



Ä schnäuä Bärner!

Wie das Leben eines jungen
Bobsportlers aussieht.

Reportage von Linda Bohnenblust und
Selina Mutti

Wir stehen am Bahnhof in Uttigen. Seit wir in den Zug gestiegen sind, ist unsere Nervosität gestiegen. Von weitem sehen wir das gelbe Auto von Pascal Moser auf uns zukommen. Er hält direkt vor unserer Nase an und lässt uns einsteigen. Nach einer kurzen Begrüssung und einer kurzen Fahrt erreichen wir den Kraftraum, in dem der Profi-Bobfahrer seine Krafttrainings absolviert. Der 25-jährige ist rothaarig und trägt einen Bart. Seine sympathische Art hilft uns, unsere Nervosität zu zügeln. Pascal Moser beginnt nach einem Schuhwechsel sein Training. Im Kraftraum ist es sehr geräumig. Der Raum besteht nicht nur aus einem quadratischen Raum, sondern aus vielen verwinkelten Ecken. Überall stehen verschiedenste Geräte. Aufgrund von Corona ist der Eintritt nur mit vorheriger Reservierung gewährt, deswegen sind auch nur einige wenige andere Personen vor Ort.

Konkurrenten bis zur Startlinie

Pascal beginnt mit einer ersten Kraftübung für seine Beine. Er steht auf einer Holzkiste, links und rechts hält er sich an Metallstangen fest. Einbeinig geht er langsam in die Knie. Nach dem ersten Durchgang erklärt er uns, dass es momentan darum geht, Muskeln aufzubauen. Er mache zwischen den einzelnen Übungen längere Pausen, dafür intensivere Trainings. «Meine momentanen Trainings müsste ich nicht machen. Ich bin zu nichts verpflichtet. Die Auswirkungen würden sich jedoch schnell in meinen erzielten Resultaten zeigen und ich dürfte nächste Saison wohl nicht an den Rennen teilnehmen», erzählt uns der gelernte Elektroinstallateur. Ungefähr einmal im Monat finden Verbandstrainings statt. Ansonsten trainiert er momentan fast ausschliesslich allein. Der Konkurrenzkampf zwischen den einzelnen Antriebern ist gross. Grundsätzlich stehen sie sich als Konkurrenten gegenüber. Der Grund dafür ist, dass jeder an den Rennen teilnehmen will, jedoch nur drei Antrieber starten dürfen. Also will sich jeder Einzelne beim Pilot beweisen und die besten Leistungen erbringen. Sobald sie jedoch dann auf der Startbahn stehen, müssen sie sich als Team verstehen und funktionieren. «Einige Bobsportler haben grosse Mühe mit dieser Umstellung von

Konkurrenten zu Teamplayern. Mir persönlich fällt es nicht sehr schwer. Das ist auch genau das, was für mich einen guten Bobsportler ausmacht; zum einen die athletischen Leistungen und zum anderen die Teamfähigkeit», meint Pascal dazu.

Nach der ersten Übung macht Pascal Moser eine erste längere Pause. Zum intensiven Training kommt nach dazu, dass er erst vor ein paar Tagen seine erste Coronaimpfung erhalten hat, und dadurch noch nicht hundert Prozent fit ist.

Von Amateursportler zu Profisportler

Auf die Frage, wie er zum Bobsport gekommen sei, erzählt er uns von vielen verschiedenen Sportarten, welche er alle schon ausprobiert hat. Angefangen mit Fussball, Unihockey, Leichtathletik und sogar Schwingen. Die Leichtathletik helfe ihm nun bei der Geschwindigkeit und durch das Schwingen habe er die Kraft, welche nun im Bobsport nötig ist. «Einer meiner Kollegen hatte damals etwas mit dem Bobsport zu tun. Ich fand das ziemlich spannend und so habe ich ganz frech einfach mal eine Mail an den Verband geschickt», erzählt er uns mit einem Schmunzeln im Gesicht. Nach einem Probetraining habe es ihm dieser Sport angetan und er habe



Bildaufnahme: Andrea Furger

ebenfalls gute Ergebnisse bei einem Leistungstest erzielen können. Das eine führte zum anderen und er wurde ins Juniorenkader aufgenommen. «Wann genau ich angefangen, habe ist schwierig zu sagen. 2015 kam ich das erste Mal in Kontakt mit dem Bobsport. 2016 wurde ich anschliessend Juniorenvizemeister der Schweizermeisterschaft. 2018 nahm ich an der ersten richtigen Saison im Profisport teil.»

«Ä schnäuä Bärner»

Mit diesem Motto hebt sich Pascal Moser von den anderen Sportlern ab. Er benutzt diesen Spruch, um für sich zu werben, beispielsweise bei Sponsoren, und im Bobsport erkennt man ihn dadurch wieder.

Ein Team wird aus Sportlern von unterschiedlichen Regionen der Schweiz zusammen gemischt. Die vierer, wie auch die zweier Bobfahrteams werden jeweils nach dem Namen des Piloten benannt. Aus diesem und folgenden weiteren Gründen, nimmt der Pilot auch gleichzeitig die Position des Chefs des Teams ein. Unter anderem ist der Pilot zuständig dafür zu entscheiden, wer an seinem Rennen teilnehmen darf und wer sich ausruht oder gar zuhause bleibt. Dies

sei für den Piloten nicht immer eine leichte Entscheidung, da er niemanden vernachlässigen wolle, wie uns Pascal berichtet. Auch für die Auszahlung der Löhne ist der Pilot verantwortlich, diese variieren von Sportler zu Sportler. Zudem hat Pascal mittlerweile einige Sponsoren, mit welchen er sich das Leben finanziert. «Wenn ich in meinem erlernten Beruf arbeiten würde, würde ich sicherlich mehr verdienen. Doch es würde mich nicht so glücklich machen, wie der Bobsport», meint Pascal.

Privatleben als Fremdwort

Nicht nur bei den Löhnen unterscheiden sich die Sportler untereinander. Einige sind neben dem Bobfahren berufstätig, andere dagegen nicht, wie unter anderem unser Interviewpartner. «Letztes Jahr war ich 100% berufstätig und trainierte nebenbei jeden Abend. Ich hatte kaum mehr Motivation und Konzentration trainieren zu gehen.» Ein Familienmensch sei er ebenfalls, wie wir erfahren. «Ich habe meine Freunde und Familie viel zu oft vernachlässigt. Ich unternahm kaum mehr Aktivitäten mit ihnen, da ich keine Freizeit mehr hatte. Aus den genannten Gründe und auch durch den Stress kündigte ich per



Bildaufnahme: Pascal Moser

April 2021 meine Arbeitsstelle, um mich erstmals nur auf meine Bobkarriere zu fokussieren.»

Eine weitere Übung steht an. Pascal Moser legt sich zwei Kurzhanteln bereit. Diese hält er, je eine Hantel in einer Hand, seitlich am Körper, Arme hängend, fest. Mit seinem einen Bein steht er auf einer Erhöhung, mit dem anderen am Boden. In diesem erhöhten Ausfallschritt, mit 20 kg Gewichten, trainiert der junge Sportler weiter. Eingerahmte und unterschriebene Trikots von Profisportlern hängen an den Wänden. Verletzte Profisportler, die ihren Muskelaufbau beibehalten wollen, und dadurch ab und an im Kraftraum in Uttigen trainieren, habe Pascal auch schon angetroffen. Mit einem Lachen erzählt er uns, dass ihn der ehemalige YB-Spieler Guillaume Hoarau bereits als Bruder betitle.



Saisonende jedoch keine Trainingspause

Das Training von Pascal Moser sieht sehr individuell aus. Sein Ziel ist es in einer Woche möglichst alle notwendigen Muskeln im Training zu integrieren. Wie bereits erwähnt steht im Moment die Explosivkraft im Fokus, jedoch werden auch die anderen Kräfte nicht vernachlässigt. Im Bobsport sei auch die Sprung- und Sprintkraft ein wichtiger Bestandteil, wie uns der Profisportler informiert. Damit sich Pascal bei diesen beiden Kräften weiter entwickeln kann, baute er sich einen eigenen Sommerbob, das sogenannte «Wägeli». Auf dieses sei er besonders stolz, da es ein hilfreiches Trainingshilfsmittel sei.

«Ich trainiere für mich, aber natürlich auch, dass ich mich bei meinem Pilot beweisen kann. Wenn ich

erfahren würde, damit ich Ersatzfahrer bin oder sogar zuhause bleiben muss, wäre dies für mein Selbstvertrauen unvorteilhaft.», erzählt uns Pascal. Es sei nicht nur für den Ersatzfahrer eine Enttäuschung nicht fahren zu dürfen, auch der Pilot fühle sich bei solchen Entscheidungen nicht immer sehr wohl, aber dennoch wolle er genug Ersatzfahrer bei sich haben, wie uns berichtet wird.

Kraftressourcen – ein wertvolles Gut

Insgesamt begleiten den Piloten meistens fünf Anstieher an ein Rennen. Die Bobfahrer werden jedoch oft bis kurz vor dem Start nicht darüber informiert, wer starten und wer nur Zuschauer sein darf. Das Gefühl, nicht zu wissen, ob man starten könne oder nicht, sei nicht angenehm, teilt uns Pascal mit. Oft ist es eine sehr kurzfristige Entscheidung des Piloten und er achtet darauf, wie die Anstieher kurz vor dem Rennen aktiv und bereit sind. Pascal Moser sagt: «Teilweise ist es nicht sehr leicht sich die Kräfte sinnvoll einzuteilen. Man will einerseits den Piloten von seinem Können überzeugen und andererseits will man nicht erschöpft an einem Wettkampf antreten.» Aus diesem Grund habe er sich auch das Training so aufgeteilt. «Im Sommer ist es mein Ziel, einen Muskelaufbau zu erreichen, und in der Saison dagegen ist jede kleine Anstrengung eine aufgebrauchte Ressource.»

Nach einer kleinen Trinkpause und einigen Interviewfragen macht sich der Profisportler bereit für die nächste Übung. Er stellt sich ein Gewicht ein und steigt auf das Gerät. Schlüpft anschliessend mit seinen Schuhen in eine Schlaufe. Hält sich an der Stange, die sich vor ihm befindet und fängt an sein Bein immer wieder von hinten nach vorne zu ziehen. Eine Übung, die für seine Unterschenkelmuskulatur sehr wichtig ist. Er müsse die Unterschenkelmuskeln trainieren, damit er eine möglichst hohe Sprung- und Sprintkraft erreichen könne, wie uns Pascal ausser Atem und rotem Gesicht mitteilt.

Alles anders und trotzdem gleich

Auch auf den Bobsport hat die Coronasituation Auswirkungen. In der Saison 2020/2021 konnten zwar viele Rennen, auch im Ausland, stattfinden, jedoch nicht alle. Vom November bis in den Dezember 2020 wurden nur 2er-Bobrennen genehmigt. Ab Januar 2021 waren auch 4er-Bobrennen wieder erlaubt. «Wir hatten wenig Verständnis für diese Massnahmen», äussert sich Pascal Moser dazu, «Im Hotel, bei den Mahlzeiten und bei den Trainings waren wir auch alle zusammen, sogar noch mit anderen Teams. Wo ist dann der Unterschied, wenn wir auch zu viert das Rennen starten?»

Die Rennen fanden ohne Zuschauer statt. Pascal empfand dies jedoch nicht als sehr störend. Er habe ohnehin noch keine wirklich grossen Rennen mit vielen Zuschauern absolvieren können, und könne deshalb nicht einschätzen, wie es sich sonst angefühlt hätte. Zudem blendet er, sobald er auf der Startbahn steht, sowieso alles andere aus und nimmt die Zuschauer nicht aktiv wahr.

25 Covid-19-Tests hat der junge Bobsportler allein in dieser Saison machen müssen. Das Testunterfangen sei zwar nervig für die Sportler, jedoch sei die ständige Anspannung vor dem Erhalten des Testresultats viel schlimmer gewesen als der eigentliche Vorgang des Testens. Pascal Moser meint dazu: «Am schlimmsten war diese ständige Ungewissheit und die Bedenken, ob das Testresultat positiv sein könnte. Schliesslich stand für uns einiges auf dem Spiel. Bei einem positivem Testresultat, und somit dem Absagen des nächsten Rennens, hätte sich das ganze Training am Ende nicht ausgezahlt. Die Stimmung während den Aufenthalten in Hotels vor den Rennen war unter uns Sportlern dementsprechend angespannt. Das Ganze verschlimmerte sich zudem, wenn jemand Symptome aufwies oder sogar positiv getestet wurde.»

Der Bobsportler macht sich eine 120kg schwere Langhantel bereit. Er nimmt seine Stoppuhr und beginnt Kniebeugen zu machen. Mit grossen Augen



schauen wir ihm zu. Solch ein Gewicht auf den Schultern zu tragen, empfinden wir als sehr bewundernswert, doch der Bobprofisportler meistert dies ohne Probleme. Während wir unser Interview führen, kommen immer neue Leute in den Kraftraum, andere verlassen den Trainingsort wieder. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung. Dadurch, dass es sich um einen relativ kleinen Raum handelt, fühlt sich die Stimmung schon fast familiär an. Der Kraftraum in Uttigen ist im Besitz von einem Freund von Pascal.

Den Ausgleich mit Freunden und Familie ist wichtig, jedoch auch schwierig zu finden. Um sich auch mental hundert Prozent auf den Bobsport konzentrieren zu können, arbeitet Pascal gemeinsam mit einem Mentaltrainer. Von ihm wird er beraten und gemeinsam versuchen sie beispielsweise ein optimales Ritual vor einem Rennen zu finden.

Offen für alles

Wie es in Zukunft weitergeht, ist für Pascal Moser noch unklar. Eines ist jedoch bereits sicher, er möchte nicht aufgrund einer Verletzung aufhören, sondern im besten Fall nach einem Meilenstein seine Karriere beenden. 2022 findet die Olympiade in China statt. Die Vorbereitungen dafür laufen. Was danach ist wird sich herausstellen. «Aufgrund von meinen Entwicklungen, Leistungen und Ergebnissen,

sollte ich ganz klar weiter machen. Momentan will ich auch weiter machen.», stellt sich im Gespräch über den Ausblick heraus. Jedoch ist für Pascal Moser noch ungeklärt wie lange er noch Profisport betreiben will und es ist auch möglich, dass er früher aufhört, als er es momentan plant. «Vielleicht werde ich nach der Olympia 2022 noch einen weiteren Olympiazzyklus antreten. 2026 findet die Olympia in Italien statt, was schön wäre, da mich, durch die kürzere Distanz, mehr Freunde und Familie unterstützen kommen könnten. Dann wäre ich 31 Jahre alt, was sicherlich ein gutes Alter wäre, um meine Profikarriere zu beenden. 2023 findet in St. Moritz die Heim-WM statt. Auch dieses Ereignis wäre für viele Schweizer Bobsportler ein guter Punkt, um einen Schlussstrich zu ziehen», so Moser. Es kommen jedoch viele Faktoren dazu, welche seine Entscheidung beeinflussen werden: «Ich bin ein Familienmensch. Wer weiss was in den nächsten Jahren passiert. Ich bin offen für alles und wir werden sehen, wie es kommt.»

Als Abschluss dieses Vormittags, haben wir noch einige Portraitfotos geschossen, wie auch zu dritt noch einige Bilder gemacht. Die Stimmung gemeinsam mit Pascal war sehr ausgelassen und lustig. Nach ungefähr zwei Stunden haben wir uns verabschiedet und sind wieder zurück an den Bahnhof gelaufen. Auch noch Tage später, haben wir uns noch über das vergangene Interview unterhalten und waren nach wie vor fasziniert von den Dingen, die uns Pascal Moser erzählt hat.