

Donnerstag, 12. März 2026

## Sport

# «Wertvolle Trainings auf höchstem Niveau»

Wenn 20 Spitzenschwinger zusammengreifen, ist Schwinger-WK in Magglingen. Die letzten Saisonvorbereitungen laufen intensiv auf höchstem Niveau. Dabei gibt Schwingerkönig Matthias Glarner wichtige Tipps.

Bernhard Rentsch

Hochbetrieb in der Magglinger Schwinghalle: Matthias Glarner, Schwingerkönig 2016 in Estavayer und aktuell quasi der Nationaltrainer der besten Schwinger, befiehlt und alle gehorchen. Militäralltag halt.

Es geht in diesen Tagen aber um viel mehr. Denn das Militarisieren der besten Schwinger im Rahmen der Spitzensportförderung der Armee ist ein wichtiges Spitzensport-Fördermittel. Insgesamt 34 der besten Schwinger zählen zu den aktuell über 900 Athletinnen und Athleten, die das professionelle Umfeld in Magglingen als Sportsoldaten nutzen. 17 von ihnen haben in den letzten Jahren die Spitzensport-RS besucht, die andern wurden aus ihren ursprünglichen Einheiten umgeteilt.

## 1000 Schwinger-Diensttage

Das aktuelle Aufeinandertreffen der ganz Bösen bildet den Abschluss der WK-Serie zwischen Dezember und März. «Jeder Athlet ist frei, die zwei Wochen in seine eigene Jahresplanung einzuschieben», so Matthias Glarner zum Teilnehmerfeld. «Einige bevorzugen eine harte Einheit zu Beginn der Saisonvorbereitung vor Weihnachten, andere schleifen gerne Details kurz vor dem Start in die Schwingsaison.» Da habe er keinen Einfluss – allerdings ist inzwischen jeder der total fünf zweiwöchigen Wiederholungskurse hochkarätig besetzt. Der Berner Oberländer schwärmt entsprechend: «Die Trainings sind intensiv und wertvoll. Zwei Wochen auf höchstem Niveau, das tut jedem gut.» Die Statistik des vergangenen Jahres, die fast 1000 Diensttage der Schwinger aufzeigt, unterstreicht den hohen Nutzen. Insgesamt wurden von allen Sportsoldatinnen und Sportsoldaten aus 64 Sportarten im letzten Jahr fast 71'000 Diensttage absolviert.

Die Tage sind mit Schwingtrainings, Kraftereinheiten und Regenerationsmassnahmen durchstrukturiert und eng getaktet. Was nach dem Eidgenössischen Schwingfest 2010 in Frauenfeld



Lernen vom König: Matthias Glarner unterstützt die Spitzenathleten da, wo er mit Tipps und Ratschlägen willkommen ist.

Bild: Mijo Wahli

mit König Kilian Wenger, der als erster Sportsoldat des Schwingports die Spitzensport-RS bestreiten konnte, begann, ist aus dem Jahreskalender nicht mehr wegzudenken. «Viele nutzen das Zusammengreifen, um an persönlichen Stärken und Schwächen im Technikbereich zu arbeiten.» Als Trainer überlasse er denn auch die Details im Training den Athleten. «Sie sind selbstständig und wissen am besten, was sie brauchen.» Natürlich helfe er dabei jederzeit mit Ratschlägen und Korrekturen. Die Inhalte für das Kraft- und Konditionstraining nimmt jeder Athlet von

zu Hause mit – dabei wird die Individualität stark gewichtet.

## Im WK läuft vieles von selbst

Die Wiederholungskurse sind das zweite Förderinstrument neben der Rekrutenschule. Matthias Glarner ist bei beiden als Trainer im Einsatz: «Schwingen bleibt zwar Schwingen, der Aufbau der intensiven Trainingsphase ist aber dennoch völlig unterschiedlich.» Allein das Alter und die Erfahrung der Athleten erfordern ein anderes Programm: «Im WK weiss jeder genau, was er will und braucht. Da läuft vieles von selbst.» In der 18-wöchigen

RS hingegen würden die jungen Schwinger erst zu professionellen Athleten reifen. «Es braucht dafür mehr als gute Trainings. Die RS ist auch eine Persönlichkeitsschulung.» Als Trainer achte er auch immer auf eine vernünftige Dosierung. «Es nützt keinem etwas, wenn er nach 18 Wochen komplett platt nach Hause geht. Im Leistungssport ist die richtige Abwechslung zwischen Belastung und Entlastung ganz entscheidend.»

Zum aktuellen WK-Aufgebot gehört mit Matthieu Burger auch einer der regionalen Eidgenossen. Der 24-Jähri-

ge profitiert nach der Spitzensport-RS 2024 jetzt maximal von der Spitzensportförderung der Armee. Neben den WK-Tagen kann eine Sportsoldatin oder ein Sportsoldat pro Jahr 130 bezahlte Diensttage bestreiten, was insbesondere auch im persönlichen Budget eine Entlastung bedeutet.

Noch nicht militarisiert ist Etienne Burger, der jüngere der beiden Burger-Eidgenossen aus Les Prés-d'Orvin. Er feierte Anfang Februar seinen 22. Geburtstag, womit er in der Tat militärdienstpflichtig ist. Etienne Burger wird nach Saisonabschluss im

Oktober in die Spitzensport-RS einrücken und intensiv an seiner Karriere arbeiten können.

Nächste Woche wird die WK-Serie der Schwinger in Magglingen abgeschlossen. Dann geht es nur noch knapp zwei Monate, bis die Seeländer Schwingfamilie am 15./16. Mai in Ipsach das Seeländische miterleben darf. Höhepunkte in vielen Schwingkalendern sind danach das bernisch-kantonale Schwingfest am 4./5. Juli im Berner Wankdorfstadion sowie der Saisonhöhepunkt mit dem nur alle sechs Jahre ausgetragenen Kilchbergsschwingen am 5. September.

## Bielerinnen bereiten die Aufstiegsspiele vor

Die regionalen Volleyball-Erstligisten stehen eine Runde vor dem Saisonende. Für Volley Espoirs Biel Bienne geht es mit den Aufstiegsspielen weiter.

Lara Hügli

Die Spielerinnen von Volley Espoirs Biel Bienne gewannen letzte Woche 3:0 auswärts gegen VBC Epalinges (25:21, 25:19, 26:16). Am Wochenende holten sich die Bielerinnen in Neuenburg weitere drei Punkte gegen VBC Nuc. Nach dem ersten gewonnenen Satz gab das junge Team einen Satz gegen die Neuenburgerinnen ab, holte sich aber die nächsten zwei Sätze (25:22, 23:25, 26:24, 25:22). Somit stehen die Bielerinnen auf dem zweiten Zwischen-

rang. Am Samstag spielen die Bielerinnen ihr letztes Saisonspiel gegen VBC Cossonay um 19.30 Uhr in der Gymerhalle in Biel.

## Punkte für Grenchen

Auch die Grenchnerinnen sammelten Punkte. Letzte Woche holten sie sich drei Punkte in Möhlin (25:19, 25:22, 26:24). Auch am Samstag dominierten die Grenchnerinnen und schlugen vor Heimpublikum Franches Montagnes 3:2. Nachdem die Grenchnerinnen den ersten Satz knapp gewannen (26:24),

verloren sie den zweiten Satz in einem sehr langen Satz (30:32). Im dritten Satz gewann VFM klar (25:16), doch die Grenchnerinnen liessen sich nicht unterkriegen und holten sich den vierten Satzgewinn (25:17). Im fünften Satz setzte sich das Team des TV Grenchen durch und holte sich wichtige Punkte gegen die Zweitplatzierten. Die Grenchnerinnen liegen somit auf dem fünften Zwischenrang, einen Punkt hinter Volley Münsingen und zwei hinter Volley Köniz. Am Samstag findet der letzte Match dieser Sai-

son gegen den BTV Aarau um 18 Uhr in Aarau statt.

## Bieler verloren

Für die Männer der Volleyboys reichte es letztes Wochenende für einen Punkt. Sie mussten sich gegen Chênois Genève Volleyball mit einem 2:3 zufriedengeben (25:22, 23:25, 18:25, 25:14, 12:15). Auch diese Woche verloren die Bieler gegen den VBC Chesaux 1:3 in Lausanne (24:26, 25:21, 24:26, 18:25). Die Bieler belegen somit den neunten Platz. Das letzte Spiel steht am Samstag um 18.30 Uhr am

Strandboden gegen VBC Sainte-Croix an.

Am Wochenende spielten die Männer von Volero Aarberg vor Heimpublikum gegen den VBC Münchenbuchsee. Trotz des ersten Satzverlustes holten sie sich mit einem 3:1 drei Punkte (20:25, 25:23, 25:19, 25:22). Sie belegen den siebten Zwischenrang, einen Punkt hinter VBC Münchenbuchsee, aber mit einem Spiel weniger. Die zwei letzten Saisonspiele finden heute um 20.30 Uhr in Aarberg gegen VBC Uni Bern statt und am Samstag spielen die Aarberger

den letzten Match auswärts um 13 Uhr gegen den VB Therwil.

Letztes Wochenende holten sich die Nidauer einen 3:2-Sieg gegen U60 Muristalden in Bern (25:27, 25:16, 18:25, 25:23, 15:13). Dieses Wochenende gelang es dem Team von Volley Nidau nicht, Punkte zu sammeln, und sie mussten sich mit einem 0:3 gegen Volley Oberdiessbach geschlagen geben (15:25, 21:25, 21:25). Die Nidauer belegen den fünften Rang. Am Samstag spielen die Nidauer die letzte Partie der Saison gegen VBC Uni Bern um 18.30 Uhr in der Beundenhalle.