

87

FLAMBEAU

Décembre 2019

Revue officielle du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois



Jeux des Petits Etats d'Europe 2019
Monténégro

Jeux Européens 2019
Minsk



**LOTÉRIE
NATIONALE**



LILY A GRATTÉ LE SPORT A GAGNÉ

www.loterie.lu
Games for good causes

L'intégralité du revenu de la Loterie Nationale
revient aux missions philanthropiques de l'Œuvre.



ŒUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte



Chères lectrices fidèles, chers lecteurs fidèles,

Cette édition du Flambeau vous laisse d'une part participer aux expériences de nos athlètes pendant les différents événements multisports, comme p. ex. les Jeux de Petits Etats d'Europe 2019 au Monténégro ou encore les Jeux Européens 2019 à Minsk, et d'autre part découvrir des sujets sur le sport en général au Grand-Duché de Luxembourg.

Un grand merci doit être adressé à tous les rédacteurs de texte, qui consacrent sans compter leur temps et leur énergie à développer et à promouvoir le sport au Grand-Duché de Luxembourg.

En cas de commentaire ou de souhait, n'hésitez pas à nous les communiquer au cosl@cosl.lu !

87

Sommaire

	Sport de haut niveau	
	04 – 07	European Youth Olympic Festival (EYOF) – Sarajevo und Ost-Sarajevo
	08 – 17	Montenegro 2019 – Jeux des Petits Etats d'Europe
	18 – 23	Europaspiele in Minsk
	24 – 27	European Youth Olympic Festival Baku (Aserbaïdjan)
	28 – 29	Participation de l'Armée aux 7 ^{es} Jeux mondiaux militaires du CISM
	30 – 31	ANOC World Beach Games – DOHA, Qatar
	Olympisme	
	32 – 37	Tokyo – Spiele der XXXII. Olympiade
	38 – 39	Maison Olympique
	40 – 41	Contrats Olympiques
	Sport, sciences et santé	
	42 – 47	Höhentrainingskonzept Luxembourg
	48 – 49	Bericht zur Studienwoche – Master of Science Sportmedizin
	50 – 53	ReFORM – L'union fait la force !
	Fédérations et partenaires	
	54	Entrevue du ministre des Sports, Dan Kersch, avec le COSL
	Magazine	
	56 – 57	Assemblée générale du COSL 2019
	58 – 59	In Memoriam
	60 – 63	38 ^e COSL Spillfest
	64 – 67	Journée Olympique 2019
	68 – 78	Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme (FLA)
	79	Nation Branding
	80 – 81	Team Lëtzebuerg Night 2019
	82 – 83	READY on tour
	84 – 85	Que sont-ils devenus... ? Marco Sowa



Montenegro



Maison Olympique



Höhentraining



FLA



Journée Olympique

LE MOT DU PRÉSIDENT



Chères lectrices, Chers lecteurs,

L'année 2019 fut marquée par la triste nouvelle en date du 23 avril 2019 du décès de Son Altesse Royale le Grand-Duc Jean, membre du Conseil d'administration du COSL de 1947 – 1998, suite à sa nomination comme membre du Comité International Olympique (CIO) lors de la quarantième session du CIO à Lausanne en septembre 1946.

Vrai passionné de sport, qui pratiquait l'équitation, l'escrime, la natation, le ski et le tennis, il a servi le mouvement sportif au Luxembourg avec un engagement admirable. Président d'honneur du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois, il était également le parrain de plusieurs fédérations sportives du pays.

S.A.R. le Grand-Duc Jean de Luxembourg a rejoint le CIO en 1946, puis est devenu membre honoraire en 1998. Président de la commission de révision des règles de 1973 à 1976, il a également siégé à la commission d'enquête sur les Jeux d'hiver en 1968 et 1969. Il a réussi à concilier des opinions divergentes en de multiples occasions, contribuant grandement à l'unité du CIO.

En signe de respect et de reconnaissance à S.A.R. le Grand-Duc Jean, le drapeau olympique a été mis en berne pendant trois jours au siège du CIO à Lausanne.

Le COSL et le CIO et tous les sportifs luxembourgeois se souviendront toujours de lui avec profond respect.

La photo publiée dans cette édition du Flambeau est celle de la remise de la médaille d'or à Josy Barthel, champion olympique en athlétisme sur 1500 m lors des Jeux Olympiques de Helsinki 1952.

Les fêtes de fin d'année approchant, la période est propice à faire le bilan d'une année sportive très chargée, mais ô combien spectaculaire.

L'année 2019 était sur le plan sportif surtout marquée par la deuxième édition des Jeux Européens à Minsk en Belarus du 21 juin au 30 juin 2019 où une délégation luxembourgeoise de 24 athlètes était au départ. Avec des hauts et des bas, les participants ont vécu des jeux inoubliables, organisés de main de maître dans un pays accueillant. Pour le Team Lëtzebuerg, les premières médailles remportées aux Jeux Européens ont été des moments très forts, voire historiques et vont entrer dans les annales du COSL.



Trois semaines plus tôt, une délégation d'environ 220 personnes, dont 140 athlètes ont pris le chemin pour Budva au Monténégro, où se déroulaient du 27 mai au 1^{er} juin 2019 les XVIII^{ème} Jeux des Petits Etats d'Europe (JPEE). Le Monténégro a eu l'honneur d'être une première fois organisateur des JPEE dans son beau pays. L'évènement a donné lieu à des compétitions passionnantes, le Luxembourg remportant la première place au tableau des médailles des nations. Le Team Lëtzebuerg a ainsi pu confirmer son excellent niveau après 2013 et la victoire à domicile, et la première place à l'extérieur lors des JPEE à San Marino en 2017.

N'oublions pas les performances de nos deux jeunes athlètes luxembourgeois lors des compétitions de sport d'hiver pendant le Festival Olympique de la Jeunesse Européenne (FOJE) organisé à Sarajevo/Sarajevo-Est (Bosnie-Herzégovine). En été, le FOJE à Baku en Azerbaïdjan réunissait aussi un grand nombre de jeunes athlètes. Notre délégation luxembourgeoise de 10 athlètes se mesurait avec les jeunes d'autres nations dans les disciplines d'athlétisme, de cyclisme, de gymnastique et de natation.

Last but not least, le COSL a délégué une sélection du Team Lëtzebuerg composée de deux athlètes ayant pris le départ aux épreuves de l'Aquathlon à la première édition des ANOC World Beach Games organisés à Doha (Qatar) du 12 au 17 octobre 2019.

A côté des participations aux évènements sportifs multidisciplinaires ou de la préparation de ceux-ci, et plus particulièrement des Jeux Olympiques à Tokyo au Japon ou des Jeux Olympiques de la Jeunesse hiver à Lausanne en Suisse en 2020, il ne faut pas oublier les deux manifestations promotionnelles organisées par le COSL, le Spillfest et la Journée Olympique, qui ont été d'une grande attractivité pour petits et grands.

Je vous souhaite une bonne lecture à tous !

Salutations sportives,

André **HOFFMANN**

European Youth Olympic Festival (EYOF)

Sarajevo und Ost-Sarajevo

9. – 15. Februar
2019



EYOF

Das EYOF bietet jungen Nachwuchssportlern/Innen zwischen 14 und 18 Jahren die Chance, sich auf Europas größtem Multisportevent mit der gleichaltrigen Konkurrenz zu messen. Außerdem können die Athleten/Innen hier wertvolle Erfahrungen sammeln und die olympischen Werte Freundschaft, Respekt und Streben nach Höchstleistung hautnah erleben.

Allgemeine Rahmenbedingungen

Die beiden bosnischen Städte Sarajevo und Ost-Sarajevo organisierten die 14. Winter Edition des European Youth Olympic Festival getreu dem Motto "Two cities one dream". Die Stadt Sarajevo war schon 1984 Austragungsort der Olympischen Winterspiele und konnte somit auf wichtige Erfahrungswerte zurückgreifen. Außerdem war es für unser Team Lëtzebuerg sehr ergreifend, die Folgen des Bosnienkrieges von 1992 bis 1995 zu erleben.

Alle Teams der Nationalen Olympischen Komitees waren in zwei gegenüberliegenden Hotels untergebracht. Unser Team Lëtzebuerg wohnte im Hotel Hollywood wie unter anderem auch die Schweiz,

die Niederlande, Finnland und Belgien. Zwischen beiden Hotels befand sich die Medalsplaza, wo abends die Medaillen an die Athleten/Innen überreicht wurden.

Zahlreiche Helfer waren stets zur Stelle, um die Teams zu unterstützen. Ein besonderes Lob gilt unseren beiden Team Assistants Sara Sasic und Sara Hadzibajric, die unser Team während der ganzen Woche tatkräftig unterstützt haben.

Eckdaten

Das Team Lëtzebuerg, bestehend aus vier Nachwuchssportlern/Innen aus den drei Sportarten Ski Alpin, Short Track und Eiskunstlauf und sechs Begleitpersonen, nahm vom 9. bis 15. Februar an den EYOF teil.

TEAM LËTZEBOURG

Ski Alpin

Sarah Schiltz, Nikolaj Lindfors

Trainer: Marc Bock, Geoffrey Osch

Short Track

Anna Ruysschaert

Trainer: Ekaterina Baranok

Eiskunstlauf

Gemma Marshall

Trainer: Fabrice Masachs

Chef de mission

Sven Klein

Physiotherapeut

Anouk Urhausen

Insgesamt 1004 Athleten aus 46 Ländern konnten sich während 5 Wettkampftagen in den 8 Sportarten Ski Alpin, Biathlon, Snowboard, Langlauf, Eishockey, Short Track, Eiskunstlauf und Curling untereinander messen.



Sportliches

Ski Alpin

Mit der Startnummer 80 von insgesamt 102 Teilnehmerinnen ging Sarah Schiltz im Slalom Rennen unter schwierigen Wetterbedingungen an den Start. Leider schied Sarah nach einem Fehler im ersten Lauf aus. Das



Nikolaj Lindfors

Rennen wurde von Magdalena Egger aus Österreich gewonnen. Im Riesenslalom lief es deutlich besser für Sarah, im Gesamtklassement bedeutete dies der 65. Rang von 101 Teilnehmerinnen. Wie bereits im Slalom konnte sich auch beim Riesenslalom Magdalena Egger aus Österreich durchsetzen.

Nikolaj Lindfors sicherte sich nach einer guten Leistung den 42. Platz beim Slalom Rennen, welches von dem Österreicher Joshua Sturm gewonnen wurde. Im Riesenslalom belegte Nikolaj den 62. Platz von 104 Teilnehmern. Somit konnte sich Nikolaj Lindfors einige FIS Punkte sichern. Der Riesenslalom wurde von Andreas Amdahl aus Norwegen gewonnen.

Short Track

Im 1.500 m Rennen belegte Anna Ruysschaert im Endklassement den 17 Rang von 32 Teilnehmerinnen, nachdem sie sich im Halbfinale mit einer Zeit von 2:36,681 nicht für das Finale qualifizieren konnte. Elisa Confortola aus Italien gewann Gold über 1.500 m.



Anna Ruysschaert

Beim 500 m Rennen qualifizierte sich Anna Ruysschaert im Vorlauf für das Halbfinale. Im ersten Halbfinale belegte Anna den 5. Platz mit einer Zeit von 0:46,929. Im Endklassement bedeutet dies ein sehr guter 10. Platz. Petra Rusnakova aus der Slowakei sicherte sich die Gold Medaille über 500 m.

In ihrem letzten Rennen, den 1.000 m, qualifizierte sich Anna Ruysschaert für das Viertelfinale. Anna belegte Platz 16 unter 33 Teilnehmerinnen mit einer Zeit von 1:43.338. Auch im 1.000 Rennen gewann Petra Rusnakova aus der Slowakei

Eiskunstlauf

29 Teilnehmerinnen gingen beim Eiskunstlauf an den Start. Im Kurzprogramm unterliefen Gemma Marshall leider 2 Springfehler nach einer sonst guten technischen Leistung. Bei der am darauffolgenden Tag stattgefundenen Kür wusste Gemma zu



Gemma Marshall



Sarah Schiltz

überzeugen und konnte im Gesamtklassement noch ein paar Plätze gut machen. Gemma Marshall belegte Platz 26 mit 90,92 Punkten. Anna Shcherbakova aus Russland gewann die Goldmedaille mit einem deutlichen Vorsprung vor der Italienerin Lucrezia Beccari.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass sich das Leistungsniveau der EYOF stetig weiterentwickelt und vor allem die Wintersportnationen wie z. B. Norwegen, Schweiz, Österreich, etc. den Unterschied ausmachen. Aus Luxemburger Sicht haben unser vier Nachwuchssportler/Innen wichtige Erfahrungswerte gesammelt, welche ihnen hoffentlich als weiterer Schritt in ihrer noch jungen Sportkarriere dienen werden.

Die nächste Ausgabe der Winter EYOF findet vom 6. bis 13. Februar 2021 in Vuokatti (FIN) statt.





Montenegro 2019

Jeux des Petits Etats d'Europe

27. Mai – 1. Juni 2019





Die Ausgangslage

Als die luxemburgische Delegation am 26. Mai 2019 die Reise zu den 18. Spielen der kleinen europäischen Staaten in Montenegro antrat, war dies in vielerlei Hinsicht ein Sprung ins Ungewisse. Nicht nur war es das erste Mal, dass das kleine Land an der Adriaküste die Ausrichtung der Spiele übernahm, sondern auch in organisatorischer Hinsicht hatte das montenegrinische Organisationskomitee seine Ambition, einige Traditionen bisheriger Editionen auf den Prüfstand zu stellen und weiterentwickeln zu wollen, kundgetan. Hier stach vor allem die Idee zur Erschaffung eines richtigen Athletendorfs hervor.

Doch auch die klassischen Hindernisse, die bei der Organisation solcher Multisportveranstaltungen immer wieder auftauchen können, sorgten für Ungewissheit und wurden von den Teilnehmern bereits im Vorfeld heiß diskutiert: lange Wege zu den Wettkampfstätten, Baumaßnahmen mit erheblicher Verspätung bei der Fertigstellung sowie Sportinfrastrukturen, die von Sportart zu Sportart unterschiedliche Qualität aufweisen. Besonders die Neuverlegung der Tartanbahn im Leichtathletikstadion bereitete Kopfzerbrechen, da diese wegen der Wetterverhältnisse immer wieder nach hinten verschoben werden musste und schlussendlich sogar eine Neuterminierung der Leichtathletikwettkämpfe zur Folge hatte.

Zu guter Letzt stellte sich die Frage nach dem sportlichen Niveau der Heimmannschaft. Die hohe Qualität Montenegros im Bereich der Mannschaftssportarten und des Judo war bereits zur Genüge bekannt, aber bisher war der Adriastaat immer nur mit kleinen Teams – die wenig Rückschlüsse auf die Athletendichte in anderen Sportarten zuließen – bei den Spielen angetreten. Luxemburg dagegen hatte sich bei der vorherigen Ausgabe der Spiele in San Marino zum ersten Mal „auswärts“ den Sieg im Medaillenspiegel erkämpft, musste jedoch dieses Mal hinnehmen, dass einige seiner traditionell starken Sportarten, wie Radfahren und Bogenschießen, nicht auf dem Programm standen. Somit wurde die Reise nach Montenegro auch in sportlicher Hinsicht eine Fahrt ins Unbekannte.

Organisation und Rahmenbedingungen

Bei Sportgroßveranstaltungen ist es eine Herausforderung, die organisatorische Komplexität sowie die Schaffung optimaler Rahmenbedingungen für die Athleten unter einen Hut zu bringen. Nur wenn Faktoren wie Unterbringung, Verpflegung, Transport, Sportinfrastruktur und Wettkampfablauf sorgfältig geplant und organisiert sind, kann der Athlet sein gesamtes Potential abrufen und eine bestmögliche Leistung zeigen. Da Montenegro als neuer Ausrichter über wenig Erfahrung in diesem Bereich verfügte, war auch eine optimale Vorbereitung seitens der Leitung vom Team Lëtzebuerg von essentieller Bedeutung, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein.

Bereits die Anreise zum Athletendorf in der Stadt Budva benötigte eine minutiöse Planung, da der Charterflug von Luxemburg zum nächstgelegenen Flughafen in Tivat unmöglich allen Personen der 199-köpfigen luxemburgischen Delegation Platz bieten konnte. Somit wurde in den zuständigen Gremien entschieden, den Tischtennisverband und den Judoverband bereits früh am Morgen des Anreisetages nach Düsseldorf zu bringen, sodass diese die Reise nach Tivat mit einem Linienflug antreten konnten.

Die Planung ging auf: abgesehen von einer zweistündigen Verspätung beim Abflug in Luxemburg, verlief die Anreise des Team Lëtzebuerg problemlos. Nach einer zwanzigminütigen Busfahrt von Tivat nach Budva konnten die Athleten und ihre Begleiter ihre Unterkunft beziehen und anschließend ihr Mittagessen zu sich nehmen. Lediglich einige Leichtathleten mussten abends im 90 km entfernten Dubrovnik abgeholt werden, da diese die Reise zu den Spielen sofort von den europäischen Klubmeisterschaften im finnischen Tampere aus angetreten waren.

Die luxemburgische Delegation wurde in der malerischen Küstenstadt Budva im Hotel „Slovenska Plaza“ untergebracht. Das Hotel, welches mit seinen vielen Apartments normalerweise als Ferienanlage fungiert, stand für die Dauer der Spiele exklusiv sämtlichen Delegationen der teilnehmenden Länder sowie dem Organisationskomitee und den 425 freiwilligen Helfern der Spiele zur Verfü-

gung. Der Veranstalter bewies mit seinem Plan, das Slovenska Plaza zum Athletendorf umzugestalten, ein goldenes Händchen: es entwickelte sich eine freundliche, ausgelassene Atmosphäre und die vielen Fahnen der Teilnehmerländer trugen ihr Übriges dazu bei, dass auch bei den Spielen der kleinen europäischen Staaten ein „olympisches“ Flair zu verspüren war.

Die Zimmer des Slovenska Plaza waren sauber, funktionell und in den Räumlichkeiten im Erdgeschoss konnten optimale Arbeitsbedingungen für die medizinischen und paramedizinischen Teammitglieder geschaffen werden. Auch die so wichtigen „inoffiziellen Treffpunkte“ des Team Lëtzebuerg konnten sich in dem freundlichen, offenen Komplex sehr schnell bilden.

Das Konzept des Athletendorfes erlaubte zudem, dass sämtliche Mahlzeiten im Restaurant des Slovenska Plaza eingenommen werden konnten. Die angebotene Verpflegung ließ kaum zu wünschen übrig und jeder Gast konnte sich morgens, mittags und abends ein sportlergerechtes Menü nach seinem Geschmack zusammenstellen. Darüber hinaus hatte der Organisator mit langen Öffnungszeiten dafür Sorge getragen, dass die Athleten auch spät nach dem Wettkampf immer gut versorgt wurden.

Doch noch ein weiterer Vorteil des Slovenska Plaza trug zum Erfolg des vom Organisationskomitee erdachten Konzepts bei. Nachdem die Anlage selbst über Sportinfrastrukturen verfügte, konnten mit Tennis, Beachvolleyball und Boule-Sport drei der insgesamt zehn Sportarten im Athletendorf ausgetragen werden. Dies kam durch die kurzen Wege nicht nur den betroffenen Athleten zugute, sondern sorgte auch für gute Stimmung und volle Tribünen. Auch die Wettkampfstätten für Volleyball und Schießen befanden sich in unmittelbarer Nähe des Dorfes.

Lediglich der Transport zu den restlichen, weiter abgelegenen Sportstätten, war ungleich schwieriger und im Vorfeld als



einer der kritischen Punkte der Spiele identifiziert worden. Da Montenegro nicht über eine Multisportanlage verfügt und die benötigten Sportinfrastrukturen nicht zentral gelegen, sondern über das ganze Land verteilt sind, mussten die Athleten erhebliche Transportzeiten bis zu ihren jeweiligen Wettkampfstätten in Kauf nehmen. Mit einer Distanz von 70 km zwischen Unterkunft und Schwimmbad sowie 75 Minuten benötigte Fahrtzeit, traf es die Schwimmer sicherlich am härtesten, doch auch die Anfahrt zu den Wettkämpfen in Basketball, Leichtathletik, Tischtennis und Judo nahm in der Regel zwischen 30 und 45 Minuten in Anspruch.

Der Ausrichter hatte auf ein ausgeklügeltes System mit Reisebussen gesetzt, um das Slovenska Plaza mit den abgelegeneren Sportstätten zu verbinden, wohlwissend, dass Buskapazitäten in Budva außerhalb der touristischen Hochsaison reichlich vorhanden sind. Gleichzeitig hatte das Team Lëtzebuerg den Verbänden wie bereits in San Marino einen eigenen „Fuhrpark“ — bestehend aus zwei COSL-Minibussen sowie sechs weiteren Fahrzeugen — zur Verfügung gestellt, um so für mehr Flexibilität zu sorgen. Doch erfreulicherweise funktionierte das vom Ausrichter eingesetzte System äußerst effizient, sodass die langen Transportwege im Endeffekt kein wesentliches Problem für die Mitglieder des Team Lëtzebuerg darstellten.

Deutlich problematischer war hingegen die unterschiedliche Qualität bzw. Regelkonformität der einzelnen Sportstätten. Dies kam am deutlichsten bei der Leichtathletik zum Tragen, doch auch die Anlagen für Beachvolleyball, Boule-Sport und Schießen wiesen signifikante Mängel auf. Der Organisator war bemüht diese zu beheben, doch es bleibt zu hoffen, dass hier in den nächsten Jahren Abhilfe geschaffen wird, damit die Wettbewerbe zukünftig konform zum internationalen Regelwerk abgehalten werden können.

Insgesamt muss dem Organisationskomitee lobend zugutegehalten werden, dass auftauchende Probleme meist schnell, freundlich und unbürokratisch behoben wurden. Was sich z.B. am Anfang der Woche zur besonderen Herausforderung entwickelt

hatte, waren die für Montenegro in dieser Jahreszeit untypisch starken Regenfälle, welche den Wettkampfvorlauf im Tennis stark behinderten. Alles in allem gelang es dem Organisator, gute Spiele zu organisieren und er wurde — auch im Hinblick auf die Tatsache, dass es sich um die ersten Spiele auf heimischem Boden handelte — den Ansprüchen absolut gerecht.

Lediglich die Zuschauerresonanz bei der Lokalbevölkerung blieb hinter den Erwartungen zurück. Zum Teil waren Arenen und Hallen nur spärlich gefüllt, währenddem Passanten nicht wussten, dass ihre Mannschaft im Inneren um Medaillen kämpfte. Hier gilt wie immer ein besonderer Dank den Athleten, Betreuern und Mitreisenden des Team Lëtzebuerg, die eine große Solidarität gegenüber anderen Sportarten zeigten und mit ihren lautstarken Anfeuerungen wesentlich zum Erfolg der luxemburgischen Mannschaft beitrugen.

Die Wettkämpfe

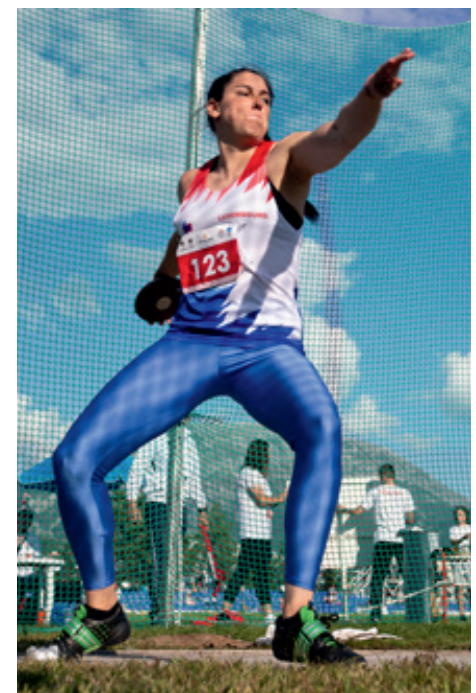
Trotz eines im Vergleich zu den vorherigen Spielen in San Marino um zwei Sportarten reduzierten Programms, waren die 18. Spiele der kleinen europäischen Staaten in Montenegro mit 916 Athleten die bisher größten, die seit der Premiere 1985 stattgefunden haben. Außer Island, das eine kleinere Delegation als üblich an den Start brachte, waren alle Länder in voller Stärke vertreten und sorgten für umkämpfte Spiele. Positiv hervorheben soll man an dieser Stelle, dass die Anzahl der Wettkämpfe, die wegen Teilnehmermangel abgesagt werden mussten, signifikant reduziert wurde und nahezu das gesamte Programm mit hoher Leistungsdichte durchgeführt werden konnte.

Das Team Lëtzebuerg trat in Montenegro mit 140 Athleten (76 Männer und 64 Frauen) an und stellte damit hinter Montenegro (147) und Zypern (141) die drittgrößte Mannschaft der Spiele. Trotz erneut verschärfter Qualifikationskriterien seitens des COSL blieb die Anzahl der qualifizierten Athleten pro Sportart in etwa gleich, was auf ein insgesamt gesteigertes Leistungsniveau schließen lässt. Getreu des Prinzips, das bereits für die Spiele von 2015 Anwendung fand, war das Erreichen eines gewissen interna-

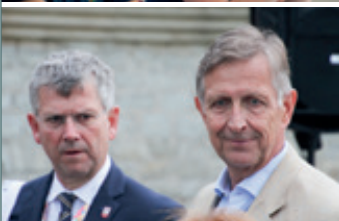
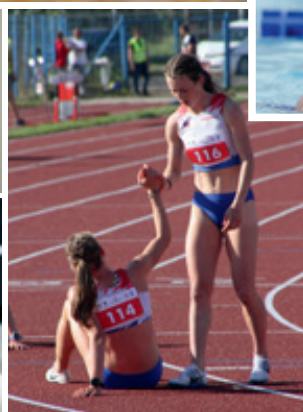
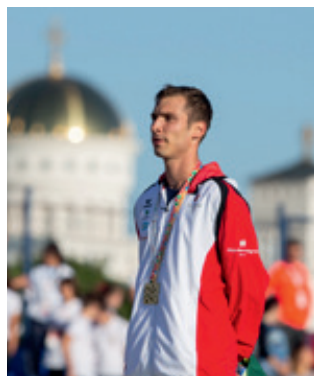
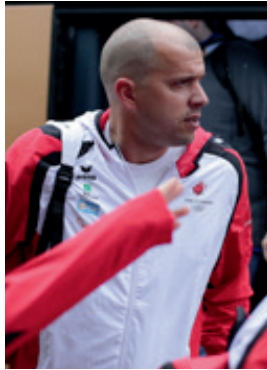
tionalen Leistungs-niveaus maßgebend für die Qualifikation eines Athleten oder einer Mannschaft und nicht das alleinige Medaillenpotential. Dies erlaubt vor allem eine zielführendere Förderung der Perspektivathleten.

Neben der genannten Förderung der Perspektivathleten, war die Zielsetzung des Team Lëtzebuerg klar: trotz der unbekannten Konkurrenz seitens der montenegrinischen Heimmannschaft das Resultat der Spiele in San Marino so weit wie möglich zu wiederholen oder zu überbieten. Dieses Ziel wurde vollständig erfüllt und das Team Lëtzebuerg sicherte sich mit seiner kämpferischen Leistung sowie mit einem komfortablen Vorsprung von fünf Goldmedaillen vor Zypern den bereits dritten Sieg im Medaillenspiegel. Herzlichen Glückwunsch an alle Athleten, Trainer, Betreuer, Ärzte, Physiotherapeuten und Unterstützer des Team Lëtzebuerg für dieses herausragende Ergebnis!

Stellvertretend für diese hervorragende Leistung sei hier das individuelle Resultat vom Schwimmer Raphaël Stacchiotti genannt: mit acht Goldmedaillen wurde Raphaël zum fleißigsten Medaillensammler der Montenegro-Spiele und erreichte









zudem die historische Rekordmarke von vierzig Goldmedaillen bei den Spielen der kleinen europäischen Staaten!

Aus Platzgründen ist es nicht möglich, im Einzelnen auf jedes Resultat der luxemburgischen Mannschaft einzugehen. Jedoch sollen die nachfolgenden Beobachtungen im Zusammenhang mit der tabellarischen Auswertung, einen allgemeinen Überblick verschaffen sowie eine Analyse des Zustandekommens des Ergebnisses des Team Lëtzebuerg ermöglichen:

- Die Leichtathletik setzte die positive Tendenz der letzten Jahre fort und erreichte mit guten Leistungen sechs Goldmedaillen. Dabei ist die von Bob Bertemes im letzten Versuch des Kugelstoßwettbewerbes erreichte Weite von 20,57 m besonders hervorzuheben.
- Im Basketball wusste vor allem die Herrenmannschaft zu überzeugen, die im Finale gegen den haushohen Turnierfavoriten Montenegro mit nur zwei Punkten Unterschied denkbar knapp den Kürzeren ziehen musste. Die Frauenmannschaft, der einige Leistungsträgerinnen fehlten, musste sich mit Bronze begnügen.
- Im Beachvolleyball bleiben die Spiele ein schwieriges Pflaster. Trotz leicht positiver Tendenz stellte das Niveau der Konkurrenz weiterhin eine Herausforderung für die Athleten dar und somit konnte lediglich eine Bronzemedaille bei den Männern

er kämpft werden.

- Mit dem mit Abstand besten Resultat aller Mannschaften konnten die Luxemburger Teilnehmer im Boule-Sport auftrumpfen. Dreimal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze standen letztendlich zu Buche.
- Die Judokas konnten durch die harte Konkurrenz sowie verschiedene Umbrüche im eigenen Team leider nicht an die Erfolge der vergangenen Jahren anknüpfen und erkämpften zum ersten Mal in der Geschichte der Spiele keine einzige Goldmedaille, sondern „nur“ zwei Silber- und vier Bronzemedailien.
- Auch wegen der Abwesenheit eines wichtigen Leistungsträgers konnten die luxemburgischen Schützen ihre hochgesteckten Ziele nicht erreichen. Lediglich eine Gold- und eine Bronzemedaille konnten schlussendlich bei den Schießwettbewerben verzeichnet werden.
- Die Schwimmer schlugen sich hervorragend und trugen mit fünfzehn Goldmedaillen maßgeblich zum Gesamtergebnis des Team Lëtzebuerg bei. Allerdings muss man anmerken, dass sämtliche Luxemburger Einzelgoldmedaillen von lediglich drei Schwimmern erschwommen wurden.
- Die Tischtennisspieler konnten durch die Vorbereitung auf die Olympiaqualifikation als auch durch eine Verletzung ebenfalls nicht in Bestbesetzung antreten.

Sie sahen sich einer starken Konkurrenz gegenüber und verbuchten insgesamt 5 Medaillen, davon eine Goldene.

- Anfänglich durch Dauerregen und Verletzungsspek geplatzt, erreichten die Tennisspieler mit zwei Finalteilnahmen im Einzelwettbewerb sowie insgesamt drei Medaillen einen versöhnlichen Abschluss der Spiele.
- Die Volleyballspieler erwischten diesmal kein gutes Turnier. Trotz spezifischer Vorbereitung auf die Spiele, konnte die Herren-Goldmannschaft der Spiele in San Marino ihre Leistung nicht abrufen und landete schlussendlich auf Platz drei. Die Frauenmannschaft ging leider leer aus.

Zu guter Letzt kann festgehalten werden, dass die Wettkämpfe in Montenegro erneut gezeigt haben, welche Freude und Begeisterung die Spiele bei allen Beteiligten auszulösen vermögen und welchen Stellenwert sie als Sprungbrett — für den luxemburgischen Leistungssport im Allgemeinen sowie für die aufstrebenden Perspektivathleten insbesondere — weiterhin besitzen.

In dem Sinne: Äddi Montenegro 2019, Moien Andorra 2021!

Mardi, 28 mai 2019

Athlete	Sport	Discipline	Result	Medal
EIDEN Kim	Judo	-52kg		Silver
SCHMIT Tom	Judo	-66kg		Bronze
KEDINGER Monique	Judo	-70kg		Bronze
NUNES DOS SANTOS Claudio	Judo	-73kg		Silver
BARBONI Denis	Judo	-90kg		Bronze
HENX Julien	Swimming	100m Freestyle M	51"05	Gold
BRANDENBURGER Pit	Swimming	100m Freestyle M	51"15	Bronze
STACCHIOTTI Raphaël	Swimming	200m Backstroke M	2'05"03	Gold
FABIANI Rémi	Swimming	200m Backstroke M	2'06"71	Silver
CARNEIRO Joao	Swimming	200m Butterfly M	2'06"204	Silver
ROLKO Sarah	Swimming	200m Backstroke W	2'19"89	Silver
OLIVIER Monique	Swimming	200m Butterfly W	2'18"30	Silver
PETERS Lena	Swimming	200m Butterfly W	2'21"76	Bronze
BRANDENBURGER Pit	Swimming	1500m Freestyle M	15'47"49	Gold
STACCHIOTTI Raphaël	Swimming	200m Medley M	2'03"11	Gold
Team Lëtzebuerg – Men	Swimming	4 x 100m Relay	3'26"43	Gold

Mercredi, 29 mai 2019

Athlete	Sport	Discipline	Result	Medal
TEAM LËTZEBUGER – Men	Bowls	Pétanque		Gold
MATHIAS Charline	Athletics	800m	2'07"78	Gold
HOFFMANN Vera	Athletics	800m	2'09"06	Silver
BERTEMES Bob	Athletics	Shot Put	20,57m	Gold
PLEIMLING Noémie	Athletics	Javelin	51,25m	Gold
GRAILLET François	Athletics	Long Jump	7,37 m	Silver
BAUER Anaïs	Athletics	100m	11"92	Bronze
BUEKENS Lara	Athletics	Pole Vault	3,6m	Silver
AMABILINO Silvia	Athletics	Pole Vault	3,6m	Bronze
ROLKO Sarah	Swimming	100m Backstroke	1'04"36	Silver
STACCHIOTTI Raphaël	Swimming	100m Backstroke	56"95	Gold
OLIVIER Monique	Swimming	400m Freestyle	4'18"63	Silver
BRANDENBURGER Pit	Swimming	400m Freestyle	3'56"17	Gold
PETERS Lena	Swimming	100m Butterfly	1'02"54	Silver
STACCHIOTTI Raphaël	Swimming	100m Butterfly	55"07"	Gold
HENX Julien	Swimming	100m Butterfly	55"35'	Silver
TEAM LËTZEBUGER – Women	Swimming	4 x 200m Freestyle	8'30"38	Gold
TEAM LËTZEBUGER – Men	Swimming	4 x 200m Freestyle	7'40"75	Gold
TEAM LËTZEBUGER – Women	Table Tennis	Team Tournament		Gold
Team Lëtzebuerg – Men	Table Tennis	Team Tournament		Silver

Jeudi, 30 mai 2019

Athlete	Sport	Discipline	Result	Medal
GRETHEN Charles	Athletics	1.500m	3'48"91	Gold
HOFFMANN Vera	Athletics	1.500m	4'21"51	Gold
BAUER Anaïs	Athletics	100m	11"79	Bronze
ARENDT Fanny	Athletics	400m	56"39	Bronze

SEIL Joé	Athletics	Pole Vault	4,90m	Silver
KRUMLOVSKY Stéphanie	Athletics	Shot Put	13.93m	Silver
DEMANGE Nathalie	Bowls	Pétanque		Gold
ONGARO Indira	Bowls	Pétanque		Silver
CONTARDI Claudio	Bowls	Pétanque		Gold
SANTIONI Massimo	Bowls	Pétanque		Bronze
BARONE Gary	Bowls	Lyonnaise		Bronze
CIRELLI Jean-Marie	Shooting	Air Pistol	212.4	Bronze
BRANDENBURGER Pit	Swimming	200m Freestyle	1'52"60	Gold
OLIVIER Monique	Swimming	200m Freestyle	2'02"79	Silver
TEAM LËTZEBUERG – Men	Swimming	4 x 100m Medley Relay	3'47"63	Silver
TEAM LËTZEBUERG – Women	Swimming	4 x 100m Medley Relay	4'24"10	Bronze
STACCHIOTTI Raphaël	Swimming	400m Medley	4'24"33	Gold
CARNEIRO Joao	Swimming	400m Medley	4'37"78	Bronze
STACCHIOTTI Raphaël	Swimming	50m Backstroke	26"33	Gold
ROLKO Sarah	Swimming	50m Backstroke	30"22	Silver
HENX Julien	Swimming	50m Butterfly	24"30	Gold
HENX Julien	Swimming	50m Freestyle	23"14	Gold
TEAM LËTZEBUERG – Women	Table Tennis	Doubles		Silver
TEAM LËTZEBUERG – Men	Judo	Team Tournament		Bronze

Vendredi, 31 mai 2019

Athlete	Sport	Discipline	Result	Medal
GRAILLET FRANÇOIS	Athletics	110m hurdles	14"52	Gold
NOCKELS Sylvie	Shooting	Air Rifle	239	Gold
MARX Lara	Athletics	100m hurdles	14"62	Silver
REUTER Tom	Athletics	Javelin	72,90m	Silver
TEAM LËTZEBUERG – Women	Athletics	4 x 400m	3'51"34	Silver
BAUER Anaïs	Athletics	200m	24"53	Bronze
GASPAR Charles	Athletics	High Jump	2,06m	Bronze
TEAM LËTZEBUERG – Women	Athletics	4 x 100m relay	47"51	Bronze
TEAM LËTZEBUERG – Women	Tennis	Double Mixed		Bronze
TEAM LËTZEBUERG – Men	Beach Volleyball			Bronze

MEDAL STANDINGS

COUNTRY	GOLD	SILVER	BRONZE	TOTAL
Luxembourg	26	27	25	78
Cyprus	21	27	16	64
Iceland	19	13	23	55
Monaco	15	13	19	47
Montenegro	15	6	14	35
Liechtenstein	9	5	6	20
Malta	6	12	9	27
Andorra	3	4	11	48
San Marino	1	4	7	12



Europaspiele in Minsk

Vom 21. Bis zum 30. Juni 2019 fanden die zweiten Europäischen Spiele in Minsk statt. Die weißrussische Hauptstadt Minsk liegt mit ihren knapp 2 Millionen Einwohnern im Zentrum Weißrusslands und ist ca. 1800 km von Luxemburg entfernt. Sie ist durch zahlreiche historische Gebäude, Kirchen und Universitäten geprägt und nimmt so einen besonderen Stellenwert in der Region ein.

Insgesamt nahmen 4000 Sportlerinnen aus 50 Nationen in 200 Medaillentscheidungen teil. Diese wurden in 15 Sportarten und 23 Disziplinen ausgetragen. Hiervon wurden in zwei Sportarten die Europameisterschaften durchgeführt und in acht konnte eine Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio errungen werden.



An- und Abreise

Auf Grund des neu gestalteten An- und Abreiserrhythmus gestalteten sich die Reisemodalitäten etwas komplexer als gewohnt. So wurden insgesamt vier unterschiedliche Anreiserrouten gewählt, um alle SportlerInnen rechtzeitig an Ort und Stelle zu bringen. So wurde auch die Anreise der Radsportler über Frankfurt (mit Bustransfer von Luxemburg aus) detailliert geplant und dennoch wurden zwei Räder erst später nach Minsk befördert. In solchen Situationen stellten sich vor allem die Volunteers als hilfsbereit heraus, um das Team zu entlasten und zu unterstützen.

Kurz zur Erklärung: Die SportlerInnen konnten das Village zwei Tage vor dem ersten Wettkampftag beziehen und es einen Tag nach dem letzten Wettkampftag wieder verlassen. Hierdurch wollte das Organisationskomitee Gelder einsparen. Für die Sportler ergab sich somit jedoch kaum eine Möglichkeit einen Teamspirit aufzubauen oder andere Sportarten zu besuchen. Dies bleibt sicherlich eine negativ konnotierte Randnotiz dieser Spiele – die das Team Letzeburg allerdings gut gemeistert hat.

Sportstätten & Athletes Village

Die einzelnen Sportarten wurden an 15 Veranstaltungsorten ausgetragen. Die Sportstätten überzeugten stets mit moderner und funktioneller Einrichtung, so dass die Wettkämpfe ungestört ausgetragen werden konnten. Die Eröffnungs- und Abschlussfeier fand im Dinamo Stadion statt, in welchem auch die weißrussische Fußballnationalmannschaft ihre Heimspiele veranstaltet. Beide Zeremonien wurden begeisternd und umfangreich gestaltet, so dass sie sowohl einen gelungenen Beginn als auch Schluss der Spiele darstellen.

Als Athletendorf diente ein Studentenwohnheim aus mehreren Komplexen. Mit ausreichend großen Zimmern, Aufenthaltsräumen, einem Leichtathletikstadion, einem Kraftraum und der großen Mensa, bot das Dorf alles was die Athleten vor Ort benötigten. Auch den Transfer vom Dorf zu den Venues und zurück wurde gut organisiert und war stets zuverlässig.

Sportliches

Mit drei gewonnenen Medaillen (1x Silber, 2x Bronze) belegt Luxemburg Platz 38 im Medaillenspiegel und ist somit vor anderen Teilnehmernationen der Spiele der kleinen Staaten wie Zypern, Montenegro und San Marino platziert.

Das Team

Das luxemburgische Team bei den 2. Europaspielen in Minsk bestand aus 20 SportlerInnen, die in neun Sportarten teilgenommen haben.

Radsport

► Frauen:

Claire Faber, Anne-Sophie Harsch, Chantal Hoffmann, Elise Maes, Christine Majerus

Das Team wurde rund um Christine Majerus nominiert und sollte so die Kapitänin des Teams maximal unterstützen können. Auf dem verwinkelten Abschnitt in der Innenstadt von Minsk gelang es zunächst keiner

rinnen und Italienerinnen, die für das Tempo im Feld sorgten, die Ausreißergruppe einzufangen und schlussendlich den finalen Sprint lancierten. Hier konnten sich die starken Niederländerinnen mit einem Doppelsieg behaupten. Christine Majerus hatte es auf der ansteigenden Zielgerade nicht einfach und erreichte das Ziel schlussendlich auf dem 13. Platz.

Im Zeitfahren der Damen war das Luxemburger Team vom Pech verfolgt und so



konnte zum einen Claire Faber an diesem Tag nicht ihr volles Leistungspotential aufzeigen und Christina Majerus wurde durch eine Reifenpanne ausgebremst.

► Männer:

Tiago Da Silva, Colin Heiderscheid, Misch Leyder, Pit Leyder, Jan Peterlin

Das Männer-Radsportteam wurde sehr homogen aufgestellt und so wurde vor allem versucht eine flexible Strategie zu verfolgen, die man je nach Renngestaltung einsetzen konnte. So war es dann Jan Peterlin, der die erste Attacke aus dem Hauptfeld lancierte.

Diese war erfolgreich und so waren die Luxemburgischen Farben für den Großteil des Rennens an der Spitze des Feldes vertreten. Die weiteren Team-Mitglieder hielten sich bedeckt im Hauptfeld auf und wurden z.T. durch mechanische Probleme leicht ausgebremst. Am Ende stand ein 36. Platz für Pit Leyder und ein 41. Platz für Colin Heiderscheid als beste Platzierungen zu Buche. Sicher nicht die Platzierungen, die sich das Team erhofft hatte, aber dies kann man dem noch jungen Team nachsehen.

Tischtennis

Sarah De Nutte, Danielle Konsbruck, Ni Xia Lian, Luca Mladenovic

Eines der Highlights in Minsk für das Luxemburger Team durfte im Tischtennis gefeiert werden. Mit Platz drei im Einzel der Frauen und somit der direkten Olympiaqualifikation setzte Ni Xia Lian ein Ausrufezeichen und wird in Tokio die älteste Tischtennisspielerinnen in der Geschichte der Olympischen Spiele sein. Für das gesamte Team, das auf der Tribüne mitfieberte und



zwischen großer Anspannung und Freude hin und her schwankte, war es auch noch einmal zusätzliche Motivation für die zweite Hälfte der Spiele. Leider konnte das Tischtennisteam im Mixed und in der Frauenmannschaft nicht ganz auf diesem Niveau mithalten, nimmt aber sicher wertvolle Erfahrungen für die weiteren Events mit – der Teamgeist stimmte auf jeden Fall.



Mannschaft die Kontrolle über das Feld zu erlangen und so schaffte es eine kleine Ausreißergruppe sich lange vor dem Feld zu behaupten. Gegen Ende waren es dann vor allem die Niederländerinnen, Engländerinnen und Italienerinnen, die für das Tempo im Feld sorgten, die Ausreißergruppe einzufangen und schlussendlich den finalen Sprint lancierten. Hier konnten sich die starken Niederländerinnen mit einem Doppelsieg behaupten. Christine Majerus hatte es auf der ansteigenden Zielgerade nicht einfach und erreichte das Ziel schlussendlich auf dem 13. Platz.



Badminton

Robert Mann

Bei seinem ersten Multisportevent in seiner Karriere überzeugte Robert Mann mit großartigem Kampfgeist und Teamspirit. Durch eine Verletzung, die er sich in seinem ersten Match zugezogen hatte, wurde er im Folgenden ausgebremst, begeisterte aber das Luxemburger Team durch seine weiterhin physische Spielweise und Spielfreude bis zum letzten Punkt.

Judo

Claudio Nunes Dos Santos

Leider waren die Spiele für Claudio nach nur einem verlorenen Kampf bereits vorbei. Für ihn steht aber die Erfahrung auf einem solchen Großevent dabei gewesen zu sein im Hinblick auf den langfristigen Entwicklungsprozess im Vordergrund.

Boxen

Michel Erpelding

Einer der Teamplayer des Luxemburgischen Teams in Minsk kommt aus einer Individualsportart. Michel Erpelding musste leider in der neuen höheren Gewichtsklasse nach nur einem Kampf die Segel streichen. Danach überzeugte er allerdings durch eine fundierte Analyse seines Kampfes und noch viel mehr durch den Kontakt zu anderen

Sportarten und großem Interesse für eben diese. Für ihn stellen die Spiele in seiner Entwicklung sicher einen Meilenstein dar.



Bogenschießen

Gilles Seywert, Jeff Henckels, Joe Klein, Pit Klein

Eine weitere Medaille für das Luxemburger Team wurde von Gilles Seywert gewonnen. Mit seinem zweiten Platz im Compound Einzel und auch seiner äußerst sympathischen Art begeisterte er nicht nur das eigene Team, sondern auch viele der Zuschauer. In einem äußerst knappen Finale verlor er schlussendlich durch eine Schiedsrichterentscheidung um einen Punkt mit 144 zu 145 gegen den Niederländer Mike Schloesser.

Im Recurve-Team Wettbewerb konnte sich das Team aus Joe Klein, Pit Klein und Jeff Henckels nach zwischenzeitlicher Führung nicht gegen das Team aus Frankreich durchsetzen. Im Recurve-Einzel kam es zum Verwandtschaftsduell zwischen Joe und Pit Klein, welches Joe für sich entscheiden konnte (6 zu 2). Allerdings schied er im Achtelfinale gegen den Moldawier Dan Olaru aus. Jeff Henckels erreicht ebenfalls das Achtelfinale, schied dort aber gegen den Niederländer van den Berg aus.

Turnen

Celeste Mordenti

Nach der späten Nachnominierung für die Europäischen Spiele sollte der Wettbewerb

für Celeste vor allem als Erfahrung dienen. In einer durchaus starken Konkurrenz im Mehrkampf belegte sie den 29. von 41 Plätzen und konnte dabei einen Wert von 45,466 Punkten, summiert aus der Bodenübung, dem Schwebebalken, dem Stufenbarren und dem Sprung, aufweisen.

Schießen

Lyndon Sosa

Im Trapschießen belegte Lyndon Sosa den 15. von 32 Plätzen. Mit 114 Punkten blieb er allerdings hinter der Qualifikationshürde von 118 für eine Finalteilnahme zurück und somit sicher auch hinter seinen Erwartungen. Auf dem Weg in Richtung der Olympiaqualifikation bleiben Lyndon aber noch weitere Möglichkeiten.

Karate

Jenny Warling

Nach erfolgreicher Rehabilitation ihres Kreuzbandrisses und dem darauf folgenden Europameistertitel reiste Jenny Warling durchaus mit hohen Zielen nach Minsk an. Positiv gestimmt, aber auch mit der nötigen Anspannung, bereitete sie sich noch vor Ort auf die Wettkämpfe vor. Dies wurde mit der Bronze-Medaille erfolgreich belohnt, auch wenn im entscheidenden Kampf ebenfalls eine Gehirnerschütterung durch einen regelwidrigen Kopftreffer ihrer Gegnerin zu Buche stand. Somit konnte Jenny den Aufwärtstrend nach ihrer Verletzung, insbesondere mit Blick auf Tokio, bestätigen.

Fazit

Das Team Letzeburg kann absolut zufrieden mit der Bilanz der zweiten Europaspiele in Minsk sein. Mit drei Medaillen konnte eine Rekordausbeute erzielt werden und auch die Stimmung im gesamten Team (inkl. Volunteers) darf als positiv bezeichnet werden. Einzig die An- und Abreisemodalitäten wurden negativ kommentiert – sicher auch ein Kritikpunkt anderer Nationen. In vier Jahren werden die Spiele dann nach Polen gehen – man darf auf die weitere Entwicklung der Europaspiele gespannt sein.

A Successful Exhilarating Magnification Campaign for Luxembourg

2nd European Games in Minsk Belarus!

The title should say it all. Luxembourg campaign going to the 2nd European Games in Minsk Belarus! This was not my 1st rodeo! It was my 30th international event. The 2nd European Games in Minsk Belarus started out very quite and I questioned if the organizing committee really knew what they had gotten into. From the 50 plus on-line training sessions we had to finish as volunteers to the sparse amount of information on which country we would be assigned to aid.

Arriving in Minsk on June 4th, I met a few friends from past games and started touring the city and venues to get to know as much as possible before the team arrived.

On my first visit to the athlete village, I was very impressed with the beauty and the layout of the village. The location of the dinning area, the near by athletic track and work out area, that each resident building has some part of what is normally called the "International Zone"! The only thing I could not understand was where all the NOC Assigned Vehicles were and where were the P-2 parking areas. I only saw 3 parking spaces where there are usually over 100. I later learned that there were no NOC vehicle and we were not driving in Minsk, Belarus!

To my surprise as I visited the athlete village with Eugene Cholmbitko another veteran NOC Assistant the day before the opening of the village, there was very few staff working. In fact there were no NOC Service staff around and this is usually the busiest time in the NOC Service center.

During lunch on June 13th, I finally got my assigned countries and the day and time to report to the NOC headquarters. To my delight I was assigned to Luxembourg. There was to be four assistants assigned to Luxembourg and we were to report first thing on June 15th, the first day the village opened.

After finishing lunch, since I did not know my assigned country before I left the reservation in America, the first thing I told my fellow volunteers was I have to find a store and buy a Luxembourg flag. It took us most of the afternoon to locate a store. Surprise to me it was not a store but a company that made flags. I ordered one at a very reasonable price and I could pick it up the next day!

On June 15, 2019 the NOC Volunteer meeting room was a buzz with excited young volunteers that were going to start their journey as an NOC Assistant. I was one of them. Our team met and we got to know each other as well as meeting other volunteers. We are Alexandra (Sasha), Team Leader, Mila and Alena.

We were the last team to be called to meet our Chef de Mission. With the Luxembourg flag (note we were the only team with a country flag) we greeted Mr. Thews Heinz, Chef de Mission.

I would say his reaction to the four NOC Assistants with the Luxembourg flag (held the correct side up) was an indication of the great game that would follow this initial meeting.

The next few days were the normal get to know each other and get the resident space ready for the athletes and coaches and staff. The only thing that put a glitch into our dedication to decorate the living space and office space was the signage was not coming for a few days. So we used the power of the internet and created signage and had a great time decorating each room with Luxembourg flag and information about the internet, where the Luxembourg office and medical rooms were located.

Each day the four NOC Assistants would meet with Mr. Thews Heinz, Chef de Mission to go over the day's activity and which NOC

Assistant would take on tasks that need to be completed before the athletes, coaches and staff arrived.

The day came when the first group of athletes and coaches arrived at the Minsk, Belarus airport. The plan Mr. Thews Heinz, Chef de Mission along with two NOC Assistants were to travel to the airport to meet the arriving Luxembourg team members while two NOC assistants were to stay in the village continuing setting up the rooms and were to greet the athlete and coaches when they arrived from the airport via the Games bus to the village. I was very happy to be one of the NOC Assistants assigned to the village greeting party.

Over the years, I have learned that as an NOC Assistant none of the team that you are assigned to will know you as we all wear the same uniform and they have never seen a picture of you. So that is where the Luxembourg Flag comes in. Every athlete, coach, staff and dignitary knows their country flag. So a NOC Assistant becomes very recognizable waving a country flag they are assigned to assist.

Upon arriving from the airport to the European Games village all Luxembourg athletes, coaches and staff were greeted by excited NOC Assistants and escorted to their living quarters as well and given a tour of the village especially pointing out the dinning hall and wonderful games around the village.

One small problem arrived that no one ever wants to deal with but is a reality at multi sporting event, lost luggage. Well there were two problems luggage left on the ground in Germany and bikes not arriving from the airport to the village. After 3 hour of trying to locate all the luggage, bike and equipment that did arrive in Minsk, Belarus, they were found in a remote location in the

village where only staff and workers knew about. With all bike now in the living area this NOC Assistant could now sleep, I think it was after 2 am when I went to sleep that night.

Finally the day came, the reason everybody was in Minsk, Belarus in June, and the competition! The opening ceremony was grand and fun for everybody but a few that either had a competition the next day or was not in Minsk, Belarus yet! As for the NOC Assistants it was a very long day that seemed to never end as we had a normal shift and we were to be a part of the opening ceremonies which meant finishing the day after midnight.

The men's cycling road race was one of the first events after the opening ceremony that was held where the Luxembourg athletes were taking part. So with the two Luxembourg flags three NOC Assistants met at the start/finish area to cheer on the Luxembourg athletes. This would set the stage for the rest of the games, Luxembourg Flag on TV with NOC Assistants cheering at the top of their lungs — "Go Luxembourg"! Or "You can do it, Luxembourg! Or "We believe in you, Luxembourg"!

This trend continued throughout the games; however it would take on a life of its own and would get bigger. A few friends of the NOC Assistants assigned to Luxembourg would join us at the venues and join in the cheering of Luxembourg athletes.

One could sense a movement and an excitement around the Luxembourg office and resident hall, birthday decorations went up on two of the athlete's doors and cakes were smuggled into the village for wonderful celebrations for the athletes that were celebrating their birthdays in Minsk, Belarus.

To this NOC Assistant it was exciting to see Luxembourg athletes and coaches and staff going to fellow Luxembourg athletes' competitions and to see everyone smiling and cheering on each other.

The spectators even got into the wave of excitement, some moved to other seats as we were very loud, others took pictures of the

flag and cheering NOC Assistants. The goal of this NOC Assistant was to make sure the athletes heard us cheering for them and to have the Luxembourg flag on the big screen TV. There were few days where the NOC Assistants had to split up as there were two Luxembourg athletes competing at or near the same time at different venues.

The greatest and powerful event was then Lian Ni Xia clinched a spot in the final four in Women's single Table Tennis. This seemed to elevate all the Luxembourg athletes to a higher level of competitions.

Celeste Mordenti, a young 16 year old competed in the Women's Gymnastics event at the 2nd European Games in Minsk Belarus. The arena was full of spectators and the floor was buzzing with athletes from all over Europe. She had no idea of the cheering section that would show up to support her as she had just arrived a few days before her competition and was training to get the feel of the venue. During the rotation between apparatus (we were late for the first exercise and the archery medals ceremony took extra time) the cheer went out all over the gymnastic arena "Go Luxembourg and You can do it"!

Lian Ni Xia won the Bronze Medal in Women's Single Table Tennis and received an entry to the Tokyo Olympic Games in 2020. What a wonderful way to end your competition. She was interviewed by the public announcer and thanked the spectators for their support! All in all a memorable day!

Next up was Karate where Jennifer Warling received an illegal disqualifying blow by her competitor that left her with a concussion. She was unable to continue to compete for a Gold medal. She was awarded a Bronze Medal, the second medal for Luxembourg at the 2nd European Games in Minsk Belarus.

Life as an NOC Assistant is a very rewarding position and each multi-sporting game has its own special thing that all NOC Assistants most likely will not forget. These games had chicken and every meal, so the joke was "what will be for lunch/dinner today?" The question of the day was will we have

chicken today! The answer was. "Yes every day"!

The next and very exciting medal came in Men's Archery. Seywert Gilles on a semi-raining day took the Silver Medal in the Individual Compound division. Seywert and his coach would have big smiles every time a Luxembourg cheer went out throughout the stadium. They both genuinely thanked the NOC Assistants and fellow athletes and staff for coming to their event and cheering for Seywert. I can't remember seeing a more elated athlete after the medals ceremony.

This NOC Assistant feels that the three medals won by Luxembourg athletes, the cheering and flag waving excited the other Luxembourg athletes and coaches to dedicate and commit to train harder in the next year to obtain better results.

Every one of the 590,677 citizens of Luxembourg should be proud of all the athlete's, coaches, medical staff and administration staff that attended the 2nd European Games in Minsk Belarus and should write them and let them know they are behind them in the events in the years to come and to help by donating funds so that the athletes can continue to improve in their chosen sport.

The final testament to the success of the campaign was the team dinner after the completion, the friendship made and the cheerful atmosphere said it all.

For this seasoned veteran leaving the reservation in Arizona and being a part of the Luxembourg team at the 2nd European Games in Minsk Belarus was one of the best games ever and will not be soon forgotten. It was an honor to be a part of this great team! I look forward to seeing the Luxembourg team at future competitions.

**Edward Nippy Feldhake III,
NOC Assistant 2nd European Games in
Minsk Belarus!**

Ech sinn Team Luxembourg

von Aliaksandra Huseva (NOC Assistant)

Das wäre vielleicht ein inspirierender Anfang gewesen, wenn ich geschrieben hätte, dass dieser Monat in Minsk mein Leben und mich verändert hat. Das klingt aber zu pompös, banal und irgendwie nicht konkret. Unser Leben verändert sich jede Sekunde und selbstverständlich hat ein ganzer Monat mit neuen Menschen und unerwarteten Geschehnissen dazu beigetragen. Ich will hingegen für sie und vielleicht auch für mich selbst auf eine ziemlich bestimmte Frage eine Antwort finden: wie war es, NOC-Assistentin bei Team Luxembourg zu sein? Und was bleibt davon in meinem Leben weiter?

Erste Frage ist leicht zu beantworten: fantastisch! In erster Linie — wegen der Menschen. Ich habe so viele nette, verständnisvolle, engagierte und in ihr Leben und ihre Beschäftigung verliebte Menschen getroffen, dass es für meine guten Eindrücke schon genug wäre. Aber dazu kommt noch das wertvollste: Die Erfahrung. Diese war für mich ungewöhnlich. Ich war nicht zum ersten Mal als Volontärin tätig, aber in solcher Position bei so einem großen Sportevent — schon. Bei der Anmeldung für das Volontär-Programm, konnte ich mir gar nichts richtig vorstellen. Die II Europäischen Spiele brachten für mich große Herausforderungen. Alles begann mit der Sprache: Ich war nicht sicher, ob mein English gut genug sein würde, aber unter den Volontären, die auch mit Luxemburg arbeiten sollten, sprach niemand Deutsch. Boom. Meine erste Überraschung. Mindestens war ich sicher, dass ich mit den Sportlern, Coaches und einfach allen Menschen aus dem Team einfach in Kontakt treten konnte. Das war beruhigend. Später begriff ich: Die Sprache ist gar kein Problem, wenn die Menschen ein gemeinsames Ziel haben und zur Zusammenarbeit bereit sind. Das hat sich mehrmals bewährt. Aber am ersten Tag war ich nervös, wie wird es laufen? Umsonst, wie es sich herausstellte.

Ich glaube, ich hatte ein mega Glück mit diesem Team. Alle waren sehr aufgeschlossen und, was sehr wichtig war, auch unterschiedlich: Lebensansichten, Hobbys, Geschmack. Jemand war sehr erfahren

und wusste alle Kleinigkeiten, die enorm wichtig waren, jemand kontaktfreudig, jemand konnte die gemeinsame Stimmung schnell verbessern. Wir waren ein gutes Team alle zusammen und ich kann mir die Spiele ohne diese Menschen nicht einmal vorstellen. Das scheint vielleicht banal und selbstverständlich, das heißt nicht, dass man das nicht zu schätzen wissen sollte. Aber eine Erinnerung aus allen ist für mich besonders, weil sie die Stimmung für den ganzen Monat bestimmt hat. Der allererste Tag im Athlete's Village. Wir saßen alle im Raum und warteten auf unser Meeting mit dem Chef de Mission. Und plötzlich holte Edward, mein Kollege aus den USA, eine Flagge aus seiner Tasche. Eine große Luxemburgische Flagge. Edward war erfahrener als wir alle und hat eine simple, aber sehr wichtige Sache gesagt: „Die Sportler sind weit weg von ihrer Heimat und es kann sein, dass niemand von den Zuschauern sie unterstützen wird. Das sei unser Job. Wir sind für diesen Monat die besten Fans fürs Team Luxembourg“. Irgendwie so ist unser Motto „geboren“: „Best volunteers for the best team“. Und diese Flagge wurde für mich zum Symbol unserer Arbeit: Wir trugen sie immer bei uns, bei allen Wettkämpfen und jubelten damit unseren Sportlern zu. Sie können sich vorstellen, wie überrascht der Chef de Mission war, als wir zum ersten Mal mit der Flagge den Raum betraten. Vielleicht war das seine erste Überraschung in Minsk.

Wie ich schon erwähnt habe, sind die Menschen für mich am wichtigsten. Gerade sie schaffen die Atmosphäre, die alles weitere bedingt. Und die Atmosphäre im Büro vom Team Luxembourg war unvergesslich toll und warm, wie zu Hause. Ich kam jeden Tag hin, hatte einen kleinen „Small Talk“ mit denen, die da waren, trank meinen Tee mit schönem Ausblick aus unseren Fenstern und konnte ruhig (oder nicht ruhig auch) meine Arbeit erledigen. Wir haben zwei Zeremonien überlebt, verlorene Fahrräder

rechtzeitig gefunden und viele Wettkämpfe besucht, wo unsere Sportler dabei waren und gewonnen haben. Und bei allen Wettbewerben war unsere Unterstützung die gleiche: Egal, ob wir die Medaillen hatten oder nicht, jeder Zuschauer auf den Tribünen hörte uns jubeln. Es schien für mich besonders wichtig, diese Gleichheit. Die Sportler waren immer wie echte Löwen, die bis zum Ende kämpften, mit allen ihren Kräften. Das Leben ist so, dass bei diesen Spielen nicht alle auf dem Podium gelandet sind, aber das bedeutet nur mehr Training, mehr harte Arbeit und mehr Erfolg in der Zukunft. Und ich persönlich, hoffentlich, werde immer wieder dabei sein, wenn es mir glückt — auf den Tribünen, wenn nicht — vor dem Fernseher. Die nächsten olympischen Spiele werde ich mir auf jeden Fall schon anschauen. Go Team Luxembourg!

Und ja, damit sie mehr über unsere Beziehungen in der Mannschaft verstehen, hier ist ein Beispiel: Kurz vor der finalen Show rief mich mein wissenschaftlicher Betreuer aus der Uni an. Nach unserem Gespräch fragte er: „Na gut. Und wie geht es dir so in Minsk? Wie viele Medaillen hat unser Team?“ — „Wir haben schon drei! Echt ein großer Erfolg, bei den vorigen Europäischen Spielen hat Luxemburg leider keine gewonnen“. Ich stellte später fest, er meinte wohl das belarussische Team, aber für mich dauerte es nicht mal eine Sekunde: Mein Team — ist Team Luxembourg. Jetzt ist es der Lieblingswitz meines Betreuers und er verpasst keine Chance, jemandem von dem Gespräch zu erzählen. Und wie ein Sprichwort besagt: In jedem Witz steckt etwas Wahres. An meiner Wand hängt die luxemburgische Flagge, ich habe angefangen, die Sprache zu lernen und plane schon für den Sommer meine Reise in diese schöne Gegend. Und das ist meine Antwort auf die zweite Frage vom Anfang des Artikels:

Ech Sinn Team Luxembourg. Auf einmal — und für immer.

European Youth Olympic Festival

Baku (Aserbaidtschan)

21. – 27. Juli 2019



Das European Youth Olympic Festival, das im Zweijahresrhythmus stattfindet, bietet jungen Athleten (14 – 17 Jahre, je nach Sportart) die Gelegenheit sich in einem multidisziplinären, internationalen Umfeld mit ihren Gleichaltrigen zu messen, sich selbst und ihre Leistung einzuschätzen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Das Festival wird auf der Grundlage der Olympischen Charta unter der Verantwortlichkeit des Europäischen Olympischen Komitees (EOC) organisiert, mit allen dazu gehörigen Aspekten wie Eröffnungs- und Abschlusszeremonie, olympische Flamme, olympischer Eid, olympisches Dorf usw.



Insgesamt nahmen rund 2.500 Sportler und 1.100 Begleitpersonen aus 48 Mitgliedsländern des EOC teil. Das Wettkampfprogramm umfasste 10 Disziplinen (Leichtathletik, Basketball, Radfahren, Turnen, Handball, Judo, Ringen, Schwimmen, Tennis und Volleyball), wobei das Team Lëtzebuerg in der Leichtathletik, im Radfahren, im Schwimmen und im Turnen vertreten war.

Reise und Unterbringung

Eine Reise nach Baku ist von den Flugzeiten und den Verbindungen her generell etwas problematisch. Um der Delegation ein nächtliches Umsteigen mit entsprechendem Risiko von Verlust oder Verspätung einzelner Gepäckstücke oder Rennräder zu ersparen, hatte das COSL sich entschlossen das Team Lëtzebuerg mit dem vom französischen olympischen Komitee gecharterten Flug ab Paris auf die Reise zu schicken. Die Fahrt von Luxemburg nach Paris wurde mit dem Bus zurückgelegt.

Die Delegationen waren im olympischen Dorf, das bereits für die European Games

2015 in Betrieb war, untergebracht. Das Team Lëtzebuerg wohnte bequem in drei geräumigen Apartments und verfügte desweiteren über ein Büro, ein Sprechzimmer für den Arzt, einen Behandlungsraum für die Physiotherapeuten und einen Sitzungsraum.

Eröffnungs- und Abschlusszeremonie

Für die Eröffnungszeremonie hatten die Veranstalter sich für die Crystal Hall entschieden, die Konzerthalle in der 2013 das Eurovision Song Contest abgehalten wurde. Der offizielle Teil mit Ansprachen, Hissen der olympischen Flagge, Abspielen der olympischen Hymne und Anzünden der olympischen Flamme war kurz und prägnant und somit dem jungen Alter der Sportler angepasst. Anhand hochkarätiger Showelemente wurde die Geschichte Aserbaidtschan anschaulich dargestellt.

Als Fahnenträgerin war Lou Jominet, die jüngste unserer an der Eröffnungsfeier teilnehmenden Athleten, bestimmt worden.

Bei der Abschlussfeier fiel die Wahl für diese Aufgabe auf Lena Peters, die damit für ihren 11. Platz und einen neuen Rekord über 100m Schmetterling, die beste Leistung innerhalb des Team Lëtzebuerg, belohnt wurde.

Sportstätten

Der Veranstalter konnte grösstenteils auf die für die European Games 2015 neu errichteten Hallen (Turnen, Schwimmen) oder renovierten Sportstätten (Leichtathletik) zurückgreifen, die nichts zu wünschen übrig liessen. Auch die für die Radrennen vorgesehenen Strassen waren in einem tadellosen Zustand.



Sportliches

Das sportliche Niveau war, wie bei den vorherigen EYOF, sehr hoch und entsprach in allen Sportarten durchaus dem einer Europameisterschaft der respektiven Alterskategorien. Voll motiviert und konzentriert sind unsere jungen Athleten und Athletinnen bei ihren Wettkämpfen an ihr persönliches Limit gegangen.

Leichtathletik

Obwohl Fanny Arendt über 800m ihre guten Leistungen der vorangegangenen Wochen und Monaten leider nicht abrufen konnte, konnten die Leichtathleten mit den restlichen Ergebnissen durchaus zufrieden sein. Während Marie Damit im Weitsprung

lediglich 4cm zum Finaleinzug fehlten, schaffte Bliss Cibango die Qualifikation als 12. mit einer Weite von 6,83m, konnte seine Platzierung im Finale allerdings nicht verbessern.

Radfahren

Die Radfahrer, die mit extremen Windbedingungen zu kämpfen hatten, wussten mit generell ansprechenden Ergebnissen zu überzeugen. Insbesondere bei den Mädchen (Lena Carier, Marie Schreiber, Liv Wenzel) konnten die Trainer eine deutliche mann-schaftliche Leistungssteigerung im Vergleich zu den vorherigen EYOF feststellen.

Bei den Jungen ist vor allem der ausgezeichnete 12. Platz von Mathieu Kockelmann beim Zeitfahren (90 Teilnehmer) hervorzuheben. Aber auch Charles Dax und Alexandre Kess konnten sich in den Top 40 klassieren. Auch wenn beim Strassenrennen ein technischer Defekt Alexandre Kess leider eine Platzierung weiter vorne vereitelte, kann man doch mit den erreichten Ergebnissen durchaus zufrieden sein.

Turnen

Obwohl Lola Schleich beim Training am Vortag des Wettkampfes gute Übungen zeigte, bekam sie, als es darauf ankam, ihre Nerven nicht in den Griff, musste viele Fehler in Kauf nehmen, sodass eine zufriedenstellendere Platzierung leider nicht mehr möglich war.

Schwimmen

Die vierköpfige Gruppe der Schwimmer (Lena Peters, Lou Jominet, Joao Carneiro, Ralph Daleiden) bewältigte an 5 Wettkampftagen nicht weniger als 15 Einzelstarts und 3 Staffeln. Auch wenn es vereinzelt Rennen gab, bei denen sich die Sportler möglicherweise mehr erhofft hatten, müssen doch die allgemein guten Platzierungen unterstrichen werden. Drei Halbfinals sowie zwei persönliche Bestleistungen gingen auf das Konto von Joao Carneiro und Lena Peters. Das absolute Sahnehäubchen aus Luxemburger Sicht war der hervorragende 11. Platz von Lena Peters über 100m Schmetterling; mit ihrer Zeit von 1:02,02 unterbot die 14jährige die 10 Jahre alte Bestmarke (1:02,22) von Christine Mailet.

TEAM LËTZEBOERG

Das Team Lëtzebuerg bestand aus 14 jungen Nachwuchsathleten und 11 Begleitpersonen im technischen, administrativen und medizinischen Bereich:

Leichtathletik

Bliss Cibango, Olivier Juncker, Fanny Arendt, Marie Damit

Trainer: Jean-Sébastien Dauch, Marie Damit, Bliss Cibango

Radfahren

Lena Carier, Marie Schreiber, Liv Wenzel, Charles Dax, Alexandre Kess, Mathieu Kockelmann

Trainer: Bernard Baldinger, Luc Nothum, Isabelle Reiffers

Schwimmen

Lou Jominet, Lena Peters, Joao Carneiro, Ralph Daleiden

Trainer: Mitsch Rolko

Turnen

Lola Schleich

Trainer: Piotr Kopczynski, Manon Keyser (juge)

Chef de mission

Marie-Paule Hoffmann

Chef de mission adjoint

Marie-Jo Ries

Arzt

Christian Nührenböcker

Physiotherapeuten

Marianne Schonckert, Céline Godelaine





Medizinisches

Unsere Athleten konnten von einer exemplarischen medizinischen und physiotherapeutischen Betreuung profitieren. Die Einsätze und die Arbeit des medizinischen Teams wurden im Vorfeld geplant, sodass alle unsere Sportler jederzeit, sowohl beim Training



wie auch beim Wettkampf, hervorragend betreut werden konnten. Wie bei allen sportlichen Events, wurden auch beim EYOF Dopingtests durchgeführt; insgesamt 75 Athleten mussten durch die Prozedur, allerdings war keiner unserer Sportler betroffen.



Zum Abschluss

Zu unterstreichen bleibt die gute Stimmung und die gegenseitige Unterstützung der Athleten und ihrer Begleiter. Soweit ihre Wettkampf- und Trainingsplanung es

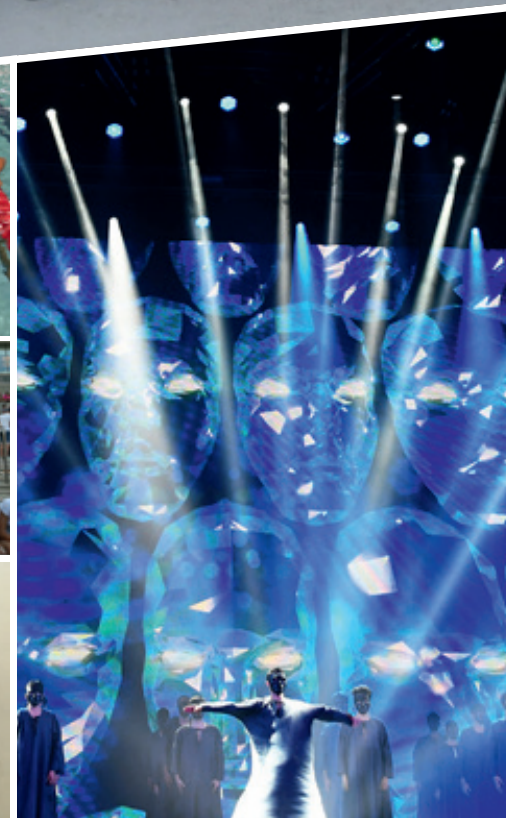
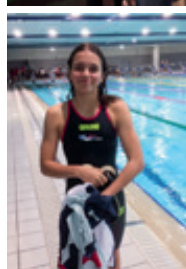
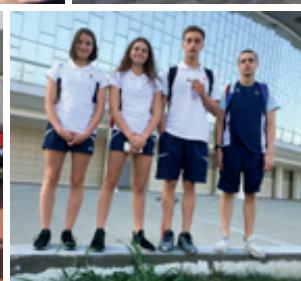


erlaubte, besuchten unsere Sportler die Wettkämpfe ihrer Kollegen in den jeweils anderen Sportarten, was ihnen erlaubte über den eigenen Sportbereich hinweg Einblick in die Abläufe anderer Disziplinen zu bekommen.



Die Wettkämpfe im Rahmen des European Youth Olympic Festival unterstützen zweifelsohne die Entwicklung und Motivation jedes einzelnen Athleten. Eine Teilnahme am EYOF bildet für die jungen Nachwuchssportler eine bedeutende, wertvolle Erfahrung und stellt einen wichtigen Meilenstein in ihrer Karriere dar.

Marie-Paule Hoffmann, Chef de mission



FLAMBEAU: European Youth Olympic Festival Baku (Aserbaïdschan)

Rédaction: COSL / Marie-Paule **HOFFMANN**

2019

Photographies: COSL



Participation de l'Armée aux 7^{es} Jeux mondiaux militaires du CISM

Conseil international du Sport militaire

Les 7^{es} Jeux mondiaux militaires se sont déroulés du 18 au 27 octobre 2019 à Wuhan en Chine. Après Rome, Zagreb, Catane, Hyderabad, Rio de Janeiro et Mungyeong, ils se sont déroulés à Wuhan, en province de Hubei en Chine. Pour la quatrième fois, les Jeux ont été organisés en dehors de l'Europe. Avec 110 pays, 27 disciplines et 10.000 participants qui se sont présentés en compétition, les 7^{es} Jeux mondiaux militaires ont été les plus grands Jeux militaires organisés.

Le Conseil international du sport militaire, ou son acronyme « CISM », est une organisation sportive internationale composée des forces armées des pays membres acceptés par l'Assemblée générale du CISM. Ouvert aux forces armées de tous les pays, le CISM a pour but fondamental de promouvoir l'activité sportive et l'éducation physique

entre les forces armées afin de favoriser la paix mondiale. Ces idées sont résumées dans la devise du CISM, « L'amitié par le sport ».

Monsieur François Bausch, Vice-Premier ministre, ministre de la Défense, et Monsieur Dan Kersch, ministre des Sports ont assisté, à Wuhan, aux 7^{es} Jeux mondiaux militaires du CISM, ensemble avec les responsables de l'Armée luxembourgeoise et de la direction de la Défense.

La délégation luxembourgeoise était composée de 16 athlètes de l'Armée luxembourgeoise, dont 11 athlètes qui sont membres de la section de sports d'élite de l'Armée (SSEA), 6 entraîneurs pour les différentes disciplines, ainsi que d'un chef de mission et d'un directeur technique. Ils ont participé à 10 disciplines différentes.

La composition de la délégation luxembourgeoise (SSEA):

1. Triathlon 1SdtCh Stefan ZACHÄUS
2. Triathlon 1SdtCh Olivier GORGES
3. Natation 1SdtCh Raphaël STACCHIOTTI
4. Natation 1SdtCh Julien HENX
5. Natation 1SdtCh Pit BRANDENBURGER
6. Lancer du Poids 1SdtCh Bob BERTEMES
7. Boxe 1SdtCh Michel ERPELDING
8. Escrime 1SdtCh Lis FAUTSCH
9. Tir à l'Arc 1SdtCh Pit KLEIN
10. Badminton 1SdtCh Robert MANN
11. Équitation 1SdtCh Marcel EWEN

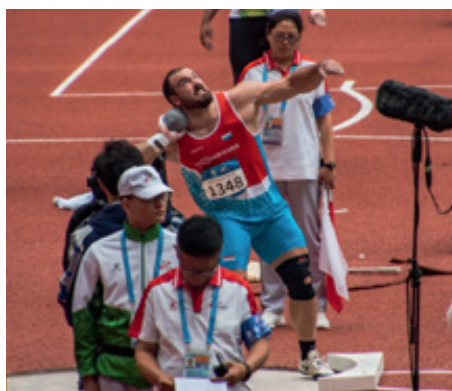
Les athlètes luxembourgeois ont obtenu des résultats excellents lors de la compétition. Le 1^{er} Soldat-Chef Bob Bertemes a remporté la médaille de bronze au concours du lancer du poids avec un jet à 20,66 m. C'est la deuxième médaille remportée par le Luxembourg à des Jeux mondiaux militaires qui avaient été organisés pour la première fois en 1995 à Rome. Bob Bertemes avait remporté la médaille d'argent lors des Jeux précédents en 2015 en Corée du Sud. Cette prestation clôture sa saison exceptionnelle. Une année 2019 marquée notamment par son record national mais également sa qualification pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020.



sports, devenant le premier pays à remporter plus de 100 médailles d'or en une seule édition. La Russie termina deuxième, suivie du Brésil. Le Luxembourg se classe au final à la 56^e place sur un total de 110 pays participants. Plus de 80 records affiliés à la Commission internationale du sport militaire (CISM) ont été battus lors des « jeux olympiques » pour les militaires, que les athlètes ont salué comme un événement international de haut niveau, où étaient présents 67 champions olympiques et mondiaux.



Au concours de saut d'obstacles d'équitation, le 1^{er} Soldat-Chef Marcel Ewen a quant à lui manqué de peu le podium, en terminant à la quatrième place parmi 56 participants. Dans ce que l'on pourrait qualifier de l'équivalent des Jeux Olympiques pour l'Armée, le 1^{er} Soldat-Chef Julien Henx a démontré ses qualités athlétiques en Chine. Dans la catégorie 50 mètres papillon, l'athlète luxembourgeois a décroché la 5^e place lors de la finale qui s'est tenue à Wuhan avec un temps de 24 secondes et 27 centièmes. Le 1^{er} Soldat-Chef Stefan Zachäus, a également obtenu d'excellents résultats et termine 4^e après une heure 43 minutes et 27 secondes sur un total de 83 participants lors du triathlon.



La Chine, pays hôte, est arrivée en tête du classement des médailles, avec un total de 239 médailles, dont 133 d'or, 64 d'argent et 42 de bronze, remportées dans le cadre du nombre record de 329 épreuves dans 27

Nous pouvons retenir que tous les athlètes luxembourgeois ont porté haut les couleurs. Avec une ferme détermination de vouloir gagner, l'ensemble de la délégation, athlètes, encadrants, responsables respectifs et entraîneurs ont fait face à ce défi et ont témoigné de ce brassage entre les mondes sportifs militaire et civil. Pour cette 7^e édition, le volume de la délégation luxembourgeoise a augmenté considérablement par rapport à 2015. L'occasion a été unique de pouvoir faire vivre les valeurs que les militaires partagent avec l'univers du sport : l'esprit d'équipe, le respect de l'adversaire, le goût de l'effort, la volonté de se dépasser, la cohésion et la bonne ambiance au sein de la délégation luxembourgeoise.

ANOC World Beach Games

DOHA, Qatar

11. – 16. Oktober 2019

San Diego hiess der geplante Austragungsort für die erste Edition der ANOC (Association of National Olympic Committees) World Beach Games (AWBG). Am 14.06.2019 entschied die ANOC aufgrund mangelnder finanzieller Garantien in San Diego, den Austragungsort zu wechseln. Doha wurde als der aussichtsreichste Kandidat gesehen, um die Spiele in so kurzer Zeit noch organisieren zu können und bekam den Zuschlag. Man kann also von einem „holprigen“ Start in eine „World Beach Games“ Zukunft sprechen.

13 Sportarten, 36 Events, 1240 qualifizierte Athleten aus 97 (von 206) Nationen war dann aber letztendlich doch die geplante Besetzung dieses neuen Multisportevents, was man auf jeden Fall als einen Erfolg werten kann.

Unter den teilnehmenden Nationen wurden im Vorfeld einige Fragen intensiv diskutiert, Informationsfragmente zusammengesetzt und Kooperationen geschmiedet, um möglichen erwarteten Organisationsmängeln wirkungsvoll begegnen zu können. Oft sehr kurze Deadlines in der administrativen Abwicklung, fehlende schriftliche Detailin-

formationen zu den WettkampfregeIn, den Wettkampfstätten und eine oft schleppende Abwicklung von Anfragen, trugen dazu bei, dass die Unsicherheiten nicht weniger wurden, je näher man dem Austragungsdatum kam.

Mit sehr viel Interesse wurden auch die Leichtathletik Weltmeisterschaften verfolgt. Besonders aus dem Umgang der Athleten mit den extremen Temperaturen und den vom Organisator ergriffenen sogenannten „heat counter measures“ erhoffte man sich einige Erkenntnisse, die den eigenen Athleten während der Beach Games nützlich sein konnten.

Machen wir es kurz: Das Team des Veranstalters lieferte sehr gut organisierte World Beach Games ab. Alle Schlüsselbereiche waren hervorragend geplant, funktionierten in der realen Umsetzung bis in Detailbereiche hinein und ernteten daher von den Athleten und Teamleitungen zumeist sehr positive Beurteilungen.

Der Transport funktionierte extrem pünktlich, die Netze und Zeitpläne der „Shuttle Busse“ waren gut aufeinander abgestimmt.

Es standen immer genügend Ersatzbusse zur Verfügung, um während der hochfrequentierten Zeiten die Kapazitäten je nach Bedarf zu erhöhen.

Die Unterbringung in einem riesigen Apartmentkomplex war von hohem Standard. Alle Funktionsbereiche des Organisators (Polyklinik, Meetingräume, Sportinfoservice, etc.) waren mit kurzen Wegen ohne Zeitverlust zu erreichen.

Auch die Verpflegung konnte leicht mit diesen hohen Standards mithalten. Serviert wurde in drei Speisesälen, die Auswahl war reichlich und auch abwechslungsreich, bot für alle Geschmäcker etwas passendes. Besonders beliebt war das Restaurant „Sportsbar“, das mit mehreren riesigen Bildschirmen ausgestattet war und während des Essens von allen gerade laufenden Wettkämpfen Livebilder zeigte. Das führte besonders in den Teamsportarten zu regelrechten Fanaufläufen mit der entsprechenden Atmosphäre.

Die Wettkampfstätten präsentierten sich in einem hervorragenden Zustand. Selbst kleinste Details waren sorgfältig umgesetzt.

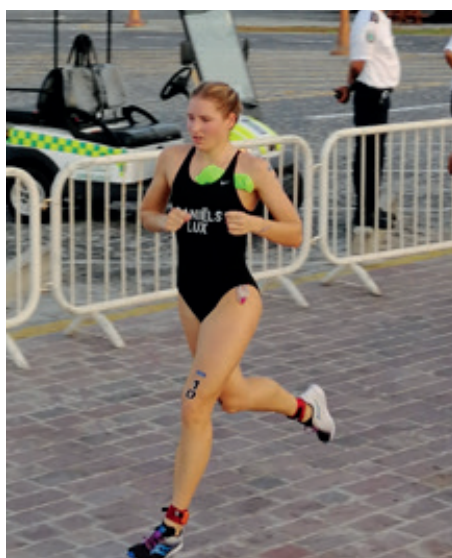


Insbesondere waren alle möglichen Maßnahmen getroffen, die den Athleten eine Bewältigung der außergewöhnlichen Temperaturen erleichtern sollten. Klimatisierte Athleten „Lounges“ mit ausreichend Eis zur Kühlung, extensive Getränkeauswahl, zahlreiche „Eistonnen“ für Kälteanwendungen und die von den Teams mitgeführten Kühlwesten waren die Schlüsselemente im Kampf gegen die große Hitze.

Das Team Letzbuerg hatte Athleten im Aquathlon qualifiziert. Eva Daniels und Oliver Gorges, zwei Triathlon Nachwuchssportler, die noch nicht gezielt an der Qualifikationsserie für den Olympia Triathlon Tokyo 2020 teilnehmen, konnten sich über die Aquathlon Weltrangliste durchsetzen. Eva gelangt mit einem abschließenden 10. Platz in der Qualifikation dabei schon ein herausragendes Ergebnis. Beide konnten somit in den jeweiligen Individualrennen und in einer „Mixed Relay Staffel“ an den Start gehen.

Eine reibungslose Anreise von Luxemburg über München konnte nach Ankunft direkt unter der Leitung des Trainers Cyrille Eppler und der Physiotherapeutin Nina Goedert in die kurze 3-tägige Vorbereitungsphase überführt werden. Mit der von diesen beiden

Athleten gewohnt positiven Herangehensweise an besondere Anforderungen gelang auch eine Vorbereitung auf die extrem frühe Startzeit. Um 06:00 Uhr waren die Rennen als Gegenmaßnahme zu der sich ab 08:00 Uhr schnell entwickelnden Hitze angesetzt. Somit war die Weckzeit auf ungewohnte 03:30 vorgegeben. Eine gelungene Vorbereitung konnte dann auch in den Rennen entsprechend umgesetzt werden. Oliver gelang ein 17. Platz bei 30 Startern und Eva erreichte das Ziel als hervorragende 9. bei 28 Athletinnen am Start, wobei ihre starke Schwimmleistung bei 32 Grad Wassertem-



peratur die Grundlage für diese ausgezeichnete Platzierung bildete. Am nächsten Wettkampftag gelang ihnen dann mit einem 9. Platz bei 18 Staffeln eine Bestätigung der guten Individualleistungen, wobei der harte Kampf mit der Staffel Russlands um Platz 8 eine besondere Herausforderung war.

Auf jeden Fall waren diese World Beach Games eine wertvolle Erfahrung für unsere

beiden Nachwuchssportler auf dem Weg zu einer Qualifikation für Paris 2024. Mit außergewöhnlichen Bedingungen umgehen zu können, sie positiv als Herausforderungen anzunehmen, ist sicher als Fähigkeit eine Grundvoraussetzung, um sich in einer extrem fordernden Triathlon Qualifikation für Olympia durchsetzen zu können.



Die Zukunft der World Beach Games scheint gesichert. Zahlreiche Ausrichter Kandidaturen sind avisiert, ein eventueller 2-jähriger Ausrichtungsmodus ist in der Diskussion. Mit langfristigerem Organisationsvorlauf wird dann sicher auch eine bessere Medienverarbeitung und weltweite Übertragung gelingen können.

Die World Beach Games in Doha waren ein außergewöhnliches Erlebnis mit zahlreichen interessanten Sportarten und Disziplinen. Die Zusammenarbeit im kleinen Team Letzebuerg war hervorragend. Besten Dank an Eva, Oliver, Nina und Cyrille für diese spannende und erfolgreiche gemeinsame Zeit in Qatar.

Gorges Oliver

Aquathlon

14 octobre 2019

Lieu: Doha

Performance: 28:44 (+2:22)

Placement: 17/30

15 octobre 2019

Lieu: Doha,

Mixed Team Relay

Performance: 1:08:08

Placement: 9/16

Daniëls Eva

Aquathlon

14 octobre 2019

Lieu: Doha

Performance: 31:12 (+1:34)

Placement: 9/28

15 octobre 2019

Lieu: Doha

Mixed Team Relay

Performance: 1:08:08

Placement: 9/16

Tokyo

Spiele der XXXII. Olympiade

Am 7. September 2013 entschieden die Mitglieder des IOC in Buenos Aires die Olympischen Sommerspiele 2020 an Tokyo zu vergeben. Nach 1964 werden die Spiele somit zum zweiten Mal in der Japanischen Metropole stattfinden.



Save the date
24. Juli bis 9. August 2020



33 Sportarten mit 51 Disziplinen und 339 Wettbewerbe wird das Programm vom 24. Juli bis zum 9. August umfassen. Baseball (Männer) und Softball (Frauen), Karate, Sportklettern, Skateboard und Surfen sind die Sportarten, die neu in das Programm aufgenommen wurden. Dazu wird es erstmalig „Mixed Staffeln“ Wettbewerbe in der Leichtathletik und im Schwimmen mit Medaillen Vergabe geben.

Die meisten Wettkampfstätten gruppieren sich in einem 8 Kilometer Radius um das „Olympic Village“ in zwei Zonen, der „Heritage Zone“ und der „Bay Zone“. Zu den ausgelagerten Wettkampfstätten gehört auch die „Fuji International Speedway“ Rennstrecke, die das Ziel im Straßenrennen und im Zeitfahren des Radsports bildet.

Organisation

Die Organisatoren in Tokyo haben seit der Vergabe der Spiele in 2013 hervorragende Arbeit geleistet. Alle Sportstätten sind nach einem detaillierten Zeitplan 8 Monate vor der Eröffnungsfeier bereits wie geplant fertig gestellt oder kurz vor der Fertigstellung. Das Olympic Village, auf einer kleinen Halbinsel in der Bay gelegen, wird bis zum März 2020 an die Veranstalter übergeben. In allen Schlüsselbereichen läuft aufbauend auf durchdachten Masterplan das „Finetuning“ auf Hochtouren, um auch die komplexesten Problematiken in den Griff zu bekommen.

Mit nahezu 40 Millionen Einwohnern gilt der Großraum Tokios in vielen Statistiken als größte Stadt der Welt. Der Transport der Teilnehmer ist daher eine der größten zu meisternden Herausforderungen. In einer ausgeklügelten Koordination und Kombina-

tion aus Nutzung des öffentlichen Verkehrs, temporären Straßen Priorisierungen, Entzerrung der „rush hour“ Belastung durch variierte Arbeitszeiten in den Betrieben und einem Shuttle Bus System soll eine effektive und zeitsparende Beförderung aller akkreditierten Teilnehmer sicher gestellt werden.

Mit einer Hotelkapazität von über 100000 Zimmern bietet Tokio auch hervorragende Voraussetzungen, dem Gästeansturm zu begegnen. Eine Hürde könnte hier aber in der deutlichen Preissteigerung der (grundsätzlich schon hochpreisigen) Hotelzimmer schlummern. Mit dem neuen Topsponsor des IOC, airbnb, kommt dazu erstmals ein starker neuer Player offiziell bei Olympia auf den Unterbringungsmarkt, was kritisch von einigen Interessengruppen kommentiert worden ist.

Eine weitere Hürde, die es zu meistern gilt, sind die zu erwartenden extremen Tem-



peraturen, die tageweise auch mit hoher Luftfeuchtigkeit gepaart sein können. Die sogenannten „heat counter mesures“, Bereitstellung von „pre und postcooling“ Möglichkeiten, Verschiebung der Startzeiten, Anpassung der Wettkampfbestimmungen und auch Verlegung der Austragungsorte, stehen dabei im Mittelpunkt der Überlegungen. So wurden erst rezent die Geh- und Marathonwettbewerbe nach Saporro verlegt. Im Triathlon Test Event im August 2019 konnte man auch die Notwendigkeit einer Startzeit von 06:00 Uhr auf der eigenen Haut spüren. Gegen 08:30 Uhr wurde die Sonneneinstrahlung so heiß, dass jeder Sonnenschutz hochwillkommen war.

Tokio ist bereit für die Spiele. Überall in der Stadt sind Ankündigungen und Kampagnen zu erleben. Die Spiele sind ein wesentliches Gesprächsthema, an dem man nirgendwo vorbeikommt. Tokio ist Olympia.

Medial will man neue Benchmarks setzen. Vom Roboter Empfang am Flughafen über 8k Liveübertragungen der Wettbewerbe bis zu flächiger 5G Abdeckung ist alles im Paket

enthalten, was Japan als DEN Technologiestandort weltweit zeigen kann.

Team Letzebuerg

Unser Team ist inmitten der entscheidenden Qualifikationsphase. Mit den seit Rio 2016 nochmal zum Teil deutlich erschwerten Qualifikationsnormen konfrontiert, haben unsere Athleten mit den nötigen Leistungssteigerungen geantwortet. In der Leichtathletik, im Schwimmen, im Tischtennis und im Radsport sind bereits Quotenplätze gesichert. Bis Anfang Juli 2020 laufen weitere Wettbewerbe mit zusätzlichen Qualifikationschancen. Wir haben noch etliche heiße Eisen im Feuer, vielleicht ist auch die eine oder andere Überraschung dabei, mit der niemand gerechnet hat. Man kann auf jeden Fall optimistisch sein, dass das Team noch größer wird.

Parallel zur Qualifikationsphase laufen die Vorbereitungen für die Teilnahme in Tokio auch auf Hochtouren. Für den organisatorischen Teil sind alle administrativen und logistischen Maßnahmen bisher zeitge-

recht abgearbeitet worden, die offiziellen Meetings und Visiten haben uns das nötige Wissen garantiert. Unsere Fachverbände haben bisher an 3 Testevents teilgenommen: Straßenrennen, Triathlon und Bogenschießen.

Als ein wesentliches Team Letzebuerg Mitglied haben wir die Luxemburger Botschaft in Tokio kennen und besonders auch schätzen gelernt. Mit dieser großen Unterstützung am Ort können wir die Herausforderungen der Olympia Teilnahme mit großer Spannung und mit Optimismus auf ein erfolgreiches Abschneiden angehen.

Auf nach Tokio!





Olympische Spiele 2020 in Tokyo

Goldene Momente in Japan

DERTOUR



Freuen Sie sich mit DERTOUR auf das nächste überragende Sport-High-light: die Olympischen Spiele in Tokyo vom 24.07.2020 – 09.08.2020.

Seit März 2019 ist DERTOUR neben Deutschland auch autorisierter Ticketagent für Luxemburg und bietet Ihnen neben Eintrittskarten zu einer Vielzahl von Wettkämpfen auch attraktive Reiseangebote mit Unterkunft,

Flug, Transfers, Ausflügen vor Ort sowie eine Auswahl an interessanten Vor- und Anschlussreisen an.

Seien Sie live dabei – unterstützen Sie die Luxemburgische Olympiamannschaft vor Ort und erleben Sie goldene Momente voller Spannung und sportlicher Höchstleistung.

Weitere Informationen und Buchung in Ihrem Reisebüro und auf www.dertour.de/olympia.

Für mich. Perfekt.

DER
Touristik

Shigeji Suzuki

Ambassadeur du Japon au Luxembourg

Est-ce que vous êtes sportif actif, et quelles disciplines pratiquez-vous ?

SS J'aime le tennis, le golf et le jogging. Je suis de bonne humeur après avoir fait du sport et après une bonne douche. Mais je suis un peu triste car je ne peux pas avoir assez de temps pour faire du sport à cause de mon travail. Je pense qu'il est très important de faire du sport pour ma santé. J'aimerais donc recommencer quelques sports lorsque la situation le permettra.

Vos attentes des JO Tokyo 2020

SS Les Jeux de Tokyo 2020 sont les deuxièmes Jeux Olympiques organisés à Tokyo. Les Jeux de 1964 à Tokyo ont été les premiers Jeux Olympiques organisés en Asie. Les Jeux de Tokyo 1964 ont complètement transformé le Japon. Il y a beaucoup d'héritages comme le train Shinkansen (train à grande vitesse), l'autoroute métropolitaine, etc. Ils étaient la technologie de pointe et ils sont toujours actifs. Les Jeux de 1964 à Tokyo ont également promu le sport au Japon. Le sport s'est imposé comme une partie intégrante de la vie du peuple japonais la popularité du football a déclenché sa ligue nationale et des clubs sportifs ont commencé à émerger dans tout le pays.

Plus d'un demi-siècle plus tard, après les Jeux de 1964 à Tokyo, le Japon organisera à nouveau les Jeux Olympiques de Tokyo. Les Jeux de Tokyo 2020 devraient être l'occasion pour les peuples du monde entier de partager leurs rêves et leurs espoirs et de montrer notre idée de coexistence. Je souhaite que les gens du monde entier aimeront le Japon d'aujourd'hui et deviennent des fans du Japon à travers les expériences des Jeux de 2020 à Tokyo.

En outre, la vision des «Jeux de récupération et de reconstruction» est un pilier important de Tokyo 2020. Nous encouragerons les initiatives de coopération avec les zones touchées par une catastrophe afin de soutenir le redressement du grand séisme dans l'est du Japon et d'autres catastrophes naturelles, et démontrerons le rétablissement en cours de ces zones dans le monde. J'espère que vous apprécierez également nos efforts pour nous redresser des catastrophes naturelles.

Votre message au Team Lëtzebuerg Tokyo 2020

SS J'ai regardé une série télévisée japonaise cette année, basée sur les efforts du Japon pour les Jeux Olympiques de Tokyo de 1964. Selon cette série, l'équipe luxembourgeoise a marché après l'équipe japonaise lors de la cérémonie d'ouverture aux Jeux Olympiques de Stockholm en 1912. Quand je l'ai regardé, je me suis senti de nouveau très proche du Luxembourg.

La devise olympique était «plus vite, plus haut, plus fort», et l'un des concepts clés de Tokyo 2020 est «Atteindre le meilleur de soi». Je souhaite que le plus grand nombre possible d'athlètes puisse se qualifier pour Tokyo 2020 et participer à Tokyo 2020. Je souhaite également que tous les membres de l'Équipe Luxembourg fassent de leur mieux dans chaque discipline. Je vais encourager l'équipe du Luxembourg de même la façon qu'un citoyen luxembourgeois et aussi l'équipe du Japon.

De plus, avant ou après la compétition, je souhaite que vous profitiez de la culture japonaise, de la tradition, etc. Il existe de nombreux lieux à visiter dans tout le Japon. Je voudrais proposer de visiter d'autres villes ou la campagne du Japon, pas seulement Tokyo. Visiter le Japon pour participer aux Jeux Olympiques Tokyo 2020 est la meilleure occasion de connaître le Japon et de promouvoir le Luxembourg auprès des Japonais. J'apprécie que vous puissiez interagir avec beaucoup de Japonais.

Quelles opportunités les Jeux Olympiques Tokyo 2020 peuvent-ils développer pour le Luxembourg ?

SS Le Luxembourg est un des pays les plus multiculturels et ouverts. C'est un caractère assez fort du pays. Mais le Japon est inondé d'informations provenant du monde entier. Je pense qu'il est très important de reconnaître ce que vous voulez promouvoir. Si le Luxembourg a une bonne stratégie pour mettre en valeur la caractéristique du Luxembourg à travers les médias, vous pouvez obtenir une bonne réaction de la part des Japonais. J'aimerais que vous donniez envie aux Japonais de visiter le Luxembourg

Quelle valeur ajoutée le Team Lëtzebuerg peut-il apporter en termes de rayonnement du pays (Nation Branding) ?

SS J'étais un enfant lors des derniers Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Je me souviens de certains pays parce que ces pays avaient des athlètes célèbres ou forts. Il peut être un peu difficile pour les enfants de se rappeler des noms des pays, mais il est possible que les enfants se rappellent plus facilement grâce aux grands athlètes. Si l'équipe luxembourgeoise laissera une impression forte sur les enfants lors du concours Tokyo 2020, je pense que c'est un grand héritage pour votre pays.

Les Japonais et les gens du monde entier suivront l'activité de l'équipe luxembourgeoise directement au stade ou à la télévision, non seulement les matchs mais aussi la cérémonie d'ouverture, de clôture, etc. Le Luxembourg peut montrer son image et le promouvoir à travers cet événement important. Le nom du Luxembourg est devenu de plus en plus populaire au Japon pendant les années dernières, mais cela ne suffit pas encore. Je pense que les Jeux Olympiques de Tokyo 2020 sont l'une des meilleures occasions de faire connaître votre pays au monde entier.

En outre, les membres de l'équipe du Luxembourg interagiront avec des Japonais, des athlètes et des participants d'autres pays. Le Luxembourg pourra gagner de nouveaux amis dans le monde entier grâce aux interactions.

Comment voyez-vous le mouvement olympique international à l'aube des JO Tokyo 2020

SS Je pense que beaucoup d'athlètes du monde entier se préparent pour les Jeux Olympiques de 2020 à Tokyo. À travers les épreuves de qualification de chaque discipline, l'ambiance pour Tokyo 2020 est partagée par de nombreuses personnes dans le monde. Je souhaite que tous les athlètes fassent de leur mieux et que leurs vœux pour Tokyo 2020 se réalisent.

Au Japon, les ventes des billets ont déjà commencé. Il y a un grand intérêt pour acheter les billets au Japon. L'intérêt de regarder les Jeux Olympiques devient de plus en plus grand. Les Japonais attendent le jour des Jeux Olympiques.

Votre message à l'adresse du public du Luxembourg pour assister aux Jeux Olympiques Tokyo 2020

SS Maintenant, le Japon fait tout ce qui est en son pouvoir afin de préparer le grand événement de l'année prochaine, pour accueillir des gens du monde entier qui viendront au Japon pour regarder les Jeux Olympiques. Vous pourriez penser que la culture et le style de vie japonais sont très différents de ceux du Luxembourg si vous venez au Japon. Je crois que c'est une excellente occasion d'apprendre plusieurs choses

sur mon pays. Je voudrais vous inviter à visiter le Japon, ses différentes régions et ses sites historiques. Je peux vous promettre que le Japon vous fascinera et vous accueillera à tout moment avec les bras ouverts.

Je crois que le Japon est connu pour son hospitalité. Si vous voulez venir au Japon, je vous promets que les Japonais vous accueilleront très gentiment. Essayez de sentir l'hospitalité des Japonais. De plus, je vous recommanderai de goûter des plats japonais. Vous pouvez manger des plats japonais

dans quelques endroits au Luxembourg. La cuisine japonaise est l'un des piliers de la culture japonaise qui est la plus célèbre au monde. Vous pouvez manger de nombreux types de plats japonais facilement au Japon, alors si vous voulez visiter le Japon, j'aimerais que vous savouriez la nourriture japonaise.

Finalement, s'il vous plaît profitez des Jeux Olympiques!

Propos facilités et recueillis par Monsieur Daniel Dax, Secrétaire général du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

Pierre Ferring

Ambassadeur du Luxembourg au Japon

Est-ce que vous êtes sportif actif, et quelles disciplines pratiquez-vous ?

PF Affirmer que je serais un grand sportif actif ferait probablement sourire mon épouse un tant soit peu. Cela dit, depuis mon arrivée à Tokyo, j'aime bien me promener, surtout dans le jardin impérial qui n'est pas loin de l'Ambassade et j'admire l'endurance des coureurs qui s'y entraînent dans des températures en été dépassant souvent les 35 degrés.

Vos attentes des JO Tokyo 2020

PF J'espère que les Jeux Olympiques de Tokyo trouveront leur propre marque et authenticité en montrant aux visiteurs du monde entier la beauté et l'hospitalité de la culture japonaise. C'est la deuxième fois que la capitale japonaise a l'honneur d'accueillir les Jeux Olympiques après ceux de 1964 et je serais heureux de voir à nouveau une vraie ambiance olympique émerger à Tokyo, avec un enthousiasme dans les stades, grâce à de grandes compétitions sportives pleines de suspense. Il serait beau d'avoir des Jeux où les sportifs sont au centre de l'intérêt.

Votre message au Team Lëtzebuerg Tokyo 2020

PF Le Team Lëtzebuerg Tokyo 2020 pourra compter sur le soutien et la sympathie de l'Ambassade et de la communauté luxembourgeoise tout entière au Japon. Les touristes et supporters luxembourgeois venant de Luxembourg s'y ajouteront. Je suis sûr que partout où nos athlètes seront

en compétition, des supporters luxembourgeois seront au rendez-vous avec le « Roude Léiw » pour les soutenir.

Quelles opportunités les JO Tokyo 2020 peuvent-ils développer pour le Luxembourg ?

PF Ce qui importe est que nos athlètes ont l'opportunité d'effectuer leurs compétitions dans les meilleures conditions possibles.

Quelle valeur ajoutée le Team Lëtzebuerg peut-il apporter en termes de rayonnement du pays (Nation Branding) ?

PF Aussi banal que cela ne puisse paraître, je pense que la présence du Team Lëtzebuerg aux JO de Tokyo 2020 contribue en soi au rayonnement de notre pays. N'oublions pas qu'au moment de la cérémonie d'ouverture, plusieurs milliards de téléspectateurs du monde entier verront le Team Lëtzebuerg entrer dans le stade olympique. Ce moment en soi tout seul, en termes de publicité pour notre pays, vaut de l'or. Mise à part la finale de la coupe du monde de football, il n'y a pas beaucoup de manifestations qui suscitent autant d'intérêt sur un plan global que la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques.

Comment voyez-vous le mouvement olympique international à l'aube des JO Tokyo ?

PF Le mouvement olympique international a fait un parcours remarquable depuis

les premiers JO à Tokyo en 1964. On n'a qu'à voir le nombre de pays participants, le nombre de sportifs et le nombre de disciplines sportives dans la compétition depuis. Aussi, le drapeau blanc du mouvement olympique international avec ses cinq anneaux dans les couleurs rouge, bleue, verte, jaune et noire figure sans aucun doute parmi les symboles les plus connus au monde. De l'autre côté, si l'on voit les dimensions des Jeux de Tokyo 2020 en termes logistiques et budgétaires, sans oublier les impératifs en termes de sécurité, l'on se rend vite compte du défi que constitue l'organisation des JO Tokyo 2020 à tous les égards. J'ai pleine confiance dans le professionnalisme et le savoir-faire de l'organisateur japonais pour que tout se passe très bien. Cela dit, il me semble à titre personnel qu'il est important dans les années à venir de maintenir les Jeux à une échelle humaine. En termes de gestion événementielle, les Jeux Olympiques méritent certainement une médaille d'or.

Votre message à l'adresse du public du Luxembourg pour assister aux Jeux Olympiques Tokyo 2020

PF Le Japon est un pays qui s'est ouvert beaucoup les dernières années au tourisme international et le Japon est sans doute un pays qui a énormément à offrir d'un point de vue touristique, culturel et aussi culinaire. Les Jeux Olympiques Tokyo 2020 sont une raison de plus pour visiter le pays du soleil levant.

Propos facilités et recueillis par Monsieur Daniel Dax, Secrétaire général du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois



Maison Olympique

Le Comité International Olympique (CIO) a officiellement inauguré la Maison Olympique, l'un des bâtiments les plus durables du monde, le 23 juin 2019. L'inauguration a été le point culminant des cérémonies et festivités très marquantes et chargées d'émotion organisées pour célébrer le 125^e anniversaire du CIO fondé le 23 juin 1894 par Pierre de Coubertin.

Pour le traditionnel couper de ruban au pied de l'emblématique « escalier de l'unité » de la Maison Olympique, le président du CIO, Thomas Bach, était accompagné du président de la Confédération suisse, Ueli Maurer, des membres de la commission exécutive du CIO, de la présidente du Conseil de l'État de Vaud, Nuria Gorriti, des membres du Conseil de l'État de Vaud, Pascal Broulis et Philippe Leuba, du syndic de Lausanne, Grégoire Junod, et d'une poignée de médaillés olympiques. En savoir plus à propos de l'inauguration ici.

Conçue pour refléter la mission globale du CIO de rendre le monde meilleur grâce au sport et traduire dans les faits les réformes de l'Agenda olympique 2020, la Maison Olympique réunit sous un même toit l'ensemble du personnel du CIO — 500 employés étaient auparavant répartis sur quatre sites à Lausanne. Avec la Maison Olympique, le CIO investit dans la durabilité, l'un des trois piliers de l'Agenda olympique 2020.

« Lorsque nous nous sommes lancés dans ce projet de construction d'une nouvelle

maison olympique, nous voulions qu'elle soit davantage qu'un simple bâtiment administratif. Bien sûr, nous voulions rassembler tout le monde, la famille olympique et tout le personnel du CIO, sous un même toit. En ce sens, la Maison Olympique est l'expression de notre unité », a dit le président Thomas Bach. « En même temps, nous voulions que la Maison Olympique intègre les éléments de durabilité, de crédibilité et de jeunesse — précisément les trois piliers de l'Agenda olympique 2020. Le bâtiment reflète ces trois éléments qui sont au cœur de notre mission », a-t-il ajouté.

L'inauguration de la Maison Olympique est l'aboutissement d'un parcours qui a commencé en 2012 lorsque le CIO a décidé d'aller de l'avant dans son projet de réaménagement de son siège. Dessinée par le cabinet d'architectes danois 3XN, la Maison Olympique a été conçue autour de cinq thèmes clés : symbolisme, intégration, flexibilité, collaboration et durabilité. Sélectionné par le CIO en avril 2014, 3XN s'est associé au cabinet d'architectes suisse IttenBrechtbühl pour superviser la construc-

tion du bâtiment. Le résultat, un édifice qui reflète authentiquement l'Olympisme, le Mouvement olympique et le rôle du CIO





comme catalyseur de collaboration, adoptant une forme emblématique.

Avec sa forme inspirée du mouvement d'un athlète, la Maison Olympique répond aux normes les plus élevées en matière de conception architecturale avec une approche holistique de la durabilité. Elle intègre des critères stricts en matière d'efficacité énergétique et d'économie d'eau, tout en optimisant la santé et le bien-être de ses utilisateurs. Repoussant les limites de la durabilité, la Maison Olympique a récem-

ment obtenu les certifications internationales et nationales les plus rigoureuses en la matière, une démonstration de l'engagement du CIO à passer de la parole aux actes et à donner l'exemple.

« La Maison Olympique fait passer la durabilité à un niveau supérieur. Le bâtiment a été construit selon les normes de durabilité les plus élevées à tous égards », a indiqué le président Thomas Bach. « Nous sommes heureux et fiers des marques de reconnaissance que nous avons reçues, confirmant que la Maison Olympique est l'un des bâtiments les plus durables du monde ».

Mahesh Ramanujam, président du US Green Building Council (Conseil américain pour une construction éco-respectueuse), a indiqué pour sa part : « Les bâtiments LEED montrent la voie à suivre, mais lorsque vous essayez d'atteindre le niveau platine, vous visez encore plus haut, vous essayez de définir ce qui est possible. Alors pour moi, la certification LEED platine de la Maison Olympique montre que ce bâtiment pense à nos enfants, à nos générations futures et, cela est important, à laisser derrière nous un monde meilleur que celui dont nous avons hérité. »

Avec ce nouveau bâtiment, le CIO confirme également son attachement à Lausanne, la Capitale olympique. Élaborée en étroite coopération avec les autorités locales, la



Maison Olympique offre à la région un site emblématique sur le plan architectural et devient un lieu incontournable du parc Louis-Bourget, qui accueille une multitude de visiteurs chaque année.

Le CIO dispose dorénavant de deux sites olympiques à Lausanne. L'un à Ouchy dédié au grand public, comprenant le Musée olympique et le Centre d'Etudes Olympiques et l'autre à Vidy pour offrir un lieu de rencontre accueillant aux membres du CIO et à l'ensemble du Mouvement olympique.

La Maison Olympique est aussi un exemple unique de collaboration novatrice entre de nombreux intervenants différents, notamment le CIO, des partenaires olympiques mondiaux (Dow, Toyota et Panasonic), des architectes (3XN et IttenBrechtbühl), des organismes de certification de la durabilité, les autorités locales, des fournisseurs et des universitaires.



Contrats Olympiques

En présence des représentants du COSL et de leur fédération, les athlètes suivants ont signé leur contrat olympique pour les Jeux Olympiques 2020 à Tokyo.







Höhentrainingskonzept Luxembourg

„Dünne Luft“ – eine evidenzbasierte Leitorientierung für die Anwendung von Trainings- maßnahmen in Hypoxie

1. Einleitung

Ziel dieses Konzepts soll es sein wissenschaftliche Erkenntnisse zum Höhentaining Trainern & Verbänden bereitzustellen, um eine möglichst optimale Gestaltung einer solchen Maßnahme zu ermöglichen.

Sollten weiterführende Fragen aufkommen oder Unklarheiten entstanden sein, bitten wir um eine zeitnahe Kontaktaufnahme, um entsprechende Hilfestellungen geben zu können.

Ein Höhentrainingslager ist eine tiefgreifende Maßnahme und sollte somit entsprechend detailliert ausgerichtet und geplant werden. Hierfür finden sich im vorliegenden Manual entsprechend grundlegende Informationen.

1.1. Ziele eines Höhentrainingslagers

Das primäre Ziel eines Höhentrainingslagers ist eine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Auf der einen Seite wird eine solche in der Wettkampfvorbereitung genutzt – hier z.T. auch für Wettkämpfe in Höhenlagen, die klassische Begründung einer solchen Maßnahme. Weitere Anpassungen lassen sich auch auf der anaeroben Stoffwechselsebene und der repeated Sprint Ability finden. Auf der anderen Seite kann eine erhöhte Leistungsfähigkeit auch dafür verwendet werden, auf einem höheren Niveau das nachfolgende Training zu gestalten.

Dieser Ansatz wird vor allem im Kontext von Höhentrainingslagerketten (die Aneinanderreihung von mehreren Höhentrainingslagern im geplanten Abstand) umgesetzt.

Im Mittel lässt sich durch ein entsprechendes Training in Höhenexposition ein Leistungszuwachs von 1–1,5% erwarten (dies würde bei einer Belastungsdauer von 15 Minuten eine Zeitersparnis von ca. 13 Sekunden bedeuten). Auf individueller Ebene lassen sich sowohl höhere, als eben auch niedrigere Zuwächse oder Minderrungen beobachten. Somit kann per se keine Empfehlung an jeden Sportler für ein Höhentrainingslager gegeben werden.

Der geringe mittlere Leistungszuwachs resultiert in Studien häufig darin, dass keine statistisch signifikante Verbesserung erzielt wird. Dies wird in der Folge dann häufig als Gegenargument im Kontext von Höhentrainingslagern verwendet. Hier muss allerdings der Hinweis gegeben werden, dass in leistungssportlichen Studien eine Veränderung von ca. 1% als Mindestmaß für eine Veränderung angesehen und somit in den meisten Höhenstudien erzielt wird.

1.2. Physiologischer Hintergrund

Die Sauerstoffkonzentration in der Umgebungsluft ist auf Meereshöhe genauso hoch wie auf über 8.800m (Mount Everest).

Warum spricht man nun trotzdem von „dünner Luft“, in der weniger Sauerstoff zur Verfügung steht?

Die Antwort liegt hier im Luftdruck, der in einem verringerten Sauerstoffpartialdruck resultiert. Dadurch wird auch der Sauerstoffpartialdruck im arteriellen Blut vermindert, wodurch wiederum die Sauerstoffsättigung des arteriellen Blutes sinkt. Der Körper reagiert darauf, ausgehend von den Nieren, bereits nach wenigen Stunden mit einer erhöhten Produktion und Ausschüttung des körpereigenen Hormons Erythropoietin (EPO). Durch EPO kommt es dann zur Neubildung von Retikulozyten (junge bzw. unreife Erythrozyten – die roten Blutkörperchen), wodurch es dann zu einem Anstieg der Erythrozyten-Anzahl und der Hämoglobinmasse kommen soll. Dies ist von der Stärke des hypoxischen Reizes, also von der Aufenthaltsdauer und -höhe, der Trainingshöhe (bei LH TL), dem Depot-Eisen (Ferritin) und der Art der Hypoxie (normobar oder hypobar) abhängig.

Durch die verminderte Sauerstoffverfügbarkeit wird die aerobe Leistungsfähigkeit im Sinne der VO_{2max} pro 100 Meter ab einer Höhe von 1.500 Metern akut um 1% reduziert. Somit wird auch die Leistung im niedrig intensiven Bereich herabgesetzt.

Neben den hämatologischen (Anpassungen auf Blutebene) Veränderungen lassen sich



von Dr. Sebastian Zeller¹
& Prof. Dr. Axel Urhausen^{2,3}

¹ Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

² Centre Médical Olympique Luxembourgeois, Clinique du sport, Centre Hospitalier de Luxembourg

³ Luxembourg Institute for High Performance in Sports

auch positive Anpassungen auf der Ebene der Bewegungsökonomie (Sauerstoffverbrauch bei gegebener Belastung) und der Pufferkapazität (pH Regulation und zellulär) des Körpers beobachten.

Die Steigerung der absoluten Kapazität des Sauerstofftransports auf hämatologischer Ebene geschieht durch eine Steigerung der Hämoglobinmasse von 3–5%. Somit wird die mögliche Leistungssteigerung von 1–1,5% durch mehrere Faktoren bestimmt und z.B. so eine Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme von ca. 3% erzielt.

1.3. Voraussetzungen, Fragestellungen & Sportarten

Eine Grundvoraussetzung für die Teilnahme an einem Höhentrainingslager ist die Gesundheit der Athleten. Sollten hier Einschränkungen (z.B. ein Infekt) vorliegen, sollte von einer Teilnahme abgesehen werden. So sollte im Vorfeld eine separate Konsultierung des medizinischen Personals stattfinden.

Eine zentrale Fragestellung für die Teilnahme ist, ob die Leistung in der Zielsportart durch eine Teilnahme an einem Höhentrainingslager gesteigert werden kann. Wie hoch ist also der Einfluss des aeroben Energiestoffwechsels in der Sportart und muss für eine weitere Steigerung der

aeroben Kapazität ein Höhentaufenthalt auf sich genommen werden? Lassen sich auch alternative Maßnahmen zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit finden?

Vor allem Sportarten mit einem hohen Anteil des anaeroben Stoffwechsels, also hoch intensiven Inhalten, sollten genauer analysiert werden, weil so unter Umständen in der Höhe keine adäquaten Trainingsintensitäten erzielt werden können (s.u.).

Besonders in der langfristigen Planung im Trainingsprozess eines Athleten sollte der Einsatz von Höhenmaßnahmen sinnvoll datiert und eingesetzt werden. So kann eine Testphase in der post-olympischen Phase (1–2 Jahre nach den Olympischen Spielen) ohne negative Einschränkung auf die Teilnahmen an nationalen oder kontinentalen Meisterschaften erprobt werden. Im weiteren Verlauf bzw. in der mittelfristigen Vorbereitung und ganz speziell im Qualifikationszeitraum vor den Olympischen Spielen, sollte die Testphase beendet und die Sinnhaftigkeit sowie eine individuelle Ausrichtung der Maßnahmen erfüllt sein.

1.4. Höhentrainingsformen

In den vergangenen Jahrzehnten wurden zahlreiche Höhentrainingsformen entwickelt und erforscht. Dies sollen im Folgenden dargestellt und erläutert werden.

1.4.1. Live High — Train High

Dies stellt die klassische Form des Höhentrainings dar und wurde im Vorfeld der Olympischen Spiele in Mexiko (2250m) zum ersten Mal vertiefend untersucht, um eine Höhenanpassung an die örtlichen Gegebenheiten während der Spiele zu ermöglichen und optimieren. Es wird auf derselben Höhe trainiert wie gelebt wird. Somit müssen vor Ort entsprechende infrastrukturelle und topografische Gegebenheiten vorliegen, um z.B. Schwimmtraining oder entsprechend lange Dauerläufe oder Radtrainings durchführen zu können.

Seit den Spielen in Mexiko hat sich diese Form etabliert und wird auf Höhen zwischen 1.500 und 2.500m praktiziert, wobei Höhen von 1.800 bis 2.200m bevorzugt werden, da bei einer weiteren Steigerung der Höhenexposition die Trainingsintensität zu stark reduziert werden muss, um Überlastungen zu vermeiden, bei gleichzeitiger geringer muskulärer Beanspruchung. Dies muss allerdings auch im Kontext des Anforderungsprofils der Sportart, der Trainingsphase und der eigentlichen Zielstellung der Höhenmaßnahme betrachtet werden.

1.4.2. Live High — Train Low

Aus der Problematik der reduzierten Trainingsintensität in Höhenlagen hat sich

diese Form des Höhentrainings entwickelt. Hier wird auf Höhen von 2.000m und höher gelebt und für ausgewählte Trainingsinhalte diese Höhenlage verlassen, um z.B. hoch intensive Trainingsinhalte umsetzen zu können, bei gleichzeitig hoher mechanischer Belastung (z.B. Laufgeschwindigkeit oder Leistung auf dem Fahrrad). Hier müssen wiederum infrastrukturelle Gegebenheiten vorliegen, um z.B. die Wege auf tiefere Höhenlagen in kurzer Zeit zurücklegen zu können. So wird z.B. häufig während eines Aufenthaltes in St. Moritz das Leichtathletik Stadion in Chiavenna gewählt (ca. 1h Fahrtzeit), um dort kürzere und gleichzeitig intensivere Intervalle zu trainieren.

Neben der Nutzung natürlicher Höhenunterschiede wird in diesem Prinzip auch immer häufiger mit zusätzlichem Sauerstoff angereicherte Atemluft während der Belastung zur Verfügung gestellt und somit eine niedrigere Höhenlage simuliert. Es wird dadurch auf gleicher Höhe, aber mit einer höheren Sauerstoffverfügbarkeit trainiert und eine entsprechende Belastungsintensität ermöglicht. Diese Maßnahme wird vor allem in den US-Amerikanischen Höhentrainingszentren praktiziert. Laut aktuellen WADA-Reglement ist dies keine verbotene Methode, könnte aber von einigen Verbänden abgelehnt werden. Der vollständige Wortlaut hierzu lautet:

„Bitte beachten Sie jedoch, dass einige internationale Sportfachverbände im medizinischen Bereich zusätzliche Regularien für die Anwendung von Medizinprodukten und Arzneimitteln haben, die neben den Anti-Doping-Bestimmungen der WADA gegebenenfalls bei internationalen Wettkämpfen gelten können [aktuell die FIS]. Ansprechpartner hierfür sind die jeweiligen internationalen Sportfachverbände.“

1.4.3. Simulierte Höhenexposition

Um den logistischen und zeitlichen Aufwand durch die An- und Abreise in ein Höhentrainingslager möglichst gering zu halten, wurden in der Vergangenheit (erste Verfahren wurden in der DDR entwickelt) Maßnahmen entwickelt, um auf Meeres-

höhe eine Höhenexposition zu ermöglichen bzw. zu simulieren. Hierzu wurden Höhenkammern, Höhenzelte, Atemmasken (inkl. Hypoxie-Generator) und sogar ganze Höhenhäuser verwendet und erforscht. Hier wird, im Gegensatz zur realen Höhe, eine normobare Hypoxie verwendet. Der Sauerstoffpartialdruck wird also nicht verändert. Dafür wird aber der Sauerstoffanteil in der Atemluft reduziert. Dies geschieht entweder durch Filtration des Sauerstoffes oder durch die Zugabe von Stickstoff. Jedoch haben sich weder in der Forschung, noch in der Praxis, diese Maßnahmen abschließend durchgesetzt. Die Gründe hierfür sind vielfältig:

- Zweifel an der effektiven Wirkweise und der zugrunde liegenden Wirkmechanismen — die Studienlage ist hier weiterhin nicht eindeutig
- Einschränkung der Lebens- und vor allem Schlafqualität (Aufenthalt begrenzt auf geringe Fläche; Lautstärke des Generators)
- mangelnde finanzielle Ressourcen (Anschaffungs- oder Mietkosten für Ausstattung)

Sollte dennoch der Einsatz einer solchen Maßnahme angedacht werden, sollte man berücksichtigen, dass ein Aufenthalt von > 12 Stunden pro Tag, eine stetige Kontrolle der Hypoxiedosis (Einstellung der simulierten Höhe) durch Oxymetrie (Messung der Sauerstoffsättigung z.B. an der Fingerbeere) und eine nicht eingeschränkte Schlafqualität gewährleistet ist.

Soll ein Training in intermittierender Höhe (Höhenkammer oder Atemmaske) stattfinden, so sollte dies mindestens zwei Mal pro Woche 30–45 Minuten (in Serien von 10–20 Minuten) im schwellennahen bis hoch intensiven Bereich umfassen und einer Höhe von 2.500 bis 3.000m entsprechen. Gleichzeitig sollte dies an vier bis fünf Tagen mit einem weiteren Aufenthalt von jeweils drei Stunden in simulierter Hypoxie (entsprechend 4.000 bis 5.500m Höhe) ergänzt werden. Diese Maßnahme sollte aber im Vorwege dringend mit Experten abgestimmt werden.

2. Training & Planung

2.1. Phasenmodell

Dieses Kapitel soll eine Orientierung für das Training in der Höhe und die Planung eines Höhentrainingslagers ermöglichen. Grundsätzlich wird der Zeitraum eines Höhentrainingslagers in vier Phasen unterteilt:

1. Akklimatisation
2. Haupttrainingsphase
3. Erholung und Vorbereitung der Rückkehr auf Meereshöhe
4. Rückkehr auf Meereshöhe

Dieses Modell bezieht sich auf die Aufenthalte in realer Höhe (LHTH & LHTL) und muss individuell betrachtet und angepasst werden, indem auf Mess- und Erfahrungswerten der Athleten eine individuelle Stra-

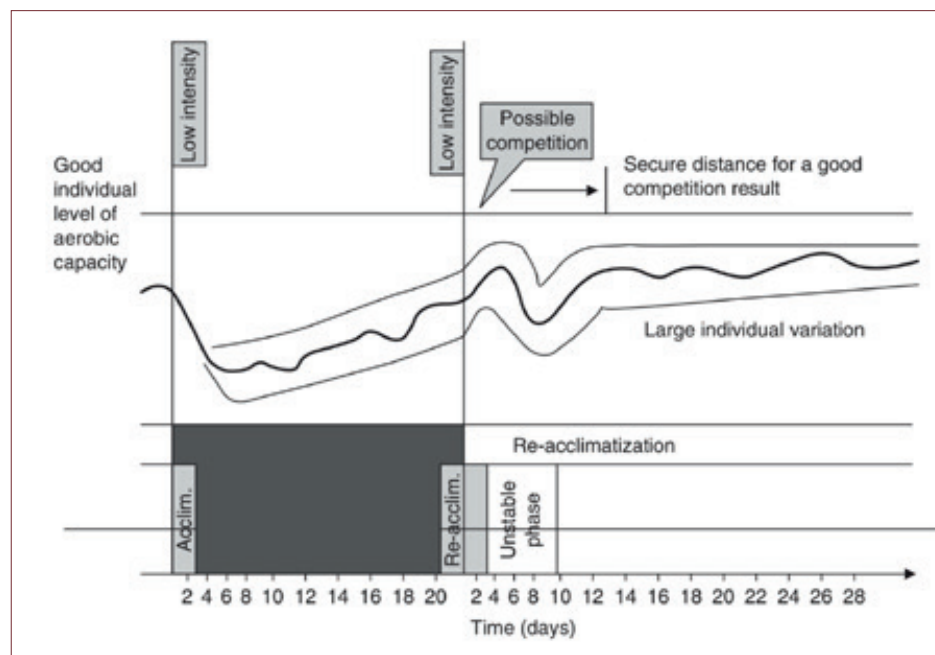


Abbildung 1 Phasenmodell nach Millet et al. (2010)

tegie festgelegt wird, die im Laufe mehrerer Aufenthalte feinjustiert werden kann. In der Abbildung 1 wird der Ablauf eines Höhentrainingslagers schematisch dargestellt.

2.1.1. Akklimatisation

Die unmittelbare Akklimatisation umfasst die ersten drei Tage. In diesen ersten Tagen sollte auf eine ausreichende Erholung, eine Anpassung an die Umgebung und vermehrte Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Häufig ergeben sich neben den höhenspezifischen Veränderungen in der ersten Woche (sieben Tage) auch weitere klimatische Anpassungen, die beachtet werden müssen, deshalb sollte die Trainingsintensität im niedrig intensiven Bereich (bis ca. 2 mmol/l) orientiert sein. Weitere Faktoren wie eine mögliche Zeitumstellung oder die Anreise zum Höhentrainingsort, kann die Anpassungszeit verlängern. Auch Kraft- und Athletiktraining kann eingesetzt werden – hier sollte aber auf angepasste Umfänge und verlängerte Pausenzeiten geachtet werden. Insgesamt ist der Training Load (die Gesamtbelastung des Trainings) als gering einzustufen. Nur wenn diese erste Phase der Anpassung adäquat durchgeführt wird, ist ein nachhaltiger Erfolg eines Höhentrainingslagers zu erzielen.

2.1.2. Haupttrainingsphase

Diese Phase wird in zwei Hauptabschnitte unterteilt:

Der erste beginnt nach der ersten Woche (individuell teilweise auch erst ab dem zehnten Tag in der Höhe) und dauert ca. eine weitere Woche. Der zweite Abschnitt umfasst den Zeitraum ab der dritten Woche.

Im ersten Abschnitt sollte die Belastungsintensität das maximale Laktat Steady-State (anaerobe Schwelle; bis ca. 4 mmol/l) nicht überschreiten und gleichzeitig kann der Training Load bereits auf ein normales Niveau gesteigert werden. Zusätzlich kann weiterhin Kraft- und Athletiktraining durchgeführt werden.

Im zweiten Abschnitt können dann hochintensive Trainingsinhalte trainiert und der Umfang auf ein hohes Niveau orientiert werden. Hier gilt es allerdings sehr auf



individuelle Reaktionen der Athleten zu reagieren und bei Bedarf längere Regenerationszeiten als auf Meereshöhe einzuplanen.

2.1.3. Erholung und Vorbereitung der Rückkehr auf Meereshöhe

In den letzten beiden Tagen des Höhengaufenthaltes sollte der Training Load reduziert und die Erholung in den Vordergrund gestellt werden. Die anstehende Rückkehr auf Meereshöhe ist als Umstellung für den Körper zu verstehen und erfordert somit einen entsprechenden Erholungszustand.

2.1.4. Rückkehr auf Meereshöhe

Im Vorfeld sollte die Rückkehr auf Meereshöhe genau terminiert werden, vor allem wenn eine Teilnahme an einem Wettkampf unmittelbar nach der Rückkehr geplant ist. Hier empfiehlt es sich, je nach Vorgaben

der Wettkampforganisation (Akkreditierung, Briefing etc.) die Rückkehr so nah wie möglich an den Wettkampf zu legen. Nach spätestens drei Tagen nach dem Höhengaufenthalt beginnt die sogenannte „instabile Phase“, in der die Leistungsfähigkeit der Athleten sehr schwankend und somit auch stark geschwächt sein kann. Diese Phase kann individuell bis zu 21 Tagen andauern. Eine Teilnahme an Wettbewerben innerhalb dieses Zeitraumes ist zunächst zu vermeiden. Die genaue individuelle Reaktion des Körpers sollte innerhalb der „instabilen Phase“ möglichst akkurat, nachhaltig und objektiv analysiert werden. Daraus können folgend Schlüsse für die Teilnahme an Wettkämpfen gezogen werden.

2.2. Messparameter

Für die folgenden Messparameter, von denen vor allem Trainingsinhalte und

-intensitäten abgeleitet werden sollen, ist es von äußerster Wichtigkeit im Vorfeld eines Höhentrainingslager systematische Baseline-Messungen über einen Zeitraum von mindestens 14 Tagen vorzunehmen. Nur so kann ein entsprechender Vergleich in der Höhe sinnvoll erfolgen.

2.2.1. Während der Intervention

Trainingsparameter:

- Herzfrequenz
- Leistung und/oder Pace
- subjektives Belastungsempfinden
- Laktatkonzentration bei einer definierten Belastung

Hier bietet sich vor allem in der Akklimatisationsphase die Steuerung über die Herzfrequenz an. Bei gleicher Herzfrequenz werden hier im Vergleich zur Meereshöhe niedrige Leistungen und Geschwindigkeiten erreicht. Dies sollte gleichzeitig mit einem vergleichbaren subjektiven Belastungsempfinden einhergehen. Zudem können gezielte Messungen der Laktatkonzentration während einer Belastung oder in Intervallpausen als objektiver Messparameter fungieren.

Trainingsbegleitende Parameter:

- Körpergewicht
- Ruhepuls (morgens) inkl. Sauerstoffsättigung des Blutes in Ruhe (SaO₂)
- Herzfrequenzvariabilität (HRV)
- Urinfärbung
- Serum-Harnstoff
- Schlaf (Qualität und Quantität)
- subjektiver Erholungszustand
- Creatinkinase (CK)

Die trainingsbegleitenden Parameter sollten vornehmlich zu Beginn eines jeden Trainingstages vorgenommen werden. So können die Ruheherzfrequenz (inkl. HRV) und die Sauerstoffsättigung unmittelbar nach dem Aufwachen gemessen werden. Hier sollte sich nach wenigen Tagen eine Anpassung — im Sinne einer Erhöhung der Sauerstoffsättigung — zeigen. Ein (Kurz-)Fragebogen zur Schlafqualität und -quantität und an ausgewählten Tagen zum subjektiven Erholungszustand können noch im Bett liegend oder kurz nach dem Aufstehen ausgefüllt werden. So kann der Trainer diese Ergebnisse noch in die akute Trainingsplanung einfließen lassen. Unterstützt werden können diese Entscheidungen durch Messungen von Harnstoff und Creatinkinase (unter standardisierten Bedingungen, z.B.

morgens vor dem Frühstück aus dem Kapillarblut des Ohrläppchens), wenn entsprechendes Fachpersonal vor Ort ist.

2.2.2. Pre- und Post

Eine Beurteilung über die zielgerichtete Verwendung einer Hypoxiemaßnahme wird letztlich vor allem auf der Grundlage von Wettkampfergebnissen vorgenommen. Gleichzeitig können Laboruntersuchungen auf spezifischen Ebenen bzw. die Feststellung leistungsbestimmender Faktoren Aufschluss darüber geben wie diese Leistungszustände gekommen sind oder eben nicht. Daraus können in der Folge Ableitungen für die weitere Planung von Trainings- bzw. Interventionsmaßnahmen getroffen werden. Diese Tests sollten mittelfristig ebenfalls eingeplant und in das individuelle Gesamtkonzept integriert werden.

So können neben der reinen Wettkampfleistung zusätzlich im Labor z.B. die maximale Sauerstoffaufnahme, die Laktatkinetik (resultierend aus dem aeroben und aneroben Stoffwechsel) und die Bewegungsökonomie gemessen werden, da hier Anpassungen durch eine Höhenexposition zu erwarten sind.



Hinzu kommen hämatologische Parameter wie die absolute Menge des Hämoglobins und der Erythrozyten. Konzentrationen, die immer nur den relativen Anteil eines Parameters angeben, können zu missverständlichen Folgerungen führen und sollten somit nur partiell mit erhoben werden – als Beispiele hierfür können die relative Hämoglobin- und Erythrozyten-Konzentration genannt werden. Auch der Füllstand des Eisenspeichers (Ferritinkonzentration) sollte vor und nach einer entsprechenden Maßnahme kontrolliert werden.

2.3. Ernährung

Auf Grund der reduzierten Luftdichte und Luftfeuchtigkeit in der Höhe, sollte besonders zu Beginn einer Höhenmaßnahme auf eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um eine Erhöhung der Infektanfälligkeit zu vermeiden und die hämatologische Viskosität aufrecht zu erhalten. Zudem ist in der Höhe die Aktivierung der Glykolyse – also des Kohlenhydratstoffwechsels – erhöht, woraus ein erhöhter Bedarf an Kohlenhydraten in der Basisernährung abgeleitet werden kann. Es sollte auf Supplemente verzichtet werden, die die Puffersysteme des Körpers verbessern

können. Hierzu zählt auf hämatologischer Ebene Bikarbonat und auf zellulärer Ebene Beta-Alanin. Auch auf potentiell leistungssteigernde Substanzen wie Rote-Beete-Extrakt oder Saft sollte verzichtet werden, weil diese Substanzen eine Reizanpassung an die Höhenlage mindern können. Eine allgemeine „blinde“ Supplementation von Eisen kann ebenfalls nicht empfohlen, sondern der Bedarf stets in Abstimmung mit dem Arzt geklärt werden. Eine entsprechende Analyse sollte mindestens sechs Wochen vor Beginn der Maßnahme stattfinden, da nur so notfalls eine Supplementation noch rechtzeitig durchgeführt werden kann.

3. Zusammenfassung für die Praxis

Ein Höhentrainingslager bringt einen erhöhten planerischen und logistischen Aufwand mit sich. Grundsätzlich sollte man nicht nur deshalb, Risiken und Potentiale einer etwaigen Maßnahme individuell genau abwägen. Die infrastrukturellen Voraussetzungen und der Transport vor Ort (insb. bei LH TL) sollten im Vorfeld genau recherchiert werden. Zusätzliches Personal zur Betreuung der Athleten vor Ort sollte man einplanen und bei Bedarf temporär einsetzen – besonders in der Phase der Akklimatisation. Langfristig sollten auf Basis von Wettkampf-, Laborergebnissen (Interventionsdiagnostik von leistungsbestimmenden und medizinischen Parametern) und Trainingsparametern während des Höhenaufenthaltes individuelle Schemata der Planung und Steuerung angelegt werden, um eine optimale Gestaltung folgender Höhenmaßnahmen zu ermöglichen. Somit kann die Respondquote erhöht und eine Entscheidung für oder gegen ein Höhentrainingslager getroffen werden. Die Gesundheit der Athleten sollte stets im Vordergrund stehen und somit ist eine Teilnahme an einem Höhentrainingslager immer von der Zustimmung der Arztes abhängig. Die Rückkehr und somit die zeitliche Planung einer entsprechenden Maßnahme muss in die Gesamtplanung integriert sein, damit die Anpassungsvorgänge entsprechend beendet sind. Höchste Sensibilität muss abschließend der Eingewöhnung in der Höhe gegeben sein. Ein „one size fits all“ Ansatz darf in der Höhe nicht eingesetzt werden!

4. Quellenverzeichnis

- Burtscher, M., Gatterer, H., Faulhaber, M., Gerstgrasser, W., & Schenk, K. (2010). Effects of intermittent hypoxia on running economy. *International Journal of Sports Medicine*, 31(9), 644–650.
- Chapman, R. F., Laymon Stickford, A. S., Lundby, C., & Levine, B. D. (2013). Timing of return from altitude training for optimal sea level performance. *Journal of Applied Physiology*, 116(7), 837–843.
- Flaherty, G., O'Connor, R., & Johnston, N. (2016). Altitude training for elite endurance athletes: A review for the travel medicine practitioner. *Travel Medicine and Infectious Disease*, 14(3), 200–211. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2016.03.015>
- Heinicke, K., Heinicke, I., Schmidt, W., & Wolfarth, B. (2005). A three-week traditional altitude training increases hemoglobin mass and red cell volume in elite biathlon athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 26(5), 350–355.
- Hoppeler, H., Klossner, S., & Vogt, M. (2010). Training in hypoxia and its effects on skeletal muscle tissue. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 38–49.
- Lundby, C., & Robach, P. (2016). Does 'altitude training' increase exercise performance in elite athletes? *Experimental Physiology*, 101(7), 783–788.
- Manimmanakorn A, H. M. (2015). Live High-Train Low Altitude Training: Responders and Non- Responders. *Journal of Athletic Enhancement*, 04(02), 4–11.
- Millet, G. P., Roels, B., Schmitt, L., Woorons, X., & Richalet, J. P. (2010). Combining hypoxic methods for peak performance. *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.), 40(1), 1–25.
- Saunders, P. U., Pyne, D. B., & Gore, C. J. (2009). Endurance Training at Altitude. *High Altitude Medicine & Biology*, 10(2), 135–148.
- Wilber, R. L. (2011). Application of altitude/hypoxic training by elite athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, 271–286.



Bericht zur Studienwoche

Master of Science Sportmedizin

15. – 19. Januar 2019



Vom 15. bis 19. Januar 2019 fand unter der Leitung von GOTS-Präsident Prof. Romain Seil und Dr. Christian Nührenböcker das 4. Modul des Studienganges "Master of Science Sportmedizin" statt. Dieser Studiengang ist von der Universität Krems (Österreich) und der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) 2018 ins Leben gerufen worden und umfasst insgesamt 8 Module, die aufgeteilt in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Luxemburg stattfinden.

Da die Fachrichtung Sportmedizin im deutschsprachigen Raum nicht als eigenständige Facharztausbildung angeboten wird, ist es das Ziel dieses innovativen interdisziplinären Masterstudiums, interessierten Ärztinnen und Ärzten eine fachspezifische Weiterbildung auf aktuellem wissenschaftlichem Niveau über die ganze Breite der Sportmedizin anzubieten und somit eine kompetente medizinische Betreuung von Sportler/-innen aller Leistungsstufen – vom Breiten- bis zum Spitzensport – zu gewährleisten.

Insgesamt nahmen 13 Masterstudenten/-innen aus verschiedenen orthopädischen und unfallchirurgischen Kliniken und Praxen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz teil. Das sportorthopädisch-traumatologisch ausgerichtete Modul in Luxembourg wurde von der Société Luxembourgoise de Médecine du Sport (SLMS) und dem Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science (LIROMS) unterstützt.



Gruppenbild zusammen mit Prof. Lars Engebretsen aus Oslo/Norwegen und Prof. Manfred Nelitz aus Oberstdorf



Studenten beim Vortrag von Prof. Anja Hirschmüller aus Rheinfelden/Schweiz



Prof. Lars Engebretsen während seiner Präsentation



Gruppenbild der Masterstudenten und den Organisatoren aus Luxemburg

Während der Studienwoche wurden spezifische sportmedizinische Themen wie Verletzungen im Kindes- und Jugendalter, sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen und Betreuung spezieller Personengruppen, medizinische Aspekte und technische Besonderheiten diverser Wassersportarten, spezieller Knie- und Hüftgelenks-pathologien, von Muskel- und Sehnenverletzungen sowie deren Prävention und Rehabilitation vorgestellt.

Als Ehrengast war Professor Lars Engebretsen, der „Head of Science and Research for

the International Olympic Committee (IOC)“ für 3 Vorlesungen anwesend.

Neben den rein medizinischen Vorträgen wurden auch Themen wie „Architektur und Sport“ durch den Kunsthistoriker Christian Mosar aus Luxembourg sowie 2 sehr beeindruckende Präsentationen der luxemburger Extremsportler Paule Kremer zu „Schwimmen als Extremsport – Ärmelkanaldurchquerung“ und Alain Kohl zu „Cliff Diving“ vorgestellt.

Die Studienwoche schloss mit einem praktischen Workshop in der Sportklinik

des Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) ab, bei dem die Studenten/-innen in 3 Gruppen die biomechanischen Aspekte einer Laufbandanalyse sowie spezielle Kniegelenkslaxitätsmessungen, Funktionstests und Präventionsprogramme selbständig praktisch ausprobieren konnten, bevor sie dann eine schriftliche Abschlussprüfung absolvieren mussten. Am Ende der Veranstaltung zeigten die Student/-innen sich mit dem Besuch in Luxemburg und dem insgesamt 50-stündigen Kursangebot sehr zufrieden.

Editorial

L'union fait la force !



Le réseau francophone ReFORM est reconnu par le CIO pour faire avancer la prévention des blessures et la protection de la santé des athlètes.

Pascal Edouard a,*, François Bieuzen b, Jan Cabri c, Jean-Louis Croisier d, Jean-Robert Filliard e, Bénédicte Forthomme d, Gaël Guilhem f, Didier Hannouche g, Jean-François Kaux d, Suzanne Leclerc b, Sébastien Le Garrec e, Philippe Le Van e, Romain Seil c, Patricia Thoreux h, Jean-François Toussaint i, Philippe Tscholl g, Axel Urhausen c

a) Partenaire de l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) : Unité de médecine du sport, Service de physiologie clinique et de l'exercice, CHU de Saint-Etienne, 42055 Saint-Etienne, France, et Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM EA 7424), Université de Lyon, Université Jean-Monnet, 42100 Saint-Etienne, France

b) Institut National du Sport du Québec (INS Québec), Montréal, Québec, Canada

c) Institut Luxembourgeois de Recherche en Orthopédie, Médecine et Sciences du Sport (LIROMS), Luxembourg,

d) Service Puridisciplinaire de Médecine et Traumatologie du Sport, Service Pluridisciplinaire — Orthopédie — Rééducation — Traumatologie — Santé du Sportif (SportS2), CHU de Liège et Université de Liège, Liège, Belgique,

e) Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Pôle Médical, Paris, France,

f) Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370), Paris, France,

g) Département de chirurgie orthopédique

et traumatologique, CHU de Genève, Genève, Suisse

h) Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Paris, France, et Département de chirurgie orthopédique et Unité de Médecine du sport, Assistance Publique des Hôpitaux de Paris, Université de Paris, Bobigny, France

i) Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport (IRMES EA 7329), Paris, France

*** Auteur correspondant**

Adresse e-mail :
Pascal.Edouard42@gmail.com
(Pascal EDOUARD)

Délégation de ReFORM avec représentants du CIO au meeting annuel des Centres de recherche du CIO à Oslo le 18 au 20 novembre 2019. De gauche à droite : Dr Sébastien Le Garrec, INSEP Paris, France ; Prof. Dr Jean-François Kaux, Hôpital Universitaire de Liège, Belgique ; Prof. Dr Romain Seil, LIROMS Luxembourg ; Prof. Dr Ugur Erdener, IOC, Prof. Dr Lars Engebretsen, IOC ; Dr Suzanne Leclerc, INS Québec, Montréal, Canada ; Prof. Dr Didier Hannouche, Hôpital Universitaire de Genève, Suisse



Docteur Pascal EDOUARD, MCU-PH, MD, PhD, Unité Médecine du sport, Service de Physiologie Clinique et de l'Exercice, CHU de Saint-Etienne, et Laboratoire Inter-universitaire de Biologie de la Motricité, Université Jean Monnet, Bâtiment IRMIS, Campus Santé Innovations, Hôpital Nord, 42 055 SAINT-ETIENNE CEDEX 02. Tel : +334 77 12 79 85 ; Fax : +334 77 12 77 29 ; E-mail : Pascal.Edouard@univ-st-etienne.fr

Un onzième centre a été reconnu par le Comité International Olympique (CIO) pour contribuer à la prévention des blessures et la protection de la santé des sportifs. Il s'agit du REseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du Sport (ReFORM). Il vient s'associer aux 10 autres centres basés en Afrique du sud, Australie, Alberta-Canada, Corée, Danemark, Etats-Unis, Grande Bretagne, Norvège, Pays-Bas et Qatar, pour rechercher, élaborer et

mettre en œuvre des méthodes efficaces de prévention et de traitement des blessures et maladies liées au sport. ReFORM recevra un soutien scientifique et financier du CIO, notamment pour coordonner son activité, et fera donc partie d'un réseau international d'experts scientifiques et de cliniciens dans le domaine de la recherche sur la prévention des blessures et des maladies chez les sportifs.

ReFORM rassemble plusieurs instituts, comme certains autres centres reconnus par le CIO, avec la particularité d'être le premier à réunir des instituts basés dans différents pays sur deux continents (Europe et Amérique du Nord) et dont le langage commun est le Français (langue officielle de l'Olympisme avec l'anglais). En effet, ReFORM associe :

- l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP, www.insep.fr, Paris, France),
- le Service Puridisciplinaire de Médecine et Traumatologie du Sport de CHU et de l'Université de Liège (SportS2 pour Service Pluridisciplinaire — Orthopédie — Rééducation — Traumatologie — Santé du Sportif, <https://www.chuliege.be/SportS2>, Liège, Belgique),
- l'Institut Luxembourgeois de Recherche en Orthopédie, Médecine et Science du Sport (LIROMS, www.liroms.lu, Luxembourg),
- l'Institut National du Sport du Québec (INS Québec, www.insquebec.org, Montréal, Québec, Canada),
- le département de chirurgie orthopédique et traumatologique du CHU de Genève (<https://www.hug-ge.ch/chirurgie-orthopedique-traumatologie-appareil/equipe-du-service-chirurgie-orthopedique>, Genève, Suisse).

L'identité multinationale de ReFORM est une richesse pour la complémentarité des projets qui y seront menés, la diversité des pratiques et le transfert des informations et recommandations au plus grand nombre de pratiquants (5 pays, 2 continents) via des centres de recherche clinique situés au cœur



d'instituts nationaux et donc au plus près des sportif.ve.s. Mais la structuration d'un tel réseau représente un réel défi, de part notamment la distance, les décalages horaires et les différences de cultures entre les membres de ReFORM. Aussi, la mise en place des conditions nécessaires à la conduite de collaborations efficaces autour de projets fédérateurs forts a été la priorité depuis la création du réseau et sa labellisation par le CIO.

Au-delà des objectifs fixés par le CIO, ReFORM s'est donné pour mission d'accroître, au sein de la francophonie, les connaissances, la formation et l'application clinique aux questions de prévention touchant aux thématiques contemporaines en vue d'améliorer la santé des sportif.ve.s, notamment lorsqu'ils portent un projet Olympique. ReFORM propose une approche multidisciplinaire, multiculturelle et multicentrique et collabore à la recherche innovatrice internationale pour soutenir la réussite de ses différents partenaires en quête d'Olympisme dans un monde en constante et rapide évolution. Les objectifs de ReFORM visent à : 1) atteindre un niveau uniforme de connaissances et de pratique clinique au sein de la francophonie sur les thématiques contemporaines en médecine du sport de haut niveau, 2) développer, à partir notamment de l'exploration des propriétés musculo-squelettiques et fonc-



tionnelles individuelles, des stratégies de prévention des blessures, incluant notamment l'identification des facteurs de risque lésionnel ou la stratégie de retour sur le terrain, et 3) participer au développement de modèles d'analyse de données basée sur la méthode d'apprentissage automatique (apprentissage machine — intelligence artificielle) pour la prévention des blessures. Pour atteindre ces objectifs, ReFORM s'appuie sur un triptyque de valeurs qui guide l'orientation de ses actions : Partage — Innovation — Éthique.

ReFORM est le premier et à ce jour le seul centre francophone reconnu par le CIO.

Ainsi, notre réseau souhaite promouvoir la dissémination des connaissances internationales touchant à la prévention des blessures et la protection de la santé des sportif.ve.s auprès de la communauté francophone, actuellement essentiellement disponible en anglais. Re-FORM ambitionne ainsi de rendre accessible l'information au plus grand nombre afin de faciliter la transformation des pratiques. Cette démarche s'inscrit naturellement dans le contexte des Jeux Olympiques de Paris 2024. Compte tenu de la part importante de la santé dans cet événement planétaire, ce projet représente une réelle opportunité pour l'ensemble des acteurs de la médecine et science du sport francophone de participer à la promotion des connaissances en science et médecine du sport.

Ainsi, ReFORM s'engage à multiplier ses efforts et mutualiser ses moyens au service des athlètes de haut-niveau et de leur entourage, avec des perspectives de transfert à tous les sportif.ve.s, quel que soit leur niveau, afin de leur permettre une pratique respectant leurs objectifs tout en préservant leur santé.

Official release: IOC News

IOC recognises 11 Research Centres worldwide for prevention of injury and protection of athlete health

With protecting athletes' health and preventing injuries and illnesses in sport as top priorities for the International Olympic Committee (IOC) and its Medical and Scientific Commission, 11 research centres from across the world have officially been named as IOC Research Centres.

These centres are:

- The Australian Centre for Research into Injury in Sport and its Prevention (Edith Cowan University and La Trobe University Sport and Exercise Medicine Research Centre, Australia)
- Sport Injury Prevention Research Centre (University of Calgary, Canada)
- Institute of Sports Medicine & Sports Orthopedic Research Center-Copenhagen (SORC-C) (Copenhagen University Hospital, Denmark)
- **REseau Francophone Olympique de la Recherche en Médecine du Sport (ReFORM)** (French Institute of Sport; University and University Hospital of Liège; Luxembourg Institute of Research in Orthopedics, Sports Medicine and Science; National Sport Institute of Quebec; Geneva University Hospitals)
- Yonsei Institute of Sports Science and Exercise Medicine (Yonsei University, Wonju Severance Christian Hospital, Korean Sports and Olympic, Sol Hospital, Korea National Sport University, Republic of Korea)
- Amsterdam Collaboration on Health & Safety in Sports (VU University and Academic Medical Centre, Netherlands)
- Oslo Sports Trauma Research Centre (Norwegian School of Sport Sciences, Norway)
- Aspetar Orthopaedic and Sports Medicine Hospital (Qatar)

- Sport, Exercise Medicine and Lifestyle Institute (University of Pretoria, University of Stellenbosch, South African Medical Research Council, South Africa)
- London's Institute for Sports, Exercise and Health and National Centre for Sports Exercise and Medicine (United Kingdom)
- United States Coalition for the Prevention of Illness and Injury in Sport (United States Olympic Committee, Steadman Philippon Research Institute, The University of Utah, USA)

Over the next four years, these centres will be tasked with researching, developing and implementing effective preventive and treatment methods for sports-related injuries and illnesses. They will receive support from the IOC and join an international network of expert scientists and clinicians in sports-injury and disease-prevention research.

"We are delighted to have appointed 11 highly qualified centres from the four corners of the world to assist us with our mission," commented IOC Medical and Scientific Commission Chair and IOC Vice-President Prof. Uğur Erdener. "These centres have all demonstrated that they are at the forefront of research in sports medicine and are committed to our shared goal of using knowledge and resources to ensure the athletes' well-being so that sportsmen and women can perform at their best level with minimal risks to their health."

The IOC Head of Scientific Activities, Lars Engebretsen, added: "While athletes were previously active until they were 25, today they compete until they are 40 to 45 at a

very high level. An injury to one of them is a major issue, so treatment and prevention have become all the more important."

Collaborating closely with the newly-appointed 11 research centres, the IOC aims to further promote and protect the health of athletes by:

- Establishing long-term research programmes on injury and disease prevention (including underlying studies on epidemiology, risk factors, and mechanisms),
- Fostering collaborative relationships with individuals, institutions and organisations to improve athletes' health,
- Implementing applied, ongoing and novel research and development within the framework and long-term strategy of the IOC,
- Setting up knowledge translation mechanisms to share scientific research results with the field throughout the Olympic Movement and sports community and to convert these results into concrete actions to protect the health of the athletes.

Since 2009, the IOC, under the leadership of its Medical and Scientific Commission, has supported and partnered with established research centres from around the world that have demonstrated clinical, educational and research expertise in the fields of sports medicine and elite sports to promote the athletes' health through the prevention of injury and illness.

Entrevue du ministre des Sports, Dan Kersch, avec le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois



Dans le cadre des contacts réguliers entre les autorités publiques et le mouvement sportif, le ministre des Sports, Dan Kersch, entouré de ses proches collaborateurs, a eu une 2^e réunion de travail depuis son entrée en fonction avec le président du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL), assisté du trésorier, du secrétaire général, et du directeur technique du COSL, en ce mardi 16 juillet 2019 à l'Institut national des sports.

Les deux partis ont dressé un bilan très positif des récents Jeux européens 2019 et des Jeux des petits États 2019, tout en évoquant le programme des événements multisports 2019/2020 ainsi que l'échéance majeure à venir avec les Jeux olympiques (JO) de Tokyo 2020.

Dans le cadre de la préparation à ces JO de Tokyo 2020, le COSL s'est dit satisfait de l'inauguration récente du High Performance Training & Recovery Center à la Coque désormais géré par le Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) et au service des sportifs d'élite visant une future participation olympique.

D'autres sujets au cœur des échanges entre le ministre et le COSL étaient le concept intégré pour le sport au Luxembourg en relation avec le programme gouvernemental 2018-2023 en matière du sport ainsi que le budget 2019 et le projet de budget 2020 du ministère des Sports.

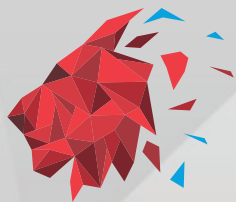
Dans ce contexte, le COSL a salué les efforts entrepris dès le budget 2019 en ce qui

concerne le renforcement des structures du sport en l'occurrence celles du COSL et des fédérations.

Enfin, la législation du travail, plus précisément les heures et horaires de travail dans le secteur du sport, ont fait l'objet d'un échange de vues entre partis.

Le ministre des Sports, Dan Kersch, et les responsables du COSL ont convenu de poursuivre leur étroite collaboration en faveur du mouvement sportif luxembourgeois et se sont fixé un nouveau rendez-vous en fin d'année 2019.

Communiqué par le ministère des Sports



TEAM LËTZEBUERG



ASPORT

> sports + performance <



DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT EN LIGNE !

WWW.ASPORT.LU/LIMITED-EDITION/COMITE-OLYMPIQUE-ET-SPORTIF-LUXEMBOURGEOIS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE COSL



Assemblée générale du COSL 2019

L'Assemblée générale 2019 a eu lieu le 23 mars 2019 au Centre Barblé à Strassen.

Les interlocutions de Monsieur André Hoffman, Président du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois et de Monsieur Dan Kersch, Ministre des Sports étaient les moments forts de l'Assemblée générale 2019 du COSL.



In Memoriam Grand-Duc Jean



Den 23. Abrëll as onse léiwe Grand-Duc Jean
fir ëmmer vun eis gaang an huet eng grouss Wonn
an onsen Häerzer hannerloos.

De Pränz Jean war vun 1947–1998 Member vum
Verwaltungsrot vum Lëtzebuerger Olympeschen a
Sportscomité (COSL), dat no senger Nominatioun
als Member vum Internationalen Olympesche Comité
(IOC) am Alter vun 25 Joer op der 40. Sessioun vum
IOC zu Lausanne vum 3.–6. September 1946 an huet
sech säitdeem ëmmer fir dem COSL seng Idealer
an Iddien agesat.

Am Numm vum Sportsmouvement a vun all Sportler
wëlle mir him dofir vu ganzem Häerzen Merci soen.



**Le Conseil d'administration et le personnel du
Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)
rend hommage à**

AFFI SCHERER

Membre du Conseil d'administration du COSL de 1967 à 1985,
Membre honoraire du COSL,
Chef de délégation aux Jeux Olympiques de Montréal 1976

NELLY WIES-WEYRICH

Participation aux Jeux Olympiques de 1972 à Munich (Tir à l'arc)

TRINY BOURKEL

Participation aux Jeux Olympiques de 1948 à Londres
(Athlétisme, Saut en hauteur)

EDOUARD « Edy » SCHMIT

Participation aux Jeux Olympiques de 1956 à Melbourne et 1960 à Rome
(Escrime, épée).



Le Conseil d'administration et le personnel du COSL expriment aux
familles, au nom de tout le mouvement sportif luxembourgeois, ses plus
sincères sentiments de compassion.

38^e COSL Spilfest

Samedi, le 30 mai 2019 à Kockelscheuer







39^e COSL

SPILLFEST

21 MAI 2020 - KOCKELSCHEUER
SPORT A SPILL FIR D'GANZ FAMILL



WWW.SPILLFEST.LU



Partenaires Principaux



Partenaires Bronze



Partenaires Médiaques

Location Partner



Journée Olympique 2019

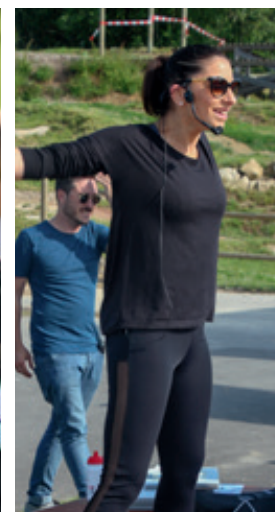




Le 14 juin 2019, le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) a organisé la 32^e édition de sa Journée Olympique qui a eu lieu au Stade Boy Konen à Cessange. Environ 300 élèves du cycle 4.1 et 4.2 ont eu la possibilité de participer à plusieurs ateliers sportifs (Luxrollers, Rugby, Beach-volley, VTT, Judo et Taekwondo).









Historique FLA

Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme (FLA)

Les premières épreuves officielles d'athlétisme, avec e.a. des Championnats Nationaux, furent organisées en 1910 sous la régie de la Fédération des Sociétés Luxembourgeoises de Sports Athlétiques (FSLSA). La FLA, Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme, n'a été créée que le 11 novembre 1928. Elle constitue la représentation nationale et internationale du Grand-Duché de Luxembourg pour toutes les disciplines athlétiques se déroulant sur les stades extérieurs, en salle ou hors stade.

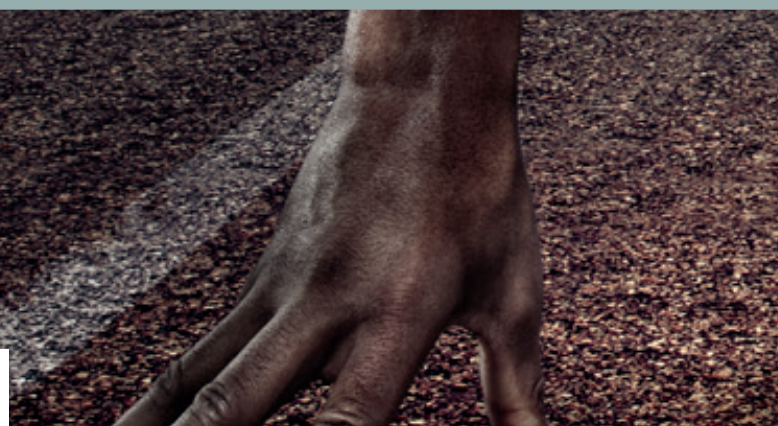
La FLA est affiliée au Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) et se soumet avec tous ses membres et tous ses

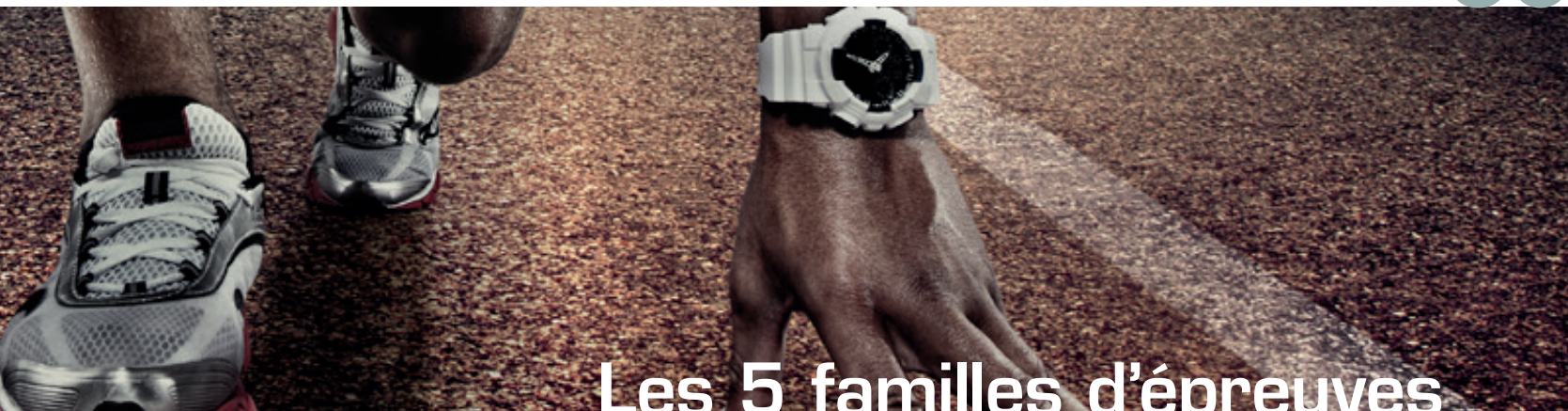
licenciés aux règles de l'Agence Luxembourgeoise Antidopage (ALAD).

Au niveau international, la FLA est membre de la Fédération Internationale (IAAF), de la Fédération Européenne (European Athletics EA) et de la World Masters Association (WMA).

Actuellement, la fédération compte 13 clubs concourants, 13 clubs promoteurs et 3 clubs partenaires.

En 2018, le nombre de licenciés a dépassé les 3000, dont près de 2400 licences compétitions. Il faut noter que 54% des licenciés ont moins de 16 ans.





Les 5 familles d'épreuves



L'athlétisme est un des sports olympiques les plus anciens et les plus populaires. Dans le cadre des Jeux Olympiques, il y aura, en 2020 à Tokyo, 43 épreuves individuelles différentes et 5 relais. Dans la devise olympique (Citius, Altius, Fortius, soit Plus Vite, Plus Haut, Plus Fort), nous retrouvons les principes de l'athlétisme : courir le plus vite possible (ou le plus longtemps), sauter le plus haut possible (ou le plus loin) et lancer le plus loin possible.

L'athlétisme est un sport de base de presque tous les sports, car courir, sauter ou lancer

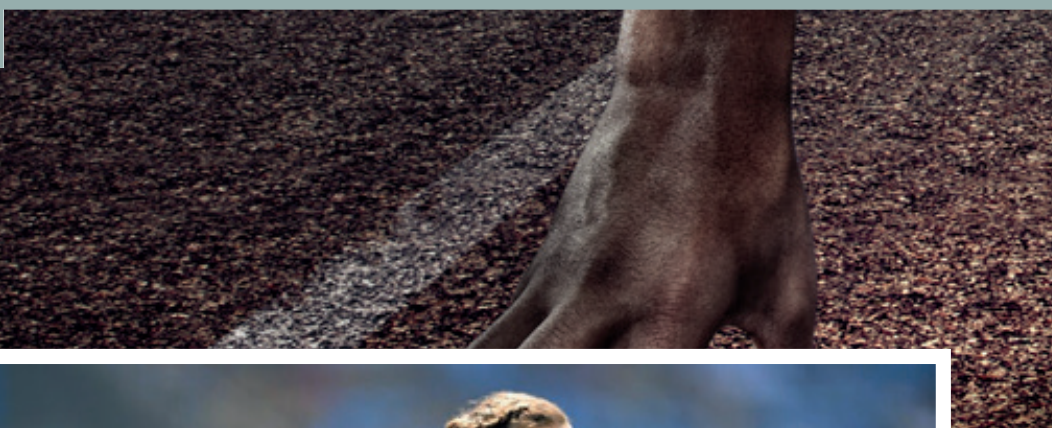
constitue le socle de toute activité physique. D'ailleurs beaucoup de sportifs pratiquent aussi l'athlétisme en plus de leur sport préféré, pour l'entraînement. L'athlétisme est un des rares sports où tous les gabarits peuvent trouver une épreuve qui leur correspondra.

L'athlétisme peut être divisée en 5 grandes familles d'épreuves (NB : seules les disciplines olympiques sont ici reprises). Nous présentons ici les familles d'épreuves au travers de nos meilleurs athlètes.

Le sprint/haies/relais

La meilleure sprinteuse actuelle au Luxembourg est Patrizia van der Weken, détentrice du record du Luxembourg avec 11"52 au 100m. Le relais 4*100m masculin vient de battre en Coupe d'Europe un record vieux de 40 ans. Les distances officielles sont le 100m, le 200m et le 400m pour le sprint ; et le 100m haies (femmes) — 110m haies (hommes) et le 400m haies pour les haies. Nous pouvons également ranger dans cette famille les épreuves collectives que sont les relais 4x100m et 4x400m, pour lesquels la maîtrise technique des passages peut compenser les performances individuelles.





Les courses d'endurance

Charline Mathias et Charel Grethen étaient tous les deux présents aux Jeux Olympiques de Rio sur 800m. Leur objectif commun est de renouveler l'expérience à Tokyo en 2020. Les disciplines d'endurance sont réparties entre les courses de ½ fond (800m, 1500m, 3000m steeple), les courses de fond (5000m et 10000m) et les courses hors stade (marathon, 20km marche et 50km marche).



Les sauts

Elodie Tshilumba en hauteur et Joe Seil à la perche sont les meilleurs représentants de cette famille athlétique spectaculaire.

Nous retrouvons dans cette famille les sauts horizontaux (longueur et triple-saut) et les sauts verticaux (perche et hauteur).





Les lancers

Noémie Pleimling a battu plusieurs fois le record du javelot récemment, et sa progression la rapproche peu à peu de l'élite européenne. Bob Bertemes, quant à lui, a

atteint en 2019 le top niveau mondial au lancer de poids. Sa régularité devrait payer prochainement en championnats internationaux. Cette famille regroupe, outre



le lancer du poids et du javelot, également les lancers du marteau et du disque. Les engins sont plus lourds pour les hommes (par exemple 7kg/260 pour les hommes et 4kg pour les femmes pour le poids et le marteau).

Les épreuves combinées

Lara Marx et Lex Damit sont les meilleurs représentants de cette famille d'épreuves où la solidarité entre athlètes n'est pas qu'un concept abstrait. Il s'agit en effet d'un combat contre soi-même, une succession d'épreuves représentant tous les groupes de disciplines de l'athlétisme sur 2 jours pour des athlètes surnommés les « Dieux du Stade », car capables de briller du lancer du poids au 1500m (800m pour les femmes). Les femmes font un heptathlon (7 épreuves) et les hommes un décathlon (10 épreuves).



Les grands succès internationaux de l'athlétisme Grand-Ducal

1920

Jeux Olympiques à Anvers : L'équipe du relais 4 x 100 m, composée de Alex Servais, Jean Colbach, Jean Proess et Paul Hammer, se classe 6^e en finale.



1952

Jeux Olympiques à Helsinki : Josy Barthel remporte la médaille d'or du 1500 m avec un nouveau record olympique (3.45.2)



1964

Jeux Olympiques à Tokyo : Charles Sowa prend la 9^e place au 50 km Marche



1976

Jeux Olympiques à Montréal : Roland Bombardella se classe 6^e en demi-finales du 200 m



1988

Jeux Olympiques à Seoul : Danièle Kaber crée la surprise en se classant 7^e du Marathon



2006

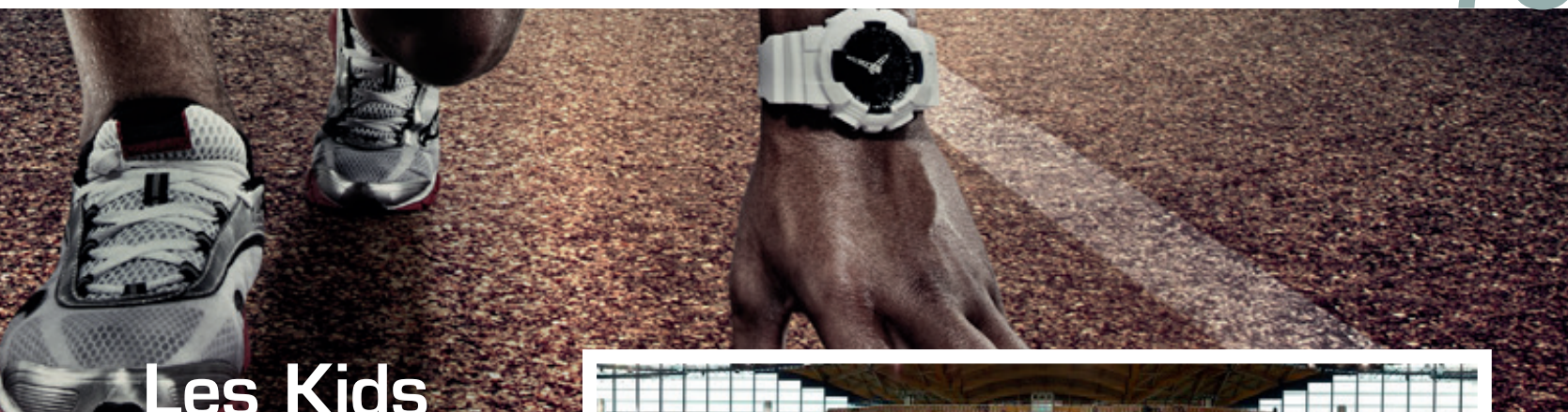
Championnats d'Europe à Göteborg : David Fiegen remporte la médaille d'argent sur 800 m



2019

Bob Bertemes réalise la 8^e meilleure performance mondiale de l'année au lancer du poids (22.22 m) et se qualifie bien à l'avance pour les Jeux Olympiques de Tokyo

A noter que l'athlétisme luxembourgeois était représenté à presque toutes les éditions des Jeux Olympiques (19 sur 23) depuis 1912.



Les Kids

Les clubs de la FLA accueillent les enfants à partir de leur 5^e anniversaire. Lors de leurs 4 premières années de pratique, le principe du Développement Long Terme des Athlètes



(LTAD) préconise d'enseigner prioritairement les habiletés de base (courir, sauter, lancer, attraper), pour développer l'agilité, la coordination et la vitesse. Il est d'ailleurs préconisé



à cet âge-là de pratiquer plusieurs sports, pour développer harmonieusement le corps. L'athlétisme étant un sport à maturité tardive (le pic de forme est atteint vers 27 ans), tout

l'entraînement doit être axé sur le développement long terme, dès le plus jeune âge.

Le système de compétition est donc également adapté aux capacités des jeunes enfants. Aucun classement individuel n'est publié, et les épreuves de découverte de l'athlétisme par équipe sont recommandées, afin de ne pas mettre en avant le résultat individuel et pour que chaque enfant puisse se « construire » athlétiquement parlant sans pression exagérée de son entourage. Les principales épreuves de cet âge-là (5-9 ans) sont les 10 Kids Cup organisées par les clubs tout au long de l'année, ainsi que les cross durant l'hiver, pour lesquels les distances sont adaptées. Jusqu'à 220 enfants peuvent participer aux Kids Cup.

Les Jeunes

A partir de 10 ans, et pour les 4 années suivantes, la FLA propose aux enfants (en plus des cross) de participer à des épreuves multi-disciplines. Depuis 1982, le journal Tageblatt parraine cette politique, au travers du Challenge Tageblatt (2 dates en hiver et 8



En athlétisme, la catégorie des 14-15 ans est stratégique, car c'est le moment d'accélération de la croissance, et c'est à partir de ce moment-là que les qualités athlétiques « définitives » se profilent.

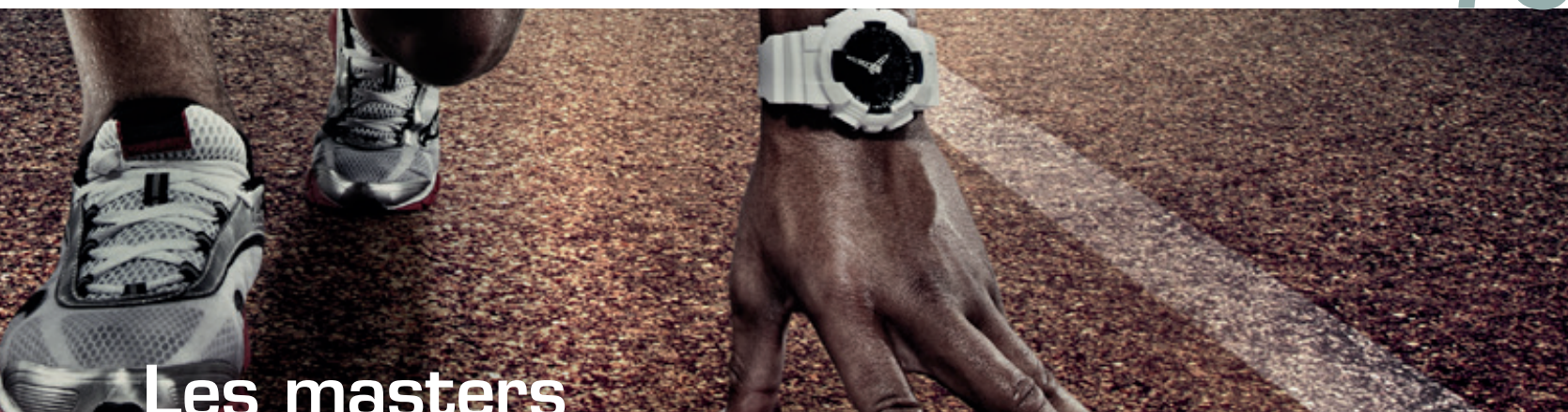


en été). Les jeunes athlètes doivent participer à au moins une épreuve de chaque famille de discipline (un sprint, une course d'endurance, un saut, un lancer) pour pouvoir être classé. Chaque performance rapporte un certain nombre de points. Le classement est effectué selon l'addition des points. Un classement par club est également calculé. Lors de l'édition 2018, plus de 300 enfants ont participé à ce Challenge. Le règlement est écrit afin de continuer à respecter le développement de l'enfant, afin d'inciter chaque entraîneur à travailler toutes les disciplines, sans spécialisation trop précoce qui serait néfaste à moyen terme.



C'est l'âge où la FLA commence à accueillir des jeunes athlètes au sein de son Centre de Formation (CFA) (Photo E4), pour développer les qualités athlétiques, en collaboration avec les clubs. Cette catégorie peut entrouvrir la porte du haut niveau pour plus tard. En 2019, 61 athlètes étaient suivis par le CFA.





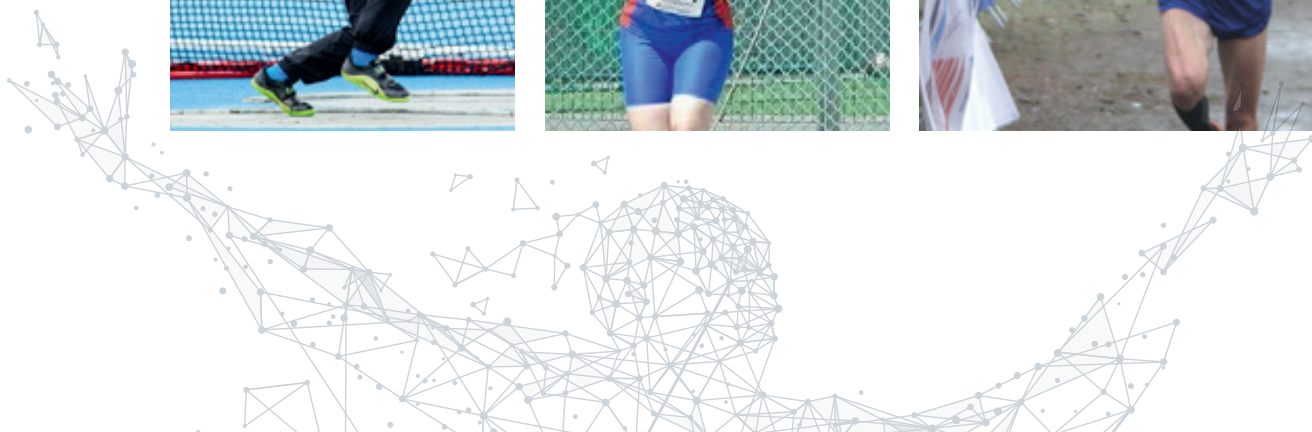
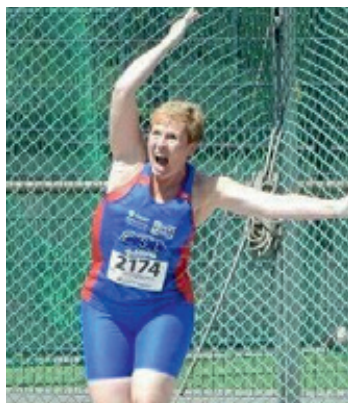
Les masters

Avez-vous plus de 35 ans ? Souhaitez-vous vous mesurer aux autres (et à vous-même !) sur les disciplines de l'athlétisme ?

Dans ce cas, l'athlétisme en catégorie Masters peut vous intéresser. Cela peut être pratiqué à tout âge, avec des adaptations de poids (pour les engins de lancer) ou de taille (pour les

haies), selon l'âge des compétiteurs. Différentes catégories d'âge existent (par tranche de 5 ans). Vous avez ainsi la possibilité de maintenir votre niveau d'entraînement et de participer à des compétitions.

Des championnats d'Europe et du Monde pour les Masters sont organisés pour toutes les disciplines.



Les courses sur Route

Plutôt que d'attendre que «son» public vienne à lui, l'athlétisme luxembourgeois est allé vers son public avec la création de la «Route du Vin», il y aura cinquante-sept ans le 21 octobre 1919. Ce fût la date de naissance d'un nouveau volet de l'athlétisme luxembourgeois : les courses sur route, souvent dites populaires. Par la suite, les manifestations courues sur différentes distances pour y arriver, en 2019, à une soixantaine d'organi-



sations (y inclus les trails) réparties sur toute l'année. Citons également l'ING-night-marathon, qui lors de sa dernière édition 2019 a réuni presque 15.000 participants.



Avec l'organisation de la première édition du City Jogging au début des années 1980, un nouveau public cible fût visé. Il s'agis-

sait de motiver des sportifs de tous niveaux et de tout âge à pratiquer la course à pied sans la contrainte du chronométrage. Ce fût à nouveau un pari réussi avec un nombre de participants dépassant lors de certaines éditions la barrière magique des 4.000.

A noter : afin de promouvoir ces disciplines au Luxembourg, la FLA continue à organiser elle-même l'ING Route du Vin fin septembre à Remich et le JP Morgan City Jogging début juillet à Luxembourg.

Les formations

La FLA offre plusieurs niveaux de formations pour devenir entraîneur, se perfectionner en tant qu'entraîneur, ainsi que pour devenir assistant-juge et juge. Toutes les formations sont réalisées en collaboration avec l'Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports (ENEPS).

FLA Kids Athletics

Depuis 2015, la FLA propose une formation « courte » d'un week-end, destinée aux personnes souhaitant commencer leur formation d'entraîneur ou souhaitant approfondir leurs connaissances de l'athlétisme chez les plus jeunes. Elle est ouverte aux non licenciés FLA (enseignant, éducateur, ...). Ce niveau est principalement destiné aux personnes en



contact avec des enfants de 5 à 9 ans. Cela sensibilise les participants aux spécificités des enfants et au développement long terme. Une grande partie de la formation est consacrée à la pratique.

Entraîneur Niveau C

Il s'agit d'une formation plus complète destinée aux personnes encadrant des moins



de 12 ans. Cela a lieu en plusieurs étapes validées par des examens, dont un stage en club.

Les formations de niveaux B et A ne sont pas encore dispensées au Luxembourg, mais des accords avec d'autres pays existent.

Juge-assistant

Il s'agit d'une formation courte d'un week-end pour enseigner les bases des règlements à des personnes qui pourront ensuite aider les juges qualifiés sur les compétitions.

Juge

Cette formation permet d'encadrer des épreuves en compétitions officielles.



Formations continues

Plusieurs jours sont consacrés à la mise à niveau des juges et entraîneur, au travers de conférence ou colloque.

16. Auflage des Meeting International des C.A.Schifflingen

Ein Prüfstein für unsere FLA – Athleten



Eine ganze Reihe Top Athleten waren am Start, unter anderem:

Taoufik Makhoulfi (ALG, Gold über 1500m London 2012, Silber über 800 & 1500m Rio 2016),

Christophe Lemaitre (FRA, Bronze über 200m in Rio, Europameister über 100m/200m)

8 Meeting Rekorde sind dieses Jahr aufgestellt worden, was die Qualität untermauert.

- 100m Männer; Jeff DEMPS (USA) in 10"21
- 200m Männer; Christophe LEMAITRE (FRA) in 20,66
- 400m Frauen; Medeline PRICE (CAN) in 52,59
- 800m Männer; Yassine HETHAT (ALG) in 1:45,58
- 800m Frauen; Olivia BAKER (USA) in 2:02,11
- 1500m Frauen; Georgia GRIFFITH (AUS) in 4:11,35
- Kugelstoussen Männer; Chukwuebuka ENEKWECHI (NGR) mit 21,80m (PB)
- Diskus Frauen; Marike STEINACKER (GER) mit 61,98m

Aus Luxemburger Sicht bleibt im Kugelstossen Bob Bertemes zu erwähnen, welcher mit 21,55m in einem spannenden Wettkampf den guten 2. Platz erreichte.

Über 1500m bei den Frauen war Vera Hoffmann am Start. In einem stark besetzten Teilnehmerfeld konnte sie einen ausgezeichneten 4. Platz belegen in einer Zeit von 4:16,31.



Nation Branding



Est-ce que vous êtes sportive active, et quelles disciplines pratiquez- vous ?

FC Sportive de haut niveau non, mais sportive active oui ! Le sport fait partie intégrante de ma vie. Je pratique régulièrement la course à pied et pour me rendre à mon lieu de travail, j'utilise souvent mon vélo à assistance électrique. Le Luxembourg disposant de nombreuses pistes cyclables, ce moyen de locomotion écologique et économique me permet de me rendre facilement au travail.

Quelles opportunités les JO Tokyo 2020 peuvent-ils développer pour le Luxembourg en termes de développement à l'international du Nation Branding ?

FC Un des principes fondamentaux des JO Tokyo 2020 est de « donner le meilleur de soi », un principe qui s'applique à chaque athlète indépendamment de ses origines. C'est un message qui correspond à notre pays, certes « petit » de par sa taille mais possédant des athlètes de haut niveau qui contribuent à la réputation de notre pays. Les JO permettront de faire connaître notre pays, nos athlètes, et nos atouts à l'international, ce qui renforcera notre collaboration



entre petits pays et véhiculera une bonne image.

Quelle valeur ajoutée le Team Lëtzebuerg peut-il apporter en termes de rayonnement du pays à l'international ?

FC Je suis certaine que le Team Lëtzebuerg représentera parfaitement les valeurs de notre pays, à savoir l'ouverture, la fiabilité et le dynamisme. Le sport en général constitue un partenaire significatif dans la promotion du Luxembourg et les sportifs comptent parmi les meilleurs ambassadeurs de ces valeurs. Leur participation à un événement sportif international, fortement médiatisé, permettra de mettre le Luxembourg dans le focus de l'intérêt international.

Votre message à l'adresse du public du Luxembourg pour assister aux Jeux Olympiques Tokyo 2020

FC Ceux qui ont la chance d'y assister sur place et de profiter de l'expérience olympique en assistant aux épreuves sportives, sauront en plus découvrir l'unique et singulière culture japonaise tellement différente de notre monde occidental.

Votre message à l'adresse du public du Japon pour visiter le Luxembourg

FC Grâce aux efforts de promotion touristique renforcés pendant les dernières années, nous savons que les touristes japonais apprécient le Luxembourg particulièrement pour ses richesses culturelles, sa population cosmopolite et son patrimoine naturel. En plus, le Luxembourg et le Japon sont fortement liés amicalement par leurs monarchies. Dans ce sens, mon message sera : « Visit the hidden gem Luxembourg ; we are Europe in a nutshell ».

Vos attentes des JO Tokyo 2020

FC La visibilité à l'international est un défi des petits pays pour se positionner, un défi que nos sportifs sauront relever avec bravoure. Je suis persuadée que nos ambassadeurs sportifs luxembourgeois seront à la hauteur de cette grande tâche.

Votre Message au Team Lëtzebuerg Tokyo 2020

FC I'm sure YOU will MAKE IT HAPPEN!

Propos facilités et recueillis par Monsieur Daniel Dax, Secrétaire général du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois

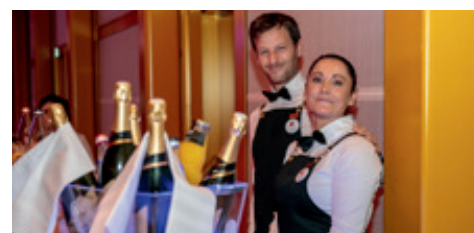


Team Lëtzebuerg Night 2019

Le 14 novembre 2019, le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) a organisée en présence de S.A.R. le Grand-Duc Henri, sa soirée « Team Lëtzebuerg » au Casino 2000 à Mondorf-les-Bains.

Cette soirée a eu comme objet d'honorer et remercier les membres de la délégation luxembourgeoise du «Team Lëtzebuerg» ayant participé aux JPEE Monténégro 2019, aux Jeux Européens Minsk 2019, au FOJE Hiver Sarajevo/Sarajevo Est 2019, au FOJE Eté Bakou 2019, aux ANOC World Beach Games Doha 2019 et de renouer avec la tradition de réunir tous les «Anciens participants luxembourgeois aux Jeux Olympiques» lors d'une soirée de rencontre.





FLAMBEAU: Team Lëtzebuerg Night 2019

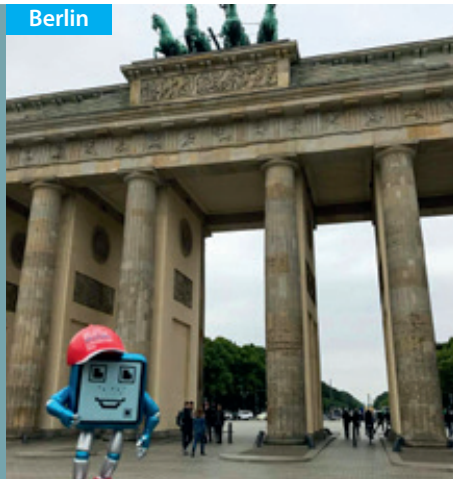
Rédaction: COSL

14 novembre 2019

Photographies: Noël Vo



Berlin



Marc Girardelli



Hawaii



Julien Lizeroux



Buenos Aires



Mickey



Kilimanjaro



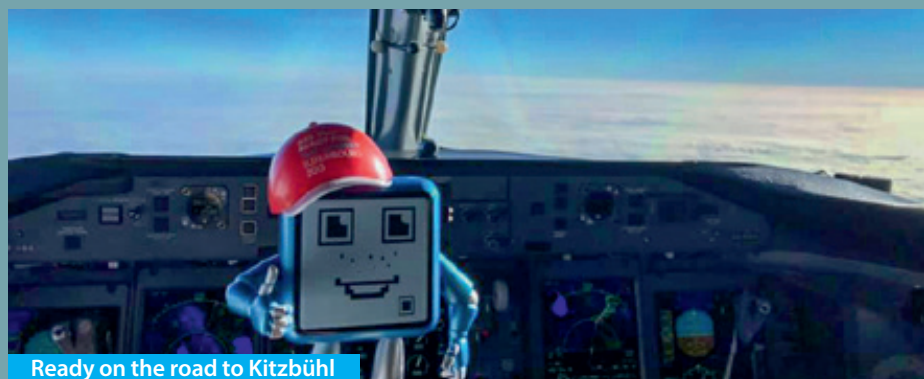
Australia



BVB Roman Weidenfeller



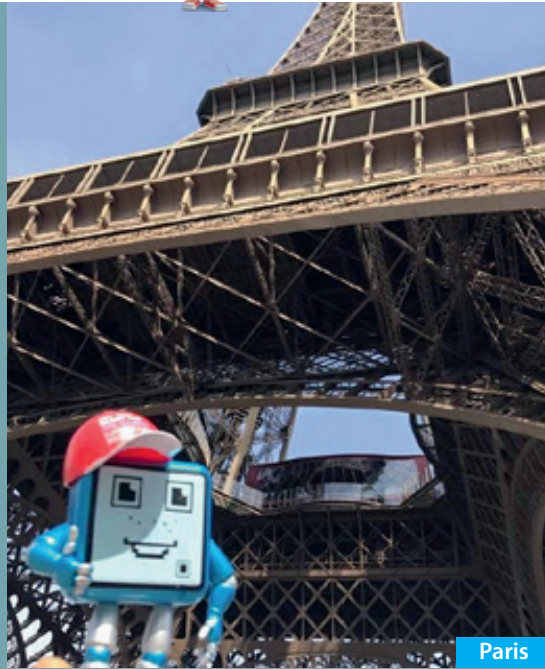
Didier Cuche



Ready on the road to Kitzbühl



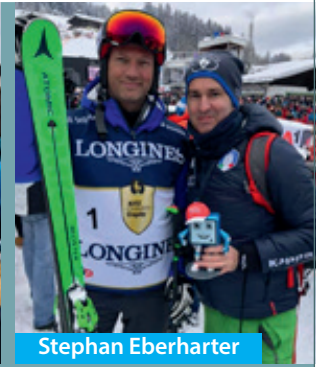
Lausanne



Paris

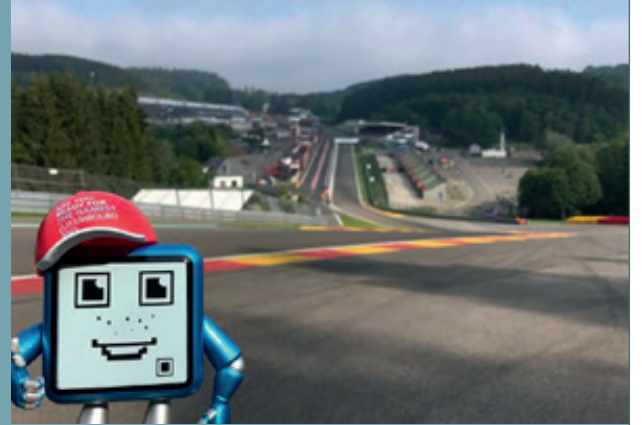


Marco Büchel

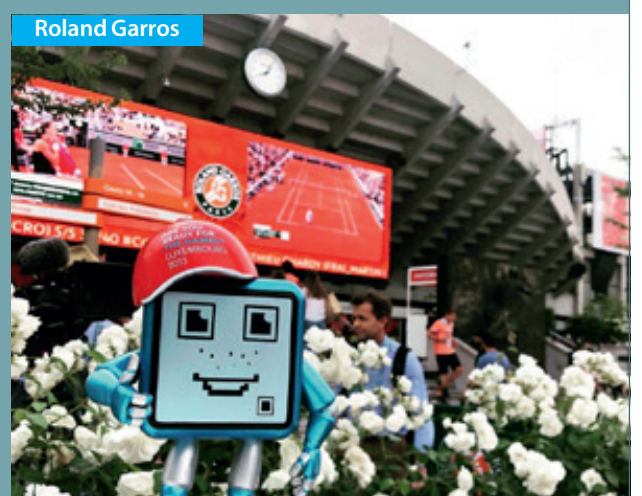


Stephan Eberharter

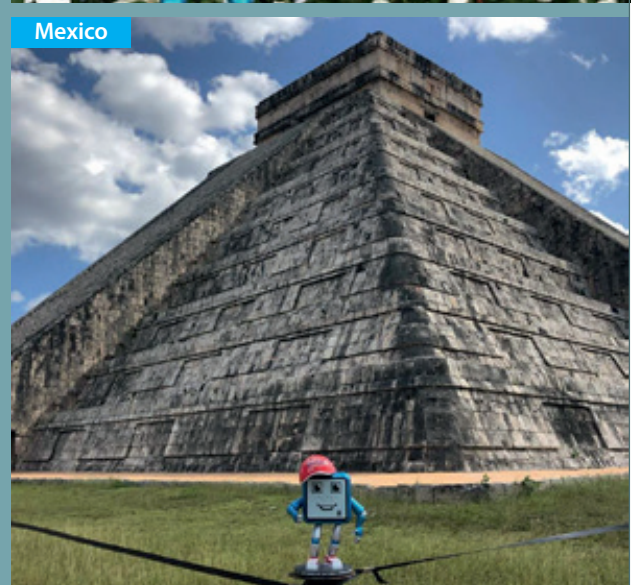
Spa-Francorchamps



Roland Garros



Mexico



Santa Monica

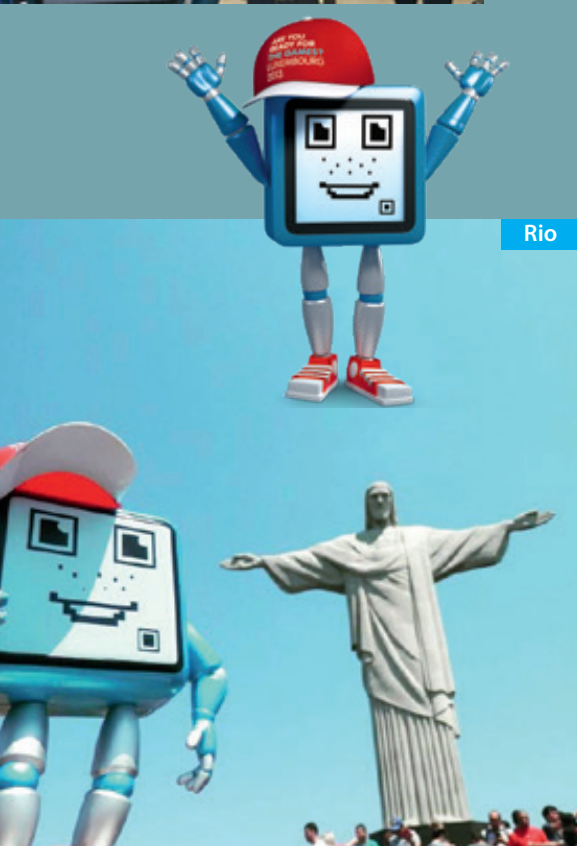


London

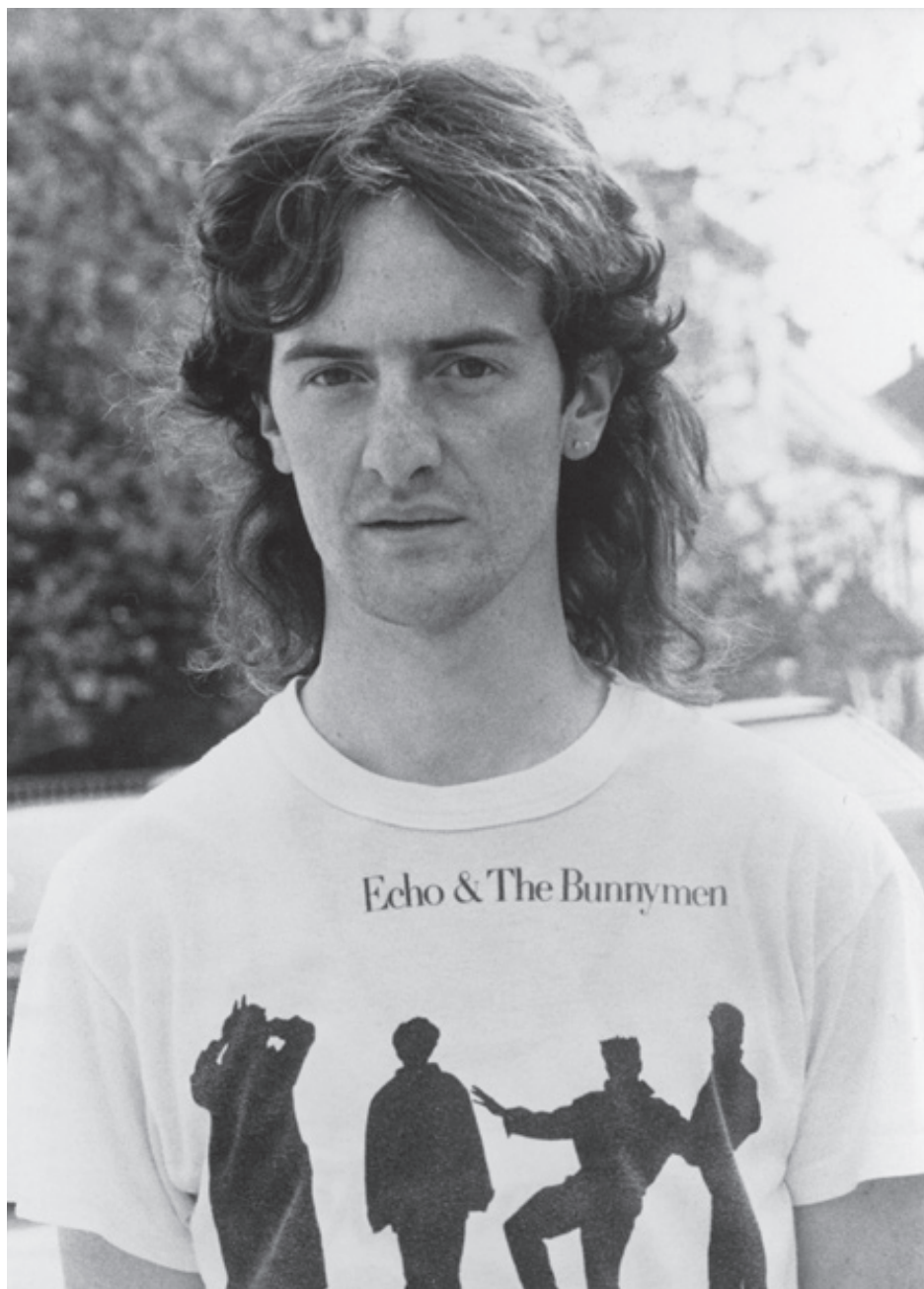
Paris



Korea



Rio



Que sont-ils devenus... ?

Marco Sowa

Que devient Marco Sowa aujourd'hui ?

MS Marié depuis 1997, père de 2 enfants, Mats et Kim, je suis fonctionnaire communal à l'Office Social d'Esch-sur-Alzette.

Comment êtes-vous venue au sport, à la marche ?

MS J'ai toujours adoré le sport. Même si mon père pratiquait la marche pendant mes années de jeunesse, j'ai fait



mes premières expériences dans d'autres disciplines sportives. Football au CS Fola, Basket à Lallange et avec quelques succès, j'ai joué tennis de table à l'ABOL Esch. Mon meilleur classement était BO et j'ai même gagné 2 titres de champion national dans les catégories double cadets et double mixte.

Seulement en 1984 à l'âge de 20 ans j'ai décidé à commencer avec la marche sportive.

Quel a été votre modèle contemporain ?

MS Sans aucun doute mon père Charel qui m'a fasciné en racontant comment il avalait des kilomètres, et des kilomètres même en travaillant très dur à l'ARBED ou comme responsable du Stade Emile Mayrisch. Lui, c'était un obsédé de l'entraînement.

Dans ma jeunesse, j'avais une admiration pour les athlètes suédois, e.a. j'aimais voir les joueurs de tennis Mats Wilander, Björn Borg, le skieur Ingemar Stenmark ou Patrick Sjöberg au saut en hauteur.

Continuez-vous dans le monde du sport, en pratiquant, en enseignant, comme dirigeant, ... ?

MS Je suis entraîneur de basket chez les jeunes du Basket Esch depuis plus de 10 années déjà et au BC Mess depuis 2 années! J'aime bien travailler avec les jeunes et vu que le bénévolat me tient au cœur j'ai toujours accompli la fonction de l'entraîneur comme bénévole !

Quels sont vos souvenirs des journées de compétitions ... ?

MS Je me rappelle des déplacements aux courses en voiture avec mon père. Il n'était vraiment pas un des meilleurs conducteurs

et j'ai plus transpiré en voiture que pendant les courses.

Le déroulement de mon échauffement qui s'est effectué pendant toutes les années de la même manière.

Quelle est la meilleure compétition de votre carrière ?

MS La qualification pour les Jeux Olympiques à Seoul. La course a eu lieu dans mon quartier résidentiel à Lallange. J'ai battu le minimum olympique de 46 secondes (1.26.14 pour les 20 kilomètres) et j'ai même gagné la course. Le seul bémol : J'ai raté la performance nationale d'une petite seconde parce que les derniers 50 mètres je les ai fait en fêtant, en levant les bras et en saluant tous mes amis.

Quelles sont vos suggestions, conseils aux jeunes sportifs d'aujourd'hui qui veulent un jour participer aux Jeux Olympiques ou aux Jeux Paralympiques ?

MS Avoir la passion : c'est le facteur clé du succès, puisqu'elle pousse à se dépasser sans cesse et à repousser ses limites tout en procurant une certaine énergie qui permet de mieux façonner le mental

Avoir de la détermination pour avancer sans cesse

Avoir de la discipline, se fixer des règles de conduite

Gérer l'échec: prendre du recul pour mieux reprendre avec de l'élan, l'échec est important pour apprendre et pour grandir, pour se réinventer.

Comment voyez-vous l'athlétisme au Luxembourg ?

MS Comme pendant toutes les décennies, il y a également aujourd'hui de très bonnes performances comme Bob Bertemes au lancement du poids, de bonnes performances comme Charline Mathias au 800 mètres. Globalement je crois que le niveau ne s'est pas amélioré si on regarde la longévité de certains records nationaux chez les hommes et chez les dames !

Est-ce que les valeurs olympiques/paralympique fondamentales, l'excellence (donner toujours et partout le meilleur de soi-même), l'amitié et le respect (de soi-même et des autres) ont influencé votre vie ?

MS Absolument ! J'ai toujours essayé de mener une vie selon ces valeurs et comme entraîneur des jeunes c'est mon rôle de transmettre ces valeurs également aux jeunes.

IMPRESSIONENEN

Mon meilleur moment sportif

MS La qualification pour les Jeux Olympiques à Seoul en 1988.

Le titre de champion national en basket comme entraîneur avec les minis garçons du Basket Esch.

En 2012 nous nous sommes qualifiés pour la finale de la Coupe des Minis contre Sparta Bertrange. Le lendemain de cette finale qu'on a perdu, Dana Kovacova, mère de Ben Kovac qui faisait partie de mon équipe et une de mes meilleures amies, décédait suite à une maladie imputable.

Une semaine plus tard, on a joué à nouveau contre Sparta Bertrange. C'était le dernier match du championnat et le vainqueur était sacré champion de Luxembourg. Beaucoup d'amis et la famille de Dana étaient encore présents pour suivre ce match décisif qu'on a réussi à gagner. Comme j'ai un caractère très sentimental la joie était énorme. J'ai dédié ce titre à Dana.

Mon meilleur résultat aux Jeux Olympiques de Seoul 1988:

MS Malheureusement, je n'ai pas eu de résultat à Seoul. J'ai été disqualifié à 500 mètres de l'arrivée juste avant l'entrée au stade olympique. Une grande déception de ne pas pouvoir entrer au stade olympique rempli de 80.000 spectateurs et de faire un résultat qui aurait été correct.

Mes meilleures impressions des Jeux Olympiques de Seoul 1988:

MS La cérémonie d'ouverture, la cérémonie de clôture ainsi que la vie au village olympique avec le contact quotidien avec les autres sportifs. Je me rappelle à avoir fait la connaissance de Miloslav Mecir, vainqueur du tournoi de tennis en simple à Seoul.

Une anecdote des Jeux Olympiques:

Le pari avec un ami que j'ai réussi à gagner: faire une photo avec Gabriela Sabatini, joueuse argentine de tennis.

Mon slogan sportif

MS Travailler fort bat le talent quand le talent ne travaille pas assez fort.

Qu'est-ce qu'il faudrait améliorer dans le monde du sport ou dans votre discipline en particulier :


MS La lutte contre le dopage et une meilleure appréciation du sport féminin ainsi qu'une meilleure couverture médiatique du sport féminin.



Dates à retenir

2020

2020 du 9 au 22 janvier	3^{es} Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) Lausanne 2020 (hiver)	
2020 30 janvier	Révision des Cadres du COSL	
2020 21 mars	Assemblée générale du COSL	
2020 du 15 au 16 mai	Séminaire COE 2020 – Samorin (SVK)	
2020 21 mai	39^e COSL Spillfest	
2020 12 juin	33^e Journée Olympique	
2020 18 juin	Présentation du TEAM LËTZEBUERG – Tokyo 2020	
2020 du 24 juillet au 9 août	32^{es} Jeux Olympiques (JO) Tokyo 2020	
2020 du 30 au 31 octobre	Assemblée générale COE – Istanbul (TUR)	
2020 du 25 au 26 novembre	Assemblée générale ANOC – Séoul (KOR)	



We give you the energy
You write the story

Luxembourg energy provider

enovos.lu



enovos

Energy for today.
Caring for tomorrow.



Les partenaires du CIO



THE WORLDWIDE OLYMPIC PARTNERS



Décembre 2019 / N° 87

EDITEUR: Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) — 3, rte d'Arlon — L-8009 Strassen — Tél. : (352) 48 80 48-200 — Fax : (352) 48 80 74 — <http://www.cosl.lu> — E-mail : cosl@cosl.lu | **GROUPE DE RÉDACTION:** Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) | **PHOTOS:** IOC, Archives COSL, Archives LW, Noël Vo, Claude Sibenaler, Roland Miny, pressphoto.lu, Shutterstock.com | **MISE EN PAGE:** print solutions | **PRINTMANAGEMENT:** print solutions | **TIRAGE:** 8.100 exemplaires — Imprimé sur papier blanchi sans chlore | Les articles publiés dans le Flambeau ne reflètent pas nécessairement l'opinion du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)

AN ENGER WELT DÉI ÄNNERT
**LOOSSEN SECH ALL
EMOTIOUNEN DEELEN**

**MIR BLEIWEN ENGAGÉIERT FIR
D'PASSIOUN A PROJETEN DÉI IECH UM
HÄERZ LEIEN Z'ËNNERSTËTZEN.**
bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

**D'Bank
fir eng Welt
déi ännert**

Vivons la passion du sport ensemble.



Comité Olympique et
Sportif Luxembourgeois



TEAM LÈTZEBOURG



Partenaires Or



Partenaires Argent



Partenaires Bronze



Partenaires Média-tiques



Location Partner

