

**GOLDEN GIRL**

«Es ist schon ein super Gefühl, da oben auf der Halfpipe zu stehen und zu wissen: Okay, jetzt mach ichs!» Das Bündner Snowboard-Wunder aus Lenzerheide über die grösste Leidenschaft ihres Lebens: Freestyle.

Hängerkleidchen aus Seidenchiffon mit weiten Ärmeln, PAUL&JOE, und Halskette aus goldfarbenen Metallperlen, beides bei Grieder.

Als Freestyle-Star reitet sie auf den steilsten Halfpipes der Welt: Mutig und riskant wie ein Mann, anmutig und vollendet wie eine Madonna.

INTERVIEW DANIELA FABIAN FOTOS DIRK MESSNER

# MANUELA PESKO



**IN BALANCE**

Statt Helm und Snowboard-Hose trägt Manuela privat am liebsten feminine Outfits. «Ich liebe Lederjacken, schöne Schuhe, auch High-heels zum Ausgehen, ich habe sogar eine recht gute Balance. Aber ich bin weder ein Markenfreak noch ein Handtäschchen-Typ. Keinen Schnickschnack für mich!»

Kleid aus Seidenjersey, ISSA, bei Grieder. Schwarze Lackpumps mit Goldschnalle, L'AUTRE CHOSE, bei Bufalini.



Für sie ist die Halfpipe so gemütlich wie für unsereins ein Schaukelstuhl: Manuela Pesko ist das Fräuleinwunder der Schweizer Snowboard-Freestylerinnen. Bereits dreimal hat die 29-jährige Bündnerin den Gesamtweltcup gewonnen, und 2007 holte sie sich in Arosa den Weltmeistertitel. Rechtzeitig zu Beginn der neuen Snowboard-Saison spricht das Freestyle-Girl über neuste Tricks, Tränen und Treue.

**Schweizer Illustrierte Style: Wow! Haben Sie eine Lust auf Fleisch! (Manuela hat sich zum Lunch ein Riesen-Entrecote bestellt – saignant. Sie verzichtet auf die Kartoffeln, nimmt stattdessen Spinat.)**

**Manuela Pesko:** Ja, ich esse lieber, als dass ich koche. Ich mag Fleisch, und ich liebe die frische Küche – es spielt keine Rolle, ob bürgerlich oder asiatisch.

**Ernähren Sie sich als Sportlerin sehr bewusst?**

Ich esse, worauf ich Lust habe, auch Süßes, sogar täglich. Ich führe keinen fixen Ernährungsplan. Da ich so viel Sport treibe, spielt es keine Rolle, wie viel ich esse. Ich verbrauche alles sofort wieder. Diäten habe ich noch nie gemacht. Im Gegenteil: Ich habe gerade vier Kilo zugenommen, und zwar bewusst. So habe ich jetzt mein Idealgewicht: sechzig Kilo auf 167 Zentimeter Grösse. Alles Muskeln. Mein Körperfettanteil beträgt etwa 14,5 Prozent.

**Sie messen Ihren Fettanteil?**

Ja, einmal pro Jahr.

**Als Freestyle-Supertalent machten Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf.**

(Kramt in Unterlagen, holt einen Wust eng beschriebenes Papier hervor.)

**Was haben Sie denn da?**

Ich habe mir ein paar Notizen gemacht. Und jetzt kann ich sie nicht mehr lesen... Also: Die Halfpipe ist wie ein Spielplatz. Beim Freestylen kann man extrem kreativ sein. Wenn eine Idee, ein neuer Sprung klappt, ist das total cool.

**Hat sich schon früh gezeigt, dass Sie so viel Talent haben?**

Ich bin in Lenzerheide aufgewachsen, gleich neben der Piste, und konnte mit den Ski direkt vor die Haustüre fahren. Mit drei ging ich schon jeden Tag in die Skischule, den ganzen Winter lang. So waren mein Bruder und ich beschäftigt und immer an der frischen Luft. Ich suchte schon als Kind nach einer Sportart, die ich gut kann, wusste aber nicht, welche.

**“Mir gefallen intelligente Männer, die mich herausfordern. Und sie müssen sportlich sein. Der Rest ist egal.”**

MANUELA PESKO

**Freestyle bedeutet Luftsprünge mit dem Snowboard. Wie viele solcher sogenannter Tricks können Sie?**

Etwa 20 bis 25. Die Möglichkeiten sind unendlich. Niemand kann jeden Trick. Man hat nie ausgelernt. Man springt rechtsrum, linksrum, gedreht oder rückwärts. Mit Grab oder ohne – das bedeutet, wenn man das Board beim Sprung festhält –, unzählige Varianten. Das fasziniert mich: Es wird nie langweilig.

**Sind Sie schnell gelangweilt?**

Ich brauche die Herausforderung, ja.

**Marco Bruni, Ihr Trainer, sagt über Sie: «Manuela ist die konstanteste Fahrerin von allen. Ihre Trickkiste ist riesig!»**

Stimmt! Die meisten Girls können nicht so viele verschiedene Tricks wie ich. Ich fahre oft mit den Jungs, und die probieren viel Neues aus. Da kann ich abgucken und lernen, wies geht. Meine Bereitschaft, etwas Neues zu riskieren, wird so natürlich sehr gross.

**Und Ihre Konstanz erreichten Sie durch enorme Disziplin, sagt Marco Bruni.**

Also, ehrlich gesagt, schlafe ich sehr gern bis elf oder zwölf Uhr mittags und gehe erst am Nachmittag für vier Stunden aufs Brett. Dann erst scheint nämlich die Sonne in die Pipe. Was meine Disziplin betrifft, so denke ich, dass ich einfach mental sehr stark bin, ich kann extrem gut auf etwas fokussieren. Auch wenn ich sehr müde bin. Habe ich mich einmal motiviert und läuft mein Motor, kann ich vier, fünf Stunden boarden, ohne an etwas anderes zu denken. Das liegt in meiner Natur, den Genen.

**Jetzt üben Sie den Königssprung, den 900er Frontside. Ready?**

Der 900er beinhaltet zweieinhalb Umdrehungen des eigenen Körpers in der Luft, das heisst 900 Grad. Ich will ihn noch verbessern, mit einem Grab. Manche Tricks lernt man zack, zack, für andere braucht man länger. Beim Wettkampf kommt es aber nicht nur auf einzelne Sprünge an, zum Beispiel einen Salto, sondern auch auf die Kombination aller Hits.

**Was ist das für ein Gefühl, wenn man oben auf dem Drop-in steht und sich in die Pipe schmeisst?**

Es braucht schon eine grosse Überwindung, wenn man es nicht gewohnt ist. Es geht ja gut einen Meter senkrecht runter beim Einstieg. Erst dann kommt die Rundung. Aber es ist so ein super Gefühl, da oben zu stehen und zu wissen, okay, jetzt mach ichs, konzentriert zu sein und loszubrettern!

**Boarden Sie auch wie viele Fahrer mit der Lieblingsmusik im Ohr?**

Manchmal, aber bei Wettkämpfen nicht, andere brauchen das auch dann. Ich höre sehr gern Podcasts auf meinem iPod, zudem lade ich vom Internet Radio- und TV-Sendungen herunter, die mich interessieren.

**„Ich bin eine sehr emotionale Frau. Der Sport hilft mir, meine Gefühle auf die Reihe zu kriegen.“**

MANUELA PESKO

**Sind Sie auch mit dem Computer ein Crack?**

Quatsch, das ist doch extrem basic. Aber die Jungs bei uns sind sehr gut darin.

**Haben Sie manchmal Angst vor einem Sprung?**

Vor neuen Bewegungen muss man sich überwinden und mutig sein, aber Angst, nein, eigentlich nicht.

**Sie sind jetzt 29. Was machen Sie, um körperlich fit zu sein und es auch zu bleiben?**

Das beste Preis-Leistungs-Verhältnis für die Kondition bringt Joggen. Das ist sehr effektiv, ich laufe fast jeden Tag etwa eine Stunde. Oder ich fahre Rad. Dass ich gute Muskeln habe, ist quasi die Versicherung für meinen Körper, denn nur so bleibt die Verletzungsgefahr gering. Daneben mache ich viel Krafttraining, Beinarbeit ist enorm wichtig für die Sprünge. Zweimal in der Woche gehe ich zur Massage, vor allem in Winter, dann bin ich besonders verspannt im Nacken und in den Beinen. Und ich liebe Sprudelbäder. Im Wellnesshotel, direkt vis-à-vis meiner Wohnung.

**Wenn es so richtig eisig ist und Ihnen die Nasenspitze abfriert, macht Ihnen das nichts aus?**

Ach, ich friere eigentlich nie! Ich liebe Daunenjacken! Die sind uuuh-warm. Fürs Gesicht habe ich einen Schal, so gehts. Und die Füsse bleiben schön aufgewärmt, weil wir ja immer wieder hochlaufen nach dem Run. Wenns wirklich heftig schneit und chutet, fahre ich nicht – nicht wegen der Kälte, sondern weil man nicht genug sieht.

**Sommer, Sonne, Strand und Meer, können Sie damit etwas anfangen?**

Doch, doch. Vor Neuseeland war ich drei Wochen in Thailand in den Ferien. Im Urlaub mache ich mehr Funsportarten, gehe joggen, alles ganz easy.

**Während der letzten Monate haben Sie sich in Neuseeland auf die neue Saison vorbereitet. Gut gestartet?**

Wenn bei uns Herbst ist, wird es dort Frühling, dann ist es wunderschön, weil der Schnee aufweicht. Dieses Mal waren wir aber alle fürchterlich krank, hatten Grippe. Wir sind dieses Klima halt nicht gewohnt. Es war ungeheuer windig, und die Häuser sind schlecht isoliert. Beim New Zealand Open wurde ich Dritte, und den FIS-Weltcup in Cadrona, Neuseeland, habe ich gewonnen. Bis jetzt bin ich sehr glücklich mit meiner Leistung!

**Apropos Glück: Warum haben Sie nach Ihrem Weltmeistertitel in Arosa nicht geweint?**

Ich weiss nicht. Ich bin nicht so der Typ dazu. Die Freude über meinen Sieg war schon riesig. An der Heim-WM stand ich aber unter einem extremen Druck. Das auszuhalten, war unglaublich schwer für mich. In solchen Situationen wächst man. Das ist es, was ich am Sport so schätze: Durchhaltevermögen. So etwas lernt man an keiner Universität.

**Sind Sie eine bodenständige Frau?**

Ja, doch, doch.

**Wie ist das für Ihre Mutter, wenn die Tochter in allen Halfpipes der Welt durch die Luft wirbelt?**

Am Anfang hatte sie schon Angst, aber jetzt nicht mehr. Meine Eltern sehen mich ja am Fernsehen. Früher machte es mich nervös, wenn sie mit zu den Wettkämpfen kamen. Jetzt ist es okay.

**Haben Sie noch etwas Spannendes notiert auf Ihren Zetteln?**

(Kramt, raschelt und murmelt etwas.)

**Sie sind die Erste, die sich so vorbereitet hat auf ein Interview ...**

Ich bereite mich immer auf alles vor. Denn ich will wissen, in welche Richtung es geht. Ich bin sehr sensibel. Das ist ein Pluspunkt beim Sport, weil ich dadurch viel Gefühl für Bewegung habe. Aber im täglichen Leben muss ich lernen, damit umzugehen. Ich bin eher chaotisch veranlagt, verliere und verlege so viele Sachen, gerade eben mein Mobiltelefon ...

**Für unser Shooting wünschten Sie sich glamouröse Roben. Kommt Ihre Weiblichkeit zu kurz im Sport?**

Na ja, man sieht mich halt immer nur in Snowboard-Hosen und Helm. Und niemand weiss eigentlich, wie ich richtig aussehe, dabei bin ich ein relativ weiblicher Typ.

**Sie tragen eine teure Seven-Jeans, sind top gestylt. Ist Mode auch eine Ihrer Leidenschaften?**

Ich habe Mode schon als Mädchen im Sportgeschäft meiner Eltern erlebt. Es stimmt schon, in der Snowboard-Szene ist Fashion sehr wichtig. Was gerade hip ist, welche Farben ... Wir Freestylerinnen kleiden uns auch in der Freizeit recht trendy. Besonders die Amerikanerinnen sind immer toll angezogen.

**Ihre Bluse ist nicht nur modisch, sondern auch ultrasexy!**

Oh. Aber man sieht nicht zu viel, oder? Ich mag figurbetonte Sachen, schöne Dekolletés. Ich bekomme viele Kleider zur Verfügung gestellt. Bogner sponsert mich, seit ich sechzehn bin. Ich liebe Lederjacken, schöne Schuhe, auch High-heels zum Ausgehen, ich habe sogar eine recht gute Balance. Aber ich bin kein Markenfreak, auch nicht der Handtäschchen-Typ. Keinen Schnickschnack für mich!

**Warum tragen Freestylerinnen Hosen wie Zelte und Shirts bis zu den Knien und nicht mehr Figurbetontes wie die Tennis- und Golfgirls?**

Dazu ist es einfach zu kalt. Uns über Sexiness zu verkaufen, ist nicht der Stil der Snowboarderinnen. Bei uns steht der Sport im Vordergrund.

**Während der Saison sind Sie ständig unterwegs. Anstrengend?**

Es kommt vor, dass ich in fremden Hotels aufwache und nicht mehr weiss, wo ich bin. Das Bett ist immer anders, die Lampe daneben auch, sehr unangenehm. Ich muss dann meine Zimmerkollegin fragen, wo wir sind. Eine sagte: «Im Kosovo!» Ich hatte einen Riesenschock!

**Ihre Teamkolleginnen: Freundinnen oder Feindinnen?**

Freundinnen, und wie! Wir gehen zusammen shoppen, in Tokio zum Beispiel ist das der Wahnsinn. Wir trinken Sake, singen Karaoke, das ganze Programm.

## 6

**WINTER-PARADIESE**  
DIE LIEBSTEN SNOW-BOARD-PISTEN DER WELTMEISTERIN



### DAVOS UND LAAX

«Bin ich in der Schweiz, trainiere ich hier. Und übe neue Tricks ein, wie den 900er Frontside.»

[www.davos.ch](http://www.davos.ch)  
[www.laax.com](http://www.laax.com)



### LENZERHEIDE

«Meine Heimat. Hier fahre ich mit dem Board direkt vors Haus. Die «Rundreise» Danis-Rothorn ist wunderschön!»

[www.lenzerheide.ch](http://www.lenzerheide.ch)



### NISEKO, JAPAN

«Auf der Nordhalbinsel Japans gibts Februar, März den besten Pulverschnee der Welt. Weich wie Kissen, herrlich!»

[www.niseko.com](http://www.niseko.com)



### LAKE TAHOE, USA

«Im Frühling unter der Sonne Kaliforniens – ein Traum. In North Star und South Lake sind die Möglichkeiten schier grenzenlos.»

[www.virtualtahoe.com](http://www.virtualtahoe.com)



### SNOWPARK, NZ

«Sommertraining in Neuseeland. Extrem grosszügige Landschaft, und der Regenwald ist ganz nah ...»

[www.snowparknz.com](http://www.snowparknz.com)



### VALLE NEVADO, CHILE

«Chile ist super cool zum Heli-Boarden. Die Sicht auf Santiago ist dabei atemberaubend!»

[www.gochile.cl](http://www.gochile.cl)



Bedruckte Seidenbluse mit Glassteinen besetzt, PATRIZIA PEPE

**Wie schaffen Sie das: immer auf Achse, so viele Wettkämpfe?**

Ich mache jeden Morgen eine halbe Stunde Qi Gong. Die Übungen hat ein Shaolin-Mönch speziell für mich zusammengestellt. Wenn ich regelmässig übe, bin ich sehr ausgeglichen, habe nicht so grosse Ups und Downs.

**Bestimmt erleben Sie auch Enttäuschungen, schwierige Phasen...**

Sicher gibt es die. Im Sport sowieso. Aber dann muss man sich sagen: «Also gut, jetzt fangen wir nochmals an.» Es braucht einen starken Willen.

**Können Sie auch Schwäche zeigen?**

Ich bin ein emotionaler Mensch. Der Sport hilft mir, meine Gefühle auf die Reihe zu kriegen. Ich bin nicht sicher, ob es überhaupt Schwächen gibt. Wer seine Schwächen zugibt, ist doch stark.

**Snowboarder nehmen das Leben besonders leger, nicht wahr?**

Sicher ist unsere lässige Einstellung geprägt durch unseren Sport. Ich bin unkompliziert. Körperlich müssen wir extrem fit sein, da machen sich die meisten gar keine Vorstellung davon. Aber Kopf und Geist sind meistens sehr locker.

**Haben Sie einen Freund?**

Kein Kommentar zu diesem Thema. Wenn ich so weit bin, sage ichs.

**Das nenne ich locker... Reden wir trotzdem über Männer: Wann gewinnt ein Mann Ihr Herz?**

Mir gefallen intelligente Männer, die mich mental herausfordern. Und sie müssen sportlich sein. Ansonsten bevorzuge ich keinen speziellen Typ. Aber mit mei-

nem Beruf und den vielen Terminen ist es schwierig, eine Beziehung zu führen. Eine Frau, die ständig unterwegs ist, ist für Männer sehr ungewohnt.

**Sehnen Sie sich nach der Unterstützung eines Partners?**

Nicht unbedingt, es kann auch Hilfe von Kollegen sein. Ich wäre sicher nicht die Person, die ich heute bin, wenn ich nicht unterstützt worden wäre. Von Trainern, der Familie. Man braucht ein gutes Umfeld, um in der Welt zu bestehen.

**Wird Treue in der Snowboard-Szene auch lässig gehandhabt?**

Also wenn ich mich für jemanden entscheide, dann habe ich mich entschieden. Ansonsten ist Happy-Single-Dasein angesagt. Solche Phasen kenne ich auch.

**Was müssen Sie noch lernen?**

Lernen kann man ewig! Ich lese viel.

Als Kind war ich introvertiert, spielte viel für mich, habe nie gesagt, was ich dachte.

**Und jetzt haben Sie sich Offenheit antrainiert?**

Nein! Ich! Bin! Sehr! Offen! (Lächelt.)

**Möchten Sie später Familie haben?**

Ja, drei Kinder.

**Ich habe gelesen, Sie legen Ihr ganzes Geld auf die hohe Kante.**

Sicher spare ich. Um mir eine Wohnung zu kaufen. Das macht doch jeder!

**Sie wirken wie eine Frau, die keine Dummheiten macht!**

Ach. Ich feiere an Partys, genieße ...

**Und was sind Ihre Dummheiten?**

Versuch ich, zu vermeiden. Ganz normal halt.

Fotos: Dirk Messner/Klein Photographen.com (8) Fotoassistenz: Alessandro Fischer Hair & Make-up: Brigitte Aeschbach/Time Adressen Seite xxx

