

## Sport

# Wenn Routine entscheidet

## Spitzensport im Seniorenalter

«Die Jungen kommen» — ein Slogan, mit dem im Sportbereich jeweils der Durchbruch des Nachwuchses gross angekündigt wird.  
«Die Alten bleiben» — ein Erscheinungsbild, das in unzähligen Fällen durch Erfolge von Seniorensportlern wie beispielsweise dem Fussballer Fredy Bickel oder dem Eisschnellläufer Franz Krienbühl, bestätigt wird. Welches sind die Gründe, weshalb ein 40jähriger noch Spitzensport betreiben kann?

Die Davoser Eisschnelllauf-Meisterschaften haben es wieder einmal deutlich gezeigt: Franz Krienbühl ist in der Schweiz nach wie vor eine Klasse für sich — die «Jungs» hat nichts zu bestellen. Der Zürcher Architekt gewann seinen 14. Titel. Eigentlich nichts Besonderes, wenn man nicht betont, dass er seinen ersten mit 39 Jahren und seinen jüngsten Titel mit 55 Jahren erlaufen hat.

Eine Ausnahmeerscheinung? Sicher. Ein Phänomen? Vielleicht. Wichtig ist in diesem Zusammenhang sicher, dass Krienbühl als Spätstarter den Sport immer sehr ernst genommen hat, sich sozusagen ein sektiererisches Leben auferlegt, und auch mit kleinen technischen Erfindungen sich der stärker werdenden Konkurrenz zu erwehren versucht hat — bisher zweifellos mit Erfolg. Mit knapp vierzig Jahren hat er mit dem Spitzensport erst begonnen. Kann Krienbühl vielleicht die unverbrauchte Energie der Jugend in einem Alter ausspielen, in dem andere Spitzensportler längst im «Ruhestand» sind? «Das ist schlechtweg unmöglich», urteilt Sportarzt Dr. Heinz Fahrner, «den Vorrat, der in beliebigem Alter ausgeschöpft werden kann, gibt es nicht.» Was das Stehvermögen, die Kraft und Schnelligkeit betreffe, komme mit dem Alter ein stetiger Abbau, der nicht verhindert werden könne, betont Fahrner. «Was indessen die Kondition betrifft, die körperliche Leistungsfähigkeit, so ist das Alter schon weniger ausschlaggebend, denn das Herz-Kreislauf-System wird besser erhalten.»

### Albrecht Moser: «I seckle gän»

In Bezug auf Ausdauer hat nicht nur Krienbühl seine «Altersfestigkeit» bewiesen, wenn er auch zweifellos die grosse Ausnahme ist. Der französische Radrennfahrer Raymond Poulidor beendete als 40jähriger die Tour de France, das grösste Ausdauerrennen der Welt, als Dritter. Aber auch die Schweiz hat ihren Langstrecken-Dauerbrenner: Albrecht Moser (39) dominiert nach wie vor die Waffelaufmeisterschaft und unzählige zivile Läufe nach Belieben und mit der Leichtigkeit eines 20jährigen. «I seckle haut gän», dies die einfache Erklärung des Münchenbuchseer Schulhausabwarts. Zudem führt er seine Leistungsfähigkeit auf die Tatsache zurück, dass er in seiner ganzen Karriere nie ernsthaft verletzt war. «Natürlich profitiert man von

einem gewissen Alter an von einer Routine, die gerade in taktischer Hinsicht sehr wichtig ist.» Ähnliche Überlegungen machte sich ein Weltklasseläufer auf den Mittelstrecken: Mike Boit, der 35jährige Kenianer, hat Freude am Laufen, hauptsächlich am schnell Laufen. «Wichtig ist, dass man sich nicht psychisch zu sehr verbraucht, dass man sich nicht Ziele setzt, die man nicht erreichen kann. Man soll sich nach einem verlorenen Rennen einfach aufs nächste freuen.»

### Urs von Wartburg: «Ich fahre viel Velo»

Andere Aspekte gelten bei technischen und Spiel-Sportarten. Währenddem die Ausdauer im fortgeschrittenen Alter in etwa erhalten werden kann, baut sich die Beweglichkeit und Explosivität stetig ab. «Ich fahre viel Velo und laufe gerne», so Speerhüne Urs von Wartburg (47), der dreifache Weltmeister der Seniorensportarten. «Vor einem Wettkampf muss ich mit meinem Fitness-Training aufhören, damit mir nicht die Spritzigkeit fehlt.»

### Fredy Bickel: «Ich habe mich oft geschont»

Und Fredy Bickel, der wohl legendärste Schweizer Fussballer, erinnert sich heute als 66jähriger: «Ich habe bis zum 38. Lebensjahr mitspielen können, weil ich mich körperlich zwischendurch etwas geschont habe.» Seine Spezialität war die Technik, vom genialen Pass bis zum traumhaften Flügellauf.

In einem sind sich alle einig: Um in fortgeschrittenem Alter sportlich mit den Jungen noch mithalten zu können, braucht es einen seriösen Lebenswandel. Obwohl auch hier die Massstäbe nicht gleich angesetzt werden. Krienbühl ist bekannt als Sektierer, er isst kaum Fleisch, dafür Müesli, Gemüsesäfte und anderes «gesundes Zeug». Dagegen achtet Moser kaum auf die Zusammenstellung der Nahrung, isst, was auf den Tisch kommt und nimmt auch hier und da gerne an einem Fest teil. «Vielfach ist mir aber dann das nächste Rennen wichtiger als noch eine Stunde aufzubleiben.» Seriosität bis zum Exzess in einem, Seriosität in Massen im andern Fall.

Eines jedoch brauchen alle, um vorne mithalten zu können: Freude am Sport, einen grossen Willen und eine gewisse Besessenheit im Wettkampf. Das ist vielleicht das Geheimrezept. Typisch dazu Mosers Ausspruch: «I seckle, bis mir e Scheiche abgeht.» Beat Gehri



Fredy Bickel: mit 38 Spitzensportler. Bild: Gehri



Urs von Wartburg: mit 44 Speerwurf-Meister.



Franz Krienbühl: mit 54 einsame Spitze.



Albrecht Moser: mit 39 Meister der Waffelauf-Meister ...



... mit 25 erfolgreich in der Leichtathletik.

Bilder: Keystone

## Starparade der erfolgreichsten Seniorensportler

■ **Franz Krienbühl**, Eisschnellläufer aus Zürich. Der eigenwillige Architekt begann seine Karriere mit 39 Jahren, lief 42 Schweizer Rekorde, belegte an den Olympischen Spielen 1976 über 10 000 m den 8. Rang und startet im nächsten Winter als 55jähriger zu seiner 17. Saison.

■ **Carl-Eric Eriksson**, schwedischer Bobfahrer. Mit seinen 53 Jahren bereitete sich der Skandinavier für Sarajevo auf seine sechsten (und letzten) Olympischen Spiele vor.

■ **Gordie Howe**, kanadischer Eishockeyspieler. Der 55jährige «Eishockey-Grossvater» trat vor drei Jahren zurück, nachdem er in 1767 Spielen der National Hockey League und 419 Partien der World Hockey Association 801 Tore erzielte und 1049 Assists beisteuerte.

■ **Sir Stanley Matthews**, englischer Fussballspieler. Der geadelte Engländer spielte 1965 als 50jähriger mit

Stoke City sein Abschiedsspiel, das von 25 Millionen via Bildschirm mitverfolgt wurde.

■ **Urs von Wartburg**, aus Aarau, ist heute immer noch aktiv als Speerwerfer dabei. Er gewann mit 44 seinen 22. Meistertitel.

■ **Juan Manuel Fangio**, argentinischer Autorennfahrer. Der mit 24 GP-Siegen und 5 Weltmeistertiteln nach wie vor erfolgreichste Autorennfahrer gewann seinen letzten Titel 1957 als 46jähriger.

■ **Alfredo di Stefano**, argentinisch / spanischer Fussballspieler. Beendete seine ruhmreiche Karriere als 43jähriger bei Espaniol Barcelona, nachdem er bei River Plate (37—49), Millonarios Bogota (49—53) und Real Madrid (53—64) gespielt hatte.

■ **Al Oerter**, amerikanischer Diskuswerfer. Der einzige Leichtathlet, der an 4 Olympischen Spielen (56, 60, 64,

68) die Goldmedaille gewann. Feierte mit 43 ein Comeback, indem er sich 1980 für die Olympischen Spiele qualifizierte, aber dem US-Boycott zum Opfer fiel.

■ **Fritz Walter**, deutscher Fussballspieler. War als spielbestimmender Regisseur hauptverantwortlich für den BRD-Sieg an der WM 1954 und sollte in seinem letzten aktiven Jahr 1962 auch an der WM in Chile als 42jähriger noch Sepp Herbergers Trumpf sein, verzichtete dann aber.

■ **Billie-Jean King**, amerikanische Tennisspielerin. Mixt noch heute bei den Weltbesten mit und gewann in Wimbledon die Rekordzahl von 20 Titeln.

■ **Ferenc Puskas**, ungarisch / spanischer Fussballspieler. Bestritt als 41jähriger 1968 bei Real Madrid seine letzte Saison, nachdem er bis 1956 bei Honved Budapest gespielt hatte.

■ **Dino Zoff**, italienischer Fussballtorhüter. Beendete seine Karriere letztes Jahr als 41jähriger, nachdem er im Vorjahr mit Italien noch Weltmeister geworden war.

■ **Raymond Poulidor**, französischer Radrennfahrer. Der «ewige Zweite» beendete die Tour de France als 40jähriger noch an dritter Stelle.

■ **Graham Hill**, englischer Autorennfahrer. Wurde 1968 als 39jähriger auf Lotus zum zweiten Mal Weltmeister und brach dann seine Karriere ab.

■ **Albrecht Moser**, Leichtathlet aus Bern. War mehrmals Schweizer Meister auf den Langstrecken, Olympiateilnehmer 1972 und dominiert jetzt als 39jähriger die Waffelauf-Szene.

■ **Fredy Bickel**, Fussballer aus Zürich. Spielte 21 Jahre in der ersten Mannschaft des Grasshoppers-Club, sein letztes Spiel als 38jähriger. Zudem absolvierte er zwischen 1936 und 1954 insgesamt 71 Länderspiele. Dg