LIECHTENSTEINER Vaterlandmagazin

AUGUST 2025
www.vaterlandmagazin.li

Mein Herbst

Coole Tipps für alle Wanderfans und Hobbybiker – diese Touren lohnen sich

WEIN UND PILZE

Der Herbst hält viele Köstlichkeiten bereit

SCHWERPUNKT

Schwingen: Es gab auch mal ein Schwingfest in Vaduz

DAS INTERVIEW

«Die Krönung ist der Traum»

Damian Otts Weg ans ESAF 2025

«Der Titel des

Schwingerkönigs

ist das Grösste für einen Schwinger»

Damian Ott ist spätestens seit seinem Sieg am Nordwestschweizer Schwingfest in Lenzburg einer der Favoriten auf den Titel des Schwingerkönigs am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest (ESAF) in Mollis. Der 25-jährige Sennenschwinger aus Dreien bei Mosnang fühlt sich so gut in Form wie schon lange nicht mehr. In diesem Jahr konnte er bereits fünf Festsiege feiern. Wie wohl jeder Schwinger träumte auch Damian Ott als Kind, einmal Schwingerkönig zu werden. Die Konkurrenz ist gross, der Fahrplan stimmt und der Traum ist in Griffnähe.

Interview: Andrea Kobler, Bilder: Lorenz Reifler, Keystone, Privatalbum

Damian Ott, bei Ihren Teilnahmen am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest (ESAF) in Zug 2019 und in Pratteln 2022 konnten Sie vor Ort auf die Unterstützung vom Grossteil Ihrer Familie zählen. Wer wird Sie dieses Jahr ans ESAF nach Mollis begleiten?
Wie damals wird mich ein grosser Teil meiner Familie im Glarnerland vor Ort unterstützen. Meine Eltern und meine sieben Geschwister sind Mitglied in meinem Fanclub und begleiten mich auch während der Schwingsaison an diverse Feste.

In Pratteln zeigten Sie mit 74,5 Punkten einen sehr guten Wettkampf und platzierten sich auf Platz 9c. Hat Sie dieses gute Resultat für Ihre weitere Karriere motiviert?
Ja, ganz sicher. Ein Kranz an einem Eidgenössischen Schwingfest zu erkämpfen, ist für jeden Schwinger ein Traum und motiviert auch. Wenn man diesen Kranz entgegennehmen darf, verspürt man grosse Glücksgefühle, die einfach unbeschreiblich sind. Dadurch stand ich in den letzten drei Jahren als «Eidgenosse» im Sägemehl – immer motiviert, noch besser zu werden.

Woran erinnern Sie sich besonders, wenn Sie an Ihr erstes «Eidgenössisches» in Zug 2019 zurückdenken?
Ich war 19 Jahre alt und zum ersten Mal an einem Eidgenössischen Schwingfest als aktiver Schwinger im Einsatz. Alles war sehr gross. Der Einmarsch in die Arena mit meinen Kollegen des Nordostschweizer Teams war ein absoluter Hühnerhaut-Moment. Aus sportlicher Sicht konnte ich zu allen acht Gängen antreten. Das war gut. So konnte ich viele Erfahrungen für das ESAF in Pratteln sammeln, wo ich diese dann mit dem ersten Kranz auch umsetzen konnte.

Woran haben Sie seither besonders hart gearbeitet?
Ich arbeitete an der Kondition, an der Kraft und an der Technik. An sämtlichen drei Elementen muss man im Winter immer hart arbeiten und sich stetig verbessern. Wer dies nicht macht, erhält im Sommer die Quittung auf dem Schwingplatz, wenn die Gegner plötzlich besser sind.

Ihre Vorbilder sind Daniel Bösch und Samuel Giger. Was fasziniert Sie an diesen Schwingern, resp. welche Fähigkeiten von ihnen möchten Sie gerne auch haben?
Als ich noch Jungschwinger war, war Daniel Bösch in meinem Schwingclub Wil der beste Schwinger. Wir schauten zu Daniel hoch und er motivierte uns, um so gut zu werden wie er. Daniel Bösch hatte eine enorme Kraft und kämpfte mit einem eisernen Willen für seine Ziele. Seine Kraft hätte ich auch gerne. Da muss ich im Training doch etwas mehr investieren als er. Mittlerweile ist Daniel Bösch mein Trainer und auch ein guter Kollege. Samuel Giger ist in erster Linie ein sehr guter Trainingspartner. Als Trainingskollegen können wir gegenseitig voneinander profitieren und harte Trainings durchführen.

Auf diese Saison hat sich der NOS im Sägemehl-Training neu organisiert. Inwiefern konnten Sie sich dadurch verbessern und was erhofft sich das Team dadurch für das ESAF?
Für uns ist klar: Wir wollen den Königstitel zurück in die Ostschweiz holen. Um dies zu erreichen, sind wir alle sehr motiviert. Wir konnten uns durch die harten Trainings im Winter gegenseitig pushen. Diese harten und intensiven Trainingseinheiten machen das ganze Team stärker und man rückt auch näher zusammen. Einerseits wird man in der Technik besser, anderseits lernt man bei intensiven Kämpfen im Training enorm viel für die harten Duelle an einem ESAF.

Ist es für Sie ein Vorteil, dass Sie bereits im Training mit Samuel Giger und Werner Schlegel zusammen greifen können, die wie Sie zu den Favoriten am ESAF gehören?
Dies ist für alle Schwinger in unserem Team ein Vorteil. Wir trainieren unzählige Stunden pro Woche zusammen im

«Im Schwingsport darf man nicht mit irgendwelchen Zweifeln in den Kampf Mann gegen Mann steigen. Vieles wird mit einem guten Mindset entschieden.»

Damian Ott feiert seinen Sieg im Schlussgang des Nordwestschweizer Schwingfestes Anfang August gegen Nick Alpiger.

Schwingkeller, motivieren uns gegenseitig und entwickeln uns von Training zu Training. An einem ESAF werde ich frühestens im Schlussgang auf einen meiner Kollegen aus dem NOS-Verband treffen, und dies ist für uns alle kein Problem. Wir möchten zusammen den Königstitel nach 2007 (Anm. der Redaktion: damals gewann Jörg Abderhalden) wieder zu uns holen, und da sind solche Trainingspartner enorm wichtig.

Das heisst, dass Schwingen zwar ein Einzelsport ist, das Team aber eine entscheidende Rolle spielt?
Das Team hat einen sehr grossen Stellenwert und ist sehr wichtig. Ohne Team kann ich nicht nach Wunsch trainieren und ohne Team kann ein Schwinger an einem ESAF nicht König werden. Jeder Einzelne muss seinen besten Job im Sägemehl abliefern und mögliche unbequeme Gegner «aus dem Weg räumen». Weiter ist das Team auch für die Stimmung enorm wichtig. Denn die Stimmung im Team färbt auf jeden Athleten ab.

Wie sieht die Unterstützung in der Vorbereitung und wie am ESAF aus?
Wir bilden Fahrgemeinschaften, um an die Trainings zu fahren. Wir trainieren intensiv und haben an den Schwingfesten einen super Zusammenhalt.

Können Sie dies an einem Beispiel erklären? Wie war dieser Zusammenhalt zum Beispiel am Schwarzsee-Schwinget spürbar?
Am Schwarzsee-Schwinget hatten wir alle dieselbe Unterkunft. Am Abend gingen wir gemeinsam in ein Restaurant zum Nachtessen. Das ist enorm gut für die Teambildung. Am Schwingfest selbst haben wir in der Garderobe gemeinsam die Gegner besprochen und uns gegenseitig motiviert und angespornt, alles für den Sieg zu tun. Auch an weniger guten Tagen, wenn Niederlagen schmerzen, haben wir gegenseitig immer ein offenes Ohr füreinander.

Körperlich sagen Sie, dass Sie sich so gut in Form fühlen wie seit Langem nicht mehr. Was muss darüber hinaus zusammenspielen, dass sie diese am ESAF in ein gutes Resultat umwandeln können?
Nebst der körperlichen Fitness muss es auch im Kopf stimmen. Im Schwingsport wird sehr viel mit einem guten Mindset entschieden. Da darf man nicht mit irgendwelchen Zweifeln in den Kampf Mann gegen Mann steigen. Wenn dies stimmt, muss man dem Gegner seine Schwünge permanent aufdrücken. Dies ist enorm wichtig, sonst geht man an einem ESAF unter.

Welches sind Ihre wichtigsten Bezugspersonen während den Wettkämpfen?
Mit meinen Toggenburger Schwingerkollegen Werner Schlegel und Marcel Räbsamen tausche ich mich während eines Wettkampfes permanent aus. Auf Trainerseite sind Urban Götte und Daniel Bösch meine zwei Bezugspersonen, wenn es um die Analyse der Gegner geht.

Gibt es spezielle Rituale, die Sie vor oder während des Wettkampfes pflegen?
Ich gehe immer vor einem Kampf zum Brunnen.

Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Saisonverlauf?
Ich bin zufrieden. Obwohl ich noch mit Verletzungen zu kämpfen hatte, sind die Kranzfeste mit den Siegen am Nordostschweizer Schwingfest in St. Gallen und am Basellandschaftlichen Kantonalschwingfest in Zeglingen und schliesslich am Nordwestschweizer Schwingfest in Lenzburg gut verlaufen. Die Formkurve zeigt stetig nach oben.

Was kann so kurz vor dem ESAF noch getan werden, um Ihre gute Form zu festigen?
Gute und harte Trainings sowie gute Erholung und viel Schlaf sind in dieser Phase sehr wichtig. Ich habe diesbezüglich meinen Plan, den ich strikt befolge.

Das ESAF dauert anders als die meisten Schwingfeste zwei Tage. Benötigt dies auch eine andere Vorbereitung?
Ja, wir simulieren die zwei Tage in den

Damian Ott im Kampf gegen den zweifachen Eidgenossen Fabian Staudenmann am Schwarzsee-Schwinget.

«Meine Fans sind meine Motivationsspritze. Sie unterstützen mich auch, wenn es weniger gut läuft, und feiern jeden meiner Siege.»

Trainings. Die zwei Tage sind nicht zu unterschätzen.

Welches ist dabei die grösste Herausforderung?
Hier spielt das Mentale erneut eine Rolle. Bereits seit Mittwoch kennt man die Gegner. Am Freitag ist man dann erstmals auf dem Gelände des ESAF und probiert den Fokus möglichst gut auf den ersten Gang zu richten. Die Anspannung wird dadurch von Tag zu Tag grösser und man muss trotzdem eine gewisse Lockerheit finden, bis es losgeht. Wichtig ist auch, dass man in den beiden Nächten am ESAF gut schlafen kann. Denn auch vor der zweiten Nacht kennt man seinen nächsten Gegner am Sonntagmorgen. Der fünfte Gang an einem ESAF ist wegweisend, in welche Richtung es geht. Diese mentalen Faktoren sind sicherlich für jeden Schwinger eine der grössten Herausforderungen.

Ihnen ist jeweils wichtig, erfolgreich in eine Saison zu starten. Wie wichtig ist ein Sieg beim Anschwingen in ein zweitägiges Fest?
Enorm wichtig. Wenn man mit einem gestellten oder verlorenen Gang in das Fest startet, steht man bereits unter Druck und muss ständig den verlorenen Punkten hinterherjagen.

Gegen welche Gegner schwingen Sie gerne und gegen welche weniger?
Wenn die Gegner angreifen und aktiv mitschwingen, liegt mir dies besser. Es gibt aber auch Schwinger, die in der Defensive gut sind und im Duell überhaupt nicht aktiv sind. Diese Gegner habe ich nicht gerne. Wenn ich einem solchen Gegner gegenüberstehe, gibt es meisten auch sehr intensive und harte Zweikämpfe.

Wer ist Ihr persönlicher Favorit im Kampf um den Königstitel?
Das ist eine gute Frage, die ich aktuell nicht abschliessend beantworten kann. Die Berner Schwinger haben aktuell die breiteste Spitze und ein gutes Team im Rücken. Wir Nordostschweizer haben jedoch auch mögliche Kandidaten im Rennen um den Königstitel. Die aktuelle

Links: Feierten Ende Juni einen Dreifachsieg am Nordostschweizer Schwingfest in St. Gallen (von links): Damian Ott, sein Toggenburger Verbandskollege Werner Schlegel und Michael Moser, ein aufstrebendes Talent und eine der grossen Hoffnungen der Berner.
Rechts: Damian Ott mit dem NOS-Team am Unspunnen 2023.

Saison ist jedoch sehr offen. Viele der Spitzenschwinger und Kandidaten auf den Königstitel waren nicht unbezwingbar. Dies macht eine Einschätzung für einen klaren Favoriten sehr schwierig.

Angenommen, Sie würden zum König gekrönt, was würde Ihnen dies bedeuten?
Alles. Als Schwinger träumt man schon als Kind vom Königstitel. Das war bei mir nicht anders. Schwingerkönig zu sein, ist die beste und grösste Auszeichnung, die sich ein Schwinger erkämpfen kann. Da das ESAF nur alle drei Jahre stattfindet, hat man in einer Karriere nicht viele Möglichkeiten, um den Titel zu kämpfen. Man kann den Titel des Schwingerkönigs mit einem Olympiasieg vergleichen.

Die Empfänge nach herausragenden Erfolgen werden jeweils beim Bauernhof gefeiert, wo Sie aufgewachsen sind und den unterdessen Ihr Bruder Raphael übernommen hat. Sie lassen die Fans dadurch in Tuchfühlung gehen wie kaum ein anderer Sportler. Weshalb sind Ihnen Ihre Fans im Allgemeinen und Ihr Fanclub im Besonderen so wichtig?
Sie gehören zu mir. Sie unterstützen mich schon seit ich meine ersten Erfolge feiern konnte, und dies schätze ich sehr. Die Fans stehen auch zu mir, wenn es nicht so gut läuft. Weiter feiern sie jeden Sieg von mir an einem Schwingfest, was für mich immer eine Motivationsspritze ist.

Dieses Jahr bildet ein Schwingfest in den USA den Saisonabschluss. Wie kam dieses zustande und weshalb freuen Sie sich darauf?
Die Auslandschwinger aus den USA und Kanada sind am ESAF immer bei uns Ostschweizern im Zelt. Da lernt man sich kennen und tauscht sich auch gegenseitig aus. So war es auch 2022 am ESAF in Pratteln. Unser Medienchef Pascal Schönenberger tauschte mit ihrem Coach die Nummern aus und sie blieben in Kontakt. Am letztjährigen Saisonschluss hat uns Pascal Schönenberger gefragt, ob wir die Schwinger in den USA besuchen wollen. Nun sind wir 14 Personen, die das Schwingfest in den USA besuchen. Ich freue mich sehr auf diese Reise. Nebst dem Schwingfest reisen wir auch durch Kalifornien und schliessen so unsere Saison mit Ferien ab.

Gibt es darüber hinaus eine weitere Belohnung?
Was sonst noch dazukommt, sehen wir nach dem Eidgenössischen Schwingfest im Glarnerland.

Damian Ott

Wohnort Dreien
Geburtsdatum 28.1.2000
Beruf Zimmermann
Zivilstand ledig
Gewicht 110 kg
Grösse 197 cm
Lieblingsessen
Schnitzel, Pommes frites
Lieblingsgetränk
Rivella
Lieblingsmusik
Ländlermusik
Schwingclub
Wil
Hobbys
Trychlen
Bevorzugte Schwünge
Kurz/Hakenschwünge/Münger
Trainingsumfang
4-mal wöchentlich Athletiktraining, 4-mal wöchentlich Schwingtraining
Saisonsiege
Kranzfestsieg am Nordwestschweizer Schwingfest in Lenzburg
Kranzfestsieg am Nordostschweizer Schwingfest
Kranzfestsieg am Basellandschaftlichen Kantonalschwingfest sowie Siege am Sertig-Schwinget Davos und am Toggenburger Verbandsschwingfest