

IN FORM

Freeskier Benedikt Mayr

Leidenschaft, Ehrgeiz und Mut - das sind die Voraussetzungen, um den Extremsport Freeskiing zu betreiben.



Bereit für den nächsten Wettkampf. Bild: Meventi

Benedikt Mayr ist zweifacher Freeskier des Jahres und vertrat Deutschland in der Disziplin Slopestyle bei den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotchi. Auch wenn er es letztendlich nicht ins Finale geschafft hat, hat er eine tolle Leistung gegen die starke Konkurrenz gezeigt. Vielleicht ist er ja bei den nächsten Spielen wieder ganz vorne mit dabei. Bis dahin wird er bei anderen spannenden Wettbewerben, wie der Ski-Freestyle Weltmeisterschaft im Januar 2015 in Österreich, seine Künste auf den Skiern vorführen.

Bei den Winterspielen 2014 war Freeskiing Slopestyle zum ersten Mal olympische Disziplin. Freeskiing ist in seiner reinen Form eher nicht wettkampfgeeignet. Denn das Besondere ist gerade, dass es keine Regeln gibt. Aus dem Skateboarding kennen wir bereits angelegte Parks mit Hindernissen und Schanzen – im Schnee funktioniert das genauso gut und heißt dann Slopestyle. Und diese Disziplin hat es endlich zu olympischem Ruf gebracht, für Snowboard und Ski. Nach drei Kriterien werden die Skifahrer und Skifahrerinnen dann bewertet: Technische Schwierigkeit, Kreativität und Style.

Im Interview mit IN-FORM.de erzählt Benedikt Mayr, warum ihn dieser Sport so gepackt hat

und wie er sich fit hält.

IN-FORM: Wann hast du angefangen Ski zu fahren und wie bist du zum Freeskiing gekommen?

Benedikt Mayr: Mit dem Skifahren fing ich an als ich circa 3 Jahre alt war. Meine Eltern haben eine Hütte im Zillertal in Österreich, somit waren die Berge immer vor meiner Haustüre. Mit dem Freeskiing fing ich etwa mit 15 Jahren an; damals fuhr ich noch in der Jugend-Nationalmannschaft Buckelpiste.

Warum fährst du nicht „ganz normal“ Ski? Was reizt dich so am Freeskiing?

Benedikt Mayr: Skifahren generell hat mir schon immer unglaublich viel Spaß gemacht. Als ich dann das Freeskiing für mich entdeckte, konnte ich an nichts anderes mehr denken. Ich denke es ist die Mischung von in der Natur zu sein und sportlich seine Grenze austesten. Es ist ein sehr junger Sport, dadurch ist das Entwicklungspotential des Sports extrem hoch. Das ist der zusätzliche Reiz.

Wie trainierst du im Sommer ohne Schnee?

Benedikt Mayr: Im Sommer bin ich sehr viel im Krafraum. Dabei arbeite ich an Kondition, Koordination und Kraft. Muskeln sind der größte Schutz vor Verletzungen. Die Saison am Schnee ist sehr lang und geht in der Regel von September bis Mai – daher ist es umso wichtiger fit zu sein. Im Sommer gehe ich auch regelmäßig zum Trampolin-Training, um an meinem Luftgefühl und den Tricks zu arbeiten.

Treibst du noch andere Sportarten?

Benedikt Mayr: Ich mache jede Art von Sport gerne. Wenn Zeit ist, gehe ich gerne Tennis spielen, Wandern, Wellenreiten oder rolle mit dem Skateboard durch den Skatepark.

Was gibt es zu essen, wenn du in den Bergen unterwegs bist?

Benedikt Mayr: Ernährung ist bei uns sehr wichtig. Wenn du nicht das Richtige isst, hast du nicht die nötige Energie für den Tag. Am Berg habe ich in der Regel zwei Liter Wasser zum Trinken dabei, zwei Sandwiches mit dunklem Brot, hellem Fleisch, Käse und Gemüse drauf und zwei Sportriegel.

Und was isst du an Wettkampftagen?

Benedikt Mayr: Es geht damit schon am Vorabend los. Ein Abendessen, das nicht zu schwer im Magen liegt, ist dabei wichtig. Ein Rinderfilet mit grünem Spargel und ein paar Kartoffeln sind immer ganz gut. Was auch immer funktioniert sind Vollkornnudeln mit Gemüse und einer leichten Soße. Am Wettkampftag selber gibt es ein ausgewogenes Frühstück: meistens

Eier, Brot, Schinken, Käse und Obst. Dann – bis der Wettkampf vorbei ist – noch zwei Sportriegel und ganz wichtig: viel trinken!

Redet ihr unter Sportlern über Ernährung?

Benedikt Mayr: Natürlich. Meistens wohnen wir auch zusammen, wenn wir unterwegs sind, und dann wird natürlich auch zusammen gekocht. Wir sind eine große Familie, wo jeder dem anderen hilft. Und da Ernährung für uns sehr wichtig ist, stehen wir uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite.

Bekommst du professionelle Unterstützung für deine Ernährung, zum Beispiel durch einen Ernährungsberater oder Arzt?

Benedikt Mayr: Ich trainiere in der Sportschule Fürstenfeldbruck, die viel Erfahrung mit Profisportlern aus den verschiedensten Bereichen hat. Ich habe dort viel über Ernährung gelernt. Wenn ich Fragen habe, hilft mir ein Ernährungsberater. Ich habe auch viel von meinem Bruder gelernt, der sich nach seinem Abitur viel mit Fitness und Ernährung auseinandergesetzt hat.

Hast du auch in der Schule was über Ernährung gelernt?

Benedikt Mayr: Ich würde sagen ich habe die Grundlagen gelernt. Was ist gesund und was sollte man vermeiden. Aber in einem Alter, wo Süßigkeiten und alles, was ungesund ist, noch einen zu großen Reiz haben, vergisst man das Gelernte schnell. Ich glaube, man kann erst verstehen, wie wichtig Ernährung ist, wenn man es am eigenen Körper spürt! Je älter man wird, desto weniger verzeiht einem der eigene Körper. Jeder sollte das mal probieren: einfach 30 Minuten locker laufen gehen. Eine halbe Stunde davor sollte man einmal Fastfood gegessen haben und beim nächsten Mal etwas Gesundes. Ich wette, jeder kann den Unterschied sofort spüren.

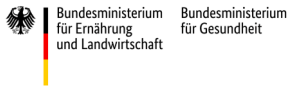
Was gab es in deiner Schule zu essen?

Benedikt Mayr: Immer das Pausenbrot von meiner Mama natürlich. Sonst ging es immer zum Bäcker um die Ecke für eine Butter-Breze und ein süßes Stückchen.

Was glaubst du, wie man Leute für mehr Sport begeistern kann?

Benedikt Mayr: Ich denke, sobald man mal Sport – egal welchen – über mehr als eine Woche betrieben hat, kann man jemanden dafür begeistern. Es stimmt wirklich, wenn man sagt: Sport kann zur Sucht werden. Der Körper schüttet Hormone aus, die er dann immer wieder verlangt. Und abgesehen davon fühlt man sich einfach besser. Wenn man Leuten die Möglichkeit bietet, dies zu erleben, werden sie auch immer weiter Sport betreiben.

Benedikt Mayr und seine Crew von „Legs of Steel“ zeigen im Video was sie drauf haben.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/botschafter/freeskier-benedikt-mayr/>