

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 2

Artikel: Syrta e Markus nel mondo dei ginnasti

Autor: Boucherin, Barbara / Leuba, Jean-Claude

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000109>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

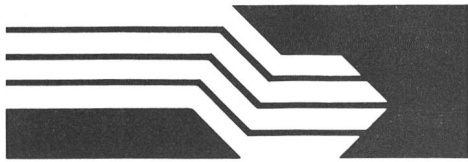
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Syrta e Markus nel mondo dei ginnasti

La ginnastica artistica, sport olimpico per eccellenza, ha appena fatto il bilancio dei campionati del mondo di Budapest che già prepara i Giochi olimpici di Los Angeles. Praticata sin dalla notte dei tempi, la ginnastica, nella sua interpretazione artistica attuale, assume ogni anno delle forme sempre più audaci. Al termine delle grandi competizioni, gli specialisti si ripongono ogni volta la domanda: «Ma dove si fermeranno?» In questi ultimi anni la progressione è stata sicuramente molto

influenzata dall'evoluzione del materiale, ma anche dalla creatività dei ginnasti, dai nuovi metodi d'insegnamento e d'allenamento. Evolvono in una disciplina che porta lo stesso nome, ma uomini e donne perseguono i loro obiettivi che talvolta s'incrociano per poi meglio allontanarsi nelle loro specifiche direzioni. Ancora non si sono dimenticate le immagini trasmesse sulle ultime gare mondiali di Budapest. Nel concorso maschile, Dimitri Belozherchev ha conquistato una vittoria netta

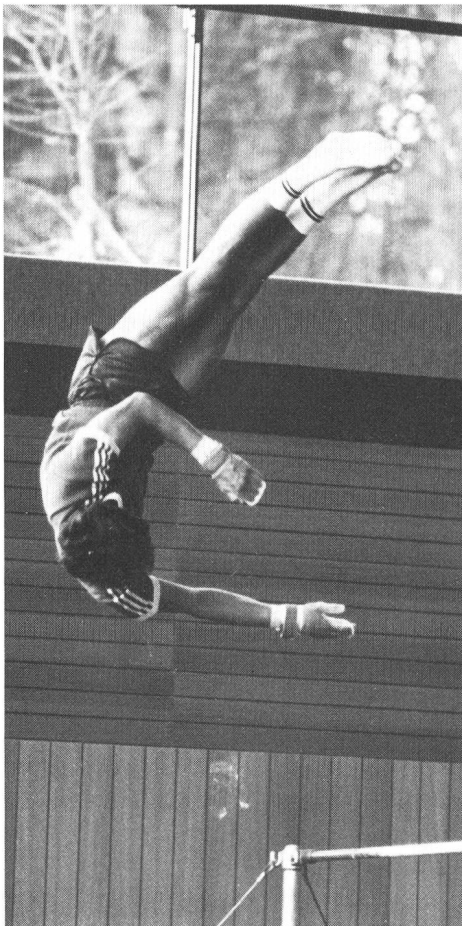
e incontestata. Per un momento si è pensato che il cinese Li Ning (o il suo compatriota Tong Fei) avrebbe potuto togliere il titolo ai sovietici. Voleva dire non contare sulle attitudini stupende del russo, fresco campione d'Europa, che a meno di 18 anni diventava lo stesso anno il più giovane campione del mondo di tutti i tempi! In campo femminile, le cose non sono state così chiare, un po' come se Maxi Gnauck, Ecaterina Szabo, Lavinia Agache e Natalia Yurchenko avessero alcuni scrupoli a succedere veramente alla grande Nadia Comaneci. La campionessa in carica Olga Bicherovala (URSS) perdeva subito le sue «chances» e la corona suprema doveva andare alla sua compatriota Natalia Yurchenko.

Ma cosa si nasconde dietro questi campioni che passano ma non si assomigliano? Come si diventa ginnasti all'artistica? Chi sono questi sportivi, non del tutto artisti circensi, non veramente ballerini o ballerine ma pertanto, in certi momenti, in certe attitudini, un po' i due alla volta? Vi proponiamo un paragone tra Syrta Köpfli e Markus Müller, due ginnasti svizzeri che avranno quest'anno 18 anni. Due giovani che hanno la stessa età, che seguono una formazione professionale parallela, ma la cui situazione sportiva è molto diversa, come la loro personalità. In loro si rispecchiano i problemi di una disciplina sportiva dalle innumerevoli sfaccettature.

A 18 anni, Syrta è sul punto di raggiungere l'apice della sua carriera sportiva. Ha già partecipato a due campionati del mondo. Se tutto va bene, avrà la possibilità di rappresentare il nostro paese ai Giochi olimpici di Los Angeles. Ha viaggiato molto, molto presto ha frequentato il mondo degli adulti. Non deve quindi stupire il suo modo di comportarsi, di pensare, di costruire il suo futuro così differente di quello di un ragazzo della stessa età. Markus è campione svizzero «gioventù» nella classe di prestazione 6, è già una referencia, ma non è che l'inizio di una carriera internazionale che deve ancora



Syrta Köpfli



Markus Müller



Grazia e femminilità

maturare per passare dapprima dalla squadra nazionale A, prima di aspirare agli onori al più alto livello.

Le ragazze sono dunque più dotate dei ragazzi della loro età? O sono più assidue? Non è necessario cercare oltre. Se le ragazze e i ragazzi eseguono spesso le stesse difficoltà, gli stessi elementi, le stesse combinazioni, la struttura delle competizioni è fondamentalmente diversa a livello delle discipline, non soltanto per quanto concerne il loro numero (4 per le ragazze e 6 per i ragazzi), ma anche dal punto di vista della loro diversità.

Per i concorsi femminili, la FIG prevede il volteggio al cavallo, le parallele asimmetriche, la trave e il suolo.

Per le due ultime prove il transfert è evidente, soprattutto con l'evoluzione alla trave dove, spesso, le ginnaste eseguono le stesse forme di movimento che al suolo. Per il volteggio al cavallo, le sportive possono pure utilizzare elementi già acquisiti al suolo come le capovolte indietro, i salti mortali e gli avvistamenti. Le parallele asimmetriche, per contro, richiedono parti di esercizi molto differenti. Le sei discipline maschili, ad eccezione dell'imparentamento tra suolo e volteggio al cavallo, esigono generalmente altre strutture cinetiche. È difficile paragonare il cavallo con maniglie con la sbarra, gli anelli con le parallele. Si ritrovano sicuramente (come nelle ragazze del resto) movimenti simili, tali gli appoggi rovesciati, le grandi volte, le uscite in doppio o triplo salto mortale e altri Tsukahara. Il transfert è anche qui possibile ma è talvolta più delicato a causa della forma e della stabilità dei diversi attrezzi... da cui un apprendimento più lungo per lo stesso grado di perfezione.

I campioni sportivi sono sempre più giovani. Nella ginnastica artistica col-

pisce forse maggiormente che nel nuoto a causa delle spettacolari prodezze. È uno sport che non può lasciar indifferenti. Lo si ama, o non lo si ama. Syrtä Köpfli e Markus Müller hanno scelto questa disciplina e la praticano con un piacere che non nascondono, pur restando coscienti delle costrizioni ch'essa impone. Syrtä e Markus, una ragazza e un giovanotto come li potete incontrare spesso fra i vostri conoscenti, in officina, in ufficio, a scuola, sulla strada. Due sportivi che hanno apertamente optato per la ginnastica d'alta competizione. Chi sono? Barbara Boucherin e Jean-Claude Leuba, i responsabili della ginnastica artistica e agli attrezzi della SFGS, li hanno avvicinati in allenamento, li hanno interrogati per meglio conoscerli e presentarveli.

Parliamone con Syrtä Köpfli

intervista di Barbara Boucherin

Syrtä, tu sei una delle sei ginnaste artistiche che hanno gareggiato per la Svizzera agli ultimi campionati del mondo. Dopo Mosca è stata per te la seconda esperienza a questo livello. Come hai vissuto queste competizioni?

Contrariamente ai primi campionati mondiali, che hanno rappresentato la mia prima esperienza in un grande concorso, questa volta ero molto più contratta. Ho molto apprezzato queste competizioni. Quando va bene, posso «vibrare» con le mie compagne e impegnarmi per la squadra.

Quali erano gli obiettivi che ti eri fissata per Budapest?

Volevo dare il meglio di me stessa per la squadra e ottenere la distinzione della FIG. Ho raggiunto i miei due scopi. Con 73,45 punti in totale agli obbligatori e ai liberi ero nettamente sopra i 72 punti richiesti.

Chi ti ha maggiormente impressionata?

Il gruppo dei tifosi svizzeri! Il loro soste-



Cognome: Köpfli Nome: Syrtä
Data di nascita: 18 aprile 1966
Domicilio: Flums, Opfikon (durante la settimana)

Sezione: SFG Flums

Allenatori: prima: Beda Zimmermann, Reini e Lisbeth Locher; ora: Urs Straumann, allenatore nazionale, Marianne Walder

Luogo d'allenamento: Opfikon (2x), Engstlingen (1x), Grafthal (2x)

Successi sportivi:

1980 3. campionati svizzeri «gioventù»

1982 2. campionati svizzeri

1983 5. campionati svizzeri

Distinzione della FIG ai CM di Budapest

gno con i campanacci ci ha veramente stimolate a ricompensarli con buone prestazioni.

In tal genere di manifestazioni, hai la possibilità di allacciare contatti con ginnaste di altre nazioni?

Naturalmente, ho ritrovato «vecchie» conoscenze, ginnaste della Romania, della Germania, d'Israele, degli USA, d'Italia di cui avevo fatto conoscenza in occasione di incontri internazionali o altre competizioni importanti. Ci siamo incontrate in allenamento, in albergo, abbiamo parlato con gesti e mimica, ci siamo scambiate le maglie, le insegne, piccoli regali.

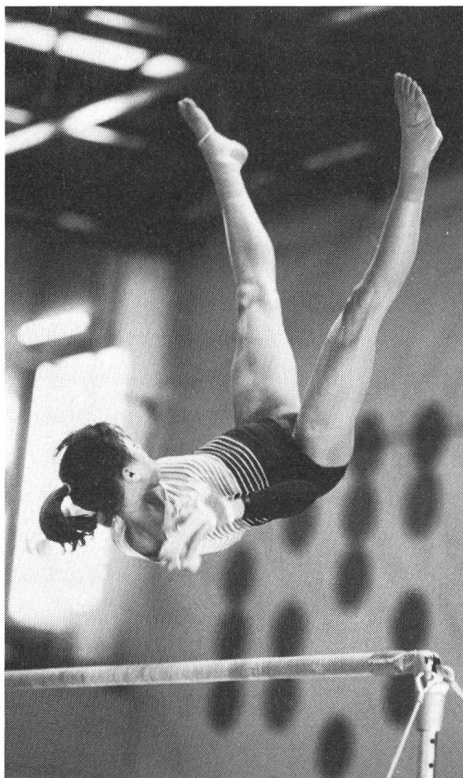
Ora sei una ginnasta sperimentata e un «pilastro» della squadra nazionale. Com'è che una ragazza di Flums, regione conosciuta per i suoi sciatori, s'interessa alla ginnastica artistica?

Tutta la mia famiglia fa parte della società di ginnastica: mio padre, mia madre e i miei quattro fratelli. Già da bambina li accompagnavo sempre in palestra. Mi piaceva molto. Mio padre doveva portarmi dappertutto.

All'età di 8 anni ho cominciato con la ginnastica artistica a Flums. All'inizio ho partecipato ai concorsi cantonali. A 13 anni ho superato l'esame d'entrata nel quadro delle speranze.

Le ragazze nel quadro speranze non sono forse più giovani attualmente?

Certo, anche allora. Ma da me il «clic» è giunto più tardi. Un anno dopo sono passata nelle juniori e l'anno seguente ho fatto il salto nel quadro élite.



Passaggio «Piatti»

Cosa comporta questo fatto come allenamento?

A Flums mi allenavo tre volte la settimana. Giunta nel quadro delle speranze, oltre ai tre allenamenti nel club, lavoravo ancora il sabato al centro. Nelle juniori e nell'élite il carico è ancora aumentato: cinque volte la settimana, tre nella sezione, una a Rütli e una al centro.

Tu non sei una ginnasta professionista. Vai ancora a scuola. Come organizzi questa doppia attività?

La ginnastica non ha mai influenzato negativamente le mie prestazioni scolastiche. Direi quasi che è stata uno stimolo per la scuola.

Bisogna dire che, in questo senso, ho avuto anche fortuna: a Flums, le autorità scolastiche hanno appoggiato la mia attività di ginnasta d'élite. Non ho mai avuto difficoltà nell'ottenere congedi; mi hanno addirittura liberata dalle lezioni di ginnastica, potevo impiegare quelle ore per i compiti. Dopo la scuola secondaria, ho frequentato la scuola di commercio Juventus di Zurigo. A partire da quel momento non abitavo più dai miei genitori. Avrei ben desiderato frequentare la scuola media per sportivi. Purtroppo è stata soppressa. All'inizio ho ancora approfittato di un orario concepito per degli sportivi: scuola il mattino, libero il pomeriggio per gli allenamenti. Dopo un semestre, il piano è stato modificato. Ora abbiamo un nuovo programma quotidiano «normale» con lezioni ripartite su tutta la giornata.

C'è concorrenza fra di voi?

In nessun caso con Romi. Con le altre sì, ma l'equivalenza anima e stimola. Questa concorrenza è sicuramente buona per migliorare le prestazioni. Credo che le altre lo risentono allo stesso modo.

Quali sono i tuoi piani per l'avvenire?

In primavera termino la scuola di commercio. In seguito mi dedicherò completamente alla preparazione olimpica. Se mi qualifico per Los Angeles, sarà la mia prima partecipazione ai Giochi olimpici e ce la metterò tutta per dare il meglio di me stessa. Se non otterrò la qualificazione, allora mi prenderò delle vacanze ben meritate! Poi cercherò un lavoro a mezza giornata per poter continuare ad allenarmi e restare nel quadro.

Ho imparato ora a conoscerti un poco, con il tuo modo di vedere lo sport d'élite, i tuoi timori e le tue intenzioni. Ho constatato che sei animata da una grande volontà e che sai valutarti in un modo molto realistico. Quali sono le condizioni necessarie per la carriera di una ginnasta?

Credo che l'impegno e la volontà siano determinanti, come pure la personalità.

Per me una cosa è chiara: un bambino non deve mai essere forzato a fare dello sport di prestazione. Presto o tardi fallirà e abbandonerà. Le scuole per sportivi, come sono state realizzate in altri paesi, possono migliorare la situazione. È certamente necessario che ci siano più allenatori e soprattutto di molto qualificati per le più piccole.

Syrta, un'ultima domanda: ricominceresti?

Oggi direi di sì, dipende dalle disposizioni del momento. C'è comunque una cosa di cui sono certa: in ogni modo farei dello sport!



Difficile e rischioso Tsukahara teso

La giornata di Syrta Köpfli

- 06.30 Risveglio, colazione
- 07.30 Partenza per la scuola (in treno)
- 08.15 Scuola, con una breve pausa per il pranzo
- 15.30 Allenamento (p. es. a Engstlingen)
- 16.00 Ritorno a casa, cena, compiti... talvolta fino a tardi nella notte

Hai detto che la ginnastica ti ha recato vantaggi per la scuola.

Sì, la ginnastica motiva, rafforza la volontà. È certo che la mia attività in

competizione m'ajuta a meglio affrontare lo «stress» degli esami. Sono soddisfatta dei miei risultati scolastici. Senza la ginnastica non sarei certamente un'allieva migliore.

Nonostante un piano settimanale carico, avrai sicuramente un po' di tempo libero. Come lo occupi?

Voglio precisare dapprima che per me la ginnastica artistica non è un lavoro, bensì un hobby. Siccome pratico il mio sport molto volentieri e so che bisogna impegnarsi per raggiungere l'obiettivo, non ho rancori, non ho l'impressione di mancare la mia gioventù, come talvolta si sente dire. Approfitto del mio tempo libero a casa, in famiglia. Posso anche apprezzare il dolce far niente. Spesso passo il tempo con mia madre, chiacchierando o facendo maglia.

Cosa pensano le tue compagne di classe della tua attività sportiva?

Molte pensano che il tempo che sacrifico è pazzesco! Credono che non sarei capace d'assumersi un tale carico. Ci sono ugualmente certune che invidiano le mie esperienze, i miei viaggi, le mie gare, ma che non capiscono o non vogliono afferrare che ciò implica da parte mia un enorme dispendio di energia. Personalmente mi sento bene. Il mio tempo è ben ripartito, non c'è posto per la noia. D'altra parte, ho sufficiente volontà per essere all'altezza di queste esigenze.

Non hai pertanto momenti in cui cominci a dubitare?

E chi non ha delle crisi? Fortunatamente posso contare sull'appoggio totale della mia famiglia. È soprattutto mia madre che m'ajuta a superare i momenti difficili.

Ti applichi in allenamento? Come ti vede il tuo allenatore?

Una domanda difficile! Quando va bene in gara, ho anche la motivazione per impegnarmi in allenamento, per lavorare in modo autonomo. Per contro, in caso d'insuccesso, m'ajuta a vincere le mie crisi di motivazione. Un esempio può bene illustrare la situazione: durante il secondo allenamento sugli impianti ufficiali di Budapest, non ho mai saltato lo Tsukahara. Il mio allenatore mi ha posto dinanzi alla decisione: o lo salti adesso o facciamo un allenamento supplementare al posto della cena. Siccome sono passata accanto al cavallo nella prova seguente, l'allenatore è venuto con me per la preparazione complementare. A questo momento ho ripreso coraggio per ripetere questo salto, riuscito in seguito anche in gara.

Hai spesso paura?

Alle parallele asimmetriche mai, è la mia disciplina preferita. Agli altri attrezzi ci sono fasi in cui mi sento sicura. Ma, a volte, ho paura con lo Tsukahara, sempre. Mi immagino lo svolgimento del movimento e nel bel mezzo, con la testa in basso, non va più avanti, sono bloccata. È un incubo? Meglio non pensarci.

Dal punto di vista dell'età, sei la seconda ginnasta del quadro; per quanto concerne la prestazione è meno chiaro. Come ti vedi nella squadra?

Romi Kessler è la nostra «leader» incontestata. Dietro di lei formiamo un gruppo di quattro ragazze, più o meno della stessa forza. Le condizioni di gara e la forma del giorno possono decidere il secondo posto.

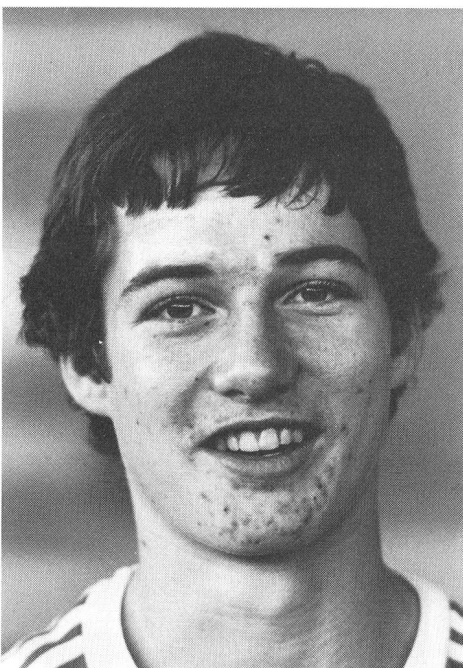
Per l'età, mi trovo fra Romi e le altre. Mi sento dunque molto attirata da Romi. Mi aiuta molto, anche a superare delle fasi di scoraggiamento o d'insuccesso. Dato che sono molto sola, poiché non abito con i miei genitori durante la settimana, Romi è per me una relazione importante.

... e con Markus Müller

intervista di Jean-Claude Leuba

Markus, i giovani dispongono oggi di un largo ventaglio di attività sportive. Perché hai scelto la ginnastica artistica?

Sono stato in parte influenzato dai miei genitori (mio padre è ginnasta coronato) e dall'altra avevo voglia di praticare



la ginnastica artistica con altri compagni di classe. Ho cominciato a 7 anni negli alunni. Un po' più tardi, a scuola, mi sono interessato di pallamano. In vista della competizione ho optato per lo sport individuale.

Sono pochi gli atleti incorporati nel gruppo dei ginnasti-apprendisti. Perché?

Facendo parte del quadro speranze diretto da Max Suter, ho partecipato a parecchi campi d'allenamento a Macolin. Qui ho incontrato Sepp Zellweger, impegnato negli studi e nell'allenamento. Da tempo desideravo svolgere una formazione d'impiegato di commercio. Mio padre s'è rivolto a Jack Günthard. Nell'aprile del 1982 ho iniziato il mio tirocinio presso la Banca popolare di Bienne.

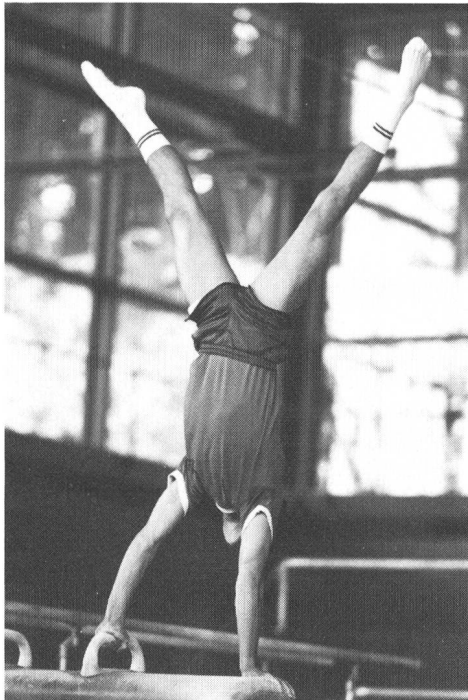
La formazione di un ginnasta-apprendista è particolare. Qual è la differenza in rapporto a un tirocinio normale?

Per quanto concerne i corsi professionali ho lo stesso programma degli altri. Per contro, lavoro di regola il mattino alla banca e il pomeriggio mi alleno alla SFGS. Sul piano pratico, non ho ancora abbastanza esperienza. Devo compensare questa lacuna con un lavoro personale più intenso alla sera. Se tutto va bene, terminerò il mio tirocinio in pari tempo degli altri. Per il momento posso seguire i corsi normalmente. Non ho difficoltà con le note. All'inizio c'è stata un po' di tensione con un compagno che ha cominciato la sua formazione alla banca nello stesso periodo. Non trovava giusto dover essere tutta la giornata in ufficio, mentre io me ne stavo solo il mattino. Gli ho spiegato la mia situazione e l'ho invitato a seguire un pomeriggio d'allenamento. Ha subito capito che non era vacanza!

Che cosa pensano gli altri sportivi del sistema applicato dai ginnasti con la formula «professione-allenamento»?

Spesso ci invidiano, poiché devono sacrificare molto del loro tempo libero. Lavorano tutta la giornata e si allenano la sera.

Cognome: Müller Nome: Markus
Data di nascita: 22 dicembre 1966
Domicilio: Diepoldsau (SG). Durante la settimana: Macolin
Sezione: SFG Diepoldsau
Allenatori: Klaus Haller, Guido Schumacher, Jack Günthard
Successo sportivo: campione svizzero gioventù CP 6 nel 1983
Famiglia: padre ginnasta coronato; madre monitrice di ginnastica; una sorella minore



Slancio all'appoggio rovesciato al cavallo a maniglie

Oltre all'ufficio, l'allenamento, i compiti, il programma della giornata e della settimana è ben pieno. Che cosa resta per la famiglia, gli amici, i divertimenti?

Quando ho lasciato la casa per Macolin avevo 16 anni. All'inizio è stato assai difficile per mia madre. Ora abbiamo trovato un buon equilibrio. Dato che ci vediamo solo durante il fine-settimana, le relazioni con i miei genitori e con mia sorella si sono fatte più strette. Ho ancora alcuni compagni di classe a Diepoldsau, ma mi sono fatto nuovi amici nel quadro dei ginnasti a Macolin e fra i colleghi della banca. Per i divertimenti mi resta poco tempo. Leggo volentieri e ascolto musica. Nelle fasi di riposo attivo pratico nuoto, tennis e d'inverno lo sci.

A Macolin, le speranze, gli junior e i membri della squadra nazionale si allenano assieme. Quali sono le relazioni fra ginnasti di diversi livelli?

All'inizio ero molto impressionato d'allenarmi con i migliori ginnasti svizzeri. Adesso mi sembra del tutto naturale. Non c'è differenza gerarchica, è più che altro una questione di personalità. Approfitto molto osservando e parlando con i ginnasti sperimentati. Siccome gli allenatori si occupano simultaneamente di 6-7 ginnasti, l'aiuto e le correzioni reciproche sono importanti. Gli impianti della palestra del Giubileo ci facilitano il compito nell'apprendimento delle grandi difficoltà e delle uscite.

Gli svizzeri hanno ottenuto lo scorso anno eccellenti risultati. Chi ti impressiona particolarmente?

Mi piace guardare Sepp Zellweger al cavallo con maniglie e agli anelli. Mi rallegra poter padroneggiare due parti volanti alla sbarra come Bruno Cavelti. Se soltanto avessi la forza di Ernst von Allmen! Di Markus Lehmann ammiro la qualità della sua tenuta e la sua natura piuttosto tranquilla.

Hai seguito i campionati mondiali di Budapest al piccolo schermo. Che cosa ti ha colpito in modo particolare?

I migliori ginnasti del mondo sono capaci di presentare alla perfezione le difficoltà più incredibili. Li Ning ha mostrato una delle rare novità: lo stabilirsi alla Steinemann agli anelli. Sò farlo alla sbarra. Bisogna che lo provi anch'io agli anelli. Li Xiaoping è per me un esempio al cavallo con maniglie. È un campione radioso, contrariamente a Dimitri Belozherchev che mi ha dato l'impressione di non essere felice di vincere il titolo mondiale.

La squadra svizzera ha realizzato un'eccellente prestazione che giustifica la sua qualifica per i Giochi olimpici di Los Angeles

A 18 anni un ginnasta sta seguendo la formazione professionale e comincia veramente la sua «carriera» di sportivo. Quali sono i tuoi principali obiettivi?

Vorrei terminare il mio tirocinio e più tardi seguire il ciclo di studi per la formazione di maestri di sport della SFGS. Spero di entrare presto nella squadra nazionale. Tutto dipenderà dalle mie prestazioni e dalle modificazioni nel quadro A. A più lunga scadenza, il mio scopo sarebbe di partecipare una volta alla finale individuale di un campionato del mondo.

Quali sono le tue discipline favorite?

In special modo il cavallo con maniglie con gli slanci fino all'appoggio rovesciato. Alla sbarra riesco già il Ginger, ma vorrei imparare il Tkachev e certe combinazioni di grandi volte su un braccio. Trovo molto difficile la disciplina agli anelli. La coordinazione dei movimenti e l'equilibrio tra una parte di slancio e di forza mi causano certi problemi.

La ginnastica ti ha già dato qualche cosa?

Ho già fatto delle belle esperienze durante gare in Svizzera e all'estero dove mi sono fatto nuovi amici. La preparazione è molto dura, ci impone molta disciplina e concentrazione. Resisto già meglio agli sforzi. Mi aiuta molto per i miei compiti!

Se un giovane ginnasta ti domandasse un consiglio, quale sarebbe il primo?

Allenati ancora di più, non soltanto in palestra ma anche a casa per completare la condizione fisica.

Chi è Markus Müller? Come lo vedono i suoi allenatori?

Sono incapace a giudicarmi. Mi sembra che riesca ad adeguarmi alle situazioni. Una qualità? Forse sono un buon partner di discussione. Spero che i miei allenatori mi giudichino come un normale ginnasta. Per il resto credo d'essere un buon compagno e collega.

Al centro di Macolin Markus Müller è posto sotto la direzione di Jack Günthard, ma lavora principalmente con Klaus Haller che apprezza in questo giovane un senso innato del movimento, una grande volontà... e una forma d'impazienza nel superare gli scalini. Per Jack Günthard, Markus è un ragazzo tranquillo, piacevole, ponderato, attento e ben disposto. Attraversa ancora una fase di crescita che, una volta terminata, lascia intravedere buone prospettive nei quadri nazionali. □



La giornata di un ginnasta-apprendista

- 06.15 Risveglio, poi colazione alla SFGS
- 07.00 Partenza della funicolare per Bienne
- 07.20 Lavoro alla banca
- 12.00 Partenza della funicolare per Macolin
- 12.30 Pranzo alla SFGS
- 14.00 Allenamento nella palestra del Giubileo
- 18.00 Cena alla SFGS
- 19.15 Compiti... talvolta fino a mezzanotte!

Durante la settimana Markus segue i corsi professionali tutta la giornata del mercoledì e il mattino di venerdì a Bienne. Si allena ancora sabato dalle 8 alle 11.30 prima di rientrare a Diepoldsau per il weekend.