

# 1,5 Sekunden für 1 Kilometer – Gygax' Bestzeit

**FIT IM WINTER** Vom Jetcockpit in die Laufschuhe: Für Markus Gygax gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Sporttreiben ist auch im Winter fester Bestandteil seines Alltags. Heute verrät der Kommandant der Schweizer Luftwaffe in einem Referat in Bern seine Motivationstipps.

«Welche Rolle spielt das Publikum für einen Jetpiloten?», fragt Korpskommandant Markus Gygax sein Publikum, das im Ryffel-Running-Shop in Uster aufmerksam im Saal sitzt. «Hoffentlich keine!», ruft ein Zuhörer dem Kommandanten der Schweizer Luftwaffe entgegen. Gygax muss schmunzeln, dann klärt er auf: «Das ist natürlich richtig. Wenn ich im Cockpit anfangen würde, einzelne Bauernhöfe zu zählen, käme es nicht gut heraus.» In New York jedoch, so der 60-jährige Berufsmilitärpilot, freue sich der erschöpfte Marathonläufer über jeden der 2,5 Millionen begeistert applaudierenden Zuschauer an der Strecke.

In einem unterhaltenden, mit zahlreichen Anekdoten gewürzten Vortrag spricht der ehemalige Pilot der Patrouille Suisse nicht etwa über die vorderhand aufgeschobene Beschaffung neuer Kampffjets, nein, Gygax' Botschaft ist eine ganz andere: «Um seiner Vorbildrolle in der Gesellschaft gerecht zu werden, braucht jeder Mensch einen gesunden Körper.» Der 3-Sterne-General verblüfft im Interview mit einer Fabelzeit über einen Kilometer, er gibt Tipps, damit man den lukullischen Weihnachtsbraten ohne schlechtes Gewissen geniessen kann, und sagt, welche sportliche Leistung er nächstes Jahr unbedingt erbringen will.

## Was haben Sie für eine Bestzeit über einen Kilometer?

**Markus Gygax:** 1,5 Sekunden. Sie laufen Usain Bolt, dem schnellsten Mann der Welt, um die Ohren...

(schmunzelt) Diesen Kilometer in 1,5 Sekunden legte ich im Kampffjet zurück. Ich flog mit 2400 Stundenkilometern, das ist die doppelte Schallgeschwindigkeit. Wenn ich die Laufschuhe schnüre, sieht es natürlich anders aus. Meine Marathonbestzeit liegt bei 2:47 Stunden. Aber das ist schon lange her.

## Was haben ein Jetpilot und ein Langstreckenläufer gemeinsam?

Beide brauchen die gleichen körperlichen Voraussetzungen: Sie müssen gesund und fit sein, müssen trainieren und den eigenen Körper spüren, um so die eigene Leistungsfähigkeit beurteilen zu

können. Das sind entscheidende Komponenten, damit man sowohl im Jetcockpit als auch im sportlichen Wettkampf bestehen kann.

## Sport betreiben ist für einen Jetpiloten also keine lästige Verpflichtung?

Nein! Eine gute Gesundheit ist beste Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit. Wer gesund lebt, viel schläft und regelmässig Sport betreibt, wird üppigem Essen, Nikotin und Alkohol immer mit Mass begegnen – also auch über die Festtage. Gesundheit führt sie in eine positive Spirale. Wer sich in einer positiven Spirale befindet, ist ein Vorbild für das ganze Umfeld.

## Was für ein Vorbild?

Für mich sind Vorbilder Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein, die an ihre Stärken glauben und die Risiken richtig einschätzen. Menschen, die flexibel sind und optimale Voraussetzungen für das Erreichen eines Ziels schaffen. Menschen, die offen sind für alternative Lösungen, die verhältnismässig handeln und ihren gesunden Menschenverstand einsetzen.

## Welchen Stellenwert hat das Sporttraining für Sie?

Training bedeutet für mich eine willkommene Abwechslung zur täglichen Arbeit. In meiner Kommandofunktion sitze ich oft auf dem Bürostuhl. Ich führe viele Verhandlungen, nehme an zahlreichen Besprechungen teil und muss geistig fit sein. Wenn ich am Morgen durch einen verschneiten Wald jogge, ist das für mich beste Erholung.

## Wie kann man sich im Winter, wenn es nass, kalt und dunkel ist, fürs Training motivieren?

Abhalten vom Training können einen nicht das garstige Wetter, sondern die falsche Kleiderwahl. Heute gibt es atmungsaktive Funktionskleidung für jede Witterung. Wer sich bei Regen und Kälte dann ein erstes Mal überwinden kann, auf die Laufstrecke zu gehen, wird jedes weitere Mal weniger Motivationsprobleme haben.

## Betreiben Sie einen Alternativsport, wenn es regnet oder dunkel wird?

Ja, für mich stellt der Home-trainer eine gute Alternative dar (siehe auch Seite 39, Anmerkung



«Wenn ich am Morgen durch einen verschneiten Wald jogge, ist das für mich beste Erholung»: Das Credo des Ausdauersportlers Markus Gygax. Fotolia

der Redaktion). Der Bewegungsablauf auf diesem Gerät ist eine ideale Ergänzung zum Laufsport. Auch Schwimmen finde ich ausgezeichnet. Der Bewegungsablauf und die Schwerelosigkeit im Wasser sind für Laufsportler gute Erholungskomponenten.

## Sollte man ein sportliches Ziel haben?

Ja, auf jeden Fall. Sportliche Ziele sind die Triebfedern, damit man erfolgreich ist. Im Hinblick auf den bevorstehenden Jahreswechsel ist es als Sportler wichtig, baldmöglichst ein neues Ziel

zu definieren – damit ein Grund besteht, bei widerlichen Bedingungen regelmässig zu trainieren. Auf ein Ziel muss man sich aber auch geistig vorbereiten.

## Was haben Sie für ein sportliches Ziel?

Ich möchte nächstes Jahr erstmals den New-York-Marathon laufen. Es wäre mein sechster Lauf über die 42,195-Kilometer-Distanz.

## Empfehlen Sie einem Läufer, Krafttraining zu betreiben?

Ja, unbedingt. Mit zunehmendem Alter wird das Krafttrain-

ing immer wichtiger. Das stelle ich bei mir fest. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur geht zurück, ich muss mehr dehnen. Um die Schläge auch im hohen Alter zu ertragen, darf man das Krafttraining nicht vernachlässigen.

## Wie motivieren Sie sich fürs Krafttraining?

Ich versuche mich mit Tricks zu überlisten. Wenn ich die Zähne putze, stehe ich nur auf einem Bein und halte die Augen geschlossen. Auch die kleinen Gummiigel, auf denen ich beim

Rasieren jeweils mit einem Bein stehe, baue ich in den Trainingsalltag ein. Ich mache auch Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei stelle ich mich zum Beispiel mit dem Rücken an die Wand. Ich rutsche der Wand entlang nach unten, bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkeln etwa 90 Grad beträgt. In dieser Position halte ich mich dann so lange, bis ich ein leichtes Brennen in den Oberschenkeln spüre.

Interview: Thomas Wältli



Ein Hauch von «Top Gun»: Markus Gygax vor einem F/A-18-Kampffjet. zvg

## MARKUS GYGAX

**Herr der Lüfte** Korpskommandant Markus Gygax (60) ist seit zwei Jahren Kommandant der Schweizer Luftwaffe. Nach einer kaufmännischen Lehre und der Ausbildung zum Militärpiloten trat der gebürtige Solothurner mit Heimatort Seeberg BE als Berufsmilitärpilot ins Überwachungsgeschwader ein. Gygax absolvierte die Luftkampffluglehrer-Ausbildung in Arizona (USA) und die École supérieure de Guerre aérienne in Paris. Gygax verfügt über die Erfahrung von 4900 Flug-

stunden auf Propeller- und Düsenflugzeugen. Er ist seit 35 Jahren verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder. Gygax wohnt in Weissingen ZH und in Weissenstein bei Meikirch. Er hat an fünf Marathons teilgenommen. Mit 50 Jahren hatte er den Ironman Zürich absolviert, dieses Jahr nahm er an der Patrouille des Glaciers von Zermatt nach Verbier teil. tww

**Vortrag** Markus Gygax: heute, 19 Uhr, Hotel Bern (Zeughausgasse 9). Info: www.ryffel.ch.

## In Kürze

### STUDIE 109 Millionen für Sportwerbung

Im letzten Jahr wurden gemäss einer Studie im Auftrag des Bundesamts für Sport (Baspo) rund 109 Millionen Franken in die Sportwerbung investiert. Die beiden bedeutendsten Kategorien im Sportwerbemarkt waren laut Baspo die Sportveranstaltungen (40,3 Millionen) sowie der Bereich Sporttourismus und Sporteinrichtungen (30,5 Millionen). Das Sportwerbevolumen ist seit dem Jahr 2000 um 69 Prozent gewachsen. Ausschlaggebend für diese beträchtliche Steigerung ist gemäss den Autoren der Studie das erhöhte Fitness- sowie Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung. sda

**Frage an Anna:** Nach meiner Ausbildung habe ich jetzt eine Stelle als Sekretärin in einem kleineren Unternehmen. Im Grunde ist der Job in Ordnung, nur genügt er meinen Ansprüchen auf die Dauer nicht, denn es ist immer dasselbe, und ich erfülle nur kleinere Aufgaben, die fast jeder machen kann. Dann stört mich auch die enge Eingrenzung des Arbeitstages. Ich bin immer von 8 bis 17 Uhr am Arbeitsplatz, wenn ich einmal einen Tag freinehmen möchte, muss ich nicht nur meinen Chef fragen, sondern dies vorher mit den Kollegen abstimmen. Selbstständiges Arbeiten oder freie Zeiteinteilung fehlen ganz. Jetzt hat mir ein Freund von einer freiberuflichen Tätigkeit im Zusammenhang mit Immobilien erzählt, in der ich nicht nur gewisse Freiheiten hätte, sondern auch noch gutes Geld verdienen könnte. Das klingt wirklich gut, ich weiss nur nicht so genau, welche Zusatzausbildung ich noch brauche, um in diesem Beruf einzusteigen.

M. aus Worb

## Liebe Anna



In der Rubrik «Liebe Anna» werden Fragen aus dem Alltag unserer Leserinnen und Leser beantwortet

**Ich bin als Sekretärin unzufrieden, soll ich den Sprung in eine freiberufliche Tätigkeit wagen?**

**Liebe M.:** Zunächst möchte ich Ihnen sagen, dass es in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich ist, einen festen Arbeitsplatz mit einem gesicherten Einkommen zu haben. Bedenken Sie, dass die sogenannte Freiheit, die Sie in der neuen Tätigkeit erwartet, auch einige Verpflichtungen mit sich bringt. Sie müssen zum Beispiel selbst für Ihre Renten-, Kranken- und Unfallversicherung sorgen, der Arbeitgeberanteil entfällt. Die Buchhaltung, Rechnungen oder Mahnungen schreiben, Behördengänge – vieles ist zu erledigen, bevor Sie Ihr Geld erhalten. Zudem bekommen Sie im konkreten Fall wohl keine Entlohnung für die Zeit, die Sie aufwenden, sondern wären prozentual am Verkauf oder an der Vermietung beteiligt. Somit wären Sie darauf angewiesen, eine gewisse Anzahl an Objekten im Jahr zu verkaufen oder zu vermieten. Wenn Sie keine besonderen Beziehungen haben, dann wird es sehr schwer, sich in diesem Markt zu etablieren. Es hört sich so vielversprechend an, aber die Realität sieht leider oft anders aus. Sie sollten auch bedenken, dass Sie sowohl im Krank-

heitsfall, im Mutterschutz oder im Falle eines Urlaubes keine automatischen Lohnfortzahlungen geniessen würden. Die freie Zeit, die Sie sich vorstellen, kann dann schnell zur Illusion werden. Und wenn die Arbeit weniger wird, das heisst, wenn Sie keine Objekte verkaufen oder vermieten können, weil Ihnen gerade keine angeboten werden, dann haben Sie von heute auf morgen keine Arbeit und kein Geld mehr. An Ihrer Stelle würde ich mir diesen Schritt noch einmal gründlich überlegen. Überlegen Sie sich vielleicht auch, wie Sie sich im Job, den Sie jetzt haben, verwirklichen können, setzen Sie sich in der Firma Ziele. Die Einstellung, wie man seinen Job macht, ist ausschlaggebend, engagieren Sie sich. Denn dann macht Ihnen nicht nur der Job mehr Spass, Sie erlangen auch mehr Achtung und Beachtung – und mit der Zeit auch mehr Verantwortung, mehr Gehalt, mehr Freiheiten. Geben Sie das, was Sie haben, nicht leichtfertig auf für eine Vorstellung, die noch nicht durchdacht ist. Ihre Anna

Ihre Fragen an: liebe.anna@bernerzeitung