

## «Bin es gewohnt, vorne hinzustehen»



OK-Präsident Jörg Abderhalden: Die Freude auf das Nordostschweizer Schwingfest in Wattwil ist riesig. (Bild: Beat Lanzendorfer)

Dreifacher Schwingerkönig, Sieger beim Unspunnen und am Kilchberger. Der 36-jährige Jörg Abderhalden hat in seiner sportlichen Karriere alles erreicht. Als OK-Präsident des Nordostschweizer Schwingfestes im Juni in Wattwil sieht er den Schwingsport nun aus einer anderen Warte.

### **Vor sechs Jahren haben Sie sich vom aktiven Schwingsport verabschiedet, wie hat sich die Zeit bei Ihnen verändert?**

Jörg Abderhalden: Es hat sich sozusagen mein ganzes Leben verändert. Der grösste Unterschied ist das Training. Ich habe keine fixen Trainingszeiten mehr, was Vor- und Nachteile hat. Man macht weniger, ist aber auch weniger an ein striktes Programm gebunden. Weiter hat man am Montagmorgen keine Schmerzen mehr und das Wettkampffieber ist komplett weg.

### **Was hat sich im Schwingsport geändert?**

Abderhalden: Ein Grossteil der Kameraden aus meinem Alter hat sich vom aktiven Schwingen verabschiedet. Der Rest gehört mittlerweile zum alten Eisen. Jetzt haben vor allem die jüngeren Schwinger der Jahrgänge 1985 und 1986 das Ruder übernommen. Nebst diesen hat auch der Berner Verband das Zepter von den Nordostschweizern an sich gerissen. Bis Frauenfeld 2010 war dies noch nicht so klar. Weiter sind die meisten meiner grössten Konkurrenten nicht mehr aktiv oder mindestens nicht mehr im Rennen um absolute Spitzenplätze.

### **Während Ihrer Aktivzeit hatte der NOS-Verband ein enorm starkes Team. Nach den Abgängen diverser Spitzenschwinger ist Arnold Forrer der Letzte aus jener Zeit, der noch im Sägemehl steht. Wie haben Sie diesen Zeitabschnitt erlebt?**

Abderhalden: Es war eine geile Zeit. Wir können es heute mit den Berner Schwinger vergleichen. Wenn wir irgendwo waren und geschlossen aufgetreten sind, haben wir fast immer den Sieg nach Hause getragen. Diese Dominanz machte uns zu einer sehr guten «Truppe». Sei es beim Wettkampf oder im Training. Wir konnten auf dem höchsten Level trainieren und Schwingfeste bestreiten. Es war ein gegenseitiges nach oben pushen.

### **Was war für Sie das grösste Highlight Ihrer Karriere und welchen Gang werden Sie nie vergessen?**

Abderhalden: Dies waren die drei Königstitel, umrahmt mit den Siegen am Kilchberger und am Unspunnen. Den Schlussgang von Aarau werde ich nie vergessen. Es war einer der strengsten Gänge, die ich je bestritten habe, sowohl psychisch als auch physisch. All dies zusammen erinnert mich immer wieder an meine Karriere.

### **Mittlerweile sind Sie im Toggenburger Schwingerverband als Technischer Leiter und im St. Galler Kantonalen Schwingerverband im Vorstand tätig. Wie erleben Sie Ihre neuen Ämter, wo Sie unter anderem auch Einteilungspräsident sind?**

Abderhalden: Es ist eine komplett andere Seite des Schwingsports. Was etwas schade ist, dass man auf das Resultat weniger Einfluss nehmen kann. Taktisch kann ich immer noch etwas mithelfen. Schlussendlich wird das Resultat aber immer noch auf dem Schwingplatz erzielt. Ich finde es eine spannende und neue Erfahrung. Es tut gut, die andere Seite zu sehen. Man lernt auch für den Verband zu schauen und nicht wie als Einzelsportler nur für sich selber.

**Was legen Sie als Technischer Leiter Ihren Schwingern besonders ans Herz?**

Abderhalden: Ich finde es wichtig, dass alle regelmässig ins Training gehen und auch möglichst viele Schwingfeste besuchen. Weiter braucht es ein abwechslungsreiches Training im physischen Bereich. Dem koordinativen Training sollte auch genug Beachtung geschenkt werden. Aber Priorität hat immer noch der Schwingsport selber.

**Nebst der Vorstandsarbeit sind Sie auch noch OK-Präsident des kommenden NOS-Schwingfestes vom 26. Juni in Wattwil. Was hat Sie bewogen, das höchste Amt dieses Grossanlasses anzunehmen?**

Abderhalden: Ich möchte dem Schwingsport etwas zurückzugeben. Zudem reizt es mich, etwas Grosses zu organisieren. Ich bin es aus meinem privaten Bereich als Unternehmer gewohnt, hinzustehen und die Sachen zu regeln. Weil das Fest in Wattwil stattfindet, in meiner Heimat, macht es die Sache reizvoller und noch um einiges interessanter.

**Das NOS-Schwingfest ist in den Medien präsent. Was dürfen die Zuschauer erwarten?**

Abderhalden: Es gibt ein spannendes Fest im Jahr des Eidgenössischen. Wir organisieren das zweite Teilverbandsfest im Jahr und stellen mit Daniel Bösch einen der Topfavoriten. Die Zuschauer können bei hoffentlich schönstem Wetter, besten Schwingsport im Toggenburg hautnah miterleben.

**Wie laufen die Vorbereitungsarbeiten?**

Abderhalden: Sie sind auf gutem Weg. Der grösste Teil der Arbeit kommt aber erst mit dem Aufbau der Arena. Alle Ressorts sind im Plan, so wie wir es uns erhofft haben.

**Ihr werdet in Wattwil ein Schwingfest organisieren, das ohne gedeckte Tribüne auskommen wird. Warum?**

Abderhalden: Grundsätzlich ist Schwingen ein Sport, der draussen stattfindet. Die meisten Besucher sind sich an jedes Wetter gewöhnt. Es hat aber auch mit der baulichen Situation zu tun. Wir haben dies abgeschätzt und sind zur Einsicht gelangt, dass Aufwand und Ertrag mit Dach für uns nicht stimmen. Man muss für einen solchen Tagesanlass den Aufwand auch rechtfertigen können.

**Wer gewinnt das NOS Schwingfest?**

Abderhalden: Favorit ist Daniel Bösch. Der 28-Jährige ist momentan der stärkste Ostschweizer und zählt auch schweizweit zu den besten Schwingern. Für Vorjahressieger Michael Rhyner wird es nicht ganz einfach, den Titel zu verteidigen. Die Berner, Innerschweizer und Nordwestschweizer Gäste darf man auch nicht vergessen. Zudem hat der bisherige Saisonverlauf gezeigt, dass auch die Jungen nachstossen. Ich erinnere nur an Samuel Giger.

**Apropos Nachwuchs. In der letzten Saison machten vor allem Samuel Giger, Remo Käser und Joel Wicki Werbung in eigener Sache. Sehen Sie Parallelen zu Ihrer Karriere?**

Abderhalden: Zum Teil kann ich sicher Vergleiche ziehen. Ich konnte als junger Schwinger auch vorne mitmischen und die Spitzenleute in Unruhe versetzen.

**Wer ist für Sie das grösste Talent und wer von ihnen könnte Schwingerkönig werden?**

Abderhalden: Wenn ich an die jungen Schwinger denke, dann sticht Samuel Giger heraus. Ich habe bis jetzt noch keinen Schwinger gesehen, der mit soviel Talent ausgestattet ist. Mit seinen körperlichen Voraussetzungen, seiner Beweglichkeit, seiner Coolness und seiner Technik ist er schon unglaublich weit.

**Während die Berner Schwinger in den letzten Jahren immer stärker wurden, musste der NOS Verband diverse Rücktritte verkraften. Zurzeit Daniel Bösch das Aushängeschild. Wem, neben ihm, trauen Sie in Estavayer-le-Lac zu, vorne mitzuschwingen?**

Abderhalden: Neben Daniel Bösch traue ich Michael Bless viel zu, wenn er hundert Prozent fit ist. Weiter hoffe ich auf die jüngeren Schwinger wie Armon Orlik und Samuel Giger. Nöldi Forrer hat im bisherigen Saisonverlauf angedeutet, dass er ein heisser Kandidat auf einen Spitzenplatz ist. Dank seiner Routine traue ich ihm einiges zu. Und als Rekordkranzgewinner hat er eines seiner Ziele ja schon erreicht.

**Sie sind dreifacher Schwingerkönig. Zuletzt Sieger 2007 in Aarau, im Alter von 27 Jahren. Matthias Sempach wird in diesem Jahr 30 Jahre alt. Bis jetzt wurde noch kein Schwinger über 30 Schwingerkönig. Trauen Sie Sempach die Titelverteidigung zu?**

Abderhalden: Ich denke, seine Chancen stehen nicht schlecht und ich traue es ihm auch zu. Denn mit seinem professionellen Konditions- und Krafttraining ist er tendenziell länger fit, um grosse Leistungen abzurufen. Zuletzt hat er sich aber auch mit Verletzungen herumgeschlagen. Wenn er aber fit ist, ist er der Topfavorit. Ich denke, das Alter spielt hier keine Rolle mehr.

**Wer wird Schwingerkönig?**

Abderhalden: Da ziehe ich den Joker. Es ist schwierig, jetzt schon eine Prognose zu stellen. Die Berner sind zurzeit sicher die Stärksten. Das Eidgenössische Schwingfest kennt aber seine eigenen Gesetze. Es kann auch eine Überraschung geben.