

# Sie sind auch mit über 80 Jahren noch Weltspitze

Erica Huggler im Orientierungslauf und Hans Blöchliger im Sprint leisten in ihrer Alterskategorie Aussergewöhnliches

JÖRG GREB

Erica Huggler sagt Sätze wie: «Ich werde wütend, wenn man uns Alten nichts mehr zutraut.» Oder: «Ich will der gängigen Meinung entgegentreten: Je älter, desto blöder.» Oder: «Vor jedem Wettkampf bin ich ganz giggerig.»

Huggler, 81 Jahre alt, aus Oetwil am See, weiss, wovon sie spricht. Vom Frühling bis im Herbst bestreitet sie Wochenende für Wochenende Orientierungsläufe, sie kommt auf 40 bis 60 Wettkämpfe pro Jahr. Meistens läuft Huggler auf einen Spitzenplatz. In ihrer Altersklasse war sie schon Weltmeisterin und gewann mehrere WM-Medaillen.

Auch ein anderer Senior verblüfft immer wieder: der 87-jährige Hans Blöchliger. Wenn Bekannte von seinen Erfolgen im Sport hören, halten sie ihn wegen seiner schmalen Postur meistens für einen Marathonläufer. Doch Blöchliger ist Sprinter, was seine Erfolge umso bemerkenswerter macht. Während die im Ausdauersport wichtigen langsamen Muskelfasern beim Älterwerden später und langsamer an Leistungsfähigkeit einbüßen, bilden sich die schnellen Muskelfasern schneller zurück. Diese Fasern sind jedoch für Sprinter wie Blöchliger wichtig.

## 100 Meter in unter 15 Sekunden

Blöchliger hat es geschafft, die Rückbildung der schnellen Fasern zu verlangsamen. Noch heute sprintet er auf einem erstaunlich hohen Niveau. Bei seinem WM-Sieg in der Kategorie der über 80-Jährigen legte er 2019 in Lyon die 100 Meter in 14,97 Sekunden zurück – das ist weniger als 5 Sekunden langsamer als der Schweizer Rekord von Alex Wilson.

Christian Aebersold ist Sportarzt und war früher Leistungssportler, er ist unter anderem dreifacher Staffel-Weltmeister im Orientierungslauf. In seiner Dissertation widmete er sich dem Leistungsabfall im Alter. Er bewundert die aussergewöhnlichen Leistungen von Huggler und Blöchliger – aus sportlicher, vor allem aber aus medizinischer Sicht.

Der Leistungsfähigkeit von Huggler und Blöchliger lägen mehrere Faktoren zugrunde, sagt Aebersold. Mit steigender Lebenserwartung und vielen aktiven Senioren steige die Wahrscheinlichkeit von herausragenden Individualistinnen und Individualisten auch im Sport. «Hinzu kommen Faktoren wie Kontinuität, effizienter Aufbau, ein Lebenswandel mit einer ausgewogenen Ernährung und das Vermeiden von Giften wie Rauchen auch in jungen Jahren», sagt Aebersold.

Wichtig seien aber auch die genetischen Voraussetzungen, keine oder nur wenige Verletzungen, eine adäquate Selbsteinschätzung sowie Motivation und das richtige Reagieren auf Rückschläge. «Schliesslich braucht es auch Freude am Training und am Wettkampf, Wille und Ausdauer», sagt Aebersold.

## Ab 50 geht es definitiv bergab

«Im Alter nehmen Kraft, Schnelligkeit und Explosivität ab. Dieser Prozess setzt im 25. Altersjahr ein und verläuft linear», sagt Aebersold. Das seien die entscheidenden Fähigkeiten für Leistung. Ebenfalls abwärts gehe es mit der maximalen Sauerstoffaufnahme. Diese ist für Ausdauerleistungen entscheidend.

Die maximale Sauerstoffmenge, die der Körper aufnehmen kann, lässt sich lange auf einem guten Niveau halten. Das zeigen beispielsweise die Leistungen der Triathletin Nicola Spirig, der Orientierungsläuferin Simon Niggli oder des Marathonläufers Tadesse Abraham, die auch in einem Alter von knapp 40 Jahren noch an der internationalen Spitze mitmischten. Aebersold sagt aber auch: «Ab dem 50. Altersjahr geht es definitiv bergab, und von da an nimmt die Leistungsfähigkeit in allen



«Vor jedem Wettkampf bin ich ganz giggerig», sagt Erica Huggler, 81, einst Weltmeisterin im Orientierungslauf.



Hans Blöchliger, 87, ist Weltmeister über 100 Meter bei den über 80-Jährigen.

BILDER ANNICK RAMP / NZZ

«Im Training nie ans absolute Limit gehen und vor allem genügend Regenerationszeit einplanen.»

Hans Blöchliger  
Sprinter

Bereichen überproportional ab.» Studien zu den sportlichen Möglichkeiten von über 80-Jährigen gibt es kaum. Klar ist: Die Muskeln verlieren an Kraft und Geschmeidigkeit, die Gelenke werden anfälliger. Und die Steuerung vom Gehirn verliert an Effektivität, da dessen Leistung im Alter ebenfalls abnimmt. Aebersold sagt: «Je älter jemand ist, desto mehr Einsatz braucht es, um sämtliche Fitnessfaktoren auf einem guten Niveau zu halten.»

## Sport hilft beim Abschalten

Wer die verschiedenen Faktoren geschickt pflegt, bleibe trotzdem lange fit. Aus eigener Erfahrung sagt Aebersold: «Ich kenne viele 60-Jährige, die sogar mit Prothesen in ihren Sportarten erfolgreich unterwegs sind. Es ist nie zu spät, wenn man an sich arbeitet.»

Der 87-jährige Blöchliger treibt schon sein Leben lang Sport. Er wuchs in Meilen auf und trat zunächst dem Turnverein Meilen bei. Mit 21 wechselte er in die Leichtathletik-Abteilung des TV Unterstrass in Zürich. Dort habe

«Wenn ich im Wald bin, ist der Ehrgeiz sofort da, und sämtliche Wehwehchen sind dann sofort verflogen.»

Erica Huggler  
Orientierungsläuferin

er es aber nie zu mehr als einem «durchschnittlichen Sprinter und Weitspringer» geschafft. Seine Bestzeit über 100 Meter beträgt 11,2 Sekunden. An Begeisterung fehlte es ihm trotzdem nie. Diese gab er als Trainer weiter – zusätzlich zur Arbeit in einer Kaderposition bei der Kreispostdirektion in Zürich.

Nebst dem Engagement als Coach blieb er als Sprinter und Weitspringer aktiv. Im Seniorenalter trainierte er weiter, bestritt weiterhin Wettkämpfe. «Das hat sich entwickelt, ich begann im zweiten Glied», sagt er. Blöchliger fand Gefallen an Senioren-Wettkämpfen, arbeitete sich immer weiter Richtung Spitze, zuerst in den nationalen und später in den internationalen Masters-Meisterschaften. «Mir bereitete dieses zielgerichtete Sporttreiben enormen Spass», sagt Blöchliger.

Wie im Arbeitsleben konnte Blöchliger auch im Rentenalter beim Sport abschalten, tankte Energie. Das half ihm besonders bei der Pflege seiner Ehefrau, die an multipler Sklerose erkrankt war.

Im Sport nutzte Blöchliger seine Erfahrung. «Ich merke, was es leiden mag», sagt er und streicht seine Erkenntnisse hervor: «Bewegen, bewegen, aber im Training nie am absoluten Limit, und vor allem genügend Regenerationszeit einplanen zwischen den Belastungen.» Bei Blöchliger folgt auf jedes intensive Training ein Ruhetag. Zudem gehören 15 Minuten Gymnastik täglich und einmal pro Woche Krafttraining im Fitnesscenter zur Routine. Blöchliger sagt stolz: «Ich fühle mich wohl und hatte nie einen Ranz.» Seit bald 70 Jahren hält er das Gewicht zwischen 63 und 65 Kilogramm.

Trotzdem musste er im letzten Sommer erkennen, dass die Achillessehne sowie die Adduktoren auf die intensiven Belastungen gereizt reagierten. Sein Training im Hinblick auf die Masters-Meisterschaften brach er ab. «Vernunft war gefragt», sagt Blöchliger. «Jetzt beschränke ich mich auf Gesundheits-sport: Jogging, Wandern, ich will generell aktiv sein.»

## Ungebrochener Erfolgshunger

Erica Huggler hingegen will und kann sich weiterhin in Wettkämpfen messen. Den Weltmeistertitel in der Altersklasse über 60 holte sie 2002 in Australien. Seither sind in anderen Altersklassen silberne und bronzene WM-Medaillen dazugekommen. Hugglers Hunger ist ungebrochen, auch wenn ihr Ehemann aufgrund diverser Beschwerden nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen kann. Stattdessen begleitet er seine Frau an die Orientierungsläufe und unterstützt sie, wenn sie in den Wald läuft und oft mit einem breiten Lachen daraus zurückkehrt.

Huggler hat im Gegensatz zu Blöchliger verhältnismässig spät zum Sport gefunden. «Bis zu meinem 30. Geburtstag war ich mehr oder weniger inaktiv», sagt sie. Zum Orientierungslauf kam sie erst, als ihr Mann vom Waffensport zum OL wechselte. An die eigene Premiere erinnert sie sich mit einem Schmunzeln. Sie sagt: «Das Orientierungslaufen war überhaupt keine Liebe auf den ersten Blick.»

Ihre Faszination für die Sportart entwickelte sich langsam, mit immer stabileren Leistungen mit Karte und Kompass. Sie engagierte sich ehrenamtlich in der OLG Stäfa, etwa mit Kuchenbuffets und der Koordination von Fahrdiensten; lange war sie zudem im Vorstand des Vereins tätig. Sportliche Erfahrung sammelte sie in deutlich über 1000 Wettkämpfen in den Wäldern der ganzen Schweiz, aber auch in Australien sowie Skandinavien und dem restlichen Europa.

Noch immer beschert der Sport Huggler besondere Empfindungen: «Wenn ich im Wald bin, ist der Ehrgeiz sofort da und ein Gefühl, das ich einfach liebe – sämtliche Wehwehchen sind dann sofort verflogen.»