

«Ich befinde mich auf dem guten Weg»

Später als in den Vorjahren nimmt Armon Orlik das Schwingtraining erst im Januar auf. Der Maienfelder Eidgenosse verfolgt im neuen Jahr ehrgeizige Ziele, muss aber vermehrt auf seinen Körper hören.

mit Armon Orlik sprach René Weber

Auch wenn das vom Berner Christian Stucki gewonnene Eidgenössische Schwing- und Älplerfest in Zug nicht endete, wie sich das Armon Orlik vorgestellt hatte, kann er auf ein erfreuliches Jahr zurückblicken. Der 24-Jährige aus Maienfeld will im neuen Jahr beim Eidgenössischen Jubiläums-Schwingfest in Appenzell Revanche nehmen.

Armon Orlik, vier Monate sind seit dem «Eidgenössischen» in Zug verstrichen. Wie geht es Ihnen?

ARMON ORLIK: Es geht mit gut, ich bin zufrieden. Es tut gut, einmal ohne Training und Schwingkeller zu sein. Ich habe mich am Schnupperkurs meines Vereins beteiligt und das «Eidgenössische» Revue passieren lassen. Mittlerweile habe ich die Lehren daraus gezogen. In den letzten Wochen sass ich mit meinem Team zusammen. Gemeinsam haben wir die Trainingsplanung gemacht und analysiert, was im letzten Jahr war. Es waren gute Gespräche. Ich bin vorfreudig und gespannt, wie sich alles entwickelt.

Ihr Trainer in der kommenden Saison heisst nicht mehr Reto Attenhofer, sondern Stefan Fausch. Der Seewiser amtiert neu als Technischer Leiter des Bündner Schwingerverbandes.

Grundsätzlich sind Veränderungen etwas Gutes. Bisher habe ich darauf immer gut reagiert – was Trainer anbelangt. Ich wusste schon lange, dass Reto zurücktreten wird. Durch den Wechsel ändert sich nicht viel. Es wird so sein, dass Stefan die bisherige Arbeit weiterführen wird. Da gibt es keine grossen Änderungen. Reto hat mir zudem versprochen, dass er da sein wird, sollte ich ihn oder einen Ratschlag brauchen.

«Ich bin bis zu einem gewissen Punkt sehr zufrieden, wie es gelaufen ist.»

Gab es in Ihrem Betreuerstab weitere Änderungen?

Nein, neben der Familie sind Physiotherapeutin Gabriela Vital und Personaltrainer Steven Graf weiterhin dabei. Das ist gut so. Dieses Team funktioniert. Von Fridolin Beglinger, dem neuen Technischen Leiter im Nordostschweizer Verband, erhoffe ich mir auch einiges. Das gibt frischen Wind. Es gibt neue Inputs. Man muss es im Nordostschweizer Verband nicht alles so genau und pingelig wie andere Verbände machen. Man kann sich aber das Gute anschauen und muss sich vorwärtsbewegen. Tun wir das nicht, fährt der Zug plötzlich ohne uns ab.

Sie haben angedeutet, dass Sie für sich Schlüsse gezogen haben. Was konkret ist in Zug und während der letzten Saison nicht optimal gelaufen?

Ich bin bis zu einem gewissen Punkt sehr zufrieden, wie es gelaufen ist. Insgesamt war es eine gute Saison. Dies möchte ich festhalten. Bei jedem Fest bin ich als Favorit angetreten. Und stets konnte ich diese Rolle gut umsetzen. Mein technisches Repertoire und meine Bodenarbeit waren zufriedenstellend. Kondition und Kraft hatte ich gut aufgebaut, der Rumpf war stabil – auch das hat gepasst. Weniger erfreulich waren die kleinen Verletzungen, durch die ich auf dem Weissenstein und der Schwägalp nicht mittun konnte. Das hat an der Energie genagt. Am Schluss war nach den vielen Schwingfesten vielleicht etwa die Luft draussen.

Sie haben also zu viel gemacht, beziehungsweise gewollt?

Im Training will ich immer alles machen, immer dabei sein. Das ist normal. Das «Nordostschweizerische» sowie das Glarner und das Bündner Kantonalfest waren nahe zusammen. Dazu kam das «Innerschweizer». Ich meine, das war ein wenig zu viel.

Dazu kam der Rücken, der Ihnen in Zug möglicherweise den Triumph gekostet hat. Ist die Verletzung ausgeheilt?

Ich befinde mich gesundheitlich auf einem guten Weg. Es ist so, dass ich ein sehr feines Sensorium aufbauen muss, damit ich die Verletzung in Zukunft unter Kontrolle haben kann. Dieser Prozess läuft. Dafür nehme ich mir bewusst genügend Zeit.

Falls dies nicht gelingt, würden die Beschwerden dann wieder kommen?

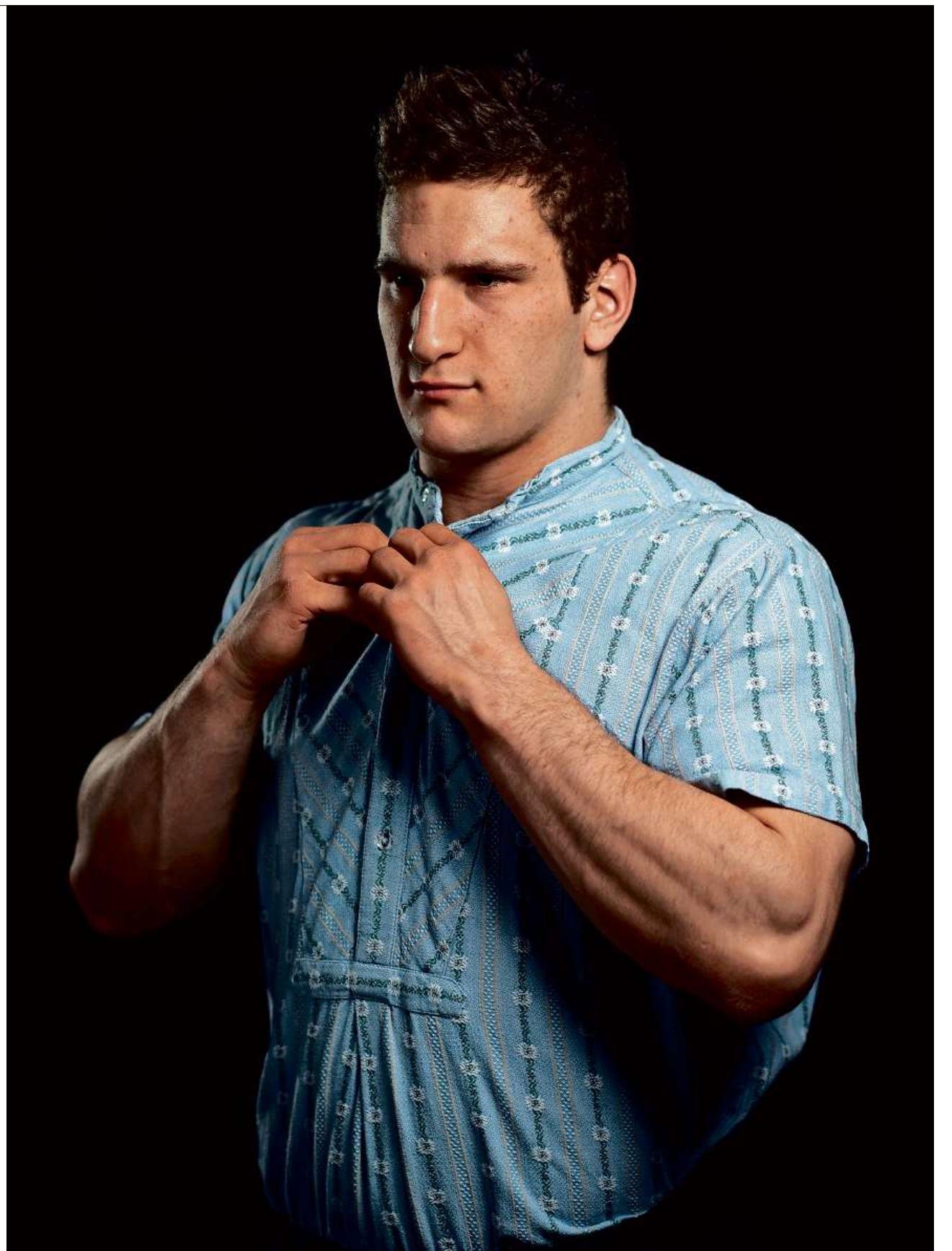
Das kann sein, weiss ich aber nicht definitiv. Ich muss jetzt einfach besser auf meinen Körper schauen. Mein Bruder Flavio hatte früher als Judoka ähnliche Verletzungen. Er kennt sich damit also aus. Ich unterhalte mich darüber gerne mit ihm und wir tauschen uns regelmässig aus. Gespräche mit meinem Umfeld sind mir sowieso wichtig. Sie tun mir gut.

Im Gegensatz zu den Vorjahren werden Sie nach dem Niklausschwinget auch auf den Berchtoldschwinget am 2. Januar in Zürich verzichten.

Ich ging dort in den letzten Jahren immer gerne an den Start. Es waren immer coole Feste. In diesem Jahr macht das aber keinen Sinn. Ich beginne erst im Januar mit dem Training im Schwingkeller. Bisher habe ich auf das Schwingtraining aus den erwähnten Gründen verzichtet. Ich kann deshalb im Moment nicht sagen, wie es im Sägemehl geht. Vielleicht würde es gehen. Würde ich das Risiko auf mich nehmen, wäre es ein unnötiges Unterfangen. Da wage ich lieber Ende August etwas mehr. Im Januar will ich mich langsam herantasten. Im Februar geht es dann für insgesamt vier Wochen nach Magglingen in den militärischen Wiederholungskurs.

Im nationalen Sportzentrum können Sie zusammen mit den besten Athleten des Landes trainieren. Bessere Bedingungen für eine perfekte Vorbereitungsphase gibt es nicht.

Von diesen Trainings in Magglingen erhoffe ich mir sehr viel. Was ich dort je-



Bereit für die nächsten Erfolge: Der Bündler Eidgenosse Armon Orlik verfolgt im neuen Jahr konkrete Ziele.

Bild Gian Ehrenzeller/Keystone

den Tag vorfinde, ist ein gut besetztes Schwingfest. Wenn ich dort in den Trainings bestehen kann, dann kann ich es danach auch bei den Wettkämpfen. Das ist das Gute an diesen Wochen. Was ich bisher in Magglingen ein wenig vermisst habe, ist das Training Drumherum. Hier in Graubünden habe ich dafür meine Leute. Die kann ich aber nicht alle mitnehmen. Einerseits hat das der Eidgenössische Verband nun etwas verbessert. Andererseits habe ich für mich selber mit einem persönlichen Coach etwas Eigenes zurechtgelegt. Darum freue ich mich schon jetzt auf diese Zeit. Bis dann ist es nun wichtig, dass ich einen sauberen Aufbau machen kann. Wenn es nicht geht, muss ich das akzeptieren. Ich habe gelernt, dass man ein schlechtes Training abhaken muss. Am Schluss zählt nicht das Jetzt. Es zählt für mich erst an den Schwingfesten.

Apropos Schwingfeste. Viele Ihrer Konkurrenten haben Ihren Wettkampfplan längst veröffentlicht, Sie nicht. Wo werden Sie in der neuen Saison an den Start gehen?

Voraussichtlich werde ich im Frühjahr das «Rheintal-Oberländische», das Bündner Frühjahrsschwingfest in Trimmis bestreiten. Wie gesagt, voraussichtlich. Dafür muss nun im Training aber alles gut anlaufen.

Danach kommen die Kantonalfeste. Ich habe erst das Nordwestschweizerische Verbandsfest in Hägendorf am 2. August fixiert. Das wird ein schönes Schwingfest mit einer offenen und fairen Ausgangslage – auch für die Gäste. Der Rest ist offen. Wir haben vom Bündner Verband noch keine definitiven Zusagen von anderen Festen. Darum kann

ich im Moment nichts dazu sagen. Ich hoffe, ich kann bald Konkretes dazu sagen. Das Bündner Kantonalfest, das «Nordostschweizerische» und Appenzell werden dabei sein. So viel kann ich verraten.

Das Bergfest auf der Schwägalp, dass Sie im August wegen Ihren Rückenproblemen nach dem ersten Gang abgebrochen haben, nicht?

Auch das habe ich noch nicht entschieden. Es ist offen, welche Bergfeste ich bestreiten werde. Natürlich habe ich in meinem Kopf, wie meine Planung aussehen wird. Höhepunkt wird das Jubiläumsfest in Appenzell. Feste mit nationalem Charakter sind für jeden Schwingler etwas Spezielles.

Appenzell bietet Ihnen die Chance zur Revanche für das «Eidgenössische» in Zug.

Es schmeckt keine Geiss weg, dass ich in Zug enttäuscht war – und es noch immer bin. Das vergisst man nicht so schnell. Irgendwann kann man es vielleicht einordnen. Das ist teilweise auch passiert. Es kommt aber immer wieder nach vorne. Ich bin sehr nahe an diesem Königstitel vorbeigeschrammt. Dieser hätte mir viel bedeutet.

«Wir haben im Schwingklub Unterlandquart tolle Fans und Mitglieder. Da will ich es besonders gut machen.»

Spätestens in drei Jahren bekommen Sie in Pratteln die nächste Chance. Christian Stucki hat in Zug gezeigt, dass man nach einem verlorenen Schlussgang am «Eidgenössischen» reüssieren kann.

Das ist eine Statistik. Pratteln ist im Moment weit weg. Klar, ein Augenwinkel ist schon darauf gerichtet. Mehr aber nicht. Dafür ist es zu früh. Niemand weiss, was in einem Jahr ist, was in einem Monat ist. Es kann immer etwas passieren. Darum lasse ich es auf mich zukommen. Ich muss lernen, lockerer zu werden. Vielleicht war ich bisher in manchen Dingen zu verbissen. Ich muss mehr Geduld haben. Ich musste mir Rat holen und mir helfen lassen. Jetzt nehme ich Schritt für Schritt. Von meinem Weg lasse ich mich nicht abbringen. Die Erfahrung wird mir helfen, dass ich es schaffen und noch besser werden kann.

Sprechen wir zum Abschluss über das Fest, das für Sie am 21. Juni eine grosse Bedeutung haben wird – sportlich, aber auch emotional. Beim Jubiläumsfest des Bündner Kantonalverbandes wird Ihre gesamte Familie in Untervaz im Einsatz stehen.

Das wird ein spezielles «Bündner», keine Frage. Auch mein Bruder Curdin wird dabei sein. Er hat seine Teilnahme zugesagt. Dass mein Klub das Jubiläumsfest organisiert, ist eine tolle Sache. Es ist ein cooler Klub. Wir haben im Schwingklub Unterlandquart tolle Fans und Mitglieder. Da will ich es besonders gut machen. Das steht ausser Frage. Genau so cool wäre es, wenn es auch noch mit der neuen Schwinghalle in Untervaz klappen würde. Dann hätten künftig alle Bündner Schwingler tolle Trainingsbedingungen.