Warum Orientierungsläufer(innen) ihren Sport oft bis ins hohe Alter ausüben

OLDIES



Auch mit 85 Jahren noch jedes Wochenende mit der Karte unterwegs: OL-Legende Hansruedi Brand.

Seit ihrem Rücktritt als Nationalrätin wieder vermehrt im Wald: Ruth Humbel (69).

Selbst mit 80, 85 oder gar 90 Jahren jagen sie noch auf Postensuche durch die Wälder. Orientierungsläufer(innen) sind unerschütterlich – und scheinbar unermüdlich. Wie schaffen sie das?

TEXT: **MAC HUBER**

OL-Weekend in Sörenberg, Anfang Oktober. Mehr als 1500 Läufer(innen) haben sich für den nationalen Langdistanz-OL angemeldet. Unter ihnen Hansruedi Brand, der Ende August seinen 85. Geburtstag feierte. Der rüstige Rentner könnte in der Altersklasse H85 teilnehmen, zieht es aber vor, bei den jüngeren H80 zu starten. «Da ist die Strecke etwas länger und anspruchsvoller», erklärt der scheinbar unermüdliche Berner, ehe er sich bei der Talstation zum Sessellift im Freien umzieht. Eine Garderobe steht nicht zur Verfügung, niemand beschwert sich, OL-Läufer sind unkompliziert.

«Dank dem OL bin ich durch ganz Europa gekommen»

Keine 43 Minuten später hat Hansruedi Brand die 15 Posten im anspruchsvollen Gelände abgelaufen. Als ältester Teilnehmer in seiner Kategorie gewinnt er mit mehr als 12 Minuten Vorsprung. Für Brand nichts Aussergewöhnliches. Der 85-Jährige bestreitet jedes Jahr noch immer rund 50 OL-Wettkämpfe – als ob es selbstverständlich wäre. Hier ein Abendlauf, da ein Mehrtages-OL, mal in der Region, mal im Ausland – wie jüngst im Trentino und in Irland. «Dank dem OL bin ich durch ganz Europa gekommen», sagt Brand nicht ohne Stolz. Dabei habe er «viele interessante Orte kennengelernt», in touristisch noch unberührten Regionen in Finnland, Ungarn, Tschechien und Schottland. Oder in Staaten, die es längst nicht mehr gibt – wie in der DDR, wo 1970 erstmals Weltmeisterschaften in Mitteleuropa stattfanden. «Dass man Läufer, die sich mit Karten auskennen, damals ins Gelände hinter dem eisernen Vorhang liess, war aussergewöhnlich.»

Hansruedi Brand gehört zu den Legenden im Schweizer OL. In der «ewigen Seniorenrangliste», die bei den Männern über 2000 Läufer umfasst, führt er mit grossem Vorsprung vor August «Gusti» Grüniger (91). Bei den Frauen liegt die Zürcherin Erica Huggler (85) an der Spitze – vor Elisabeth Pletscher (82) und mehr als 1000 weiteren Läuferinnen.

FOTOS: ZVG



Schon seit 55 Jahren Orientierungsläufer: Sportfunktionär Fritz Aebi.



Leaderin in der «ewigen Seniorenrangliste»: Erica Huggler (85).

FOTO: POLAR/ZVG



Nimmt es auch mit Jüngeren auf: Margrit Michel (74).

Die «ewige Seniorenrangliste» ist sowas wie der «Heilige Gral» der OL-Routiniers. Eine vordere Rangierung hat Prestige-Wert. Mit den besten acht Saison-Resultaten kann ein(e) Läufer(in) pro Jahr maximal 215 Punkten erreichen. Hansruedi Brand ist schon bald bei 10000 Punkten angelangt.

An ein Ende seiner Laufbahn mag der 85-Jährige nicht denken. Obwohl er nach zwei Knie-Operationen keinen Meniskus mehr hat, ist Brand noch immer heiss auf OL, noch immer neugierig. «I luege gäng, dass i wieder öppis Neus finge», sagt der Mann aus Liebefeld. Jedes Jahr sucht er den internationalen Kalender nach einem besonderen OL ab, zurzeit reizt ihn ein Wettkampf in den schottischen Highlands.

«Sie könnten für Energizer, Victorinox oder Hansaplast werben»

Ruth Humbel wieder Spitze

Ebenfalls noch hochaktiv wirkt Ruth Humbel. Die langjährige Mitte-Nationalrätin war früher OL-Spitzenläuferin, von 1975 bis 1987 Mitglied im Nationalkader, fünfmal Schweizer Meisterin in Einzeldisziplinen, dreimal gewann sie WM-Bronze mit der Staffel. Der Orientierungslauf habe ihr geholfen, im Dickicht von politischen Auseinandersetzungen die Posten zu finden, sagt die langjährige Gesundheitspolitikerin.

Seit ihrem Rücktritt aus dem Parlament Ende Februar 2023 hat sie wieder mehr Zeit und Musse für jenen Sport, der ihr Leben geprägt und sie zudem bekannt gemacht hat. Jüngst hat sie eine Segeltörn in der Karibik mit Orientierungslauf verbunden und dabei auf sieben verschiedenen Inseln einen OL absolviert. «Ich werde nicht mehr schneller», erklärt die 69-jährige Aargauerin nicht ohne Selbstironie, «aber ich fühle mich noch immer fit genug für internationale Wettkämpfe.» Bei den World Master Orienteering Championships im slowakischen Košice, den OL-Senioren-Weltmeisterschaften, gewann Humbel 2023 in der Altersklasse D65 gleich zweimal Gold, im Sprint und auf der Mitteldistanz.

Bereits 2010, an der Heim-WM in Neuenburg, hatte sie zwei Titel eingeheimst. Derlei Erfolge freuen sie – und bestätigen sie in ihrem Tun. «Schön sind die Wettkämpfe aber auch deshalb, weil man immer wieder Menschen trifft, die man länger nicht mehr gesehen hat», sagt Humbel, «es ist wie ein Klassentreffen». Das nächste «Klassentreffen» ist Ende Mai 2027 geplant, in Japan an der World Masters-WM in Hyogo. Ruth Humbel hat sich angemeldet.

«OL altert mit den Menschen – statt sie auszusortieren»

Wohl nicht mehr dabei sein wird dann ihr Vater Valentin, einer der langjährigsten OL-Läufer hierzulande. Er wird im November 95 Jahre jung. Nach einer erlittenen Sepsis nimmt er nur noch sporadisch an Wettkämpfen teil. «Er ist aber noch immer aktiv und sehr selbständig», sagt Humbel. Ihr Vater ist ein Phänomen, aber kein Einzelfall. Immer wieder starten Hochbetagte zu Orientierungsläufen. Bei World Orienteering, dem OL-Weltverband, hat man deshalb schon die Einführung einer Ü100-Altersklasse in Erwägung gezogen.

Kopf und Körper kooperieren

OL ist Community, ein generationenübergreifendes Biotop, in dem Junge und Junggebliebene dieselben Posten suchen, dieselben Geschichten teilen, dieselbe Leidenschaft leben. Die Altersklassen sind fein abgestuft, die Konkurrenz bleibt fair, die Motivation hoch.

Ein Fakt, den auch Fritz Aebi zu schätzen weiss. Der 69-jährige Berner, bei Swiss Olympic viele Jahre Spitzensportvertreter der nicht-olympischen Sportarten, bestreitet schon seit 1970 OL-Wettkämpfe. «Ich gehöre zu den Glücklichen, denen es gesundheitlich vergönnt ist, seit mehr als 55 Jahren den rot-weissen Postenflaggen nachrennen zu dürfen», sagt der vielseitige Sportfunktionär.

Er laufe heute nicht mehr so rund wie früher, bekennt er freimütig. Was er beim OL aber mit zunehmendem Alter schätzt: «Es



1/4 Hotel Saratz



Weltmeisterin in der D75-Altersklasse: Maria Luder, die Mutter von Simone Niggli.

wird dir nicht vor Augen geführt, wie langsam du geworden bist.» Im Gegensatz zu grossen Volksläufen wie beispielsweise beim GP Bern werden im OL die Strecken im Alter laufend kürzer – und die Posten weniger.

Dass er und seine sportlichen Kollegen im Rentenalter ihren Sport nach wie vor mit viel Herzblut ausüben, hat noch andere Gründe. «OL zählt zu den seltenen Sportarten, die nicht nur vom Tempo leben, sondern vom Zusammenspiel aus Kopf, Körper und Natur.» Wer einmal gelernt habe, eine Karte im Laufschritt zu lesen, verliere diese Fähigkeit nicht – «sie wird eher feiner, präziser», hat Aebi erfahren. Das mache OL «letztlich zu einem Sport, der mit den Menschen altert, statt sie auszusortieren».

«Sobald ich den Badge am Finger habe, will ich schnell sein»

Simone Niggli als Vorbild

Was den Geländelauf mit Karte ebenfalls von anderen Sportarten abhebt: OL ist Familiensache. Manche Familien sind mit Vertretern von drei Generationen am Start, allen voran die Nigglis mit OL-Legende und Rekord-Weltmeisterin Simone Niggli.

Mit 23 WM-Titeln prägte sie eine Ära wie kaum eine andere Sportlerin. Als OL-Läuferin wurde sie dreimal zur Schweizer Sportlerin des Jahres gekürt (2003, 2005, 2007). Und auch heute, 13 Jahre nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport, ist sie noch erstaunlich fit, da und dort gar schneller als Elite-Läuferinnen. «Die Rangierung ist mir nicht mehr wichtig», betont die 48-Jährige, «sobald ich aber den Badge am Finger habe, will ich schnell sein. Schnell für mich, nicht für die Rangliste.» Jeweils zwei Minuten vor dem Start erwache ihr Ehrgeiz wieder. «Es ist für mich immer noch eine grosse Genugtuung, wenn ich die Posten so anlaufen kann, wie ich es mir vorgenommen habe.»

Ansonsten freue sie sich gerne mit anderen, vor allem mit ihren drei Kindern, die ebenfalls engagiert durch die Wälder navigieren. Malin (18) und die Zwillinge Anja und Lars (15) zählen zu den OL-Talenten hierzulande, alle stehen im Berner Nachwuchskader. Simone und ihr Mann Matthias (53), einst ebenfalls OL-Eliteläufer, wollen ihren Nachwuchs aber nicht übermässig pushen. «Ob sie Leistungssport machen wollen, entscheiden sie selbst.»

So oder so steht der OL-Sport bei den Nigglis noch immer hoch im Kurs. «Während der Saison sind wir fast jedes Wochenende an einem OL», sagt Simone Niggli. Oft mit dabei auch ihre Mutter Maria Luder (79), letztes Jahr Weltmeisterin in der D75-Altersklasse, in der «ewigen Seniorinnen-Rangliste» liebäugelt sie mit einem Podestplatz. Auch Maria Luder könnte sich noch als Botschafterin empfehlen – für Energizer, Victorinox oder Hansaplast.

«Ich bewundere alle, die im hohen Alter noch Wettkämpfe bestreiten», sagt Simone Niggli, «ich hoffe, dass ich das in 20 oder 30 Jahren auch noch tun kann.» Bis dahin wird die OL-Legende, die mittlerweile zwei Tage pro Woche als ¬Medizinische Praxis-Assistentin tätig ist, den Orientierungslauf auch in anderen Bereichen unterstützen: Als Nachwuchstrainerin, TV-Expertin bei SRF oder Helferin an den OL-Europameisterschaften 2027 in Thun.

Orientierungslauf ist kein Sport, den man irgendwann hinter sich lässt. Er begleitet und trägt – offenbar ein Leben lang. *f*



Vorzeigeathletin, Wegbereiterin und Mutter von drei OL-Talenten: Simone Niggli.

***Mac Huber** ist langjähriger Sportjournalist. Seit er OLdies kennengelernt hat, überlegt er sich, ob er sich auch wieder mal bei einem OL versuchen soll.

Eine der gesündesten Sportarten überhaupt

OL hält auch den Kopf jung

Orientierungslauf gehört zu den wenigen Sportarten, die gleichzeitig körperliche und geistige Ressourcen fordern – und fördern. Während die Sportler durch Wälder, Parks oder Städte laufen, müssen sie Karten lesen, ihre Position bestimmen, Routen planen und innerhalb kürzester Zeit Entscheidungen treffen. Genau diese Verbindung aus körperlicher Aktivität und geistiger Herausforderung macht OL zu einer Sportart mit aussergewöhnlichem und oft unterschätztem gesundheitlichem Potenzial.

Die körperlichen Vorteile sind vielfältig. OL stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer und fördert die allgemeine Fitness. Durch das Laufen auf wechselnden Untergründen werden zudem Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert. Anders als beim klassischen Joggen reagieren OL-Läufer ständig auf ihre Umgebung und passen ihre Bewegungen an unterschiedliche Gelände-Bedingungen an. Dadurch werden zahlreiche Muskelgruppen aktiviert und zugleich die Körperwahrnehmung geschult.

Auch das Gehirn wird dabei kontinuierlich gefordert. Karten müssen interpretiert, Entfernungen eingeschätzt und verschiedene Routen miteinander verglichen werden. Gleichzeitig gilt es, die eigene Position im Gelände im Blick zu behalten und die richtige Entscheidung für den nächsten Streckenabschnitt zu treffen. Aufmerksamkeit, Konzentration, räumliches Denken und Gedächtnis werden dadurch gleichzeitig beansprucht.

Wissenschaftler sprechen bei solchen Aktivitäten von einem Dual-Task-Training – einer gleichzeitigen Beanspruchung körperlicher und kognitiver Fähigkeiten. Verschiedene Studien belegen, dass gerade diese Kombination besonders wertvoll für die Gesundheit sein kann.

GENERALI RUN THE SUN
ASCONA-LOCARNO-MARATHON

Erster Marathon des Jahres in der Schweiz

42 Km | 21 Km



Title Partner
GENERALI

Main Partner
coop · ASCONA LOCARNO · SKIPP

Sponsor
OFFICINE GHIDONI RIAZZINO · FOCUS WATER · SPORTS REHAB · campofelice