

LICHT AN IM SPORT- PARADIES

100 Millionen Franken, 300 Trainingsgeräte und etliche Innovationen stecken im neuen Leistungszentrum **ON YOUR MARKS** in Cham. Nicht nur die Infrastruktur ist weltweit einzigartig, sondern auch der ganzheitliche wissenschaftliche Ansatz.

Text: Sarah van Berkel Fotos: Florian Kalotay

Die Dreifach-Turnhalle ist mit einem Glasschwingboden ausgestattet. Und die Spielfeldmarkierungen für die verschiedenen Sportarten können per LED beleuchtet werden.

DIE STAHLFASSADE GLÄNZT bläulich-silbern, die vielen Glasflächen spiegeln die Umgebung. Die Buchstaben OYM prangen an der Nordseite. Der Bau in Cham ZG ist modern, mächtig – und sieht von aussen aus wie ein Bürokomplex. Nur der riesige weisse Schriftzug, der durch die Fenster im Erdgeschoss zu sehen ist, weist darauf hin, dass in diesem Gebäude alles andere als Nullachtfünfzehn-Büroarbeit gemacht wird. «Athletes powered by science» steht da. Athleten, angetrieben von der Wissenschaft. Die Wissenschaft ist das verbindende Element von allem, was im Innern dieses Komplexes passiert. Auch der Name ist Programm. OYM ist die Abkürzung für «On your marks», was so viel heisst wie «auf die Plätze», in Anlehnung an die Startvorbereitung in der Leichtathletik. Vielleicht ist es auch als Ansage an die Konkurrenz zu verstehen. Denn das OYM ist nicht nur das modernste Sportzentrum der Schweiz, sondern wahrscheinlich der ganzen Welt.

Hier findet man alles, was das Sportlerherz begehrt – oder vielleicht noch gar nie gesehen hat: 3000 Quadratmeter Athletikfläche mit 300 Geräten, eine Dreifach-Turnhalle mit LED-Boden, ein Eisfeld mit verstellbaren Banden, Plastik-Eisfläche mit Schussanlage, ein Unterwasser-Therapie-Laufband, vier 80-m-Sprint-Tracks mit Bewegungssensoren

oder hochspezialisierte Forschungslabors – um nur einige Features zu nennen.

Auch die Entstehungsgeschichte des OYM ist speziell. Als der frühere Pharmaunternehmer und EV-Zug-Präsident Hans-Peter Strebel – von allen «HP» genannt – vor einigen Jahren sieht, wie die Zuger Eishockey-Junioren die Gänge und Treppen in der Eishalle fürs Konditionstraining nutzen müssen, will er das ändern. Aus dem ursprünglichen Plan einer neuen Eishalle wird nach und nach ein grösseres Projekt. Der Sportfan, der mit einem MS-Medikament Millionen verdient und alles privat finanziert hat, nennt es ein Geschenk an die Gesellschaft. Kosten: 100 Millionen. Er hat aber auch Zeit und Leidenschaft ins Mega-Projekt gesteckt. Während der letzten Jahre besuchte er fast täglich die Baustelle. Und auch heute ist er regelmässig im Sportzentrum anzutreffen. Er kennt jeden Winkel, jede Tür und fast jede Funktion im achtgeschossigen Gebäude, indem man sich leicht verirren könnte. Er weiss etwa über die Musik-Funktionen – Dschungelklänge oder Wasserplätschern – in den Ruheboxen Bescheid, welche wie Fotoautomaten aussehen, aber eine gepolsterte und ergonomisch geformte Liege aufweisen. «Vorhang auf!», sagt er, als er im Auditorium am Rednerpult einen Knopf drückt und erklärt, dass der Saal mit einem derart starken Beamer ausgestattet ist,

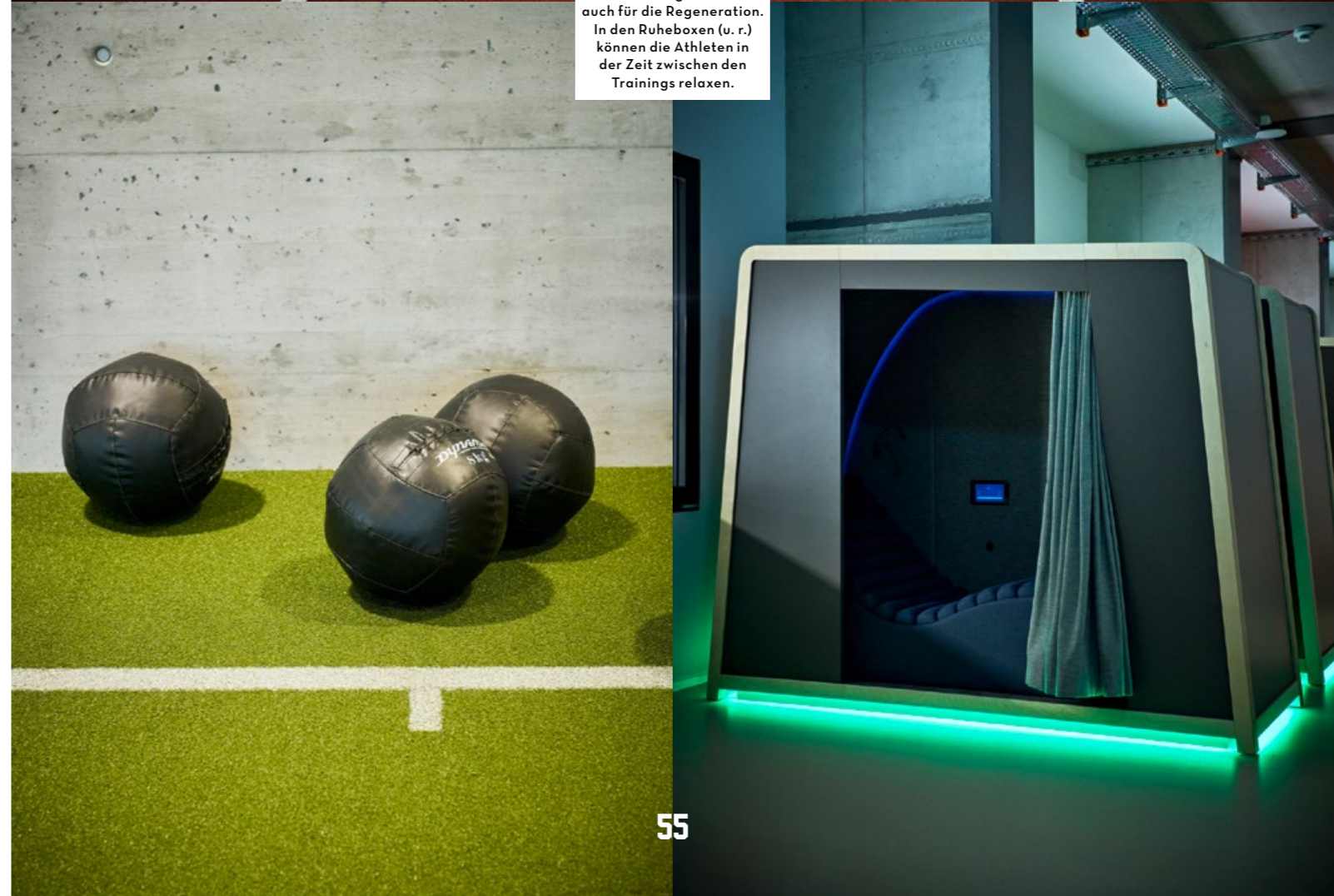
dass man den Raum nicht abdunkeln muss. Das Auditorium ist der einzige Ort im OYM, der für die Öffentlichkeit zugänglich sein wird. Hier möchte Strebel mit Konzerten, Referaten und Präsentationen auch in anderen Bereichen Weltklasse ins Haus holen.

IN NEUE SPHÄREN VORDRINGEN, Bestmarken setzen, Weltspitze sein – davon träumen auch die Sportlerinnen und Sportler, die hier trainieren. Im Moment sind etwa 140 der 250 Plätze durch die Spitzenteams des EV Zug, die Schweizer Eishockeyfrauen, durch Spielerinnen der Handball-Akademie und Einzelathleten aus Bob, Skifahren und Leichtathletik belegt. Einer, der seit der Eröffnung im Mai, welche sich Corona-bedingt verzögert hatte, in Cham trainiert, ist Bobpilot Michael Vogt. Der ehemalige Leichtathlet gilt als grösste Hoffnung im Schweizer Bobsport.

Vor etwas mehr als einem Jahr arbeitet der 22-jährige Schwyzer noch Vollzeit als Polymechaniker. Dann gibt er seinen Job auf, um ganz auf den Sport zu setzen. Der Wechsel ans OYM ist für ihn der nächste logische Schritt. Finanzieren kann er die Betreuung – ein fünfstelliger Betrag jährlich – durch die Unterstützung des Verbands und durch Sponsoren. «Ich bin überzeugt, dass ich durch dieses strukturierte und kontrollierte Training den entschei-



UMFASSEND
Im OYM findet man nicht nur die neuesten Features und Geräte für das Training, sondern auch für die Regeneration. In den Ruheboxen (u. r.) können die Athleten in der Zeit zwischen den Trainings relaxen.



Der renommierte Muskelforscher Marco Toigo (o.) ist der wissenschaftliche Leiter des OYM. Unten: Am internen College lernen die Schüler oft selbstständig.



“
WIR KÖNNEN DEN FAKTOR ZUFALL IM SPITZENSport MINIMIEREN
“

MARCO TOIGO



INNOVATIV
Mit einer synthetischen Eisfläche mit Schussanlage oder einem Unterwassertherapie-Laufband werden neue Massstäbe gesetzt. Und die Treppe im Trainingsbereich hat schon verschiedene Tritthöhen fürs Sprungtraining.



«den Schritt machen kann», sagt Vogt, der trotz Kniebeschwerden und eingeschränktem Training diesen Sommer bereits mehr als die angestrebten fünf Kilo an Muskelmasse zugenommen hat. Er sieht in der neuen Situation noch Verbesserungspotenzial bezüglich Kommunikation und Koordination zwischen den vielen Involvierten wie Teamkollegen, Bob- und Athletiktrainer, Wissenschaftler und Physiotherapeuten. Dennoch überwiegen für ihn klar die Vorteile. «Ich muss den inneren Schweinehund überwinden, in jedem einzelnen Training die letzten Prozente ausreizen.»

Was er anspricht: Jedes Training, aber auch jede Mahlzeit ist bis ins kleinste Detail geplant und beruht auf wissenschaftlichen Analysen. Die Planung basiert auf den vier Kernkompetenzen Athletik, Gesundheitsmanagement, Ernährung und Forschung & Entwicklung, welche wie Zahnräder ineinandergreifen sollen. Im Frühling, noch bevor Vogt das erste Training absolviert, wird er von Experten intensiv durchgecheckt und sein Körper auf Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, muskuläre Dysbalancen und Verletzungsanfälligkeiten geprüft. Ebenso wird die Verteilung von Fett und Muskelmasse gemessen – aufs Gramm genau. Danach werden die Trainingspläne durch regelmässige Tests stets adaptiert. Für Michael Vogt, der sich im Eiskanal als Gefühlsfahrer bezeichnet, ist das kein Widerspruch: «So kann ich die Fortschritte besser messen und die Basis legen, damit ich beim Bobfahren etwas freestylen und mich auf mein Gefühl verlassen kann.»

Chef und Entwickler dieses Konzepts ist ETH-Muskelpysiologe Marco Toigo – in seiner einstigen Fitness-Kolumne Dr. Muscle genannt. Laut ihm macht das den Unterschied aus zu anderen Angeboten: «Wir warten nicht ein halbes Jahr, um festzustellen, ob wir richtig oder falsch trainiert haben. Das passiert bei uns fast auf stündlicher Basis», sagt er. «Je mehr Daten aus verschiedenen Blickwinkeln wir sammeln, desto besser können wir Informationen daraus gewinnen.» Erfolgsgarantie bringe natürlich auch das nicht, sagt Toigo, doch «wir können den Faktor Zufall im Spitzensport minimieren». Was es aktuell im OYM nicht gibt, ist eine Betreuung im mentalen Bereich. Die Begründung: Erfahrene Athleten mit einem professionellen Umfeld arbeiten meist schon mit Fachpersonen. Und bei den jüngeren, ist Toigo überzeugt, wird der mentale Aspekt mit langjähriger Betreuung im OYM gefördert: «Ich bin der Meinung, es ist nicht praktikabel, Körper und Geist auseinanderzudividieren. Wenn der Entwicklungsprozess und alle Komponenten stimmen, wie bei uns, kann eine Persönlichkeit heranwachsen, in der Körper und Geist harmonisch funktionieren und leisten.»



On your marks

FINANZIERUNG
Bau durch 100 Millionen Franken von Hans-Peter Strebel privat. In drei bis vier Jahren soll der Betrieb kostendeckend sein.

NUTZUNG
Von Athletinnen oder Athleten, welche das Niveau einer Gold-, Silber- oder Bronze-Karte von Swiss Olympic haben, oder Nachwuchstalente an nationaler Spitze. Sie müssen ein abgestimmtes Angebot aus den vier Kernbereichen (ausser OYM College) nutzen und für die Kosten aufkommen.

ZUGÄNGLICHKEIT
Grundsätzlich nicht öffentlich zugänglich. Ausnahmen ist das Auditorium, das auch extern vermietet wird.



Nationale Zentren Magglingen/Tenero

FINANZIERUNG
Bau durch den Bund. Auch der Betrieb wird im Rahmen der Breiten- und Spitzensportförderung vom Bund unterstützt.

NUTZUNG
Athleten, Sportverbände, Vereine, aber auch Schulen oder Unternehmen. Nationale Sportverbände, Vereine oder Ausbildungskurse haben subventionierte Preise.

ZUGÄNGLICHKEIT
Grundsätzlich sind Zuschauer und Besucher erlaubt. Ausnahme: Corona-Regelungen.



Küchenschef Christoph Schär ist verantwortlich dafür, was bei Handballspielerin Nuria Bucher auf den Teller kommt.



Damit die gesammelten Daten wissenschaftlichen Standards entsprechen, herrscht im Athletikbereich eine konstante Temperatur von 20 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 50 Prozent. Toigo betont, dass alle Athleten die Hoheit über ihre Daten haben und selber entscheiden, wem sie zugänglich gemacht werden. Wenn er hingegen von «Kapillariserungsanregung», «mitochondrialer Biogenese» oder «longitudinaler Muskelfaserhypertrophie» spricht, müssen das die Athleten nicht bis ins Detail verstehen. Wichtig sei die professionelle Einstellung, die Kommunikation und das Verständnis, dass die Entwicklung des individuellen athletischen Potenzials ein gemeinsamer Schöpfungsprozess ist.

Für die 15-jährige Nuria Bucher kommt zum Trainingsprozess noch die Schule hinzu. Die Aargauer Handballspielerin ist eine von zehn Talenten, die als Teil der nationalen Handball-Akademie der Frauen ausgewählt wurde, um am OYM zu trainieren. Seit Anfang Schuljahr lebt sie unter der Woche bei einer Gastfamilie und besucht das Gymnasium an der internen Schule, dem OYM College. «Die erste Sportschule der Schweiz, welche den Unterricht rund ums Training organisiert und nicht umgekehrt», wie CEO Benno Sidler sagt. Die Schule ermöglicht viele Freiheiten und bietet dort Struktur, wo sie gewünscht ist. «Es ist ein Traum, dass ich mein Leben nun so intensiv dem Sport widmen kann», sagt die U18-Nati-Spielerin, die nur noch einmal pro Woche mit ihrem

Verein, den Spono Eagles aus Nottwil, trainiert. «Ich habe Fortschritte gemacht, etwa in den Täuschungsmanövern. Und ich bin selbstständiger und selbstbewusster geworden.» Heimweh habe sie nicht, dazu habe sie gar keine Zeit. Die Kosten für Unterkunft, Schule, Training und Verpflegung übernimmt zu einem Teil der Handball-Verband. Übrig bleibt eine Selbstbeteiligung von 12 000 Franken jährlich.

An diesem Montag hat Nuria bereits ein Training hinter sich, ist frisch geduscht und hat nun Zeit fürs Mittagessen im hauseigenen Restaurant – der Name Kantine würde weder die Ambiance noch Qualität – alle Produkte sind mindestens bio – und Wichtigkeit des Essens genügend würdigen. Der Saal, mit viel Tageslicht durchflutet und mit Kletterpflanzen begrünt, verfügt neben den Esstischen über bequeme Lounge-Sessel. Und falls man den noch vergessen sollte, hier einen Gang runterzuschalten: Die grossen Schriftzüge «inhale» und «exhale» erinnern daran.

Während sie sich am Vorspeisenbuffet Kichererbsen, Gurken und grünen Salat schöpft, wird sie von Küchenchef Christoph Schär begrüsst. Er gibt auch mal Inputs, wenn er Verbesserungspotenzial auf den Tellern sieht. «Das Essen kann noch so ausgewogen und gesund sein, man kann sich an jedem Buffet falsch ernähren. Viele Sportler essen etwa

«Ganz verrückte Fortschritte»

Das OYM ist Ihr Geschenk an die Gesellschaft. Hat der Sport in der Schweiz zu wenig Unterstützung?

Ja, wenn ich es vergleiche mit dem Ausland, etwa Schweden, schon. Jetzt in der Corona-Zeit wird der Sport zu wenig unterstützt.

Gibt es eine Zusammenarbeit mit dem Baspo?

Die Situation ist dran, sich zu entspannen. Am Anfang wurden wir als Konkurrenz zu Magglingen angeschaut. Auch seitens der Politik bewertet man nun positiv, was wir machen. Ich war etwa bei der Parlamentarischen Gruppe Sport und habe das OYM vorgestellt. Wer einmal bei uns war, ist begeistert.

Ist das OYM das beste Trainingszentrum der Welt?

Viele internationale Experten sagen das, ja, dass es in dieser Grösse und Komplexität unter einem Dach nichts dergleichen gibt.

Können Sie nach sechs Monaten eine erste Bilanz ziehen?

Ja, ich bin sehr zufrieden. Die Entwicklung, die Fortschritte, die wir bei den Athleten messen in dieser kurzen Zeit, das ist ganz verrückt.

Keine Skepsis bei den Athleten?

Doch. Besonders bei den Eishockeyspielern. Sie sagten: Wieso jetzt alles anders? Vorher waren wir ja nicht schlecht. Es hat viele Gespräche gebraucht, damit es in allen Köpfen klick gemacht hat.

Hat es das nun?

Ja. Ich habe mit Spielern gesprochen, die sagen: Ich war noch nie so fit. Und der EVZ möchte nun, dass wir auch an Heim- und Auswärtsmatches das Catering bringen.

Viele können sich eine Betreuung im OYM nicht leisten. Ein Problem?

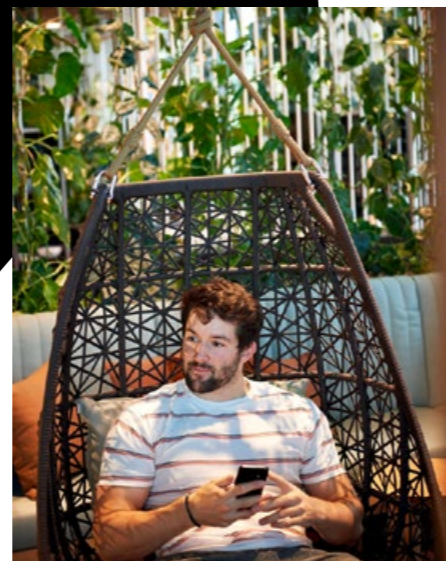
Ja, ein grosses. Auch da sind wir an neuen Modellen. Ich bin etwa dran, die Stiftung «Sport und Science» – nicht mit meinem Geld – zu gründen. Damit wollen wir Sportlern das Training im OYM ermöglichen, die es sich sonst nicht leisten könnten.

HANS-PETER STREBEL Der 71-Jährige war früher Pharmaunternehmer und ist heute Präsident des EV Zug und Sportvisionär.

viel zu viele Kohlenhydrate.» Deshalb sollen alle bald eine Smartwatch tragen, in der alle Daten gespeichert werden. Sie gibt an, was und wie viel Gramm Kohlenhydrate, Proteine und Fett gegessen werden sollen. Früher Science-Fiction, heute nur noch Science. Die Screens dafür stehen bereit, sind aber noch nicht in Betrieb. Dass bezüglich Ernährung auch in der Wissenschaft kein Konsens darüber herrscht, wie eine ideale Ernährung aussieht, kontert Schär wie folgt: «Wir müssen nun nicht mehr nur auf Studien vertrauen, wir machen die Erfahrungen selbst.» Es sei auch kein Problem, wenn sich jemand vegetarisch oder vegan ernähren möchte. Einzige Tabus: «Alkohol zum Beispiel oder Hanfprotein werden in der Küche aus Prinzip nicht benutzt.»

Nach einem Tag im OYM wird klar, dass das Sportzentrum nicht nur mit der Infrastruktur, sondern vor allem mit dem Know-how und der Umsetzung punkten will. Ob die Sportlerinnen und Sportler die Leistungen auch in ihren Disziplinen zeigen und die Fortschritte in Resultate ummünzen können, bleibt abzuwarten. Sicher ist: Hans-Peter Strebel hat bereits wieder neue Ideen und Projekte – unter anderem entsteht ein Internat. Weiteres ist noch nicht spruchreif. Doch neben dem grau-silbernen Stahlkomplex gäbe es noch unbebautes Land. ©

Bobpilot Michael Vogt relaxt nach dem Essen in der «SMS-Bar». Der Name steht nicht für die Kurznachricht – auch wenn hier sicher viele verschickt werden –, sondern für «Sports meet sports».



Die 300 Geräte im Athletikbereich sind nicht wie anderswo nach dem Ziel des Trainings (Ausdauer, Kraft) geordnet. Die Farben signalisieren, welche Körperteile trainiert werden.



EINDRÜCKLICH
Im Zentrum seines Werks: Hans-Peter Strebel im Auditorium, wo später auch Konzerte, Referate und externe Veranstaltungen durchgeführt werden. Von innen wie aussen ist der Bau imposant und durchgestylt.

