

Leidenschaft Skispringen

Marius Sieber, Jahrgang 2005 und im Grüt zu Hause, berichtet von seiner Leidenschaft, dem Skispringen. Seine guten Leistungen an den Schweizermeisterschaften 2016 ermöglichten ihm die Aufnahme ins Sportgymnasium in Zürich.

Text: **Marius Sieber**, Grüt; Fotos: **Nicola Bay** und **Daniel Sieber**

Hoch oben auf dem Schanzenturm sitze ich auf dem Balken, meine Skispitzen zeigen hinunter zum Schanzentisch. Auf der Seite steht mein Trainer – sobald er mir ein Zeichen gibt, kann ich springen. In fünf Sekunden beschleunige ich auf 90 km/h, mein Körper springt nach vorne, und ich nehme meine Flugposition ein. Ich liege in der Luft und beschleunige weiter. Nach vier weiteren Sekunden und über 100 m Flug setze ich zur Landung an, meine 2,30 m langen Sprungski knallen auf den vereisten Auslauf. Skispringen ist nichts für schwache Nerven, jeder Sprung löst Glücksgefühle und einen Adrenalinkick aus.



SM Siegerehrung U16, 2018.

Ich heisse Marius Sieber, bin 15 Jahre alt und komme aus dem Grüt. Seit sechs Jahren ist das Skispringen meine grosse Leidenschaft. Angefangen habe ich beim Skiclub am Bachtel auf der kleinsten Schanze in Gibswil, da dort der Schanzentisch nur einen halben Meter hoch und das Tempo noch ungefährlich ist, ist sie ideal für Anfänger. Zu Beginn trainierte ich nur zwei- bis dreimal pro Woche, heute sind es sieben Einheiten mit bis zu 25 Stunden pro Woche. Die Trainings beim SC am Bachtel sind für mich perfekt strukturiert: Wir trainieren etwa zur Hälfte auf der Schanze, daneben gibt es viel Sprungkraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining. Durch die Steigerung des Trainingspensums wurde ich besser und konnte auf immer grösseren Schanzen springen. Die grösseren Schanzen und die daraus folgenden höheren Geschwindigkeiten und weiteren Sprünge hielten mich motiviert.

Eintritt ins Kunst- und Sportgymnasium Zürich

Dank meines Trainers machte ich schnell Fortschritte und konnte so bereits mit elf Jahren meine ersten internationalen Erfolge feiern. Im selben Jahr belegte ich an der U16-Schweizermeisterschaft in Kandersteg ausserdem den sechsten Rang. Mit diesen Leistungen wurde ich am Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl in Zürich aufgenommen.



Am Bachtel-Cup, 2018.



Schweizermeisterschaft in Kandersteg, 2018.

Dieses Gymnasium dauert mit sieben Jahren zwar ein Jahr länger als üblich, dafür ist der Stundenplan flexibel, sodass ich besser und individueller trainieren kann. Ohne diese Entlastung wäre der jetzige Trainingsaufwand nicht möglich.

Bronze an den U16-Schweizermeisterschaften

Mittlerweile trainiere ich bereits auf Normal- und Grossschanzen – den gleichen, auf denen auch im Weltcup gesprungen wird. Meine momentane Bestweite von 120 m habe ich in Planica/Slowenien aufgestellt. An den letzten beiden U16-

Schweizermeisterschaften gewann ich jeweils die Bronzemedaille und auch international kann ich mit den besten meines Jahrgangs gut mithalten. Dieses Jahr ist der U16-Schweizermeistertitel das Ziel. In den nächsten Jahren gilt es dann, im Alpencup zu punkten und damit den Sprung ins Swiss-Ski-Kader zu schaffen. Langfristig ist es mein Ziel, auf den grossen Flugschanzen während acht Sekunden auf über 200 m zu fliegen.

Saisoneröffnung in Gibswil

Dank der Kunststoffmatten, mit denen die Schanzen belegt sind,



Auf der Schanze in Seefeld, Österreich, 2020.

kann ich das ganze Jahr über trainieren. So freue ich mich nun, nach der Coronapause, auf das Saisoneröffnungsspringen, welches am 27./28. Juni auf meiner Heim-schanze in Gibswil geplant ist.



FIS-Youth-Cup, Hinterzarten, Deutschland, 2019.