

Der einsame Senior im Läuferfeld

Mit 64 Jahren begann Kurt Fehr zu laufen. Ursprünglich wollte er abnehmen, heute spult der 71-jährige Andelfinger Kilometer um Kilometer ab, um sich auf den nächsten Lauf vorzubereiten.

VON MARK GASSER

ANDELFINGEN Zum ersten Mal begegnete ich Kurt Fehr am privatesten aller öffentlichen Orte, da nämlich, wo sich die fehlenden Trainingseinheiten nachweisen lassen: unter der Dusche. Und zwar in der Ausführung der Sporthalle in Tuttlingen (D), eine Dreiviertelstunde nördlich der Schweizer Grenze. Am Silvesterlauf am 31. Dezember 2014.

«Schöne Duschen haben die hier, gell», meinte der nackte ältere Herr neben mir. Wie bitte? Na ja, da habe er schon ganz andere Beispiele gesehen, meinte Kurt Fehr. Die sternförmig angeordneten Duschen mit sechs Duschköpfen zwangen einen förmlich zum Gespräch. Ich war ausgepumpt und eigentlich in Gedanken noch beim Lauf durch den Schnee. Der quicklebendige

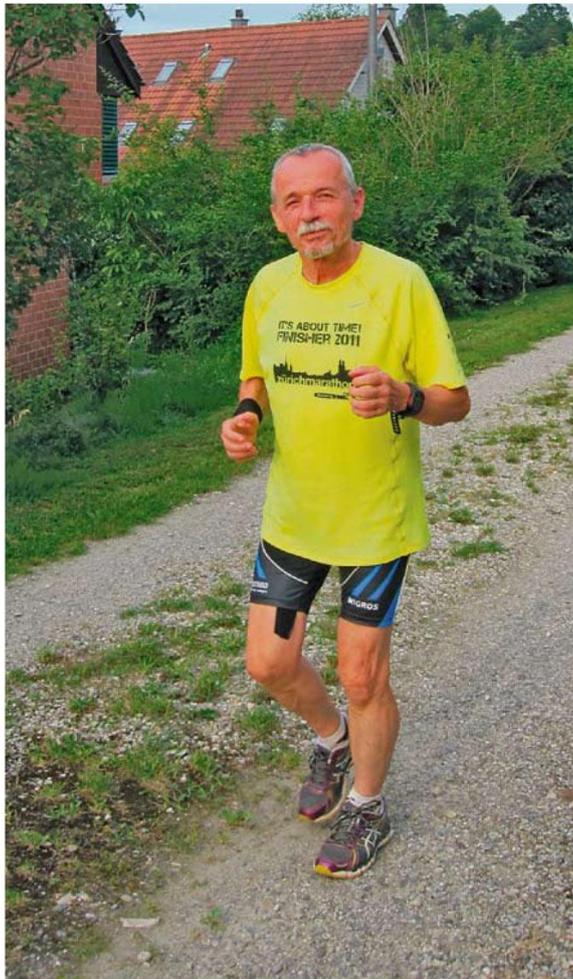
«Schöne Duschen haben die hier», sagte er.

«Und übrigens: Unter Läufern sagt man sich Du.»

Mann neben mir entsprach so gar nicht dem Bild, das man von einem 71-Jährigen hat. «Und übrigens: Unter Läufern sagt man sich Du», weichte er mich in die Umgangsformen ein.

Kurt Fehr lobte auch den Lauf, das Ambiente und – ganz der Wettkampfsportler – die vielen verschiedenen altersgerechten Ranglisten, die im Zehn-Kilometer-Lauf in Fünf-Jahrgangs-Abständen unterteilt sind: Hier gebe es eine Kategorie für über 70-Jährige und gar über 75-Jährige (M70 und M75). Umso grösser sei die Motivation, sein Bestes zu geben. Erst später bei der Rangverkündigung begegnete man sich wieder, und erst da merkte ich, wie schnell er eigentlich gelaufen war für sein Alter. Doch das Fünf-Liter-Bierfässchen, das es als ersten Preis gab, liess er stehen. Es war nicht der Grund, warum Kurt Fehr mit dem Laufen angefangen hatte. Damals, vor über sieben Jahren, mit 64.

Die Zeit stoppte für ihn in Tuttlingen beim Zieleinlauf bei 58 Minuten – genug schnell, um als «Oldie» auch seine eigene Kategorie zu gewinnen. Beim «Staaner» im November hingegen laufe er stets unter «ferner liefen». Daher mache er dort nicht mehr mit. «Da gibt es nur die Kategorie M60 – das unterstütze ich nicht», meint Fehr trocken. Ähnlich am Winterthur-Marathon: Da kämpfte er sich in der Ü-65-Kategorie als einer der drei Ältesten aller 30 Startenden ins Mittelfeld. Oft dünnt sich allerdings das



Der 71-jährige Kurt Fehr beim Trainingslauf in Andelfingen.

Bild zvg

Teilnehmerfeld ab M60 stark aus: So gewann er zwar in seiner Kategorie der Über-70-Jährigen kürzlich beim Liechtensteiner Alpin-Marathon auf der 25-Kilometer-Strecke in 3:29:39 Stunden – aber bei nur zwei direkten Konkurrenten. Auch regionale Läufe wie den Schienbergerlauf (am 4. Juli) oder den Rheinflalllauf im August verpasst er nicht.

Fehlalarm wegen hohen Pulses

Auch wenn die Massenzläufe ein anderes Bild vermitteln mögen: Der Läufer ist ein einsamer Sportler, und Fehr bezahlt schliesslich nicht das Startgeld, um nachher im Pulk mit der Masse ins Ziel zu laufen. Er kämpft stets gegen die Armbanduhr, seinen grössten Gegner – atemlos ankommend, ausgepumpt, im Bewusstsein, alles gegeben zu haben. Die moderne Technologie hat aber nicht immer nur Gutes. So besuchte er einmal wegen vermeintlich hohen Pulses, den eine di-

gitale Uhr an seinem Handgelenk gemessen hatte, den Herzspezialisten. Dieser stellte eine Fehlmessung fest.

Klar sei der Vergleich, das Sich-messen, ein wichtiger Teil der Läufe. Aber gleichzeitig ist Laufen meditativ und am Ende ein Wettkampf gegen sich selber, gegen die eigenen Limiten. Das Laufen wird noch einsamer, wenn man mit den älteren Generationen mitläuft. «Selten begegne ich jemandem auf der Strecke, den ich konkurrenzieren. Und es bringt auch nichts, wenn ich versuche mitzuhalten und schneller renne, als ich kann», weiss Fehr aus Erfahrung. Sein individuelles Programm strukturiert, ja prägt auch seine Agenda – vier- bis fünfmal die Woche steht da eine Laufeneinheit drin. Während seine Frau ihn ziehen lässt, nimmt er nicht selten seinen Hund Omar mit – auf den er dann warten muss, nicht nur wenn die Blase drückt.

Der Laufsport hat sich bei über 25 Läufen pro Jahr in seine Biografie eingegraben. Und mittlerweile ist er auch

nicht mehr auf der Jagd nach Andenken – meist «Finisher-Funktions-T-Shirts», von denen er mittlerweile eine ganze Schublade voll hat. Denn die echten Andenken, die Tortur bis zum befreienden Zieleinlauf, die Szenerie, die gesellige Nachbetrachtung: Das hat er alles im Kopf. Was ist aber bitterschön der Reiz von Massenzläufen? «Nach den meisten Läufen setzt man sich noch zusammen, trinkt etwas», so Fehr. Jeder Leidensgenosse hat eine Geschichte zu erzählen: Wie er beim Waldstück fast stolperte, wie bei Kilometer 5 der Puls hochschnellte oder wie er auf den letzten Metern seinen Vordermann doch noch überholte.

Vorteile gegenüber dem Paartanz

«Will you still need me / Will you still feed me / When I'm sixty-four?» Kaum ein Lied könnte für Kurt Fehr unpassender sein als jener Hit der Beatles: Denn seine steile Läuferkarriere endete nicht, sie begann vor bald acht Jahren, als er 64-jährig und schon im Ruhestand war. Ursprünglich wollte er etwas Gewicht verlieren, doch mittlerweile, nachdem es von 70 auf 60 Kilo heruntergekommen ist, läuft er wie ein Getriebener.

Der ehemalige juristische Berater des kantonalen Erziehungsdepartements in Schaffhausen hat aber noch

«Laufsport hat den Vorteil, dass man niemanden braucht. Beim Paartanz braucht es eine Partnerin.»

eine andere Passion: das Tanzen, das er mit 50 erlernte. Auch hier geht er systematisch vor: Konstanz dank regelmässiger Kursbesuche heisst das Rezept, um Standard- und lateinischamerikanische Tänze oder Discoswing und Salsa auf Abruf aufs Parkett zu legen. Der Unterschied: «Laufsport hat den Vorteil, dass man niemanden braucht, um ihn zu betreiben. Beim Paartanz braucht es eine Partnerin. Und springt mal eine Tanzpartnerin ab, ist es schwierig, eine neue auf demselben Niveau zu finden.» Natürlich laufe er auch zu zweit. Doch der Schnellere müsse sich dann dem Langsameren anpassen – in diesem Fall ist dies meist sein 13 Jahre jüngerer Laufkollege von der Männerriege.

Ganz spurlos gehen die längeren Läufe nicht an ihm vorbei. Von 2011 bis 2013 lief er dreimal hintereinander den Züri-Marathon. «Aber da alles auf Asphalt stattfindet, brauche ich dort viel länger, um mich zu erholen», so Fehr. Meist absolviert er pro Trainingswoche 40 bis 60 Kilometer, etwas weniger als noch vor zwei Jahren. Doch in Kürze steht der schwierigste Marathon bevor, den er je gelaufen ist: Am Swiss Alpine in Davos will er die 42-Kilometer-Strecke des neuen S42 bewältigen – diesmal sind 1450 Höhenmeter zu überwinden. Auch er kennt ihn, den inneren Schweinehund, für den er manchmal einen frühmorgendlichen Trainingslauf verschiebt. Doch ans Aufhören denkt er deshalb noch lange nicht.