

FIT for LIFE, das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport. ISSN 1423-5137. Erscheint monatlich mit Doppelnummer im Januar. [www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)  
 Leserkosten: 151 000 (MACH Basic 2009)  
 Auflage: 20 000 Exemplare, verkaufte Auflage: 14 754 Exemplare bezahlt, 318 Exemplare gratis (WEMF 2009)

Kontakt: Alle Mitarbeiter erreichen Sie unter [vorname.name@azmedien.ch](mailto:vorname.name@azmedien.ch)

HERAUSGEBERIN  
 AZ Fachverlage AG  
 Neumattstrasse 1  
 CH-5001 Aarau  
 Tel. +41 (0)58 200 56 50  
 Fax +41 (0)58 200 56 61

GESCHÄFTSFÜHRER  
 Dietrich Berg

LEITERIN ZEITSCHRIFTEN  
 Ratna Irzan

REDAKTION  
 FIT for LIFE  
 Postfach  
 CH-5001 Aarau  
 Tel. +41 (0)58 200 56 35  
 Fax +41 (0)58 200 56 44

CHEFREDAKTOR  
 Andreas Gonseth

REDAKTIONSTEAM  
 Regina Senften  
 Mac Huber

AUTOREN  
 Dr. Gaby Aebersold-Schütz, Martin Born, Robert Bösch, Dr. Hannabeth Brühlmann, Dr. Marco Caimi, Caroline Doka, Dr. Roland Dubach, Roland Eggspühler, Thomas Frischknecht, Urs Gerig, Christof Gertsch, Dr. Andreas Gösele, Jörg Greb, Kaspar Grüning, Simon Joller, Michael Kunst, Hanspeter Lässer, Dr. Ursus Lüthi, Sabine Olf, Hugo Rey, Dr. Matteo Rossetto, Jürgen Ruoff, Pia Schüpbach, Dr. Markus Weber, Dr. Thomas Wessinghage, Jürg Wirz, Brigitte Wolf

COPYRIGHT  
 Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für eingesandtes Material. Die Wiedergabe von Artikeln und Bildern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

ANZEIGENLEITUNG  
 Sonja Schneider  
 Tel. +41 (0)58 200 56 35  
 Anzeigentarif unter [www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)

LEITER LESERMARKT/ONLINE  
 Valentin Kälin

ABOVERWALTUNG  
[abo@fitforlife.ch](mailto:abo@fitforlife.ch)  
 Tel. +41 (0)58 200 56 64

PREISE  
 Einzel-Verkaufspreis Fr. 8.50,  
 1-Jahres-Abonnement Fr. 84.–,  
 2-Jahres-Abonnement Fr. 149.– inkl. MwSt.

LAYOUT/PRODUKTION  
 Sandro Soncin

DRUCK  
 Vogt-Schild Druck AG,  
 CH-4552 Derendingen

printed in  
 switzerland

Ein Produkt der  
 Verleger: Peter Wanner  
 CEO: Christoph Bauer  
[www.azmedien.ch](http://www.azmedien.ch)

azmedien

Namhafte Beteiligungen nach Art. 322 Abs. 2 StGB:  
 Aargauer Zeitung AG, AZ Anzeiger AG, AZ Fachverlage AG, AZ Management Services AG, AZ Verlagsservice AG, AZ Vertriebs AG, Basellandschaftliche Zeitung AG, Media Factory AG, Mittelland Zeitungsdruck AG, Solothurner Zeitung AG, Tele M1 AG, TMT Productions AG, Radio 32 AG, Vogt-Schild Druck AG, Vogt-Schild Vertriebs GmbH, Weiss Medien AG

FOTO: ALPHAFOTO.COM



Wann: 1. Januar 2012

Wo: Neujahrsmarathon Zürich

# MARKUS VON GUNTEN

INTERVIEW: MAC HUBER

**Markus von Gunten, Sie haben soeben den Neujahrsmarathon gewonnen und führen nun offiziell die Jahresweltbestenliste des Internationalen Leichtathletik-Verbandes an. Wie fühlen Sie sich?**

Grossartig, blendend! (Er lacht.) So was habe ich noch nie geschafft. Ein perfekter Einstieg ins neue Jahr. Allein der Sieg hier war grossartig.

**Was glauben Sie: Wie lange werden Sie die Weltnummer 1 sein?**

So wie es jetzt aussieht: 7 Tage. Dann findet in China ein Marathon statt, bei dem Kenianer und Äthiopier starten. Die werden meine Zeit pulverisieren.

**Sie sind ein 46-jähriger Hobby-Läufer. Wie wichtig ist es Ihnen, international ganz zuoberst zu stehen?**

Ich bilde mir nichts darauf ein, aber es ist halt doch einmalig. Und es ist ein schöner Gag. Denn der Neujahrsmarathon ist ja weltweit der erste Marathon im Jahr und wird vom Internationalen Leichtathletik-Verband homologiert. Es gibt aber nicht viele schnelle Läufer, die an Silvester punkt Mitternacht bei einem Marathon starten wollen. Ich bin jetzt zum vierten Mal dabei, bei meiner ersten Teilnahme war ich bereits Zweiter.

**Nach einem Sieg sah es lange nicht aus.**

Stimmt. Ich lief fast das ganze Rennen allein auf Position 4, von Kilometer 3 bis Kilometer 40. Dann sah ich plötzlich das Licht des Velos, das die Spitze begleitete. Also gab ich auf den letzten zwei Kilometern nochmals alles und habe die drei Spitzenläufer eingeholt, den führenden Briten erst etwa 300 Meter vor dem Ziel. Es war unglaublich. Im Ziel hat man den Briten als Sieger erwartet, nicht mich. Selbst meine Frau war überrascht.

**Haben Sie keine Mühe, in der Nacht zu laufen?**

Überhaupt nicht. Ich laufe gern im Dunkeln, bin schon zehn Mal beim Bieler 100-km-Lauf gestartet, der ja auch durch die Nacht führt.

**Ihre Jahresweltbestzeit liegt mit 3:00:59 Sekunden mehr als 20 Minuten über Ihrer**

**persönlichen Bestmarke. Wie erklären Sie sich diesen Unterschied?**

Nun, ich habe mich nicht topseriös auf den Neujahrsmarathon vorbereitet. Hinzu kommt, dass man in der Nacht natürlich nicht so schnell läuft wie am Tag. Und der Kurs entlang der Limmat ist ziemlich eckig, ich habe über 40 Richtungsänderungen gezählt. Ausserdem war die Strecke nass, zuweilen gar sumpfig und wies manch tückische Pfütze auf.

**Welche Bestmarke nehmen Sie als nächste in Angriff?**

Ich weiss noch nicht. Ich mache keine Jahresplanung. Für einen Lauf melde ich mich immer erst einige Wochen vorher an.

**Aber Sie haben doch bestimmt klare Ziele?**

Ich laufe aus Spass an der Bewegung, aus Freude an der Natur und vor allem als Ausgleich zum Job – ich arbeite als Einrichter bei Swatch im Schichtbetrieb.

**Brauchen Sie keine Wettkämpfe als Motivation fürs Training?**

Doch natürlich. Ich bestreite 15 bis 20 Läufe pro Jahr, vom Stadtlaf bis zum Bieler 100er. Und wenn ich starte, gebe ich immer mein Bestes. Aber gewissen Gesetzen muss man sich beugen: Mit bald 47 Jahren wird man nicht mehr schneller.

**Sie streben also nicht nach einer weiteren Weltbestzeit?**

Vorerst nicht. (Er lacht.) Aber wer weiss: Ich war beispielsweise noch nie am New York Marathon. Mit einer Zeit von 2:40 Stunden ist man da ein Kandidat für einen Podestplatz in der Altersklasse über 50. Ein solches Ziel wäre reizvoll. **F**

*Markus von Gunten (46) aus Bettlach bei Grenchen feierte als Sieger beim Neujahr-Marathon (601 Teilnehmer) seinen bisher grössten Erfolg. Der frühere Raucher hat erst mit 25 Jahren mit Laufen begonnen, notabene in einem WK im Militär. Für seinen Triumph samt Weltbestzeit erhielt er eine Medaille, einen 100-Franken-Gutschein für Laufsportartikel und ein handsigniertes Laufbuch...*

82

**Das nächste FIT for LIFE (Heft 3/12):  
 ab 1. März 2012 an Ihrem Kiosk erhältlich!**

**So schaffen Sie einen Half-Ironman  
 Die Zukunft der Leichtathletik**

**Ernährung in der Engadiner-Woche  
 Schwimmtraining bei 5 Grad Celsius**