

Waffenlauf-Ikone

Im Tarnanzug ans «Familientreffen»

Von Melanie Gamma

Waffenlauf Der Rothrister Fritz Gast liebt den Schweizer Traditionssport und freut sich auf den Frauenfelder, bei dem er am Sonntag seine erfolgreiche Saison krönen will.



Der Rothrister Fritz Gast ist in seiner Altersklasse aktuell der beste SchweizerWaffenläufer.alphafoto

«Manchmal passiert es, dass ich nach etwa vier Kilometern denke – wie bin ich eigentlich nun hierhergekommen. Beim Laufen kann ich komplett abschalten, den Kopf «verlüften», sagt Fritz Gast. Viermal pro Woche dreht der Rothrister seine Runden. Mal ist es eine kleinere, mal baut er das 1000er-Stägli am Born ein, mal rennt er mehrere Stunden. «Draussen sein und mich zu bewegen, das liebe ich», sagt Fritz Gast. So fit, wie er heute ist, sei er nicht immer gewesen, erzählt der zweifache Familienvater. «Ich bin kein geborener Läufer, war mal 25 Kilogramm schwerer.» 35 Jahre lang und bis 2014 frönte er dem Hornussen, mochte den Sport mit Schindel und Stecken. 1999 nahm er daneben «aus reinem Gwunder» erstmals an einem Lauf teil, am Hasenlauf in Eiken. Von der Stimmung unter den Läufern begeistert, zog es Fritz Gast bald auch an andere Laufsportevents, er intensivierte sein Training, über das er heute sagt: «Ich renne weniger oft, aber gezielter und arbeite mit Intervalleinheiten.» Mittlerweile gibt es kaum ein Laufveranstaltungsformat, an das sich der 46-Jährige noch nicht herangewagt hätte. Ob Bergläufe der Jura-Toptour, Stadtläufe, Halbmarathons, Marathons, Glacierlauf, verrückte Dinge wie den Strongman- oder den Survivalrun, die 100km von Biel, den Jungfraumarathon – alles hat der Aargauer schon gefinisht, vieles schon mehrmals. Hat er je ein Rennen aufgegeben? «Nein. Ich bin einer, der sich durchbeisst. Mentale Stärke zeichnet mich aus», sagt Fritz Gast wie aus der Pistole geschossen.

Mit 6,32 Kilo am Rücken

Apropos Pistole – besonders angetan haben es dem Maschinenführer Waffenläufe. Die rennt er zwar nicht mit einer Pistole im Gepäck, sondern mit dem Sturmgewehr 90 und natürlich, wie es die Tradition besagt, im Tarnanzug. Die Packung, die man da am Rücken trägt, muss laut Reglement mindestens 6,2 Kilo wiegen. «Meine ist 6,32 Kilo schwer», weiss es Fritz Gast ganz genau. Und mit diesem Gewicht auf den Schultern steigt Gast auch am Sonntag ins Rennen, wenn für die Waffenläufer das Highlight und der Schlusspunkt der Saison zugleich ansteht: Der 83. Frauenfelder. 42,2 Kilometer auf einer coupierten Strecke liegen vor Fritz Gast und den rund 200 anderen Waffenlauf-Teilnehmenden. «Darunter sind auch Frauen und das Altersspektrum ist enorm», weiss Gast. «Die Waffenläufer sind wie eine grosse Familie, es harmoniert sehr gut zwischen den Generationen. Diese Kollegialität ist wunderschön.» Er erzählt, wie bei einem Anlass in Lenzburg einst ein Kontrahent einem anderen bis ins Ziel half, als dieser nach einem Sturz geschwächt gewesen war. «Diese Solidarität ist einzigartig, man ist sowohl Gegner wie auch Freund in diesem Sport», umschreibt Fritz Gast, was ihn besonders fasziniert.

Umso mehr freut es ihn, dass der Waffenlauf nach schwierigen Zeiten auflebt. Nach dem Boom in den 1940- und 50er-Jahren schwanden die Teilnehmerfelder. Immer mehr der einst 21 Anlässe verschwanden von der Bildfläche. 2006 gab es nur noch den Frauenfelder. Dann entstand der Verein Waffenlauf Schweiz und die Internetplattform waffenlauf.ch, mittlerweile sind die Teilnehmerfelder stabil bei 100 bis 200 Läufer und die Schweizer Waffenlaufserie umfasst wieder neun Events im Domleschg, in Lenzburg, Wohlen, im Fricktal, in Muri, in Herdern, Burgdorf, Niederbipp und Frauenfeld.

Fritz Gast feiert munter Erfolge im Waffenlauf. Seit 2013 wurde er viermal Aargauer Meister. In seiner Altersklasse steht er in der nationalen Serie heuer bereits als Kategoriensieger der Männer 40 fest. Beim Saisonabschluss in der Ostschweiz will er eine Zeit unter vier Stunden schaffen. Die leichte Wadenzerung, die ihm zuletzt zu schaffen machte, sollte soweit ausgeheilt sein. Als Schütze bezeichnet sich Fritz Gast indes nicht, obwohl er beim Laufen hin und wieder die Waffe mitträgt. «Untalentierte wäre ich zwar wohl nicht», meint er und lacht. Es komme schon mal vor, dass er beim Obligatorischen oder am Feldschiessen ein ansehnliches Resultat erziele. Schlicht die Herausforderung, mit zusätzlichem Gewicht die Distanz zu bewältigen, reize ihn am Waffenlauf. «Und der Tarnanzug verleiht dem Ganzen etwas Urschweizerisches, Traditionelles, das mag ich», so Gast, der einst als Füsilier diente. Froh ist er, dass heute – anders als bis 1991 – in Lauf- statt Militärschuhen gerannt werden darf. «Sonst wären bei mir Blasen wohl vorprogrammiert.»