

Raubbau erkannt, Stärke gewonnen

Martin Roth erlebt mit 36 Jahren seine beste Saison. Sieben Kränze geben dem Herisauer Kraft für den Schwägalp-Schwinget.

Mea McGhee

Die Männer schwitzen und schnaufen schwer, das Sägemehl klebt überall. Sie trainieren Bodenarbeit. Angriff und Verteidigung. Manchmal lässt einer die Zwiilchhose des Gegners los, schlägt sich aufs Bein oder den Arm. An diesem schwülwarmen Dienstagabend kämpfen die Schwinger nicht nur mit ihren Trainingspartnern – sondern auch gegen lästige Mücken und Bremsen. Der Trainingsplatz des Schwingklubs Herisau liegt idyllisch am Waldrand und am Schlauchbach. Ein Paradies für Schwinger und Insekten.

Martin Roth nimmt es gelassen. Das Aushängeschild der Appenzeller Schwinger arbeitet konzentriert. Erst beim Aufwärmen, wo der 36-Jährige im Kopfstand verharrt, später in intensiven Kurzkämpfen gegen immer neue Gegner. Mit 1,82 Metern und 97 Kilogramm gehört Roth nicht zu den Schwergewichten seiner Sportart. Er lebt von seiner Wendigkeit und seinem vielfältigen Schwingstil.

Bergkranz mit besonderem Wert

Und wie es scheint, je länger, je erfolgreicher. Sieben Kränze hat der Herisauer in dieser Saison gewonnen. Persönlicher Rekord. Einer davon hat für ihn einen besonderen Wert: Mit dem Kranzgewinn auf dem Brünig komplettierte Roth seine Sammlung an Bergkränzen. Rigi, Weissenstein, Schwägalp, Stoos, Schwarzsee und nun Brünig – an jedem der sechs Bergkranzfeste hat er mindestens einmal Eichenlaub gewonnen. Seit es sechs Bergkranzfeste gibt, gelang dies von den Appenzellern einzig Thomas Sutter vor ihm.

«Reich werde ich davon nicht, für mich hat es aber einen sehr hohen Stellenwert. Und es macht auch stolz», sagt Roth.

Zwei Eidgenössische und 45 weitere Kränze hat Roth seit dem ersten Erfolg 2009 gesammelt. Jetzt, mit 36 Jahren, erlebt der Sennenschwinger seine erfolgreichste Saison.

Ernährung umgestellt

Dass Roth im Karrierehbst nochmals derart erfolgreich schwingt, basiert auf einer wichtigen Erkenntnis: Eine Stoffwechselanalyse zeigte, dass er, gemessen an seiner täglichen Bewegung und seinem Bedarf, zu wenig Kohlenhydrate und Eiweiss zu sich nahm. «Ich habe jahrelang Raubbau an meinem Körper betrieben», sagt er.

Seit vergangenem Winter legt Roth deshalb einen stärkeren Fokus auf seine Ernährung. Seine Frau Aline achtet nun genau darauf, was der Schwinger isst – und vor allem, dass er genug isst. Vom reichhaltigen Müesli, das sie ihm jeden Morgen zubereitet, könne er jeweils auch zum Zvieri noch essen, erzählt Roth und schmunzelt.

Überhaupt ist seine Familie ein wichtiger Teil seiner sportlichen Karriere. Aline und die



Martin Roth ist mit 36 Jahren erfolgreich wie nie zuvor. Auf dem idyllischen Trainingsplatz in Herisau bereitet er sich für das Heimspiel auf der Schwägalp vor. Bilder: Andrea Tina Stalder

drei Töchter sind sein grosser Rückhalt. Ohne ihre Unterstützung – und jene seiner wenigen, aber treuen Sponsoren und Unterstützer – könnte er den Sport nicht in dieser Intensität ausüben. Seine Frau will nicht, dass er bald aufhört mit Schwingen und die Mädchen mögen Schwingfeste. «Vielleicht weil sie dann immer ein Glace erhalten», sagt Roth. Bald wird das Familienleben noch intensiver: Das vierte Kind ist unterwegs.

Nicht nur was Ernährung angeht, hat Roth dazugelernt. Auch die Erholung gewichtet er heute stärker. «Es ist manchmal besser, mich zu 100 Prozent zu erholen, als mit 50 Prozent Einsatz zu trainieren.» Das gelte auch für den mentalen Bereich. Roth arbeitete mit verschiedenen Mentalcoaches. Auf diese Erfahrungen greife er an den

Wettkämpfen zurück, visualisiere Situationen.

Erster Festsieg fühlte sich an wie eine Niederlage

Abgesehen von kleineren Blessuren blieb Roth in dieser Saison weitgehend von Verletzungen verschont. Einzig im Frühling musste er nach einem Nasenbeinbruch einige Wochen pausieren.

Doch es gab diese Saison auch schwierige Momente. Ausgerechnet sein erster Kranzfestieg ist mit einer Niederlage verbunden. Am Appenzeller Kantonalsschwingfest in Gonten führte er vor dem Schlussgang klar – und verlor in letzter Sekunde gegen Silvio Oettli. Weil Roths Vorsprung gross genug war, reichte es dennoch zu Rang 1b und zum Co-Festsieg.

Die Enttäuschung über den verlorenen Schlussgang war riesig. Noch heute sagt Roth: «Es ist eine Niederlage, die in Erinnerung bleiben wird.»

Mit einigen Wochen Abstand ist aber auch die Genugtuung über seinen ersten Kranzfestieg spürbar. Mit Lachfalten im Gesicht spricht Roth über sein gutes Notenblatt, über die starken Gegner, die er bezwungen hat. Und dann sagt er einen Satz, der den Wert des Erfolgs deutlich macht: «Festsieger ist man.»

Aus einer Hassliebe wurde eine Leidenschaft

Martin Roth ist der aktuell stärkste Appenzeller Schwinger – und auch auf der Schwägalp deren Aushängeschild. Druck verspüre er wegen dieser Rolle nicht. Er geniesse es, sich dieses

Standing über die Jahre erarbeitet zu haben.

Gearbeitet hat Roth schon als Bauernbub viel. Nicht immer freiwillig. Vor und nach der Schule musste er die Appenzeller Ziegen seines Vaters versorgen. Damals sei das Verhältnis zu den Tieren eine Hassliebe gewesen.

Aus der Pflicht ist eine Leidenschaft geworden. Roth besitzt sieben Geissen und zwei Böcke. Chasper und Baron heissen die beiden. Die Geissen stammen alle aus der Linie von Elina, Roths erster eigener Ziege, und tragen Namen, die mit E beginnen. Seine drei Töchter hätten gerne etwas mehr Abwechslung bei der Namensgebung, plaudert Roth aus dem Nähkästchen.

Für ihn gehören die Appenzeller Ziegen zum Brauchtum,

das ihn fasziniert und dem er Sorge trägt. Wenn er an Schwingfesten vor die Ehrendamen tritt, sitzt die Appenzeller Tracht perfekt. Er trägt sie mit Stolz. Nach seiner sportlichen Karriere möchte Roth Alphorn spielen lernen. Ein Alphorn besitzt er, zweifelt aber, ob er das Talent dafür hat.

Spannung aufbauen für zwei Highlights

Das Alphorn dürfte ohnehin noch eine Weile ungenutzt bleiben. Zunächst wartet am Sonntag der Schwägalp-Schwinget. Nach dem Erreichen seines grossen Ziels auf dem Brünig gilt es für Roth, nochmals die nötige Spannung für einen Wettkampf aufzubauen. 2024, als er auf der Schwägalp den Kranz erkämpfte, gelang dies nicht. Für das Unspunnen-

Schwinget sei er danach nicht mehr richtig heiss gewesen. Ein Lehrblätz.

Diesmal soll es anders sein. Nach der Schwägalp wartet eine Zugabe. Roth liegt in der Jahreswertung auf dem 17. Rang und gehört damit zu den 16 Nordostschweizern, die am Kilchberg-Schwinget teilnehmen dürfen. Schon die Qualifikation für das Fest, das nur alle sechs Jahre stattfindet, sei für ihn eine Ehre.

Nach der Saison steht ein kleiner Eingriff am Knie an. Ans Aufhören denkt der 36-Jährige deswegen aber nicht. 2027 wird das Appenzeller Kantonalsschwingfest in Herisau ausgetragen. Vor heimischem Publikum möchte Roth nochmals antreten.

Und danach? «Dann kommt ja bald das Eidgenössische in Thun. Wer weiss...», sagt Roth.

Über 20 Eidgenossen auf der Schwägalp

90 Spitzenschwinger aus der Nordostschweiz, vom Bernisch-Kantonalen Schwingerverband und aus der Südwestschweiz treten am Sonntag am 26. Schwägalp-Schwinget an. Aus dem Appenzellerland sind sieben Schwinger gemeldet. Über 20 Eidgenossen werden erwartet. Das Anschwingen ist um 8 Uhr. Nebst der sportlichen gibt es musikalische Unterhaltung: Streichmusik Edelweiss, Alphorntrio Kellenberger, Kapelle Waldhöcker, Jodlergruppe Edelwyss-Stärnen und Chroberg-Chörli. Es wird die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfohlen. (mc)



Der Nachwuchs des Schwingklubs Herisau beobachtet den Trainingskampf von Martin Roth.