



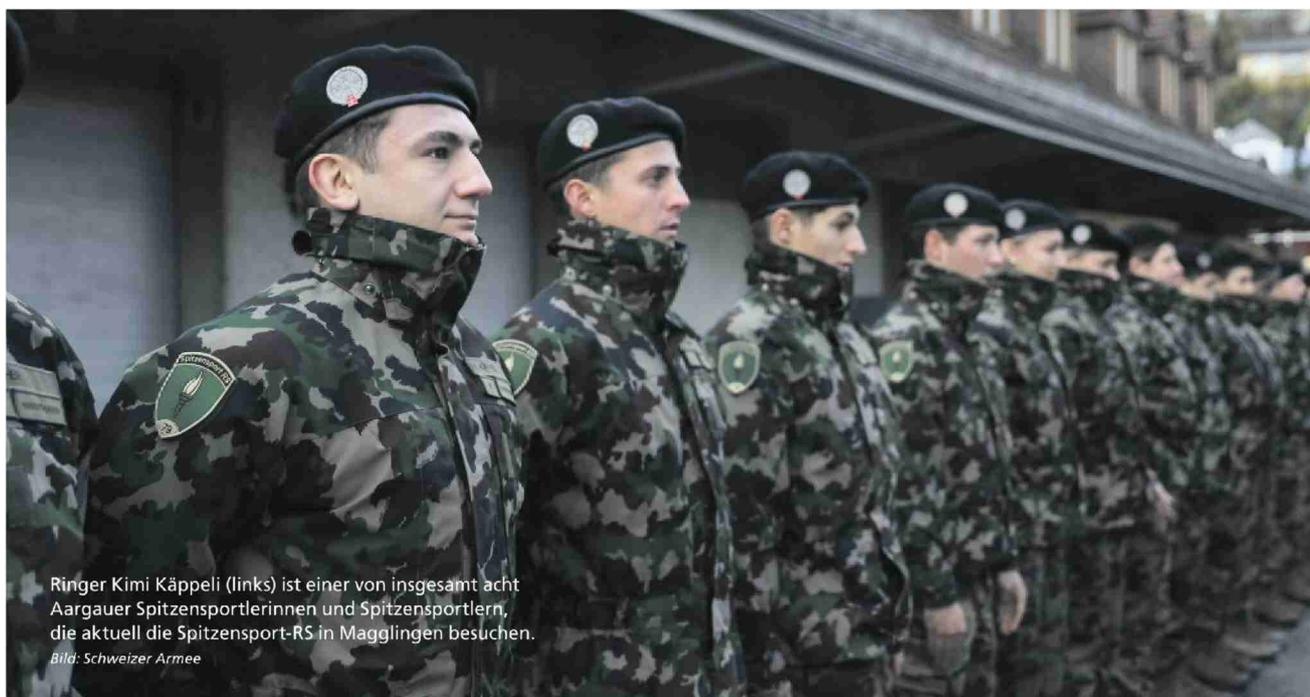
Aargauer Sportler/in des Jahres 2023

Spitzensport-RS



# Spitzensport dank Armeeunterstützung

Wir haben mit vier Athletinnen und Athleten aus dem Aargau über ihre Erfahrungen in der Armee und über die Bedeutung der Spitzensportförderung der Armee für ihre Karrieren gesprochen.



Ringer Kimi Käppeli (links) ist einer von insgesamt acht Aargauer Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern, die aktuell die Spitzensport-RS in Magglingen besuchen.

Bild: Schweizer Armee

Ende Oktober hat Kimi Käppeli das Ringerdress gegen das Tenü «Grün» getauscht. Das Krafttraining gegen die Zugschule. Das Techniktraining auf der Matte gegen die Sanitätsausbildung. Als einer von 59 Spitzensportlerinnen und Spitzensportler aus der ganzen Schweiz hat Kimi Käppeli seinen Wohnsitz nach Magglingen in die Kaserne verlegt – zumindest vorübergehend. Noch bis im März dauert die Spitzensport-RS. «Für mich war klar, dass ich die Spitzensport-RS mache, wenn ich die Chance dazu erhalte. Das war ein Ziel, auf das ich mehrere Jahre hingearbeitet habe», sagt der 20-Jährige aus Mühlau, der bei der Ringerstaffel Freiamt in der Nationalliga-A-Mannschaft ringt und von Olympischen Spielen und Medaillen an internationalen Grossanlässen träumt.

Kimi Käppeli ist einer von insgesamt acht Aargauern, die aktuell die Spitzensport-RS in Magglingen absolvieren. Ebenfalls mit dabei sind Valentina Rosamilia (Leichtathletik), Jérôme Kym (Tennis), Jan Christen, Fabian Weiss (beide Radsport), Lukas Zwicker (Fallschirmspringen), Loris Lurvink (Fussball) und Nora Meister (Para-Schwimmen). Sie alle profitieren von der Spitzensportförderung der Armee (siehe Box).

## Olympiavorbereitung in der RS

Auch Nora Meister hat sich um einen Platz in der Spitzensport-RS bemüht. Seit 2021 dürfen Para-Sportlerinnen und Para-Sportler ebenfalls teilnehmen. Für Meister, die derzeit mitten in der Vorbereitung auf die Paralympics in Paris steckt, kam die Spitzensport-RS genau zur richtigen Zeit. «Nach dem Abschluss



der Kanti im letzten Sommer wollte ich ohnehin ein Zwischenjahr machen und voll auf die Karte Sport setzen. Da passt die Spitzensport-RS perfekt in den Plan», erzählt sie.

Nicht jeder, der möchte, darf an der Spitzensport-RS teilnehmen. Es muss ein ganzer Katalog von Kriterien erfüllt werden. Dazu gehört unter anderem ein Bekenntnis zum langfristigen Engagement im Spitzensport, das Potenzial für internationale Toprangierungen (Top 6 an der EM und Top 8 an der WM) muss vorhanden sein und sowohl der Athlet als auch der Verband müssen hinter dem Projekt stehen. «Das war ein ziemlicher Aufwand, den ich betreiben musste inklusive Bewerbungsgespräch», sagt Nora Meister.

### Nur auf den Sport konzentrieren

Meister, Käppeli und Co. haben in den ersten drei Wochen die militärische Grundausbildung absolviert und durften jeweils einen halben Tag trainieren – stets in Magglingen. Ab der vierten Woche kamen sport-spezifische Kurse zu Themen wie Sponsoring, Personal Branding, Mediens Schulungen oder Social Media dazu. «Ich fand das eine super Sache, denn das waren Dinge, mit denen ich mich zuvor kaum beschäftigt habe. Das waren spannende Einblicke», findet Käppeli, der seit Anfang Januar von Sonntagabend bis Freitagmorgen in Magglingen weit und mittlerweile ausschliesslich trainiert. Militärische Einheiten gibt es für alle Sportlerinnen und Sportler keine mehr. «Es ist quasi ein langes Trainingslager mit zwei Einheiten pro Tag», sagt Kimi Käppeli, der schon vor der Spitzensport-RS zwei Trainings pro Tag absolviert, allerdings daneben noch 50 Prozent als Elektroinstallateur gearbeitet hatte. «Jetzt kann ich mich viel besser um meine Erholung kümmern und mich den ganzen Tag auf den Sport konzentrieren – das ist super.»

Nora Meister trainiert nicht in Magglingen, sondern wie gewohnt beim SC Aarefisch in der Tragluftp Halle in Buchs. «Für mich und meinen Trainer war umständlicher, in Magglingen zu trainieren. In meinem gewohnten Umfeld geht das viel besser. Ich bin aber trotzdem immer noch in der RS und muss mich entsprechend an die Regeln halten. Mein Zuhause in Lenzburg ist so gesehen meine Kaserne. Auswärts essen oder Ähnliches gibt's nicht – dafür müsste ich ein Urlaubsgesuch stellen», erzählt Nora Meister.

### Zu müde fürs Training

Einer, der die Spitzensport-RS schon vor vielen Jahren absolviert hat, ist der Aargauer Radprofi Silvan Dillier.

2010 war es, als er die ersten fünf Wochen hinter sich brachte. 2011 schloss er die RS dann ab. Damals wurde die Spitzensport-RS noch in zwei Etappen durchgeführt. «Ich kann mich noch gut an die ersten fünf Wochen in der Kaserne in Lyss erinnern. Wir absolvierten die normale Grundausbildung und hatten nur sehr wenig Zeit fürs Training. Meist war ich dann sowieso zu müde und habe kaum trainiert», erzählt er. «Im zweiten Teil der RS in Magglingen hatten wir dann genügend Zeit fürs Training und machten auch noch die Ausbildung zum Sportsoldat.»

Für Silvan Dillier, der damals noch für das U23-Team von «AG2R» im Einsatz stand und auf dem Sprung war, Profi zu werden, war die Spitzensport-RS die perfekte Alternative, um sich nicht vor der Armee zu drücken oder die Profikarriere aufs Spiel zu setzen. «Wenn ich die normale RS hätte besuchen müssen, hätte ich in einer ganz entscheidenden Phase meiner Karriere 21 Wochen lang nicht trainieren können. Im dümmsten Fall hätte das mein Karriereende bedeutet. Darum war für mich klar, dass ich die Spitzensport-RS mache, auch wenn sie damals noch nicht so ideale Trainingsbedingungen bot wie heute. Diese Möglichkeit war essenziell für mich und meine Karriere.» Dillier hat seither jedes Jahr WK's absolviert. Als er noch auf der Bahn im Einsatz stand, wurden alle Trainingslager und Wettkämpfe mit dem Nationalteam der Bahnfahrer als WK angerechnet und entschädigt (EO und Sold). «Ich bin noch immer Teil der Armee und bekomme einen Marschbefehl, wenn ich für die Schweiz an einer EM oder WM teilnehmen darf», sagt Dillier.

### Fokus Olympische Spiele

Im Rahmen der Spitzensportförderung der Armee gibt es neben der Spitzensport-RS und den WK's noch eine weitere Form der Unterstützung. Neun Sommer- und neun Wintersportlerinnen und -sportler kommen in den Genuss einer 50-Prozent-Anstellung bei der Armee als Zeitmilitär. Und zwar über einen Zeitraum von vier Jahren. Dieses Angebot ist ausschliesslich Sportlerinnen und Sportlern vorbehalten, die in olympischen Sportarten aktiv sind und die Perspektive haben, ein Diplom oder gar eine Medaille zu gewinnen. Zwei Zeitmilitärs kommen aktuell aus dem Aargau. Es sind dies Mountainbiker Joel Roth und Bobpilotin Melanie Hasler, die als erste Bobpilotin überhaupt berücksichtigt wurde für eine Zeitmilitär-Anstellung.

«Als ich 2020 die Spitzensport-RS begann, wuss-



te ich noch gar nicht, dass es die Möglichkeit als Zeitmilitär gibt», erzählt Hasler. «Für mich war es aber die perfekte Chance, mich mehr auf den Sport zu konzentrieren. Denn vorher musste ich neben den Trainings und der Organisation meines Bobteams noch 50 Prozent arbeiten, was gerade in den Wintermonaten fast nicht möglich war.» Seit August 2022 ist die 25-Jährige aus Berikon nun Zeitmilitär mit dem grossen Ziel Olympische Spiele 2026 in Italien. «Dank der Anstellung bei der Armee kann ich mich nun voll auf den Sport konzentrieren. Im letzten Sommer konnte ich so die erste komplette Saisonvorbereitung als Profi absolvieren und erzielte dadurch enorme Fortschritte im athletischen Bereich. Das war mega viel wert.»



Para-Schwimmerin Nora Meister absolviert die Spitzensport RS als Vorbereitung auf die Paralympics in Paris.

*Bild: Schweizer Armee*



Radprofi Silvan Dillier hat die Spitzensport RS vor mehr als zehn Jahren besucht. Bild: zvg



Bobfahlerin Melanie Hasler bereitet sich als Zeitmilitär auf die Olympischen Winterspiele 2026 vor. Bild: zvg

## Die Spitzensportförderung der Armee

Die Schweizer Armee unterstützt Sportlerinnen und Sportler in verschiedenen Formen. Die drei wichtigsten sind die Spitzensport-RS, die WK's und die Zeitmilitär-Anstellung. Zwei Mal im Jahr wird in Magglingen eine 18-wöchige Spitzensport-RS für maximal 70 Athletinnen und Athleten angeboten. Fünf Wochen werden militärische Ausbildung und Training kombiniert, 13 Wochen wird nur trainiert. Die Spitzensport-RS soll als Start in die Profikarriere dienen. Nach der Spitzensport-RS müssen die Sportlerinnen und Sportler jedes Jahr mindestens 30, maximal 130 WK-Tage absolvieren. Diese Tage werden für Trainingslager und Wettkämpfe mit dem Nationalteam eingesetzt und werden – genau wie die RS-Tage – mit EO und Sold entschädigt. 18 Sportlerinnen und Sportler, die Chancen auf ein olympisches Diplom oder eine Medaille haben, bekommen zudem eine Anstellung als Zeitmilitär. Diese 50-Prozent-Anstellung ist jeweils vier Jahre gültig.