

# Athleten-Dossier



**Julian Emmenegger**

SC Flühli

# Inhaltsverzeichnis

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Steckbrief _____                | 3 |
| Über mich _____                 | 4 |
| Der Langlaufsport _____         | 5 |
| Bisherige Erfolge _____         | 6 |
| Aktuelle Lage und Zukunft _____ | 7 |

*\*Titelbild: 1. Teil Schweizermeisterschaften Ulrichen, Einzel Skating (Januar 2023)*



*1. Teil Schweizermeisterschaften Sparenmoos, Einzel Klassisch (Januar 2022)*

## Steckbrief

**Name:** Emmenegger

**Vorname:** Julian

**Geburtsdatum:** 21.01.2005

**Adresse:** Schwand 1  
6173 Flühli LU

**Sportart:** Langlauf

**Ski Club:** Flühli

**Kader:** ZSSV U20 Kader  
SwissSki Kandidatengruppe

**Talentcard:** Swiss Olympic Talentcard National

**Ausbildungen:** Primarschule und 1. und 2. Sekundarstufe in Flühli  
3. Sekundarstufe an der Sportmittelschule Engelberg  
Matura im Sommer 2024 Sportmittelschule Engelberg



## Über mich

Mein Name ist Julian Emmenegger. Ich arbeite an meinem grossen Ziel: Ich will zur Weltspitze im Skilanglauf gehören. Für dieses Ziel trainiere ich hart, ehrgeizig und mit ganz viel Freude. In meiner Kindheit bin ich schon früh auf den Langlaufskis gestanden. Ich habe mich schon immer sehr polysportiv bewegt, auch in der Musik habe ich mich versucht. Geblieben ist aber die Faszination zum Langlauf. Mit 14 Jahren startete ich an der Sportmittelschule Engelberg einen neuen Lebensabschnitt. Diesen habe ich im Sommer 2024 mit einer erfolgreichen Matura abgeschlossen. In diesen fünf Jahren konnte ich von einer optimalen Balance zwischen Ausbildung und Sport profitieren und einige Erfolge feiern. Dazu gehören vier Medaillen an Schweizermeisterschaften. Der Weg zu meinem Ziel ist aber immer noch lange und fordert viel Disziplin und Freude. Dank einem guten Umfeld habe ich auch weiterhin hervorragende Trainingsbedingungen.



2. Teil Schweizermeisterschaften Realp, Staffelwettkampf  
(März 2024)



Snowfarming Davos (November 2021)

## Der Langlaufsport

Beim Langlaufen geht es darum sich möglichst schnell und effizient auf dem Schnee fortzubewegen. Im Wettkampf gilt: Wer am schnellsten die vorgegebene Strecke absolviert, gewinnt. Dabei spielt die Renneinteilung, Taktik und optimale Materialabstimmung eine entscheidende Rolle.

Jeden Tag motiviert es mich, meine Grenzen zu testen, zu überschreiten und besser zu werden. Die Ruhe in der Natur, das Gefühl der Freiheit auf den Loipen und das Geräusch des Schnees unter meinen Skiern machen diesen Sport für mich so besonders. Aber der Weg an die Spitze ist hart. Es braucht viel Training und Einsatz, nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer. Das Sommertraining bestimmt, wie schnell man im Winter ist. Obwohl der Langlaufsport ein Einzelsport ist, ist das Training in einem Team sehr wichtig, da man sich gegenseitig pushen und voneinander profitieren kann. Im Sommer trainiere ich alle Sportarten, bei denen ich meine Ausdauerfähigkeit und Kraft stärken kann. Rollski, Joggen, Velo- und Krafteinheiten nehmen den grössten Teil des Trainings ein. Auch Spielsportarten wie Fussball oder Unihockey dürfen mal Platz haben. Dieses vielseitige Training macht für mich ein Teil meiner Faszination für den Langlaufsport aus. Es gibt so viele verschiedene Wege und Möglichkeiten, um im Winter an den Wettkämpfen seine Bestleistung zeigen zu können.



*2. Teil Schweizermeisterschaften Sparenmoos, Staffelwettkampf (März 2022)*

## Bisherige Erfolge

In meiner noch jungen Karriere konnte ich schon diverse Erfolge feiern. In den Jugendjahren (U16) sticht vor allem die Goldmedaille an der Schweizermeisterschaften im Sparenmoos, Zweisimmen heraus. Da konnte ich als letzter von drei Läufern den Sieg für unsere Zentralschweizer Staffel nachhause laufen. Ebenfalls konnte ich mir ein Jahr später im Goms die Bronzemedaille erkämpfen.

In meinem ersten Juniorenjahr gewann ich die Bronzemedaille über 10km klassisch im Einzelstart. Ein Jahr später ist mir das Gleiche in der freien Technik gelungen. Ebenfalls konnte ich immer wieder Podestplätze auf nationaler Ebene im SwissCup feiern und in Toblach (IT), Schilpario (IT) und St. Ulrich am Pillersee (AUT) an Continental Cup Rennen im Ausland teilnehmen.

Folgende sind einige meiner grössten Erfolge:

Kategorie U16 (Saison 2019/20 und 2020/21):

- 1. Rang an der Schweizermeisterschaften im Sparenmoos mit der ZSSV-Staffel
- 1. Rang an der Schweizermeisterschaften in Ulrichen
- 1. Rang an den ZSSV-Meisterschaften in Realp (Massenstart Klassisch)
- 1. Rang Helvetia Nordic Trophy Realp im Jahrgang 2005 (Einzel Skating)
- 2. Rang Gesamtwertung ZSSV-Concordia-Langlaufcup 2019/20

Kategorie U18 (Saison 2021/22 und 2022/23):

- 3. Rang an der Schweizermeisterschaften im Sparenmoos (Einzel Klassisch)
- 3. Rang an der Schweizermeisterschaften in Ulrichen (Einzel Skating)
- 39. Rang Continental Cup St. Ulrich (4. schnellster der U18 Läufer) (Sprint Klassisch)
- 2. Rang Swiss Cup in Ulrichen (Einzel Klassisch)
- 2. Rang Gesamtwertung ZSSV-Concordia-Langlaufcup 2022/23

Kategorie U20 (Saison 2023/24 und Sommer 2024):

- 4. Rang Swiss Cup Lenzerheide (Einzel Klassisch)
- 3. in der SwissCup Gesamtwertung im Jahrgang 2005
- 2. Rang Gesamtwertung ZSSV-Concordia-Langlaufcup 2023/24
- 4. Rang Overall U20 Nordic Weekend Andermatt 2024 (Sprint KL, Berglauf, Einzel SK)

## Aktuelle Lage und Zukunft

Aktuell trainiere ich grösstenteils selbstständig Zuhause und bin oft auf den umliegenden Wegen oder im Winter im Salwideli, Sörenberg anzutreffen. Zurzeit habe ich eine gute Mischung zwischen Training im Team und selbständigem Training. Als Athlet kann es auch von Vorteil sein, zwischendurch sein Training und sein Tempo individuell bestimmen zu können, ohne dass man von anderen beeinflusst wird. Neben den folgenden Rangzielen möchte ich mich auch als Athlet und als Person stetig weiterentwickeln. Mein grosses Ziel für die nächste Saison ist die Teilnahme an den Junioren Weltmeisterschaften in Schilpario (IT).

## Kurzfristige Ziele

- Teilnahme Junioren-WM Schilpario
- Continental Cup Top 15 Schlussrangliste
- SM-Medaille im Sprint und im Einzel 10km SK

## Mittelfristige Ziele

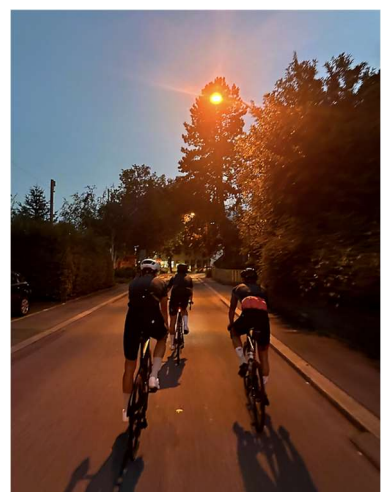
- Swiss ski C- und B-Kader
- Podestplatz im Continental Cup
- Top 15 Resultat U23-WM

## Langfristige Ziele

- Konstanter Top-30 Athlet im Weltcup
- Mitglied Swiss ski Nationalkader
- Teilnahme an Olympia und Weltmeisterschaften



*Rollski Double Thun (September 2024)*



*Rennvelotour als Training (August 2024)*