



Wenn Andrea Huser losrennt, kann ihr bezüglich Ausdauer kaum jemand das Wasser reichen. Über 100 Kilometer auf Trails zu rennen, ist für sie ein Klacks.

Bild: PD

# So weit sie ihre Füesse tragen

**Ausdauer** Multisportlerin Andrea Huser hat sich dem Trailrunning verschrieben. An Wettkämpfen legt sie bis zu 200 Kilometer lange Strecken zurück.

**Christiana Sutter**  
redaktion@toggenburgmedien.ch

Andrea Huser rennt über Stock und Stein. In der Wüste, in der Steppe, durch den Wald, aber am liebsten über die Berge und viele, viele Kilometer weit. Ein Trainingslauf über alle sieben Churfürsten ist für sie nichts Aussergewöhnliches. Die 45-jährige Alt St. Johannerin ist Trailrunnerin. Wenn die Multisportlerin für einmal nicht auf Trails unterwegs ist, arbeitet sie als Pflegefachfrau in einer Klinik im Kanton Bern.

## Ob Snowboard, Mountainbike oder zu Fuss

Im Moment ist sie eher bikend oder wandernd unterwegs, sie geht ins Aquajogging und in die Physiotherapie. Im Kreuzbein hat sie sich einen Ermüdungsbruch zugezogen und darf aktuell keine Wettkämpfe bestreiten. Für die Sportlerin heisst das: langsamer den Berg hoch und auch wieder runter. «Einfach röllelä.» Schon seit jungen Jahren ist Andrea Huser ein Multisporttalent. Als Kind war sie in der JO Alt St. Johann und fuhr Skirennen. Später wechselte sie auf das Snowboard und im Sommer auf das Mountainbike. Sie gewann mehrere Langdistanzrennen mit dem Mountainbike: Sie siegte an der Eiger Bike Challenge in Grindelwald, wurde 2002 Mountainbike-Europameiste-

rin, im Jahr 2004 Schweizer Meisterin im Mountainbike-Marathon und war Vizemeisterin im Cross-Country. Im Juli 2004 wurde sie Vierte bei den Mountainbike-Marathon-Weltmeisterschaften.

Dann kam erneut ein sportlicher Wechsel. Sie hatte sich den Inferno-Triathlon im Berner Oberland vorgenommen, welchen sie mittlerweile zweimal gewonnen hat. Scheinbar unaufhaltbar folgte 2012 ein Gigathlon. «Das Schwimmen war als Berglerin nie meine Stärke», erzählt sie lachend. Sie lernte die Schwimmtechniken aus

Büchern. Des Weiteren bestritt die Alt St. Johannerin Skitourenrennen. Unabhängig von der Jahreszeit konnte sie nun das ganze Jahr Wettkämpfe bestreiten. Nach einer Bronzemedaille an der Europameisterschaft 2013 im Winter-Triathlon suchte sie bereits die nächste Herausforderung. Trailrunning sollte es diesmal werden. Das Rennen auf ungesicherten Wegen. Das kann im Wald, in der Steppe oder in den Bergen sein. 2017 kündigte sie ihren Job. Von März bis Oktober war sie unterwegs an Wettkämpfen in Spanien, Frankreich, in der Schweiz, in

Südafrika, auf La Réunion, in Marokko oder Hong Kong. In diesem Jahr alleine gewann sie fünf Ultra-Trail mit Distanzen bis zu 200 Kilometern. Ihr liegen die ganz langen Distanzen offensichtlich. «Im Flachen kann man sich etwas erholen. Laufen geht nicht, einfach leicht jöggerle.» Ihr ist bewusst, dass solch lange Distanzen nichts Normales sind. Die Herausforderung, an Grenzen zu gehen, motiviert sie. Emotionen und Leiden mit Gleichgesinnten, die Bewegung in der Natur, in den Bergen sind das, was sie antreibt. «An einem Wettkampf neh-

me ich auch die Landschaft wahr.» Eine Stärke von Andrea Huser ist die Regeneration. «Das sind wohl meine Gene.» So stellt auch die Verpflegung während eines Wettkampfs für die Athletin kein Problem dar. «Ich bin unkompliziert und eine Rossnatur», erzählt sie lachend.

## Sofern es die Gesundheit zulässt

Dieses Jahr im Februar nahm die Trailrunnerin am Transgrancanaria, einem 125 Kilometer langem Rennen, teil und holte sich den zweiten Platz. Das angesagte Ziel für 2018 war die Teilnahme am Marathon des Sables. Diesen Wettkampf hat sie noch nie bestritten. «Ich wurde eingeladen und bekam Unterstützung der World Tour.» Am zweiten Tag musste sie den Wettkampf jedoch beenden. Sie verletzte sich. «Man diagnostizierte einen Ermüdungsbruch am Kreuzbein.» Viele Läufer leiden unter dieser Verletzung. Andrea Huser ist sich bewusst, dass ihre Form vom vergangenen Jahr nicht einfach so zurückkommt. Sofern es die Gesundheit zulässt, möchte die Trailrunnerin Ende August den OCC Ultra Trail Mont Blanc als Test laufen. Eine Vision hat die Toggenburgerin: einen Wettkampf und Trailrunning-Camps in ihrer Heimat. «Die Gegend hier mit den Churfürsten und dem Alpstein eignet sich perfekt fürs Trailrunning.»

«Die Gegend hier mit den Churfürsten und dem Alpstein eignet sich perfekt fürs Trailrunning.»

**Andrea Huser,**  
Trailrunnerin

## Erstplatzklassierungen von Andrea Huser im Jahr 2017



Quelle: ultra-trail.ch/Karte: fr