

Die Schweizer Sport-Helden sind polysportiv gross geworden



Analyse einer Umfrage unter Schweizer Sportlerinnen und Sportlern
und Basis zum Film "Das nützt mir hüt no! How to become a Champion"

Autor: Christoph Schmid
Auftraggeber: graubündenSport
Chur, August 2021

Eine vielseitige Basis ist der optimale Karriere-Start für Sieger von morgen

Die Tendenz ist eindeutig: die Vereine und Verbände buhlen laufend noch früher um Nachwuchs und bieten immer noch jüngeren Kindern und Jugendlichen spezialisierte und sportartenspezifische Trainings an. Sie verkennen dabei, dass eine polysportive Basis grossmehrheitlich und in den meisten Sportarten die vielversprechendste Investition in eine mögliche Leistungssport-Karriere ist. Eigentlich erstaunlich, wenn man sich die Karrieren-Anfänge von fast allen der erfolgreichsten Schweizer Sport-Helden in Erinnerung ruft. Und erst recht, wenn man weiss, dass sich zum Beispiel in der Leichtathletik noch nie ein Rekordhalter in einer Kategorie der unter 12-jährigen dereinst im Erwachsenenalter für eine EM, WM oder gar für Olympia qualifizierte, oder man Rekordhalter in den Kategorien der unter 14-jährigen im Erwachsenenalter vergebens unter den Medaillen-Gewinnern einer EM, WM oder an Olympia sucht.

Es ist unbestritten, dass eine rechtzeitige Talenterfassung im Hinblick auf mögliche Erfolge im Leistungssport immer entscheidender wird. Doch die Chance, dereinst ein Champion zu sein, wird nicht grösser, wenn Vereine und Verbände immer noch früher mit der Rekrutierung des Nachwuchses beginnen und ausschliesslich sportartenspezifische Trainings anbieten, wenn Eltern ihre Kinder für eine möglichst frühe Spezialisierung immer noch jünger ganz gezielt in entsprechend sportartenspezifische Trainings schicken.

Wie die Beispiele von fast allen der aktuell erfolgreichsten Schweizer Sport-Helden eindrücklich beweisen, war bei ihnen ein polysportiver Karrierestart die Basis für die späteren Erfolge * – und gemäss ihrer Selbsteinschätzung war just diese Basis ein ganz entscheidender Faktor für die weitere sportliche Entwicklung und die späteren Erfolge.

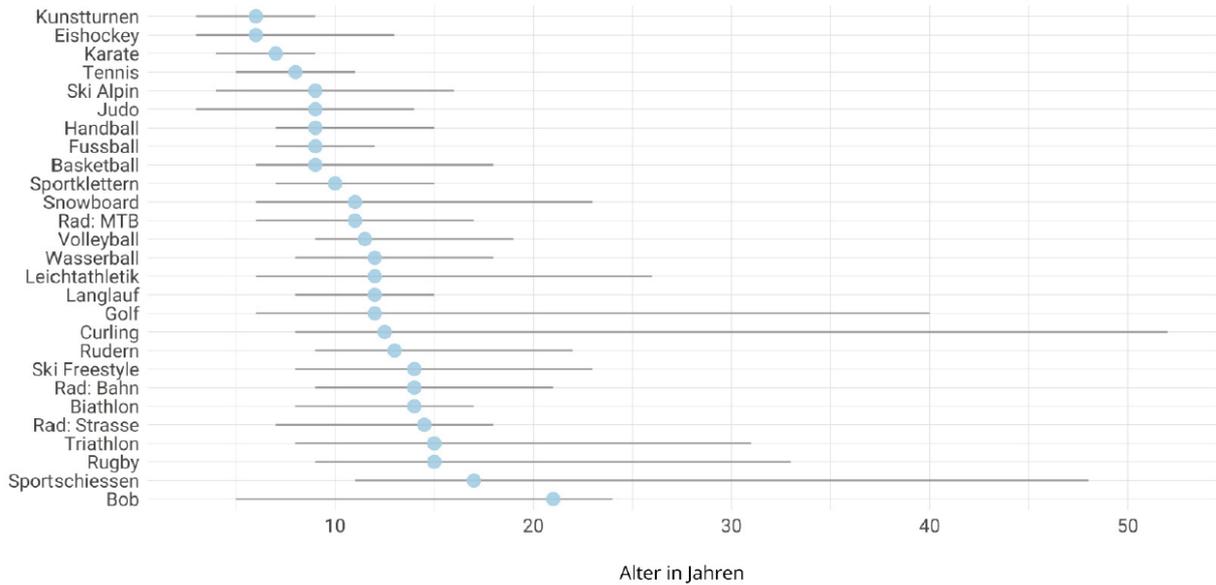
Wissenschaftlicher Hintergrund

Diese Auswahl von individuellen Erfolgsgeschichten aus dem Schweizer Sport wird wissenschaftlich repräsentativ gestützt. Eine von Swiss Olympic in Auftrag gegebene Studie bestätigt, dass das durchschnittliche Einstiegsalter in den Olympischen Sportarten nur bei einem Drittel der erfassten Sportarten unter 10 Jahren liegt (vgl. S. 3). In allen Sportarten ausser im Karate und im Kunstturnen haben viele Jugendliche gar noch deutlich später denn als 10-jährige mit einem Training in ihrer Sportart begonnen¹.

¹ In dieser Analyse berücksichtigt wurden ausschliesslich Sportarten mit 10 und mehr Respondenten, es fehlen zum Beispiel die Rhythmische Sportgymnastik, das Eiskunstlaufen und das Schwimmen, erfahrungsgemäss Sportarten mit einem tendenziell durchschnittlich eher frühen Einstiegsalter.

Einstiegsalter olympische Sportarten

Der graue Bereich erstreckt sich vom tiefstem bis zum höchstem Einstiegsalter.
Der blaue Punkt repräsentiert das mittlere Einstiegsalter (Median).



Es wurden ausschliesslich Sportarten mit 10 und mehr Respondenten berücksichtigt.

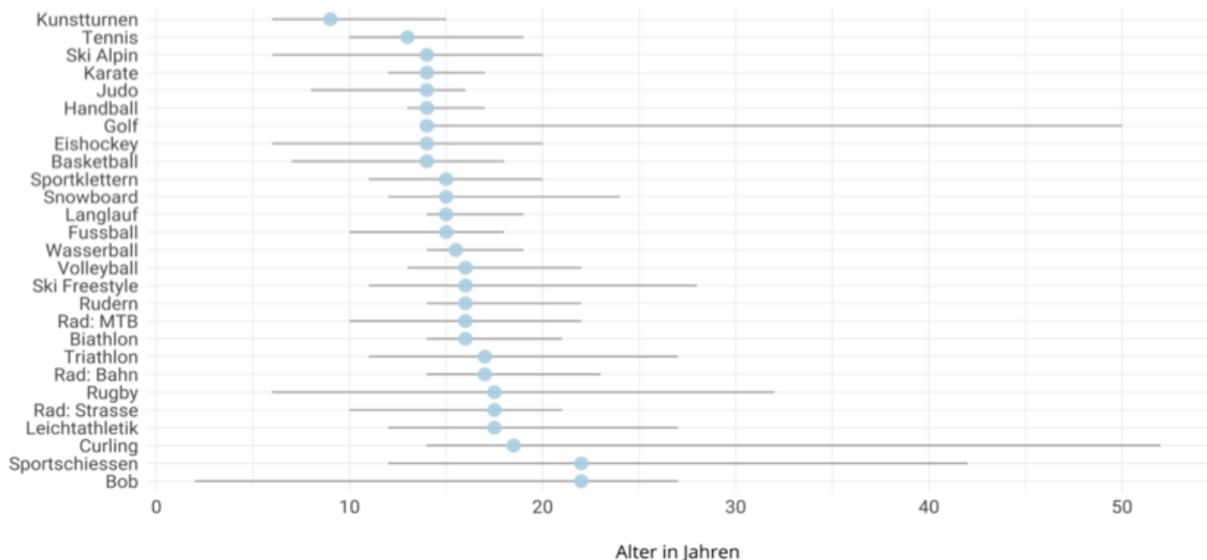
Tabelle 1: Grünenfelder, R. und Zumbach, D. (2019)

Dass Erfolg im Leistungssport nicht von einer frühen Spezialisierung mit entsprechend sportartenspezifischem Training abhängig ist, bestätigt aber vor allem und noch viel eindrücklicher die Tabelle (vgl. S. 4) zum Einstiegsalter in den Leistungssport von Olympischen Sportarten. Nur gerade im Kunstturnen liegt das durchschnittliche Leistungssport-Einstiegsalter unter 10 Jahren. In allen anderen repräsentativ erfassten Sportarten ist der durchschnittliche Start in den Leistungssport bei 13 Jahren und älter, also nach Abschluss der Primarschule².

² Auch in dieser Analyse wurden ausschliesslich Sportarten mit 10 und mehr Respondenten berücksichtigt, es fehlen mit der Rhythmische Sportgymnastik, dem Eiskunstlaufen und dem Schwimmen wiederum Sportarten mit einem erfahrungsgemäss tendenziell eher frühen Einstiegsalter.

Einstiegsalter Leistungssport (olympische Sportarten)

Der graue Bereich erstreckt sich vom tiefstem bis zum höchstem Einstiegsalter.
Der blaue Punkt repräsentiert das mittlere Einstiegsalter (Median).



Es wurden ausschliesslich Sportarten mit 10 und mehr Respondenten berücksichtigt.

Tabelle 1: Grünenfelder, R. und Zumbach, D. (2019)

Zusammenfassend kommt die Studie von Swiss Olympic zum Schluss,

- dass gut 70 % aller im Datensatz erfassten Sportarten in *mindestens einen Sportartenwechsel* involviert waren.
- dass sich systematische Sportartenwechsel auf eher wenige Sportartenkombinationen beschränken; und wenn sie vorkommen, handelt es sich vor allem um Disziplinenwechsel innerhalb eines Sportverbands, zum Beispiel innerhalb von Swiss-Ski, von Swiss Basketball, vom Schweizer Schiesssportverband oder von Swiss Volley.
- dass ein systematischer Talent-Transfer zwischen Verbänden in einer ähnlichen Grössenordnung einzig zwischen Swiss Athletics und Swiss Sliding festgestellt werden konnte.

Fazit der Studie

Obwohl ein Talenttransfer in der Schweiz mitunter stattfindet, scheint insbesondere in der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Sportverbänden enorm viel Potenzial brachzuliegen.

Dieses Fazit erstaunt wenig, wenn man die politische Schweizer Sportlandschaft kennt. Viel mehr erstaunt die enorme Anzahl der Sportartenwechsel von 70% der erfassten Nachwuchs-Leistungssportler. Als Gründe für die Sportartenwechsel werden genannt:

- fehlende Motivation und fehlende Erfolgsaussichten in der bisherigen Sportart, Lust auf eine neue Herausforderung
- weit weniger bedeutend, aber gleichwohl überzufällig aufgeführt wurden eine ungenügende Förderung und gesundheitliche Probleme
- gegen 90 % der Athletinnen und Athleten entschieden sich gegen eine parallel verlaufende Karriere, auch wenn eine solche durchaus möglich gewesen wäre. Nach eigenen Angaben, weil sie sich auf ihre Hauptsportart konzentrieren wollen – und dies notabene nur von der Hälfte aller Sportlerinnen und Sportler aus zeitlichen Gründen

Daraus lässt sich schliessen, dass eine zu frühe und zu spezifische Ausrichtung von Sportkarrieren im Schweizer Kontext nur äusserst geringe Aussichten auf Erfolg hat. Erst recht, weil in der Schweiz – mit wenigen Ausnahmen – kein systematischer Talenttransfer stattfindet. Es ist umso wichtiger darauf hinzuweisen, weil in dieser Studie all die vielen Athletinnen und Athleten, die ganz aus dem Leistungssportsystem ausscheiden, gar nicht erst erfasst sind.

Schlussfolgerung

Die Eltern und Jugendlichen sind angehalten, im Nachwuchsalter möglichst breit und vielseitig Sport zu treiben, stufengerecht und spielerisch zu trainieren. Die Verbände und ihre Vereine hingegen müssen entsprechende Angebote schaffen und davon abkommen, immer früher und immer noch spezifischer Nachwuchs zu erfassen. Sie sollten im Gegenteil vielmehr *gemeinsam* nach künftig erfolgreichen Leistungssportlern suchen. Und damit sie in die „Richtigen“ investieren, müssen sie nach den *Geeigneten* suchen und nicht einfach die aktuell Besten erfassen und fördern. Nur so haben sie die bestmöglichen Aussichten auf grösstmöglichen Erfolg.

Die zentralen Fragen:

- Welche Voraussetzungen sollte ein sportliches Talent haben?
- Welche Gegebenheiten beeinflussen eine Talenterfassung?

Wenn es denn nur so einfach wäre, diese Fragen zu beantworten!

Die ganz grosse Schwierigkeit, derer sich weder die Verbände noch die Vereine, weder die Eltern noch die jungen Athletinnen und Athleten selber meist so richtig bewusst sind: Bei kalendarisch gleichaltrigen Kindern können Altersunterschiede von über 6 Jahren bestehen. Gemäss Hollmann (1996): „*Die grösste Streuung im biologischen Alter ist bei Jungen mit dem 13. Lebensjahr (+/- 3,36 Jahre), bei Mädchen mit dem 11. Lebensjahr (+/- 3,0 Jahre) zu beobachten.*“ Die Entwicklungskurven von Kindern und Jugendlichen verlaufen sehr unterschiedlich, weshalb gemäss Joch (2001), die Talententwicklung „*ein Prozess mit unendlich vielen Freiheitsgraden ist*“.

Deshalb gilt gemäss Weineck (2007): Eine vielfältige (und nicht einfältige) Förderung ist im Hinblick auf mögliche spätere Erfolge im Spitzensport entscheidend, denn *„eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt die Lernzeiten und effektiviert den Trainingsprozess bei der Herausbildung neuer Bewegungsfertigkeiten und sportlicher Techniken. Auf die Entwicklung eines umfassenden Bewegungsschatzes ist deshalb grösster Wert zu legen“*.

Fazit

Eine vielfältige Bewegungsförderung ist einer frühen Spezialisierung und Fokussierung auf eine Sportart zwingend vorzuziehen.

Zudem ist zu berücksichtigen, womit aus Eigeninteresse eines Verbandes oder Vereines bei der Rekrutierung von Talenten kaum je argumentiert wird: Bei einer (zu) frühen Spezialisierung auf nur eine Sportart nimmt man vielen Kindern die Voraussetzung für einen allfällig mehr Erfolg versprechenden Wechsel der Sportart.

Was heisst das in der Konsequenz für eine möglichst umfassende Talenterfassung?

- Es geht um körperliche *und* mentale Voraussetzungen, denn der Wille und die Leidenschaft für den Sport sind letztlich vielfach entscheidender als das sichtbare Talent in Form von aktueller Leistung im Jugendalter, die nicht selten von der persönlichen körperlichen Entwicklung abhängig ist.
- Es geht deshalb nie allein um Leistung, es geht vor allem um das **Potenzial**

Die Theorie lehrt also nichts Anderes als das, was die Praxis eindrücklich bestätigt, wie die Entwicklung der erfolgreichsten Schweizer Sport-Helden beweist.*

Neil Armstrong fasst diese Schlüsse aus der Theorie für die Praxis wie folgt zusammen: Die Player im Nachwuchsleistungssport sollten:

- Die Teilnahme und den Spass an einer grossen Bandbreite von Sportarten befürworten und fördern
- Talente unabhängig von der biologischen Uhr identifizieren und fördern
- Jungen und talentierten Athletinnen und Athleten bei der Erfüllung ihrer sportlichen Ansprüche helfen und sie stufengerecht nach bestem Wissen und Gewissen unterstützen
- Evidenzbasierte und individualisierte Entwicklungsprogramme umsetzen
- Jungen Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern über die ganze Leistungspyramide Spass am Sport in seiner ganzen Vielfalt vermitteln und sie ein effektives Gesundheitsverhalten, Wohlbefinden und eine Sport-Life-Balance lehren

Und Klaus Rom geht in seinem Plädoyer „Über das Wie und Warum des Andersseins im Sport“ (2019) gar noch einen Schritt weiter: *„Sportliches Training beruht meist auf dem konsequenten NACHvollziehen von Methoden und Wegen, die anderen einst halfen, ihre Ziele zu verwirklichen. Vor allem zu Beginn der Karriere orientiert man sich häufig an Vorbildern. Doch gibt es im Leistungssport gute Gründe, Dinge anders zu machen und sich andere Ziele zu setzen. So müssen zum Beispiel Sieger anders sein, sonst wären sie ja nicht*

besser. Letztlich bedeutet Training, anders zu werden, als man jetzt ist. Akzeptiert man diese Tatsache, stellt sich die Frage, wie sich Veränderungen am besten und mit grösstem Nutzen realisieren lassen.“

Christoph Schmid, Trainer Spitzensport Swiss Olympic

10 Jahre Nationaltrainer Lauf, Trainer von André Bucher & Laurien van der Graaff mit langjähriger Ausländerfahrung als National-Trainer von Langlauf-Sprintern

*Die Umfrage richtete sich 2018 an alle Schweizer Medaillengewinner in Olympischen Sportarten an Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen im Elite-Alter seit 2000. Die erste Anfrage ging an die Verbände. Hier war die Rücklaufquote trotz mehrmaligem Nachfragen sehr gering, einzig Swiss Athletics bemühte sich aktiv. Ob's daran lag, dass Antworten ihrer Sportler(innen) allenfalls nicht mit den Nachwuchs-Konzepten der Verbände übereinstimmten, daran, dass die Umfrage einfach „irgendwo hängenblieb“ oder schlicht nicht interessierte, darüber kann nur spekuliert werden. Eine zweite Anfrage richtete sich dann an die Medienverantwortlichen der Verbände, Manager, Coaches und Betreuer der Sportler(innen). Hier war der Rücklauf schon wesentlich engagierter, zum Teil füllten diese dann auch gleich für die Sportler die entsprechenden Fragebogen aus, wobei grösstenteils mit der Auflage, die Daten vertraulich zu nutzen. Ein letzter Versuch richtete sich dann fast zwei Jahre später noch direkt an gewisse Sportler. Es war interessanterweise der erfolgreichste Teil der Umfrage.

Die Antworten jener Sportler, die nichts gegen die Veröffentlichung ihrer Daten haben, finden sich im Anhang.

Quellen

- Grünenfelder, R. und Zumbach, D. (2019): *Studie Talenttransfer Swiss Olympic*. Nicht publiziert.
- Hollmann, Wildor (1996). Gesundheit und Bewegung aus sportmedizinischer Sicht. In: *Gesundheit und Bewegung im Dialog. Perspektiven für Hochschule, Verein und Kommune. Teil 1*. Hamburg: Czwalina.
- Joch, Winfried (2001, 4. unver. Aufl.). *Das sportliche Talent. Talenterkennung, Talentförderung, Talentperspektiven*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Rom, Klaus (2019). Über das Wie und Warum des Andersseins im Sport. In: *Leistungssport: Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern*. 49/2, S. 43-47.
- Weineck, Jürgen (2007, 15. Auflage). *Optimales Training*. Balingen: Spitta.

Anhang

Name	Bösch Fabian
Sportart	Freestyle
Vorschul-Alter	Sport mit der Familie: Langlauf, Leichtathletik, Inlineskating, Klettern
7 - 9-jährig, 1. - 3. Klasse	2 x pro Woche Eishockey plus 10 Turniertage, 2 x pro Woche Skifahren und 1 x Polysport
10 -12-jährig, 4. - 6. Klasse	1 x pro Woche Tennistraining, 1 - 2 x Golf (Sommer), 3 x Ski-Training und 1 x Polysport (Winter)
13 - 15-jährig, 7. - 9. Klasse	4 x Skitraining im Winter, 2 x wöchentlich Polysport
Bemerkungen	ab 15-jährig: Wechsel zum Freestyle und in die Sportmittelschule
Grösste internationale Erfolge	1 x WM-Gold Slopestyle, 1 x WM-Gold Big Air, 2 x Gold 1 x Silber X-Games Big Air
Alter beim ersten Gross-Erfolg	18

Name	Bucher André
Sportart	Leichtathletik
Vorschul-Alter	Sport mit der Familie
7 - 9-jährig, 1. - 3. Klasse	Jugendriege vorwiegend Nationalturn-orientiert
10 -12-jährig, 4. - 6. Klasse	Jugendriege vorwiegend Nationalturn-orientiert, Start mit Lauf-Trainings und ersten regionalen Läufen
13 - 15-jährig, 7. - 9. Klasse	Turnverein und einzelne Lauf-Trainings in der Läuferriege
Bemerkungen	Immer sehr eigenmotiviert, interessiert und offen für neue Methoden und Wege im Training, sehr innovativ
Grösste internationale Erfolge	Weltmeister 800m, 2 x EM-Bronze 800m, 2 x Schweizer Sportler des Jahres
Alter beim ersten Gross-Erfolg	25

Name	Cologna Dario
Sportart	Langlauf
Vorschul-Alter	Ski alpin
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	Ski alpin, 2 x pro Woche Fussball
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	Ski alpin, 2 x pro Woche Fussball, ab 11-jährig 2 x pro Woche JO Langlauf anstelle Ski alpin
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	2 - 3 x pro Woche Fussball, Langlauf
Bemerkungen	Ab 16-jährig intensives und spezifisches Langlauf-Training im Sportgymnasium
Grösste internationale Erfolge	4 x Olympia-Gold, 1 x WM-Gold, 2 x WM-Silber, Schweizer des Jahres, "Nordic King"
Alter beim ersten Gross-Erfolg	24

Name	Galmarini Nevin
Sportart	Snowboard
Vorschul-Alter	Sport mit der Familie
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	1 x Fussball-Training pro Woche plus einmal Match
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	1 x Fussball-Training pro Woche plus 1 Match, regelmässig Skateboarden, Snowboarden (Freestyle, Cross, Alpin)
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Skateboarden, Windsurfen am Weekend, Snowboarden (Freestyle, Cross, Alpin)
Bemerkungen	13 - 19-jährig: Geführtes polysportives Training (Langlauf, Schwimmen, Turmspringen, Trampolin, Klettern, Mountainbike...) am Sportgymnasium
Grösste internationale Erfolge	Olympia-Gold und Olympia-Silber im Parallell-Riesenslalom
Alter beim ersten Gross-Erfolg	28

Name	Gasparin Selina
Sportart	Biathlon
Vorschul-Alter	
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	JO Langlauf 1x pro Woche
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	JO und Stützpunkt Langlauf 2-3mal pro Woche
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Stützpunkt und BSV Langlauf 3-4mal pro Woche
Bemerkungen	Ab 16: Stützpunkt und Swiss-Ski Langlauf 5-6mal pro Woche, Wechsel zum Biathlon mit 20 Jahren
Grösste internationale Erfolge	Olympia-Silber, 2 Siege und ein Podestplatz im Weltcup
Alter beim ersten Gross-Erfolg	30

Name	Gisin Michelle
Sportart	Ski Alpin
Vorschul-Alter	Mädchenriege
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	2 x pro Woche Golf, 1 x Klettern, 1 x Kondition / im Winter 2 - 4 x Skifahren, meistens frei
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	2 x pro Woche Golf, 1 x Klettern, 1 x Kondition / im Winter 2 - 4 x Skifahren, meistens frei
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Spezifisches Ski-Training
Bemerkungen	Selbst ab 12 im Sommer noch 2x pro Woche Golf & 3x Kondition (Velo, Inline, Koordination...), 1 - 2 x Schwimmen
Grösste internationale Erfolge	Olympia-Gold Kombination, WM-Silber Kombination
Alter beim ersten Gross-Erfolg	25

Name	Janka Carlo
Sportart	Ski Alpin
Vorschul-Alter	
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	freies Skifahren, Tennisunterricht, Bike, Fussball im Club, viel Abwechslung
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	ab 5. und 6. Klasse schon sehr spezialisiert auf Ski Alpin, im Sommer polysportiv
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Spezialisiert , im Sommer immer noch etwas Zeit für Ausgleichssportarten
Bemerkungen	relativ früh spezialisiert, jedoch im Sommer immer polysportives Training, heute im Sommertraining oft noch Badminton und Tennis
Grösste internationale Erfolge	Olympia-Gold und WM-Gold im Riesenslalom, WM-Bronze Abfahrt, Sieger im Gesamt-Weltcup
Alter beim ersten Gross-Erfolg	23

Name	Niederreiter Nino
Sportart	Eishockey
Vorschul-Alter	
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	Fussball im Club, Eishockey im Club, jedoch mit bedeutend mehr Gewicht auf Eishockey
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	Konzentration aufs Eishockey, Ausgleichsportarten wie Fussball und Tennis zum Training, aber vereinsunabhängig
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Fokus aufs Eishockey, Ausgleichsportarten wie Fussball/ Tennis zum Training
Bemerkungen	als 16einhalbjährig in den USA, aktuell im Sommertraining 1mal pro Woche Badnimton, 1-2mal pro Woche Golf
Grösste internationale Erfolge	Erfolgreicher Skorer in der NHL, Nummer 5 in der NHL-Draft, 2 x WM-Silber
Alter beim ersten Gross-Erfolg	21

Name	Schurter Nino
Sportart	Mountainbike
Vorschul-Alter	Klettern, Judo, Ski alpin
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	Klettern, Judo, Ski alpin JO, "Velofahren"
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	Klettern, Ski alpin JO, Mountain Bike
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Mountain Bike
Bemerkungen	Fährt während seiner JO-Zeit noch Skirennen gegen Carlo Janka
Grösste internationale Erfolge	Gold, Silber und Bronze an Olympischen Spielen, 7 x Weltmeister Cross Country
Alter beim ersten Gross-Erfolg	23

Name	Sprunger Lea
Sportart	Leichtathletik
Vorschul-Alter	Turnverein 1 x pro Woche
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	Turnverein 1 x pro Woche
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	2 x pro Woche Leichtathletik, alle Disziplinen, Mehrkampf
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	2 x pro Woche Leichtathletik, alle Disziplinen, Mehrkampf
Bemerkungen	ab 15-ährig: 3 x pro Woche Leichtathletik, alle Disziplinen, dann jährlich ein Training mehr, alle Disziplinen, Konzentration auf den Sprint und Langsprint mit Hürden erst ab 22
Grösste internationale Erfolge	Europameisterin 400m Hürden, Hallen-Europameisterin 400m
Alter beim ersten Gross-Erfolg	28

Name	Van der Graaff Laurien
Sportart	Langlauf
Vorschul-Alter	Schwimmen, Turnen
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	Turnen, Fussball, Tennis, Eisschnellauf, Ski alpin, Langlauf
10 - 12-jährig, 4. - 6. Klasse	Fussball, Tennis, Ski alpin, Eisschnellauf, Langlauf
13 - 15-jährig, 7. - 9. Klasse	Fussball, Eisschnellauf, Langlauf
Bemerkungen	Wandern mit der Familie, alle möglichen Lauf-Wettkämpfe wie UBS Cup 3000, Klettern, eigentlich jede erdenkliche Sportart mindestens einmal ausprobiert
Grösste internationale Erfolge	2 Siege und 3 Podestplätze in Weltcup-Sprints
Alter beim ersten Gross-Erfolg	30

Name	Weyermann Anita
Sportart	Leichtathletik
Vorschul-Alter	Sport mit der Familie
7 - 9-jährig 1. - 3. Klasse	Skifahren, Schwimmen, Jugendriege GGB (Gymnastische Gesellschaft Bern)
10 - 12-jährig 4. - 6. Klasse	Skifahren JO mit Wettkämpfen, Grundagentraining in der GGB, Schwimmen
13 - 15-jährig 7. - 9. Klasse	Skifahren, erste Läufe und Lauf-Trainings, sehr polysportiv
Bemerkungen	Von Kind an sehr polysportiv und vielseitig
Grösste internationale Erfolge	WM-Bronze 1500m, Cross-Europameisterin, Schweizer Sportlerin des Jahres
Alter beim ersten Gross-Erfolg	20