

Wenn am 20. April der Startschuss zum sechsten Zürich Marathon fällt, so finden sich unter den Läufern solche, die eine Olympia-Qualifikation oder um den Titel des Schweizer Meisters kämpfen. Ganz so ehrenvolle Ziele haben sich die vier laufenden Musiker des Orchestre de la Suisse Romande nicht gesetzt, obwohl auch für sie einiges auf dem Spiel steht. Wer läuft zuerst ins Ziel ein? Die Fagottistin oder der Geiger?



FOTO: HANSPETER LÄSSER

Fagott jagt Geige

VON REGINA SENFTEN

Normalerweise verbindet man das Stichwort Marathon kaum mit dem Thema Musik. Und schon gar nicht würde man klassische Musiker, deren Leben sich um Mozart, Mendelssohn und Mussorgsky dreht, an einem Marathon vermuten. Der diesjährige Zürich Marathon zeigt diesbezüglich aber ein anderes Bild. Nicht nur wartet der Anlass mit 13 Live-Bands am Streckenrand auf. Ebenso sind dieses Jahr vier Mitglieder des Orchestre de la Suisse Romande am Start und sorgen so für einen ganz speziellen Ton auf der Strecke.

Cheryl, Katrin, Sarah und Hans-Walter sind Musiker. Sie bringen auf ihren Instrumenten – Cello, Fagott, Flöte und Geige – Brahms-Sinfonien zum Glühen und verzaubern das Publikum im Genfer Grand Théâtre mit wohlartikulierten Klängen. Doch die vier Klangkünstler leisten nicht nur im Orchestergraben präzise Einsätze. Ebenso engagiert nehmen sie ihr nächstes gemeinsames Ziel, den Zürich Marathon, in Angriff.

Sportlich unterwegs sind die vier schon länger. Fagottistin Katrin etwa kam zum Laufen, weil ein ehemaliger Konzertmeister sie mit den Worten «Ich bin sportlicher als du!» zum Lauf-Duell gefordert hatte. Sarah, die Soloflötistin, hat das Laufen ihrem Hund

und der Tatsache, dass Volleyball kein Sport für sensible Musikerhände ist, zu verdanken. Auch Hans-Walter, Stimmführer der zweiten Geigen, schuldet seinen Wiedereinstieg in den Laufsport einem ehemaligen Geigen-Kollegen, der als Jugendlicher Schweizer Meister im Mehrkampf war und ihn für regelmässiges Joggen begeistern konnte. Cheryl, die stellvertretende Solocellistin, war früher in ihrer Heimat Amerika in der Schwimmmannschaft und hat dann am Genfersee ihren ersten Triathlon absolviert. Das Geprügel im Wasser war ihr aber derart zuwider, dass sie fortan aufs Laufen setzte. «Ich war neidisch auf die Leute, die einfach nur rennen durften», erzählt sie lachend.

Orchester mit eigenem Sport-Team

Alle vier erachten das Laufen als eine äusserst wohltuende Abwechslung zu ihrem sitzenden Beruf, der überdies ein Höchstmass an Konzentration und mentaler Beanspruchung verlangt. «Unsere Positionen am Instrument sind ja nicht wirklich gesund», meint Katrin. «Wenn man nach zwei mal drei Stunden Proben ohne Tageslicht einfach mal rausgehen, losrennen und den Kreislauf anregen kann, dann tut das unglaublich gut», sagt die 36-Jährige und fügt hinzu: «Man wird so toleranter gegenüber dem «Lärm» im Orchester.»

Zudem weist das Laufen viele Ähnlichkeiten mit dem Musikerberuf auf. «Die

Vorbereitung eines Konzerts hat Gemeinsamkeiten mit dem Trainieren», findet Sarah, die in Zürich ihren ersten Marathon bestreiten wird. «Man hat ein Ziel, das man erreichen will, tastet sich in kleinen Schritten daran heran und freut sich auf den Tag, wo es ernst gilt und man alles zusammensetzt.» Ohne Fleiss kein Preis, das gilt sowohl für den Sport wie für die Musik.

Doch von «einfach mal losrennen» bis hin zum Marathon zu – ist das nicht ein gar weiter Weg? Nicht für die vier Musiker vom Orchestre de la Suisse Romande. Seit die Direktion auf Anraten von Geiger Hans-Walter im Jahr 2001 das Team «OSR-Sport» ins Leben gerufen hatte,

machen viele Orchestermitglieder zum Plausch und als Ausgleich an diversen sportlichen Veranstaltungen in der Umgebung mit. Das reicht von der Course de l'Escalade über den Halbmarathon von Jussy bis hin zum GP Bern oder Triathlon de Genève. Trainings- und Testläufe haben sie alle schon zuhauf in den Beinen. Zudem bilden lange Ausläufe auf Orchesterturneen jeweils eine willkommene Abwechslung, durchbrechen sie doch den sturen Rhythmus von Essen, Fliegen, Busfahren und Konzertspielen. «Da kann es durchaus mal vorkommen, dass das halbe Orchester eine Gruppe bildet und anstatt Sightseeing in Luxemburg eine Stunde Jogging betreibt», erinnert sich Hans-Walter schmunzelnd. Sport gehört zum guten Ton des Spitzenorchesters, dessen Direktion es sich nicht nehmen lässt, für das Startgeld und das blaue Lauf-Shirt mit OSR-Logo aufzukommen.

Das Maximum herausholen

Weshalb muss es denn für die vier Musiker aus Genf gerade der Zürich Marathon ennet dem Röschtigraben sein? Mit dem Genfer und Lausanner Marathon sind lange Laufveranstaltungen doch auch rund um den Genfersee zahlreich gesät. Für Katrin und Hans-Walter, die beide schon Marathon-Erfahrungen vorweisen, bietet sich Zürich als schnelles Pflaster für eine neue Bestzeit an. Ihre geltende hat Katrin bei ihrem ersten Marathon in Frankfurt aufgestellt. Nach einer überbordenden Konzerttournee in New York, einer schlaflosen Nacht im Flieger und einem höllischen Jetlag ging sie an den Start, um in 3:58 ins Ziel zu laufen. «Ich habe da alles gemacht, was man vor einem Marathon nicht machen sollte: nicht geschlafen, viel und ungesund gegessen.» Trotzdem fühlte sie sich gut. Sie denkt aber, dass sie sich in Zürich nochmals steigern kann. «Ich will dieses Jahr das Maximum herausholen.» Für die zierliche Fagottistin bedeutet dies also eine Zeit deutlich unter vier Stunden.

Dies peilt auch Kollege Hans-Walter an. 3:55 lautet die persönliche Vorgabe des charmanten 61-jährigen Deutschen, nachdem er die Ziellinie des letztjährigen Zürich Marathon knapp vor den Vierstunden-Ballon überschritten hatte. Kommt es am Mythenquai also zum Showdown zwischen dem Geiger und der Holzbläserin? «Ja, genau», scherzen die beiden. «Fagott jagt Geige!» Oder wird es vielleicht genau umgekehrt sein?

Cheryl und Sarah, die beiden anderen im Viererbunde, gehen die 42,195 Kilome-



Innen Gold, Samt und Stuckaturen, aussen Sandstein und Konzertplakate: die 1894 erbaute Victoria Hall in Genf.

ter mit anderen Zielsetzungen an. Cellistin Cheryl bringt bereits Marathon-Erfahrung mit, hat sie doch am Paris Marathon 2007 eine Freundin unterstützt und ist dann gleich selber mitgerannt. In der Zwingli-Stadt strebt die 49-Jährige allerdings keine Bestzeit an. «Ich habe vor dem Zürich Marathon viel zu üben, da reicht die Zeit für ein seriöses Training nicht. Ich laufe einfach, wie es kommt», meint sie bescheiden.

Für Sarah, mit 29 Jahren die jüngste der Runde, geht es vorerst nur einmal um eines: «Durchkommen!» Dass sie ihr Marathon-Debüt in Zürich wählt, ist kein Zufall. Zum einen ist sie hier aufgewachsen und hat ihr Flötenstudium am Konservatorium Zürich begonnen. Ein wenig Heimvorteil dürfte ihr da also zugute kommen. Zum anderen hat sie sich von ihren Kollegen im OSR-Sport-Team anstecken und motivieren lassen, an den Start zu gehen. Denn als Sarah an der Course de l'Escalade schlechter als im Vorjahr abschnitt, ärgerte sie sich und wusste: «Ich muss ein Ziel haben, sonst passiert im Training nichts.» Das Ziel steht nun also. Doch wie sieht es mit dem Training aus? Hat man als Profi-Musiker vor lauter Üben und Konzerten überhaupt Zeit für ernsthaftes Training?

Persönliche Vorgaben für den Zürich Marathon

Zeit zum Sporttreiben haben sie genug, da sind sich alle einig. Der wöchentliche Arbeitsplan des Orchesters mit Proben und Konzerten ist meist so gestaltet, dass im-

mer wieder ein Teil des Tages dienstfrei ist. «Wenn wir zwei bis vier Abende mit Konzerten beschäftigt sind, haben wir dafür am Vormittag frei und Zeit für ein Training.» Allen ist jedoch klar, dass sie vor einem wichtigen Solo oder einem Rezital keine harte Laufeinheit absolvieren dürfen. «Ein hartes Training ist für mich als Cellistin nicht gut», erläutert Cheryl. «Dann läuft mir alles Blut in die Hände und macht die Finger dick.»

«Und die Konzentration leidet darunter», weiss Hans-Walter aus eigener Erfahrung und seufzt, wenn er an einige schwierige Momente in den Proben zur spielerisch anspruchsvollen Mozart-Oper *Così fan tutte* zurückdenkt. Er hat sich seine Trainingspläne vom prominenten Laufcoach Peter Greif fertigen lassen und ist damit eigentlich ganz zufrieden. Derweil Cheryl als Mutter zweier Teenager nur gerade dann die Laufschuhe schnürt, wenn

Musik am Zürich Marathon 2008

Musik gehört zu einem Marathon wie das Cüpli zur Opernpremiere. Dies ist auch am Zürich Marathon nicht anders. Allerdings beschränkt sich die musikalisch gestaltete Unterstützung der Läuferinnen und Läufer auf die fünf Seegemeinden Zollikon, Küsnacht, Erlenbach, Herrliberg und Meilen. Auf den gut 30 Kilometern sollen nicht weniger als 13 Live-Bands über ihre Verstärker die Sportler unterstützen, wie Erich Ogi, Kommunikationschef am Zürich Marathon, verrät. «Das musikalische Element an einem Marathon ist wichtig für die Läufer», gibt sich Ogi überzeugt. «Gerade wer auch an anderen internationalen Marathon dabei ist, weiss, wie es dank Musik abgehen kann.» Doch leider lässt die Stadt Zürich an Sportveranstaltungen (noch) keine Musik über Verstärkeranlagen zu. In dieser Hinsicht ist Huldrych Zwinglis Geist noch immer präsent. Nachdem die Stadtpolizei am letztjährigen Marathon gar einer Band den Verstärkerstecker ausgezogen und dem Zürich Marathon deswegen eine Busse aufgebremmt hatte, laufen jetzt aber Verhandlungen mit der Stadt, wie Ogi erklärt. Ein politischer Vorstoss wurde diesbezüglich im Züricher Gemeinderat bereits gemacht. Ob die Stadt doch noch Musikgehör zeigt und ausser Guggen-Musiken und Steel-Bands auch verstärkte Klänge auf der Schlussphase in der Bahnhofstrasse zulässt, wird sich spätestens am 20. April zeigen. Dann nämlich, wenn die Musik den gegen 6000 Läuferinnen und Läufern auf der Bahnhofstrasse den Marsch ins Ziel bläst.



FOTOS: HANS-PETER LÄSSER, SWISS-IMAGE



Sarah Rumer (29) ist Schweizerin, spielt im Orchester de la Suisse Romande die Soloflöte, trinkt selten mal ein Gläschen über den Durst und findet dank ihrem Hund den Heimweg trotzdem. Sie läuft nur im Winterhalbjahr regelmässig, weil es sie im Sommer in die Berge zieht. Ihr Ziel am Zürich Marathon: «Da es mein erster Marathon ist, will ich einfach eines: durchkommen! Und dies deutlich vor dem Besenwagen.»

Katrin Herda (36) ist Deutsche, bläst im Orchester de la Suisse Romande ins Fagott und Kontrafagott, spielte als Jugendliche Volleyball, was sie heute aber auf Rücksicht auf ihre Finger – «die sind ebenso wie die Zähne versichert» – nicht mehr tut. Ihr Trumpf am Zürich Marathon: «Ich kenne keine Krisen beim Marathon.»

Zeit und Lust vorhanden sind, betreiben Sarah und Katrin das Laufen «bewusst und organisiert». Im Gegensatz zu früher, «da war ich mit dem Training super unorganisiert», wie Katrin freimütig zugibt. Heute achten sie besser darauf, an welchen Tagen Intervalltrainings anstehen und wann ein Longjog in den Probe- und Konzertplan passt. Ab und zu laufen die vier auch gemeinsam aus, wenn das die verschiedenen Trainingspläne zulassen, wobei die unterschiedlichen Leistungsniveaus niemanden stören. «Beim Longjog kann man sich gut aneinander anpassen», sagt Cheryl. Und Hans-Walter genießt es, wenn man «über 30 Kilometer lang nett plaudern kann».

So richtig toll in den Probeplan passt der Zürich Marathon aber dieses Jahr nicht allen. Sarah ist unmittelbar davor mit ihrem Bläserquintett auf Japan-Tournee, währenddem Katrin am Vorabend bis nachts um zehn einer Lohengrin-Probe beiwohnen muss. Ob das den Erfolg in Zürich trüben wird? «Keineswegs», versichert die Bläserin gut gelaunt. «Je weniger ich vor dem Marathon schlafe, desto bes-

Cheryl House (49) ist Amerikanerin, besetzt im Orchester de la Suisse Romande die Position des Stellvertretenden Solocellos, hat zwei Kinder, wohnt in Bonne (Frankreich, Hochsavoyen) und fährt jeweils mit dem Violoncello auf dem Rücken per Fahrrad über die Grenze zur Probe. Ihre Schwäche betrifft auch den Zürich-Marathon: «I cannot be aggressive!», sagt sie. Obwohl sie früher eine erfolgreiche Lagenschwimmerin war.

Hans-Walter Hirzel (61) ist Deutscher, kommt im Orchester de la Suisse Romande als Stimmführer der zweiten Geige zum Einsatz, betätigt sich polysportiv mit Fussball, Bergsteigen, Klettern, Surfen und Triathlon. Er fürchtet am Zürich-Marathon nur ein Ding: «Die riesige Hammermann-Statue bei Kilometer 35.»

ser laufe ich.» Und Sarah fügt an: «Vom Konzertieren her sind wir es gewohnt, exponiert zu sein und Höchstleistungen zu erbringen. Das kommt uns beim Laufen zugute.»

Apropos Bestleistungen und Musik. Viele Hobby-Läufer hören beim Joggen gerne Musik (vgl. Artikel ab S. 36). Wie ist das für Leute, bei denen die Musik den Beruf ausmacht? Katrin hört zwar auf langen Läufen manchmal ihre Spanisch-Lektionen auf dem iPod ab, bevorzugt sonst aber die Stille, wie Sarah auch. Und Hans-Walter gesteht: «Mir läuft so oft irgendeine «Schlaufe» aus der Probe nach, da brauche ich keine zusätzliche Musik.» Dennoch würden sie sich alle darüber freuen, wenn am Zürich Marathon «ihre» Instrumente am Wegesrand stehen und ein Ständchen als Anfeuerung beim Hammermann blasen würden. Es muss ja nicht die kleine Nachtmusik sein. Wer weiss, vielleicht kann sich ja eine der 13 Live-Bands, die am Zürich-Marathon präsent sind (siehe Kasten), des Wunsches annehmen? Schliesslich gilt auch im Laufsport: «C'est le ton qui fait la musique.»



«Einmal trainieren - doppelt profitieren»



Urs Gerig, Fitness-Guru + Sport Coach
"Ich bin begeistert: Eine neue Sucht, die kräftig macht!"

TOTAL-BODY-TRAINING Mehr als nur Laufen mit Gewichten!



Durch dynamisches hin- und herbewegen der XCOs wird die lose Masse im XCO® explosiv von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch entsteht der REACTIVE IMPACT. Dieser Impuls trainiert auch tieferliegendes Muskel- und Bindegewebe ohne Gelenkbelastung.