

Mehr Geschichten
unter post.ch/aktuell

FÜR MITARBEITERINNEN
UND MITARBEITER
JULI 2024

Post mag.

Ihren ersten Marathon lief Alemitu Clerc Bekele barfuss – und gewann. Heute gehört die Kollegin vom Reinigungsteam am Post-Hauptsitz zu den besten Schweizer Marathonläuferinnen. Auf der letzten Seite erfährst du mehr über sie.

**Laufen, fahren,
wandern:
Hauptsache
mobil**

*PostConcert:
Gewinne jetzt
dein Ticket*

Sommer, Sonne, Spass:
Tipps für die
grossen Ferien



Covermodel

Laufen, einfach laufen

Am Vorabend Spaghetti mit Tomatensauce. Zwei Stunden vor dem Marathon ein Glas Besso – das Powergetränk der äthiopischen Athleten auf Basis von geröstetem Gerstenmehl. Und dann einfach losrennen. Alemitu Clerc Bekele hat keine besonderen Rituale vor einem Lauf. Doch es scheint auch so aufzugehen: Die Mitarbeiterin im Reinigungsteam am Berner Hauptsitz der Post ist eine der erfolgreichsten Schweizer Marathonläuferinnen. Ihre persönliche Bestzeit von 2:34:58 lief sie 2009 am Zürich Marathon. Zum Vergleich: Der Schweizer Rekord bei den Frauen liegt bei 2:24:30.

42,195 Kilometer barfuss

An den ersten Marathon in ihrem Geburtsland Äthiopien erinnert sich die 46-Jährige gut: «Ich war 17, lief barfuss und gewann.» Alemitu kam über den Sportclub ihrer Schule zum Laufsport und war durch den langen Schulweg abgehärtet, den sie ohne Schuhe bewältigte. Heute reichen ein Paar Turnschuhe gerade mal für drei Monate. Doch weshalb sind Läuferinnen und Läufer aus Äthiopien und Kenia so erfolgreich? Das sei dem dauerhaften Training in grosser Höhe zu verdanken, sagt die Athletin, die seit einem Jahr Schweizerin ist. «Die dünne Luft fördert den Sauerstofftransport im Blut und somit die Kapazität der Lungen.»

Emotionale Achterbahn
Seit Alemitu eine Festanstellung bei der Post hat, sind die Höhen Trainings seltener geworden.



Unsere Kollegin Alemitu Clerc Bekele gehört zu den erfolgreichsten Marathonläuferinnen der Schweiz.

Letzten Herbst etwa wurde aus drei geplanten Trainingswochen nur eine, weil ihre Mutter unerwartet verstarb. Zurück in der Schweiz startete sie zum Lausanne Marathon mit grossen Emotionen – und gewann. «Meine Mutter hat mich begleitet und mir Kraft gespendet.» Ansonsten ist ihr Tag mit Lauftrainings, Deutschkurs und der Arbeit bei der Post – die ihr viel Freude macht – strikt durchgetaktet.

Ziele hat die Läuferin noch viele: Als Nächstes möchte sie den Lausanne Marathon zum dritten Mal gewinnen. Wo sie in zehn Jahren steht? «Man weiss nie, was morgen ist», betont Alemitu. Sie denkt an ihren kürzlich verstorbenen Trainingskollegen Adrian Lehmann, mit dem sie auch als Schweizer Team an internationalen Wettkämpfen teilgenommen hat. Auch er habe es geliebt, an der Aare entlangzulaufen. Eines ist sicher: «Solange ich kann, werde ich laufen.»

Erfahre mehr über Alemitus Erfolge und Trainings. In der Serie «Humans of Swiss Post» zeigen wir Pösterinnen und Pösterler und ihre Geschichten.

