



Seit der Saison 2021/22 begleitet Gebäudehülle Schweiz den jungen Dachdecker Mario Bässler auf seinem Weg als Junioren-Skilangläufer.

HOCH HINAUS – BIS AN DIE OLYMPISCHEN SPIELE

Nach seiner Ausbildung zum Dachdecker EFZ will Mario Bässler als Langlauf-Profi hoch hinaus. Sein klares Ziel: Eine Teilnahme an den Olympischen Spielen. Im Interview erzählt er aus seinem Alltag als Nachwuchssportler, von seinen Zielen und wie ihm die Ausbildung zum Dachdecker auf dem Weg zum Profi-Langläufer hilft.

» Mario, wie bist du zum Langlaufsport gekommen? Weshalb nicht Ski alpin oder Snowboarden?

Mit meinen Eltern war ich schon immer in der Natur unterwegs. Zum Wandern, auf Skitouren oder auf der Skipiste. Zum Langlauf kam ich jedoch durch meinen älteren Bruder. Als ich ihn zum ersten Mal auf die Loipe begleitete, war ich sofort begeistert und angefressen. Im Gegensatz zu Ski alpin ist Langlauf viel einfacher zu betreiben. Man muss nicht extra in ein Skigebiet reisen, um zu trainieren, und es gibt auch meist nicht so viele Leute auf der Loipe wie auf der Piste. Beim Langlauf kann ich meinen Kopf abschalten und mein «Ding» durchziehen. Zudem gefällt mir, dass beim Langlauf der ganze Körper trainiert wird – Beine und Oberkörper.

» Wie bereitest du dich auf einen Wettkampf vor?

Die Vorbereitung beginnt normalerweise drei bis zwei Tage vor dem Wettkampf. So muss ich meine Energiereserven aufbauen, indem ich viel und ausgewogen esse. Auf dem Menüplan stehen hauptsächlich Teigwaren und Gemüse. Mit einer Vorbelastung einen Tag vor dem Wettkampf stelle ich meinen Körper auf die Belastungen ein. Das richtige Material spielt in der Vorbereitung auch eine wichtige Rolle. Je nach Temperaturen und Schnee müssen die Skier anders präpariert werden.

» Wie hat deine Familie darauf reagiert, dass du den Schieferhammer durch die Langlaufstöcke ersetzt und voll auf die Karte Langlauf setzt?

Glücklicherweise hat sie mich von Anfang an unterstützt. Dass ich meine Lehre abschliesse, war jedoch eine klare Bedingung. Sollte es mit der Sportlerkarriere aus irgendwelchen Gründen nicht klappen, kann ich zurück in meinen Beruf als Dachdecker.

» Auf welche sportlichen Ziele arbeitest du hin?

Die Teilnahme an Weltmeisterschaften oder an Olympischen Spielen ist mein absoluter Traum. Wenn es dann noch für eine Medaille reicht – umso besser (lacht).

» Wie würdest du dich selbst beschreiben?

Ich bin eher ein ruhiger, aber sehr disziplinierter Typ. Wenn ich ein Ziel im Kopf habe, arbeite ich hart daran, dieses auch wirklich zu erreichen. Das hat mir sicher-

SPONSORING



© MARIO BÄSSLER

Mario Bässler steckt nach Abschluss seiner Lehre als Dachdecker EFZ seine ganze Energie in den Langlaufsport.

Mario Bässler hat im Jahr 2021 seine Lehre als Dachdecker EFZ abgeschlossen. Schon damals hat er seine ganze Freizeit seinem Langlauf-Sport gewidmet. Während der Ausbildung war sein Tagesablauf durchgetaktet in Arbeit und Training. Nach einem strengen Arbeitstag musste er sich oft aufraffen, um noch seine Trainingseinheiten machen zu können. Seit der Saison 2021/22 begleitet Gebäudehülle Schweiz den jungen Dachdecker Mario Bässler auf seinem Weg als Junioren-Skilangläufer. Mit seinen Teilnahmen an Skilanglauf-Wettbewerben vertritt er Gebäudehülle Schweiz. Wir freuen uns auf diese Zusammenarbeit, ist es doch nicht selbstverständlich, dass ein Dachdecker einen körperlich so anstrengenden Sport ausübt und alles unter ein «Dach» bringt. Momentan setzt Mario Bässler voll auf die Karte Langlauf-Profi und trainiert wöchentlich 20 bis 30 Stunden.

» Beim Langlaufen fühle ich mich komplett entfesselt vom Alltag. Mich fasziniert das Zusammenspiel von Technik, Material, Ausdauer und Schnelligkeit.

MARIO BÄSSLER, LANGLÄUFER

lich auch während meiner Lehre geholfen, die Doppelbelastung aus Ausbildung und Spitzensport unter einen Hut zu kriegen.

» *Wie hast du deine Lehre zum Dachdecker EFZ erlebt? Was ist dir besonders in Erinnerung geblieben?*

Die Ausbildung war eine sehr schöne, aber auch sehr intensive Zeit. Während der drei Jahre Ausbildung war ich praktisch nur am Arbeiten und Trainieren. Für anderes blieb nicht viel Zeit. Ohne die Unterstützung meines Lehrbetriebes und meiner Familie wäre das nicht möglich gewesen. Nebst der abwechslungsreichen Arbeit bleibt die Teamarbeit in besonders guter Erinnerung. Wir hatten ein super Team und jeder konnte sich auf den anderen verlassen.

» *Welche Eigenschaften verbindet ein Dachdecker mit einem Langläufer?*

Man muss sicherlich fit und wetterfest sein. Auf dem Dach wie auf der Loipe ist man jeder Witterung ausgesetzt. Aber

auch die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren, verbindet. Schlussendlich war die Lehre als Dachdecker eine super Vorbereitung für den Spitzensport.

» *Noch eine Frage zum Schluss:*

Wer ist dein Vorbild?

Tja, als Schweizer muss ich ja fast Dario Cologna sagen. Seine Erfolge sind unbestritten und er hat unseren Sport in den letzten Jahren geprägt und in der Schweiz wieder viel bekannter und beliebter gemacht. Aktuell ist Johannes Hösflot Kläbo aus Norwegen das Mass aller Dinge im Langlauf. Ich bewundere seinen lockeren, aber erfolgreichen Laufstil. Ich verfolge seine regelmässigen VLogs (Videos auf Social media) und versuche dort etwas abzuschauen.

Alexander Spring

*Leiter Marketing & Kommunikation
Gebäudehülle Schweiz*

PORTRÄT



© INTERNET

Mario Bässler

geboren am 11. Mai 2002

Ausbildung

2018–2021 Ausbildung als Dachdecker EFZ bei Jacober & Elmer Bedachungen AG, Glarus

Hobbies

Die Natur geniessen, fischen

Meine Ziele

- **Kurzfristig:** Teilnahme an JWM und dort eine Medaille gewinnen
- **Mittelfristig:** Teilnahme an Weltcup und dort erfolgreich mit der Spitze mitlaufen
- **Langfristig:** Gesund bleiben, Olympia-Goldmedaille, WM-Goldmedaille