

IHRE ERFOLGE

SEIT 1994 IST SIE TEIL DER SNOWBOARD-WELTELITE:

WM-Silber & -Bronze.

Mit 37 bei den Weltmeisterschaften La Molina 2011.

4 Weltcupsiege.

Weitere 22 Podiumsplatzierungen.

Dreimalige Olympia-Teilnehmerin. Zuletzt in Sotschi 2014.



MIT 41 FITTER DENN JE

CLAUDIA RIEGLER. Sie kann noch locker mithalten: In ihrer 20. Saison ist die Flachauer Snowboarderin nach wie vor sehr erfolgreich. Ein Talk über Sport, Familie und die große Liebe.

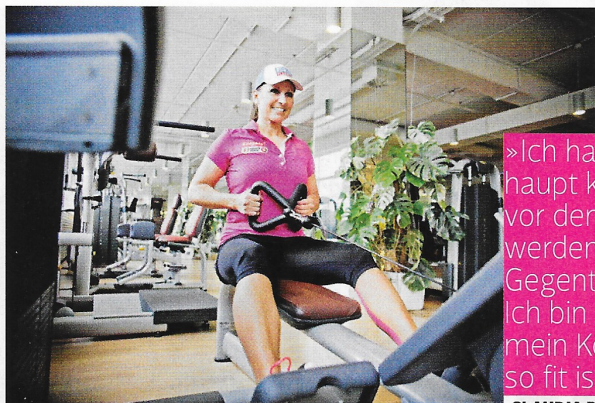
Als Treffpunkt für unser Gespräch hat sich Snowboard-Lady Claudia Riegler, 41, ihren „zweiten Arbeitsplatz“, den Vita-Club in Salzburg-Süd, ausgesucht. Mit den langen, braunen Haaren, zum Zopf gebunden, und im stylish-pinken Sport-Outfit mit passenden Sneakern würde man sie glatt für Anfang 30 halten. Sechs Tage die Woche geht sie hier im Fitness-Studio ein und aus. „Ich trainiere wirklich konsequent, im Sommer wie im Winter. Da kommen insgesamt schon so an die fünf bis sechs Stunden pro Tag zusammen“, erklärt die sympathische Vorzeige-Athletin. Fürs Fotoshooting

zeigt sie gleich einige ihrer Lieblingsübungen an den Geräten: Kraft- und Ausdauertraining gehören genauso dazu wie die regelmäßige Yoga-Stunde. Dieser Ehrgeiz und die Zielstrebigkeit der Powerfrau sind genauso beeindruckend wie ihre ansteckende Fröhlichkeit und Lockerheit. Gemeinsam mit Schwester Manuela ist sie gern gesehener Gast auf Events, auch außerhalb des Sports – und das seit 20 Jahren. Wir wollten wissen, woher die Pongauerin die Kraft und Motivation für ihre außergewöhnlich lange Karriere bezieht.

„ICH BRENNE EINFACH INNERLICH IMMER NOCH FÜR MEINEN SPORT.“

WOMAN: *Wie schaffen Sie es, im Leistungssport noch so erfolgreich mit den Jungen mitzubalten?*

RIEGLER: Auf der einen Seite muss man wirklich sagen, dass ich in meiner Karriere von Verletzungen verschont geblieben bin und deshalb auch noch keine körperlichen Probleme habe. Außer einem Außenknöchel- und einem Schienbeinbruch blieb ich im Gegensatz zu meiner jüngeren Schwester Manuela, 40, die ja auch lange im



»Ich habe überhaupt keine Angst vor dem Älterwerden. Ganz im Gegenteil sogar: Ich bin stolz, dass mein Körper noch so fit ist.«

**CLAUDIA RIEGLER, 41,
ÖSV-SNOWBOARDERIN**

Weltcup erfolgreich war, verschont. Auf der anderen Seite achte ich schon auch auf meinen Körper und meine Ernährung. Ausschlaggebend ist aber meine Einstellung: Ich habe überhaupt keine Angst vor dem Älterwerden. Ganz im Gegenteil sogar: Ich bin stolz, dass ich noch so fit bin und mit dem Nachwuchs mithalten kann. Ich habe Freundinnen, die wegen dem 30er schon eine Krise hatten. Mir war sogar der 40er vollkommen egal.

WOMAN: *Wie kamen Sie eigentlich ursprünglich zum Snowboard-Sport?*

RIEGLER: Mit 13 Jahren sah ich ein paar Jungs auf der Piste in Flachau mit Snowboards und wollte es einfach selbst probieren. Ich fuhr zuerst nur zum Spaß und konzentrierte mich auf meine Friseurlehre. Erst mit 22 bin ich durch Manuela zum ÖSV gekommen. Ich kann mich noch ganz genau erinnern, wie sie die Scheine von ihrem ersten Preisgeld vor mir aufgefächert hat. Sie meinte, ich könnte mit dem Snowboarden die Welt bereisen und ebenfalls so etwas erreichen. Und so war es dann auch.

WOMAN: *Kann man denn in Österreich vom Snowboarden leben?*

RIEGLER: Ja, aber es ist nicht leicht. Ohne die Sporthilfe und meine Sponsoren käme ich mit dem Preisgeld allein nicht über die Runden. Ich bin sehr dankbar für die jahrelange Unterstützung. Am Anfang habe ich noch als Skilehrerin bei der Hermann-Maier-Skischule in Flachau und in der Gastronomie gejobbt. Erst ab 24 konnte ich mich das ganze Jahr über voll auf den Sport konzentrieren.

WOMAN: *Ihre Schwester Manuela erlebt man sehr oft an Ihrer Seite. Sind Sie ein Familienmensch?*

RIEGLER: Ja, Familie ist mir unwahrscheinlich wichtig. Meine Schwester ist

nur elf Monate jünger als ich, und wir haben sehr viele gleiche Interessen. Wir trainieren nach wie vor oft miteinander, obwohl sie vor vier Jahren schon mit dem Leistungssport aufgehört hat. Sie versucht, so oft es geht, neben ihrem PR-Job bei meinen Rennen dabei zu sein. In Sotschi war sie auch mit. Ohne meine Familie wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Auch meine Eltern haben mich immer bedingungslos bei allem unterstützt.

WOMAN: *Es gab ja auch einige Downs in Ihrer Karriere. Haben Sie nie den Absprung überlegt?*

RIEGLER: Nein, auch als ich mit 30 aus allen Katern gefallen bin und man mir sagte, ich sei zu alt, war das Aufhören keine Option für mich. Umso toller war es, dann mit 37 die zwei Medaillen bei der WM in La Molina zu gewinnen. Da habe ich es noch einmal allen gezeigt.

WOMAN: *Wird diese Saison mit der Heim-WM am Kreischberg die letzte sein?*

RIEGLER: Mal schauen. Ich brenne innerlich immer noch für meinen Sport. Ich habe mein Hobby zu meinem Beruf gemacht. Für meinen Weg danach könnte ich mir sehr gut vorstellen, mit Kindern zu arbeiten. Ich habe eine Montessori- und Motopädagogik-Ausbildung.

WOMAN: *Stehen eigene Kinder auch auf Ihrer Wunschliste?*

RIEGLER: Mein Freund Mathieu, er ist 31, und ich spreche öfters davon, aber konkret ist noch nichts geplant. Er kommt aus Frankreich und ist Art Director und Video-Maker. Im August sind wir vier Jahre zusammen. Ich weiß, dass ich körperlich gute Werte habe und gebe mir da noch Zeit. Wenn es mir bestimmt ist, Mama zu werden, dann wird es auch mit 44 noch klappen ...

ANNE-LIESE PREM ■

FÜNF TIPPS, DAMIT DAS TRAINING MEHR SPASS MACHT

DIE SNOWBOARD-LADY VERRÄT IHRE MOTIVATIONSTRICKS:

Der Mix macht's. „Ich trainiere viel im Fitnessstudio, aber auch sehr oft draußen in der Natur, besonders gern am Rennrad.“

Zu zweit geht's besser. Sehr oft sportelt die Spitzenathletin mit ihrer Schwester Manuela, früher auch Profi-Snowboarderin.

Musik. Sehr gerne nimmt sie auch an Steppkursen teil. Bei der Konzentration auf die Choreo kann sie super abschalten.

Freude. Das Auspowern genießt Claudia so richtig. „Es macht mich glücklich, zu sehen, was mein Körper noch leisten kann.“

Konsequenz. „Auch ich muss mal meinen inneren Schweinehund überwinden, besonders im Sommer“, gibt sie zu.



1 _ Große Liebe: Seit vier Jahren ist Claudia mit Mathieu, 31, einem Art Director, glücklich. Hier sind sie bei einem Empfang. **2 _ Mit Schwester Manuela** (r.) bei einer Bergtour. Die beiden verbindet die Begeisterung für Sport.