



FOTO: ZVG/PRIVAT

ANGETROFFEN

FRANZ STUDHALTER

Wann: 15. Februar
Wo: Leimentaler Lauf in Oberwil BL

INTERVIEW: MAC HUBER

Franz Studhalter, Sie haben eben die 15 km des Leimentaler Laufs barfuss absolviert. Wie gehts Ihren Füßen?

Bestens. Ich laufe immer barfuss. Auch im Winter, bei Kälte und Schnee.

Frieren Sie denn nie?

Nein, ich mag kühle Temperaturen. Bei minus 15 Grad bin ich schon den Zürcher Silversterlauf barfuss gelaufen. Problematisch wirds nur auf längeren Strecken. Einmal habe ich zehn Meilen bei ähnlichen Minusgraden absolviert. Danach hatte ich ganzflächige Blutblasen an den Fusssohlen. Seither bin ich vorsichtig.

Sie könnten einfach Schuhe anziehen ...

Ich laufe seit 35 Jahren barfuss. Im Training und im Wettkampf. Immer. Der Leimentaler Lauf war mein 800. Barfuss-Lauf. Ich glaube, das ist ein Schweizer Rekord *(er lacht)*.

Warum laufen Sie eigentlich barfuss?

Ich habe 1984 damit angefangen. Und mich sofort wohl gefühlt dabei. Den Boden direkt unter den Füßen zu spüren, die Wärme, die Kälte, die Besonderheiten des Terrains, das hat mir immer gefallen. Als ich noch in Schuhen lief, haben Ärzte mir Arthrose in beiden Knien diagnostiziert und mir geraten, sofort mit dem Laufen aufzuhören. Seit ich barfuss laufe, bin ich beschwerdefrei.

Barfuss laufen als Heilmittel?

Würde ich sofort unterschreiben, ja. Seit ich barfuss laufe, habe ich keine Migräne mehr, bin ich nicht mehr erkältet gewesen und litt nie unter einer Grippe. Das ist keine schlechte Bilanz für 35 Jahre.

Die Laufstrecken sind nirgends für Barfussläufer konzipiert. Haben Sie sich nie wehgetan?

Doch, doch. Manchmal trete ich in Glassplitter. Oder in

Dornen. Das kann schmerzhaft sein. Einmal hat meine Frau – sie war früher Krankenschwester – vier Tage benötigt, um eine Scherbe aus meinem Fuss zu entfernen.

Sie laufen immer auch oben ohne. Wie reagieren Ihre Mitläufer?

Ach, viele kennen mich. Mein Outfit ist nichts Besonderes mehr. Natürlich kommen manchmal Sprüche. Jüngst hatte ich kurz vor dem Start noch ein T-Shirt an. Da hiess es: «Hey, Franz, was ist los? Bist du krank?»

Und die Zuschauer am Streckenrand?

Viele blicken mir nach. Das spüre ich schon. Manchmal rufen sie auch: «Schau, da kommt der Tarzan!» Ich kann gut leben damit. Ich laufe ja nicht halbnackt durch die Gegend um aufzufallen, sondern weil es mir so am wohlsten ist.

Und Sie sind tatsächlich nie mehr in Schuhen gelaufen?

Nein, nie mehr seit 1984. Meine Frau hat mir vor etwa 25 Jahren ein Paar Laufschuhe geschenkt. Die habe ich heute noch. Zum Laufen habe ich sie aber nie gebraucht.

Wie lange wollen Sie noch barfuss rennen?

Solange ich laufen kann *(er lacht)*. Ich bin nun bald 76 Jahre alt. Solange die Gesundheit mitspielt und solange mich der Besenwagen nicht überholt, werde ich weiterlaufen. Letztes Jahr habe ich 48 Wettkämpfe bestritten. Heuer werden es vielleicht einige weniger, weil der Coronavirus die Organisatoren zu Absagen zwingt.

1000 Barfussläufe wären ein hübsches Ziel für Sie ...

... dann müsste ich ja noch 20 Jahre rennen *(er lacht)*. Nein, nein. Schuster, bleib bei deinen Leisten! Ich habe nun 23 000 Kilometer auf meinem Barfuss-Tacho. 25 000 sind ein schönes Ziel. **f**

FITfor**LIFE**

FIT for LIFE, das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport. ISSN 1423-5137. Erscheint 8-mal jährlich. Druckauflage: 18 000 Exemplare
Verbreitete Auflage: 13 338 Exemplare [WEMF/KS-beglaubigt 2019]
Leserschaft 75 000 [MACH Basic 2019-2]

Kontakt: Alle Mitarbeiter erreichen Sie unter vorname.name@chmedia.ch
www.fitforlife.ch

HERAUSGEBERIN

CH Regionalmedien AG
Neumattstrasse 1, CH-5001 Aarau
Tel. +41 58 200 58 58
Fax +41 58 200 56 61

GESCHÄFTSFÜHRER PUBLISHING

Jürg Weber

GESCHÄFTSFÜHRER FACHMEDIEN

Thomas Walliser

VERLAGSLEITUNG

Michael Sprecher

REDAKTIONSADRESSE

FIT for LIFE
Postfach, CH-5001 Aarau
Tel. +41 58 200 56 35
Fax +41 58 200 56 44

CHEFREDAKTOR

Andreas Gonseth

REDAKTIONSTEAM

Regina Senften, Mac Huber

AUTOREN

Martin Born, Caroline Doka, Roland Eggspühler, Christof Gertsch, Jörg Greb, Kaspar Grünig, Simon Joller, Michael Kunst, Felix Lill, Robert Peterhans, Dr. Matteo Rossetto, Heinz Schild, Ursula Thomas-Stein, Dr. Thomas Wessinghage, Jürg Wirz, Jens Witzel

GRAFIK/LAYOUT

Yvette Bolliger, Janine Strebel

COPYRIGHT

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung durch den Verlag. Für unverlangte Einsendungen wird jegliche Haftung abgelehnt.

ANZEIGENLEITUNG

Sonja Schnider
Tel. +41 58 200 56 35
Mediadaten unter
www.fitforlife.ch/service/mediadaten/

ANZEIGENADMINISTRATION

Corinne Dätwiler
Tel. +41 58 200 56 16

LEITUNG WERBEMARKT

Jean-Orphée Reuter
Tel. +41 58 200 54 46

LEITUNG MARKETING

Mylena Wiser
Tel. +41 58 200 56 02

ABOVERWALTUNG

abo@fitforlife.ch
Tel.: +41 58 200 55 64
Einzelverkaufspreis Fr. 12.50
Abonnement 1 Jahr Fr. 98.–
Abonnement 2 Jahre Fr. 160.–
Preise inkl. MwSt.
Weitere Infos unter
www.fitforlife.ch/service/abo

DRUCK

Vogt+Schild Druck AG, printed in
CH-4552 Derendingen **switzerland**

Ein Produkt der
CEO: Axel Wüstmann
www.chmedia.ch

ch media

DAS NÄCHSTE FIT FOR LIFE ERSCHEINT AM 7. MAI 2020

- Faszination Höhenbergsteigen
- Schweizer Hobbyläufer werden langsamer
- So arbeiten Sie an Ihrem Kraul-Armzug
- Schreckgespenst Arthrose