

## ROMAN GISI:

«AM RECK DURCH DIE LUFT ZU FLIEGEN –  
FÜR MICH GIBT'S NICHTS SCHÖNERES!»

Der 22-jährige Roman Gisi zählt zu den grössten Hoffnungen im Schweizer Kunstturn-Nationalkader. 2002 holte er mit den Schweizer Junioren an der EM in Griechenland Silber und 2004 wurde er Schweizer Meister der Elite am Reck. Sein grösster Traum ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Peking 2008.



### Wie bist du zum Kunstturnen gekommen?

Das ist mir in die Wiege gelegt worden. Schon mein Grossvater und mehr noch mein Vater betrieben das Kunstturnen. Als ich fünf war, nahm mich mein Vater mit in die Turnstunde. Ich spielte dort mit Kollegen und versuchte mich auch an den Geräten. Ein Jahr später hat es mich gepackt und ich begann bei Dieter Hofmann mit regelmässigem Training. Schon in der Primarschule gab es Sonderregelungen für mich. Ich durfte die Handarbeitsstunden sowie eine Turnstunde ausfallen lassen, um zu trainieren.

Ich konnte Ausbildung und Leistungssport recht gut kombinieren: So schloss ich 2006 bei der Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion des Kantons Basel-Landschaft in Liestal die KV-Lehre für Sportler ab. Glücklicherweise hatte der Kanton Basel-Landschaft zwei Jahre zuvor die Leistungssportförderung ins Leben gerufen, ich wurde somit vom Arbeitgeber jederzeit voll unterstützt.

### Wie viel trainierst du?

Seit August 2006 lebe ich während der Woche in Magglingen im Schachenmannhaus. Ich trainiere 25 bis 30 Stunden wöchentlich, normalerweise vormittags zweieinhalb und nachmittags bis zu drei Stunden. Donnerstags und samstags ist das Training reduziert. Das Wochenende verbringe ich mit meiner Familie oder mit Kollegen. Neben dem Training arbeite ich 35 Prozent im BASPO im Bereich Human Resources, für mich ein guter Ausgleich. Dort kann ich auch meine beruflichen Kenntnisse vertiefen und ein zusätzliches Umfeld aufbauen.

### Deine grössten Ziele?

Die EM in Lausanne 2008. Dort möchte ich mit der Mannschaft unter die ersten Acht kommen und es im Einzel in den Gerätefinal schaffen. Und dann natürlich Peking 2008!

### Welches ist dein Lieblingsgerät?

Das Reck liegt mir besonders und macht am meisten Spass. Insbesondere die drei Meter beim Abgang durch die Luft zu fliegen – das ist für mich das Grösste. An den Ringen fehlt es mir noch etwas an Kraft, aber ich arbeite daran!

### Seit dem Frühjahr 2007 bist du Botschafter für «cool and clean» – warum?

Weil ich voll dahinter stehe. Doping finde ich extrem unfair und beim Kunstturnen würde das wenig bringen, denn nicht

nur Kraft ist wichtig, sondern auch Beweglichkeit. Schummeln geht nicht – die Kampfrichter sehen alles. Hier heisst Fairness, sich gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen, sich Erfolge zu gönnen und als Team zusammen zu halten. Ich bin kein Freund vom Rauchen, das war nie ein Thema. Zu kiffen wäre mir auch im Traum nicht eingefallen. Mit Alkohol bin ich sehr zurückhaltend, aber ab und zu ein Glas Wein zu einem guten Essen ist nicht zu verachten.

### Und was findest du an deiner Sportart cool?

Für mich ist Sport eine Lebensschule. Man lernt mit Ausnahmesituationen umzugehen: mit der Anspannung vor Wettkämpfen, mit Ungewissheiten, den eigenen Launen und denen der Teammitglieder. Cool finde ich die Körperbeherrschung während einer Übung, den Körper bis ins Extreme zu fordern und absolut zu kontrollieren. Und natürlich die Schwerelosigkeit!

### «COOL AND CLEAN» FÜR DEN JUGENDSPORT

«cool and clean» ist das grösste nationale Programm im Jugendsport zur Förderung eines fairen und sauberen Sports. Wer mitmacht, hält die folgenden Commitments ein:

1. Ich will meine Ziele erreichen!  
Ich will an die Spitze!
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!
5. Ich ...! Wir ...!  
(Hier wird ein eigenes Commitment formuliert)

Getragen wird das Programm von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Jugendsportleitende können ihr Team über die Internetseite [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) anmelden – mitmachen lohnt sich!

**BLEIB COOL & CLEAN**  
... for the SPIRIT of SPORT