

# «Wer Gewicht verliert, gewinnt...»

**Wer Markus Ruoss vor neun Jahren sah, hätte nie für möglich gehalten, dass er dieses Wochenende den New-York-City-Marathon laufen würde – er selbst am wenigsten. Aber auch Träume können in Erfüllung gehen.**

Von Alois Kälin

**Laufsport.** – Jede Bewegung, die nicht der Nahrungsaufnahme oder Fortpflanzung diene, war für den gebürtigen Märchler, der in Pfäffikon wohnt, unnatürlich. Mit dem Bodymassindex (BMI) von 31.4 – 1,82 m gross und 104 kg schwer – wollte Ruoss, der als Kommunikationsberater in seiner eigenen Firma tätig ist, wieder seinen Harley-Davidson-Gurt, der plötzlich kaum mehr ins äusserste Loch passte, um seinen in die Breite gewachsenen Körper legen können. Abnehmen war also angesagt. Da er zu gerne isst, war nur Bewegung zur Gewichtsreduktion eine brauchbare Lösung. Nach einem zweitägigen Seminar in Basel hatte der damals 45-Jährige seine Erfahrung, welche die kommende Zeit massiv prägte und nun am Sonntag mit der Teilnahme am NY-Marathon einen weiteren Höhepunkt erfährt. So schrieb Ruoss in seine Trainingsnotizen: «8. Dezember 2000. Der Tag an dem sich meine Beine und Füsse selbständig machten. ... Zum ersten Mal bin ich joggend unterwegs. Es war morgens kurz nach sieben. Okay, joggen ist übertrieben. Die entlehnte

Pulsuhr an meinem Handgelenk piepste schon, wenn ich nur die Arme stärker schwang. Sobald ich drei Schritte rannte, gab sie keine Ruhe mehr. Dabei wäre das gar nicht nötig gewesen. Nach wenigen Schritten kriegte ich sowieso keine Luft mehr ...»

**Motivation und Gehirnwäsche**

Am Seminar mit gehirnwäscheartiger Einstimmung und ersten Laufversuchen wurde das Interesse über Sport, Ernährung und Fitness geweckt. Zum Laufen braucht es zudem kein grosses Equipment, ein Vorteil, um mit dem

Training ohne grosse Kosten zu starten. Mit Turnschuhen und mit Pulsuhr ausgerüstet, konnte es losgehen. Ruoss fing an zu laufen, mit Nachbarinnen oder auch allein. Ein erstes grösseres Erlebnis war für ihn der Trainingslauf von Pfäffikon bis zu seinen Eltern nach Siebnen. Im Jahre 2002, erstmals am 12.8 km langen Lauf rund um den Wägitalersee, war Ruoss einer der Schlussläufer, der hilflos, ohne Erfahrung, vor dem Besenwagen lief. Die Stimmung habe er aber genossen, und das sei für ihn immer ein wichtiger Punkt, dass er die Umgebung während des Trainings und

auch während der Wettkämpfe wahrnehme. «Ich bin ein Genussläufer», sagt der Ausserschwyzler überzeugt – und man glaubt es ihm. Mit Halbmarathons verbesserte er stetig seine Leistung, aber auch die Lust auf gesündere Nahrung. «Das Training ist gesund nicht die Wettkämpfe; aber man braucht auch Ziele», erklärt Ruoss.

Mit dem Leseringangebot einer Tageszeitung und den Organisatoren des Zürich-Marathons bereitete sich Ruoss, der heute im OK als Marketing- und Kommunikations-Verantwortlicher tätig ist, ein Jahr auf den 42.195 km langen Zürich-Marathon vor. Erstmals musste er knapp vor dem Ziel aufgeben, weil er zu wenig getrunken hatte. 2006 war Ruoss dann Finisher mit 4:39.54,5. Diesen Frühling brauchte er in Freiburg im Breisgau für diese Distanz fast eine Stunde weniger.

**Traum wird wahr**

Heute fliegt Ruoss mit seiner Frau nach New York. Als er im Frühling anlässlich eines Verwandtenbesuchs schon dort weilte, hatte er erfahren, dass ihm das Losglück einen Startplatz beim NY-Marathon beschert hatte. Rekognoszierung einiger Streckenteile war also angesagt und auch der Kauf neuer Laufschuhe. Zwei Paar Schuhe pro Jahr für gut 1500 km werden abgelaufen. Ruoss benützt für sein Training Vicsystem, der Personaltrainer im Internet, der ihm die Vorgaben für die rund vier wöchentlichen Trainings gibt. Aber auch das gemeinsame Laufen am Donnerstagabend

beim Jogertrüff in Pfäffikon gehört zu seinen Vorbereitungen. Sein Normalgewicht von 82 kg und der BMI von 24.9 liegt im wünschenswerten Bereich. Keine mit dem Körpergewicht verbundenen Gesundheitsrisiken sind zu erwarten. Einmal hat ein Mann aus seinem Schrebergarten heraus Ruoss zugerufen: «Wenn du so lausch, gwünsch nie!» Ruoss hat ihm geantwortet: «Es geht nicht ums gewinnen, es geht ums Verlieren», und sich über die verlorene Trägheit und die gut 20 abgenommenen Kilos gefreut.

Am Sonntag geht nun der Traum New-York-City-Marathon, der neben dem Boston-Marathon und dem Chicago-Marathon, der mit seinen 38 676 Teilnehmern letztes Jahr zu den grössten Läufen in den USA zählt, für Markus Ruoss in Erfüllung. Irgendwo in der riesigen Masse werden noch rund zehn weitere Ausserschwyzler Wettkämpfer mitfiebert und um den Sieg laufen, denn beim Marathon ist jeder Finisher ein Sieger.

## Markus Ruoss

**Geboren:** 14. September 1955  
**Beruf:** selbständiger Kommunikationsberater  
**Zivilstand:** verheiratet; zwei erwachsene Kinder  
**Wohnort:** Pfäffikon  
**Hobbys:** Laufen, Lesen, Fotografie  
**Stärken:** flexibler, lösungsorientierter Schaffer und Denker  
**Schwächen:** Ausdauer )



Markus Ruoss – vom Bewegungsmuffel zum Marathon-Läufer. Bild Alois Kälin

## WEITERE SPORTVERANSTALTUNGEN VOM WOCHENENDE

### Vorrunden-Dernière gegen Buttikon

**Fussball, 4. Liga.** – Der FC Feusisberg-Schindellegi bestreitet am Sonntag das letzte Vorrundenspiel der Saison. Mit dem FC Buttikon trifft man auf einen Gegner, der in der Tabelle an derjenigen Position steht, an welcher der FCFS ursprünglich einmal stehen wollte.

Die Gegensätze der beiden Konkurrenten könnten in dieser Saison grösser kaum sein. Dies beweist ein Blick auf die Tabelle: Während Buttikon über das beste Torverhältnis der Gruppe verfügt, weist Feusisberg-Schindellegi die schlechteste Bilanz zwischen geschossenen und kassierten Toren auf.

Dass Verfechter von Statistiken vor allem im Fussball öfters auch Lügen gestraft werden, sollte vor allem den FCFS aufhorchen lassen. In einer Gruppe, in der kein Team ungeschlagen ist und praktisch jeder jeden schlagen kann, ist es selbst für Feusisberg-Schindellegi, der zur Zeit das Tabellenende inne hat, möglich, an einem sehr guten Tag Buttikon zu fordern und im optimalen Fall sogar gegen die Märchler zu punkten. Für die Höfner ist es jetzt wichtig, einen sehr guten Eindruck aus dem letzten Spiel mitzunehmen, damit die anspruchsvolle Rückrunde positiv gestaltet werden kann. (las)

FEUSISBERG-SCHINDELLEGI 1 – BUTTIKON 1, SONNTAG, 1. NOVEMBER, 11 UHR, WENI

### Schwyz Derby auf dem Ausserdorf

**Fussball, 2. Liga.** – Am Sonntag kommt es auf dem Ausserdorf in Siebnen im zweitletzten Meisterschaftsspiel der Hinrunde zum Schwyz Derby zwischen Siebnen und Einsiedeln. In der vergangenen Spielzeit konnten beide Teams ihr Heimspiel jeweils gewinnen. In dieser Saison ergatterten die Gäste bisher 21 Punkte und stehen damit auf dem vierten Platz. Die Märchler ihrerseits sind mit acht Punkten weniger auf Rang neun platziert. Das Team von Rolf Diethelm und Adi Bolliger möchte sich für die 1:3-Niederlage in Dietikon rehabilitieren, während die Gäste den Schwung des 3:0-Erfolgs

gegen Wädenswil mitnehmen möchten. (tki)

SIEBNEN – EINSIEDELN  
 SONNTAG, 1. NOVEMBER  
 14.30 UHR, AUSSERDORF

### Cup-Achtelfinal der Roten Teufelinnen

**Unihockey.** – Am Samstag bestreiten die Damen der Red Devils den Ligacup-Achtelfinal gegen den UHC Steckborn. Diese Partie verspricht einiges, kennen sich die Mannschaften doch bereits von den Aufstiegs-spielen in diesem Frühling. Das Spiel damals endete nach 40 Minuten 3:3 und musste im Penaltyschiessen entschieden werden. Die Teufelinnen

behielten die besseren Nerven und entschieden den Penaltykrimi für sich.

Die Steckbornerinnen sind trotz dieser Niederlage auch in die 1. Liga aufgestiegen und gut in die neue Saison gestartet. Nach vier Partien belegen sie mit fünf Punkten den vierten Tabellenrang. Die Ähnlichkeit mit dem Saisonstart der Teufelinnen ist verblüffend: auch sie belegen nach vier Spielen mit fünf Punkten den vierten Tabellenrang. Dies zeigt, dass die zwei Mannschaften auf einem ähnlichen Niveau spielen und es am Samstag sicher zu einer ausgeglichenen und spannenden Partie kommen dürfte. (rd)

RD MARCH-HÖFE – STECKBORN  
 SAMSTAG, 31. OKTOBER  
 20 UHR WEID, PFAFFIKON

## SPORTKALENDER FÜR DIE WOCHE VON FREITAG, 30. OKTOBER, BIS DONNERSTAG, 5. NOVEMBER

### FUSSBALL

#### FC Buttikon

**Samstag, 31. Oktober**  
 Junioren E: 10 Uhr, Cholenmoos Oberrieden b – Buttikon b  
 Junioren E: 12 Uhr, Rietly Buttikon c – Einsiedeln c  
 Junioren E: 13.30 Uhr, Rietly Buttikon a – Lachen/Altendorf a  
 Junioren D: 15 Uhr, Rietly Buttikon a – Einsiedeln b

**Sonntag, 1. November**  
 4. Liga: 11 Uhr, Weni Feusisberg-Schindellegi 1 – Buttikon 1

**Dienstag, 3. November**  
 4. Liga: 20.15 Uhr, Hochweid Kilchberg-Rüschlikon 2a – Buttikon 1

#### FC Feusisberg-Schindellegi

**Samstag, 31. Oktober**  
 Juniorinnen C: 10.30 Uhr, Weni Feusisberg-Schindellegi – Richterswil  
 Junioren E: 12. Uhr, Brunnenmoos Kilchberg-Rüschlikon b – FCFS  
 Junioren D/9: 14 Uhr, Rappenmöösl Einsiedeln c – Feusisberg-Schindellegi

**Sonntag, 1. November**  
 4. Liga: 11 Uhr, Weni Feusisberg-Schindellegi 1 – Buttikon 1

**Mittwoch, 4. November**  
 Junioren C: 18.30 Uhr, Peterswinkel Lachen/Altendorf c – FCFS

#### FC Freienbach

**Freitag, 30. Oktober**  
 Veteranen: 20 Uhr, Im Brand Thalwil a – Freienbach

**Samstag, 31. Oktober**  
 Junioren D: 10 Uhr, Seefeld Lachen/Altendorf c – Freienbach c  
 Junioren C: 11 Uhr, Waldegg Horgen a – Freienbach a  
 Junioren E: 11 Uhr, Chalchbüel Richterswil c – Freienbach c  
 Junioren E: 11 Uhr, Schulhaus Letzi Albisrieden a – Freienbach b  
 Junioren E: 11.30 Uhr, Cholenmoos Oberrieden a – Freienbach d  
 Junioren D: 12 Uhr, Geren Birmensdorf a – Freienbach b  
 Junioren D: 13 Uhr, Chrummen Freienbach a – Red Star a  
 Juniorinnen C: 14 Uhr, Rappenmöösl Einsiedeln – Freienbach  
 Junioren E: 15 Uhr, Chrummen Freienbach a – Red Star a  
 Junioren B: 15.15 Uhr, Juchhof 1 YF Juventus/Schlieren – Freienbach  
 Junioren B: 16 Uhr, Rappenmöösl Einsiedeln – Freienbach b

**Sonntag, 1. November**  
 Frauen 2. Liga: 12 Uhr, Chrummen Freienbach – Volketswil 1  
 Junioren A: 13.30 Uhr, Rappenmöösl Einsiedeln – Freienbach  
 2. Liga interregional: 15 Uhr, Chrummen Freienbach – Red Star  
 Junior League B: 15 Uhr, Allmend Horgen a – Freienbach a  
 3. Liga: 15 Uhr, Beichen Wädenswil 2 – Freienbach 2

#### Mittwoch, 4. November

Junioren D: 19.30 Uhr, Moos Wetswil-Bonstetten a – Freienbach a  
 Junioren B: 20 Uhr, Chrummen Freienbach b – Kilchberg-Rüschlikon

#### Donnerstag, 5. November

Junioren D: 19 Uhr, Chrummen Freienbach b – Horgen b

#### FC Lachen/Altendorf

**Freitag, 30. Oktober**  
 Senioren: 20.15 Uhr, Peterswinkel FCLA – Birmensdorf

**Samstag, 31. Oktober**  
 Junioren D: 10 Uhr, Seefeld FCLA c – Freienbach c  
 Juniorinnen B: 10 Uhr, Chalchbüel Richterswil – FCLA  
 Junioren E: 13.30 Uhr, Rietly Buttikon a – FCLA a  
 Junioren D: 13.30 Uhr, Erlenmoos Wollerau a – FCLA b  
 Junioren E: 14 Uhr, Peterswinkel FCLA c – Einsiedeln b  
 Junioren D: 14 Uhr, Im Moos Affoltern a/A a – FCLA a

#### REKLAME

Für Fussball, Running und Leichtathletik...  
**ks-sport**  
 Bahnhofstr. 6  
 055 440 21 20  
 8854 SIEBNEN

#### Junioren D: 14 Uhr, Sihlmatte

Langnau a/A – FCLA d  
 Junioren E: 14 Uhr, Seefeld FCLA d – Richterswil d  
 Junioren E: 15 Uhr, Peterswinkel FCLA b – Einsiedeln a  
 Junioren C: 15.45 Uhr, Rappenmöösl Einsiedeln b – FCLA b  
 3. Liga: 18 Uhr, Peterswinkel FCLA 1 – Einsiedeln 2

#### Sonntag, 1. November

4. Liga: 10 Uhr, Peterswinkel FCLA 2 – Langnau am Albis 1  
 Junioren A: 13 Uhr, Barzloo Pfäffikon – FCLA  
 Juniorinnen A: 14 Uhr, Dornau Dietikon – FCLA  
 Junioren B: 14 Uhr, Seefeld FCLA – Red Star b

#### Mittwoch, 4. November

Junioren C: 18.30 Uhr, Peterswinkel FCLA c – Feusisberg/Schindellegi

#### Donnerstag, 5. November

4. Liga: 20.30 Uhr, Peterswinkel FCLA 2 – Thalwil 3

#### SC Siebnen

**Samstag, 31. Oktober**  
 Junioren D3: 10.30 Uhr, Linthstrasse Tuggen b – Siebnen c  
 Junioren D2: 11 Uhr, Ausserdorf Siebnen b – Thalwil a  
 Junioren E1: 11 Uhr, Ausserdorf Siebnen a – Wetswil-Bonstetten a  
 Junioren E2: 11 Uhr, Ausserdorf Siebnen b – Wollerau b  
 Junioren B2: 13 Uhr, Hochweid Kilchberg-Rüschlikon – Siebnen b

#### Junioren C1: 13 Uhr, Ausserdorf

Siebnen a – Oerlikon-Polizei a  
 Junioren D1: 14 Uhr, Moos Rüschlikon Kilchberg-Rüschlikon a – Siebnen a

#### Sonntag, 1. November

4. Liga: 10.30 Uhr, Hochweid Kilchberg-Rüschlikon 2a – Siebnen 2a  
 4. Liga: 10.30 Uhr, Ausserdorf Siebnen 2b – Inter Club Zurigo 1  
 Junioren A: 10.30 Uhr, Ausserdorf Siebnen – Thalwil b  
 Junioren B1: 12.30 Uhr, Ausserdorf Siebnen a – Egg  
 2. Liga: 14.30 Uhr, Ausserdorf Siebnen 1 – Einsiedeln 1

#### Donnerstag, 5. November

Cup, 3. Runde: 20.30 Uhr, Juchhof 1 Croatia 1 (4. Liga) – Siebnen 1 (2. Liga)

#### FC Tuggen

**Samstag, 31. Oktober**  
 Junioren D: 9 Uhr, Linthstrasse Tuggen c – Einsiedeln c  
 Junioren D: 10.30 Uhr, Linthstrasse Tuggen b – Siebnen c  
 Junioren E: 11.50 Uhr, Linthstrasse Tuggen a – Thalwil d  
 Junioren D: 14 Uhr, Waldegg Horgen b – Tuggen a  
 1. Liga: 16 Uhr, Linthstrasse Tuggen – Chiasso

#### Dienstag, 3. November

Veteranen: 19.30 Uhr, Linthstrasse Tuggen/Buttikon – Wädenswil

#### Donnerstag, 5. November

Junioren B: 20.30 Uhr, Beichen Wädenswil b – Tuggen

#### FC Wollerau

**Samstag, 31. Oktober**  
 Junioren E: 11 Uhr, Ausserdorf Siebnen b – Wollerau b  
 Junioren E: 12 Uhr, Im Moos Affoltern am Albis b – Wollerau a  
 Junioren D: 13.30 Uhr, Schönegg Wädenswil d – Wollerau b  
 Junioren D: 13.30 Uhr, Erlenmoos Wollerau a – Lachen/Altendorf b

#### Sonntag, 1. November

Junioren A: 14 Uhr, Cholenmoos Oberrieden – Wollerau  
 3. Liga: 14.30 Uhr, Erlenmoos Wollerau 1 – Wetswil-Bonstetten 2

#### Dienstag, 3. November

5. Liga: 20.30 Uhr, Erlenmoos Wollerau 3 – Wollishofen 3

#### Donnerstag, 5. November

Cup: 20 Uhr, Erlenmoos Wollerau 1 (3. Liga) – Dietikon 1 (2. Liga)

### INLINEHOCKEY

#### Rolling Stoned Tuggen

**Samstag, 31. Oktober**  
 Elite-Junioren: 10 Uhr, Halle Kaltbrunn RS Tuggen – HC Laupersdorf

#### Sonntag 1. November

Aktive: 19 Uhr, Inlinehalle Kaltbrunn RS Tuggen – IhcSF Linth II  
 Novizen: 13 Uhr, Inlinehalle Kaltbrunn RS Tuggen – Z-Fighters