

ZürcherUnterländer

# Gut zu Fuss und auch gut in Schuss

**Der Neeracher Heiri Gehring startet am 5. September in Muri AG in seine 50. Saison. An 431 Läufen hat er bereits teilgenommen und ist somit ein Rekordhalter, der kaum mehr eingeholt werden kann.**



---

Von Valérie Stalder. [26.08.2015](#)

---

## Stichworte

[Neerach](#)

---

Zahlreiche Medaillen, Zinnbecher und Pokale hat sich Waffenläufer Heinrich Gehring in all den Jahren schon geholt. Bild: Balz Murer

Heinrich «Heiri» Gehring startete 1965 nach der Rekrutenschule zum ersten Mal an einem Waffenlauf. Auch heute noch steht er regelmässig am Start. Unermüdlich läuft er weiter, selbst im Alter von beinahe 70 Jahren. «Es ist halt meine Sportart», erklärt er. «Das ist jetzt meine 50. Saison. Da ergab sich der Rekord von mittlerweile 431 Läufen fast von selbst.» Natürlich habe er früher die eine oder andere runde Zahl angestrebt. Mittlerweile läuft er aber nur noch zum Vergnügen und für seine Fitness. «Verbissen war ich nie. Heute bin ich einfach dankbar, dass ich noch gut in Form bin. Und das möchte ich auch so lange wie möglich noch bleiben.»

Nebst dem Lauftraining geht Heiri Gehring ins Fitnesscenter, ist Mitglied der Männerriege Neerach und fährt Velo. Seine Stärke ist die Ausdauer, deshalb waren ihm auch immer schon die längeren Läufe lieber. Die Strecke eines Waffenlaufs liegt zwischen 10 und 42 Kilometer.

### **Läuferzahl lässt stark nach**

Seit 50 Jahren kann Heiri Gehring die Entwicklung des Waffenlaufsports mitverfolgen. Die typisch schweizerische Sportart hat in dieser Zeit an Popularität verloren. «Früher starteten pro Lauf rund 1000 Läufer, mittlerweile nur noch um die 200», sagt der Neeracher. Und er stellt fest: «Es ist immer schwieriger geworden, den Nachwuchs zu begeistern. Deshalb freut es mich umso mehr, dass meine beiden Kinder Astrid und Andreas auch damit begonnen haben.»

Tochter Astrid Gehring hat bisher fünf Läufe absolviert, davon stand sie vier Mal auf dem Podest. Sie mag, anders als ihr Vater, lieber die kürzeren Strecken. «Das zusätzliche Gewicht, das man bei Waffenläufen mittragen muss, macht diese um einiges strenger, als andere Läufe», erklärt sie. Ihr sei aufgefallen, dass den teilnehmenden Frauen sehr viel Respekt entgegengebracht werde. «Auch der kameradschaftliche Umgang unter den Athleten und die familiäre Stimmung gefallen mir.»

Doch sie nimmt nicht nur wegen ihres Vaters an Waffenläufen teil, sondern vor allem

auch aus sportlichen Gründen. «Mein Vater motiviert mich immer zum Sport. Er schaut zu meinen Kindern, wenn ich trainieren will, das schätze ich sehr.» Seinen Rekord werde man wohl nicht mehr einholen können, da es nur noch acht bis zehn Läufe pro Saison gebe.

## **Über 10?000 Kilometer**

Nebst dem Sport und seinem Hobby, dem Jassen, widmet sich Heiri Gehring mit viel Freude seinen vier Enkelkindern. Seit 2005 ist der ehemalige Posthalter von Neerach im Ruhestand. «Ohne die Unterstützung und das Verständnis meiner Frau Margrit und meiner Kinder wäre das alles nicht möglich gewesen. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar.» Nur einmal war Gehrings Teilnahme unsicher. Damals musste er sich kurz vor einem Lauf einer kleinen Operation am Fuss unterziehen. Der Arzt hätte ihm wohl vom Laufen abgeraten, hätte er davon gewusst. «Ich startete ganz normal. Dummerweise war ich tags darauf in der Zeitung, sogar mit Foto. Da habe ich das einzige Mal meine berufliche Pflicht als Posthalter bewusst nicht befolgt und dem Arzt keine Zeitung zugestellt», erinnert er sich.

Unterdessen hat Heiri Gehring in Wettkämpfen weit über 10?000 Kilometer zurückgelegt. Unzählige Pokale und eine beeindruckende Medaillensammlung hat er sich damit verdient und sogar über ein Gratulationsschreiben von Alt-Bundesrat Adolf Ogi durfte er sich schon freuen.

Die nächsten Waffenläufe finden –selbstverständlich mit Heiri Gehring – am 5. September in Muri AG, am 17. Oktober in Burgdorf BE und am 1. November 2015 in Niederbipp BE statt ()

(Erstellt: 25.08.2015, 15:40 Uhr)