



Ruedi Schällibaum phänomenal

Zürich scheint Ruedi Schällibaum zu liegen. Im letzten Jahr unterbot er den über 30 Jahre alten Schweizer Marathonrekord der M75 um über 20 Minuten (3:29'56"). In der Austragung 2024 doppelte Ruedi nach mit einem Halbmarathon-Schweizerrekord (1:37'02"). Graupel, Kälte und Regen konnten ihm nichts anhaben und auf den letzten Kilometern setzte er seinen Plan B um. Schweizer Rekord! Ruedi ist ein «Spätzünder», doch entscheidend ist, dass es zündet. Seit seinem 55. Altersjahr trainiert er 4 bis 5 Mal pro Woche.

Seine wichtigsten Tipps: «Ich kann allen empfehlen, regelmässig etwas laufen oder Velofahren zu gehen – man ist nie zu alt, um damit anzufangen. Im Alter ist es einzig wichtig, sich einzulaufen und auf seinen Körper zu hören. Ich habe keinen festgelegten Trainingsplan,

ich laufe langsam, moderat und schnell – je nach Trainingsphase und Lust und Laune.»

Und zur Beruhigung: «Ich achte überhaupt nicht gross aufs Essen und auch ein gutes Glas Wein gehört für mich regelmässig dazu.»

Frage 1:

Du hast sicher schon viel erlebt in Deinem Leben. Was bedeuten Dir solche Rekorde?

Antwort 1:

Ein Rekord macht eine Leistung sichtbar und bestätigt mir persönlich das Erreichen einer vorgenommenen Zielsetzung. Vor zwanzig Jahren setzte ich mir einen ersten Wettkampf zum Jahresziel. Ich finishte dann den HM vom Greifensee mit 02:12 und war richtig stolz. Voll motiviert kamen weitere Läufe und dann der Wunsch für einen ersten Marathon. Es ergab sich dann fast von selbst, dass ich mich immer mit neuen Zielen motivieren konnte. Sei es ein Vorjahresresultat zu verbessern oder einen Marathon zielgerichtet zu absolvieren.

Frage 2: Befolgst Du einen bestimmten Tagesablauf mit Frühturnen, Gymnastik, Dehnen und Laufen?

Antwort 2:

Nach dem Aufstehen gibt es für 30 Minuten ein getaktetes Programm mit Stretching, Liegestützen, Kniebeugen usw.. Bei hochsommerlichen Temperaturen gehe ich vor dem Frühstück für eine Stunde im Wald joggen.

Frage 3: Wie ist es, wenn Du auf Deinen Körper hörst, auf was achtest Du und was unternimmst Du in welcher Situation?

Antwort 3:

Nach strengen Trainings oder Wettkämpfen achte ich auf eine gute und genügende Erholungszeit. Bei stärkerer Ermüdung kann dann mal aus einem geplanten mittleren Dauerlauf durchaus ein gemütliches Erholungsjogging werden. Wobei in solchen Situationen signalisiert der Körper vielfach nach etwa zwanzig Minuten dass es doch noch etwas rassiger geht.

swiss masters running gratuliert Ruedi zu seiner Parforce-Leistung und wünscht noch viele Erfolgserlebnisse.

Ruedi Schällibaum phénoménal

Zurich semble convenir à Ruedi Schällibaum. L'année dernière, il a battu de plus de 20 minutes le record suisse du marathon des M75, vieux de plus de 30 ans (3:29'56"). Lors de l'édition 2024, Ruedi a doublé la mise en battant le record suisse du semi-marathon (1:37'02"). Le grésil, le froid et la pluie n'ont pas eu d'emprise sur lui et il a mis en œuvre son plan B dans les derniers kilomètres. Un record suisse ! Ruedi est un "retardataire", mais ce qui compte, c'est que ça démarre. Depuis l'âge de 55 ans, il s'entraîne 4 à 5 fois par semaine.

Ses principaux conseils : "Je peux recommander à tout le monde de faire régulièrement un peu de course à pied ou de vélo - on n'est jamais trop vieux pour s'y mettre. Avec l'âge, il est seulement important de se roder et d'écouter son corps. Je n'ai pas de plan d'entraînement établi, je cours lentement, modérément et rapidement - selon la phase d'entraînement et l'envie". Et pour me rassurer : "Je ne fais pas du tout attention à la nourriture et même un bon verre de vin fait régulièrement partie de mon quotidien".

Question 1 :

Tu as certainement déjà vécu beaucoup de choses

dans ta vie. Que signifient de tels records pour toi ?

Réponse 1 :

Un record rend une performance visible et me confirme personnellement qu'un objectif fixé a été atteint. Il y a vingt ans, je me suis fixé une première compétition comme objectif annuel. J'ai terminé le marathon du Greifensee en 02:12 et j'étais vraiment fier. Pleinement motivée, j'ai continué à courir, puis j'ai eu envie de courir un premier marathon. Il s'en est suivi que je pouvais toujours me motiver avec de nouveaux objectifs. Que ce soit pour améliorer un résultat de l'année précédente ou pour courir un marathon de manière ciblée. Question 2 : Est-ce que tu suis un programme quotidien précis avec des exercices matinaux, de la gymnastique, des étirements et de la course à pied ?

Réponse 2 :

Après le lever, il y a un programme cadencé de 30 minutes avec des étirements, des pompes, des flexions des genoux, etc. Lorsque les températures sont estivales, je fais un jogging d'une heure en forêt avant le petit-déjeuner.

Question 3 : Qu'est-ce que ça fait d'être à l'écoute de son corps, à quoi fais-tu attention et qu'est-ce que tu fais dans telle ou telle situation ?

Réponse 3 :

Après des entraînements ou des compétitions difficiles, je veille à ce que le temps de récupération soit bon et suffisant. En cas de fatigue plus importante, une course d'endurance moyenne prévue peut se transformer en un jogging de récupération confortable. Dans de telles situations, le corps signale souvent au bout d'une vingtaine de minutes qu'il est possible d'être encore un peu plus rapide.

swiss masters running félicite Ruedi pour sa performance de parade et lui souhaite encore de nombreuses expériences réussies.