

LEUTE



Der Thurgauer **Michael Albasini** ist der aktuell erfolgreichste Schweizer Radprofi. Übernächstes Wochenende startet der 34-Jährige zu einem seiner Lieblingsrennen, der Tour de Suisse. Laut «Anzeiger» verleihen ihm seine Frau Corinne sowie die drei gemeinsamen Kinder Leano, Gianin und Gioele Flügel. «Mit drei Kindern sind die Ruhe- und Erholungsphasen zwar kürzer», sagt der in Gais wohnhafte «Alba». Dennoch zeige sein Palmarès, dass er deswegen nicht langsamer geworden sei. (sko)

Grosseinsatz bei Suche nach Frau

HORN. Gestern kurz vor 9 Uhr ging bei der Notrufzentrale der Thurgauer Kantonspolizei eine Vermisstenanzeige ein. Ein Grossaufgebot der Polizei suchte gestern in Horn nach einer vermissten Frau. Ein Helikopter kreiste über der Thurgauer Exklave, Boote der Seepolizei und des Grenzschutzkorps fuhrten in Ufernähe hin und her, Hundeführer der Polizei führten ihre Vierbeiner durch die 2500-Seelen-Gemeinde, und Patrouillenfahrzeuge der Kantonspolizei Thurgau und St.Gallen fuhrten pausenlos durch Horn. Die Suche nach der Frau wurde um circa 17 Uhr unterbrochen, wie die Kantonspolizei auf Anfrage sagte. Die polizeilichen Abklärungen im Fall der vermissten Frau wurden am Abend fortgeführt. (dwi)

Auto gerät in Brand

GOSSAU. Am Montagnachmittag ist auf der A1 in Richtung St. Gallen ein Fahrzeug in Brand geraten. Die Feuerwehr konnte den Brand löschen.

Der 58-jährige Autofahrer bemerkte während der Fahrt Probleme mit der Kupplung. Er fuhr deshalb auf den Rastplatz Wildhus Süd. Dort bemerkte er den Brand im Motorraum. Am Auto entstand ein Totalschaden. (red.)



Bild: Kapo SG

Das Auto steht in Flammen.

«Der Schmerz ist mein Freund»

Der 44-jährige Pflegefachmann **Simon Schmid** rennt 370 Kilometer nonstop von Romanshorn nach Lausanne. Der «Forrest Gump der Schweiz» spricht im Interview mit der TZ über die körperliche Belastung, das Aushalten von Schmerzen und sein Team im Hintergrund.

SAMUEL KOCH

Simon Schmid, Sie arbeiten hauptberuflich als Pflegefachmann. Wie bringen Sie alles unter einen Hut?

Simon Schmid: Ich verbinde meinen Arbeitsweg mit dem Sport. Ich fahre regelmässig mit dem Velo 30 Kilometer zur Arbeit und gehe viel laufen. Insgesamt laufe ich circa 120 Kilometer pro Woche. Für mich ist Sport der perfekte Ausgleich.

Wie finanzieren Sie das Projekt Swiss-Ultra-Run?

Schmid: Bis auf einen Sponsor für die Laufausrüstung finanziere ich alles aus der eigenen Tasche.

Sie sind Ende März zum 72-Stunden-Lauf in Athen gestartet. Waren Sie mit Ihrer Leistung zufrieden?

Ich bin nicht rekordgeil. Der Rekord war nie mein Ziel.

Schmid: Ich wurde Zweiter und habe über die 403 Kilometer eine grandiose Leistung gezeigt, zumal ich auf der Rundlaufbahn alleine unterwegs war und es mein erster 72-Stunden-Lauf überhaupt war. Einzig das Wetter hat mir zu schaffen gemacht. In der Nacht hat es geregnet, und am Tag war es heiss.

Ist Athen mit dem Swiss-Ultra-Lauf vergleichbar?

Schmid: Nein, überhaupt nicht. In der Schweiz herrschen komplett andere klimatische Bedingungen. Zudem werden 80 Kilometer nicht asphaltiert sein. Ergonomisch ist das eine grosse Herausforderung. Das Anheben der Beine nach mehreren Stunden bei unterschiedlichem Terrain wirkt sich erschwerend auf den Körper aus.

Welchen Einfluss hat das Wetter?

Schmid: Das Wetter entscheidet über Erfolg und Misserfolg. Hohe Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sind mörderisch und verschleissen enorm viel Kraft.

Wie ist ein menschlicher Körper in der Lage, eine solche Leistung zu erbringen?

Schmid: Meinen Berechnungen zufolge werde ich circa 68.000 Kilokalorien verbrennen. Diese Energie muss ich während dem Lauf dem Körper in Form von Flüssigkeit und Gel wieder zuführen.

Wie lösen Sie während dem Ultra-Run Wasser?

Schmid: Anhalten ist sehr schwierig, da ich den Rhythmus verlieren würde. Deshalb sollte ich nur alle acht Stunden anhalten und Wasser lösen.



Bild: pd

Simon Schmid startet am Freitagmorgen zu seinem Swiss-Ultra-Lauf in Romanshorn.

Bei einem Erfolg winkt ein weiterer Rekord. Sind Sie rekordgeil?

Schmid: Nein, ganz und gar nicht. Der Weltrekord ist eine tolle Nebenerscheinung, aber er war nie mein Ziel. Bei der Planung war Kladno 2012 mit rund 321 Kilometern über 48 Stunden mein bisher längster Lauf. Damals habe ich gemerkt, dass es auch möglich sein muss, vom Bodensee bis zum Genfersee an einem Stück zu laufen. Klar ist es ein Zusatzreiz, dass dies vorher noch niemand gemacht hat.

Sie wohnen im Aargau. Wieso starten Sie im Thurgau?

Schmid: Ich habe in Berlingen eine Ausbildung im Bereich Pflege absolviert und bin einmal nach der Arbeit mit dem Velo nach Hause gefahren. Dadurch ist diese Idee des Swiss-Ultra-Laufs entstanden.

Sie werden in der Nähe Ihres Wohnorts Mönthal vorbeilaufen. Sicher ein spezielles Gefühl.

Schmid: Ja. Grundsätzlich hilft mir das Umfeld unheimlich als Zusatzmotivation. Wenn ich in Brugg vorbeilaufe, habe ich bereits 130 Kilometer hinter mir und bin circa 16 bis 18 Stunden unterwegs.

Marathon-Läufer beklagen bereits bei Läufen über die Normaldistanz ungeheure Leiden. Wie gehen Sie mit den Schmerzen um?

Schmid: Der Lauf erfordert mentale Stärke und eine Auseinandersetzung mit Schmerzen. Der Schmerz ist mein Freund. Sobald ich dagegen ankämpfe, habe ich verloren. Klar entstehen irgendwann Beinschmerzen oder Fuss-

nachzuempfinden. Sie sind sich während dem Laufen selber am nächsten. Es ist gewissermassen eine Auseinandersetzung mit sich selbst.

Sind Sie süchtig nach diesen Extremerlebnissen?

Schmid: Es ist sicher auch eine Form von Sucht.

Sie wollen laufend zwei Nächte überwinden. Werden Sie nicht müde?

Schmid: Doch, aber wenn ich ständig in Bewegung bleibe, hilft mir der Rhythmus. Ich rechne mit einer Laufzeit von maximal 68 Stunden. Sollte der Lauf länger dauern, wird es sehr schwierig. Wachbleiben kann ich nicht trainieren, denn zu langer Schlafentzug schadet dem Körper. Bisher habe ich kein Standard-Rezept gegen die Müdigkeit gefunden.

Wie halten Sie die Nächte durch?

Schmid: Die Nächte sind sehr hart, aber auch ruhig. In der Nacht herrschen komplett andere Einflüsse auf den Körper als am Tag. Ich speichere solche Einflüsse ab, welche mir als Erfahrung in schwierigen Situationen wieder helfen können.

Sicher sind diese Extremerlebnisse auch eine Form von Sucht.

sohlenbrennen, dies ist aber bei solchen Distanzen normal.

Nehmen Sie das Umfeld denn überhaupt noch wahr?

Schmid: Ja. Die Umgebung nehme ich immer und auch bewusst wahr. Ich kenne die Strecke gut und freue mich auf die landschaftliche Kulisse.

Was ist der Reiz, sich so etwas anzutun?

Schmid: Die Gefühle sind unbeschreiblich und für jemanden, der das nicht erlebt hat, nicht

Sie haben ein 14köpfiges Betreuer-Team, das Ihnen den Swiss-Ultra-Run überhaupt ermöglicht.

Schmid: Ja. Mein Betreuer-Team kommt aus meinem Umfeld und leistet grösstenteils Freiwilligenarbeit. Im Gegenzug komme ich für Reise- und Übernachtungskosten auf.

Inwiefern unterstützt Sie das Betreuer-Team?

Schmid: Ich werde ständig von zwei Radfahrern begleitet. Der erste fährt mir voraus und ist für die Streckenführung zuständig. Der zweite fährt hinter mir und kümmert sich um die Verpflegung. Ein Begleitbus ist zudem unterwegs und versorgt die Radfahrer alle zehn Kilometer mit Material und neuer Verpflegung. Weil ich Tag und Nacht unter-

Die Begleiter helfen mir, mich an die Verpflegung zu erinnern.

wegs sein werde, brauche ich mehrere Betreuer-Teams, welche sich im 8-Stunden-Schichtbetrieb abwechseln.

Wie wichtig ist die Chemie zwischen Ihnen und den Betreuern?

Schmid: Grundsätzlich basiert die gesamte Zusammenarbeit auf grossem Vertrauen. Die Velobegleiter versorgen mich nicht nur mit Nahrung und Material, sondern übernehmen für mich auch das Denken. Nach 40 Stunden verlierst du jede Erinnerung an Verpflegung, was sehr gefährlich werden kann.

Können Sie das Gefühl beschreiben, wenn Sie am Ziel ankommen?

Schmid: Schwierig, denn solche sportliche Glücksmomente sind immer einzigartig. Diese muss man im Moment erleben und geniessen. Sie sind schwierig planbar und in Worte zu fassen.

Wie erholen Sie sich nach solchen Strapazen?

Schmid: Die ersten Tage liege ich viel herum und nehme so viel Flüssigkeit zu mir wie möglich. Der Wasser- und der Salzhaushalt müssen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Eiweissreiche Ernährung ist ebenfalls wichtig. Nach einer Woche trainiere ich wieder leicht und baue die Muskeln neu auf.

Sie werden «Forrest Gump Suisse» genannt. Stresst Sie das nicht?

Schmid: Nein, solange ich nicht mit dessen IQ gleichgesetzt werde. (Lacht.) Ich nehme das nicht allzu ernst und kann gut damit umgehen. Zugegeben hätte ich auch gerne eine solche Bartpracht wie Forrest im Film. Beim Gedanken daran werde ich schon ein wenig neidisch.

Swiss-Ultra-Run 370 Kilometer zum Weltrekord

Simon Schmid könnte mit seinem Projekt einen neuen Weltrekord aufstellen. Dieser wird von der IAU World (International Association of Ultrarunners) offiziell vergeben. Der längste zertifizierte Lauf findet in New York Queens statt. Beim «Self-Transcendence

3100 Mile Race» über 4989 Kilometer umrunden die Athleten lediglich einen Häuserblock. 2006 lief ein Deutscher die Strecke in der Zeit von 41 Tagen, 8 Stunden, 16 Minuten und 29 Sekunden. Simon Schmid startet am Freitag um 4.00 Uhr in Romanshorn. Er bewältigt auf seiner 370 Kilo-

meter langen Strecke zusammengerechnet 1600 Höhenmeter und wird am Sonntag in Lausanne erwartet. Der Rekordversuch kann auf seiner Internetseite im Live-Ticker hautnah mitverfolgt werden. (sko)

www.simon-schmid.ch

www.tagblatt.ch/ostschweiz

Die besten Jobs in der Region.

facebook/brandt-cartoons

