

# dagegen kann man etwas tun»

Sie lehren und lehrten Tausende richtig laufen und stemmen sich nun gegen das Langsamerwerden.



**Wessinghage:** Nein. Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, in dem Bildung das höchste Gut war. Ich wäre niemals der zweite Markus in Deutschland gewesen, das liegt mir nicht.

## Markus Ryffel, wer waren Ihre Vorbilder?

**Ryffel:** Dafür muss ich nochmals auf Heinz Schild zurückkommen. Er war nach vier Jahren so offen und sagte, dass ich in die Welt hinaus müsse. Wenn ich die von ihm eingeführte Kraftgymnastik machte, fragten mich die anderen Schweizer Langstreckler, ob ich ans Turnfest wolle. Aus Neuseeland, vom führenden Trainer Arthur Lydiard, wusste man, wie wichtig Ausdauertraining ist. In den 1970er-Jahren konnte man aber nicht schnell per E-Mail um Rat fragen, man musste dorthin gehen. An einem Meeting lernte ich dann John Walker kennen, den Usain Bolt der damaligen Zeit. So landete ich in Neuseeland, wohnte auch bei John. Was wir heute als moderne Trainingslehre bezeichnen, ist immer noch Lydiard-Gedankengut. John und ich standen 1984 im Olympiainal, es war die Gelegenheit, ihm zu sagen, was ich alles von ihm gelernt habe.

## Und als Unternehmer?

**Ryffel:** Frank Shorter, der Amerikaner. Er war der Erste, der nach der Karriere das Laufen zum Business machte. Ich hatte in Neuseeland aber auch Brendan Foster kennen gelernt, den britischen Europameister von 1974 über 5000 m. Er ging nach Hause und gründete den Great North Run, heute noch einer der grössten Halbmarathons. Ich sagte mir, wenn er das kann, kann ich es auch. Mit Shorter starteten wir mehrmals bei Weltklasse Zürich, er lief die 5000 m, war 1972 aber auch Marathon-Olympiasieger.

## Wie lernten Sie sich eigentlich kennen? 1976 beim Auto-grammholen?

**Wessinghage:** Da kannten wir uns schon. Richtig los ging es 1979, da waren wir am Weltcup in Montreal. Da sagte Markus: Thomas, wir müssen Laufseminare veranstalten, die Leute wollen mit uns laufen, kommst du nach St. Moritz? Ich bin gegangen, und jetzt machen wir das seit 40 Jahren.

## Wann wurden aus den Kollegen Freunde?

**Ryffel:** In diesen Jahren. Als ich 1977 nach Bad Dürrenheim ins Trainingslager der Deutschen kam und sah, wie sie Laufschule betrieben, so, wie mich das Heinz Schild gelehrt hatte, tankte ich Selbstvertrauen. Als einstiger Metzger-Ausläufer ohne Matur, in der Klasse der Kleinsten, hatte ich nicht vor Selbstbewusstsein gestrotzt. Das Laufen lehrte mich, dass ich meinen Weg nie verliere. Ich konnte kaum Englisch, als ich nach Neuseeland kam, war kurz vor dem Heimgehen. Aber das Laufen hat mir geholfen, gab mir sehr viel Selbstvertrauen, bis heute.

## War es eine Freundschaft ohne Rivalität?

**Wessinghage:** Es hat mich immer wieder beeindruckt, wie viele Gegner mich im Ziel umarmten. Wir hatten Rivalitäten, die waren

aber immer von Respekt geprägt und von einer gewissen Freude für den Erfolg des andern.

## Eine so romantische Sichtweise auf den Spitzensport?

**Wessinghage:** Ja. Ich kann einem andern nicht böse sein, wenn er mich schlägt. Als mein Rekord über 1500 m zustande kam, hat mich Steve Ovett gefragt, ob ich ihm Tempo machen würde. Natürlich habe ich mich geärgert, als er mich eingangs Zielgerade überholte. Ohne ihn wäre ich aber nicht Rekord gelaufen.

**Ryffel:** Ohne dich hätte Ovett aber auch den Weltrekord nicht gebrochen.

**Wessinghage:** Genau. Trotzdem gibt es dieses erste Bild im Ziel, auf dem wir uns umarmen. Er ist mir dankbar, ich ihm. Es ist eine gewisse romantische Sicht, aber es war damals so. Eine etwas andere Sozialisierung in diesem Sport, als wir es heute haben. Wir hatten das Glück, in einer Zeit gross zu werden, in der das Geld den Sport nicht dominierte.

## «Mein Vater hatte die Lehrstelle als Koch schon besorgt. Aber ich wollte hinaus in die Welt.»

### Markus Ryffel

## Manipulieren war nie eine Option? Bei Ihnen, Markus Ryffel, gab es diese Gerüchte von 1984 mit einer Infusion.

**Das war legal, aber Graubereich.** **Ryffel:** Wenn einer eine Infusion hatte wegen eines Defizits, ja,...

aber manipulieren: Nein, das war kein Thema. Zum Training noch: Bei mir gab es die Phase, als ich das Laufen als Fulltimejob sah, ich hatte panische Angst vor Ruhe. Ich vergesse nie, als wir 1982 einmal auf der Corviglia auf 2300 m trainierten. Thomas kam auch herauf, wärmte sich ein wenig auf, machte Gymnastik, wir aber absolvierten ein Intervalltraining vom Feinsten. Ich war überzeugt, dass dieses entscheidend ist, wenn ich ihn an der EM schlagen wollte. Ich landete dann im Übertraining, Thomas wurde Europameister. Er hatte diese Angst vor dem Nichtstun nicht. Man kann auch einmal wenig tun – das ist etwas von ganz vielem, was ich von ihm lernte.

## Sie führten letzte Woche ein Laufseminar durch und boten solche schon an, als Laufen noch längst kein Breitensport war.

**Wessinghage:** Im ersten Seminar 1980 waren es 17 Männer und eine Frau. Und alle Männer wollten schneller sein als wir (lacht). Die Struktur der Teilnehmenden hat sich enorm verändert – viel mehr Frauen. Heute sind sie mehr gesundheits- und schönheitsorientiert, deutlich weniger leistungsorientiert. Deshalb können wir mit Mitte 60 immer noch gut diese Laufgruppen leiten.

## 40 Jahre Anfersen lehren und die Bedeutung der Armarbeit

## erklären – findet man nicht einmal, es genüge jetzt?

**Ryffel:** Das Hobby zum Beruf zu machen, diese Faszination kann 40, aber auch 50 Jahre dauern. Der Uhrmacher, der meine Uhr hier fabrizierte, ist wohl genauso fasziniert von seinem Handwerk. Und: Ein bisschen angefixt sind wir schon. Wir machten vorgestern einen Trailrun über 22 km von Ilanz nach Laax und Flims und durch die Rheinschlucht. Wir sind schon stolz, dass wir das einfach so können.

**Wessinghage:** Nochmals zu den Kursen: Das ist für mich ein zweiter Beruf mit gleichen Inhalten. Was ich den Patienten sage, ist dem ähnlich, was ich den Läufern sage. Eine Botschaft, eine Lebensüberzeugung, die ein wesentlicher Teil der Funktionsfähigkeit des menschlichen Organismus ist. Und manchmal, ja, sagt man sich, das hast du jetzt schon 133 000-mal gesagt. Seit 40 Jahren finden meine Ferien also grösstenteils in Graubünden statt. **Ryffel:** Das zeigt, wie viel Herzblut darin steckt, dieses Herzblut war im ersten Leben im Leistungssport. Irgendwann gingen wir in Pension und fingen nochmals neu an. Und dieses Herzblut steckt noch immer drin, darin sind wir uns ähnlich. Nur wegen des Portemonnaies müsste ich das nicht mehr machen.

## Wenn Sie so vom Laufen schwärmen, wie steht es um Ihre Familien? Wie viele der Kinder haben Ihre Lebensphilosophie verinnerlicht?

**Wessinghage:** Alle drei sind laufaffin, niemand aber ist Leistungssportler im Laufen geworden. Ich bin damit glücklich und zufrieden. Fussstapfen, die Eltern hinterlassen, sind oft so gross, dass es schwierig ist, sie auszufüllen. **Ryffel:** Christoph, der ältere Sohn, lief 2012 7:53 über 3000 m und war die Nummer 7 in Europa. Dann bekam er das Pfeiffersche Drüsenfieber – das wars dann. Er ist heute Assistenzarzt und absolut glücklich. Ich hatte Freude, als er mit 16 die Unihockeystöcke wegstellte und zu laufen anfang. Als Arzt kann er heute sehr gut beurteilen, welche Gratwanderung der Leistungssport ist. Beide, auch Stephan, der jüngere, sind heute integriert in die Firma. Sie hatten auch die Idee zum Santarun in Bern, das ist schon speziell. Der Zeitgeist ist ein anderer, es ist ein Lauf ohne Rangliste. Trotzdem laufen 4000 als Samichläuse durch die Stadt.

## Wenn Sie von Ilanz nach Laax laufen, diskutieren Sie auch darüber, was in 15 Jahren sportlich sein wird?

**Wessinghage:** Ja! Wir haben abgemacht, dass wir das in 25 Jahren wieder tun (Gelächter). Dann haben wir allerdings darüber nachgedacht, welche Hilfsmittel wir dazu brauchen. Das höchste der Gefühle wären Nordic-Walkingstöcke. Nein, wir sind uns bewusst, dass das, was wir machen, endlich ist. Wir haben aber vor, es in fünf und zehn Jahren auch noch zu tun. Langsamer, vielleicht mit Gehpausen am Berg. **Ryffel:** Vielleicht ist bei mir auch einmal die Musik ein wichtiger Teil, dann, wenn ich nur noch marschieren kann?

## Nachrichten

### Ferrari: Kein Einspruch

**Automobil** Ferrari verzichtet auf einen Protest gegen die 5-Sekunden-Strafe für Sebastian Vettel beim GP Kanada. Nach dem Rennen hatte der Rennstall noch einen Einspruch angekündigt. (dpa)

### Paterlini trainiert U-20

**Eishockey** Nach dem Wechsel von Christian Wohlwend zum HCD wird Thierry Paterlini Coach des U-20-Nationalteams. Der 44-Jährige war zuvor bei der U-18. (red)

### Oberlin nach Belgien

**Fussball** FCB-Stürmer Dimitri Oberlin wechselt leihweise zur SV Zulte Waregem nach Belgien. Der 21-Jährige kam 2017 leihweise zu Basel, zum Ende der Saison zog man die Kaufoption für fünf Millionen Franken. Für den FCB schoss Oberlin elf Tore. (fas)

### Semenya darf starten

**Leichtathletik** Das Bundesgericht hat einen Antrag der IAAF, die umstrittene Testosteron-Regel unverzüglich wieder in Kraft zu setzen, abgelehnt. 800-Meter-Olympiasiegerin Caster Semenya darf deshalb weiter auch auf Strecken zwischen 400 Metern und einer Meile antreten. Wie lange die «superprovisorische Anordnung» vom 31. Mai gilt, teilte das Gericht nicht mit. (dpa)

### Sechs Spanier in Gstaad

**Tennis** Nach italienischen Siegen durch Fabio Fognini 2017 und Matteo Berrettini im Vorjahr dürfte diesmal der Sieg in Gstaad über die Spanier führen. Sechs Iberer zieren die Entry List, angeführt von Roberto Bautista Agut (ATP 20). Henri Laaksonen steht als einziger Schweizer fix im Hauptfeld. (mke)

### Eishockey

**NHL. Playoff-Final** (best of 7). 7. Runde: Boston - St. Louis Blues 1:4; Endstand 3:4.

### Fussball

**WM der Frauen in Frankreich. Gruppe B:** Südafrika - China 0:1. – Stand (je 2 Spiele): 1. Deutschland 6. 2. Spanien 3. 3. China 3. 4. Südafrika 0. – C: Australien - Brasilien 3:2 (1:2). – 1. Italien 1/3. 2. Brasilien 2/3. 3. Australien 2/3. 4. Jamaika 1/0.

### Leichtathletik

**Oslo. Diamond League. Männer. 100 m:** 1. Coleman (USA) 9,85 (JWB). – 1 Meile: 1. Lewandowski (POL) 3:52,34 (JWB). – 3000 m: 1. Barega (ETH) 7:32,17 (JWB). – 400 m Hürden: 1. Warholm (NOR) 47,33. **Frauen. 200 m:** 1. Schippers (NED) 22,56. – 800 m: 1. Nakaayi (UGA) 2:01,93. 2. Büchel 2:02,32. – 100 m Hürden: 1. Clemons (USA) 12,69. – 400 m Hürden: 1. McLaughlin (USA) 54,16. 7. Sprunger (SUI) 56,46. – 3000 m Steeple: 1. Jeruto (KEN) 9:03,71 (JWB).

### Rad

**71. Critérium du Dauphiné (FRA). 5. Etappe.** Boën-sur-Lignon - Voiron (201 km): 1. van Aert (BEL) 5:00:34. 2. Bennett (IRL). – 60. Reichenbach, gleiche Zeit. – Gesamt: 1. Yates 17:28:00. 2. Teuns (BEL) 0:04. – 26. Reichenbach 3:06.

### Tennis

**Nottingham. WTA-Turnier. 2. Runde:** Ruse (ROU) s. Golubic 7:6 (7:3), 4:6, 6:4.

## Sport am TV

13.30	Tennis	live SWR
	ATP-Turnier in Stuttgart	
14.55	Fussball-WM	live ARD
	Frauen: Japan - Schottland	
	17.40 Jamaika - Italien	
15.00	Rad	live Euro
	Critérium du Dauphiné, 6. Etappe	
20.00	sportflash	SRF 2
22.25	sportaktuell	SRF 2

ren, waren die Berufschancen dann solche, die wir ausfüllen konnten. Markus hat eine Unternehmerkarriere par excellence hinter sich und immer davon profitiert, dass er so weltoffen war. Er hat überall Neues gesucht, in Neuseeland, Australien, Kalifornien, Arizona.

## Markus Ryffel, Sie haben Uster früh verlassen.

**Ryffel:** Mein Vater hatte mir die Lehrstelle als Koch schon besorgt. Die vier Söhne sollten Koch, Metzger, Confiseur und Kaufmann werden. Ich wollte etwas anderes, wenn Sie so wollen: den sozialen Aufstieg. Dank meinem Förderer Heinz Schild konnte ich in Bern Schriftsetzer lernen, er schaffte es, meinen Vater zu überzeugen. Ich wollte hinaus in die olympische Welt. Und holte 1976 in Montreal bei meinen ersten und Thomas' zweiten Spielen bei John Walker (Neuseelands Olympiasieger über 1500 m, die Red.), Alberto Juantorena (Olympiagold, 800 m) und auch bei Thomas Autogramme. Klar war, dass vier und acht Jahre später ich Autogramme geben wollte.

## Woher diese Weltoffenheit? Waren die Eltern je im Ausland?

**Ryffel:** Nein, nie. **Wessinghage:** Das möchte ich beantworten. Markus ist der weltoffenste Mensch, den ich kenne. Du warst immer bereit, von anderen zu lernen. Mal ins Ausland gehen, gucken, mal zehn Wochen nach Neuseeland war für dich nie ein Zeitvertreib wie für andere Kollegen. Du hast immer Informationen und Erkenntnisse mitgebracht. Die Tatsache, dass man ein Sportgeschäft eröffnet, einen Versandhandel aufbaut, Wettkampfreisen organisiert, Laufseminare anbietet – das allein zeigt, wie weit dein Horizont war, wie breit die Auffassung, was erfolgreiches Unternehmertum bedeutet. Das hat mich immer sehr beeindruckt. Das hat sich ja auch sehr positiv ausgewirkt mit dem Verkauf der Marke Ryffel Running an die Migros.

## Gab es Phasen, in denen Sie Markus Ryffel beneidet haben, weil er seine Leidenschaft zum Beruf machen konnte? Sie haben eine klassischere Karriere hinter sich.