



## Festtagspause vor dem Trainingsmarathon



Weihnachtsgeschenke bereiten Matthias Sempach grosse Freude. Hier wird der Schwingerkönig mit Jänzimatter Alpkäse beschenkt. Bild Corinne Glanzmann

**SCHWINGEN** Christbaum, Geschenke und gutes Essen: Schwingerkönig Matthias Sempach (27) feiert Weihnachten in aller Ruhe im Kreise seiner Familie. Doch in Gedanken ist er bereits in der neuen Saison. Im Vergleich zu seinen Konkurrenten hat er nämlich noch viel Nachholbedarf.

JONAS VON FLÜE  
jonas.vonfluee@luzernerzeitung.ch

**G**eschenke auspacken scheint Matthias Sempach Freude zu bereiten. Mit einem verschmitzten Lachen im Gesicht tastet er sich langsam zum Inhalt des Pakets vor. «Schön hast du das eingepackt», meint er zum Autor, der das Lob des Schwingerkönigs mit Genugtuung verdankt. Gespannt entfernt er die letzte Verpackungsschicht – und findet Käse aus der Innerschweiz. Jänzimatter Alpkäse, um genau zu sein. Die Botschaft ist klar: Der Werbepartner von «Emmentaler» soll seinem Gaumen mal etwas Abwechslung gönnen und die Innerschweizer Käsepalette näher kennen lernen. Das Geschenk kommt an: «Käse mag ich sehr gern», sagt Sempach und bedankt sich für das Weihnachtsgeschenk unserer Zeitung.

Geschenke und Karten bekam Matthias Sempach in den letzten drei Monaten unendlich viele. Zuletzt erhielt er etwa einen WC-Deckel mit eingraviertem Logo des Eidgenössischen Schwingfestes in Burgdorf. Im Herbst flatterte so viel Fanpost in sein Haus, dass er ganze sechs Wochen damit verbrachte, jeden einzelnen Brief zu lesen und dem

jeweiligen Absender zu antworten. «All diese Briefe zu lesen, war wunderschön. Ich hätte nicht gedacht, dass sich so viele Leute Zeit nehmen, um mir zu meinem Sieg in Burgdorf zu gratulieren», sagt der 27-Jährige.

### Enorm wichtige Unterstützung

Burgdorf. Jenes Schwingfest, das am 1. September mit dem Schlussgang zu Ende ging, hat Sempachs Alltag zunächst ziemlich auf den Kopf gestellt. Der Alchenstorfer eilte von Termin zu Termin, war urplötzlich einer der meistgefragten Personen der Schweiz. «Das Wetter, die Stimmung, der Verlauf des Wettkampfs – in Burgdorf hat einfach alles zusammengepasst. Für mich war es im Nachhinein betrachtet wie ein Märchen und für unseren Sport die allerbeste Werbung.»

Enorm wichtig, in dieser so stressigen, aber laut Sempach sehr interessanten Zeit, war sein Umfeld. Freundin Heidi, Bruder Stefan, die Eltern Daniel und Elisabeth sowie Manager Roger Fuchs unterstützten ihn, wo es eben nur ging. «Ohne sie wäre ich total überfordert gewesen», gesteht der Schwingerkönig. Da kam die geplante Reise nach Argentinien Ende November mit seiner Freundin genau zur richtigen Zeit. Rindsfilet, Tango, nette Leute und eine atemberaubende Landschaft. Sempach konnte den Rummel endlich hinter sich lassen und sich entspannen. «Manchmal habe ich aus schlechtem Gewissen 50 Liegestütze gemacht», sagt er schmunzelnd.

Die Zeit mit seinen Liebsten genießt er sehr. Denn solche Tage, die er in Ruhe mit seiner Familie verbringen kann, sind eher rar. «Im Sommer bin ich an fast jedem Sonntag an einem Schwingfest, habe auch sonst viele Verpflichtungen an Wochenenden. Darum bin ich schon froh, mal etwas mehr Zeit mit meiner Familie verbringen zu können», sagt er. Rund um Weihnachten könne er viel von dem zurückgeben, was er von seinem Umfeld während des Jahres bekomme – auch in Form von Geschenken. Denn Sempach weiss: «Für einen Sportler ist das Umfeld enorm wichtig. Man kann darauf aufbauen, muss aber auch Sorge dazu tragen.» Auf die Unterstützung der Eltern konnte er immer zählen: Sie haben die Brüder Stefan und Matthias früher an jedes Schwingfest gefahren.

### Heiligabend im Entlebuch

Doch seit seiner Rückkehr am 15. Dezember ist es mit der Ruhe wieder vorbei. Zunächst die Sports Awards (Rang 4), dann viele Medien- und Sponsorentermine, wie zum Beispiel letzten Freitag bei der Avesco AG in Langenthal, dessen neuer Markenbotschafter Sempach ist, und nun ganz viele Stunden Training. Bleibt da überhaupt noch Zeit, um weitere Geschenke auspacken? «Natürlich. Wir feiern Weihnachten ganz traditionell. Mit der Familie, vielen Geschenken, gutem Essen und einem Christbaum. Einzig das Singen lassen wir seit einigen Jahren sein», erklärt der Schwingerkönig. Heute reist er gar in die Innerschweiz, nämlich ins Entlebuch, um mit der Familie seiner Freundin Heidi zu feiern – morgen Mittwoch ist das Paar bei seinen Eltern eingeladen.

Die Zeit mit seinen Liebsten genießt er sehr. Denn solche Tage, die er in Ruhe mit seiner Familie verbringen kann, sind eher rar. «Im Sommer bin ich an fast jedem Sonntag an einem Schwingfest, habe auch sonst viele Verpflichtungen an Wochenenden. Darum bin ich schon froh, mal etwas mehr Zeit mit meiner Familie verbringen zu können», sagt er. Rund um Weihnachten könne er viel von dem zurückgeben, was er von seinem Umfeld während des Jahres bekomme – auch in Form von Geschenken. Denn Sempach weiss: «Für einen Sportler ist das Umfeld enorm wichtig. Man kann darauf aufbauen, muss aber auch Sorge dazu tragen.» Auf die Unterstützung der Eltern konnte er immer zählen: Sie haben die Brüder Stefan und Matthias früher an jedes Schwingfest gefahren.

### Stolzer Berner

Doch viel mehr als die Feiertage hat der Schwingerkönig momentan die nächste Saison im Kopf. Denn die hat bei seinen Konkurrenten längst in Form von hartem Training begonnen. «Vor einem Jahr startete ich am 15. Oktober mit dem Aufbautraining für die nächs-

te Saison, doch in diesem Herbst wäre ich mental dazu noch nicht in der Lage gewesen», gesteht er. Nun, nach der schönen Zeit in Übersee, muss der Trainingsrückstand aufgeholt werden. Mit viel Einsatz im Sägemehl, aber natürlich auch mit viel Krafttraining. Schliesslich will Sempach auch im nächsten Jahr reüssieren – zum Beispiel am Kilchberger Schwinget Ende August. Und nach Neujahr will er sich auch beruflich neu orientieren. Rund 50 Prozent will er künftig neben dem Sport beruflich tätig sein.

Den Jahreswechsel wird Matthias Sempach übrigens ebenfalls in der Innerschweiz verbringen – zusammen mit Freunden, unter anderem mit dem dreifachen Eidgenossen Thomas Arnold. Freundin aus dem Entlebuch und viele Freunde in der Innerschweiz – ist ein Wohnortwechsel kein Thema? «Ich schwinge gerne in der Innerschweiz, weil immer eine gute Stimmung herrscht und viele Zuschauer an den Festen sind», sagt Sempach, «aber in Alchenstorfer ist es halt schon gängig schön. Ich bin ein stolzer Berner», sagt er lachend. Vielleicht bringt ihn ja der gute Innerschweizer Käse zum Umdenken.