

# Region

## Ostschweiz und Zürich

**Sommerserie** / Die Getreidezüchtung  
Peter Kunz widmet sich seit Jahrzehnten  
der hiesigen Agrobiodiversität. **Seite 25**

**Rüegg Gallipor AG**  
**Geflügelzucht**

**8560 Märstetten**  
Tel. 071 659 05 05 Fax. 071 659 05 20

*Wir liefern laufend gesunde, leistungsfähige Küken und Junghennen*

- auch Bio-Küken und Bio-Junghennen mit Zertifikat
- Farben Braun, Weiss, Schwarz, Silver
- Aufzucht in Volieren und Wintergarten
- Eierverpackungsmaterial 4er, 6er, 10er Schachtel usw.
- Legegest, Futterautomaten, Tränken usw.
- Lieferung franko Hof oder abgeholt in Märstetten

114801 A 30

*Rufen Sie uns an wir beraten Sie gerne*

# Von den Besten schwingen lernen

**Nachwuchsförderung** / 80 Buben träumen davon, Schwingerkönig zu werden. Dafür trainieren sie mit ihren Idolen Kilian Wenger und Matthias Glarner.

**WILDHAUS** Umringt von einer Schar Buben, viele von ihnen sind Bauernsöhne, stehen die Schwingerkönige Matthias Glarner und Kilian Wenger auf dem Sägemehlplatz. Dieser befindet sich gleich neben der Sesselliftstation Oberdorf in Wildhaus. Das Bergpanorama mit dem Säntis ist mit Wolken verhangen, und es ist kühl. Doch das scheint die Knaben nicht zu stören. Sie sind hier, um von ihren Idolen zu lernen. Nichts Geringeres als «lerne von den Besten» ist das Motto des einzigen gesamtschweizerischen Jungschwinger-camps, das dieses Jahr bereits zum neunten Mal durchgeführt wird (siehe Kasten).

### Das Training ist ein Erlebnis

Nach einem Einlaufen inklusive Purzelbäume schlagen und Rumpf stärken – laut Matthias Glarner ist ein starker Rumpf ganz wichtig für einen Schwinger – werden die richtige Ausgangsposition, Schwünge und Griffe geübt. Die Buben schnaufen hörbar, legen sich gegenseitig auf den Rücken, üben konzentriert und sind erstaunlich diszipliniert.

Machen zwei Stunden Training mit Matthias Glarner und Kilian Wenger wirklich den grossen Unterschied? «Ja», meint Roger Fuchs, Organisator des Camps. «Wenn ihre Vorbilder ihnen etwas sagen, glauben sie es.» Die Einstellung im Kopf sei eine andere als im normalen Training im Schwingclub zu Hause. Vor allem, wenn die Gasttrainer herumgehen, würden sich die Knaben besonders anstrengen. Für sie seien diese gemeinsamen Trainings ein Erlebnis. Besonders Freude hat Roger Fuchs, dass Andreas Döbeli, ein Teilnehmer des allerersten Königs-Camps, dieses Jahr als Gasttrainer vorbeikam.

Das Konzept scheint also aufzugehen und «die Burschen sind die Spitzenschwinger von morgen», wie Matthias Glarner sagt.



Matthias Glarner (l.) und Kilian Wenger trainieren im Königs-Camp 80 junge Schwinger aus der ganzen Schweiz. Sie sind das zweite Mal Gasttrainer im Lager. Ihr Engagement sei eine Herzensangelegenheit. (Bilder Esther Thalmann)



Eintunen: Laut Matthias Glarner ist ein starker Rumpf wichtig für einen Schwinger.



Die Buben sind konzentriert und diszipliniert, wenn ihre Idole Kilian Wenger (stehend) und Matthias Glarner etwas vorzeigen.

«Ich konnte ebenfalls von den älteren Ikonen profitieren und will etwas weitergeben», war seine Motivation für die dreieinhalbstündige Anfahrt heute Morgen. Soeben ist ein Buch von ihm erschienen (siehe Buchtipp). Es könne vielleicht jungen Schwingern als Inspiration dienen, ge-

rade wann es um die Frage gehe: Schwingen als Spitzensport oder als Hobby?

### Etwas zurückgeben

Für Kilian Wenger ist es ebenfalls eine Herzensangelegenheit, hier zu sein. Wie bei Kollege Matthias Glarner ist er bereits das

zweite Mal Gasttrainer im Camp. «Zu meiner Zeit gab es leider kein solches Lager. Ich bin gespannt, wer es wie weit bringt.» Er zeige den Jungs, wie er schwinde. Er selber habe auch von den ehemaligen Grossen profitiert.

Alle Buben, die hier sind, haben eines gemeinsam, sie haben

alle ein Schwinger-Idol. «Ich ging immer an Schwingfeste und mein Bruder schwingt, so habe ich auch damit begonnen. Eines meiner Vorbilder ist Kilian Wenger», sagt Daniel Gasenzer vom Grabserberg.

«Matthias Sempach kam in der Schwinghalle Aarau vorbei. Ich ging hin, und es gefiel mir so gut, dass ich mit Schwingen begann», meint Aron Müller aus Muhen AG. Bereits zum zweiten Mal ist Silvan Arnold aus Weggis LU dabei: «Es gefiel mir so gut, dass ich wieder kam. Hier im Lager ist mein Vorbild Mathias Glarner, aber mein Hauptfavorit ist Joel Wicki.»

Silvan Arnold kann nicht am Training teilnehmen, er schaut trotzdem gespannt zu. Der Bauernsohn hat sich gleich am ersten Tag an der Schulter verletzt: «Es chroste etwas und tut weh.» Er hofft, dass er nach zwei Tagen Pause wieder aktiv mittrainieren kann.

### Schwingfest als Highlight

Nebst den Gasttrainern schauen vor allem vier Frauen während des Camps zu den Buben. Es sind Claudia Schweizer, Danja Arquint, Laura Schelbert und Celine Zimmermann, allesamt

## Königs-Camp

Vom 2. bis 6. August fand in Wildhaus SG zum neunten Mal das Königs-Camp, ein Lager für Jungschwinger im Alter von zehn bis 15 Jahren, statt. Rund 80 Knaben konnten vom täglichen Schwingtraining und polysportiven Aktivitäten, wie Wandern, Schwimmen oder Seil ziehen, profitieren.

Als Teilnahmebedingungen mussten sie eine aktive Jungschwingerlizenz vorweisen und eine grosse Portion Begeisterung für den Schwingersport mitbringen. Die Gasttrainer in diesem Jahr waren: Samir Leupi, Roger Rychen, Joel Strebel, Andreas Döbeli, Kilian Wenger, Matthias Glarner, Marcel Bieri und Marco Reichmuth.

Das Schwingtraining mit Matthias Glarner und Kilian Wenger fand am Mittwoch, 4. August statt. Am Sonntag, 8. August, gewann Wenger das Bernisch-Kantonale Schwingfest in Aarberg mit einem Gestellten gegen den amtierenden Schwingerkönig Christian Stucki. et

Weitere Informationen:  
[www.koenigscamp.ch](http://www.koenigscamp.ch)

## Buchtipp: Matthias Glarners grosser Traum

Matthias Glarner ist mit seiner Postur von 184 Zentimetern Körpergrösse und 113 Kilogramm, ein Durchschnittsschwinger. Als Bub war sein Traum, auf dem Brünig zu schwingen, denn sein Vater sagte ihm: «Wenn du dort oben schwingst, bist du ein richtig guter Schwinger.» Doch durch die Zusammenarbeit mit Roli Fuchs, seinem Athletiktrainer, wurde der Traum grösser. Er wollte nicht nur gut, sondern der Beste sein.

### Ziel Schwingerkönig

In seinem Buch «Dream Big» (träume gross) beschreibt Spitzenschwinger Matthias Glarner seinen harten und sehr fokussierten Weg bis

zum Königstitel 2016 in Estavayer FR. Der Erfolgsmoment ist der Einstieg in die Geschichte und fesselt den Leser sofort. Doch das Buch beschreibt nicht nur diesen Höhepunkt. Auch der Fall von der Gondel und der Versuch, danach nochmals an die Spitze zu gelangen sowie der Tod des Vaters sind Teile davon, die recht nahe gehen.

### Auch für nicht Schwingfans

Das Buch ist in der Ich-Form erzählt. Beim Lesen hat man das Gefühl, Matthias Glarner erzähle einem die Geschichte gleich selber. Eingeschoben sind Zitate aus seinem Familien- und Betreuerumfeld. Als Ergänzung, und das macht

das Buch auch für nicht Schwingfans lesenswert, gibt es Tipps z. B. zur Zieldefinierung oder dem Umgang mit Niederlagen von Athletiktrainer Roli Fuchs und Sportpsychologe Robert Buchli.

Auf die Frage der Bauernzeitung, was anstrengender sei, ein Buch zu schreiben oder Schwingerkönig zu werden, meint Matthias Glarner: «Das Buch entstand in einem halben Jahr. Der Weg zum Schwingerkönig waren 14 Jahre harte Arbeit. Intensiv und spannend war jedoch beides.» et

Matthias Glarner, Anja Knabenhans, «Dream Big», Weberverlag, 268 Seiten, 39 Franken.



Buch-Cover «Dream Big» von Matthias Glarner. (Bild zVg)

Esther Thalmann