

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2002-2003)
Heft: 4

Artikel: Grosse Schanze, grosser Mut
Autor: Winzeler, Kathrin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053630>

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: 27.01.2026

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

GROSSE SCHANZE, GROSSER MUT

Endlich fliegen auch Mädchen über Schanzen

Noch ist Skispringen ein Männersport. Eine 16-Jährige aus dem Toggenburg ist dabei, das zu ändern.

Rosmarie Wenk, 16, ist die einzige Skispringerin im Land. Noch springt sie im Kader des OSSV (Ostschweizerischer Skiverband) als einzige Frau unter 14 Männern. Ihr nächstes Ziel aber ist, ins C-Kader des Schweizerischen Skiverbands aufgenommen zu werden, wo dann eigens für sie ein Frauenteam gebildet wird. Weshalb gibt es kaum Skispringende Frauen? Andrea Küng, Rosmarie Wenks Trainerin, meint dazu: «Über eine Schanze zu springen braucht Mut. Je grösser die Schanze ist, desto mehr Mut braucht es. In der Schweiz wird das Frauenskispringen erst aufgebaut. Es gibt heute rund zehn Mädchen, die in den letzten zwei Jahren mit dem Skispringen begonnen haben. Bis die aber auf dem Niveau von Rosi springen, wird es sicher noch ein paar Jahre dauern.»

Wie der Bruder über jedes «Högerli»

Sie sei schon immer beim Skifahren über jedes «Högerli» gesprungen, erzählt Rosmarie Wenk, und ihr grösserer Bruder sei auch Skispringer gewesen. Zunächst war der Vater dagegen, dass sie diesen Sport ausübe, weil es ein Männersport sei. Als sie zehn Jahre alt war, hat er es ihr dennoch erlaubt. Sie hat mit kleinen Schanzen angefangen und sich langsam zu den grösseren gesteigert. Auch die 14 Kollegen im Kader des Ostschweizerischen Skiverbands waren zunächst der Ansicht, das sei kein Sport für Frauen. Mit der Zeit haben sie die Kollegin aber akzeptiert. Nicht zuletzt wahrscheinlich wegen ihrer guten Leistungen: 1998 wurde sie Schweizermeisterin in ihrer Alterskategorie. Ausserdem hat sie fünf Geschwister und ist daran gewöhnt, sich Respekt zu verschaffen, vor allem ihren beiden älteren Brüdern gegenüber.

Welche Talente braucht es zum Skispringen? Rosmarie Wenk überlegt: «Man sollte dünn sein, darf nicht zu viel Masse haben.» Während sie mit rund 90 Kilometern pro Stunde eine Schanze hinuntersaust, darf es sie aber auch nicht «zusammendrücken». Dafür betreibt sie sehr viel Krafttraining, damit sie gegen die physikalischen Kräfte Widerstand leisten kann. Koordination wird auch regelmässig trainiert, damit die Bewegungsabläufe während des Spungs sitzen: Der Körper muss gespannt sein, die Arme eng am Körper, die Beine auseinander. «Während des Sprungs kann ich an gar nichts denken. Ich muss mir vorher überlegen, was dann zu tun ist», sagt sie.

Fahrt zu den grossen Schanzen

Schon jetzt trainiert sie viel. Täglich eine halbe Stunde Krafttraining, am Dienstag in der Halle Kondition, Koordination und Schnelligkeit. Kondition braucht es auch, um die Treppen zur Schanze hochzusteigen, mehrere Male nacheinander, weil meist mehrmals gesprungen wird. Am Mittwochnachmittag übt sie auf der kleinen Schanze. Am Wochenende fährt sie mit dem Verband zu den grossen Schanzen, meist nach Österreich, Deutschland oder Frankreich, weil es in der Schweiz fast keine grossen Schanzen gibt. Im Sommer wird auf Schanzen aus Kunststoffmatten tra-

Foto: OSSV



Rosi Wenk, die erste Schweizer Skispringerin

niert. Die Stimmung während des Trainierens sei eher ernst, es werde nicht «umegchaschperlet», sagt Rosmarie Wenk. Wenn sie, wie sie hofft, ins C-Kader des Schweizerischen Skiverbands aufgenommen wird, wird das Trainingspensum noch grösser sein. Bleibt da noch Zeit für anderes? Rosmarie Wenk lebt auf einem Bauernhof, ein wenig ausserhalb von Wildhaus im Toggenburg. Als Bauern Tochter muss sie auf dem Hof mit-helfen und zu ihren zwei kleinen Schwestern schauen. Auch ihre Hobbies sind sportlich: Velofahren und Rollerbladen. Nächstes Jahr wird sie eine Berufslehre beginnen. Mit der Firma, bei der sie eine Lehrstelle in Aussicht hat, hat sie schon darüber gesprochen, dass sie wegen des Trainings auch mal fehlen darf.

Simons Grösse

Neben ihrem Bruder ist natürlich auch Simon Ammann ihr Vorbild. Sie hat sogar eine ganz spezielle Verbindung zu ihm: Weil er die selbe Grösse hat wie sie, erbt sie jeweils seine Sportsachen zum «Austragen». Und wie reagiert sie auf den Medienrummel um ihre Person, der jetzt schon ein wenig begonnen hat? «Das ist schwierig vorauszusagen, aber ich will mich auf keinen Fall davon stressen lassen.» Jump it like Simon, Rosi!

Kathrin Winzeler, Zürich, macht Öffentlichkeitsarbeit für eine soziale Institution und arbeitet nebenbei als freie Journalistin.