

Schmerzen plagen nun seinen Körper

Mönthal Simon Schmid gönnt sich einen Tag Ruhe und erinnert sich an die besonderen Momente unterwegs

VON JANINE MÜLLER

Montag. Tag 1 nach dem Weltrekord des Ultraläufers Simon Schmid. Er ist in seinem Zuhause in Mönthal. Das Telefon nimmt er mit gewohnt fröhlicher Stimme ab. Nichts deutet auf die Strapazen hin, die er hinter sich hat. Sogar zum Witzeln ist er aufgelegt: «Falls ich nichts mehr sage, dann bin ich am Telefon eingeschlafen.»

Während seines Laufs durch die Schweiz hat Simon Schmid zwei Nächte lang kein Auge zugetan. Lediglich in der ersten Nacht gönnte er sich und seinem Körper eine Stunde Ruhezeit. 370 Kilometer hat Simon Schmid zurückgelegt – zu Fuss. 59 Stunden und 30 Minuten hat er für die Strecke von Romanshorn nach Lausanne gebraucht, ursprünglich hat er mit 72 Stunden geplant. Am Sonntagnachmittag ist er dann um 15.30 Uhr in Lausanne angekommen. Begleitet von seinem 14-köpfigen Team brachte er die letzten 500 Meter hinter sich. «Es machte sich sofort Erschöpfung, aber auch Entspannung breit», sagt Simon Schmid. Das heisst aber noch lange nicht, dass der Ultraläufer danach selig schlummern konnte. Im Gegenteil: Nur gerade fünf Stunden konnte er in der Nacht auf Montag schlafen und das nicht einmal am Stück. «Mein ganzer Körper schmerzt», sagt er. «Vor allem die Fusssohlen.» Auch braucht es seine Zeit, bis sich der Kreislauf nach der enormen Leistung wieder erholt hat. «Das ist jetzt aber nichts Aussergewöhnliches», erklärt Simon Schmid. «Das bin ich mir auch von anderen Läufen gewöhnt. Ich kann aufrecht gehen. Mir geht es also entsprechend gut.»



Zieleinlauf mit dem Team in Lausanne: «Es machte sich sofort Erschöpfung, aber auch Entspannung breit», sagt Simon Schmid. ZVG

Trotzdem quälen ihn die Schmerzen. Sein Rezept dagegen: Sich davon ablenken und nichts Anstrengendes unternehmen. Zwischendurch lagert er die Füsse hoch, lange hält er das aber nicht aus. Darum hat er sich dafür entschieden, bereits gestern Dienstag wieder arbeiten zu gehen. Der 45-jährige Pflegefachmann

gönnt sich nächste Woche zwei freie Tage. «Es braucht seine Zeit, bis ich all das Erlebte im Kopf verarbeitet habe. Die Aufarbeitung kommt erst noch», sagt er.

Regierungsrat am Strassenrand

Trotzdem sind einige Momente präsent in Simon Schmid's Kopf. Er erzählt

vom Freitagmorgen, als er um 3 Uhr aufstand und das Hotelzimmer verliess. Draussen war es noch dunkel, alles schlief. Nur der Begleitbus und sein Team standen bereit. Das Loslaufen sei dann sehr emotional gewesen. Er erinnert sich auch an die Begegnung mit zwei Läuferinnen im Wald bei Bischofs-

zell TG. «Die zwei Frauen liefen vor mir. Und kurz, bevor ich sie überholte, blickte eine zurück und sagte dann zu mir: «Du bist doch der, der an den Genfersee läuft!» Das sind so besondere Momente, die ich auf meinem Lauf immer wieder erleben durfte.» Er wurde am Strassenrand erkannt. Fremde Menschen standen mit Plakaten da und feierten ihn an. «Das hat mich überwältigt.» In Königsfelden traf er am Strassenrand gar auf den Aargauer Regie-

«Ich kenne das Gefühl, dass man immer etwas noch Grösseres erreichen will. Aber ich will mich ja nicht kaputt machen.»

Simon Schmid Ultraläufer

rungsrat Alex Hürzeler. «Er hat mir gratuliert, das war etwas Einzigartiges.» Ein spezieller Moment war, als er über eine Hügelkuppe lief und in der Ferne den Genfersee glitzern sah. «Meine Begleiter und ich stiessen Freudenschreie aus.»

Bleibt also noch die Frage, welche Ziele sich Simon Schmid nach diesem Weltrekord setzt. «Ich kenne das Gefühl, dass man immer etwas noch Grösseres erreichen will», gibt er zu. «Aber ich will mich ja nicht kaputt machen.» Immer noch mehr und noch besser; in dieses Muster will der Mönthaler nicht verfallen. «Darum kann man von mir in diesem Jahr nichts Grossartiges mehr erwarten», sagt er. Aber den Waffenlauf in Frauenfeld, den lässt er sich nicht entgehen.

INSERAT

Hier we go.

az Präsentiert



magicnight

Music History live

5. AUG. 2015
HEITERE ZOFINGEN

magienight.ch

SIMPLE MINDS

POLO HOFER & DIE BAND

BOB GELDOF

SAGA

presented by
MIGROS

Tickets
ticketcorner.ch