

«Auf dem Laufband war ich noch nie»



55 km Ultramarathon



Während andere sich an Marathons quälen, genießt der Thurgauer jeden Schritt in der freien Natur. Trainings? Fehlanzeige. Der Vater dreier erwachsener Töchter läuft, «weil es gut tut». Doch das Laufen ist weit mehr als ein Hobby: Es hat ihn durch die dunkelste Zeit seines Lebens getragen.

Hügellauf



«Wie es angefangen hat? Ja, das ist interessant – und schon lange her. Ich war in der vierten Klasse, als ich nach dem Fussballspielen mit Freunden plötzlich dachte: ~~nimmt mich Wunder~~, wie lange ich um den Fussballplatz rennen kann. Die Idee kam aus dem Nichts. Ich rannte los, drehte Runde um Runde, und es fiel mir ganz leicht. Mein Bruder schaute zu, und nach 40 Runden, etwa 16 Kilometern, musste ich abbrechen – aber nur, weil es schon so spät geworden war.

Diese Runden um den Fussballplatz empfinde ich bis heute als Schlüsselerlebnis. Ich merkte, dass ich «ewig rennen» mag, wenn ich auf meinen Körper höre und das Tempo anpasse. Das ist bis heute geblieben. Ich laufe nur draussen ~~dem~~ Laufband ~~er im Fitnesscenter~~ ~~er ich~~ noch nie. ~~Kopfhörer trage ich keine.~~ Ich will die Vögel singen hören. Es ist ein Privileg, direkt vor der Haustür zu starten und dann einzutauchen in die Thurgauer Landschaft. Meinen Arbeitsweg von Weinfeldern an die



Pädagogische Hochschule in Kreuzlingen
legte ich auf dem E-Bike zurück.

„Nächst ging ich knausrig mit meiner Laufzeit um. Ich gestattete sie mir erst, wenn alle Pflichten getan waren, setzte es immer zuhinterst auf die Prioritätenliste. Bis ich realisierte, wie unsinnig das ist: Wieso sollte etwas, das mir und meiner Gesundheit gut tut, weniger wichtig sein als zum Beispiel Abgabetermine? Von da an gab ich der Bewegung in der freien Natur mehr Gewicht – es war das Beste, was ich tun konnte.“

Als meine Frau Susanne an Krebs erkrankte und starb, hat mich das Laufen durch die schwierige Zeit getragen. Ich weiss nicht, wie ich diese Monate und Jahre sonst geschafft hätte. Die Gewissheit zu sein und buchstäblich «en lange Schnuuf» zu haben, halfen mir, die Trauer zu bewältigen, für meine Töchter da zu sein, Beruf und Haushalt zu meistern. «Du läufst vor deiner schwierigen Situation davon» – diesen Satz bekam ich damals zu hören. Doch das Gegenteil ist der Fall. Gerade beim Laufen bin ich ganz bei mir,

konfrontiert mit allem, was mir durch den Kopf geht. Das Laufen macht aber den Kopf auch wieder frei, Knöpfe lösen sich. Und es hält mich gesund – nicht nur körperlich, auch seelisch.

2013 nahm ich zum ersten Mal an einem Marathon teil – in Basel, 42 Kilometer. Heute laufe ich ausschliesslich Bergmarathons, auch über 50 Kilometer, also sogenannte Ultras. Die Bergkulisse, die Stimmung, die Leute, das ist jedes Mal unbeschreiblich. Zu meinen Höhepunkten gehören der Jungfrau-Marathon, der Zermatter und besonders der Trailmarathon Transruinaulta von Illarup nach Thuisis. Die Bündler Oberländer sind so herzliche Leute, sie haben jeden Einzelnen am Ziel empfangen, gefragt, wie es geht.

Das Schönste aber ist, dass inzwischen auch meine Familie mitläuft: Mit meiner Tochter und meinem Schwiegersohn habe ich zum Beispiel den Ironman absolviert.

Ein Ziel – oder eher Wunsch – hingegen ist noch offen: An einem Tag auf alle sieben Churfürsten.»

Aufgezeichnet von Franziska Hidber

 ferno Halbmarathon

Transruinaulta



Transviamala

