LAUFNEWS

EINE TAMEDIA-VERLAGSBEILAGE · MÄRZ 2021

LAUFKALENDER
LAUFGESCHICHTEN
LAUFSCHUHE
LAUFTRAINING
LAUFSTIL
LAUFTIPPS
LAUFACCESSOIRES

Bild: AdobeStock

Der Landbote · Zürichsee-Zeitung · Tages-Anzeiger · ZürcherUnterländer · Zürcher Oberländer

13:15
Du bist bereit für deinen ersten Lauf
seit langem.

Genau jetzt
freuen wir uns, dich bald wieder
an einer Startlinie begrüssen zu dürfen.

www.groupemutuel.ch/events

Groupe Mutuel
Partner von Läufern und Laufveranstaltungen

Gesundheit® **Leben®** **Vermögen®** **Unternehmen®**

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

Versichert. Genau jetzt.

LAUFAGENDA 2021

Wer in der Schweiz an einem Lauf teilnehmen möchte, findet ein breites Angebot, wobei sich über die Jahre vor allem die Städte Genf und Zürich als richtige «Lauf-Hotspots» herauskristallisiert haben. So zog die Escalade in Genf bei ihrer letzten Ausgabe (2019) über 40 000 Läuferinnen und Läufer an und ist somit der grösste nationale Volkslauf.

Nachdem die Pandemie im Jahr 2020 zahlreiche Organisatoren zu einer Absage zwang, müssen sich die Veranstalter auch 2021 mit dem Coronavirus arrangieren – einige haben die Läufe bereits auf einen späteren Zeitpunkt im Jahr verschoben oder bieten eine virtuelle Durchführung an. Die folgende Timeline beinhaltet die grössten Laufevents 2021, Stand März. Allfällige Änderungen bezüglich Datum sowie mögliche Annullierungen sind unter den angegeben Links zu finden.

25. APRIL 2021

Zürich Marathon

Der Lauf wird erstmals virtuell ausgetragen. Es werden drei Distanzen mit Marathon, Halbmarathon und Cityrun angeboten. Aktuelle Informationen: **zuerichmarathon.ch**

1. BIS 30. MAI 2021

Geneva Marathon

Der Laufevent findet aufgrund der Corona-Situation in einer angepassten Variante statt. Während eines Monats können Läufer individuell jeweils am Donnerstag, Freitag oder am Wochenende einen Marathon, Halbmarathon oder kürzere Distanzen absolvieren. Aktuelle Informationen: **harmonygenevemarathon.com**

26. BIS 29. AUGUST 2021

Schweizer Frauenlauf, Bern

Die Veranstalter haben den Lauf von Juni auf August verschoben. Die Läuferinnen dürfen unter der Sommersonne durch die Altstadt ins Ziel einlaufen. Aktuelle Informationen: **frauenlauf.ch**

12. SEPTEMBER 2021

Luzerner Stadtlauf

Nicht im April, sondern im September: Die Läufer erwarten Strecken von 660 m bis zu 4,65 km. Aktuelle Informationen: **luzernerstadtlauf.ch**

22. SEPTEMBER BIS 3. OKTOBER 2021

Les 20km de Lausanne

Bevor im Herbst der richtige Volkslauf – verteilt über mehrere Tage – stattfindet, steigt im Frühling ein virtueller Laufevent. Aktuelle Informationen: **20km.ch**

3. OKTOBER 2021

Murtenlauf, Freiburg

17,17 km – so viel misst die bekannte Strecke des Murtenlaufs. Ob der Lauf durchgeführt wird, will das Komitee im Sommer entscheiden. Aktuelle Informationen: **morat-fribourg.ch**

9. UND 10. OKTOBER 2021

Grand Prix von Bern

Nicht im Mai, aber im Oktober. Und nicht an einem Tag, sondern an zwei: Ab Juni kann man sich für den zweitgrössten Laufevent der Schweiz anmelden. Aktuelle Informationen: **gpbern.ch**

24. OKTOBER 2021

Lausanne Marathon

Mehrere Distanzen stehen zur Auswahl: Marathon, Halbmarathon, 10 km als Lauf oder Nordic Walking. Aktuelle Informationen: **de.lausanne-marathon.com**

4. BIS 5. DEZEMBER 2021

Course de l'Escalade, Genf

Es ist der grösste Laufevent des Jahres. Lässt die Pandemie es zu, nehmen die Läuferinnen und Läufer am ersten Dezemberwochenende wieder die Stadt Genf ein. Aktuelle Informationen: **escalade.ch**

12. DEZEMBER 2021

Zürcher Silvesterlauf

Nachdem die vergangene Ausgabe virtuell ausgetragen wurde, soll sie dieses Jahr möglichst wieder unter realen Bedingungen stattfinden. Aktuelle Informationen: **silvesterlauf.ch**

Bild: AdobeStock

INHALT

Profis im Porträt
Tadesse Abraham und Martina Strähl geben einen Einblick in ihr Leben als Spitzensportler/-in.
4

Ausrüstung, die sitzt
Welcher Schuh passt? Der ehemalige Profi-Langstreckenläufer Viktor Röthlin gibt wertvolle Tipps.
5

Und los gehts!
Ohne Krafttraining gehe nichts, sagt Markus Ryffel, ehemaliger Profi-Läufer aus Bern.
6

Guten Appetit
Viele Kohlenhydrate: Die richtige Ernährung hat einen positiven Effekt auf die Leistung.
7

On-Running hebt ab
Wie gelang es dem Unternehmen, in kurzer Zeit mit seinen Schuhen die Sportszene zu erobern?
8

Virtuelle Laufevents
Corona macht kreativ: Diverse Veranstalter setzen neu auf individuelle Durchführungen.
9

Schöne Laufstrecken
Der Lausanne Marathon und der Murtenlauf bestechen mit einer malerischen Kulisse.
10

Trend Trailrunning
Laufen mit spektakulärer Aussicht: Über Stock und Stein rennen boomt. Ein Erfahrungsbericht.
11

Impressum «Laufnews» ist eine gemeinsame Beilage der Titel Tages-Anzeiger, Der Landbote, Zürcher Oberländer (Erscheinung 27. März 2021), Tribune de Genève und 24 heures (Erscheinung 3. April 2021). **Herausgeberin/Verlag** Tamedia Publikationen Deutschschweiz AG, Werdstrasse 21, 8004 Zürich, E-Mail: beilagen@goldbach.com, Website: beilagen.tagesanzeiger.ch **Anzeigen** Oliver Pargätzi, Kurt Strebel und Pascal Camastral, Tel. +41 (0)44 248 40 30, E-Mail: inserate@tages-anzeiger.ch, Website: publishing.goldbach.com **Redaktion und Produktion** Bernhard Kallen (Leiter Beilagen), Simone Klemenz, Andreas Minder, Sabine Fernandez (Redaktion), Pedä Siegrist, Andrea Thüler, Sandro Siemer (Layout) **Mitarbeit** Claudia Peter, Patricia Michaud, Manuela Pfaffen, Fredy Gilgen, Artur K. Vogel, Isabelle Michaud, Markus Sutter, Monika Bachmann, Anita Bachmann **Auflage** 287 265 (Wemf 2020) **Leser** 739 000 (MACH Basic 2020-1) **Druck** DZZ Druckzentrum Zürich AG, Bubenbergstrasse 1, 8021 Zürich

Sei es der Murtenlauf, der Grand Prix von Bern oder die Europameisterschaften im Halbmarathon 2016: Tadesse Abraham durfte schon einige Goldmedaillen mit nach Hause nehmen.
Bild: Keystone SDA

«Man sollte laufen, um sich zu verbessern, und nicht, um zu ermüden

Tadesse Abraham hat eine der besten Erfolgsbilanzen im Schweizer Langstreckenlauf. Für den gebürtigen Eritreer, der den Schweizer Marathonrekord hält, sollte es beim Laufen – und bei der Bewegung allgemein – in erster Linie darum gehen, gesund zu bleiben.

PATRICIA MICHAUD

Die Geschichte beginnt in den späten 1980er-Jahren im ländlichen Eritrea. Ein kleiner Junge läuft jeden Tag die rund 10 km vom Hof seiner Familie zur Schule und zurück. Sein Velo ist kaputt und seine Eltern können sich kein neues leisten. Der Junge liebt das Laufen. Man sieht ihn die ganze Zeit im Laufschritt. Mit 17 nimmt er an seinem ersten Wettkampf in der Hauptstadt Asmara teil. Ein paar Jahre später widmet er sich ganz dem Laufsport. Doch der Militärdienst, in dem er weder genügend Schlaf noch genügend zu essen bekommt, zieht sich in die Länge. Er gelangt zur Überzeugung, dass er aus Eritrea fliehen muss, wenn er ganz nach oben kommen will. Ein Projekt, das er 2004 nach seiner Teilnahme an der Cross-WM in Brüssel in die Tat umsetzen wird. Richtung Schweiz, «in ein neutrales Land».

Heute gehört Tadesse Abraham, der 2014 die Schweizer Staatsbürgerschaft erhielt, zu den besten Langstreckenläufern der Schweiz. Das 38-jährige Mitglied des LC Uster (ZH), das mit seiner Frau und dem gemeinsamen Sohn im Kanton Genf lebt, kann eine eindrückliche Reihe von Bestzeiten vorweisen: Marathon in 2:06:40 – ein Schweizer Rekord, den er 2016 Viktor Röthlin abnimmt –, Halbmarathon in 1:00:42, 15 km in 43:45, 10 km Strasse in 28:27. 2005, ein Jahr nach seiner Ankunft in der Schweiz, gewinnt er den berühmten Grand Prix von Bern und schlägt dabei die grossen Favoriten. Er ist auf dem Weg nach ganz oben. Seitdem hat «Tade» die grössten Läufe des Landes gewonnen, vom Murtenlauf über die Escalade und die Corrida bulloise bis zu den 20 km von Lausanne. Aber auch auf internationaler Ebene brillierte er: Europameister im Halbmarathon 2016, Vizeeuropameister im Marathon 2018, 7. Rang beim Olympia-Marathon in Rio 2016.

Training auf 2500 m ü. M.

Mehrmals im Jahr reist der Spitzenathlet nach Äthiopien, wo er während mehrerer Wochen auf 2500 m ü. M. mit anderen Läufern trainiert. «Ich geniesse die Höhe, das Gruppentraining und die Abwesenheit von zu Hause, was mir erlaubt, mich zu 100 Prozent auf den Sport zu konzentrieren», erklärt er. Normalerweise kehrt er erst ein paar Tage vor einem grossen Wettkampf in die Schweiz zurück. Am Tag unseres Interviews sitzt er jedoch in Äthiopien fest. Er wurde positiv auf Corona getestet und muss dort in Quarantäne. Am Telefon hört man ihm die Enttäuschung an: Die Schweizer Marathonmeisterschaften in Belp werden ohne ihn stattfinden (der Wettbewerb musste aufgrund der schlechten Wetterbedingungen schliesslich verschoben werden). Aber er relativiert sehr schnell: «Wenigstens ist es nicht kurz vor den Olympischen Spielen in Tokio passiert …» Und er sieht sogar noch etwas Positives darin: «Das wird mir die Möglichkeit geben, nach meiner Quarantäne hier in Äthiopien als Tourist unterwegs zu sein.»

> WENN MAN DIE MENSCHEN DAZU ERMUTIGEN WÜRDE, ZWEI- BIS DREIMAL PRO WOCHE SPORT ZU TREIBEN, WÜRDEN DIE GESUNDHEITSKOSTEN SINKEN.
>
> **TADESSE ABRAHAM**
> LANGSTRECKENLÄUFER

Mit der gleichen positiven Einstellung spricht er über die einzige Verletzung in seiner Karriere, die er sich 2017 zuzog: «Natürlich war es schwer, mich nicht bewegen zu können. Aber es war mehr eine mentale Verletzung, die ich zu akzeptieren beschloss, weil ich verstand, warum sie passiert war. Und ich habe die Enttäuschung wieder wettgemacht, indem ich Zeit mit meiner Familie, mit meinen Sponsoren und vor allem mit mir selbst verbracht habe!» Bewegung ist das Schlüsselwort für Tadesse Abraham: «Ich war noch nie im Spital, ausser um Leute zu besuchen. Das ist eindeutig der Bewegung zu verdanken! Wenn man die Menschen dazu ermutigen würde, zwei- bis dreimal pro Woche Sport zu treiben, würden die Gesundheitskosten sinken.»

Die richtige Dosis finden

Welchen Rat sollte man also Laufanfängern geben, die, beflügelt durch ihre ersten Versuche während der Pandemie, weiterkommen möchten? «Leute finden, mit denen man trainieren kann, damit man sich bei schlechtem Wetter, wie es in der Schweiz oft der Fall ist, nicht vor dem Training drücken kann», sagt Abraham lachend. «Sich Ziele setzen und vor allem die richtige Mischung aus Training und Erholung finden: Man sollte laufen, um sich zu verbessern, und nicht, um zu ermüden.» ■

«Wenn ich laufe, fühle ich mich frei»

Martina Strähl rennt, seit sie ein Kind war. Die Schweizer Marathonläuferin erzählt, weshalb sich beim Rennsport Entspannung und Ehrgeiz nicht ausschliessen. Und wie sie auch nach über zwanzig Jahren im Spitzensport motiviert bleibt.

CLAUDIA PETER

Der Ausdauersport liegt ihr, das hat Martina Strähl schnell gemerkt. Schon als Kind entdeckte sie das Laufen als eine Leidenschaft. Im Leichtathletik-Training, in der Jugendriege, im Geräteturnen hat sie viele Sportarten ausprobiert und ist immer wieder zum Rennen, zum Langstreckenlaufen, zurückgekehrt und hat sich schliesslich darauf konzentriert. «Dabei fühle ich mich frei», erzählt die 33-Jährige. Heute gehört Strähl zu den 42 «Swiss Starters», den Spitzenathletinnen und -athleten des Schweizer Leichtathletikverbandes.

«2018 war wohl mein erfolgreichstes Jahr», erzählt sie. Damals hat sie an der Leichtathletik Europameisterschaft in Berlin den 7. Platz im Marathon belegt, mit ihrer persönlichen Bestzeit von 2:28:07. Strähl kommt aus einer aktiven, sportlichen Familie. Mit ihren beiden Brüdern und den Eltern war sie viel draussen, ist gewandert, hat Bergwelten erkundet. Die Berge hat sie denn auch zu ihrer Spezialität gemacht und sich als Bergläuferin einen Namen erworben. «Berglauf ist etwas ganz anderes als ein Marathon in der Stadt», sagt Strähl, die heute in Horriwil lebt und in der Leichtathletikvereinigung Langenthal trainiert. «Man braucht ganz andere Muskeln, ist länger unterwegs und langsamer.» Auch sind die Zeiten praktisch nicht vergleichbar. «Jedes Bergrennen ist etwas anderes.» 2015 wurde Strähl am Zermatt-Marathon Weltmeisterin im Berglauf Langdistanz.

Marathon als neue Herausforderung

Nach über zehn Jahren als Bergläuferin fokussiert Strähl aber heute auf den klassischen Marathon. «Ich habe eine neue Herausforderung gesucht, mein langjähriger Trainer Fritz Häni hat mich zum Strassenmarathon bewogen. Dort sehe ich bei mir noch Steigerungspotenzial.» Ein Ultratrailauf in den Bergen hingegen, der bis zu 100 Kilometer lang sein kann, reizte sie bislang noch nicht. «Ich renne gerne aufwärts. Aber abwärts über Steine zu springen, ist nicht so meines. Aber wer weiss, vielleicht möchte ich in ein paar Jahren nochmals etwas Neues probieren.» Ihr nächstes Ziel sind die Olympischen Ziele in Paris 2024. «Und irgendwann den New York Marathon zu rennen. Auch weil ich noch nie in New York war», ergänzt sie mit einem Lachen.

Strähl beschreibt sich als ehrgeizig: «Ich will mich mit anderen messen, ich will mich an mir selber messen und immer etwas besser werden.» Gleichzeitig schätzt sie am Laufsport aber auch, dass er ihr erlaubt, abzuschalten und sich zu entspannen. «Während dem Rennen komme ich in einen mentalen Flow. Und nach dem Rennen folgt die Entspannung des Körpers.» Das sei das Spannende am Rennsport. Dass Entspannung und Wettkampf, Ehrgeiz und Flow so nahe beieinander liegen.

> BERGLAUF IST ETWAS GANZ ANDERES ALS EIN MARATHON IN DER STADT.
>
> **MARTINA STRÄHL**
> SPITZENSPORTLERIN

Ausgleich als Heilpädagogin

Den Ausgleich zum Sport findet Strähl in ihrer Anstellung als Heilpädagogin. Sie schätzt die Abwechslung, die ihr die beiden Welten bieten. Und räumt auch ein, dass es manchmal schon streng sei. «Wenn ich um fünf Uhr aufstehe, um sechs Uhr einen Trainingslauf starte, um dann pünktlich um acht in der Schule zu sein, und in der Mittagspause noch ein zweites Training mache, ist das schon hart. Aber ich liebe meine Arbeit mit den Kindern und das Laufen beides so sehr, dass es machbar ist.»

Wie bleibt man denn über all die Jahre so motiviert? «Mir hilft es, ein Ziel zu haben», erzählt Strähl und empfiehlt dies auch jedem Laufeinsteiger. «Etwas, an dem ich mich messen kann, das aber auch erreichbar ist.» Fortschritte aufzuschreiben, rät sie zudem jedem, der sich an den Rennsport wagt. Und sich für Erfolge, auch kleine, zu belohnen. Am wichtigsten sei aber, Spass am Laufen zu haben. «Auch ich habe Tage, an denen ich nicht so mag. Aber zu 95 Prozent macht mir das Training einfach immer noch mega Freude.» ■

Die 33-jährige Martina Strähl treibt seit zwanzig Jahren Spitzensport. Die Weltmeisterin im Berglauf Langdistanz findet einen Ausgleich in ihrer Arbeit als Heilpädagogin.
Bild: zvg

Bild: Adobe Stock

«Mit dem falschen Schuh hat ein Läufer keine Chance»

Welcher Laufschuh passt? Und wie wichtig sind die Socken? Der ehemalige Marathon-Profi Viktor Röthlin verrät, worauf es bei der Materialwahl ankommt.

INTERVIEW: SIMONE KLEMENZ

Herr Röthlin, als Sie beim Marathon in Osaka 2007 als Dritter ins Ziel einliefen, warfen Sie Ihre Schuhe hoch in die Luft. Welche Beziehung hatten Sie jeweils zu Ihren Laufschuhen?
Es handelt sich um wahre Liebe. Schuhe und Socken sind entscheidend, ansonsten könnte man füdleblutt rennen. Der Schuh ist das Gerät des Läufers, ohne welches er nie Erfolg haben wird. Es ist also zentral, dass dieses sitzt. Warum habe ich meine Schuhe damals in die Luft geworfen? Weil es einfach brutal heiss war.

Wie kann das Material die Leistung beeinflussen?
Die besten Schuhe zu tragen, bedeutet nicht automatisch, deswegen ein besserer Läufer zu werden. Viele Hobbysportler machen den Fehler und schauen, was der schnellste Spitzenläufer trägt, um das gleiche Produkt zu kaufen. Aber das klappt nicht. Die Schuhwahl ist sehr individuell. Mit dem falschen Schuh hat eine Läuferin oder ein Läufer keine Chance. Körperlich kann dadurch viel kaputt gehen. Man kann vieles im Internet shoppen, beim Laufschuh hört es aber auf.

Kann eine neue Ausrüstung die Motivation erhöhen?
Im Hobbysport kann ein cooles Outfit ein Motivationsfaktor sein. Bei Schuhen ist es aber immer schwierig: Für viele ist das Optische zentral. Männer sowie Frauen entscheiden beim Kauf immer wieder nach Farben. Da wäre jeweils ein Spraydosenset praktisch. Denn beim Laufschuh sollte es primär um die Funktion gehen.

Wie viele Paar Laufschuhe waren in ihrem Schrank zu finden?
Ich absolvierte jeweils 13 Trainings pro Woche. Es gibt eine einfache Formel: Pro Training pro Woche ein Schuh. Das gilt auch für Hobbysportler. Mit mehreren Laufschuhen gleichzeitig zu trainieren, kommt unter dem Strich nicht teurer, da sie sich so weniger schnell abnutzen. Zudem erfährt der Fuss dadurch eine unterschiedliche Belastung, was wiederum gut für den gesamten Bewegungsapparat ist.

Sie arbeiten seit 2018 auch bei Ochsner Sport als Laufberater. Können Sie erklären, welche Fragen sich bei einem Schuhkauf als erstes stellen?
Was ist das Ausgangsniveau? Und was ist das Ziel? Einsteiger brauchen oft ein teureres Modell, da die Muskulatur noch nicht so entwickelt ist, das heisst, die Fussmuskulatur ist schneller überlastet und braucht entsprechend mehr Dämpfung.

> SCHUHE UND SOCKEN SIND ENTSCHEIDEND, ANSONSTEN KÖNNTE MAN FÜDLEBLUTT RENNEN.
>
> **VIKTOR RÖTHLIN**
> EHEMALIGER PROFI-LANGSTECKENLÄUFER

Es gibt viele verschiedene Laufstile: Beispielsweise Kurzstrecken- und Langstreckenläufe. Was bedeutet dieser Unterschied für den Materialkauf?
Das Lauftempo hat einen Einfluss: Je gemütlicher, desto mehr Dämpfung, je schneller, desto stärker soll die Kraft direkt auf den Boden wirken. Für schnelle Laufrunden benutzt man optimalerweise leichtere, direktere Modelle, für gemütlichere Strecken gut gedämpfte. Damit man den Fuss nicht immer gleich aufsetzt und belastet, empfehle ich regelmässig hügelige Strecken zu laufen.

Trailrunning über Stock und Stein liegt im Trend. Was für Anforderungen stellt diese Art von Lauf an den Schuh?
Ein Trailschuh muss einen guten Grip in beide Richtungen haben, so dass der Läufer auch beim abwärts Rennen nicht rutscht. Die Schuhe sollen wegen der Abknickgefahr näher beim Boden sein und über Zwischensohlen verfügen, die den Fuss den steinigen Untergrund nicht so spüren lassen.

Füsse haben viele Formen. Wie kann dies die Schuhwahl beeinflussen?
Jeder kennt seine Schuhgrösse im Alltag. Ein Laufschuh muss eine Nummer grösser gekauft werden, da sich die Füsse beim Laufen ausdehnen. Bei einem Senkfuss, Knickfuss oder Plattfuss sind gestützte Modelle und allenfalls spezielle Einlagen gefragt.

Sie haben zu Beginn die Socken erwähnt. Was tragen diese bei?
Viele geben viel Geld für Schuhe aus und kaufen dann eine Packung Prix-Garantie-Socken. Dabei sind gerade diese enorm wichtig. Füsse verfügen über viele Schweissporen. Eine Sportsocke muss eng anliegen und anatomisch geformt sein, damit sie den Schweiss vomFuss wegleiten kann. Ich verkaufe deshalb keinen Laufschuh ohne passende Laufsocken.

Was halten Sie von all den Gadgets, die sich auf dem Markt tummeln?
Da muss ich immer wieder schmunzeln. Hobbysportler hoffen oft, dank Gadgets schneller zu werden. Dabei wäre mehr Training effektiver. Ein sinnvolles Utensil finde ich aber Laufuhren. Diese dokumentieren Fortschritte, das kann die Motivation steigern. Und gerade wenn wir von Trailrunning sprechen: Hier ist ein kleines, kompaktes Rucksäckchen für eine Regenjacke, Wasser und Energieriegel zwingend. ■

Bild: Keystone SDA

Viktor Röthlin

Der in Kerns geborene Viktor Röthlin (1974) ist ehemaliger Profi-Langstreckenläufer. Zu seinen grössten Erfolgen zählen der Europameistertitel 2010 im Marathonlauf und die Bronzemedaille 2007 bei den Weltmeisterschaften. 2014 gab Röthlin das Ende seiner Karriere bekannt. Der ausgebildete Physiotherapeut führt nun die Firma VikMotion und berät seit 2018 bei Ochsner Sport als Running Experte.

Welche Gadgets begleiten die Läuferinnen und Läufer

Der passionierte Läufer und Sportlehrer Matthias Zürcher gibt einen Einblick in die Laufszene.

CARBON-SCHUHE

Nike legte vor

Der Hype entstand 2016 an den Olympischen Spielen in Rio: Damals haben die schnellsten Marathonläufer einen Prototyp von Nike mit einer Carbon-Platte drin getragen. «Alle anderen Hersteller versuchen seither, das Modell nachzubauen», weiss Läufer Matthias Zürcher, der selbst Carbon-Schuhe von New Balance besitzt, diese allerdings nur bei Wettkämpfen trägt. Wie viel bringt die Platte wirklich? «Für mich ist der Effekt vor allem auch mental; das Gefühl mit dem 'schnellen' Schuh einen Wettkampf zu laufen.» Zürcher empfiehlt diese Art von Schuhen primär ambitionierten Läuferinnen und Läufern.

LAUFUHREN

Über Pace und Puls

Sie schmiegen sich immer öfters um die Handgelenke der Läufer: Laufuhren. Zürcher selbst besitzt eine Uhr von Garmin. Das Tolle daran? «Du weisst, was du gemacht hast.» So messen die Uhren je nach Modell Geschwindigkeit (Pace), Höhenmeter oder den Puls direkt am Handgelenk. Welches Modell zu einem passt, hänge davon ab, welche Informationen einen interessierten, ob die Uhr auch im Alltag getragen werde und wie viel Geld man ausgeben wolle.

BLUETOOTH-KOPFHÖRER

Kein Kabelsalat

Kein Lauf ohne Musik im Ohr – oder bei Zürcher: Podcasts. Damit beim Sport nicht immer die lästigen Kabel im Weg sind, setzen Jogger vermehrt auf Bluetooth-Kopfhörer, so auch unser Läufer, der Airpods Pro von Apple trägt. «Die sind leichter und fallen daher weniger oft aus dem Ohr.» Wer die Stöpsel trotzdem immer wieder verliert: Viele Hersteller bieten Aufsätze an, die sich dem Ohr anpassen. Was ebenfalls aufkommt: «Immer mehr Laufuhren können Musik speichern, so muss man das Handy nicht mitnehmen.»

SOCIAL MEDIA

Strava und Co.

Zwar kein materielles Gadget, aber unter Läufern ebenso gefragt: Social Media Plattformen, auf welchen das Lauferlebnis geteilt werden kann. Laufuhren-Hersteller bieten oft die dazu passende Plattform an: «Auf Garmin Connect kann ich alle meine Aktivitäten hochladen», sagt Zürcher. Man kann sich mit anderen Usern «befreunden», einander zu Challenges herausfordern. Die wohl bekannteste Plattform heisst Strava. «Diese ist sozusagen das Facebook der Ausdauersportler.»

Auf die Plätze, fertig, los!

Mit dem Frühling steht auch die neue Laufsaison in den Startlöchern. Dank einer optimalen Vorbereitung kommt dem Schnüren der Joggingschuhe nichts mehr in die Quere.

MANUELA PFAFFEN

Die Schweiz ist ein Volk von Freizeitsportlern – und das nicht erst, seit Corona im Frühling 2020 das öffentliche Leben mehr und mehr lahmgelegt hat. Einer Langzeitstudie aus dem Jahr 2020 des Schweizer Sportobservatoriums zufolge steht der «helvetische Mehrkampf», wie ihn die Studienmacher nennen, nämlich Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Joggen, in der Liste der beliebtesten Sportarten seit jeher ganz oben. Und gerade Laufen hat in Zeiten von geschlossenen Sportstudios und Schwimmbädern noch einen zusätzlichen Popularitätsschub erfahren.

Gesundheit und Fitness, die Freude an der Bewegung, das Naturerlebnis sowie Entspannung und Stressabbau sind dabei die wichtigsten Motive, weshalb hierzulande Sport getrieben wird. «Was gibt es Schöneres, als am frühen Morgen der Aare oder dem Greifensee entlang zu laufen und die Stadt und die Natur erwachen zu sehen? Genau dann erhält mein Körper eine erfrischende Sauerstoffdusche. Laufen hilft mir, sowohl meine körperliche als auch mentale Leistungsfähigkeit auf Trab zu halten und ausgeglichen in den Tag zu starten.» Dieses Zitat spricht wohl so manch einem Läufer aus der Seele.

Es stammt von einem, der es wissen muss. Der ehemalige Langstreckenläufer Markus Ryffel aus Bern ist 30 Jahre nach seinem Karriereende immer noch Inhaber des Schweizer Rekords über 3000 und 5000 Meter. Sein grösster Erfolg war der Gewinn der Silbermedaille im 5000-Meter-Lauf an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles. Der 66-Jährige ist nach wie vor ein begnadeter Läufer sowie Gründer und Lenker des Unternehmens Markus Ryffel's GmbH, das sich ebenfalls ganz dem Laufsport verschrieben hat. Im Experteninterview erklärt er, wie man sich in zwölf Wochen fit macht, wieso ohne Kraftgymnastik nichts geht und was sich absolute Laufanfänger vornehmen sollten. ■

Markus Ryffel hat bereits über 200 000 Kilometer laufend absolviert.
Bild: zvg

«Ruhe ist auch Training»

Herr Ryffel, seit uns die Corona-Pandemie in Atem hält, entdecken immer mehr Menschen die Lust am Laufen. Deckt sich dieser Eindruck mit Ihren Erfahrungen?
Wie Recht Sie haben. Die Corona-Pandemie ist die erfolgreichste Bewegungsinitiative, die ich in den letzten Jahrzehnten erlebt habe. Dies unterstreicht auch eine im Jahr 2020 veröffentlichte Studie der Sporthochschule Köln. Laut dieser wirken Sportarten wie Joggen, Walken und Biken wie eine Impfung für das Immunsystem, da die frische Luft die Abwehrkräfte stärkt.

Was reizt Sie persönlich am Laufsport?
Laufen gibt mir das Gefühl von Dankbarkeit und Lebendigkeit, es ist mein Lebenselixier. Nichts existiert, ausser der eigenen Euphorie, die Welt fliegt an einem vorbei, es scheint keine Grenzen zu geben, der Körper fühlt sich ganz leicht an, es könnte ewig so weitergehen. Falls Sie ein solches Hochgefühl beim Laufen noch nie erlebt haben, dann sicherlich beim Musikhören. Jeder von uns hat doch einen Lieblingssong, bei dem man richtig kribbelig wird und regelrecht abheben könnte.

Bei Nässe und Kälte ist es verlockend, eine kleine Laufpause einzulegen. Macht diese Pause Sinn oder sollte man trotzdem die Laufschuhe schnüren?
Bei Nässe und Kälte heisst es «Tempo runter». Bei Kälte und auf rutschigem Untergrund ist die Verletzungsgefahr grösser, denn die Muskulatur ist steifer, verkrampft schneller und braucht länger für die Regeneration. Das heisst: Laufen Sie sich bei tiefen Temperaturen langsam warm, steigern Sie Ihr Tempo nur leicht und passen Sie es vor allem dem Untergrund an. Mir macht es richtig Spass, den inneren Schweinehund zu bekämpfen und auch bei schlechtem Wetter regelmässig zu laufen. Sie können hinterher sehr stolz auf sich sein und die warme Dusche oder das Bad danach fühlt sich noch viel besser an.

Angenommen, ich will Ende August den Schweizer Frauenlauf über zehn Kilometer absolvieren. Wann sollte ich mit der Vorbereitung beginnen?
Werden Sie in Intervallen zur Läuferin. Für Anfänger ist ein Intervalltraining ein sinnvoller Einstieg. Hierbei wechseln Sie vom zügigen Traben ins lockere Walken – mit beispielsweise dreimal zwei Minuten Traben und dazwischen einer Minute Walken. Trainingspläne für fünf oder zehn Kilometer unter dem Motto «Fit in zwölf Wochen» sind auf meiner Homepage (markusryffels.ch) zu finden.

Ist es empfehlenswert, an Laufkursen oder Laufwochen teilzunehmen?
Auf jeden Fall! Laufen ist keine primitive Angelegenheit. Skifahrer lernen Skifahren, Schwimmer gehen in den Schwimmkurs. Auch Laufen will gelernt sein. Wir bieten unter anderem Kurse für Einsteiger oder für Fortgeschrittene mit Videoanalyse an. Das hilft extrem. Regelmässige Laufschule sowie gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining haben Einfluss auf eine korrekte Lauftechnik. Laufen ist eine komplexe Angelegenheit und um gesund zu trainieren, lohnt es sich, die Unterstützung von einem Experten zu holen.

> KRAFTTRAINING IST DIE BESTE VORBEUGUNG GEGEN VERLETZUNGEN.
>
> MARKUS RYFFEL

Mein Tipp: Beschwerdefrei läuft man bei entspanntem Laufen. Lassen Sie den Rumpf nicht zusammensinken, denn das kann zu frühzeitiger Ermüdung sowie zu Beschwerden im Rücken, Nacken und in den Waden führen. Richten Sie sich auf und erhöhen Sie die Rumpfspannung, dann ist Ihre Körperachse im Lot. Ihre Beine laufen müheloser und Ihre Schritte sind ökonomischer.

Wie sieht das ideale Aufwärmen vor dem Training und das Dehnen danach aus?
Jedes Training beginnt mit einem Aufwärmen, zum Beispiel mit einem langsamen Lauftempo. Dehnen nach dem Training hat die Funktion, die Muskelspannung nach dem Ende der Belastung zu reduzieren. Das fördert die Regeneration der Muskeln und Sehnen. Gleichzeitig dient es der Entspannung der Muskulatur und dem Schutz der Gelenke. Halten Sie die Dehnposition während 30 bis 60 Sekunden. Wichtig ist, dass die Dehnübungen keine Schmerzen verursachen.

Sie haben es bereits angesprochen: Welchen Stellenwert haben Krafttraining und andere Sportarten als Ergänzung?
Ohne Kraftgymnastik geht nichts. Krafttraining ist die beste Vorbeugung gegen Verletzungen. Denn je kräftiger die Muskeln, desto stabiler die Gelenke, Bänder und Sehnen. Damit man Kraft aufbauen kann, sollte man dreimal fünfzehn bis zwanzig Minuten wöchentlich einplanen. Dies geht ganz einfach Zuhause mit Eigengewichtsübungen, etwa mit Liegestützen. Ergänzungssportarten wie Aqua Fit, Nordic Walking, Velofahren oder Inline Skating sind schonende Alternativen für den Bewegungsapparat.

Wie wichtig sind Ruhepausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten und was bietet sich zur Entspannung an?
«Ruhe ist auch Training» ist eines meiner liebsten Zitate. Der Körper braucht Zeit, sich an die neuen Reize zu gewöhnen. Nach einem Lauftag folgt also ein lauffreier Tag. Wer sich aber dennoch bewegen möchte, setzt sich aufs Fahrrad oder absolviert ein leichtes Krafttraining. In der Anfangseuphorie lauert oft die Gefahr, zu schnell zu viel zu wollen. Gutes Training bedeutet aber nicht nur Belastung, sondern auch Erholung: also genügend Schlaf, ab und zu ein entspannendes Bad, Saunagänge oder Massagen. Die grössten Trainingsfortschritte werden erzielt, wenn Training und Erholung harmonisch aufeinander abgestimmt sind.

Welchen Tipp würden Sie absoluten Lauf-Anfängern mit auf den Weg geben?
Motivieren Sie sich mit konkreten Zielen, wie zum Beispiel, wieder in die alte Jeans zu passen oder abzunehmen, um bis zum Sommer die gewünschte Badefigur zu erlangen. ■

Wenn sich der in

Wir alle kennen es: Es gibt
Sofa zu verbringen, erbarm
Was tun, wenn die Motivat

- Setzen Sie sich konkret
  von über 500 Läufen in
  fällt das Training gleich
  Wettläufe gibt es auf S
- Verabreden Sie sich mi
  aktuellen Corona-Mass
  Zusammen macht Lauf
  Hemmungen, eine Ver
- Falls Sie lieber alleine u
  Sie diese in Ihre Agend
- Gestalten Sie Ihr Traini
  Laufstrecke.
- Kopfhörer auf und los
  songs zusammen.
- Führen Sie ein Lauftag
  fest. Dies kann man ga
  machen. Es gibt inzwis
- Gönnen Sie sich ein ne
  Pulsuhr, mit der Sie sch

Bild: AdobeStock

nnere Schweinehund meldet

t Tage, da lockt die Versuchung, den Abend auf dem
mungslos; die Laufschuhe bleiben in der Ecke liegen.
tion am Nullpunkt angelangt ist?

e Ziele und melden Sie sich zum Beispiel an einen
n der Schweiz an. Mit einem solchen Vorhaben vor Augen
n viel leichter. Eine Übersicht über verschiedene
eite 3.
it Gleichgesinnten – natürlich unter Berücksichtigung der
snahmen – oder schliessen Sie sich einer Laufgruppe an.
fen noch mehr Spass und man hat in aller Regel mehr
abredung oder ein Training abzusagen.
unterwegs sind: Setzen Sie sich fixe Lauftermine und tragen
la ein, damit das Training richtiggehend zur Routine wird.
ng abwechslungsreich und wechseln Sie öfter mal Ihre

gehts: Stellen Sie eine Lauf-Playlist mit Ihren Lieblings-

ebuch und halten Sie Ihre Laufpläne und Ziele darin
nz einfach auf Papier, in einer Excel-Tabelle oder online
schen viele kostenlose Angebote.
ues Laufshirt in Ihrer Lieblingsfarbe oder die praktische
hon längere Zeit liebäugeln.

Bild: AdobeStock

AUSRÜSTUNG

Mit der richtigen Kleidung dem Wetter trotzen

Bevor man (wieder) mit dem Lauftraining beginnt, sollte man sich einen Überblick über seine Ausrüstung verschaffen. Denn die richtige Ausstattung ist das A und O für regelmässige Läufer und solche, die es werden wollen. Am besten lässt man sich – vor allem was die Anschaffung von Laufschuhen anbelangt – in einem Spezialgeschäft beraten. Die goldene Regel besagt dabei, dass man gut daran tut, seine alten Schuhe nach 600 bis 800 gelaufenen Kilometern an den Nagel zu hängen. In der Realität ist die Lebensdauer des Schuhwerks allerdings von derart vielen Faktoren abhängig, dass es schwierig ist, eine fixe Distanz zu nennen. «Man sollte seine Laufschuhe lieber mal zu früh als zu spät gegen ein neues Modell austauschen», rät Yanick Khan, Ryffel-Running-Spezialist in der SportXX-Filiale Glattzentrum. «Lassen Dämpfung und Stabilität nämlich nach, könnte dies Beschwerden oder Verletzungen zur Folge haben.»

Zum Schuhkauf sollte man dabei unbedingt seine alten Laufschuhe mitbringen. «Diese verraten uns sehr viele wichtige Informationen bezüglich Laufstil, Fussaufsatz und Pronation.» Weil sich die Füsse im Verlauf des Tages ausdehnen – im Extremfall bis zu einem Zentimeter – fasst man als Kauf-Zeitpunkt am besten den späteren Nachmittag oder den Abend ins Auge. Ausserdem ist auf gut eine Daumenbreite Platz zwischen grossem Zeh und Schuhspitze zu achten. «Die richtige Grösse variiert jedoch auch aufgrund persönlicher Vorlieben und Einsatzbereichen des Laufschuhs», gibt Khan zu Bedenken.

Was die Kleidung anbelangt, sollte man sich grundsätzlich an funktionellen Textilien orientieren. «Man kleidet sich nach dem Schichtenprinzip.» Die erste Schicht transportiert dabei den Schweiss von der Haut weg, während die zweite den Körper isoliert und warm hält. Die Aussenschicht dient als Wetterschutz vor Wind und Regen. In der wärmeren Jahreszeit ist es zudem empfehlenswert, sich mit einem Laufcap vor der Sonne zu schützen.

ERNÄHRUNG

Genug Kohlenhydrate

Grundsätzlich sollten Ausdauersportler auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und Früchten für einen guten Vitamin- und Mineralhaushalt achten. Ideal, um die Energiespeicher zu füllen, seien vollwertige Kohlenhydrate wie Getreideprodukte und Kartoffeln, so Swiss Athletics. Zirka 45 bis 55 Prozent der täglichen Energieaufnahme sollte aus Kohlenhydraten bestehen. Die Muskulatur braucht ausserdem ein Mindestmass an Eiweiss aus Fleisch, Milch- oder Sojaprodukten. Es wird empfohlen, täglich anderthalb bis zwei Liter Wasser oder andere ungezuckerte Getränke zu sich zu nehmen.

LAUFANFÄNGER

Schritt für Schritt zum Läufer

Regelmässiges und massvolles Lauftraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft Stresshormone im Körper abzubauen. Um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden, sollte man nur bei guter Gesundheit laufen. «Laufsport ist für alle Personen geeignet, sofern die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind», erklärt SUVA-Mediensprecherin Simone Isermann. «Falls hier Unklarheiten bestehen, empfehlen wir, den Gesundheitszustand vorgängig von einem Sportmediziner überprüfen zu lassen, insbesondere bei Personen, die älter als 40 Jahre sind.»

Laufen mit Mass, lautet die Devise. Gerade Einsteiger sollten sich also Zeit lassen und zunächst die Häufigkeit, dann die Dauer und erst danach die Intensität des Trainings steigern. Das Lauftempo ist idealerweise so zu wählen, dass eine Unterhaltung noch problemlos möglich ist.

Bild: AdobeStock

Am Start muss der Tank voll sein

Manche Athletinnen und Athleten fühlen sich wie neu geboren, sobald sie sich richtig ernähren. Diese Erfahrung macht Samuel Mettler, Experte für Sporternährung, in seinem beruflichen Alltag immer wieder. Sich richtig zu verpflegen, bedeutet mehr als essen und trinken.

MONIKA BACHMANN

Als Spyridon Louis an den Olympischen Spielen 1896 ins Ziel einläuft, hat er bereits ein Glas Wein intus. Der griechische Marathonläufer sei unterwegs an einem Wirtshaus vorbeigekommen und habe sich entsprechend verpflegt. Der Grieche gewann den Wettkampf in Athen und war somit der erste Sieger eines Marathonlaufs an einer Olympiade.

Diese Episode entlockt uns heute ein Lächeln – und sie zeigt, wie sich die Verpflegungsgewohnheiten im Laufsport verändert haben. Obwohl das Bewusstsein unter den Athletinnen und Athleten immer noch unterschiedlich ausgeprägt sei, wie Samuel Mettler betont. Der Dozent für Ernährung, Diätetik und Sporternährung an der Berner Fachhochschule ist einer von wenigen Experten

auf diesem Gebiet. In der Beratung macht er die Erfahrung, dass sich Sportlerinnen und Sportler manchmal «wie neu geboren fühlen» und leistungsfähiger sind, wenn sie ihren Menüplan individuell anpassen. Die Sporternährung ist eine noch junge Disziplin: «Erste Erkenntnisse gab es in den 1960er-Jahren, umfassende Zahlen jedoch erst seit den 1990er-Jahren», so Samuel Mettler.

Kohlenhydrate sind das Benzin

Im Alltag von Marathonläufer Adrian Lehmann spielt die Verpflegung eine zentrale Rolle. Während Trainingsphasen müsse die Regeneration gewährleistet sein, um sportliche Fortschritte erzielen zu können, sagt er. Samuel Mettler unterstreicht diese Aussage: «Eine ausgewogene Ernährung, die auf den Prinzipien der Ernährungspyramide aufbaut, ist angezeigt.» Gemeint ist ein Mix aus Gemüse, Früchten, Getreide, Kartoffeln, Milchprodukten, Fleisch, Fisch und ausreichend Flüssigkeit.

Steht ein Wettkampf an, sieht der Menüplan ganz anders aus. Wenn sich Adrian Lehmann auf einen Marathon vorbereitet, stellt er die Ernährungsgewohnheiten bereits vier Wochen zuvor um: «Ich achte besonders auf eine gesunde Ernährung und halte mich strikt daran», so der Profi. Genussmittel sind Tabu. Vier Tage vor dem Start beginnt er mit dem «Carboloading», der Zufuhr von ausschliesslich kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln und spezifischen Sportgetränken. Es ist das wichtigste Prinzip bei der Wettkampfvorbereitung. Samuel Mettler sagt: «Wer den Körper maximal mit Kohlenhydraten auffüllt, verfügt am Start über das nötige Benzin.»

Wasser allein reicht nicht

Die Zufuhr von Kohlenhydraten muss auch während des Laufes berücksichtigt werden. «Dadurch kann die Leistung ab einer Belastungszeit von einer Stunde verbessert werden», so Samuel Mettler. Dauert der Wettkampf länger als zwei Stunden, sollte sich ein Athlet oder eine Athletin 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde zuführen. Deshalb muss die Zwischenverpflegung rechtzeitig geplant und organisiert werden. Der Experte empfiehlt zu diesem Zweck Sportgetränke, da sie den Körper sowohl mit der nötigen Flüssigkeit als auch mit Kohlenhydraten versorgen. «Wasser alleine reicht nicht», sagt Samuel Mettler, und verweist auf gewisse Veranstalter, die häufig an den ersten Verpflegungsständen nur Wasser anbieten.

Die Muskeln brauchen Erholung

Mit dem Überschreiten der Ziellinie beginnt bereits die nächste Etappe. Falls eine rasche Regeneration wichtig ist, müssen jetzt ausreichend Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Proteine zugeführt werden. Wenn jedoch eine mehrtätige Pause ansteht, was nach einem Marathon der Fall ist, kann man es gelassen angehen. Für Adrian Lehmann sind in diesem Moment nur zwei Kriterien wichtig: «Lust und Laune». In den Augen des Ernährungsexperten liegt das im grünen Bereich. Das wichtigste Prinzip nach einem Marathon sei: «Iss und trink, was du gerne hast!», so Samuel Mettler. Das dürfen auch mal eine Currywurst mit Pommes und ein Bier sein – genossen von Adrian Lehmann nach dem Berlin-Marathon. ■

Das nächste Ziel von Marathonläufer Adrian Lehmann (31, Bild links) sind die Olympischen Spiele 2021 in Tokio. Als Profi gehört es zu seinem Job, auf die Ernährung zu achten.
Bilder: zvg

Tipps für Läuferinnen und Läufer

Samuel Mettler
Experte für Sporternährung, empfiehlt:

- Sporternährung ist anspruchsvoller, als man denkt. Wer sich auf Informationen aus dem Internet oder in sozialen Medien abstützt, ist schlecht beraten. Auch der gut gemeinte Tipp eines Freundes passt nicht immer zur eigenen Person. Für ambitionierte Athletinnen und Athleten lohnt sich eine professionelle Ernährungsberatung.
- Wer sich für einen Marathon anmeldet, sollte die Verpflegung rechtzeitig planen. Entweder nutzt man die Verpflegungsstände und Angebote des Veranstalters oder organisiert sich selbst, zum Beispiel indem Bekannte am Strassenrand mit kohlenhydrathaltigen Getränken bereitstehen.
- Besonders Läuferinnen sollten ab und zu ihren Eisenstatus checken. Eisenmangel kommt bei Frauen häufiger vor, als man denkt. Das kann die Leistung beeinträchtigen. Auch ein umfassender Leistungsdiagnostik-Check kann Sinn machen.

David Allemann, Caspar Coppetti, Marc Maurer, Martin Hoffmann, Roger Federer und Olivier Bernhard im Gespräch.

Bilder: on-running.com

On Running: Tempo als Programm

Gewiss, die Zürcher Sportschuhherstellerin On AG hätte den Durchbruch auch ohne Roger Federer geschafft. Mit dem Tennisstar an Bord kann das Unternehmen nun aber den Turbo zünden.

FREDY GILGEN

Sportschuhe. Eigentlich ein alltägliches und nicht besonders glamouröses Produkt, eines zudem, bei dem die weltweite Konkurrenz als übermächtig erscheint – kommt man hier doch rasch multinationalen Giganten wie Nike, Adidas, Asics oder Puma ins Gehege. Adidas Ultraboost, Nike Pegasus oder Air Jordan gelten bei den Sportschuhkäufern als das Mass aller Dinge.

Umso erstaunlicher, dass es dem erst vor elf Jahren gegründeten Schweizer Start-up On innert weniger Jahre gelungen ist, in diesem hart umkämpften Sektor nicht nur Fuss zu fassen, sondern bereits Akzente zu setzen. Einprägsames Leitmotiv des in Zürich domizilierten Unternehmens: Laufen soll zu einem Sport gemacht werden, der nicht nur gesund ist, sondern auch Spass macht. «Weil ausgetüftelte Schuhe dem Sportler zu einem perfekten Laufgefühl verhelfen», drückt sich On-Mitgründer Olivier Bernhard aus.

On stellt mit der Performance Running Gear seine eigene Laufbekleidung vor.

Der frühere Weltklasse-Athlet und sechsfache Ironman-Gewinner hat die neuartigen Laufschuhe zusammen mit einem Team von Ingenieuren, Sportwissenschaftlern und Laufenthusiasten entwickelt. Von Anfang an dabei waren Marketing- und Kommunikationsexperte Caspar Coppetti sowie Werbe- und Designexperte David Allemann. Zusammen mit Bernhard gründeten die drei im Januar 2010 das Unternehmen On Running AG. Die Vision, ein von Schweizer Ingenieurskunst geprägtes Produktsortiment zu entwickeln, konnte das Team dann verblüffend schnell in Taten umsetzen.

Und zwar so schnell, dass heute auch der schnellste On-Laufschuh nicht genügen würde, um mit dem rasanten Tempo des Unternehmens Schritt zu halten, gibt Unternehmenssprecherin Vesna Stimac zu. Rassiges Tempo gehörte allerdings schon von Anfang an zur DNA des Zürcher Laufschuhunternehmens. Stabil geblieben ist nur das Grundkonzept für den Schuh: Gedämpfte Landung, kraftvoller Abstoss. Gemäss diesem Grundsatz entwickelten die On-Gründer zunächst Dutzende von Prototypen. «Wir wussten, dass wir auf Basis einer patentierten Technologie ein besonderes Produkt entwickeln konnten, ein Schuh, der anders war, der anders ausgesehen und sich anders angefühlt hat», erläutert Caspar Coppetti. Der intensive Aufwand der Tüftler zahlt sich rasch aus. Bereits einen Monat nach der Gründung, im Februar 2010, gewinnen die On-Prototypen einen ISPO Brand New Award, eine der wichtigsten Auszeichnungen für innovative Sportartikel. Die Testläufer seien begeistert gewesen und hätten von einem Laufgefühl wie auf Wolken erzählt, erzählt das Gründertrio mit Stolz.

Glücksfall Roger Federer

Schon nach einem halben Jahrkommen die ersten On-Schuhe unter dem Namen Cloudsurfer in dieFachgeschäfte. Und drei Jahre nach der Markteinführung ist On bei über 1200 Laufsportspezialisten in 25 Ländern in Europa, Asien, Australien und Nordamerika erhältlich.

Weiterer Sukkurs kommt ein Jahr später von der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich. In einer Studie zeigen die ETH-Forscher auf, dass Testläufer, die On tragen, einen deutlich niedrigeren Puls und einen geringeren Blutlaktatspiegel aufweisen. 2012 ist es dann ein Beitrag im renommierten Wall Street Journal, der einen Nachfrageboom in den USA auslöst. In einem Artikel werden die On-Produkte als «Revolution in Sachen Laufschuhe» bezeichnet. Und dank so viel Anerkennung gelingt es immer häufiger, Laufstars wie Nicola Spirig, Tadesse Abraham oder Ironman Frederik Van Lierde als Markenbotschafter ins Boot zu holen.

Sechs Jahre nach der Unternehmensgründung folgt der erste Diversifikationsschritt: On stellt mit der Performance Running Gear seine eigene Laufbekleidung vor. Vor zwei Jahren gelingt dann der ganze grosse Coup: Tennisass Roger Federer steigt als neuer Miteigentümer und Partner bei On ein. Die Wachstumsdynamik wird damit nochmals gesteigert. Die Zürcher können den Turbo zünden, zählt King Roger doch nicht nur zu den weltbesten Tennisspielern, sondern auch zu den Top-Werbeträgern.

Der Laufschuh Cloudswift mit Swiss Engineering wurde speziell fürs City Running entwickelt.

Wachstumsmarkt Sportschuhe

Der Weltmarkt für Laufschuhe beträgt nach Branchenbeobachtern rund 20 Milliarden Dollar, inklusive Turnschuhe sind es sogar 62 Milliarden. Das Wachstum ist verblüffend hoch. Innert zehn Jahren haben sich die Verkäufe verdoppelt. Und in den nächsten fünf Jahren wird eine weitere Steigerung auf 100 Milliarden erwartet. Ein weites Feld für On also. Bei Running-Schuhen hat das Unternehmen sich in der Schweiz bereits die Marktleaderposition erobert, in Österreich hält es den Spitzenplatz zusammen mit Asics. In Deutschland liegt das Schweizer Unternehmen auf Platz vier, im wichtigsten Laufschuhmarkt USA auf Platz sechs.
Bezüglich Verkaufszahlen, Umsätzen und Ertragslage hält sich On bedeckt. Schätzungen kommen für das Geschäftsjahr 2020 auf Verkäufe von rund 250 Millionen Franken. Das wäre bloss etwas mehr als ein Prozent des Weltmarktes. Wann und wo der seit mehr als einem Jahr diskutierte Börsengang stattfinden wird, ist ebenfalls noch offen.

«Mit seinem breiten Erfahrungsschatz wird er bei der Produktentwicklung, beim Marketing und bei Erlebnissen für Fans mitarbeiten. Weiter wird er zum athletischen Geist der Leistungskultur von On beitragen», umschreiben die Unternehmensgründer die Mitarbeit Federers.

Der Kontakt zum Tennis-Star hat sich eher zufällig ergeben. «Nach seiner Trennung von Nike haben wir festgestellt, dass Roger angefangen hat, On zu tragen und dann haben wir das Gespräch gesucht. Und eines Tages ist er tatsächlich vorbeigekommen.» Aus ersten intensiven Gesprächen ist dann eine Freundschaft zu den drei Gründern entstanden.

Bald 1000 Beschäftigte

Die Bilanz nach elf Jahren ist eindrücklich: Aktuell arbeiten rund 700 Beschäftigte beim Schuhersteller: «Gegen Ende Jahr werden es wohl sogar rund 1000 sein», erklärt Unternehmenssprecherin Vesna Stimac. Die Hälfte der Mitarbeitenden arbeitet in Zürich, die anderen an acht, in der ganzen Welt verteilten, Standorten. Ebenso eindrücklich: On-Laufschuhe sind aktuell in mehr als 7000 Fachgeschäften für Läuferbedarf erhältlich und dies in über 50 Ländern.

Wie populär das noch junge Unternehmen mittlerweile geworden ist, zeigen weitere Zahlen: Die On-Läufer-Community ist auf 13 Millionen angewachsen. Im vergangenen Jahr hat On gut 40 000 Bewerbungen erhalten, also mehr als hundert pro Tag. Jeden Monat fangen weltweit zwischen 20 bis 30 neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre Tätigkeit bei On an.

Trotz dieses Wachstumstempos ist es für die On-Geschäftsleitung wichtig, den schweizerischen Charakter des Unternehmens zu behalten. Die ganze Innovation und die Entwicklung von On-Schuhen und Sportbekleidung sollen deshalb auch künftig aus Zürich kommen. «Schweizer Technologie ist vor allem in den USA ein starkes Verkaufsargument. Dass bei On die ganze Entwicklungsarbeit in der Schweiz passiert, wird honoriert», wissen die Unternehmensgründer. ■

Digitale Laufwettbewerbe auf dem Vormarsch

Die Pandemie macht vielen Lauforganisationen einen Strich durch die Rechnung. Für Laufbegeisterte gibt es aber Lichtblicke: Diverse Veranstalter bieten Alternativen in Form digitaler Laufwettbewerbe an.

MARKUS SUTTER

«Gib Gas. Du wurdest gerade von Anna überholt»: Einem Läufer, der sich an einem Laufwettbewerb mit hunderten von Teilnehmenden misst, muss man diese Information nicht vermitteln. Er spürt die Konkurrentin im Nacken und sieht, wenn sie ihn überholt.

Doch im Zeitalter von Corona ist eben alles ein bisschen anders. Grossveranstaltungen wie Volksläufe haben vorderhand ausgedient. Benjamin – nennen wir ihn an dieser Stelle so – rennt allein auf weiter Flur. Gleichzeitig haben weitere Sportbegeisterte an anderen Orten im Land ihren Lauf ebenfalls in Angriff genommen. Die Teilnehmenden tragen Kopfhörer und haben ein Smartphone bei sich. Eine Computerstimme informiert alle Läuferinnen und Läufer kontinuierlich über den Stand der Dinge: welchen Ranglistenplatz er oder sie im Vergleich zu den anderen gerade einnimmt, wie viele Kilometer noch zu absolvieren sind. Oder eben: «Gib Gas.»

Obwohl sich niemand in Reichweite befindet, ist Benjamin also in bester Gesellschaft. Bei seinem Sololauf kommt sogar eine gewisse Wettbewerbsstimmung auf. Mehrere Veranstalter wollten und wollen die Pandemie nicht weiter über ihre Laufevents bestimmen lassen. Sie haben deshalb eine Alternative ins Leben gerufen: digitale Rennen.

Die Kopfhörer im Ohr

Auf diese Art und Weise ging beispielsweise der 44. Zürcher Silvesterlauf Ende letzten Jahres über die Bühne. Die Organisatoren brachten den Wettkampf dank einer kostenlosen App (ViRACE) direkt vor die Haustür der Läuferinnen und Läufer. Die Rennstrecken waren dabei sekundär. Denn die Sportler liefen nicht wie üblich in Massen durch Zürichs Altstadt, sondern individuell auf einer bevorzugten Lieblingsstrecke.

«Die App sorgte für eine gewisse Wettkampf-Atmosphäre und für eine Stimmung, als ob man während dieser Zeit persönlich am Silvesterlauf in Zürich teilnehmen würde», erzählt Jennifer Singer, Medienbeauftragte des Anlasses. Die Highlights des Laufes bekamen die Teilnehmenden zwar nicht visuell mit, sehr wohl aber akustisch. Dieser Umstand verlangte von den Läufern eine Spur Vorstellungskraft: So joggte beispielsweise jemand im Wald im Engadin und hörte gleichzeitig per Kopfhörer, dass er jetzt in die Zürcher Bahnhofsstrasse mit stimmungsvoller Weihnachtsbeleuchtung einbiegt.

Dennoch: Das Bad in der Menge, die spezielle Stimmung, die applaudierenden Zuschauer am Rande, die Rufe, die einen anfeuern – das reale Erlebnis lässt sich nicht 1 zu 1 durch ein virtuelles ersetzen. Es verwundert also nicht, dass sich der Andrang in Zürich im Vergleich zu den «richtigen» Silvesterläufen der Vergangenheit in Grenzen hielt. Knapp ein Zehntel der sonst rund 20 000 Teilnehmenden in Zürich machte laut Singer von der erstmaligen digitalen Version Gebrauch. Sie ist dennoch zufrieden. Das virtuelle Fitnessangebot sei auf ein sehr positives Echo gestossen. Ungeachtet dessen, hoffen die Veranstalter, dass bis Ende dieses Jahres wieder der «courant normal» einkehrt und der traditionelle Zürcher Silvesterlauf durchgeführt werden kann.

Einmal um den Rotsee

Laufangebote, die auf das möglichst kontaktlose Corona-Zeitalter zugeschnitten sind, gibt es in der Zwischenzeit in mehreren Facetten. Ein neues Konzept, das sich seit Anfang 2021 in einer Pilotphase befindet, heisst RUN365. Der Organisator von RUN365 ist der Verein Swiss Runners, der zusammen mit Swiss Athletics die online Plattform Swiss Running betreibt. Die Zahl 365 drückt aus, dass man an allen Tagen im Jahr rennen kann. Die Teilnehmenden absolvieren wie in einem «richtigen» Rennen die gleiche Strecke, die in diesem Fall 6.4 Kilometer lang ist und um den idyllischen Rotsee in Luzern führt, bloss zu unterschiedlichen Zeiten.

> ES GEHT UM EIN GEMEINSCHAFTSERLEBNIS IN EINER SPEZIELLEN ZEIT MIT EINEM TOUCH VON WETTBEWERB.
>
> **RETO SCHORNO**
> GESCHÄFTSFÜHRER
> SWISS CITY MARATHON LUCERNE

Wie lange jemand unterwegs ist, wird per Chip oder Smartphone registriert. Ein Vergleich unter den «Konkurrenten» ist daher mit kleinen Abweichungen möglich. «Die Wetterbedingungen können natürlich von Tag zu Tag variieren», schränkt Reto Schorno, Geschäftsführer des Swiss City Marathon Lucerne und Präsident des Vereins Swiss Runners, die Vergleichsmöglichkeiten ein. Der eine profitiere an einem Tag vom Rückenwind, während die andere später mit hartem Gegenwind zu kämpfen habe.

«Es geht bei einem solchen Rennen allerdings weniger um gewonnene oder verlorene Sekunden, sondern vielmehr um ein Gemeinschaftserlebnis in einer speziellen Zeit mit einem Touch von Wettbewerb.» Die Laufzeiten aller Läuferinnen und Läufer werden in einer Rangliste publiziert. Die vor Ort installierte Zeitmessung ist von fünf Uhr morgens bis um 22 Uhr abends in Betrieb. Schorno kann sich durchaus vorstellen, dass das Modell Rotsee in anderen Gegenden der Schweiz Schule macht. «Wir wollen jetzt aber einmal die Testergebnisse abwarten», sagt er.

Erst recht im Zentrum stand der Gemeinsinn am vergangenen SwissCityMarathon in Luzern. Da der Anlass wegen Corona gestrichen werden musste, liess sich die Crew um Reto Schorno etwas Neues einfallen. 10 292 Läuferinnen und Läufer hatten 2019 die Ziellinie durchschritten. «Sei Teil der Virtual Challenge 2020» lautete das Motto 2020. Die Idee: Die Teilnehmenden sollen zusammen eine Gesamtstrecke von mindestens 10 292 Kilometern erlaufen, also gleich viele, wie im Jahre zuvor als Teilnehmende registriert wurden. Zur Auswahl standen eine 10-Kilometer-Strecke, ein Halbmarathon sowie ein Marathon. Rund 700 Personen liessen sich von dieser Idee begeistern.

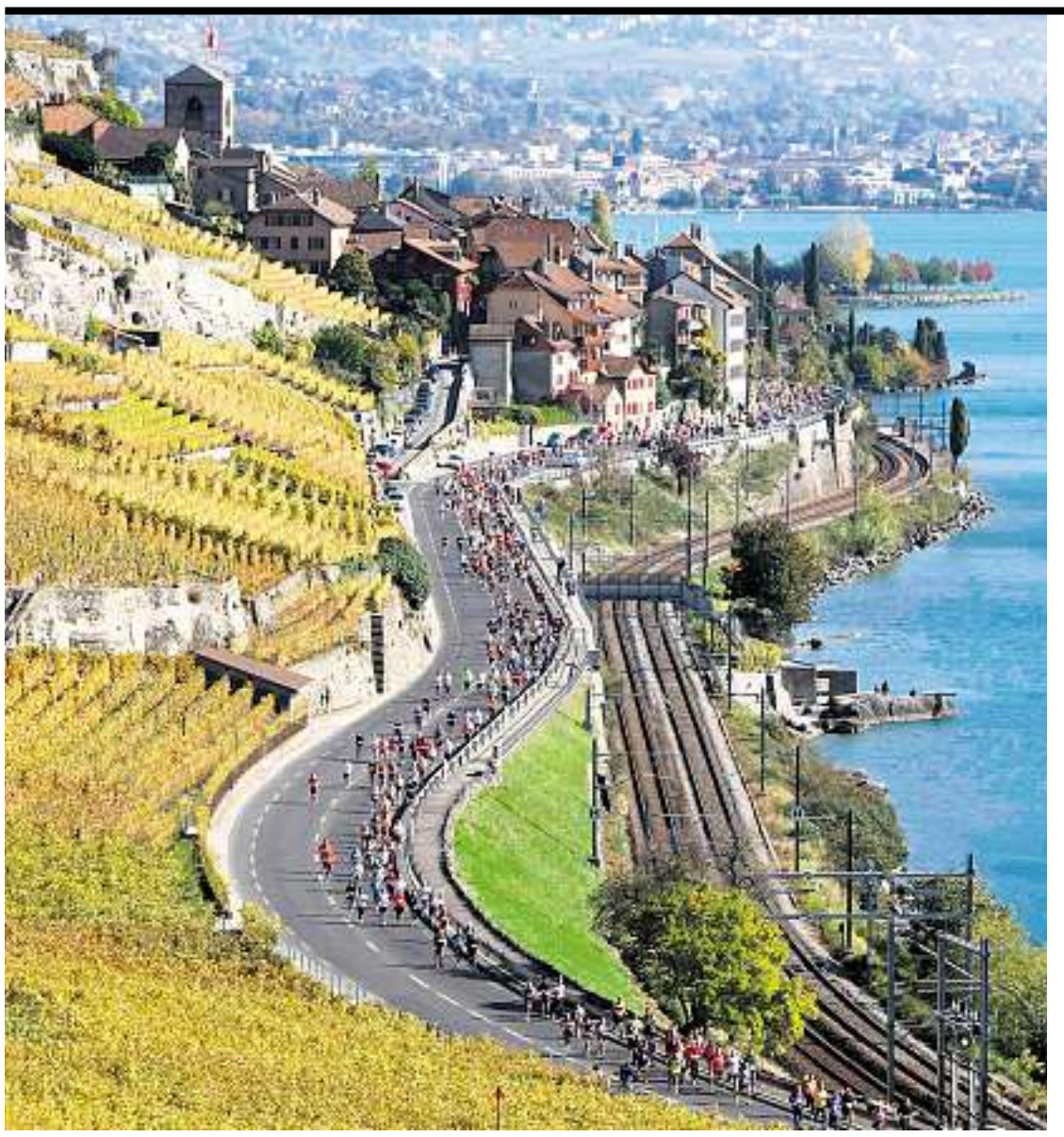
Läufe mit Zukunftspotenzial?

Nach einem Jahr voll von virtuellen Laufereignissen stellt sich unweigerlich die Frage: Sind diese Angebote im Laufbereich einmaliger Natur oder haben sie Zukunftspotenzial? Reto Schorno ist zwar froh, wenn sich wieder normale Verhältnisse einstellen. Dass virtuelle Angebote aber auch in Zukunft Bestand haben könnten, schliesst er mit einem Blick in die britische Hauptstadt nicht aus. «In London strebt man eine Doppellösung an. 50 000 sollen an einem Marathon-Lauf vor Ort sein und weitere 50 000 digital, also auf einer eigenen Laufstrecke, teilnehmen.» So werde das Gedränge ein bisschen kleiner. ■

Ohne sie lässt es sich kaum an einem digitalen Laufevent teilnehmen: Kopfhörer.
Bilder: Adobe Stock

Allein auf der Loipe

Ein digitales Angebot hat sich diese Saison auch für Skilangläufer entwickelt: Angefangen mit dem Planoiras Volkslanglauf in der Region Lenzerheide bis zum Engadiner Skimarathon fanden bis im Frühling ein halbes Dutzend solcher Veranstaltungen statt. Die Strecke musste innerhalb des definierten Zeitfensters absolviert werden, die Zeit wurde jeweils gemessen. «Du hast damit die Gelegenheit, die wunderschön angelegten Strecken individuell abzulaufen und dich trotzdem mit anderen zu messen», gaben sechs Swiss-Loppet-Veranstalter auf ihrer Internetseite bekannt.



Das Rennen am Ausgang von Saint-Saphorin. Blick von den Rebbergen.
Bild: ARC/Lausanne Marathon

Lausanne Marathon: facettenreiche Landschaft

Der legendäre Lausanne Marathon rückt den Hauptort des Kantons Waadt ins Rampenlicht. Vielleicht nicht ganz zu Recht, denn ausserhalb der Stadt, die als Start- und Zielort dient, verläuft der Marathon durch die malerische Landschaft des Lavaux.

ISABELLE MICHAUD

Klar, der Marathon beginnt in Lausanne. Und er endet in Lausanne. Aber zwischen Start und Ziel durchqueren die Läuferinnen und Läufer die Weinbauterrassen des Lavaux und einige der schönsten Waadtländer Orte wie Lutry, Rivaz und Saint-Saphorin. In Vevey an der Riviera drängeln sie sich noch an der Statue von Charlie Chaplin vorbei, bevor sie in La Tour-de-Peilz wenden – zwischen den schillernden Reflexen des Sees und dem Schatten der alten Bürgerhäuser.

Ein Marathon für jede und jeden

Der Lausanne Marathon besticht durch seine facettenreiche Kulisse. Das Rot-Gelb der Reben, das Blau des Sees und das Weiss der Berge: Hier kommen alle auf ihre Kosten. Aber auch wettermässig liegt alles drin: vom Altweibersommer bei mehreren Ausgaben bis zu Schnee und Kälte, was zwar für diesen Oktober-Anlass eher aussergewöhnlich, aber nicht unmöglich ist, wie sich die Teilnehmenden von 2012 noch gut erinnern können.

Ein Lauf für alle? Ja, denn der Lausanne Marathon ist ein Lauf mit verschiedenen Kategorien. Seit seiner ersten Durchführung 1993 bietet die Veranstaltung den Marathon, den Halbmarathon und den 10-Kilometer-Lauf an. Im Laufe der Jahre führten die Organisatoren dann auch noch Walking, Nordic Walking, Mini-Marathon und Handbike ein, um mit der Entwicklung des Laufens Schritt zu halten. Das Motto der Organisatoren lautet übrigens «eine Strecke für jede und jeden», denn der Lausanne Marathon versteht sich als Volkslauf. Die «Königsdisziplin» ist natürlich der Marathon mit seinen 42,195 Kilometern voller Leid und Lust. Bei dieser Disziplin treffen die Marathonstars und die vielen Teilnehmenden, für die mitmachen wichtiger ist, als gewinnen, und die an diesem grossen Fest dabei sein wollen, aufeinander.

> DER MARATHON IST EINFACH DIE SCHÖNSTE DISZIPLIN.
>
> **TEGLA LOROUPE** MARATHONLÄUFERIN

Eine Erfolgsgeschichte

Dieser Mix, der sich auch in der letzten Ausgabe von 2019 zeigte, trägt massgeblich zum riesigen Erfolg dieses Laufwettbewerbs bei. Mit dem Anstieg der Teilnehmerzahl von 1000 bei der ersten Ausgabe 1993 auf 15 296 im Jahr 2017 hat sich der Lausanne Marathon im Laufe der Jahre zu einem unverzichtbaren Rennen entwickelt. Aufgrund dieses immensen Erfolgs wird seit der 25. Auflage im Jahr 2017 die Teilnehmerzahl zum Wohl der Teilnehmenden beschränkt. So ist das, was als «Begleiterscheinung» zur Eröffnung des Olympischen Museums in Lausanne vor fast dreissig Jahren begann, inzwischen zu einer wahren Institution geworden.

Im Moment fällt es allerdings schwer, sich eine solche Menschenansammlung vorzustellen. Im Oktober 2020 musste der Anlass abgesagt werden, obwohl bis zuletzt die Hoffnung bestand, ihn doch noch durchführen zu können. Für 2021 kann laut der Co-Organisatorin Josette Bruchez «angesichts der noch unsicheren Covid-Situation» im Moment noch nichts entschieden werden. Eine Anmeldung ist vorerst nicht möglich, aber nichts hindert uns daran, in Erwartung besserer Zeiten einen Blick zurückzuwerfen.

Emotionen heute und gestern

Für die Organisatoren sind es die Emotionen, die im Mittelpunkt des Lausanne Marathon stehen. Die Emotionen der Läuferinnen und Läufer beim Zieleinlauf. Aber auch besondere Episoden, wie beispielsweise 2002, als Tegla Loroupe einen neuen Streckenrekord bei den Frauen aufstellte (2:29:03) und ihren Sieg Franziska Rochat-Moser widmete. Die Schweizer Athletin Franziska Rochat-Moser, die 1997 den New-York-Marathon gewonnen hatte, war wenige Monate zuvor bei einem Bergunfall ums Leben gekommen. Nach ihrem Sieg sagte Tegla Loroupe zwischen Rebbergen und See: «Der Marathon ist einfach die schönste Disziplin. Diesmal aber schwankte meine Seele ständig zwischen der Freude am Laufen und der Traurigkeit, Franziskas Atem nicht mehr im Nacken zu spüren.» ■

Einst eine reine Männersache

In Erinnerung an die Schlacht von Murten findet jeweils am ersten Oktober-Sonntag der Murtenlauf statt. Am Rennen über 17,17 Kilometer nehmen tausende von Läuferinnen und Läufern aus aller Welt teil.

ARTUR K. VOGEL

Der Murtenlauf basiert auf einem ähnlichen Gründungsmythos wie der olympische Marathonlauf. Dieser greift, über eine Distanz von rund 42 Kilometern, auf eine Legende zurück, nach welcher ein Läufer nach dem Sieg der Athener über die persischen Invasoren in der Schlacht bei Marathon 490 v. Chr. losgerannt sei, um die Botschaft nach Athen zu bringen. Danach sei er tot umgefallen.

Um die Schlacht von Murten am 22. Juni 1476 zwischen den Eidgenossen und dem Herzog Karl der Kühne von Burgund rankt sich eine vergleichbare Geschichte, nur dass hier der Läufer nach Freiburg rannte, was ungefähr der Strecke des heutigen Laufs von 17,17 Kilometern entspricht. Murten ist die mittlere der drei Schlachten im Burgunderkrieg, die man als Kind mit diesem Vers zu behalten lernte: Herzog Karl «verlor in Grandson das Gut, in Murten den Mut, in Nancy das Blut»; dort wurde er am 5. Januar 1477 auf der Flucht brutal getötet. Mut braucht es für den Lauf von Murten, der durch hügeliges Gelände nach Freiburg führt und jeweils am ersten Oktober-Sonntag stattfindet, nicht mehr. Gefragt sind hingegen Kondition und Training. Den Parcours über die Volldistanz können sowohl die Elite wie auch Volksläuferinnen und -läufer absolvieren. Für Jogger und Walker wird eine Strecke von 8,6 Kilometern ab Courtepin angeboten. Ein Mini-Murtenlauf für Kinder ab vier Jahren findet am Samstagnachmittag im Stadtzentrum von Freiburg statt.

Bekannt geworden ist der Murtenlauf durch zwei herausragende Schweizer Athleten: Der Aargauer Werner Dössegger, Olympia-Teilnehmer von 1972 in München, gewann das Rennen zwischen 1965 und 1973 neun Mal in Serie. Ebenfalls neun Mal siegte, zwischen 1977 und 1987, der Berner Markus Ryffel, 19-facher Schweizermeister, Sportler des Jahres 1978, Olympiateilnehmer 1980 in Moskau und 1984 in Los Angeles, wo er über 5000 Meter die Silbermedaille holte.

2016 und 2018 gab es letztmals Schweizer Doppelsiege: bei den Männern gewann beide Male Tadesse Abraham, der ursprünglich aus Eritrea stammt, bei den Frauen 2016 Martina Strähl und 2018 Maude Mathys.

Den Streckenrekord bei den Frauen hielt, mit 58:50:5, seit 1997 die Berner Spitzenläuferin Franziska Rochat-Moser, dies weit über ihren Lawinentod im Jahr 2002 hinaus. Erst 2019 wurde er von der Äthiopierin Helen Bekele Tola um eine Minute unterboten. Bei den Männern hält der Sieger von 2004, der Neuseeländer Jonathan Wyatt, den Rekord von 51:18:2 bis heute.

Die Frau «nicht im Griff»

Während Jahrzehnten durften nur Männer am Lauf teilnehmen. 1973 rannte die Langstreckenläuferin Marijke Moser als erste Frau mit; sie hatte sich unter einem Männernamen angemeldet. Als mehrfache Schweizermeisterin und Teilnehmerin an den Olympischen Sommerspielen 1972 war sie dafür prädestiniert. Doch kurz vor dem Ziel wurde sie von Männern gewaltsam aus dem Rennen genommen und was dann geschah, mutet an wie aus einer weit zurückliegenden Epoche: Die Organisatoren kritisierten ihren Mann, den bekannten Waffen- und Langstreckenläufer Albrecht Moser, dafür, dass er «seine Frau nicht im Griff» habe. Der Aufstand der Ewiggestrigen war nicht nachhaltig: Ab 1977 wurden Frauen offiziell zugelassen.

> DER MURTENLAUF BASIERT AUF EINEM ÄHNLICHEN GRÜNDUNGS-MYTHOS WIE DER OLYMPISCHE MARATHONLAUF.

Der Murtenlauf ist nicht nur eine sportliche Grossveranstaltung, an der bei der letzten Austragung 2019 rund 10 000 Läuferinnen und Läufer teilnahmen. Gleichzeitig findet auch ein riesiges Volksfest mit Zehntausenden von Schaulustigen statt. Der Lauf fiel in den vergangenen 87 Jahren nur zweimal aus: 1939 wegen der Generalmobilmachung zu Beginn des Zweiten Weltkriegs und 2020 wegen der Corona-Pandemie. Ob er im kommenden Oktober wieder abgehalten werden kann, entscheidet das OK im Sommer. ■

Start des Murtenlaufs 2018 in der Altstadt von Murten. Der Lauf fiel in den vergangenen 87 Jahren nur zweimal aus. Bild: regionmurtensee.ch

Ab auf den Trail!

Die Sportart Trailrunning boomt. Es ist eine dynamische Art, in den Bergen unterwegs zu sein. Dem Genuss der Bergwelt tut sie keinen Abbruch. Ein Selbstversuch im Unterengadin.

ANITA BACHMANN

Der Bergsommer ist so kurz. Das wissen auch die Murmeltiere, die diese letzten Junitage in vollen Zügen geniessen. Sie fläzen sich auf Steinen in der Sonne. Manchmal heben sie kurz den Kopf, um sich gleich wieder dem Sonnenbaden hinzugeben. Auf rund 2600 Metern über Meer queren wir das erste Schneefeld. Und als wir auf dem Piz Clünas (2791m) stehen, sehen wir mehr davon: In Richtung Piz Minschun und weiter hinten am Horizont in Richtung des stolzen Piz Buin breitet sich vor uns eine Landschaft aus, die noch bis zur Hälfte mit Schnee bedeckt ist. Der Lai da Minschun unten in der Mulde ist erst eine kleine runde Pfütze. Umgeben von Schnee schimmert das Wasser eisblau. Schon im Oktober kann hier wieder Schnee fallen, und die Murmeltiere verschwinden für den Winterschlaf wieder in ihren Löchern.

Wir montieren Minigamaschen an unseren Laufschuhen, die nur bis zu den Knöcheln reichen. Fränzi Gissler hat die Gamaschen und Kompressionsstulpen mitgebracht, damit auch die Schienbeine vor dem Schnee geschützt sind. Sie gehört zu den Pionierinnen in Sachen Trailrunning und hat bereits vor bald 20 Jahren mit dem Sport angefangen – damals sprach noch niemand von Trailrunning, und es gab auch keine Extraausrüstung dafür. «Man kann auch normale Gamaschen nehmen, wenn man keine Laufgamaschen besitzt», sagt sie. Überhaupt ist sie der Ansicht, dass man sich als Anfängerin überlegt Ausrüstung anschaffen soll. Laufschuhe mit festem Profil und ein kleiner Laufrucksack seien das Wichtigste. «Was die Bekleidung angeht, kann man anziehen, was man hat. Es braucht keine Extra-Trailrunningunterhose», sagt sie.

Querfeldein – frei wie ein Kind

Nach einem kurzen Abstieg erreichen wir die Schneefelder. Es ist perfekter Sulzschnee: Die oberste Schicht ist aufgeweicht, die darunter trägt noch gut. Und da es hier nicht besonders steil ist, schlittern wir vergnügt nach unten. «Natürlich muss man bei der Planung überlegen, ob so etwas machbar ist», sagt Fränzi. Wäre der Schnee noch hart, hätten wir mit den Laufschuhen keine Chance. Und wenn er zu weich wäre, würden wir bei jedem Schritt mühsam einsinken.

Als wir wieder festen Boden unter den Füssen haben, laufen wir querfeldein Richtung Muot da l'Hom. Wenn es noch kein Weidegras hat, ist das kein Problem. «Für mich ist das wichtig, ich bin in den Bergen zu Gast und verhalte mich auch so», sagt Fränzi. So kurz nach der Schneeschmelze gibt es aber nur braunes, dürres Gras und trockene Flechten, die unter den Füssen knistern. Weglos rennen; unwillkürlich erinnere ich mich daran, wie ich das als Kind gemacht habe – und spüre wieder diese Freiheit.

Trailrunning boomt seit ein paar Jahren. Läufer, Bergwanderer oder jene, die sich von den Hochglanzfotos von Outdoorausrüstern oder Tourismusdestinationen anstecken lassen, sind potenzielle Einsteiger. Die Hürde, es auszuprobieren, ist nicht hoch.

Von Scuol nach Motta Naluns fahren wir mit der Gondelbahn und zu meiner Überraschung sagt Fränzi: «Wir marschieren das erste Stück ganz ruhig hoch.» Kein Kaltstart, sondern gemütliches Einlaufen, schliesslich befinden wir uns auf über 2000 Metern über Meer. «Es ist wichtig, die Tour langsam anzugehen», sagt sie. Wer sich schon im ersten Aufstieg verausgabe, könne es nicht geniessen. «Wenn es aufwärtsgeht, eher mal marschieren und ansonsten ‹rollen› lassen.» Erst als der Weg auf der Höhe verläuft, fangen wir an, locker zu traben. Prompt scherzt ein älterer Mann mit einem Mountainbike, der sich eine kleine Verschnaufpause gönnt: «Ihr müsst nicht so viel reden, sondern schneller rennen.»

Bald erreichen wir die Abzweigung nach Piz Clünas. Jetzt geht es steiler bergauf. Fränzi gibt Tipps zur richtigen Technik: kleine Schritte machen und vor allem mit den Armen arbeiten. «Sie geben den Takt an.» Auch Abwärtsrennen will gelernt sein. Neben normalen Laufschritten baut Fränzi immer wieder kleine Hüpfer ein. Das nimmt Tempo raus und macht die Abbremsbewegungen schonend. «Abwärtsrennen ist oftmals ein bisschen verpönt», sagt sie. Aber wenn man technisch richtig laufe, sei es wegen der exzentrischen Belastung sogar ein sehr effektives Training. Und auch der «Hammermuskelkater» lasse sich so vermeiden.

Mehr als Joggen am Feierabend

Nach einer Stärkung auf der Alp Laret laufen wir ins Val Tasna. Hier ist es grüner, und der Enzian blüht. Der schmale Weg verläuft in leichtem Auf und Ab – so lässt es sich in flottem Tempo rennen. Auf der Schattenseite des Tals queren wir noch einen Lawinenkegel, aber als wir das Tal Richtung Ftan verlassen, spüren wir die Sommerhitze. Noch ein kleiner letzter Anstieg, ein paar Hundert Meter auf der Strasse und das Dorf Ftan ist erreicht. Am Dorfbrunnen kühlen wir uns erst mal ab. Und plötzlich spüre ich sie: eine leise Müdigkeit in den Beinen. Doch die Zufriedenheit überwiegt. Laufen ist jetzt mehr als die Joggingrunde am Feierabend. Es ist ein ganztägiges Laufprojekt mit Auf- und Abstiegen, Blumenwiesen, Murmeltieren, herrlichen Panoramen und vielleicht sogar einer Schlitterpartie auf Schneefeldern. ■

Ausrüstung und Planung

Laufschuhe mit geländetauglichem Profil, ein kleiner, ergonomischer Laufrucksack und eine leichte Jacke gehören zur Grundausstattung eines Trailrunners. Im Rucksack sollte man Wasser, etwas zu essen, eine Notfalldecke und ein Handy mitführen.
Ein Traillauf muss mit der gleichen Sorgfalt geplant werden wie jede andere Aktivität in den Bergen. Es gilt, die Wettervorhersagen zu beachten, die Verhältnisse vor Ort zu prüfen (z. B. ob und wie viel Schnee noch liegt) und sich zu überlegen, welche Tour den eigenen Fähigkeiten entspricht. Nebst dem Schwierigkeitsgrad sollte man die Höhenmeter und die Distanz beachten. Eine genaue Formel, um die Dauer des Laufs auszurechnen, gibt es nicht.
Bei einfachen Trails mit wenigen Höhenmetern kann die angegebene Wanderzeit halbiert werden. Ansonsten rechnet man für 6 Kilometer mit 800–1000 Höhenmetern ca. 1 h 45.

Die Tour des Selbstversuches

Col du Sanetsch (2253 m)–Cabane de Prarochet (2562 m)–Col du Sanetsch
Eckdaten: 2 h bis 2 h 30, ↗↘ 350 Höhenmeter, 9.5 km
Schwierigkeit: vergleichbar Bergwandern, durchgehender Weg, Gelände teilweise steil.
Route: Der Rundweg verläuft über die Karrenfelder von Lapis de Zanfleuron. Vom Col du Sanetsch in Richtung NW bis zu P. 2250. Den nicht ausgeschilderten Weg etwas südlich des Wanderwegs wählen. Zuerst behält der Weg die Richtung des Wanderwegs. Nach etwa 1 km geht er südlich weg und verliert sich dann für kurze Zeit im Gelände. Steinmännchen und Markierungen weisen aber die Richtung. Ab P. 2322 ist der Weg wieder durchgehend sichtbar und mündet schliesslich in den ausgeschilderten Wanderweg Richtung Cabane de Prarochet. Auf diesem gelangt man zurück auf den Col du Sanetsch.
Variante: Die Tour ist in beiden Richtungen machbar.
Verpflegung: Die Cabane de Prarochet ist während der Sommersaison geöffnet.
Anfahrt: Von Sion verkehrt ein Postauto via Chandolin-près-Savièse nach Col du Sanetsch, aber nur bis Ende August. Der Col du Sanetsch ist auch von Gstaad her erreichbar. Mit dem Postauto kommt man via Gsteig nach Innergsteig. Weiter geht es mit der Seilbahn bis zum Stausee und von dort zu Fuss zur Passhöhe. Die Seilbahn verkehrt von Mitte Juni bis ca. 20. Oktober.

Über Schneefelder, Stock und Stein und grüne Wiesen: Wer dem Trailrunning verfällt, wird sich bald auch in die malerischen Berglandschaften verlieben, durch welche die verschiedenen Trails führen. Nicht selten begegnet man dabei auch ein Paar Bergbewohnern. So wünschen die Murmeltiere einen schönen Lauf!

Bilder: Stefan Kürzi

Dieser Artikel ist im September 2019 in der Zeitschrift «Die Alpen» erschienen.

LAUFEN IST FAMILIEN-SPORT

Brice, Ryffel Running-Spezialist

JETZT MIT 3D-FUSS- UND LAUFANALYSE PERFEKTEN LAUFSCHUH FINDEN.

Die kostenlose 3D-Fuss- und Laufanalyse finden Sie in all unseren 25 SportXX Ryffel Running Filialen.

QR-Code scannen und Termin vereinbaren:

Wir sind Läufer.

SPORTXX MIGROS Ryffel Running