

Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 84 (2009)
Heft: 7-8

Artikel: Die Stärksten im Training
Autor: Wertli, Beatrice
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-717146>

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: 24.01.2026

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

Die Stärksten im Training

Der «Talent-Treff Tenero» (3T) versammelt zwei Mal im Jahr die erfolgreichsten jungen Sporttalente der Schweiz zum Training im Centro Sportivo Nazionale della Gioventù Tenero CST, in der Tessiner Filiale des Bundesamtes für Sport BASPO.

BEATRICE WERTLI, KOMMUNIKATIONSCHEFIN BASPO

Wieder stärkten 439 Jugendliche aus 23 Sportverbänden in Tenero ihr Können, Wissen und den Schweizer Gruppengeist.

Die jungen Sporttalente zwischen 12 und 18 Jahren und ihre Coaches schätzen das Konzept des 3T seit Jahren: Hart in der eigenen Sportart trainieren und gleichzeitig den Gruppengeist fördern. Zum Beispiel mit dem Gigathlon – Inlineskate, Kanu, Mountainbike, Nordic Walking, Berglauf – der von einzelnen Teams sowohl körperlich als auch geistig Höchstleistungen fordert und ein unvergessliches Erlebnis bleibt.

Massgeschneidert

Studenten und Studentinnen der BASPO-eigenen Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM erarbeiteten für jeden Sportverband ein zugeschnittenes Trainingsprogramm. Das zur eigenen Sportart komplementäre Training hatte dabei eine zentrale Rolle. Das Ziel: die motorischen Fertigkeiten ausbauen. Die Teams arbeiteten weiter an ihren koordinativen Fähigkeiten wie zum Beispiel Gleichgewicht, Rhythmus und Reaktion. Teilnehmende des 3T verbanden so die eigene Sportart ideal mit neuen sportlichen Aktivitäten – ein frischer Trainingsmix.

Hartes Training und Erholung

Wer hart trainiert, braucht Abwechslung und Erholung. Auf dem Programm des 3T stehen immer auch Fun-Aktivitäten wie zum Beispiel Jonglieren oder Klettern; wohltuende Massagen; kulturelle Freizeitgestaltung und Vorträge, zum Beispiel zu den Themen Sporternährung und Dopingbekämpfung.

Der 3T ist eine intensive Woche voller Inputs für die Sportelite von morgen. Krönung der Trainingswoche war der X-athlon, der grosse Beliebtheit geniesst bei den jungen Sportlern und Sportlerinnen. Der X-athlon ist eine Art speziell für 3T-Teilnehmende konzipierter Super-Zehnkampf. Hier bilden sich die Teams aus Mitgliedern

verschiedener Verbände und Disziplinen des Jugendkaders.

Das Bundesamt für Sport BASPO verfolgt mit dem 3T das Ziel, den Nachwuchssport und den Spitzensport in der Schweiz zu fördern. Diese Aufgabe des BASPO basiert auf dem «Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz» aus dem Jahr 2000. Die Organisation

des Trainingslagers übernimmt das Centro Sportivo Nazionale della Gioventù Tenero CST – Tessiner Filiale des BASPO – in Zusammenarbeit mit der Dachorganisation der Schweizer Sportverbände Swiss Olympic und der wertvollen Unterstützung von Partnern wie Cornèrcard, der Sport-Toto-Gesellschaft und cool&clean. 



Mit Elan packen sie auch schwierige Übungen an.