

Zahlenfan Christian Vetsch

JEDER SCHRITT ZÄHLT

Er begann seine Laufkarriere erst mit 49 Jahren, dafür umso begeisterter. Heute, mit 77 Jahren, hat Christian Vetsch 50 000 Kilometer auf seinem Konto und weiss exakt, wie viel Rückstand oder Vorsprung er jeweils auf seine Konkurrenz besitzt.



TEXT: CAROLINE DOKA
FOTOS: HANSPETER LÄSSER

Beine hat er, fit und sehnig wie ein junger Mann, und ein verschmitztes Lachen wie ein Bauernbub. Sein Alter würde man ihm nie und nimmer geben. Wenn er läuft – und Christian Vetsch läuft viel! –, dann in kurzen, schnellen Schritten und kaum zu bremsen. Christian Vetsch ist 77 Jahre alt und läuft seit 29 Jahren. Die Velorennen als Junior und Amateur B, die Gelände- und Bahnläufe als 20-Jähriger, da winkt er ab. Alles lange her und nicht wirklich von Erfolg gekrönt, das zählt nicht. Oder genauer: Damals hat Christian Vetsch noch nicht gezählt, noch nicht akribisch Buch geführt über seinen Sport, so wie heute.

Aufzuzeichnen begann der Abtwiler erst, als er nach langer Sportpause mit 49 Jahren in den Ausdauersport einstieg. «Ein Bekannter hat mich 1980 zum Frauenfelder Waffelauf überredet», erzählt Christian Vetsch. Das war das zündende Erlebnis, danach gings richtig los. Bereits zehn Jahre später hatte Christian Vetsch 252 Wettkämpfe und 16 661 Laufkilometer auf dem Konto. Und er wurde nicht etwa müde, sondern steigerte mit 60 Jahren die Anzahl der Wettkampfteilnahmen. Sodass er Ende März 2011 auf die stolze Bilanz von 891 Wettkämpfen (11 597 Kilometer) und insgesamt 49 923 gelaufene Kilometer zurückblicken kann. Das ist mehr als einmal rund um den Erdball.

Dosiertes Training

Christian Vetsch bestreitet zwar viele Wettkämpfe, betont aber, mit der Anzahl Trainings eher zurückhaltend zu sein. Und zwar bewusst, denn die Erholung sei wichtig. «Ich trainiere am Dienstag und am Donnerstag, am Wochenende ist entweder ein Wettkampf oder ein Training», sagt Vetsch. So kommen pro Jahr nicht mehr als 100 Trainings zusammen.

Darin sieht der 78-Jährige den Grund dafür, dass er trotz vieler Kilometer nahezu verletzungsfrei geblieben ist. Zumindest bis zum 70. Altersjahr. Seither plagten ihn allerdings zweimal Achillessehnenprobleme und ein Knöchelbruch sowie Hüftbeschwerden. «Ich ging wegen der

Hüftschmerzen zum Arzt und befürchtete das Aus fürs Laufen! Doch der lachte und meinte, das sei typisch für einen alten Langstreckenläufer. Er riet mir zu Gymnastik und Krafttraining», erzählt Vetsch. Seit er wöchentlich im Fitnesscenter seine Kraft trainiert, sind die Schmerzen verschwunden. Das Jahr 2010 verlief komplett beschwerdefrei, was sich prompt in Christian Vetschs Statistik niederschlug: Im Jahr 2010 kamen insgesamt 1538 Laufkilometer zusammen im Gegensatz zu einem Kilometer total von 1390 im 2009.

So fühlt sich Christian Vetsch heute gesünder als vor seiner Laufkarriere. Und ist noch voll bei den Leuten: Im Schnitt aller Teilnehmer war er 2010 in den ersten 39 Prozent platziert was übrigens nicht erstaunen sollte: Laut einer Studie der Kölner Sporthochschule ist ein Viertel der 65- bis 69-jährigen Läufer schneller als 50 Prozent der 20- bis 54-jährigen.

Die Durchschnittsgeschwindigkeit nehme leider ab, bedauert der 77-Jährige, das Alter sei nicht zu verleugnen. Allerdings, seit er wegen Achillesproblemen keinen Marathon mehr laufe, sondern nur noch Distanzen bis Halbmarathon, sehe der Schnitt wieder besser aus. 2009 brauchte Christian Vetsch für einen Kilometer durchschnittlich 4:58 Minuten, im verletzungsfreien 2010 war er sogar ein wenig schneller und brauchte nur 4:54 Minuten pro Kilometer.

663 Mal auf dem Podest

Beachtlich, mit diesem Alter. Beachtlich aber auch diese Zahlenflut: Führt der Mann denn über alles und jedes Buch? Der gelernte Kaufmann, der seine letzten 23 Berufsjahre in der Finanzabteilung des Erziehungsdepartements des Kantons St. Gallen gearbeitet hat, lacht: «Ich bin ein Zahlenmensch! Ich führe Buch über alles, was man im persönlichen Laufbereich erfassen kann.» Und dann kommt er so richtig in Fahrt: In 22 Ländern sei er schon gelaufen, in 237 Ortschaften, davon 138 in der Schweiz. Inzwischen haben sich 252 Finisher-Shirts angesammelt, die nun sein Sohn, dessen Familie und Angestellte

tragen und sie in der Gegend darum «als sehr sportliche Familie gelten».

Nach 27 Laufjahren zeigt sich bei den erwähnten 876 Wettkämpfen folgende Bilanz: Platz 1: 352, Platz 2: 197, Platz 3: 114, Platz 4: 54, Platz 5: 36, Platz 6: 26 usw. Darunter 16 Schweizer Meister-Titel, 3 Europameistertitel und die Plätze 12 (Bahn 5000 Meter) und 7 (Bahn 10000 Meter) in der Weltrangliste der Kat. M75. Christian Vetsch errechnet sogar für jedes Jahr seinen Gesamtrang, den Rückstand auf die Sieger und den Vorsprung vor dem Nächstplatzierten hinter ihm in seiner Kategorie. Im 2010 betrug der Rückstand auf den Sieger seiner Kategorie 20 Minuten, der Vorsprung auf den hinter ihm Platzierten nur gerade 3:56 Min. «Den knappen Vorsprung schlug mir der Kerzerlauf zu Buche, wo ich in der Kategorie M70 starten muss, da hat Cornelis Borst meinen Rekord pulverisiert», hadert Vetsch mit dem für ihn etwas «unschönen» Ergebnis in seiner Statistik.

Doch seine Mine hellt sich sofort auf, als er von seinem schönsten Lauferlebnis erzählt. Vom Comrades Marathon in Südafrika über rund 87 Kilometer, den er im Jahr 1998 bestritt. «Eine Million Zuschauer an der Strasse, verrückt! Ich weiss heute noch nicht, wie ich es geschafft habe, ich bin vorher noch nie weiter als einen Marathon gelaufen!» Seine Finisherzeit? «Acht-null-zwei, Rang zwei!», kommt es wie aus der Kanone geschossen: «Mit vier Minuten Rückstand auf den Sieger.»

Christian Vetsch IM ALTER IMMER BESSER

Halbmarathon-Bestzeit: 1:22:12 (1990) und 1:33:25 (2004 mit 70).

Europameister (3-mal), 2005 in Portugal HM und Team-Cross sowie 2006 in Poznan/PL im Marathon.

16-facher Schweizer Meister (dazu 11-mal Zweiter und 7-mal Dritter)

Weltrangliste Nummer 12 über 5000 Meter auf der Bahn (22:39 Minuten).

Weltrangliste Nummer 7 über 10000 Meter (47:15 Minuten).



Christian Vetsch hat alle seine Kennzahlen im Griff: 2010 zum Beispiel lag sein Kilometerschnitt an den Wettkämpfen bei 4:54 Minuten.

neben der Lauferei Zeit und Interesse für anderes? Sein Nicken räumt jeden Zweifel aus dem Weg: «Ich gehe in der Erntezeit zum Bauern Holunderblüten abnehmen, Kirschen pflücken und Äpfel schütteln.» Kann der Mann denn gar nie still sitzen? «Doch!», sagt Vetsch. «Ich bin leidenschaftlicher Briefmarkensammler.»

Christian Vetsch, ein Zahlenmensch und Realist. Träumt er auch mal? «Nicht unbedingt.» Höchstens vom Interview mit der Journalistin, weil er ganz viel erzählen musste. Oder auch mal, dass am Waffelauf alle anderen an ihm vorbeizogen. Eher als Träume gibt es bei Christian Vetsch realistische Einschätzungen: Zum Beispiel dass er dieses Jahr wieder die Swiss Masters Running Meisterschaft und den Schwabencup im Allgäu gewinnt. «Da habe ich reelle Chancen.»

Seit vielen Jahren ist Christian Vetsch Mitglied von Swiss Masters Running, wo er inzwischen auch einer der Rechnungsrevisoren ist. Er läuft jährlich mindestens die sechs Läufe, die es braucht, um in die Wertung zu kommen. Die Konkurrenz kennt er sehr gut und weiss Anfang des Jahres, wer neu in seine Kategorien aufgestiegen ist. In der M75 gibt es momentan nur etwa sieben Läufer. In der Schweiz wird aber sowieso meistens nur M70 und älter angeboten. In Genf an der Escalade de Genève sind dies jeweils rund 70 Wettkämpfer, während in der Deutschschweiz, z. B. am GP Bern, um die 40 teilnehmen. Dazu bestreitet Christian Vetsch sehr gerne auch im süddeutschen Raum Wettkämpfe: «Es ist familiär, das Startgeld günstig und es gibt eine Kategorie M75, was mir natürlich entgegenkommt.»

In drei Jahren wird Christian Vetsch 80. Legt er dann vor allem «Basler Dybli» ins Briefmarkenalbum oder fliegt er selber aus? «Wenn ich zwäg bin, fahre ich zum Achtzigsten an die Europameisterschaft nach Izmir in der Türkei.» Dieses Jahr steht im Mai die EM in Thionville (F) auf dem Programm: der Halbmarathon und die 10 Kilometer auf der Strasse. «Ich habe mir vorgenommen, eine Medaille zu holen. Wahrscheinlich gelingt mir das im Halbmarathon, da ich dort stärker bin als über 10 Kilometer.» In drei Jahren wird es wieder einfacher. Denn dann startet Christian Vetsch in der M80 – und damit wieder als «Jünger» in einer neuen Kategorie. **F**

Reisefieber durch den Laufsport

Doch es sind nicht nur die Zahlen, die dem Rentner bleiben. Es sind die Erinnerungen an etwas für ihn ganz Neues: das Reisen. Zum Reisen sei er überhaupt nur durchs Laufen gekommen. Und weil es ihm so sehr gefiel, schenkte er sich zum 70. Geburtstag ein Trekking in Nepal. «Der Reiseleiter dachte, der Alte, der schafft das nie. Aber dann war ich hinter dem Sherpa der Zweite, der auf 5643 Meter Höhe oben ankam!», freut sich Christian Vetsch über seine Fitness.

Vor ein paar Jahren hat der passionierte Läufer die Laufkreuzfahrten entdeckt, Kreuzfahrten in Kombination mit Laufen. Mit dem Schiff von Trauminsel zu Trauminsel, laufen auf weissem Sandstrand und auf Deck. So war er bereits zweimal in der Karibik. Und gerade ist er aus Südostasien zurückgekehrt. In Thailand, Indonesien, Malaysia und Vietnam hat das

Schiff angelegt, 9 Etappen zwischen 6 bis 10 Kilometer galt es zu laufen. Auf dem Programm standen je ein Strand-, Berg-, Strassen-, City-, Insel-, Lagunen-, Palast- und Tempellauf an so traumhaften Orten wie Ko Samui, Kuala Lumpur, Brunei, Singapur oder Ho-Chi-Minh-City und der obligate Decklauf auf dem Kreuzfahrtschiff, der AIDAaura.

Ein wirkliches Vergnügen scheint das Runddrehen an Deck für Christian Vetsch aber nicht zu sein. «Natürlich laufe ich lieber auf festem Boden», sagt er. «Beim ersten Lauf auf Deck war es völlig windstill und die See ruhig. Beim nächsten Mal blies ein starker Wind und das Schiff schaukelte. Man kam in der Kurve in der Fahrtrichtung kaum um die Ecke.»

Seine Frau reitet lieber

Die Reisen unternimmt Christian Vetsch mit seinen Lauffreunden. Seine Frau Rosmarie fährt da nicht mit, nein. «Sie will nicht!», sagt ihr Mann. «Ich bin Rentner, sie hat mich also die ganze Woche über. Und sie sagt, ihr Läufer redet sowieso nur immer vom Laufen». Rosmarie Vetsch geniesst die Zeit für ihre eigenen Hobbys. Mit 50 Jahren hat sie das Reitpatent gemacht und unterrichtet nun heilpädagogisches Reiten. Und Christian Vetsch, bleibt ihm



CAROLINE DOKA

ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Projekte in Sport und Kultur. Am liebsten ist die Ausdauersportlerin mit dem Rennvelo, dem Bike oder laufend zu Fuss unterwegs. www.carolinedoka.ch

Swiss Masters Running

FIT FOREVER

Ab 35 schon Alteisen? Das war einmal – die heutigen Mitglieder des Vereins «Swiss Masters Running» betreiben Laufsport aus Leidenschaft und setzen sich für altersgerechte Kategorien an Schweizer Laufveranstaltungen ein. Mit Erfolg, wie die Geschichte zeigt.

TEXT: REGINA SENFTEN

Alterskategorien, wie wir sie heute von praktisch allen Laufveranstaltungen kennen, sind eine faire Sache. Wenn ein 46-jähriger Läufer am Jungfrau-Marathon teilnimmt, ficht er den Sieg der Kategorie M45 unter «Seinesgleichen» – sprich unter Läufern zwischen 45 und 49 Jahren – aus, ohne dass er sich mit den (deutlich jüngeren und schnelleren) Eliteläufern duellieren müsste. Was heute fast schon als selbstverständlich angesehen wird, war lange Zeit ein hart umkämpfter Diskussionspunkt in der Schweizer Leichtathletikszene.

Vor rund vierzig Jahren gab es an Laufevents der Schweiz gerade mal zwei Kategorien: die Aktiven und die Veteranen. Zu den Veteranen, später auch Senioren genannt, wurden alle Sportler über 35 Jahre gezählt und dementsprechend rangiert. «Eine leidige Situation, wenn man sich immer mit den Jungspunden messen muss», fanden damals gut zwei Dutzend Laufsportler, weshalb sie sich am 1. Juli 1973 im Restaurant Hirschen in Kaisen AG zur Gründung der «Laufvereinigung Schweizer Veteranen» einfanden. Die neu gegründete Organisation, welche sich im Jahr 2002 den modernen Namen «Swiss Masters Running» gab, hatte zum Ziel, altersgerechte Kategorien an Laufveranstaltungen einzufordern, was sie gegen den anfänglichen Widerstand der Veranstalter letztendlich mit grossem Erfolg tat.

Mittlerweile gibt es kaum ein Laufevent, an dem die Teilnehmer nicht in Fünf-Jahres-Schritten klassiert werden. Einige Stadtläufe beginnen bereits im Alter von 30 Jahren mit der Zählung der Senioren oder Masters, wie sie neudeutsch genannt werden, um endgültig vom verstaubten Image des Seniorensports Abschied nehmen zu können. Andere steigen erst bei der AK 35 oder beispielsweise der Jungfrau-Marathon mit der AK 40 in die Masterswertung ein. Seit letztem Jahr werden sogar an den

offiziellen Schweizer Meisterschaften über 10 km, Halbmarathon und Marathon die Sieger jeder Altersklasse erkoren.

Laufen bis ins hohe Alter

«Der Sinn und Zweck solcher Kategorien liegt darin, einen fairen und spannenden Wettkampf zu schaffen, was wiederum zu positiven Lauferlebnissen und vermehrten Teilnahmen führt», erklärt Vereinspräsident Franz Killer. «Noch vor zwei, drei Jahren gingen in der Kategorie M70 gerade mal eine Handvoll Läufer an den Start.» Dieses Bild hat sich radikal geändert. Von Murten nach Freiburg liefen letztes Jahr an die 60 Athleten, die 70 Jahre alt und älter waren. Tendenz steigend!

«Sich mit Gleichgesinnten zu messen, kann auch im hohen Alter noch attraktiv und äusserst motivierend sein», weiss Franz Killer. «Die Sportler werden immer älter und sind besser informiert, weshalb sie länger fit bleiben und dem Wettkampfgeschehen treu sind.» Er beobachtet, dass heutige Pensionierte oft gar ehrgeiziger seien und viel mehr Zeit für Training und Wettkämpfe aufwenden würden als etwa 30-jährige Berufstätige. «Das hängt aber sicherlich auch mit dem gesellschaftlichen Wert der Veranstaltungen zusammen.»

Masters-Laufserie

Der Verein «Swiss Masters Running» hat aktuell 1400 aktive Mitglieder, die

regelmässig an Laufveranstaltungen teilnehmen. Mitglied bei «Swiss Masters Running» können Läuferinnen und Läufer ab 35 Jahren werden. Der Jahresbeitrag für Einzelmitglieder beträgt 40, für Paare im gleichen Haushalt 60 Franken Anmeldung an www.smr.ch.

Für ambitionierte Masterssportler hält der Verein einen eigenen Laufcup im Angebot, der 17 Läufe umfasst, wovon mindestens sechs absolviert werden müssen, will man in die Wertung kommen. Oftmals sitzt man nach einem Lauf noch gemeinsam in der Beiz zusammen und tauscht sich über das Rennen aus. Dazu stehen regelmässige «Regiohöcks» ein Trainingslager in Mallorca, eine Reise zum Hunsrück-Marathon sowie zwei Jahresversammlungen mit gemütlichem Nachtessen auf dem Programm. Die besonders Ambitionierten, rund 60 Mitglieder, nehmen jeweils sogar an den Leichtathletik-Europameisterschaften der Masters teil, die alle zwei Jahre stattfinden. Und heimsen dabei ebenso regelmässig für die Schweiz Medaillen ein, von denen die Eliteläufer nur träumen können. **F**



HERBSTGOLD

Ein spannender Dokumentarfilm aus der Welt des Seniorensports kam vergangenen Winter mit der DVD «Herbstgold» auf den Markt. Der Film des deutschen Regisseurs Jan Tenhaven wirft einen neugierigen und respektvollen Blick auf fünf Protagonisten, die mit Ehrgeiz, Stolz und Leidenschaft an den Leichtathletik-Weltmeisterschaften der Masters starten. Herbstgold, deutscher Dokumentarfilm aus dem Jahr 2010, 95 Minuten, ISBN: 4047179549387. www.goodmovies.de



FOTO: SWISS-IMAGE