

Der Präsident der Lungenliga Aargau ist begeisterter Läufer

Mit Nutella und Toastbrot

Roger Baumberger widerspricht dem Klischee des vielbeschäftigten, erfolgreichen Anwalts, der sich über den sozialen Stand und Statussymbole definiert. Den zweifachen Familienvater zeichnen Besonnenheit, Beharrlichkeit und sein feiner Humor aus.

Interview: **Liliana Peterhans**

Herr Baumberger, wie begann Ihre

«Lauf-Karriere»?

Durch die Präsenz der Lungenliga Aargau an diversen Läufen starteten regelmässig eigene Teams. Mit Blick auf meine Laufpassivität eher unbedacht, sagte ich einer Teilnahme zu und wurde folglich zum Start geradezu genötigt. Mein erster Lauf startete 2014 mit null Trainingskilometern und endete im völligen Debakel. Und in der Erkenntnis, dass sich die Formkurve nur noch nach oben bewegen könnte. Dieser Frust war zugleich meine Motivation, es künftig besser zu machen.

Und was motiviert Sie heute zum Laufen?

Laufen hat eine enorm entspannende Wirkung, baut Alltagsstress ab, hält fit und macht glücklich. Dazu kommt, dass ich die Jahreszeitenwechsel wieder viel intensiver wahrnehmen kann.

Wie gestaltet sich Ihr Lauftraining im Alltag neben Beruf und Familie?

Der grosse Vorteil des Laufens ist, dass man es unabhängig von Tageszeit und Wetter immer machen kann. Wer sich vom Wetter den Trainingsplan diktieren lässt, hat schon verloren.



Während der Woche laufe ich häufig zwischen 20 und 22 Uhr, am Wochenende zu jeder Tageszeit.

Was essen Sie vor einem Laufevent?

Ich lasse Alkohol und Zwischenmahlzeiten weg, verzichte auf die Tüte Chips vor dem Fernseher und esse ausgewogen, also eigentlich alles, aber in beschränkten Mengen. Vier Stunden vor einem Rennen gibt es noch 100 Gramm Nutella mit Toastbrot und bis zum Start noch ein Mars. Vor einem Marathon die doppelte Ration. Dem Leser würde ich das nicht so empfehlen, aber bei mir funktioniert es bestens.

Haben Sie schon auf internationalem Terrain Lauferfahrung gesammelt?

Noch nicht, ich liebäugle aber mit einem Start an der Mezza di Monza, einem Laufevent, das auf der Formel-1-Strecke in Monza stattfindet.

Gab es spezielle Lauferlebnisse, an die Sie sich heute besonders gerne oder ungern erinnern?

Es ist ein extrem gutes Gefühl, einen Marathon zu finishen. Ab km 30 wird es spannend, ab km 40 berauschend. Super ist es auch immer wieder, wenn es gelingt, eine persönliche Bestzeit zu toppen, obwohl das Alter nicht Halt macht. Weniger schön war ein 10 Meilen-Lauf bei 30 Grad, bei dem ich es für eine tolle Idee hielt, im Stil eines Sprinters zu starten. Die letzten sechs Kilometer fühlten sich an wie hundert. Aufgeben war und ist aber keine Option.

Welches Motto möchten Sie Laufinteressierten weitergeben?

Es spielt keine Rolle, wie schnell oder weit Du läufst. Lauf einfach regelmässig!

Hält seine Lunge so gut er kann in Schuss: Roger Baumberger, Präsident der Lungenliga Aargau.



LUNGENLIGA AARGAU

111 Jahre bewegte Geschichte

Lungenliga Aargau

Alles begann vor 111 Jahren mit der Tuberkulose und dem Engagement der Aargauischen Frauenliga, diese heimtückische Krankheit zu bekämpfen (www.lungenliga.ch/chronik-ag).

Heute zählt die Lungenliga Aargau mit 60 Mitarbeitenden zu einer modernen NPO (Non-Profit-Organisation) im Gesundheitswesen und engagiert sich mit einem kompetenten Team an Fachpersonen für gesunde Lungen und Präventionsarbeit.

Die Kernkompetenz der Lungenliga Aargau liegt in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen. Fachlich gut vernetzt vertritt die Lungenliga Aargau die Anliegen ihrer Patientinnen und Patienten und fördert deren Selbsthilfe. Mit Prävention setzt sie sich dafür ein, dass immer weniger Menschen an Lunge und Atemwegen erkranken.

Als Partner der AZ Goldläufe engagiert sich die Lungenliga Aargau für den Laufsport und ist beim Bremgarter Reusslauf, Hallwilerseelauf und Aargauer Volkslauf mit einem Stand vor Ort präsent.

Kontakt: Lungenliga Aargau, Fach- und Beratungsstelle, Hintere Bahnhofstrasse 6, 5001 Aarau, Tel. 062 832 40 00, lungenliga.aargau@llag.ch, www.lungenliga-ag.ch