

NR. 1 • MÄRZ 2026

# swiss masters+ running



# JOURNAL

FÜR LEISTUNGS-, GESUNDHEITS-, GENUSSLÄUFERINNEN UND WALKERINNEN

# Inhalt

---

## Contenuto | Contenu

- 3 Vorstand | *Comité*
- 5 Aus dem Vorstand | *Le comité directeur*
- 7 Team | *Équipes*
- 9 Chlauslauf Härkingen 6. Dezember 2025
- 11 Reise Rasnov (Rumänien) EMAORC 2026
- 13 Reise Zagreb (Croatia) WMAMC 2026
- 15 Reiseanmeldung für Rasnov  
und / oder Zagreb
- 16 Meine Marathon Karriere (1981 – 2025)
- 19 Silvesterlauf Zürich, 14. Dezember 2025
- 20 Open Masters Games 2026, Abu Dhabi
- 22 Neujahrslauf Dietikon 10. Januar 2026
- 24 Kellereien I 2026
- 31 500 Podestplätze!
- 34 Laufen am Schluss – Ein Genuss
- 38 Die nächsten Grossanlässe
- 39 Treffpunkt
- 40 Laufcup 2026 | *Coupe de course 2026*

---

**Herausgeber:** swiss masters running  
Offizielles Vereinsorgan des grössten  
Laufsportvereins der Schweiz  
Murtenstrasse 55, 1797 Münchenwiler  
**Redaktion:** Claudia A. Spitz und Mitglieder  
**Layout & Druck:** Druckerei Graf AG, Murten  
**Auflage:** 1'200 Exemplare  
**Erscheint:** vierteljährlich  
**Redaktionsschluss:** 18.05.2026  
**Übersetzungen:** z.T mit Übersetzungsprogramm

**Mitteilungsblatt für die Mitglieder des Vereins von  
swiss masters running.**

Die in den Artikeln geäusserten Meinungen müssen nicht die Meinung des Vorstandes oder Vereins wiedergeben. Artikel oder Teile davon dürfen mit dem Einverständnis der Redaktion und des Autors für andere sportliche Publikationen benutzt werden.

Sende uns Bilder für das Journal und die Fotogalerie in Originalgrösse an bilder@smrun.ch.

Bleib informiert: [www.smrun.ch](http://www.smrun.ch) oder Facebook.

# Vorstand

---

## Comité | Comitato



**RENÉ FÜRST**

Präsident  
praesident@smrun.ch



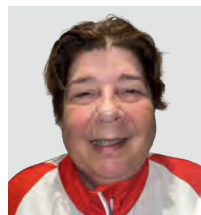
**DORIS KOLLER**

Social Media/Web  
webmaster@smrun.ch  
Bilder für Journal & Fotogalerie  
bilder@smrun.ch



**MICHELE BRUGNATTI**

Marketing, Standbetreuung  
marketing@smrun.ch



**CLAUDIA SPITZ**

Journal / Medien  
redaktion@smrun.ch



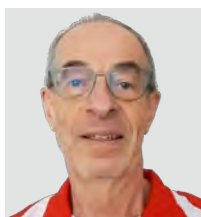
**MALIN EKDAHL**

Laufcup  
laufcup@smrun.ch



**PETER KRIEGER**

Aktuar  
aktuar@smrun.ch



**ROBERT WILLI**

Finanzen  
finanzen@smrun.ch



**SUSANNE UMMEL**

Mitgliederbetreuung  
mitgliederbetreuung@smrun.ch



**HANSPETER FELLER**

Laufauswertung  
laufauswertungen@smrun.ch



**HEIKE FREIBURGH AUS**

smrun Shop  
shop@smrun.ch



**JÜR G STUDER**

Reisen  
reisen@smrun.ch

# ORIGAMI PACK

PRECISION MEETS POSSIBILITY



MIZUNO NEO VISTA 2



**REACH BEYOND**

## Aus dem Vorstand

---

### Liebe Mitglieder

Ihr habt eine neue Version des Journals in den Händen. Was sind die Gründe dafür? Immer weniger Neumitglieder wollen eine Papierversion des Journals. Das führt dazu, dass wir immer weniger Stück drucken. Das wiederum hat zur Folge, dass wir die von der Post für die Presseförderung geforderten 1'000 Exemplare pro Ausgabe nicht mehr erreichen. Wir haben in ausgezeichneter Zusammenarbeit mit David Graf von unserer «Hausdruckerei» nach Möglichkeiten gesucht, die Kosten trotzdem im Griff zu behalten. Ranglisten, welche nicht mehr aktuell sind, können neu mit dem QR-Code abgefragt werden (braucht weniger Seiten). Das Umschlag-Papier wurde optimiert und der Versand (neu verpackt) vereinfacht. Was gleich bleibt, sind die spannenden und vielseitigen Beiträge.

Gute Lektüre!

## Le comité directeur

---

### Chers membres,

*Vous avez entre les mains une nouvelle version du journal. Quelles en sont les raisons? De moins en moins de nouveaux membres souhaitent recevoir une version papier du journal. Nous imprimons donc de moins en moins d'exemplaires. Cela a pour conséquence que nous n'atteignons plus les 1'000 exemplaires par numéro exigés par la Poste pour bénéficier de la subvention à la presse. En excellente collaboration avec David Graf, notre «imprimeur attitré», nous avons cherché des moyens de maîtriser les coûts. Les classements qui ne sont plus d'actualité peuvent désormais être consultés à l'aide du code QR (ce qui nécessite moins de pages). Le papier de couverture a été optimisé et l'expédition (nouvel emballage) simplifiée. Ce qui reste inchangé, ce sont les articles passionnants et variés.*

Bonne lecture!

## Dal Consiglio direttivo

---

### Cari soci,

*avete tra le mani una nuova versione della rivista. Quali sono i motivi di questo cambiamento? Sempre meno nuovi soci desiderano ricevere la versione cartacea della rivista. Di conseguenza, ne stampiamo sempre meno copie. Questo comporta che non raggiungiamo più le 1'000 copie per edizione richieste dalla Posta per il contributo alla diffusione della stampa. Grazie all'ottima collaborazione con David Graf della nostra «tipografia interna», abbiamo cercato delle soluzioni per tenere sotto controllo i costi. Le classifiche non più aggiornate possono ora essere consultate tramite codice QR (richiedendo meno pagine). La carta della copertina è stata ottimizzata e la spedizione (con un nuovo imballaggio) semplificata. Ciò che rimane invariato sono i contributi interessanti e variegati.*

Buona lettura!

René Fürst, Präsident



**swiss masters+**  
**running**



# KOMPROMISSLOSER SONNEN- UND HAUTSCHUTZ FÜR DEINEN SPORT

GUTSCHEINCODE FÜR **20% RABATT**

→ **SMRUN** ←

[www.sensolar.ch](http://www.sensolar.ch)



## ■ **DOPPELSCHUTZ:**

Schützt doppelt – vor Sonne und Kälte  
SPF 30 & 50 fürs Gesicht und SPF 30 für die Lippen.

## ■ **NATÜRLICH SICHER:**

Ohne Mikroplastik & Nanopartikel  
Pflegt die Haut, schont die Umwelt.

## ■ **PRAKTISCH FÜR UNTERWEGS:**

Kompakt, handlich, unkompliziert  
Passt in jede Tasche – perfekt für Sport und Freizeit.

JESSICA KEISER  
snowboarderin + olympionikin

# Team

**Liebe Mitglieder**, das Jahr 2026 hat begonnen, ebenso wie unser Laufcup und die Umsetzung Eurer Pläne für die Laufsaison. Ich freue mich darauf, die Teams für die verschiedenen Schweizer Meisterschaften zusammenzustellen: Mein Ziel ist es, jeden von euch in einem Team zu haben, kein smrun-Mitglied soll ausgeschlossen werden!

Letztes Jahr ist mir das recht gut gelungen, aber es gibt immer Raum für Verbesserungen. Deshalb brauche ich eure Unterstützung (die eine Basis für die Arbeit von smrun ist).

**Zwei ganz einfache Dinge: 1)** Jedes Mal, wenn ihr euch für eine Schweizer Meisterschaft anmeldet (dieses Jahr sind das: Rhylauf für den 10-km-Lauf; Up-and-Down Aigle für den Berglauf; Stralugano für den Halbmarathon; Swiss City Luzern für den Marathon), denkt bitte immer daran, **«smrun»** dort einzutragen, wo das Team anzugeben ist; nur **«smrun»**, andere Variablen sorgen für Verwirrung. **2)** Schreibt mir (marketing@smrun.ch) eure Bestzeit in dieser Disziplin. Ziel ist es, möglichst homogene Teams zu bilden. Ich danke euch schon jetzt.

#### Wichtiger Hinweis zum Schluss

Trotz unserer Aufforderungen sehen die Regeln von Swiss Athletics nach wie vor keine Unterteilung der Teams in Kategorien vor: Es gibt nur eine einzige Liste. Auch wenn Swiss Athletics uns weiterhin nicht entgegenkommen will, sind wir zuversichtlich, dass sich die Situation früher oder später verbessern wird. Vorerst bleibt es jedoch dabei. Viele Grüsse an alle und danke, dass Ihr Teil von uns seid.

# Équipes

**Chers membres**, L'année 2026 a commencé, tout comme notre Laufcup et vos projets pour votre saison de course à pied. Comme l'année dernière, j'ai le plaisir de préparer les équipes pour les différents championnats suisses: mon objectif est d'attribuer une équipe à chacun d'entre vous, aucun membre du smrun ne doit être exclu!

L'année dernière, j'y suis assez bien parvenu, mais on peut toujours faire mieux. J'ai donc besoin de votre aide (grâce à laquelle l'esprit d'équipe qui caractérise depuis toujours smrun en ressortira plus fort que jamais).

**Une, voire deux choses très simples: 1)** Chaque fois que vous vous inscrivez à une course qui fait partie du

championnat suisse (cette année, il s'agit de: Rhylauf pour le 10 km; Up-and-Down Aigle pour la course en montagne; Stralugano pour le semi-marathon; Swiss City Lucerne pour le marathon), pensez toujours à écrire **«smrun»** là où il faut indiquer l'équipe; uniquement **«smrun»**, car d'autres variables créent de la confusion. **2)** Écrivez-moi (marketing@smrun.ch) votre meilleur temps dans cette discipline. L'objectif est de créer des équipes aussi homogènes que possible. Je vous remercie d'avance.

#### Remarque finale importante

Malgré nos demandes, le règlement de Swiss Athletics ne prévoit toujours pas de subdivision par catégories pour les équipes: il n'y a qu'une seule liste pour toutes les équipes. Même si Swiss Athletics continue de ne pas nous écouter, nous sommes convaincus que, tôt ou tard, les choses s'amélioreront. Mais pour l'instant, c'est encore ainsi. Salutations à tous et merci d'être nos membres.

# Squadre

**Cari soci**, il 2026 è iniziato, così come la nostra Laufcup, nonché i vostri piani per la vostra stagione podistica. Come lo scorso anno, ho piacere di preparare le squadre per i vari campionati svizzeri: il mio scopo è assegnare a ciascuno di voi una squadra, nessun socio smrun deve essere escluso!

Lo scorso anno ci sono riuscito abbastanza bene, ma si può fare sempre meglio. Perciò, mi serve il vostro aiuto (grazie al quale, lo spirito di squadra, che da sempre contraddistingue smrun, ne esce più che rafforzato).

**Una, anzi due cose, molto semplici: 1)** Ogni volta che vi iscrivete ad una gara che sia campionato svizzero (quest'anno sono: Rhylauf per i 10 km; Up-and-Down Aigle per la corsa in montagna; Stralugano per la mezza maratona; Swiss City Lucerna per la maratona), ricordatevi sempre di scrivere **«smrun»** laddove occorre inserire il team; solo **«smrun»** altre variabili creano confusione. **2)** Scrivetemi (marketing@smrun.ch) il vostro miglior tempo in quella disciplina di gara. Scopo è creare squadre il più possibile omogenee. Vi ringrazio fin da subito.

#### Nota finale importante

Nonostante i nostri solleciti, il regolamento di Swiss Athletics continua a non prevedere la suddivisione per categorie circa la squadre: per esse c'è solo una lista unica. Nonostante Swiss Athletics continui a non volerci ascoltare, siamo fiduciosi che, prima o poi, le cose miglioreranno. Per ora però va ancora così. Un saluto a tutti e grazie per essere nostri soci.

Michele Brugnatti



**Unterbrechungsfreie  
Stromversorgung USV.  
Produkte, Know-how, Service:  
Bei CTA stimmt alles!**

**usv.ch**

**CTA**  
Energy Systems

**Bern  
Zug**

CTA Energy Systems AG  
3110 Münsingen / Telefon +41 31 720 15 50  
6331 Hünenberg / Telefon +41 41 766 40 00  
[www.usv.ch](http://www.usv.ch) / [info@usv.ch](mailto:info@usv.ch)



## Chlauslauf Häringen 6. Dezember 2025

Passender hätte es nicht sein können. 6. Dezember und 30. Jubiläum. Ein Lauf mit vielen Überraschungen stand auf der Ausschreibung. Erste Überraschung, neuer Teilnehmerrekord, für alle beim Zieleinlauf in der Nähe des Waldes einen Grittibänz direkt vom Schmutzli, für alle eine feine Pastaportion und anderes dazu, so dass der geschenkte Sportsack für die Teilnehmer bunt gefüllt war.

Wir von smrun passten ausgezeichnet zum Tag und in die Waldlandschaft, nach dem Motto «rot-weiss trifft auf rot-weiss».

Die Helfer von der LSG Olten (Laufsportgruppe Olten) hatten alle Hände voll zu tun an diesem Samstagnachmittag. Wir bedanken uns beim gesamten OK unter der Leitung von Rolf Baumann für ihre Arbeiten.

Die Strecke führte durch den Wald über 10,5 km (Lauf) 5,3 km (Walking) mit Höhenmetern und das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite. Viele Laufsportler

waren mit einer rot-weissen Chlauscape unterwegs. Das sorgte für Lockerheit oder ein Lachen, auch wenn die Höhenmeter die gleichen blieben. Ganz viele Mitglieder von smrun strahlten vom Podest in die Turnhalle runter, denn das gab ein guter Beginn für den Laufcup 2026.

Dieser Jubiläumslauf ging für den «Samichlaus» erfolgreich in die Vereinsgeschichte ein, und so hat er entschieden im 2026 eine Woche früher die Läufer an den Start zu schicken. Er wird seine Arbeit machen und wieder präsent sein im Wald. Der Samichlaus muss also heutzutage flexibel bleiben.

Susanne Ummel



# **STARK GEGEN SCHMERZEN**



**BEI MUSKELKATER &  
GELENKSCHMERZEN**



**MIT DER KRAFT  
ÄTHERISCHER ÖLE**

Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes  
Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

 SWISS MADE

 VERFORA®

# Rasnov (Rumänien)

EMAORC 2026 | 10.–13.9.2026

## Europameisterschaften der Masters im Berglauf (up&down), Vertical und Trail 2026

Kronstadt (Brasov), auf Deutsch Kronstadt, was «Kronenstadt» bedeutet, liegt im Zentrum des Landes und ist eine der meistbesuchten Städte Rumäniens.

Die Stadt wurde 1211 von den Deutschordensrittern auf einer alten dakischen Stätte gegründet und im 13. Jahrhundert von den Sachsen kolonisiert. Später wurde sie zu einer der sieben Festungen Siebenbürgens (deutsch: Siebenburgen).

Der Name Kronstadt rührt daher, dass Kronstadt (Brasov) aufgrund seiner Lage an der Kreuzung der Handelswege zwischen Westeuropa und dem Osmanischen Reich lag, was den sächsischen Kaufleuten zu Reichtum und grossem politischen Einfluss in der Region verhalf.

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses des Journal 1-2026 sind die Details der Wettkämpfe noch nicht bekannt.

## Championnats d'Europe des Masters de course en montagne (up&down), verticale et trail 2026

*Kronstadt (Brasov), en allemand Kronstadt, qui signifie «ville de la couronne», est située au centre du pays et est l'une des villes les plus visitées de Roumanie.*

*La ville a été fondée en 1211 par les chevaliers teutoniques sur un ancien site dace et colonisée par les Saxons au XIIIe siècle. Elle est ensuite devenue l'une des sept forteresses de Transylvanie (en allemand: Siebenburgen). Le nom Kronstadt vient du fait que Kronstadt (Brasov) était situé au carrefour des routes commerciales entre l'Europe occidentale et l'Empire ottoman, ce qui a permis aux marchands saxons d'ac-*

*quéir richesse et influence politique dans la région. Au moment de la clôture de la rédaction du Journal 1-2026, les détails des compétitions ne sont pas encore connus.*

### Programm

Mittwoch 9. September:  
Anreise und Startnummerausgabe  
Donnerstag 10. September:  
Eröffnungsfeier und Streckenbesichtigung  
Freitag 11. September: Vertikal-Lauf  
Samstag 12. September: Trail-Lauf  
Sonntag 13. September:  
Berglauf up&down (auf und ab) und Abschlussfeier  
Montag 14. September: Rückreise

### Optional

Reiseversicherung HanseMerkur  
Einzelreise ab CHF 69.– (pro Person)  
Jahresversicherung Easy ab CHF 85.– (pro Person)

- Reiseannulations-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung (Feriengarantie)
- Personen-Assistance
- Reisegepäckversicherung
- 23kg Reisegepäck buchbar für CHF 90.–

### Weitere Informationen

- Zahlungskonditionen; innerhalb von 10 Tagen mittels Banküberweisung
- Wer diese Reise buchen möchte, kontaktiert unseren Reiseverantwortlichen Jürg Studer:  
Tel. 044 545 11 33/079 234 65 48 oder  
E-Mail: reisen@smrun.ch
- Anmeldeschluss ist der **10.7.2026**

### Informations complémentaires

- Conditions de paiement; dans les 10 jours par virement bancaire
- Les personnes qui souhaitent réserver ce voyage doivent contacter notre responsable des voyages, Jürg Studer: 044 545 11 33/079 234 65 48 ou par e-mail: reisen@smrun.ch
- La date limite d'inscription est le **10.7.2026**

## Paketangebot | Offre de package | Offerta pacchetto

Hinflug   Vol aller	Rückflug   Vol retour
9.9.2026   Zürich – Bukarest Swiss, Economy, inkl. Taxen, nur Handgepäck, Zusatzgepäck 23 kg CHF 90.– Swiss, Economy, y compris taxes, Bagage 23 kg + CHF 90.–	14.9.2026   Bukarest – Zürich
Unterkunft in Rasnov   Logement à Rasnov	
5 Nächte, 3*-Hotel Max International, Inkl. Halbpension, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Buchungs- und Bearbeitungsgebühr. 5 nuits, 3*-Hotel Max International, Demi-pension, transfert aéroport-hôtel-aéroport, frais de réservation et de dossier.	
<b>1 Person im Standardzimmer   1 personne en chambre standard</b>	<b>CHF 770.–</b>
<b>2 Personen im gemeinsamen Doppelzimmer (Preis pro Person) 2 personnes en chambre double commune (par personne)</b>	<b>CHF 645.–</b>

Vorbehältlich Preisänderungen für Flug und Hotel | Sous réserve de modifications des prix pour les vols et le logement.

Für dein  
bestes Du!



Mit  
**WHEY**  
21% Protein



Pure Naturkraft.



# Zagreb (Croatia)

WMAMC 2026 | 08.–11.10.2026

## Begleitete Reise an die Masters Marathon Weltmeisterschaften nach Zagreb.

Die Weltmeisterschaften 2026 im Marathonlauf der Masters in Zagreb werden auf der bewährten Strecke des Zagreber Marathons ausgetragen, die für ihre Mischung aus historischen Altstadt- und modernen Stadtansichten bekannt ist. Start und Ziel befinden sich am Ban-Jelačić-Platz. Die Strecke ist ausgewogen, schnell, logistisch hervorragend ausgestattet und wird von den Einheimischen unterstützt – ideal für starke Leistungen in festlicher Atmosphäre. Die Strecke führt an den Sehenswürdigkeiten und charakteristischen Orten Zagrebs vorbei und bietet den internationalen Masters-Athleten ein unvergessliches Erlebnis. Das Schweizer Masters-Nationalteam reist am Freitag 9. Oktober direkt von Zürich nach Zagreb und am Sonntagabend 11. Oktober wieder zurück. Dies gibt den Berufstätigen die Möglichkeit mit wenig Zeitaufwand an diesem Internationalen Event auch dabei zu sein! Fülle das Anmeldeformular aus und sende dieses an: [reisen@smrun.ch](mailto:reisen@smrun.ch).

## Voyage accompagné aux Championnats du monde de marathon Masters à Zagreb.

*Les Championnats du monde 2026 de marathon Masters Athletics à Zagreb se dérouleront sur le parcours éprouvé du marathon de Zagreb, connu pour son mélange de vues historiques de la vieille ville et de la ville moderne. Le départ et l'arrivée se trouvent sur la place Ban Jelačić. Le parcours est équilibré, rapide, parfaitement équipé sur le plan logistique et soutenu par la population locale – idéal pour les athlètes de haut niveau. Le parcours passe devant les sites touris-*

*tiques et les lieux emblématiques de Zagreb, offrant ainsi aux athlètes internationaux Masters une expérience inoubliable. L'équipe nationale suisse Masters se rendra directement de Zurich à Zagreb le vendredi 9 octobre et reviendra le dimanche soir 11 octobre. Cela permet aux personnes qui travaillent de participer à cet événement international sans y consacrer trop de temps! Remplis le formulaire d'inscription et envoie-le à: [reisen@smrun.ch](mailto:reisen@smrun.ch).*

### Programm

Freitag 9. Oktober: Anreise  
Samstag 10. Oktober:  
Streckenbesichtigung, Startnummern, Eröffnungsfeier  
Sonntag 11. Oktober: Marathon, Halbmarathon open, 10km open Abschlussfeier  
Sonntag 11. Oktober: Rückreise

### Optional

Reiseversicherung HanseMerkur  
Einzelreise ab CHF 69.– (pro Person)  
Jahresversicherung Easy ab CHF 85.– (pro Person)

- Reiseannulations-Versicherung
- Reiseabbruch-Versicherung (Feriengarantie)
- Personen-Assistance
- Reisegepäckversicherung

### Weitere Informationen

- Zahlungskonditionen; innerhalb von 10 Tagen mittels Banküberweisung
- Wer diese Reise buchen möchte, kontaktiert unseren Reiseverantwortlichen Jürg Studer:  
Tel. 044 545 11 33/079 234 65 48 oder  
E-Mail: [reisen@smrun.ch](mailto:reisen@smrun.ch)
- Anmeldeschluss ist der **10.8.2026**

### Informations complémentaires

- Conditions de paiement; dans les 10 jours par virement bancaire
- Les personnes qui souhaitent réserver ce voyage doivent contacter notre responsable des voyages, Jürg Studer: 044 545 11 33/079 234 65 48 ou par e-mail: [reisen@smrun.ch](mailto:reisen@smrun.ch)
- La date limite d'inscription est le **10.8.2026**

## Paketangebot | Offre de package | Offerta pacchetto

Hinflug   Vol aller	Rückflug   Vol retour
09.10.2026   Zürich-Zagreb Croatia Air, Direkt, Eco Classic, inkl. 23 kg. Aufgabegepäck   Croatia Air, direct, Eco Classic, y compris 23 kg. Bagage en soute.	11.10.2026   Zagreb – Zürich
Unterkunft in Zagreb   Logement à Zagreb	
4*-Hotel Dubvronik, Standard EZ, 19m2, inkl. Frühstück, 120 Meter zum Start, Transfer-Flughafen-Hotel-Flughafen inbegriffen, Buchungs- und Bearbeitungsgebühr. 2 Nachtessen sind im Angebot inbegriffen. <i>Hôtel 4 étoiles Dubvronik, chambre simple standard, 19 m<sup>2</sup>, petit-déjeuner compris, à 120 mètres du départ, transfert aéroport-hôtel-aéroport compris, frais de réservation et de dossier. 2 dîners sont compris dans l'offre.</i>	
1 Person im Standardzimmer   1 personne en chambre standard	CHF 780.–
2 Personen im gemeinsamen Doppelzimmer (Preis pro Person) 2 personnes en chambre double commune (par personne)	CHF 715.–
Verlängerungstage können bei Jürg Studer gebucht werden.   <i>Les jours supplémentaires peuvent être réservés auprès de Jürg Studer.</i> Vorbehältlich Preisänderungen für Flug und Hotel   <i>Sous réserve de modifications des prix pour les vols et le logement.</i>	

# Bon 20%

Beim Kauf von Veractiv® Magnesium Sport, ONE+ oder Direct+.  
Einlösbar in Schweizer Apotheken und Drogerien. Nicht kumulierbar.  
Gültigkeit: bis 31.12.2026

Stempel Apotheke/Drogerie:

## Zwickt es wieder in den Muskeln?



**Veractiv® Magnesium Sport**  
Entspannt Muskeln und Nerven  
dank speziell entwickeltem  
Trinkgranulat für Sportler.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche,  
ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG

**VERFORA®**  
FÜRS LEBEN

# Reiseanmeldung für Rasnov und / oder Zagreb

**Inscription au voyage pour Rasnov et/ou Zagreb**  
**Iscrizione al viaggio per Rasnov e/o Zagabria**



## 1. PERSON

Name  
*Nom de famille* .....

Vorname  
*Prénom* .....

Strasse / Nr.  
*Rue / No* .....

PLZ / Ort  
*c.p. / lieu* .....

Telefon  
*Téléphone* .....

E-Mail  
*E-mail* .....

Geburtsdatum  
*Date de naissance* .....

Nationalität  
*Nationalité* .....

## ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple*

Doppelzimmer / *Chambre double*

Reise nach Rasnov / *Voyage à Rasnov*

Reise nach Zagreb / *Voyage à Zagreb*

Reise nach Rasnov und Zagreb  
*Voyage à Rasnov et Zagreb*

## ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

**Rasnov:**

Langstrecke / Trail

Classic Up&Down, Berglauf hinauf+hinunter

Uphill / Vertical

Begleitperson / *accompagnant(e)*

**Zagreb:**

10km open

Halbmarathon open / *semi-marathon open*

Marathon open / *marathon open*

WM-Marathon

Begleitperson / *accompagnant(e)*

Für die Details siehe die beigefügten Offerten.  
*Pour les détails, voir les Offres ci-jointes.*

Ich wähle die optionale Reiseversicherung  
*Je choisis l'assurance optional*

Datum und Unterschrift  
*Date et signature* .....

## 2. PERSON

Name  
*Nom de famille* .....

Vorname  
*Prénom* .....

Strasse / Nr.  
*Rue / No* .....

PLZ / Ort  
*c.p. / lieu* .....

Telefon  
*Téléphone* .....

E-Mail  
*E-mail* .....

Geburtsdatum  
*Date de naissance* .....

Nationalität  
*Nationalité* .....

## ICH BUCHE / JE COMMANDE

Einzelzimmer / *Chambre simple*

Doppelzimmer / *Chambre double*

Reise nach Rasnov / *Voyage à Rasnov*

Reise nach Zagreb / *Voyage à Zagreb*

Reise nach Rasnov und Zagreb  
*Voyage à Rasnov et Zagreb*

## ICH NEHME TEIL / JE PARTICIPERAI

**Rasnov:**

Langstrecke / Trail

Classic Up&Down, Berglauf hinauf+hinunter

Uphill / Vertical

Begleitperson / *accompagnant(e)*

**Zagreb:**

10km open

Halbmarathon open / *semi-marathon open*

Marathon open / *marathon open*

WM-Marathon

Begleitperson / *accompagnant(e)*

Für die Details siehe die beigefügten Offerten.  
*Pour les détails, voir les Offres ci-jointes.*

Ich wähle die optionale Reiseversicherung  
*Je choisis l'assurance optional*

Datum und Unterschrift  
*Date et signature* .....

Anmeldeblatt und eine Kopie von Pass oder ID senden an: [reisen@smrun.ch](mailto:reisen@smrun.ch)  
*Envoyer la feuille d'inscription et une copie du passeport ou de la carte d'identité à: [reisen@smrun.ch](mailto:reisen@smrun.ch)*  
Anmeldeschluss / *Délai d'inscription*: 10.07.2026 Rasnov / 10.08.2026 Zagreb.



## Meine Marathon Karriere (1981 – 2025)

---

Nach 44 Jahren und 80 Flach-Marathons erkläre ich hiermit den Rücktritt als Marathonläufer. Ich möchte hier keine detaillierte Aufzählung machen, aber einige wichtige Highlights aus meiner Sicht. Ich machte pro Jahr 1–3 Marathons und meistens min. einer im Ausland.

Ich beginne mit meinem ersten Marathon in Berlin 1981 und einer Laufzeit von 3:43:13. Dazu zwei Anekdoten. Mit 2'813 Klassierten Teilnehmer noch bescheiden. Kurz vor dem Ziel hörte ich: «der schwitzt ja gar nicht». Im Ziel kriegten wir alle eine Alufolie zum Wärmen. Da fragte mich eine alte Frau: «Na, für was wird hier eigentlich demonstriert?» Heute weiss vermutlich jeder Berliner, dass am letzten Sonntag im September der Marathon stattfindet! Weiter ging es 1982 mit New York. Auch damals waren «nur» ca. 16'000 Teilnehmer am Start. Hier fragte niemand nach der Laufzeit, sondern nur Finisher oder nicht. Als Finisher bist du der grosse Held. Der nächste erwähnenswerte Marathon war 1984 Athen. Es war damals der schlechteste organisierte Marathon. Wenn alle Griechen so arbeiten wie das O.K. so muss allen klar sein, warum Griechen-

land wirtschaftlich nicht vorwärtskommt! 1985 in München hat es nicht geklappt, die Schallmauer von 3 Std. zu unterbieten bei widerlichen Verhältnissen. Aber beim 6. Marathon und der SM in Tenero ebenfalls bei nasskaltem Wetter unterbot ich erstmals die 3 Std. mit 2:58:13. Jetzt war natürlich immer das Ziel unter 3 zu bleiben und auch einmal den 4 Min. Schnitt zu erreichen. Weil ich bei der SBB arbeitete, konnte ich gratis in Europa Zug fahren. So besuchte ich viele Städtemarathons. Aber beim 13. Marathon in Biel lief es super, so dass ich bei einem «kleinen» Marathon ein weiteres Ziel erreichte und ich in 2:48:29 beendete. Ich dachte immer, dass man die Bestzeit nur bei einem grossen Marathon laufen kann. Dies erreichte ich dann auch im Jahr 1990 beim 17. Versuch in Frankfurt bei kühlem Wetter in 2:47:10. Ein Kollege wünschte sich 1994 am New York Marathon teilzunehmen. Er überredete viele, so dass eine Gruppe von 6 Personen, aber ohne den Initiator nach NY reisten. Es war die 25 Austragung und mein 29. Marathon. Es hatte einen Teilnehmerrekord von ca. 40'000 Teilnehmer. Das Wetter war schwülwarm und es lief mir überhaupt nicht. Ich erreichte das Ziel in 3:06:31 obwohl ich am Greifensee auf den HM in der Bestzeit von 1:19:00 lief! (In dieser Zeit lief ich die Marathons fast sicher wie das Amen in der Kirche unter 3 Std.) Das gleiche Problem hatten wohl die meisten Teilnehmer. Meine Frau erreichte das Ziel in 4:18:00 und war genaue in der Mitte des Teilnehmerfeldes klassiert. Beim Berlin Marathon 1999 machte einer Werbung für den Havana Marathon. Diese Gelegenheit wollte ich mit 2 Kollegen nicht auslassen. Es war sehr spannend in Bezug auf Organisation, Verpflegung, Streckensicherung etc. Da wir insgesamt 2 Wochen in Kuba blieben hat es sehr gelohnt.

Jetzt musste ich mir ein neues Ziel setzen. So rechnete ich mir aus, dass ich an meinem 50. Geburtstag meinen 50. Marathon laufen könnte. Dies funktionierte sehr gut, bis die Angelegenheit konkreter wurde. Der 50. Marathon fiel auf Ostern und an Ostern finden normalerweise keine Wettkämpfe statt, Dank Recherchieren fand ich 2 Marathons. Einer in Nagano Japan und der andere in Santiago de Chile! Japanisch sprechen und lesen für mich unmöglich, aber spanisch ja. Deshalb ging mit meiner Frau nach Chile. Das Ziel war, unter 3 Std. zu bleiben und das Podest zu erreichen! Nach der langen Reise und der Besichtigung der Umgebung erreichte ich am 20. April 2003 in 3:02:35 das Ziel und den 3. Rang in der Kategorie. Am 51. Marathon 2003 in Amsterdam lief ich zum letzten Mal unter 3 Std. Dies reichte in Kategorie M 50 zum 4. Rang. Am 60. Marathon 2009 in Nizza war infolge einer Verletzung ausser Form und erreichte das in der langsamsten Zeit in 4:15:48.

Ich setzte mir ein neues Ziel. Der 65. Marathon einen Tag nach meinem 60. Geburtstag in London sollte es sein. Ich hatte wiederum Kollegen zum Mitmachen motiviert und schon alles organisiert. Aber am 5. Okt.

2012 erlitt ich einen Schlaganfall. Ich war 2 Wochen im Spital und konnte nicht mehr sprechen, nicht lesen und schreiben. Da fragte meine Frau: «soll ich die Marathonreise annullieren?» Ich konnte nicht sprechen, aber mit der Hand abwinken das funktioniert! Zum Glück waren die Beine nicht betroffen, so dass ich schnell wieder marschieren und joggen aber nicht arbeiten konnte. So konnte ich mich gut vorbereiten für London und alles war schlussendlich perfekt. Das Wetter, die Stimmung, die Strecke einfach alles. So kam ich 6 ½ Monate nach dem Schlaganfall in einer Zeit von 3:15:30 und dem 12. Rang in der Kat. M 60 ins Ziel.

Ein weiteres Ziel hatte ich für das Jahr 2021. Ich wollte 40 Jahre nach meinem ersten Marathon in Berlin noch einmal nach Berlin und meine damalige Zeit von 3:43:13 unterbieten. Ich hatte Glück und konnte gut trainieren und die Umstände in Berlin waren trotz Corona Massnahmen super. Ich konnte die ganze Strecke mit meinem «Tempomat» absolvieren und erreichte das Ziel in 3:40:10.

Mit 70 Jahren wollte ich es noch einmal wissen was möglich ist. Ich ging 2 Wochen mit «Laufsport Jäckel» nach Spanien in ein hartes Trainingslager. Das Ziel war die Marathon SM in Zürich. Ich erreichte das Ziel als 3. In der Kat. M 70 und in einer Zeit von 3:48:29. So bei km 35 dachte ich mir, das wird mein letzter Marathon sein. Ich mochte mich eigentlich nicht so quälen. Zu Hause machte ich die «Marathon-Buchhaltung» und stellte fest, dass dies der 79. Flachmarathon war. Jetzt wäre es trotzdem schön die Marathon Zeit mit einer runden Anzahl zu beenden. Es sollte wieder etwas Einmaliges sein. Weil ich noch nie in Finnland und die EM 2025 in Jyväskylä vorgehen war, entschloss ich mich für diesen Ereignis noch einmal zu trainieren. Ich musste mich oftmals überwinden um das nötige Training zu absolvieren. Ich wollte nicht untrainiert einen Marathon machen. So reiste ich mit smrun nach Jyväskylä. Wir hatten Glück mit dem Wetter, dem Hotel und allem, was es brauchte. So konnte ich meinen 80. Marathon in «Würde» absolvieren. Die angestrebte Zeit von unter 4 Std. habe ich verfehlt, denn die letzten 10 km waren extrem «lang»! So kam ich mit 4:03:23 ins Ziel und trotzdem glücklich. Das war nicht die schlechteste Zeit. Die erzielte ich beim 60. Marathon in Nizza mit 4:15:48.

So nun noch ein paar Daten: In der Kat. M 60 – M 70 erreichte ich 7 Podestplätze.

Zu 80 Flachmarathons absolvierte ich noch 31 Ultra Läufe und Bergmarathons wie z.B. den 100km, Alpin Marathon in Davos, Jungfrau Marathon oder auch Ironman Triathlons. Somit erreichte ich die «Schnapszahl» von 111 Wettkämpfen mit einer Distanz Marathon oder länger.

Willi Guggisberg



#### Lieber Willi

Nicht nur herzliche Gratulation zu Deiner langen und erfolgreichen Karriere, sondern auch ganz herzlichen Dank für Deine unermüdliche langjährige Mitarbeit im Vorstand.

Der Vorstand smrun

#### Cher Willi

*Tout d'abord, toutes nos félicitations pour ta longue et brillante carrière, mais aussi un grand merci pour ton engagement infatigable au sein du comité directeur pendant toutes ces années.*

Le comité directeur smrun



# Running guide

Sponser Sport Food steht für hochwertige und funktionelle Sportnahrung. Als innovatives Schweizer Unternehmen sind wir bestrebt, dir wirksame Konzepte und hochwertige Sportnahrung zu bieten, die dich beim Training und im Wettkampf unterstützen. Weltklasse Läufer wie Jonas Raess, Fabienne Schlumpf, Dominic Lobalu oder Tadesse Abraham vertrauen auf unsere Kompetenz und Expertise im Ernährungsbereich. Und du?

## Prepare



### Electrolytes

Wer wöchentlich mehr als 5 h in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen Brausetabletten liefern einen erfrischenden Geschmack und wichtige Elektrolyte. Praktisch zum Mitnehmen und Anrühren in der Wasserflasche.

### Carbo Loader

Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit, mit guter Magen-Verträglichkeit. Empfohlen für Belastungen ab 90 Minuten.

### Nitroflow Performance<sup>2</sup> & Red Beet Vinitrox

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiterenden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise 4-5 Tage vor dem Wettkampf und anschliessend 2 Tage für schnellstmögliche Erholung.

## Before



### Activator & Caffeine Caps

Wer mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor [ACTIVATOR] oder während [CAFFEINE CAPS] der Aktivität eingenommen.

## During



### Competition<sup>®</sup>

Das ideale Sportgetränk für ambitionierte Läufer. COMPETITION<sup>®</sup> ist säurefrei und verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für optimale Energieaufnahme. Das Elektrolytgetränk ist sehr magenverträglich und milde im Geschmack. Erhältlich in 5 Geschmacksrichtungen.

### Liquid Energy

Schnell verfügbare Energie aus der Tube. Die bestverträglichen und praktischen Energiegels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen. Erhältlich in verschiedenen Varianten: mit oder ohne Koffein, mit BCAA oder mit einer extra-Salz-Note.

## After



### Pro Recovery

Hochwertige Regenerationsprodukte für beanspruchte Läufermuskeln. Proteine sind wichtig für eine effektive Trainingsadaption und rasche Regeneration. Geeignet zur Protein Basisversorgung im Alltag sowie zur gezielten Einnahme vor, während und nach dem Training oder Wettkampf.





## Silvesterlauf Zürich 14. Dezember 2025

---

Auch am Silvesterlauf in Zürich war unser Verein vertreten. Es war sicher kein Lauf um Bestzeiten zu laufen, aber man hatte Gelegenheit Bekanntschaften zu pflegen, vor allem in der Kategorie der Funläufer, denn die Staus gaben Gelegenheit sich auszutauschen und sogar Freunde zu sehen. Die Atmosphäre im nächtlichen Zürich war weihnachtlich und für mich war der Höhepunkt, das anschliessende Essen mit Freunden.





Eindruckliche  
Erlebnisse und  
7x Gold und  
1x Silber

---

# Open Masters Games 2026, Abu Dhabi

---

Unsere beiden smrun-Mitglieder Fritz Leibundgut (M60) und Aeneas Appius (M65) bringen eindruckliche Erlebnisse und 7x Gold und 1x Silber von den Open Masters Games 2026 in Abu Dhabi (8.–16. Februar 2026) zurück in die kalte Schweiz. Die Masters Games bieten eine wunderbare Vielfalt, an Sportmöglichkeiten an und Abu Dhabi verfügt über modernste und grosszügig gebaute Sportanlagen. Einfach eine andere Dimension. In 35 Sportarten massen sich über 21'000 Teilnehmer aus der ganzen Welt und kämpften in Einzel- und Mannschaftswettbewerben um Edelmetall.

Die Sport- und Disziplinauswahl für einen Läufer bot 3x Obstacle Running, 3x Orientierungslauf, Bahnrennen 100m-10000m, 4x Strassenrennen sowie Duathlon/Triathlon an. Wir waren schon bei der Rennplanung ziemlich gefordert. Maximal 3 Sportarten und 7 Disziplinen durften wir auswählen. Fritz fokussierte auf 4 Langstreckenrennen und Aeneas wagte den Spagat mit Sprint Duathlon, 2x Bahnrennen und ein Einzelzeitfahren. Wie hoch ist wohl das Niveau, wer sind die internationalen Konkurrenten, wie hart werden wohl die schnellen Bahnrennen sein, wie schnell sind wir wirklich bei unserem ersten Rennen mitten im Winter 2026 und wie gut und schnell erholt sich unser Körper und wie lange reicht der Treibstoff. Geht das gut? Wer es nicht versucht, der kann die Frage nicht beantworten. Fritz lief erstmals ein 10000m und 1500m Rennen auf der Bahn und Aeneas ein 1500m. Das Laufband und die Radrolle wurden in den Winterwochen mit den schnellen Intervallen auf Hochtouren getrieben.

Wir reisten 3 Tage vor dem ersten Wettkampf an, damit wir uns an die warmen Frühlingstemperaturen mit rund 28 Grad akklimatisieren konnten. 4 Rennen innert 6 Tagen. Unsere Renntaktik galt dem Sieg und nicht der Schlusszeit. Voll Kanne beim Startschuss und dann im Rennen sich einpendeln und wenn möglich Eco-Modus. Fritz lief bereits morgens über die 10000m zu einem ungefährdeten grandiosen Sieg in 38:43. Aeneas musste zuerst mit Sack und Pack mit dem Zeitfahrrad noch 18km zum Start auf die Huydriyat Island zum Sprint Duathlon (5,1/18.8/3.1km) radeln. Der Warm-up zahlte sich aus und er gewann in 1:06:22 und klassierte sich Overall im 11. Rang! Am Abend konnten wir beide erstmals in unserem Apartment feiern. Beim 5000m und 1500m Bahnrennen starteten die M60/M65 zusammen, was uns natürlich sehr freute. Fritz siegte über die 5000m in 18:19,71 und Aeneas folgte ihm mit 200m Rückstand in 19:25,3 zum Doppelsieg. Beim 1500m Lauf standen nun die schnellen Bahnläufer am Start. Neue frische Konkurrenten! Wir

erwarteten einen abartig schnellen Start. Die ersten 300m waren wir beide äusserst hart am Limit. Fritz setzte sich mit einem Russen etwas ab. Aeneas hatte einen weiteren Russen und einen Algerier im Nacken. Fritz lief mit nur 0,3 Sek Rückstand in 5:00,73 als 2ter über die Ziellinie. Aeneas siegte mit 7 Sekunden Vorsprung in 5:12,83. Wir waren beide überrascht, wie schnell unsere Beine noch liefen beim bereits dritten Rennen. Tags darauf startete Aeneas am 10km Einzelzeitfahren gegen versierte Radfahrer u.a. aus der Mongolei, Neuseeland, Italien & Marokko. Die Rad-Rennstrecke, auf der ebenfalls das Einzelzeitfahren der UAE Tour durchgeführt wird, ist eine einzigartige Errungenschaft für den Radrennsport und ganzjährig geöffnet. Da es sein letztes Rennen war, galt es nochmals einfach alles reinzuhauen und es gelang ihm eine perfekte Siegesfahrt mit einem Schnitt von 42,1 km/h in 14:16. Manager Fritz war hoch erfreut und Aeneas unterstützte zwei Tage später Fritz bei seinem letzten Vorhaben dem abschliessenden Halbmarathon. Dieser fand ebenfalls auf dem Radrennkurs statt. Schon bei 9 km lief Fritz gut gelaunt und lächelnd und signalisierte alles im grünen Bereich. Er hielt das Tempo bis zum Schluss hoch und lief in 1:21:46 über die Ziellinie. Es gelang ihm nochmals ein fantastisches Finale und er wurde als Overall 7ter und Goldmedaillist M60 gebührend gefeiert. In den kurzen Erholungsphasen versuchten wir und optimal zu verpflegen und mit Besichtigungen von atemberaubenden und Energie spendenden Kulturstätten unsere Adrenalinstösse wieder in den Griff zu bekommen.

Wer den Lauf- und Multisport liebt sollte sich die Open Masters Games 2027 in Kansai, Japan näher ansehen.

Aeneas & Fritz



## Neujahrslauf Dietikon 10. Januar 2026

---

Das Winterwetter sorgte an diesem Lauftag für allerlei Anpassungen, unter anderem wurde die Strecke vom Hauptlauf geändert 10,5 km und 3 Runden waren zu absolvieren. Der Untergrund zeigte sich viel zu rutschig. Trotzdem gab es ganz viele Walking- und Laufbegeisterte, die mutig, schnell, trittsicher und erfolgreich unterwegs waren.

Wir bedanken uns beim OK und allen fleissigen Helfern, die all diese Herausforderungen sehr gut organisiert und gelöst hatten. Der Neujahrslauf ist eben ein richtiger Winterlauf und da können alle Wettersituationen für neue Bedingungen sorgen.

Die Stimmung war trotz mehrheitlich grauweiss dominierenden «Aussenfarben» bunt und die Teilnehmenden in guter Laune, denn Laufen/Walken wird draussen abgehalten.

Mit Gregorio Sablone Jahrgang 1937 wurde der älteste Teilnehmer noch auf die Bühne gebeten für ein Interview. Auf die Frage wie man in so hohem Alter und bei solchem Wetter immer noch aktiv ist, antwortete er: «Einfach nie aufhören».

Neu wurde im ZKB-Cup die Alterskategorie Männer und Frauen 80 erfolgreich eingeführt und so gab es an diesem Tag eine Premiere fürs Podest. Bei den Frauen gibt es in diesem Bereich noch Potential nach oben. Tan Siew war die Einzige und durfte das Podest in der Mitte mit ihren Alterskollegen geniessen. Gratulation an diese Läufer. Sie sind ein Vorbild für alle, die noch nicht 80 sind.

Die smrun Mitglieder erhielten im Ziel durch unseren Präsidenten René Fürst ein Paket Teigwaren für den Energienachschub und als Dank für die Mitgliedschaft bei uns.

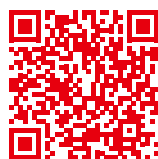
Die Podestplätze waren sehr zahlreich mit unseren Mitgliedern besetzt. Der Lauf ist ein beliebter Startevent in die neue Laufsaison.

Auch der Hauptpreis der Verlosung «blieb» bei smrun. Hubert Rinderknecht kann nun noch auf Rädern sportlich unterwegs sein.

Also nehmen wir das Motto von Gregorio mit ins Jahr: «Einfach nie aufhören zu laufen, bei smrun bleiben, Freude erleben und Energie mit Pasta nachfüllen.»

Susanne Ummel

scan me!  
RANGLISTE





## Kellereien | 2026

Im 2021 wurde ich Grossmutter. Ich war damals 59 und überlegte mir, wie alt meine Eltern waren, als sie Grosseltern wurden (52 und 54) und wie alt meine eigenen Grosseltern waren (56 und 55). Meine Eltern empfand ich eigentlich immer als «junge» Grosseltern. Bei ihren Eltern, also meinen Grosseltern, war das irgendwie anders. Eine Grossmutter nahm in den 1970er-Jahren, als sie etwa gleich alt war wie ich heute, am damaligen Pro Senectute-Turnen in ihrer Wohngemeinde teil. Da ich oft bei ihr weilte, durfte ich ab und zu mit. Das Turnen für diese Seniorinnen (Männer waren nie dabei, da bin ich mir sicher) fand um 16 Uhr in der Turnhalle statt. Meine Grossmutter und ihre Kolleginnen trugen dabei so fürchterlich geschnittene dunkelgrüne oder braune Trainerhosen und sassen im Kreis auf einem Stuhl. Dann mussten die damals noch nicht mal 70-jährigen, aber irgendwie (für mich) uralten Frauen im Taktschlag

des Tamburins der Leiterin jeweils ihr linkes Bein anheben, danach das rechte Bein und als Krönung der Koordination abwechselnd links und rechts und beide Beine. Dasselbe danach mit den Armen. Danach folgten Armschwünge, Kopfdrehungen und noch ein paar Handlockerungen und fertig war die Stunde. Zufrieden humpelten die alten Frauen – ja, die waren wirklich alt – aus der Halle, entledigten sich ihren nicht farbenfrohen Trainingshosen und zogen ihre ebenfalls nicht sehr farbenfrohen Jupes an. Es ist zu sagen, dass dies die damaligen fiten Frauen des Dorfes waren. Viele schafften den Weg in die etwas abgelegene Turnhalle gar nicht mehr. Und die pensionierten Männer? Die sassen damals am Nachmittag im Frohsinn, in der Wartau, im Waldheim, im Roten Haus oder im Landhaus und tranken ihre Zwoierli.

Nur eine Generation später, mein Vater war nun auch im Pro Senectute-Alter, hatte sich die Pensionierten-Szenerie komplett geändert! Im Soge von «Fit mit Jack» oder der Bronze-Staffel von Sapporo wachten nicht nur die über 65-jährigen Männer auf, auch Pro Senectute erweitere das Angebot massiv: Geturnt wurde «richtig», Stühle werden heutzutage nur noch beim Turnen in Pflegeheimen gebraucht, und es kamen die boomenden Outdoor-Sportarten Wandern, Walking und Radfahren, später sogar Biketouren, dazu. Vater nahm mit Freuden an diesen Biketouren teil und nebst dem Erhalt der Fitness ist auch die soziale Komponente bei diesem Angebot nicht zu unterschätzen. Wieder eine Generation später hat sich die Szenerie



nochmals etwas verändert. Mein Bruder, nun ebenfalls berechtigt für Pro Senectute-Bike-Ausflüge, berichtete mir hell begeistert von seinen ersten Biketouren mit der Alters-Organisation. Er traf auf Kollegen, welche er schon aus dem Juniorensport-Alter kannte. Als er mir die Gruppenbilder zeigte, sah ich da Männer und Frauen in bunten, eng anliegenden Dresses mit High-Tech-Bikes. Alle strahlten, auch noch zig Kilometern in den Waden, um die Wette.

Ihr merkt es: Der Bogen spannt sich nun zu smrun. Auch wir haben uns gewandelt. Gegründet im (Sport-) Aufbruch der 70er-Jahre, wurde aus einem kleinen Grüppli damaliger «Veteranen» zuerst der Senioren-Laufverein Schweiz und danach – in modernem englischen Look – Swiss masters running, kurz, smrun. Schön fand ich immer, dass seit Anbeginn Frauen mit dabei waren und auch akzeptiert wurden. Auch im Vorstand unseres Vereins sind fast seit Beginn Frauen dabei. Und wenn ich unser «Journal» durchblättere, so sehe ich allermeistens sehr jugendlich wirkende Menschen mit tollen, bunten Outfits. Vorbei die Zeiten, als eine Grossmutter auf dem Bänkli vor dem Haus sass und strickte, wartete, bis Grossvater von einem der Quartier-Restaurants nach Hause kam und das Neueste aus dem Dorf berichtete. Heute schwingen sich auch Grossmütter aufs Bike, nehmen an einem Long-Jog teil oder schnallen die Langlaufskis an und geniessen mit Gleichaltrigen ihre wohlverdiente Freizeit. Und: ist wohl nicht «d i e s e s» veränderte Freizeitverhalten der neuen Grosseltern auch etwas verant-

wortlich für das Beizensterben? Ich habe auch meinen eigenen Grossvater als Nachmittags-Stammtischler in Erinnerung. Er war kein Trinker, aber er genoss dort fast täglich seine zwei Gläser Wein mit seinen Jahrgangskollegen. Ich habe viele Fotos von ihm als jungen, strammen Turner gesehen. Doch als «Grosäti» erlebte ich ihn kein einziges Mal in Sportbekleidung. Schön, wenn unsere Generation das nun nachholen und erleben darf. Ebenso schön ist es, wenn wir im Pensionierten-Alter die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten erleben dürfen. Und zwar nicht nur im Dorf oder in der Region. Dank – zum Beispiel – der Vernetzung mit smrun, können wir uns im ganzen Land an Laufveranstaltungen, Wanderungen oder Höcks treffen und wem das zuwenig ist, schliesst sich der nationalen smrun-Reisegruppe an, fährt oder fliegt ins Ausland, macht dort an internationalen Meisterschaften mit oder geht einfach als Fan mit und betreibt somit gleich etwas soziale und geographische Weiterbildung. Für die Folklore ist an solchen Reisen ebenfalls gesorgt und da würde wohl meine Grossmutter fast etwas neidisch, wenn sie unsere junggebliebenen Smrunnerinnen in ihren tollen, bunten Kleidern sähe.

Früher war alles besser – wird oft gesagt oder geschrieben. Ich gebe es zu: einiges war wirklich besser – es ging vielerorts gemütlicher zu und her und auf den heutigen Auto(bahn)-Verkehr, zum Beispiel, könnte ich sehr gut verzichten. Ich bin aber glücklich und froh um den gesellschaftlichen Wandel und dass auch wir Frauen uns so richtig herausputzen und in modischer Laufbekleidung mitlaufen können. Und während meine Grossmutter nach ihrer wöchentlichen Sportlektion wohl nach Hause ging und pflichtbewusst das Abendessen für sich und den Grosäti zubereitete, scrollen wir am I-Phone ganz gewandt durch die Datasport-Rangliste und schauen, ob wir den 5er- oder 6er-Schnitt am xy-Lauf geschafft haben.

Ich wünsche Euch allen viele schöne Erlebnisse im angebrochenen neuen Jahr. Sei es beim gemeinsamen Sporttreiben mit Euren Enkeln und/oder im Kreise von smrun.

Eure Jacqueline Keller

## Kellereien I 2026

---

*En 2021, je suis devenue grand-mère. J'avais alors 59 ans et je me suis demandé quel âge avaient mes parents lorsqu'ils sont devenus grands-parents (52 et 54 ans) et quel âge avaient mes propres grands-parents (56 et 55 ans). J'ai toujours considéré mes parents comme des grands-parents «jeunes». Pour leurs parents, c'est-à-dire mes grands-parents, c'était quelque peu différent. Dans les années 1970, alors qu'elle avait à peu près le même âge que moi aujourd'hui, ma grand-mère participait aux cours de gymnastique Pro Senectute organisés dans sa commune. Comme je passais souvent du temps chez elle, j'avais parfois le droit de l'accompagner. La gymnastique pour ces dames âgées (il n'y avait jamais d'hommes, j'en suis sûr) avait lieu à 16 heures dans la salle de sport. Ma grand-mère et ses collègues portaient des pantalons de survêtement vert foncé ou marron à la coupe affreuse et s'asseyaient en cercle sur une chaise. Puis, ces femmes qui n'avaient même pas encore 70 ans, mais qui me semblaient très âgées, devaient lever la jambe gauche au rythme du tambourin de la monitrice, puis la jambe droite, et pour couronner le tout, alterner les jambes gauche et droite et les deux jambes. Elles faisaient ensuite la même chose avec les bras. Suivaient ensuite des mouvements de bras, des rotations de tête et quelques assouplissements des mains, et le cours était terminé. Satisfaites, les vieilles femmes – oui, elles étaient vraiment vieilles – sortaient en boitant de la salle, se débarrassaient de leurs pantalons de survêtement peu colorés et enfilèrent leurs jupes, elles aussi peu colorées. Il faut dire que c'étaient les femmes les plus en forme du village à l'époque. Beaucoup n'étaient plus en mesure de se rendre à la salle de sport, quelque peu éloignée. Et les hommes à la retraite? À l'époque, ils passaient l'après-midi au Frohsinn, au Wartau, au Waldheim, au Roten Haus ou au Landhaus à boire leur Zwoierli.*

*Une génération plus tard seulement, alors que mon père avait désormais atteint l'âge de Pro Senectute, le paysage des retraités avait complètement changé! Dans le sillage de «Fit mit Jack» (En forme avec Jack) ou du relais de bronze de Sapporo, non seulement les hommes de plus de 65 ans se sont réveillés, mais Pro Senectute a également élargi considérablement son offre: on faisait de la «vraie» gymnastique, les chaises ne sont plus utilisées aujourd'hui que pour la gymnastique dans les maisons de retraite, et les sports de plein air en plein essor tels que la randonnée, la marche et le cyclisme, puis même les randonnées à vélo, ont fait leur apparition. Mon père participait avec plaisir à ces randonnées à vélo et, outre le maintien de la forme physique, la composante sociale de cette offre n'est pas à sous-estimer. Une génération plus tard, le paysage a encore quelque peu changé. Mon*

# RUNNINGDAY ESCHENBACH

Samstag 21. März 2026



Hauptstrecke 10,4 km  
5-km-Strecke  
Kurzstrecken 600 m - 1'800 m  
Walking / Nordic Walking

**Mit separaten Kategorien bis M80/W80**

Infos und Anmeldung unter [www.runningday.ch](http://www.runningday.ch)

frère, désormais également autorisé à participer aux randonnées à vélo de Pro Senectute, m'a raconté avec enthousiasme ses premières randonnées à vélo avec l'organisation pour personnes âgées. Il y a retrouvé des collègues qu'il connaissait déjà depuis ses années de sport junior. Quand il m'a montré les photos de groupe, j'ai vu des hommes et des femmes vêtus de tenues colorées et moulantes, équipés de vélos high-tech. Tous rayonnaient de joie, même après avoir parcouru des dizaines de kilomètres.

Vous l'avez compris: le lien avec smrun est désormais évident. Nous aussi, nous avons évolué. Fondé dans le sillage de l'essor du sport dans les années 70, ce petit groupe de «vétérans» de l'époque est d'abord devenu le Club suisse de course à pied pour seniors, puis, dans un style anglais moderne, Swiss masters running, ou smrun en abrégé. J'ai toujours trouvé formidable que les femmes aient été présentes et acceptées dès le début. Elles sont également présentes au sein du comité directeur de notre association depuis presque ses débuts. Et lorsque je feuillette notre «journal», je vois principalement des personnes à l'allure très jeune, vêtues de superbes tenues colorées. Fini le temps où une grand-mère était assise sur le banc devant la maison et tricotait, attendant que son mari rentre d'un des restaurants du quartier et lui raconte les dernières nouvelles du village. Aujourd'hui, les grand-mères enfourchent elles aussi leur vélo, participent à un long jogging ou chaussent leurs skis de fond et profitent de leur temps libre bien mérité avec leurs pairs. Et ce changement dans les habitudes de loisirs des nouveaux grands-parents n'est-il pas en partie responsable de la disparition des cafés? Je me souviens aussi de mon propre grand-père, qui se rendait tous les après-midi au café. Il ne buvait pas, mais il y dégustait presque tous les jours deux verres de vin avec ses camarades de la même génération. J'ai vu de nombreuses photos de lui jeune, athlétique et en pleine forme. Mais en tant que «Grosäti», je ne l'ai jamais vu en tenue de sport. C'est formidable que notre génération puisse désormais rattraper le temps perdu et vivre ces expériences. Il est tout aussi formidable que nous puissions profiter de la compagnie de personnes partageant les mêmes idées à l'âge de la retraite. Et pas seulement dans notre village ou notre région. Grâce, par exemple, au réseau smrun, nous pouvons nous retrouver dans tout le pays pour participer à des courses, des randonnées ou des rencontres. Et si cela ne suffit pas, il est possible de rejoindre le groupe de voyage national smrun, de partir en voiture ou en avion à l'étranger, de participer à des championnats internationaux ou simplement d'y aller en tant que fan, ce qui permet en même temps de se cultiver socialement et géographiquement. Le folklore est également au rendez-vous lors de ces voyages et ma grand-mère serait sans doute presque jalouse si elle voyait nos jeunes coureuses smrun dans leurs superbes robes colorées.

On dit ou on écrit souvent que tout était mieux avant. Je l'admets: certaines choses étaient vraiment mieux – la vie était plus tranquille dans de nombreux endroits et je me passerais volontiers du trafic automobile (autoroutier) actuel, par exemple. Mais je suis heureuse et contente des changements sociaux et du fait que nous, les femmes, puissions nous mettre sur notre trente-et-un et courir dans des vêtements de course à la mode. Et tandis que ma grand-mère rentrait chez elle après son cours de sport hebdomadaire et préparait consciencieusement le dîner pour elle et son grand-père, nous faisons défiler avec agilité le classement Datasport sur notre iPhone pour voir si nous avons réussi à atteindre une moyenne de 5 ou 6 à la course xy.

Je vous souhaite à tous de belles expériences pour cette nouvelle année, que ce soit en faisant du sport avec vos petits-enfants et/ou au sein du cercle smrun.

Votre Jacqueline Keller

# SENSLER FRÜHLINGSLAUF

SONNTAG 26. APRIL 2026 TAFERS

- ▶ Hauptlauf: 12.2 km, Walking und Volkslauf: 6.1 km
- ▶ Festwirtschaft und Kaffeestübli
- ▶ Spezial-Kategorien für Menschen mit Beeinträchtigung und Kinder
- ▶ Erinnerungspreis für alle Läufer/innen und grosser Gabentempel

Weitere Informationen und Anmeldung unter  
[www.senslerfruehlingslauf.ch](http://www.senslerfruehlingslauf.ch)



**swiss masters+**  
**running**



**LAI/ense**



# OBSTACLE RUN

**30. MAI 2026**  
**HINDERNISLAUF IN WETTINGEN**

[WWW.OBSTACLERUN.CH](http://WWW.OBSTACLERUN.CH)

**ONE WAY TRIP** | **DOUBLE TROUBLE** | **SHORT TRACK** | **KIDS RUN**  
**1\*9.5 KM** | **2\*9.5 KM** | **2.5 KM** | **2.5 KM**



# KREUZEGG *Classic*

BERG-HALBMARATHON

swiss masters+  
running

schon **50x**  
begeistert  
2026



# BERG-HALBMARATHON 10 KM RUN + 16 KM RUN MOUNTAINBIKE

UND KIDS RACE

**23.05.26** Pfingst-Samstag

**KREUZEGG.CH**

**RAIFFEISEN**  
Toggenburger Raiffeisenbanken

sport**B**.ch  
/ fuersportundfreizeit

**FUST**

TREPPENBAU.CH

Elektro **ED**  
WIDMER

Fenster  
Keller AG  
Bütschwil

Skiclub  
**Büt**schwil

**KALAG**

# 500 Podestplätze!

Unser langjähriges Vereinsmitglied Aeneas Appius erreicht als Multi-Ausdauersportler mit seinem 500. Podestplatz ein beeindruckendes Jubiläum. Diese Zahl umfasst nationale und internationale Wettkämpfe in den Disziplinen Lauf, Rad, Triathlon und Duathlon – ein Beweis für seine Vielseitigkeit und seinen unermüdlichen Ehrgeiz.

Seit seinem Quereinstieg 1998 vom Fussball zum Laufsport hat Aeneas eine bemerkenswerte Bilanz aufgebaut. Seine akribisch geführte Wettkampfstatistik weist inzwischen 729 Wettkämpfe über insgesamt 11'139 Kilometer und 142'613 Höhenmeter aus. Das Resultat: **306 Kategoriensiege, 56 Meisterschaftsmedaillen (23 international),** darunter je **4 Duathlon-Weltmeister- und Europa-meistertitel** sowie **14 Schweizermeistertitel (9 als Swiss Masters Runner)**. Seit 1999 gewann Aeneas jedes Jahr mindestens eine Meisterschaftsmedaille in seiner Altersklasse – eine beeindruckende Konstanz über mehr als ein Vierteljahrhundert, die im Ausdauersport ihresgleichen sucht.

## Was hat dich zu diesem einmaligen Jubiläum angetrieben?

Im Alter von 38 Jahren wollte ich mich sportlich weiterentwickeln und verabschiedete mich vom Fussball. Im Laufsport fand ich eine neue Leidenschaft – flexibel, naturverbunden und individuell gestaltbar. Anfangs ging es mir darum, meine persönlichen Bestzeiten zu verbessern. Bald merkte ich jedoch, dass ich neben schnellen Beinen auch taktisch und mental stärker werden musste, denn die Luft für Podestplätze wurde immer dünner.

Ich wollte mich mit den besten Masters der Schweiz messen und international um Kategoriensiege kämpfen. Jeder kleine Erfolg motivierte mich, auf unterschiedlichen Strecken und Profilen meine Stärken zu erforschen. Nach rund 500 Laufwettkämpfen mit 50 Jahren spürte ich jedoch einen «Lauf-Burnout». Meine Frau Anita riet mir, neue Sportarten auszuprobieren – ein Wendepunkt.

Dank Freunden lernte ich schnell, Radrennen, Triathlons und Duathlons zu bestreiten. Ein grosses Jubiläum war nie mein Ziel. Ich wollte mich einfach stetig weiterentwickeln – als Sportler und Mensch. Dass es nun 500 Podestplätze geworden sind, hat mich selbst überrascht.

## Viele sehen dich als Ausdauer-Multitalent. Würdest du dich selbst auch so nennen?

Ich bin sehr dankbar, dass mein Körper mir erlaubt, verschiedene Sportarten auf hohem Niveau zu be-



treiben. Talent allein reicht nicht – entscheidend ist akribischer Fleiss und Leidenschaft. Meine Devise lautet: «*Lerne schnell von den Besten und suche dir die richtigen Inspiratoren.*»

Der Austausch mit meinen Rivalen war dabei immer bereichernd. So konnte ich mich vom Ultraläufer zum Schweizer Rekordläufer, vom Radfahrer zum Einzelzeitfahrer und vom Triathleten zum Duathleten entwickeln. Ich liebe die Abwechslung – ob Orientierungslauf, Skilanglauf oder Rudern. Jährlich bestreite ich 20 bis 25 Wettkämpfe in unterschiedlichen Sportarten und kann dank meines polysportiven Trainings problemlos zwischen Disziplinen wechseln.

## Wie schaffst du es, mit 65 Jahren noch Leistungssport auf diesem Niveau zu betreiben?

Neben Arbeit und Familie habe ich mich konsequent auf meine sportliche Leidenschaft konzentriert und jedes Jahr nur auf wenige Saisonziele. Viele meiner Kollegen trainieren das doppelte Volumen, doch ich setze bewusst immer auf Qualität statt Quantität. Die den Körper gerade im Alter mehr belastenden Longjogs kompensiere ich mit schönen Radfahrten oder Langlauf.

# 2. Torrent Run & Walk



JETZT ANMELDEN

**18. Juli 2026**

Running, Walking &  
Wellness!

[leukerbad.ch/events](https://leukerbad.ch/events)

**swiss masters+**  
**running**



Zwei harte Intervalleinheiten pro Woche – eine auf der Bahn, eine auf dem Rad – bilden den Kern meines Trainings. Mein Körper hat sich über die Jahre hervorragend an hohe Intensitäten angepasst. Ruhepuls und Erholungswerte sind nach wie vor ausgezeichnet. Insgesamt investiere ich rund 500 bis 550 Stunden pro Jahr in meine Gesundheit – eine meiner besten Entscheidungen.

Ich höre sehr genau auf meinen Körper, wechsele bei Bedarf spontan die Disziplin und kann so Überlastungen vermeiden. Erfahrung und Körpergefühl helfen mir, bei Meisterschaften in Topform am Start zu stehen.

### Wie gehst du mit Verletzungen um?

Ich hatte glücklicherweise nur wenige Verletzungen durch Überlastung, dafür einige unfallbedingte Blessuren. In solchen Phasen war mir mein «Schutzengel» oft nah. Vor jeder Operation habe ich mein nächstes Ziel definiert und mit meinem Arzt und Physio-Team abgestimmt.

Diese klare Fokussierung motivierte mich in der Reha und führte zu erfolgreichen Comebacks. Meine positive Grundhaltung, der Glaube an Heilung und meine polysportive Basis sind entscheidende Faktoren für eine schnelle Genesung.

### Was war deine grösste sportliche Herausforderung?

Stillstand ist Rückschritt – auch im Sport. Der grösste Druck entsteht, wenn man einen Titel verteidigen will. Als Favorit wird man gejagt, und Zweifel sind Gift. Ich habe gelernt, Mut, mentale Stärke und taktisches Gespür zu kombinieren.

Bei internationalen Anlässen ist das Niveau deutlich höher, daher simuliere ich im Training die Wettkampfbedingungen sehr präzise – inklusive Höhenprofil, Klima und Leistungsfähigkeit der Gegner. Ich stelle mir meine Rivalen als virtuelle Gegner vor, deren Angriffe ich abwehre oder kontere. Dieses mentale Duell hilft mir, physisch und taktisch perfekt vorbereitet zu sein. International nennt man mich **«The Swiss Fox»** – nicht ohne Grund. Meine Gegner wissen, dass ich für Überraschungen gut bin, besonders bei Sprintentscheidungen.

### Hast du nach all diesen Erfolgen noch Ziele?

Ja – ich liebe grosse Herausforderungen! 2024 konnte ich an den Pan-American Masters Games mit zwei Goldmedaillen aus vier Wettkämpfen wertvolle Erfahrungen sammeln. Für Februar 2026 plane ich die Teilnahme an den Open Masters Games in Abu Dhabi mit bis zu fünf Wettkämpfen in acht Tagen – Duathlon, 5000 m Bahn, 10 km Zeitfahren, 80 km Radrennen und zum Abschluss der Spiele ein 10 km Strassenlauf.

Zudem möchte ich meinen eigenen Schweizer Rekord über 5000 m im Strassenlauf in meiner Altersklasse



nochmals verbessern und meine persönliche Bestzeit auf dem Rudergerät über 1000m unter 3:30 Minuten drücken.

### Was fasziniert dich ausserhalb des Sports?

Die rasante Entwicklung der **künstlichen Intelligenz** fasziniert mich enorm. Sie verändert unseren Alltag und eröffnet unzählige Möglichkeiten. Ich bin immer erstaunt, wie genau die KI meine Rennzeiten z.Bsp. auf 10 km basierend auf meinen Trainingsdaten schon berechnen kann. Ich versuche, meinen eigenen Umgang mit der KI stetig zu verbessern. Ebenso entdecke ich gerne Neues – sei es beim Kuchenbacken oder im Austausch mit anderen Menschen.

Ich sehe mich als Motivator, der Inspiration weitergibt. Aus jedem Gespräch entstehen Impulse, die ich mit meinem Ratgeberbuch *«Winning Spirit»* vergleiche – eine Sammlung positiver Denkweisen für Erfolg und Lebensfreude.

### Was wären Deine besten Ratschläge an die Vereinsmitglieder?

- Halte dein Ziel schriftlich fest und verankere es fest im Kopf.
- Begegne neuen Herausforderungen mutig und mit Freude.
- Trainiere vielseitig (polysportiv) und bleibe offen für Neues.
- Lebe deine Leidenschaft mit Gleichgesinnten und suche gute Inspiratoren.
- Glaube an deine Fähigkeiten und arbeite körperlich wie mental konsequent an ihnen.
- Und ganz wichtig: Verteile Lob und Anerkennung grosszügig – sie kommen zu dir zurück.



## Laufen am Schluss – Ein Genuss

---

Kürzlich lief ich meinen x-ten Luzerner Halbmarathon. Meine Frau und ich laufen ihn seit Jahren zusammen, weil er uns so gefällt – die Strecke, die Atmosphäre, die Landschaft und die Stadt am Vierwaldstättersee haben es uns angetan. Darum steht der «Luzerner» bei uns Ende Oktober fix auf dem Programm.

Die Zeiten, als ich den Marathon mit seinen bekannten zwei Runden lief, liegen lange zurück und auch die Halbmarathons, die ich mit Ehrgeiz und festen Zeitzielen lief, sind Geschichte.

Ich bin inzwischen 79 Jahre alt und kann halt nicht mehr so schnell laufen. Mein Asthma lässt das nicht mehr zu und auch der Bewegungsapparat hat an Flexibilität eingebüsst. Aber Aufgeben ist keine Option und so bereitet mir der Luzerner immer noch Freude.

Nach zwei Wochen Wanderferien im Südtirol war ich müde und hatte Schmerzen im linken Oberschenkel. Darum war ich eigentlich schon dabei, mich abzumelden und einfach meine viel jüngere, fitte Frau beim Lauf zu betreuen.

Da hatte ich plötzlich eine Idee: Warum nicht einmal mit den Letzten laufen? Ganz am Schluss des Teilnehmerfeldes? Da war ich nämlich noch nie und hatte keine Ahnung, was da so abgeht. Ich würde also etwa in meinem normalen Trainingstempo – 7:30 bis 8:30

Minuten pro km – laufen. So käme ich noch vor dem Kontrollschluss ins Ziel, also unter drei Stunden nach dem Start.

Ich war nun auf einmal darauf gespannt, wen ich da so treffen würde und ob das Spass machen könnte. Mir fiel ein Stein vom Herzen: der Druck, eine bestimmte Zeit zu erreichen und mich entsprechend zu quälen, war plötzlich weg und ich freute mich auf ein neues, entspanntes Lauferlebnis.

Natürlich erwartete ich, dass ich mitleidig belächelt würde oder einfach nicht wahrgenommen, als Loser am Ende der vielen Läufer in meinem Startblock. Aber auf einmal war mir das völlig egal. Ich brauchte nach 45 Jahren ziemlich erfolgreicher Läufe keine Bestätigung mehr, keine Medaille oder Spitzenrangierung. Schliesslich würde ich auch so noch unter den ersten zehn meiner Altersklasse M75 sein – es waren genau so viele angemeldet.

Was ich aber immer noch unbedingt will, ist ein schönes Lauferlebnis und das Gefühl, mein Bestes gegeben zu haben. Am Sonntag, 26. Oktober 2025 war es dann so weit: ich reihte mich in die Gruppe der ambitionierten, nervösen und begeisterten Läuferinnen und Läufer ein. Das Wetter hatte sich endlich zum Guten gewendet, so dass wir trockenen Fusses laufen konnten.

Zum ersten Mal hielt sich meine Nervosität in Grenzen, weil ich wusste, dass ich nicht mit den Anderen wie wild davonsprinten würde, sondern einfach darauf achten, niemandem im Weg zu sein. Natürlich fühlte ich mich etwas komisch. Nimmt man an einem Rennen teil, um mit den Langsamsten zu laufen? Eher nein: ein Wettkampf ist doch vom Ehrgeiz gezeichnet, sich mit den Besten zu messen und mindestens in seinem Leistungsbereich das Möglichste zu versuchen.

Ich hatte also keine Ahnung, was mich erwartete. Schön war, was dann schon bald passierte: Nach etwa einem Kilometer war ich ganz allein im Zentrum von Luzern unterwegs – der Pulk der schnellen Läuferinnen und Läufer war schon gar nicht mehr zu sehen – und joggte gemütlich vor mich hin.

Da überholte mich ganz langsam und mit elegantem Schritt ein engelhaftes Wesen, das einfach ein bisschen schneller als ich unterwegs war. Ich fand es schön, dass nun eine ganz junge Läuferin mit schönem Laufstil neben mir lief und heftete mich an ihre Fersen. Weil sie etwas weniger langsam war, musste ich die fehlenden Meter jeweils in den Kurven wieder gut machen, um mit ihr mithalten zu können.

Nachdem wir eine Weile so miteinander gelaufen waren, sprach ich sie an und fragte sie, ob sie sich ein Ziel vorgenommen habe. Sie antwortete, so unter drei Stunden eben, das würde ihr reichen. Wie ich also.

Sie hiess Mandy und kam aus Bielefeld, arbeitete in Paderborn und war mit ihren Arbeitskolleginnen und -kollegen gekommen, um zusammen in Luzern zu laufen und das Gruppenerlebnis zu geniessen. Eine sehr sympathische Läuferin, mit der ich gerne weitergelaufen wäre.

Es kam natürlich anders: bei der ersten Steigung liess sie mich langsam stehen, weil meine geplagte Lunge einfach nicht mehr zuliess. Nun ja, dachte ich, schade, aber so ist das nun eben mal. Nicht so schlimm. Ich fühlte mich in meinem Schnecken-tempo gut und hatte keine Lust, irgendetwas zu erzwingen.

Zur Unterhaltung hielt ich mich an die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer an der Strecke, denen ich zuwinkte und mich für die Anfeuerungsrufe bedankte. Ich war so langsam unterwegs, dass sie meinen Namen auf der Startnummer lesen konnten und ihn immer wieder schrien: «Hopp André, super!» Nie in meinem ganzen Leben habe ich meinen Namen öfter gehört, als am Luzerner 2025. Das fand ich unterhaltsam, zumal ich nicht das Gefühl hatte, sie wollten sich über mich lustig machen. Und wenn es so gewesen wäre – ich war bereit, alle Zurufe ernst zu nehmen und mich entsprechend dafür zu bedanken.

Was ich tat, je länger je mehr den Zuschauenden zulächelte und mich für die Unterstützung mit Worten bedankte. Weil ich nun nicht mehr so sehr auf mein Tempo achtete, hatte ich viel mehr Zeit, auf Zurufe zu reagieren und ab und zu einen Witz zu machen. Ich lachte immer häufiger laut und bekam dadurch öfter Reaktionen, die über ein blosses «Hopp, André» hinausgingen. «Gsehsch guet us!» riefen sie dann, was natürlich gelogen war, mich aber weiter anspornte.

Ein Mitläufer namens «Roy» drehte sich nach mir um, las meine Startnummer, und fragte nach meinem Alter. Ich sagte «79 - und du?», «Oh ich bin erst 63 ...» sagte er, machte mir ein Kompliment und verabschiedete sich mit einem «Machs guet!»

Da wurde mir bewusst, dass ich aus meinem Alter kein Geheimnis machen konnte und jeder sah, dass ich alt und langsam war. Weil ich aber einfach positiv gestimmt war, deutete ich jede Art von Zuwendung als bewundernd und positiv. Und eben nicht abwertend, wie es auch hätte sein können.

So etwas hatte ich zu meinen schnelleren Zeiten nie, oder nur sehr selten erlebt. Da war ich einfach nichts Besonderes, ein relativ schneller Läufer, wie Tausend andere. Nun aber bildete sich eine Verbundenheit mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und mit den Zuschauerinnen und Zuschauern heraus, wie ich sie nie erfahren hatte. Ich fühlte mich beachtet und machte allerlei Witze mit ihnen sowie mit den Musikgruppen, zu deren Rhythmen ich mich ab und zu bewegte, so in der Art von Trump... Der sprichwörtliche Luzerner Hu-



Präsentiert von:

**MENZLI SPORT**

[WWW.LAUFAGLION.CH](http://WWW.LAUFAGLION.CH)



# STÄDTLILAUf A GLION

**IN ILANZ**

FESTWIRTSCHAFT & RAHMEN-  
PROGRAMM MIT DJ BIS 22.00 UHR

**SA, 9. MAI 2026**

Member von:  
**SWISSRUNNING**

**KONTAKT**

Verein  
Städtlilauf a Glion  
Schulstrasse 26  
7130 Ilanz  
info@laufaglion  
www.laufaglion

**swiss masters+  
running**

mor und die Freundlichkeit, die ich so schätze, kamen also während des Laufens zum Tragen.

Nach etwa einem Drittel der Strecke überholte mich eine ganz junge Läuferin, blieb neben mir und schenkte mir ihr strahlendes Lächeln: «Sag mal, wie alt bist du und wie viele Luzerner bist du schon gelaufen?» Sie lief erst ihren dritten Lauf überhaupt, hatte aber offensichtlich geahnt, dass ich nicht einfach langsam lief, sondern Lauferfahrung hatte. Das fand ich bemerkenswert und freute mich unglaublich. Sie war voller Bewunderung für meine lange Läuferkarriere und drückte dies auch aus. «Tschau, machs guet!» sagte sie und lief schnell weiter. Ich war hin und weg über so viel Zuwendung mitten in einem Lauf.

Da wurde mir klar, dass dies ein ganz besonderer Lauf werden würde. Ich hatte schon jetzt mehr schöne Begegnungen mit anderen Läuferinnen und Läufern, als in meinen gesamten bisherigen Läufen zusammen.

Und es ging weiter: am Ende der letzten Steigung, als es endlich schnell runter zum Horwer Becken ging, wo ich in der Vergangenheit Tempo machte und Zeit herausholte, stoppte mich ein sehr hübsche junge Frau und bot mir ein Fläschchen Mineralwasser an. Ich bedankte mich freundlich, lehnte aber ab. Damit liess sie es aber nicht bewenden, sondern lief neben mir her und sagte: «Wie alt bisch du?» Meine Antwort quittierte sie mit einem charmanten Lächeln und rief: «Du bisch en geile Siech!» Ich musste so lachen, dass ich mich fast hingelegt hätte.

Diese Begegnung verlieh mir Flügel, wenn auch langsame, aber ich schwebte während des Restes der Strecke einfach glücklich dahin. Natürlich musste ich dann schon noch leiden, aber eben – alles fiel mir nun leichter.

Auf den letzten zwei Kilometern des Laufes kamen mir alle die Läuferinnen und Läufer entgegen, die schon medaillenbehängt vom Ziel herkamen. Ihre Anfeuerungsrufe waren ohrenbetäubend, sie überboten sich regelrecht darin. So dauerte mein Schwebezustand an, bis ich knapp unter drei Stunden ins Ziel lief. Ich wurde in meiner Kategorie trotzdem nicht Letzter, sondern Zweitletzter. Wie es dem Allerletzten ging, weiss ich nicht, hoffe aber, dass er auch so glücklich war, wie ich am Ziel.

Mandy, meine anfängliche, elegante junge Mitläuferin aus Bielefeld nahm mir übrigens mehr als eine halbe Stunde ab. Sie startete in der Kategorie der nicht gewerteten Läuferinnen, was sie sicher gut gemacht hat. Wir teilten uns also die Lockerheit und den Genuss am Lauf selbst, ohne auf irgendein Zeitziel und eine Rangierung zu schielen.

Nun freue ich mich schon auf den Zürcher und den Salzburger Halbmarathon nächsten Frühling. Da wer-

de ich 80 und will meine letzten langen Wettläufe bestreiten. Vom ehrgeizigen Schnelllaufen habe ich mich befreit.

Mein grosser Dank gilt der Organisation und den unzähligen Helferinnen und Helfern - und auch dem unglaublichen Publikum in Luzern. Bis zum Luzerner 2026!

André Ehrhard, Startnummer 8142

# Die nächsten Grossanlässe

*Prochains grands événements /  
prossimi grandi eventi*

2026



**EMACI2026** | 26.3.–24.2026 | Masters Indoor Championship / Hallen-Masters-EM in Torun (Polen)  
5km Strasse, Cross



**EMACNS2026** | 30.4.-3.5.2026 | Masters Strassen Europameisterschaften in Catania (ITA)  
30. April 5km Plauschlauf, Gehen und Eröffnungsfeier  
1. Mai 10 km Strasse  
2. Mai Team-Cross  
3. Mai Halbmarathon



**WM 2026 Berglauf-, Vertikal- und Traillauf**  
26.-28.6.2026 in Janske Lazne,  
Tschechische Republik



**WMACS2026** | 22.8.-3.9.2026 | Masters Stadion Weltmeisterschaften in Daegu (Korea)



**EMAORC2026** | 10.-13.9.2026 | Masters Berg-, Vertikal- und Traillauf Europameisterschaften in Rasnov, Rumänien

**WMA2026** | 11.10.2026 | World Masters Athletics Marathon Championship, Zagreb (Croatia)

## Ausblick 2027-2028

Veranstaltung	Disziplinen	2027	2028
<b>Marathon EM</b>   EMAMRC	Marathon	Kandidatur Swiss City Marathon Luzern (SUI) 31. Oktober	keine
<b>Marathon WM</b>   WMAMRC	Marathon	keine	offen
<b>Non-Stadia EM</b>   EMANS	10km und Halbmarathon Strasse, Cross Country	offen	offen
<b>Indoor EM</b>   EMACI	Hallendisziplinen, 5 km Strasse und Cross Country	offen	offen
<b>Indoor WM</b>   WMACI	Hallendisziplinen	Alachua County, Florida (USA), März	offen
<b>Stadia EM</b>   EMASC	Stadiondisziplinen, 10 km und Halbmarathon Strasse	Jyväskylä (FIN) 11.–22. August	offen
<b>Stadia WM</b>   WMASC	Stadiondisziplinen	offen	Lima Peru
 <b>Berglauf EM</b>   EMAMRC	Vertikal, Berglauf Up and Down, Trail	offen	offen
<b>Berglauf WM</b>   WMMRC	Vertikal, Berglauf Up and Down, Trail	Kandidatur Klosters Madrisa Trail (SUI) 10.–12. Juni	offen
<b>50 km WM</b>	50 km Strasse	offen	offen
<b>100 km WM</b>	100 km Strasse	offen	offen
<b>24h WM</b>	24h Strasse	offen	offen



# Treffpunkt

## MITTELLAND

27.5.2026	Rest. Rebstock Hauptstrasse 37, 4658 Däniken
26.8.2026	Rest. Gusto's Stationsrain 2, 5102 Rapperswil
25.11.2026	Rest. Rebstock Hauptstrasse 37, 4658 Däniken

Wir treffen uns jeweils um 19.30 Uhr zum gemütlichen Beisammensein.

Ueli Käser, 062 897 11 09  
Evelyne Scheuss, 062 291 18 12

## BÄRNER HÖCK

01.04.2026	
05.08.2026	Mit vorangehender Wanderung kombiniert. Zeit, Ort und Treffpunkt werden noch bekannt gegeben.

02.12.2026  
18:30 Uhr im Restaurant Tscharnergut  
Kurt Steiner, 079 354 43 61

## BIEL

Jeden letzten Donnerstag im Monat (ausser Dezember) 17.30 Uhr  
Restaurant Vorstädtli Aegerten, b.d. Brücke

Susi & Peter Howald  
Am Wald 54, 2504 Biel  
032 341 44 04

## ZÜRICH

27. Jan.	26. Mai	29. Sept.
24. Febr.	30. Juni	27. Okt.
31. März	Juli unbestimmt	24. Nov.
28. April	25. Aug.	Dez. kein Stamm

18.15 Uhr im Restaurant Schwamedinge.  
Ruth Frischknecht, 044 201 68 71  
Gerti Wettstein, 044 700 28 45

## Inserate im Journal

Inserate s/w innen		1x	4x Jährlich
1 Seite	188 x 250 mm	CHF 290.–	CHF 970.–
½ Seite	quer 188 x 125 mm	CHF 180.–	CHF 620.–
⅓ Seite	quer 188 x 80 mm	CHF 150.–	CHF 490.–
⅓ Seite hoch	62 x 250 mm	CHF 150.–	CHF 490.–
¼ Seite quer	188 x 60 mm	CHF 120.–	CHF 390.–

### Zuschläge auf Inseratpreise gemäss Liste

4-farbig	25%
Umschlagseite vorne, innen, 4-farbig	75%
Umschlagseite hinten, aussen, 4-farbig	150%

### Inserate für Laufcupveranstalter

½ Seite quer, 4-farbig	180.–
1 Seite, 4-farbig	290.–

# Laufcup | Coupe de course | Coppa di corsa 2026

	Veranstaltung   événement   Evento	Run KM	Walk*	Ort   Lieu   Località
15.03.2026	Bösingerlauf	10 km	Ja	Bösingen (FR)
21.03.2026	Kerzerslauf	15 km	Ja	Kerzers (FR)
22.03.2026	Rhylauf 10km SM	10 km		Oberriet (SG)
28.03.2026	Up-And-Down-Aigle Berglauf SM	11.1 km		Aigle (VD)
26.04.2026	Sensler Frühlinglauf	12.2 km	Ja	Tafers (FR)
09.05.2026	Städtlilaf a Glion	13.2 km	Ja	Illanz/Glion (GR)
23.05.2026	Kreuzegg Classic	10 km	Ja	Bütschwil (SG)
18.07.2026	Torrent Run & Walk	14.2 km	Ja	Leukerbad (VS)
16.08.2026	Staufberglauf	10 km	Ja	Staufen (AG)
05.09.2026	Rechthaltenlauf	10 km	Ja	Rechthalten (FR)
19.09.2026	Willisauerlauf	12 km		Willisau (LU)
27.09.2026	StraLugano Halbmarathon SM	21.1 km		Lugano (TI)
10.10.2026	Bürenlauf	11.5 km	Ja	Büren an der Aare (BE)
25.10.2026	Swiss City Marathon SM	42.2 km	""	Luzern (LU)
08.11.2026	Augusta Raurica Lauf	12 km	Ja	Kaiseraugst (AG)

## Weitere Termine zum Vormerken/Altre date da notare/Autres dates à noter

30.4.–3.5.2026	EMACNS2026			Catania (ITA)
26.–28.6.2026	WMAORC2026			Janske Lazne (CZ)
22.8.–3.9.2026	WMACS2026			Daegu (Korea)
10.–13.9.2026	EMAORC2026			Rasnov (Rumänien)
11.10.2026	WMAMC2026			Zagreb (Croatia)

\*Walking. Für die Walking Wertung gelten alle Distanzen. "" Alternative in Abklärung, weitere Infos folgen sobald bekannt  
smrun ist an den Läufen mit einem Stand vertreten. Dieser ist Treffpunkt für Mitglieder und Werbemöglichkeit für Neumitglieder. Möchtest du bei smrun aktiv mitwirken und vor sowie nachdem du gelaufen bist den Stand betreuen? Dann melde dich unter [standbetreuung@smrun.ch](mailto:standbetreuung@smrun.ch). Pro Einsatz werden CHF 25.– vergütet oder du bekommst einen Gratisstart.

**swiss masters+**  
**running**

