

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ein Geniesser und guter Läufer  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992321>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

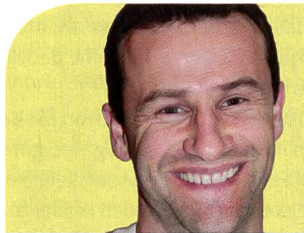
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ein Geniesser und guter Läufer

Alles begann mit einem kleinen Scherz zwischen Kollegen. Eine verrückte Wette, die im Lehrerzimmer in den Raum geworfen wurde und zu der er sich hinreissen liess, ohne sie wirklich ernst zu nehmen. Sieben Jahre später sind die Waden stramm, der Lauf beschwingt und die Wangen markant – das Ergebnis der wöchentlichen Läufe.



**P**hilippe Dessimoz, ein geborener Wettkämpfer und Sportlehrer an der allgemeinen Handelsschule Monthey, hätte 2002 nie gedacht, dass ein kurzes Gespräch zwischen zwei Kursen einige Jahre später der Beginn einer grossen Leidenschaft sein würde – der Laufsport. Nach fünfzehn Jahren Fussball und den zahlreichen Zwängen, die mit einem Mannschaftssport verbunden sind, kam bei ihm der Wunsch nach einer individuellen Aktivität auf, «die ich betreiben kann, wann und wo ich will». Das «Lauf-Virus» hatte die Familie seiner Frau bereits erfasst, die Champions wie Pierre Délèze hervorgebracht hat, und so wurde auch er in seinen Vierzigern angesteckt. «Der eigentliche Auslöser war jedoch der Wettbewerb zwischen mir und meinen Kollegen Alain und Pierre-François», meint er.

## Ziel Murten–Freiburg

Einfach zum Spass loszulaufen, sagte den drei Sportlern – zwei Sportlehrer und ein ehemaliger guter Tennisspieler – nicht viel. Was fehlte, war ein Ziel oder ein Ritual und ein Adrenalinschub. Was lag näher als der legendäre Freiburger Marathon, um als Lauf-Novize die ersten Erfahrungen zu sammeln? Das war vor sieben Jahren. Die Kameraden rüsten sich aus, zählen die Tage bis zum Ereignis und legen einen höheren Gang ein. Dank ihrer guten körperlichen Verfassung überspringen sie das Einsteigniveau. Ihre Begeisterung wächst im Gleichschritt mit den – allein oder gemeinsam – zurückgelegten Kilometern. Der Rhythmus wird schneller, das Training intensiver, und die Spannung wächst. Je näher der Wettkampf kommt, desto mehr wird er zum dominierenden Gesprächsthema.

Am Tag X krönt der Lauf die Anstrengungen der ersten Trainingsmonate und vermittelt eine erste Erfahrung der besonderen Atmosphäre, die an solch grossen Volksläufen herrscht. Kaum ist die Ziellinie überquert und noch ausser Atem wird schon der nächste Lauf geplant. Die nächsten Stationen sind die bekannten Radio-Chablais-Läufe – sechs Läufe unter der Woche und am Abend, an denen jeweils rund 800 Läufer teilnehmen –, und der Rang wird immer wichtiger. Der Appetit kommt beim Essen. Und die Freunde machen einen grossen Schritt und wechseln in eine höhere Kategorie. Nicht irgendeine. 2008 entschliessen sie sich, am Pariser Marathon teilzunehmen. «Das war keine leichte Erfahrung», meint Philippe, der während eines Grossteils des Laufs unter Magenschmerzen litt. Nach ein paar schlechten Tagen und einer vorübergehenden Frustration hat die Motivation zum Glück schnell wieder die Oberhand gewonnen.

## Ein willkommener Ausgleich

Philippe Dessimoz ist ein echter Geniesser und erklärt, dass er dank regelmässigen Sports seinen kleinen Lastern ohne schlechtes Gewissen frönen kann, beispielsweise dem Glace-Essen. «Bevor ich mit dem Laufsport angefangen habe, hatte ich einige Kilos zu viel. Auch wenn es mir beim Laufen nicht pri-

mär um die Gewichtskontrolle geht, habe ich die Bedeutung des Körpergewichts ganz offensichtlich unterschätzt. Früher war ich nach einem Tag Unterricht viel müder als heute, gewisse Übungen zeigte ich den Schülerinnen und Schülern nicht vor, entweder weil ich mich unsicher fühlte oder Verletzungen fürchtete. Heute bin ich körperlich viel besser im Schuss, und dies kommt meinem Unterricht zugute.»

Der Walliser Lehrer schätzt die regulierende Rolle, die der Sport beispielsweise in der Ernährung spielt. Während einer mehrwöchigen Verletzungspause hat er sich viel ausgewogener und bewusster ernährt. «Wenn der Alltag vom Training geprägt ist, achtet man mehr auf seine körperlichen Bedürfnisse. Ich habe auf jeden Fall den Eindruck, dass ich weniger und besser esse. Zudem bin ich viel ausgeglichener, ich fühle mich mental gut, und mir ist wohl in meiner Haut.»

Am Laufsport schätzt der frühere Fussballspieler und Volleyballspieler besonders die grosse Freiheit, die er bietet. «Ich ziehe die Turnschuhe an und lege los, nach einer Stunde habe ich bereits eine gute Trainingseinheit absolviert.» Für den frischgebackenen Ehemann und Vater eines kleinen Sohns, Evan, ist die Zeitplanung ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf das Familienleben. Der direkte Zugang zu den Laufstrecken in den Walliser Weinbergen verkürzt die Zeit, in der er nicht zu Hause ist. In diesem Sommer hat er sogar geplant, bei Tagesanbruch aufzustehen, um seiner Leidenschaft nachzugehen und so zurück zu Hause zu sein, wenn der Kleine aufwacht. Stéphanie, seine Frau und frühere Athletin, weiss diese Geste sicherlich zu schätzen!

### Neue Motivation

Seit Anfang Jahr arbeitet Philippe Dessimoz mit Michel Délèze, einem Trainer und früheren begabten Läufer, der Bruder von Pierre und ... Anita, seiner Schwiegermutter, die ebenfalls eine erfahrene Läuferin ist. Sein Schwiegervater Jean-Pierre, der regelmässig Läufe in der Kategorie «Senioren» gewinnt, begleitet ihn häufig beim Training. Seine Familie geht mit ihm durch dick und dünn! Aber warum denn die Trainingseinheiten planen? Geht es nicht einfach darum, Spass zu haben? «Nach einigen Jahren brauchte ich neue Impulse. Die Tatsache, fundierte Tipps zu erhalten und einen Trainingsplan zu befolgen, ist sehr motivierend. So wird der Sport nicht zur Routine.» Die Fortschritte, die sich so einstellen, spornen an und motivieren zum Weitermachen. Die neuen Ziele sind eine Klassierung unter den ersten zehn in seiner neuen Alterskategorie an den Radio-Chablais-Läufen.

Und der Marathon? Ist er definitiv abgehakt? «Nach dem enttäuschenden Verlauf des Pariser Marathons, für den ich viel trainiert habe, ist klar, dass ich es gerne nochmals versuchen möchte. Ich kenne mich viel besser, mein Niveau hat sich verbessert und ich kann meine Kräfte besser dosieren. Ein Problem, das es zu lösen gilt, sind meine häufigen Verdauungsbeschwerden während eines langen Laufs.» Angesichts der Sorgfalt, mit der er jedes Detail angeht, ist anzunehmen, dass er bald eine Lösung findet. Gilt es nun, auf Schokolade und Glace zu verzichten? «Das wäre ein grosses Problem für mich. Ich wage gar nicht, daran zu denken!» ■

Véronique Keim

# Die treibende Kraft

Sie nennt sich eine «Spätzünderin». Armanda Manzocchi hat nach vierzig mit Sport und Bewegung angefangen. Seither ist der Sport in der Gruppe aus ihrer Wochenplanung nicht mehr wegzudenken.



« Mit 45 habe ich Schwimmen gelernt », erklärt sie mit einem verschmitzten Lächeln und einer Spur von Stolz. Wie viele andere Mütter hat auch die heute 57-jährige Armanda Manzocchi mit regelmässigen Freizeitaktivitäten begonnen, als die Kinder schon grösser waren.

Ein Kinästhetik-Kurs, den sie besucht habe, um mehr «über die Bewegung» zu erfahren, liess in ihr den Wunsch nach Sport und Bewegung aufkeimen. «Nach ein paar Lektionen hat mir die Lehrperson gesagt, dass Wasser mein Element sei. Nachdem ich mich von der ersten Überraschung erholt hatte – allein der Gedanke, den Kopf unter das Wasser zu tauchen, versetzte mich in Angst und Schrecken – habe ich mich für Aqua-Gym entschieden.» Der Bann war gebrochen.

### Das Wasser als Sprungbrett

Plötzlich war das Wasser kein Hort der Angst und Beklemmung mehr, sondern vielmehr eine Quelle der Freiheit und Schwerelosigkeit. Die psychischen und