

Sechs sportliche Seniorinnen und Senioren im Kurzporträt

# SPORT ALS LEBENSELIXIER

Sie sind zwischen 64 und 88 Jahre alt und sportlich aktiv wie sonst nur viele Jahre Jüngere. Wir stellen sechs nicht mehr ganz junge Menschen vor, die vor allem eins verbindet: Sport gehört zu ihrem Leben!

TEXT: MAC HUBER, REGINA SENFTEN

Allrounder Albert Anderegg (74)



FOTO: ALPHAFOTO

## Der schnelle Opa

Er könnte locker noch in der Alterskategorie seiner Söhne mithalten. Albert «Albi» Anderegg läuft auch mit 74 Jahren noch Zeiten, die selbst für deutlich Jüngere unerreichbar erscheinen. An einem guten Tag schafft er 10 Kilometer noch immer unter 40 Minuten, an der Masters-WM in Lyon (Fr) spulte er den Halbmarathon in 1:25:11 Stunden ab.

Wie schafft er das? «Ich habe seit jeher viel Freude an der Bewegung in der Natur», sagt der unverwüsthliche Berner. Was sich unverwundlich anhört, ist bei Anderegg Programm. Einen schönen Teil des Winters verbringt er beim Langlauf im Goms, oft auch begleitet von einem seiner sechs Enkelkinder. Oder er macht Schneeschuhtouren mit dem Snowboard im Rucksack, und kurvt dann kühn mit dem Brett die Tiefschneehänge runter. Im Sommer unternimmt er mit Vorliebe Biketouren und Bergwanderungen. «Bei 95 Prozent meines sportlichen Tuns steht das Erlebnis im Vordergrund», umschreibt Allrounder Anderegg sein Erfolgsrezept. So richtig bewusst und gezielt trainiere er nur zu «etwa fünf Prozent», zumeist Intervall-Einheiten auf der Bahn, «um die Schnelligkeit nicht zu verlieren».

Dass er immer noch auf höchstem Niveau laufen kann – und noch dazu in erstaunlich elegantem Stil – führt er auch darauf zurück, dass er erst spät, mit 37 Jahren, begonnen hat, seine Gelenke intensiv zu belasten. Zuvor hatte er sich seiner beruflichen Laufbahn als Architekt gewidmet. «Mit der Zeit vermisste ich

aber einen Ausgleich zur kopflastigen Arbeit.» Also begann er über Mittag zu laufen. Jahrelang war dabei Sandra Gasser, die ehemalige EM- und WM-Bronzegewinnerin über 1500 Meter, seine Trainingspartnerin, zwischenzeitlich auch Maja Neuenschwander, die Schweizer Marathon-Rekordhalterin.

### ALLE GP BERN GEFINISHT

Als Grundpfeiler seiner unvergleichlichen Laufbahn diente der GP Bern. Albert Anderegg gehört zu «Golden Runners», also zu jenen Läufern, die seit 1982 alle GPs absolviert haben. Dabei trägt er – mit der schnellsten Bestzeit unter den «Duracell-Hasen» – die prestigeträchtige Startnummer 1001. Der GP ist Andereggs Homerun, der fixeste Termin in der Agenda. Da geht er selbst dann an den Start, wenn er kränktelt. Wie letztes Jahr, als er sich mit einer Gürtelrose über die zehn Meilen kämpfte. «Unvernünftig», sagt Anderegg selbst, «aber so lange ich noch einigermaßen ansehnlich laufen kann, so lange werde ich beim GP starten.» Nächstes Mal am 11. Mai – zum 38. Mal in Folge.

Ohnehin will sich Anderegg nochmals in Topform bringen. Nächstes Jahr liebäugelt er mit neuen Bestmarken in der Ü75-Altersklasse, von 1500 m bis zum Halbmarathon. Dabei flirtet er auch mit einem Start an den Masters-Weltmeisterschaften 2020 in Toronto (Ka). Der Gewinn einer Medaille reizt ihn noch immer. «Vor allem aber möchte ich die WM wieder mit einer längeren Reise mit meiner Frau verbinden.» Auf diese Weise waren die Andereggs schon in Australien, Brasilien und Südafrika. «Schön am Sport ist, dass er immer wieder neue Perspektiven eröffnet.»

Multisportlerin Irma Lienert (64)



FOTO: ALPHAFOTO

## «Ein E-Bike kommt nicht in Frage!»

Ein Leben ohne Sport und Bewegung? Das will sich die fitte Schwyzlerin derzeit gar nicht vorstellen. Kein Wunder, denn Irma Lienerts Wohn- und Heimatort Willerzell liegt eingebettet in ein wunderschönes Sportgebiet: am Sihlsee in der lieblichen Voralpenlandschaft des Bezirks Einsiedeln. «Ich kann praktisch alle meine Sportarten direkt vor der Haustüre in einzigartiger Natur ausüben», erklärt sie glücklich. In einem schneereichen Winter trifft man sie beim Langlaufen und Schneeschuhlaufen, auf Skitouren, beim Skifahren. Im Sommer fährt sie Rennvelo und Bike, schwimmt im Sihlsee oder paddelt auch mal mit einem SUP-Board über den See.

Joggen war lange Jahre eine ihrer liebsten Sportarten. Viele Jahre lang nahm sie an Marathons teil und stand beim Bieler Hunderter mehrfach am Start. Zuletzt als 52-Jährige,

notabene. «An den Wettkämpfen mag ich das «Beissen» und das gute Gefühl, etwas geleistet zu haben.» Angesprochen auf ihre Duracell-Qualitäten antwortet sie schlicht: «Bewegung gehört für mich zum Leben. Als Tochter eines Bauern musste ich früh daheim anpacken und mithelfen.»

### HERZENSANGELEGENHEIT IRON BIKE

Ihre ganz grosse Liebe gehört jedoch dem Velofahren und Mountainbiken. Noch heute nimmt sie regelmässig an Wettkämpfen teil. «Ich starte seit Jahren in der Kategorie «Fun 4» am Iron Bike Race von Einsiedeln», erzählt sie. Wo bei «Fun» in diesem Falle heisst: 77 km und

«Bewegung gehört für mich zum Leben.»

2400 Hm. «Das Iron Bike ist mein Heimrennen und eine echte Herzensangelegenheit.» Seit vielen Jahren arbeitet sie deshalb ehrenamtlich auch noch im OK mit, obwohl sie mit ihrem Job bei einem Sportartikelvertrieb, ihrem Haus mit Garten, ihrem Mann und den beiden Enkelkindern eigentlich genug zu tun hat.

Angst vor einem bösen Sturz auf dem Singletrail kennt sie keine. «Letzten Sommer habe ich mir das Schlüsselbein gebrochen. Aber nicht etwa auf einem technischen Trail, sondern weil ich unglücklich über einen Randstein geschlittert bin.» Da merkte sie, dass ihr ein Leben ohne Sport «nicht leicht» fallen würde. «Wenn mein Körper keinen Sport mehr zuliesse, würde ich vermutlich vermehrt meinem neuen Hobby, dem Töpfern, frönen.»

Und wie wärs mit einem E-Bike? «Das E-Bike ist eine gute Sache, kommt aber im Moment für mich nicht in Frage. Wenn nötig würde ich eher langsamer biken und weniger lange Strecken bewältigen, als auf ein Bike mit Motor umzusatteln.»



## Orientierungsläuferin Verena Harzenmoser (88)



## 90. Geburtstag beim Länderkampf

Diese Frau ist ein Phänomen. Auch im Alter von bald 89 Jahren bestreitet Verena «Vre» Harzenmoser noch immer OL-Wettkämpfe. Nicht zwei oder drei pro Saison, nein, «mindestens 20», wie sie schmunzelnd betont. Fast jedes Wochenende im Frühling ist die unverwüstliche St. Gallerin in den hiesigen Wäldern unterwegs – mit Karte, Kompass und Startnummer. Als ob es das Selbstverständlichste wäre.

Eine eigene Alterskategorie gibt es für Vre Harzenmoser schon lange nicht mehr. Die rüstige Rentnerin rennt mit ihren potenziellen Urenkelinnen und Urenkeln um die Wette und misst sich mit den Läuferinnen der Altersklasse D75+. «Es macht mir nichts aus, mit den Jüngeren zu starten», sagt die taffe Seniorin. «Mir geht es ja nicht mehr um den Rang. Ich habe einfach Freude am Sport, an der Bewegung in der Natur.» Dass sie auch in der D75+ noch immer mit den Besten mithalten kann, erwähnt sie nicht.

### ERST MIT 50 GESTARTET

Ihr Erfolgsgeheimnis? Vre Harzenmoser zuckt mit den Schultern. Ein Geheimnis gibt es nach ihrer Ansicht nicht. Dass sie mit 88 aber noch derart fit ist, führt sie vor allem auf «viel Bewegung» zurück. «Ich gehe regelmässig ins Turnen, arbeite im Garten und mache viele

Wanderungen.» Bis 85 war sie noch Tourenleiterin beim SAC. Ausserdem habe sie stets auf eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise geachtet. Und vielleicht ist Vre Harzenmoser auch deshalb noch derart frisch, weil sie erst mit etwa 50 mit OL begonnen hat, zusammen mit ihren Töchtern Maja und Judith, die es danach ins Nationalkader schafften und in ihren Altersklassen auch heute noch zu den schnellsten Schweizerinnen zählen.

### NOCHMALS WM-GOLD?

Auch Vre Harzenmoser hüpft weiter in alter Frische durch das Dickicht. Im Juli will sie wieder an den Senioren-Weltmeisterschaften teilnehmen, der Masters-WM in Riga [Lettland], dann zumal in der Kategorie D85+, wo sie schon mehrere Medaillen gewonnen hat und 2017 gar Weltmeisterin im Sprint geworden ist. Und auch für nächstes Jahr hat die «Grand Old Lady» bereits ein Ziel vor Augen. An den Arge-Alp-Meisterschaften, dem OL-Länderkampf der Alpenländer, möchte sie ihren 90. Geburtstag feiern – laufend, wohlgeemert.

Ein Ende ihrer Laufbahn ist nicht abzusehen. «Solange ich Freude habe und solange die Gesundheit mitspielt, laufe ich weiter», hält Vre Harzenmoser fest. Nur zwei Dinge könnten sie zu einem Rücktritt bewegen: «Wenn ich irgendwann die Posten nicht mehr finde – oder wenn ich eine Stunde länger brauche als die Zweitletzte in meiner Altersklasse, dann höre ich auf.» Das kann aber noch eine ganze Weile dauern.

## Ex-Radprofi Godi Schmutz (65)



Im Angriffsmodus: Godi Schmutz bei der Tour de Suisse 1981.



## Mit sich im Reinen

Gottfried «Godi» Schmutz zählte Ende der 70er-, Anfang der 80er-Jahre zu den populärsten Radprofis hierzulande. Nicht weil er gleich dreimal Schweizer Strassen-Meister wurde. Und auch nicht, weil er es in der Gesamt-Wertung des Giro d'Italia in die Top Ten schaffte. Bekanntheit erlangte Godi Schmutz vor allem wegen Beat Breu, seines ehemaligen Team-Kollegen, mit dem er sich im Kampf um den Sieg bei der Tour de Suisse 1981 ein legendäres Duell lieferte.

Die Episode in der 6. Etappe der Schweizer Rundfahrt erlangte Kultstatus: Kurz vor dem Aufstieg nach Crans-Montana fährt Godi Schmutz an die Spitze des Feldes zu Beat Breu vor und teilt ihm die vermeintliche Order des sportlichen Leiters mit: «Beat, du brauchst heute nicht anzugreifen!» Breu tut wie ihm geheissen und radelt im Feld hoch. Schmutz hingegen greift plötzlich an, kommt weg – und schnappt sich im Ziel das Leadertrikot von Breu. Dieser ist ausser sich vor Wut und schimpft in seinem Ostschweizer Dialekt Sätze in die Mikrofone, die zu stehenden Redewendungen werden. «De Gottfried isch für mi gestorbe» oder gar «De Godi Schmutz, de Sauhund».

Noch heute, 28 Jahre später, wird Godi Schmutz auf die legendäre Auseinandersetzung angesprochen. Sprüche wie «Hey Godi, du lebst ja noch!?» höre er immer wieder. Dabei ist Schmutz – im Gegensatz zu Breu – in der breiten Öffentlichkeit kaum noch in Erscheinung getreten. Nach seinem Rücktritt als Radprofi holte er das KV nach, wurde Versicherungsberater und schliesslich Generalagent. Mit dem Radsport blieb der Hagenbacher verbunden – als OK-Präsident verschiedener

Radsportveranstaltungen und als Nachwuchstrainer beim RMV Elgg.

### 2400 KILOMETER – ZU FUSS

Letztes Jahr setzte Godi Schmutz einen Strich darunter. Er gab seine Ämter ab, liess sich mit 64 Jahren pensionieren und begab sich auf den Jakobsweg. Ausgerüstet mit Rucksäckli und Wanderstock pilgerte er von seiner Haustüre in Hagenbuch nach Santiago de Compostela, 2400 Kilometer in rund drei Monaten. Nicht als Christ, und auch nicht als Esoteriker. «Ich wollte nach dem Berufsleben einfach mal Abstand gewinnen, ohne Agenda leben, meine Ruhe finden.» Das ist ihm offenbar gelungen. Godi Schmutz wirkt im Gespräch überaus gelassen. Er fühle sich freier als früher, sagt er, obwohl er als vierfacher Grossvater neue Aufgaben bekommen habe, wie er schmunzelnd hinzufügt.

Auch sportlich sei er wieder aktiver. «Mein Tag beginnt mit Gymnastik und 50 Liegestützen.» Einmal wöchentlich geht er mit seiner Frau ins Pilates. Und ja, er fährt wieder vermehrt Velo. Eben war er mit alten Weggefährten auf Mallorca – ohne Ambitionen auf lange Strecken. «100 km reichen völlig, und vor allem nur bei schönem Wetter.» Früher, in der Saisonvorbereitung als Profi, habe er oft genug gefroren.

Eine Zeitlang bestritt er noch Waffenläufe. Heute braucht er keinen Tarnanzug mehr. Godi Schmutz wirkt im Reinen mit sich, seiner Umwelt – und selbst mit Beat Breu. Freunde sind sie nie geworden. Aber Kollegen geblieben. Schliesslich endete der teaminterne Zwist damals sportlich-versöhnlich. Mit der Wut im Bauch holte sich Beat Breu im Bergzeitfahren am Monte Brè das Leadertrikot zurück, gewann die Tour de Suisse – und entschuldigte sich bei Godi Schmutz für seine verbalen Entgleisungen.



## Genusssportlerin Corina Sauser (68)

## Aus purer Freude

Wenn man Corina Sauser im Frühling antrifft, ist sie apart braungebrannt. Woher ihre gesunde, sportliche Gesichtsfarbe wohl stammt? Einerseits sicherlich von den unzähligen Skitouren und Wanderungen, die sie im Berner Oberland rund um ihre Wahlheimat Sigriswil am Thunersee absolviert hat. Dann aber vor allem von ihren Rennveloferien im Süden, auf Mallorca, in Katalonien, Italien. «In diesem Jahr war ich bereits in Cambrils, und im Mai gehts dann noch auf Sardinien.»

Wer hinter so viel Rennvelotraining gepaart mit Fitness- und Krafttraining einen akribischen Saisonaufbau im Hinblick auf zahlreiche Wettkämpfe vermutet, der irrt. «Ich fahre mit grosser Lust und Freude Rennvelo und Mountainbike, weil ich gerne in der Natur bin.»

### WIE DER SOHN, SO DIE MUTTER

Dennoch kann man nicht behaupten, dass Corina Sauser die Liebe zum Zweirad in die Wiege gelegt worden wäre. Eher das Gegenteil ist der Fall. Es war Sohn Christoph (43), mehrfacher Mountainbike-Marathon-Weltmeister und zweifacher Gesamtweltcup-Gewinner, der seine lebensfrohe und aktive Mutter für den Rennzirkus begeistert hatte. «Ich begleitete meinen Sohn oft an Wettkämpfe und fühlte mich unter diesen Menschen sehr wohl», erzählt sie. Da lag es nahe, selber ein paar Rennen zu fahren.

Das legendäre Bike Masters in Küblis, die Sän-tis Classic oder auch die Alpen Challenge Lenzerheide fungieren unter anderen auf ihrem Konto.

Eine Draufgängerin ist sie deswegen aber nicht: «Ehrlicherweise muss ich sagen: Ich fahre gar nicht gerne bergab. Technische, steile Singletrails, womöglich noch mit Stufen und Steinen, so was macht mir Angst, da steige ich ab und schiebe.»

### SPORT GEHÖRT ZUM LEBEN

Das tönt vernünftig, zumal die Verletzungsfahr bei Bikestürzen im Alter doch recht hoch ist. Und wie es sich anfühlt, verletzt zu sein, weiss die 68-Jährige zur Genüge. Hüfte, Schulter, Schlüsselbein, Schambein: alles war schon mehrfach gebrochen. «Die sechs Wochen Zwangspause waren jeweils schon schlimm», erinnert sie sich. «Überhaupt wäre ein Leben ohne Sport für mich sehr schwer vorstellbar.»

Doch im Moment verschwendet sie daran keinen Gedanken. Und wenn es sich ergibt und Sohn Christoph in der Gegend ist, treffen sie sich manchmal auf einer Ausfahrt. «Ich gebe langsam ab und bin vor allem bergauf nicht mehr so stark.» Deshalb fährt jeder seine Strecke und sein Tempo. «Und zum Schluss treffen wir uns dann irgendwo unterwegs in einem Restaurant.» Denn wie gesagt ist für Corina Sauser eines entscheidend: «Velofahren muss vor allem Freude machen.»



## Die grösste Hürde ist der Startblock

Sie dürfte sich in ihrer Altersklasse derzeit dreifache Schweizer Meisterin nennen: über 200 und 400 m Freistil sowie über 200 m Rücken. Auf der letztgenannten Strecke sogar mit Schweizer Rekord. Doch sich mit derartigen Titeln zu schmücken, behagt Maya-Claire Diezi nicht. «Das ist keine Leistung», gibt sie sich bescheiden, «ich habe in der Schweiz keine wirklichen Gegnerinnen mehr.»

Ihr Licht muss die lizenzierte Athletin beim Swim Team Lucerne gleichwohl nicht unter den Scheffel stellen. Noch bis vor zwei Jahren reiste sie gemeinsam mit ihrem Mann René (80) – auch er ein aktiver und äusserst erfolgreicher Schwimmer – regelmässig an internationale Masters-Wettkämpfe ins Ausland. An den Masters-Europameisterschaften trennte sie nur ein Hundertstel vom Podest, während sie von den letzten World Masters Games Torino mit Medaillen in ihren Paradedisziplinen heimkehrte. «200 und 400 m Lagen, dazu 100 m Delfin – das waren meine Strecken», strahlt sie. 100 m Delfin? Und das im zarten Alter von 73 Jahren? Da klappt der Kiefer manches Hobbychwimmers runter, der sich schon mal mit Delfin über diese Distanz versucht hat.

### AUFS PODEST DANK MARKUS RYFFEL

Dass die zierliche Seniorin im hohen Alter eine derartige Schwimmkarriere hingelegt hat, ist streng genommen der Schweizer Lauflegende Markus Ryffel zu verdanken. Bereits als

Juniorin beim Schwimmverein Basel fiel die zierliche Maya-Claire im Wasser auf und gewann regionale Titel. Nach ihrer Lehre wandte sich die Sportbegeisterte dann dem Laufsport zu und absolvierte in der Folge auf ambitioniertem Niveau Laufwettkämpfe auf der ganzen Welt. Marathons in New York und Boston ebenso wie all die schönen Volksläufe und Marathons in der Schweiz. In einem Lauftrainingslager hat Markus Ryffel sie schwimmen sehen. «Er riet mir, nicht ausschliesslich zu laufen, wenn ich bis ins hohe Alter gesund sein wolle. So kehrte ich ins Wasser zurück.»

In der Folge betrieb sie viele Jahre lang nicht nur Schwimm- und Laufsport, sondern stand auch regelmässig im Goms auf den Langlauf-Ski, betrieb Nordic Walking und betätigte sich als Schwimmtrainerin und -Schiedsrichterin. «Heute ist Kraul und Rückenkraul der einzige Sport, den ich noch ausüben kann», erklärt sie. Seit einem Unfall im Zug erlauben ihre verdrehten Knie kein Brustschwimmen mehr. Und

weil sie seit gut vier Jahren ein künstliches Schultergelenk trägt, entfällt auch das Delfinschwimmen. Doch unterkriegen lässt sie sich davon nicht. «Ich trainiere täglich auf meinem Velo-Ergometer, absolviere pro Woche zwei Schwimmtrainings und mache regelmässig Aqua-Fit.» Die nächsten Wettkämpfe – darunter die Schweizer Meisterschaften der Masters – sind bereits fix eingeplant. Zuversichtlich sagt die 78-Jährige: «Solange mir jemand dabei hilft, auf den Startblock zu klettern, werde ich Wettkämpfe schwimmen.»

«Ich trainiere täglich auf dem Velo-Ergometer.»



Schwimmerin Maya-Claire Diezi (78)



FOTOS: REGINA SENFTEN



Schweizer Meisterschaften 100 km von Swiss Athletics  
Championnat suisse des 100 km de Swiss Athletics

**BIELER LAUFTAGE**  
**COURSES DE BIENNE**

**6.-8.6.19**

**www.100km.ch**

Bieler Lauftage · Postfach 139  
CH-2501 Biel · Tel. +41 79 528 57 70  
office@100km.ch

Gratis-Anreise  
mit öv Swiss Runners Ticket

100 km

56 km

21,1 km

13,5 km

Kids Run

coop

CRESPO.+

Bieler Tagblatt Le JOURNAL  
Vollständig informiert. Parfaitement informé.

Biel Bienne  
Sport-Stadt! Ville sportive!



NEUER GESCHMACK!

PowerBar

THE TASTE OF SPORT

**UNSERE  
ART DER  
KAFFEEPAUSE.**

