

Vom Nichtsportler zum Marathonläufer

Leidenschaft von Thomas Schmid alias "Run Forrest" entstand bei Urlaub in Ägypten.



Thomas Schmid, hier beim Malta-Marathon, hat seit gut zwei Jahren das Laufen für sich entdeckt.

Hammermühle. (tom) Was ein Urlaub so alles anrichten kann. Seit einem Aufenthalt in Ägypten haben sich die täglichen Abläufe von Thomas Schmid etwas verändert. Der Chef des Landgasthofes Hammermühle hat im Nordosten von Afrika das Laufen für sich entdeckt und startet seit zwei Jahren buchstäblich voll durch. So wie Tom Hanks im Film "Forrest Gump" schnurstracks durch sein Leben läuft, tut dies jetzt auch Thomas Schmid.

Durchhaltevermögen, Konzentration auf eine Sache, Motivation von innen

heraus, all dies sind Attribute, die für "Forrest Gump" stehen. Kein Wunder, dass sich Thomas Schmid den Kinohelden zum Vorbild genommen hat. "Ich laufe regelmäßig viermal die Woche, mal zehn Kilometer, mal 15 und einmal wenigstens 20 Kilometer oder mehr", sagt der 45-jährige Hotel- und Gaststättenbesitzer. Seit 75 Jahren wird die Hammermühle als Familienbetrieb geführt, Thomas Schmid, der 1994 die Meisterprüfung als Koch ablegte, tut dies jetzt in der dritten Generation. "Bleibt da überhaupt genügend Zeit für das Laufen?" Thomas Schmid antwortete auf diese Frage: "Wenn es einfach nicht anders geht, dann laufe ich halt erst abends um 22 Uhr weg. Aber nie ohne Musik im Ohr, ich kann da völlig abschalten."

Das Schlüsselerlebnis

Der Ägyptenurlaub war ein Schlüsselerlebnis für den Mann, der in der Läuferzene bald den Spitznamen "Run-Forrest" wegbekam. "An unserem Urlaubsort führte direkt vor unserem Hotelfenster ein Jogging-Pfad vorbei. Permanent liefen da Leute an unserem Zimmer vorbei", erinnerte sich Schmid, der als Kind keinen Sport getrieben hat. "Just for Fun" versuchte er sich daher mehr zufällig auf der Laufstrecke. "Erst waren es zweihundert Meter, später dreihundert Meter, mir ging relativ schnell die Puste aus." Am Ende der Urlaubszeit schaffte er die ganze Runde, immerhin zwei Kilometer.

Zu Hause angekommen ließ Schmid nicht locker und nutzte die optimalen Bedingungen rund um die Hammermühle. Nach Unterlichtenwald oder rauf und runter zur Aschenbrenner Marter, der Fürstliche Forst bietet jede Menge abwechslungsreiche Strecken. Der Gedanke, an einem Marathon teilzunehmen, schoss "Run-Forrest" im Frühjahr 2012 bei einem Trainingslauf nach Barbing durch den Kopf. Keinen Halbmarathon, sondern einen richtigen Marathon über 42 Kilometer wollte er laufen. Das Adrenalin noch im Kopf, spann Thomas Schmid seine Gedanken zu Hause sofort weiter. "Wenn, dann sollte es gleich der 'New-York-City-Marathon' sein." Doch für 2012 war die Anmeldefrist abgelaufen, kurzentschlossen meldete sich Schmid eben für 2013 in New York an und überwies gleich einmal die Startgebühr. Jetzt gab es kein Zurück, erste Zweifel nisteten sich ein: "Ich hatte schon etwas Bedenken. Um mich zu beruhigen, wollte ich vorher einen anderen Marathon laufen." Daher ging Thomas Schmid am 17. Mai 2013 in Rom an den Start. Seine gelaufene Zeit beim ersten Marathon weiß er noch ganz genau. "Drei Stunden und 41 Minuten, für mich eine gute Zeit", befand der Läufer aus Leidenschaft, der anschließend zum "Marathon-Mann" mutierte.

Im dänischen Aalborg, es ist der einzige Marathon in Europa, der keine Altersbegrenzung unter 20 Jahren kennt, lief er am 7. September 2013 zusammen mit seinem 17-jährigen Sohn Simon. "Den München-Marathon am 13. Oktober 2013 konnte ich nicht auslassen, denn die Teilnahme habe ich ge-

schenkt bekommen." Endlich, am 3. November 2013 fieberte Thomas Schmid zusammen mit sage und schreibe 50.000 Menschen in New York beim teilnehmerreichsten Marathon auf den Startschuss hin.

In New York am Start

Einige Tage vorher reiste er schon über den großen Teich, um sich zu akklimatisieren. Sein Frau Susanne war mit dabei und fungierte als "Cheerleader". Vor allem die einzigartige Atmosphäre vor dem Start genoss Thomas Schmid in vollen Zügen. "Die Stimmung kochte regelrecht über, da stellt es dir die Nackenhaare auf". Sein Erfolgsrezept für die Bewältigung eines Marathons? "Einfach keine Gedanken an das Gehen oder Stehen aufkommen lassen, weiterlaufen und ja keine Verpflegungsstelle auslassen."

Zehn Kilo hat er durch das regelmäßige Laufen verloren und hält jetzt sein Gewicht problemlos. Auch die Ernährung hat Schmid etwas umgestellt. "Ich esse jetzt mehr Obst."

2014 war der "Marathon-Mann" schon wieder recht aktiv. Am 12. Januar bewältigte er in Orlando den Florida-Disney-World-Marathon, am 23. Februar machte er sich in Malta auf die 42 Kilometer lange Strecke und am 23. März stand er wieder in Rom am Start. Madrid am 27. April und Zermatt am 5. Juli sind schon gebucht, ein Ende für 2014 ist noch nicht in Sicht.

An gewisse Regenerationspausen zwischen den Starts verschwendete er keine Gedanken. "Ich laufe halt aus Spaß an der Freud." Die Familie und seine Mitarbeiter sind inzwischen ebenfalls vom Laufvirus infiziert. Ehefrau Susanne, Tochter Angela dazu Anna Nägeli-Brenner und Verena Putz trainieren schon fleißig, für die Marathonstaffel am 12. Oktober in München.