



# Ein Sonnyboy auf dem Weg nach oben

Der 25-jährige Glarner Eidgenosse **Roger Rychen** gehört inzwischen zu den besten Schwingern des Landes. Der Sonnyboy kennt aber auch die schattigen Seiten des Lebens.

Text: Michael Zollinger  
Bild: Jürg Waldmeier

Die Ankunft Ende August vor einem Jahr im Glarnerland war triumphal. Hunderte von begeisterten Glarnerinnen und Glarnern, angeführt von einer Trychelgruppe, empfangen die beiden Helden damals daheim in Mollis. Peter Horner und Roger Rychen hatten am Eidgenössischen in Estavayer soeben Historisches erreicht. Letztmals im Jahr 1969 in Biel hatten gleich zwei Glarner einen Eidgenössischen Kranz mit nach

Hause gebracht. «Der Empfang war schlicht überwältigend», schwärmt Roger Rychen noch heute. Rund ein Jahr und mehr als ein halbes Dutzend Kranzgewinne später sitzen wir in Rychens 3½-Zimmer-Wohnung im Kantonshauptort Glarus, wo er gemeinsam mit seiner Freundin wohnt, und blicken zunächst noch ein bisschen weiter zurück.

«Bei den Aktiven  
musste ich wieder hart  
unten durch.»



Roger Rychen vs Julien Berset. Bilder: Rolf Eicher

INSERAT

#### Ein Bauernsohn wird selbständig

Roger Rychen, heute 25-jährig, erzählt, wie er gemeinsam mit zwei älteren Brüdern oberhalb Mollis auf einem abgelegenen Bauernhof im Obstock aufwächst. «Wir hatten eine grossartige Aussicht auf das ganze Linthgebiet und nur Ferienhäuschen in der Nachbarschaft. Bereits ab dem Kindergartenalter blieb ich dann den ganzen Tag von zu Hause weg, weil der Weg zu weit gewesen wäre, um die Mittagszeit daheim zu verbringen», erinnert sich Rychen. Der Schulbus kam jeden Morgen. Das sei ihm anfänglich schwergefallen, weil er als kleiner Bub starkes Heimweh hatte, erzählt der heutige 107-Kilo-Brocken. Ansonsten habe er eine sehr schöne Kindheit gehabt. Ja, es sei sicher eine heile Welt gewesen. Mit den Brüdern spielt er viel Fussball und ist als Jüngster immer ganz besonders gefordert. Wohl habe er so auch erstmals gelernt, sich durchzubeissen und hartnäckig dranzubleiben.

Weil es für den Bauernbuben schwierig ist, aus der Abgeschlossenheit in irgend-

welche Sporttrainings zu fahren, startet Roger Rychens Vereinssport-Karriere halt erst im Töffli-Alter mit 14 Jahren. Ein älterer Kollege nimmt ihn mit zum Schwingtraining nach Niederurnen. Die beiden älteren Brüder hatten den Schwingsport bereits zuvor für sich entdeckt und auch der Vater hatte einst geschwungen. «Allerdings war das keine unserer Kindheitserinnerung, weil er früh aufgehört hat», erzählt Rychen. Die Lehre als Landwirt absolviert Roger Rychen im Thurgau, wo er weiter schwingt und in drei verschiedenen Schwingklubs von älteren Kollegen gefordert wird. So entwickelt er sich schnell weiter. «Bei den Aktiven musste ich dann wieder hart unten durch. Häufig war nach vier Niederlagen Schluss und ich musste unter die Dusche», erinnert er sich. «Das erzähle ich oft den Jungschwingern auf der Schwelle zu den Aktiven. Man braucht viel Geduld, muss einfach dranbleiben und hart an sich selbst arbeiten.»

#### Schicksalsschläge prägen Rychen

Unmittelbar nach der Lehrabschlussprüfung trifft ihn ein erster Schicksalsschlag: Nach der LAP geht er intensiv in den Ausgang, lässt das Auto vernünftigerweise am Abend stehen. Doch anderntags am Samstagvormittag auf der Heimfahrt fällt er auf der A3 in einen Sekundenschlaf, kollidiert mit einem Lastwagen, das Auto überschlägt sich dreimal. Wie durch ein Wunder steigt Rychen unverletzt aus dem Wagen. Der Unfall bringt ihn aber jäh auf den Boden, zeigt ihm, wie schnell alles vorbei sein kann.

2013, zwei Jahre später, erlebt Roger Rychen in der Familie eine Tragödie: Sein ältester Bruder nimmt sich das Leben. Plötzlich ist nichts mehr, wie es war. «Die heile Welt brach zusammen, es war sehr schlimm für uns alle. Man hört sonst nur von solchen Geschichten, plötzlich erlebt man es selbst», erzählt Rychen. Zuvor seien sie als Brüder immer zu dritt auf dem Schwingplatz gewesen. «Am Anfang war das sehr schwer. Ich



Roger Rychen vs Pascal Piemontesi.



Roger Rychen vs Thomas Kuster.

hatte oft das Gefühl, nur als derjenige wahrgenommen zu werden, dessen Bruder sich das Leben genommen hat.» Inzwischen habe er den Verlust mehr oder weniger verarbeitet, glaubt Rychen, auch wenn einige Fragen wohl für immer ungeklärt blieben. Er habe von der Familie, aber auch von der Schwingergemeinde – allen voran von Kollege Peter Horner – sehr grossen Rückhalt erfahren. Ihn und seinen zweitältesten Bruder, der inzwischen den elterlichen Hof übernommen hat, habe das Unglück zusammengescheissen. Roger Rychen glaubt, dass ihm dieser brutale Einschnitt auch Energien verliehen hat. «Mein verstorbener Bruder hatte grosse schwingerische Qualitäten und ich spüre ab und zu, dass ich Sachen erreiche, die er sich auch erträumt hat. Das motiviert mich noch mehr, alles zu geben.»

«Man hört sonst nur von solchen Geschichten, plötzlich erlebt man es selbst.»

**Durchstart in der Saison 2015**

Eine riesige Motivation sind für ihn die Erfolge in der Saison 2015. Er gewinnt auf der Rigi seinen ersten Bergkranz und schafft am Berchtold-Schwingen im gleichen Jahr sogar den Festsieg. Nach diesem Grossefolg spürt Rychen, dass es bis nach ganz oben reichen könnte. Er professionalisiert sein Training, beginnt nebst der Unterstützung durch einen Athletiktrainer mit einem Mentalcoach zu arbeiten. Die Mentaltrainerin Heidi Walker hilft ihm, vieles, was er früher mal so, mal anders anging, bewusster zu tun. Schliesslich klappt es in Estavayer auch mit dem ersten Eidgenössischen Kranz. Im Nachgang zu diesem Grossefolg wird Rychen daheim zum Glarner Sportler des Jahres 2016 gewählt. Er sticht in der Wahl Ski-Ass Patrick Küng aus, der die Jahre zuvor den Titel eingeheimst hatte. Rychen freut sich riesig über die grosse Ehre. «Als ich da plötzlich vor hunderten von Leuten sprechen musste, wurde mir schon etwas mulmig», erinnert er sich.

**Orlik als Vorbild und Freund**

Auch die Saison 2017 verläuft erfreulich. Am Zürcher Kantonalen in Weiach erreicht er den Schlussgang, und am Bündner-Glarner Kantonal-schwingfest in S-chanf Anfang Juli steht ihm nur noch Armon Orlik vor der Sonne. Ausgerechnet Orlik, der Trainingspartner und Freund, den

«Als ich plötzlich vor hunderten von Leuten sprechen musste, wurde mir schon etwas mulmig.»

Rychen auch ein Stück weit bewundert. «Armon ist ein Topathlet. Er macht auch im Training immer noch ein bisschen mehr als die anderen, fast ohne dass man es bemerkt. Diese absolute Entschlossenheit und dieser Siegeswille machen ihn so stark», glaubt Rychen. Mit Orlik, dem Winterthurer Samir Leuppi und anderen Spitzenschwingern bildet er eine Trainingsgruppe, die im März dieses Jahres zehn Tage auf Fuerteventura war, um dort nicht etwa Strand und Sonne zu geniessen, sondern um an der Wärme hart zu trainieren. «Das war eine optimale Vorbereitung, wahrscheinlich so gut wie noch nie», sagt Rychen.

Eine weitere Professionalisierung ist im Gang. Als Managerin fungiert inzwischen seine Freundin, die sich nebst ihrem 100%-Job beim Glarner Gericht um die Website, die Medienanfragen, das Sponsoring und vieles mehr kümmert. Rychen selbst arbeitet seit 2012 bei einem Lohnunternehmen, das Auftragsarbeiten für Bauernbetriebe ausführt. Er habe das Glück, dass er sehr flexibel arbeiten könne. Sein Chef ist ein grosser Schwingfan und unterstützt ihn nach Kräften.

**Der Traum vom Heimfest**

Ein Traum für Roger Rychen ist das Eidgenössische 2025 auf dem Flugplatz in Mollis. An der Landsgemeinde im vergangenen Mai hat das Glarner Stimmvolk schon mal Ja gesagt zu einem Kredit über maximal 2,2 Millionen Franken für eine Kandidatur, Organisation und Durchführung des ESAF. Der definitive Vergabeentscheid fällt erst 2021. «Falls es klappen sollte und ich gesund bleibe, ist es sicher mein grosses Ziel, 2025 noch als Aktiver dabei zu sein», sagt Roger Rychen und strahlt sein ansteckendes Sonnyboy-Lächeln.



ROGER RYCHEN	
GEBURTSTAG	6. November 1991
BERUF	Landwirt
WOHNORT	Glarus
ERSTER KRANZGEWINN	Bündner-Glarner Kantonal-schwingfest 2011
KRÄNZE	33
KRANZFEST-SIEGE	-
GRÖSSTE ERFOLGE	Kranzgewinn ESAF 2016   Bergkranzgewinne Rigi (2015)   Schwägälp (2016), Stoss (2017)   Brünig (2017)