

GEKOMMT SCHLENZT  
HÖBU DEN PUCK INS  
ECK, DA SCHLUCKT  
DER GOALIE SEIN  
SNUS VOR SCHRECK.

«FÜR DEN RICHTIGEN BISS IM SPIEL  
BRAUCHE ICH KEINE HILFSMITTEL.»

**DARUM: MELDE DEIN TEAM AN!**

Körperlich und technisch stimmts bei vielen Jugendsportlern. Damit auch die Einstellung gegenüber der eigenen Gesundheit, dem sportlichen Erfolg sowie den Vereinskollegen und den Gegnern stimmt, dafür sorgt «cool and clean», das grösste nationale Präventionsprogramm im Sport. Als Leiterin und Leiter oder Trainer kannst du dich und dein Team jetzt zur Mitgliedschaft anmelden und gratis von vielen Tipps und Hilfsmitteln profitieren. Lebe mit deinem jungen Team die Commitments für einen sauberen und fairen Sport!

Hier gehts zur Anmeldung: [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

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



Julien Sprunger  
Hockey-Spieler

# Interview mit Simone Berner, Botschafterin von «cool and clean»



**Simone Berner: «Verlieren mag ich nicht – schon gar nicht die Kontrolle über mich selbst. Darum sage ich nein zu Suchtmitteln und Drogen.»**

Oft ist es schwierig, Training und Ausbildung oder Beruf unter einen Hut zu bringen. Im Frauenunihockey kommt fast jede an ihre Grenzen, denn bei dieser Doppelbelastung fehlt die Regenerationszeit. Mich freut jedoch, dass unser Sport langsam aber sicher einen immer höheren Stellenwert bekommt. Es macht viel mehr Spass, in gut besetzten Hallen zu spielen!

**Welches sind Ihre grössten Ziele?**

2005 haben wir den WM-Titel geholt, das war bislang für mich der grösste Erfolg. 2007 waren wir Dritte. Ganz klar: 2009 will ich mit der Nationalmannschaft noch einmal Weltmeister werden! Zudem möchte ich nächsten Januar unseren Europacup-Titel von diesem Jahr verteidigen.

**Warum sind Sie Botschafterin für «cool and clean»?**

Das Programm setzt an der richtigen Stelle an: bei jungen Nachwuchssportlerinnen und -sportlern, die man gut abholen, überzeugen und begeistern kann. Ich stehe voll hinter den Werten von «cool and clean». Die meisten alkoholischen Getränke mag ich nicht. Ich trinke nur ganz selten etwas, rauche nicht und kiffe nicht. Wenn man so viel trainiert, Zeit und Kraft investiert und dann macht man seine Erfolgchancen zunichte mit Alkohol oder ruiniert seine Lungen – das kann ich schlicht nicht verstehen.

**Was bedeutet für Sie Fairness?**

Auf der einen Seite: kein Doping. Für mich ist es Betrug und käme ebenso wenig in Frage, wie ich ein geschenktes Goal bekommen möchte. Ausserdem: ein respektvoller Umgang. Unser

**«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!

Trainer sagt immer: «Spielt hart, aber fair.» Daran halte ich mich.

**Und was finden Sie an Ihrer Sportart «cool»?**

Unihockey ist schnell, dynamisch und eine unkomplizierte Sportart, die keine grosse Ausrüstung braucht. Ich liebe den Teamgeist. Der Sport gibt mir ein positives Lebensgefühl und Energie – ich tanke auf, obwohl ich mich verausgabe. Ende Saison machen wir eine kurze Pause. Das ist eine schöne Phase, weil ich mehr Zeit für meine Freunde und Familie habe, aber schon nach zwei Wochen bekomme ich ein Kribbeln und denke: Wann kann ich endlich wieder den Stock in die Hand nehmen? ■

**COOL & CLEAN**

... for the SPIRIT of SPORT