

Mein Körper

RÉMI BONNET

SKYRUNNER

MEIN SCHMUCK

Ich trage keinen Schmuck und habe auch keine Tattoos, das sagt mir überhaupt nichts.

MEIN SPIEGELBILD

Da sehe ich einen sehr zufriedenen jungen Mann, der das Glück hat, seine sportlichen Leidenschaften als Beruf ausüben zu können und dadurch seinen Traum erfüllen kann.

MEIN KRAFTPROTZ

Der Kopf. Wenn ich mental bereit und fokussiert bin, dann kommt automatisch das Beste heraus. Wenn das nicht der Fall ist, kann ich mein Potenzial nicht abrufen.

MEINE KÖRPERDATEN

Je nach Training messe ich die Zeit, Streckenlänge, Tempo und Puls, mehr aber nicht. Mein Coach braucht die Daten vor allem zur Steuerung der intensiven Einheiten. Bei Grundlagentrainings messe ich normalerweise nichts.

MEIN POTENZIAL

Beim Ski Mountaineering kann ich mich technisch sicher noch verbessern, da ist noch nicht alles perfekt. Beim Trailrunning ist es die perfekte Verpflegung, die ich noch optimieren kann, sonst hat es da aber nur noch wenig Luft nach oben.

MEIN FUNDAMENT

Für meine Sportarten sind meine Füsse entscheidend. Zuhause und ums Haus herum bewege ich mich viel barfuss, Fussgymnastik hingegen mache ich keine. Wenn man wie ich meist auf Trails unterwegs ist, kriegt man automatisch starke Füsse.

MEIN SCHWÄCHLING

Meine Arme – oder besser Ärmchen. Wenn man wie ich Sportarten betreibt, bei denen es viele Höhenmeter zu leisten gibt, spielt ein geringes Gewicht eine entscheidende Rolle. Dicke Arme wären unnötiger Ballast.

MEIN UNTERGRUND

Ganz klar offroad auf Schnee oder Trails. Ich laufe zu 90% im Gelände und nur etwa 10% auf der Strasse. Wenn es um Speed-Trainings geht, ist ein flacher Untergrund besser geeignet.

MEIN FEENWUNSCH

Dass ich meine Leidenschaft für den Sport noch möglichst lange so weiterleben kann, wie das aktuell der Fall ist.

MEIN STOLZ

Meine durchtrainierten Beine. Und meine blauen Augen.

MEIN BLINDER FLECK

Als Trailrunner und Skitourenwettkämpfer stösst du dir dauernd irgendwo die Zehen an. Die blauen Nägel als Folge gewinnen definitiv keinen Schönheitspreis.

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Leistungssportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper

Der Freiburger Rémi Bonnet ist als Trailrunner wie auch Skitouren-Rennläufer in der Weltspitze unterwegs. Der 29-Jährige ist seit 2016 Profi, er hat Gold an Weltmeisterschaften geholt und etliche Weltcuprennen gewonnen. 2022 siegte Bonnet bei der prestigeträchtigen Patrouille des Glaciers, im gleichen Jahr wurde er Ski Mountaineering-Weltcup Sieger in der Disziplin Vertical Race sowie Gesamtsieger der Golden Trail World Series, die er auch 2023 gewinnen konnte. Bonnets jüngste Erfolge sind zwei EM-Titel 2024 im Ski Mountaineering. Der gebürtige Freiburger trainiert praktisch täglich in den Bergen und kommt auf sagenhafte rund 500 000 überwundene Höhenmeter pro Jahr. Als nächste Ziele visiert Rémi Bonnet im Juni den Marathon du Mont-Blanc in Chamonix an sowie im August den Klassiker Sierre-Zinal, welchen er bislang noch nie gewinnen konnte.