

«Sport war mir schon immer sehr wichtig»

Von Kristina Gysi

Name: Manon Emmenegger
Beruf: Studentin
Wohnort: Baar

Interview Ein Sport, der schon bei Vielen in Vergessenheit geraten ist, wurde ein fester Bestandteil ihres Lebens: Die 21-jährige Manon Emmenegger fechtet seit Kindertagen – und kann schon einige Erfolge vorweisen. Hier spricht die frischgebackene Schweizermeisterin über ihr Leben im Leistungssport.

Manon, wie lange fechtest du schon?

Im Alter von sieben Jahren habe ich mit dem Fechten begonnen. Nun bin ich 21 Jahre alt, also betreibe ich den Sport seit 14 Jahren. Unterbrüche gab es nie, aber ich habe erst 2013 angefangen, intensiv für internationale Turniere zu trainieren.

Wer im Leistungssport mithalten will, muss viel Zeit investieren. Wie oft und intensiv trainierst du?

Dienstags habe ich Lektion und Fechttraining, was zusammen eine Dauer von circa zwei Stunden in Anspruch nimmt. Am Mittwoch folgt eine Stunde Krafttraining sowie erneut eine Lektion und normales Training, wieder für circa zwei Stunden. Das Training in Bern findet donnerstags statt. Auch hier rechne ich jeweils zwei Stunden. Freitag, Samstag oder Sonntag variieren zwischen Kraft, Kondition und Lektion. Damit komme ich auf fünf bis sechs Tage Training pro Woche. Montag ist mein «fechtfreier» Tag – da gehe ich tanzen.

Du bist Studentin. Was lernst du?

Ich studiere Gesundheitswissenschaften und Technologie.

Wie bringst du den Leistungssport und das Studium unter einen Hut?

Da ich mit dem Sport und der Schule gemeinsam grossgeworden bin, habe ich es nie anders gekannt. Sport war für mich schon immer ein wichtiger Bestandteil meines Lebens, ebenso die Schule. Ich weiss, dass ich beinahe keine freie Minute habe, denn wenn gerade kein Training auf dem Plan steht, muss ich lernen oder umgekehrt. Auch ein wettkampffreies Wochenende muss oftmals fürs Lernen aufgewendet werden, während meine Freunde Zeit haben, sich ihrer Freizeit zu widmen.



Manon Emmenegger: «Den Druck mache ich mir eigentlich nur selbst, denn ich will Resultate sehen, die für mich zufriedenstellend sind.»

z.Vg.

widmen. Doch wenn man sich das gewohnt ist und es gerne macht, ist es kein Problem.

Also leidet deine Freizeit unter dem vollen Terminkalender?

Nun, jetzt während der Fechtseason habe ich praktisch keine Zeit, um etwas mit Freunden zu unternehmen, denn entweder habe ich Training, Turniere oder lerne für die Uni. Im Sommer lichtet sich das Ganze ein wenig, da bleibt an den Wochenenden ab und an etwas Zeit, weil keine Turniere stattfinden. Doch das Training fällt natürlich auch dann nicht weg, deshalb ist es unter der Woche immer schwierig, etwas anderem nachzugehen.

Ist der Leistungsdruck gross?

Von aussen eigentlich kaum. Klar, wenn man im Training fehlt, gibt es manchmal einen kleinen Rüffel vom Trainer, doch den Druck macht man sich eigentlich nur selbst – so ist es zumindest bei mir, denn ich will Resultate sehen, die für mich zufriedenstellend sind.

Was sind deine nächsten Ziele in Bezug auf den Fechtsport?

Die Qualifikation für die Europa- und Weltmeisterschaften der Elite.

Natürlich braucht dies noch einiges an Erfahrung, denn der Aufstieg von den Junioren in den Weltcup ist happig. Aber ich bin zuversichtlich.

Was ist deine Motivation, was treibt dich an?

Der Spass am Sport und die Vielseitigkeit, die er mit sich bringt. Mit jedem neuen Gegner wird man auf andere Weise gefordert, muss umdenken und andere Strategien austüfeln. Das macht grossen Spass und ist eine ganz eigene Herausforderung.

Und zum Schluss, sag, was du willst:

Herzlichen Dank an all die Leute, auf deren Unterstützung und Support ich in der letzten Zeit zählen durfte. Und ansonsten: Nachwuchs ist immer gesucht, lasst das Fechten wieder aufleben!

Kurz und Bündig

Hobbys: Tanzen und Fechten

Lieblingstier: Pinguin

Essen: Lasagne

Getränk: Rivella

Film: Inception

Musik: Odesza

Schriftsteller: Ken Follett

Verein: Zuger Fechtclub und

Trachtengruppe Baar