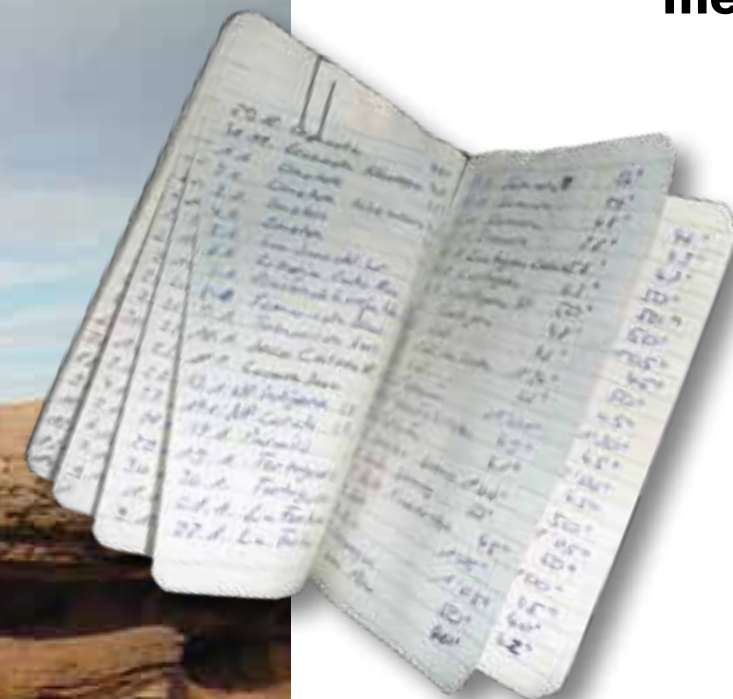


André Stucker lief auf seiner einjährigen Weltreise fast täglich

In der «Gedanken-Waschmaschine»

Von Kanada bis nach Südamerika ist André Stucker gereist, und praktisch jeden Tag hat er zwischen 6 und 21 Kilometer laufend zurückgelegt. Dabei waren die sportlichen Anforderungen oft sein kleinstes Problem.



TEXT: SUSANNE LOACKER

Ziemlich genau zwei Jahre ist es her, als André Stucker, wie er selber sagt, «den inneren Schweinehund total überwunden hat». Der studierte Betriebsökonom und heutige Finanzchef, damals 38, befand sich gerade zwischen zwei Jobs und wählte einen nicht ganz gewöhnlichen Weg, Nord- und Südamerika zu bereisen: Er kündigte seine Wohnung, stellte die Möbel ein, packte seine geliebte Odlo-Laufkleidung ein und flog nach Kanada.

«Ich hatte schon eine Weile vorher wieder damit begonnen, sehr regelmässig zu laufen», erzählt er. Für diese Reise nahm er sich aber etwas Besonderes vor: «Ich wollte jeden Tag joggen, mindestens sechs Kilometer.» Streak-Running nennt sich offiziell diese Besonderheit, wenn jemand jeden Tag läuft, und im Internet hat sich eine regelrechte Fangemeinde der «Dauerläufer» gebildet. Stucker, der «eher ein Einzelgänger» ist, pflegt allerdings keinen

53

Streak-Running TÄGLICH EINE MEILE LAUFEN

Ein Streak-Runner ist laut Definition ein Läufer, der ausnahmslos jeden Tag läuft. Nach den Regeln der USRSA, der weltweit anerkannten amerikanischen Streak-Running Association, muss ein Streak-Runner täglich zwischen 0 und 24 Uhr ohne technische Hilfsmittel mindestens eine Meile am Stück laufen und den Lauf auch dokumentieren (www.runeveryday.com). Den aktuell längsten offiziellen Streak (Stand September) hält der Amerikaner Mark Covert. Der 59-Jährige läuft seit dem 23. Juli 1968 jeden Tag, bisher also bereits über 42 Jahre lang! Der erste offiziell registrierte Schweizer Streak-Runner ist Markus Odermatt aus St. Gallen. Das wichtigste deutschsprachige Online-Forum ist www.streakrunner.de

Am gefährlichsten war das Laufen für André Stucker nicht in der Wildnis, sondern in den Wohnquartieren der Städte.

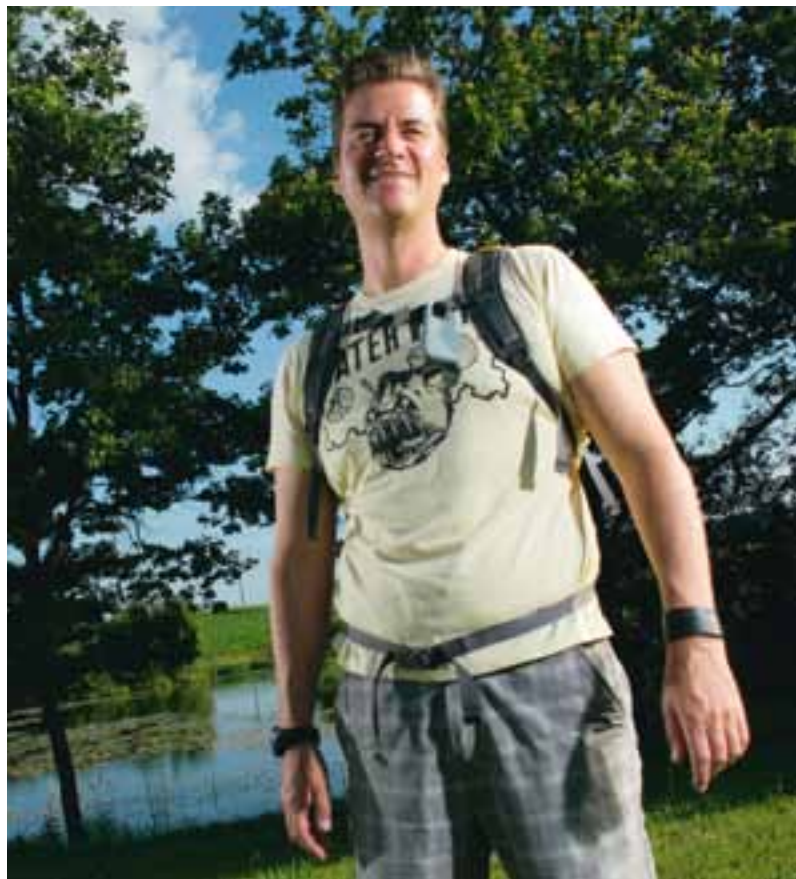


FOTO: BODO RÜEDI

Von Kanada bis Südamerika EIN JAHR – DREI PAAR LAUFSCHUHE

Reisedauer Juni 2008 bis Juni 2009
Länder Total 17 (Kanada, USA, Mexiko, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica, Panama, Kolumbien, Ecuador, Peru, Bolivien, Argentinien, Brasilien, Curaçao, Venezuela)
Total Jogging Total rund 2200 Kilometer (längster Lauf-Halbmarathon in Rio April 2009)
Kleidung Zwei Shirts von Odlo
Schuhe Ausschliesslich New Balance (unterwegs zwei Paar neu gekauft, total verbraucht drei Paar)
Trinkgurt North Face (der einzige Trinkgurt, der nicht wippt – einmal ersetzt unterwegs)
Technik Keine ausser einfacher G-Shock-Uhr (Reise und Laufuhr)
Tracking Moleskine-Büchlein (siehe Bild erste Seite) mit Datum, Ort und Zeit pro Lauf



FOTO: ZIG

54

Kontakt mit anderen «täglich-Läufern» und hat bis jetzt ausserhalb des Freundeskreises auch gar nicht gross von seinem langen Lauf erzählt. Seine tägliche Maximaldistanz liegt bei 21 Kilometern, sein «Wohlfühl-Tempo» bei 10 bis 11 Stundenkilometern. «Weil ich allein unterwegs war, wollte ich das Verletzungsrisiko so weit als irgend möglich ausschalten.» Sein Wissen hatte sich André Stucker in Laufzeitschriften und im Internet angelesen.

Kanada zum Testen

Kanada war für ihn so etwas wie Testgelände, um zu sehen, ob Reisen und tägliches Laufen sich vereinbaren liessen. «Ich dachte mir: Wenn es in Kanada nicht gut läuft, dann verschenke ich die Laufausrüstung und reise einfach weiter.» Stucker lebte während dieses ersten Teils seiner Reise im Zelt und verbrachte seine Tage damit, seine Laufrouuten zu planen, seine Verpflegung zu organisieren und auch möglichst noch etwas von der Gegend zu sehen. Von einigen Nah-Erlebnissen mit Bären abgesehen lief alles gut. «Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass die «Bärglocken», die man Touristen in Kanada empfiehlt, eher ein Scherz sind. Die Einheimischen nennen sie deshalb auch «dinner bells.» Wirklich nützlich gegen Bären sei im Ernstfall einzig ein spezieller Bären-Pfefferspray – und dazu die sprichwörtliche Ruhe und das Quäntchen Glück, das André Stucker auf seiner Reise noch ein paar Mal haben sollte. Den Bären-Pfefferspray, der die Grösse eines Damen-Haarlacksprays aufweist, hat er sich gar nicht erst zugelegt. Von Kanada reiste Stucker im Mietwagen südwärts, bis an die texanisch-mexikani-

sche Grenze bei El Paso. Danach ging die Reise mit Bus und Zug weiter. «Ohne Auto war die Herausforderung, täglich eine Laufstrecke zu finden, noch um ein Vielfaches grösser», sagt er. Er machte unzählige Erfahrungen, so zum Beispiel, dass die gefährlichsten Laufstrecken in Amerika oft durch Wohnquartiere führen. «Ich bin bewusst mit dem absoluten Minimum gereist: kein Kompass, keine Pulsuhr, schon gar kein GPS oder sichtbarer Schmuck, einzig ein Notfall-Handy hatte ich dabei.» Auf Musik verzichtet Stucker sowieso: «Laufen ist wie eine Waschmaschine für die Gedanken, da stört mich Musik.» Im Ausland sei es ausserdem wichtig, den Verkehr zu hören oder bellende Hunde. Stucker lief «viel bewusster als daheim», weil er wusste, dass er jeweils den Weg zurück zu seiner Unterkunft wieder finden musste. «Das klappte fast immer», lacht er. Zur Sicherheit nahm er immer noch ein Kärtchen mit der Adresse seiner aktuellen Unterkunft mit.

Überhaupt hat André Stucker gelernt, dass die Herausforderungen oft nicht dort lagen, wo er sie erwartet hat. Der sportliche Teil, das regelmässige Laufen, aber auch die Ernährung machten ihm überhaupt keine Probleme: «Ich hatte Glück und bin überall an Trinkwasser in Flaschen gekommen. Auch Früchte, die ich sehr gerne mag, habe ich überall gefunden. Im übrigen habe ich mich von den lokalen Gerichten ernährt und höchstens einmal einen Schokoriegel gekauft, wenn ich spürte, dass ich zusätzliche Energie brauchte.» Als die schwierigste Aufgabe erwies sich das tägliche Finden einer Laufstrecke. «Es gibt Länder, da ist es einfach nicht vorgesehen, dass man joggen

geht – keine Fusswege, keine Trottoirs, horrender Verkehr.» Einige Male ist es vorgekommen, dass sich Stucker ein Fitnesscenter mit Laufband suchen musste, um nicht überfahren zu werden. Manchmal kam er aber auch völlig unerwartet an Orte mit einer richtigen Lauf-Kultur: «Im mexikanischen Mazatlán laufen mehr Leute als in Venice Beach. In einer halben Stunde trifft man mindestens 50 Jogger. Keine Ahnung, weshalb das so ist, das habe ich sonst nirgends in Mexiko erlebt», erzählt er.

Laufverbot auf Galapagos

Einige Tage gab es während der Reise, die ein ganzes Jahr dauerte, an denen André Stucker nicht lief. «Einmal habe ich mich spontan für eine zehntägige Bootsreise auf die Galapagos-Inseln angemeldet», erzählt der Naturfan, der heute in Neerach wohnt und der sich gut vorstellen kann, irgendwann einmal noch weiter weg von der Stadt zu ziehen. «Ich wusste nicht, dass auf allen Inseln mit Ausnahme der Hauptinsel Laufverbot herrscht, um die Tiere nicht zu erschrecken.» Zuerst schwamm er täglich um den Katamaran, dann bat er den Captain, ihn mit dem Schlauchboot für eine Stunde auf der Hauptinsel auszusetzen. «Der hat sicher gedacht, ich sei ziemlich verrückt», amüsiert sich Stucker.

Mittel- und Südamerika stellten noch viele andere Herausforderungen an den Läufer. So lernte Stucker, dass man im kolumbianischen Cali den Stadt-Berg «Las 3 Cruzas» besser joggend als gehend erklimmt. – «Der Weg führt durch sehr gefährliche Gegenden. Da muss man den Überraschungseffekt nutzen: Wenn einen die Leute sehen,

sollte man eigentlich schon fast wieder weg sein», lacht er. Auch vor Strandläufen in Monte Rico, Guatemala, liess er sich warnen: «Dort leben Sandwürmer und Strandflöhe, von den Moskitos ganz zu schweigen.» Das aus der Schweiz mitgebrachten «Antibrumm» erwies sich als völlig wirkungslos. «Manchmal bin ich dann trotz tropischer Temperaturen halt in langen Hosen gelaufen. Verstoßen war ich trotzdem.» Diese tropischen Temperaturen sorgten auch dafür, dass der Begriff «Nachschwitzen» eine völlig neue Dimension bekam: «Manchmal stand ich einfach eine halbe Stunde lang schwitzend da, und

wenn ich dann unter die Dusche ging, hinterliess ich eine regelrechte Pfütze.»

Weder Homepage noch Blog

Gegen Ende seiner Reise legte André Stucker noch zwei Sprachaufenthalte ein, ohne aber seine Laufgewohnheiten zu ändern. «Ich habe gelernt, dass es das Beste ist, gar nicht gross nachzudenken. Ich stehe am Morgen einfach auf und gehe joggen, ohne zu überlegen, ob es nun zu kalt, zu warm, zu trocken oder zu feucht ist.» Als Stucker nach einem Jahr in die Schweiz zurückkam, sprach er Spanisch, hatte 15 Kilo abgenommen, drei Paar Laufschuhe

(«ich liebe New Balance») durchgelaufen und 2200 Kilometer joggend zurückgelegt, sauberlich dokumentiert in einem kleinen Lederbüchlein – allerdings ausschliesslich für sich selber: «Ich habe weder eine Homepage noch einen Internet-Blog.»

«Ich bin», sagt André Stucker, «nach diesem Jahr weltoffener, aber auch patriotischer heimgekommen. Ich weiss die Schweiz viel mehr zu schätzen. Nicht nur, dass ich eine Waschmaschine, eine Dusche und ein WC mit Brille habe, sondern auch, dass ich hier überall laufen kann. Es gibt Trottoirs, Vita-Parcours und Waldwege.» Zuerst allerdings musste er sich wieder an die kühleren Temperaturen gewöhnen, und der Ruhepuls ist inzwischen wieder ein wenig höher als die 43 Schläge pro Minute während der Reise. Noch immer läuft er, sofern es irgendwie möglich ist, täglich – seines neuen Jobs wegen oft in der Mittagspause in der Gegend von Kloten. «Mein Arbeitsort liegt ideal, direkt neben Vitaparcours und Helsana-Trail in Kloten, und im Geschäft gibt es spezielle Duschen und Garderoben für sportliche Mitarbeiter, das ist genial.» Eine nächste Laufreise ist im Moment nicht geplant. «Aber wenn das Reisen in Asien wieder einfacher wird, wäre das vielleicht eine Idee.»



SUSANNE LOCKER ist Journalistin, lebt in Zürich und dreht jeden Morgen eine Laufrunde durchs Quartier oder den nahen Wald. Streak-Ambitionen hat sie allerdings keine.

