Viermal Marathondistanz statt Schulbank

Abschlussprojekte gibt es in vielen Formen. Elio Schneider und Silas Frei haben sich für einen Lauf von Genf nach Solothurn entschieden.

Bela Müller

Wer in der Schule nicht stillsitzen kann, ist oft im Nachteil. Elio Schneider aus Solothurn und Silas Frei aus Nennigkofen setzen dazu ein Kontrastprogramm: Für ihre Abschlussarbeit laufen sie von Genf nach Solothurn, rund 181 Kilometer verteilt auf vier Tage. Das entspricht im Schnitt täglich einem Marathon. Dabei sammeln die Teenager Spenden für die Krebsliga.

«Erst wollten wir nur einen Marathon machen. Dann haben wir gesehen, dass jemand aus den Vorjahren nach Zermatt gerannt ist. Das sind 150 Kilometer. Wir wollten das toppen und haben es einfach gemacht», erzählt der fünfzehnjährige Silas. «Einfach» bedeutet in ihrem Fall: pro Tag zunächst 40 Kilometer, dann 50, nochmals 50 und zum Schluss nochmals 40 Kilometer. Ein Marathon beginnt bei 42,195 Kilometern.

Solche Strapazen wären für Neulinge kaum möglich, doch die beiden sind langjährige Läufer. Beide fanden unter anderem über YouTube-Videos zum Sport. Elio erzählt, er sei besonders durch seinen Fussballtrainer Otto Dedding für den Sport begeistert worden. Dieser reist ihnen für das Projekt im Camper nach, wofür sie ihm sehr dankbar seien.



Der Blick auf die Uhr: Wie lange noch? Die beiden auf der Zielgeraden am letzten Tag.

Bild: zvg/Otto Dedding

Laufen hat Zulauf

Die beiden nennen ihr Projekt mit Spendenaktion «Run for Impact». Und die Schüler sind nicht die Einzigen, die mit Begeisterung laufen: Die Zahl der Menschen, die in der Schweiz an Marathons teilnehmen, steigt stetig. Nach 2024 war auch 2025 ein Rekordjahr, wie Swiss Running, der Dachverband der grossen Schweizer Laufveranstaltungen, vermeldet. Auffällig ist, dass sich vermehrt auch Jüngere an die Marathondistanz wagen. Die fünfzig grössten Laufevents im Jahr 2025 verzeichneten über 400'000 Zieleinläufe.

Das freut auch den amtierenden Marathonmeister der Schweiz, Patrik Wägeli: «Der Boom bei den Langstrecken, ob 10 km oder Marathon, ist eine super Entwicklung. Es zeigt auch, dass es in Richtung Fitness geht, den eigenen Körper zu spüren und bewusster in der Natur zu leben.»

Glücklich und verausgabt

«Ich bin echt glücklich, aber meine Beine leiden. Auch die Achillessehne ist überlastet», sagt Silas. Zu diesem Zeitpunkt haben sie den vorletzten Tag überstanden und kommen in Le Landeron NE zur Ruhe. «Ich wollte einige Male aufgeben, ich war richtig im Loch.»

Vier Tage nacheinander so viel zu laufen, ist ein hohes Ziel. Der mehrfache Schweizer Marathonmeister Patrik Wägeli kennt die körperlichen und mentalen Herausforderungen solcher Läufe. «Richtig schwer wird es, wenn Unvorhergesehenes eintritt. Wenn man schon am ersten Tag Blasen oder Muskelkater hat und weiss, dass weitere solche Tage folgen», sagt er. «Aber der Körper ist extrem leistungsfähig, wenn man mental bereit ist. Die beiden werden das schaffen, weil sie es wollen.»

Dem sechzehnjährigen Elio geht es etwas besser als seinem Freund: «Körperlich geht es mir gut, richtige Motivationstiefs hatte ich keine.» Besonders in Erinnerung bleibt ihm das Etappenziel in Neuchâtel. «Wir waren lange auf der Hauptstrasse unterwegs, und plötzlich sahen wir wieder Menschen und andere Jogger, alles war lebendiger. Auf der Uhr sah ich, dass es nur noch 15 Kilometer sind. Das hat mich glücklich gemacht.»

Auch für Silas war das ein Highlight: «Das Einlaufen nach Neuchâtel war super für meine Motivation. Wir bekamen Highfives von anderen Läufern und sassen am See.»

Eine so lange Zeit zu laufen, fordert nicht nur die Beine, sondern auch den Kopf. «Gerade bei Hobbyläufern oder im Training gibt es viele schöne Momente: Man kann den Moment aufsaugen, an alles Mögliche denken und ihn geniessen», sagt Patrik Wägeli.

Auch die Spenden laufen

Die beiden wollten nicht nur rennen, sondern das Projekt mit einem guten Zweck verbinden. Schnell war eine Entscheidung gefallen: «Die Krebsliga hatte ich schon länger im Hinterkopf. Darauf aufmerksam zu machen, kann nie schaden», sagt Elio Schneider. Über die Krebsliga-Website begannen sie mit «Run for Impact», Spenden zu sammeln.

Und auch das läuft gut: Das Spendenziel haben sie bereits mehrfach übertroffen. Elio erinnert sich: «Wir konnten gar nicht einschätzen, wie viele spenden würden. Unser erstes Ziel von 1000 Franken, das sich nach viel anfühlte, hatten wir innerhalb von 24 Stunden erreicht. Danach haben wir es kontinuierlich erhöht. Aktuell flacht es bei 5000 Franken etwas ab.»

Wie es weitergeht

«Morgen ist es wie an den anderen Tagen, aber zum Glück der letzte», sagt Elio vor ihrem letzten Lauf. Inzwischen sind die beiden heil angekommen und wurden von Freunden und Familie empfangen. «Danach ist es erst einmal gut. Laufen steht bei mir wieder an zweiter Stelle hinter Fussball», sagt Elio.

Doch lange werden sie sich nicht erholen: Bereits im September starten sie bei einem Backyard-Ultramarathon in Jegenstorf, einem theoretisch unbegrenzten Lauf mit Zeitlimit pro Runde. Letztes Jahr liefen fast alle Teilnehmenden mindestens einen Marathon, jede vierte Person über 100 Kilometer in mehr als zwölf Stunden. Damit geht für sie ein Traum in Erfüllung.

Kleine Schritte machen

Für alle, die zwar vom Laufen träumen, aber im Wachzustand nie rennen, hat Patrik Wägeli einen Tipp: «Macht kleine Schritte, das Wichtigste ist die Konstanz. Lieber drei Mal pro Woche etwas als einmal zu viel. Wenn man Freude daran hat, macht man es wieder und bringt Konstanz rein. Also locker loslaufen und die Natur geniessen. Ich sage immer: Wenn's läuft, läuft's.»

Wägeli selbst bereitet sich darauf vor, im Herbst seinen Marathontitel zu verteidigen. Den beiden Laufenden Elio und Silas gibt er mit: «Zieht durch und habt Freude daran.»

Die Stadt hat jetzt einen asiatischen Supermarkt

Die «Asia Store»-Kette eröffnet eine Filiale in der Kantonshauptstadt und verspricht kulinarische Neuheiten für den Standort.

Bela Müller

Die Zuchwilstrasse 41 führt nicht in die Nachbarstadt, sondern nach Südostasien. Am Freitag eröffnete der «Asia Store» südlich des Hauptbahnhofs. Erste Interessierte streunen durch die halbhohen Regalgassen, in denen sich Sojasaucen, Reissäcke, Nudeln, aber auch Kochbananen und Tarowurzeln finden. Geschäftsleiter Seav Leng Taing versieht die letzten Produkte mit Preisschildern.

Die Besuchenden Chan Hai Tuong und seine Frau Nga freuen sich über den neuen Laden. Das Solothurner Ehepaar kocht oft chinesisch und vietnamesisch und ist entsprechend begeistert. «Wenn man etwas sucht, findet man es hier», sagen sie. Bisher reisten sie für ihre asienspezifischen Einkäufe nach Hägendorf. Nach einem ersten Rundgang sage sie: «Wir sind sehr glücklich mit dem Sortiment.»



Geschäftsführer und Ehepaar: Andrea Taing-Zumbühl und Seav Leng Taing.

Bild: Bela Müller

Geschäftsführer und Teilhaber Seav Leng Taing ist mit dem Laden aufgewachsen. Seine Familie flüchtete vor 45 Jahren vor dem Krieg in Kambodscha und eröffnete vor über 30 Jahren die erste Filiale dessen, was heute der «Asia Store» ist. Mit dem Standort in Solothurn folgt bereits die fünfte Filiale: drei in Zürich, eine in Gretzenbach und nun die zweite im Kanton Solothurn. An seiner Seite ist Andrea Taing-Zumbühl, mit der er seit 22 Jahren zusammen ist. Ein halbes Jahr nach Beginn ihrer Beziehung stieg er ins Familiengeschäft ein. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet auch sie im Betrieb mit, den sie heute gemeinsam führen.

Aus Spass habe Seav Leng Taing gesagt, es sei mal wieder Zeit für eine neue Filiale. Seine Frau nahm das ernst, suchte nach grösseren Orten ohne Asiamärkte und stiess dabei auf Solothurn. «Es gibt nichts Vergleichbares in der Umgebung.» Die Nachfrage sei spürbar: Während der Umbauten, als die Türen für die Handwerker offen standen, kamen immer wieder Leute vorbei, die bereits etwas kaufen wollten.

Das geht erst ab jetzt. Gegenüber des Denners finden sich nun also auch Produkte aus Südostasien, besonders aus Thailand. Nur zwei Tage alt seien die Frischprodukte die sie in den Regalen anbieten, sie kommen mehrheitlich aus Thailand.

Für aufwendige Gerichte oder den schnellen Genuss

«Es ist sehr selten, dass jemand etwas sucht, was wir nicht haben», sagt Andrea Taing-Zumbühl. Viele kämen direkt mit einem Rezept und liessen sich von den Angestellten weiterhelfen. Keiner der Angestellten sei in der Schweiz geboren, und alle kochten gerne, entsprechend sei man gut beraten.

Ihr Mann Seav Leng Taing empfiehlt Neugierigen Thaibasilikum: Man könne ihn für fast alles verwenden, und er schmecke ganz anders als das, was man sich darunter vorstellt. «Heisst zwar Basilikum, ist aber etwas komplett anderes», ergänzt seine Frau. Sie habe keine Favoriten, sie geniesse einfach die Möglichkeiten, die die eigene Produktpalette mit sich bringe.

Wer keine Lust hat, Neues zu kochen, findet auch allerhand anderes: Matcha, diverse Softdrinks und Chips, aber auch beispielsweise Glace aus Adzukibohnen oder vietnamesischen Bananen. Wem Eiscreme zu kalt ist und wer dennoch eine Wochenendfeier plant, dem steht auch ein breites Sortiment an Bieren zur Verfügung, darunter auch alkoholfreie Varianten.