



MODERN PENTATHLON EUROPEAN JUNIOR CHAMPIONSHIPS 2021



**European
Junior Championships
2021 Bern**

NEWSLETTER 3 (März 2021)

Liebe Fünfkampf Familie

Aktuelle Informationen zum Event findet Ihr immer auf unserer Homepage: <https://www.jem-pentathlonsuisse.ch/>. Auf dieser werden dann auch die jeweils aktuellsten Zwischenresultate und Resultate verlinkt sein.

Die Planungsphase für die Junioren Europameisterschaft läuft auf Hochtouren. Da das Nationale Pferdezentrum an den Finaltagen vom 3. und 4. Juli nicht genügend Pferde zur Verfügung stellen kann, werden wir noch 10 Pferde dazu mieten müssen. Um diese finanzieren zu können, und insbesondere auch um den Wettkampf weiter bekannt zu machen, werden wir direkt nach Ostern ein Crowdfunding Projekt starten. Du bist selbstverständlich im initialen Verteiler. Wichtig: Den Link mit einer positiven Empfehlung an alle Deine Freunde und Bekannte weiterleiten, und selber mit einem kleineren (oder grösseren) Beitrag Teil unseres Projektes „Junioren Europameisterschaft 2021“ in Bern werden! <https://www.ibelieveinyou.ch/de/project/600/mehr-pferdestarken-fur-die-jem-2021>

FairMatch hat eine tolle Sponsorenmappe zusammengestellt. Bitte lasst uns wissen, falls ihr gute Ideen habt, wer noch als Sponsor mithelfen könnte: office@pentathlonsuisse.ch.

Auch ein paar gute Seelen als Helfer könnten wir noch gebrauchen:

- 1) Techniker: Zur Organisation, Inbetriebsetzung, Betreuung der technischen Anlagen, sowie Trouble Shooter im technischen Bereich. Idealerweise ab 26.06. - 04.07.2021.
- 2) Materialwart/in: Zur Einsatzplanung, Verwaltung, Organisation von sämtlichem Material des Wettkampfes. Idealerweise ab 26.06. - 04.07.2021.
- 3) Helfer für einen Einsatz beim Laser-Run, Klassenduell und Open-Laser-Run, Einsatz jeweils 3 Stunden am Morgen und 3 Stunden am Nachmittag

Wer sich anmelden möchte und/oder jemanden kennt, der mithelfen würde, melde sich bitte bei office@pentathlonsuisse.ch. Besten Dank!

Am Terminplan hat sich bisher nichts geändert:

Sonntag 27. Juni 2021: Offene Schweizermeisterschaft
Montag 28. Juni 2021: Anreise der Delegationen
Dienstag 29. Juni 2021: Mixed Staffel (Eintageswettkampf)

Mittwoch 30. Juni 2021: Damen und Herren Staffel parallel (Eintageswettkampf)
Donnerstag 01. Juli 2021: Qualifikation Herren (4 Disziplinen ohne Reiten)
Freitag 02. Juli 2021: Qualifikation Damen (4 Disziplinen ohne Reiten)
Samstag 03. Juli 2021: Final Herren
Sonntag 04. Juli 2021: Final Damen

Der Laser-Run als wichtige Disziplin des Modernen Fünfkampfs fordert jene Vielseitigkeit, die den Reiz dieser Sportart ausmacht. Gerade die gegensätzlichen Fähigkeiten bzgl. Feinmotorik und Präzision beim Schiessen, sowie Schnelligkeit und Durchhaltevermögen beim Laufen machen den Laser-Run zu einem Athleten- und Publikumsfreundlichen Wettkampfformat.

Interessiert selber (wieder einmal) mitzumachen, sich mit den besten Junioren zu messen? Am Morgen des Samstag 03. und Sonntag 04. Juli findet auf den Originalanlagen der Junioren Europameisterschaft der Open-Laser-Run als Publikumsevent statt. Melde Dich an und komm vorbei: <https://www.jem-pentathlonsuisse.ch/open-laser-run/>

Für die Schweiz am Start stehen werden: Lea Egloff, Anna Jurt, und Vital Müller. Sie haben sich für diesen Event Grosses vorgenommen. Wir haben sie im Interview zu ihren Zielen, ihrer Vorbereitung und ihrem Leben als Fünfkämpfer befragt. Der Start zu dieser Interview-Serie macht Lea Egloff.



Lea Egloff ist in der Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten an der Sportschule Kreuzlingen und hat im letzten Jahr den hervorragenden 2. Platz bei den U24 EM in Polen erreicht.

P.S.: Wie bist Du zum Modernen Fünfkampf gekommen?

Lea: Zum Fünfkampf kam ich eher durch Zufall. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, unter anderem mit Pferden. Seit klein auf bin ich geritten und in meinem Reitverein KV Egnach habe ich das Reiten mit Laufen und Schwimmen verbunden. Über mehrere Jahre durfte ich mit meinem Team im Vierkampf Erfolge feiern.

Kolleginnen, die ich durch den Vierkampf kennengelernt habe, nahmen mich mit in ein Fünfkampflager. Seit diesem Zeitpunkt ist mir bewusst, dass meine Leidenschaft nun dem Fünfkampf gehört.

P.S.: Seit wann betreibst Du Modernen Fünfkampf?

Lea: Ich betreibe Modernen Fünfkampf seit Herbst 2014.

P.S.: Welches ist Deine Lieblingsdisziplin? Wieso?

Lea: Schwierige Frage. Mich fasziniert die Kombination von allen fünf Disziplinen. Ich habe keine Paradedisziplin aber auch keine Disziplin, bei der ich zittern muss. Am meisten Freude bereitet mir das Fechten und Reiten, obwohl ich mittlerweile auch sehr gerne laufe und schwimme.

P.S.: Welche Disziplin machst Du am wenigsten gerne? Wieso?

Lea: Am wenigsten liegt mir die Disziplin Schiessen. In dieser Disziplin muss ich noch an der mentalen Stärke arbeiten. Vor allem während den Wettkämpfen fehlt mir noch die Sicherheit.

P.S.: Welches sind Deine Ziele im Modernen Fünfkampf?

Lea: Mein Ziel für dieses Jahr ist es, an der JEM und JWM vorne mit konkurrenzieren zu können. Zu meinem langfristigen Ziel gehört die Olympiade im Jahr 2024 und eventuell auch die Olympiade im 2028.

Ich bin überzeugt, dass ich mit meinem starken Willen, meiner Leistungsbereitschaft und Freude an dieser Sportart, das benötigte Potenzial besitze, um meine gesteckten Ziele zu erreichen.

P.S.: Welches sind Deine beruflichen Ziele?

Lea: Ich schliesse diesen Sommer meine Ausbildung als SportKV-Lernende ab. Danach werde ich in Bern die zweijährige BMS absolvieren und nebenbei mich weiter auf meinen Sport fokussieren. Mir ist es wichtig, dass ich mich neben dem Sport auch beruflich weiterentwickeln kann.

P.S.: Wie viele Stunden trainierst Du in welcher Disziplin pro Woche?

Lea: Um meine Ziele zu erreichen, trainiere ich täglich in verschiedenen Disziplinen. 😊

P.S.: Wer sind Deine wichtigsten Bezugspersonen und weshalb?

Lea: Es ist schwierig eine Bezugsperson zu haben, da man viele verschiedene Trainer hat. Über die Jahre hinweg ist für mich Werner Dietrich (Leichtathletiktrainer) meine wichtigste und wertvollste Ansprechperson geworden. Ich mag sein Trainingskonzept, seine ruhige Art und seine Einstellung zum Sport. Ich darf bereits seit mehreren Jahren auf seine Unterstützung zählen. Er begleitete mich durch Verletzungen bis hin zu meinen ersten internationalen Erfolgen. Laufen gehörte anfangs zu meiner schlechtesten Disziplin. Werner Dietrich erreichte, dass sich auch das Laufen positiv entwickelte, und ich auch in dieser Disziplin Freude und Fortschritte erleben konnte.

P.S.: Wie sieht der typische Trainingsalltag einer Modernen Fünfkämpferin aus?

Lea: Da ich bereits sieben Jahre an einer Sportschule bin, besteht für mich die Möglichkeit, vor der Schule bereits eine Disziplin zu trainieren. In der Schule kann sich mein Körper erholen, auf diese Weise kann ich am späteren Nachmittag und Abend noch weitere Trainings absolvieren. Mein Trainingsalltag ist auch mit viel Fahrzeit verbunden, da ich jede Sportart an einem anderen Ort trainiere.

P.S.: Wie sieht der typische Wettkampftag einer Modernen Fünfkämpferin aus?

Lea: Begonnen wird mit dem Frühstück vor dem Schwimmen. Es ist wichtig frühzeitig zu essen, damit bis zum ersten Start das Frühstück verdaut ist. Nun bin ich bereit für die erste Disziplin. Einschwimmen, 200 Meter Wettkampftempo und Ausschwimmen. Nach dem Schwimmen heisst es sich bereits auf die nächste Disziplin zu konzentrieren. Weiter geht es mit dem Fechten. Vor und während dem Fechten ist es wichtig immer ein wenig zu essen. Bei jedem Wettkampf begleitet mich eine Packung «Bieberli» durch den Wettkampftag. Das Fechten dauert ca. 2.5 Stunden. Das heisst lange Konzentration und ständige Belastung für den Körper. Nach dem Fechten ist es wichtig gleich zu Essen. Als nächste Disziplin kommt das Springreiten. Als Athlet hat man nur wenige Minuten Zeit sein zugelostes, noch fremdes Pferd, kennenzulernen und anschliessend den Springparcour bestmöglich zu absolvieren. Nach dem Reiten heisst es für mich persönlich entspannen und mich auf den abschliessenden Laserrun vorzubereiten. Diese Disziplin benötigt

nochmals meine ganze Energiereserve. Nach dem Wettkampf spürt man meistens die Beine stark und eine grosse Müdigkeit. Doch das Schlafen fällt mir meistens nach einem so langen Wettkampftag schwer, da mein Kopf die reichlichen Erlebnisse noch abarbeiten muss.

P.S.: Wie sieht der Trainingsalltag unter Corona-Bedingungen aus?

Lea: Weniger Wasserzeit fürs Schwimmen und deutlich mehr Fahrweg. Da ich momentan wegen Corona in Zürich fechte, muss ich regelmässig insgesamt 3.5 Stunden Fahrweg für das Fechten in Kauf nehmen. Bei den momentanen Umständen schätze ich das Trainieren deutlich mehr. Teilweise durfte ich mehrere Wochen nicht schwimmen oder fechten, da es immer wieder Neuerungen in den Regelungen gab. Nun bin ich aber froh, dass dies in der Schweiz mit Ausnahmen geregelt wurde.

P.S.: Welche beruflichen Ziele strebst Du an?

Lea: Meine beruflichen Ziele sind noch nicht festgelegt. Mir gefallen verschiedene Richtungen, wie zum Beispiel Wirtschaft aber auch das Gesundheitswesen gefällt mir sehr. Für mich ist es wichtig, einen Beruf zu finden, der zu mir passt und auch vielseitig ist. Momentan kann ich mir gut vorstellen meinen Weg Richtung Wirtschaft zu planen.

P.S.: Wie bringst Du Beruf/Schule und Spitzensport unter einen Hut?

Lea: Ich bin eine sehr organisierte Person. Bei mir hat der Sport einen grossen Fokus, jedoch sind mir gute Schulnoten und mein beruflicher Weg auch bedeutend. Ich denke durch eine gute Organisation und den Ehrgeiz, die gesteckten Ziele zu erreichen, kann beides unter einen Hut gebracht werden.

P.S.: Was sind Deine sonstigen Hobbys? Hast Du noch Zeit für diese?

Lea: Fünfkampf beansprucht sehr viel Zeit. Jedoch verbringe ich in meiner Freizeit gerne Zeit mit Elzalina, meinem Pferd. Dies ist die perfekte Erholung für mich. Als Ausgleich zum Fünfkampf sieht man mich hin und wieder gemeinsam mit meiner Schwester auf einem Spring- oder CC-Turnier. Neben meinem Pferd verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und Freunden.

P.S.: Welchen Stellenwert hat die JEM 2021 in Bern für Dich?

Lea: Es ist grossartig, dass meine letzte Junioren-Europameisterschaft eine Heim-EM ist. Ich bin den Organisatoren sehr dankbar, die einen Grossanlass unter den aktuellen Bedingungen organisieren!

P.S.: Wie bereitest Du Dich auf die JEM 2021 vor?

Lea: Ich bereite mich in meinem gewohnten Umfeld auf diesen Grossanlass vor. Kurz vor der EM schreibe ich meine Abschlussprüfung, darum ist es wichtig, dass ich die Zeit für die Trainings aber auch fürs Lernen gut einteilen kann.

P.S.: Welche Ziele strebst Du an der JEM 2021 in Bern an?

Lea: Am Mittwoch darf ich mit Anna Jurt in der Frauenstaffel antreten. Wir sind beide Athletinnen mit Ambitionen. Unser Ziel ist es eine Medaille, als Dank für die Organisatoren zu erkämpfen. Im Einzel möchte ich ins Finale kommen und mit einem guten Fechten und Lasserun an der Spitze dabei zu sein.

P.S.: Welches werden Deine härtesten Gegnerinnen sein an der JEM 2021?

Lea: Da ich momentan mehr an Elitewettkämpfe teilnehme und letztes Jahr die Junioren-EM ausgefallen ist, weiss ich nicht konkret welche Athleten am Start sein werden. Ich bin gespannt!

P.S.: In welcher Disziplin wird sich die JEM 2021 entscheiden?

Lea: Jede Disziplin ist wichtig. Jedoch denke ich das Fechten und der abschliessende Lasserun werden den Wettkampf entscheiden.

P.S.: Wie planst Du die Vorbereitung auf die JEM 2021?

Lea: Ich denke wichtig ist es in dieser Wettkampfphase, die Energie gut einzuteilen und sich auf die wichtigen Wettkampftage zu konzentrieren. Die Schweizermeisterschaft findet nur wenige Tage vor der JEM statt und bereits eine Woche später findet bereits die JWM in Ägypten statt. Ich nehme die Schweizermeisterschaft als Vorbereitung, jedoch wird die Schwierigkeit darin bestehen, meinen Körper innerhalb kurzer Zeit zu regenerieren, um den jeweils anstehenden Wettkampftag wieder mit voller Energie bestreiten zu können. Wenn es optimal läuft, werde ich an der EM drei Wettkampftage bestreiten, die körperlich wie auch psychisch äusserst anspruchsvoll werden. Ich konzentriere mich während den Wettkampftagen vor allem auf die optimale Regeneration.

P.S.: Welches ist Dein wichtigster Wettkampf im 2021?

Lea: Ich habe mehrere wichtige Wettkämpfe diese Saison. Zum einen die Senior Weltcups, die ich anfangs Jahr bestreiten darf. Mein Ziel ist es Erfahrungen bei den Senioren zu sammeln und dort jeweils das Finale zu erreichen.

Die Junioren-EM in Bern ist der Höhepunkt meiner Saison. Zum einen da es mein letztes Junioren Jahr ist und zum anderen ist es eine Heim-EM.

P.S.: Vielen Dank für das spannende Interview. Wir wünschen Dir bereits an dieser Stelle eine optimale Vorbereitung und dann natürlich einen ganz erfolgreichen Wettkampf.

Alle Newsletter können auch auf unserer Homepage: <https://www.jem-pentathlonsuisse.ch/> angesehen werden.

Also: Datum reservieren, Helfer rekrutieren und/oder gleich selber mithelfen, und kräftig unser Crowdfunding Projekt unterstützen:

<https://www.ibelieveinyou.ch/de/project/600/mehr-pferdestarken-fur-die-jem-2021>

Vielen Dank!

Im Namen des OK



Peter



valiant



BERNEXPO
GROUPE



Stadt Bern