

# Sportliches Training kennt keine Altersgrenzen

Heutige Senioren sind aktiver und dynamischer als früher und viele können nach der Pensionierung noch einmal so richtig durchstarten mit Sport. Bewegungslustige Senioren sind vom biologischen Alter her betrachtet mehrere Jahre jünger, als sie in Wirklichkeit sind.

TEXT UND FOTOS: CAROLINE DOKA

Sport steht für Leistung, Kraft und Ausdauer, für eigene Grenzen und Erfolg. Und für Jugend. Niemand, der Sport auf Anhieb mit älteren Menschen in Verbindung bringen würde. Obwohl die Alten gehörig auf dem Vormarsch sind und neben vielen anderen Bereichen auch den Sport für sich erobern, verbinden

bisweilen gar die Alten selbst sportliches Tun automatisch mit Jugendlichkeit. Beim Abflug zu einer anspruchsvollen Mountainbike-Reise durch den Sinai für Menschen ab 60 erschrak Teilnehmer Peter Blaas gehörig, als er zu den Mitreisenden stiess, von denen die Ältesten jenseits der Siebzig waren: Mit lauter alten Leuten sollte er in die Bike-Ferien fahren? «Schlagartig wurde mir bewusst, dass ich genau so alt war, mich nur einfach jünger fühlte», erzählt der 63-Jährige.

Dass der fitte ehemalige Swiss-Mitarbeiter in dieser Gruppe Seniorensportler durchaus nicht fehl am Platz war, zeigte sich schnell. Sowohl konditionell als auch technisch waren die fünf Frauen und vierzehn Männer ausgesprochen gut in Form. Sie alle hatten sich vor Reiseantritt im Spital Davos einer ärztlichen Untersuchung unterzogen\*. Ausserdem führte ein Gerontologe Abklärungsgespräche mit den Interessentinnen und Interessenten. Anhand der Resultate plante er diese spezielle Reise für Senioren nach gerontologischen Gesichtspunkten. Die Gerontologie befasst sich ganzheitlich mit dem alternden Menschen, seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten, seinem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld, seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Zugelassen zur Reise wurde nur, wer sich sowohl aus medizinischer als auch aus gerontologischer Sicht als fit genug erwies. So kam eine Gruppe von älteren Menschen zusammen, die entweder schon versierte Biker waren oder aber ein ganzes oder zumindest halbes Leben lang Ausdauersport betrieben hatten und sich gerne in der Natur bewegten. Die Erfahrungen während der Sinai-Reise, die der Arzt Walter Kistler, Co-Chef-arzt für Innere Medizin/Sportmedizin am Spital Davos, begleitete, bestätigten die vorab gemachten Untersuchungen: «Vom

biologischen Alter her waren die Teilnehmenden im Schnitt zehn bis fünfzehn Jahre jünger, als sie tatsächlich sind.»

Es bestätigt sich also auch hier, was landläufig bekannt ist: Sport hält jung. Die heutige Generation Senioren verfügt sowohl über genügend infrastrukturelle wie auch finanzielle Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu werden. Dennoch fällt eine gute Fitness niemandem einfach in den Schoß. Im Gegenteil: «Je älter ich werde, desto mehr muss ich tun, um mein Leistungsniveau zu halten», erzählt Hans Tribelhorn, ein anderer Teilnehmer der Bike-reise. Der drahtige Appenzeller war mit 71 Jahren der Zweitälteste und einer der stärksten Fahrer der ganzen Gruppe. Dabei hatte er erst mit 58 überhaupt begonnen, Sport zu treiben; mit Biken sogar erst vor zehn Jahren. Eine gute Grundkondition brachte der ehemalige Stellwerkmeister bei den SBB aber bereits mit, «vom Heuen und Holzen auf dem eigenen Grundstück hoch über Gais», wie er schmunzelnd erklärt.

**Einstieg ins Training jederzeit möglich**  
«Man kann den menschlichen Körper in jedem Alter trainieren, auch mit 70, einfach mit Mass», bestätigt Walter Kistler. Es könne zwar nicht mehr die maximale Leistungsfähigkeit erreicht werden, so wie in jungen Jahren, zum Beispiel was die Kraft



Ausdauersportarten sind für sportliche Senioren gesund und machen Spass.

betreffe, sagt der Arzt, aber im Ausdauerbereich sei noch sehr viel möglich. «Senioren sind heute allgemein sportlicher. Das liegt unter anderem daran, dass die Leute im Alter weniger verbraucht sind als früher, als viele im Beruf körperlich sehr aktiv waren», ist Walter Kistler überzeugt. «Heute sind viele Menschen bei der Pensionierung vom Bewegungsapparat her völlig fit und können so richtig loslegen im Sport. Wenn jemand im Alter neu damit beginnen will, ist aber ein ärztlicher Untersuchung ratsam.»

Hans Tribelhorn etwa trainiert fast täglich und sehr abwechslungsreich. Bike-Touren, Wandern, Männerriege, Schwimmen usw. Und er führt genau Buch über seine gefahrenen Kilometer, Höhenmeter, die Zeit, die er dafür brauchte, und seine Pulswerte. «Zum Vergleich mit früheren Jahren, das

gang. Die Frage ist, wie viel Reserve man hat. Als Junger kann man viel stärker belasten. Die Reservekapazität nimmt stetig ab. Und je älter man wird, desto schneller stösst man an seine Grenze.»

## Balanceübungen fördern die Koordination

Die Leistungsfähigkeit setzt sich zusammen aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. All diese Faktoren nehmen mit dem Älterwerden ab, jedoch nicht linear. «Die Koordination zum Beispiel nimmt überdurchschnittlich stärker ab als die anderen Faktoren, was vielen älteren Menschen Probleme im Alltag bereitet», sagt Walter Kistler. Eine gute Koordination ist aber gerade im Alter äusserst wichtig, sie schützt vor Unfällen, verbessert die Reflexe, die man im Alltag in allen mög-

Die heutige Generation Senioren verfügt sowohl über genügend infrastrukturelle wie auch finanzielle Möglichkeiten, um sportlich aktiv zu werden.

gibt mir auch einen gewissen Anreiz.» So weiss er genau, wie gut er in Form ist. Die Motivation für sein sportliches Tun kommt unter anderem aus seiner Freude an der Bewegung, ganz speziell auch auf der Sinai-Reise. «Diese Tour durch die Wüste ist etwas vom Allerschönsten, was ich je erlebt habe», sagt er strahlend.

Aus solch unvergesslichen Erlebnissen schöpfen auch ältere Menschen sehr viel Energie. Sie können dadurch ihre Leistungskapazitäten voll ausschöpfen. «Es gibt keinen klaren Zenit, kein Stichtal, ab dem es «bergab» geht», sagt Walter Kistler. «Es ist vielmehr ein fließender Über-

lichen Situationen braucht, etwa wenn man im Winter bei Glatteis unterwegs ist.

Für eine möglichst hohe Selbstständigkeit im Alter ist es darum wichtig, dem Koordinationstraining Beachtung zu schenken. Koordination lässt sich entweder mit eigens dafür entwickelten Trainingsgeräten wie Kreiseln und Balancebrettern (z.B. MFT-Platten) trainieren, daheim genauso gut wie im Fitnesscenter. Oder aber – was vielen Menschen mehr Spass macht – z.B. mit Spiel- oder Outdoor-Sportarten. Mit Sportarten im Freien wie Biken, Trekken, Wandern, Schwimmen oder mit dem guten alten Vita Parcours, einem idealen Trai-





Bei sportlichen Senioren wie Peter Blaas liegt das biologische Alter oft 10-15 Jahre tiefer, als es tatsächlich ist.

ningsmix, bei dem das Gleichgewicht dank unebenem Untergrund und diversen Übungsvorschlägen laufend gefordert wird und auch die im Alter so wichtige Kraft vielseitig trainiert wird.

Im Alter heisst es, ein gutes Mass zu finden zwischen Sportarten, die viel Abwechslung bieten, und bei denen aber die Verletzungsgefahr nicht zu hoch ist. Eishockey oder Fallschirmspringen eignen sich für ältere Menschen sicher weniger als etwa Schwimmen, Radfahren oder Aqua-Fit. Auch Einseitigkeit sollte gemieden werden, denn einseitige Belastungen können sich negativ auf den Bewegungsapparat auswirken. Je polysportiver jemand sich bewegt, desto besser. Auch bei den Teilnehmenden der Sinai-Reise fiel die grosse

tungsfähig ist, ist auch mental besser drauf. Das gilt nicht nur für Kinder, die man in der Schule neuerdings Purzelbaum bzw. die Koordination trainieren lässt, es gilt genauso für ältere Menschen: Durch Bewegung wird die Koordination gefördert und das Hirn besser vernetzt.

**Alles ist noch trainierbar**

Grundsätzlich ist es sinnvoll, alle fünf Konditionsfaktoren, also Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination, zu trainieren, alle zusammen tragen zu einer guten Fitness bei. Nicht alle sind aber gleich gut trainierbar bzw. nicht bei allen werden ältere Menschen mit regelmässigem Training den gleich grossen Erfolg erzielen können. Schnelligkeit zum

Ausdauerathleten umtrainieren. Umgekehrt geht das aber nicht: Langsame Muskelfasern kann man nicht in schnelle umbauen.» Beim Eishockey zum Beispiel braucht es schnelle Muskelfasern. Trainiert ein Eishockeyspieler intensiv Ausdauer, baut er die schnellen Muskelfasern in langsame um, seine Schnelligkeit nimmt ab. Das heisst also: Zum Sprinten muss man geboren sein, aber Marathonlaufen kann man trainieren. Ältere Menschen sind daher von Natur aus keine Sprinter, sondern Ausdauerathleten.

Das Training der Kraft sollte man im Alter keinesfalls vernachlässigen. Krafttraining macht die Muskeln leistungsfähiger und trägt dazu bei, den Alltag besser zu meistern und sich im Sport dank Muskelkraft mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Genügend Kraft kann die Selbstständigkeit im Alter wesentlich verlängern. Zudem hilft Kraft bei der Vorbeugung von Osteoporose und Stürzen, denn regelmässiges Krafttraining erhöht die Knochendichte. Und ein stabiles Muskelkorsett sorgt für Halt und Sicherheit.

Selbstverständlich eignen sich für die ältere Generation nicht (mehr) alle Sportarten. Gemieden werden sollten wie erwähnt Sportarten, bei denen die Unfallgefahr hoch ist. Auch Stop-and-Go-Sportarten sollten eher zurückhaltend betrieben werden wegen der erhöhten Belastung auf die Gelenke. Aufgepasst werden sollte auch bei gesundheitlichen Problemen wie z. B. Diabetes, weil da die Gefahr einer Hypoglykämie besteht. Bei dieser sogenann-

**Sport ja – aber richtig**

Bewegung ist erwiesenermassen auch im Alter von grosser Wichtigkeit. Dass dabei eher schonende Ausdauersportarten einen wesentlichen gesundheitlichen Nutzen mit sich bringen, liegt auf der Hand. Schwimmen, Radfahren, Rudern, Wandern/Walking, Aqua-Fit, bei guter körperlicher Verfassung aber ebenso Jogging und Inline-Skating oder auch Ballspielsportarten sind für Senioren Ausdruck einer lustvollen und dynamischen Lebensweise. Nicht zu vernachlässigen und wichtig für die Selbstständigkeit im Alter ist das Training der Kraft und Koordination. In Kombination mit einer gesunder Ernährung hat das Training von Kraft und Ausdauer in einem Umfang von 2- bis 3-mal eine Stunde pro Woche eine enorme vorbeugende Gesundheitswirkung. Begleitend sollte auch das Gleichgewicht regelmässig mit Übungen geschult werden. Je polysportiver jemand trainiert, desto besser. Eine Neuaufnahme einer sportlichen Aktivität sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.

Beispiel ist der Jugend vorbehalten. Im Alter sind die Muskelfasern nicht mehr so schnell, darum kann ein älterer Mensch auch nicht mehr richtig schnell werden.

«Der Mensch hat verschiedene Muskelfasertypen: schnelle und langsame», erklärt Walter Kistler. «Die schnellen sind angeboren und gut trainierbar. Man kann sie durch Training in langsame Muskelfasern umbauen, kann also jederzeit zu einem



Vor allem lange, ausdauernde Belastungen sind auch im Alter kein Ding der Unmöglichkeit. Im Bild eine Finisherin des Ironman Switzerland.

ten Unterzuckerung sinkt der Zuckergehalt im Blut so weit ab, dass die Zellen nicht mehr korrekt funktionieren. Symptome können verminderte Hirnleistung und Krampfanfälle sein. Wichtig in diesem Zusammenhang sind eine regelmässige Blutzuckermessung, eine Anpassung der Ernährung an die körperliche Belastung und ein «Notriegel» im Notfall.

Geht man richtig mit der entsprechenden Krankheit um, so braucht man auf Sport nicht zu verzichten. Sogar mit künstlichen Gelenken kann man Sport treiben. «Wenn die eigenen Gelenke nicht mehr taugen, kann es sich lohnen, künstliche Gelenke einsetzen zu lassen, um wieder Sport treiben zu können», sagt Walter Kistler. Man müsse einfach wissen, dass ein künstliches Gelenk eine beschränkte Lebensdauer habe, die von der Art und Dauer der Belastung abhängig sei. «Wenn man es massiv braucht, verschleisst es schneller», erklärt der Arzt. «Es regeneriert sich nicht wie ein natürliches Gelenk.»

Diese Tatsache soll nicht vom Sport abhalten, vielleicht aber dazu führen, Sportarten zu wählen, welche die Gelenke weniger stark belasten. So wie Hans Tribelhorn. Der Appenzeller, der mit seinen Hüftgelenkschmerzen zwar problemlos biken konnte, humpelte lange sichtlich beim Gehen. Bis er sich auch das zweite Hüftgelenk durch ein künstliches ersetzen liess. Jetzt biket er nicht nur wie ein Junger, sondern geht auch wieder so und kann sich – dank Schmerzfreiheit – im Sport wieder richtig austoben. Ende Oktober wird der 72-Jährige seine zweite Abenteuerreise mit dem Bike antreten. Diesmal nach Jordanien. Es ist nicht nur die sportliche Herausforderung, die ihn reizt, es ist das ganze Abenteuer mit all seinen Facetten, auch den sozialen und kulturellen Höhepunkten. Die Lust, sich auf Neues einzulassen. Denn gerade das ist doch das Faszinierende: Wer körperlich beweglich bleibt, der bleibt es auch im Geist. Bis ins hohe Alter.

\*Das Spital Davos begleitet anspruchsvolle Mountainbike-Reisen für Senioren von Bike Adventure Tours medizinisch (vgl. Interview S. 62). Auf den speziellen Bike-Touren für Senioren ist zudem auch ein Gerontologe anwesend. Infos zu den Bike-Reisen unter: [www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch)

**Man kann den menschlichen Körper in jedem Alter trainieren, auch mit 70.**

Vielseitigkeit auf. Wohl deshalb konnten die meisten schnell sehr gut mit den anspruchsvollen und völlig neuen Anforderungen des Bikens in Sand und Geröll abseits befestigter Wege umgehen. Und die Senioren fanden sich auch gut mit den ungewohnten Bedingungen wie Hitze und Übernachten unterm Sternenhimmel mitten in der Wüste zurecht.

Und nicht zuletzt: Wer sportlich leis-

**Forerunner 405  
Sie laufen...**

**...und er hilft Ihnen zu gewinnen!**



**Forerunner 405**

Der Forerunner 405 bietet alles, was konditionsbewusste Sportler für ihr Training benötigen. Das kleine und waserdichte Gerät mit klarem, gut ablesbarem Display und angenehmem Armband verfügt über einen hochempfindlichen GPS-Empfänger für genaue Geschwindigkeit und Distanz sogar unter Bäumen. Er ist vollgepackt mit Funktionen. Selbst Start, Stopp und Zwischenzeiterfassung erledigt er automatisch.

Mit dem Forerunner trainieren heisst auch, nie mehr alleine auf der Strecke zu sein. Der programmierbare Virtual Partner ist immer dabei. Diese einmalige Funktion zeigt Ihnen, ob Sie gegenüber Ihrem virtuellen Trainingspartner voraus sind, mithalten oder zurückfallen.





FOTO: ZVG

INTERVIEW: CAROLINE DOKA

**Herr Kistler, die Bike-Reise durch den Sinai bedeutete für die über 60-jährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer 5–8 Stunden Biken pro Tag – und dies neun Tage lang. Welches waren aus ärztlicher Sicht die häufigsten Vorkommnisse auf der Sinai-Tour?**

Am häufigsten waren Durchfallerkrankungen. Ältere Menschen sind davon mehr betroffen, weil bei ihnen das Immunsystem teilweise nicht mehr so stark reagiert und häufig auch das Durstgefühl nicht mehr so ausgeprägt ist. Es fehlt ihnen dieses wichtige Warnsignal des Körpers für einen drohenden Flüssigkeitsmangel. Auf der Tour haben wir deshalb darauf geachtet, dass die Teilnehmer im Schnitt zwischen 4 bis 6 Liter pro Tag getrunken haben.

**Gab es Stürze mit Verletzungen?**

Stürze gab es hauptsächlich wegen des Sandes. Man steckt fest und kippt oder verliert das Gleichgewicht. Das sind in der Regel keine schweren Stürze, man fällt meistens sanft. Aber es ist klar: Im Alter ist die Koordinationsfähigkeit rückläufig. Das Zusammenspiel von Konzentrationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn läuft weniger gut als bei jungen Menschen. Auf der anderen Seite können sich ältere Menschen meistens sehr gut einschätzen. Sie haben das Bewusstsein, dass es schlimm enden könnte, wenn sie stürzen. Sie sind darum in der Regel vorsichtiger und keine Draufgänger.

## «Ältere Menschen sind keine Draufgänger.»

**Der Arzt Walter Kistler, Co-Chefarzt für Innere Medizin/Sportmedizin am Spital Davos, begleitet eine Gruppe von Senioren auf einer Mountainbike-Reise durch den Sinai. Seine medizinischen Auswertungen haben ihm wichtige Erkenntnisse gebracht.**

**Die Teilnehmer der Sinai-Tour trugen während der ganzen Tour Herzfrequenzgurte. Welche Informationen erhofften Sie sich davon?**

Vom medizinischen Standpunkt her interessierte uns, ob eine solche Tour mit diesen körperlichen Anstrengungen für ältere Menschen gesund und zumutbar ist oder ob es eher ein gesundheitsschädigender Stress ist. Die Gurte messen die Herzfrequenzvariabilität. Daraus kann man die Aktivität des unbewussten Nervensystems ablesen, also wie gross der Stress ist. Wir konnten demnach herausfinden, wie nahe der Einzelne an seine Leistungsgrenze kam. Gemessen wurde vor, während und nach der Tour, während der Belastung und insbesondere nachts während der Erholungsphase.

**Und was sind die Erkenntnisse?**

Bekannt ist, dass ältere Leute, insbesondere solche mit bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine reduzierte Herzfrequenzvariabilität haben. Das heisst, dass bei ihnen der «Stress-Level» bereits erhöht ist. Unsere Theorie war, dass es eine kurzfristige Änderung während der Tour bzw. während der erhöhten Belastung geben würde, die sich danach aber wieder anpasst.

**Hat sich die Theorie bestätigt?**

Ja, wobei die Resultate individuell sehr unterschiedlich waren. Aber konkret kann man sagen: Für gut vorbereitete Teilnehmer strengt eine solche Tour zwar kurzfristig an, sie ist aber langfristig nicht mit einem erhöhten Risiko verbunden.

**Gab es noch mehr Erkenntnisse?**

Wir sind erstaunt, dass die Leute in diesem Alter Leistungen bringen, die durchaus vergleichbar sind mit jüngeren Gruppen. Vom biologischen Alter betrachtet sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Tour zehn bis fünfzehn Jahre jünger, als sie tatsächlich sind. Und sie sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig genau so fit. Alle treiben natürlich auch sonst Sport, wobei einige aber erst in den letzten Jahren dazugekommen sind.

**Wie haben die Bikerinnen und Biker die speziellen Bedingungen gemeistert?**

Technisch und konditionell waren sie völlig auf dem Stand wesentlich jüngerer Biker. Im Sinai trafen sie auf ein Umfeld mit Faktoren wie Hitze, Sand, körperliche Belastung unter erschwerten Bedingungen, einfachere hygienische Verhältnisse, anderes Essen. All das haben sie gut gemeistert.

**Eignet sich das Mountainbiken für ältere Menschen?**

Biken ist ein Sport, der einen fordert. Er ist geradezu ideal auch für ältere Menschen, weil Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, also die ganze Palette, angesprochen werden. Der technische Schwierigkeitsgrad muss aber dem Können angepasst sein, da doch eine erhebliche Verletzungsgefahr besteht.

**Ist es nicht etwas riskant, in diesem Alter bei Hitze Sport zu treiben?**

Die trockene Hitze einer Wüste wird besser vertragen als eine feuchte Hitze, darum ist eine solche Tour auf die Hitze bezogen nicht so problematisch. Aber tatsächlich war es sehr heiss, also tagsüber rund 45 Grad. Das hat sich deutlich auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden ausgewirkt.

**Wie war die Stimmung in den Gruppen, die Sie begleitet haben?**

Der gute soziale Zusammenhalt war augenfällig. Man hilft sich und ist stärker eine Gruppe, als dies bei jüngeren Leuten der Fall ist. Wie zwei von den Bikern einen ihrer Kollegen den Berg hinaufgeschoben haben, das war schon eindrucksvoll. Ausserdem sind die älteren Bikerinnen und Biker unkompliziert, es wird wenig gemeckert oder gejammert. Generell haben sie eine positive Grundhaltung. Auch wenn es einmal etwas hart ist, beissen sie auf die Zähne und machen nicht aus allem ein Theater. Es war eine sehr schöne Stimmung.

## Alter schützt vor Ehrgeiz nicht

**Mit 60 Jahren den Weltrekord über 200 m Delfin schwimmen? Oder als Fünfzigjährige den Europarekord über 300 m Hürden verbessern? Seniorenwettkämpfe können ehrgeizigen Sportlern einen zweiten Frühling bescheren – oder das Ende bedeuten.**

VON REGINA SENFTEN

**W**er im Alter sportlich aktiv ist und Wettkämpfe bestreitet, wird nicht als «altes Eisen» bezeichnet, sondern als «Master». Alter ist aber relativ, denn Masterschwimmer beispielsweise sind «Senioren» ab 25 Jahren. In der Leichtathletik oder beim Velofahren muss man 30, bei den Läufern 35 Jahre alt sein, um zu den Masters zu gehören und an den eigens ausgeschrieben Wettkämpfen –

von Schweizer über Europa- bis Weltmeisterschaften – teilnehmen zu dürfen.

Gründe, auch im Alter um Medaillen und Bestzeiten zu kämpfen, gibt es viele. Eine Mehrzahl der Mastersportler war bereits zu Jugendzeiten sportlich aktiv, hat es aus beruflichen und familiären Gründen aber nie bis zum Spitzensport gebracht und erfreut sich nun im Alter sportlicher Ambitionen und fokussierten Trainings. Andere geben die Kameradschaft und das gesellschaftliche Erlebnis im Sportclub als Motivation an. Einige wenige wollen Medaillen jagen, Bestenlisten anführen oder gar Weltrekorde verbessern.

Wie gesund sportliches Training im Alter ist, belegen viele Studien. Beispiele zeigen aber auch, dass Mastersportler im Alter gelegentlich zu viel wollen. Margaritha Dähler, Pressesprecherin von Swiss Masters Athletics, erzählt von Hürdenläufern der Altersklasse 70, die über die Hürden stolpten, hinfielen und ihre Verbände hinter sich herschleiften. Oder von überalterten Weitspringern, die zwar kaum mehr Anlauf holen können, aber dennoch «weit» springen, weil sie so aufgrund der fehlenden Konkurrenz eine Medaille gewinnen.

Dieser extremen Form von Geltungssucht, kombiniert mit Altersstarrsinn, kann Margaritha Dähler nichts abgewinnen. «Solche Lachnummern sind peinlich und eine schlechte Werbung für den Mastersport», findet sie. Abhilfe schaffen da nur Pflichtzeiten und -richtlinien. Im Masterschwimmen kennt man das schon länger. Wer bei internationalen Wettkämpfen die geforderten Pflichtzeiten nicht schafft, wird zur Kasse gebeten. 20 Euro zahlt in Deutschland ein 45- bis 49-jähriger Mann

der AK 45, der 100 m Freistil nicht unter 1:19 schafft. Allzu ehrgeizigen Leichtathleten im Seniorenalter zeigen die eigens dafür zuständigen «Security Judges» auch schon mal die rote Karte. Etwa, wenn ein Siebzjähriger Stabhochspringer die Latte nicht in der geforderten Höhe von 1,55 m korrekt überspringen kann.

Dass die Bandbreite im Mastersport breit ist, beweisen jene Schweizer Athleten, die regelmässig trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen. «Bei der Spitze gibt es solche, die täglich und nahezu professionell trainieren», weiss Isabelle Meier, Vorstandsmitglied von Swiss Masters Athletics. «Sie wollen mit dabei sein und das Leistungsniveau halten.» Denn wirklich verbessern kann man sich im (hohen) Alter kaum noch. Aber mit gezieltem Training die eigene Leistungsfähigkeit erhalten zu können und sich mit Gleichaltrigen zu messen, das spornt viele zu höchstem Einsatz an. Gelegentlich ist der Einsatz auch etwas zu hoch. Fälle sind bekannt, bei denen Masterschwimmer nach einem Sprint angeschlagen und dann an plötzlichem Herzversagen gestorben sind. «Das sind aber Einzelfälle», gibt sich Margaritha Dähler überzeugt. «Mastersportler sind in der Regel gut trainiert und können sich selber einschätzen.»

Anders als in Deutschland, wo Mastersgruppen in allen Sportarten eine langjährige Tradition haben, fristet der Mastersport in der Schweiz noch ein Mauerblümchendasein. Auch in Sachen Trainerausbildung für Mastersportler ist uns der grosse Kanton voraus. Während man in vielen Sportarten bereits Masters-Trainer ausbildet, kommt in der Schweiz nur gerade Pro Senectute dem stetig wachsenden Bedürfnis nach. «Der Fokus liegt aber ganz klar auf dem Breiten- und nicht dem Leistungssport», wie Flavian Kühne, Leiter Sport und Bewegung der Pro Senectute bekannt gibt. Trotzdem stellt er fest, dass die Senioren immer fitter werden. Der Trend geht dahin, in den einzelnen Sportarten verschiedene Leistungsniveaus anzubieten. Mastersport wird dank der demografischen Entwicklung also zweifelsohne Aufwind erfahren. ■

### Mastersport in der Schweiz

- Swiss Masters Athletics: [www.swiss-masters-athletics.ch](http://www.swiss-masters-athletics.ch)
- Swiss Masters Running: [www.smr.ch](http://www.smr.ch)
- Schweiz. Schwimmverband > Masters: [www.fsn.ch](http://www.fsn.ch)
- Swiss Cycling > Cycling for All: [www.swiss-cycling.ch](http://www.swiss-cycling.ch)



FOTO: IMAGO