

27. Jahrgang

November 2023

SPIEZ INFO

Offizielles Mitteilungsblatt der Gemeinde Spiez und der Vereine von Einigen/Gwatt, Faulensee, Hondrich, Spiezwiler und Spiez. Erscheint monatlich in allen Haushaltungen.



ANJA VON ALLMEN
Mitglied Swiss Sailing Team

Ford Business Wochen



Profitieren Sie während den Ford Business Wochen von attraktiven Leasingangeboten und Prämien für unsere Nutzfahrzeuge und Personenvanwagen.

Gültig bis Ende November 2023

Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe seit über 50 Jahren * Vielen Dank für Ihre Treue

schönegggaragespiez einfach persönlicher

Oberlandstrasse 54 * 3700 Spiez * 033 655 30 10 * schoenegg-garage.ch



Liebe Spiezerinnen, liebe Spiezer

Segeln bedeutet Träume realisieren – die Seglerin Anja von Allmen aus Spiez macht es vor. Siehe das Interview mit ihr ab Seite 6. Sie ist die grosse Schweizer Zukunftshoffnung!

Kann ich, aus Spiez kommend, an Olympia teilnehmen? Ja! Dass es geht, haben die ehemaligen Junioren des Yacht-Club Spiez (YCSp), Maja Siegenthaler und Linda Fahrni, bereits bewiesen. Und das mit viel Talent, Ehrgeiz und Einsatz!

Segeln bedeutet die Verbindung von Mensch, Natur und Technik. Die Natur hautnah spüren, zusammen Spass haben, sportliche Herausforderungen annehmen, Abenteuer erleben oder einfach relaxen. Segeln ist Lebensfreude pur und ist einfach zu lernen. In zwei Wochen vermitteln Segelprofis der Segelschule Thunersee das notwendige Wissen. Der YCSp sieht sich als Förderer des Segelsports. Segeln muss auch nicht teuer sein. Clubmitgliedern steht das Club-Boot, eine J-70, günstig zur Verfügung.

Wie war das mit Anja von Allmen? Zusammen mit ihrer Schwester startete sie achtjährig als polysportives Bewegungstalent mit dem Segeln. Nach Anfängen auf dem Thunersee galt es das Lake Garda Meeting, eine Regatta mit über 1000 teilnehmenden Kids, zu bewältigen. Wer diese Herausforderung packt, ist dabei – Anja hat es gepackt, sie ist heute Profisseglerin und auf bestem Weg in Richtung Olympia.

Den Yacht-Club Spiez freut es, wenn er Jugendliche für den Wassersport begeistern kann und einen Beitrag zu einer sinnvollen und nachhaltigen Freizeitbeschäftigung leisten darf. Bei uns können Kinder ab acht Jahren mit Segeln beginnen.

Unser Aufruf: Mach mit, lass dich begeistern und melde dich beim Juniorverantwortlichen Adrian Zaugg – junioren@ycsp.ch, www.ycsp.ch!



M. Loosli

Marc Loosli
Erster J+S-Trainer
von Anja von Allmen



Anja von Allmen auf der LCA-6-Jolle im vergangenen Frühling beim Training in Palma de Mallorca.

Foto: zvg

Seglerin Anja von Allmen: «Ein kleines Fehlerli und schon bist du wieder am Boden!»

Die zwanzigjährige Spiezlerin Anja von Allmen gilt als eine der erfolgreichsten Jungseglerinnen der Schweiz. Zentral ist für sie die stete Arbeit an sich selbst.

Ausnahmsweise sei Anja zwei Wochen zu Hause, hat mir ihr Vater, Jürg von Allmen, mitgeteilt. Er unterstützt im Hintergrund seine Tochter, die als Eliteseglerin fast dauernd unterwegs ist. Eine seltene Gelegenheit also, sie fürs SpiezInfo zu interviewen. Erst 20 ist sie und gilt als eine der erfolgreichsten Jungseglerinnen der Schweiz, hat sie doch in der Juniorenkategorie schon Europa- und Weltmeisterschaften gewonnen.

An einem heissen Septembernachmittag öffnet mir Barbara von Allmen, Mutter und Mitorganisatorin für ihre Tochter, die Tür des modernen, hellen Einfamilienhauses hoch über dem Bahnhof. Anja steht lä-

chelnd hinter ihr. Sie wirkt aufgestellt und fröhlich. Auf die Frage, ob sie von den Medienanfragen nicht schon fast zu viel habe, antwortet sie klar: «Nein, ich erzähle gerne über meine Leidenschaft.» Bestens, wir setzen uns auf den Balkon mit Blick auf den intensiven blauen Thunersee - und auf einzelne Segelboote, die mit schlaffen Segeln in der Flaute dümpeln.

Anja, deine Eltern segeln ja beide auch. Segelst du mit ihnen auch so freizeitmässig, wie die dort unten?
Auf jeden Fall! Je länger je mehr. Je mehr ich reise, desto mehr schätze ich es, hierher zurückzukommen. Wir haben den Thunersee - wunderschön.

«Hinstehen, keine Ausreden suchen. Niemandem die Schuld geben, nicht dem Wind, nicht den Konkurrentinnen.»

Dann sitzt du einfach auf dem Boot und schaust zu?
Nein, ich muss schon am Steuer sein! (lacht) Das ist wie Autofahren auf dem Beifahrersitz, das mache ich auch nicht gerne. Aber mit der Familie auf dem Boot kehre ich gerne in die Kindheit zurück, da habe ich sehr schöne Erinnerungen - etwa, als wir uns im Wasser hinterher ziehen liessen.

Aber zu Hause führst du schon ein etwas lockereres Leben?

Schon, aber ich habe auch jetzt einen zeitintensiven Trainingsplan. Gestern machte ich eine dreistündige Velotour. Am Abend merkte ich, dass ich noch ein weiteres Training im Programm hatte, das ich anhängen musste. Daneben mache ich alles, was ich während der Segellager und Wettkämpfe nicht tun kann: Meetings oder kürzlich ein Interview an einem Anlass der Mobililar. Und eben, «die cheibe Uni-Prüfung» in Betriebswirtschaft nächsten Mittwoch (schmunzelt). Da bin ich jetzt theoretisch am Lernen.

Ihr Spitzensportlerinnen müsst euch im Griff haben...
Auf jeden Fall. Die Entwicklung, die man im Spitzensport durchläuft - sich selbst kennenlernen, auf Drucksituationen, auf eigene Fehler und Schwächen reagieren: Das ist schon etwas, das man im normalen Leben nicht so früh lernt. Hinstehen, keine Ausreden suchen. Niemandem die Schuld geben, nicht dem Wind, nicht den Konkurrentinnen.

Aber ist denn jede Erklärung, etwa mit dem Wind, eine Ausrede?

Der Wind ist für alle genau gleich. Ich kann ihn nicht beeinflussen, aber vielleicht voraussehen. Wenn man mal den Mut aufbringt zu sagen, «das habe ich falsch gemacht», anstatt, «der Wind hat gedreht», dann macht man denselben Fehler nicht noch einmal. Mein Coach ermahnt mich, Verantwortung zu übernehmen, keinen Bullshit zu erzählen. Manchmal tut es weh, zugegeben.

Dabei aber das, was du kannst, nicht aus den Augen verlieren?

Genau: Wenn etwas gut gelaufen ist, frage ich mich auch, wie genau habe ich es gemacht? Damit ich es wieder anwenden kann. Wenn ich ein Race gewinne, aber nicht weiss warum, dann bringt mir das gar nichts.

Du hast schon viele Erfolge gehabt - besteht da auch die Gefahr, abzuheben?

Nein, nach einem Erfolg will man noch mehr, dann will man wieder gewinnen. Es ist ganz einfach: Bei der Elite in dieser Sportart machst du ein kleines «Fehlerli» und schon bist du wieder am Boden. Fehler sind nicht erlaubt, weil sie so viel kosten. Nach einem guten Race bin ich schon super happy. Danach muss ich mich konzentrieren, herunterfahren. Genau gleich nach einem schlechten Race. Da bin ich hässig, muss aber genauso runterfahren.

Du hast zwei Mental Coaches, einen Segelcoach und einen Konditionstrainer. Wie weisst du bei all den Hinweisen noch, was du tun sollst?

Das ist kein Problem. Sie sprechen sich ab, auch mit dem Swiss-Sailing-Verband. Wenn also der Segelcoach findet, ich müsse an etwas mental oder konditionell arbeiten, geht das an die anderen Coaches. Wenn der Fitnesscoach findet, ich brauche mehr Rumpfstabilität, stellt er ein Programm zusammen. Ebenso die Mental-Coachin, wenn sie sieht, dass ich eine Blockade hatte auf dem Wasser: Wenn es mal verschiedene Meinungen gibt, muss ich entscheiden, was für mich passt.

Nur ab und zu kann Anja von Allmen einige Tage zu Hause in Spiez verbringen. Obwohl Medienkontakte recht häufig geworden sind, gibt sie nach wie vor sehr gerne Auskünfte über ihren Alltag als Spitzenseglerin.

Foto: Jürg Alder

Das Mentale spielt im Spitzensport eine Schlüsselrolle, sagt man. In einem Interview erwähnest du eine bestimmte Sonnencreme, die du jeweils am Gardasee kaufst ...

Es gibt tatsächlich einige Tricks. Die Crème ist farbig, ich male sie kurz vor einem Race wie eine Kriegsbemalung über die Nase. Ihr Geruch sagt mir: Okay, jetzt bin ich ready. Das gibt einen extremen Fokus. So ging ich auch an die Maturprüfungen – natürlich nur an die schriftlichen. Wir arbeiten sehr bewusst mit solchen Ritualen. Mit ein paar Aufwärmübungen zum Beispiel immer gleich. Oder einem Morgenritual nach dem Aufstehen. Auch Lieder helfen. Oft höre ich eine bestimmte Playlist. An der letzten WM war es ein bestimmtes Lied in Dauerschleife.

Wie lernst du dazu? Schreibst du etwas auf?

Ich schreibe meine Learnings immer auf. Nach jedem Tag notiere ich, was wie gelaufen ist. Nach jedem Event nehmen wir auf einem zwölfseitigen Dokument alles unter die Lupe, jedes Race. So übernehmen wir Verantwortung für das, was war. Am Schluss steht immer: Conclusion and next steps. Was war gut? Woran arbeite ich als Nächstes? In unserem Team haben wir das so standardisiert.

Wie ist das eigentlich mit der generellen Motivation? Diese kann ja bei all dem Aufwand auch nachlassen.

(lacht, denkt nach) Das geht sehr tief: Trotz aller Erfolge und Ziele wie Olympia kommt es vor, dass ich das Segeln «wie oben ha» (hält die flache Hand an die Stirn). Dann brauche ich Abstand, gehe in die Natur hinaus, segle mal gemütlich, gehe mit dem Stand-Up aufs Wasser, hocke an den Spiezberg oder ans Meer. Manchmal braucht man einfach einen langsamen Tag.

Du bist zwar sehr viel unterwegs. Gibt es dennoch einen typischen Tag in deinem Leben?

Ich habe rund 180 Segeltage pro Jahr, dazu kommt das tägliche Krafttraining und vieles mehr. Seit einiger Zeit trainieren wir vom Swiss Sailing Team in Marseille, zusammen mit meiner Lausanner Trainingspartnerin Maud Jayet. Je nach Wind segeln wir am Morgen oder am Nachmittag. Am Morgen muss ich aus dem Bett heraus direkt essen, sonst bin ich unausgestrichelt. Darauf folgt mediterranes, dehnen, Black-Roll-Massagen, das Material bereit machen fürs Training inklusive die Riegel, eine Banane, den Protein-Shake mit Kohlehydraten für nach dem Segeln. Danach in den Club, Boot parat machen, zwei bis drei Stunden segeln. Anschließend gibt es Pasta und diesen Protein-Shake, eventuell ein Mittagsschläfchen, ein Krafttraining, falls es vor 15 Uhr ist. Sonst ausrollen auf dem Rennvelo, Debriefings. Essen und viel Schlafen.



Als alles seinen Anfang nahm: Anja von Allmen als Achtjährige im Kinder-Grundkurs der Segelschule Thunersee im Jahr 2011. Ihr Boot war damals der bewährte und beliebte «Optimist». Foto: zvg

Du hast deine Trainingspartnerin erwähnt. Welche Rolle spielt sie genau?

Maud ist sieben Jahre älter als ich. Sie ist seit Jahren an der Weltspitze, hat viel mehr Erfahrung und gibt mir viele Inputs, insbesondere im Taktischen und Technischen. Für den Verband Swiss Sailing ist es wichtig, dass man sich vergleichen kann. Mit jemandem, der einen fordert und pusht. Maud ist in einer anderen Situation: Sie hat sich als Vizeweltmeisterin für die Olympiade 2024 qualifiziert, denn pro Bootsklasse kann nur eine Seglerin teilnehmen. Ich wurde insgesamt 30.; es ist also noch ein grosser Unterschied. In meiner Altersklasse U21 war ich aber die bestklassierte Seglerin.

Dann stimmt also die Aussage: «eine der erfolgreichsten Jungseglerinnen der Schweiz»? Ich würde mich selber nie so bezeichnen, aber von den Resultaten her stimmt es. «Es hout scho ane.»

Ihr segelt einhand, alleine auf euren Laser-Jollen ILCA6. Würde dich das Segeln im Team nicht reizen?
Nein, nicht bei den olympischen Segelklassen, dafür bin ich wohl zu stur. Es ist für mich viel einfacher zu realisieren, dass ich jetzt einen Fehler gemacht habe, als zu akzeptieren, dass ich wegen jemand anderem nicht erfolgreich war. So entscheide ich selbst und bin für alles selber schuld, sei's gut oder schlecht. Etwas anderes sind Projekte in internationalen Teams mit mehr als zwei Personen. Da bringe ich mich gerne ein und hole mir auch wertvolle Erfahrungen.

Du bist sehr oft auf Reisen. Was nimmst du von den vielen Orten und Ländern, abgesehen von Meeren und Seen, noch wahr?

Es kommt sehr darauf an. Eigentlich reise ich sehr gerne. Vor einer WM willst du noch etwas Ablenkung, schaust gerne noch das eine oder andere an.

«Der Geruch der Sonnencreme sagt mir: Okay, jetzt bin ich ready. Das gibt einen extremen Fokus.»

Bei Trainings weniger. Zum Beispiel in Marseille, wo wir trainieren – da sehen wir nicht viel ausser dem Club und dem Hafen. Auch weil es nicht sicher ist. Zum Beispiel unsere Rennvelos, die können wir nicht abgeschlossen draussen lassen, sonst müssen wir damit rechnen, dass sie nachher fehlen. An der WM in Argentinien nächstes Jahr werden wir wohl aus denselben Gründen nicht vieles anschauen gehen. In Australien machten wir einige Ausflüge, besuchten eine Insel. Oder in Houston, Texas, gingen wir ins Space Center.

Als dein oberstes Ziel erwähnt du Olympiagold. Weshalb ist dies aus deiner Sicht erreichbar? Etwas provokativ gefragt ...

Gute Frage – wie soll ich da antworten? Ich weiss noch nicht wirklich, was es braucht, aber ich weiss, dass ich für dieses Ziel alles gebe. Mit meinen Coaches habe ich die besten Leute, die mich auf diesem Weg begleiten. Ich sehe bei meiner Teamkollegin Maud Jayet, was man erreichen kann.

Unsere erste Standardfrage: Was gefällt dir besonders an Spiez?

Spiez ist meine Erholungszone. Schon wenn man die Aussicht anschaut, geht es einem besser. Es ist keine Stadt, das finde ich super. Man kann einfach draussen spazieren gehen, ist schnell in der Natur. Seit Jahren laufe ich, wenn ich Ruhe brauche, dem Strandweg entlang in die Bucht oder auf den Spiezberg – alleine oder mit andern. Ganz oft habe ich das gemacht, als ich mich vor zwei Jahren von einer Corona-Infektion erholen musste.

Was war denn geschehen?

Ich war zwar geimpft und hatte zunächst wenig Symptome. Aber danach musste ich fitnessmässig bei unten null wieder anfangen. Wenn ich nur die Treppe hochstieg, kam mein Puls auf fast 200. Vom Bahnhof hinauf zu uns brauchte ich Pausen. Noch heute spüre ich Auswirkungen und habe noch immer einen erhöhten Puls. Jetzt zum Beispiel, im Sitzen, habe ich einen Puls von (schauf auf ihr Handy) ... 90.

Gute Besserung weiterhin! Zweite Standardfrage: Was würdest du ändern in Spiez?

Da kommt mir wirklich nichts in den Sinn. Vielleicht das: Ausser in der Bucht gibt es kein Lokal, wo ich einfach mit Kolleginnen und Kollegen einen Kafi haben kann, also quasi ein Pura Vida, das man auch bei Reisen besuchen kann.

Interview: Jürg Alder

