



SISSACH

## Kalle Nothofer hat sich vom Raucher zum Marathonman gemausert

von Simon Tschopp — bz • Zuletzt aktualisiert am 24.2.2016 um 15:44 Uhr



Kalle Nothofer am London Marathon 2015.

**Der Sissacher Kalle Nothofer erhält in Tokio am Wochenende eine besondere Auszeichnung: Dann wird er die sechs renommiertesten Marathons der Welt erfolgreich beendet haben und bekommt dafür den «World Marathon Major Award». Vor 20 Jahren sah sein Leben noch ganz anders aus.**

Artikel zum Thema

Dafür hat sich Nothofer seriös vorbereitet - wie für jeden Marathon. Er trainiert viermal wöchentlich, abwechselnd auf verschiedenen Strecken. An Wochenenden kommt er auf Einheiten bis 35 Kilometer. Dabei übt er ebenfalls, sich zu verpflegen, mit Getränken und Energieriegeln. Der Sissacher ist auch schon den Swiss Alpine Marathon über 78,5 Kilometer mit Start und Ziel in Davos gelaufen. «Darauf bin ich besonders stolz. Das hielt ich zuvor nicht für menschenmöglich», schwärmt er. Hin und wieder bestreitet er kürzere Volksläufe.

Dass er an internationalen Marathons gleichzeitig mit der Weltelite laufen kann, findet Kalle Nothofer faszinierend. «Im Vorfeld der Rennen begegnet man öfters Weltklasseläufern, wenn sie ihre Startnummern abholen oder irgendwo Interviews geben», erklärt der Marathonman aus dem Oberbaselbiet. Oder während des Laufs, wenn die Spitze einem entgegenläuft. Teilnehmen kann man an grossen Marathons, wenn man sich mit einer Zeit qualifiziert oder über ein Kontingent, die Reiseveranstalter anbieten. Nothofer fällt an Läufen in den USA auf, «dass die Amerikaner sehr gut mit Massen umgehen können und jeweils eine riesen Show inszenieren. Und diese Zuschauermengen, in New York zum Beispiel sind es 2,5 Millionen an der Strecke. Unglaublich.»

### **Magen- und Wadenkrämpfe**

Nicht jeden Marathon hat der Sissacher heil überstanden. Schon mal kämpfte er sich mit Magen- oder Wadenkrämpfen ins Ziel. Aber zwischen Kilometer 30 und 35 werde es ohnehin hart, betont Kalle Nothofer, der auch von Verletzungen nicht verschont geblieben ist. Zwei Knieoperationen, um Knorpelschäden zu beheben, erforderten längere Trainingspausen.

Heute fliegt Nothofer nach Tokio. Für ihn genügend Zeit, um sich dort bis zum Start am Sonntag zu akklimatisieren. Den Parcours hat er sich via Computer verinnerlicht: flach mit einigen Richtungswechseln, ähnlich wie Berlin und London. «Aber jede Strecke hat ihren eigenen Charakter», weiss Kalle Nothofer. Die Prognosen sagen für Sonntag 17 Grad und sonniges Wetter voraus. Am Freitag stehe eine Stadtrundfahrt auf dem Programm. «Und viel Pasta essen, trinken und schlafen», fügt er an. Am Tag vor dem Ernstkampf finde noch ein Charity-Lauf statt. «Dieser Lauf für einen guten Zweck über fünf Kilometer ist ein Anschwitzen», sagt er.

### **«Wird etwas ganz Besonderes»**

Nothofer freut sich schon jetzt darauf, wenn er in Tokio mit dem «World Marathon Major Award» geehrt wird. Als Läufer, der alle in der Serie der sechs renommiertesten Marathons erfolgreich beendet hat. «Das wird etwas ganz Besonderes.» Er habe gar nicht damit gerechnet, sondern sei von den Organisatoren darauf aufmerksam gemacht worden, schmunzelt er.

An grosse Läufe wurde Kalle Nothofer stets von seiner Frau begleitet. Diesmal ist es anders. Ein Arbeitskollege und Freund reist mit. Dieser nimmt seinen ersten Marathon in Angriff. «Er schafft das», ist Nothofer überzeugt. Dieser weiss, wovon er spricht.

#### **Verwandte Themen:**

[Marathon](#) [Kalle Nothofer](#) [World Marathon Major Award](#)



KOMMENTAR HINTERLEGEN

ANZEIGE

Sie Ihre lokalen Produkte und Angebote präsentieren oder planen Sie eine

Sie haben eine zündende Geschäftsidee und möchten eine Firma gründen? BUSINESS

UND JETZT

### Lesen Sie ausserdem



Urs-Fans verursachen beim Basler öv Verspätungen und Umleitungen

ALLES ZUM THEMA SEKTEN

Hugo Stamm befasst sich seit den Siebzigerjahren mit neureligiösen Bewegungen, Sekten, Esoterik, Okkultismus und Scharlatanerie. Sein Blog jetzt auf watson.ch

FC BASEL

Matias Delgado: «Urs ist der Boss, ich folge Urs»

25.2.2016 um 06:51 Uhr



EIGENHEIM-AFFÄRE

Fall Jacobi: Seltisberg als Filz-Gemeinde am Pranger

24.2.2016 um 20:30 Uhr



WINTERFERIEN

Hinter den sieben Bergen - jetzt auf Wireltern.ch

AFFÄRE JACOBI

Dieser Skandal schadet dem Baselbiet doppelt



### Verwandte Videos

01:19

«Meine Mädchen lasse ich nicht mehr allein raus!» Und andere Protestvoten aus Safenwil

01:15

Kann sich nach wie vor vorstellen, dass seine Stieftochter nicht freiwillig geflüchtet ist: Walter Minder in der Sendung «TalkTäglich»

00:33

Mars und Snickers: Grosshändler und Kioske reagieren auf Rückrufaktion



### Challenge your Banker

Professionelle Anlagelösung ohne provisionierte Berater.  
[www.truewealth.ch](http://www.truewealth.ch)



### Eurocentres

Geniessen Sie das Leben Maltas und lernen Sie Englisch! Sie sparen 10%!

[Mehr Informationen](#)



### MoneyPark: Beste Hypothek

Hypotheken von über 70 Banken. Persönliche & unabhängige Beratung.

[Jetzt Beratung vereinbaren!](#)



### 5 Jahre sorgenfrei fahren

So kommen Sie mit Ihrem Gewerbe voran.

[www.msi-plus.ch](http://www.msi-plus.ch)



### Sinnvoller: Geld anlegen

Erhöhen Sie Ihre Ertragschancen mit dem UBS Fondskonto

[Erfahren Sie mehr](#)

Business Click

[Kontakt](#)  
[Impressum](#)

[E-Paper](#)  
[Newsletter](#)  
[Abonnement](#)

[Inserieren](#)  
[bz Bonus](#)

[AGB](#)  
[Hilfe](#)

[Immobilien](#)  
[Jobs](#)  
[Auto](#)  
[Events](#)  
[Vereine](#)

ANGEBOTE EINBLENDEN

© Copyright 2010 – 2016, bz Basel