

Dieser Schwyzer hat Anteil am Erfolg von Odermatt

Seine Skifahrerkarriere musste er früh beenden. Mit seinem Fitnessstudio in Oberdorf im Kanton Nidwalden kann Gabriel Gwerder aus Morschach seine trainingspezifischen Erfahrungen aber an andere weitergeben.

Florian Pfister

Januar 2015. Die Schweizer Skinachwuchshoffnung Gabriel Gwerder stürzt beim Abfahrtsrennen in Crans-Montana schwer. Derart schwer, dass der damals 17-jährige aufgrund eines offenen Schien- und Wadenbeinbruchs seine noch junge Karriere beenden muss. Doch der Morschacher lässt sich nicht entmutigen und findet zwei Jahre später eine neue sportliche Leidenschaft. Angefangen hat er mit einem Fitnessraum im Elternhaus, seit 2020 betreut er Sportlerinnen und Sportler in Oberdorf. «Der Ursprungsgedanke war, einen Trainingsraum in Nidwalden zu erschaffen, sodass Spitzenskifahrer wie Marco Odermatt, Reto Schmidiger und Semyel Bissig ungestört trainieren können», erklärt der 25-jährige. «Wenn du in einem öffentlichen Bereich trainierst, wirst du als Profi halt einfach angesprochen.» Und es brauche natürlich anderes Equipment, und es könne auch mal passieren, dass ein Gewicht auf den Boden donnert.

Die Trainingsfamilie ist mittlerweile gewachsen. «Nun sind sportartübergreifend Trainingsgemeinschaften entstanden, welche alle gegenseitig voneinander profitieren können.» Doch nicht nur Spitzensportler trainieren bei Trainyou, so der Name der Fitness Einrichtung. Auch private Hobbysportler und Vereine betreut Gwerder, der in Beckenried wohnt, vereinzelt. «Es ist den Leuten etwas wert, gut betreut zu werden», ist er überzeugt.

Perfektes Training für jeden Einzelnen

«Die Trainingsart, die wir anwenden, unterscheidet sich deutlich von jener eines «normal» trainierenden Fitnessportlers.» So formt Gabriel Gwerder



Gabriel Gwerder ist Inhaber von Trainyou in Oberdorf und trainiert unter anderem Skiprofis.

Bild: Florian Pfister

die Übungen je nach Sportart anders. Die Herausforderung für ihn ist es, die Trainingspläne genau den Sportlerbedürfnissen anzupassen.

Ausserdem stehen im Fitnessraum, der sich im Gebäude des Fahrzeugdienstleisters Leo Schallberger befindet, auch andere Geräte als in herkömmlichen Fitnessstudios. «Es geht darum, gewisse Bewegungsabläufe zu simulieren.» Beispielsweise gibt es eine Art Kabelzug, der den Sportler an einem «Gstältli» herunterzieht, während er versucht, dagegenzuhalten. «Da kommt man einer Belastung, wie sie im Skisport stattfindet, relativ nah.» Als ehemaliger Skirennfahrer kann Gabriel Gwerder seine eigenen Erfahrungen einbringen. «Ich weiss zumindest im Ski alpin, was es braucht, um ganz oben

anzukommen.» Man müsse sich trotzdem bewusst sein, dass es immer wieder neue Technologien gibt. Seine Athletenzeit rückt immer weiter weg. «Ich muss schauen, dass ich am Ball bleibe mit Weiterbildungen und neuem Wissen.»

Als Personal- und Athletiktrainer muss Gabriel Gwerder seine Sportlerinnen und Sportler auch mal «foltern», muss sie an ihre Grenzen bringen. «Aber man muss nicht ein guter Trainer sein, um jemanden zu «foltern». Die Kunst ist, zu wissen, in welchen Momenten du «foltern» musst. Und dann sollte es auf eine Art sein, die etwas nützt.»

Zusammenarbeit mit Vereinen ist bereichernd

Warum kommen Vereine wie der FC Hergiswil oder der BSV Stans gerade auf ihn zu, um betreut zu

werden? Gabriel Gwerder vermutet, dass es mit seinem breiten Wissen über viele unterschiedliche Sportarten zu tun hat. Er ist längst nicht mehr «nur» der Skiexperte. Unter anderem hat er ein Praktikum bei den SCL Tigers absolviert. Obwohl er erst 25 Jahre alt ist, hat er schon einiges erreicht. Auch wenn er, wie er sagt, noch am Anfang steht. Doch die Vereinsmitglieder gehen nicht nur zu Gwerder in den Krafraum. Er besucht sie auch auf dem Spielfeld oder in der Halle. «Es ist sehr bereichernd, mit den Vereinen zusammenzuarbeiten. Es gehen viele neue Türen auf. Du siehst wieder in eine andere Sportart rein, musst komplett umdenken und dich fragen, was es etwa im Handball braucht oder was im Fussball nicht.»

Wenn schon ein grosser Name wie jener von Marco

Odermatt bei ihm trainiert, muss die Frage sein: Wie gross ist Gwerders Anteil an «Odis» Erfolg? Gwerder betont sofort, dass enorm viele Personen daran beteiligt seien. «Ich sehe mich eher in einer Nebenrolle.»

Erfolge sind nicht an Medaillen geknüpft

Erfolge zu sehen, sei es bei Marco Odermatt oder bei den Männern des FC Hergiswil, macht Gabriel Gwerder stolz. Erfolg zu definieren, sei aber nicht immer ganz einfach. «Meine Arbeit kann ja auch bedeuten, dass sich drei Personen weniger verletzen als noch letzte Saison. Und dann sieht man nicht einen direkten Erfolg. Aber wenn du merkst, dass die Mannschaft länger durchhält, zweikampfstärker ist, dann ist es durchaus so, dass mich das extrem freut.»

Rothenthurmer Volkslauf abgesagt

Langlauf Der Rothenthurmer Volksskiläufer musste bereits vom Januar auf den 19. Februar verschoben werden. Nun ist die 55. Austragung des Traditionslaufes definitiv abgesagt. Die bereits dünne Schneedecke und die zu hohen Temperaturen lassen eine Durchführung des Volkslaufes nicht mehr zu, insofern auch keine neuen Schneefälle angesagt sind.

Das OK um Präsident Franz Philipp bedauert es sehr, den Rothenthurmer Volksskiläuferes absagen zu müssen und hofft auf mehr Wetterglück am 21. Januar 2024, bei der 56. Austragung des Langlaufevents. (red)

Kein Druck im Bündnerland

Eishockey Nach den beiden Heimsiegen gegen Chur und Frauenfeld kann der EHC Seewen befreit die letzten beiden Spiele in der Qualifikationsrunde angehen. Die Playoffs sind geschafft, und hierzu ist dem ganzen Team, dem Staff und der ganzen EHC-Seewen-Familie einmal mehr zu gratulieren. Jetzt heisst es, sich möglichst optimal auf die Playoffs vorzubereiten.

Heute Mittwochabend heisst der Gegner EHC Arosa. Die Bündner sind vier Punkte vor Seewen gestiegen. Mit einem Sieg könnten die Schwyzer also bis auf einen Punkt herankommen. Dies sollte Motivation genug sein, alles richtig anzupacken. Wer weiss, vielleicht sind die Bündner dann auch in den Playoffs der erste Gegner.

Dies ist immer noch eine von mehreren Möglichkeiten für die Paarungen im Viertelfinal. Vorerst stehen nun aber die beiden verbliebenen Spiele in der Regular Season vor der Tür, heute in Arosa und am Samstag in Bülach. Bei zwei Siegen wäre theoretisch sogar noch Rang drei möglich, welcher einen Heimvorteil mit sich bringen würde. (pep)

MyHockey League, Regular Season
EHC Arosa - EHC Seewen, Mittwoch, 20 Uhr, Sport- und Kongresszentrum Arosa.

Zug beendet Negativserie – Bern gewinnt in Ambri

Zug bezwingt Ajoie zu Hause 5:2. Ambri-Piotta verliert gegen Bern 2:4.

Vor der Nationalmannschaftspause präsentierten sich die Zuger in einem desolaten Zustand. Nun, mit aufgeladenen Batterien, setzten sie sich gegen die Jurassier bereits im ersten Drittel entscheidend ab. Zweimal Lino Martschini (14./15.) und Fabrice Herzog (18.) brachten die Gastgeber innert 245 Sekunden mit drei Toren in Führung.

Beim 4:0 (25.), dem zweiten Powerplay-Treffer der Zuger nach dem 3:0, liess sich der neue Amerikaner Carter Camper seinen ersten Assist in der Schweiz gutschreiben. In der Folge kassierten die Zentralschweizer bis zur zweiten Pause drei Strafen, die dritte nutzte Frédéric Gauthier zum 1:4 (40.) Von einem Zu-

ger Befreiungsschlag zu sprechen, wäre allerdings verfehlt. Denn was die Gastgeber gegen den abgeschlagenen Tabellenletzten nach dem 4:0 zeigten, muss ihnen zu denken geben. Der Auftritt im letzten Drittel war nichts Anderes als schwach. 67 Sekunden vor dem Ende machte Justin Abdelkader mit einem Schuss ins leere Gehäuse dem Zittern ein Ende.

Berner verschaffen sich gegen Ambri Luft

Der HC Ambri-Piotta verliert gegen Bern 2:4. Die Berner, die von den vorangegangenen zehn Partien bloss zwei gewonnen haben, verschaffen sich damit Luft im Kampf am unteren Strich und



Der Zuger Sven Leuenberger (links) im Spiel gegen Torhüter Tim Wolf von Ajoie.

Bild: Keystone

bleiben im Rennen für einen Platz unter den ersten sechs. Captain Simon Moser spielte nach Verletzungspause erstmals wieder und erzielte das 3:2. Ambri nahm vor der Partie den ehemaligen Berner Thomas Ruefenacht unter Vertrag (erhielt beim SCB keinen Vertrag mehr), der bei den ersten beiden Toren der Leventiner auf dem Eis stand. (sda)

Zug - Ajoie 5:2 (3:0, 1:1, 1:1)
6665 Zuschauer. - SR Wiegand/Hürlimann, Cattaneo/Gurtner. - Tore: 14. (13:02) Martschini (Kovar, Djoos) 1:0. 15. (14:32) Martschini (Simion, Gross) 2:0. 18. Herzog (O'Neill, Camper/Powerplaytor) 3:0. 25. Almqvist (Camper, Herzog/Powerplaytor) 4:0. 40. (39:11) Gauthier (Hazen, Derungs/Powerplaytor) 4:1. 48. Brennan (Sciaroni, Gauthier) 4:2.

59. Abdelkader (Herzog) 5:2 (ins leere Tor). - Strafen: je 3mal 2 Minuten. - PostFinance-Topskorer: Kovar; Devos. Zug: Genoni; Gross, Djoos; Kreis, Geisser; Schlumpf, Almqvist; Stadler; Martschini, Kovar, Simion; Camper, O'Neill, Herzog; Zehnder, Senteler, Allenspach; Abdelkader, Leuenberger, Suri; Muggli.

Ambri-Piotta - Bern 2:4 (2:2, 0:2, 0:0)
6375 Zuschauer (ausverkauft). - SR Kohlmüller/Kaukokari, Schlegel/Urfer. - Tore: 7. Sceviour (Kahun, Loeffel/Powerplaytor) 0:1. 10. Heed (Ruefenacht, Grassi) 1:1. 14. (13:17) Sceviour (Lindberg, Kahun/Powerplaytor) 1:2. 15. (14:34) Isacco Dotti (Grassi) 2:2. 31. Moser (Kahun, Ennis) 2:3. 35. Lindberg (Kahun, Loeffel/Powerplaytor) 2:4. - Strafen: 7mal 2 Minuten gegen Ambri-Piotta, 4mal 2 plus 10 Minuten (Golouber) gegen Bern. - PostFinance-Topskorer: Spacek; DiDomenico. Ambri-Piotta: Juvonen; Heed, Zaccheo Dotti; Virtanen, Fischer; Burren, Isacco Dotti; Zündel; Bürgler, Heim, Formenton; Hofer, Spacek, Chlapik; Pestoni, Kneubuehler, Zwerger; Grassi, Ruefenacht, Trisconi; Dufey.