Sporthilfe
TeamSuisse

Magazin der
Schweizer Sporthilfe

Ausgabe 1 | 2022

Jetzt Teil von Team Suisse werden und Sporttalente unterstützen!

ab Seite 29

Hoffnungen für die Zukunft

Der **Nachwuchspreis der Sporthilfe** wurde verliehen. Die Biathletin Amy Baserga wurde zur Nachwuchsathletin 2021 gewählt. Alles über sie und die weiteren Gewinner*innen: Seite 20

Binta Ndiaye

Vor der jungen Judoka aus Lausanne zittert jetzt schon die Weltelite.

Seite 6

Die Kraft des Geistes

Sportpsychologe Jörg Wetzel im Interview über den Sinn von mentalem Training.

Seite 14

Sporthilfe Patenschaft

Wie Léa Sprunger mit Newcomerin Melissa Gutschmidt als Patin ihre Erfahrung teilt.

Seite 46

Dankbarkeit

Steve Schennach
Geschäftsführer Stiftung Schweizer Sporthilfe

Liebe Leserin, lieber Leser

Weisst du, was das grösste Kapital der Schweizer Sporthilfe ist, das sie in ihrer über 50-jährigen Geschichte aufgebaut hat? Die Dankbarkeit. Du kannst dir kaum vorstellen, wie froh junge Athlet*innen sind, wenn sie von der Schweizer Sporthilfe zum ersten Mal unterstützt werden. Es ermutigt sie, an ihre grossen Ziele zu glauben und auch in schwierigen Momenten daran festzuhalten. Das Wunderbare: Diese Wertschätzung vergessen sie nie. Und später, wenn sie einmal selbst die Spitze erreicht haben, erinnern sie sich zurück und geben ihren Dank und die Unterstützung an die nächste Generation weiter.

Ein leuchtendes Beispiel dafür sind die berührenden Worte, die uns kürzlich von unserer Spitzenathletin und der amtierenden 60-m-Halleneuropameisterin Ajla Del Ponte erreichten, die ich gerne zitiere: «Ich möchte der Schweizer Sporthilfe für all die Jahre der gemeinsamen Arbeit danken. Seit 2014 war der Beitrag der Schweizer Sporthilfe für meine athletische, berufliche und menschliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Hätte die Athletin, die sich für ihre ersten U20-Weltmeisterschaften qualifizierte, keinen Zugang zu dieser so wichtigen Unterstützung gehabt, glaube ich nicht, dass dieselbe Athletin ihre sportliche Karriere hätte fortsetzen können, indem sie sich mit 20 Jahren für ihre ersten Olympischen Spiele qualifizierte und mit 25 Jahren gar ein olympisches Finale lief. Es sind die Grundlagen, die wir gemeinsam aufbauen konnten, die mich heute zu einer finanziell stabilen Person gemacht haben. Aus diesem Grund werde ich auf die weitere finanzielle Unterstützung der Sporthilfe verzichten. Es ist an der Zeit, das Geld für andere Athletinnen und Athleten zu verwenden, die hoffentlich das gleiche Glück haben werden wie ich, wenn nicht sogar noch mehr. Übrigens möchte ich, dass meine Tokio-Prämien für eine dreijährige Patenschaft eines jungen Talents verwendet werden.»

Dieses sehr persönliche Statement einer Schweizer Weltklasse-Athletin zeigt, welcher Spirit die Schweizer Sporthilfe beseelt: Es ist eine Solidarität und Dankbarkeit, die über gesellschaftliche Grenzen, kulturelle Unterschiede, ja sogar über Generationen hinweg weiterlebt. Dankbarkeit, die auch wir als Fans, die mitfiebern, den Athlet*innen gegenüber spüren, wenn sie uns wie jüngst in Peking mit Spitzenleistungen und Medaillen verwöhnen. Dankbarkeit, die wir von der Schweizer Sporthilfe, aber auch dir gegenüber, liebe*r Unterstützer*in, zutiefst empfinden. Du hilfst uns, dass unser «Team Suisse» jeden Tag weiterlebt und neue Talente gefördert werden können, die wir dir auf den nächsten Seiten vorstellen. Dafür danke ich dir auch im Namen von über 1'000 Athlet*innen, die wir 2021 unterstützen durften, sowie unseres gesamten Teams. Wir alle sind Team Suisse – die Athlet*innen und die Unterstützer*innen!

Während wir dieses Sporthilfe Magazin produzieren, wird die Ukraine in einen fürchterlichen Krieg gestürzt. Wir sind fassungslos. Wir teilen die volle Solidarität mit all den Menschen, die darunter leiden. Und wir ahnen: Auch für unsere Arbeit bei der Sporthilfe hat das Konsequenzen. So stellt sich uns unter anderem die Frage, ob unter diesen Umständen die erstmalige Durchführung der Sporthilfe Team Suisse Challenge ab dem 20. Mai machbar ist. Wir bleiben wachsam, hören auf unser Herz, brauchen den Verstand und entscheiden kurzfristig.

Dein
Steve Schennach
Geschäftsführer Stiftung Schweizer Sporthilfe

Schweizer Sporthilfe – die grösste nationale Stiftung für Athletenförderung

Die Schweizer Sporthilfe unterstützt seit 1970 pro Jahr über 1'000 Schweizer Athlet*innen aus über 70 Sportarten, Behindertensport inklusive. Fördergelder werden nach einem strukturierten, bedarfsorientierten System vergeben. Die Stiftung ist auf eine nachhaltige Unterstützung aus Wirtschaft, Bevölkerung, den Lotterien und der Sport-Politik angewiesen. **Gestern. Heute. Morgen.**

Patenschaft verbindet: Melissa Gutschmidt und Léa Sprunger

Max Studer: Dank der Sporthilfe verfolgt er eine Triathlon-Profikarriere

Jörg Wetzel: Der Top-Sportpsychologe über mentale Kraft

Inhaltsverzeichnis

Athletinnenportrait: Binta Ndiaye 6
Schweizer Judo-Nachwuchsathletin greift nach den Sternen

Kurznews
Olympia-Athlet*innen spenden ihre Siegesprämien 10
Team Suisse Gewinner*innen: Skitag mit Dominique Gisin 11
News und Infos aus der Welt der Schweizer Sporthilfe 13

Wie wichtig ist der Mental Coach? 14
Interview mit Sportpsychologe Jörg Wetzel

Zahlen und Fakten 18
Das Bobteam Friedli verrät, wie teuer Bobsport ist

Sporthilfe-Nachwuchspreis 20
Das sind die besten Nachwuchsathlet*innen der letzten Saison

Sporthilfe Team Suisse Challenge 24
Kilometer sammeln und spenden: Mitmachen ist angesagt!

Swiss Olympic 26
Alles über die Kampagne «Are you ok?» gegen Missbrauch im Sport

Team Suisse
Lucas Malcotti: Darum ist es wichtig, Teil von Team Suisse zu werden 28
Fünf Athlet*innen zeigen, wie Sporthilfe-Förderung wirkt 30
Team Suisse Shop: Praktische Dinge für den Sport-Frühling 32
Team Suisse Angebote: Top-Aktionen für Sport-Begeisterte 34
Opel Mokka & Mokka-e «Team Suisse»: Limited Edition der trendy Autos 36

Athletenportrait: Max Studer 38
35 Stunden Training pro Woche, um die Triathlon-Weltspitze zu erreichen

Wall of Fame 42
Momente aus dem Leben: Instagram-Posts der Sporthilfe-Athlet*innen

Swiss Tennis 44
Leiter Spitzensport Alessandro Greco stellt den Verband vor

Athletinnenreportage: Melissa Gutschmidt und Léa Sprunger 46
Wie eine Patenschaft der Sporthilfe die beiden Top-Athletinnen verbindet

Patenathlet*innen 52
Nachwuchsathlet*innen, die Patenschaften suchen, stellen sich vor

Schweizer Sporthilfe digital:

sporthilfe.ch
teamsuisse.ch
facebook.com/schweizersporthilfe
instagram.com/schweizersporthilfe
twitter.com/CH_Sporthilfe
youtube.com/user/schweizersporthilfe

Impressum

Herausgeberin:
Stiftung Schweizer Sporthilfe
Talgut-Zentrum 27 | 3063 Ittigen
Telefon 031 359 72 22 | info@sporthilfe.ch
www.sporthilfe.ch

Konzeption, Redaktion, Gestaltung:
AVE Agentur van Essel, Zürich
www.agenturvanessel.ch
Zeno van Essel (Chefredaktor),
Anna Psenitsnaja, Karin Lässer (Redaktion),
Nicole Spitzauer (Grafik)

Übersetzungen und Lektorat:
Syntax Übersetzungen AG, Thalwil

Fotos:
ZVG, Keystone-SDA / Valentin Flauraud,
Valeriano Di Domenico

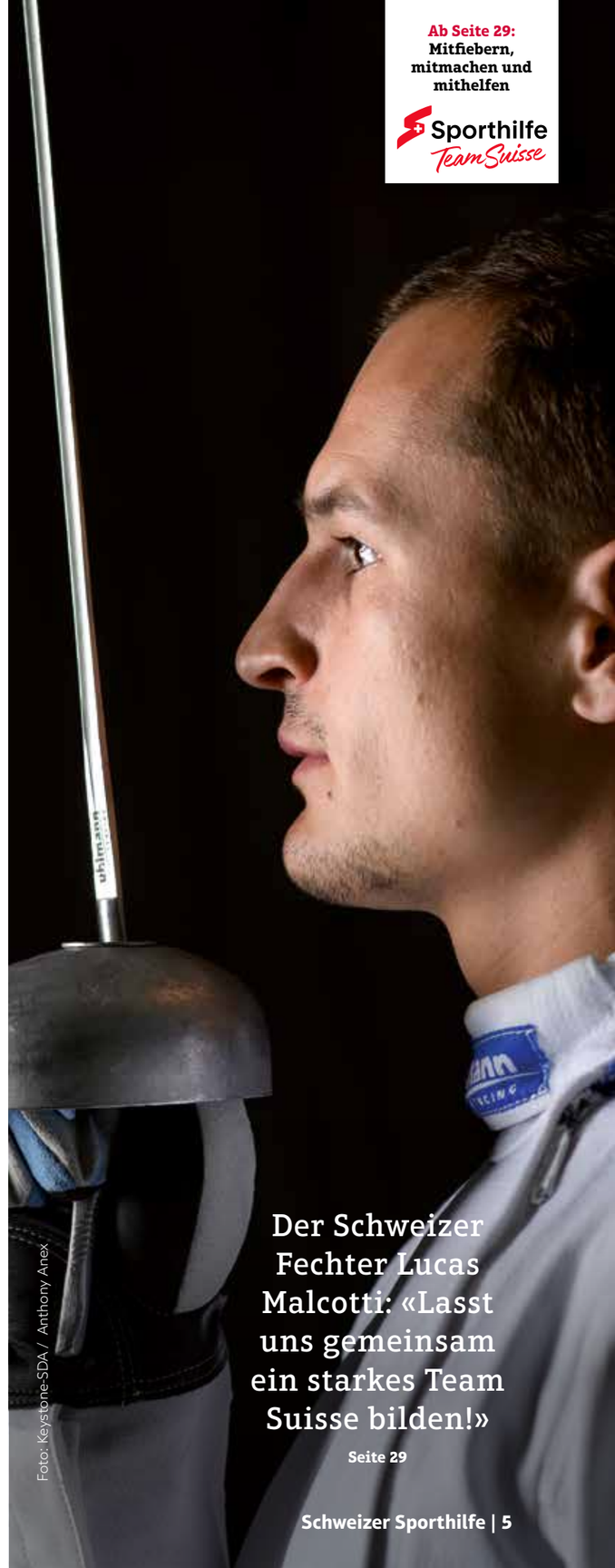
Druck:
Swissprinters AG
Bühlstrasse 5 | 4800 Zofingen

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021036
www.fsc.org

gedruckt in der schweiz

Der Nachdruck von Artikeln, Bildern und Illustrationen ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeberin erlaubt.

Bankverbindung:
Postkonto: 30-40-9
IBAN: CH15 0900 0000 3000 0040 9
Online: sporthilfe.ch/spenden



Binta Ndiaye in ihrem Dojo in Lausanne, wo alles angefangen hat, als sie noch ein kleines Mädchen war.

BINTA NDIAYE

Bereit, es zu packen

Wenn Binta zum Kumi kata ansetzt, sollte man auf der Hut sein. Denn die Schweizer Judoka ist berühmt und von Gegner*innen auf dem Tatami gefürchtet – für ihre Art, zuzugreifen.

Text **Zeno van Essel** | Fotos **Valeriano Di Domenico**

Sie ist in einem Alter, in dem andere Jugendliche sich von den strengen Regeln der Erziehung loslösen, lautstark ihre eigene Persönlichkeit nach aussen kehren, ausgelassen Grenzen überschreiten. Doch Binta Ndiaye ist anders. Sie wirkt mit ihren jungen 17 Jahren ruhiger, reifer, fokussierter als Gleichaltrige. Erwachsener? Das nicht unbedingt. Denn Binta hat auch etwas Schüchternes, Bescheidenes, Forschendes. Wie ein Kind, das neugierig ist, die weite Welt zu erkunden, dabei aber die nötige Vorsicht walten lässt. Und doch: Wer ihr begegnet, mit ihr spricht, erkennt ihre starke Persönlichkeit. Sie hat sie nach alten fernöstlichen Traditionen geformt: mit Judo. Für die Gymnasiastin aus Le Mont-sur-Lausanne ist es mehr als ein Sport. Es ist ein Wertesystem, eine Philosophie, eine Lebenshaltung. Und es ist ihre Passion, ihr grosses Talent – und Türöffner in die Welt des Spitzensports. Ihr Lehrer sagte vor kurzem über sie: «Binta hat überdurchschnittliche physische Qualitäten. Sie ist sehr stark und gleichzeitig sehr ruhig. Sie hat ein enormes Potenzial. Sie könnte Europa- oder Weltmeisterin werden.» Drei Monate später stand Binta bei den Europameisterschaften in Riga, Lettland, ganz oben auf dem Podest. Und bei den U21-Weltmeisterschaften in Olbia holte sie sich letztes Jahr die unglaubliche Bronzemedaille. Ob sie diese grossen Erfolge überrascht haben? «Nicht wirklich», sagt Binta. «Bei den Europameisterschaften trat ich als Favoritin an. Darauf habe ich mich gut vorbereitet. Ich habe mir davor nicht zu viele Fragen gestellt und bin mit Zuversicht in den Wettkampf gegangen.» Ob sie keinen Druck verspürte – so jung alleine auf der grossen internationalen Bühne? «Ich glaube, dass ich gut mit Druck umgehen kann», sagt die Judoka. «Ich versuche, auf mich selbst konzentriert zu bleiben und nicht auf das, was die Leute von mir erwarten. Ich habe ein Ziel, darauf konzentriere ich mich.»

Die Schönheit des Judo

Ein Statement, das Bintas Charakter kennzeichnet. Schon als kleines Mädchen hat sie ihren Willen durchgesetzt. Damals, als sie mit ihren Geschwistern in Lausanne ins Hallenbad Mon Repos zum Schwimmen ging und danach immer an den Fensterscheiben des Dojos, das sich im gleichen Gebäude befindet, kleben blieb, ➡

Ein blitzschneller Wurf und die Gegnerin fällt.

Geschafft! Binta ist Europameisterin!

Fotos: Kostadin Andonov (EJU), Anna Zelonija (EJU)

Alles ist möglich, nichts ist selbstverständlich

Selten lacht sie so entspannt: Binta im Augenblick des Sieges.

Foto: Kostadin Andonov (EJU)

um den Judokas zuzuschauen, die dort trainierten. «Das will ich auch», sagte sich die Siebenjährige damals und drängte ihre Eltern dazu, sie ins Judo zu schicken. Einwände, auch von mancher ihrer damaligen Freundinnen, Judo sei doch ein Sport für Jungs und nicht für Mädchen, konterte sie knapp mit: «Nein, ist es nicht!» Und lieferte gleich den Beweis dafür: Mit viel Geduld, Fleiss, Ausdauer und Leidenschaft entwickelt sie ihr Talent für diesen Sport immer mehr zur Perfektion. Sie trainiert mit den Jungs – auch heute noch – und lernt, dass «alles möglich, aber nichts selbstverständlich ist.» Ihr damaliger japanischer Lehrer, Meister Hiroshi Katanishi, ist für sie eine grosse Inspiration. «Er zeigte mir die Schönheit des Judo», sagt sie. «Die Eleganz, das Timing, die Perfektion der Bewegung. Eine Faszination, die bis heute nichts an Reiz verloren hat.»

© McDonald's 2022

BON

1 Big Mac® für nur Fr. 3.90

Dieses Angebot ist nur vom 04.05. bis am 31.05.2022 in allen teilnehmenden Restaurants McDonald's® der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein gültig. Max. 1 Bon pro Bestellung. Nicht kumulierbar mit anderen Spezialangeboten. Vorbehaltlich lokaler Promotionen. Nicht gültig für McDelivery und MyOrder.

7241 0004

Binta trainiert hart. Jeden Tag – ausser sonntags – verbringt sie Stunden auf dem Tatami, der Dämpfmatte aus Reisstroh. In Lausanne im Judo Kwai und in Yverdon im Westschweizer Judo-Nationalzentrum. Längst ist Judo für sie zum Spitzensport geworden – mit allen Nebenwirkungen, die das mit sich bringt: internationale Wettkämpfe, Reisen, Medientermine und ein übervoller Kalender. Gut, dass vor drei Jahren die Schweizer Sporthilfe einsprang, um ihre Spesen mitzutragen. «Dafür bin ich sehr dankbar», sagt Binta. «Es war die allererste Unterstützung, die ich bekam. Das hat mir nicht nur finanziell, sondern vor allem auch moralisch sehr geholfen. Es motivierte mich, weiter zu machen.» Das Lausanner Judo-Supertalent wird von der lokalen McDonald's-Filiale in Cheseaux unterstützt, die bei der Sporthilfe eine Patenschaft für sie übernommen hat. «Im Restaurant hängt ein Poster von mir. Das ist sympathisch», sagt Binta und lächelt dabei fast etwas verlegen. Sie verdankts mit gelegentlichen Judo-Schnupperstunden fürs McDonald's-Team.

«Die Schönheit des Judo: Eleganz, Timing, Perfektion – das hat nichts an Reiz verloren.»

Binta Ndiaye
Schweizer Judoka

Binta redet nicht viel. Der Ernst und die Ruhe, die sie ausstrahlt, geben ihr etwas Würdevolles. Ihre Aura strahlt Selbstbewusstsein und Autorität aus. Man spürt: Da schlummert etwas Mächtiges in dieser jungen Frau, das in bestimmten Situationen blitzschnell hervorschiessen kann. Ein Griff, ein Schwung, eine blockierende Bewegung, die Gegner*innen liegen am Boden und können sich kaum mehr bewegen. Das ist Bintas Spezialität. Kumi kata und Ne-waza sagt man dem in der Judosprache – das Greifen und die Bodenarbeit. Sie machen sie zu einer gefährlichen Gegnerin für die Judo-Weltelite ihres Jahrgangs. Bintas Ziele? «Die Olympischen Spiele in Paris 2024», sagt sie. Dafür muss sie noch 40 Plätze in der Weltrangliste gutmachen. Viel Trainingsarbeit, viel Konzentration viele Fights. Aber Binta ist bereit, es zu packen! ●

Erst 17 Jahre alt, aber bereits eine gereifte, starke Persönlichkeit: Binta Ndiaye.

Foto: Valeriano Di Domenico

Steckbrief Binta Ndiaye

- **Geburtsdatum:** 4. Oktober 2004
- **Verein:** Judo Kwai Lausanne
- **Wohnort:** Le Mont-sur-Lausanne VD
- **Von der Sporthilfe unterstützt seit:** 2019
- **Ausbildung:** Gymnasium Auguste Picard Lausanne
- **Bisherige Erfolge**:
  - 3. Rang an den U21-Weltmeisterschaften 2021
  - 1. Rang an den Europameisterschaften in Riga 2021
  - 1. Rang am Europacup in Bukarest 2021
- **Sportliche Ziele:**
  Kurzfristig: Teilnahme an der Europameisterschaft der Elite und Gewinn einer Medaille, Gewinn eines Grand Prix, Gewinn einer Medaille im Grand Slam.
  Langfristig: Gewinn einer Medaille bei den Weltmeisterschaften der Elite, Teilnahme an den Olympischen Spielen 2024 und 2028.

Folge Binta auf Instagram: **binta.ndi**

Dankbarkeit und Grosszügigkeit

*Olympia-Medaillen-gewinner*innen* **spenden ihre Prämien**

BMX-Olympia-Medaillengewinnerin Nikita Ducarroz spendete 2'500 Franken Preisgeld der Schweizer Sporthilfe.

Foto: Keystone-SDA / Ennio Leanza

Nationale und internationale Bewunderung und Verehrung, eine Bronzemedaille und 2'500 Franken Siegesprämie von Swiss Olympic. Für die Schweizer BMX-Spitzenathletin Nikita Ducarroz war der Auftritt bei den Olympischen Spielen in Tokio letztes Jahr eine fantastische Erfolgsgeschichte, die auch dank der Unterstützung der Sporthilfe wahr wurde. Mit dem wohlverdienten Preisgeld hätte sie sich so einiges leisten können. Doch Nikita spendete 2'500 Franken der Schweizer Sporthilfe und unterstützt damit ein Patenschaftsprojekt. Mit dieser grosszügigen Geste ist Nikita nicht allein: Mehrere Athlet*innen der 69 Schweizer Medaillen- und Diplomgewinner*innen, die für ihren Erfolg in Tokio Prämien erhielten, haben diese Gelder oder Teilbeträge der Schweizer Sporthilfe gespendet. So kam ein Gesamtbetrag von über 15'000 Franken zusammen. Ein Beweis dafür, wie gross die Dankbarkeit und Verbundenheit der Athlet*innen ist, dass die Sporthilfe sie auf ihrem Weg an die Weltspitze von Anfang an unterstützt hat.

«Mich motiviert es, als Sporthilfe-Patin **JUNGE NACHWUCHSTALENTE** *zu unterstützen, weil ich damals die erste Athletin war, die von der Schweizer Sporthilfe einen Paten bekommen hatte.»*

Giulia Steingruber
Ehemalige Schweizer Kunstturnerin

*Ski-Fun mit Dominique Gisin für 10 Sporthilfe-Gewinner*innen.*

Foto: Schweizer Sporthilfe

Skitag mit **Dominique Gisin**

Das Winter-Highlight für 10 Gewinner*innen des Sporthilfe-Wettbewerbs vom vergangenen Jahr: Olympiasiegerin Dominique Gisin hiess sie in ihrer Heimat willkommen und zeigte ihnen die schönsten Abfahrten des Titlis-Gebiets. 15 Zentimeter Neuschnee, heftige Windböen und eisige Temperaturen forderten den Ski-Fans einiges an Kondition und fahrerischem Können ab. Dafür gab es auf der Sonnenterrasse des Restaurants Torbido einen feinen Zmittag – garniert mit vielen spannenden und lustigen Anekdoten von Dominique Gisin, die aus ihrem Leben als Skirennfahrerin erzählte. «Diesen Skitag werde ich nie vergessen», schwärmte Teilnehmer Thomas. «Dominique ist super sympathisch.» Auch Dominique hatte viel Spass: «Toll, dass ich ihnen meine Heimat zeigen konnte. Man sieht: Sporthilfe und Team Suisse bringen die Menschen zusammen!»

++ Schweizer Sporthilfe ++ Wissenswertes ++ Schweizer Sporthilfe ++

Foto: Keystone-SDA / Laurent Gillieron

41 Jahre trennen sie vom Geburtsjahr her. Doch im Engagement für den Sport sind sie vereint: Davide Krättli, Kunstturn-Talent Jahrgang 2010, war 2021 der jüngste Athlet, der von der Schweizer Sporthilfe unterstützt wurde. Dass die Förderung von Athlet*innen gerade in Randsportarten keine Limits kennt, zeigt sich am Beispiel von Sportschützin-Olympiasiegerin Heidi Diethelm Gerber: Auch mit Jahrgang 1969 durfte die erfolgreiche und engagierte Spitzensportlerin auf die Sporthilfe zählen.

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

MENSCH, BEAT

Geschichten, die die Schweiz bewegen. Schweizer Illustrierte.

UNSER EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR SPORTHILFE-FREUNDE!

online-kiosk.ch/sporthilfe

Woche für Woche in Ihrem Briefkasten: Die Schweizer Illustrierte widmet sich den Menschen, die die Schweiz bewegen. Menschen wie Beat Schlatter.

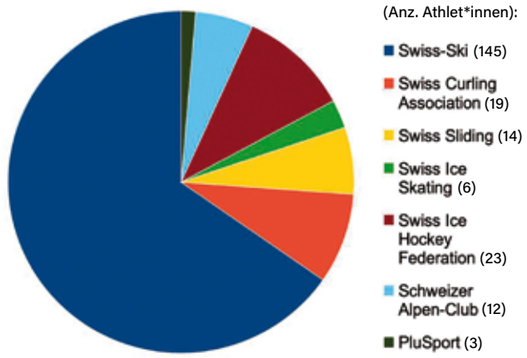
Hier scannen und die Schweizer Illustrierte 6 Monate lesen: 26 Ausgaben für nur CHF 69.–

Foto: Pedro Martinez / Sailing Energy / World Sailing

Augen-blick

Hart am Wind. So kämpfen sich die Talente von Swiss Sailing an die Weltspitze. Für eine **FRISCHE BRISE** *sorgt die Sporthilfe. Sie hilft mit, dass die Segler*innen auch finanziell Rückenwind haben.*

Die Sporthilfe unterstützte 222 Winterathlet*innen mit einem Förderbeitrag



222 Wintersportler*innen wurden in der Wintersaison 21/22 mit einem Förderbeitrag der Schweizer Sporthilfe unterstützt – 26 von ihnen zum ersten Mal. Welche Verbände dabei vertreten sind, zeigt die Grafik oben. Anja Weber aus Hinwil wird im Sommer als Triathletin und im Winter als Langläuferin gefördert. Mit Erfolg: Sie vertrat die Schweiz an den Olympischen Spielen in Peking im Langlauf und wurde U23-Weltmeisterin in Lygna (Norwegen).

Das Schweizer Paralympics-Team bei der Eröffnungsfeier in Peking.

Foto: Keystone-SDA / Dita Alangkara

Für eine Welt frei von Hass

Begleitet von Maskottchen Shuey Rhon Rhon, umgeben von Lichtspektakel und Fanfaren schwangen die 12 Athlet*innen der Schweizer Paralympics-Delegation an der Eröffnungsfeier in Peking stolz die Schweizer Fahne. Die Spiele standen aber leider im Schatten des Kriegs in der Ukraine. Dennoch setzte **Andrew Parsons, Präsident des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC),** in seiner Rede ein starkes Zeichen: «Wir streben nach einer besseren und stärkeren inklusiven Welt, frei von Hass und Ignoranz, frei von Konflikten und Auseinandersetzungen!»

3T in Tenero

Vom 22. bis 27. Mai trainieren am «Talent Treff Tenero» (3T) wieder über 500 Talente aus verschiedenen Schweizer Sportverbänden. Swiss Olympic bietet den jungen Sportler*innen und ihren Trainer*innen die einmalige Möglichkeit, sich unter professioneller Aufsicht sportlich und persönlich weiterzuentwickeln.

Das Centro Sportivo in Tenero TI: Treff für Sporttalente.

Foto: Swiss Olympic

SPORT UND PSYCHOLOGIE

Wie wichtig ist der Mental Coach?

Im Spitzensport ist er nicht mehr wegzudenken: der Mental Coach. Doch wie hängen Psychologie und Sport zusammen? Und warum kommt es immer wieder vor, dass Spitzenathlet*innen nach einer Höchstleistung in ein mentales Loch fallen? Antworten von Top-Sportpsychologe Jörg Wetzel.

Foto: Stockfoto / Boonyachoat

Durch Resilienz zu mehr Stärke: die Sportpsychologie kann helfen, Leistungen zu optimieren.

Jörg Wetzel Sportpsychologe

Jörg Wetzel begleitet seit rund zwanzig Jahren verschiedene Top-Athlet*innen und Top-Teams im Spitzensport. Daneben arbeitet er für das Bundesamt für Sport in Magglingen sowie für Swiss Olympic und ist an diversen Hochschulen und in der Trainerausbildung involviert.

Foto: ZVG

Interview **Zeno van Essel**

Jörg Wetzel, wie wichtig ist Psychologie im heutigen Spitzensport?

Sie ist in den letzten Jahren nicht nur salonfähig geworden, sondern nimmt eine zentrale Rolle ein. In der Bundesliga, zum Beispiel muss jeder Club einen Sportpsychologen beschäftigen, damit er überhaupt eine Lizenz erhält. Psychologie ist heute im Sport ein Leistungsfaktor wie andere auch.

Gibt es Top-Athlet*innen, die noch ohne Mental Coach oder Sportpsychologie auskommen?

Ja, das gibt's. Das ist auch ganz okay. Aber ohne mentale Stärke und Resilienz kommen auch sie nicht aus.

Was verstehst du darunter?

Da gibt es ganz weitläufige Definitionen. Einfach gesagt, gehören dazu: das Potenzial abrufen, das verlässliche Umsetzen von gesetzten Zielen, positiv zu sein, auch in schwierigen Situationen, einmal mehr aufzustehen als man hingefallen ist. Dazu gehört ein realistischer Positivismus, dass man sein Netzwerk nutzt, dass man zukunfts- und zielgerichtet ist, genauso wie ressourcenorientiert und nicht schwächen- und problemorientiert.

Was für Menschen kommen zu dir in die sportpsychologische Praxis?

Ganz gewöhnliche Menschen wie du und ich. Sportpsychologie ist ein ganz normaler Leistungsfaktor wie Kraft- und Techniktraining oder Erholungsmassnahmen. Wer geht zum Konditionstrainer? Menschen, die ihre Kondition verbessern wollen. Wer geht zum Sportpsychologen? Menschen, die an ihrer mentalen Kraft arbeiten wollen. Manchmal gibt es etwas, wo es «harzet», das man mit anderen Trainingsmethoden nicht wegbekommt. Dann merkt man, dass nur noch ein kleines Mosaiksteinchen fehlt, um das Bild zu vervollständigen oder es lediglich einer kleinen Anpassung bedarf, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Bei Kraft- und Konditionstraining hat man eine körperliche Reaktion. Wie sieht das im mentalen Bereich aus?

Das kann länger dauern. Der Mensch ist ein denkendes Wesen. Wenn er alle Methoden zur körperlichen Leistungssteigerung optimal nutzt und dennoch merkt, dass et-

Mit viel Humor und Leichtigkeit

was noch nicht stimmt, kommt er drauf, dass auch zwischen den Ohren noch etwas passiert. Wer seine Leistung sorgfältig analysiert, entdeckt diesen Faktor schnell.

Kann man die Psyche trainieren wie einen Muskel?

Die Neuropsychologie kann heute nachweisen, dass das geht. Die «Trainingsmethoden» sind dabei sehr unterschiedlich – von Entspannungstechniken, Visualisierungen bis zum Refraiming, zur Hypnose und vieles mehr. Je nach Klient entscheide ich, was am besten zu ihm passt. Ganz wichtig ist das psychologisch-therapeutische Gespräch, bei dem ich viel Leichtigkeit und Humor zu integrieren versuche - manchmal kann es aber auch eine provokative Bemerkung sein.

Kommen bei deiner Arbeit auch Psychopharmaka zum Einsatz?

Nein, das geht in den medizinischen Bereich.

Gibt es Schwerpunkte je nach Sportdisziplin, Alter und Geschlecht?

Bei meinem Interventionskonzept steht der Mensch, die Persönlichkeit im Zentrum. Alterseffekte gibt es ganz bestimmt. Disziplin- oder geschlechtsspezifische Effekte spielen eine untergeordnete Rolle.

Wie unterscheiden sich Profisportler*innen bei deiner Arbeit von Amateuren?

Mein Hauptgebiet ist der Spitzensport. Aber unter den Spitzensportler*innen sind lange nicht alle Profi. Für die, die nur auf Sport setzen und aus was für Gründen auch immer ihre Leistung nicht abrufen können, sind die Konsequenzen einer mentalen Schwäche gravierender als für jene, die neben dem Sport noch andere Säulen haben, die ihr Selbstwertgefühl stützen.

Du berätst nicht nur Top-Athlet*innen, sondern arbeitest auch für Swiss Olympic. Was sind da deine Aufgaben?

Ich habe das Vergnügen, dass ich als Psychologe unterschiedlichste sportliche Missionen begleiten darf. Manchmal tue ich das vor Ort, wie gerade bei den Olympischen Spielen in Peking, manchmal bin ich auch nur auf Piquet, wenn es ein Problem gibt. Eine wichtige Aufgabe ist es auch, im Vorfeld das Führungsteam zu beraten und auf Notfallszenarien vorzubereiten, den Krisenstab mit zu bilden. Bei Olympischen Spielen bin ich Ansprechpartner vor Ort für (sport)psychologische Anliegen sämtlicher Delegationsmitglieder.

Aus der Praxis des Sportpsychologen: Jörg Wetzel bei einem Beratungsgespräch.

Foto: ZVG

Peking fand dieses Jahr während der Corona-Pandemie statt. Bedeutete dies für dich mehr Arbeit wegen der strengen Isolationsbedingungen?

Auf jeden Fall! Noch nie brauchten wir so viele Vorbereitungsmassnahmen wie dieses Jahr für Peking. Seit Tokio mit der Geschichte der US-Leichtathletin Simone Biles ist die mentale Gesundheit der Athlet*innen noch mehr in den Fokus gerückt. Das zeigt auch: Es geht uns Sportpsychologen nicht primär um Leistungssteigerung, sondern um Stabilisierung, Persönlichkeitsarbeit und Ressourcenunterstützung.

Gibt es Tabus bei deiner Arbeit?

Ich arbeite als Sportpsychologe auf der mentalen, psychologischen und teils psychotherapeutischen Ebene. Wenn ein multipleres, krankheitsbedingtes Problem vorliegt, dann ziehe ich eine Grenze und nutze unser Netzwerk von ausgewiesenen Fachkräften. Wir haben dabei über 25 Jahre Erfahrung und verfügen über ausgezeichnete Psychotherapeut*innen mit Kontakten zu Medizinern, die wir dann zu Rate ziehen.

Nach Tokio las man viel über die «Postolympische Depression». Wie kommt es, dass Athlet*innen nach Bestleistungen – zum Beispiel bei Olympia – mental in ein Loch fallen?

Die Athlet*innen setzen sich bei Olympischen Spielen höchste Ziele. Es gibt ja das Sprichwort: Je höher man steigt, desto tiefer fällt man. Das ist oftmals so. Auch mental. Die Psyche braucht Zeit, um anzukommen. Auch beim Bergsteigen ist es so: Der Gipfel ist nicht das Ziel, sondern es gilt auch, wieder heil runterzukommen.

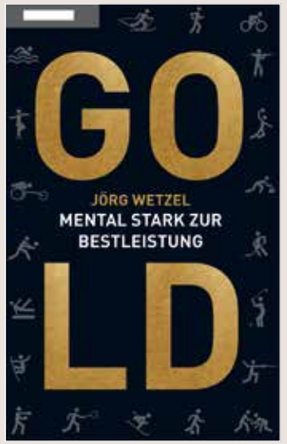
Was sagst du jenen Kritikern, die behaupten, Sportpsychologie sei ein Phänomen der Neuzeit? Früher seien die Sportler*innen viel härter gewesen und ohne psychologische Betreuung ausgekommen.

Da sage ich einfach: Früher gab es auch noch keine Konditionstrainer, früher gab es auch noch keinen Kraftraum. Früher wurde auch nicht gestretcht. Wer heute konkurrenzfähig sein will, muss halt etwas mehr tun als früher – sonst reichts einfach nicht.

Früher gab es die Maxime: «Mens sana in corpore sano» (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper). Hat die heute wieder mehr an Bedeutung gewonnen?

Ich sage lieber: Mens sana in Campari Soda (lacht). Das ist das, was ich mit Leichtigkeit meine. Das mache ich auch mit Athlet*innen. Kommt einer zu mir und sagt: «Ich bin nervös vor dem Start». Dann frage ich: «Was stört dich daran?» Ein Teil von ihm denkt dann vielleicht: «So ein Idiot, der nimmt mich nicht ernst!» Ein anderer Teil sagt sich aber auch: «Stimmt, wenn er als Psychologe das sagt, ist es vielleicht gar nicht so schlimm.» So kann man unbewusste Prozesse auslösen.

Nützlicher Tipp und Link

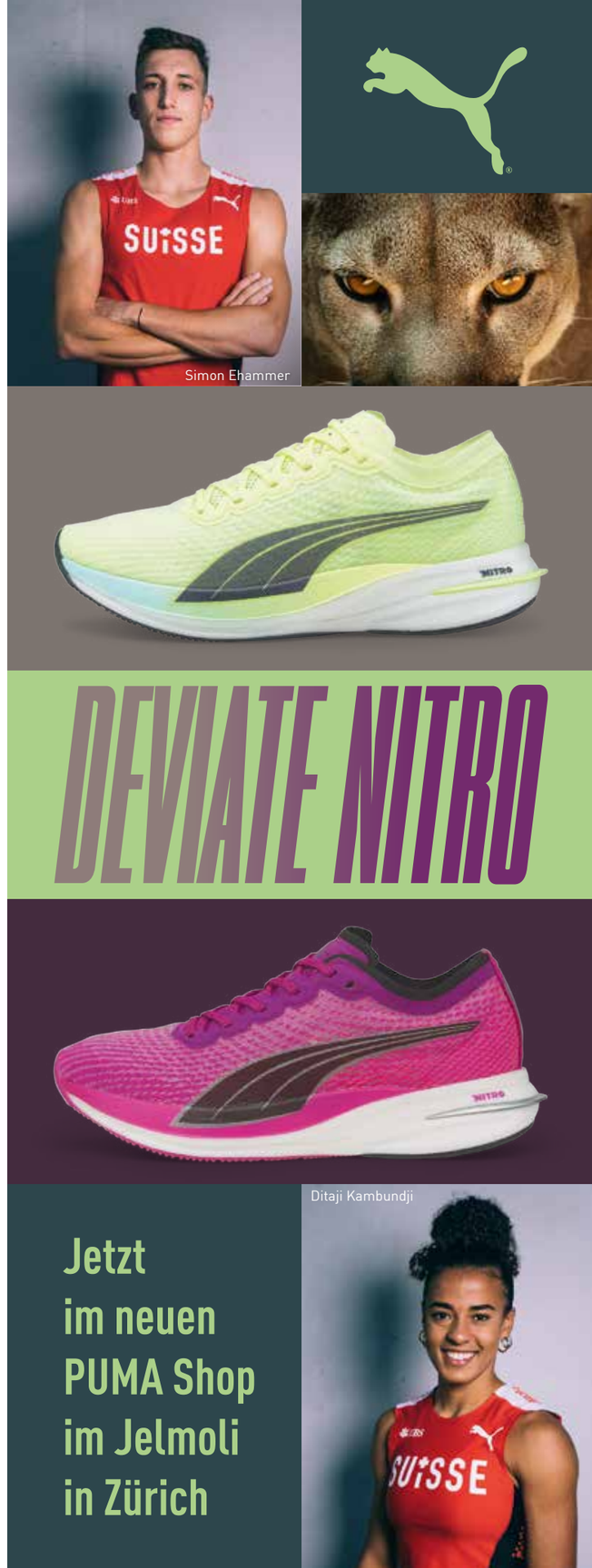


Buchtipp:

Jörg Wetzel, «GOLD – Mental stark zur Bestleistung»

208 Seiten, Deutsch, Orell Füssli, 2014

✚ Informationen und Kontakte zu Sportpsychologie auch unter www.**sportpsychologie.ch**



Zahlen und Fakten

Bobteam Friedli

Mit 130 km/h durch die Eiskanäle der Welt. Bobsport ist spannend. Ein Team erfordert aber pro Jahr viel Aufwand, wie diese Zahlen* belegen.

2'000
Ernährung
Gewicht und Muskelmasse sind wichtig – darum spielt die Ernährung eine grosse Rolle.

2'000
Wettkämpfe
Auch die Teilnahme an Wettkämpfen kostet jeweils Startgeld.

12'500
Ausrüstung Zweierbob
Ein Zweierbob kostet um die CHF 50'000.– und hält etwa vier Jahre.

25'000
Ausrüstung Viererbob
Ein Viererbob kostet um die CHF 100'000.– und hält auch etwa vier Jahre.

10'000
Kufensatz
Ohne Kufen kein Tempo. Pro Jahr brauchts einen Satz.

10'000
Service
Bobsport ist Hightech. Ein stolzer Betrag, um den Schlitten in Schuss zu halten.

8'500
Training
Training ist für Bobsportler sehr vielseitig. Entsprechend hoch ist der Aufwand.

100'000
Fahrzeuge
Für den Transport der Bobs, der Teams und des Equipments braucht es mehrere Fahrzeuge.

50'000
Lohn
Entschädigung für die Teammitglieder. Die Bobfahrer sind keine Profi-Sportler.

5'000
Versicherungen
Beim Bobsport sehr wichtig. Das Risiko fährt immer mit.

500
Beiträge
Mitgliedschaften, Verbandsbeiträge und sonstige Spesen für den Bobsport.

225'500 Team

Simon Friedli

Für das persönliche Training muss jeder Athlet aufkommen. Die Aufwände sind beachtlich.

Training:	1'000
Wettkampf:	1'000
Ernährung:	2'000
Fahrzeug:	10'000
Beiträge und Lizenz:	300
Zusatzversicherung:	300
Bekleidung:	1'000
Büromaterial:	400

16'000 persönlich

*Alle Angaben in Schweizer Franken.

Foto: iStock / Artur Didyk

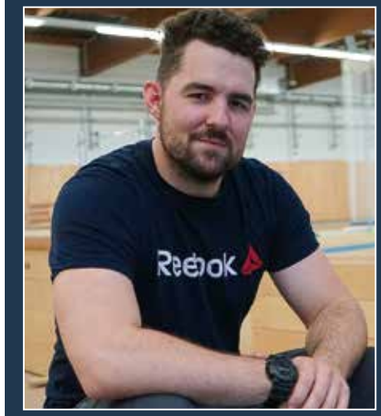


Foto: Jürg Röthlisberger

Simon Friedli

Ein Bobpilot ist in vielerlei Hinsicht ein Teamleader – gerade auch administrativ.

Es ist wie Formel 1 auf Eis. Nur: Beim Bobsport sitzen zwei oder vier Fahrer im Hightech-Gefährt, das mit bis zu 130 km/h die Eisröhre mit Steil- und Haarnadelkurven hinabdonnert. 630 Kilogramm schwer ist ein Viererbob mit Mannschaft, bis zu 5G – fünfmal das Eigengewicht – müssen die Athleten aushalten, blind darauf vertrauend, dass der Pilot ganz vorne alles richtig macht. Eine grosse Verantwortung. Aber nur ein Teilaspekt von dem, was ein Bob-Teamchef alles beherrschen muss. Was muss ein Bobpilot besonders gut können? Die Antwort von Simon Friedli, Chef des gleichnamigen Schweizer Bobteams, überrascht: «Administration», sagt er. «Denn man ist ein Team-Manager, muss Athleten suchen, Sponsoren und Material auftreiben, budgetieren. Es ist eine kleine Firma, die man führt.» Die Kosten seines Bobteams pro Jahr illustrieren eindrücklich: Da geht es um viel Geld! «Die Unterstützung der Sporthilfe ist dabei sehr wichtig», sagt Simon Friedli, der hauptberuflich als Koch arbeitet. «Nicht nur finanziell, sondern auch als Bestätigung, dass man auf dem guten Weg ist.» Mit seinem Abschneiden in Peking ist er nicht zufrieden. Doch er freut sich auf die nächste Challenge: die Weltmeisterschaften in St. Moritz!

Foto: Keystone-SDA / Filip Singer

*Steve Schennach, Geschäftsführer der Stiftung Schweizer Sporthilfe (M.), mit den Nachwuchspreis-Sieger*innen Olivia Roth, Lina Kühn, Amy Baserga, Fadri Janutin, Thalia Ahumada und Nicole Schmid (v. l.).*

Sporthilfe-Nachwuchspreis: **Das sind die Sieger*innen!**

Er gehört zu den bedeutendsten Auszeichnungen im Schweizer Nachwuchssport: der Sporthilfe-Nachwuchspreis. Mit 12'000 (Einzelwahl) bzw. 15'000 (Team) Franken dotiert gibt er jungen Sporttalenten einen wichtigen Schub in Richtung Profi-Karriere – und einen ersten Auftritt im grossen Rampenlicht.

Blitzgewitter, Fanfaren, Scheinwerferlicht, Lobreden, Fan-Applaus. Daran müssen sich Amy Baserga, Fadri Janutin sowie Lina Kühn, Olivia Roth, Nicole Schmid und Thalia Ahumada vom Schweizer Junioren-Doppelvierer-Ruderinnen-Team zuerst noch etwas gewöhnen. Denn die jungen Athlet*innen erlebten einen ihrer ersten grossen Sportehrungen: am 1. April 2022 wurden sie mit dem Sporthilfe-Nachwuchspreis 2021 ausgezeichnet. Ein Gremium bestehend aus einer Fachjury, einer Medienjury und der breiten Bevölkerung wählte die Talente zu den besten Nachwuchsathlet*innen des Jahres 2021. Aus gutem Grund: Alle haben sich in besonderer Weise in ihrer Sportart ausgezeichnet und auch mit ihrem sympathischen, nahbaren Auftritt in der Öffentlichkeit die Herzen des Publikums erobert. Fadri Janutin, 22, zum Beispiel ist sechsfacher Schweizermeister U21/U18 und eroberte bei seiner Slalom-Weltcup-Premiere in Garmisch dieses Jahr überraschend Platz 17. Amy Baserga holte am 2. März 2021 im österreichischen Obertilliach an der Junioren-Weltmeisterschaft der Biathletinnen überraschend Gold im Sprint. Und auch die Ruderinnen Lina Kühn, Nicole Schmid, Olivia Roth und Thalia Ahumada haben sich letztes Jahr durch eine grossartige Leistung ausgezeichnet: Bei den U19-Weltmeisterschaften im bulgarischen Plovdiv holte sich das Doppelvierer-Team die Goldmedaille!

Beim Nachwuchspreis der Schweizer Sporthilfe ist bereits die Nomination ein Karriere-Highlight. Dieses Jahr kämpften bei den Athletinnen neben Amy Baserga noch die Ruderin Aurelia-Maxima Janzen, die Leichtathletin Ditaji Kambundji, die Judoka Binta Ndiaye und die Seglerin Anja von Allmen um den Sieg. Bei den jungen Athleten boten Skispringer Dominik Peter, Bahn-Radrennfahrer Pascal Tappeiner, der Karateka Yuki Ujihara und der Leichtathlet Jepthé Vogel Mitkonkurrent Fadri Janutin die Stirn. Und bei den Teams waren die Beachvolleyballerinnen Menia Bentele und Leona Kernen sowie das Team der Springreiter*innen um Linus Hanselmann für den Nachwuchspreis nominiert.

Ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen lieferte sich Amy Baserga mit der ebenfalls nominierten Leichtathletin Ditaji Kambundji. Doch SRF-Sportmo-

Fotos: Sporthilfe / Keystone-SDA / Urs Bucher

Paddy Kälin im Gespräch mit Leichtathletin Ditaji Kambundji ...

... und mit dem Schweizer Karateka Yuki Ujihara.

Amy Baserga

Amy Baserga ist die Sporthilfe-Nachwuchsathletin 2021! Die Biathlon-Spezialistin aus Einsiedeln SZ hat schon früh in ihrer Karriere ganz auf Sport gesetzt. Es hat sich gelohnt!

Im Alter von zwei Jahren stand sie zum ersten Mal auf Langlaufski, mit sieben machte sie ihre ersten Erfahrungen im Biathlon. Für Amy Baserga war früh klar, welche Sportart es sein sollte. Mit 20 schrieb sie Schweizer Biathlongeschichte und wurde als erste Swiss-Ski-Athletin Doppelweltmeisterin auf der höchsten Junioreninnenstufe. Ihre Stärken: Gute Nerven und ein grosses Kämpferherz, Qualitäten, die sie in einer so vielseitigen Sportart wie Biathlon an die absolute Weltspitze bringen können. Entsprechend hoch sind Amys Ziele: eine Medaille an der Heim-WM 2025 und eine an den Olympischen Spielen 2026.

«Vielleicht werde ich mir jetzt doch ein Rennvelo leisten»

Amy Baserga
Sporthilfe-Nachwuchsathletin 2021

Fadri Janutin

Bei seiner Slalom-Weltcup-Premiere fuhr er in Garmisch, mit der Startnummer 56 gleich auf den 17. Rang. Der Sporthilfe-Nachwuchsathlet 2021 hat noch mehr drauf!

Der Bündner Sonnyboy hat sich alles selbst erarbeitet: Lehre und Job als Dachdecker. Krampfen, damit er sich den geliebten Skisport leisten kann. In einem Stall, den er selbst zum Kraftraum umgebaut hat, trainiert er hart, arbeitet sich mit der Hilfe seines Vaters und der ganzen Familie immer weiter nach oben. 2019 verwirklicht er seinen Kindheitstraum: Er wird Skiprofi und zwei Jahre später Junioren-Vizeweltmeister im Slalom. Grund genug, ihn als Sporthilfe-Nachwuchsathlet 2021 auszuzeichnen. Fadri hat nicht damit gerechnet: «Es ist für mich eine riesen Ehre, diesen Preis zu bekommen. Ein Grossteil des Geldes werde ich in meinen Stall investieren.»

«Es ist eine riesen Ehre, diesen Preis zu gewinnen»

Fadri Janutin
Sporthilfe-Nachwuchsathlet 2021

Das Juniorinnen-Doppelvierer-Ruderinnen-Team: Thalia Ahumada, Lina Kühn, Olivia Roth und Nicole Schmid (v. l.).

Juniorinnen-Doppelvierer-Ruderinnen

Mit ihrer Goldmedaille im Juniorinnen-Doppelvierer setzen Lina, Olivia, Nicole und Thalia ein starkes Zeichen für den Frauenrudersport in der Schweiz. Sie sind das Sporthilfe-Nachwuchsteam 2021!

Letztes Jahr holten sich die vier Schweizer Juniorinnen-Ruderinnen Lina Kühn, Olivia Roth, Nicole Schmid und Thalia Ahumada bei den U19-Weltmeisterschaften in Plovdiv, Bulgarien, die Goldmedaille. Dabei zeichnete sich das Quartett durch einen tollen Teamspirit, grossen Siegeswillen und die notwendige mentale Stärke aus, um nach dominanten Vorläufen auch im Finale das Gold sicher ins Ziel zu rudern. «Die Erinnerung an die Freude, den Stolz und die Erleichterung nach dem ‹Pips›, als wir die Ziellinie überquerten, wird mir immer in Erinnerung bleiben», sagte Lina bei der Sporthilfe-Nachwuchspreisverleihung. Die 15'000 Franken Preisgeld des Sporthilfe-Nachwuchspreises sind bei den vier Weltmeisterinnen gut investiert: «Wir werden unser Equipment optimieren», sagt Lina Kühn. Ihr grosses Ziel: die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles!

«Dieser Preis ist für uns eine grosse Motivation»

Lina Kühn vom
Sporthilfe-Nachwuchsteam 2021

Die Zukunft des Schweizer Sports

derator Paddy Kälin, der die Preisverleihung moderierte, sorgte mit seiner sympathischen Art dafür, dass am Schluss alle happy waren.

Erste grosse Anerkennung

Der Sporthilfe-Nachwuchspreis gilt seit 1981 als eine der bedeutendsten Auszeichnungen im Nachwuchssport. Bereits zum 40. Mal wurde dieses Jahr die beste Nachwuchsathletin, der beste Nachwuchsathlet und das beste Nachwuchsteam der letzten Saison ausgezeichnet. Die Gewinner*innen in den Einzelkategorien erhielten ein Preisgeld von je CHF 12'000, das beste Nachwuchsteam erhielt ein Preisgeld von CHF 15'000.

«Uns macht es stolz, einen Beitrag leisten zu dürfen, solche sportlichen Weltstars aufzubauen», sagt Steve Schennach, Geschäftsführer der Stiftung Schweizer Sporthilfe. «Wir danken für das Vertrauen, das gerade auch junge Athlet*innen, ihre Familien und ihr Umfeld unserer Arbeit schenken, die meistens weit weg vom Scheinwerferlicht der Medien stattfindet». Auch die ausgezeichneten Athlet*innen sind überglücklich über die Ehrung und die finanzielle Unterstützung durch die Schweizer Sporthilfe: «Das Geld kann ich gut für meine neue Wohnung in der Lenzerheide gebrauchen», sagt Amy Baserga. «Es ist für mich eine riesen Ehre, diesen Preis zu erhalten», ergänzt Fadri Janutin. Und Lina Kühn vom Ruderinnen-Team strahlt: «Der Preis ist eine grosse Motivation, und das Geld kommt genau zur rechten Zeit. Jetzt können wir unser Material weiter ausbauen». *(zve)* ●

Weltmeister-Curler Sven Michel hielt eine Laudatio.

Fotos: Sporthilfe / Keystone-SDA / Urs Bucher

VON SPITZENSPORT BIS TRAININGSORT
Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:
Mit unserem Gewinn von rund 390 Millionen Franken unterstützen wir Jahr für Jahr über 17'000 gemeinnützige Projekte aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.
Mehr auf swisslos.ch/guterzweck
SWISSLOS
© Andri Pol, Bern

Vom 20. Mai bis 6. Juni: Mach mit bei der

Sporthilfe Team Suisse Challenge!

Die Sporthilfe lanciert den vielseitigsten und grössten Sportevent der Schweiz: die «Team Suisse Challenge». Viele Kilometer werden abgeleistet, noch mehr Spenden gesammelt. Jede Startnummer zählt!

Unvergessen: Am 30. und 31. Mai 2020 sind über 80'000 Läufer*innen beim «One Million Run – lauf raus aus dem Stillstand» über 1 Million Kilometer gelaufen und haben dabei sagenhafte 500'000 Franken gesammelt! Dieser grandiose Erfolg hat die Sporthilfe zur «Team Suisse Challenge» inspiriert. Sie findet dieses Jahr vom **20. Mai bis und mit 6. Juni** zum ersten Mal statt. Jede und jeder Sportbegeisterte kann, entweder einzeln oder in einem Team in über 10 verschiedenen Sportarten mitmachen. Und das wann, wo und so oft man will. Alle Leistungen werden auf der Team Suisse Challenge Plattform erfasst und tagesaktuell abgebildet.

Auf zum grössten Team Suisse!

Der freiwillige Kauf einer Startnummer generiert dazu einen Spendenbeitrag, der unsere Schweizer Athlet*innen aus über 70 Sportarten auf deren Weg vom nationalen Talent an die Spitze direkt unterstützt. Mit der Teilnahme an der Sporthilfe Team Suisse Challenge 2022 ist man Teil der grossen Team Suisse Community, zu welcher auch alle Schweizer Athlet*innen gehören.

Ziel ist es, während 18 Tagen nicht nur möglichst viele Startnummern zu verkaufen, sondern genauso viele Teilnehmende, Teams und Kilometer für unsere Schweizer Athlet*innen zusammenzubekommen. So einen grossen und vielseitigen Sportevent hat die Schweiz noch nie gesehen. Wir alle sind Team Suisse!

Mitmachen in verschiedenen Disziplinen

Jede Startnummer zählt! Jetzt anmelden: challenge.teamsuisse.ch

*Hole dir deine Startnummer und bilde dein Team – oder mache als Einzelathlet*in bei der ersten Sporthilfe Team Suisse Challenge mit!*

So funktioniert die Sporthilfe Team Suisse Challenge

Auf der Website **challenge.teamsuisse.ch** oder über die App «Team Suisse Challenge» registrieren und während den Eventtagen zwischen dem 20. Mai und dem 6. Juni alleine oder als Teil von einem Team Kilometer sammeln und so die Schweizer Athlet*innen unterstützen.

Mehr Infos zur Sporthilfe Team Suisse Challenge findest du hier und unter **challenge.teamsuisse.ch**

Fotos: Swiss Olympic

Hand aufs Herz: are you ok?

swiss olympic

Diskriminierung und Missbrauch im Sport. Lange ein Tabuthema. Die Kampagne «Are you ok?» von Swiss Olympic motiviert, offen über Probleme zu reden.

Lange war es ein Tabu. Doch vor zwei Jahren platzte die Bombe: Auf über 800 Seiten dokumentierten die sogenannten «Magglinger Protokolle», wie über viele Jahre junge Sportlerinnen, vor allem Turnerinnen – und allen voran Kunstturn-Europameisterin Ariella Kaeslin – im Drill zu noch mehr Spitzenleistungen physisch und psychisch systematisch misshandelt wurden. Der Aufschrei, die Betroffenheit in der breiten Bevölkerung war gross. Bundesrätin Viola Amherd, Vorsteherin des Sportdepartements, sagte: «Es herrscht in gewissen Bereichen eine Kultur der Angst, und das ist nicht tolerierbar. Da müssen wir grundlegend über die Bücher.» Der Bund verlangt, dass künftig eine unabhängige Meldestelle sicherstellen soll, dass Opfer gehört und Vorfälle schnell aufgedeckt werden können. Swiss Olympic als Dachverband des Schweizer Sports hat sich dieser wichtigen Aufgabe angenommen und die notwendigen Grundlagen geschaffen, damit Ethik-Verstösse gemeldet, untersucht und sanktioniert werden können. Am 01.01.2022 hat dazu die unabhängige Stiftung Swiss Sport Integrity ihren Betrieb aufgenommen.

Kampagne «Are you ok?»

Ein fiktives Beispiel zeigt, wie künftig Probleme gelöst werden könnten: «Im Training schlagen wir uns, damit wir lernen, Schmerzen im Wettkampf ignorieren zu können», so Ben. «Mir tut das sehr weh und ich traute mich nicht, dies zu sagen, weil ich Konsequenzen für mein Training befürchtete.» Was dann geschah: «Ich habe es dem Physio erzählt, als ich bei einer Bewegung die Schmerzen nicht verbergen konnte. Er hat dann seinerseits mit unseren Verantwortlichen gesprochen. Zwar machen wir immer noch ab und zu ‹Fokusübungen›, aber diese sind viel weniger schmerzhaft und der Physio fragt mich und andere Athleten regelmässig, wie es diesbezüglich aussieht. Das gibt mir Sicherheit.» Dieses und andere Beispiele von Problemen im Umfeld des Sports und ihre pragmatischen Lösungen dank professioneller Intervention sind auf der Website von Swiss Olympic zu finden. Die Dachorganisation des Schweizer Sports hat mit der Kampagne «Are you ok?» eine Supportkampagne gestartet, die ethische Grenzüberschreitungen im Sport thematisieren soll. «Auch wenn man für seine Ziele hart trainiert – Sport soll immer noch Spass machen und darf keine unguten Gefühle auslösen», sagt Roger Schnegg, Direktor von Swiss Olympic und wendet sich direkt an die Sportlerinnen und Sportler: «Wenn Gefühle verletzt werden oder du dich bedroht fühlst, ist das nicht OK. Sprich darüber und hol dir Support!» *(kl)*

Markus Pfisterer Swiss Sport Integrity

Als Leiter Ethikverstösse ist Markus Pfisterer verantwortlich für die Prüfung und Untersuchung von Missständen im Schweizer Sport.

Markus Pfisterer, wer oder was ist Swiss Sport Integrity?
Die Stiftung Swiss Sport Integrity leistet einen wesentlichen Beitrag zur Integrität des Sports durch Dopingkontrollen, Ermittlungen, Dopingprävention, angewandte Forschung, Entgegennahme und Untersuchung von Meldungen zu Ethikverstössen sowie durch nationale und internationale Zusammenarbeit. Sie schützt den Anspruch der Sporttreibenden auf einen chancengleichen, fairen und dopingfreien Sport und leistet damit einen Beitrag an die Glaubwürdigkeit des Sports. Unsere Ziele sind eine nachhaltige und wirksame Bekämpfung des Dopings, ethischen Fehlverhaltens und von Missständen im Sport. Wir orientieren uns an internationalen Vorgaben, an den Grundsätzen des Doping-Statuts von Swiss Olympic sowie am Ethik-Statut des Schweizer Sports und verfügen über die nötigen internationalen Anerkennungen.

Welche Funktion hast du bei Swiss Sport Integrity?
Ich leite den Bereich Ethikverstösse gemäss den Vorgaben von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport und dem Stiftungsrat von Swiss Sport Integrity.

Wer kann sich bei dir melden?
Jede Person, die einen Vorfall oder einen Verdacht im Schweizer Sport melden will. Unabhängig von Funktion und Mitgliedschaft.

Was passiert nach einer Meldung?
Bei einer Erstberatung wird über die Vorgehensmöglichkeiten informiert und gegebenenfalls für ein vertieftes Gespräch an eine geeignete Beratungsstelle verwiesen. Die eingegangene Meldung wird geprüft und wenn angebracht an die Strafverfolgungsbehörden weitergeleitet. Bei Zuständigkeit von Swiss Sport Integrity wird eine Voruntersuchung durchgeführt. Ergibt diese Hinweise auf eine Verletzung des Ethik-Statuts, wird eine Untersuchung eröffnet.

Kann Swiss Sport Integrity Sanktionen aussprechen?
Wir sprechen selbst keine Sanktionen aus, sondern können diese bei der Disziplinarkammer beantragen.

Was, wenn die meldende Person Angst vor Diskriminierung oder Verweis hat?
Wir nehmen auch anonyme Meldungen entgegen und verfolgen diese. Über unser Meldeportal besteht zudem die Möglichkeit, sich anonym mit uns auszutauschen, uns Dokumente zu senden und so mit uns in Kontakt zu bleiben. Das Ethik-Statut von Swiss Olympic sieht die Möglichkeit vor, dass wir, die Disziplinarkammer, die betroffenen Sportorganisationen und Swiss Olympic von der Identität der meldenden Person keine Kenntnis erhalten, ausser diese ist mit der Bekanntgabe ihrer Identität (allenfalls auch nur in begrenztem Umfang) einverstanden.

swiss sport integrity

Hier kann man eine Meldung abgeben
Meldungen können via die Website **www.sportintegrity.ch** oder per Telefon an nachfolgende Nummer gemacht werden (Montag bis Freitag, 08:30–11:30 Uhr & 13:30-16:30 Uhr).
Tel: +41 31 550 21 31

Der Schweizer Weltklasse-Fechter Lucas Malcotti: «Ohne Unterstützung der Sporthilfe könnte ich nicht Profisportler sein.»

Foto: Keystone-SDA / Anthony Anex

Es ist eine wertvolle Investition in die Zukunft: Jeder Franken, welcher der Sporthilfe zugute kommt, hilft Schweizer Athlet*innen, Weltklasse zu werden und zu bleiben.
Werde darum auch du Teil von Team Suisse!

teamsuisse.ch

Sporthilfe TeamSuisse

LUCAS MALCOTTI

Gemeinsam für ein starkes Team Suisse!

Er gehört zu den besten Fechtern der Welt und wurde 2018 Team-Weltmeister. Ein Erfolg, der ohne die Unterstützung der Sporthilfe nicht möglich gewesen wäre, wie er sagt. Darum ruft er alle Sportbegeisterten auf, Teil von Team Suisse zu werden.

Fechten ist kein Sport wie Fussball oder Skifahren, wo es viele Sponsoren gibt», sagt der Unterwalliser Lucas Malcotti, der mit seinen 27 Jahren zur Weltspitze im Fechten gehört. Ohne die Unterstützung der Sporthilfe hätte er dies nicht geschafft, wie er sagt. Und mehr: «Ohne die Sporthilfe müsste ich auf meine Karriere als Profisportler verzichten. Diese Hilfe ist für mich existenziell.» Besonders die Ausrüstung im Wert von 5'000 Franken, das Training und die vielen Reisen zu Wettbewerben fallen bei ihm ins Geld. «Um mit den Besten trainieren zu können, muss ich oft nach Bern und Lausanne reisen, was viel Aufwand bedeutet.»

Gemeinsam ein Team Suisse!

Seit über 50 Jahren unterstützt die Schweizer Sporthilfe Tausende von Athlet*innen auf ihrem Weg an die Weltspitze. Besonders im Nachwuchsalter und in Randsportarten wie Fechten, wo die mediale Präsenz, grosse Sponsoren und hohe Preisgelder gänzlich fehlen, werden Athlet*innen unterstützt. Das funktioniert nur, wenn auch die Sporthilfe genügend Mittel hat, um die Förderung der Schweizer Sporthoffnungen gezielt, mit dem besten Know-how im Bereich Sport und einem grossen Netzwerk an hochwertigen Partnern und motivierten Unterstützer*innen zu finanzieren. Darum gibt es das Team Suisse. Hier können alle einen Beitrag leisten. Das Motto ist: Wir alle sind Team Suisse! Es bringt Athlet*innen und Unterstützer*innen, Fans und Sport-Profis näher zusammen. Und dabei können alle profitieren: den Athlet*innen wird mit den Geldbeträgen, die sie erhalten, der lange Weg an die Weltspitze des Sports vereinfacht, die Team Suisse Unterstützer*innen können von tollen Specials und Angeboten profitieren (siehe Seite 34). Und die Sporthilfe ist in der Lage, an der Zukunft des Schweizer Spitzensports weiter zu bauen.

Win-win-win-Situation. Das ist das Konzept, das auch Lucas Malcotti überzeugt. Er sagt: «Ohne die Sporthilfe wäre der Schweizer Sport nicht dort, wo er jetzt ist.» Darum möchte er nicht nur grosse Sponsoren, sondern auch jeden einzelnen begeisterten Sportfan dazu aufrufen, die Sporthilfe zu unterstützen. «Lasst uns gemeinsam ein starkes Team Suisse bilden!» *(zve)*

Team Suisse BUSINESS – jetzt als Unternehmen Teil des Netzwerks werden!

Ab einem Jahresbeitrag von 500 Franken wirst du Teil der Community und kannst mit deinem Unternehmen von attraktiven Vorteilen profitieren. Neben einem Get-together mit dem Sport- und Wirtschaftsnetzwerk sind je nach Partnerstufe Vorteile wie Tickets für den Super10Kampf und weitere Specials (siehe Seite 34) im BUSINESS-Paket inkludiert. Zudem kannst du deinen Unterstützungsbeitrag für unsere Schweizer Sporttalente auf dem Weg an die Spitze erst noch von den Steuern abziehen.

Weitere Informationen unter teamsuisse.ch/business

Drei gute Gründe für deine Unterstützung

- Dein Herz schlägt für Sporterfolge
- Du profitierst von exkl. Specials
- Dein Beitrag ist steuerfrei

Mit welchem Beitrag unterstützt du die Schweizer Athlet*innen?

50 CHF/Jahr | 100 CHF/Jahr | 200 CHF/Jahr | ... CHF/Jahr

Für top Trainingsbedingungen, für beste Wettkampfkonditionen und für zukünftige Medaillenerfolge

Mitfiebern, mitmachen und mithelfen
Sporthilfe TeamSuisse

FÖRDERATHLET*INNEN BEWEISEN

Sporthilfe-Förderung zeigt Wirkung

Die Schweizer Sporthilfe ist ständig im Dialog mit den Athlet*innen, die sie unterstützt. Darum weiss sie genau, wie sich die Fördergelder auf die Weiterentwicklung auswirken. Spannende Einblicke.

Anna Jurt
Pentathlon

Die 20-jährige Fünfkämpferin aus Beckenried NW liebt die Vielseitigkeit. Ihr Motto: Nie aufgeben, auch wenn es nicht auf Anhieb klappt.

Foto: Keystone-SDA / Peter Klaunzer

Cédric Butti
Rad: BMX

Der 22-jährige BMX-Crack aus Herdern TG hat schon Einiges im Palmares: Junioren Weltmeister, U23-Europameister. Er will mehr.

Dimitri Marx
Kanu: Slalom

Der 23-jährige Slalom-Kanute aus der Stadt Bern holte letztes Jahr an der EM silber. Der Weg nach ganz oben ist aber noch lang.

Linda Fahrni
Segeln

Die 28-jährige Bernerin segelt gerne hart am Wind und gehört in der 470er-Klasse zur Weltspitze. Auch dank der Sporthilfe.

Foto: Keystone-SDA / Laurent Gillieron

Sarah Atcho
Leichtathletik

Die 26-jährige 200-Meter-Sprint-Spezialistin aus Lausanne kann sich dank der Sporthilfe noch weiter verbessern.

Sporthilfe-Förderung					
Förderbeitrag 2021	**CHF 20'000**	**CHF 20'000**	**CHF 20'000**	**CHF 30'000**	**CHF 30'000**
Bedeutung Förderbeitrag	Dank der finanziellen Unterstützung habe ich keine Einschränkungen wegen der Finanzen bei meiner Wettkampfplanung.	Dank der Unterstützung der Sporthilfe kann ich mein Ziel, an Olympischen Spielen eine Medaille zu gewinnen, weiter verfolgen.	Dank dem Förderbeitrag der Sporthilfe kann ich täglich meiner grössten Leidenschaft nachgehen und meine Träume und Ziele verfolgen.	Die Unterstützung der Sporthilfe bedeutet für mich meine Sportart professionell ausüben zu können.	Der Beitrag nimmt mir jedes Jahr eine grosse finanzielle Last von meinen Schultern.
Zusammensetzung Gesamteinkommen	60% Sporthilfe-Förderbeitrag 10% Preis-/Startgeld/Gage/ Erfolgsprämie/-beitrag 10% Unterstützungsbeitrag Eltern 20% Unterstützungsleistungen durch Kanton/Gemeinde	45% Sporthilfe-Förderbeitrag 5% fester Lohn/Honorar aus dem Sport inkl. Sponsorenbeiträge 35% Erwerbseratzordnung von Spitzensport-RS / WK 4% Preis-/Startgeld/Gage/Erfolgsprämie/ -beitrag 2% Gönner/Mäzen/Spenden 9% Unterstützungsleistungen durch Kanton/Gemeinde	50% Sporthilfe-Förderbeitrag 2% fester Lohn/Honorar aus dem Sport inkl. Sponsorenbeiträge 20% Erwerbseratzordnung von Spitzensport-RS/WK 2% Preis-/Startgeld/Gage/Erfolgsprämie/-beitrag 22% Unterstützungsbeitrag Eltern 4% sonstige Einnahmen	30% Sporthilfe-Förderbeitrag 10% fester Lohn/Honorar aus dem Sport inkl. Sponsorenbeiträge 1% Preis-/Startgeld/Gage/Erfolgsprämie/ -beitrag 1% Gönner/Mäzen/Spenden 58% Unterstützung durch Verband und Club	50% fester Lohn/Honorar aus dem Sport inkl. Sponsorenbeiträge 10% Preis-/Startgeld/Gage/ Erfolgsprämie/-beitrag 30% Sporthilfe-Förderbeitrag 10% Unterstützungsleistungen durch Kanton/Gemeinde
Ausgaben	**CHF 40'000 – CHF 45'000**	**CHF 40'000 – CHF 50'000**	**CHF 20'000 – CHF 30'000**	**CHF 75'000 – CHF 100'000**	**CHF 60'000 – CHF 70'000**
Motivation	Der Sporthilfe-Förderbeitrag motivierte mich zusätzlich, meine sportlichen Ziele weiterzuverfolgen.	Die Förderung durch die Sporthilfe hat meine Motivation für meine sportlichen Ziele gestärkt.	Es ist für mich sehr motivierend, zu wissen, dass die Sporthilfe mich unterstützt.	Die Förderung durch die Sporthilfe hat mir extra Motivation gegeben, an meine Ziele zu glauben.	Die Sporthilfe-Förderung macht es leichter, unter Druck motiviert zu bleiben.
Sport					
Resultate vergangene Saison	Laser-Run-Weltmeisterschaft I 1. Rang Junioren-Europameisterschaft I 4. Rang Junioren-Weltmeisterschaft I 5. Rang	U23-Europameister Elite-Weltmeisterschaften | Teilnahme European Games | Teilnahme	Zweifacher U23-Weltmeister Europameisterschaften | 2. Rang	Elite-Weltmeisterschaften | Teilnahme Elite-Europameisterschaften | 3. Rang Olympische Spiele | 4. Rang	Elite-Europameisterschaften European-Games-Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio
Mein grosses Ziel (Karrierehöhepunkt)	Die Olympischen Spiele 2024. Bei der Elite konstant zu den Top 10 gehören.	Eine Medaille an den Olympischen Spielen 2024 in Paris.	Medaille an den Olympischen Spielen 2024 in Paris Medaille an den Europeangames 2023 in Krakau.	Die Olympischen Spiele letztes Jahr in Tokio waren ein grosses Ziel und bis jetzt auch mein Karrierehöhepunkt. Doch es geht weiter. Das Ziel Olympische Spiele in Paris 2024 ist gesetzt.	Teilnahme am Finale bei den Olympischen Spielen in Paris 2024.
Sportliche Ziele für die kommende Saison	Ich würde gerne die JEM/JWM bestreiten, mit dem Ziel, einen Top-5-Rang zu erreichen.	Weltmeisterschaften: Top 8 Europameisterschaften: Top 5 Konstant im Weltcupfinale	X-CSL-Medaille Elite-Weltmeisterschaften X-CSL-Medaille Elite-Europameisterschaften Medaille gesammt Weltcup X-CSL	Da ich in einer neuen Teamzusammensetzung starten werde, ist der Hauptfokus auf der Technik und in der Findung des Teams.	Medaille beim 4x100-Meter-Staffellauf

WIEVIEL TEAM SUISSE STECKT IN DIR?

Der Sommer kann kommen mit der Team Suisse Kollektion!

Praktische Gymbags, trendige Isolationsflaschen, ein Mega-Badetuch und coole Caps. Team Suisse steht allen und bringt gute Laune. Diese tollen Produkte gibts im Team Suisse Shop!

Fotos: Valeriano Di Domenico

Team Suisse Isolationsflasche schwarz
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100300
CHF 30.00

Team Suisse Isolationsflasche rot
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100400
CHF 30.00

Team Suisse Isolationsflasche weiss
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100200
CHF 30.00

Der volle Erlös aus dem Verkauf der Artikel kommt der Förderung der Athlet*innen zugute.
Shop now!
teamsuisse.ch/shop

Team Suisse Trucker Cap
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100500
CHF 20.00

Team Suisse Golf Cap
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100600
CHF 20.00

Team Suisse Rucksack
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100900
CHF 30.00

Team Suisse Gymbag Polyester
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100700
CHF 30.00

Team Suisse Gymbag Baumwolle
Artikel-Nr.: SSHTS_ SAT100800
CHF 20.00

Team Suisse Jegen Classic Badetuch
Artikel-Nr.: SSHTS_8918-RED
CHF 79.00

FitLine®
Resultate erleben.

DAS GEHEIMNIS DER PROFIS

Alle FitLine Nahrungsergänzungsprodukte stehen auf der Kölner Liste® :
www.koelnerliste.com

Die modulare FitLine Nahrungsoptimierung für bewusste und aktive Menschen.

Sporthilfe
Silber-Partner

Kontaktieren Sie: www.fitline-sporthilfe.ch

FitLine ist u.a. offizieller Ausrüster für:

HANDBALL SCHWEIZ SUISSE
SKI AUSTRIA
SWISS sliding
DLV DEUTSCHEN LEICHTATHLETIK VERBAND
SWISS SQUASH
sporthilfe

© 2022 by PM-International, Luxembourg | FL_Sports_ADV_0922_DE_P2

Exklusive Specials fürs Team Suisse

Deine Unterstützung lohnt sich nicht nur für die Athlet*innen, sondern auch für dich! Denn du kannst nicht nur deinen Unterstützungsbeitrag von den Steuern absetzen, du profitierst auch immer wieder von attraktiven Partnerangeboten, Vorteilen an Sportevents und einzigartigen Wettbewerben.

Du findest alle Specials unter teamsuisse.ch – viel Spass beim Entdecken.

Mitfiebern, mitmachen und mithelfen

Sporthilfe TeamSuisse

Einzigartiger **Wettbewerb**

WIN

Verlosung von 5 x 2 Super10Kampf Packages

Der legendäre Sporthilfe Super10Kampf findet am 25. November 2022 im Hallenstadion in Zürich statt. Mach jetzt beim Wettbewerb mit und gewinne ein Super10Kampf Package. Inbegriffen sind zwei Tickets, einen einmaligen Blick hinter die Kulissen sowie ein exklusives Meet & Greet vor Ort mit einem der Gladiatoren.
Weitere Infos und Teilnahme unter: teamsuisse.ch/s10k-win

Kostenlose Teilnahme möglich. Teilnahmeschluss ist der 31.07.2022. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Attraktive **Partnerangebote** und Vorteile an **Sportevents**

Bis zu 42 %

Bis zu 42% auf deinen Lieblingstitel

Welches sind die Geschichten und wer sind die Menschen, die unser Land bewegen?
Mit Blick, SonntagsBlick, L'Illustré oder der Schweizer Illustrierten erfährst du aktuelle News aus Sport, Kultur, Wissen & Lifestyle und vielem mehr.

Blick · SonntagsBlick · Schweizer Illustrierte · L'Illustré

30 %

30% auf KOOR Trinkflaschen bei BRACK.CH

KOOR-Trinkflaschen bringen mehr Farbe in den Alltag - egal ob für Freizeit, Sport, Schule oder Beruf.
Die Flaschen halten den Inhalt dank doppelwandigem Edelstahl 12 Stunden richtig kalt oder 12 Stunden richtig heiss.

BRACK.CH

30 %

30% auf Jegen-Textilien für Sport und Freizeit

Beim Schwitzen während des Trainings oder Wettkampfs und natürlich beim Duschen danach geht nichts über ein flauschig-weiches Frotteetuch, wie es sie in grosser Auswahl und erstklassiger Qualität von **Jegen-Textilien** gibt.

JEGEN

CHF 3.90

CHF 3.90 für den legendären Doppeldecker

Unverändert fein seit 1976. **Genuss hoch zwei:** Erlebe Schweizer Rindfleisch, knackigen Salat und zarten Schmelzkäse in einem Brötchen aus IP-Suisse-Mehl. Verfeinert mit der geheimnisvollen Big-Mac-Sauce. Bist du dem Geschmack gewachsen?

20 %

20% auf das Sortiment von ISA bodywear

Modisch, klassisch oder funktional – die hochwertige Tag- und Nachtwäsche von ISA bodywear lässt keine Wünsche offen. Bei der Kollektion wurde viel Wert auf Tradition, Innovation, Swissness und einwandfreie Qualität gelegt.

ISA bodywear

Vorzugskonditionen

Vorzugskonditionen auf Opel-Modelle

Profitiere als Teil von Team Suisse von bis zu 20% auf Personenwagen und bis zu 30% auf Nutzfahrzeuge.
Dein Wunschmodell findest du auf opel.ch oder direkt beim Opel-Partner in deiner Umgebung.

OPEL

CHF 20 Rabatt

CHF 20 Rabatt auf das ganze Sortiment

Bist du auf der Suche nach einer Fahne, Blache oder einem praktischen Produkt für Haus und Garten? Dann profitiere bei **Keller Fahnen** ab einem Einkauf von CHF 150 von **CHF 20** Rabatt.

KellerFahnen

CHF 20 Rabatt

CHF 20 Rabatt auf das ganze Sortiment

Mit über 60'000 Jeans findest du im Onlineshop von JEANS.CH eine unglaubliche Auswahl an verschiedenen Brands, Modellen, Waschungen und Grössen. Da ist bestimmt auch was für dich dabei. Ab einem Einkauf von CHF 100.00 erhältst du **CHF 20** Rabatt.

JEANS.CH THE DENIM STORE

Spezial-Angebot

FitLine – Resultate erleben

FitLine unterstützt einen aktiven und gesunden Lebensstil mit einem ganzheitlichen Ansatz.
Beim Kauf eines FitLine-Optimal-Sets unter **fitline-teamsuisse.ch** fliessen 30% des Umsatzes zur Schweizer Sporthilfe.

FitLine

20 %

20% auf den Eintritt ins Olympische Museum

Entdecke die Welt der Olympischen Spiele und erlebe die Kreativität der Austragungsorte neu. Das Olympische Museum bietet 3'000 m² Ausstellungsfläche, über 1'500 Objekte, 150 Bildschirme und dazu eine fesselnde Ausstellung. Ein Besuch lohnt sich!

20 %

20% auf Super10Kampf Tickets am 25.11.2022

Witzige Showeinlagen, packende Duelle, spannende Wettkämpfe und ganz viel Spass: Der Sporthilfe Super10Kampf verwandelt das Zürcher Hallenstadion jedes Jahr in einen Hexenkessel. Sei diesmal auch dabei, mit 20% Rabatt!

Bis zu 25 %

Bis zu 25% auf VIP-Tickets für die Tour de Suisse

Vom 12. bis am 21. Juni 2022 findet die nächste Tour de Suisse statt. Erhalte **bis zu 25% auf die VIP-Tickets am Start- oder Zielort** einer Etappe und gewinne mit der Tour de Suisse VIP-Experience exklusive Einblicke in die Welt der Radprofis.

TOUR DE SUISSE

Opel Mokka «Team Suisse»
für **CHF 309.–** / Mt.

Opel Mokka-e «Team Suisse»
für **CHF 339.–** / Mt.

Mitfiebern, mitmachen und mithelfen

Sporthilfe TeamSuisse

Neue Limited Edition: Opel Mokka & Mokka-e «Team Suisse»

Weitere Infos über den Mokka-e & Mokka

Diese Strassenflitzer sind schon jetzt ein Hingucker: die limitierten Sondermodelle Opel Mokka und Mokka-e.

Opel und die Schweizer Sporthilfe sind Partner. Die Schweizer Sporthilfe steht für Werte, die auch Opel wichtig sind. Die Verantwortung, das Engagement sowie das Ziel, junge Schweizer Sporttalente zu unterstützen, stehen dabei im Fokus. Es lohnt sich, den eigenen Weg zu gehen. Opel will jungen Athletinnen und Athleten ermöglichen, ihrem Talent zu folgen, an sich zu glauben, sich stetig weiterzuentwickeln, Hindernisse zu überwinden und sich dabei treu zu bleiben.

Opel lanciert ein auf je 50 Stück limitiertes Sondermodell «Team Suisse» für den Mokka und Mokka-e. Diese basieren auf den Ausstattungslinien Mokka GS Line 130 PS mit 8-Stufen-Automat sowie auf dem vollelektrischen Mokka-e GS Line mit 136 PS und heben sich durch exklusive Design-Merkmale ab. Und mehr als das:

Im Interieur sind die coolen SUV mit einer Plakette «Team Suisse» Limited Edition mit der Unterschrift der Athletin Leila (BMX Race) sowie der beiden Athleten Elia (Windsurfen) und Antonio (Freistilschwimmen), welche zum Opel «Team Suisse» gehören und einen Mokka-e «Team Suisse» fahren werden.

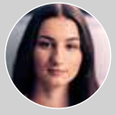
Eine Plakette «1 of 50» an der Lenkradspange untermalt die Exklusivität des Fahrzeugs, und die Fussmatten mit Team Suisse Schriftzug geben dem Interieur eine besondere Note. Die Mokka Team Suisse sind mit 19 Zoll Leichtmetallfelgen bestückt und tragen eine Exterieur-Plakette Team Suisse Limited Edition.

Die Sondermodelle des Opel Mokka & Mokka-e «Team Suisse» können bei jedem Opel-Händler angefragt werden.

Von jedem verkauften Mokka und Mokka-e «Team Suisse» spendet Opel einen Betrag von CHF 500.– an die Schweizer Sporthilfe. Zusätzlich wird jede Käuferin und jeder Käufer für die Dauer eines Jahres Teil der Sporthilfe Team Suisse Community und profitiert von attraktiven Konditionen.

Opel Schweiz fördert mit seinem Engagement als Platin-Partner der Sporthilfe gezielt junge Talente und hat ein «Opel Team Suisse» mit aussergewöhnlichen Persönlichkeiten gegründet.

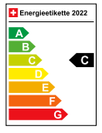
DAS OPEL «TEAM SUISSE»



Leila Henry (19) begann mit 7 Jahren mit dem BMX, und schon bald startete die Genferin an verschiedenen Rennen in der Schweiz. 2018 und 2019 erreichte sie bei den Junior*innen-Weltmeisterschaften bereits Top-Ten-Plätze. Ihr grösstes Ziel sind die Olympischen Spiele.

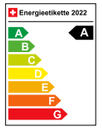
Elia Colombo (26) startete mit 6 Jahren in eine multisportive Karriere. Mit 15 Jahren konzentrierte sich der Tessiner voll auf das Windsurfen. Dieser Leidenschaft folgten bald gute Ergebnisse auf nationalem und internationalem Niveau. Eines Tages an den Olympischen Spielen teilnehmen zu können, ist das erklärte Ziel von Elia.

Antonio Djakovic (19) konnte sich an den Olympischen Spielen in Tokio bereits in der Weltspitze etablieren und schwamm mit der Schweizer Staffel zum Diplom. Mit der Bronzemedaille über 400 m Freistil an der WM in Abu Dhabi setzte der Ustermer dem Jahr 2021 die Krone auf.



Mokka «Team Suisse», 1.2 Direct Injection Turbo, 8-Stufen-Automatik, 130 PS (96 kW). Inkl. Sonderausstattungen (Swiss Pack Premium, Sitzheizung vorne, Park & Go, Ultimate Decor (Silber-Akzente im Interieur), Dach-Designlinie in Schwarz, Active Drive Assist Plus, Intellilux LED Matrix Licht, 19"-Alufelgen). Barkaufpreis: CHF 36990.–. 5,8-6,6 l/100km, 132-148 g CO2/km, Energieeffizienz-Kategorie: C. Laufzeit: 49 Monate, Laufleistung: 10 000 km/Jahr, eff. Jahreszinssatz: 2.05%. Sonderzahlung: CHF 9094.–, Leasingrate pro Monat inkl. MwSt.: CHF 309.–, Rücknahmewert: CHF 15536.–.

Allgemeine Leasingbedingungen: Angebot nur in Verbindung mit dem Abschluss einer Ratenausfallversicherung Secure4you+. Bei diesem Angebot fixiert Santander Consumer Finance Schweiz AG den Restwert des Leasingfahrzeugs auf ein marktübliches Niveau. Obligatorische Vollkaskoversicherung nicht inbegriffen. Leasingkonditionen unter Vorbehalt der Akzeptanz durch Santander Consumer Finance Schweiz AG, Schlieren. Der Abschluss eines Leasingvertrags ist unzulässig, sofern er zur Überschuldung des Leasingnehmers führt. Angebot gültig bis 30.06.2022 und nur bei teilnehmenden Opel Partnern. Unverbindliche Preisempfehlung. Änderungen vorbehalten.



Mokka-e «Team Suisse», Automatik-Elektrogetriebe mit fester Getriebeübersetzung, 136 PS (100 kW). Inkl. Sonderausstattungen (Swiss Pack Premium, Sitzheizung vorne (Fahrer und Beifahrer), beheizbares Lederlenkrad, Park & Go, Ultimate Decor (Silber-Akzente im Interieur), Dach-Designlinie in Schwarz, Motorhaube in Diamond Black, Active Drive Assist Plus, Intellilux LED Matrix Licht, 19"-Alufelgen). Barkaufpreis: CHF 44350.–. 14,5-16,7 kWh/100 km (Benzinäquivalent: 1,6-1,8 l/100km), 0 g CO2/km, Energieeffizienz-Kategorie: A. Laufzeit: 49 Monate, Laufleistung: 10 000 km/Jahr, eff. Jahreszinssatz: 2.05%. Sonderzahlung: CHF 10649.–, Leasingrate pro Monat inkl. MwSt.: CHF 339.–, Rücknahmewert: CHF 20401.–. Allgemeine Leasingbedingungen: siehe Seite 36.

Eine Passfahrt mit dem Superbike ist für Max Studer das ideale Training für den Ernstfall.

MAX STUDER

Immer hart am Limit

Max Studer in seiner Wahlheimat St. Moritz, wo er im «Home of Triathlon» seines Coaches Brett Sutton trainiert.

Er quält seinen Körper im Wasser, auf dem Velo und beim Laufen. Er trainiert jeden Tag – bis zu 35 Stunden die Woche. Er ist ein Ausnahmetalent, gehört zu den besten Triathleten der Welt und opfert alles dem Sport. Zuletzt sogar seine Beziehung. Dennoch strahlt Max Studer mit jeder Faser seines Körpers Freude aus.

Text **Zeno van Essel** | Fotos **Wouter Roosenboom, Rolf Canal**

Lauftraining in Kenia im November, Schwimmtraining auf Gran Canaria im Januar. Während in seiner Heimat der Herbststurm wütet und eine Hochnebeldecke das Tageslicht trübt, sucht Max Studer wärmere und sonnigere Orte auf dieser Welt. Im Sommer weilt er zudem in St. Moritz, wo er im spezialisierten Sportzentrum seines renommierten Coaches Brett Sutton, der u. a. auch die sechsfache Europameisterin und Olympiasiegerin Nicola Spirig betreut, trainiert. Man könnte meinen, der 26-jährige Spitzenathlet aus Kestenholz SO betreibe eine Art «Luxus-Sport». Doch weit gefehlt. Max Studer gehört zu den besten Triathleten Europas, ja sogar der Welt. Er ist amtierender ETU-Europameister in der Triathlon Sprintdistanz und schaffte es bei seinem ersten Einsatz bei Olympischen Spielen letztes Jahr in Tokio auf den 9. Rang. Das Reisen ist für ihn Pflicht, um jederzeit für jede der drei Disziplinen, in denen er Höchstleistungen erbringen muss, optimale Trainungsbedingungen zu haben. «Zeitlich ist der Triathlon sehr aufwendig. Wir trainieren jeden Tag. Zwischen 25 und 35 Stunden pro Woche – auch am Wochenende», sagt der sympathische Solothurner. «Was ich am Triathlon liebe, ist die Vielseitigkeit. Man betreibt nicht nur einen Sport, sondern drei verschiedene. Manchmal läufts auf dem Velo besser als im Schwimmen, ein anderes Mal ist's umgekehrt. So hat man immer einen guten Mix und kann an verschiedenen Dingen arbeiten. Dennoch bin ich sehr happy, dass ich meine Leidenschaft als Beruf betreiben kann. Im Moment mache ich, was ich am meisten liebe: trainieren und Triathlon.»

Wenn er über seinen Sport erzählt, leuchten seine Augen, sein Blick schweift manchmal in die Weite, und die Begeisterung in seiner Stimme bannt den Zuhörenden. Man spürt: Max ist beseelt von dem, was er tut – und von Ehrgeiz und grossen Zielen. Er ist bereit, alles dafür zu geben. Dabei hilft ihm, dass er ein besonderes Talent für Triathlon, speziell für den Laufsport hat. Letztes Jahr lief er an den Schweizer Leichtathletik-Meisterschaften über 10'000 m in 28:51 Minuten zu Gold. Eine Zeit, die in den letzten 15 Jahren nur von zwei Schweizern unterboten wurde: Tadesse Abraham und Julien Wanders. «Auf der Laufstrecke entscheidet sich das Rennen», sagt Max. «Ich bin stark, will aber noch weitere Fortschritte machen.» Auch im Schwimmen und auf dem Rad will Max seine Bestleistungen optimieren. Daher das Schwimmtraining auf Gran Canaria. «Perfekte Bedingungen», schwärmt Max. Sogar ein Hotel mit Annehmlichkeiten wie Sauna und Massage ist ihm gegönnt. «Inzwischen werde ich von diversen Sponsoren unterstützt», sagt er. «Das macht mir das Leben als Triathlet heute leichter.»

«Dank der Sporthilfe ist es mir überhaupt möglich, meinen Sport professionell zu betreiben.»

Max Studer
Triathlet

Immer voll fokussiert sein

Das war aber nicht immer so. Bereits als 10-Jähriger fing Max mit Triathlon an. Inspiriert von seiner älteren Schwester, die den Triathlon-Club im Nachbardorf besuchte, kam er auf den Geschmack. Am Anfang war es eher spielerisch, doch schon bald entpuppte sich sein besonderes Talent. Bis er 2014 mit 18 Jahren erstmals Schweizer Juniorenmeister wurde, trugen seine Eltern die Hauptlast seiner Ausbildung. Mit den Erfolgen kamen auch Sponsorenbeiträge. Und die Spitzensport-RS ermöglichte ihm eine weitere Optimierung seiner Trainingsmöglichkeiten. «Ein bedeutender Beitrag kommt aber von der Schweizer Sporthilfe», sagt Max, der seit 2016 von der Sporthilfe mit rund 100'000 Franken unterstützt wurde. «Dadurch ist es mir überhaupt möglich, den Sport professionell zu betreiben.» Die 30'000 Franken, die er heute pro Jahr erhält, gehen vor allem für Coach, Trainings und die Reisen drauf. «Ich bin nicht jemand, der es braucht, ständig unterwegs zu sein. Ich war noch nie in New York, und das interessiert mich auch nicht so sehr», sagt der heimatverbundene Solothurner. «Was mich aber fasziniert, ist, dass mein Sport mich an Orte bringt, die man als Tourist kaum bereist. Einer meiner ersten grossen internationalen Erfolge war 2018 der Weltcup-Sieg in Tongyeong, Korea. Es war faszinierend, diese andere Kultur kennenzulernen. Ich habe ja immer das Velo dabei. Nach dem Rennen gönnte ich mir ein paar lockere Einheiten, fuhr ein bisschen 'durs Züüg dure' und schaute mir das Land an.»

Keine Zeit zum Abtrocknen: Nach 1,5 km Schwimmen geht's ohne Pause weiter.

Fotos: Keystone-SDA / EXPA / Johann Groder, Keystone-SDA / Peter Klaunzer

Solche entspannte Ausflüge sind im Leben von Max Studer jedoch die Ausnahme – die Belohnung für Geleistetes. «Triathlon ist ein Sport, bei den man immer voll fokussiert sein muss», sagt der Spitzenathlet und wirkt dabei dennoch offen und entspannt. «Man muss es wollen – jeden Morgen, wenn man aufsteht und bereit sein, dafür auf vieles zu verzichten.» Letztes Jahr wurde seine langjährige Beziehung Opfer seines Sports. «Das tat natürlich weh», so Max. «Aber ich muss im Moment meinen nächsten grossen Zielen alles unterordnen.» Dazu gehören die Olympischen Spiele 2024 in Paris. «Mein Traum ist es, im olympischen Triathlonsport das Lauftempo auf ein neues Level zu heben», so Max Studer.

Als Vorbereitung darauf wird er dieses Jahr auch in der Leichtathletik als Mittelstreckenläufer einige nationale und internationale Rennen absolvieren. Sein grosses Ziel sind aber die nächsten Olympischen Spiele. «2024 will ich für eine grosse Performance nach Paris reisen. Darum muss ich mich schon jetzt voll darauf fokussieren.»

Ob er davon träumt, dank Triathlon Millionär zu werden? «Das dürfte sehr schwierig sein», sagt Max und lacht. «Das Finanzielle ist nicht mein Ansporn. Den Erfolg mit meinem ganzen Umfeld zu teilen, und wenn nach dem Rennen die Nationalhymne gespielt wird, das macht mich glücklich.» ●

Auf das Schwimmen folgen 40 km Rad, dann 10 km Laufen.

Steckbrief Max Studer

- **Geburtsdatum:** 16. Januar 1996
- **Verein:** TriMeca Performance Team – LV Langenthal – EJOT-Team Buschhütten
- **Wohnort:** Kestenholz SO
- **Von der Sporthilfe unterstützt seit:** 2016
- **Letzter Förderbeitrag:** CHF 30'000
- **Gelernter Beruf:** Logistiker EFZ
- **Grösste bisherige Erfolge:**
  - **1. Rang** und Europameister ETU Elite Super Sprint Triathlon Kitzbühel AUT 2021
  - **9. Rang** Olympische Spiele Elite Men Tokio 2021
  - **7. Rang** Olympische Spiele Triathlon Mixed Team Relay Tokio 2021
  - **10. Rang** ITU Triathlon Weltmeisterschaften Hamburg 2020

Folge Max auf Instagram: **maxstudertri**

POSTS VON SPORTHILFE-ATHLET*INNEN

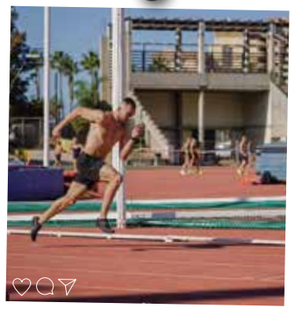
Wall of Fame

Ein Gipfelerlebenis. Ein cooles Startbild. Ein Glücksteddy. Atemberaubende Aussicht auf einer Tour. Und natürlich immer viele Grüsse an die Lieben zu Hause. Die Sporthilfe-Athlet*innen zeigen auf Instagram tolle Schnappschüsse aus ihrem bewegten Leben. Authentisch, inspirierend und ansteckend.

Gil Brunner
Rad: BMX
Cold track day 🥶🥶🥶

Julie Derron
Triathlon
Ready for another weekend in the mountains 🔥😊🏔️

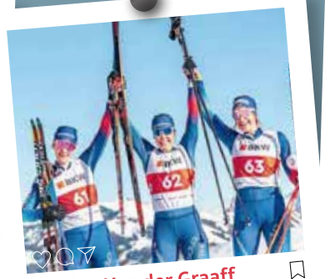
Vanessa Marina Kasper
Ski Alpin
✨WKND ✨
new 🧸~ cool skiing ❤️🔥
~ cotton candy sky 🍭
~ great team 🇨🇭



Charles Devantay
Leichtathletik
Working hard under the sun 🇨🇭☀️
Week 1/3 🔥

Lea Meier
Biathlon
Glücklich bald wieder Zuhause zu sein für ein paar Tage 🥰✌️

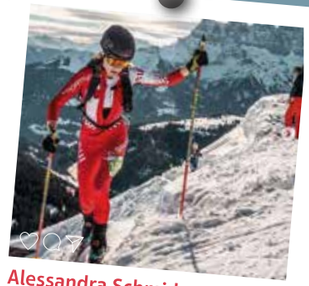
Amy Baserga
Biathlon
Keine Zeit für eine Pause, aber immer Zeit für ein Lächeln 😘 ☺️



Laurien Van der Graaff
Langlauf
A tough fight today to get this great picture in the end! Happy that I could defend my Swiss champion title in the sprint!

Sylvain Fridelance
Triathlon
Wir spulen mit meiner ersten kurzen Ausfahrt des Jahres im Süden weiterhin Kilometer um Kilometer ab ☺️👌

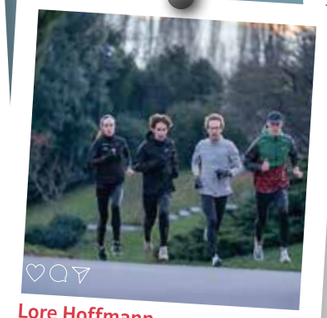
Luca Schätti
Rad: MTB
Only a few days left on GC ✌️ today a bit of rain, couldn't stop us doing 5h



Alessandra Schmid
Skitourenrennen
Wuhhee FIRST WORLDCUP podium and even better at home 🇨🇭🥳🥉place on a beautiful, technical Individual track 💥

Jan Rohrer
Kanu: Slalom
evening session in paradise

Xenia Spörri
Snowboard
curls for the starts, credits: @arvid_auner @arvideo.media



Lore Hoffmann
Leichtathletik
«All-in-one-Programm» gestern Abend: Rennen + Steigungen+ Bahn 😤🙌🌄

Vivianne Härri
Ski Alpin
leaving maribor with a 2nd & 5th place 🥈🌟 serbia-slovenia trip was fun and a special one. I'm really happy about my good skiing and some nice fis-points. 🎿🚗🇸🇮🚌🇨🇭⛷️🍪🌞🌧️🍉🧀

Marco Krattiger
Beachvolleyball
4. Place @kingofthecourt-beach Finals in Doha. Pictures sometimes say more than words.

Saskja Lack
Ski Freestyle
Propera parada: Idre Fjäll ✨ Heading to 🇸🇪 with good vibes from yesterday 🚁 Gracias @timopalfinger for the shot 📸

Moritz Boll
Snowboard
back cruising and the arm is feeling guuud:)

Fotos: Instagram

Sporthilfe digital

Die Schweizer Sporthilfe begleitet ihre Athlet*innen auch auf ihren digitalen Wegen. Dabei erfreuen sie uns nicht nur mit spektakulären Bildern, sondern auch mit ihrer fröhlichen, authentischen Sprache.

Folge uns und unseren Athlet*innen auf Instagram und Facebook!

schweizersporthilfe

«Dank der Sporthilfe hat man viel weniger Sorgen»

Alessandro Greco ist Leiter Spitzensport bei Swiss Tennis und gibt Einblicke in einen der grössten Sportverbände der Schweiz. Die Zusammenarbeit mit der Sporthilfe ist für ihn essenziell.

Wer Tennis als Spitzensport betreiben will, muss früh lernen, den Ball aufzunehmen.

Foto: Stockfoto / Bobex-73

Foto: Keystone-SDA / Peter Schneider

Alessandro Greco, *Leiter Spitzensport bei Swiss Tennis, hat ein breites Tätigkeitsfeld*

Alessandro Greco, was ist deine wichtigste Aufgabe als Leiter Spitzensport bei Swiss Tennis?

Dafür zu sorgen, dass wir in der Schweiz perfekte Rahmenbedingungen haben, um Tennis als Spitzensport betreiben zu können. Dazu gehört vor allem die Suche nach Sponsoren und Geldern für die internationalen Turniere, aber auch die Unterstützung und Betreuung von Athlet*innen. Das erfordert viel Kreativität, entsprechend gross ist auch mein Handlungsspielraum.

Swiss Tennis ist mit 165'000 Aktivmitgliedern und 900 Tennisclubs und -centern der drittgrösste Schweizer Sportverband. Rekrutiert sich der Nachwuchs da von alleine?

In der Schweiz kann man fast überall Tennis spielen. Wir sind dicht vernetzt und wissen, was sich wo tut. Talente können früh entdeckt und gefördert werden. Manche behaupten, Roger Federer wäre auch in Afrika Superstar geworden. Das glaube ich nicht unbedingt. Der Erfolg unseres Fördermodells ist die Mischung zwischen klarem Konzept und grosser Flexibilität.

Hast du ein konkretes Beispiel?

Ja. Wir organisieren in der Schweiz sehr viele internationale Turniere. Dadurch können junge Spieler*innen hierzulande schon sehr früh internationale Erfahrungen sammeln. Seit zwei Jahren organisieren wir das Flowbank Challenger ATP-Turnier – speziell für Newcomer wie Dominic Stricker und andere. Dieses Turnier vermarkten wir mit Stricker. Der spielte jedoch so gut, dass plötzlich die Miami Open eine Option waren. Natürlich wären diese für ihn wichtiger gewesen als unser Turnier. Als Verband hätten wir ihm das auch erlaubt. Leider klappte es nicht mit der Wildcard, so spielte er doch noch die Flowbank Challenge.

Welches ist das richtige Alter, um bei einem Kind gezielt mit der Tennis-Förderung zu beginnen?

Tennis ist ein globaler Sport, man ist einer grossen Konkurrenz ausgesetzt. Daher sollte man früh anfangen. Wichtig ist dabei vor allem polysportives Training. Man muss ein Gefühl bekommen für die Beine, den Ball, kognitive Fähigkeiten entwickeln. Man muss aber nicht mit sechs Jahren 10 Stunden pro Woche Tennis spielen. Wenn man in der Beweglichkeit eine gute Grundbasis entwickelt, kann man die im richtigen Moment fördern. Andererseits kann man aber nicht mit 15 Jahren mit Tennis beginnen und sagen: Jetzt werde ich Profi. Dafür ist es dann meistens zu spät.

Wann kommt Swiss Tennis bei der Talentförderung ins Spiel?

Wir selektionieren die Kids im Alter von 11 bis 12 Jahren. Diese kommen in ein Kader und trainieren in den regionalen Stützpunkten des Verbandes. Die Allerbesten kommen dann mit 14 bis 16 Jahren in das Nationale Leistungszentrum von Swiss Tennis nach Biel. Dort können sie sich mit den besten Athlet*innen messen – und haben so die besten Sparring-Partner. Wir fördern aber auch dezentral.

Wie wichtig ist für Swiss Tennis die Zusammenarbeit mit der Schweizer Sporthilfe?

Sehr wichtig! Tennis ist eine hoch professionalisierte Sportart und entsprechend als Spitzensport teuer. Jede Trainingsstunde kostet. Darum brauchen die Familien junger Talente meistens einen finanziellen Support. Die Schweizer Sporthilfe ergänzt die Subvention von Swiss Tennis sehr stark. Dank diesem «Päckli» hat man viel weniger Sorgen.

Welche Hürden sind zu überwinden?

In einem gewissen Alter muss man voll auf die Karte Tennis setzen und dafür auf andere Dinge verzichten. Das erfordert eine bedingungslose Passion für den Sport. Die Hürde liegt dabei nicht nur beim Kind, sondern bei der ganzen Familie, die sich für diesen Schritt entscheidet. Denn es geht nicht nur um Geld, sondern auch um viel Freizeit, die man investieren muss. Zudem muss man sich auf verschiedenen Stufen immer wieder durchsetzen, was nicht einfach ist.

«Die Mischung von klarem Konzept und grosser Flexibilität ist unser Erfolgsrezept.»

Alessandro Greco
Leiter Spitzensport Swiss Tennis

Wie profitieren junge Talente von der Nähe zu Cracks wie Belinda Bencic, Roger Federer oder Stan Wawrinka?

Diese Topstars, aber auch die Champs von früher wie Heinz Günthardt, die es global geschafft haben, geben den Jungen den Mut, dass auch sie aus der Schweiz es bis nach ganz oben schaffen können. Dazu dürfen unsere Jungen ab und zu auch mit Grössen wie Roger trainieren, was sie sehr motiviert.

Was, wenn Roger Federer dereinst seine aktive Karriere beendet?

Ich denke, er wird dem Tennissport verbunden bleiben – und hoffe natürlich: eng.

Wie sieht die Zukunft von Swiss Tennis – und im Speziellen die des Schweizer Spitzentennis aus?

Wir haben im Moment zehn Athlet*innen unter den besten 200 der Welt. Bei den Frauen sorgen bereits einige für Furore, und auch bei den Männern haben wir einige, die vielversprechend für die Zukunft sind. *(kl)* ●

Facts & Figures

swisstennis

- Mit **165'000 Mitgliedern** und über **900 Tennisclubs und -centern** ist Swiss Tennis der drittgrösste Schweizer Sportverband. Seit 2006 steht **René Stammbach** Swiss Tennis als Präsident vor. Seit 2011 sitzt er auch im Board of Directors des Internationalen Tennisverbandes ITF ein, 2015 wurde er zudem zum ITF-Vizepräsidenten (Europa) gewählt.
- Der Verband wurde am **28. Juni 1896** in Bern von acht Clubs als «Schweizerische Lawn-Tennis Association» gegründet.
- Swiss Tennis ist in **19 Regionalverbände** gegliedert. Sie bilden die Dachorganisation über alle Tennisaktivitäten in der Region, führen kantonale und regionale Meisterschaften durch, bilden das Bindeglied zwischen der Basis und Swiss Tennis und vertreten die Interessen der ihnen angeschlossenen Clubs und Center gegenüber Swiss Tennis.
- **73 Athlet*innen** gehören dem Nationalkader von Swiss Tennis an. Davon sind 36 U15-Spieler*innen und 37 U18-Spieler*innen. Sie werden von 58 Trainer*innen betreut.
- Mit der **Swiss Tennis Academy** verfügt Swiss Tennis über eine kompetente, national und international ausgerichtete Tennis Academy, die starke Synergien im Nationalen Leistungszentrum in Biel nutzt und auf die individuellen Bedürfnisse aller Spieler*innen eingeht.
- Die Geschäftsstelle von Swiss Tennis beschäftigte im Jahr 2021 **50 Mitarbeitende.** Für das Jahr 2021 budgetierte Swiss Tennis einen Gesamtaufwand von 12,433 Millionen Franken.

Melissa Gutschmidt (l.) und Léa Sprunger am Quai d'Ouchy in Lausanne: Gemeinsam geniessen sie den Weitblick.

Zwei Top-Athletinnen. Zwei Generationen. Viele Gemeinsamkeiten. Léa Sprunger ist die Sporthilfe-Patin von Melissa Gutschmidt. Eine besondere Beziehung, die auf Dankbarkeit basiert.

Text **Zeno van Essel** | Fotos **Valeriano Di Domenico**

Der Quai d'Ouchy in Lausanne mit seiner herrlich weiten Aussicht über den Genfersee ist ein Ort, wo man sich gern mit Freund*innen trifft. Er lädt zum Verweilen ein. Und es fühlt sich so an, als bildeten die glitzernden Wellen, die hier seit Generationen sanft ans Ufer schlagen, eine Brücke für Gefühle und Gedanken der Vergangenheit und der Zukunft. Es ist kein Zufall, dass sich Léa Sprunger hier mit Melissa Gutschmidt trifft. Léa, die grosse Schweizer Sprint- und Hürden-Spezialistin, die 2018 Europameisterin über 400 m Hürden wurde, ein Jahr später bei den Hallen-Europameisterschaften über 400 m ebenfalls Gold holte und letztes Jahr ihre Karriere als aktive Spitzensportlerin beendete. Melissa, die aufstrebenden Leichtathletik-Hoffnung der neuen Generation. Beide kommen sie aus dem Kanton Waadt, kennen sich vom Trainingsplatz und von unzähligen Leichtathletik-Meetings. Und mehr noch: Es verbindet sie eine spezielle sportliche Freundschaft. Léa Sprunger hat bei der Schweizer Sporthilfe eine Patenschaft für Melissa Gutschmidt übernommen. Das heisst: Léa unterstützt Melissa finanziell und steht ihr auch zur Seite, wenn sie einmal eine Frage hat oder Unterstützung in einer schwierigen Situation braucht. Denn bei der Patenschaft der Schweizer Sporthilfe geht es nicht nur um Geld – die Patin oder der Pate unterstützt die Sporthilfe jährlich mit einem Betrag von 2'500 Franken, von denen nach Abzug von 300 Franken Projektkosten 2'200 Franken direkt bei den Patenathlet*innen landen. Zudem spielt auch die Motivation eine äusserst wichtige Rolle. Denn für junge Athlet*innen ist der Weg an die Spitze des Sports nicht immer einfach. Zu wissen, dass es jemanden gibt, der an einem glaubt und sich dafür auch finanziell engagiert, ist gerade in schwierigen Situationen ein wichtiger Antrieb, um durchzubeissen und weiter zu machen. Abgesehen davon, dass die finanzielle Unterstützung zu Beginn einer Sportkarriere eine wichtige Entlastung des Budgets darstellt, kann die Sporthilfe-Patenschaft auch dazu beitragen, dass junge Athlet*innen wertvolle Erfahrungen in Bezug auf die Zusammenarbeit und Partnerschaft mit Geldgeber*innen machen. Im Fall von Léa und Melissa ist die Sporthilfe-Patenschaft aber noch mehr: «Das Coole ist, dass meine Pa-

LÉA SPRUNGER TRIFFT MELISSA GUTSCHMIDT

«Ich möchte etwas zurückgeben»

HAND IN HAND FÜR DEN RADSPORT

Als stolzer Partner der Schweizer Sporthilfe stehen wir für die aktive Förderung des Radsports und seiner Talente.

TOUR de SUISSE

Swiss Cycling Alpenbrevet

TORTOUR by CYCLING UNLIMITED

TOUR de SUISSE CHALLENGE

THE DIGITAL SWISS 5

cycling-unlimited.ch

CYCLING UNLIMITED

Blick zurück in die Geschichte des Sports im Musée Olympique: «Dieser Ort gibt viele Referenzen», so Melissa Gutschmidt.

tin aus der gleichen Sportart kommt wie ich», sagt Melissa. «Da kann ich so manche Frage stellen, und ich weiss, dass Léa genau weiss, worum es geht. Darum war ich sehr glücklich, als ich erfahren habe, dass Léa meine Sporthilfe-Patenschaft übernimmt.» Wie es dazu gekommen ist? «Ich habe selbst in meiner Karriere viel Unterstützung von der Sporthilfe erhalten», sagt Léa. «Darum möchte ich etwas zurückgeben, indem ich durch Patenschaften junge Talente unterstütze. Bei Melissa war für mich der Fall klar: Sie ist eine Athletin aus meiner Sportart, aus meiner Region, dem Kanton Waadt – und dazu sympathisch, ehrgeizig, hoch talentiert und erfolgreich.» Dazu kennen sich die beiden schon lange: «Ich weiss noch, wie ich dir und deiner Schwester bei einem Sportevent einmal ein Autogramm gegeben habe. Da wart ihr noch ziemlich jung und total süss», sagt sie zu Melissa und lacht. Melissa erinnert sich: «Du warst schon damals eine der besten Leichtathletinnen der Schweiz. Wir haben dich bewundert. Du warst unser Idol!»

«Für mich waren Niederlagen die entscheidenden Momente in meiner Karriere.»

Léa Sprunger
Leichtathletik-Europameisterin

Während sie reden, steigen die beiden Top-Sportlerinnen die grosse, breite Treppe empor, die durch einen schönen Park von der Uferstrasse hinauf zu einem modernen, mit acht griechischen Säulen gesäumten Gebäude führt: das Musée Olympique. Für Spitzensportler*innen wie Léa und Melissa ist es ein besonderer Ort, weil hier auf spektakuläre Art auf die Geschichte des Sports und der Olympischen Spiele zurückgeblickt werden kann. Auf drei Etagen, mit modernster Computertechnik, audiovisuellen Medien und 1'500 wechselnden Exponaten informiert das Musuem – 1993 vom International Olympischen Komitee (IOK) gegründet und langjähriger Sporthilfe-Partner – über den Ursprung der Olympischen Spiele, die Wettkämpfe und die Olympische Idee. So sind z. B. die berühmten Olympischen Fackeln sämtlicher Olympischer Spiele und Teile der Ausstattung der berühmtesten Sportler*innen zu sehen.

Auf persönlicher Ebene

Léa und Melissa kennen das Museum, sind aber zum ersten Mal gemeinsam hier. Während sie die allererste Olympische Fahne betrachten, entworfen von Pierre de Coubertin, dem Gründer der modernen Olympischen Spiele, von Hand genäht und erstmals gehisst bei den Olympischen Spielen 1920 in Antwerpen, umweht sie ein Hauch von Geschichte: «Dieser Ort gibt viele Referenzen», sagt Melissa Gutschmidt. «Man begegnet hautnah den Geschichten der grössten Athlet*innen. Dazu gehören nicht nur die Siege, sondern auch die Niederlagen. Wenn man all das sieht, gibt einem das Mut und Zuversicht, dass man es selbst auch einmal nach ganz oben schaffen kann.» Léa Sprunger nickt und sagt: «Für mich waren die Niederlagen die entscheidenden Momente in meiner Karriere. Klar, auf die Siege blickt man gerne mit schönen Gefühlen und schönen Bildern zurück. Aber in schwierigen Zeiten habe ich wirklich etwas in meinem Umfeld, in meinem Leben verändert, das dann einen Fortschritt ermöglicht hat.»

Ein kurzer Dialog, der das Wesen einer Sporthilfe-Patenschaft eindrücklich charakterisiert: Es geht um den

Léa Sprunger, 32
Europameisterin 400 m Hürden

Léa Sprunger bei ihrem Goldlauf über 400 m Hürden 2018 an der EM in Berlin.

Melissa Gutschmidt, 20
Schweizermeisterin U20 60m und 100 m

Melissa Gutschmidt 2018 an den Youth Olympic Games in Buenos Aires, wo sie 7. wurde.

Fotos: Valeriano Di Domenico, Keystone-SDA / Michael Sohn, Keystone-SDA / Manuel Lopez

Foto: Valeriano Di Domenico

Léa und Melissa vor der historischen Medaillensammlung im Musée Olympique in Lausanne.

persönlichen Austausch von Mensch zu Mensch. Ein gemeinsames Erlebnis, bei dem spontane Eindrücke und wertvolle Lebenserfahrung ausgetauscht werden. Über Generationen von Athlet*innen und gesellschaftliche Grenzen hinweg. Ob da keine Konkurrenz zum Coaching-Team entsteht? «Ich mische mich absolut nicht in Melissas sportliche Karriere ein», sagt Léa. «Mir macht es Spass, auf persönlicher Ebene zu unterstützen – manchmal auch einfach von Frau zu Frau!» ●

Jetzt Sporthilfe-Patenschaft übernehmen!

Wenn du eine Sporthilfe-Patenschaft übernimmst ...

- **... ebnest du einem Nachwuchstalent den Weg an die Spitze.**
- **... erlebst du seine Entwicklung hautnah mit.**
- **... deckst du einen Teil seiner Kosten für Material, Trainings und Wettkämpfe.**
- **... ist der Beitrag für die Sporthilfe-Patenschaft steuerlich absetzbar.**

KONTAKTIERE UNS UNVERBINDLICH!

Sende eine E-Mail mit dem Stichwort «**Patenschaft**» an:

athlet@sporthilfe.ch

oder ruf uns an: **Tel. 031 359 71 85**

Hier stellen sich alle Patenathlet*innen vor: **sporthilfe.ch/patenathleten**

JETZT BESTELLEN
shop.teamsuisse.ch

PUBLIREPORTAGE

Bequeme Kleider für einen guten Zweck

Jede Unterhose zählt ...

Mit zwei olympischen Diplomen in der Tasche lässt sich gut lachen: Bobfahrerin Melanie Hasler präsentiert zusammen mit Martin Hubmann, Sophie Hediger, Andrina Hodel, Marco Krattiger und Samir Serhani die neue Sporthilfe «Team Suisse Collection» von ISA.

Multitalent Melanie Hasler (23) macht seit Jahren eine erstaunliche Karriere. 2017 wechselte sie überraschend vom Volleyball in den Bobsport und wurde erfolgreiche Pilotin in der Disziplin. In Peking wurde sie gemeinsam mit Nadja Pasternack für die Mono- und 2er-Bob-Wettkämpfe selektioniert. Die junge Aargauerin erzielte mit einem 6. und 7. Rang erstaunliche Achtungserfolge.

Kurz vor den Olympischen Winterspielen wechselte Melanie noch einmal die Bühne und präsentierte als Model die neue Kollektion der Ostschweizer Textil-Brand ISA bodywear aus Amriswil.

Melanie, wie bist du zur Bobpilotin geworden?
Als ich das erste Mal von Christoph Langen, dem zweifachen Bob-Olympiasieger, darauf angesprochen wurde, dachte ich, das sei ein schlechter Scherz. In einem Sportlager in Tenero – und dank meiner grossen Sprungkraft – wurden dann die Weichen für mein Olympiaabenteuer gestellt.

Hattest du keine Angst, den Eiskanal runterzuflitzen?
Das erste Mal schon. Mittlerweile habe ich natürlich keine Angst mehr. Dazu habe ich gar keine Zeit. Wenn ich fahre, muss ich mich voll konzentrieren. Millimeter und Hundertstel entscheiden.

Wie hat es sich angefühlt, in der «Team Suisse Collection» von ISA vor der Kamera zu stehen?
Für mich fühlte sich das sehr natürlich an. An den Wettkämpfen sind wir immer von Kameras umgeben.

Der gesamte Verkaufserlös der Kollektion geht zu 100 % an euch Jungsportler*innen. Sollten die Leute zuschlagen?
Ja! Die «Team Suisse Collection» ist nicht nur bequem und schön, sondern hilft dem Schweizer Sport wirklich auch dabei weiterzukommen. An die Spitze damit! (lacht)

JUNGE TALENTE UNTERSTÜTZEN

Patenathlet*innen sagen «Danke!»

Die Schweizer Sporthilfe bringt unterschiedlichste Menschen zusammen, die gemeinsam einen wichtigen Teil des Lebensweges beschreiten. Auf der einen Seite sind dies junge Athlet*innen, die am Anfang ihrer Karriere stehen. Auf der anderen Seite sind dies engagierte Unterstützer*innen, die sie als Pat*innen finanziell begleiten.

Es gibt wohl nichts Spannenderes, als ein Kind aufwachsen zu sehen und seine ersten grossen Entwicklungen aus nächster Nähe mitzuerleben: das erste Wort, der erste Schritt, umfallen und wieder aufstehen, der erste Schultag. Mit der Entwicklung junger Nachwuchsathlet*innen verhält es sich ähnlich: Auch sie lernen in ihren jungen Jahren, sich im Leben von Spitzenathlet*innen zurecht zu finden. Nicht immer läuft alles glatt. Umso schöner sind die ersten Erfolge. So wie ein Kind die Unterstützung der Eltern braucht, so benötigen junge Athlet*innen und ihr Umfeld oft auch den Support von Organisationen und Menschen, die an sie glauben. Hier leistet die Sporthilfe einen wichtigen Beitrag. Und mit ihr die Menschen, die eine Patenschaft für junge Athlet*innen übernehmen und diese finanziell unterstützen. Die Dankbarkeit der jungen Nachwuchstalente dafür ist gross, wie die Beispiele unten zeigen.

Genna Calonder
17 | Ski Freestyle
Firmen-Patin ist
Groupe Mutuel / Monica Caligari
«Ganz herzlichen Dank für die tolle Unterstützung. Ich bin sehr dankbar für den ‹Zustupf›, welcher mir tolle Trainings ermöglicht. Ein grosses Danke dafür und ich freue mich schon auf die neue Saison.»

Ivana Maria Wey
16 | Eishockey
Privat-Patin ist
Deborah Bucher Wallimann
«Deine Unterstützung ist für mich unglaublich wertvoll. Ich kann meinen Dank kaum in Worte fassen. Einerseits ist die finanzielle Unterstützung äusserst hilfreich und förderlich, andererseits empfinde ich auch den persönlichen Kontakt mit dir und dein Interesse als unbezahlbar wertvoll. Ich spüre, dass du an mich glaubst und dafür bin ich dir über alles dankbar!»

Lucien Verdelet
17 | Ski Freestyle
Stiftungs-Pate ist die
Ernst Göhner Stiftung
«Ich möchte Ihnen herzlich danken. Für uns junge Sportler ist es sehr wichtig, von Stiftungen wie der Ihren finanziell unterstützt zu werden. Dank Ihres Engagements können Athlet*innen wie ich nicht nur darauf hoffen, eines Tages die Farben unseres Landes bei grossen Sportevents zu vertreten, sondern auch, uns in der Ausübung unseres Sports zu entfalten.»

Foto: iStock / RR-Photos

Pat*innen gesucht!

Sophie Joline von Felten
Eiskunstlauf

Jahrgang: 2009
Das habe ich bis jetzt erreicht:
Siegerin Gesamtklassierung Piste Nachwuchs 2021, Aufnahme in die Nationalmannschaft U17.
Mein Ziel: Teilnahme an den Olympischen Spielen 2026.

Vivien Schläpfer
Badminton

Jahrgang: 2006
Das habe ich bis jetzt erreicht:
Bronzemedaille an der U17-Schweizermeisterschaft im Einzel und Doppel; Teilnahme an der U17-EM in Slowenien.
Meine Ziele: Medaillen an der U17-Schweizermeisterschaft in allen drei Diziplinen. Medaillen an internationalen Turnieren gewinnen und Teilnahme an der U19-EM.

Yanis Keller
Biathlon

Jahrgang: 2002
Das habe ich bis jetzt erreicht:
1. Rang Elite-Massenstart an den Schweizermeisterschaften 2021 und 4. Rang Single Mixed an den Youth Olympic Games Teilnahme an den EYOF in Sarajevo 2019.
Meine Ziele: Langfristig gesehen, mich im Weltcup etablieren und an den Olympischen Spielen teilnehmen können.

Isabel De Aguiar Cardoso
Bogenschiessen

Jahrgang: 2005
Das habe ich bis jetzt erreicht:
Vize-Schweizermeisterin im Outdoor-Bereich 2021 und Teilnahme an internationalen Wettkämpfen.
Meine Ziele: Ich strebe die Weltmeisterschaften in diesem Sommer an, zudem träume ich von den Olympischen Spielen 2024.

Alexia Haas
Faustball

Jahrgang: 2006
Das habe ich bis jetzt erreicht:
4. Rang an den U18-Weltmeisterschaften.
Meine Ziele: In der NLA Stammspielerin werden und später einmal Teil des Nationalkaders sein.

Julian Emmenegger
Langlauf

Jahrgang: 2005
Das habe ich bis jetzt erreicht:
Bronzemedaille an den Schweizermeisterschaften 2021 und 2022, 3. Rang in der Gesamtwertung Helvetia Nordic Trophy 2020/2021.
Meine Ziele: Teilnahme an der Junioren-WM 2023 und langfristig an die Weltcup-Spitze sowie die Teilnahme an Olympischen Spielen.

Zora Rauh
Leichtathletik

Jahrgang: 2002
Das habe ich bis jetzt erreicht:
U20-Schweizermeisterin über 100 m (2021), U20-EM-Teilnahme (2021).
Meine Ziele: Ich möchte auch bei den Aktiven an internationalen Wettkämpfen teilnehmen können und an der nationalen Spitze dabei sein.

Jahrgang: 2007
Das habe ich bis jetzt erreicht:
Mein grösster Erfolg bisher ist der zweite Platz an den Schweizermeisterschaften 2021.
Mein Ziel: Die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2028 oder 2032.

Loïc Huguenin
Windsurfen

Foto: iStock / RR-Photos

Patenathlet*innen hoffen auf Unterstützung

Vom Tanzsport bis zur Leichtathletik, vom Sportklettern bis zum Trampolinsport. Hunderte von jungen Schweizer Sporttalenten haben das Zeug zu einer grossen Karriere. Auf dem Portal der Sporthilfe kannst du dich für deine Entscheidung inspirieren lassen, wen du mit einem Beitrag unterstützen willst.
Mehr Infos: sporthilfe.ch/patenathleten

Sporthilfe

Keystone-SDA

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG

Main-National-Partner

SPORT-TOTO · LOTERIE ROMANDE · SWISSLOS

Platin-Partner

CREDIT SUISSE · OPEL

Gold-Partner

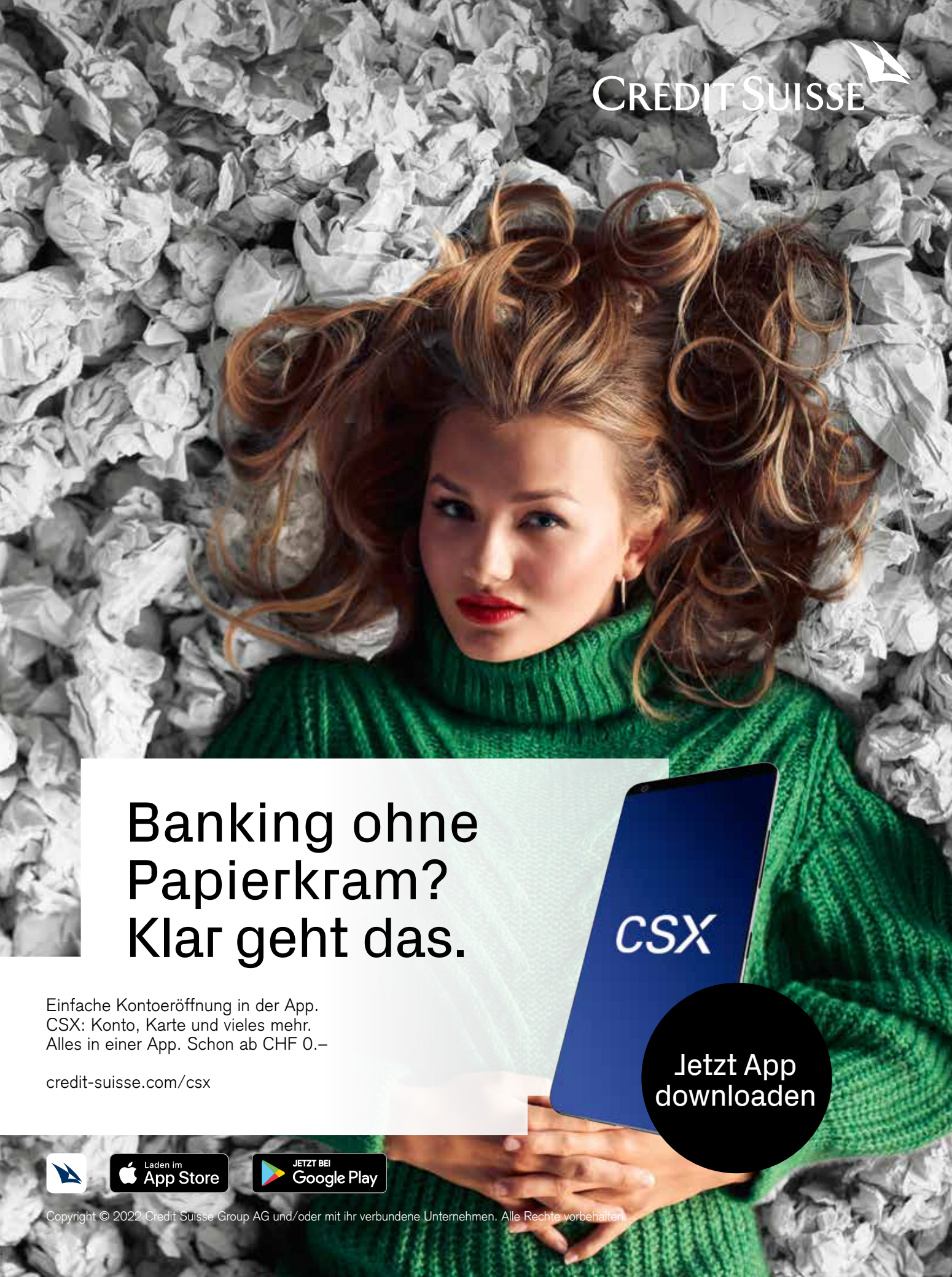
Blick · coop · groupe mutuel · L'ILLUSTRÉ · SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Silber-Partner

Allianz · Art on Ice · BRACK.CH · DIRECT MAIL HOUSE · EZCO · FitLine · ISA · KPMG · Le Musée Olympique · OCHSNER SPORT · PUMA · queovita · SBB CFF FFS · SWISS PRIME SITE · WIRZ

Bronze-Partner

act.3, Connectum, Datasport, I believe in you, Jeans.ch, Jegen Textilien, k-sales, Keller Fahnen, Keystone-SDA, Loyalty Services, Payrexx, Property One, Syntax, Ticketcorner


CREDIT SUISSE
Banking ohne Papierkram? Klar geht das.
Einfache Kontoeröffnung in der App.
CSX: Konto, Karte und vieles mehr.
Alles in einer App. Schon ab CHF 0.–
credit-suisse.com/csx
CSX
Jetzt App downloaden
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
Copyright © 2022 Credit Suisse Group AG und/oder mit ihr verbundene Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten.