

Schwingen

«Ich will so schwingen wie am Unspunnen»

Am Sonntag schreitet Patrick Betschart zum Saisonhöhepunkt der Schwingelite ins Sägemehl: Der Immenseer will am Eidgenössischen Jubiläumsschwingfest in Appenzell seine gute Form unter Beweis stellen.

Von Fabian Duss

Anfang August konnten Sie Ihren letztjährigen Urnerboden-Sieg wiederholen. Es war Ihr zweiter Festsieg bei den Aktiven. Was wurde aus Siegerind Paula?

Patrick Betschart: Ich liess es auf dem Urnerboden und entschied mich für das Preisgeld. Es wäre etwas gar aufwändig gewesen, jemanden mit dem Viehwagen kommen zu lassen, um das Rind abends noch nach Immensee zu bringen.

Was überwiegt im Saisonrückblick: Der Gewinn des Innerschweizer Kranzes oder das Bedauern darüber, dass Sie an den Bergfesten teils haarscharf nicht in die Kränze kamen?

Einerseits ist meine Freude über die Kränze und die Schlussgangteilnahme am Schwyzer Kantonalen gross. Mit dem Kranz am Innerschweizer Schwingfest fiel ein rechter Druck ab. Gleichzeitig fuchst mich schon ein wenig, dass ich auf der Rigi und auf dem Brünig in kurzer Zeit zweimal einen Bergkranz knapp verpasst habe. Immerhin muss ich mir nicht vorwerfen, eine schlechte Leistung gezeigt zu haben. Derzeit schaue ich allerdings kaum zurück, weil ich mich auf das Jubiläumsschwingfest in Appenzell vorbereite und noch voll in der Saison bin.

Ihre Zwischenbilanz fällt unter dem Strich aber positiv aus, richtig?

Ja, auf jeden Fall. Am Zuger Kantonalen hatte ich bereits nach fünf Gängen einen Kranz auf sicher. Am Schwyzer Kantonalen stand ich im Schlussgang, ebenso im Frühling am Muotathaler-Schwinget. Hinzu kamen der Teilverbandskranz, der Luzerner Kranz und der Festsieg auf dem Urnerboden.

In welchen Bereichen haben Sie im Vergleich zur letzten Saison Fortschritte gemacht?

Ich habe verschiedene Dinge angepasst. Im Winter schwang ich öfter als zuvor, hatte drei statt zwei



Patrick Betschart reist zuversichtlich und mit breitem Rücken ans Jubiläumsschwingfest in Appenzell.

Foto: Fabian Duss

Schwingtrainings pro Woche. Im Kraftbereich setzte ich insbesondere im Frühling auf mehr Schnellkraft, um beim Ziehen explosiver zu werden. Im Mentalbereich arbeite ich inzwischen auch mehr. Sporadisch gehe ich zu einem Sporthypnotiseur und mache zu Hause Übungen. Das ist sehr spannend und hilft.

Was ist das Ziel der Hypnose?

Mein Problem ist nicht die Nervosität, sondern das Fokussieren. In der Vergangenheit studierte ich zu viel während des Ganges und war dadurch oft zu langsam oder stand mit den Gedanken am falschen Ort. Nun versuche ich, fünf bis zehn Minuten vor Gangbeginn in einen Tunnel zu kommen und nichts zu überlegen. Die meisten Siege in dieser Saison kamen einfach irgendwie. Ich kann nicht sagen, wieso ich diesen oder jenen Schwung gemacht habe. Ich war einfach im Tunnel, schwang und studierte gar nichts. Im Früh-

ling hatte ich zwei, drei Termine beim Sporthypnotiseur, ebenso kurz vor dem Innerschweizer Schwingfest und nach dem Stoos-Schwinget. Auf dem Stoos hatte ich einen schlechten Tag eingezogen und kam dank der Hypnose schnell wieder aus dem Loch heraus.

Vor einem Jahr suchten Sie nach Lösungen gegen defensive Schwinger, die gegen Sie von Anfang an einen Gestellten anpeilen. Ihr Schnellkraft- und Mentaltraining zielt genau in diese Richtung.

Ja genau. Hinzu kommt, dass wir nun im Schwingtraining oft defensive Verteidiger simulieren. Meine Trainer und Trainingspartner versuchen sich nur zu verteidigen und ich greife einfach an. Es bleibt aber noch Verbesserungspotenzial.

An welchen weiteren Baustellen arbeiten Sie spezifisch?

An der Ausdauer kann ich immer arbeiten. Bei der Schnellkraft muss ich drableiben. Höre ich damit auf, wird mein Körper relativ träge. Dann gibt es viele kleinere Sachen: Ich muss auch gegen stärkere Geg-

ner häufiger in die Offensive gehen. Auch im mentalen Bereich habe ich sicher noch Luft nach oben.

Spüren Sie unmittelbare Auswirkungen Ihres zweiten Sternchens?

Auf der Rigi erhielt ich gleich beim Anschwingen einen Eidgenossen zugeteilt, aber sonst hat sich nicht viel geändert. Weil ich letztes und vorletztes Jahr schon nah am zweiten Sternchen war, wurde ich bereits damals oft so eingeteilt, als hätte ich es schon. Bereits letzte Saison schwang ich oft mit einem Teilverbandskranzer an.

Am Sonntag steht der Saisonhöhepunkt an: das Jubiläumsschwingfest in Appenzell, ein Fest von eidgenössischem Charakter. Was haben Sie sich vorgenommen?

Ich will so schwingen wie letztes Jahr am Unspunnen-Schwinget. Die Besetzung ist relativ ähnlich, Kränze gibt es ebenfalls keine. Mein Ziel ist, Vollgas zu geben und einen möglichst guten Rang herauszuholen. Gut ist, dass ich mich vom Eidgenössischen und vom Unspunnen schon etwas gewohnt bin, wie es an so einem Anlass zu und her geht. Es gibt einen Einzug und alles wird etwas aufgebaut. Als Schwinger machst du dir aber lieber nicht zu viel Gedanken darüber und gehst es am besten wie jedes andere Fest an.

Was braucht es, damit Sie am Sonntagabend zufrieden aus Appenzell abreisen?

Ich will sagen können, dass ich meine volle Leistung abrufen konnte und in jedem Gang alles gab. Ein Rangziel setze ich mir nicht. Gegen jene, die auf Augenhöhe schwingen, möchte ich gewinnen und vielleicht noch einen oder zwei Stärkere besiegen.

Vier Kränze und ein Stern

fab. Die Kranzfestssaison 2024 ging Mitte August mit dem Schwägalp-Schwinget zu Ende. Patrick Betschart konnte seine Sammlung mit drei weiteren Kantonalkränzen erweitern: In Hasle holte er den Luzerner, in Galgenen den Schwyzer und in Cham den Zuger Kranz. Mit dem bedeutsamsten Kranz wurde sein Haupt jedoch am Innerschweizer Schwingfest in Menzingen geschmückt. Dort gewann Betschart den langersehnten Teilverbandskranz und damit

den zweiten Stern hinter seinem Namen.

Weiter warten muss der 24-Jährige allerdings auf einen Bergkranz. Am Stoos-Schwinget erreichte er bloss den Rang 14f, während er auf der Rigi haarscharf und auf dem Brünig knapp an einem Bergkranz vorbeischrämte. Beirren liess sich Betschart davon nicht: Anfang August wiederholte er auf dem Urnerboden souverän seinen Vorjahressieg. Bergkränze wurden dort allerdings nicht vergeben.

Unihockey

HCWK-Teams wärmten sich in Sursee für die Saison auf

Am Samstag traten diverse Teams des HC Weggis-Küssnacht beim 33. Sursee Cup an. Ein idealer Cup zur Standortbestimmung vor dem anstehenden Saisonauftakt.

pd. Um die Mittagszeit trafen sich die beiden Juniorenteams D Kulm sowie D Klösterli und weitere 14 D-Teams bei der Stadthalle Sursee. Mit neuen Trikots durfte das Team Kulm für den HCWK das Turnier eröffnen. Ohne grossen Aufwand konnte es mit einem 5:0-Sieg starten. Trotz der zwei darauffolgenden Niederlagen konnte der dritte Platz in der Gruppe gesichert werden.



Das neueingekleidete Junioren-D-Team Kulm erreichte in Sursee den neunten Platz. Foto: zvg

Ähnlich, aber in umgekehrter Reihenfolge lief es dem zweiten HCWK-Vertreter, dem D Junioren Team Klösterli. Nach den beiden Startniederlagen konnte es das dritte Spiel für sich entscheiden.

Team Kulm siegt im HCWK-Duell

So kam es zum Duell der beiden HCWK-Teams in der Gruppe der Drittplatzierten. Das formstarke Team Kulm entschied es klar, sowie auch die beiden weiteren Spiele. Der HCWK beendete das Turnier auf dem neunten und dem zwölften Platz. Am Ende zeigte sich, dass beide Teams noch Potenzial für die neue Saison haben, es jedoch nicht an der Spielfreude oder den neuen Trikots lag.