



YOUTH OLYMPIC GAMES

LAUSANNE 2020

LIEBE SPORThILFE-FAMILIE

3 Sporthilfe-Wettbewerb

Gewinnen Sie einen ŠKODA SCALA

4 – 5 Sporthilfe Super10Kampf

Das waren die «Winter Games»

6 – 7 Lausanne 2020

Olympische Spiele in der Schweiz

8 – 9 Short Track

Thibault Métraux im Interview

10 – 11 Skitourenrennen

Weltmeister Arno Lietha

12 – 13 Ringen

Stefan Reichmuth erzielt historischen Erfolg

14 Gönnerangebote

Bridgestone
Jegen Textilien

15 Der Sporthilfe-Franken ...

... rollt hier



Die Sporthilfe fördert Athletinnen und Athleten auf dem Weg an die Spitze. Dieses erklärte Ziel der Sporthilfe kennen Sie, werte Gönnerinnen und Gönner, werte Partner, bestens. Ich bin einer von diesen Athleten, die über einen längeren Zeitraum von der Sporthilfe unterstützt wurden. Diese Unterstützung hat entscheidend dazu beigetragen, dass ich den Traum vom Siegen und von Titeln an grossen Wettkämpfen leben konnte. Dass mich die Sporthilfe bereits als junger Snowboarder als förderungswürdig betrachtete, bestärkte mich darin, den harten Weg zum Erfolg mit viel Training und Disziplin kompromisslos weiterzuverfolgen. Alternativen, wie zum Beispiel mein Trainingspensum zu reduzieren, um zusätzlich einer bezahlten Arbeit nachzugehen, fielen so zum Glück für mich weg.

Die Sporthilfe stand an meiner Seite, als ich mich vom Nachwuchs- zum Spitzensportler entwickelte. Die grossen Erfolge und bisherigen Highlights meiner Karriere habe ich alle mit der Unterstützung der Sporthilfe erreicht: Den Olympiasieg in PyeongChang 2018, die Silbermedaille an den Spielen in Sotschi 2014 sowie den Gewinn des Gesamtweltcups in der Saison 2017/18. Dank meines Olympiasiegs bin ich nun nicht mehr auf die Sporthilfe angewiesen. Nach meinem Erfolg

in PyeongChang durfte ich mit meinen bestehenden Sponsoren neue Verträge abschliessen, welche alle höher dotiert waren als davor. Es hat mich sehr gefreut, dass ich alle Partnerschaften verlängern konnte und ich dadurch von der Sporthilfe unabhängig bin. Nun kann ich selbstständig vom Sport leben. Die finanzielle Sicherheit ist für mich umso wichtiger, seit ich im Sommer 2018 Vater von Zwillingen geworden bin. Ich hoffe und bin optimistisch, dass ich nun bis zu meinem Karriereende nicht mehr auf einen Förderbeitrag angewiesen bin. So werden Ressourcen frei für Nachwuchstalente, die ihrerseits in einigen Jahren an Olympischen Spielen um Medaillen kämpfen werden.

Liebe Sporthilfe-Familie, ich möchte mich ganz herzlich bedanken für die Unterstützung, die ich in den letzten Jahren erfahren durfte. Für mich geht die Reise ohne Sporthilfe weiter. Nachdem ich die letzte Saison im Februar wegen Rückenproblemen abbrechen musste, hat für mich die vollständige Genesung meines Rückens oberste Priorität. Gleichzeitig habe ich im Sommer und im Herbst sehr gut trainiert, damit ich im Winter in jedem Rennen um das Podest mitfahren kann. Mein Ziel ist es, den Gesamtweltcup in dieser Saison wieder zurückzuholen. Ob ich nach dieser Saison die Mission der Titelverteidigung an den Olympischen Spielen 2022 in Angriff nehme, wird sich noch zeigen.

Nevin Galmarini
Alpin-Snowboarder und Olympiasieger

Impressum | «zoom» ist das offizielle Publikationsorgan der Stiftung Schweizer Sporthilfe und geht an alle Sporthilfe-Gönner.

Herausgeberin | Stiftung Schweizer Sporthilfe, Ittigen

Redaktion | Nadja Venetz

Layout und Druck | Kromer Print AG

Papier | Refutura, FSC Recycled, 100% Altpapier

Bilder | PPR, Keystone, amag, Pascal Miéville, Maxime Schmid, Cadir Kaliskan, David Avolio, zVg

Kontakt | +41 31 359 72 22, info@sporthilfe.ch

Auflage | 20'500

Erscheinungshäufigkeit | Viermal jährlich

Versand | November 2019

Nächste Ausgabe | März 2020

Website | www.sporthilfe.ch



GEWINNEN SIE JETZT EINEN

ŠKODA SCALA

Werden Sie Gönner der Stiftung Schweizer Sporthilfe und unterstützen Sie den Schweizer Sport. Ab CHF 50 sind Sie dabei und fördern hoffnungsvolle Sporttalente auf dem Weg an die Spitze. Gewinnen Sie jetzt als Gönner mit etwas Glück einen ŠKODA SCALA im Wert von CHF 20'000 oder einen von hundert Gutscheinen von Ochsner Sport.

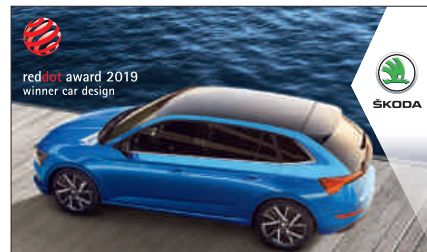
Bilder: Keystone, amag

Hauptgewinn: ŠKODA SCALA im Wert von CHF 20'000

Der ŠKODA SCALA geht neue Wege und setzt neue Standards in der Kompaktklasse. Sein dynamisches Design ist nicht nur ein Blickfang, sondern wurde auch mit dem renommierten Red Dot Award 2019 ausgezeichnet. Dank modernster Konnektivität sind Sie rundum vernetzt. Auch das virtuelle Cockpit und das grosszügige 9,2"-Display lassen keine Wünsche offen. Voll-LED-Scheinwerfer sorgen für perfekte Sicht und Sicherheit.

Nehmen Sie am Wettbewerb teil. Alle Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie auf wettbewerb.sporthilfe.ch.

Die Preise werden von den Sporthilfe-Partnern amag und Ochsner Sport zur Verfügung gestellt. Vielen Dank für die Unterstützung!



Jetzt mitmachen auf
wettbewerb.sporthilfe.ch

Teilnahmeschluss: 31.12.2019

SPENDENBESTÄTIGUNG

Sie haben 2019 ein Herz für leistungsorientierte Sporttalente gezeigt. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Falls Sie eine Spendenbestätigung für die Steuererklärung wünschen, können Sie diese per E-Mail an info@sporthilfe.ch oder mit diesem Talon bestellen.

Einsenden bis Ende Januar 2020 an:

Stiftung Schweizer Sporthilfe, «Spendenbestätigung»,
Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon-Nr.

E-Mail



PACKENDE PUNKTEJAGD

AUF DEM EIS

«Winter Games» war das diesjährige Motto des 41. Sporthilfe Super10Kampf. Auf dem Eisfeld des ausverkauften Zürcher Hallenstadions wetteiferten vier Teams à je vier Top-Athletinnen und Top-Athleten in witzigen Spielen um den Sieg und brachten das Publikum zum Toben. Durch das Programm führte Sascha Ruefer, unterstützt von «Glanz & Gloria»-Moderatorin Nicole Berchtold.

Text: Nadja Venetz | Bilder: PPR / Nick Soland, Manuel Lopez

Bereits zum 41. Mal veranstaltete die Stiftung Schweizer Sporthilfe den Sporthilfe Super10Kampf, um mit dem Erlös aus dem Ticketverkauf den Schweizer Sportnachwuchs zu unterstützen. Auch in diesem Jahr folgten zahlreiche Schweizer Sportstars wie Christian Stucki, Corinne Suter und Didier Cuche dem Ruf der Sporthilfe und wagten sich aufs Eis. Dank einer Kooperation mit der IIHF Eishockey-Weltmeisterschaft setzten sich mit Mathias Seger, Mark Streit, Patrick Fischer und Victor Stancescu auch vier Eishockey-Cracks für die Sporthilfe ein.

Winter Games

Unter dem Motto «Winter Games» schürte der Sporthilfe Super10Kampf die Vorfreude auf zwei Grossanlässe, die im nächsten Jahr in der Schweiz stattfinden werden: die IIHF Eishockey-WM und die Youth Olympic Games. Aus diesem Anlass trugen junge Schweizer Athletinnen und Athleten unter tosendem Applaus das olympische Feuer ins Hallenstadion.

Geschicklichkeit auf dem Eis

Mit Geschicklichkeit auf rutschiger Unterlage brillierten nicht nur Eishockeyspieler, Skifahrer, Snowboarder

und Skispringer, sondern auch so mancher Sommersportler. Der Medaillenträger der Strassen-WM 2019, Stefan Küng, bewies, dass er sowohl auf zwei Rädern als auch auf Schlitten und auf Schlittschuhen schnell unterwegs ist. Damit brachte er Team Weiss schon früh in Führung. Als wahre Top-Scorer erwiesen sich Mark Streit und Patrick Fischer: Sie zerschmetterten alle in einem Hockeytor aufgehängten Teller mit gezielten Schüssen. Alex Wilson verstärkte überraschend Team Rot und wechselte sich mit Marathonläufer Tadesse Abraham ab. Viel Spass

hatten zudem Nachwuchs-Eishockeyspieler der U9 der ZSC Lions, als sie ihre grossen Vorbilder übers Eis ziehen durften. Kaum zu übertreffen an Komik war das Fischefangen in Pinguin-Kostümen. Didier Cuhe begeisterte dabei mit einer beeindruckenden Sprungkraft. Team Blau konnte dafür mit viel Köpfchen im Quiz Boden gutmachen. Bobfahrer Beat Hefti erwies sich auch bäuchlings unter Hindernissen hindurch als superschnell und sicherte Team Weiss den ersten Finalplatz. Schwingerkönig Christian Stucki tat es ihm gleich und führte Team Blau als Schlussläufer ebenfalls in den Final. Team Blau und Team Weiss lieferten sich einen packenden Final, den Team Weiss für sich entschied. Das Team um Captain Mark Streit erhielt den Siegerpokal aus den Händen von Dominique Gisin.

Nicht nur alle Athletinnen und Athleten hatten sichtlich Spass, sondern auch die Zuschauer feuerten lauthals die eigenen Favoriten an.



Eventpartner



Medienpartner



Sporthilfe Super10Kampf 2020

Nächstes Jahr feiert die Sporthilfe ihren 50. Geburtstag. Sichern Sie sich jetzt bereits Ihre Tickets für die grosse Jubiläumsparty der Sporthilfe am 6. November 2020, wenn zum 42. Mal Schweizer Sportstars in die Arena des Sporthilfe Super10Kampf steigen. Spass und Action garantieren wir Ihnen.

Als Gönnerin oder Gönner der Sporthilfe profitieren Sie von vergünstigten Tickets. Sichern Sie sich jetzt die besten Plätze.

super10kampf.ch
ticketcorner.ch





DAS OLYMPISCHE FEUER BRENNT IN LAUSANNE

Olympische Spiele in der Schweiz – vom 9. bis 22. Januar 2020 wird dies Realität. In Lausanne finden Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten aus der ganzen Welt zusammen, um packende Wettkämpfe auszutragen und die olympischen Werte zu feiern. Lausanne 2020 hat aber schon lange davor begonnen und soll auch noch lange nachwirken.

Text: Nadja Venetz | Bilder: zVg

Die Youth Olympic Games (YOG) sind ein internationaler Spitzensportanlass für Athletinnen und Athleten im Alter von 15 bis 18 Jahren. Sie verbinden sportliche Höchstleistungen mit Kultur und Bildung zu einem einzigartigen Sportfest und vermitteln der Jugend die positiven Werte des Sports. Die ersten Olympischen Jugendspiele fanden 2010 in Singapur statt. Zwei Jahre darauf trug Innsbruck die erste Winterausgabe aus. Wie bei den Olympischen Spielen der Elite finden seither im Zweijahresrhythmus alternierend Sommer- und Winterspiele statt.

Olympische Spiele in der Schweiz

Schauplatz der dritten Olympischen Jugend-Winterspiele ist Lausanne. Vom 9. bis 22. Januar 2020 messen sich 1900 Nachwuchstalente aus

über 70 Ländern in 16 Disziplinen. Bereits am 17. September 2019 wurde die olympische Fackel für Lausanne 2020 in einer traditionellen Zeremonie in Athen entfacht. Die Flamme kehrte danach in die Schweiz zurück und wird bis zur Eröffnungsfeier am 9. Januar alle 26 Kantone besuchen, um auch bei der Bevölkerung das Feuer für die Spiele zu entfachen.

Schweizer Delegation

Die effektive Schweizer Delegation wird am 17. Dezember 2019 verkündet. Swiss Olympic rechnet derzeit mit etwa 115 Athletinnen und Athleten und einer Gesamtdelegation von rund 200 Personen. Die Situation ist auch für Corinne Staub, Chef de Mission, einzigartig: «So nahe von zu Hause an einem solchen Grossanlass teilnehmen zu können, ist nicht

selbstverständlich. Ich freue mich aber vor allem für die Athletinnen und Athleten und die Betreuer, dass sie die Möglichkeit haben, vor den Augen ihrer Familien und Freunde einen wichtigen Schritt auf ihrem sportlichen Weg zu gehen. Für die Athletinnen und Athleten sind es im wahren Sinne des Wortes «Heimspiele». Einige werden bereits Wettkämpfe an den entsprechenden Wettkampforten absolviert haben und können sich so voll und ganz auf ihre Performance konzentrieren. Hinzu kommt, dass sie sich, wie auch wir, auf die Schweizer Qualität und die heimischen Gewohnheiten verlassen können.»

Vermächtnis von Lausanne

Das Organisationskomitee hat sich zum Ziel gesetzt, den kommenden Generationen langfristig ein positi-

ves Vermächtnis zu hinterlassen und dabei die Nachhaltigkeit ins Zentrum des Anlasses zu stellen; vor, während und nach den Olympischen Jugendspielen. Lausanne 2020 band für zahlreiche Projekte Studierende, Auszubildende und Schulkinder der Region ein. Ganz in diesem Sinne hat Lausanne 2020 beispielsweise mit Auszubildenden an der Kreation des Maskottchens Yodli, der Piktogramme und der visuellen Gestaltung der YOG zusammengearbeitet.

Die Organisation der Olympischen Jugendspiele ist zudem eine grossartige Gelegenheit, auf nachhaltige und intelligente Weise in den Sport zu investieren, gleichermassen im Breitensport als auch im Leistungssport. Auch bei Swiss Olympic sind die YOG in Lausanne in allen Tätigkeitsfeldern präsent. Bereits vor Monaten bzw. gar vor Jahren lancierte Swiss Olympic Projekte, um den olympischen Geist und die allgemeine Sportbe-

geisterung insbesondere bei Kindern und Jugendlichen zu stärken. «Die Spiele finden nicht nur vom 9. bis 22. Januar statt, sondern haben für uns schon viel früher begonnen und die Auswirkungen werden hoffentlich noch sehr lange spürbar sein», hofft Corinne Staub.

Im Vorfeld Olympischer Spiele – egal ob Elite oder Nachwuchs – wird die Thematik der baulichen Massnahmen jeweils intensiv debattiert. Lausanne 2020 verfolgt auch hier einen möglichst nachhaltigen Ansatz. Bestehende Infrastruktur wird genutzt, weshalb diverse Wettkämpfe auf dem Olympia Bob Run in St. Moritz stattfinden. Die neue Eishalle von Malley dient nach den Spielen dem Lausanne Hockey Club und dem Breitensport. Knapp vier Monate nach den Olympischen Jugendspielen wird dort unter anderem die Eishockey-WM ausgetragen. Das ellip-

senförmige Gebäude «Vortex» bietet Unterkunft für die Athletinnen und Athleten der Youth Olympic Games und nach den Spielen für die Studentinnen und Studenten der Universität Lausanne.

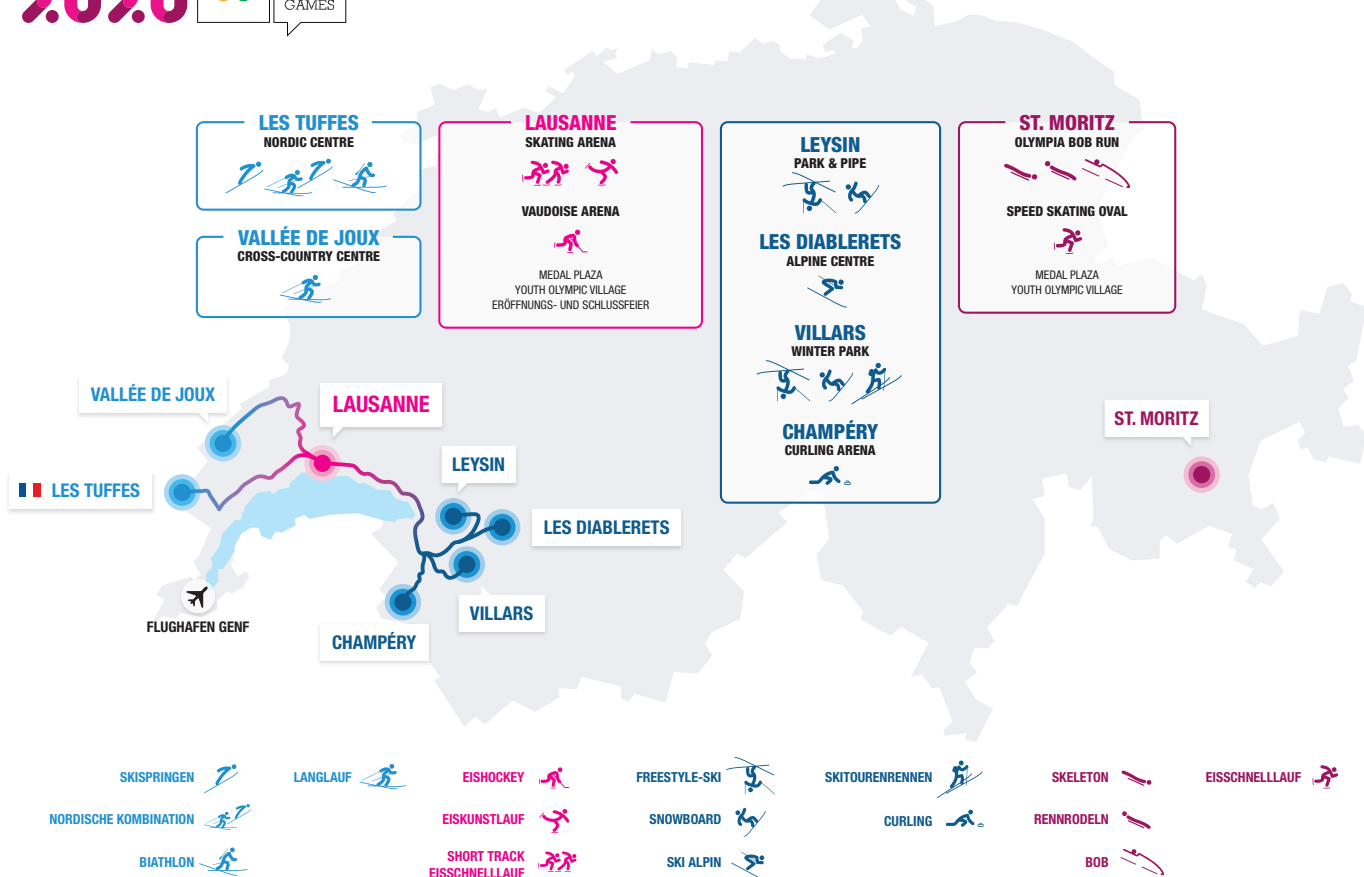
Wettkampfstätten

Die Youth Olympic Games werden an acht Wettkampfstätten ausgetragen. Der Eintritt zu sämtlichen Wettbewerben ist kostenlos. Besuchen Sie die Spiele und feuern Sie die jungen Athletinnen und Athleten an, damit Lausanne 2020 für die Sporthoffnungen und die gesamte Schweiz zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

Alle Informationen finden Sie auf lausanne2020.sport swissolympicteam.ch



OLYMPISCHE WINTER-JUGENDSPIELE LAUSANNE 2020





MIT BIS ZU 50 KM/H

ÜBERS EIS

Short Track, eine Disziplin des Eisschnelllaufs, ist seit 1992 olympisch, doch in der Schweiz wenig bekannt. Auch an den Youth Olympic Games (YOG) in Lausanne werden sich Short-Track-Läufer aus aller Welt messen. Für die Schweiz wird unter anderem Thibault Métraux an den Start gehen. Eine kleine Sensation, denn obwohl Short Track seit 1992 olympisch ist, hat sich noch nie ein Schweizer Short-Track-Läufer bzw. eine Schweizer Short-Track-Läuferin für Olympische Spiele qualifiziert. Im Gespräch erläutert uns der 17-jährige Waadtländer, was diese Teilnahme für ihn und seinen Sport bedeutet.

Text: Nadja Venetz | Bilder: Pascal Miéville

Vielen ist vermutlich nicht klar, was Short Track eigentlich ist. Kannst du uns deinen Sport in einfachen Worten erklären?

Short Track findet auf dem Eis auf einer 111 m langen ovalen Bahn statt, die von kleinen Blöcken begrenzt wird. Der klassische Eisschnelllauf hingegen wird auf einer 400 m langen Bahn ausgetragen. Die Wettkämpfe finden über drei Distanzen statt: 1500 m, 1000 m und 500 m; gewertet als Einzelentscheidung oder Mehrkampf. Pro Lauf starten vier bis sieben Läufer gleichzeitig nach dem K.-o.-System. Der Beste gewinnt. Es gibt auch Mannschaftswettbewerbe, dort sind die Distanzen aber länger (3000 m und 5000 m). Unsere Schlittschuhe sind mit speziellen Short-Track-Kufen ausgestattet.

Diese sind fast 40 cm lang und, im Gegensatz zu den abgerundeten Hockeykufen, gerade. Damit erreichen wir bis zu 50 km/h.

«Ich hoffe, dass Lausanne 2020 dazu beiträgt, dass sich vermehrt junge Menschen für Short Track interessieren und wir den Sport in der Schweiz weiterentwickeln können.»

Lausanne 2020 ist nicht mehr weit entfernt. Du warst im Stade de Coubertin mit drei anderen Athleten bereits als Fackelträger im Einsatz, als die olympische Flamme im September in die Schweiz kam (siehe Bild S. 6). Wie war das für dich?

Die olympische Fackel zu tragen, war für mich ein unvergessliches Erlebnis. Am Tag selbst konnte ich es kaum fassen, dass ich das olympische Feuer angezündet hatte – schliesslich ist es eines der wichtigsten Symbole der Olympischen Spiele. Dieser magische Moment hat mich Tage später noch begleitet, da viele Freunde mir Fotos von mir zusendeten, die sie in Zeitungen oder in den sozialen Medien entdeckt hatten. Erst da ist mir die Wichtigkeit dieses Moments bewusst geworden. So etwas gibt es nur einmal im Leben.

Welche Bedeutung hat Lausanne 2020 für dich?

Für mich sind die Spiele ein erster Schritt in die olympische Welt, die Welt aller grossen Sportler. Ich habe unglaubliches Glück, dass ich noch in die Altersklasse passe. Wäre ich zehn Tage früher geboren worden, wäre ich schon zu alt, um an den YOG teilzunehmen. Besonders für mich ist natürlich auch, dass meine Familie und

«Ich konnte es kaum fassen, dass ich das olympische Feuer angezündet habe; eines der wichtigsten Symbole Olympischer Spiele.»

all meine Freunde dabei sein können und diesen olympischen Traum mit mir leben. Für uns ist es zudem ein Vorteil, dass wir die Örtlichkeiten schon kennen. Das erlaubt uns, unsere Routine aus dem Training mit an den Grossanlass zu nehmen.

Wann weisst du, ob du definitiv dabei bist?

Die offizielle Delegation der Schweizer Athletinnen und Athleten steht am 17. Dezember fest. Als Gastgeberland hat die Schweiz eine gewisse Anzahl Quotenplätze. Da wir innerhalb unseres Verbands ohnehin zu wenig Athleten sind, wird es keine Selektion geben. Theoretisch bin ich dadurch auch nicht dazu verpflichtet, die Qualifikationszeiten zu schaffen, aber meine Trainerin und ich wollen, dass ich die nötigen Anforderungen erreiche.

Worauf freust du dich am meisten?

Ich warte ungeduldig darauf, offiziell Teil der Schweizer Delegation zu sein, und natürlich auf den Moment, an dem ich meinen ersten Wettkampf habe.

Was möchtest du an den Heimspielen erreichen?

In den Einzeldisziplinen (1500 m, 1000 m und 500 m) will ich in der Gesamtwertung unter den Top 15 landen. Bei den Staffelwettkämpfen (Mixed-NOC-Staffel, jedes Team besteht aus zwei Männern und zwei Frauen aus verschiedenen Nationen) hängt es natürlich stark davon ab, mit welchen Athletinnen und Athleten ich antrete.

Wie sieht dein Trainingsalltag im Hinblick auf diese Ziele aus?

Meine Trainingsplanung ist gleich wie für jede Saison. Der einzige Unterschied besteht darin, dass ich im Januar auf meinem Leistungshoch sein muss, weil ich im selben Monat an den YOG und an den Jugendweltmeisterschaften teilnehmen werde.

Was kann Lausanne 2020 für deinen Sport bewegen?

Die Jugendspiele bewirken sicher, dass mein Sport bekannter wird und dass er vor allem in der Schweiz mehr Beachtung findet. Ich hoffe, dass Lausanne 2020 dazu beiträgt, dass sich vermehrt junge Menschen für Short Track interessieren und wir den Sport in der Schweiz weiterentwickeln können.

Deine Sportart übst du erst seit vier Jahren aus und bist bereits sehr erfolgreich. Was ist dein Geheimrezept? Wie hast du zum Short Track gefunden?

Mein Geheimrezept besteht aus harten und intensiven Trainings plus einem grossartigen Umfeld. Angefangen hat alles mit einer E-Mail. Darin angekündigt waren Schnupperkurse in Short Track. Ich bin dorthin gegangen und vom ersten Moment an hat mich dieser Sport gepackt. Davor habe ich mehr als acht Jahre Eishockey gespielt. Das hat mir natürlich geholfen.

Was fasziniert dich am Short Track?

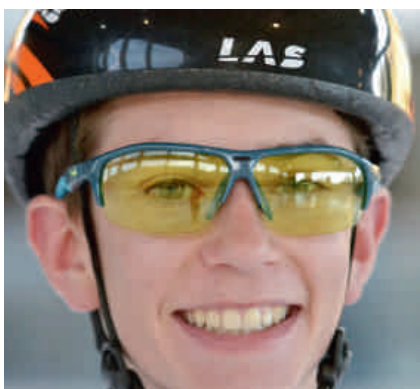
Ganz klar die Geschwindigkeit und die Tatsache, dass wir dem Eis ganz nahe sind, vor allem in den Kurven, wo wir ganz niedrige Winkel haben.

Welche Eigenschaften braucht ein erfolgreicher Athlet im Short Track?

Es ist sicher so, dass eine Körpergrösse von 1,90 m oder mehr nicht förderlich ist. Gerade Asiatinnen und Asiaten haben eine Statur, die sich für den Eisschnelllauf gut eignet. Neben der Grösse würde ich sagen, dass, wie eigentlich bei jedem Sport, mentale Stärke wichtig ist. Zusätzlich gibt es dieses Klischee der Eisschnellläufer, dass bei ihnen der eine Oberschenkel dicker ist als der andere – und das stimmt!

Du suchst aktuell einen Paten. Was würde dir eine Sporthilfe-Patenschaft nützen?

Eine Patenschaft würde einerseits meine Eltern von den Kosten entlasten, die mit meinem Sport verbunden sind. Andererseits könnte ich im Hinblick auf Lausanne 2020 mein Material erneuern.



Thibault Métraux

Geburtstag	10.01.2002
Wohnort	Leysin (VD)
Unterstützung Sporthilfe	auf der Suche nach einem Sporthilfe-Paten
Grösste Erfolge	12. Gesamtrang European Youth Olympic Festival 2019 Sarajevo



ÜBER STEILE BERGHÄNGE

AN DIE WELTSPITZE

Olympische Jugendspiele dienen oft als Plattform, um neue Sportarten und Disziplinen zu testen, welche danach eventuell auch bei den Olympischen Spielen der Elite Eingang finden. Skitourenrennen ist eine solche Sportart: Sie wird in Lausanne erstmals im olympischen Rahmen ausgetragen. Der amtierende Weltmeister im Sprint, Arno Lietha, hofft, dass der Traum einer Olympiamedaille in seiner Sportart dadurch doch noch Realität werden kann.

Text: Nadja Venetz | Bilder: SAC / Maxime Schmid

Was ist Skitourenrennen genau?

Fast jeder weiss, was eine Skitour ist, und viele haben auch schon eine gemacht. Beim Skitourenrennen geht es darum, dies nun möglichst schnell und im Wettstreit mit anderen zu tun. Im Weltcup kennen wir drei Disziplinen: Sprint, Vertical und Individual. Ein Sprintwettkampf geht über mehrere Runden, wovon eine Runde etwa drei bis fünf Minuten dauert. Der Start erfolgt mit Ski und Fellen, danach gibt es eine Wechselzone und die Ski werden auf den Rucksack gebunden. In einer weiteren Wechselzone ziehen wir die Felle von den Skiern ab und fahren den Hang hinunter ins Ziel. Die Besten kommen eine Runde weiter. Beim Vertical geht es während 30 bis 40 Minuten 800 bis 1000 Höhenmeter auf einer Piste bergauf. Individual ist die längste Disziplin. Ohne fixe Piste führt die Strecke über 1500 bis 1600

Höhenmeter und enthält mehrere Auf- und Abstiege mit verschiedenen Fellwechseln. Die Besten brauchen dafür 1 h 15 bis 1 h 30.

«Es ist doch der Traum eines jeden Athleten, an Olympia zu starten. 2026 in Italien stehen die Chancen meines Erachtens gut.»

Welche Disziplin liegt dir am meisten?

Ich mag den Sprint am liebsten. In dieser Disziplin lief es mir von Anfang an am besten. Ich habe meinen Schwerpunkt vor allem auch im Hinblick auf meinen Wechsel in die

Elite auf die Kurzdistanz gelegt. Als junger Athlet kann ich mit meiner Schnelligkeit punkten, während bei den anderen Disziplinen ältere Athleten mit ihrer Ausdauer eher im Vorteil sind. Die Disziplin beinhaltet alles, was der Sport zu bieten hat. Du hast die Wechsel, das Aufbinden der Ski an den Rucksack, das Auf- und Abziehen der Felle. Das macht es sehr spannend.

Skitourenrennen ist an den Youth Olympic Games in Lausanne erstmals olympisch. Was bedeutet das für deine Sportart?

Lausanne 2020 hilft hoffentlich, die Bekanntheit unseres Sports zu steigern. Ich hoffe, dass der Sport auch bei der Elite olympisch wird, wenn er sich dort gut präsentiert. Es ist doch der Traum eines jeden Athleten, an Olympia zu starten. 2026 in Italien stehen die Chancen meines Erach-

tens gut, denn Italien ist die stärkste Nation in unserer Sportart. Gerade der Sprint ist auch für das Publikum sehr spannend. Du siehst den Kampf Mann gegen Mann. Das ist mit allen Wechseln attraktiv zum Zuschauen.

Wie ist denn die Sportart in der Schweiz aufgestellt?

Wir gehören zum Schweizer Alpen-Club und haben drei Regionalzentren, zwei in der Westschweiz und eines in der Ostschweiz. In der Nationalmannschaft Elite und U23 sind wir neun Herren.

Letzte Saison war deine erste bei der Elite und du bist gleich Weltmeister im Sprint geworden. Eine grossartige Leistung. Woran erinnerst du dich, wenn du an dieses Rennen zurückdenkst?

Ich hatte einfach einen super Tag. Schon die Qualifikation gelang mir optimal. Ich konnte locker laufen und hatte auch den Lauf im Viertel- und im Halbfinal unter Kontrolle. So besass ich noch genügend Reserven, um im Final alles zu geben. Dass es mit Iwan Arnold auf Platz 2 einen Schweizer Doppelsieg gab, war besonders schön. Auch dass meine Familie am Streckenrand mitgefiebert hat, gab mir zusätzliche Energie.

Im Sommer wurdest du zum Bündner Sportler des Jahres gewählt. Was bedeutet eine solche Auszeichnung?

Die Auszeichnung ist eine wertvolle Anerkennung meiner Arbeit, die ich das ganze Jahr über leiste, und eine Wertschätzung für mein Umfeld, das mich voll unterstützt. Viele Leute im Kanton kennen nun meine Sportart.

Sie erkennen mich zwar nicht auf der Strasse, aber viele wissen, es gibt da jemanden, der war sehr erfolgreich. Ich erhoffe mir, dass diese Bekanntheit und dieses gesteigerte Interesse dazu führen, dass sich vermehrt junge Menschen für unseren Sport interessieren.

«Als junger Athlet kann ich mit meiner Schnelligkeit punkten, während bei den längeren Disziplinen ältere Athleten mit ihrer Ausdauer im Vorteil sind.»

Die nächste Saison steht vor der Tür. Wirst du wieder bei der U23 und der Elite starten? Welche Ziele möchtest du erreichen?

Wir von der U23 starten mit der Elite zusammen, haben jedoch eine gesonderte Wertung. Ich möchte meine Form als Europameister im Sprint bestätigen und mich an der Weltspitze etablieren. Den Gesamtweltcup zu gewinnen wäre grossartig. Ich werde aber auch den zweiten Teil der Spitzensport-RS absolvieren. An der Patrouille des Glaciers, dem prestigeträchtigsten Rennen in der Schweiz, werde ich deshalb nur auf der Kurzstrecke teilnehmen.

Wie sieht dein Alltag aus?

Zwei Tage die Woche gehe ich zur Schule und mache meine Berufsmatur. Ansonsten bin ich im Stundenlohn auf dem Bauernhof meiner Eltern angestellt. Dadurch bin

ich sehr flexibel. Im Sommer bin ich viel auf dem Rennvelo und auf dem Mountainbike und trainiere Kraft und Koordination in der Halle. Ich würde gerne noch mehr Zeit für mein Training aufwenden, aber das ist auch eine finanzielle Frage. Die Sporthilfe ist da eine grosse Hilfe. Für mich ist es schwierig, Sponsoren zu finden. Zwar helfen mir meine Erfolge und auch regional hat meine Bekanntheit sicher zugenommen, aber Skitourenrennen ist längst nicht so populär wie andere Wintersportarten.

Wie gewichstest du Kraft und Kondition in deinem Training?

Da ich auf den Sprint setze, benötige ich weniger Ausdauer. Klar trainiere ich auch meine Kondition, aber um schnell zu sein, lege ich den Fokus vor allem auf die Kraft. Die Explosivität muss da sein, deshalb unterscheidet sich mein Training auch von anderen Athleten, die alle Disziplinen bestreiten.

Wie bist du eigentlich selbst zum Skitourenrennen gekommen?

Bis ich 16 Jahre alt war, bin ich im Regionalkader Prättigau Ski alpin gefahren. Ich habe dann meine Berufslehre als Polymechaniker angefangen. Es war schwierig, die nötige Zeit aufzuwenden, und ich habe auch etwas die Freude am Sport verloren. Ganz aufhören mit Sport wollte ich jedoch nicht. Mein Vater und mein Bruder haben bereits Skitourenrennen absolviert, so bin ich da reingerutscht. Gleich in meiner ersten Saison habe ich mich in der jüngsten Kategorie für die WM qualifiziert und die Goldmedaille geholt.



Arno Lietha

Geburtstag

20.11.1998

Wohnort

Fideris (GR)

Unterstützung Sporthilfe

Sporthilfe-Förderbeiträge seit 2017

Grösste Erfolge

Weltmeister Sprint Elite und U23 2018/2019

Gesamtweltcupssieger Sprint U23 2018/2019

Europameister Sprint Junioren 2017/2018



EIN TITEL VON HISTORISCHEM

AUSMASS

Stefan «Stifi» Reichmuth gewann am 22. September an der Weltmeisterschaft im kasachischen Nursultan die Bronzemedaille im Freistil-Ringen bis 86 kg. Es ist dies die erste Schweizer Medaille an einer Weltmeisterschaft im Ringen und die grösste Erfolgsmeldung für den Schweizer Ringsport seit Olympiabronze in Los Angeles vor 35 Jahren.

Text: Nadja Venetz | Bilder: Cadir Kaliskan, David Avolio

Du hast vor wenigen Wochen Historisches für den Schweizer Ringsport erreicht. Kannst du mittlerweile in Worte fassen, was in Kasachstan geschah?

Es war einfach irgendwie unglaublich. Als ich auf dem Podest stand, beugte sich der Nationaltrainer zu mir hinüber und fragte «Begreifst du überhaupt, was du gerade erreicht hast? Die Geschichtsbücher beginnen mit dir.» Zum ersten Mal gewinnt ein Schweizer Ringer an einer Weltmeisterschaft eine Medaille. Irgendwie ist diese Tragweite nach wie vor schwer fassbar. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl und auch die Wochen danach waren sehr intensiv.

Von aussen beurteilt sah das alles nach einem perfekten WM-Auftritt aus. War das so?

Speziell an dieser WM war ja, dass es auch um die Quotenplätze für Tokyo 2020 ging. Im Viertelfinal war klar, dass ich mit Platz 5 das Ticket im Sack hatte. Meine Trainer stürmten zu mir; wir haben uns umarmt, geweint und uns einfach riesig gefreut. Durch diesen emotionalen Ausbruch habe ich an Konzentration eingebüsst und den Halbfinal aus den Händen gegeben. Der Final, der möglich gewesen wäre, war dadurch weg. Bis auf den Halbfinal habe ich keinen einzigen technischen Punkt vergeben. Das wird mir nächstes Jahr in Japan nicht passieren.

«Von aussen ist wenig sichtbar, was bei einem solchen Erfolg alles dahintersteckt.»

Wie hast du die Wochen vor der WM erlebt?

Wir sind zwei Wochen vor WM-Beginn nach Kasachstan gereist, um uns zu akklimatisieren. Sobald ich dort war, konnte ich gut trainieren. Ich war sehr positiv und richtig heiss darauf, dass es endlich losgeht. Die Zeit davor in der Schweiz war hingegen schwierig. Ich habe viel Druck verspürt. Alle waren angespannt wegen der Qualifikation für die Olympischen Spiele.

Wie hast du dich mental auf diese WM vorbereitet?

Weil so viel Druck da war, hatte ich viele negative Gedanken und Zweifel, ob ich das schaffe. Ich habe mir vorgestellt, dass ich all das Negative wegwerfe. Ich bin wirklich vor den Kämpfen zum Abfalleimer gelaufen und habe alles Negative bewusst dort hineingeatmet. Das hat mir sehr geholfen. In der Nacht vor dem kleinen Final den Fokus wiederzufinden, war jedoch eine grosse mentale Herausforderung.

An der WM ging es wie bereits erwähnt auch um die Qualifikation für Tokyo 2020. Was bedeutet dir das?

Für jeden Athleten ist es doch ein Bubentraum, einmal an Olympischen Spielen teilzunehmen. In Tokio werden pro Gewichtsklasse nur 16 Athleten antreten. Da ist für jeden viel möglich. Das Feld wird ähnlich sein wie an der WM, jedoch nicht so hochkarätig, da gewisse Länder Quotenplätze erhalten, die nicht so stark sind. Eine Medaille ist demzufolge mein Ziel.

Fokussierst du schon voll auf dieses Ziel?

Für uns ist das noch ein bisschen weit weg. Im Februar sind zunächst die Europameisterschaften und darauf ist im Moment mein Training ausgelegt. Tokio kommt danach. Die Strategie, nicht zu verbissen zu sein, hat sich an der WM bewährt.

Die ganze Schweiz hat sich mit dir über deine WM-Medaille gefreut. Wie war es für dich, so im Rampenlicht zu stehen?

Es war eine wunderbare und un-

«Die Sporthilfe war das Beste, was mir passiert ist.»

glaubliche Zeit. Es hat mich sehr gefreut, wie viele mit mir mitgefiebert haben. Das war ein schöner Lohn für die harte Arbeit. Von aussen ist wenig sichtbar, was bei einem solchen Erfolg alles dahintersteckt.

Ringen ist hier in der Schweiz wenig populär.

Naja, es kommt drauf an. Hier bei uns in Willisau ist Ringen die Sportart Nummer eins. Ansonsten ist es schon eher schwierig. Wenn ich bei Sponsoren anklopfe, heisst es oft: «Ah, Sie sind Schwinger?». «Nein, Ringer», muss ich dann klarstellen. Um international mitzuhalten, musst du Profi sein. Dafür braucht es viel Unterstützung von Sponsoren, Vereinen, vom Militär. Die Sporthilfe war da etwas vom Besten, was mir passiert ist. Die Förderbeiträge erlauben mir, dass ich so trainieren kann wie meine Konkurrenz bzw. ich probiere, immer ein bisschen mehr zu machen. Ich bin einer, der nie zufrieden ist. Jeden Herbst lasse ich georgische Trainer einfliegen, um mit ihnen meine Technik zu verbessern. Nur durch die Sporthilfe ist das überhaupt möglich. Wir brauchen die Sporthilfe in der Schweiz. Sie ist eine Riesenunterstützung für uns Athleten.

Du bist gelernter Zweiradmechaniker, setzt aber mittlerweile voll auf den Sport. Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Ich bin Profiringer, gehe aber trotz-

dem noch ab und zu arbeiten, aber mehr zur Ablenkung, damit nicht 24 Stunden lang das Ringen im Zentrum steht. Aber oberste Priorität hat mein Trainingsplan. Ich arbeite im Jahresschnitt vielleicht 10%. Mein ganzes Umfeld habe ich professionalisiert, weil wir daran glauben, etwas Grosses erreichen zu können. Nach der Lehre habe ich in einem 60%-Pensum gearbeitet und danach stetig reduziert. Ich sage immer, ich habe meinen Beruf zum Hobby gemacht und mein Hobby zum Beruf.

Du sprichst meistens nicht von dir allein, sondern von «wir». Wer ist damit gemeint?

Ringen ist zwar ein Einzelsport, aber da steckt ein Riesenteam dahinter: die Trainer, der ganze Medizinstaff, mein Manager und meine Kollegen, die für mich das Marketing machen, und natürlich auch die ganze Familie. Sie alle machen viel für meinen Erfolg. Der emotionalste Moment war, als mir am Flughafen meine Familie entgegenlief. Das werde ich nie vergessen. An den Empfängen hast du nicht viel Zeit, mit den Leuten zu sprechen. Erst jetzt erfahre ich langsam, wie mein Umfeld diese Zeit erlebt hat, wie sie sich zum Teil gegenseitig angerufen haben, um sich zu vergewissern, dass das gerade wirklich passiert, und wie sie stundenlang vor dem Fernseher sass und mitgefiebert und gefeiert haben. Das Umfeld ist zentral und meines Erachtens der wichtigste Faktor für Erfolg.



Stefan «Stifi» Reichmuth

Geburtstag

20.09.1994

Wohnort

Grosswangen (LU)

Unterstützung Sporthilfe

Sporthilfe-Förderbeiträge seit 2016

Grösste Erfolge

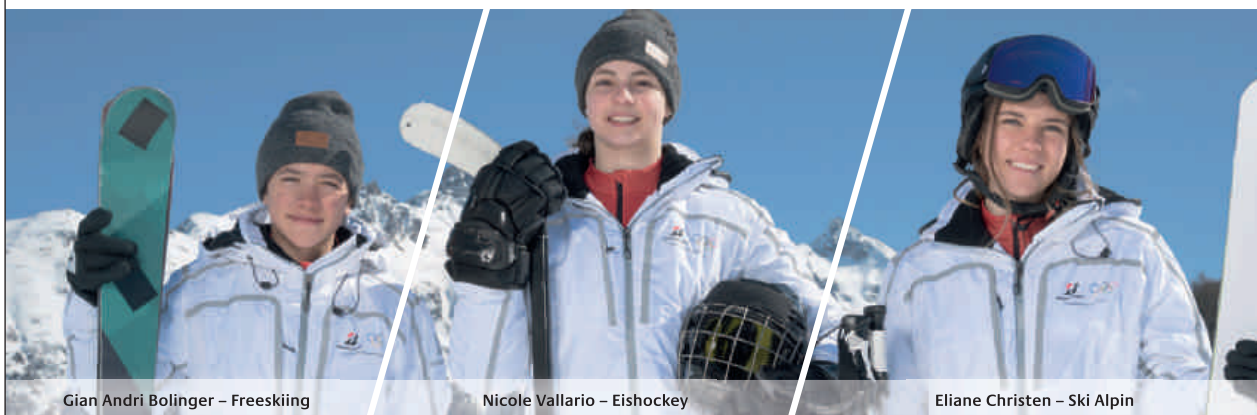
3. Rang Weltmeisterschaften Freistil 86 kg 2019

3. Rang Militärweltspiele Freistil 86 kg 2018

5. Rang U23-Europameisterschaften Freistil

86 kg 2017

BRIDGESTONE



Gian Andri Bolinger – Freeskiing

Nicole Vallario – Eishockey

Eliane Christen – Ski Alpin

Bridgestone ist stolz, offizieller weltweiter Partner der Olympischen Spiele zu sein. Im Rahmen unserer Kampagne «Chase Your Dream» unterstützen wir gemeinsam mit der Stiftung Schweizer Sporthilfe junge Athleten dabei, ihren persönlichen Traum zu verfolgen.

Chase Your Dream

Bridgestone Europe NV/SA
Niederlassung Spreitenbach
www.bridgestone.ch



FROTTEETÜCHER BADEMÄNTEL STRANDTÜCHER



40%

Gutscheincode:
SPORTHILFE_JEGEN

Weihnachtsangebot gültig bis 24.12.2019 - danach wieder 30%

Gültig für das gesamte
Sortiment im Online-Shop
(exkl. Swiss Volley / FIFA Museum Tuch)

JEGEN

www.jetex.ch

HIER ROLLT DER SPORTHILFE-FRANKEN



11. Januar

Gymotion

Die Gymotion bietet Action, Spass und Gänsehaut-Momente. Mit viel Glamour und Entertainment verzauern rund 500 Turnerinnen und Turner zu Livemusik der besten Schweizer Musiker das Hallenstadion Zürich.
www.gymotion.ch

Aktion Sportheilfe-Franken

Wer ein Ticket für die Gymotion kauft, unterstützt die Stiftung Schweizer Sportheilfe mit CHF 1 pro verkauftes Ticket.



Winter 2019/20

Hallenbarter Nordic AG

Erleben Sie mit uns schöne Wintertage im Goms und nordischen Genuss auf den schmalen Latten. Dank sechs Olympiateilnahmen von Simon und Koni sind Sie mit uns auf der richtigen Spur!
www.hallenbarter-nordic.ch

Aktion Sportheilfe-Franken

Die Hallenbarter Nordic AG bezahlt auch im Winter 2019/20 einen Beitrag zugunsten von Schweizer Sporttalenten an die Stiftung Schweizer Sportheilfe. Von Sportlern für Sportler!



17.-22. März

Yonex Swiss Open

Die Badminton-Weltklasse will sich für die Olympischen Spiele in Tokio qualifizieren. Der Weg führt u.a. über das World Tour-Turnier Yonex Swiss Open in Basel.
www.swissopen.com

Aktion Sportheilfe-Franken

Das Badminton Swiss Open integriert den Sportheilfe-Franken in sämtliche Eintrittstickets dieses Events. Gönner der Sportheilfe geniessen nach Vorweisen des Gönnerausweises freien Eintritt.



Das ganze Jahr

come2motion: Den Kopf freikriegen

Gestresst? In hektischen Zeiten fällt es oft schwer, abzuschalten. Mit den Access Bars® bietet Andrea Dill eine Methode an, die Menschen dabei unterstützt, den Kopf wieder freizukriegen.
www.come2motion.ch

Aktion Sportheilfe-Franken

Als Mentalprofi kennt Andrea Dill diverse Techniken für die mentale Entspannung. Für jede durchgeführte Einzelsitzung für die mentale Entspannung spendet sie einen Franken an die Sportheilfe.

Ein herzliches Dankeschön all unseren Partnern der Aktion Sportheilfe-Franken:

AKADEMISCHER SPORTVERBAND ZÜRICH, ALETSCHE HALBMARATHON, ATHLETISSIMA, BADMINTON SWISS OPEN, BIELER LAUFTAGE, CHI DE GENÈVE, CKT-SCHWEIZ.CH, COME2MOTION SPORT MENTAL COACHING, CURLING BERN, DATASPORT, FIVB BEACH VOLLEY WORLD TOUR GSTAAD, FRAUENFELDER STADTLAUF, GRASSHOPPER FUSSBALL AG, GYMOTION, HALLENBARTE NORDIC AG, HOTELCARD AG, HUSPO SPORTS FACTORY AG, INFERNO TRIATHLON, JEGEN TEXTILIEN AG, LONGINES CSIO ST. GALLEN, MURTENLAUF, OCHSNER HOCKEY AG, PIEREN TOP PRODUCTS AG, SCHWEIZERISCHER FUSSBALLVERBAND, SCHWEIZERISCHER HANDBALL-VERBAND, SHOP24.CH, SKI-WELTCUP ADELBODEN, SWISS CUP ZÜRICH, SWISS ICE HOCKEY FEDERATION, SWISS TENNIS, TANZVEREINIGUNG SCHWEIZ TVS, WINTERTHUR MARATHON



1043 X DANKE

Main National Partner



Gold-Partner



Silber-Partner



Bronze-Partner

Habegger AG
Jegen Textilien AG

Le Musée Olympique
Polar Electro Europe AG

Rivella AG

ÖV-Transportpartner



Donatoren

Alder + Eisenhut AG, Allco AG, Banque Bonhôte & Cie. SA, Direct Mail House AG, Keller Fahnen AG, Miele AG, Nestlé AG, Ochsner Hockey AG, Orgatent AG, PROFFIX Software AG, Sausser Installationen AG, Syntax Übersetzungen AG, Ticketcorner AG, V-ZUG AG