

Leistungssport-Förderkonzept

Pentathlon Suisse

2025 bis 2028



1	Einleitung	4
1.1	Pentathlon Suisse und das Leistungssport-Förderkonzept.....	4
1.2	Pentathlon Suisse entwickelt sich weiter	4
2	Organisation	5
2.1	Organigramm Pentathlon Suisse.....	5
2.2	Verbandsstrukturen und Zusammenarbeit.....	5
2.3	Trägerschaft	6
2.4	Partner von Pentathlon Suisse.....	7
2.5	Informationen zu Gremien	8
3	Ziele	9
3.1	Interne und externe Analyse (SWOT, Stand Q1 2024)	9
3.2	Die Vision von Pentathlon Suisse.....	9
3.3	Handlungsfelder.....	9
3.4	Leistungsziele	10
4	Der Weg der Athletinnen und Athleten	11
4.1	FTEM nach Swiss Olympic	11
4.2	FTEM Pentathlon	11
4.3	Entwicklungsphasen	11
4.3.1	Schlüsselbereich Foundation	12
4.3.2	Schlüsselbereich Talent.....	12
4.3.3	Schlüsselbereich Elite.....	12
4.3.4	Schlüsselbereich Mastery	12
4.4	Übersicht Kaderstruktur	12
4.5	Kriterien für Kaderselektionen.....	12
4.6	Übersicht Fördergefässe	13
4.7	Rahmentrainingsplan.....	13
4.8	Struktur Wettkampfsystem	15
4.9	Informationen internationale Beschickungen und Selektionsrichtlinien	15
5	Umfeldmanagement	16
5.1	Einführung und Etablierung der Funktion des Umfeldmanagers.....	16
5.2	Proaktives Umfeldmanagement: Massnahmen und Aktivitäten	16
5.3	Karriereplanung.....	16
5.4	Regelmässige Athlet*innengespräche	16
5.5	Prozess für einen wertschätzenden Drop-Out.....	16
5.6	Übergangsphasen.....	17
6	Trainerteam	18

6.1	Einleitung	18
6.2	Übersicht Anstellungsverhältnis und Beschäftigungsgrad.....	18
6.3	Ausbildungsqualifikation/Fachkompetenz der Trainer*innen.....	18
6.4	Ausbildungskonzept.....	18
6.5	Vorlage Karriereplanung	18
6.6	Spezifische Förderprogramme.....	18
7	Trainingsinfrastruktur und Sportanlässe.....	19
7.1	Anlagekonzept	19
7.2	Inventar bestehende Sportanlagen (IST-Zustand).....	19
7.3	Analyse und Beurteilung Ist-Situation	20
7.4	Bedarf für zukünftige Sportanlagen (Soll-Zustand).....	20
7.5	Nutzung von Synergien mit anderen Sportverbänden	21
7.6	Strategie Sportanlässe	21
8	Wissenschaftliche Unterstützung	23
8.1	Sportmedizinische Begleitung	23
8.2	Integration Trainingswissenschaft	23
8.3	Innovation Sportwissenschaft	23

Titelbild: Podest offene Schweizer Meisterschaften 2023 Einzel M/F

1 Einleitung

1.1 Pentathlon Suisse und das Leistungssport-Förderkonzept

Pentathlon, oder auch Moderner Fünfkampf genannt, ist die vielfältigste olympische Sportart, die fünf verschiedene Einzeldisziplinen in Form eines Mehrkampfes kombiniert. Die Disziplinen Degenfechten, Schwimmen, Obstacle Race sowie Laser Run machen den Modernen Fünfkampf komplett.

Nach den Olympischen Spielen 2024 in Paris ersetzt Obstacle Race die Disziplin Reiten im Modernen Fünfkampf. Diese Änderung berücksichtigt die zunehmende Schwierigkeit, genügend hochqualifizierte Pferde für Wettkämpfe bereitzustellen. Zudem hat die Disziplin Reiten international gesehen Herausforderungen hinsichtlich Trainingsmöglichkeiten und Finanzierung mit sich gebracht, insbesondere für jüngere Athlet*innen.

Der Moderne Fünfkampf, eine ursprünglich militärische Sportart, ist auch im Conseil International du Sport Militaire (CISM) vertreten.

Das vorliegende Konzept von Pentathlon Suisse beschreibt die Förderung im Leistungssport in der Schweiz, wobei die Athlet*innen im Mittelpunkt stehen. Pentathlon Suisse setzt sich für eine strukturierte Förderung der Sportart ein und legt den Weg an die Spitze sowie die Zuständigkeiten und Konzepte in diesem Dokument dar.

1.2 Pentathlon Suisse entwickelt sich weiter

Als schweizerischer Verband des Modernen Fünfkampfes unterstützt Pentathlon Suisse Athlet*innen in fünf unterschiedlichen Disziplinen dabei, ihr Bestes zu geben.

Im vergangenen Olympischen Zyklus hat Pentathlon Suisse eine Vielzahl von Optimierungen und verstärkte Professionalisierung erreicht. Im Speziellen sind dies:

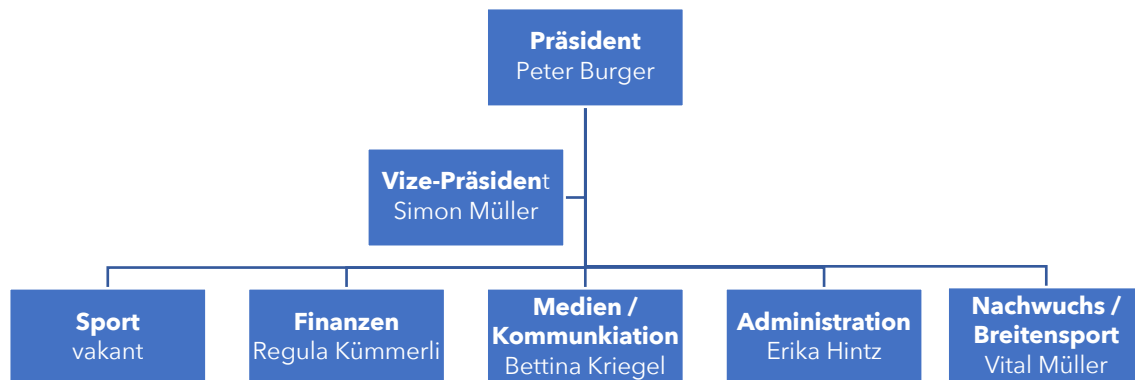
- Erhöhtes Arbeitspensum für Chef Leistungssport / Nationalcoach (neu 65 %)
- Anstellung eines professionellen High-Performance-Coach (50 %)
- Errichtung einer permanenten Laser Run Anlage im Leichtathletik-Stadion Neufeld (NLZ-Bern)
- Optimale Trainingsbedingungen im Schwimmen in der neuen Schwimmhalle Neufeld in Bern mit 50m-Bahnen
- Trainingsmöglichkeiten (Indoor) für Obstacle Race in Meikirch (in der Nähe von Bern)
- Drei laufende Projekte, mit welchen in Bern 2024 und 2025 permanente Obstacle Race Trainingsanlagen entstehen
- Vier Athlet*innen haben die Spitzensport-RS absolviert und können Wettkämpfe und Trainingslager als WK absolvieren
- Potenzielles Trainingszentrum in Genf als Basis für Pentathlon Suisse in der Romandie in Planung

Diese Massnahmen zeigen das Engagement von Pentathlon Suisse für die Förderung und Professionalisierung des Modernen Fünfkampfes in der Schweiz.

2 Organisation

2.1 Organigramm Pentathlon Suisse

Der Verband Pentathlon Suisse ist als Verein im Sinne des ZGB organisiert. Der Vorstand setzt sich gemäss untenstehendem Organigramm zusammen (Stand Q4 / 2025).



Weitere Rollen im Verband sind:

Vertreter*in der Athlet*innen: Vital Müller (ab 2026)

Ethik Verantwortliche: Vital Müller

Verbandsarzt: Dr. med. Peter Burger

Doping Verantwortlicher: Peter Burger

Nationaltrainer: Andrea Mucignat (ab 01.01.2026)

Fecht-Maître: Silvio Fernandez

Kraft + Athletics Trainer: Simon Schnell

Chef CISM: Andrea Hoffmann

2.2 Verbandsstrukturen und Zusammenarbeit

Die Besetzung der Schlüsselrollen ist aktuell zu einem Grossteil ehrenamtlich und aufgrund der begrenzten Mittel in Teilzeit oder auf Mandatsbasis sichergestellt. Diverse Rollen werden in Personalunion abgedeckt.

Für den Olympischen Zyklus 2024 - 2028 wird im Verband eine weitere Professionalisierung mit höheren Pensen angestrebt.

Chef/Chefin Leistungssport, Nationaltrainer, und Chef Nachwuchs bilden den Dreh- und Angelpunkt im Verband. Sowohl der Nationaltrainer als auch der Chef Nachwuchs leiten die Trainingslager und Kaderzusammenzüge. Der Chef Leistungssport ist zudem verantwortlich für den gesamten Sportbetrieb. Er ist im Verband die erste Ansprechstelle für Sportfragen.

Der Chef Leistungssport wird durch weitere Trainer unterstützt. Die Präsenz an den Trainings und Wettkämpfen wird von zwei Personen wahrgenommen, respektive in einzelnen Fällen aufgeteilt.

Der Chef CISM stellt die Verbindung zwischen dem Spitzensport und der Armee sicher und unterstützt den Chef Leistungssport in militärspezifischen Themen, wie der Organisation der Spitzensport-RS und der Delegation zur CISM-Weltmeisterschaft.

	Ist-Zustand (Q4/2025)	Ziel-Zustand (Periode bis 2028)
Vorstand	Ehrenamtliche Arbeit im Vorstand und verschiedene Funktionen auf Mandatsbasis	Teil-Professionalisierung
C Leistungssport	Anstellung 40%	Anstellung 40%
C Nachwuchs	Anstellung 10%	Anstellung 10%
Nationalcoach	Anstellung 30%	Integriert Nationaltrainer
Nationaltrainer	Anstellung 50%	Anstellung 100%
Disziplinen-trainer*innen	Anstellung Fechttrainer 25% Anstellung Athletic Trainer 80% Anstellung Schwimmtrainer 15% Anstellung Obstacle ca. 5%	Anstellung Fechttrainer 25% Anstellung Athletic Trainer 60% Anstellung Laser Run 15%

Die obenstehende Tabelle zeigt den Ziel-Zustand, den Pentathlon Suisse hinsichtlich weiterer Professionalisierung anstrebt.

Ende 2024 bestand aufgrund der Einstufung 4 des Verbandes noch keine Anstellung des Athletic Trainers, und die Fecht- und der Schwimmtrainer waren mit weniger Prozent angestellt.

2.3 Trägerschaft

	Rolle / Verantwortung
Pentathlon Suisse	• Stellt den Headcoach für internationale Wettkämpfe • Koordiniert das NLZ • Unterstützt methodisch und punktuell mit Ressourcen den Trainingsbetrieb in den RLZ • Durchführung von Verbandsaktivitäten und Trainingslagern
NLZ Bern	• Optimale Trainingsbedingungen für Elite-Athlet*innen und Nachwuchsatlet*innen
Regionale Leistungszentren (RLZ)	• Steuern die Belastung von Training und Wettkampf • Stimmen die Belastung mit den jeweiligen Disziplinen-Trainern ab Koordination und Trainingsangebote
Regionale Partnerclubs je Disziplin	• Trainieren die Athlet*innen in ihren Disziplinen

In den regionalen Leistungszentren (RLZ) wird in der lokalen Trainingsstruktur mit den örtlichen Partnern je Disziplin trainiert.

Die Trainings sowie die Erholung und Weiterentwicklung der Athlet*innen wird durch eine*n Koordinator*in des Leistungszentrums sichergestellt.

Organisatorisch sind die Leistungszentren unabhängig vom Verband, werden jedoch finanziell, methodisch und durch das Einbringen von Know-how unterstützt.

Die Trainings erfolgen zum Teil individuell, aber auch in Form von Zusammenzügen der unterschiedlichen Kader.

Die Partnerclubs sind grundsätzlich die wichtigsten Bausteine im ganzen System, denn sie sind in den Disziplinen Schwimmen, Fechten, Laufen für die Trainingsplanung und deren Durchführung verantwortlich. Schiesstrainings werden auf bestehenden Anlagen oder individuell durchgeführt. Die neue Disziplin Obstacle Race wird aktuell nicht durch einen Club trainiert, sondern durch einen «Ninja Warrior»-Wettkämpfer auf seiner eigenen Trainingsanlage. In Zusammenarbeit mit UNIK Playground konnte Anfang 2025 die erste Indoor-Obstacle Race Anlage in Betrieb genommen werden. Fast gleichzeitig wurde auf dem Areal der Kaserne Bern auch eine Outdoor Obstacle Anlage realisiert. Schliesslich konnte durch die neue Einstufung 3 ein Athletic-Trainer neu angestellt werden, und damit die Disziplin weiter professionalisiert werden. Mit dem Athletic Trainer kann neu auch die Verletzungsprophylaxe deutlich verbessert werden.

Insgesamt sind die Partnerclubs am nächsten bei den Athlet*innen, haben den grössten Einfluss auf diese und benötigen deshalb die bestmögliche Unterstützung seitens des Verbands und der regionalen Leistungszentren. Um diese Unterstützung zu gewährleisten, sind die regionalen Leistungszentren in regelmässigem Kontakt mit den Clubs und dem C Leistungssport.

Die Koordination zwischen den einzelnen Leistungszentren und die methodischen Grundlagen sowie punktuelle Unterstützungen in den einzelnen Disziplinen garantiert Pentathlon Suisse.

2.4 Partner von Pentathlon Suisse

Durch Partnerschaften holt Pentathlon Suisse optimale Wirkung aus den bestehenden Ressourcen. Die Partnerschaften werden aktiv gepflegt und stetig weiterentwickelt.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die wichtigsten Partnerschaften und über die Punkte, welche im Zentrum dieser stehen.

Partner	Im Rahmen der Partnerschaft
Swiss Olympic	• Selektion für Olympische Spiele • Förderung von Athlet*innen und Verband im Spitzensport • Finanzielle und beratende Unterstützung • Sportschulen (Label, Partner) • Vernetzung mit anderen Sportarten • Nachwuchsförderung über Swiss Olympic
BASPO	• Trainer Aus- und Weiterbildung • J&S Gelder für spezifische Trainingsaktivitäten
Armee	• Spitzensport-RS / Militarisierung (Zeitmilitär) • Militärsportwettkämpfe (CISM) • Fechtmaterial, Infrastruktur (UK, MZH)
Kantone	• Kantonale Schullösungen • Finanzielle Unterstützung für Athlet*innen und ihre Trägerschaften
Sportschulen	• Bieten Talentcard-Holdern die Möglichkeit, Sport und Schule optimal zu verbinden

Verbände	• Zusammenarbeit im Trainingsbereich, z. B. Swiss Fencing • Kooperationen, wo passend, z. B. gemeinsame Anlässe und Auftritte (SSV, Biathlon)
Gemeinweisen (Gemeinden, Schulen etc.)	• Infrastruktur zur Verfügung stellen • Unterstützung bei der Organisation von Anlässen
Regionalvereine und regionale Leistungszentren	• Regionale Organisation von Fünfkämpfer*innen • Lokale Trainings- und Betreuungsangebote • Kooperation mit lokalen Sportvereinen für Trainingsmöglichkeiten

2.5 Informationen zu Gremien

Die aktuelle Selektionskommission setzt sich wie folgt zusammen:

- Chef Leistungssport
- Präsident Pentathlon Suisse
- Nationaltrainer

Diese Kommission definiert jeweils die Selektionskriterien für Wettkämpfe wie WM oder Olympische Spiele und kommuniziert diese. Die Kommission wäre auch verantwortlich für Entscheide bei Problemen in der Umsetzung der Selektionskriterien (nach Verletzungen oder anderen medizinischen Gründen).

3 Ziele

3.1 Interne und externe Analyse (SWOT, Stand Q1/2024)

Stärken • Hohe Vielseitigkeit der Sportart • Elite- und Nachwuchsatlet*innen mit Perspektiven • Familiäre Atmosphäre mit kurzen Wegen und schlanken Strukturen • Erfolgreiche Verbandsgeschichte • Zusammenarbeit mit Spezialist*innen (Trainer*innen) aus den jeweiligen Disziplinen	Schwächen • Geringe Popularität / Bekanntheit • Eignet sich nicht für Breitensport • Vielseitigkeit kann abschrecken • Grosser zeitlicher Aufwand, um alle Disziplinen trainieren zu können • Knappe Finanzen im Verband, damit einhergehend: • Viele Jobs im Verband auf wenigen Schultern verteilt • Mangelnde Professionalisierung im Verband
Chancen • Olympische Sportart, auch nach 2024 • Olympische Spiele mit 1-3 Teilnehmer*innen als Schaufenster für den Pentathlon • Erneuerung der Sportart (Obstacle Race statt Reiten, Laser Run) sorgt für Attraktivität bei neuen Zielgruppen (Aktive und Zuschauende) • Zweite Karrierechancen für Athlet*innen aus den Grundsportarten • Neue Infrastruktur (Obstacle Race) im Aufbau	Risiken • Wenig Mitglieder, daher abhängig von wenigen Elite-Athlet*innen und von neuen Athlet*innen aus den Grundsportarten • Hoher Trainings- und Reiseaufwand kann abschreckend wirken • Fehlende finanzielle Ressourcen • Finanzierung abhängig von Unterstützung durch SO (Einstufung der Sportart)

3.2 Die Vision von Pentathlon Suisse

Bei Pentathlon Suisse streben wir folgendes Zielbild an, auf welches wir hinarbeiten.

1. Der Moderne Fünfkampf etabliert sich **als bekannte «Zweitsportart» in der Schweizer Leistungs- und Nachwuchsszene**. Nachwuchs- oder auch Elitesportler*innen aus den einzelnen Disziplinen **wechseln zum vielseitigen Modernen Fünfkampf**.
2. Aufbau von 3 bis 4 aktiven, regionalen Leistungszentren, verteilt über die ganze Schweiz.
3. Der Verband Pentathlon Suisse betreibt das Nationale Leistungszentrum und unterstützt subsidiär die **regionalen Leistungszentren**, die eigenständig in allen Disziplinen **zusammen mit regionalen Trainingspartnern** die Athleten*innen betreuen.
4. Wir setzen auf den **attraktivitätssteigernden Effekt der neuen Disziplinen** (Obstacle und Laser Run) und nutzen die Chance, mit **erstklassiger Infrastruktur und Kompetenz** Athlet*innen langfristig für den Modernen Fünfkampf zu gewinnen.
5. **Verbesserung der Rahmenbedingungen bzw. der finanziellen Ressourcen** sollen erlauben das sportliche Leitungsteam zu verstärken/ergänzen und den ganzen Betrieb zu professionalisieren.

3.3 Handlungsfelder

Aus dem Zielbild leiten wir drei Handlungsfelder ab:

1. Topleistungen erzielen
2. Breite gewinnen
3. Pentathlon verankern

In den Dimensionen «Sportliche Leistungen», «Organisationen und Strukturen» sowie der «Rekrutierung» arbeiten wir daran, das angestrebte Zielbild zu erreichen.

Handlungsfelder / Dimensionen	Handlungsfeld 1: Topleistungen erzielen	Handlungsfeld 2: Breite gewinnen	Handlungsfeld 3: Pentathlon verankern
Sportliche Leistungen	• Int. Topresultate mit Spitzenplätzen bei der Elite und im Nachwuchs • Athlet*innen finanziell unterstützen, falls Ressourcen es zulassen	• Elitekader 8 bis 12 Athlet*innen • Nachwuchskader 16 bis 20 Athlet*innen	• Neue Talente gewinnen über neue attraktive Disziplinen (Laser Run, Obstacle Race) • Wettkämpfe in den Teildisziplinen (mit-)veranstalten
Organisation und Strukturen	• Schlüsselfunktionen weiter professionalisieren • Partnerschaften und Kooperationen, wo sinnvoll und Wirkung stiftend	• Ausbau permanenter Infrastruktur mit Wettkampftauglichkeit v.a. für neue Disziplin Obstacle Race im NLZ Bern • Weitere RLZ nachhaltig etablieren (Romandie, Tessin) inklusive Zusammenarbeit mit jeweiligen Partnerclubs	• Regelmässig nationale und internationale Wettkämpfe veranstalten • Pentathlon in den Schulen bekannt machen
Rekrutierung		• Etablierung als Zweitsportart • Stärkung der Teildisziplinen	• Junge Athlet*innen gewinnen dank Anziehungskraft der neuen Disziplinen

3.4 Leistungsziele

Zeitraum	Kurzfristig (bis 2028)	Mittelfristig (bis 2032)
Leistungen Elite	• Regelmässige Top 16 Rangierungen an Weltcup, EM, WM	• Regelmässige Top 12 Rangierungen an Weltcup, EM, WM • Olympisches Diplom
Leistungen Nachwuchs	• Meisterschafts- und int. Wettkampfteilnahmen mit Top 12 Rangierungen	• Meisterschafts- und int. Wettkampfteilnahmen mit Top 12 Rangierungen

4 Der Weg der Athletinnen und Athleten

4.1 FTEM nach Swiss Olympic

Das FTEM-Modell nach Swiss Olympic beruht auf 4 Schlüsselbereichen:

- 1) F: Foundation
- 2) T: Talent
- 3) E: Elite
- 4) M: Mastery (Weltklasse).

4.2 FTEM Pentathlon

	Foundation 1	Foundation 2	Foundation 3	Talent 1	Talent 2	Talent 3	Talent 4	Elite 1	Elite 2	Mastery
Lern- und Leistungsstufe	Ende des, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	Anwenden und vertiefen der Bewegungsgrundformen	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Potenzial zeigen in nationalen Wettkämpfen in Unsprungsportarten	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (international) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominiere den Sportart
Merkmale	Altersgemäss (ca.) sportliche Ausbildung	Aufbau und Verfeinern der Bewegungsformen in verschiedenen Sportarten	Training von verschiedenen Disziplinen, Teilnahme an Wettkämpfen (Unsprungsportarten)	Nationale Wettkämpfe in Pentathlon und ggf. weiterhin in Unsprungsportarten	Commitment zum Pentathlon, Erhöhung spezifischer Trainingsaufwand	Orientierung am internationalen Leistungsniveau Pentathlon	Sport hat höchste Priorität, Anschluss an die nationale Spitze schaffen	Etablierung auf internationalen Niveau	Erreichen von Top 12-Klassierungen auf internationalen Wettkämpfen, Qualifikation für EM/WMOCS	Erreichen von Podestplätzen an EM/WMOCS
Kaderstufe				Regionalkader	Regionalkader	Regionalkader / U17 / U19 Kader national	U17 / U19 Kader national / Junioren / U24 Kader	Junioren / U24 Kader Elite Kader	Elite Kader	Elite Kader
Selektionskriterien Kader				PISTE	PISTE	PISTE	LIPM-Ranking	LIPM-Ranking	LIPM-Ranking	LIPM-Ranking
Schule / Ausbildung und Beruf	Primarstufe	Primarstufe	Primar- / Oberstufe	Sportschule / Oberstufe	Sportschule / Sportlehre	Sportschule / Sportlehre	Sportschule / Sportlehre / Studium	Studium / Teilzeitarbeit	Studium / Teilzeitarbeit / Halbprofi	Studium / Teilzeitarbeit / Halbprofi / Profi
Belastung durch Schule und Beruf (ca.)	100%	100%	100%	100%	90%	80%	60%	20-40%	0-20%	0-20%
Unterstützung durch Pentathlon Suisse				Trainingstage / Trainingslager, Zusammenarbeit mit Partnerclubs	Trainingstage / -lager, Zusammenarbeit mit Partnerclubs, Betreuung durch Nachwuchs Coach-Leistungsdagnostik, sportärztliche Untersuchung	Trainingstage / Trainingslager, Zusammenarbeit mit Partnerclubs, Betreuung durch Nachwuchs Coach-Leistungsdagnostik, sportärztliche Untersuchung	Trainingstage, Zusammenarbeit mit Partnerclubs, Betreuung durch Nationalcoach / High Performance Coach, Leistungsdagnostik, sportärztliche Untersuchung	Trainingstage, Zusammenarbeit mit Partnerclubs, Betreuung durch Nationalcoach / High Performance Coach, Leistungsdagnostik, sportärztliche Untersuchung	Trainingstage, Zusammenarbeit mit Partnerclubs, Betreuung durch Nationalcoach / High Performance Coach, Leistungsdagnostik, sportärztliche Untersuchung	Trainingstage, Zusammenarbeit mit Partnerclubs, Betreuung durch Nationalcoach / High Performance Coach, Leistungsdagnostik, sportärztliche Untersuchung
Trainings- und Trainingsumfeld	Familie, Lokales Sportangebot	Familie, Schulsport Lokales Sportangebot, Clubs	Familie, Schulsport, Clubs (z.B. LA-Clubs, Schwimmclubs)	Clubs, RLZ	RLZ, Partnerclubs	RLZ, NLZ, Partnerclubs	NLZ, Partnerclubs	NLZ, Partnerclubs, internationale Trainingsgruppe	NLZ, Partnerclubs, internationale Trainingsgruppe	NLZ, Partnerclubs, internationale Trainingsgruppe
Fördergefäss	Jugend und Sport (Kindersport)	Jugend und Sport (Kindersport)	Jugend und Sport (Karten)	Jugend und Sport, Swiss Olympic Talentscard Regional, Sporthilfe Patenschaft	Jugend und Sport, Swiss Olympic Talentscard National, Sporthilfe Patenschaft / Förderbeitrag	Jugend und Sport, Swiss Olympic Talentscard National, Sporthilfe Patenschaft / Förderbeitrag	Swiss Olympic Card National, Elite, Bronze, Sporthilfe Förderbeitrag Spitzensport-BS	Swiss Olympic Card Elite, Bronze, Sporthilfe Förderbeitrag Spitzensport-BS, Sport WK, Zeitstrahl	Swiss Olympic Card Silber, Gold, Sporthilfe Förderbeitrag Spitzensport-BS, Sport WK, Zeitstrahl	Swiss Olympic Card Silber, Gold, Sporthilfe Förderbeitrag Spitzensport-BS, Sport WK, Zeitstrahl
Merkmale der Trainingsphase	Vielseitigkeit als Basis	Vielseitiges, Voraussetzungen-orientiertes, oft schwimmende Ausbildung	Vielseitiges Training, oft schwimmende und LA	Spezifisches Pentathlon-Training, Fokus Grundsportarten	Spezifisches Pentathlon-Training, Förderung weitere Disziplinen	Spezifisches Pentathlon-Training, Ausbildung zur kompletten Athlet*in	Individuell auf den / die Athlet*in abgestimmtes Training	Individuell auf den / der Athlet*in abgestimmtes Training	Individuell auf den / der Athlet*in abgestimmtes Training	Individuell auf den / der Athlet*in abgestimmtes Training
Trainingsstunden pro Woche	3 ●●●●●	6 ●●●●●	9 ●●●●●	11 ●●●●●	13 ●●●●●	16 ●●●●●	20 ●●●●●	23 ●●●●●	25 ●●●●●	27 ●●●●●
Wettkämpfe regional	Verschiedene Sportarten / Unsprungsportart / 2. Sportart	Unsprungsportart / 2. Sportart	Unsprungsportart / 2. Sportart	Unsprungsportart / 2. Sportart	Pentathlon+ Unsprungsportart	Pentathlon+ ggf. Unsprungsportart	Pentathlon+ ggf. Unsprungsportart	Schweizer Meisterschaften	Schweizer Meisterschaften	Schweizer Meisterschaften
Wettkämpfe national				Ggf. Unsprungsportart	EM U17, Pentathlon + in Einzelfällen Unsprungsportart	EM U17, EM U19, WM U19, YOS, Pentathlon + in Einzelfällen Unsprungsportart	EM U21, EM U19, WM U19, YOS, JEM U21, JWM U21	JEM U21, JWM U21, EM U24, Weltcup, EM, WM, OS	Weltcup, EM, WM, OS	Weltcup, EM, WM, OS
Anzahl Wettkämpfe pro Jahr		4	6	8	10	12	12	12	12	10

Das FTEM-Modell von Pentathlon Suisse richtet sich nach dem Modell von Swiss Olympic und wurde auf die Sportart Moderner Fünfkampf adaptiert. Die verschiedenen Phasen sind altersunabhängig. Athlet*innen können die verschiedenen Phasen in unterschiedlichem Alter durchlaufen. Durch die verschiedenen Einstiegsmöglichkeiten in die Sportart gibt es beim Modernen Fünfkampf nicht DEN typischen Athlet*innen-Weg.

4.3 Entwicklungsphasen

Die sportliche Vorbildung in einer der fünf Disziplinen ist die Voraussetzung für den Einstieg in den Modernen Fünfkampf. Der Einstieg ist individuell möglich und ist abhängig vom Alter und der sportlichen (Vor-) Ausbildung, speziell in den athletischen Disziplinen. Je später der Einstieg in den Modernen Fünfkampf erfolgt, desto wichtiger werden die athletischen Disziplinen als Grundvoraussetzung.

Angesichts der Tatsache, dass Top-Leistungen im Modernen Fünfkampf auch im höheren Sportalter (30-40) erreichbar sind, ist ein späterer Einstieg, beispielsweise im fortgeschrittenen Teenager-Alter möglich. Die Athlet*innen können sich in den verschiedenen Disziplinen in verschiedenen Phasen des FTEM befinden, weshalb die Zuordnung zu den einzelnen Phasen individuell gehandhabt werden muss.

Nachfolgende Aufstellung ist unter diesen Umständen für den Pentathlon eher beispielhaft zu betrachten.

4.3.1 Schlüsselbereich Foundation

Phase F1: Die Bewegung wird durch verschiedene Sportarten gefördert. Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreiben verschiedene Sportarten.

Phase F2: Kinder, Jugendliche und Erwachsene üben eine der fünf Sportarten aus. In dieser Phase betreiben oder engagieren sich die drei Zielgruppen ausserhalb der jeweiligen Regionalverbände.

Phase F3: In der Phase F3 sind die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in einem Club integriert und üben eine der fünf Disziplinen als Amateur- und Breitensportler aus. Sie sind lizenziert und nehmen an Wettkämpfen teil.

4.3.2 Schlüsselbereich Talent

Phase T1: Kinder, Jugendliche und Erwachsene zeigen ihr Potenzial in einer oder mehreren der fünf Disziplinen.

Phase T2: Die Talente bestätigen ihr Potenzial im Training und am Wettkampf. In dieser Phase sind die Talente in den regionalen Trainingszentren integriert. Es werden erste Wettkämpfe im Modernen Fünfkampf absolviert.

Phase T3: Die Talente trainieren zielgerichtet, um an internationalen Wettkämpfen erfolgreich zu sein.

Phase T4: Die Talente werden durch ihren bestätigten Erfolg im nationalen und internationalen Raum für das Elite-Kader vorgeschlagen.

4.3.3 Schlüsselbereich Elite

Phase E1: Die Sportler*innen repräsentieren die Schweiz an internationalen Wettkämpfen

Phase E2: Die Sportler*innen haben internationalen Erfolg

4.3.4 Schlüsselbereich Mastery

Phase M: Die Sportler*innen gehören zur Weltspitze.

4.4 Übersicht Kaderstruktur

	Regionalkader Talentcard R	Nationales Nachwuchskader Talentcard N	Nationales Elitekader (A,B)
Ist-Zustand Q1 2024	8-12 Athlet*innen	6-8 Athlet*innen	3-5 Athlet*innen
Zielzustand 2028	4 RLZ à 8-12 Athlet*innen	8-10 Athlet*innen	6-8 Athlet*innen

4.5 Kriterien für Kaderselektionen

Die Athlet*innen werden aufgrund untenstehender Kriterien eingestuft. Selektionsentscheide für die Teilnahme, z. B. an Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen, werden durch das Selektionsgremium festgelegt. Diese basieren auf den vom internationalen Fachverband und dem IOC definierten Qualifikationsrichtlinien sowie weiteren Richtlinien von Swiss Olympic.

Die Athlet*innen von Pentathlon Suisse werden in Kaderkategorien Elite A und Elite B, sowie im Nachwuchs in N und R eingestuft.

Ebene	Profil / Anforderungen	Leistungen Verband
Gruppe Elite A und Nachwuchs N	Athlet*innen, die: - einen verbindlichen Trainingsaufwand in ihrem Alltag integriert haben und dem Sport 1. Priorität einräumen. - mittel- oder langfristig ein konkretes Leistungsziel verfolgen - in allen Disziplinen ein dem Alter entsprechendes international konkurrenzfähiges Niveau erreichen - an nationalen Turnieren teilnehmen, um dem Nachwuchs als Vorbild zu dienen und dem Organisator eine Werbeplattform zu bieten.	Die Athlet*innen erhalten: - Besprechung der Saison- und Wettkampfplanung - Organisation der Betreuung an beschickten internationalen Wettkämpfen - Beantragung Swiss Olympic Card (Elite) bzw. Swiss Olympic Talentcard national - finanzielle Beteiligung an Wettkampfkosten gemäss separaten Bestimmungen.
Gruppe Elite B und Nachwuchs R	Athlet*innen, die: - leistungsorientiert trainieren - in allen Disziplinen ein dem Alter entsprechendes national konkurrenzfähiges Niveau erreichen - ihren Trainingsaufwand in den Alltag integriert haben	Die Athlet*innen erhalten: - Besprechung der Saison- und Wettkampfplanung - Beratung und Koordinationshilfe für das sportliche Umfeld - Beantragung Swiss Olympic Card (Elite) bzw. Swiss Olympic Talentcard regional

Kaderselektionen im Nachwuchs basieren auf PISTE (Prognostisch, Integrativ, Systematisch/Standardisiert, Trainer*in, Einschätzung)

Die Leitidee von PISTE lautet: «Nicht die aktuell Besten, sondern die Geeignetsten».

- Die frühzeitige und nachhaltige Förderung von Nachwuchsatlet*innen ist entscheidend für spätere Eliteerfolge.
- Talentidentifikation und -selektion spielen eine wichtige Rolle.
- Zahlreiche Einflussfaktoren, u. a. biologische Entwicklung → Selektionen und langfristige Voraussagen stellen eine grosse Herausforderung dar.
- Breite Förderung, wo möglich, Selektion nur falls nötig.

4.6 Übersicht Fördergefässe

Das Fördergefäss konzentriert sich auf die Kaderstufen und beinhaltet die verstärkte Zusammenarbeit mit ausländischen Teams, spezifische Trainingslager im Ausland (1 bis 2x pro Jahr à 7 bis 14 Tage) und aufbauende Wettkampfplanung von Nachwuchs zu Elite gemäss Athlet*innen-Weg. Das Fördergefäss hat zum Ziel, die Athlet*innen auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen zu unterstützen.

4.7 Rahmentrainingsplan

Die Umsetzung eines Rahmentrainingsplans für den Pentathlon gibt höchstens ein paar Rahmenbedingungen vor.

Je nach Reife der Athlet*innen in den Ursprungssportarten (z. B. Schwimmen) ist gerade im Junior*innen Alter entscheidend, dass eine ausgleichende Basis geschaffen wird und sich die Athlet*innen spezifisch in allen Disziplinen entwickeln können. Typischerweise sind in den Ursprungssportarten die höchsten Leistungslevel zu erwarten, während in den anderen Disziplinen noch aufgeholt werden muss. Daher gibt ein Rahmentrainingsplan Orientierung, aber nicht das komplette Bild für den Trainingsplan der einzelnen Athlet*innen in ihrer individuellen Situation.

Alter	Fechten	Schwimmen	Obstade	Laserrun	
				Laufen	Schiessen
U12	2 Wochenstunden	3 Wochenstunden	1 Wochestunde	1.5 Wochenstunden	0.5 bis 1 Wochestunde
	1.5 h Training, 30 min Lektion	2 x 1.5h	1 x Training	2 x Training	1 - 2 x 30 min schießen
	Beinarbeit und Aktionen erwerben, Koordination fördern	Crawl-Technik, Schnelligkeit	Hindernisse kennenlernen, Grundlagen	Koordinations- und Schnelligkeits-training	Schiessgefühl erwerben, Technik erlernen
12 bis 13	3.5 Wochenstunden	4.5 Wochenstunden	1 Wochestunde	2.5 Wochenstunden	1 Wochestunde
	2 x 1.5 h Training, 30 min Lektion	3 x 1.5 h	1 x Training	3 x Training	2 x 30 min schießen
	Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern	Crawl-Technik, Schnelligkeit	Grundlagentraining	Koordinations- und Schnelligkeits-training	Schiess-technik weiterentwickeln
14 bis 16	5.5 Wochenstunden	4.5 Wochenstunden	1 Wochestunde	4 Wochenstunden	1 bis 1.5 Wochenstunden
	3 x 1.5 h Training, 2 x 30 min Lektion	3 x 1.5 h	1 x Training	4 x Training	2 - 3 x 30 min Präzisionsschiessen
	Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen entwickeln	Crawl-Technik, Schnelligkeit, Ausdauer aufbauen	Technik optimieren, Geschwindigkeit und Schnelligkeit anwenden	1 x intensiv, 1 x Laser Run, 2 x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, zusätzlich Ausdauer aufbauen	In 30-minütigen Trainings verschiedene Bewegungsformen einbauen
17 bis 18	5.5 Wochenstunden	4.5 Wochenstunden	1 Wochestunde	6 Wochenstunden	2 Wochenstunden
	3 x 1.5 h Training, 2 x 30 min Lektion	3 x 1.5 h	1 x Training	4 x Training	3 x 40 min Präzisionsschiessen
	Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen vertiefen	Crawl-Technik, Schnelligkeit, Ausdauer verbessern	Technik optimieren, Geschwindigkeit und Schnelligkeit anwenden	2 x intensiv, 2 x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, zusätzlich Ausdauer verbessern	40-minütige Trainings mit verschiedenem Fokus und Trainingsformen
18 und älter	6 Wochenstunden	4 Wochenstunden	2 Wochenstunden	6 Wochenstunden	2 Wochenstunden
	3 x 1.5 h Training, 2 x 45 min Lektion	4 x 1 h	2 x Training	4 x Training	3 x 40 min Präzisionsschiessen
	Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen vertiefen	Crawl-Technik, Schnelligkeit, Ausdauer verbessern	Technik perfektionieren, Tempo maximieren	2 x intensiv, 2 x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, Ausdauer	40-minütige Trainings mit verschiedenem Fokus und Trainingsformen
Elite	7.5 Wochenstunden	4 Wochenstunden	2 Wochenstunden	7 Wochenstunden	3 x 40 min Präzisionsschiessen
	4 x 1.5h Training, 2 x 45 min Lektion	4 x 1 h	2 x Training	5 x Training	40-minütige Trainings mit verschiedenem Fokus und Trainingsformen
	Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen perfektionieren	Crawl-Technik, Schnelligkeit, Ausdauer	Technik perfektionieren, Tempo maximieren	2 x intensiv, 3 x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, Ausdauer	Zwei kurze Laser Run Einheiten im Anschluss ans Laufen, 2 x 30 min mit verschiedenen Trainingsformen

4.8 Struktur Wettkampfsystem

	U15	U17	U19	Juniors	Elite
Fechten		1 Treffer jede*r gegen jede*n	1 Treffer jede*r gegen jede*n	1 Treffer jede*r gegen jede*n	1 Treffer jede*r gegen jede*n
Schwimmen	100 m Freistil	200 m Freistil	200 m Freistil	200 m Freistil	200 m Freistil
Obstacle Race	8 Hindernisse, Schwierigkeits- grad angepasst	8 Hindernisse, Schwierigkeits- grad angepasst	8 Hindernisse, Schwierigkeits- grad angepasst	8 Hindernisse, Schwierigkeits- grad angepasst	8 Hindernisse, Schwierigkeits- grad angepasst
Laser Run					
Laufen	3 x 600m	4 x 600 m	5 x 600 m	5 x 600 m	5 x 600 m
Schiessen	3 x 5 Treffer (5 m)	4 x 5 Treffer (10m)	4 x 5 Treffer (10m)	4 x 5 Treffer (10m)	4 x 5 Treffer (10m)
Fechten	Gefochten wird mit dem Degen und mittels elektronischer Trefferanzeige. Alle Athlet*innen fechten gegen alle anderen. Ein Treffer genügt zum Sieg innerhalb einer Minute, wobei der gesamte Körper als Trefferfläche zählt. Wird kein Treffer erzielt, zählt es für beide Fechter*innen als Niederlage (Doppelniederlage).				
Schwimmen	Die Distanzen werden in einem Pool (25 m oder 50 m) im Rahmen eines Schwimmwettkampfes mit Zeitmessung geschwommen.				
Obstacle Race	Es gilt 8 Hindernisse auf einer Strecke von 60-70m in möglichst kurzer Zeit zu bewältigen. Bei einem Fehler muss das entsprechende Hindernis nochmals bewältigt werden. Bei einem zweiten Fehler wird die/der Athlet*in disqualifiziert.				
Laser Run	Der Laser Run besteht aus den Disziplinen Schiessen und Laufen. Beim Schiessen wird mit einer Laserpistole in Serie auf einen mit Laserscheiben ausgestatteten Schiessstand geschossen. Der Lauf beginnt mit Handicap-Start, wobei der/die bis dahin Führende zuerst startet.				

Vom Internationalen Verband wurden zur Steigerung der Attraktivität der Sportart für die Saison 2025 bis 2028 weitere Anpassungen der Disziplinen vorgenommen:

Schwimmen: neu 100 m Freistil (ab 2026)

Fechten: Weiterhin Jeder gegen Jeden auf einen Treffer in der «Ranking Round», sowie in der «Seeding Round». Tableau mit Direktelimination jeweils im Halbfinal und im Final, dort auf 5 Treffer, Gesamtdauer 1 Minute (ab 2025).

Laser Run: 5 x Schiessen und 5 x 600 m Laufen (ab 2026).

4.9 Informationen internationale Beschickungen und Selektionsrichtlinien

Die Selektionsbestimmungen regeln die Eingliederung der Schweizer Athletinnen und Athleten von Pentathlon Suisse im Bereich Leistungssport. Hierzu führt Pentathlon Suisse ein separates Dokument.

5 Umfeldmanagement

5.1 Einführung und Etablierung der Funktion des Umfeldmanagers

Die Rolle der Umfeldmanager*in wird bei Pentathlon Suisse aktuell durch den Chef Nachwuchs- und Breitensport eingenommen. Die Person ist eine zentrale Säule des Athlet*innen-Supports.

Es ist das Ziel, dass mittelfristig diese Rolle durch eine zusätzliche Person mit einem begrenzten Pensum, angepasst auf die Grösse des Kaders, abgedeckt werden kann (keine Doppelfunktion).

Diese Rolle ist hilfreich für die Koordination und Optimierung des Umfelds der Athlet*innen, einschliesslich der Abstimmung mit Trainern, medizinischem Personal, Psychologen und Bildungseinrichtungen.

Durch die aktuelle Grösse des Elite- und Nachwuchs-Teams sowie durch die kurzen Kommunikationswege werden die wichtigsten Elemente dieser Rolle auch heute durch den Vorstand und die Trainer abgedeckt.

5.2 Proaktives Umfeldmanagement: Massnahmen und Aktivitäten

Das proaktive Umfeldmanagement wird abgedeckt durch regelmässige Gespräche mit Athlet*innen, bei Minderjährigen mit Einbezug von deren Eltern.

Wichtige Themen dabei sind

- Karriereplanung
- Zeitmanagement
- Stressmanagement
- Konfliktlösung
- Kommunikation

Ziel ist es, den Athlet*innen Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihr Umfeld effektiv zu managen und somit ihre sportliche Leistung zu optimieren.

5.3 Karriereplanung

Für die Karriereplanung der Athlet*innen werden sowohl diese selbst als auch der Verband und das Umfeld (Eltern, Schule, Arbeitgeber, etc.) miteinbezogen. Der Verband agiert in einer beratenden Funktion. Der Chef/die Chefin Leistungssport und der Nationalcoach spielen hier eine zentrale Rolle, da sie das Bindeglied zwischen den Athlet*innen und dem Verband sind.

Gemäss FTEM ist die Ausbildung ein zentraler Bereich in einer Laufbahn. Pentathlon Suisse unterstützt ihre Athlet*innen während deren ganzen Karriere und nutzt regelmässige Standortgespräche als Werkzeug für das Controlling.

5.4 Regelmässige Athlet*innengespräche

Die Grundlage der regelmässigen (jährlich) Gespräche mit den Athlet*innen bildet die Mehrjahresplanung. Diese Gespräche bieten eine Plattform für die Athletinnen, um ihre Bedürfnisse, Herausforderungen und Ziele zu besprechen. Der Chef/die Chefin Leistungssport arbeitet gemeinsam mit den Athlet*innen an der Anpassung ihrer Trainings- und Wettkampfpläne, berücksichtigt dabei aber auch persönliche, berufliche und akademische Verpflichtungen.

5.5 Prozess für einen wertschätzenden Drop-Out

Der respektvolle Umgang mit Athlet*innen, die sich entscheiden, ihre Karriere zu beenden, ist ein wesentlicher Bestandteil des Umfeldmanagements. Pentathlon Suisse stellt sicher, dass

dieser Prozess durch Austrittsgespräche unterstützt wird, in denen die Athlet*innen ihre Erfahrungen teilen und Feedback geben können. Dieser Prozess umfasst auch Unterstützung bei der Karriereplanung nach dem Sport und die Vermittlung von Kontakten zu Bildungs- und Berufseinrichtungen.

Aufgrund der Grösse von Pentathlon Suisse können solche Prozesse sehr individuell und persönlich gestaltet werden.

Ziel von Pentathlon Suisse ist, abtretende Athlet*innen für eine andere Funktion innerhalb des Verbandes gewinnen zu können.

5.6 Übergangsphasen

Bei den Athlet*innen der Kategorie Elite und Mastery (E und M gemäss FTEM) übernimmt der Chef/die Chefin Leistungssport die verantwortliche Rolle und führt die Athlet*innen als beratende Person durch die Übergangsphasen. Bei den Phasen Foundation und Talent (F und T gemäss FTEM) übernimmt der/die Verantwortliche des jeweiligen RLZ die Rolle der beratenden Person in den Übergangsphasen. In den einzelnen Disziplinen ist es der / die jeweilige Trainer*in, der die Athlet*innen in den Übergangsphasen berät und unterstützt.

6 Trainerteam

6.1 Einleitung

Die Disziplinentrainer*innen sind für die technischen Fertigkeiten, Taktik und Athletik zuständig und betreuen die Athlet*innen individuell oder im Rahmen einer Disziplinengruppe (z. B. Schwimmen).

Aufgrund der Zusammensetzung der Sportart besteht im Modernen Fünfkampf kein einheitliches Ausbildungskonzept und keine Karriereplanung für Trainer*innen. Die Disziplinentrainer*innen werden im Normalfall im Rahmen der jeweiligen Disziplinen ausgebildet und gefördert. Diese Ausbildung erfolgt in den Gefässen J&S und der Trainerausbildung in Magglingen.

6.2 Übersicht Anstellungsverhältnis und Beschäftigungsgrad

Pentathlon Suisse beschäftigt einen/eine Chef/Chefin Leistungssport und einen Nationaltrainer. Weitere Spezialistentrainer sind in Teilzeitpensen angestellt. Sie haben alle eine zusätzliche Anstellung in ihrer jeweiligen Disziplin. Ihre Einsätze werden abgestimmt mit dem jeweils anderen Arbeitgeber, bei dem sie angestellt sind.

6.3 Ausbildungsqualifikation/Fachkompetenz der Trainer*innen

Die Athlet*innen von Pentathlon arbeiten und trainieren mit den Spezialisten-Trainer*innen aus den jeweiligen Disziplinen zusammen. Pentathlon Suisse übernimmt die Koordination und stellt die Betreuung an den Wettkämpfen sicher.

Der Chef/die Chefin Leistungssport, der Chef Nachwuchssport und der Nationaltrainer beraten die Athletinnen und Athleten während deren Karriere und steht mit den Koordinatoren der RLZ in enger Zusammenarbeit. Der Nationalcoach stellt zusammen mit den Spezialisten-Trainer*innen die Betreuung an Wettkämpfen sicher und übernimmt den Lead in den Trainingslagern.

Der Chef/die Chefin Leistungssport wird gemäss seinem/ihrem sportlichen Fachwissen, sozialen und kommunikativen Kompetenzen vom Verband rekrutiert und eingesetzt.

6.4 Ausbildungskonzept

Der moderne Fünfkampf ist keine J+S Sportart. Es gibt kein Ausbildungskonzept für Trainer*innen im Modernen Fünfkampf.

Der internationale Verband UIPM bietet über CCP (Coaching Course Program) entsprechende Kurse an. Pentathlon Suisse kann diese mit Trainer*innen aus der Schweiz beschicken.

Die Disziplinen-Trainer*innen sind verantwortlich für die spezifischen Trainings in den einzelnen Disziplinen (z. B. Schwimmen).

Die Entwicklung der Disziplinentrainer*innen folgt den Ausbildungskonzepten der jeweiligen Sportarten und Fachverbände.

6.5 Vorlage Karriereplanung

Die Karriereplanung der Disziplinentrainer*innen erfolgt gemäss den Laufbahnmöglichkeiten in ihren jeweiligen Sportarten. Es gibt im Modernen Fünfkampf aufgrund der Vielfalt der Disziplinen keinen einheitlichen und typischen Karriereweg für Trainer*innen.

6.6 Spezifische Förderprogramme

Siehe oben, Punkt 6.5. Karriereplanung.

7 Trainingsinfrastruktur und Sportanlässe

7.1 Anlagekonzept

Aktuell werden in erster Linie die Anlagen im NLZ Bern sowie in den weiteren RLZ genutzt. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Partnerclubs und deren Infrastruktur.

Mit der neuen Disziplin Obstacle Race ergibt sich grosses Potenzial in der partnerschaftlichen Nutzung der Anlagen mit anderen Nutzergruppen. Bei der Erstellung der Anlagen kann direkt den Bedürfnissen des Modernen Fünfkampf Rechnung getragen werden (Anordnung und Art der Hindernisse, Wettkampftauglichkeit etc.).

7.2 Inventar bestehende Sportanlagen (IST-Zustand)

Der Stützpunkt Bern wird von Pentathlon Suisse als Nationales Leistungszentrum geführt. Er wird bereits heute für Verbandsaktivitäten (Kaderzusammenzüge) genutzt und ein Grossteil der Elite- und Nachwuchs-Athlet*innen (T3 und T4) trainiert hauptsächlich in Bern und nutzt die Infrastruktur praktisch täglich.

Zur Verfügung stehen den Athlet*innen aber auch individuelle Lösungen, die auf Ihre Wohn-, Schul- und Berufssituation angepasst sind. Athletinnen und Athleten können in einem für sie passenden Schwimmverein oder in einer für sie passende Laufgruppe trainieren.

Die Trainingsinfrastruktur im NLZ Bern wurde in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert und trägt auch den neuen Disziplinen Rechnung.

Das NLZ Bern zeichnet sich durch kurze Wege aus. Die Disziplinen Fechten, Schwimmen und Laufen/Schiessen können innerhalb kurzer Distanz im Raum Neufeld trainiert werden.

Seit Herbst 2023 steht die neue städtische Schwimmhalle Neufeld mit zehn 50m-Bahnen zur Verfügung (jährliche Nutzungsvereinbarung).

Ebenfalls im Jahr 2023 wurde die permanente Laser-Run-Anlage im Leichtathletik Stadion Neufeld eingeweiht, die auch als NASAK-Anlage im entsprechenden Katalog geführt wird. Diese Anlage bietet den Athlet*innen die Möglichkeit, im Stadion Neufeld neben reinen Lauftrainings spezifische Schiesstrainings und Laser-Run-Einheiten durchzuführen (Nutzungsvereinbarung bis 2033).

Die neue Disziplin Obstacle Race wird in der NASAK-Anlage UNIK Playground indoor (öffentlich) und der Aussenanlage im Kasernenareal Guisanplatz (nur für Pentathlon Suisse und Armee) trainiert. Für beide Anlagen bestehen Nutzungsvereinbarungen und Abgeltung der laufenden Kosten (Nutzungsvereinbarung UNIK bis 2034, Kasernenareal jährlich, Geräte Miete bis 2029).

Die Nutzungsvereinbarungen für sämtliche Infrastrukturen entsprechen den Bedürfnissen des Verbandes. Beispielsweise stehen in der neuen Schwimmhalle im Neufeld genügend Bahnen für Trainings zur Verfügung, welche fix für Pentathlon Suisse reserviert sind.

Mit dem akademischen Fechtclub Bern, mit Trainingsanlage im gleichen Quartier ist bereits seit längerem eine Zusammenarbeit etabliert (Nutzungsvereinbarung bis 2028). Mehrere Athletinnen trainieren die Disziplin Fechten im Akademischen Fechtclub Bern, im Neufeld, in unmittelbarer Nachbarschaft zu Laser Run Anlage und Schwimmhalle.

In der Fusion Sports Academy, wie UNIK Playground in der Bodenweid Bern einquartiert, und ebenfalls eine NASAK-Anlage, finden wöchentliche Gruppentrainings in Kraft statt, dazu monatlich Leistungsdiagnostik und 2x jährliche umfangreiche Diagnostik (Nutzungsvereinbarung jährlich).

Die Entwicklung des NLZ Bern geht weiter und die neue Disziplin Obstacle Race wird integriert. Aktuell (Stand Q1 2026) laufen diverse Abklärungen für die Einrichtung und den Betrieb von einer weiteren permanenten Outdoor-Obstacle-Race-Anlage in Bern. Es gibt konkrete Pläne mit der Stadt Bern, auf dem Gelände der Sportanlage Neufeld ab 2027 eine Outdoor-Anlage zu errichten, welche durch Pentathlon Suisse genutzt werden kann. Somit wären sämtliche Disziplinen im Perimeter Neufeld abgedeckt und bestmögliche Trainingsbedingungen gewährleistet. Ziel ist, dass damit auch internationale Wettkämpfe im Neufeld stattfinden können und alle Disziplinen innerhalb kürzester Distanzen durchgeführt werden können.

Mit der erfolgten und geplanten Entwicklung im Neufeld können sich Nachwuchs-Athlet*innen, die das Sportgymnasium Neufeld besuchen, mit kurzen Wegen und wenig Zeit zwischen Training und Schule bewegen.

In der Region Biel steht via dem Bieler Fechtclub (Bözingenstrasse 72, 2502 Biel) und dem Schwimmbad (Zentralstrasse 60, 2502 Biel) eine Infrastruktur zur Verfügung, welche im Rahmen der Gründung eines RZL Biel bereits heute als Trainingsanlage verwendet wird. In der Inner-schweiz kann Pentathlon Suisse die Anlagen und Trainingsinfrastruktur Regionale Sportanlage Sarnen mit dem Verein United Athletes Unterwalden bereits heute nutzen, der Aufbau eines eigenen RLZ mit Vereinswesen ist im Aufbau. Im RLZ Nordostschweiz stehen mit dem Fechtclub Frauenfeld (Festhüttenstrasse 21, 8500 Frauenfeld) sowie dem Hallenbad Frauenfeld (Schlossmühlestrasse 26, 8500 Frauenfeld) geeignete Infrastrukturen für sämtliche Disziplinen ausser Obstacle Race zur Verfügung.

7.3 Analyse und Beurteilung Ist-Situation

Stärken

- Durch die erfolgten Entwicklungen im NLZ Bern und die aktuelle Grösse der Elite- und Nachwuchskader bestehen zurzeit genügend Sportanlagen für Aktivitäten von nationaler Bedeutung.
- Durch die erfolgten Erweiterungen (Obstacle indoor und outdoor in Bern, permanente Laser-Run-Anlage im Neufeld), sowie die insgesamt kurzen Wege, bestehen insbesondere in Bern optimale Voraussetzungen, dank deren die sportlichen Zielsetzungen erreicht werden können.
- Die Nachwuchsatlet*innen konnten durch die frühzeitige Nutzung der Obstacle-Infrastruktur schnell auf diese Disziplin umstellen und Aufbauarbeiten leisten und damit international einen Vorsprung aufbauen.

Schwächen

- In der neuen Disziplin Obstacle Race ist die Infrastruktur (auch die unmittelbar geplante) noch stark auf das NLZ Bern konzentriert.
- Wettkämpfe, inklusive Obstacle Race, können ab Herbst 2024 resp. Anfang 2025 durchgeführt werden, müssen jedoch für grosse internationale Wettkämpfe durch temporäre Anlagen erweitert werden.
- In der Romandie und im Tessin fehlt noch die Basis in Form eines RLZ.

7.4 Bedarf für zukünftige Sportanlagen (Soll-Zustand)

Die Entwicklung des NLZ Bern ist ein Beispiel auch für RLZ. Der Ausbau der Infrastruktur und die Abdeckung mit einer permanenten Laser-Run-Anlage, sowie auch mit einer Obstacle-Race-Anlage ist in den RLZ anzugehen.

Eine breitere Präsenz ist zudem in der Romandie und im Tessin anzustreben. In Genf gibt es gute Perspektiven und eine konkrete Initiative.

Abgesehen davon besteht für die aktuelle, und die kurz- und mittelfristig erwartete Grösse der Elite- und Nachwuchskader die notwendige Infrastruktur am NLZ in Bern.

7.5 Nutzung von Synergien mit anderen Sportverbänden

Aufgrund der Vielseitigkeit des Pentathlons ergeben sich automatisch Synergien mit anderen Sportverbänden, respektive es werden bestehende Anlagen genutzt. Durch die Erneuerung des Modernen Fünfkampfs mit neuen Disziplinen ergeben sich zudem neue Kooperationen und Synergien, z. B. durch die Nutzung von Obstacle-Race-Anlagen, die auf Initiative von Pentathlon Suisse entstehen. Auf diesen Anlagen können auch andere Verbände spezifische Trainings durchführen. Die Anlagen können gezielt anderen Sportarten für Trainingszwecke oder auch ganz generell der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt werden. Weiter unterhält Pentathlon Suisse mit Swiss Fencing eine gute Zusammenarbeit, welche vor allem auf gemeinsamen Trainingseinheiten beruht. Mit Swiss Shooting ist eine Kooperation mit ihrer Teil-Disziplin Target-Sprint geplant, da beide Sportarten Laufen und Schiessen vereinen.

7.6 Strategie Sportanlässe

Mit der optimierten Infrastruktur in Bern besteht seitens Pentathlon Suisse der Plan, ab 2026 internationale Anlässe durchzuführen.

Grundsätzlich sind nationale Anlässe für ausländische Teilnehmende offen, was oft auch internationale Teilnehmerfelder anzieht. Die Durchführung einer jährlichen offenen Schweizermeisterschaft steht jeweils im Jahreskalender.

Für einen Grossanlass wie z.B. die Junioren Europameisterschaft sind die bestehenden Anlagen (Laser Run und Obstacle Race) jedoch nicht wettkampftauglich. Das bedeutet, dass temporäre Anlagen dazu aufgestellt werden müssen. Dazu braucht es neben dem Material auch den Platz (z.B. Stadion Neufeld). Der Europäische, sowie der Weltverband können derzeit leider nicht Hand bieten zur Miete und Installation von temporären Bauten. Pentathlon Suisse hat sich für die Austragung der Junioren EM 2027 beworben, bisher den Zuschlag aufgrund von Mitbewerbern (noch) nicht erhalten. Da die Vorbereitungszeit nun knapp wird und die mögliche Finanzierung mit öffentlicher Hilfe nicht klar ist, wird Pentathlon Suisse die Austragung dieses Grossanlasses weiter aufschieben müssen. Der Verband wird dieses Jahr (2026) prüfen, ob im Rahmen des neuen Verbandsfördermodell sich ein derartiger Grossanlass für Pentathlon Suisse bei beschränkten personellen und finanziellen Ressourcen noch durchführen lässt.

Folgende Punkte sind bei grösseren Wettbewerben wichtig:

- Entwicklung und Umsetzung verschiedener Wettkampfformate, die die Vielseitigkeit des Modernen Fünfkampfs betonen. Dies kann die Integration von Teamwettbewerben, Mixed-Relays oder speziellen Nachwuchswettbewerben einschliessen, um eine breite Zielgruppe anzusprechen. Gleichzeitig sollen auch die neuen Disziplinen prominent dargestellt werden.
- Aufbau von Partnerschaften mit lokalen und internationalen Sportorganisationen, um die Veranstaltungen zu fördern und den Austausch von Know-how und Ressourcen zu ermöglichen. Dies kann die Zusammenarbeit mit anderen Sportverbänden, Städten, Sponsoren und Medien umfassen.
- Schaffung eines attraktiven Zuschauererlebnisses durch innovative Präsentation und Technologien. Dies kann die Integration von Live-Streaming, Fan-Interaktionen,

Unterhaltungsprogrammen umfassen, um die Veranstaltungen für ein breites Publikum zugänglich zu machen.

- Integration von Nachhaltigkeitsprinzipien in die Organisation von Sportanlässen, um ökologische Auswirkungen zu minimieren. Dies kann die Nutzung erneuerbarer Energiequellen, Abfallreduktion und Umweltbildung für Teilnehmende und das interessierte Publikum vor Ort einschliessen.

8 Wissenschaftliche Unterstützung

8.1 Sportmedizinische Begleitung

Der Verbandsarzt von Pentathlon Suisse koordiniert grundsätzlich die sportärztliche Betreuung der Kader- und Nachwuchsatlet*innen. Einmal pro Jahr soll eine komplette SPU mit Labor durchgeführt werden. Diese erfolgt primär durch den Vertrauensarzt der Athlet*innen.

Seit 2022 besteht eine Partnerschaft zwischen dem Hirslanden Medical Center Wankdorf in Bern und Pentathlon Suisse. Damit steht dem Verband ein kompetenter Medical Partner zur Seite. Bei konkreten medizinischen Problemen kann der Verbandsarzt eine rasche medizinische Versorgung direkt im Medical Center, oder aber auch wohnortsnahe bei der Athletin oder dem Athleten veranlassen. Der Verbandsarzt soll durch den betreuenden Arzt der Athletin oder des Athleten jeweils mit Berichtskopie orientiert werden. Die Kosten für die SPU müssen von den Athlet*innen (bzw. deren Krankenkasse) getragen werden.

Die Physiotherapeut*innen des Medical Center Wankdorf sorgen zudem für eine optimale Betreuung der Schweizer Athlet*innen. Mit dem Einsatz von Physiotherapeut*innen auch an Weltcups versucht Pentathlon Suisse den Athlet*innen in Zeiten intensiver Belastung optimale Bedingungen für persönliche Spitzenleistungen zu bieten.

8.2 Integration Trainingswissenschaft

Leistungsdiagnostik wird von Pentathlon Suisse empfohlen, ist aber kein Kriterium bei der Kaderselektion, da Pentathlon Suisse in diesem Bereich derzeit aus finanziellen Gründen keine Unterstützung bieten kann.

Elite-Athlet*innen und auch Nachwuchs-Athlet*innen wenden professionelle Leistungsdiagnostik regelmässig auf eigene Kosten an. Auch im Medical Center Wankdorf können Athlet*innen zu vergünstigten Bedingungen Leistungsdiagnostik beziehen.

8.3 Innovation Sportwissenschaft

In Teildisziplinen wird mit Videoanalyse gearbeitet, dies vor allem bei Zusammenzügen und Trainingslagern.

In den neuen Disziplinen Laser Run und Obstacle Race kommen moderne Methoden zum Einsatz. Beispielsweise Apps mit Auswertungen zur Treffsicherheit im Schiessen oder auch Erkenntnisse aus dem Ninja-Warrior-Umfeld für Obstacle Race.

Im UNIK Playground darf im Rahmen eines Innohub Projektes eine Video- und Bewegungsanalyse in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und Subsequent GmbH durchgeführt werden. Im Q1 2026 wird die Anlage installiert.

Gemeinsam streben wir danach, die Leidenschaft für den Modernen Fünfkampf zu fördern und Athlet*innen auf ihrem Weg zu sportlichen Erfolgen bestmöglich zu unterstützen.