Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 88 (2013)
Heft: 10

Artikel: Schwimmen wie ein Delphin
Autor: Ritler, Josef
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-717280

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schwimmen wie ein Delphin

Der SCHWEIZER SOLDAT besuchte den Sportsoldaten, Schwimmer und Spitzensportler Alexandre Liess im Sport Center (CST) in Tenero.

IN WORT UND BILD BERICHTET WACHTMEISTER JOSEF RITLER AUS DEM TESSIN

Tenero am Lago Maggiore morgens um 7 Uhr. Das weitläufige Sportzentrum ist leer. Nur einer spaziert gemütlich zur Trainingshalle und schlürft einen Drink. Alexandre Liess heisst der 22-Jährige und ist Sportsoldat der Schweizer Armee.

Bevor Liess mit anderen Kameraden morgens ins Wasser steigt, muss sein Körper aufgewärmt werden. Das fängt schon früh an. Um 06:15 Uhr ist Tagwache. Dann gibt es als Vorspeise einen Toast, Kaffee und einen Orangensaft.

Alexandre Liess trainiert auf einem Spezialgerät.

Alles vor dem Frühstück

Im Trainingszentrum lockert Liess mit einem Theraband die Armmuskeln auf. «Ich habe die rechte Schulter zu stark beansprucht und muss nun etwas aufpassen», verrät er. Dann dehnt er seine Bauchmuskeln auf einem grossen Ball und strapaziert seine Arme auf einem Sportgerät. Um 8 Uhr ist Schwimmen angesagt.

Beim Schwimmbassin trifft er andere Sportler. Es ist kühl an diesem Vormittag. Im Trainingsanzug folgen die Spitzensportler den Ausführungen der Trainer.

Zehn Minuten später: Langsam gleitet Liess durch das blaue Wasser im Schwimmbecken. Er fühlt sich wohl im Wasser. Das ist seine Welt. Und wäre ich ein Fisch, würde ich das Interview am liebsten unter Wasser machen.

Liess hebt die Arme, holt tief Luft und pflügt im Freestyle durch das 27 Grad warme Wasser im 50 Meter langen Becken. Immer und immer wieder, bis die 5x1000 Meter geschafft sind. Und das alles vor dem Frühstück. Alexandre Liess ist einer der Zeitsoldaten, die in Lyss und Magglingen die Spitzensport-Rekrutenschule 3/10 absolviert haben und dank der guten Ausbildung letztes Jahr bei den Olympischen Spielen in London teilnehmen durften.

Alexandre Liess: Voll konzentriert beim Bauchmuskeltraining.

Mit Roger Federer

«Mit meiner Leistung war ich nicht ganz zufrieden, aber die Teilnahme selber war schon geil, vor allem, weil ich mit Roger Federer diskutieren durfte», wird er mir etwas später sagen.

Liess bindet sich ein Gummiseil um den Körper, befestigt dieses am Beckenrand und schwimmt kraftvoll davon bis das Seil gespannt ist und ihn in eine besondere Lage zwingt. Beobachtet vom russischen Trainer Guennadi Touretski, der die Spitzenschwimmer vielleicht einmal zum Olympiagold führen könnte. Wie vor einigen Jahren den vierfachen Olympiasieger Alexander Popov, mit dem er als Coach eines der erfolgreichsten Teams im Schwimmsport war.

Liess fühlt sich im Wasser wohl, wäre am liebsten ein Delphin. Mit solchen habe er sich in Mexiko und Amerika im Wasser getummelt. Das habe ihm sehr gut gefallen. «Die Delphine sind so fröhlich und spas-

Liess zeigt die tätowierten Olympiaringe.

Volle Kraft voraus.

sig», erinnert er sich. Nach zweieinhalb Stunden ist das Training vorbei. Liess steigt aus dem Wasser und zeigt schmunzelnd auf die fünf olympischen Ringe, die er am Körper eintätowieren liess. Nach einem Bad in einem 40 Grad warmen Becken geht es schliesslich in die Mensa zum wohlverdienten Frühstück. Es ist inzwischen 10 Uhr geworden.

In seiner spartanisch eingerichteten Wohnung an der Via del Sole, ausserhalb des Sportzentrums, die er mit seinem ebenfalls schwimmenden Bruder Nils teilt, erinnert er sich an seine Jugend.

Sportlich geprägt

Der in Genf geborene Sohn eines Deutschen und einer Schweizerin ist sportlich vorbelastet. «Schon mein Grossvater Nicolas Wildhaber war im Jahre 1984 in London und 1960 in Rom an der Olympiade, erreichte aber knapp nicht das Finale im 200-Meter-Brustschwimmen», erzählt er stolz. «Mein Vater Steffen schwamm damals für die DDR. Wegen eines Boykotts durfte er leider nicht an den Olympischen Spielen teilnehmen. Meine Mutter wurde mehrfache Schweizer Meisterin.»

So war es nicht verwunderlich, dass sich Aexandre wie seine zwei Brüder und seine Schwester dem Schwimmsport widmeten. Bis zum 12. Altersjahr lebte Liess in Genf, die Sekundarschule absolvierte er später in Zürich.

Talent erkannt

Bei den Trainingslagern in Magglingen habe man sein Talent erkannt, gefördert und ihn ermuntert, künftig den Spitzensport auszuüben.

«Im Jahre 2007 kam ich nach Tenero und habe mit der dreijährigen HMS (Handelsmittelschule) auf Italienisch begonnen. Ich konnte anfänglich kein Wort Italienisch und machte anschliessend das Praktikum im Sportzentrum bei der Reception», verriet Liess schmunzelnd. Inzwischen spreche er vier Sprachen.

Im April 2010 wurde Liess in Rüti ZH rekrutiert und zur Waffengattung Infanterie als Sportsoldat und Spitzensportler eingeteilt. Die darauffolgende Spitzensport-Rekrutenschule 3/10 ist ihm noch in guter Erinnerung. «In Thun haben wird das Material gefasst, morgens in Lyss das militärische Handwerk gelernt und am Nachmittag in Magglingen trainiert.» Er sei eigentlich ein guter Schütze gewesen und habe die militärische Ausbildung mit grossem Interesse absolviert. «Da habe ich sehr viel gelernt.» Nur die unterschiedlichen Reaktionen hätten ihm anfänglich zu schaffen gemacht.

«Einige Kameraden haben nicht verstanden, dass wir beim Training in Magglingen Ausserordentliches leisten mussten. Dafür mussten wir nicht morgens um 4 Uhr aufstehen und mit dem Rucksack auf einen kilometerlangen Fussmarsch aufbrechen.»

Die Spitzensport-RS verdanken Lyss und viele Sportler alt Bundesrat Adolf Ogi. 1999 wurde der erste Spitzensportlehrgang eingeführt. Mit der Armee XXI erfolgte 2004 die Weiterentwicklung zur Spitzensportrekrutenschule.

18 Wochen RS

Die RS dauert 18 Wochen. Die ersten fünf Wochen erfolgen in Lyss für die militärische Grundausbildung. Die 13 Wochen Funktionsausbildung zum Sportsoldaten finden anschliessend in Magglingen statt. Sie beinhalten primär die persönliche individuelle Sportausbildung. Mit mehrwöchigen Wiederholungskursen (Olympia/WM

WK) werden den Athletinnen und Athleten weitere Trainingsmöglichkeiten jährlich angeboten.

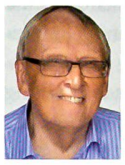
Seit Juni 2010 unterstützt die Armee zudem 18 Zeitmilitär-Spitzensportlerstellen mit einer 50%-Anstellung.

Bei der Spitzensportförderung in der Armee steht der sportliche Aufbau im Zentrum. Die Dienstzeit wird in diesem Rahmen geplant und ermöglicht eine Absolvierung der RS bis zum Ende des 25. Altersjahrs. Pro Jahr werden für die Spitzensport-RS maximal 80 Athleten selektioniert.

Alexandre Liess ist einer der Zeitsoldaten. Und er kann sich der Reihe prominenter Kameraden anschliessen. Unter anderen sind Tom Lüthi, Carlo Janka, Nino Schurter, Dario Cologna und Simon Ammann Sportsoldaten.

Liess möchte bis 2016 in Tenero bleiben. Er möchte an der Uni in Lugano Wirtschaftsökonomie studieren. Unterstützt wird er von verschiedenen Sponsoren, dank welchen er seinen Lebensunterhalt und die Wohnung bezahlt. Jetzt freut er sich auf den nächsten WK. «Den absolvieren wir in Tenero. Da wird weiterhin hart trainert», sagt er vielversprechend. Der letzte zweiwöchige WK war in Mallorca. Es ist inzwischen 15.30 Uhr geworden Das zweite Training des Tages beginnt. Bis um 18 Uhr wird er seine Runden drehen und den Körper stählen. Vorher verrät er noch sein Ziel: «Ich möchte im Jahre 2016 in Rio an der Olympiade teilnehmen. Das wird sehr hart. Da muss ich mich noch gewaltig verbessern. Vor allem beim Wenden muss ich arbeiten.»

Und träumen darf auch erlaubt sein. «Falls ich als Erster auf dem Treppchen stehe, die Schweizer Nationalhymne ertönt und die Schweizer Fahne hochgezogen wird, dann werde ich sicher eine Freudentränen vergiessen und da werde ich endgültig zum Patrioten.» Sagt er und springt erneut ins Wasser.



Der Autor, Wachtmeister Josef Ritler, gehört zum altgedienten Stamm im Korrespondentenstab des SCHWEIZER SOLDAT. Der langjährige Berufsjournalist ist ein vorzüglicher Fotograf und Berichterstatter. Seine besondere Stärke sind Personenporträts in Wort und Bild.

Die Armee selektioniert die Spitzensportler zusammen mit den Sportverbänden

Die Selektion der Spitzensport-Rekruten und -Rekrutinnen erfolgt in enger Zusammenarbeit zwischen dem jeweiligen Sportverband, Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Kommando der Spitzensport-RS.

Hohe Anforderungen

Die Athleten und Athletinnen müssen folgende Bedingungen erfüllen:

- Verfügen bereits über einen ausgewiesenen, internationalen Leistungsausweis (Juniorenweltmeisterschaften, Olympische Spiele, Europameisterschaften).
- Alter zwischen 18 und 25 Jahren.
- Verfolgen hohe Ziele auf internationaler Ebene und verfügen über das nötige Potenzial, diese Ziele auch zu erreichen.
- Sowohl der Athlet bzw. die Athletin als auch der entsprechende Sportverband weisen eine zielorientierte Spitzensport-Vierjahresplanung aus.
- Der Spitzensport erhält während einer bestimmten Lebensphase erste Priorität.
- Zeigen die Bereitschaft, die Armee in der Öffentlichkeit (in den Medien) positiv zu vertreten.
- Verfügen über eine Swiss Olympic Card.

Anmeldung beim Verband

Die Athleten und Athletinnen melden ihr Interesse für die Absolvierung der Spi Spo RS beim Verband an. Das Kommando Spitzensport-RS entscheidet – in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und den Verbänden – welche Athleten und Athletinnen zum anschliessenden Selektionsgespräch nach Magglingen eingeladen werden.

Die als Sportsoldaten vorgeschlagenen künftigen Rekruten und Rekrutinnen absolvieren zugleich die normale militärische Rekrutierung. Dort gilt es, die Diensttauglichkeit aus militärischer Sicht zu überprüfen.

Selektionskriterien

Entscheidend für die definitive Selektion sind:

- Das gegenwärtige Leistungsniveau und das langfristige Potenzial des Athleten bzw. der Athletin.
- Die zielorientierte Vierjahresplanung des Verbandes.
- Die Sicherstellung der entsprechend qualifizierten Betreuung durch den Verband.

Allgemeine Grundausbildung AGA

Nach dem Einrücken und der Materialfassung am ersten Tag in Thun finden die folgenden fünf Wochen bei der Instandhaltungsschule 50 in Lyss statt.

Die Ausbildungsschwergewichte der ersten fünf Wochen sind:

- Waffenausbildung am Sturmgewehr 90
- Sanitätsdienstausbildung
- ABC Dienst
- Fahrausbildung

Ab der zweiten Rekrutenschulwoche findet jeweils täglich am Morgen die militärische Ausbildung und am Nachmittag das sportartspezifische Training (unter Leitung des vom Verband definierten Trainers) statt. Bereits am Freitagnachmittag werden die zukünftigen Sportsoldaten in den Wochenendurlaub entlassen.

Funktionsgrundausbildung FGA

Während der dreizehn folgenden Wochen in Magglingen stehen täglich mindestens zwei sportartspezifische Trainings auf dem Programm. Dabei werden folgende Ausbildungsinhalte zusätzlich integriert:

- Militärsportleiterausbildung (während drei Wochen täglich zwei Stunden)
- Massageausbildung
- Medienausbildung
- Militärische Theorien
- Mentaltraining
- Inputs in den Bereichen Doping, Regeneration und Ernährung

Mit einem «Tag der offenen Tür» wird die Spitzensportförderung der Armee den eingeladenen Gästen von Seiten der Armee, der Sportverbände, den Medien und Familienangehörigen näher vorgestellt. Im Zentrum steht an diesem Tag auch die feierliche Beförderung der Rekruten zu Sportsoldaten.

Optimale Struktur

Während der ganzen Rekrutenschule kann die optimale Infrastruktur (Hallen, Kraftraum, Spielfelder, Sauna) des BASPO benutzt werden. Daneben stehen Spezialisten für die Leistungsdiagnostik zur Verfügung. Der gesamte medizinische Bereich (Arzt, Physiotherapie, Massage) wird durch das Swiss Olympic Medical Center von Magglingen abgedeckt.

Pro Jahr werden zwei komplette Rekrutenschulen durchgeführt (AGA und FGA am Stück).