

Kaderrichtlinien 2024/25

2.2 E1-Kader, Spitzen Sport RS (SpiSpo RS)

2.2.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das E1-Kader

- Bereitschaft zur Erfüllung der Pflichten unter Punkt 2.2.2
- Potenzial zum Erreichen der Top 200 der Weltrangliste
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Bereitschaft, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.
- Im letzten U28 Jahr hat das Potenzial, um sich für die nächsten European Games zu qualifizieren (Einschätzung der Sportkommission)
- Mindestklassierung A19 Herren, A17 Damen
- Bereitschaft, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 (Handbuch Leistungssport) für Turniere und Trainingslager zu bezahlen

2.2.2 Voraussetzungen für die Aufnahme in SpiSpo RS

- In U19 Mitglied des T4 Nachwuchs Kadern gewesen
- Potenzial sich für die nächsten oder übernächsten European Games und/oder olympischen Spiele zu qualifizieren (Einschätzung der Sportkommission)
- Als Elite Spieler erfüllt Kriterien unter 2.2.1

2.2.3 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport und einer allfälligen Athletenvereinbarung
- Erreichen der Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme an ein bis zwei Pflicht-Trainingslagern des Elitekadern gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboden wird, erwünscht
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Umgehende Information des Nationaltrainers über Verletzungen oder andere aussergewöhnliche Vorfälle
- Nach Rücksprache mit dem Nationaltrainer: Führen eines Athletendossiers und termingerechtes Einreichen des Wochenplans und der Wettkampfplanung
- Nach Möglichkeit Teilnahme an mindestens drei nationalen/internationalen Turnieren in der Schweiz
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfragen

Empfehlung:

- Ausbildung als J+S-Trainer, auch nach Abschluss der Leistungssportkarriere

2.2.4 Pflichten des Verbandes

- Organisation von Trainingslagern im In- und Ausland
- Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)
- Unterstützung bei der individuellen Trainings- und Wettkampfplanung
- Soziale Betreuung und Karriereplanung durch den Nationaltrainer sowie regelmässige Athletengespräche

Kaderrichtlinien 2024/25

Als E1-Kaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Elite Card. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic.

Wenn du an der EM im Einzel den Viertelfinal erreichst, beantragen wir für dich die Swiss Olympic Bronze Card. Mit dieser Karte kannst du bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe eine grosszügige finanzielle Unterstützung beantragen und erhältst auch von Swiss Olympic zusätzliche Unterstützungen, zum Beispiel für einen Mentaltrainer.

Aufgrund des Alters und/oder des Potenzials, einen Platz unter den besten 120 in der Weltrangliste Elite zu erreichen (Beurteilung durch Chef Leistungssport und Sportkommission), kann mit dem E1-Elitekaderspieler eine Athletenvereinbarung über individuelle Massnahmen abgeschlossen werden.

E1-Kaderspieler können sich via Formular auf der [Homepage](#) von STT (Passwort auf der Geschäftsstelle anfordern) für internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Angebot von STT zu erhalten. STT übernimmt die Einschreibegebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT-Delegation. Beim Coaching haben die aufgetobtenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



Kaderrichtlinien 2024/25

2.3 T4-Nachwuchskader

2.3.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das T4-Nachwuchskader

- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.3.2 genannten Pflichten
- Erreichen von mindestens 80 % der maximalen Punktzahl an den PISTE-Tests (siehe Punkt 10) 2024 und 2023¹
- Swiss Ping „Goldschläger“
- Internationale Ergebnisse
- Potenzial und Wille, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben mit dem Fernziel, die Top 120 der Weltrangliste Elite zu erreichen
- Beste Beurteilung des Potenzials durch den Selektionsausschuss
- Bereitschaft des Spielers und der Eltern zur Unterzeichnung der Athletenvereinbarung
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 5 (Handbuch Leistungssport) für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

Spieler, die zum ersten Mal die Voraussetzungen für das T4-Nachwuchskader erfüllen, bleiben noch eine Saison im T3-Kader und können gratis an einem Trainingslager und an einem Turnier im Ausland teilnehmen.

2.3.2 Pflichten des Spielers und Unterstützung der Eltern

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme an den zwei Pflicht-Trainingslagern des T4-Kaders gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird, erwünscht. Spieler, die nicht am gesamten mehrtägigen Trainingslager teilnehmen können (z.B. wegen schulischen Verpflichtungen), sollen entweder zusammenhängend an den ersten oder an den letzten Tagen des Lagers teilnehmen.
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfragen
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
 - Schweizermeisterschaften Nachwuchs und Elite
 - Ranglistenturniere Nachwuchs und Elite STT
 - mindestens drei nationale Turniere in der Schweiz
 - Ausnahmen können gewährt werden, wenn der Spieler im Ausland für einen ausländischen Club spielt
- STT-Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Führen eines Athletendossiers und termingerechtes Einreichen von Wochen- und Wettkampfplanung an den Chef Leistungssport
- Information des Chefs Leistungssport über Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Umfeld, Schule, Verletzungen)
- Planung: Die Termine für die Pflicht-Trainingslager sowie die mit dem Kadertrainer besprochenen Wettkampftermine sind zu reservieren und in der Schule mit dem zuständigen Lehrer zu besprechen. Probleme sowie Abmeldungen aus anderen Gründen als Krankheit/Verletzung sind mit dem Chef Leistungssport zu besprechen; Abmeldungen müssen ferner schnellstmöglich an die Geschäftsstelle gemeldet werden. Falls die Schule die Freistellung verweigert, sind der Geschäftsstelle STT Kopien des Antrages an die Schule sowie der Absage der Schule zuzustellen.

¹ T4-Nachwuchskaderspieler, die die erforderliche PISTE-Punktzahl nicht erreichen, verbleiben noch eine Saison im T4-Nachwuchskader, sofern sie die übrigen Kadervoraussetzungen erfüllen. Erreichen sie im zweiten Jahr die erforderliche Punktzahl für das T4-Nachwuchskader wieder nicht, werden sie in das T3-Kader zurückgestuft.

Kaderrichtlinien 2024/25

2.3.3 Pflichten des Verbandes

Die Pflichten des Verbandes werden detailliert in der Athletenvereinbarung festgehalten und umfassen insbesondere, aber nicht abschliessend:

- Gewährleistung eines altersgerechten Trainings (Stützpunkttraining sowie Trainingslager)
- Individuelle Massnahmen nach Vereinbarung mit dem Athleten, dem Kadertrainer und dem persönlichen Betreuer/Trainer
- Organisation von mehreren internationalen Turnieren und Meisterschaften
- Soziale Betreuung und Karriereplanung durch den Chef Leistungssport sowie regelmässige Athletengespräche
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (sportärztliche Untersuchung und Leistungstest inklusive Besprechung; jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)

Als T4-Nachwuchskaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Talent Card national. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talentcard ist Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden. Mit der nationalen Talentcard kannst du ausserdem eine Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe beantragen (siehe Punkt 6.3.1 – Handbuch Leistungssport).

T4-Nachwuchskaderspieler können sich via Formular auf der [Homepage](#) von STT (Passwort auf der Geschäftsstelle anfordern) für internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Aufgebot von STT zu erhalten. STT übernimmt in diesem Fall die Einschreibgebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT-Delegation. Beim Coaching haben die aufgebotenen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



Kaderrichtlinien 2024/25

2.4 T3-Nachwuchskader

2.4.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das T3-Kader

- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.4.2 genannten Pflichten
- Mindestens 60% der maximalen Punktzahl an der PISTE 2024 (nationale PISTE)
- Swiss Ping „Silberschläger“
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 5 (Handbuch Leistungssport) für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7, in der vergangenen Saison.

2.4.2 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme an den zwei Pflicht-Trainingslagern des T3-Kaders von STT gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboden wird, erwünscht. Spieler, die nicht am gesamten mehrtägigen Trainingslager teilnehmen können (z.B. wegen schulischen Verpflichtungen), sollen entweder zusammenhängend an den ersten oder an den letzten Tagen des Lagers teilnehmen.
- Teilnahme an mindestens einem Stützpunkttraining, sofern die Reisezeit nicht länger als 60 Minuten pro Weg beträgt
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
 - Schweizermeisterschaften Nachwuchs
 - Ranglistenturnier Nachwuchs STT
 - Empfehlung: Teilnahme an drei nationalen Turnieren in der Schweiz, jedoch insgesamt Teilnahme an maximal 12 Turnieren in der Schweiz
 - Ausnahmen können gewährt werden, wenn der Spieler im Ausland für einen ausländischen Club spielt
 - Teilnahme an der Mannschaftsmeisterschaft
- STT Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfrage
- Information des Kadertrainers über wichtige Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Schule, Umfeld, Verletzungen)
- Planung: Die Termine für die Pflicht-Trainingslager sowie die mit dem Kadertrainer besprochenen Wettkampftermine sind zu reservieren und in der Schule mit dem zuständigen Lehrer zu besprechen. Probleme sowie Abmeldungen aus anderen Gründen als Krankheit/Verletzung sind mit dem Chef Nachwuchs zu besprechen; Abmeldungen müssen ferner schnellstmöglich an die Geschäftsstelle gemeldet werden. Falls die Schule die Freistellung verweigert, sind der Geschäftsstelle STT Kopien des Antrages an die Schule sowie der Absage der Schule zuzustellen.

2.4.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Stützpunkttrainings und mindestens zwei grossen Trainingslagern des Nationalkaders pro Saison
- Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)
- Unterstützung bei der Trainings- und Wettkampfplanung
- Nach Vereinbarung und bei Bedarf regelmässige Athletengespräche mit dem Chef Nachwuchs zur Unterstützung der bestmöglichen Entwicklung des Spielers und der dualen Karriere (Schule / Sport)

Kaderrichtlinien 2024/25

Aufgrund des Alters und des Potenzials (Beurteilung durch Chef Leistungssport und Sportkommission) kann mit dem Athleten, der mindestens 75 % an der PISTE erreicht hat, eine Athletenvereinbarung über individuelle Massnahmen abgeschlossen werden. Ausserdem bei Athleten, die im ersten Jahr U13, die 75% an der PISTE nicht erreicht haben.

Als T3-Kaderspieler beantragt Swiss Table Tennis für dich die Swiss Olympic Talent Card national. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talentcard ist auch Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden. Mit der nationalen Talentcard kannst du ausserdem eine Patenschaft bei der Stiftung Schweizer Sporthilfe beantragen (siehe Punkt 6.3.1 – Handbuch Leistungssport).

T3-Kaderspieler können sich via Formular auf der [Homepage](#) von STT (Passwort auf der Geschäftsstelle anfordern) für internationale Turniere, die für die Weltrangliste zählen, anmelden, ohne ein Aufgebot von STT zu erhalten. STT übernimmt in diesem Fall die Einschreibegebühren. Der Kaderspieler übernimmt die Reise- und Aufenthaltskosten. Der Kaderspieler unterliegt den Regeln der STT-Delegation. Beim Coaching haben die aufgebotehen Spieler Vorrang. Bei Interesse muss die Geschäftsstelle STT 8 Wochen vor dem jeweiligen Wettkampf kontaktiert werden.



Kaderrichtlinien 2024/25

2.5 T2-Nachwuchskader

2.5.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das T2-Kader

- Jahrgänge: 2008-2015
- Bereitschaft zur Erfüllung der unter Punkt 2.5.2 genannten Pflichten
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Wettkampfsport zu betreiben
- Mindestens 40 % der maximalen Punktzahl an der PISTE 2024 (regionale PISTE)
- Swiss Ping „Bronzeschläger“
- Potenzial zum Erreichen des T3-Kaders
- Potenzial und Wille, die Schweizer Spitze (A-Klassierung) zu erreichen
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Turniere und Trainingslager zu bezahlen
- Erreichen des Trainingsumfangs gemäss Punkt 2.7 in der vergangenen Saison.

2.5.2 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leistungssport
- Erreichen einer Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gemäss Tabelle «Trainingsumfänge», Punkt 2.7
- Teilnahme am Pflicht-Trainingslager des T2-Kaders von STT gemäss der auf der [Homepage](#) veröffentlichten Saisonplanung Leistungssport
- Teilnahme an weiteren STT Trainingszusammenzügen, zu denen der Spieler aufgeboten wird, erwünscht. Spieler, die nicht am gesamten mehrtägigen Trainingslager teilnehmen können (z.B. wegen schulischen Verpflichtungen), sollen entweder zusammenhängend an den ersten oder an den letzten Tagen des Lagers teilnehmen.
- Teilnahme an mindestens einem Stützpunkttraining, sofern die Reisezeit nicht länger als 60 Minuten pro Weg beträgt
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
 - Schweizermeisterschaften und Ranglistenturnier Nachwuchs (falls qualifiziert)
 - Empfehlung: Teilnahme an drei nationalen Turnieren in der Schweiz, jedoch insgesamt Teilnahme an maximal 12 Turnieren in der Schweiz
 - Teilnahme an der Mannschaftsmeisterschaft
- STT-Aufgebote für internationale Turniere haben in jedem Fall Vorrang gegenüber regionalen oder vereinsinternen Aufgeboten
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Wettkampfsportler
- Ausfüllen der jährlichen Kaderumfrage
- Information des Kadertrainers über wichtige Veränderungen, die in Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung stehen (Schule, Umfeld, Verletzungen)

2.5.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Trainingslagern und/oder Trainingstagen
- Möglichkeit der Teilnahme an internationalen Wettkämpfen
- Anbieten von Stützpunkttrainings
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)

Als T2-Kaderspieler beantragt STT für dich die Swiss Olympic Talent Card Regional. Mit dieser Karte erhältst du viele Vergünstigungen bei den Partnerunternehmen von Swiss Olympic. Die Talent Card ist auch Voraussetzung, um in einer Sportschule aufgenommen zu werden.

Kaderrichtlinien 2024/25

2.6 U9- und U11-Sichtungsprogramm

Um fortlaufend junge Tischtennisspieler zu fördern und um zukünftige Talente nicht zu übersehen, organisiert STT ein Begleitprogramm für die jungen Talente ab der Kategorie U9. Das Programm besteht aus Trainingsweekends mit Gleichaltrigen. Die besten Spieler werden zusätzlich individuell begleitet.

Die individuelle Begleitung sieht ein wöchentliches Einzeltraining von 60–90 Minuten bei einem diplomierten Swiss Olympic Trainer oder einem STT A Trainer vor. Diese Einzeltrainings werden in der Regel durch vier Parteien finanziert (STT, Regionalverband, Club, Eltern), wobei jede Partei 25 % der Kosten trägt.

2.6.1 Voraussetzungen für die Aufnahme in das U9/U11-Sichtungsprogramm

- Jahrgang 2014 und jünger
- Der Spieler hat eine STT-Lizenz
- Bereitschaft des Spielers und der Eltern, die unter 2.6.2 genannten Pflichten zu erfüllen
- Der Spieler absolviert bereits mindestens zwei Trainings pro Woche in seinem Club
- Der Spieler wurde im Rahmen der School Trophy oder von einem der Kadertrainer STT empfohlen und hat das Potenzial, mit 11 Jahren in das T3-Kader aufgenommen zu werden
- Motivation und Bereitschaft, Tischtennis als Wettkampfsport zu betreiben
- Bereitschaft der Eltern, einen finanziellen Beitrag gemäss Punkt 6 für Trainingslager zu bezahlen
- Für die individuelle Begleitung muss eine Vereinbarung mit den vier Parteien (STT, Regionalverband, Club, Eltern) unterschrieben werden, die die Details und Kosten des Einzeltrainings regelt.

2.6.2 Pflichten des Spielers

- Einhalten der Regeln des Handbuchs Leitungssport
- Erfüllen der Jahrestrainingszeit in der aktuellen Saison gem. Tabelle «Trainingsumfänge» Punkt 2.7 (Bedingungen der 10-Jährigen im T3-Kader)
- Teilnahme an folgenden Wettkämpfen:
 - Schweizermeisterschaften Nachwuchs
 - Ranglistenturniere Nachwuchs
- Vorbildliches und diszipliniertes Verhalten als Wettkampfsportler

2.6.3 Pflichten des Verbandes

- Anbieten von Trainingslagern für das U9/U11-Sichtungsprogramm
- Finanzielle Unterstützung für die Individualtrainings gemäss der Vereinbarung über das individuelle Begleitprogramm
- Möglichkeit der Teilnahme an ersten internationalen Turnieren im umliegenden Ausland für Spieler, die an den Trainingslagern teilnehmen
- Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24 Stunden; weitere Betreuung kostenpflichtig)

Der ideale Athletenweg eines Nationalspielers vom Nachwuchs U9- und U11 Sichtungsprogramms bis zum Elite Nationalkader ist in dem Dokument FTEM beschrieben ([LINK](#)). Beim Erfüllen der Kriterien ist quereinsteigen in verschiedenen Kaderstufen jederzeit möglich.

Kaderrichtlinien 2024/25

2.7 Trainingsumfänge für Kaderspieler

Jahrgang	T4-/E-Kader / Woche	Jahrestrainingszeit	T3-Kader	Jahrestrainingszeit	T2-Kader	Jahrestrainingszeit
		bei 48 Wochen		bei 45 Wochen		bei 40 Wochen
2014 und jünger			6	270	4	160
2013	13	624	6	270	4	160
2012	14	672	7	315	5	200
2011	15	720	8	360	6	240
2010	16	768	9	405	7	280
2009	17	816	10	450	8	320
2008	18	864	11	495	9	360
2007	19	912	12	540	10	400
2006	20	960	12	540		
2005 und älter	20	960	13	585		

2.8 Ergebnisse und Bildmaterial

Alle STT-Kaderspieler erklären sich damit einverstanden, dass ihre sportlichen Ergebnisse in sämtlichen Kommunikationskanälen von STT veröffentlicht werden dürfen.

Ferner erklären sich die Spieler ausdrücklich damit einverstanden, dass Fotos und Videos von ihnen im Zusammenhang mit Tischtennisaktivitäten in sämtlichen Kommunikationskanälen von STT veröffentlicht und zu Promotionszwecken von STT verwendet werden dürfen.

2.9 Versicherung

Kaderathleten sind nicht über STT versichert. STT übernimmt keine Haftung bei Zwischenfällen im In- und Ausland mit der Nationalmannschaft. Die Versicherungskarte der Krankenkasse ist vom Athleten immer mitzunehmen.

Der Abschluss einer Reise-Annulationskosten-Versicherung ist für Kaderathleten sehr zu empfehlen. Entstandene Kosten bei Nicht-Teilnahme – auch infolge Krankheiten und Verletzungen – trägt der Athlet selbst.

Weiter wird der Abschluss einer Zusatzversicherung (z. B. Rega) empfohlen. Ein notfallmässiges Zurückführen des Kaderathleten in die Schweiz ist damit garantiert.