

Spitzensport in der Schweizer Armee – Muriel Jost aus Münchenbuchsee ist in der RS dabei



Muriel Jost beim Training

Snowboardcrossfahrerin Muriel Jost aus Münchenbuchsee hat das schwierige Selektionsverfahren gemeistert, und schaffte es in die Spitzensport-Rekrutenschule der Schweizer Armee. Gemäss Oberst i Gst Hannes Urs Wiedmer ist dies schwieriger, als eine Medaille an der Olympiade zu gewinnen. Während 18 Wochen hat die Athletin die militärische Grundausbildung und strenges Training absolviert. Die RS ist ein ausgezeichnetes Sprungbrett für die Spitzensportlerin.

Über die Spitzensportlerin Muriel Jost und ihre Karriere als Snowboardcrossfahrerin haben wir bereits in einer früheren Anzeigerausgabe berichtet. In der Zwischenzeit hat sie hart trainiert und in ihrer Disziplin einige Erfolge erzielt: 7. und 8. Rang im Weltcup, 2. Rang im Gesamt-Europacup sowie 5 Siege im Europacup. Zudem hat sie das schwierige Qualifikationsverfahren für die Spitzensportler-RS geschafft und sich einen der wenigen Plätze ergattert. Anlässlich des Medientags haben wir Muriel Jost in der Spitzensport-RS in Magglingen besucht.

Spitzensport und Schweizer Armee – Wie funktioniert das?

Oberst i Gst Hannes Urs Wiedmer erklärt am Medientag, wie die Rekrutenschule der Spitzensportler abläuft. Die Spitzensportförderung der Armee

hat den Auftrag, Emotionen zu transportieren, Herzen zu bewegen und die Schweiz zum Träumen zu bringen. Der physische Aspekt ist einer der wichtigsten Faktoren im Militär. Bereits General Guisan sagte anlässlich der Armeemeisterschaften während des 2. Weltkriegs: «Sport in der Armee ist weder Freude noch Zeitvertreib. Es ist eine militärische Disziplin, ohne die man sich keine Soldaten, keinen Mann und keinen Kämpfer vorstellen kann.»

Aufgrund des Bundesratsentscheids vom 3. März 1944, die eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen zu gründen, entstand an Stelle des ehemaligen Kurhauses das Kompetenzzentrum Sport der Armee. Die Physis der Soldaten ist das Kapital der Armee, somit dient die physische Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für die Grund und Einsatzbereitschaft der Armee. Die physische Leistungsbereitschaft der Soldaten wird gefördert und auf den militärischen Einsatz ausgerichtet, auch bei Belastung in Extremsituationen. Bereits die Ausrüstung benötigt eine körperliche Robustheit. Vor 50 Jahren war sie durchschnittlich 30 kg schwer, heute trägt ein Soldat im Durchschnitt 55 kg.

Die militärische Abgrenzung Spitzensport hat drei Kategorien: Sportler als «normale» Rekruten mit Ziel Ausbildung zum Soldat, Sportler als

«qualifizierte Athleten» mit Ziel Leistungserhalt und Spitzensportler als «Berufssportler» mit Ziel Leistungssteigerung. 2004 wurde die erste Spitzensportler-RS durchgeführt. 2006 war die erste Frau dabei. Von 2004 bis 2020 absolvierten 808 Athletinnen und Athleten die Spitzensport-RS. Mit 12% weist sie den grössten Frauenanteil in der Armee auf. Bisher waren 49 verschiedene Winter- und Sommersportarten vertreten. 46 Athletinnen und Athleten konnten bisher von den Zeitmilitär-Stellen profitieren. 2020 wird die Spitzensport-RS ohne Grundausbildung mit Waffen, das heisst waffenlos, durchgeführt.

Wenn Spitzensportlerinnen und Spitzensportler in der Spitzensport-RS nicht so trainieren könnten wie vorher, könnten sie die Leistung nach einer «normalen» RS nicht mehr erbringen. Dank der Spitzensport-RS können sie mit Trainingsumfang, Leistungsentwicklung und Professionalität ihre Leistungen steigern und sind den künftigen sportlichen Herausforderungen in ihrer Disziplin gewachsen.

Zirka 15 Monate vor der RS beginnt das Selektionsverfahren der Sportsverbände, Swiss Olympic, BASPO (Bundesamt für Sport) und der Armee. Danach werden die Athletinnen und Athleten 8 Monate vor der RS über ihre Teilnahme informiert. Muriel freute sich über den positiven Entscheid, da dies für sie die beste Möglichkeit für den Spitzensport ist. Insbesondere für Randsportarten ist die Spitzensport-RS eine optimale Lösung, sich mit zur Verfügung gestellten Trainern und Coaches für die künftigen Wettkämpfe vorzubereiten. Muriel Jost gehört zu der letzten Spitzensportler-RS die in 5 und 13 Wochen unterteilt wurde. Letztes Jahr hat die Athletin 5 Wochen die militärische Grundausbildung und den Sanitätsdienst in Wangen an der Aare absolviert. Dieses Jahr ist sie für 13 Wochen nach Magglingen eingrückte. Die nächsten RS werden künftig 18 Wochen am Stück abgehalten.

Am Tag als Muriel Jost einrücken musste, war sie etwas nervös. Die Athletin konnte nicht einschätzen, was sie mili-

tärisch alles erwartete. Aufgrund einer Verletzung im letzten Winter musste die Snowboardcrossfahrerin auch noch verletzt einrücken und konnte am Anfang nicht das komplette Trainingsprogramm absolvieren. Doch hat sie sich doppelt so schnell regeneriert und konnte schon bald wieder mit dem vollen Training durchstarten. Auf die Frage, ob Frauen und Männer gleich behandelt werden, meinte sie, ja, absolut, einziger Unterschied war die Frisur und die Trennung der Zimmer.

Auch auf die Ernährung der Sportler wurde geachtet. Die Athletinnen und Athleten hatten verschiedene Menüs zur Auswahl. In der RS hat Muriel viel gelernt, u.a. einen guten Tagesrythmus, den sie versuchen wird, auch zuhause umzusetzen. Nebst der militärischen Schulung und dem täglichen, mehrstündigen Training einzeln oder in Gruppen nach Sportart, stehen für die Spitzenathletinnen und -athleten auch Mediensschulung, Massagen, Mentaltraining, Social Media, Ernährungslehre, Karriereplanung, usw. auf dem Programm. Nebst dem körperlichen Trainieren, ist für die Spitzensportlerin auch das mentale Training sehr wichtig. Mit Sporthypnose bereitet sie sich mental auf ihre Wettkämpfe vor. Die Hypnose hilft ihr einerseits Energie und Motivation zu tanken, aber andererseits auch herunterzufahren und ihre Gedanken abzuschalten. «Die Hypnose ist noch das Pünktchen auf dem i, damit ich es bis nach oben schaffe.»

Muriel hat die Zeit der RS trotz hartem Training sehr genossen. Einzig Covid-19 hat die RS etwas gedämpft. Auch für die Spitzensportlerinnen und -sportler galt es sich zu schützen: Der Austausch fand nur Sportart bezogen statt, weites Auseinandersitzen und Handschuhe beim Essen, alle hatten ein Einzelzimmer, Masken beim Autofahren, bei Gesprächen und in gewissen Situationen sowie Desinfektion der Räumlichkeiten nach den Trainings. Zum grossen Bedauern der Athletin gab es auch keinen Besuchstag, auf den sich vor allem ihr Grossvater und ihr Onkel gefreut hatten.

Muriel Jost meinte zu der RS: «Im Militär sind alle gleich, ob Mann oder Frau. Es war ein guter Spirit, es gab anstrengende, aber auch lustige Zeiten. Der Zusammenhalt untereinander war super. Ich freue mich einerseits, wieder nach Hause zu gehen, andererseits werde ich die coole Zeit der RS vermissen.» Sie hofft, im Zeitmilitär eine Teilzeitanstellung zu erhalten. Dies wäre für sie die ideale Voraussetzung, dank der ausgezeichneten sportlichen sowie finanziellen Unterstützung, ihre Ziele zu erreichen.

Die nächsten sportlichen Ziele von Muriel Jost sind, bei der Weltmeisterschaft in China im Snowboard Cross unter die Top 8 zu kommen und die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Peking zu erreichen. Mit ihrem Motto «Fahr wie di Beschti, aber kämpf aus ob die Letschti wärsch» wird sie ihre Ziele bestimmt erreichen. Muriel, viel Erfolg!

Mehr über Muriel Jost erfahren Sie auf ihrer Homepage murieljost.ch.

Text: Karin Balmer
Fotos: Karin Balmer, Muriel Jost



Muriel Jost mit ihren RS-Kameradinnen Melanie Hasler (Bob, links) und Sina Siegenthaler (Snowboard Cross, rechts)