

Marco Jaeggi

Im zweiten Persönlich von diesem Jahr stellen wir Ihnen Marco Jaeggi vor.

Marco Jaeggi, 41, Berufsschullehrer, Bauingenieur, Läufer, verheiratet, 3 Kinder im Schulalter, aufgewachsen in Jegenstorf und seit rund 10 Jahren auch wieder hier wohnhaft.

Herr Jaeggi, wie sind Sie zum Laufen gekommen?

Ich bin immer noch Hobbysportler, mache es einfach sehr gerne. Ich machte immer gerne Sport, vom Fussball bis zum Boxen habe ich vieles ausprobiert. Mit 18 begann ich mich auch für andere Sachen zu interessieren. Etwa ab dem Jahr 2000 begann ich mit Marathon. Nicht exzessiv, aber ein paar Läufe habe ich gemacht. Die Langdistanz hat mich immer gereizt, auch wenn ich immer nur Mittelfeld war. Aber dann dachte ich, es müsse noch mehr geben. Etwas, wo ich meine Stärken mehr ausspielen kann. Mit dem Alter wird auch die Ausdauer und die mentale Stärke besser. Darum habe ich gedacht, ich versuche 'mal einen Hunderter. Das erste Mal ging ich relativ unvorbereitet an den 100 km Biel, da gaben wir aber etwas nach der Hälfte auf.

Danach gründete ich eine Familie, und der Laufsport geriet wieder in den Hintergrund. Seit fünf bis sechs Jahren trainiere ich wieder intensiv. Zuerst nur zum Spass und für mich und nun auch wieder für Läufe.

Wie lief das neben der Familie?

Das gab so Kombinationen. Wenn wir beispielsweise an den Neuenburgersee fahren, lief ich am Tag vorher hin und sie kamen am nächsten Morgen mit dem Auto nach. Ich habe versucht, es so gut wie möglich neben der Familie durchzubringen.

Wie sieht Ihr Laufpensum aus?

Letztes Jahr waren es an die 4'500 km inklusive Läufe und Training.

Wie trainieren Sie? Alleine oder mit Trainer?

Eigentlich alleine. Ich habe allerdings mit einem Early Bird Training am Samstag begonnen. Da starten wir um fünf beim Bahnhof in Jegenstorf und laufen vier Runden à 10km, man macht einfach eine bis vier Runden, je nachdem, was man schafft. Es kamen jetzt mit der Laufsaison wieder weniger Leute, aber ich möchte das schon wieder fortführen. Für mich persönlich habe ich einen Trainingsplan, der immer zwischen 12 bis 16 Wochen dauert.

Wie stellen Sie den Trainingsplan auf?

Den kann man auch im Internet herunterladen oder über Freunde, die so etwas haben. Es ist ja auch wichtig, dass man nicht nur läuft, sondern auch Krafttraining macht oder auch Fahrrad fährt und schwimmt, damit man die Gelenke schont.

In den Spitzenwochen kommt es aber doch bis zu 130 km, die man trainiert. Letztes Jahr waren es sogar 220–230 km in den Gipfelwochen. Das sind aber in der Regel nur 1–2 Wochen von zwölf Wochen, die so intensiv sind.

Wie viele Läufe haben Sie im Jahr?

Letztes Jahr waren es etwa 8 Läufe.

Der Ultralauf in der Wüste war da auch dabei.

Ja, der war speziell. Man ist 7 Tage unterwegs, 6 davon am Laufen und man muss alles Gepäck dabei haben. Das war eine grosse Herausforderung, weil man auf das Gewicht schauen muss. Ich bin mit 7 kg gestartet, wovon 4.5 kg Esswaren waren. Es blieben also noch knapp drei

Kilo für Kleider und so. Wasser war auch rationiert. Das musste man zum Glück nicht alles mitschleppen. Es gab 6 Feuchttüchlein, da war dann auch klar, dass man sich wahrscheinlich nicht sehr oft waschen wird. Am Tag war es zwischen 35–40 Grad heiss bei 5% Luftfeuchtigkeit. In der Nacht wurde es aber bis zu 0° kalt.



Es hat mich fasziniert, wie weit wir unsere Grenzen verschieben können und wie viel wir wirklich riskieren können.

Wie sind Sie darauf gekommen diesen Lauf zu machen?

Ich habe es einmal im Fernseher gesehen und gedacht, die spinnen völlig. Danach beschäftigt man sich damit, und plötzlich meldet man sich einfach an. Es war ein sehr spannendes Erlebnis und hat mich auch sehr geprägt.

Inwiefern?

Ich schaue nicht mehr alles so ernst an wie vorher. Es war vielleicht nicht nur der Ultra sondern die ganze persönliche Entwicklung.

Man versucht ständig etwas durchzudrücken und zu bestehen. Das ganze Leben scheint wie eine andauernde Prüfung. In der Wüste habe ich gelernt, das Ganze etwas lockerer zu nehmen. Irgendwie geht es dann schon. Ich kann auch mal das Ungerade gerade sein lassen. Und ich habe gemerkt, wie unendlich wenig man zum Leben und überleben braucht. Etwas zu Essen und Trinken, ein paar Kleider und ein paar Leute um einen herum.

Geht es bei Ihren Läufen ums Gewinnen oder darum den Lauf fertig zu machen?

Der Finish ist das höchste Ziel. Aber wenn es dann gut läuft, versucht man dann schon eine gute Zeit zu holen. Letztes Jahr musste ich einen Lauf abbrechen. Das war zwar hart, aber da war meine Einstellung letztendlich einfach nicht gut genug. Es hat mich auch wieder ein wenig auf den Boden der Tatsachen zurückgebracht.

Was war neben dem Lauf in der Wüste eine grosse Herausforderung?

Ich habe vor kurzem einen 24-Stunden-Lauf gemacht. Da schaut man einfach, wie weit man in 24 Stunden kommt und läuft Runden. Das waren 1 km Runden. Das war mental schon noch schwierig, weil es halt langweilig ist. Ich war auch nicht besonders gut, ich machte nur 170 Runden, dafür habe ich noch fünf Stunden geschlafen.

Was ist Ihr nächstes grösseres Projekt?

Nächstes Jahr möchte ich den Spartatlon machen (246 km). Das ist ein Lauf von Athen nach Sparta. Das ist rein vom Gelände zum Teil zu Beginn sehr flach und eintönig, das ist dann fast ein bisschen wie beim Runden laufen. Das ist mental eine sehr grosse Herausforderung. Da habe ich auch enormen Respekt davor.

Wie können Sie das Laufen mit dem Beruf in Einklang bringen?

Als Berufsschullehrer habe ich zum Glück ein paar Möglichkeiten, um mich selber zu organisieren. Den Schulweg kann ich als Training brauchen. Da ein Teil meines Unterrichts am Abend ist, kann ich auch tagsüber trainieren. Seit ich nicht mehr voll selbständig bin, habe ich auch mehr Freiheiten, weil ich nicht immer Aufträgen hinterherrennen muss. Die Rennen sind ja meist an Wochenenden, und in den Ferien kann ich mich ja selber organisieren, wann ich arbeite und wann ich trainiere.

Sind Ihre Kinder auch vom Laufvirus befallen?

Nein, eigentlich nicht. Sie machen alle Sport aber mehr andere Sportarten.

Was gefällt Ihnen an Jegenstorf?

Da ich hier aufgewachsen bin, fühle ich mich hier wirklich sehr zu Hause. Daneben fehlt es mir hier wirklich an nichts. Es ist eine offene und fortschrittliche Gemeinde, und es hat wirklich alles. Der ÖV ist super, ich fühle mich einfach wohl hier.

Her Jaeggi, ich bedanke mich ganz herzlich für das Interview und wünsche Ihnen weiterhin viel Spass beim Laufen und viel Erfolg für Ihre Wettkämpfe.

Interview: Susanne Iff

Kreuzworträtsel

Auflösung

Waagrecht:

1. Zwiebel 5. Theorie 9. Uri 11. Rur 12. Gros 13. Coop 15. Deo 16. Gig 17. IHK 18. Lehre 20. FDP 22. Tango 26. Reis 27. Embolie 28. Gift 29. Eib 30. Ire 31. Maar 32. Exempel 35. Boot 37. Euter 40. Obi 41. Marti 43. Ecu 44. Fra 47. Elf 48. Erde 50. Nova 52. Alp 53. Lao 54. Element 55. Menuett

Senkrecht:

2. Wyrsch 3. Bor 4. Lust 5. Tick 6. Edo 7. Indien 8. Trawler 10. Komfort 12. Gage 14. Pakt 19. Reserve 20. FOB 21. Pal 23. Algebra 24. Leber 25. Weile 31. Muehlen 33. Epo 34. Phi 36. Triumph 38. Teufel 39. Rebe 41. Maya 42. Rabatt 45. Welt 46. Gnom 49. Rue 51. Von