank meinem Mentaltraining habe ich das immer wie mehr im Griff.

Wie bereitest du dich auf ein Rennen vor?

Am Tag vor dem Rennen visualisiere ich am Training den Cross und zeichne ihn auf. Vor dem Rennen nehme ich immer ein Ingwer-Shot und absolviere ein bestimmtes Einwärmritual.

Was ist dir vor einem Rennen wichtig?

Dass ich genug Zeit habe, meine Rituale durchzuführen. Am Start muss der Trainer immer dabei sein. Kurz vor dem Start gibt er mir jeweils einen Handschlag und klopft mir dreimal auf den Rücken. Wenn ich das nicht habe, fehlt mir etwas, deshalb ist mir dieses Ritual enorm wichtig.

Wie läuft es vor, während und nach dem Rennen ab? Was geht dir durch den Kopf?

Am Wettkampfort ist das ganze Team in einem Hotel untergebracht. Wir fahren uns am Berg ein und wärmen uns auf. Danach absolvieren wir zwei Trainingsläufe. Beim Qualifikationslauf entscheidest sich, auf welcher Position wir starten. Wenn ich am Start warte, muss ich mit jemandem sprechen können, um mich abzulenken. Doch sobald ich in der Startbox stehe, bin ich voll fokussiert auf das Rennen. Nach dem Rennen gibt es die Rangverkündigung, laufen wir aus, erholen uns und machen eine Videoanalyse vom Cross.

Was war bis jetzt dein bestes und welches dein schlechtestes Rennen?

Mein bestes Rennen war der Doppelsieg im Europacup in Puy St. Vincent diese Saison. Schlecht lief mir der Cross an der Schweizermeisterschaft in Sedrun. Nach einer super Qualifikation stürzte ich leider im Viertelfinal, somit platze auch mein Traum, Schweizermeisterin zu werden.

Hast du Angst vor einem schweren Sturz, der deine Karriere beenden könnte?

Wenn ich Angst davor hätte, dürfte ich nicht fahren. Stürze gehören zum Snowboardcross und müssen möglichst rasch vergessen werden. Darum ist auch das Mentaltraining enorm wichtig.

Wie finanzierst du deinen Sport?

Ein Teil wird vom Verband finanziert. Doch die Reisen und Hotels muss ich aus der eigenen Tasche bezahlen. Das sind zirka Fr. 30000.- pro Saison. Ich bin auf finanzielle Unterstützung angewiesen und bin deshalb auch ständig mit meinem Sponsorenkonzept auf Sponsorensuche.

Welches sind deine nächsten Ziele?

Was möchtest du in deiner Snowboardcross-Karriere kurzfristig oder längerfristig noch erreichen? Was ist dein Traumziel?

Ein Ziel habe ich mit der Selektion ins A-Kader gerade erreicht. Ich möchte mich nächstes Jahr im Weltcup etablieren und an der Weltmeisterschaft in den USA eine Medaille gewinnen. Mein Traumziel ist die Teilnahme an der Olympiade 2022 in Peking und dort die Goldmedaille zu gewinnen.

Was machst du, wenn du einmal nicht auf dem Brett stehst? Hast du noch Zeit für andere Freizeitbeschäftigungen?

Viel Freizeit für Anderes habe ich nicht. Ich liebe allgemein Sport. Gerne koche und fotografiere ich auch.

Was ist dein Lieblingsessen? Was ist dein Lieblingsgetränk?

Ich liebe die «Wunderkräpfen» meiner Mutter. Das sind Kräpfen gefüllt mit Karotten, Käse, Schinken und Petersilie. Mein Lieblingsgetränk ist Holundersirup.

Was ist dir im Leben wichtig?

Meine Familie und meine Freunde liegen mir sehr am Herzen.

Was ist dein Wunschtraum privat und im Snowboardcross?

Ich möchte gerne einmal Polizistin werden. Im Snowboardcross wäre natürlich eine Profikarriere das absolute High-

light. Gerne möchte ich auch die Sportsabsolvieren.

Seit wann lebst du in Münchenbuchsee? Wie gefällt es dir in diesem Dorf? Münchenbuchsee ist Eins-A. Schliesslich bin ich in diesem Dorf aufgewachsen.

Was macht Münchenbuchsee aus?

Münchenbuchsee hat gute öffentliche Verkehrsverbindungen nach Bern. Es gibt einen Coop, Migros und viele Geschäfte. Das Dorf bietet alles und ist trotzdem noch ländlich.

Was möchtest du unseren Leserinnen und Lesern sagen?

Snowboardcrossrennen sind mega spannend. Ich würde mir wünschen, dass mehr Leute die Rennen am TV mitverfolgen.

Danke, Muriel für das interessante Interview! Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg und hoffe, dass du alle deine gesteckten Ziele erreichen kannst.

Weitere Informationen zu Muriel Jost finden Sie unter www.murieljost.ch oder auf Facebook [muriel.jost.sbx](https://www.facebook.com/muriel.jost.sbx).

Text: Karin Bälmer



Muriel Jost freut sich über ihren 2. Platz und die Medaille im Gesamteuropacup.