



Die Fitness und Konzentrationsfähigkeit für seinen anspruchsvollen Job holt sich Starkoch Chevrier beim Laufen.



Wer läuft, hat mehr vom Leben

Jogger profitieren von mehr Lebensfreude, einer besseren Konzentrationsfähigkeit und höherer Lebensqualität – wenn sie ihren Sport richtig ausüben. Drei passionierte Läufer erzählen, mit welchen Anfangsschwierigkeiten sie zu kämpfen hatten, welche Ziele sie verfolgen und warum der Laufsport für sie ein Lebenselixier ist.



Dank Laufen fit für die Sterneküche

Beim Laufen kann Sternekoch Philippe Chevrier (52) wunderbar abschalten und neue Ideen finden für sein Restaurant Domaine de Châteauevieux. Doch der Sport ist nicht nur beschaulich: Die Laufwettbewerbe haben im Romand den Wettkampfgeist geweckt, der ihn heute in der Küche so erfolgreich macht.

Der Genfer Philippe Chevrier ist ein leidenschaftlicher Koch und ein passionierter Läufer. Mit 22 Jahren suchte er einen Sport, der sich mit seinem Beruf vereinbaren liess, und fand zum Laufen. «Ich merkte bald, dass das Laufen den Charakter formt, leidensfähig und stark macht.» Der sympathische Sternekoch fand Geschmack an Wettkämpfen wie Bergläufen und Marathons. Doch als er das Restaurant Domaine de Châteauevieux in Satigny GE übernommen hatte, vernachlässigte er den Sport. Vor zwei Jahren besann er sich auf seine Laufleidenschaft und verlor innert Kürze die 25 Kilo, die er nach und nach zugenommen hatte. «Ich hielt mich bei Käse, Brot und Wein zurück, liess mir aber die Freude am Essen nicht nehmen.»

Manchmal ist es hart, in der Küche wie im Sport

Heute trainiert Chevrier vier- bis fünfmal pro Woche zwischen einer und zweieinhalb Stunden. Am liebsten allein, im eigenen Rhythmus, ver-

sunken in seinen Gedanken. Viele Ideen für seine Küche findet der 19-Punkte-(Gault Millau)- und Zwei-Sterne-Koch (Guide Michelin) beim Laufen. Ambitioniert sei er in der Küche wie beim Laufen, meint Chevrier. Dank der Läufe habe er gelernt, auch in der Küche Wettkampfgeist zu entwickeln. «Mein Beruf ist ein Elitesport, man muss jeden Tag noch besser sein. Manchmal ist es hart, in der Küche wie beim Sport. Aber es lohnt sich.»

«Laufen gehört zu meinem Leben»

Die Zeit für das Training muss sich der 52-Jährige erkämpfen. Manchmal joggt er um Mitternacht mit der Stirnlampe ausgerüstet die zwölf Kilometer nach Hause. «Laufen gehört zu meinem Leben. Ich habe es lange vernachlässigt, das passiert mir nicht mehr. In der Gastronomie schenkt man seinen Gästen viel Zeit. Ab und zu ein wenig für sich zu nehmen, tut sehr gut.»

Texte: Caroline Doka

www.migrosmagazin.ch

DER STARKOCH UND DER MARATHON

Philippe Chevrier:

Laufen als Inspiration

Das Migros-Magazin besuchte Sternekoch Philippe Chevrier in seiner Küche und begleitete ihn mit der Kamera beim Training für den nächsten New-York-Marathon. Dabei erzählt der Romand, was ihm der Laufsport bedeutet, wie er sich ernährt und wo die Parallelen zu seiner Arbeit in der Küche liegen.



Kraftquelle in schwierigen Situationen

Laufen kann weit mehr sein, als Schritt an Schritt zu reihen und irgendwann einen Marathon zu schaffen. Weit mehr als Training und sportlicher Erfolg. Für die Bündnerin Cornelia Fluck-Roffler (41) ist Laufen eine Quelle der Lebensfreude, die sie auch in schwierigen Situationen bewusst anzapft.

Zum Joggen fand Cornelia Fluck-Roffler, als sie in den USA lebte. Sie war damals 26-jährig. Bald lief sie längere Strecken und bewältigte ihren ersten Marathon in New York in 4:10 Stunden. Vor allem aber spürte sie: Laufen tut meiner Seele gut.

Zurück in der Schweiz und nach längerer Laufpause hielt das Leben für Cornelia Fluck herausfordernde Lektionen bereit. «Zum Glück erinnerte ich mich gerade noch daran, wie es sich anfühlt, diesen Doppelknopf in die Schnürsenkel der Laufschuhe zu binden: einfach gut.» Von einem Tag auf den anderen fand die in Zürich wohnhafte Bündnerin wieder zum Laufen. «Es ist ein beruhigendes Gefühl», sagt sie, «wenn man eine gute Antwort auf schwierige Situationen hat. Wenn man eine Kraftquelle kennt. Bei mir ist es das Laufen. Es könnte aber auch etwas anderes sein.»

Ein Marathon als Geburtstagsgeschenk

Wenn Cornelia Fluck läuft, dann nicht nach Plan, sondern indem sie auf den Körper hört. Die Mutter von drei Kindern und Personalmitarbeiterin einer Bank setzt spielerisch Akzente, baut Herausforderungen ein und verlässt immer wieder die Komfortzone.

In den vergangenen Monaten trainierte sie erneut für den New-York-Marathon, den sie sich zum 40. Geburtstag schenken wollte: «Es ist mir damit gelungen, einer Veränderung im Leben positiv zu begegnen. Und gleichzeitig hat mir der Fokus aufs Laufen ein Jahr mit unzähligen schönen Erlebnissen beschert.» Dass der New-York-Marathon im vergangenen November schliesslich abgesagt wurde, war für sie Nebensache.



Hopp, hopp, hopp! Heute sprintet auch Cornelia Fluck-Rofflers Sohn Luca mit. Hier am Zürcher Silvesterlauf 2012.

Nach Fehlstart ein Neuanfang mit Genuss

Der Basler Grégoire Hernan (45) musste anfängliche Trainingsfehler mit schmerzhaften Verletzungen büssen. Doch er zog seine Lehre daraus, trainiert heute nicht mehr blind nach dem Vorbild der Profis, sondern läuft bewusster, langsamer, mit mehr Freude – und verletzungsfrei.

Grégoire Hernan wollte einen Marathon laufen. Er fing aus dem Nichts an, viel und intensiv zu trainieren. Von null auf hundert. «Ich bin einfach losgerannt, bis mir die Puste ausging», sagt der 45-Jährige. Bald bekam er Knieschmerzen, Entzündungen und einen Ermüdungsbruch an der Schienbeinkante. Trotzdem lief der Basler mit spanischen Wurzeln acht Monate später seinen Marathon.

Heute stehen Grégoire Hernan die Haare zu Berge, wenn er an seinen damaligen Einstieg in den Laufsport denkt. Falsches Training, falsche Technik, falsche Einstellung zum Sport. «Ich habe trainiert wie ein Profi und dabei vergessen, dass ich ein ganz normaler Mensch bin mit einem intensiven Job und Familie.»

Doch die Laufschuhe hat er deshalb nicht an den Nagel gehängt, zu sehr fasziniert ihn der Laufsport. Nach einer Verletzungs- und Besinnungspause joggt der Wirtschaftsinformatiker heute wieder. Aber völlig anders als damals. Er hat sich viel Wissen angeeignet, über körperliches und mentales Training, und aus seinen Fehlern gelernt. Und so arbeitet er heute an seiner Lauftechnik, bringt Abwechslung ins Trai-



Grégoire Hernan liebt das Laufen und schafft den Ausgleich zwischen Belastung und Erholung.

ning, läuft bewusst langsam und kurze Distanzen, schafft den Ausgleich zwischen Belastung und Erholung und setzt den Genuss an oberste Stelle.

Vor allem aber hört Grégoire Hernan heute auf seinen Körper, dessen Warnsignale er in den Laufanfängen so sträflich übersehen hatte. «Wenn der Körper mir heute sagt, hör auf, dann höre ich auf. Meine Gesundheit ist mir viel zu wichtig.»

Bei Ryffels liegt das Laufen in den Genen

Christoph Ryffel (23) ist einer der besten Bahnläufer der Schweiz und Schweizer Meister über 10 000 Meter. Sein Fokus liegt auf Olympia 2016. Und irgendwann möchte der Sohn von Markus Ryffel den Schweizer Rekord über 10 000 Meter in die Familie zurückholen.

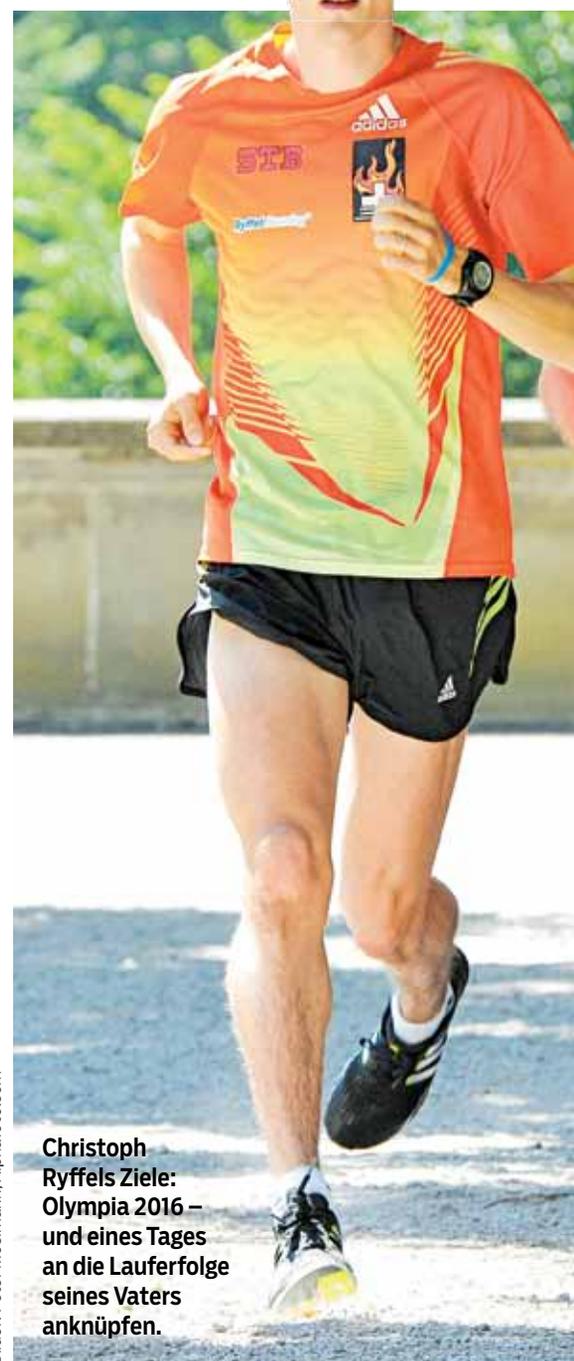
Christoph Ryffel liebt das Tempo, Laufen ist seine Leidenschaft. Das war nicht immer so. Als Kind und Jugendlicher fand der Sohn von Lauflegende Markus Ryffel Laufen nicht so toll. Er spielte viel lieber Unihockey – bis er mit 16 Jahren den Grand Prix von Bern in seiner Alterskategorie gewonnen hatte, ganz ohne Training. Da beschloss er zu laufen.

Bald zeigte sich, dass seine Stärken auf der Bahn liegen, zwischen 5000 und 10 000 Meter. Wen wunderts? Markus Ryffel, 1984 Olympia-zweiter über 5000 Meter, hält noch heute den Schweizer Rekord über diese Distanz.

Christoph Ryffel hat sein Medizinstudium unterbrochen und sich ganz dem Laufsport verschrieben. Die Ziele des 23-Jährigen sind hoch gesteckt: Europameisterschaft 2014 in Zürich und Fernziel Olympia 2016 in Rio de Janeiro. «Es wäre ein Traum, beide Rennen zu laufen», sagt der STB-Athlet. «Und irgendwann den Schweizer Rekord über 10 000 Meter zurückzuholen, den Christian Belz meinem Vater abgenommen hat.»

Der Vergleich mit seinem Vater sei kein Druck für ihn, er könne im Gegenteil von einem grossen Wissensschatz profitieren. «Und den Anspruch, schnell zu laufen, habe ich sowieso.»

Sein Trainingsplan, von Markus Ryffel erstellt, umfasst neben Läufen im Gelände auch Kraft-, Gleichgewichts- und Mentaltraining sowie viele Einheiten auf der Bahn. «Ich liebe das hohe Tempo auf der Bahn, es ist



Christoph Ryffels Ziele: Olympia 2016 – und eines Tages seines Vaters anknüpfen.

Bilder: Peter Mosimann, Alphafoto.com

wie Fliegen – auch wenn es manchmal hart ist und wehtut. Wenn man der Schnellste sein will, gehört das einfach dazu.»



Christoph Ryffels Erfolge

- 2012 Nr. 1 der Schweiz über 10 000 m in 29:30 Minuten.
- 2012 3000 m in 7:53 Minuten. Zwölftbeste Zeit Europas.
- 2012 24. an der Cross EM bei den Aktiven, aktiver Schweizer Meister über 10 000 m.



Gewusst, wie:
Mit der richtigen
Lauftechnik und
Ausrüstung macht
Laufen noch mehr
Spass.

Richtig rennen

Ryffel Running bietet zahlreiche Laufsport-Workshops für alle Leistungsstufen. Auch Kurse zu Trends wie Urban Training und Barfussrennen sind im Programm zu finden.

Es gibt eigentlich keinen einfacheren Sport als das Laufen. Joggingschuhe schnüren – und los gehts. Trotzdem kann es hilfreich sein, von Fachleuten in Workshops Neues zu lernen über Lauftechnik, Ausrüstung und Training. Spezialist für solche Laufkurse ist Ryffel Running. Markus Ryffel, Silbermedaillengewinner über 5000 Meter an den Olympischen Spielen 1984, und sein Team geben in zahlreichen Kursen ihr sportliches Wissen weiter. Die Angebote richten sich an sämtliche Leistungsstufen, vom Running Workshop für Einsteiger oder Fortgeschrittene bis zur Marathonvorbereitung.

Es geht auch sanfter mit Aqua-Fit und Nordic Walking

Nebst diesen Kursklassikern greift Ryffel Running auch aktuelle Trends auf, wie das Rennen mit Schuhen, die das Barfusslaufen imitieren. Im Barfussrenner-Workshop erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über den Aufbau der Füße, was dies für den Laufsport bedeutet und welche Verlet-

zungsproblematiken auftreten können. Fussgymnastikübungen leiten den Praxisteil ein. Dort steht ein Schuhtest mit Laufschulung im Mittelpunkt, bei dem die neusten Barfusslaufschuhe getestet und verglichen werden. Die Teilnehmenden können ein völlig neues Laufgefühl erleben und den für sie idealen Barfusslaufschuh finden.

Ausser Workshops im Running-Bereich bietet Ryffel Running auch Kurse in sanften Ausdauersportarten wie Aqua-Fit und Nordic Walking. Dazu kommen Ferienwochen und Leiteraus- und -weiterbildungen.

Von Lauferien bis Barfussrennen

Alle Workshops und die Daten für mehrtägige Lauferien von Ryffel Running finden Sie unter:
www.ryffelrunning.ch