

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 89 (2014)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Dank Sportrekrutenschule an die Weltspitze  
**Autor:** Ritler, Josef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-716594>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Dank Sportrekrutenschule an die Weltspitze

Der SCHWEIZER SOLDAT besucht die Sportsoldatin und Spitzensportlerin  
Linda Indergand in Silenen im Kanton Uri.

IN WORT UND BILD BERICHTET WM JOSEF RITLER VON DER WELTKLASSE-MOUNTAINBIKERIN

In Pietermaritzburg in Südafrika an der Mountainbike-WM. Die Schweiz kann jubeln. Zwei Schweizerinnen stehen bei der Siegerehrung auf dem Treppchen: Jolanda Neff auf dem zweiten und Linda Indergand auf dem dritten Platz. Den Sieg mussten sie der Schwedin Alexandra Engen überlassen.

Und beide Schweizerinnen sind stolz, denn sie haben den Grundstein zu diesem sportlichen Höhepunkt der Schweizer Armee zu verdanken: Beide haben die Sportrekrutenschule in Magglingen absolviert.

Für Linda Indergand (20) war der dritte Platz alles andere als selbstverständlich. «Während dem Cross-Country-Rennen bin ich im Steingarten gestürzt, habe mir Prellungen an der Schulter und am Ellenbogen zugezogen und das Knie aufgeschürft. Doch ich habe auf die Zähne gebissen, wie ich das im Militär gelernt habe, und bin erfolgreich gewesen,» verriet sie dem SCHWEIZER SOLDAT.

## Besuch in Silenen

Für die Junioren-Weltmeisterin und -Europameisterin Indergand ist diese Bronzemedaille bei der Elite der grösste bisherige Erfolg ihrer sportlichen Laufbahn.

Monate zuvor. Wir besuchen die sympathische Sportlerin in Silenen, wo sie zusammen mit ihrem ebenfalls sportlichen Bruder Reto bei den Eltern wohnt. Am Stuebentisch mit Sicht auf die Urner Berge verrät die Urnerin, wie alles angefangen hat. «Ich kam durch meinen Vater zu diesem Sport. Er ist damals als Elite-Amateur Bergrennen gefahren.»

Das erste Rennen fuhr Linda mit sechs Jahren in Seedorf UR. «Von da an wollte ich immer wieder Velo fahren. Es folgten weitere Strassen- und Mountainbike-Rennen.»

Neben dem Sport, der immer mehr das Leben bestimmte, setzte sie alles daran, auch beruflich weiterzukommen. Während der KV-Lehre auf der 2000 Einwohner zählenden Gemeinde Silenen machte sie in Alt-



Auf dem Weg zum zweiten Rang an der Schweizer Meisterschaft in Balgach 2012.





Mountainbike-WM: Neff, Engen, Indergand.



Linda Indergand mit zahlreichen Medaillen und Pokalen.

dorf im Beruf- und Weiterbildungszentrum Uri die Berufsmatura. «Damit ich abgesichert bin, wenn es mit dem Velofahren nicht mehr klappen sollte», erklärte sie dem SCHWEIZER SOLDAT und drückte mir wie ein ausgekochter Profi eine Autogrammkarte in die Hand.

Linda Indergand schaut in die Ferne und erinnert sich: «Wir gingen früher viel wandern und haben Ausflüge gemacht. Ich vermisste nichts und ging auch nicht in den Ausgang. Wenn ich auf dem Velo bin, bin ich glücklich und zufrieden. Es ist schön, in der Natur zu sein. Ich geniesse die Gegend. Bei schönem Wetter fahre ich mit dem Rennrad zum Beispiel um die Rigi oder auf die Urnerpässe.»

Schon während der Lehre wurde der Verband auf das Ausnahmetalent im Urnerland aufmerksam. Und als Linda Indergand gefragt wurde, ob sie die Sport-RS machen wolle, war die erste Reaktion negativ. Ins Militär wollte sie nicht unbedingt. Doch da vernahm sie, dass zwei weitere Frauen die Rekrutenschule absolvieren würden. Da war auch noch ihr Bruder Reto, der sich ebenfalls für die Sport-RS interessierte. Und so sagte sie schliesslich zu und wurde im Jahre 2011 nach Magglingen zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Jetzt wusste sie, dass sie sich richtig entschieden hatte.

### Einrücken zur RS

Im Oktober 2012 rückte sie in Lyss in die RS ein. Indergand erinnert sich: «Das Einkleiden war schon sehr speziell. Der erste Eindruck war nicht unbedingt bequem. Die Kampfstiefel hatten wir vorher erhalten. Ich trug sie auf einer zweistündigen Wanderung nach Golzern und habe dabei die ersten schlimmen Blasen erhalten. Als ich jammerte, glaubte man mir zuerst nicht. Erst als ich dann aus den Schuhen

stieg und meine Ferse zeigte, verstand man mein Gejammer.» Die darauf folgende Rekrutenschule inmitten junger Männer gefiel der jungen Urnerin. Vor allem weil ihr Bruder und die Bikerinnen Kathrin Stirnimann und Jolanda Neff dabei waren.

Linda Indergand blüht auf, wenn sie erzählt: «Wir hatten es sehr gut. Die militärische Grundausbildung war sehr streng. Da ich gerne lange schlafe, hatte ich anfänglich mit der frühen Tagwache um 5.30 Uhr etwas Mühe. Am Abend hatten wir keinen Ausgang und so waren wir bereits um 22 Uhr erschöpft im Bett.»

### Beim ersten Schuss

Und da war noch etwas, das ihr Mühe bereitete. Als sie zum ersten Mal ein Gewehr in der Hand hielt und schiessen musste. «Beim ersten Schuss bin ich erschrocken. Ein Obergefreiter hat uns gezeigt, wie es geht. Ich dachte, das wird schön chlöpfe. Beim ersten Schuss bin ich zusammengezuckt. Ich habe nicht erwartet, dass es so laut tönt. Die Scheibe habe ich dann doch noch getroffen.»

Inzwischen behauptet sie stolz, dass sie eine gute Schützin sei, obwohl es fürs Schiessabzeichen knapp nicht gereicht hat.

Beeindruckend war für sie die Schulung über Medien und die Öffentlichkeitsarbeit. «Da kam einmal ein Kameratteam und brachte uns den richtigen Umgang vor der Kamera bei. Das hat mir sehr viel gebracht.»

Eine bleibende Erinnerung ist die Fahrt auf einem Lastwagen zum Doktor nach Bern. Linda Indergand erinnert sich: «Es war sehr kalt und ich sass hinter einem 1,90 Meter grossen, muskulösen Ruderer, der einschlief. Ich traute mich nicht, ihn zu wecken. Mir haben alle Knochen weh getan und ich konnte mich nicht bewegen. Dabei sind mir die Beine eingeschlafen, und als

wir ausstiegen, habe ich die Beine kaum mehr gespürt.»

Rückblickend kann sie nur positiv über die Armee und die Sport-RS reden. «Die Kameradschaft war super. Der Austausch mit anderen Sportlern war interessant. Auch Kilian Wenger war dabei. Wir wurden als Frauen nicht besonders behandelt und absolvierten das gleiche Programm wie die Männer. Die RS ist eine geniale Sache. Sie ist ein Sprungbrett für den Start in eine gute Sportkarriere. Ich konnte leben und trainieren wie ein Profi. Die Einstellung zum Militär hat sich bei mir auch geändert. Der Einblick in die Armee und wie sie funktioniert, war äusserst interessant. Im Vorfeld wurden mir Sachen erzählt, die sich als falsch erwiesen haben. Ich finde es gut, dass es das Militär gibt, und empfehle es weiter.»

Auf die Frage, ob sie jetzt eine Patriotin sei, erwidert sie lachend: «Ich stehe schon zur Schweiz. Bin aber nicht gegen Ausländer. Ich vertrete sehr gerne die Schweizer Farben. Auf dem Treppchen, wenn die Schweizer Fahne gehisst und der Schweizerpsalm gespielt wird, das ist schon sehr emotional.»

Linda bittet mich in ihr Heiligtum, in ihr Zimmer im ersten Stock. Der Eindruck täuscht nicht. Da lebt eine junge Frau, die sich total dem Sport verschrieben hat. An den Wänden hängen Bilder von Sportgrössen. Der Wandschrank ist voll von Pokalen und Auszeichnungen, und stolz zeigt sie die Goldmedaille, die sie im Jahre 2011 bei der Weltmeisterschaft in Champéry errungen hat. Wenn sie auf dem Bett liegt und die Augen schliesst, träumt sie von ihren Vorbildern: Nino Schurter und Roger Federer. In der Freizeit geht sie gerne mal mit Kolleginnen ins Kino, an Hockeyspiele des HC Ambri-Piotta, häkelt Kappen und Stirnbänder oder liest Bücher. Liebesromane haben es





Linda Indergand im Oktober 2012 in der Rekrutenschule in Lyss.



Linda mit ihrem Bruder Reto zuhause in Silenen.

ihr besonders angetan. Zurück in der guten Stube gesellen sich ihr Bruder Reto und Mutter Doris zu uns.

Reto (22) erinnert sich gerne an die gemeinsame RS zurück. «Die Sport-RS war super. Es war eine gute Chance, im Winter als Vollprofi zu trainieren. Wir hatten eine super Unterstützung. Das Material, die Infrastruktur, alles war perfekt.»

Und wie es bei Geschwistern ist, man neckt sich. Reto mit einem süffisanten Lächeln: «Wir waren im gleichen Zug. Sie hat besser geschossen.» Und Linda kontert: «Dafür bist du schneller gefahren. Wir haben uns beide immer angespornt.»

Dank der Rekrutenschule hat sich die Beziehung der Geschwister gebessert. Linda: «Früher war ich von den Resultaten her immer besser. Jetzt ist er bei der U23 an der Weltspitze. Er ist daran, bei der Elite den Anschluss zu finden. Ich habe keine Chancen gegen ihn. Wenn er locker den Berg hinauffährt, muss ich recht Gas geben, damit ich nachkomme.»

### Stolze Mutter Doris

Mutter Doris sitzt stolz daneben und bringt die Sprache wieder auf die Wettkämpfe, an denen meistens auch die Eltern dabei sind. Und sie sagt: «Es ist schön, wenn man dabei sein kann. Vor allem, um die beiden moralisch zu unterstützen. Bei Linda helfen wir jeweils auch bei der Verpflegung mit, bei Reto übernimmt diese Aufgabe das Team. Wenn es schlammig wird, gibt es auch für mich zu Hause viel zu tun.»

Und wenn die Eltern nicht an die Wettkämpfe fahren können, verfolgen sie die Rundenzeiten ihrer Kinder im Internet.

Es ist nun Zeit für ein weiteres Training. Aus der mit Velos vollgestopften Garage holen beide ihr Mountainbike.

Linda nimmt ihr Bike und sagt: «Eine andere Sportart hätte ich nie ausüben wollen. Velofahren ist mein Leben. Das gefällt mir. Es ist schwierig zu sagen, warum ich so gut bin, wahrscheinlich weil ich früh angefangen habe. Ich habe eine gute Beziehung zum Velo, ein Umfeld das mich unterstützt, einen super Trainer und das richtige Material. Damit ich gute Resultate erreichen kann, muss einfach alles stimmen.»

Sagt es und fährt davon, heute geht es auf den Oberalppass. Einfach so: 35 Kilometer weit und zurück. Jeden Tag trainiert sie ein bis vier Stunden lang. Einen Tag pro Woche macht sie Pause. Während der Rennphase zwei Tage. Und sie lässt nichts anbrennen. «Am liebsten habe ich, wenn es technisch schwierig ist. Ich fahre gerne über Wurzeln, Steine und durch Steilhänge.» 