

Hoffnungsträger der Zurzibierter Schwinger

Ralf Böni hat im letzten Jahr am Basellandschaftlichen Kantonalschwingfest in Pratteln seinen ersten Kranz geholt. Seither zeigt seine Leistungskurve steil nach oben. Fürs 2025 hat er sich einiges vorgenommen.

LENGNAU (tf) – Es ist Mittwochabend, kurz nach 21.30 Uhr. Im Schwingkeller des Schwingklubs Zurzibiet geht eine anstrengende Trainingseinheit zu Ende. Rund zehn Aktivschwinger sitzen oder stehen im Sägemehl, machen ihre letzten Dehnübungen. Ralf Böni, 20-jähriger Aktivschwinger des Schwingklubs Zurzibiet, bespricht die eben absolvierte Einheit kurz mit Lukas Kramer, dem Technischen Leiter der Aktivschwinger, dann verschwindet er unter die Dusche.

Zehn Minuten später sitzt Böni am grossen Holztisch im Aufenthaltsraum. Er ist zufrieden mit dem Training. Einmal mehr war es fordernd. Im Training waren einige Gastschwinger aus dem Kanton Zürich zu Besuch, sie haben Böni & Co. ordentlich etwas abverlangt. Der Körper ist müde.

Die gute Nachricht: Tags darauf, am Donnerstag, ist Ruhetag. Es ist der einzige Wochentag, an dem Böni keine Trainingseinheit auf dem Programm hat. Er wird sich am Abend, nach der Arbeit, dann etwas Ruhe gönnen. Obwohl erst 20, weiss er offenbar bereits, wie wichtig Regenerationsphasen sind für den Körper eines Leistungssportlers.

Vier Trainings in vier Hallen

In einer durchschnittlichen Woche im Winter kommt Böni, der im Holzbaubetrieb Meier Zimmerei AG in Endingen derzeit eine Lehre als Zimmermann absolviert, auf vier Schwingtrainings. Hinzu kommen noch Fitnessseinheiten.

Neben dem Schwingtraining in der Döttinger Schwinghalle am Mittwoch, besucht Böni am Montag abwechslungsweise ein Kantonaltraining oder ein Kadertraining des Nordwestschweizer Schwingerverbandes, am Dienstag ein Training im Schwingkeller in Lenzburg und am Freitag eines im Schwingkeller in Brugg. Am Samstag trainiert er normalerweise im Fitnesscenter

der Therme Zurzach – und besucht anschliessend gerne auch einmal das Thermalbad.

Während der eigentlichen Schwingaison – diese begann gestern Sonntag mit der Jubiläumsausgabe des Guggibad-Schwinget anlässlich des 100-Jahr-Jubiläums des Schwingklubs Freiamt – reduziert Böni die Anzahl der Schwingtrainings. Dann kommt er auf durchschnittlich zwei bis maximal drei Trainings pro Woche. Die Wettkämpfe an den Wochenenden sind jeweils sehr intensiv – und sie reihen sich in den Monaten Mai, Juni, Juli und August fast wöchentlich aneinander.

Alles auf eine Karte

Zum ersten Mal im Sägemehl stand Ralf Böni einen Monat vor seinem zehnten Geburtstag. Im Oktober 2013 war das, vor elfeinhalb Jahren also. Das war noch im alten Schwingkeller, im Untergeschoss der Turnhalle Boge. Seither ist er dem Schwingsport treu geblieben. Zwar hat er bis vor wenigen Jahren auch relativ intensiv Unihockey gespielt, für die Mannschaft Red Taurus in Wislikofen – im Alter von 18 hat er aber einen Entschluss gefällt und den Unihockeyschläger beiseite gestellt. Seither setzt er alles auf die Karte Schwingsport.

Was ihm besonders gefällt am Schwingsport und an der Schwingzene: Dass es ein bodenständiger Sport ist. Es sei, so Böni, ein Sport mit Traditionen, ein Sport, der für ein Kämpfen auf faire Art stehe. Trotz intensiver Schwingrunden, in denen es auch zur Sache gehen kann, kochen die Emotionen nur selten hoch. Ausnahmslos klopft der Sieger dem Verlierer nach einem Gang das Sägemehl vom Rücken. Was im Wettkampf gilt, gilt auch im Training. Wenn er dort gegen gute Freunde und Klubkameraden antrete, so Böni, dann werde mit vollem Einsatz geschwungen. Im Sägemehlring seien sie Konkurrenten, nach dem Wettkampf aber, sei das alles vergessen. Dann pflege man wieder die Freundschaft, eine Niederlage nehme man dem anderen nicht übel.

Das Erfolgsjahr 2024

Seinen ersten Zweig als Jungschwinger konnte Böni in Grenchen erschwinger, 2015 war das, am Nachwuchsschwingerstag des Solothurner Kantonalschwingfestes. Gut zwei Jahre nachdem er im Dezember 2013 im Brugger Schwingkeller an der sogenannten «Bänzenschwinget» zum ersten Mal überhaupt an einem Schwingfest teilgenommen hatte.

Das erfolgreichste Jahr als Junior erlebte Böni dann 2021, wo er, wieder am Solothurner Kantonalschwingfest, Zweiter wurde bei den Junioren. Damit qualifizierte er sich für das «Eidgenössische» der Nachwuchsschwinger in Schwarzenburg. Dort dürfen schweizweit jeweils die 50 besten Schwinger jeden Jahrgangs teilnehmen – und das in der Regel einmal im Leben. Böni konnte zwei Gänge gewinnen, wurde am Schluss 14. Es war einer der bisherigen Höhepunkte seiner noch jungen Schwingerkarriere.

Im vergangenen Jahr, 2024, hat Böni, nach einem zwischenzeitlichen Tief, erstmals auf der Stufe der Aktivschwinger von sich reden gemacht. Zuerst am Nord-



Ralf Böni nach dem Training in der Döttinger Schwinghalle. Nach dem Kranzgewinn im letzten Jahr strebt er 2025 weitere Kränze an.

westschweizer Schwingfest im solothurnischen Lausen, wo er seinen ersten Teilverbandskranz um nur gerade 0.25 Punkte knapp verpasste. Das wäre eine kleine Sensation gewesen, hätte er dort den Kranz geholt.

Am Basellandschaftlichen Kantonalschwingfest in Pratteln im letzten August hat es dann aber geklappt mit dem ersten Kranz. «Dieser Kranz bedeutet alles für mich. Ich hatte schon davor immer wieder in Kranznähe geschwungen, gereicht hat es aber nie. Der Kranz in Pratteln hat mir dann einen enormen Schub gegeben, mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.» Der Kranzgewinn hat auch dazu geführt, dass Ralf Böni jetzt im Kader des Nordwestschweizer Verbandes steht, einer Auswahl, aus der die Teilnehmer für die Bergschwingfeste in der Schweiz bestimmt werden. Er hofft, dass er bald einmal mit darf.

Alpiger, das grosse Vorbild

Gewonnen hat das letztjährige Basellandschaftliche übrigens Nick Alpiger, der beste Schwinger aus dem Aargau. Mit ihm trainiert Böni jeweils einmal die Woche in Lenzburg. Er bezeichnet Alpiger als sein grosses Vorbild. Was ihn an diesem Schwinger besonders beeindruckt? Böni antwortet: «Es ist die Ruhe, die er ausstrahlt, in eigentlich al-

len Situationen. Und die Vielseitigkeit, die er beim Schwingen zeigt. Trotz seinen vielen Erfolgen hat er seine bodenständige Art behalten.» Einmal, so berichtet Böni weiter, habe ihm Alpiger nach einem Schwingfest sogar ein Znacht bezahlt, als Dank dafür, dass er, Böni, mit Alpiger im Training einen Schwung erlernt hat.

Beeindruckend ist Alpigers Arbeitsethos. Böni selbst ist ebenfalls sehr diszipliniert, hält die Trainingspläne genau ein und verzichtet zum Beispiel bewusst auf Alkoholkonsum. Für dieses Jahr hat er sich nach der erfolgreichen Saison 2024 einige Ziele gesetzt. Er strebt einen weiteren Kranzgewinn an, denn das würde die Tür öffnen für eine Teilnahme am Eidgenössischen Schwing- und Äplerfest in Mollis im Glarnerland. Gleichzeitig ist Böni Realist. In diesem Frühling steht für ihn die Lehrabschlussprüfung an, sie hat oberste Priorität.

Fürs Zuger Kantonalschwingfest, an dem Böni als Gast teilnehmen wird, hat er keine allzu hohen Erwartungen. Das Niveau dort sei sehr hoch, er werde einfach versuchen, sein Bestes zu geben. Das Gleiche gilt für das Waadtländische Kantonalschwingfest und das Aargauer Kantonalschwingfest in Menziken. «Dort wäre ein Kranzgewinn natürlich sehr schön.»

Der Schwinget im Zurzibiet, der in wenigen Wochen in Lengnau über die Bühne geht, möchte Böni so gut wie möglich versuchen zu geniessen. «Es ist jeweils besonders schön, vor Heimpublikum zu schwingen, gleichzeitig steigen der Druck und die Erwartungen. Ich werde versuchen ruhig zu bleiben – um dann im richtigen Moment anzugreifen.»

Steckbrief

LENGNAU (tf) – Ralf Böni ist am 25. November 20 Jahre alt geworden.

Der 1,84 m grosse Schwinger bringt 100 Kilogramm auf die Waage, er wurde deshalb auf schon als «stärkster Mann von Lengnau gehandelt».

Er bezeichnet sich selbst als einen eher offensiven Schwinger. Zu seinem Repertoire gehören inzwischen zahlreiche Schwünge, sein Lieblingsschwung ist nach wie vor der Fusstich.

Ins Sägemehl tritt er traditionell im Tenue des Sennenschwingers an, mit dunkler Hose und Edelweisshemd.

Böni ist in Lengnau aufgewachsen und wohnt bis heute dort. Er hat zwei Geschwister. Sein Lieblingssessen: Omelette mit Hackfleisch.

Das Heimspiel

LENGNAU (tf) – Mit Schwingfesten vor heimischer Kulisse ist es so eine Sache. Zwar hat man als Sportler das Publikum, das hinter einem steht, dafür sind der Druck und die Erwartungen grösser.

Trotzdem freut sich Ralf Böni auf den Schwinget in seinem Wohnort. Er findet am Wochenende des 10./11. Mai statt. Austragungsort des diesjährigen Schwingets im Zurzibiet ist das Rietwise-Areal in Lengnau.

Das Schwingfest sticht gleich durch mehrere Besonderheiten heraus. Erstens: Am Samstag findet der Sägemehlringtag des Aargauischen Nationalturnverbandes statt. Zweitens: Für die Aktivschwinger gibt es einen Abendschwinget. Drittens: Am gleichen Samstagabend steigt in Lengnau eine Sommernachtsparty in der Turnhalle. Viertens: Die Jungschwinger des Kantons Aargau und aus Gastkantonen messen sich am Sonntag am Aargauer Kantonalen Nachwuchsschwingerstag. Gerechnet wird mit bis zu 300 Nachwuchsschwingern.