Foto: Keystone

Medienkonferenz «Tokyo 2020»

Swiss Olympic / Swiss Paralympic

26.8.2019, Magglingen

TOKYO 2020

Main National Partners

SPORT-TOTO LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER SPORT rivella Sunrise SWISS TOYOTA

Programm

Ralph Stöckli **(Chef de Mission Swiss Olympic)**	• Selektionskonzepte • Herausforderungen Swiss Olympic • Spezifische Massnahmen • House of Switzerland Tokyo 2020
Dr. med. Patrik Noack **(Chief Medical Officer Swiss Olympic)**	• Medizinische Herausforderungen
Roger Getzmann **(Chef de Mission Swiss Paralympic)**	• Stand der Vorbereitungen Swiss Paralympic
Rundgang Magglingen	• Nordic Pavillon (Leistungsdiagnostik) • Neuer Kraftraum End der Welt • Apéro Restaurant End der Welt

Selektionen Tokyo 2020

Foto: Schweizerischer Turnverband

Leistungsrichtlinien

Grundsatz:

«Höchstleistungen ermöglichen, Bestleistungen erreichen»

Foto: Keystone

Leistungsrichtlinien

Einzel-/Teamsportarten:

- Athleten mit klarem Medaillen- und Diplompotenzial
- Athleten mit mittelfristigem Medaillen- und Diplompotenzial
- Athleten mit Potenzial für persönliche Bestleistungen

Mannschaftssportarten:

- Erfüllung der Teilnahmebestimmungen von IOC/internationalem Verband

Foto: Keystone

Foto: Keystone

Selektionskonzepte

- Von den Verbänden in enger Absprache mit Swiss Olympic erarbeitet
- Orientieren sich an den Leistungsrichtlinien von Swiss Olympic («Höchstleistungen ermöglichen, Bestleistungen erreichen»)
- Grundlage bilden die vom internationalen Fachverband und dem IOC definierten Qualifikationsrichtlinien

Zielsetzungen (quantitativ)

- **Teamgrösse**
  Anzahl Athleten steigt im Vergleich zu Rio 2016 (105)
- **Gruppe-1-Athleten**
  Mind. 50% gewinnen eine Medaille oder ein Diplom
- **Individual-/Team-Sportarten (Einstufung 1+2)**
  Mind. ein Athlet gewinnt ein Diplom
- **Individual-/Team-Sportarten (Einstufung 3-5)**
  Mind. ein Athlet qualifiziert sich für OS 2020.
- **Mannschaften Einstufung 1+2**
  Erreichen der OS-Qualifikation

Zielsetzungen (qualitativ)

- Swiss Olympic sorgt in der Vorbereitung und vor Ort für **leistungsfördernde** und **bestmögliche Rahmenbedingungen**.

- Die Schweizer Mission fällt durch **Bestleistungen** auf und neben dem Wettkampfplatz auf.

- Alle Teammitglieder **identifizieren sich mit dem Swiss Olympic Team 2020** und sind stolze Botschafter des Schweizer Spitzensports. Der **Auftritt und die Ausstrahlung** des Teams führen zur Identifikation der Schweiz mit der Mission

Foto: Keystone

Stand Quotenplätze / Selektionen

Swiss Olympic Team Tokyo 2020

Voraussichtlich um die **110** Athletinnen und Athleten

Vergleich

Rio de Janeiro 2016: 105

London 2012: 102

Peking 2008: 85

Athen 2004: 98

Sydney 2000: 106

Foto: Keystone

1. Selektion Tokyo 2020!

Neue Sportarten

Tokio 1964

Zwei neue Sportarten:

Judo und Volleyball

Schweizer Delegation
65 Männer, 1 Frau

4 Medaillen

Gold: **Henri Chammartin** (Dressur)

Silber: **Marianne Gossweiler, Henri Chammartin, Gustav Fischer** (Dressur Team)

Silber: **Eric Hänni** (Judo – 68 kg)

Bronze: **Gottfried Kottmann** (Rudern Skull)

Foto: Swiss Cycling/Wim Hoste

Herausforderungen

Foto: Keystone

- Klimatische Bedingungen
- Zuteilung Akkreditierungen = Betreuungssituation für Athletinnen und Athleten
- Dezentrale Unterkünfte

1: Olympiastadion
2: Tischtennis
3: Handball
4: Judo, Karate
5: Gehen
6: Gewichtheben
7: Boxen
8: Reiten
9: Badminton
10: Rugby Fussball
11: Rad Strasse (Start)
12: Volleyball
13: Kunstturnen
14: BMX, Skateboarding
15: Tennis
16: Triathlon
17: Beach Volleyball
18: Basketball 3x3, Sportklettern
20: Reiten (Eventing)
21: Kanu, Rudern
22: Kanu Slalom
23: Bogenschiessen
24: Schwimmen, Wasserspringen
25: Wasserball
26: Taekwondo, Ringen
27: Fechten
28: Surfen
29: Basketball
30: Sportschiessen
31: Golf
32: Segeln
33: Rad Bahn
34: Mountainbike
35: Rad Strasse Ziel

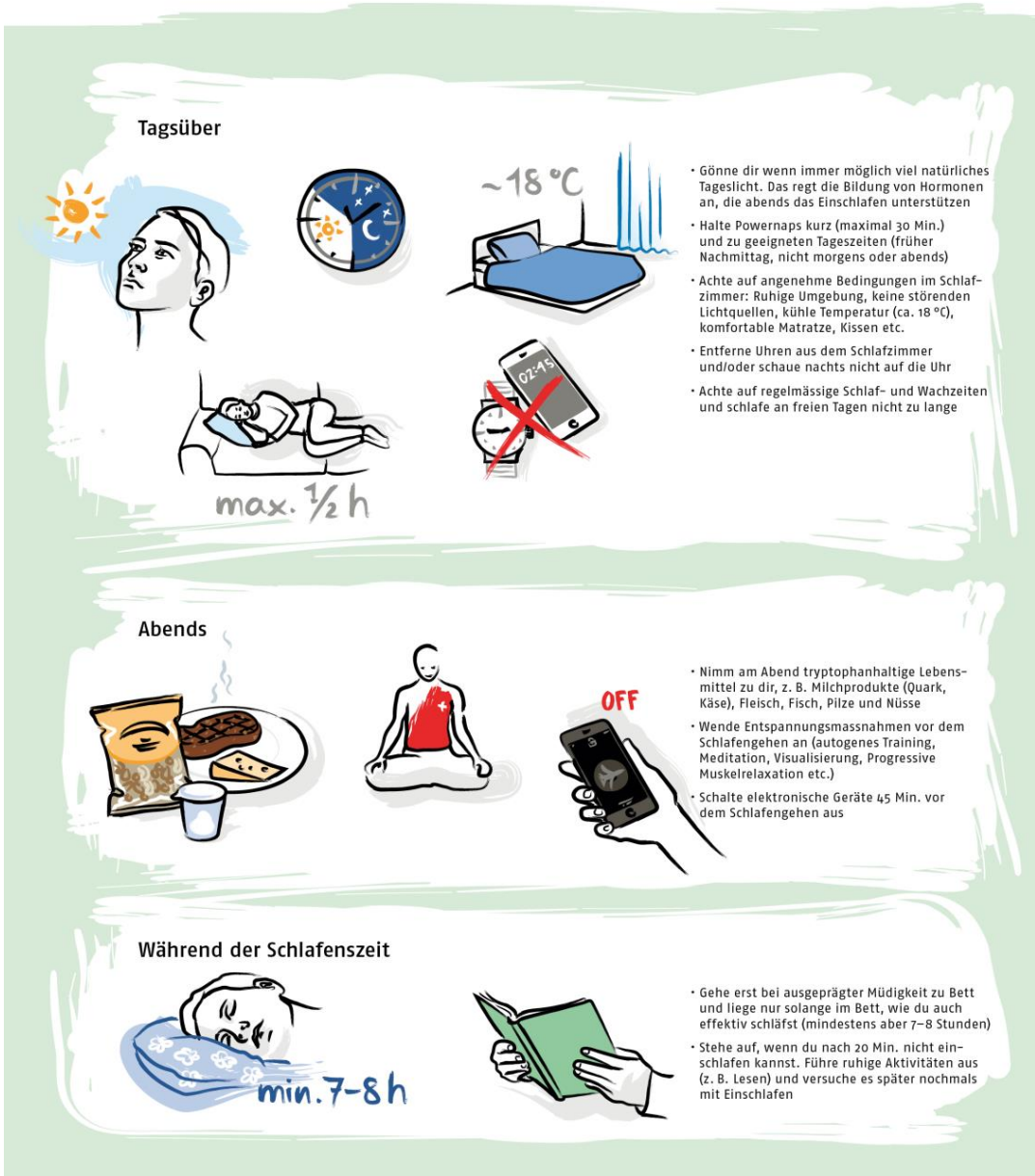
Erkenntnisse aus den Test-Events

Foto: Keystone

Spezifische Massnahmen

Olympiamassnahmen

- Spezifische Massnahmen für rund 14 Sportarten
- Programm «Beat the heat»
- Infografiken Task Force (Input Medical)



Vorbereitung TC/Coaches

Olympic Coach Programm

Themen: Selbstreflexion, Innovation, Besuch Hitzelabor Grenchen

Positionspapier / Fragen und Antworten

Positionspapier – August 2019

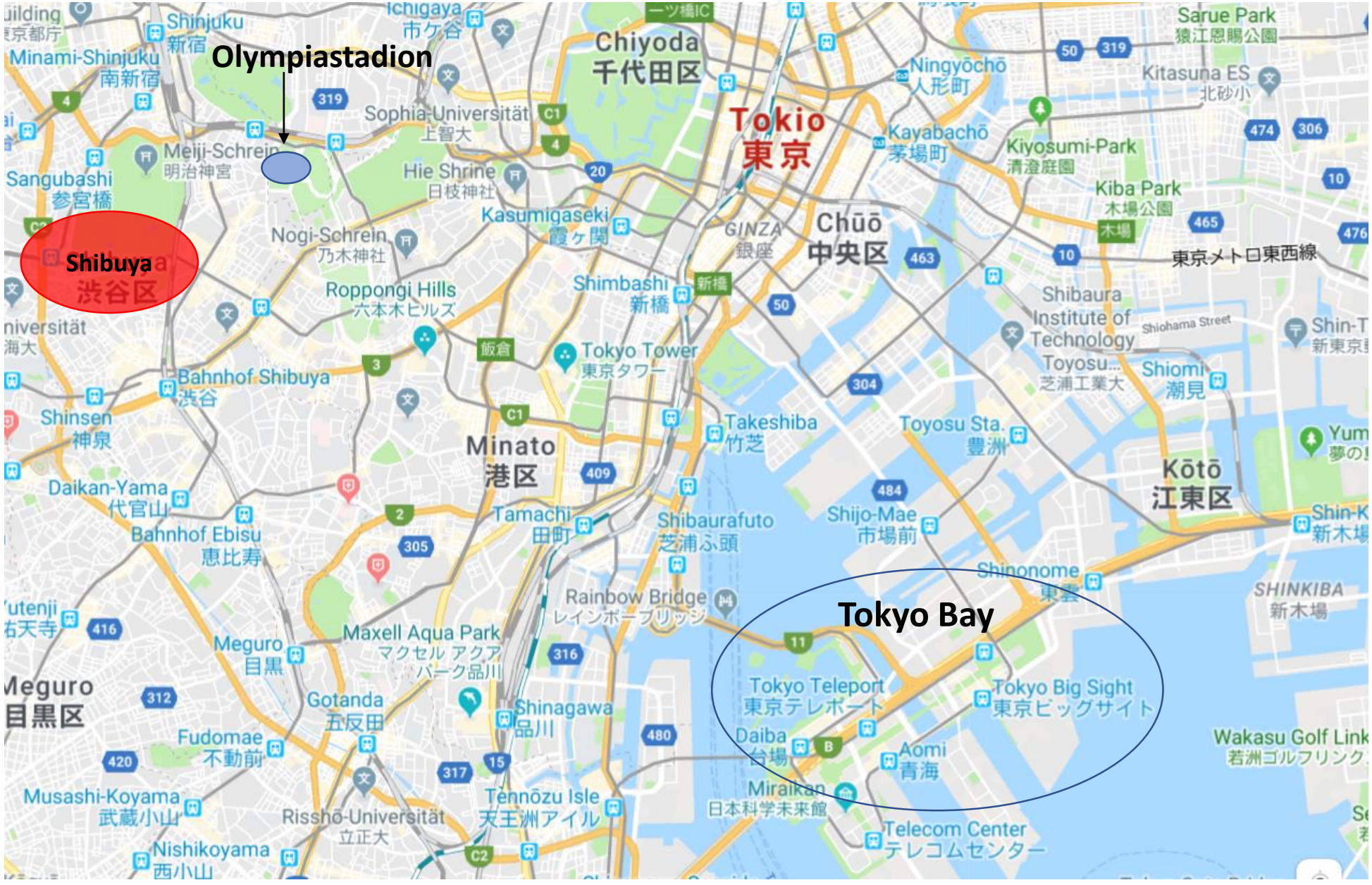
Olympische und Paralympische Spiele in Tokio 2020

Am 24. Juli 2020 werden in Tokio die Olympischen Sommerspiele eröffnet. Bis zum 9. August finden in 33 Sportarten (51 Disziplinen) 339 Wettkämpfe statt. Nach 1964 ist es das zweite Mal, dass die japanische Hauptstadt die Olympischen Sommerspiele organisiert. Die Organisatoren von

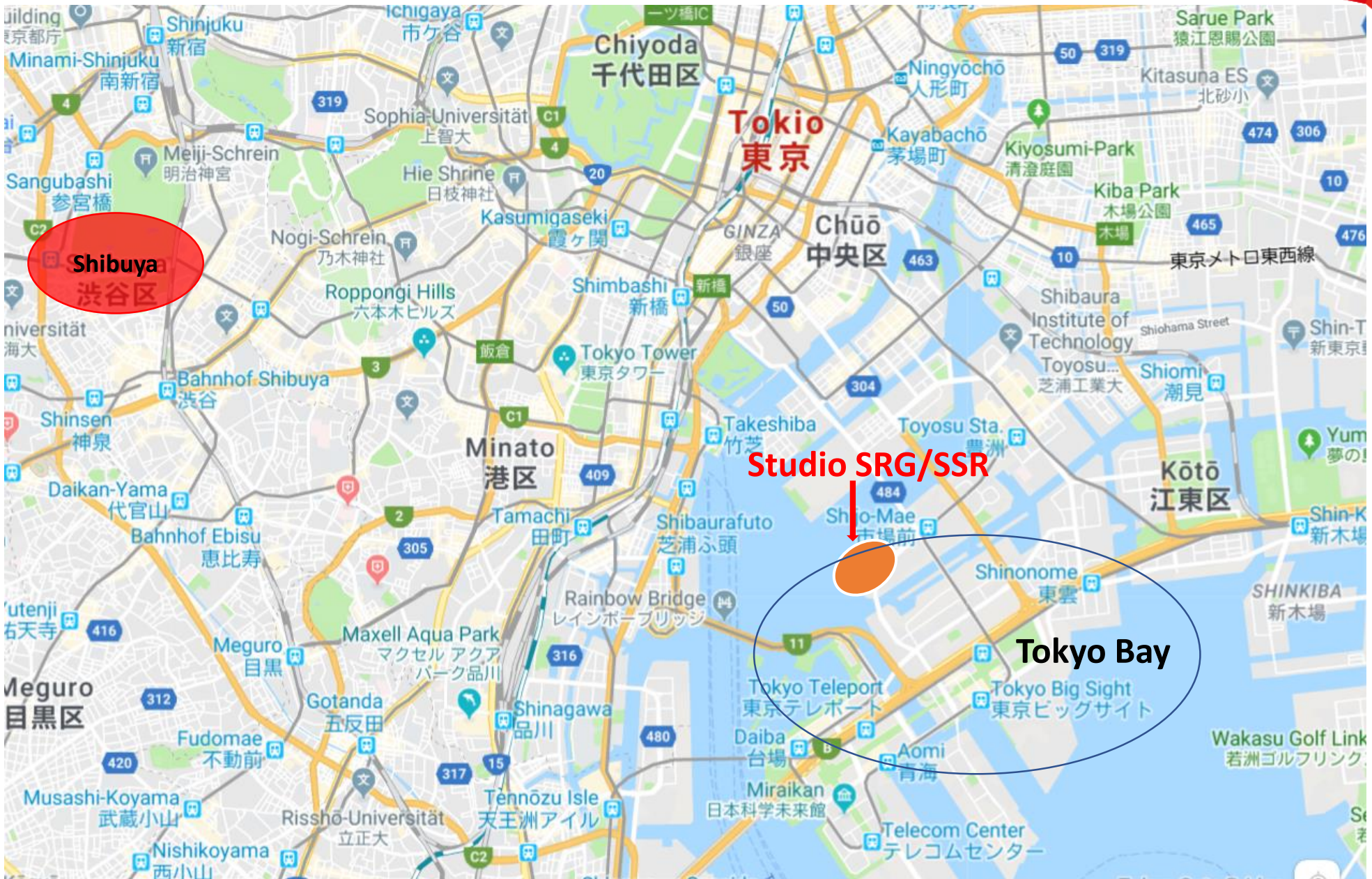
Organisation von Olympischen Spielen stellt eine finanzielle Herausforderung für eine Gastgeberstadt dar. Das betrifft insbesondere die Infrastrukturkosten (die Organisationskosten sind selbsttragend). Gemäss OK werden die finanziellen Ressourcen eingesetzt, um Sportstätten und Infrastrukturprojekte zu realisieren und renovieren, die von der Bevölkerung weit über die Dauer der Olympischen Spiele genutzt werden. Das IOC unterstützt die Organisation der Olympischen Sommerspiele 2020 ausserdem mit einem Beitrag von über 1,6 Milliarden Franken.

Das OK widersprach auch der Kritik von Umwelt- und Naturschutzorganisationen (darunter der Bruno Manser Fond aus der Schweiz), die moniert hatten, für den Bau der Sportstätten würde

House of Switzerland – City



Studio SRG/SSR Odaiba



Medizinische Herausforderungen

Dr. med. Patrik Noack
Chief Medical Officer

Foto: Swiss Karate Federation

Hitze in Japan

Die anhaltende Hitze in Japan kostet immer mehr Menschen das Leben. Laut des Tokyo Medical Examiner's Office sind in Tokyo seit dem 1. Juli mittlerweile 101 Menschen an den Folgen der Hitzewelle gestorben.

Tokyo testet verschiedene Anti-Hitze-Maßnahmen für die Olympischen Spiele

Kampf gegen die Hitze bei den Olympischen Spielen

Hitze in Japan

Leichtathletik-Highlights mit ungewöhnlichen Startzeiten

Hitze-Alarm beim Marathon

Bis zu 42,8 Grad wurden im vergangenen Sommer in Japan gemessen. Ähnlich hohe Temperaturen werden auch nächstes Jahr erwartet. Dann finden in Tokio die Olympischen Sommerspiele statt. Und das könnte gefährlich werden – vor allem während des Marathons. «Wir sind sehr besorgt», sagt Kimiyuki Nagashima von der japanischen Ärzte-Vereinigung. «Bei solchen Temperaturen erhöht sich das Herzinfarkt-Risiko – nicht nur für die Athleten, sondern auch für Betreuer und Zuschauer.»

Letzten Juli starben allein in Tokio 96 Menschen wegen der Hitze. Damit es bei Olympia nicht zu einer vergleichbaren Katastrophe kommt, fordert die Ärztevereinigung eine Verschiebung des Marathon-Starts auf frühmorgens um 5.30 Uhr.

Schon bei der WM 2019 in der katarischen Hauptstadt Doha muss die Leichtathletik der grossen Hitze Tribut zollen. Die Marathon-Wettbewerbe werden deshalb um Mitternacht gestartet. Die Temperaturen betragen dann nur noch etwa 25 Grad…

Hitze in Japan

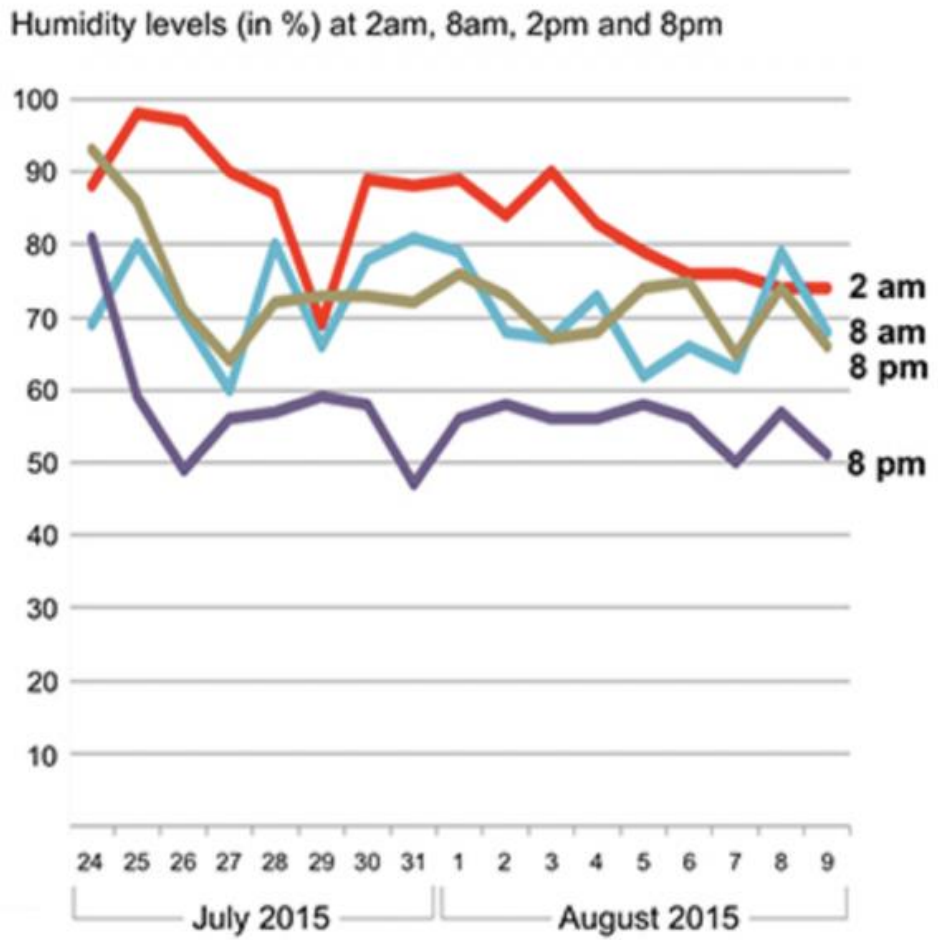
japanrunningnews.blogspot.com

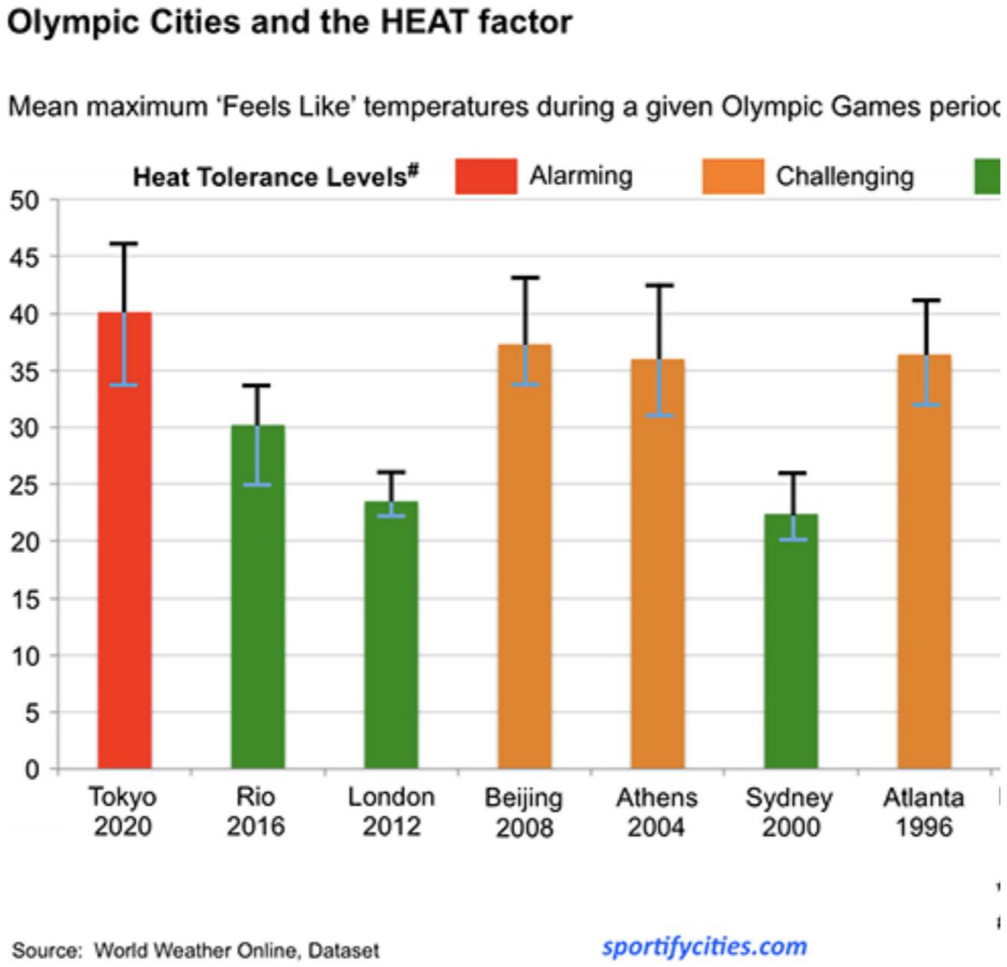
JAPAN RUNNING NEWS

© 2019 Japan Running News, all rights reserved

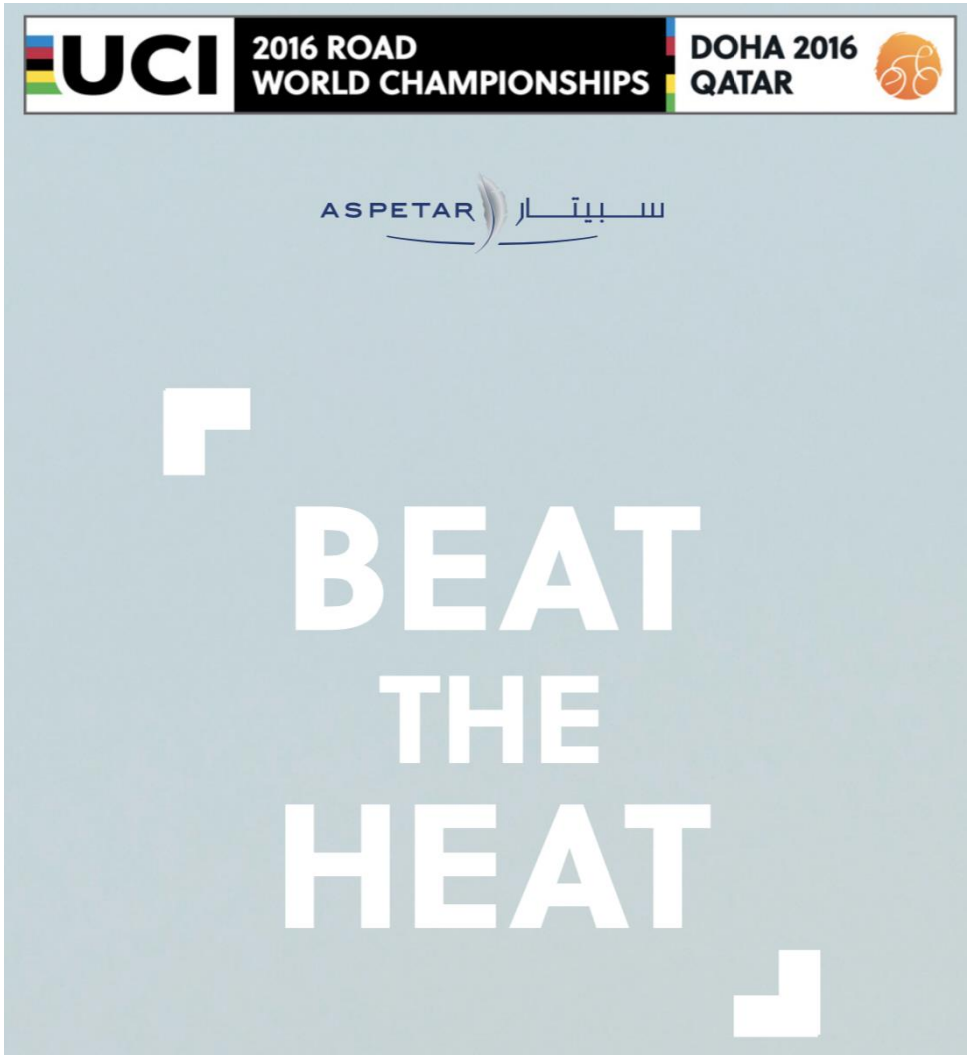
Time	Temperature	Humidity	Location	Km Mark
5:55 a.m.	28.5°C	73%	Olympic Stadium	start
6:30 a.m.	29.2°C	72%	Nihonbashi	～10/20 km
7:00 a.m.	30.5°C	74%	Inarimon	～25 km
7:30 a.m.	30.1°C	74%	Kanda	～29.5 km
8:00 a.m.	31.4°C	70%	Otemon	～34 km
8:30 a.m.	32.5°C	71%	Ichigaya	～38.5 km
9:00 a.m.	33.2°C	66%	Olympic Stadium	finish

Hitze


Humidity levels (in %) at 2am, 8am, 2pm and 8pm
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
2 am
8 am
8 pm
8 pm
24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9
July 2015
August 2015


Olympic Cities and the HEAT factor
Mean maximum 'Feels Like' temperatures during a given Olympic Games perioc
Heat Tolerance Levels#
Alarming
Challenging
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Tokyo 2020
Rio 2016
London 2012
Beijing 2008
Athens 2004
Sydney 2000
Atlanta 1996
Source: World Weather Online, Dataset
sportifycities.com

Hitze



- Das Rad nicht neu erfinden
- Vieles ist bekannt
- Viele Athleten haben Erfahrung mit Wettkämpfen in der Hitze
- Aber...

Hitze

Surprisingly, however, among top athletes the implementation of heat acclimatization protocols is not as common as one would expect. According to the latest survey, published in the academic journal *British Journal of Sports Medicine*, by Julien Périard and his colleagues at the Athlete Health and Performance Research Centre in Doha, Qatar, only 15% of the professional track and field athletes participating at the recent 2015 World Athletics Championships in Beijing appeared to have executed heat-acclimatization training regimes in their preparation cycles in the lead to the championship (again, the heat and humidity levels at the upcoming 2020 Tokyo Olympics are expected to be significantly higher than in Beijing). Given that the large majority of all competing athletes at the World Athletics

Task Force Tokyo 2020

Task Force Tokyo 2020

1

Wie bereite ich mich optimal auf Wettkämpfe in feucht-heissem Klima vor?

Severin Trösch, Simon Annaheim, Claudio Perret, Louis Heyer, Jon Wehrlin

Ausdauersport | Spielsport | Kraftsport | Ästhetik/Präzision

Akklimatisation

2 Wochen

... dauert es, bis dein Körper sich bei täglichem Hitzetraining an die Hitze gewöhnt.

2 bis 4 Wochen

... dauert es, bis die Effekte wieder zerfallen, wenn du nicht mehr der Hitze ausgesetzt bist.

Trainingsgestaltung für eine optimale Hitzeakklimatisation

- Täglich mind. 60 Min. schweisstreibende Aktivitäten in der Hitze
- Persönliches Vorwettkampftraining durchführen
- Herzfrequenz als wichtigen Indikator für Akklimatisation berücksichtigen

Trainingsklima = Wettkampfklima

Akklimatisiere an einem Ort, an dem das Klima möglichst ähnlich ist wie an deinem Wettkampfort. Ein Teil der Akklimatisation kann auch durch die Simulation in einer Hitzekammer erfolgen.

Achtung bei Hitze und Höhe: Bei zusätzlichem Höhetraining vor einem Wettkampf in feucht-heissem Klima, nimm Rücksprache mit der untenstehenden Fach-person.

Task Force Tokyo 2020

Ausdauersport | Spielsport | Kraftsport | Ästhetik/Präzision

PREcooling
Kühlung vor der Belastung

Kühlbad
- Unmittelbar vor dem Wettkampf 30 Min. in 25 °C warmes Wasser sitzen (bis zum Hals)
- Danach möglichst kurzes «Warm-up»

Ice Slurry (Eisgetränk)
- Ca. 7 g pro kg Körpergewicht
- Ca. 30 Min. vor dem Wettkampf

Mentholanwendung
- Mundspülungen
- Gels
- Sprays

Bekleidung (Kühlweste, Eistücher etc.)
- Eistücher für Nacken, Kopf und Hände
- Kühlweste für Rumpf
- Kühlende Kleidung wenn immer möglich bis unmittelbar vor dem Start tragen

Verschiedene PREcooling-Methoden sollten wo möglich kombiniert werden.

Task Force Tokyo 2020

Format: Abstract

Full text links

View full text

Int J Sports Physiol Perform. **2019** May 1;14(5):**644**-649. doi: 10.1123/ijspp.2018-0561. Epub **2019** Apr 11.

Enhancement of Exercise Capacity in the Heat With Repeated Menthol-Spray Application.

Does Cold Water or Ice Slurry Ingestion During Exercise Elicit a Net Body Cooling Effect in the Heat?

Ollie Jay[1,2] · Nathan B. Morris[1]

Hitzekammer Grenchen

Hitze-Test in Grenchen

1. Tag

08.00 Uhr	Frühstück wie vor einem Rennen
09.30 Uhr	Ankunft in Grenchen, Vorbereitung für den erste Einheit.
	Vor Test Gewicht wägen
10.30 Uhr	Test

Olympic Coach Programm

Swiss Olympic & COACH EDUCATION SWITZERLAND

TUESDAY, MAY 7, 2019

ROAD TO TOKYO

TIME	SUBJECT	PLACE
07:00-08:00	**Breakfast**	Bellavista
08:30-11:15	**Task Force / Head Laboratory** Information and workshop *Patrik Noack, Severin Trösch et al.*	Velodrome Grenchen
11:30-12:30	**Lunch**	La Musette
12:30-14:45	**Road to Tokyo** Develop personal roadmap *Ralph Stöckli und Team, Adrian Rothenbühler*	Velodrome Grenchen
14:45-15:00	**Conclusion of module and perspective**	

Infektprophylaxe

暑さから身を守ろう
TOKYO 2020
COOLING

Internal Memo - 05 Jul 2019

2019 Tokyo Test Event Update

We are getting water quality and temperatures reports regularly, for certain periods in the previous years and already this year. It is obvious from these results that a heavy rain can affect, and is affecting at the moment, the water quality for a limited time. Measures like the screen barriers inside the body of water will be in place to try minimize the impact of these heavy rains.

Infektprophylaxe

Weitere wichtige Themen

INFOGRAFIKEN FÜR DIE VORBEREITUNG AUF «TOKYO 2020»

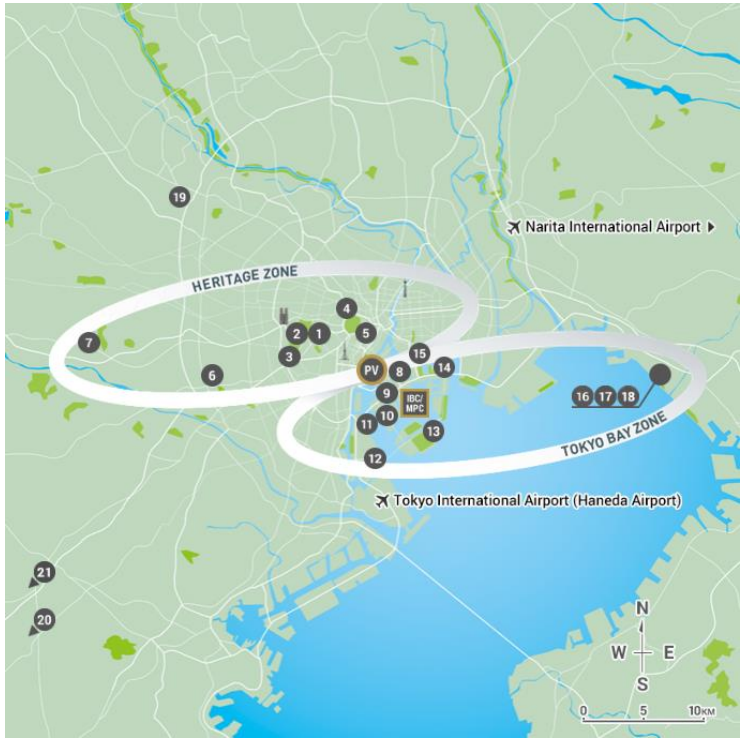
Name / Beschreibung	Publiziert
Warum sollte ich jährlich zahnmedizinische Kontrollen machen? (3.0 MB)	12.7.2018
Was kann ich als Athletin gegen zyklusbedingte Leistungsminderung tun? (2.0 MB)	12.7.2018
Welche Spezialsupplemente sind wirksam? (2.6 MB)	12.7.2018
Wie bereite ich mich optimal auf Wettkämpfe in feucht-heissem Klima vor? (6.2 MB)	12.7.2018
Wie beuge ich Krankheiten vor? (1.9 MB)	12.7.2018
Wie ernähre ich mich sicher? (3.9 MB)	12.7.2018
Wie kann ich meine Schlafhygiene optimieren? (3.3 MB)	12.7.2018
Wie minimiere ich Jetlag? (2.0 MB)	12.7.2018
Wie sind die Bedingungen in Tokyo? (3.2 MB)	12.7.2018
Wie sorge ich für eine ideale Flüssigkeitsbilanz? (1.9 MB)	12.7.2018
Wie wende ich Kaltwasserbäder als Regenerationsmassnahme an? (3.0 MB)	12.7.2018
Wie wirkt sich die Hitze auf mich aus? (3.4 MB)	12.7.2018

Road to Tokyo 2020

Roger Getzmann, Chef de Mission

swiss paralympic

Paralympics = parallel zu den Olympischen Spielen



DAKINE

Daten

18. August 2020	Öffnung Paralympic Village
25. August 2020	Eröffnungsfeier
6. September 2020	Schlussfeier

swiss paralympic

Potentielle Sportarten

1 Leichtathletik
2 Tischtennis
3 Badminton
6 Pferdesport
10 Tennis
14 Bogenschiessen
15 Schwimmen
19 Sportschiessen
20 Para-cycling Bahn
21 Para-cycling Strasse

Wettkampfkalender

Sports	Discipline	August							September					
		25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
		Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Opening and Closing Ceremonies		○												○
Archery					○	🏅	🏅	🏅	🏅		🏅	🏅	🏅	
Athletics	Track & Field				🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	
	Marathon													🏅
Badminton										○	○	○	🏅	🏅
Boccia						○	○	○	○	🏅	○	○	🏅	
Canoe											○	🏅	🏅	
Cycling	Track		🏅	🏅	🏅	🏅								
	Road								🏅	🏅	🏅	🏅		
Equestrian				🏅	🏅	🏅		🏅						

Wettkampfkalender

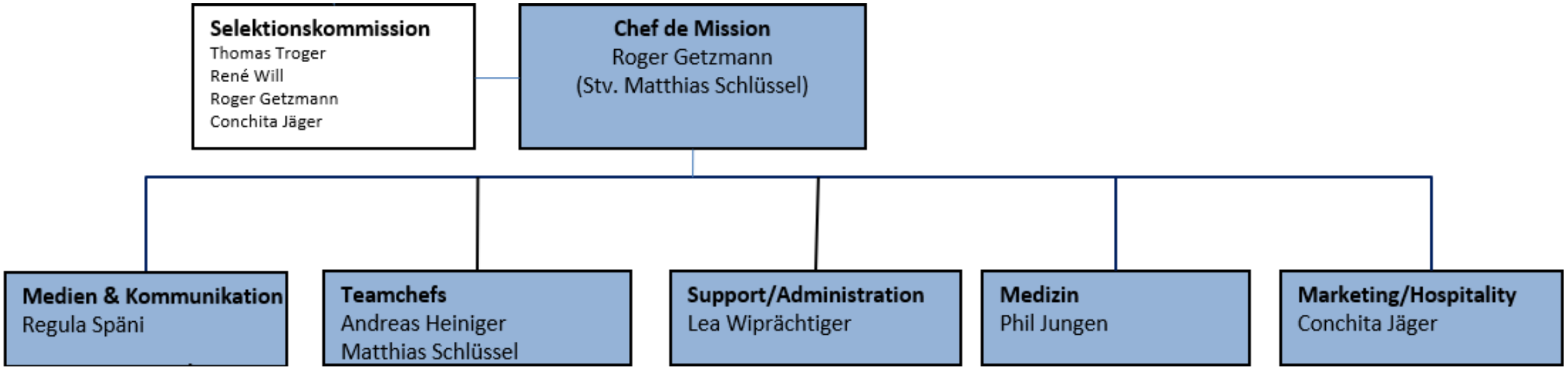
swiss paralympic

Sports	Discipline	August							September					
		25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
		Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Shooting								🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇
Sitting Volleyball					○	○	○	○	○	○	○	○	🥇	🥇
Swimming			🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇		
Table Tennis			○	○	○	🥇	🥇	🥇	○	○	🥇	🥇		
Taekwondo											🥇	🥇	🥇	
Triathlon						🥇	🥇							
Wheelchair Basketball			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	🥇	🥇
Wheelchair Fencing			🥇	🥇	🥇	🥇	🥇							
Wheelchair Rugby			○	○	○	○	🥇							
Wheelchair Tennis					○	○	○	○	🥇	🥇	🥇	🥇	🥇	

Paralympischer Fahrplan

30.03. 2019	alle Selektionskonzepte verabschiedet + publiziert
31.10. – 01.11.2019	«Olympia Treff» in Nottwil
bis ca. Juni 2020	Jagd nach Quotenplätzen und Quali-Limiten
13. & 16. 07.2020	Selektionsdaten Paralympics Tokyo 2020
ca. 01.08.2020	Kleiderabgabe
18.08.2020	Abreise des Teams nach Tokyo

Leitungsteam Paralympics 2020



Medien

Medienkoordination Paralympics:

Regula Späni

Kontakt vor den Paralympics:

Célina Hangl, Swiss Paralympic

Marcel Hug

Leichtathletik, Rennstuhl, Klasse T54

2x Gold Paralympics (Rio 2016 über 800m und Marathon)
4x Silber Paralympics (2x Rio 2016, 2x London 2012)
2x Bronze Paralympics (2x Athen 2004)

10x Weltmeister
11x Europameister
2x Gewinner der World Marathon Majors
Weltrekordhalter 10’000m und Halbmarathon

imowin
HARNESS
swiss paralympic
Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Foto: Max Heinzer

Letzte Informationen

Foto: Keystone

Selektionskonzepte / Selektionsdaten / Leistungsrichtlinien / Terminologie auf:

www.swissolympicteam.ch
(Tokyo 2020 > Selektionen)

Informationen des Organisationskomitees

tokyo2020-extranet.secure.force.com/press
(Registrierung erforderlich)

Press office Tokyo 2020: pressoffice@tokyo2020.jp

Nächste Termine Swiss Olympic

31. Oktober 2019:
Olympia-Treff (Nottwil)

28. Oktober 2019:
Mediengespräch Swiss Olympic mit Jürg Stahl und Roger Schnegg (Zürich und Lausanne)

Lausanne 2020:
Akkreditierungsprozess hat begonnen!

Foto: Keystone

#ALLIN4TOKYO

Main National Partners

SPORT-TOTO LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER SPORT rivella Sunrise SWISS TOYOTA