

GEKONNT 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 stimmt 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



Julien Sprunger
Hockey-Spieler

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

«Mit Doping legst du deine Karriere schnell aufs Eis!»

Der 21-jährige Julien Sprunger spielt seit vier Jahren in der ersten Mannschaft des HC Fribourg-Gottéron. Eine WM-Teilnahme hat er bereits hinter sich und weitere hochgesteckte Ziele vor Augen, denn 2004 wurde der Stürmer von Minnesota Wild gedraftet.

Wie bist du zum Eishockey gekommen?

Meine Schwester war Eiskunstläuferin, deshalb nahmen mich meine Eltern immer ins Eisstadion mit. Damals war ich drei Jahre alt. Ich stellte rasch fest, dass mir Eiskunsten nicht gefällt, Hockey dafür umso mehr. Hockeyspieler war gleich mein Traumberuf und ist es seit damals geblieben.

Wie konntest du Ausbildung und Sport verbinden?

Ich habe eine Lehre als Berufssportler mit Berufsmatur gemacht. Weil ich 100 Prozent bei Fribourg-Gottéron angestellt war, liess man mir viel Zeit: Im ersten Jahr besuchte ich die Schule am Morgen sehr früh, ging um 9 Uhr ins Training und am Nachmittag wieder in die Klasse. Im zweiten Jahr besuchte ich alle verpassten Kurse. Heute kann ich mich endlich 100 Prozent dem Hockey widmen.

Auf welche sportlichen Erfolge bist du besonders stolz?

Auf die Teilnahme an der WM in Russland im Mai 2007. Dass ich als jüngster Spieler des Teams jeden Match mitspielen und zwei Tore machen konnte, war eine phantastische Erfahrung. Höhepunkt war dabei das unglaubliche Match gegen die Russen. Die Atmosphäre war unbeschreiblich! Zudem ist es eine riesige Ehre, dass ich von meinen Kollegen Anfang Jahr zu den 25 besten Spielern gewählt wurde.

Was sind aktuelle Herausforderungen?

Ich möchte eine gute Saison mit Fribourg-Gottéron spielen und an der WM 2008 in Quebec teilnehmen. Dort spielen wir hoffentlich gegen die Kanadier. Sie zu schlagen

wäre eine Sensation! Ausserdem will ich an meiner Defensiv arbeiten und wenn's geht ein paar Kilos zunehmen...

Und deine nächsten sportlichen Ziele?

Im Mai 2008 läuft mein Vertrag bei Fribourg-Gottéron aus. Minnesota Wild, ein Team der amerikanischen NHL, hat sich die Rechte an mir gesichert. In der NHL zu spielen ist mein grösster Traum. Es gibt auch andere Angebote, doch entschieden ist noch nichts.

Warum bist du Botschafter für «cool and clean» geworden?

Eishockey ist sehr populär. Wir haben eine Vorbildrolle und sollten den Jungen zeigen, dass nur sauberer und fairer Sport wirklich Freude macht. Dazu gehört, andere zu respektieren, nicht aggressiv zu werden und auch im heissesten Spielgeschehen niemanden zu verletzen. Wer dopen muss, ist nicht stark genug, um sich mit den Besten zu messen. Rauchen und Kiffen interessiert mich null und geht schon rein körperlich nicht, wenn man Hockey spielt. Ein Glas Rotwein geniesse ich gern mal bewusst im Restaurant, aber ich schlage nie über die Stränge.

Und was findest du an deiner Sportart cool?

Mir gefällt der Teamgeist unter den Spielern, aus dem sich auch richtige Freundschaften entwickelt haben. Und ich liebe es, Tore zu schießen. Dieses Glücksgefühl ist mit nichts zu vergleichen!



«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 anmelden – mitmachen lohnt sich!

COOL & CLEAN

... for the SPIRIT of SPORT