

Verschiedene Informationen

Interview mit Fritz Ramseier

Fritz ist 24 Jahre alt und gehört dem Schwingklub Siehen an. Er ist 100 kg schwer und 174 cm gross. Seine grössten Erfolge waren

- Teilnahme am Eidgenössischen Schwingfest 2016 in Estavayer-le-Lac
- Kranzgewinn und 2. Platz am Berner Kantonalen 2017 in Affoltern
- 1. Rang am Hallenschwinget in Oberdiessbach 2017
- Rang 1b am Frutt-Schwinget in Melchsee-Frutt 2017
- Teilnahme am Unspunnen-Schwinget 2017

Fritz, im Juniorealter hast du Unihockey gespielt. Gibt es ein Erlebnis, welches dich bewogen hat, mit dem Schwingen anzufangen?

Fritz: Wir hatten in der Schule eine Woche, in der wir verschiedene Sportarten austesten durften. Auch Schwingen war dabei. Es packte mich sofort. 1–2 Jahre betrieb ich noch beide Sportarten. Ich musste mich für etwas entscheiden. Die Zeit reichte leider nicht für beide Sportarten. Beides war schön. Das Unihockeyspielen vermisse ich.

Wie sieht dein momentanes Trainingsprogramm aus?

Momentan ist es ruhig. Ich bestreite nur noch wenige Regionalfeste. Danach ist die Saison für mich zu Ende. Durch den Sommer betreibe ich 2–3 Schwing- und Ausdauertrainings und gehe biken. Im Winter ist für die Vorbereitung der Saison dann das volle Programm angesagt (lacht).

Welcher Schwingmoment ist bis jetzt für dich der Schönste?

Die zwei Festsiege (Hallenschwinget Oberdiessbach 2017 und Frutt-Schwinget Melchsee-Frutt 2017) sowie der diesjährige 2. Platz am Bernisch-Kantonalen Schwingfest in Affoltern. Diese Erlebnisse waren für mich extrem schön. Ich werde sie noch lange in bester Erinnerung behalten.

Die Teilnahme am Unspunnenfest nicht?

Doch, auch diese Teilnahme war einmalig schön. Auch die Teilnahme am Eidgenössischen Fest war für mich ein tolles Erlebnis.

An welchem Schwingfest hast du die grösste Enttäuschung erlebt?

Beim Übergang von den Jungschwängern zu den Aktiven war mir die Teilnahme am 1. Kranzfest richtig misslungen. Ich startete mit 4-mal der Note 8.5 in das Fest. Dies war ein Rückschlag! Letztes Jahr am Eidgenössischen war ich mit meiner Leistung auch nicht zufrieden. Man kann sich aber über diese Leistung streiten.

Du hast aber starke Gegner zugeteilt bekommen?

Ja, das stimmt schon. Aber wenn ich bei den vorderen Plätzen mitmischen will, muss ich gegen jeden Gegner gewinnen. Ich erwischte einen schlechten Tag und war für den 2. Tag nicht mehr qualifiziert. Für mich gab es den nötigen Ansporn, um mehr und vor allem härtere Trainings zu absolvieren. Ich musste die Trainings anders gestalten.

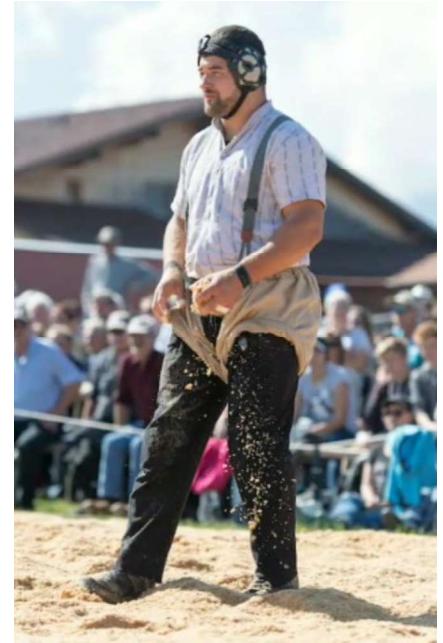
Nimmst du deine Fans auf dem Schwingplatz wahr?

Im Ring schalte ich die Menschenmenge aus. Manchmal merke ich nach einem Gang, dass das Publikum hinter mir steht.

Wo und wie verbringst du die Zeit zwischen den Kämpfen?

Am meisten im sogenannten Athletencenter. Dort kann man sich zurückziehen, „chly sy“, mit anderen Schwingern schwatzen, Musik hören, Essen etc.

Ich brauche Zeit für mich und nicht Zeit für die anderen. Meine Fans wissen das, sie kommen am Abend zu mir und nicht zwischen den Gängen.



Ich bin in dieser Hinsicht gerade das Gegenteil von Christian Gerber.

Die immer wieder interessante Frage: Was isst du unmittelbar vor dem Wettkampf?

2–3 Tage vor dem Wettkampf esse ich Teigwaren und weitere Kohlenhydrate.

Am Turniertag nehme ich kurz nach dem Aufstehen ein Joghurt.

Durch den Tag esse ich ungefähr zwei Farmer-Stängel und sonst habe ich jeweils nicht grossen Hunger. Manchmal etwas mehr, manchmal weniger, aber meistens nicht viel.

Manche Schwingler essen am Schwingtag ein Menu. Ein solcher Typ bin ich nicht.