

«Zu viel Druck gemacht»

Der NOS-Schwinger Samuel Giger über die abgesagte Saison, Enttäuschungen und Sponsoringverträge.

mit Samuel Giger
sprach Ives Bruggmann

Am vergangenen Wochenende hätte das Eidgenössische Jubiläumsschwingsfest in Appenzell stattfinden sollen, als absoluter Höhepunkt der Schwingsaison. Der nationale Schwingerverband sagte nicht nur diesen Anlass, sondern alle Kranzeste wegen des Coronavirus ab.

Samuel Giger, in diesem Jahr finden keine grossen Schwingfeste mehr statt. Wie trainiert ein Spitzensportler, wenn er nicht weiss, wann und wie es weitergeht?

SAMUEL GIGER: Die Saison 2020 wäre eine voller Höhepunkte gewesen, vor allem mit dem Jubiläumsschwingsfest in Appenzell als krönenden Abschluss. Aber auch vorher hätte ich mit den Bergfesten auf der Rigi und dem Brünig sowie dem Innerschweizer Teilverbandsfest schöne Wettkämpfe bestreiten dürfen. Ich war voll im Fahrplan. Auch als die ersten Anlässe abgesagt wurden, habe ich nie pausiert. Ich wäre jederzeit bereit gewesen, wenn es losgegangen wäre.

Doch Corona verhinderte das.

Genau. Als die Absage für das Fest in Appenzell und alle anderen Anlässe kam, war das auch für mich ein Wendepunkt. Ich habe das Training ein wenig umgestellt und bin seither sozusagen im Modus Wintertraining.

Das letzte Schwingfest, das Sie bestritten, war das «Eidgenössische» in Zug. Wie oft denken Sie daran?

Aktuell denke ich nicht mehr daran. Ich bin jemand, der immer positiv nach vorne schaut. Aber zu Beginn habe ich mir sicher meine Gedanken gemacht.

Nach dem dritten Gang in Zug war der Traum vom Königstitel bereits ausgeträumt.

Im Nachgang habe ich mich vor allem über mich selbst geärgert. Denn nach der Niederlage im ersten Gang gegen Nick Alpiger wäre noch alles möglich gewesen. Dann passiert mir im dritten Gang gegen René Suppiger eine kleine Unaufmerksamkeit, die mir eigentlich nie unterläuft. So ein Fehler ist mir zu letzt mit 18 Jahren passiert. Da war die Enttäuschung schon riesig. Aber wichtig ist, die Lehren daraus zu ziehen.

Wie haben Sie das gemacht?

Ich habe meine Situation nach dem «Eidgenössischen», das ja am Ende mit Rang vier dennoch ein schöner Erfolg war, analysiert. Als Erstes entschloss ich mich dazu, mein Arbeitspensum als Lastwagenchauffeur in der Baubranche auf 80 Prozent zu reduzieren. Seit Dezember handhabe ich das so. Dadurch kann ich je nach Bedarf Trainings oder Zeit für die Erholung einbauen.

Zahlt sich das bisher aus?

Die Bestätigung in Form von Resultaten steht natürlich noch aus, aber ich fühle mich sehr gut damit. Geplant wäre gewesen, sich am Montagmorgen auch einmal zu erholen nach einem Schwingfest am Sonntag. Für mich steht fest, dass ich dieses Arbeitspensum für die nächsten Jahre so beibehalten möchte.

Auch im mentalen Bereich wollten Sie auf diese Saison hin eine Zusammenarbeit eingehen.

Ich wollte mit einem Coach beginnen, im mentalen Bereich zu arbeiten. Das hat sich nun aber wegen Corona nach hinten verschoben. Es steht für mich



Junger Hüne: Der Nordostschweizer Schwinger Samuel Giger, hier beim letztjährigen «Rheintal-Oberländer» in Grabs. Archivbild Reto Voneschen

aber fest, dass ich in diesem Bereich etwas machen möchte. Die grossen Feste werden am Ende im Kopf entschieden. Auch hier gilt es für mich, die letzten paar Prozente herauszuholen.

War der Druck zu gross in Zug?

Darüber habe ich mir auch Gedanken gemacht. Ich freute mich eigentlich sehr auf das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest und wollte Gas geben. Ein paar Tage vorher begann ich dann plötzlich, mir zu viele Gedanken zu machen: Wie könnte es werden? Was könnte passieren? Ich habe mir selber zu viel Druck gemacht. Das am allermeisten. Vielleicht, weil ich meine Erwartungen und die von aussen unbedingt erfüllen wollte. Daraus entstand auch der Entscheid, mit Mentaltraining zu beginnen. Ich bin aber immer noch überzeugt, dass das Mentale zu meinen Stärken gehört. Durch diese Erfahrung bin ich nicht schwächer geworden. Am Ende meiner Karriere will ich mit mir im Reinen sein. Sodass ich sagen kann: «Ich habe alles getan, was in meiner Macht steht.» Auf diesem Weg befinde ich mich. Das Mentale ist sicher ein Schräubchen, an dem ich drehen kann.

Ein weiteres Schräubchen ist das Sponsoring, das Sie bisher abgelehnt haben.

Nach dem «Eidgenössischen» bin ich zum Schluss gekommen, dass ich mich bereit und reif genug fühle, um in den sozialen Medien aktiv zu werden und mich Sponsoren gegenüber zu öffnen. Im Winter haben wir zuerst eine Website gestaltet mit Facebook- und Instagram-Accounts. Ich wollte zuerst alles

vorbereiten, was ich einem möglichen Partner bieten kann.

Haben Sie bereits Verträge mit Sponsoren unterschrieben?

Anfragen waren vorher schon da. Aber ich habe mich nicht bereit gefühlt, diese Verpflichtungen einzugehen. Es bringt ja auch eine gewisse Verantwortung mit sich, wenn man Werbeträger ist. Derzeit laufen Gespräche, die auf gutem Weg sind. Spruchreif ist aber noch nichts.

«An einem Schwingfest muss der Schwingsport im Mittelpunkt stehen. Das Drumherum darf nicht mehr Aufmerksamkeit bekommen.»

Den Traditionalisten hat es stets gefallen, dass Sie auf Werbung verzichteten.

Der Schwingsport lebt von der Tradition, von den Werten, die er vermittelt. An meinen Werten verändert sich durch ein Sponsoring nichts. Im Gegenteil. Aufgrund der Werte, für die ich einstehe, kann ich überhaupt solche Verträge abschliessen. Man muss ein Stück weit mit der Zeit gehen. Das ist in allen Bereichen so. Was aber für mich wichtig ist und bleiben wird: An

einem Schwingfest muss der Schwingsport im Mittelpunkt stehen. Das Drumherum darf nicht plötzlich mehr Aufmerksamkeit bekommen. Ich mache mir aber um die Entwicklung des Schwingens überhaupt keine Sorgen.

Kritiker bemängeln, dass Sie das Spitzensportangebot der Armee in Magglingen nicht nutzen.

Ich finde es super, dass der Schwingsport mit der Spitzensport-RS und dem WK in Magglingen solche Möglichkeiten von der Armee erhält. Es ist aber jedem selber überlassen, ob er von diesem Angebot profitieren möchte. Mein Gefühl ist, dass ich nicht mit den besten Schwingern des Landes gemeinsam trainieren will. Schliesslich muss ich gegen sie an den Schwingfesten antreten und sie besiegen. Übrigens profitiere ich dennoch von der Spitzensportförderung der Armee, denn ich konnte mich umteilen lassen und muss nun meine WK-Tage nicht mehr an einem Stück absolvieren. Ich kann meine Dienstage einzeln leisten und muss so mein Trainingsumfeld nie verlassen.

Falls die nächste Saison stattfindet, wird sie mit dem Kilchberger Schwingfest und dem Jubiläumsschwingsfest zwei Grossanlässe beinhalten. Verändert das die Vorbereitung?

Die Wintervorbereitung bis März werde ich gleich gestalten wie bis anhin. Zu beachten gilt es jedoch, dass die Saison einen Monat länger dauert. Deshalb kann ich mir vorstellen, Mitte Saison das Training ein wenig zu reduzieren. Die Formkurve soll im September auf dem Höhepunkt sein.

FC Flums siegt ungefährdet

Der FC Flums hat das 4.-Liga-Nachtragsspiel auswärts gegen den FC Rütli souverän mit 4:1 gewonnen. Schon von Anfang an diktierten die Flumser das Spielgeschehen. Trotzdem hiess es zur Pause «nur» 1:0 (25., Ignacio Novoa). «Eigentlich müssten wir schon in der ersten Halbzeit 3:0 oder 4:0 in Führung liegen» so der spätere Doppeltorschütze Stefan Zeller. Nach dem Wiederanpfiff machte die Offensivabteilung Dampf – innert fünf Minuten erhöhten Robin Novoa (57.) und Zeller (60./63.) auf 4:0. Den Glarnern gelang erst in der 78. Minute der Ehrentreffer. Spielertrainer Ignacio Novoa war trotz des späten Gegentreffers über weite Strecken zufrieden. «Ein hart erarbeiteter, aber verdienter Sieg», so Novoa. Flums liegt nun in der noch wenig aussagekräftigen Rangliste auf Platz 1. (sl)

Premiere im Regen

Sie waren zu bewundern, diejenigen Athleten, welche am vergangenen Sonntag den Madrisa-Trail mit Start und Ziel in Klosters über 24 oder gar 54 Kilometer absolvierten. Da im österreichischen Montafon sämtliche Sportveranstaltungen verboten waren, mussten die Organisatoren eine Streckenänderung vornehmen. Tagessieger über 54 Kilometer wurden die Topfavoriten Stephan Hugenschmidt (Grüsch) und Kathrin Götz (Bellach). Bei der Kategorie Herren Masters siegte der Wangser Christian Wenk vom Team Heinis Skichirurgie vor dem Liechtensteiner Josef Vogt und Maarten Hendriks (Flums). Zu einem Achtungserfolg kam Langläufer Marius Danuser (Bad Ragaz), der hinter dem Roman Pascal Egli bei den Herren Elite über 24 Kilometer einen ausgezeichneten Ehrenplatz herauslief. (gg)

Auf einen Blick

REGIONALFUSSBALL

3. LIGA. GRUPPE 1

Buchs - Triesen	4:1
1. Valposchiavo Calcio	2 2 0 0 3:1 6
2. Ems	2 2 0 0 8:3 6
3. Bad Ragaz	2 1 1 0 4:1 4
4. Thusis-Cazis	1 1 0 0 2:1 3
5. Triesenberg	2 1 0 1 5:1 3
6. Triesen	2 1 0 1 7:7 3
7. Buchs	2 1 0 1 5:3 3
8. Landquart	2 1 0 1 4:6 3
9. Sargans	2 0 1 1 2:4 1
10. Trun/Rabus	1 0 0 1 0:6 0
11. Gams	2 0 0 2 3:7 0
12. Chur 97 II	2 0 0 2 0:4 0

4. LIGA. GRUPPE 8

Rütli GL - Flums	1:4
1. Flums	2 1 1 0 5:2 4
2. Walenstadt	1 1 0 0 6:0 3
Weesen II	1 1 0 0 6:0 3
4. Wagen	1 1 0 0 1:0 3
5. Eschenbach II	1 0 1 0 1:1 1
6. Bashkimi 99	1 0 1 0 1:1 1
7. Uznach II	2 0 1 1 1:7 1
8. Rütli GL	1 0 0 1 1:4 0
9. Rapperswil-Jona III	1 0 0 1 0:1 0
10. Triesen II	1 0 0 1 0:6 0

LAUFSPORT

MADRISA-TRAIL. KLOSTERS

Ranglistenauszug

Herren Masters (54 km): 1. Christian Wenk (Wangs) 5:11:10. 2. Josef Vogt 5:12:12. 3. Hendriks Maarten (Flums) 5:19:13. – Ferner: 33. Emil Bürer (Pfäfers) 7:46:55.
Herren Elite (24 km): 1. Pascal Egli 1:50:57. 2. Marius Danuser (SC Vättis) 1:53:46. 3. Dorian Michael 1:53:59. – Ferner: 5. Gerhard Schneider (Mels) 2:01:29. 30. Manuel Good (Mels) 2:52:20.
Herren Grand Masters (24 km): 1. Rico Nussbaumer 2:13:38. 2. Rolli Langenegger 2:20:37. 3. Stefan Signer 2:31:16. – Ferner: 20. Ignaz Good (Mels) 3:08:10.
Herren Masters (24 km): 1. Arnold Aemisegger 2:00:44. 2. Elio Ravaglia 2:18:48. 3. Rolf Klausner (Walenstadt) 2:21:06. – Ferner: 5. Reto Hidber (Grüsch) 2:26:16.