MÖNTHAL: *Der Ultra-Marathonläufer Simon Schmid im Porträt*

«Es ist eine Reise ins Ungewisse»

Die Leidenschaft von Simon Schmid löst bei einigen Menschen Bewunderung, bei andern Kopfschütteln aus. – Eine Annäherung an den Höchstleistungssportler.

Peter Belart

Am Tisch hat ein freundlicher, unaufdringlicher Mann Platz genommen. Mit lebhafter Stimme und in differenzierter Sprache erzählt er von seiner Leidenschaft: vom Laufen. Darin ist er Weltrekordhalter. In 48 Stunden hat er 321,48 Kilometer zurückgelegt! Kein Mensch seiner Alterskategorie hat jemals mehr geschafft.

Müdigkeit und Schmerz

Zufälligerweise kam Schmid in Basel dazu, wie ein 24-Stunden-Lauf abgehalten wurde. Die ganze Szenerie faszinierte ihn: die beinahe meditative Musik, die gespielt wurde, die Gesichter dieser Menschen, die da ihre Runden drehten, eine nach der andern, eine nach der andern. – Warum machen die das? Was geht in ihnen vor? «Gänsehaut-Feeling» nennt er das.

«Es braucht Mut, einen 12-, 24- oder 48-Stunden-Lauf zu starten. Man ist ganz allein mit sich und seinen Gedanken; man weiss nicht, was einen erwartet.» Sicher seien nur die Müdigkeit und der Schmerz. «Ich habe aber keinerlei selbstzerstörerischen Gefühle. Ich achte auf meinen Körper und will gesund durchkommen.» Natürlich sei es nicht so gesund, den Körper in solchen Extremen zu fordern. Schmid, der selber im Gesundheitswesen tätig ist, und zwar als Teamleiter Pflege in der neurologischen Rehabilitation, hält es aber für vertretbar, wenn der Körper danach wieder reichlich Gelegenheit hat, sich zu retablieren.

In einem solchen Rennen lerne man sich selber ganz genau kennen, sagt er. Wie äussert sich die Müdigkeit? Wie spürt man den Schmerz? Wie kann man mit all dem umgehen? «Das gelingt nur mit Training, mit Disziplin und mit der Erfahrung.» Gerade der letzte Punkt ist zentral. Schmid hat gelernt, wie er sich ernähren, wie er mit Hitze und Kälte umgehen muss, welche Kleidung unter diesen oder jenen Umständen passend ist, was und wie viel er trinken muss. Dazu kommen die mentale Vorbereitung, die je nach Dauer des Laufs anders aussieht, und die Auseinandersetzung mit der Tatsache, dass solche Läufe nicht ein definiertes Ziel haben. «Einen Marathon zu laufen, ist relativ einfach. Nach 40 Kilometern weisst du, dass das Ziel nahe ist. Ein 24-Stunden-Lauf hingegen hat kein Ziel. Nur du selbst bist das Mass.»

Rituale

Schon Wochen vor einem Lauf beginnt Schmid mit einer minutiösen Planung. Nichts wird dem Zufall überlassen. Die Kleidung, die Schuhe, die Bidons werden fein säuberlich bereitgelegt und schliesslich eingepackt. «Rituale sind wichtig. Sie vermitteln einem Sicherheit.» – «Sie sind also ein vollständig durchorganisierter Mensch?» – «Ja, ich denke schon.» – «Spontaneität hat demnach keinen Platz in Ihrem Leben?» – «Wo denken Sie hin? Erstens habe ich zwei kleine Kinder, und da ist Spontaneität der Normalfall. Und zweitens ist auch während des Rennens spontanes, situatives Handeln unabdingbar. Wie gesagt: Ein solches Rennen ist eine Reise ins Ungewisse. Man weiss nicht, was da auf einen zukommt. Für den Erfolg müssen sehr viele Faktoren zusammenstimmen. Der Grat zwischen Gelingen und Versagen ist extrem schmal. Negative Erlebnisse bleiben nicht aus.»

Simon Schmid ist in Brugg beim 12-/24-Stunden-Lauf vom 21./22. September in Aktion anzutreffen *Bild: pbe*

«So schön»

«Ich bin ein Bewegungsmensch; ich muss einfach körperlich aktiv sein. Und der Laufsport ist etwas so Schönes.» Schmid erklärt diese Haltung und nennt drei Gründe dafür: «Es braucht fast keine Ausrüstung; die ‹Sportarena› steht immer offen; die Reize kommen aus der Umgebung.» Niemals würde er mit Kopfhörern trainieren. Er will die Natur, die er durchläuft, mit allen Sinnen erleben: die Begegnungen mit Tieren, die Geräusche, das Wetter. «Und natürlich ist auch der Suchtfaktor dabei. Ein Leben ohne Laufsport kann ich mir nicht vorstellen.»

«Ich denke, dass ich gegenwärtig auf dem Zenith meiner Leistungsfähigkeit stehe.» Schmid lächelt. «Aber ein grosses Projekt habe ich noch. Ich möchte nonstop durch die Schweiz laufen. Von Konstanz bis nach Chancy. Mit den Vorbereitungen habe ich bereits begonnen.» ●