



Patrik Wägeli in Sport und Beruf ein guter Werbeträger.

Patrik Wägeli aus dem thurgauischen Nussbaumen hat sich ehrgeizige Ziele gesetzt

Spagat zwischen Sport und Landwirtschaft

Patrik Wägeli aus Nussbaumen ist der schnellste Bauer der Schweiz und will seine sportliche Karriere beim Marathonlauf der Olympischen Spiele 2024 in Paris krönen. Der amtierende Schweizer Meister hat zuvor aber noch einiges vor.

Text/Bild: Thomas Güntert, Lottstetten-Nack

Patrik Wägeli ist zu 50 Prozent Profisportler und zu 50 Prozent Bauer. Jeden Tag ist es eine Herausforderung, beides unter einen Hut zu bringen. Der 29-Jährige will sich am 6. Dezember beim Marathon in Valencia für die Olympischen Spiele in Tokio qualifizieren, im Jahr 2022 den elterlichen Hof übernehmen und 2024 in Paris seine sportliche Karriere beenden. Danach möchte er voll auf

die Landwirtschaft setzen. Die Eltern Thomas und Susanna Wägeli bewirtschaften mit Sohn Patrik in einer Generationengemeinschaft den 45 Hektaren umfassenden Hof in Nussbaumen. Auf 30 Hektaren werden Kartoffeln, Zuckerrüben, Raps, Weizen, Gerste und Mais angebaut. Dazu kommen 15 Hektaren Wiesen mit 126 Hochstamm-bäumen für Mostobst sowie fünf Hektaren Wald. Der Landwirtschaftsbetrieb hat einen Bestand von 24 Kühen und fünf Pensionspferden. Als zusätzliches Standbein wird für die Gemeinde der Strassen- und Wegeunterhalt sowie der Winterdienst gemacht. Die Familie Wägeli wird bei ihrer Arbeit von drei polnischen Saisonmitarbeitern unterstützt. Patrik Wägeli ist 2014 in den elterlichen Betrieb eingestiegen und hat mit 24 Jahren

die landwirtschaftliche Meisterprüfung abgelegt.

Erfolgreich im Marathon

Neben der Landwirtschaft entwickelte sich Patrik Wägeli zum erfolgreichen Marathonläufer. Im Februar 2019 lief er in Sevilla mit 2 Stunden 15 Minuten und 22 Sekunden seine persönliche Bestzeit und wurde im

So sind die Bauern...

In dieser Serie porträtiert der «St. Galler Bauer» ungewöhnliche und «gewöhnliche» Bäuerinnen, Bauern und Bauernfamilien sowie der Landwirtschaft nahestehende Menschen. Heute ist die Reihe an Patrick Wägeli aus Nussbaumen. *red.*



Nach einem Wettkampf findet Patrik Wägeli Erholung auf dem Bauernhof, den er mit seinen Eltern als Generationengemeinschaft führt.

letzten Oktober beim Drei-Länder-Marathon am Bodensee Schweizer Meister. Der Erfolg animierte ihn, nochmals durchzustarten, um sich mit der geforderten Marathonzeit von 2 Stunden und 14 Minuten für die Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio zu qualifizieren. Im Frühling wurde die Limite für die Olympiaqualifikation allerdings auf 2 Stunden 11 Minuten und 30 Sekunden verschärft, um das 160-köpfige Teilnehmerfeld auf die Hälfte zu reduzieren. Obwohl Patrik Wägeli im Frühling seine gute Form mehrfach bestätigen konnte, hätte es wohl nicht für die Qualifikation gereicht. Da kam es ihm nicht ungelegen, dass die Olympischen Spiele um ein Jahr verschoben wurden.

Es braucht zwei Paar Schuhe

Patrik Wägeli wohnt mit seiner Freundin Anina in Frauenfeld und trainiert sieben Tage pro Woche, zwei- bis dreimal täglich. Der wöchentliche Trainingsaufwand erstreckt sich bis zu 25 Stunden und über 200 Laufkilometer. Die Trainingseinheiten vor wichtigen Rennen absolviert er am Vormittag. Der Tag beginnt in der Regel um 7 Uhr

mit einem anderthalbstündigen Ausdauerlauf. Nach dem Frühstück kommt eine zweite Trainingseinheit auf dem Ergometer oder in Form von Krafttraining dazu. Nach einer zwei- bis dreistündigen Ruhephase geht er zum Mittagessen zu seinen Eltern auf den Bauernhof. Am Nachmittag arbeitet er auf dem Betrieb, macht Feld-, Stall- und Büroarbeiten. Zwei- bis dreimal pro Woche absolviert er um 18.30 Uhr noch

eine dritte Trainingseinheit, ansonsten arbeitet er bis um 19.30 Uhr auf dem Betrieb. Vor wichtigen Wettkämpfen achtet er darauf, körperlich nicht allzu schwer zu arbeiten. «Vor der 10000-Meter-Schweizer-Meisterschaft in diesem Jahr haben wir eine Woche «gheuet»; das war zu viel», sagt Patrik Wägeli. Wenn der Jungbauer sieben bis acht Stunden auf dem Hof gearbeitet hat, ist ein effizientes Training nicht mehr möglich. «Eigentlich steht der Sport an erster Stelle», sagt Patrik Wägeli, der jeden Tag zwischen dem Sport und der Arbeit auf dem Hof abwägen muss. Für ihn ist es wichtig, dass er eine Distanz zum Hof hat. Die Eltern stehen hinter der sportlichen Karriere, sehen langfristig aber den Betrieb im Vordergrund, insbesondere, wenn der einzige Sohn zehn bis zwölf Wochen im Jahr in verschiedenen Trainingslagern ist. Als ehemaliger Langstrecken- und Orientierungsläufer kann sich Vater Thomas aber durchaus in die Situation seines Sohnes versetzen.

Fokus Landwirtschaft gesetzt

Der Halbprofi generiert rund 30 Prozent seiner Einnahmen durch



Wenn Patrik Wägeli mit der Arbeit auf dem Hof beginnt, hat er meistens schon einen 20-Kilometer-Lauf hinter sich.



Auf dem Landwirtschaftsbetrieb von Patrik Wägeli stehen 24 Kühe im Stall.

Sponsoren, wobei die Micarna und die Raiffeisenbank Seerücken die Hauptsponsoren sind. «Beim Migros-Fleischproduzent Micarna passt

feln und weitere ausgesuchte landwirtschaftliche Produkte im eigenen Hofladen direkt an der Hüttwilerstrasse unter dem Label «Fastest Farmer» zu vermarkten.

«Ich bin mir bewusst, dass es ein langer, harter Weg bis Tokio sein wird.»

Patrik Wägeli

das Bild des Läufers und Bauers super zusammen», sagt Patrik Wägeli. Zudem erhält er Unterstützung vom Bund, da seine Trainingslager als Militärzeit vergütet werden. «Es wäre durchaus möglich, meinen Lebensunterhalt als Vollprofi zu verdienen», sagt der Sportler, der alternativ auch als Trainer arbeiten könnte. Das kommt für ihn allerdings nicht in Frage – zu sehr hängt er am elterlichen Betrieb. Wenn sein Vater im Jahr 2022 in Pension geht, wird er den Betrieb übernehmen. Bis 2024 soll der Betrieb soweit funktionieren, dass er ihn nach dem sportlichen Karriereende allenfalls umstrukturieren und weiterentwickeln kann. Im Hinterkopf hat er die Idee, selbst erzeugte Produkte wie Kalbfleisch, Obst, Beeren, Kartoff-

Dünne Luft im Schlafzimmer

Seine Lebensgefährtin Anina Brühwiler ist beruflich bereits im Marketingbereich tätig und motiviert ihn für seine sportlichen Ziele. Der Marathon-Athlet will sich nun sukzessive auf den Wettkampf am 6.

Dezember in Valencia vorbereiten. Sein Trainer Dan Uebersax hat dafür einen Trainingsplan ausgearbeitet, der ihn kontinuierlich ans Ziel bringen soll. Im Frühling wurde der Fokus der Trainingsintervalle auf die Kurzstrecke gelegt und im Sommer auf die Halbmarathondistanz umgestellt. Ende September will Patrik Wägeli seine Form bei einem Halbmarathon-Wettkampf bestätigen und dann die Marathondistanz intensiv angehen. Über das ganze Jahr läuft er bereits wöchentlich einen bis zu 35 Kilometer langen Long Jog. Zudem versucht er sich die Vorteile der in den Höhenlagen beheimateten Afrikaner zu verschaffen, die die Marathonszene seit Jahren beherrschen. Er pumpt dünnere Luft in sein Schlafzimmer und simuliert so eine Höhenlage von 2500 Meter. Dadurch werden mehr rote Blutkörperchen gebildet, die im Körper für den Sauerstofftransport von der Lunge ins Gewebe zuständig sind. «Ich bin mir bewusst, dass es ein langer, harter Weg bis Tokio sein wird, bin aber davon überzeugt, dass mein Ziel erreichbar ist», betont der Jungbauer.



Diszipliniert und ehrgeizig ist Patrik Wägeli auf dem Weg zur Olympiade 2021 in Tokio.

Bild: zVg.