

INTERVIEW MIT JANIS BERNET



Janis Bernet ist ein Nachwuchstalent und gehört der Talentfördergruppe «RRH-Boys» an. Seit einem Jahr besucht er zudem die Sportschule in Kriens und gibt uns in diesem Interview einen Einblick in seinen Alltag.

Interview: Raphael Kaufmann

Janis, du hast einen dichten Tagesablauf, wo befindest du dich im Moment (Donnerstag 17:30 Uhr) gerade?

Ich bin auf dem Weg ins Training. Meine Mutter fährt mich und ich kann bequem auf der Rückbank telefonieren. (lacht)

Du lebst mit deinen Eltern und deinem Bruder Tristan in Luthern, ringst in Hergiswil und gehst in Kriens in die Sportschule. Wie sieht ein gewöhnlicher Tagesablauf bei dir aus?

Also ich stehe um 5.30 Uhr auf. Anschliessend fahren mich meine Eltern mit dem Auto nach Willisau zum Bahnhof. Von dort aus geht es zuerst mit dem Zug und anschliessend mit dem Bus nach Kriens wo die Schule um 08:10 Uhr beginnt.

Ich habe vier Lektionen Schule und danach gibt es Mittagessen in der Kantine. Wir alle müssen in der Kantine essen, MC Donalds ist verboten... :)

Am Nachmittag habe ich zwei weitere Lektionen Schule. Meine Hausaufgaben darf ich gleich vor Ort erledigen und werde dabei auch noch von einer Lehrperson betreut.

Meistens bin ich dann um 17.15 Uhr wieder in Willisau am Bahnhof und gehe direkt weiter ins Training.

Nach dem Training komme ich meistens um 20.30 Uhr oder 21.00 Uhr nachhause und gehe zwischen 21.30 und 22.00 Uhr ins Bett.

Das ganze Pendeln nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Weshalb hast du dich trotzdem für die Sportschule entschieden?

Ich will rausfinden, wie weit man im Sport Ringen als Schweizer kommen kann. Deshalb setze ich alles auf die Karte Sport.

Was war die grösste Umstellung für dich?

Zum einen die Menschen vor Ort (Die Städter sind schon etwas anders als wir auf dem Lande 😊) zum anderen natürlich das Pendeln.

Woher kommen deine Klassenkameradinnen und Klassenkameraden?

Mein nächstgelegenes «Schulspändli» kommt aus Sursee. Wir haben aber auch Leute aus Uri und Nidwalden oder anders gesagt aus der ganzen Zentralschweiz.

Wie gross ist der Trainingsaufwand, den du aktuell fürs Ringen betreibst?

Im Moment absolviere ich pro Woche vier Mattentrainings. Zusätzlich habe ich zwei Mal am Morgen Langhanteltraining in der Allmend in Luzern und dann noch zwei Ausdauertrainings, welche ich aber zu Hause machen darf. Dabei trainiere ich nach den Trainingsplänen, welche mir von Philipp Rohrer zusammengestellt werden. Bei der



INTERVIEW MIT JANIS BERNET (Fortsetzung Seite 11)

Umsetzung werde ich von Stefan Glanzmann und Marco Hodel betreut.

Du bist aktuell noch der einzige Ringer in deiner Klasse. Welche Sportarten üben deine Mitschüler aus?

Uh, das sind sehr viele unterschiedliche. Am besten ich zähle sie dir auf: Also da haben wir Klettern, Fussball, Handball, Fechten, Basketball, Eishockey, Unihockey, Volleyball, Squash, Schwimmen und Tanzen.

Janis, du ordnest dem Ringen sehr viel unter. Welches sind deine Ziele und Träume?

Ich möchte international erfolgreich sein. Möchte mich für die Olympiade qualifizieren und natürlich möchte ich auch in der Schweiz erfolgreich sein.

An dieser Stelle möchten sich meine Eltern und ich bei der ganzen RRH bedanken. Ohne ihre Unterstützung könnte ich die Sportschule nicht besuchen. Des Weiteren möchte ich mich bei

Stefan Glanzmann, Marco Hodel, Istvan Dencsik und Thomas Röthlisberger bedanken. Sie unterstützen uns Jungringer einfach super und opfern viel von ihrer Freizeit für uns. Ein weiteres Dankeschön geht an Philipp Rohrer für das top Greco Training, welches ich bei ihm besuchen darf und für die Unterstützung bei den Trainingsplänen.

Janis, herzlichen Dank für das Interview. Die RRH drückt dir natürlich ganz fest die Daumen und wünscht dir viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele.

Steckbrief Janis Bernet

Jahrgang: 2007

Lieblingstiere: Katze und Hund

Lieblingssessen: Schnipo und Spaghetti

Coolstes Erlebnis im Ringen: Vize-Schweizermeister

Drei Worte, die mich beschreiben: fröhlich, hilfsbereit, ehrgeizig



Ohne Fleiss kein Preis! Janis Bernet trainiert vier Mal pro Woche auf der Ringermatte.