



Cédric Noger

Wohnort: Wil

Alter: 31

Beruf: Skirennfahrer, cedric-noger.ch

Familie: Eltern Silvana Noger und Luc Kauf, Geschwister: Meret (33) und Rea (28), alle in Wil zuhause, 2 Nichten und 2 Neffen

Kneippen in Neuseeland – dunkel, kalt, herrlich

Mein Tag startet im Eisbad in der Kühltruhe

Von **Lotty Wohlwend**

Das ist Cédric Noger, von Beruf Skirennfahrer. Ein ambitionierter Sportler! In der Saison 18/19 sowie 19/20 fuhr er Weltcup-Rennen und fuhr in die guten 20er Ränge, in Kranjska Gora erreicht er sogar Platz 4! Dann war Schluss – verletzungsbedingt. Nun steht er wieder am Start und will noch einmal im Weltcup fahren. Diszipliniert, streng und mittels kaltem Wasser.

Cédric, wer bist du und was magst du?

Mein Name ist Cédric Noger. Ich komme aus Wil und wohne noch immer in Wil. Ich bin Profi-Skirennfahrer. Trotzdem ich ein Wiler bin, bin ich leidenschaftlicher FC St. Gallen-Fan. Ich bin an vielem interessiert. Nebenbei studiere ich und arbeite Teilzeit an einer Hotelréception.

Wie kommt es, dass du Weltcup fährst?

Ich kann im richtigen Moment meine Bestleistung abrufen, das dürfte ein Grund sein. Dazu braucht es aber auch viel Geduld, Hartnäckigkeit und Durchhaltewillen. Über 600 FIS-Rennen, eine Menge Frust und zwischendurch kleine Erfolge – und plötzlich funktionierte es ...

Letzten Winter gab es eine verletzungsbedingte Pause. Wie geht es aktuell, so kurz vor dem Saisonstart? Nervös?

Im Frühjahr 2022, nach zwei schwierigen Jahren, erlitt ich eine schwere Verletzung (Schien- und Wadenbeinbruch, dazu auch noch eine Knieverletzung). Der Weg zurück ist mit vielen Hindernissen gepflastert. Im September bin ich in Neuseeland das erste Mal wieder mit Belastung Ski gefahren. Es ging ordentlich, aber ich muss noch weiter hart arbeiten. Nervös bin ich eigentlich nicht, zu verlieren habe ich nichts. Da ich aber eher ein ungeduldiger Typ bin, zehrt die jetzige Situation der Ungewissheit schon etwas.



Skirennfahrer Cédric Noger hat hohe Ziele

Lebst du deinen Traum oder hattest du als Kind Berufspläne? Zum Mond fahren, beispielsweise?

Ich war schon sehr früh aufs Skifahren fixiert, so dass ich mir über andere Berufsträume gar nie viel Gedanken gemacht habe. Fussballgoalie war auch mal ein Thema, aber da war meine Körpergrösse ein zu grosses Handicap. Die Matura aber gab mir die Sicherheit, zu jeder Zeit etwas anders beginnen zu können. Aber wirklich auseinandergesetzt habe ich mich bis heute nicht damit, da ich sehr stark auf das Skifahren fokussiert bin. Ich orientiere mich an dem, was ich jetzt mache und habe die Idee, diese Erfahrung später weiterzugeben.

Was bringt dich zum Nachdenken?

Wenn es nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle, werde ich nachdenklich und unruhig. Geduld ist nicht meine Stärke, was auch für mein Umfeld nicht immer angenehm ist. Ich investiere viel und verlange viel von mir, deshalb ist es wichtig, dass auch das Umfeld mitzieht.

Wie sieht dein Alltag als Profiskifahrer aus? Was machst du, wenn andere morgens zur Arbeit fahren?

Der Alltag ist klar strukturiert. Den Tag starte ich mit einem Eisbad in einer eigens dazu umfunktionierten Tiefkühltruhe. Nachher bereite ich nach einem strikten Menüplan mein Morgenessen zu, dann ist Konditionstraining angesagt. Je nach dem gehe ich in die Physio oder zu verschiedenen Trainingseinheiten. Da ich das Konditionstraining in einem Studio im Rheintal mache, nimmt der Fahrweg immer Zeit in Anspruch. In den Sommermonaten richte ich das Training auf den Arbeitsplan des Hotels, wo ich arbeite, aus. Wenn ich auf Schnee trainiere, ist jeweils sehr früh Tagwache, dann geht es beizeiten auf die Skis und am Nachmittag ist Konditionstraining angesagt. Dazwischen bleibt kaum Zeit, mein Studium in Sozialpädagogik voranzutreiben.

Was für Ziele hast du dir für diese Saison gesteckt?

Hohe Ziele! Da ich ja schon ein gewisses Alter habe, bleibt mir nicht mehr so viel Zeit. Ich möchte in dieser Saison wieder im Weltcup Fuss fassen oder zumindest im Europacup gute Resultate erzielen, damit ich in der Saison 24/25 einen Fixplatz im Weltcup bekomme.



September 23, Training in Neuseeland, Startvorbereitung mit Aufwärmprogramm.



Der Countown läuft. Ein Start mit Weitsicht.



Cédric Noger perfekt unterwegs.

Worauf würdest du nie verzichten?

Mein Ritual ist seit fast einem Jahr das morgendliche Kaltbad. Auf das möchte ich nicht mehr verzichten. Auch in Neuseeland, wo im September ja bereits Winter war, ging ich jeden Morgen in den See. Zu Hause lege ich mich in der kalten Jahreszeit in den Krebsbach, im Sommer setze ich mich in die umgebaute Tiefkühltruhe mit einer Wassertemperatur von 3 Grad. Meine Leidenschaft (in den letzten Jahre ganz im Sinne des Wortes «Leiden») ist der FC St. Gallen. Natürlich schaue ich gern Fussball und Sport allgemein. Dazu interessiere ich mich für Gott und die Welt, diskutiere gerne über ziemlich alles, im Speziellen über Trainingsmethoden :-). Zudem setze ich viel auf meine persönliche Balance. Dies durch meinen klar strukturierten Alltag, aus dem ich aber auch mal ausbrechen kann und darf.

Kennst du das Kneippen? Was assoziiert du damit?

Wirklich kennen tu ich das Kneippen nicht, ich assoziiere es mit Wasser, denke aber, dass mehr, d. h. ein ganzheitlicher Ansatz dahinter steckt und weiss, dass es Körper und Geist gut tut. Ich selbst setze sehr stark auf kaltes Baden, was mir sehr schnell geholfen hat. Nachdem ich lange Zeit nicht mal joggen konnte, spürte ich beim Kaltbaden sofort eine Wirkung.

Wen schlägst du für das nächste Porträt vor, und weshalb?

Ralph Weber aus Gossau SG ist begeisterter Skirennfahrer und Eisbadender. Er gehört dem A-Kader von Swiss-Ski an, fährt Abfahrt und Super-Ski und trägt das Los Langzeitverletzter zu sein.



Cédric im Krebsbach in Wil mit der «FC St. Gallen»-Mütze.