

Ausnahmen in einem überalterten Sport

Natalia Elena Hunger und Marino Jemmi gehören zum Bündner Nachwuchs im Schiesssport. Am Tag der Jugend am Eidgenössischen Schützenfest erzählen die beiden, was sie am Schiessen fasziniert und wie sie mit älteren Schützinnen und Schützen klarkommen.

Stefan Salzmann

Wenn sie es sich hätten aussuchen können, dann hätten die jungen Schützinnen und Schützen wohl einen anderen Tag gewählt. Denn der Samstag, der Tag der Jugend am Eidgenössischen Schützenfest 2026 in Chur und Umgebung, ging als heissester Tag des bisherigen Fests in die Annalen ein. Er dürfte diese Auszeichnung bis und mit Sonntag nicht mehr verlieren, denn dann geht nach einem Monat das Eidgenössische Schützenfest in Graubünden zu Ende.



Wer also konnte, suchte sich auf dem Churer Rossboden einen schattigen Platz. So auch der 18-jährige Marino Jemmi vom Schützenverein Castrisch und die 17-jährige Natalia Elena Hunger von den Freischützen Grütli Chur, die für den Fototermin und trotz Gluthitze nochmals die Schiessjacke überstreifte. Die Gedanken an die nicht so gelungenen Leistungen im Schiessstand über 300 Meter mit dem Gewehr waren gegen Mittag schon fast vergessen, aber eben doch nicht ganz: «Es war heute einfach nicht mein Tag», erklärt Hunger. Und Jemmi stellt klar: «Leider ist meine heutige Leistung ein Abbild der bisherigen Saison.»

Abwechslung zum Alltag

Trotz des für einmal nicht geglückten Schiesswettkampfs breitet sich ein Lächeln auf beiden Gesichtern aus, wenn



Zwei von vielen Jungschützinnen und -schützen am Tag der Jugend: Natalia Elena Hunger und Marino Jemmi posieren mit Gewehr auf dem Churer Rossboden.

Bild: Sonja Eberhard

sie über ihre Faszination fürs Schiessen sprechen. Während Jemmi bereits als kleiner Junge den Vater in den Schiessstand begleitete und als 13-Jähriger selbst damit anfang, hat Hunger keine schiesssportgeprägte Kindheit erlebt. Wie sie trotzdem dazu kam? «Vor dem 15. Geburtstag bekommt man eine Einladung zum Jungschützenkurs. Ich habe mir damals gedacht, dass ich das einfach mal ausprobieren möchte.»

Mit Cheerleading, mit dem die junge Churerin zur gleichen Zeit wie mit

dem Schiesssport startete, hat sie mittlerweile aufgehört. Denn wöchentlich kommen bis zu drei Schiessstrainings zusammen, da bleibt nicht mehr viel Zeit für anderes. Beim Schützen aus Castrisch ist etwas mehr Zeit vorhanden, er trainiert normalerweise «nur» einmal pro Woche. «So kann ich in den Wintermonaten noch Unihockey spielen und bin oft auf dem Velo unterwegs.»

Der Schiesssport bietet beiden die nötige Abwechslung zum Alltag. Hunger sagt: «Er lenkt mich vom Prüfungs-

stress in der Schule ab. Wenn ich schiesse, ist nichts anderes in meinem Kopf.» Jemmi betont mit einem Lächeln: «Während der Wettkampfsaison hat man damit an den Wochenenden immer etwas zu tun. Dazu ist es amüsant, um sich mit älteren Schützinnen und Schützen im Verein auszutauschen und ihre Geschichten aus früheren Zeiten zu hören.»

Nachwuchsprobleme im Schiessen

Auch wenn der Tag der Jugend darüber hinwegtäuschen könnte: Der

Schiesssport kämpft wie andere Randsportarten auch mit Nachwuchsproblemen. Remo Rudolf, der kantonale Jungschützenchef, sagt dazu: «In den Städten ist es für uns schwieriger als auf dem Land. Dazu kommt, dass wir die jungen Schützinnen und Schützen erst mit circa 15 rekrutieren, da sind viele schon im Eishockey, Fussball oder Unihockey engagiert.»

Wie man mit den vorhandenen Jungschützinnen und -schützen umgehen sollte, ist für ihn klar: «Wir müssen jedes Mitglied gezielt und mit Hingabe auf seinem Weg begleiten, damit es sich laufend verbessern kann. Auch eine gute Integration in den Verein ist wichtig, damit Aufgaben übernommen werden und die jungen Mitglieder damit möglichst lange dabei bleiben.»

Positives Zusammenleben

Genau das scheinen die beiden Nachwuchskräfte vor zu haben. Denn vom Zusammenleben im Schützenverein mit meist älteren Teamkolleginnen und -kollegen können sie nur Positives berichten. Jemmi sagt: «Ich kenne diese Leute seit ich auf der Welt bin. Wenn ich etwas falsch mache, weisen sie mich darauf hin und helfen mir, damit ich mich verbessern kann.» Hunger ergänzt: «Wenn wir etwas wissen wollen, unterstützen sie uns. Und man kann mit ihnen auch mal über anderes als das Schiessen sprechen.»

Und doch sind die beiden froh, dass sie am Tag der Jugend auch mal nur unter ihresgleichen sind. «Es ist schön, dass man so viele Gleichaltrige mit derselben Faszination am Schiesssport trifft», sagt Hunger. «Auch der sportliche Vergleich mit Gleichaltrigen ist sehr interessant», betont Jemmi. Trotz persönlich nicht ganz geglückter Schiessleistung war's für dieses Bündner Duo ein Tag, den sie nicht so schnell vergessen werden.

Trinken, Sonnenschutz – so geht Training trotz Hitze

Die Schweiz schwitzt. Hobbysportlerinnen und -sportler müssen trotz der hohen Temperaturen nicht auf den Sport verzichten. Allerdings gibts ein paar Punkte zu beachten. Eine Expertin beantwortet die wichtigsten Fragen.

Roman Michel

Schwitzen, schwitzen, schwitzen. Die erste Hitzewelle ist zwar durch. Doch schon am Wochenende klettert das Thermometer wieder nach oben. Kann ich meine tägliche Joggingrunde oder die Velotour mit der Kollegin trotzdem machen? Lisa Jakob ist Oberärztin in der Abteilung Kardiologie am Kantonsspital Graubünden und beantwortet die wichtigsten Fragen zum Training in der Hitze.

Worauf muss ich beim Training achten?

Grundsätzlich gilt: Ab 30 Grad sollte das Training an die Temperaturen angepasst werden. Jakob rät, im Bereich 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz zu trainieren und nicht an die Leistungsgrenze zu gehen. Der Körper gewöhnt sich zwar an die Hitze. Allerdings braucht er dazu eine bis zwei Wochen. Jakobs Rat: «Auf den Körper hören.» Besondere Vorsicht ist bei Menschen mit Herzerkrankungen und Personen über 65 Jahren geboten. Sie sollten sich auf leichte Trainingseinheiten beschränken und diese primär in klimatisierten Innenräumen durchführen.



Tipp bei der Hitze: Lisa Jakob rät Sportlerinnen und Sportler, den Kopf zu kühlen.

Bilder: Michael Buholzer / Keystone und Kantonsspital Graubünden

Welche Risiken bestehen beim Training?

Vor 10 Uhr morgens und nach 19 Uhr abends sind die Temperaturen erträglicher. Einheiten während der Mittagshitze sind nicht zu empfehlen. Dann steigt auch das Risiko von körperlichen Reaktionen: etwa Sonnenstich, Schwindel oder Hitzeschlag. Bei einem Hitzeschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad, der Körper kann nicht mehr schwitzen. Jakob empfiehlt, regelmässig den Kopf zu kühlen und die Handgelenke nass zu machen – etwa in einem Brunnen.

Wie viel sollte ich trinken?

Drei bis vier Liter Flüssigkeit pro Tag – so lautet die Empfehlung für gesunde Menschen, die täglich moderat Sport treiben. Neben Wasser lohnt es sich gemäss Jakob, auch auf isotonische Getränke, zu setzen. Dazu braucht es kein teures Pulver: Auch Kokoswasser, Apfelschorle oder Bier haben eine isotonische Wirkung. Achtung: Bier eignet sich nur in der alkoholfreien Variante. Denn: Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Statt grosse Portionen beim Essen rät Jakob, alle zwei bis drei Stunden kleinere Mengen einzunehmen. «Leicht verdauliche und fettärmere Mahlzeiten sind bei hohen Temperaturen optimal.»

Welche Sportarten eignen sich?

Mit Wasser macht man nichts falsch. Darum: Schwimmen, Aquafitness, Tauchen oder weitere Sportarten im und ums Wasser. Aber auch Disziplinen wie Mountainbiken (in der Höhe) oder Nordic Walking (im Schatten) eignen sich bei hohen Temperaturen. Hinzu kommen Sportarten, die sich in klimatisierten Räumen machen lassen, etwa im Fitnessstudio. Jakob rät, bei der Hitze nicht im Maximalkraft-Bereich zu trainieren. Und sagt: «Es lohnt sich, gewohnte Sportarten zu machen und bei diesen Bedingungen nicht Neues zu wagen.»

Wie soll ich mich vor der Sonne schützen?

Sonnencreme einstreichen: Das gilt in diesen Tagen für Nicht-Sportler und für Sportler. Für Letztere existieren spezielle Sport-Sonnencremes, die schnell in die Haut einziehen. Auf Nachcremen sollten Sportlerinnen und Sportler wegen des Schwitzens dennoch nicht verzichten. Denn: «Ein grosser Sonnenbrand bringt das Kreislaufsystem durcheinander», so Jakob. Wer sich zwischendurch mit einem Handtuch den Schweiß abwischt, verliert ebenfalls an Sonnencreme. Zwar klingt lange Kleidung bei hohen Temperaturen kurios, sie schützt aber die Haut. Apropos Kleidung: Jakob empfiehlt beim Sportmachen in der Hitze leichte, helle Ausrüstung.

Was müssen Veranstalter wissen?

In diesen Tagen finden in der Region diverse Sportveranstaltungen statt: vom Radrennen über Laufveranstaltungen bis zu Fussball-Grünpeltturnieren. Der Deutsche Fussball-Bund DFB empfiehlt ab 32 Grad Spielverlegungen. In der Schweiz gibt es diesbezüglich keine Regelung. Allerdings: Die Veranstalter von Events sollten die Hitze nicht unterschätzen und entsprechende Vorkehrungen treffen.