

## Zu Hause erholt es sich am besten

Der Giswiler Weltcup-Langläufer Janik Riebli macht Pause zwischen der Tour de Ski und WM in Norwegen.

**Roland Bösch**

Sieben Weltcup-Rennen in neun Tagen – die Tour de Ski mit dem bis zu 28 Grad steilen Schluslauf zum Gipfel der Alpe Cermis ist das Happigste, was der Langlauf-Weltcup zu bieten hat. Der Obwaldner Janik Riebli lief die Tour am 5. Januar erstmals zu Ende. Der 26-Jährige wuchs als Sprintspezialist wortwörtlich über sich hinaus und sorgte mit seinem zweiten Weltcup-Einzel-Podestplatz für viel Emotionen. «Unglaublich, welche Aufmerksamkeit der dritte Rang beim Tour-Start in Toblach mit sich gebracht hat», blickt Janik Riebli mit etwas Abstand auf das Mehretappen-Rennen zurück.

Da Janik Riebli während mehrerer Tagen die graue Startnummer des Führenden der Sprintwertung tragen durfte, stand er plötzlich auch im Fokus anderer Fernsehstationen. Das Resultat: über 180'000 Reaktionen auf seinem Instagram-Profil und innert weniger Minuten

über 500 Homepage-Besuche bei seinem Bidon-Sponsor «Gaisbock».

### Durchatmen auf dem elterlichen Hof

«Während einer solchen Tour bist du in einer eigenen Welt, du bekommst gar nicht so richtig mit, was draussen alles abläuft», stellt Janik Riebli fest und fügt an: «Nach solchen Strapazen tut es gut, einige Tage in Giswil zu verbringen und sich wieder etwas zu erden.»

Janik Riebli lebt und trainiert seit vielen Jahren in Davos, sein Zuhause ist jedoch nach wie vor auf dem elterlichen Hof im Kleinteil. Seinen Vater Adrian im Stall zu unterstützen, ist für den Langlaufprofi die beste Art zu regenerieren. Wobei Janik Riebli feststellt: «Nach der Tour war ich nicht wirklich eine grosse Hilfe. Mein Körper hat noch nie so viel Schlaf und Aufmerksamkeit gebraucht wie in den letzten Tagen.» So standen auch Dehn- und Lungenübungen, Os-

teopathie und Saunabesuche auf dem Tagesprogramm.

Für Janik Riebli blieb auch Zeit die Tour des Ski-Rennens zu analysieren. Das Mitglied der

«Ich bin immer wieder begeistert, was für ein landschaftlich einzigartiges Loipennetz wir auf dem Langis haben.»



**Janik Riebli**  
Langläufer

Nationalmannschaft kam dabei selbstkritisch zum Fazit: «Es gibt technisch gesehen noch einiges an Potenzial, um noch konstanter ganz vorne mitzumischen.» Auch seine schon fast Kult gewordenen Interviews im Schweizer Fernsehen hat er sich einige Male zu Gemüte geführt. «Ich will sagen, was ich denke. Doch muss ich schon etwas aufpassen, dass ich unmittelbar nach dem Rennen nicht etwas gar unkontrolliert und schnell spreche», hält Janik Riebli mit einem Augenzwinkern fest.

### Tipps und Tricks für den Nachwuchs

Nach zwei, drei Erholungstagen zog es Janik Riebli wieder auf die schmalen Latten. Mit der Langlauf-Weltmeisterschaft im norwegischen Trondheim steht der Saisonhöhepunkt noch bevor. «Ich bin immer wieder begeistert, was für ein landschaftlich einzigartiges Loipennetz wir auf dem Langis haben», stellt der Obwaldner fest. Es ist für ihn

auch ein Ort, um spontan Bekannte zu treffen oder einen Besuch im Training des Skiclubs Schwendi-Langis abzustatten.

Am Sonntag nahm sich Riebli Zeit, um dem Obwaldner Langlauf und Biathlon-Nachwuchs spontan einige Tipps und Tricks zu zeigen. Für Trainer Heinz Wolf ist klar: «Ein solcher Besuch ist Gold wert und eine riesige Motivation für die Kinder. Schon bald können sie Janik wieder vor dem Fernseher anfeuern.»

Ganz dick in der Agenda anstreichen müssen sich alle Riebli-Fans den Schmutzigen Donnerstag 2025. Janik Riebli kämpft am 27. Februar um eine WM-Medaille im Einzelsprint in der freien Technik. «In Norwegen gelten zwar bekanntlich andere Gesetze, ich werde jedoch voll angreifen und die Chance nutzen, wenn sie sich ergibt», blickt Janik Riebli in die Zukunft. Sechs Tage später, am 5. März, steht dann zusammen mit Valerio Grond die zweite Chance im Team-Sprint auf dem Programm.