

«KENNE KEINE ANGST»

Man nennt ihn den Iceman. Zu Recht – findet Carlo Janka. Weder wilde Tiere, Operationen am Herzen noch drohende Heiratsanträge können ihn aus der Ruhe bringen. Wie er stets seine Besonnenheit bewahrt und weshalb man ihn auch bei Niederlagen seines Lieblings-Fussballklubs Manchester United nicht fluchen hört, erklärt er im Gespräch mit SI Ski.

Interview: Thomas Renggli





**«Meine Gelenke zeigen
Verschleisserscheinungen.
Das ist der Preis für das
Leben als Spitzensportler»**

«Als Kinder spielten wir ab und zu Eishockey. Da hätte ich es allerdings nicht an die Olympischen Spiele geschafft»

Carlo Janka, 25, ist kein Mann der lauten Töne. Lieber lässt er Taten sprechen. Trotzdem befindet sich der Bündner aus Obersaxen dort, wo die Sportwelt am grellsten und lautesten ist: im Spotlight der internationalen Medien, wo die Grenzen zu Showbiz und VIP-Kultur verwischen. Als Olympiasieger, Weltmeister und Gesamtweltcup-Sieger gehört er zu den populärsten Sportlern des Landes, hat 56.000 Freunde auf Facebook. Er ist nie unnahbar – und gleichwohl für die meisten unerreichbar. Im Interview lässt der Iceman das Eis tauen.

Carlo Janka – auf Grund Ihrer Nervenstärke und Kaltblütigkeit nennt man Sie Iceman. Haben Sie einen speziellen Bezug zur Materie Eis?

Eigentlich nicht – wenn ich nicht an einem Fotoshooting für das Schweizer-Illustrierte-Ski-Extra Eisplatten durchschlagen muss ... Auf Ski fühle ich mich auf dieser Unterlage aber sehr sicher, und als Kinder haben wir in Obersaxen zwischendurch Eishockey gespielt. In diesem Sport hätte ich es allerdings kaum an die Olympischen Spiele geschafft.

Wie lebt sich als Eismann? Wäre eine wärmere Ausstrahlung nicht vorteilhafter?

Den Namen hat mir eine Zeitung gegeben. Ich habe mich an ihn gewöhnt und glaube, er trifft ziemlich gut zu. Deshalb stört er mich nicht.

Gibt es wirklich nichts, was Sie aus der Ruhe bringen kann? Spinnen? Schlangen? Heiratsanträge?

(lacht) Das Tier, das mir Angst macht, ist mir noch nicht begegnet. Und einen Heiratsantrag habe ich noch nicht erhalten. Ich kann also nicht sagen, ob ich mich davor fürchten würde oder nicht.

Sportlich ist die psychische Stärke ein Trumpf. Verraten Sie uns Ihr Geheimnis?

Es gibt kein Geheimnis. Ich bin von Haus aus ein gelassener und ruhiger Typ. Natürlich

kenne auch ich vor den Rennen eine gewisse Nervosität – wobei sie vor dem ersten Lauf jeweils grösser ist als vor dem zweiten. Hat man die Strecke schon einmal gemeistert, kennt man den Hang, weiss man, was auf einen zukommt. Das verleiht Sicherheit und Vertrauen.

Wie bei Ihren grössten Triumphen, den Riesenslalom-Titeln an der WM 2009 und an Olympia 2010, als Sie jeweils aus der Pole-Position zum zweiten Lauf antraten. Lässt sich diese Belastung wirklich auf Knopfdruck ausblenden?

Auf Knopfdruck nicht. Es geht darum, sich an den eigenen Plan zu halten und die äusseren Einflüsse nicht zu stark wahrzunehmen – das umzusetzen, was man im täglichen Training immer wieder übt. Eigentlich ist die Situation immer ähnlich – egal, ob als Newcomer am Start eines FIS-Rennens oder als routinierter Fahrer an einem Grossanlass.

Nahmen Sie schon einmal die Hilfe eines Mentaltrainers in Anspruch?

Nein, das brauche ich nicht. Bisher bin ich in dieser Beziehung immer allein gut zurechtgekommen. Indirekt können die Trainer aber auch so eine Rolle erfüllen.

Sie sind grosser Fan von Manchester United. Das 1:6 gegen Manchester City im Oktober muss Sie zumindest ein bisschen irritiert haben.

Das hat es. Definitiv. Das hätte nicht passieren dürfen – schon gar nicht in einem Derby. Wenns um Fussball geht, bin ich ein normaler Fan, der selbst nichts beeinflussen kann. Das macht auch mich nervös. Besitze ich aber die Kontrolle, bin ich dadurch automatisch ruhiger.

Also hört man auch Carlo Janka beim Fussballschauen fluchen und schreien?

Eher nicht. Ich bleibe sogar da meistens ruhig – wenigstens äusserlich.

Die Liebe zu Manchester United ist ein offenes Geheimnis. Ihre Beziehung zu Ex-Miss-Schweiz-Kandidatin Myriam Joos



findet kaum in der Öffentlichkeit statt. Gehört das Privatleben eines Sportstars nicht automatisch ins Scheinwerferlicht?

Nein, der Meinung bin ich nicht. Mein privates Umfeld hat mit meinem Beruf als Skirennfahrer nichts zu tun. Um meine Privatsphäre zu schützen, spreche ich ganz bewusst nicht darüber.

Zurück zum Sport. Im Vorfeld der letzten Saison litten sie an Herzrhythmusstörungen und waren nur beschränkt leistungsfähig. Wie geht es Ihnen heute?

Sehr gut. Das Sommertraining und die Vor-

bereitung auf Schnee liefen optimal. Die Leistungstests waren ausnahmslos sehr gut. Ich weise dieselben Werte auf wie vor dem Olympiawinter 2009/2010. Und mit dem 4. Platz in Sölden ist mir der rennmässige Auftakt optimal geglückt. Aber ich muss auch sagen: Meine Gelenke zeigen Verschleisserscheinungen. Das ist der Preis des Lebens als Spitzensportler. Das Leben unter der permanenten physischen und psychischen Höchstbelastung ist nicht gesund. **Wie gingen Sie mental mit den gesundheitlichen Beschwerden um?**

«Ob das Privatleben von Sportstars nicht automatisch ins Scheinwerferlicht gehört? Nein, der Meinung bin ich nicht»

(nachdenklich) Das war vielleicht die schwierigste Situation meiner Karriere überhaupt. Da ging es nicht mehr um Sportliches. Du weisst, dass du es kannst, aber der Körper macht nicht mit. Eine derartige Krankheit relativiert vieles – sie ruft einem in Erinnerung, wie schnell alles vorbei sein kann.

Dann unterzogen Sie sich im letzten Februar einem Eingriff an den Herzklappen. Wie gross war die Angst davor?

Eigentlich nicht so gross. Denn ich wusste, dass es sich um einen Routineeingriff handelt. Die Frage war vielmehr: Würde ich wieder zu alter Stärke zurückfinden?

Nur zehn Tage danach gewannen Sie den Riesenslalom von Kranjska Gora. Wie wichtig war dieser Sieg?

Sehr wichtig. Er gab mir die Gewissheit, dass die Entscheidung zur Operation richtig war, dass der gewünschte Effekt eintrat. An den Weltmeisterschaften in Garmisch war ich zuvor völlig platt. In Kranjska Gora fühlte ich mich dann besser als in allen Rennen der gesamten Saison. Man muss auch bedenken, dass ich den ganzen Winter – ja fast ein Jahr – auf einen Sieg warten musste.

Der nächste Grossanlass steht mit den Weltmeisterschaften in Schladming erst im übernächsten Winter bevor, 2011/2012 ist quasi eine Zwischensaison. Fällt die Motivation schwerer?

Im Gegenteil, ich freue mich sehr auf diese Saison. Nach den durchgezogenen Leistungen des vergangenen Winters ist die Motivation umso grösser. Und weil ein Grossanlass fehlt, steigt die Bedeutung der einzelnen Weltcup-Rennen. Zudem richtet sich der Fokus stark auf die Heimrennen in Wengen, Adelboden und Crans-Montana. Es ist immer schön, die Saisonhöhepunkte vor den eigenen Fans erleben zu können. Auch sportlich ist



BEREIT Beim Saisonauftakt in Sölden beweist Janka mit Platz 4 seine gute Form.

die Ausgangslage besonders reizvoll. Es geht darum, den ganzen Winter konstant gut zu fahren ...

... und am Schluss den Gesamtweltcup zu gewinnen. Ihr erklärtes Ziel?

Muss es sein. Wenn man die grosse Kristallkugel schon mal in Händen gehalten hat, will man sie wieder. Selbstverständlich ist aber nichts. Mit jedem Erfolg wird ein Kapitel abgeschlossen – und der Masstab verschiebt sich je länger, desto mehr nach oben. Gleichzeitig wird die Leistungsdichte an der Spitze immer grösser. Alle arbeiten professioneller, es gibt immer mehr Fahrer, die Rennen gewinnen können.

Wie langfristig denken Sie als Skirennfahrer – in einem Sport notabene, in dem das Risiko ein Teil des Geschäfts ist?

Ich nehme Rennen für Rennen, Saison für Saison. Zu weit nach vorn zu schauen, wäre unrealistisch. Das habe ich gelernt.

Aber irgendwann kommt Schladming – und dann 2014 Olympia in Sotschi. Ihr ganz grosses Ziel?

Es ist wie beim Gesamtweltcup. Wenn man schon mal ganz oben gestanden hat, will man natürlich wieder dorthin. Aber gerade das letzte Jahr hat mir deutlich gemacht, wie nahe Top und Flop beieinander liegen –

dass man für jedes Erfolgserlebnis hart arbeiten muss – und auch das nötige Glück braucht.

Seit diesem Sommer besitzen Sie ein eigenes Label, C.J. Carlo Janka ist dadurch eine Marke. Damit setzen Sie sich quasi auf eine Stufe mit Roger Federer. Ist dieser Anspruch nicht gar gross?

Dieser Vergleich wird nie zulässig sein – das versteht sich von selbst. Aber mit dem neuen Label wollen wir etwas Neues schaffen, das den Leuten haften bleibt. Es steht für Professionalität, Zielstrebigkeit und Effizienz – für all die Werte, die ich als Sportler repräsentiere.

Fürchten Sie nicht, dass die Erwartungen so noch grösser werden?

Die Erwartungen sind immer gross – unabhängig vom neuen Marketingkonzept. Aber die Leute werden kaum denken, dass ich mit dem neuen Label automatisch zum Seriensieger werde.

FOTOGRAF Fabienne Bühler
FOTOASSISTENZ Michael Bühler
STYLING Julia Grunz
HAARE UND MAKE-UP Jana Müller
PRODUKTION Ulli Glantz
EISPLATTEN icefactory.ch
MODE BOSS ORANGE bei BOSS

ZUR PERSON



CARLO JANKA, 25, stammt aus Obersaxen GR, wo seine Eltern das Restaurant «Zum Stai» führen. Janka hat eben in der Nähe seines Elternhauses eine eigene Wohnung gekauft.

LANGSAMSTARTER

Carlo Janka bestritt zwar mit 15 Jahren seine ersten FIS-Rennen, schaffte es aber erst als 19-Jähriger aufs Podest. Erstmals international auf sich aufmerksam machte er mit Bronze an der Junioren-WM 2006 im Riesenslalom. In jener Saison debütierte er auch im Weltcup. Der Durchbruch gelang ihm im November 2008, als er in der Abfahrt von Lake Louise mit Startnummer 65 Zweiter wurde. Seither hat er alles gewonnen: Olympia (Riesenslalom 2010), WM (Riesenslalom 2009) und den Gesamtweltcup (2009/2010).

FOTOS: HANS SIMONLEHNER/GEPA/EO IMAGES, ANDREAS MEIER/FRESHFOCUS