

«Die Pausen sind lockeres Schaffen»

Patrik Wägeli arbeitet als Bauer und ist gleichzeitig auch der drittschnellste Marathonläufer der Schweiz.

Judith Schuck

Für die Olympiade in Tokio haben Sie die Qualifikation im März um 1 Minute und 43 Sekunden verpasst. Ist die Enttäuschung inzwischen verflogen?

Mittlerweile schon. Ich habe damit abgeschlossen und freue mich auf die nächsten Wettkämpfe.

Aber Sie haben die Spiele schon verfolgt?

Das schon. Ich habe mit den Schweizern mitgefiebert und es war natürlich cool, dass es so gut gelaufen ist.

Was ist der Reiz am Laufen?

Speziell an den langen Distanzen ist, dass du den Körper am Limit bewegst und immer in dich reinspürst, wie viel er noch vertragen kann. Wenn es einem gelingt, einen kleinen Fortschritt zu machen, kann man im Marathon gleich mal 2 oder 3 Minuten schneller laufen, weil schon ein paar Sekunden auf die lange Strecke etwas ausmachen.

Haben Sie Ihren Körper schon mal überfordert?

Natürlich, das ist immer das Heikle. Es ist die Kunst, zu wissen, zu welchem Zeitpunkt ich mich pushen kann. Das ist das, was mich fasziniert, dass man den Körper irgendwann so gut kennt und spürt.

Zum Laufen sind Sie durch Ihren Vater gekommen.

Ja genau, er war Orientierungsläufer. Durch ihn lernte ich zuerst den Orientierungslauf kennen. Später bin ich voll auf den Laufsport umgestiegen.

Wie verbringen Sie die letzten Minuten vor einem wichtigen Wettkampf?

Ich binde mir noch dreimal die Schuhe, weil ich immer das Gefühl habe, sie sind vielleicht nicht richtig gebunden. Und dann überlege ich nochmals, wie ich den Lauf machen will.

Wann ist Ihre Leidenschaft für den Marathon entflammt?

Als ich 2015 den ersten Marathon gelaufen bin. Es ist ein Wettkampf, der eine lange Vorbereitung braucht und danach wieder lange Erholungspausen. Wenn es nicht so lief, kann man nicht sofort wieder einen Lauf machen. Das reizt mich daran: Jeder Marathon bleibt einem in Erinnerung.

Wie lange bereiten Sie sich auf einen Marathon vor?

Etwas vier Monate effektives Training.

Sie sind ja von Beruf Bauer. In dieser Zeit können Sie dann wahrscheinlich nicht voll anpacken?



Der Frauenfelder, Patrik Wägeli ist Marathonläufer und Bauer.

Bild: Simon Rüegg

Genau, da muss ich mich auf dem Hof ein bisschen zurücknehmen. Ich muss immer schauen, wie ich Beruf und Sport unter einen Hut bekomme.

Gibt es auch Tage, an denen Sie lieber auf dem Sofa liegen bleiben würden?

Die gibt's schon auch. Aber ich weiss ja, dass es mir besser geht, wenn ich laufe und genau das motiviert mich dann fürs Laufen.

Läuft Ihre Freundin auch?

Ja. Sie ist durch mich ein bisschen zum Laufen gekommen und trainiert auch zwei-, dreimal die Woche.

Auch Marathon?

Nein, das Längste war ein Halbmarathon. In der Regel so um die zehn Kilometer.

Laufen Sie manchmal zusammen?

Wenn ich ganz locker gehe und sie ein hartes Training macht, schon. So alle ein oder zwei Wochen machen wir ein Training zusammen.

Wo laufen Sie im Thurgau am liebsten?

An verschiedenen Orten. In meiner Heimat an den drei Seen im Seebachtal oder im Hinterthurgau Richtung Hörnli, Fischingen, Dussnang, wo meine Freundin herkommt.

Welches sind für Sie die optimalen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Lauf?

Es braucht einen starken Willen, um viel und hart zu trainieren und nicht aufzugeben. Ausserdem sollte man einen belastbaren Körper haben.

Und Sie haben einen belastbaren Körper?

Mein Körper kann viel aushalten, zum Glück. Aber mir tut auch immer mal wieder etwas weh, fast täglich irgendwo am Körper, aber ich bekomme es immer wieder hin.

Also hinterlässt das harte Training seine Spuren ...

Es ist eben Leistungssport. Darum ist es wichtig, konstant zu trainieren und den Körper zu kennen.

Wie sieht ein Tag bei Ihnen aus?

Um sieben Uhr Training, dann gibt's Zmorge, anschliessend mache ich um zehn Uhr Kraft- oder Alternativtraining

oder gehe schon auf den Hof, danach Mittagessen. Um 16 Uhr gibt es noch mal ein Training und dann arbeite ich bis um 19 Uhr oder ich schaffe den Nachmittag durch und mache um 18 Uhr mein zweites Training.

Sehr dichtes Programm ...

Ja, die Pausen sind das lockere Schaffen. (lacht)

Bei solch einem Pensum müssen Sie sich gut ernähren.

Ich ernähre mich sehr ausgewogen. Das Schöne ist, da ich viel Energie brauche, kann ich viel essen.

Persönlich gefragt, persönlich geantwortet

Sie sind Meisterlandwirt auf dem Hof Ihrer Eltern in Nussbaumen.

Was ist das Reizvolle an Ihrem Beruf?

Landwirt war immer mein Traumberuf. Ein anderer kam für mich nie in Frage. Ich finde das Unvorhersehbare und das Zusammenspiel mit der Natur spannend.

Was war in der Schule Ihr Lieblingsfach?

Mathematik.

Nicht Sport?

Nein, das war mir zu allgemein. Ich bin Läufer, kein Fussballer oder sonst ein Sportler.

Dieses Jahr war ein schwieriges Jahr für den Ackerbau. Konnte Ihr Betrieb mit dem extremen Wetter umgehen?

Es gab Überschwemmungen, Hagel, Ernteausfälle, teils wurden ganze Kulturen verhegelt wie Kartoffeln und Mais.

Ging denn irgendwas besonders gut?

Erstaunlich war, dass wir gute Erträge beim Dinkel haben. Das ist das erste Jahr, dass wir Dinkel anbauen. Das freut mich sehr.

Kennen Sie alle Ihre Kühe mit Namen?

Fast alle, aber wir haben auch viele Wechsel. Die Hälfte kenne ich etwa mit Namen. Das klingt jetzt vielleicht speziell, aber wenn sie zum Melken reinkommen, erkenne ich sie am Euter oder am Kopf. Wenn ich den Namen einer Kuh noch nicht kenne, weiss ich zumindest die Nummer.

Wie viele Kühe haben Sie?

27.

2022 wollen Sie den Hof, den Sie in Generationengemeinschaft mit Ihren Eltern betreiben, komplett übernehmen. Beisst sich das nicht mit Ihren Olympiaplänen?

Das wird die grosse Herausforderung. Aber ich habe es mit meinem Vater so abgemacht, dass er noch mithilft und trotz Pensionierung drei Jahre voll weiter arbeitet.

Wie lange wollen Sie dem Marathon noch treu bleiben?

Zumindest bis Olympia 2024. In Paris starten zu können, ist das grosse Ziel und der Abschluss als Leistungssportler. Bis dahin möchte ich noch Vollgas geben.

Gibt es denn Parallelen zum Beruf Landwirt und dem Marathonlaufen?

Definitiv. Bei beidem muss man einen Plan haben und gleichzeitig flexibel bleiben.

Wenn Sie mal ein bisschen Freizeit zwischen Laufen und dem Hof haben, was machen Sie dann am liebsten?

Dann genieße ich es, mal was anderes zu machen wie andere Sportarten, am See liegen, schwimmen, in die Natur gehen, mit Kollegen grillieren ...

Sie haben einen hohen Verschleiss an Schuhen. Zehn bis zwölf Paar pro Jahr. Tragen Sie immer das gleiche Modell?

Inzwischen sind es sogar zwölf bis 15 Paar. Es sind ähnliche Modelle. Aber ich benutze je nach Befinden verschiedene Laufschuhe.

Haben Sie mehr Schuhe als Ihre Freundin?

Da ich zwei Regale fülle und sie nur eines, ja.

Zur Person:

Patrik Wägeli, auch bekannt als «The Fastest Farmer», lebt mit seiner Freundin Anina Brühwiler in Frauenfeld. Wenn der Marathonläufer im kommenden Jahr den Hof übernimmt, werden sie nach Nussbaumen ziehen. Während es bei einem Lauf auf jede Sekunde ankommt, legt der Bauer, der auf dem Hof sehr gerne die Administration macht und Traktor fährt, viel Wert darauf, dass die Felder schön bestellt sind. (red)

«Es braucht einen starken Willen, um nicht aufzugeben.»

Patrik Wägeli
«The Fastest Farmer»

«Das Schöne ist: Weil ich viel Energie brauche, kann ich viel Essen.»

Patrik Wägeli
«The Fastest Farmer»