

BLICKPUNKT

Sport

LEICHTATHLETIK Flavia Stutz klar hinter den Medaillenrängen

An den Schweizermeisterschaften im 10-Kilometer-Strassenlauf konnte die Ufuserin Flavia Stutz nicht um die Vergabe der Medaillen mitreden.
SEITE 17

HANDBALL Der TVD kämpft um seine letzte Chance

Sieben Niederlagen am Stück haben sich angehäuft: Soll es mit dem Ligaerhalt noch etwas werden, muss der TVD diese Serie heute durchbrechen.
SEITE 19

GERÄTETURNEN Schötzer sorgen für Glanzresultate

Beim ersten Wettkampf der Geräteturnerinnen und -turner der Kategorien 1 bis 3 in Rickenbach überzeugten die Teilnehmer der Jugi Schötz.
SEITE 21



Von Anfang November bis Mitte März absolvierten die Altbüererin Géraldine Ruckstuhl (Leichtathletik) und der Willisauer Samuel Scherrer (Ringen, hier bei der Beförderung zu Sportsoldaten) die Spitzensport-Rekrutenschule. Dabei fanden die beiden hoffnungsvollen Nachwuchsathleten ideale Trainingsbedingungen vor. Fotos BASPO Magglingen

Leben wie ein Profisportler

SPORT ALLGEMEIN Mit Géraldine Ruckstuhl und Samuel Scherrer absolvierten gleich zwei Aushängeschilder aus der WB-Region von Anfang November bis Mitte März die Spitzensport-RS. Dabei konnten sie 18 Wochen lang als Profisportler leben und trainieren.

von **Stefanie Barmet**

Die Winter-Spitzensport-RS, welche von Anfang November bis Mitte März dauerte, absolvierten insgesamt 33 Athleten und fünf Athletinnen. Nach drei Wochen militärischer Grundausbildung in Wangen an der Aare wurden sie nach Magglingen versetzt, wo zuerst ein zweiwöchiger Militärsport-Leiterkurs auf dem Programm stand. In den darauffolgenden 13 Wochen stand das Training in den individuellen Sportarten im Fokus. Mit der Siebenkämpferin Géraldine Ruckstuhl sowie dem Ringer Samuel Scherrer kamen auch zwei Aushängeschilder aus der Region in den Genuss dieser speziellen Spitzensportförderung (siehe Kasten). «Nachdem ich beschlossen hatte, stärker auf den Sport zu setzen und vermehrt bei internationalen Wettkämpfen anzutreten, war für mich klar, dass ich diese Möglichkeit nutzen wollte», erklärt Samuel Scherrer. «Durch die Spitzensport-RS wurde auch die finanzielle Situation entschärft und ich erhielt die Chance, für mehrere Wochen voll auf die Karte Sport zu setzen.»

Géraldine Ruckstuhl wurde durch Linda Züblin auf die Spitzensport-RS aufmerksam. «Sie hat als erste Leichtathletin diese RS absolviert. Auch die Stabhochspringerin Angelica Moser hat mir diese weiterempfohlen. Deshalb wollte ich dieses Privileg wahrnehmen», so die Altbüererin.

Drei Wochen «richtiges» Militär

Mit Damian von Euw, Fabio und Marc Dietsche sowie Samuel Scherrer konnten gleich vier Ringer an der diesjährigen Spitzensport-RS teilnehmen. «Für uns kam dies eher überraschend. In einer grösseren Gruppe unterwegs zu sein, macht definitiv mehr Spass und man kann sich gegenseitig motivieren», sagt Scherrer. Am härtesten seien rückblickend die drei Wochen gewesen, in denen die militärische Grundausbildung vermittelt wurde. «Wir standen um 5.30 Uhr auf, absolvierten den ganzen Vormittag Militärübungen, ehe wir am Nachmittag fürs Training nach Magglingen reisen konnten. Zurück in der Kaserne folgten Theoriestunden, ehe wir zwischen 23 und 24 Uhr schlafen gehen durften.» Obwohl die Tage extrem lang waren, sei dies im Nachhinein eine gute Erfahrung gewesen.

Ein total anderer Tagesablauf erwartete die Rekruten anschliessend in Magglingen oberhalb von Biel. «Trainingsmässig war das sehr intensiv. Pro Tag standen für uns Ringer zwei Einheiten an. Der Tag begann jeweils um 7 Uhr mit einer kleinen Tagesinformation, ehe wir frühstücken konnten. Die erste Einheit begann um 10 Uhr, die zweite folgte nachmittags um 15.30 Uhr.

Aberundet wurde der Tag mit dem Nachessen um 18 Uhr. Die Zeit dazwischen stand uns frei zur Verfügung und wurde beispielsweise zu regenerativen Zwecken genutzt.»

Ganz auf den Sport fokussieren

Auch nebenbei wurden die Absolventen der Spitzensport-RS umfassend begleitet. «Wie erhielten Einblick in die Ernährungswissenschaft, das Mentaltraining und absolvierten eine Interview- und Kommunikationsschulung. Zudem wurde eine individuelle Karriereplanung erstellt, wovon ich besonders profitieren konnte», sagt Scherrer. Während die Trainingseinheiten in den jeweiligen Sportarten absolviert wurden, verbrachten die Rekruten die Freizeit mit Athletinnen und Athleten aus anderen Sportarten. «Gemeinsam gingen wir einen Kaffee trinken oder in den Ausgang nach Biel. Dabei erhielt ich spannende Einblicke in verschiedene Sportarten.» Auch Géraldine Ruckstuhl nimmt viel von diesem Austausch mit. «Mir wurde bewusst, wie hart auch die anderen Sportler für den Erfolg trainieren. Mit den Ringern und den Schützen tauschte ich mich vor allem über deren Arbeit im mentalen Bereich aus und sammelte so gute Erfahrungen, die mir in Zukunft weiterhelfen werden.» Erstmals in ihrer Laufbahn konnte sich die 20-Jährige ganz auf den Sport fokussieren. «Die grössten Fortschritte habe ich in den Bereichen Regeneration, Kraft und Schnelligkeit gemacht.»

Für Samuel Scherrer standen sportlich der Grundlagen- sowie der langfristig angestrebte Gewichtsaufbau im

Zentrum, wobei er vor allem im Kraftbereich grosse Fortschritte erzielen konnte.

Auch zukünftig von der Armee profitieren

Vor der Rekrutenschule war der 21-Jährige im 40-Prozent-Pensum als Landmaschinenmechaniker angestellt. «Auch in Zukunft werde ich wieder im gleichen Pensum arbeiten. Das Profleben hat mir zwar gut gefallen, dennoch arbeite ich sehr gerne und brauche diese Abwechslung. So kann ich vom Sport abschalten, den Kopf durchlüften.»

Géraldine Ruckstuhl wird zukünftig wie während der RS mit verschiedenen Trainern zusammenarbeiten. «Die EM in Berlin steht im Fokus. Gleichzeitig

wird es ein Erfahrungsjahr. Heuer stehen keine Nachwuchsmeisterschaften an und bei den Aktiven gehöre ich nach wie vor zu den jüngsten Athletinnen.» Beruflich wird sie künftig 30 Prozent bei der Firma Swiss Chrono arbeiten, wo sie bereits während dem Sport-KV angestellt war. «Die Firma sponsert mich gleichzeitig. Ich freue mich, nebenbei arbeiten zu können und auch auf der beruflichen Ebene Erfahrungen zu sammeln.» In den kommenden Jahren können die Absolventen der Spitzensport-RS jährlich bis zu 130 vom Militär bezahlte Tage zu Trainingszwecken nutzen. «Das war für mich der ausschlaggebende Punkt, die RS zu absolvieren. Diese Situation ist in der Schweiz einmalig», so Géraldine Ruckstuhl.

Die Spitzensport-RS

SPORT ALLGEMEIN Mithilfe der Spitzensport-RS sollen Athletinnen und Athleten die Dienstpflicht optimal mit den Anforderungen und Bedürfnissen des Spitzensports verbinden können.

Um diese spezielle Form der Rekrutenschule absolvieren zu können, müssen verschiedene Bedingungen erfüllt werden. Neben sportartspezifischen Kriterien wie dem Besitz einer Swiss Olympic Card oder dem Potenzial, hohe internationale Ziele zu erreichen, müssen die 18- bis 25-jährigen Sportler auch Bereitschaft zei-

gen, die Armee in der Öffentlichkeit zu vertreten. Zudem sollen sich die Kandidaten zum Spitzensport bekennen und ihm in einer bestimmten Lebensphase alles unterordnen. In einem stündigen Gespräch müssen sich die von den einzelnen Sportverbänden vorgeschlagenen Kandidaten behaupten, ehe sie eine provisorische Zu- oder Absage erhalten. Erst rund einen Monat vor dem RS-Beginn folgt der definitive Entscheid. Heutige Olympiasieger wie der Langläufer Dario Cologna oder der Mountainbiker Nino Schurter absolvierten einst die Spitzensport-RS. **sb**

Anzeige



ottos.ch

Autogrammstunde
FC LUZERN im
OTTO'S SPORT OUTLET
GROSSE MARKEN. KLEINE PREISE.
in **SURSEE** 14.00 BIS 15.30 Uhr
Infanteriestr. 12

MITTWOCH
4. April
14.00 BIS 15.30 Uhr



Mit dabei sind:
David Zibung, Tomi Juric, Idriz Voca, Jonas Omlin, Yannick Schmid, Valeriane Gvilia, Hekuran Kryeziu, Remo Arnold, Christian Schneuwly, Claudio Lustenberger, Gerardo Seoane, Christian Schwegler und Stefan Knezevic