

Noel von Grünigen



Train with a purpose.

Ride with passion!



Meine Motivation

Einst war es ein Hobby, ein spannender Zeitvertreib, als ich mit zehn Jahren fast täglich jemanden fragte, um die immer anspruchsvolleren Pisten unsicher zu machen. Der Zauber des Skifahrens packte mich von Jahr zu Jahr mehr und ich eiferte schon früh meinen grossen Vorbildern aus dem Fernseher nach. Die Entschlossenheit auch die Pisten des Weltcups runterzufahren, prägte mich seit Kindesjahren. Ich verspürte den Drang mich in dieser Sportart zu verwirklichen, so wurde das Nachmittagsprogramm bald zu meinem grössten Lebensinhalt. Über all die Jahre verbrachte ich viele Stunden im Kraftraum, etliche Tage auf dem Gletscher und bestritt unzählige Rennen. Doch nie wurde es mir zu viel, die Begeisterung und die Hingabe zum Sport standen immer im Vordergrund.

Die Motivation fürs Skifahren liegt in der Perfektion des ultimativen, schnellen Schwunges. Dies geschieht durch das minutiöse Abstimmen des Materials auf die verschiedenen Schneebeschaffenheiten und auf den anpassbaren Fahrstil. Der Fahrstil wiederum kann stets verbessert werden und somit verändert sich das Setup laufend. Letztendlich ist es ein riesiges Puzzlespiel aus verschiedensten miteinander vernetzten Aspekten. Die Anpassungsfähigkeit an die unterschiedlichen Radien und doch immer die gleiche Bewegung zu machen, fasziniert mich immens. Ist dies nicht das, was den Sport ausmacht? Die Perfektion eines einzigen Details, die mich in der Gesamtheit zum Triumph führt? So werden tausende Stunden in Trainings gesteckt, um in den entscheidenden Minuten Grosses zu leisten.

Die Liebe zum Sport gibt mir die Kraft jeden Tag mein Bestes zu geben und das Ziel genau in den Augen zu halten. Es gilt dafür zu kämpfen und sich inspirieren zu lassen, so ist das Skifahren ein beispielloses Privileg für mich. Täglich in der Natur zu stehen und die Schönheit des Schneesportes zu geniessen erinnert mich immer wieder daran, aus welchem Grund ich früher den Lift nach oben nahm und die Freude auf der Piste auslebte.



« Train with a purpose. Ride with passion! »

« Trainiere mit einem Ziel. Fahre mit Leidenschaft! »



Persönliches

17. April 1995

Schönried (BE)

Gymnasiale Matur

Zimmermann EFZ

Deutsch, Englisch,
Französisch

Hobbies

Felsklettern, Golf, Bi-
ken, Sport allgemein

Ski Alpin

Skiclub Schönried

Swiss-Ski B-Kader

Trainingsgruppe Elite
EC Slalom (Europa-
cup)

Ausrüster

Ski: Fischer

Schuhe: Fischer

Bindung: Fischer

Helm: POC

Brille: POC

Stöcke: Leki

noelvongruenigen.ch

Am 17. April 1995 wurde ich als erster von drei Söhnen in Zweisimmen geboren und wuchs im Bergdorf Schönried mit meinen Eltern Mike & Anna von Grünigen und meinen zwei Brüdern Elio (1998) und Lian (2001) auf. Durch die Wurzeln und Tätigkeit meiner Eltern kam ich sehr früh in den Genuss des Skifahrens, bereits im zarten Alter von knapp zwei Jahren übte ich auf den heimischen Pisten meine ersten Schwünge.

Als kleiner Junge besuchte ich die Grundschule in Schönried, bei der ich den Eifer zum Lernen entdeckte. So entschieden sich meine Eltern zu einer Verkürzung meiner Schulzeit und ich absolvierte die 1. und 2. Klasse in einem Jahr. Parallel zu meiner Schulzeit verübte ich den Skisport als Mitglied der JO Schönried und fand Gefallen daran, Rennen zu fahren. Im Alter von 12 Jahren empfahl ich mich für die erste Stufe des BOSV Teams und so war es nicht ungewöhnlich, im Winter drei Nachmittage auf den heimischen Bergen zu trainieren. Ein Jahr später startete ich während der 9. Klasse das Gymnasium in Gstaad. Obwohl es eine starke Doppelbelastung war, verspürte ich keinen Reiz, die Schule in einer speziellen Sport- schule zu absolvieren, zu stark war und ist die Verbundenheit zu meiner Heimat. Mit 17 Jahren bestand ich die Matura und auch in meiner sportlichen Karriere machte ich mit der Qualifikation ins NLZ einen Schritt vorwärts. Eine wichtige Entscheidung für meine Zukunft stand nun an. Trotz der grossen Faszination zum professionellen Leistungssport, reizte mich ebenfalls eine Ausbildung mit EFZ. Somit fing ich mit der dreijährigen Zimmermannslehre bei Chaletbau Schletti AG in Zweisimmen an.

Durch die tollen Resultate in der Saison 2013/14 konnte ich mich für das Swiss-Ski C-Kader empfehlen. Im Sommer 2015 beendete ich meine Zweitausbildung. So kam es nun, dass ich ein erstes Jahr komplett auf die Karte Sport setzte und ich gar nichts mehr dem Zufall über- liess. Somit bin ich seit der Saison 2015/16 ein professioneller Skirennfahrer.

Dank ausgezeichneten Leistungen in den Folgewintern habe ich mich für die Spitzensport- RS empfohlen und konnte diese im Sommer 2017 und 2018 absolvieren. Nach der erfolg- reichen Saison 2018/19 schaffte ich den Aufstieg ins B-Kader. Im Winter 2022 konnte ich meinen bisher grössten Erfolg verbuchen, mit einer äusserst konstanten Saison im Europa- cup, erzielte ich den zweiten Rang im Slalom Gesamtklassement. Durch diesen Erfolg darf ich im kommenden Winter bei jedem Slalom im Weltcup starten und meine noch grösseren Ziele verfolgen und verwirklichen.



Saisonrückblick 2021 / 22

Die vergangene Saison war für mich besonders schön. Ich fand zu einer sehr konstanten Form und machte einen weiteren Schritt in Richtung Weltspitze. Dies unterstrich ich mit dem Gewinn eines Fixplatzes für den Weltcup im kommenden Winter 2022/23 dank dem zweiten Rang im Gesamtklassement der Slalomwertung im Europacup.

Doch nun zurück in den Frühling 2021, die vorangehende Saison war fertig und ich testete bereits die neuen Skimodelle. Doch leider verletzte ich mich dabei am Knie und riss mir mein Innenband. Mit einer positiven Einstellung und viel Rehaarbeit war ich dank meiner schnellen Heilung bereits wenige Monate später wieder voll einsatzbereit. Somit verpasste ich keinen Skitag und es war für mich nur eine weitere Erfahrung noch be-



wusster meine wertvolle Zeit einzusetzen, um die hochgesetzten Ziele zu erreichen. Nach zahlreichen Skitagen auf unseren heimischen Gletschern, in der Skihalle und im schwedischen Kåbdalis war ich im Herbst bereits in einer ordentlichen Form. Die Rennsaison begann für mich relativ spät Mitte Dezember mit dem Weltcupslalom in Val d'Isère. Leider musste ich dort einen Ausfall beklagen und auch in den kurz darauffolgenden Europacupslaloms belegte ich nur Platz 9 und 14. Ich liess mich jedoch von diesen Resultaten nicht beirren und bereitete mich auf den Slalomjanuar vor. Zu dieser Zeit wusste ich aber noch nicht, dass er in dieser Saison speziell streng sein wird. Vor allem die langen Autoreisen zwischen den Rennorten von EC nach WC betrugen zum Teil 10 Fahrstunden. Es gelangen mir in dieser Zeit viele gute Resultate, wie die Ränge 3, 4, 7 und 15 im Europacup und auch die guten Läufe im Weltcup von Wengen und der Qualifikation für den zweiten Lauf im WC von Kitzbühel. Leider fädelte ich aber dort im zweiten Lauf ein. Nach einer gut zweiwöchigen Pause kam es Ende Februar zu einem meiner Saisonhighlights von dem ich gerne ein wenig mehr erzählen möchte.

Am 17. Februar reisten wir in Richtung Norden in die Nähe von Östersund. Dort fanden in den nächsten Tagen zwei Europacupslaloms statt. Unser kleines Team durfte vor den Rennen noch einmal auf die Rennstrecke und so kurvten wir einige Fahrten in den Schnee. Es waren perfekte Bedingungen, die Strecke hat eine schöne Topografie und war sogar weltcupwürdig präpariert. Am 22. Februar war es so weit, mit der Nummer 7 durfte ich ins Rennen starten. Ich fühlte mich gleich pudelwohl und nach dem ersten Lauf belegte ich den zweiten Zwischenrang. Diese Ausgangslage gab mir viel Vertrauen für den nächsten Lauf. Ich war kaum nervös, denn so viele Male habe ich mich auf diese Situation im Kopf vorbereitet. Es spornte mich nur noch mehr an. Nach dem zweiten Durchgang war ich im Ziel mit über einer halben Sekunde in Führung, bereits jetzt war ich mit meiner Leistung überaus zufrieden und wartete auf den verbleibenden Läufer. Es gelang ihm nicht, mich von



der Spitze zu verdrängen und so gewann ich mein erstes Europacuprennen und übernahm dank meiner konstanten Saison sogleich die Leadernummer in dieser Disziplin. Am Tag darauf fuhr ich mit der gelben Nummer noch auf den fünften Schlussrang und rundete meine Leistung zufrieden ab und durfte mit 30 Punkten Vorsprung an den Final reisen.

Einige Wochen später war nun nur noch dieser Final des EC übrig, bei welchem ich leider meinen einzigen Ausfall im Europacup zu beklagen hatte und verlor dadurch meine Leaderposition. Trotz guter Vorarbeit bei den bereits gefahrenen Rennen schloss ich die Slalomwertung auf dem guten zweiten Schlussrang ab, welcher mir einen Fixplatz für die gesamte nächste Weltcupaison beschert. Im Weltcup war ich leider nicht ganz so erfolgreich, in den sieben gefahrenen WC-Rennen hatte ich zu viele Ausfälle in Kauf nehmen müssen. Jedoch habe ich durch einzelne gute Läufe bestätigt, dass ich auch dort mit den besten 30 der Welt mithalten könnte. Nun gilt es diese Tatsachen zu analysieren und mich bestens auf die kommende Saison 22/23 vorzubereiten.

In der letzten Rennwoche durfte ich meine Saison an den Schweizermeisterschaften in St. Moritz noch erfolgreich und sinnbildlich für meine gute Saison beenden. Es gelang mir den Vizemeistertitel im Slalom und der Alpinen Kombination zu gewinnen.



Slalom Almåsa mit gelber Leadernummer



Meine grössten Erfolge

Saison 2021 / 22

- 2. Rang Gesamtklassement Europacup Slalom (Fixplatz)
- 1. Rang Europacup Slalom Almåsa
- 3. Rang Europacup Slalom Berchtesgaden
- 4. Rang Europacup Slalom Vaujany
- 5. Rang Europacup Slalom Almåsa
- 2. Rang Schweizermeisterschaft Slalom St. Moritz
- 2. Rang Schweizermeisterschaft Alpine Kombination St. Moritz

- 7 Weltcup Starts
- 10 Europacup Starts
- 10 Starts an FIS-Rennen/SM

Wichtigste frühere Erfolge

- 2021 **19. Rang** Weltcup Slalom Schladming
- 2021 **3. Rang** SM Alpine Kombination Zinal
- 2020 **Schweizermeister** Slalom Diavolezza
- 2019 **29. Rang** Weltcup Slalom Kranjska Gora
- 2019 **4. Rang** Gesamtwertung Far East Cup
- 2016 **6. Rang** Junioren-WM Slalom Sotschi
- 2016 **Juniorenschweizermeister** Slalom Tschappina
- 2015 **Juniorenschweizermeister**
Alpine Kombination Crans-Montana



2. Rang Gesamtklassement EC-Slalom neben Sieger Alexander Steen Olsen und 3. Platzierte Fabian Himmelsbach



Meine Ziele

Die Vorbereitung der nächsten Saison 2022/23 beginnt bereits im Frühling mit den Skitests der neuen Modelle von Fischer. Die neuen Ziele sind bereits gesteckt und warten darauf erreicht zu werden. Auch im nächsten Winter will ich Grosses erreichen und eifere meinem grossen Karriereziel, eine Disziplinenkugel zu gewinnen, weiterhin nach.

In der neuen Saison darf ich dank meines Fixplatzes jeden Weltcupslalom fahren. Ich habe bereits einige Erfahrung im Weltcup und auch Top30 Resultate auf dieser Stufe. Nun bin ich bestens gerüstet, um den nächsten Schritt zu schaffen. Das grosse Ziel der Saison 22/23 ist die Etablierung in den Top 30 des Weltcupstandings im Slalom, die Qualifizierung für das Weltcupfinale und die Empfehlung für das A-Kader von Swiss-Ski.

Im Sommer gilt es nun meine konditionelle Form noch mehr zu verbessern, auch die Analyse der vergangenen Saison ist dabei wichtig, um gerade im mentalen Bereich noch standfester zu werden. Dabei habe ich schon einige Punkte, die ich in der nächsten Saison verbessern will. Vieles gilt es auch gleich zu halten, denn gerade meine Überzeugung, welche ich mit meiner konstanten Saison aufgebaut habe, will ich wieder genauso abrufen können.

Bereits jetzt freue ich mich auf eine erfolgreiche Saison 22/23 in welcher ich weiterhin mit viel Herzblut meine Passion ausübe.



EC Slalom in Almåsa auf dem Weg zum Sieg