

Mit Vorbereitung für Lauf durch Schweiz auf Kurs

Mönthal Ultraläufer Simon Schmid aus Mönthal hat ein weiteres Trainingsziel erreicht bei seiner Vorbereitung auf das Projekt «Ultra-Running Switzerland» (die az be-



Simon Schmid.

richtete). Er nahm erfolgreich am 12-Stunden-Lauf in Basel teil. Schmid lief in einem internationalen Läuferfeld und schaffte eine hervorragende Distanz von 129,926 Kilometern. Dies entspricht beinahe einem Durchschnitt von 11 Kilometern pro Stunde. Im spannenden und schnellen Rennen erreichte er den zweiten Gesamtrang und musste sich nur von der deutschen Ultralauf-Legende Kai Horschning um 900 Meter geschlagen geben. Im März war Schmid in Belgrad 119 Kilometer gelaufen, somit konnte er sich in Basel nochmals steigern.

Nun wird der Mönthaler sein Training bewusst auf Intervalltrainings auf nicht asphaltierten Strecken umstellen und vor dem Ultra-Running Switzerland im August keine weiteren Ultralauf-Veranstaltungen mehr bestreiten. Auf den 370 Kilometern von Romanshorn nach Lausanne sind 1600 Höhenmeter und 80 Kilometer nicht asphaltierte Strecke zu bewältigen. Dies erfordert ein spezielles Trainingsprogramm.

Mit seinem Supporter-Team plant Schmid akribisch. Er will bestmögliche Voraussetzungen schaffen, um als erster Läufer die unglaubliche Distanz vom Bodensee an den Genfersee nonstop durchzulaufen. (AZ)