

## Sport im Alter



Im vergangenen Jahr habe ich im Alter von 76 Jahren an den Senioren-Weltmeisterschaften der Orientierungsläufer in Ungarn teilgenommen. Diesen Wettkampf gibt es seit rund vierzig Jahren. Und die Teilnehmerzahlen steigen konstant an. 3257 Läuferinnen und Läufer aus 42 Nationen waren im Juli 2011 in Ungarn dabei.

Der Orientierungslauf ist für mich Lebensinhalt seit rund fünfzig Jahren. Es ist wohl das Zusammenspiel von Körper und Geist, die Kopfarbeit bei hoher körperlicher Leistung, welche das Einmalige an dieser Sportart ausmachen. Um an den Wettkämpfen teilnehmen zu können, ist regelmässiges Training unabdingbar. Diese Voraussetzung hat mit zunehmendem Alter noch mehr Gewicht bekommen. Ohne zwei- bis dreimal wöchentlich zu trainieren, baut der Körper seine Leistungsfähigkeit schnell ab. Wir wissen und spüren es, dass die Konzentration für die Kartenarbeit im Wettkampf nur dann gelingt, wenn ich die körperliche Leistung fast mühelos bringen kann.

Fuss- und Kniegelenke sind beim Orientierungslauf konstant grosser, manchmal übermässiger Belastung ausgesetzt. Viele ältere Läufer und Läuferinnen erzählen von orthopädisch-chirurgischen Eingriffen. Und nicht selten hört man die berechtigte Frage: Ist das noch gesund? – Ich habe nicht die geringsten Zweifel, dass dem so ist. Zwei Bedingun-

gen allerdings sind zu erfüllen: Ich kann nicht fünfzig Jahre ohne körperliche Leistung leben und dann mit Wettkampfsport beginnen. Und es geht nicht ohne Training.

Was weiter von Bedeutung ist: Einen krankheits- oder unfallbedingten Ausfall von drei bis vier Wochen muss ich annehmen können. Wenn ich nachher wieder langsam auf dem Bestehenden aufbauen kann, ist die Leistungsfähigkeit bald wieder da. Was tun, wenn sich Schmerzen einstellen, wenn die Gelenke nicht mehr recht wollen? Nicht gleich aufgeben! Medikamente vorsichtig einsetzen. Auf die ganze körperliche Befindlichkeit achten. Abklären, woher ein Schmerz genau kommt. Geduld haben, ein paar Tage zuwarten, dann wieder mit Laufen beginnen. Vielleicht verschwindet der Schmerz, wie er gekommen ist. Ich kenne das aus eigener Erfahrung. Wenns dann wieder geht, sind Sie auf der Wohlfühlskala wieder ganz oben.

**René Regenass**

Journalist BR