

**Reto Schmidiger:  
«Olympiagold war  
schon früher  
mein grosser Traum»**



Nr. 3 | September 2011

# ZOOM

Sarah Meier am Sporthilfe Super10Kampf  
«rendez-vous» mit 100 Patenathleten | Judo – die sanfte Art zu kämpfen





## «Schweizer Erfolgsgeschichten – dank Ihrer Unterstützung»

Liebe Freunde der Sporthilfe

Der Weg an die Spitze ist meist steinig und hart. Umso grösser ist jeweils unsere Freude, wenn die von der Sporthilfe unterstützten Talente «flügge» werden und tolle Erfolgsgeschichten schreiben. Auch diesen Sommer hatten wir Grund zum Jubeln: So hat zum Beispiel die 25-jährige Fechterin Tiffany Geroudet, welche die Sporthilfe 2006 als hoffnungsvollstes Talent der Romandie auszeichnete, Mitte Juli die Goldmedaille an der EM gewonnen und damit im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2012 in London ein Ausrufezeichen gesetzt.

In der Schweiz stehen viele Talente in den Startlöchern, um wie Tiffany Geroudet internationale Erfolge zu feiern. Besonders beim Übergang vom Nachwuchsalter zur Elite, wenn der grosse Durchbruch noch auf sich warten lässt, bedeutet dies jedoch oft eine längere finanzielle Durststrecke. Damit dem Schweizer Sport in dieser Zeit keine wertvollen «Rohdiamanten» verloren gehen, unterstützt die Sporthilfe seit diesem Sommer besonders förderungswürdige Athletinnen und Athleten auch nach dem Nachwuchsalter. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 6.

Gemeinsam verwirklichen wir Träume hoffnungsvoller Talente. Jeder Beitrag, egal in welcher Höhe, ist dazu wichtig. Und jeder Sportfan kann etwas dazu beitragen. Deshalb freuen wir uns, dass auch in diesem Jahr im Rahmen der Zusammenarbeit mit der Roger Federer Foundation für jeden über die Sporthilfe verkauften Fankalender von Roger Federer 10 Franken in die Förderung von Schweizer Sporthoffnungen fliessen. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 4. Bestellen auch Sie den offiziellen Kalender des «Kings» und helfen Sie damit, zukünftige Erfolgsgeschichten zu schreiben.

Viel Vergnügen beim Durchlesen des «zoom».

Catrin Wetzler  
Geschäftsführerin Stiftung Schweizer Sporthilfe

## Inhalt

### Sporthilfe-Events

«rendez-vous» mit 100 Patenathleten **3**

### Sporthilfe-Aktion

Roger Federer Kalender **4**

### Sporthilfe-Events

Sarah Meier am Sporthilfe Super10Kampf **5**

### News

Wie die Sporthilfe «Rohdiamanten» fördert **6**

### Engagement

Die ferne Zukunft bewusst mitgestalten **7**

### Die Stars von morgen

Interview mit Reto Schmidiger **8 - 9**

### Der Nachwuchs-Franken ...

... rollt weiter **10**

### zoom

Was denken unsere Talente kurz vor dem Start? **11**

### Wie gut kennen Sie ... ?

Judo – die sanfte Art zu kämpfen **12 - 13**

### Mitgliederangebot

SBB RailAway, Verlag SPORT SCHWEIZ **14**

### Letzte Seite

Kolumne von Markus Ryffel, Erfolgsgeschichten **15**

## Impressum

«zoom» ist das offizielle Publikationsorgan der Stiftung Schweizer Sporthilfe und geht an alle Sporthilfe-Mitglieder und Gönner. CHF 6.– des Mitgliederbeitrages werden pro Jahr für das «zoom» verwendet.

**Herausgeberin:** Stiftung Schweizer Sporthilfe, Ittigen  
**Gesamtleitung:** Madlaina Schaad, zoom@sporthilfe.ch  
**Redaktion:** Xavier Blanc, Marcel Brönnimann, Madlaina Schaad  
**Layout und Druck:** printgraphic AG Bern  
**Papier:** Balance Silk, FSC Recycled  
**Bilder:** Keystone, offizielle Partner-Bildagentur  
**Bild Titelseite:** Keystone  
**Mitglieder-Sekretariat:** 031 359 72 22  
**Auflage:** 26'000  
**Erscheinungshäufigkeit:** viermal jährlich  
**Versand:** September 2011  
**Nächste Ausgabe:** Dezember 2011  
**Internetadresse:** www.sporthilfe.ch

# «rendez-vous» mit 100 Patenathleten



Ob Curling, Rodeln oder Eishockey – die Gäste des Patenschaftsevents stellten sich verschiedenen Herausforderungen rund ums Thema «Eis».



**Text: Madlaina Schaad / Bilder: Sporthilfe**

Gemeinsame Erlebnisse verbinden. Gemeinsam «ab aufs Eis!» hiess es deshalb Ende August am Patenschaftsevent «rendez-vous» für mehr als 100 Schweizer Sporttalente und ihre Sporthilfe-Paten. In der Berner PostFinance-Arena, wo sonst die Eishockey-Champions dem Puck nachjagen, absolvierten sie in Teams einen Spielparcours rund ums Eis. Dabei rückten Punkte und Zeit etwas in den Hintergrund, wichtig waren der Spass und das gegenseitige Kennenlernen.

## Finanzielle Unterstützung und moralische Wegbegleitung

Insgesamt 266 leistungsorientierte Talente profitieren zurzeit von einer Sporthilfe-Patenschaft. Dabei werden sie von ihren Sporthilfe-Paten mit 2000 Franken pro Jahr auf dem Weg an die Weltspitze begleitet. Bereits zum sechs-

ten Mal hat die Sporthilfe nun die Patenathleten und ihre Förderer am «rendez-vous» zusammengebracht. «Uns liegt es am Herzen, dass sich die Patenathleten und ihre Förderer in diesem lockeren Rahmen besser kennen lernen. Neben der finanziellen Förderung gewinnt so auch die moralische Unterstützung durch eine Patenschaft an Wert», sagt Catrin Wetzel, Geschäftsführerin der Stiftung Schweizer Sporthilfe, und ergänzt: «Nachwuchshoffnungen bedeutet es viel, einen Paten zu haben. Dies haben wir auch am diesjährigen Patenschaftsevent wieder gespürt.»

## Tipps der Eisprofis

Dass jemand ausserhalb der Familie und des Trainingsumfelds an ihr Potenzial glaubt, gibt jungen Talenten viel Kraft und Halt, den Spitzensport

als Beruf einzuschlagen. Zusätzliche Motivation für ihre Sportkarriere erhielten sie am «rendez-vous» nicht nur von ihren Paten, sondern – passend zur Location – auch von zwei prominenten «Eis-Expertinnen»: Rodlerin Martina Kocher und Curlerin Carmen Küng erzählten von ihren Erfahrungen an den Olympischen Spielen 2010 in Vancouver und ermunterten die Patenathleten: «Kämpft für eure Ziele und verliert dabei nie die Freude am Sport!»

Die schönsten Impressionen vom «rendez-vous» finden Sie auf [www.sporthilfe.ch/rendez\\_vous](http://www.sporthilfe.ch/rendez_vous).

# Erleben Sie das Jahr 2012 mit Roger Federer



**Pro Kalender fließen 10 Franken an Schweizer Sporttalente, wenn Sie über die Sporthilfe bestellen.**

Bilder (Kalender 2011): Tenro in Zusammenarbeit mit [www.rogerfedererfoundation.org](http://www.rogerfedererfoundation.org)

Holen Sie sich die schönsten Momente von Roger Federer in Ihre Wohnstube. In 13 persönlich ausgewählten Bildern lässt der Tennis-Champion seine spektakulärsten Schläge, bedeutendsten Triumphe und berührendsten Augenblicke aus dem Tennisjahr 2011 Revue passieren. Der offizielle Fankalender von Roger Federer ist nicht nur ein perfektes

Geschenk für alle Sportfans, sondern auch eine tolle Chance für die Stars von morgen: Mit jedem Kalender, welcher über die Sporthilfe bestellt wird, fließen 10 Franken an hoffnungsvolle Schweizer Sporttalente. Mit dieser Aktion setzt sich die Roger Federer Foundation noch stärker für die Förderung von Sporthoffnungen ein.

## **Bestellung Roger Federer Kalender**

Bestelltalon einsenden an: Stiftung Schweizer Sporthilfe, Postfach 606, 3000 Bern 22  
Noch schneller geht die Bestellung via Internet: [www.sporthilfe.ch/kalenderaktion](http://www.sporthilfe.ch/kalenderaktion)

Ja, ich bestelle \_\_\_\_\_ **Roger Federer Kalender à CHF 29.–** zuzüglich CHF 11.– Versand- und Bearbeitungsgebühren

Vorname/Name: \_\_\_\_\_ Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Roger Federer Kalender ist ein Produkt der Roger Federer Foundation. Auslieferdatum ab ca. Mitte Oktober 2011. Der Versand ist nur in der Schweiz und nach Liechtenstein möglich.

# «Manege frei!» für Sarah Meier

**Nicht verpassen:  
Zwei Stunden Super10Kampf  
am Sonntag, 6. November 20.00 Uhr,  
auf SF zwei.**



**Der Sporthilfe Super10Kampf ist ein Unterhaltungsevent für Gross und Klein. Und alle freuen sich, dass auch Eisprinzessin Sarah Meier als Gladiatorin mit dabei ist. Nach ihrem herausragenden Auftritt an der Europameisterschaft in Bern folgt nun die Krönung im Hallenstadion Zürich. So heisst es am 4. November «Manege frei!» für Sarah Meier – und viele weitere Stars.**

**Text: Marcel Brönnimann / Bilder: Photopress**

Man könnte Sarah Meier schon fast als alten Super10Kampf-Hasen bezeichnen. Ihre Bilanz von bisher drei Teilnahmen lässt sich sehen. Man bedenke, dass jeweils nur die erfolgreichsten Athletinnen und Athleten im Hallenstadion mit dabei sind. Am 4. November wird die Eisprinzessin nun zum vierten Mal als Gladiatorin in die Manege einlaufen. Verdient hat sie sich dies durch harte Arbeit und viel Geduld, und natürlich durch den Europameistertitel in diesem Jahr. «Nach Abschluss meiner Wettkampfkariere freue ich mich auf diese «Kür» vor 12'000 Zuschauern und auf das Treffen mit anderen Schweizer

Sportstars. Ich verspreche, wir werden im Hallenstadion für Stimmung sorgen!», sagt die junge Bülacherin.


Sporthilfe Super10Kampf: Das bedeutet viel Action mit Olympiasiegern, Europa- und Weltmeistern und den Stars von morgen. Neben Sarah Meier schlüpfen auch viele weitere erfolgreiche und beliebte Athleten ins Super10Kampf-Trikot, und sie werden den Zuschauern so richtig einheizen. Sportgrössen wie Skicrosser Mike Schmid und Mountainbiker Nino Schurter freuen sich einerseits, den 12'000 Zuschauern eine tolle Show zu bieten. Andererseits wollen sie mit ihrem

Einsatz auch zeigen, wie wichtig die Unterstützung von Schweizer Sporttalenten durch die Sporthilfe ist. Denn auch sie standen einmal am Anfang ihrer Karriere.

#### **Das ist der Super10Kampf 2011:**

Sie sind sicher, am richtigen Event zu sein, wenn Sie

- **sehen:** spektakuläre Akrobatik, farbenprächtige Kostüme und witzige Showeinlagen,
- **hören:** mitreissende Stimmung, viele Lacher, Bang-Bang-Rhythmen und Moderator Sascha Ruefer,
- **fühlen:** Gänsehaut am ganzen Körper und Einsatzfreude der Stars für einen guten Zweck.

 Sichern Sie sich noch heute Ihr Ticket für den Super10Kampf der Sporthilfe und erleben Sie einen unvergesslichen Abend:

**[www.sporthilfe.ch/super10kampf](http://www.sporthilfe.ch/super10kampf)**

# Förderung von der Wiege bis zum Olymp



Die Sporthilfe unterstützt talentierte Athletinnen und Athleten aus rund 50 Sportarten auf ihrem Weg an die Spitze.



**Mit einem neuen Fördersystem will die Sporthilfe talentierte Schweizer Sporthoffnungen in Zukunft lückenlos und noch gezielter mit einem finanziell relevanten Beitrag fördern. Die Gefahr, dass Talente ihren Traum vom Spitzensport wegen finanzieller Engpässe frühzeitig begraben müssen, soll so verringert werden.**

**Text: Madlaina Schaad / Bilder: Keystone, Swiss Olympic**

Die Stiftung Schweizer Sporthilfe setzt seit diesem Sommer ein neues Fördersystem um. Dieses wurde von Swiss Olympic ausgearbeitet und gewährleistet eine fachlich abgesicherte, koordinierte, langfristige und effektive Förderung im Schweizer Sport.


## **Förderlücke zur Elite geschlossen**

Wenn talentierte Sporthoffnungen dem Nachwuchsalter entwachsen, haben die meisten noch einen langen Weg und damit eine finanzielle Durststrecke vor sich, bis sie in der Elite-Kategorie den Durchbruch schaffen. Bis anhin erhielten diese «High Potentials» oft kaum finanzielle Unterstützung. Dank dem neuen Fördermodell möchte die Sporthilfe nun diese seit Jahrzehnten bestehende Förderlücke schliessen, indem sie Talente auch nach dem Nachwuchsalter lückenlos und mit finanziell relevanten Beiträgen fördert. Bei nachgewiesenem Potenzial und entsprechenden Wettkampfleistungen erhalten so talentierte Athletinnen und Athleten aus olympischen Disziplinen Förderbeiträge von 750 bis 1000 Franken pro Monat. Was diese Veränderung bedeutet, zeigt das Beispiel eines Mountainbike-Talents. So erhielt bis anhin ein Mountainbike-Juniorenweltmeister einen finanziellen Förderbeitrag von 4000 Franken pro Jahr. Nach dem Austritt aus dem Nachwuchsalter konnte er jedoch trotz eines U23-

Weltmeistertitels von keinem Fördergefäss profitieren, weil diese Übergangskategorie im bisherigen Fördermodell nicht anerkannt wurde. Dies ändert sich nun: Auch talentierte «Rohdiamanten», welche auf bestem Weg an die Weltspitze sind, werden neu von der Sporthilfe unterstützt. «Dadurch fördern wir nachhaltig, von der Wiege bis zum Olymp. Die Gefahr, dass Talente ihren Traum vom Spitzensport aufgrund finanzieller Engpässe begraben müssen, soll so verringert werden», sagt Catrin Wetzel, Geschäftsführerin der Stiftung Schweizer Sporthilfe.

## **Jeder Franken fliesst direkt an die Talente**

In Zukunft fliessen alle Förderbeiträge der Sporthilfe nur noch direkt an talentierte Athletinnen und Athleten. Die Verbandsbeiträge, mit welchen die Stiftung den Nachwuchssport bis anhin indirekt förderte, übernimmt Swiss Olympic. Mehr als 400 leistungsorientierte Talente profitieren heute von der finanziellen Unterstützung der Sporthilfe. Zum einen in Form von direkten Förderbeiträgen, welche die Sporthilfe an leistungsorientierte Einzel- und Teamsportlerinnen- und -sportler aus olympischen Sportarten mit grossem Potenzial ausbezahlt. Zum anderen unterstützt die Stiftung weiterhin Nachwuchshoffnungen aus mehr als 50 Sportarten im Projekt Patenschaften sowie mit den Auszeichnungen am Nachwuchs-Preis und an der Soirée Romande.



## Die ferne Zukunft bewusst mitgestalten

**Heute schon an die ferne Zukunft denken: Wenn Sie möchten, dass Menschen und Organisationen, die Ihnen besonders am Herzen liegen, in Ihrem Nachlass berücksichtigt werden, ist das Verfassen eines Testaments wichtig. Die Stiftung Schweizer Sporthilfe stellt Ihnen dazu einen Leitfaden zur Verfügung und zeigt Ihnen, wie Sie sich nachhaltig für die Förderung hoffnungsvoller Talente einsetzen können.**

**Text: Xavier Blanc / Bild: Keystone**

Möchten Sie, dass Menschen und Organisationen, die Ihnen besonders am Herzen liegen, in Ihrem Nachlass berücksichtigt werden? Dann ist das Verfassen eines Testaments besonders wichtig. Wenn kein Testament hinterlegt ist, gibt das Gesetz vor, was mit Ihrem Besitz geschieht. Ihr eigener Wille wird dabei nicht bedacht. Dies ist in der Schweiz bei etwa 7 von 10 Personen der Fall. Damit Ihre persönlichen Wünsche im Hinblick auf die Aufteilung des Erbes berücksichtigt werden, ist das Verfassen einer letztwilligen Verfügung wichtig. Die Aufteilung des Vermögens zwischen den Ihnen nahestehenden Personen und Organisationen wird dadurch wesentlich vereinfacht.

### **Bewusste Unterstützung für die Zukunft**


Die Sporthilfe stellt Ihnen gerne Informationen über Vermächtnisse und Erbschaften zur Verfügung. Die neue

Broschüre der Stiftung zu diesem Thema enthält einen ausführlichen Leitfaden zum Verfassen eines Testaments sowie Antworten auf alle Fragen, die im Zusammenhang mit der Übertragung Ihres Vermögens auftauchen könnten. Falls Sie daran interessiert sind, können Sie ein gedrucktes Exemplar unter der Telefonnummer 031 359 72 08 oder per E-Mail an [info@sport-hilfe.ch](mailto:info@sport-hilfe.ch) bestellen. Zudem finden Sie die Broschüre auf der Sporthilfe-Webseite [www.sporthilfe.ch/legate](http://www.sporthilfe.ch/legate).

### **Nachhaltig Gutes tun**

Mit dem Hinterlassen von Vermögen können Sie auch bewusst gemeinnützige Organisationen berücksichtigen und damit eine gute Sache nachhaltig unterstützen. Falls Sie auch in Zukunft talentierten Schweizer Sporthoffnungen helfen möchten, den Traum vom Spitzensport zu verwirklichen, zeigt Ih-

nen die Broschüre der Sporthilfe ebenfalls, wie dies möglich ist. Wenn Sie sich schon heute dazu entschlossen haben, mit Ihrem Vermächtnis junge Talente zu unterstützen, steht Ihnen Monika Zürcher von der Sporthilfe für weitere Informationen zur Verfügung.

 Stiftung Schweizer Sporthilfe  
Monika Zürcher  
Fundraising und Mitgliederbetreuung  
Tel.: 031 359 72 08  
E-Mail: [monika.zuercher@sporthilfe.ch](mailto:monika.zuercher@sporthilfe.ch)



**Reto Schmidiger ist talentiert, sehr sogar. Der 19-jährige Nidwaldner gilt als grosse Schweizer Slalomhoffnung. Sein Weltcup-Debüt gab er im März 2010, fast genau ein Jahr später schaffte er mit dem sechsten Rang in der Lenzerheide den Exploit. Der Schweizer Nachwuchsathlet des Jahres 2010 spricht im Interview über die Doppelbelastung von Ausbildung und Sport, seinen Coucousin David Zibung und den Super10Kampf 2011.**

**Text: Marcel Brönnimann / Bilder: Photopress, zVg**

## *Reto Schmidiger: «Olympiagold war schon früher mein grosser Traum»*

### **Welches war das schönste Erlebnis deiner bisherigen Karriere?**

Mein erster Junioren-Weltmeistertitel in Chamonix im Februar 2010. Ein etwas unverhoffter Exploit. Mit der Nummer 32 ging ich ins Rennen, im Ziel war ich die Nummer 1. Eine kleine Sensation für mich und mein Umfeld. Nach meiner Rückkehr aus Frankreich gab es mehrere Empfänge. Es war eine wirklich tolle Zeit.

### **Hat dich dein Ehrgeiz so weit gebracht?**

Mein Traum war es schon lange, Skirennfahrer zu werden und einmal Olympiagold zu gewinnen. Als ich kleiner war, standen jedoch der Spass und das Zusammensein mit Kollegen im Vordergrund. Der Ehrgeiz kam erst

mit dem Übertritt in die FIS. Da habe ich gemerkt, wie viel es erfordert, um vorne dabei zu sein.

### **Dann ist der Skisport dein «Ein und Alles»?**

Skifahren bedeutet mir viel, aber längst nicht alles. Es gibt andere Dinge in meinem Leben, die mir enorm viel wichtiger sind, wie beispielsweise meine Familie und meine Freunde. Ohne deren Unterstützung wäre es mir kaum möglich, meinen Sport auszuüben.

### **Mit welchen drei Adjektiven beschreiben dich deine Freunde?**

Freundlich, spontan, lustig. Die drei Stichworte fallen mir gerade spontan ein (lacht).

### **Du lebst deinen Traum. Wie unterstützt dich die Sporthilfe auf deinem Weg?**

Ich habe mich über die Auszeichnung als Nachwuchsathlet des Jahres sehr gefreut und bin dankbar für die finanzielle Unterstützung. Dass die Sporthilfe an mich und meine Fähigkeiten glaubt, motiviert mich und ist für mich auch mental wichtig.

### **Welchen anderen Traum würdest du dir verwirklichen, wenn dir dein Trainer drei Monate Sportpause verordnen würde?**

(lacht.) Davon kann ich tatsächlich nur träumen. Ich möchte einmal wieder so richtig Ferien machen, ohne Schnee, mit viel Strand und Meer. Einfach nichts tun, mit meinen Freunden



## «Die Auszeichnung ist eine wichtige mentale Unterstützung»

### Reto Schmidiger

<b>Geburtstag</b>	21. April 1992
<b>Wohnort</b>	Hergiswil (NW)
<b>Erfolge</b>	Dreifacher Junioren-Weltmeister 2010 und 2011, 6. Rang Weltcupfinal Lenzerheide, Nachwuchsathlet des Jahres 2010
<b>Motto</b>	Nur die Harten kommen in den Garten

etwas unternehmen und an nichts denken. Meine letzten Ferien hatte ich letzten April, eine Woche. Ich hoffe, dass ich im nächsten Frühling vierzehn Tage Urlaub machen kann.

#### Zurück in den Schnee. Mit welchem Promi würdest du gerne einmal einen Tag auf den Skiern verbringen?

Spontan fällt mir da mein Coucousin David Zibung ein, der beim Fussballclub Luzern in der Super League spielt. Wir wollten eigentlich schon lange einmal zusammen auf die Piste, haben es aber bisher noch nicht geschafft.

#### Konntest du mit ihm bereits ein Torhütertraining absolvieren?

Ich schaue mir zwar oft die Spiele des FCL live an, aber trainieren konnten wir noch nie zusammen. Wenn wir mit dem Skiteam im Training Fussball spielen, stehe ich jedoch häufig auch zwischen den Pfosten. Das liegt wohl irgendwie in der Familie.

#### Als junger Fahrer lernst du von den Älteren. Was beeindruckt dich besonders?

Mich fasziniert ihre Gelassenheit. Die älteren Fahrer wirken neben der Piste jeweils sehr entspannt, pflegen einen lo-

ckeren Umgang. Von einem auf den anderen Moment bringen sie dann aber eine innere Anspannung hin und erreichen den optimalen Leistungszustand. Wie sie ganz cool zwischen diesen Zuständen wechseln, finde ich bewundernswert.

#### Wie gehst du mit der Doppelbelastung von Sport und Ausbildung um?

Ich absolviere die Hotelfachschule und mache dafür momentan mein Praktikum in einem Hotel in Engelberg. Glücklicherweise lässt mir mein Arbeitgeber viel Freiraum. Ich darf meine 220 Praktikumstage auf zwei Jahre aufteilen und kann so im Winter trainieren. Zum Glück bringe ich eigentlich alles ziemlich gut unter einen Hut und kann mich sehr gezielt auf Rennen vorbereiten. Die Ausbildung bedeutet für mich eine gute Abwechslung zum Sportalltag. Ich bin dann aber jeweils auch wieder froh, wenn ich wieder ein Paar Skier unter den Füßen habe.

#### Wie sieht dein Sommertraining aus?

Sommertraining hört sich viel gemütlicher an, als es ist. Um 5 Uhr morgens gibt es Frühstück. Um 6.15 Uhr gehen wir auf den Gletscher, wo kurz nach sieben das Training beginnt. Wir müssen in den frühen Morgenstunden beginnen, da es tagsüber sehr warm

wird. Nach dem Mittagessen können wir uns ausruhen. Ab ca. 15 Uhr wird es dann anstrengend, Konditionstraining ist angesagt. Um 18.45 Uhr findet jeweils eine Sitzung statt, wo wir uns auf den nächsten Tag vorbereiten.

## «Ich bin jeweils froh, wenn ich wieder ein Paar Skier unter den Füßen habe»

#### Du darfst als Gladiator am Sporthilfe Super10Kampf teilnehmen. Auf was freust du dich besonders?

Ich habe den Super10Kampf schon einige Male im Fernsehen gesehen und die Stimmung muss einfach wahn-sinnig sein. Meine Vorfreude ist schon heute riesig: Dass ich all das hautnah miterleben darf und dabei noch viele meiner Freunde und Bekannten im Publikum sitzen, ist super.

► Erfahren Sie mehr über Reto Schmidiger im Videoportrait auf [www.sporthilfe.ch/retoschmidiger](http://www.sporthilfe.ch/retoschmidiger).

# Hier rollt der Nachwuchs-Franken



Oktober – November 2011

## Athleticum Sportmarkets

**Background:** Der Sportartikel-Fachmarkt Athleticum Sportmarkets ist seit Jahren treuer Partner der Sporthilfe und engagiert sich für talentierte Schweizer Sportler ([www.athleticum.ch](http://www.athleticum.ch)).

**Aktion Nachwuchs-Franken:** Für jedes verkaufte Produkt, das auf dem Oktober-Monatsflyer von Athleticum Sportmarkets ist, geht ein Franken an die Sporthilfe. Zusätzlich wird an der Kasse in den 25 Filialen angefragt, ob der Kunde einen Nachwuchs-Franken für junge Sporttalente leisten möchte.



Die ganze Saison

## Curlingbahn Allmend Bern

**Background:** Bereits seit einigen Jahren setzt sich die Curling Bahn Allmend (CBA) in Bern für eine nachhaltige Sportförderung ein. Als nationales Leistungszentrum unterstützt die CBA somit nicht nur Curlingtalente aus Bern, sondern Nachwuchsathleten aus der ganzen Schweiz ([www.curling-bern.ch](http://www.curling-bern.ch)).

**Aktion Nachwuchs-Franken:** «Gemeinsam den Schweizer Sport fördern» ist das Motto der CBA. Jedes Aktivmitglied der Halle, jeder Turnierteilnehmende, jeder Kursteilnehmende sowie alle Plausch-Curler unterstützen automatisch mit einem Franken Schweizer Sporttalente.



6. November 2011

## Swiss Cup Zürich

**Background:** Am Sonntag, 6. November 2011, ist es wieder so weit: Eine Auswahl der besten Kunstturner der Welt misst sich im Hallenstadion beim Swiss Cup Zürich, einem der hochkarätigsten Sporevents der Schweiz. Erleben Sie Dynamik, Ästhetik und Präzision im Paarwettkampf auf höchstem Niveau. 2011 einmalig und speziell: Die Turnfans verab-

schieden die Schweizer Turnkönigin Ariella Kaseslin ([www.swiss-cup.ch](http://www.swiss-cup.ch)).

**Aktion Nachwuchs-Franken:** Beim Kauf eines Tickets kann der Besucher freiwillig entscheiden, ob er mit einem zusätzlichen Franken die Förderung hoffnungsvoller Talente unterstützen will.



Aktuell

## Verlag SPORT SCHWEIZ

**Background:** Seit über 30 Jahren gibt SPORT SCHWEIZ exklusive Sport-Bildbände als einzigartige Dokumentations- und Erinnerungsbände heraus. So erscheinen Werke wie das Sportjahrbuch, wunderschöne emotionsreiche Bildbände der Olympischen Winter- und Sommerspiele sowie der Fussball Welt- und Europameisterschaften ([www.sportschweiz.ch](http://www.sportschweiz.ch)).

**Aktion Nachwuchs-Franken:** Für jedes verkaufte Buch fließt der Herausgebererlös vollumfänglich in die Förderung junger Sporttalente. In den vergangenen 30 Jahren hat der Verlag SPORT SCHWEIZ der Sporthilfe so bereits über 4 Millionen Franken überwiesen. Ein aktuelles Angebot für das Sportjahrbuch finden Sie auf Seite 14.

## Ein herzliches Dankeschön unseren Partnern der Aktion Nachwuchs-Franken:

ARTOFFONDUE.CH, ATHLETICUM SPORTMARKETS, BADMINTON SWISS OPEN, BOLLIGER SCHUHE + SPORT / SHOP-24.CH, CSIO ST. GALLEN, CURLING BAHN ALLMEND, DATASPORT, DAVIS CUP, ENGADIN SKIMARATHON, FIVB BEACH VOLLEYBALL SWATCH WORLD TOUR – 1TO1 ENERGY GRAND SLAM, HUSPO SPORTS FACTORY, INFERNO TRIATHLON, LOIPEN SCHWEIZ, MURTENLAUF, NECKERMANN.CH, NEUE GRASSHOPPER FUSSBALL AG, QUEVITA, SCHWEIZERISCHER FUSSBALLVERBAND, SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND, SPORTMUSEUM, SWISS CUP, SWISS UNIHOCKEY, TANZVEREINIGUNG SCHWEIZ TVZ, TEST&TRAINING TCS

# «Was schiesst dir kurz vor dem Wettkampf durch den Kopf?»



**Rita Imstepf**  
**18 Jahre, Rad Strasse, VS**  
 «Auf der Startlinie lasse ich Erinnerungen an Rennen, die ich gewonnen habe oder an denen es mir gut lief, auf mich einwirken. Wie ein Film spielt sich das in meinem Kopf ab. Danach konzentriere ich mich auf mein Ziel fürs aktuelle Rennen und warte mit einem Kribbeln im Bauch auf den Startschuss.»



**Cédric Kuchen**  
**19 Jahre, Squash, LU**  
 «Ich versuche, mich emotional und mental auf das Spiel einzustellen. Dazu höre ich Musik, weil ich mich so besser konzentrieren kann, und lasse mir meine bevorstehende Aufgabe durch den Kopf gehen. Kurz bevor ich auf den Platz gehe, bespreche ich jeweils mit meinem Coach nochmals die Taktik.»

**Lionel Weber**  
**15 Jahre, Tischtennis, BI**  
 «Kurz vor dem ersten Ballwechsel überlege ich mir nochmals, was der Gegner für Stärken und Schwächen hat und welche Taktik ich anwenden werde. Damit ich nicht zu nervös werde und auf andere Gedanken komme, mache ich einige Schnelligkeitsübungen.»



**Tanja Goricanec**  
**21 Jahre, Beach-Volleyball, TI**  
 «Um mich voll zu konzentrieren, brauche ich viel Ruhe und spreche mit niemandem mehr ausser mit meiner Beachvolley-Partnerin und meiner Trainerin. Ich rufe mir nochmals die Matchbesprechung und die Schwächen der Gegnerinnen in Erinnerung.»



**Elena Quirici**  
**17 Jahre, Karate, AG**  
 «In den letzten Minuten gehe ich mein Mentalprogramm durch und konzentriere mich. Gleichzeitig freue ich mich riesig auf die Kämpfe und höre Musik von Shakira, das gibt mir die nötige Lockerheit. Kurz bevor es losgeht, ist mein Kopf leer: Ich kann loslassen und spüre eine riesige innere Sicherheit.»



**Tim Watter**  
**19 Jahre, Snowboard, ZH**  
 «Bevor ich ins Gate gehe, schliesse ich die Augen und sehe mich innerlich nochmals die kritischen Stellen durchfahren. So lange, bis alles perfekt läuft. Kurz vor dem Start schlage ich mir dann zweimal mit der Faust auf die Brust, das macht mich 200 Prozent wach. Dann höre ich nur noch das Startkommando.»

Haben Sie gewusst, dass die Sporthilfe rund 400 talentierte Sporthoffnungen direkt finanziell unterstützt und sie auf ihrem Weg an die Spitze mit Patenschaften, direkten Förderbeiträgen und Auszeichnungen begleitet? Erfahren Sie mehr über die Talentförderung der Sporthilfe: [www.sporthilfe.ch/mittelvergabe](http://www.sporthilfe.ch/mittelvergabe)



Sergei Aschwanden schrieb 2008 mit der Bronzemedaille an den Olympischen Spielen in Peking Schweizer Judogeschichte.

## Judo – der sanfte Weg

**Was in Japan einst Bestandteil der Armeeausbildung war, ist heute in angepasster Form eine moderne Sportart. Judo wird häufig als «der sanfte Weg» übersetzt und ist eine Lehre für Körper und Geist. Eine Beschreibung, die auch im Sinne der olympischen Bewegung steht. Deshalb ist Judo seit 1964 im olympischen Programm.**

**Text: Marcel Brönnimann / Bilder: Keystone, zVg**

In der Schweiz ist Skifahren ab sofort Pflichtfach! Was sich sonderbar anhört, wurde 1911 in Japan eingeführt. Nicht Skifahren, aber Judo ist seit einem Jahrhundert ein Muss für jeden Mittelschüler. In dieser Zeit hat sich die Sportart in vielerlei Hinsicht verändert. Judokas trainieren Würfe, Fall- und Bodentechniken. Geschlagen und getreten wird während einem Judo-Wettkampf nicht, weshalb die Kampfsportart auch häufig als «der sanfte Weg» übersetzt wird. Die Judomeister erkennt man an ihrer Gürtelfarbe. Nicht der schwarze, sondern der rote Gürtel und damit der 10. Dan weist auf die höchste Auszeichnung im Judosport hin. Diese ist jedoch äusserst selten und kann nur von der internationalen Judo-Föderation oder der ursprünglichen Judoschule Kodokan in Japan verliehen werden.

### **Den Gegner auf den Rücken legen**

Judowettkämpfe finden auf einer mittelharten Matte statt. Die Wettkampffläche variiert je nach Meisterschaften, an Olympischen Spielen sind es 8 x 8 Meter. Der Zweikampf ist entschieden, wenn einer der Kon-

trahenten seinen Gegner mit Kraft und Schnelligkeit auf den Rücken wirft. Schafft dies keiner, wird der Sieger am Ende der fünfminütigen Kampfzeit durch die Einzelwertungen des Schiedsgerichts entschieden. Verstösse gegen die Wettkampfregeln werden geahndet. Wer beispielsweise den Gegner direkt unterhalb der Gürtellinie anfasst, wird disqualifiziert.

### **Schweizer Judokas wieder im Kommen**

Die bisher einzige Goldmedaille für die Schweiz an Olympischen Spielen holte sich 1980 der Judoka Jürg Röthlisberger. 18 Jahre später erst machte Sergei Aschwanden mit der Bronzemedaille wieder einmal beste Werbung für diesen Sport. Um Erfolge wie diese fortzusetzen, trainieren viele Schweizer Sporttalente täglich mehrere Stunden. Dazu zählt auch der 20-jährige Aargauer Ciril Grossklaus. Der Patenathlet der Sporthilfe hat Ende August bei seinem Debüt an den Elite-Weltmeisterschaften wertvolle Erfahrung für seinen Weg an die Spitze gesammelt.

# Gestern – Heute – Morgen



**5** Fragen an  
**Jürg  
Röthlisberger (56)**  
**Olympiasieger  
Moskau 1980**

## **Wann bist du das erste Mal auf der Judomatte gestanden?**

1966. In der Zeitung war ein Einführungskurs für Kinder ausgeschrieben und mein Vater dachte sich, dass dies sicher besser wäre als Fussball zu spielen, was ich eigentlich gerne wollte.

## **Was machte dich zu einem guten Judoka?**

Neben der Begabung war es die Freude an der körperlichen Anstrengung, dem gemeinsamen Training und den Erfolgen. Und ich konnte schlecht verlieren, das hat mich angetrieben.

## **Wie hast du dein schönstes Judoerlebnis in Erinnerung?**

Die aktive Zeit war so voller positiver Eindrücke, dass ich nur die Kameradschaft hervorheben kann. Auch ohne meine sportlichen Erfolge hätte sich der ganze Aufwand gelohnt. Die Erlebnisse mit meinen Judofreunden aus der ganzen Welt waren einmalig.

## **Was war im Sport deine grösste Herausforderung?**

Es war nicht einfach, Judo mit einem derart grossen Aufwand zu betreiben. Der Verband und der Verein kamen an ihre Grenzen. Die Trainingslager fanden mehrheitlich im Ausland statt, was teuer war. Da half mir die Sporthilfe enorm.

## **Wem würdest du gerne einmal eine Judolektion geben?**

Dem, der mir 30 Jahre nach meiner aktiven Zeit noch mit solchen Fragen kommt. Haben die jungen Sportler doch aktive Vorbilder und nicht die «alten Säcke» wie mich.



**5** Fragen an  
**Juliane  
Robra (28)**  
**Bronze EM 2010**

## **Wann bist du das erste Mal auf der Judomatte gestanden?**

Während des ersten Primarschuljahres. Wir hatten neben dem üblichen Sportunterricht eine Judolektion pro Woche, um die physische und soziale Entwicklung zu fördern. In einem Klassenzimmer im ersten Stock waren Judomatten ausgelegt und nach der Einschulung hatte ich dort meine ersten Stunden. Das war super!

## **Was macht dich zu einer guten Judoka?**

Da spielt vieles zusammen. Die Faszination, die Leidenschaft und das Engagement, mit welchem ich fürs Judo lebe. Dazu kommen mein Wille sowie Dankbarkeit meinem Leben und meinem Umfeld gegenüber.

## **Wie hast du dein bisher schönstes Judoerlebnis in Erinnerung?**

Da gibt es unzählige. Von einigen habe ich Souvenirs oder Fotos. Die Erinnerungen sind aber vor allem in meinem Herzen: Erfahrenes, Gelerntes, Gehörtes und Gesehenes. Ich lebe heute – das schönste Erlebnis wird für mich immer wieder der Moment des nächsten schönen Erlebnisses sein.

## **Was ist im Sport deine grösste Herausforderung?**

Der optimale Einsatz von Körper und Geist.

## **Wem würdest du gerne einmal eine Judolektion geben?**

Menschen, die motiviert sind, sich engagieren und Freude am Judo haben.



**5** Fragen an  
**Ciril  
Grossklaus (20)**  
**Debütant  
Elite-WM 2011**

## **Wann bist du das erste Mal auf der Judomatte gestanden?**

Mit sieben begleitete ich meinen grossen Bruder Gabriel zum Zuschauen ins Judotraining. Ich war sofort begeistert und belegte den nächsten Anfängerkurs.

## **Was macht dich zu einem guten Judoka?**

Ich glaube fest an mein Potenzial und kann auf ein tolles Umfeld zählen. Mir wird viel Talent attestiert und zudem habe ich gelernt, mich für ein Ziel aufzuopfern.

## **Wie hast du dein bisher schönstes Judoerlebnis in Erinnerung?**

Ende 2009, mit erst 18 Jahren, wurde ich nach einer langen Verletzungspause Elite-Schweizermeister. Mein Finalgegner war klarer Favorit. Dank einem tollen Heimpublikum konnte ich schliesslich mit reiner Willenskraft den Kampf für mich entscheiden. Die ganze Halle war aus dem Häuschen und hat mir den Sieg gegönnt, das war ein einmaliges Erlebnis.

## **Was ist im Sport deine grösste Herausforderung?**

Rückblickend ist dies meine Berufsausbildung. Trotz speziellem Sportlermodell war die Balance zwischen Schule, Arbeit, Training und Privatem fast nicht möglich. Ich musste mich stark entwickeln, um alles in den Griff zu bekommen.

## **Wem würdest du gerne einmal eine Judolektion geben?**

All jenen, die meinen, im Judo würde man sich schlagen und treten. Es geht ums Werfen!

 SBB CFF FFS

 SBB CFF FFS

Gültig bis 31. Oktober 2011  
Gutschein im Wert von:

**CHF 10.-**

Zur Anrechnung an ein  
Wanderangebot aus der  
SBB RailAway-Broschüre  
«Sport und Erholung».

Preisbeispiel «Passwandern  
am Lötschberg» Rdf-Art.-Nr. 5702  
(Kandersteg/Leukerbad) 2. Klasse  
mit Halbtax ab Zürich HB CHF 57.60  
statt CHF 67.60

Pay-Serie: 0211 0000 3892

Der Rail Bon kann an den meisten Schweizer  
Bahnhöfen beim Kauf des Angebotes an Zah-  
lung gegeben werden. Der Rail Bon ist nicht  
kumulierbar (pro Person nur 1 Rail Bon). Keine  
Barauszahlung, Erstattung oder Weitergabe  
gegen Entgelt.

**RailAway**

Entdecken Sie kristallklare Bergseen oder  
geniessen Sie ein einzigartiges Alpenpanorama  
auf einer unserer erlebnisreichen Wanderungen.  
Buchen Sie für Ihren nächsten Ausflug ganz  
einfach ein RailAway-Wanderangebot am  
Bahnhof und Sie profitieren von grosszügigen  
Rabatten auf die Bahnfahrt und Zusatzleistungen.  
[www.sbb.ch/sport-erholung](http://www.sbb.ch/sport-erholung)



**RailAway**

**Rail Bon**



**Wanderangebote von RailAway.**

## Exklusive Sportbücher von SPORT SCHWEIZ

Herausgeber der offiziellen Dokumentationen des Schweizer Fussballverbandes  
und Swiss Olympic zu Gunsten der Stiftung Schweizer Sporthilfe



**Das offizielle Dokumentationswerk von Swiss Olympic.**  
Ein grosszügig bebildertes Werk mit den Höhepunkten des  
Sportjahres 2011. Mit exzellenten Bildern und spannenden  
Reportagen über die Sporthighlights des Jahres, wie zum  
Beispiel die Alpine Ski-WM, die Nordische Ski-WM,  
Eishockey, Ski-Marathon Engadin, Tennis und Fussball.  
Eine umfassende Chronik ergänzt das Werk.

**Limitierte Ausgabe.** Viersprachig: deutsch,  
englisch, französisch und italienisch.  
320 Seiten, voll in Farbe.  
Format: 22,5 x 29,7 cm.  
Auslieferung November 2011



Das Verlagsprogramm für das Jahr 2012

Ich bestelle ..... Exemplare des  
Sportjahrbuchs **SPORT SCHWEIZ 2011**

Name: .....

Vorname: .....

Strasse/Nr. ....

PLZ/Ort: .....

Tel. Nr.: .....

Unterschrift: .....

Bitte unterbreiten Sie mir ein Spezial-  
Angebot für ein Abonnement.

Ich interessiere mich ebenso für

die Olympischen Spiele 2012 in London

die Fussball-EM 2012

Senden Sie Ihre Bestellung an:  
Sport Schweiz Verlags- und Vertriebs AG  
Haus des Sports  
Postfach 606  
3000 Bern 22

oder per Fax: 031 3597376  
per E-Mail: [info@sportsuisse.ch](mailto:info@sportsuisse.ch)

Vorzugspreis Fr. 99,- statt Fr. 159,-  
zzgl. Versandkosten

**Mit Ihrer Bestellung fördern  
Sie den Nachwuchssport!**

Abbildungen unverbindlich



## Ich bin Mitglied, weil...

«... die Sporthilfe heute in traditionellen Sportarten bedeutender ist denn je.»

In Sportarten wie Leichtathletik, Schwimmen und Kunstturnen, die in den Medien nicht erste Priorität geniessen, ist die Sporthilfe heute wichtiger denn je. Schon zu meiner Zeit war es nur möglich, international an die Spitze zu kommen, wenn man seine Arbeitszeit auf 50 oder 60 Prozent reduzieren konnte. Das war und ist aber nur denkbar, wenn ein Athlet finanziell – von Gönnern, Klubs, Sponsoren und eben der Sporthilfe – unterstützt wird.

Viele junge Sporttalente können ihr Potenzial nicht ausschöpfen und hängen ihre Turnschuhe früh an den Nagel, weil sie sich den aufwendigen

Leistungssport nicht leisten können. In meinem Fall hat die Sporthilfe mit ihrer finanziellen Unterstützung die Voraussetzung geschaffen, dass ich meine Ziele überhaupt realisieren konnte und meine sportlichen Träume wahr wurden.

Die Sporthilfe hat den Sport in unserem Land seit der Gründung im Jahr 1970 mit mehr als 100 Millionen Franken unterstützt und so kleine wie grosse Karrieren mitgestaltet. Als einer, der selbst davon profitiert hat und weiss, wie wichtig diese Hilfe ist, sehe ich es als selbstverständlich an, nun etwas zurückzugeben.

Markus Ryffel  
Olympiazweiter 1984 über 5000 Meter

## Erfolgsgeschichten

### Vom Nachwuchstalent zur Europameisterin

Erinnern Sie sich an Tiffany Geroudet? Die Walliser Degenfechterin zierte im September 2007 die Titelseite vom «zoom». Damals zeichnete die Sporthilfe Geroudet, welche im Jahr zuvor Gold an der Juniorenweltmeisterschaft gewann, als hoffnungsvolles Talent der Romandie aus und unterstützte sie finanziell. Heute hat die 25-Jährige den Sprung an die Spitze geschafft: Mitte Juli gewann sie an der Elite-WM in Italien die Goldmedaille. Damit setzt sie im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2012 ein Ausrufezeichen.



### Senkrechtstart in die erste Weltcupssaison

Die Orientierungslauf-Szene hat einen neuen Shooting-Star: Matthias Kyburz. Der Juniorenweltmeister 2009 hat in seiner ersten Elite-Saison einen regelrechten Senkrechtstart hingelegt. Diesen Sommer feierten die Schweizer Orientierungsläufer im finnischen Porvoo einen historischen Fünffachsieg im Weltcup. Zuoberst auf dem Podest stand dabei Kyburz, mit 21 Jahren der Jüngste im Bunde. Rückhalt bekommt der talentierte Aargauer auch von der Sporthilfe: Seit vier Jahren darf er auf die persönliche Unterstützung durch einen Sporthilfe-Paten zählen.



Gemeinsam verwirklichen wir Träume junger Sporttalente.

## Nationaler Sportförderer

---



## Gold-Partner

---



## Partner

---



## Supporter

---

Furrer-Jacot

Habegger AG

SBB RailAway

Star Division Ltd.

## Donator

---

Alder+Eisenhut AG, Allco AG, BASF (CONICA Sportbeläge), Bauimpuls AG, Beokeramik AG, Biella Schweiz AG, Calendaria AG, Direct Mail House AG, Fuchs Design AG, Gafner AG, Garbely Adventure GmbH, H+K Planungs AG, Helmle AG, IVS Zeit + Sicherheit AG, Keller Fahnen AG, Letech AG, Mammut Sports Group AG, Miele AG, Ochsner Hockey AG, Orgatent AG, Pagram Graf AG, Raiffeisenbank Region Uetendorf-Thun, rbc Solutions AG, Sanitas Troesch AG Agentur Thun, Sauser Installationen AG, Ticketcorner AG, Victorinox AG, Zellweger Architekten AG, Verzinkerei Wollerau AG, V-ZUG AG