

## Bei Müllers ist Orientierungslauf eine Familiensache

Einst nahmen vor allem Teenager an OL teil, heute bilden Familien die grösste Teilnehmergruppe. Wie die Müllers aus Einsiedeln.

Von Thomas Scholl

Fast jedes Wochenende fährt Familie Müller-Hotz aus Einsiedeln in ihrem extralangen Mercedes Vito an einen Orientierungslauf. Erworben wurde das Gefährt nicht nach Kriterien wie Prestige, Aussehen und Preis - sondern mit dem Zollstock in der Hand, um zu messen, ob es genügend Platz für eine achtköpfige Familie mit OL-Gepäck bietet. Einmal am Austragungsort angelangt, geht Lavinia (6) in den Kinderhort, wie es ihn an jedem grösseren OL gibt. Die anderen Familienmitglieder bestreiten den OL in ihrer Alterskategorie.

Corsin (8) hat letzten Sonntag, an der Schweizer Mitteldistanz-Meisterschaft, erstmals seinen Bruder Gian-Andri (10) geschlagen. Flurina (12) wurde Vierte, und Nicola (14) lief den falschen neunten Posten an und wurde nicht klassiert. Seraina (17) hat sich gerade für ein Austauschjahr nach Kanada verabschiedet. Mutter Franziska (45), von Beruf Kindergärtnerin, belegte Platz 11, zehn Minuten hinter ihrer siegreichen Schwägerin. Tagesbester war Vater Reto (52), ein Zahnarzt, der seine Altersklasse gewann. Es war just sein tausendster OL-Wettkampf. Auf der Heimfahrt vom Bernbiet in die Innerschweiz gab es viel zu bereden.

### Kontaktbörse OL

Der OL-Sport, sei's zu Fuss, sei's auf Ski, dominiert die Freizeit der Familie, aber nicht alle sind fixiert darauf. Pfadi, Kunstturnen, Fussball, Tanzen, Langlauf und Biathlon hatten oder haben auch ihren Platz. Gäbe es einen Preis für polysportive Familien - die Müllers kämen bestimmt in die enge Auswahl. Ferien werden zwar mit OL verbunden, beispielsweise einem Mehrtage-OL im Ausland, daneben macht die Familie aber auch ganz gewöhnliche Badeferien.

Einsiedeln ist keineswegs das Mekka der Orientierungsläufer. Es gibt eine OL-Karte des Dorfes, aber keinen lokalen OL-Klub, keine Kurse und keine Trainings. OL ist für die Müllers deshalb vorwiegend ein Wochenendvergnügen. Die Wurzeln der OL-Begeisterung liegen bei den Eltern: In Kursen der örtlichen Vereine ergründeten sie als Kinder mit ihren Geschwistern die Geheimnisse des Kartenlesens, Reto in Chur, Franziska in Suhr. Daraufhin fanden auch Franziskas Eltern Hans und Helen Hotz zurück zum



### Orientierungsläufer aus drei Generationen: Die Familie Müller-Hotz mit Grosseletern, Eltern und Kindern.

Sport ihrer Jugend. Heute treffen sie an den Wettkämpfen die vier Kinder, die vier Schwiegertöchter und -söhne und ein Dutzend Enkelkinder, und alle laufen mit. Sogar ein Weltmeister ist dabei: Daniel Hotz hat 1995 Gold mit der Schweizer Staffel gewonnen.

Kennengelernt haben sich Franziska und Reto beim OL - wo denn sonst? Dass auch ihre Kinder zu dem Sport fanden, liegt auf der Hand: Sie eifern den Eltern und Geschwistern nach, wollen dazugehören und mitreden. Und wenn sie sich im Sport integriert fühlen und allenfalls sogar ein bisschen erfolgreich sind, bleiben sie der Szene treu - oder auch nicht. Kein Problem, denn OL hat den Vorteil, dass man jederzeit ein- und aussteigen kann. Wer in der Jugend mit der Karte vertraut geworden ist, findet die Posten auch als Senior wieder. So kommt es,

dass die 45- bis 50-Jährigen heute die meisten Teilnehmer an Schweizer Orientierungsläufen stellen. Ob eines der Kinder der Müllers je vom Breiten- zum Spitzensport findet? Druck, sagen die Eltern, gebe es nicht. Immerhin gehören Seraina und Nicola dem Regionalkader im OL und sogar dem Nationalkader im Ski-OL an.

### Vegi-Pasta statt Bratwurst

Auch heute Sonntag stehen die Müllers im Einsatz: am Zürcher OL, einem Klassiker des Breitensports. Zu seiner Blütezeit um 1960 war er einer der weltweit grössten Sportanlässe mit bis zu 8000 Teilnehmern, mehr als damals die Olympischen Spiele. Vorwiegend Teenager-Vierererteams nahmen teil. Grossvater Hans Hotz erinnert sich, wie er und die Kollegen von Zürich aus mit Extrazügen ins Unbekannte fuhren. Die Zeiten haben sich

geändert: Heute bekommt man zwar einen Gutschein für Bahn und Bratwurst, darf aber auch mit dem Auto anreisen und einen vegetarischen Teigwarensalat wählen. Mit 1500 Startern gehört der Zürcher zwar noch zu den grössten OL, aber Volksläufe auf der Strasse übertreffen ihn bei weitem. Und die grösste Teilnehmergruppe bilden nicht die Teenager, sondern Familien und Paare mit je rund 150 Teams. Ja, Familien wie die Müllers gibt es in der Schweiz zuhause.

Dabei starten die Müllers gar nicht in der Familienkategorie. Die Eltern geniessen den Lauf auf dem Pfannenstiel in der Kategorie «Sie und Er A», der anspruchsvollsten der vier Strecken für Paare. Und auch Corsin und Gian-Andri haben sich zusammengeschlossen: Sie fordern frech die Zwölfjährigen heraus, obwohl sie noch bei den Zehnjährigen startberechtigt wären.



**Sportberatung**  
Rubén Oliver

### Muss es immer gleich ein Marathon sein?

Wie lange brauche ich, um mich auf einen Marathon vorzubereiten? - «Kann ich in meinem Alter unter drei Stunden laufen?» Das sind Fragen, die mir gestellt werden. Meine ausweichende Antwort: «Kommt darauf an...» Nicht selten stellt der unerfahrene Läufer solche Fragen. Nachdem am Ende des Winters festgestellt wird, dass die Weihnachtspfünde nicht von selbst verschwinden, werden tollkühne Pläne geschmiedet: Ein Marathon sollte es sein, am besten ein Städtemarathon mit Tausenden von Läufern und Zuschauern. Ein Bergmarathon eher nicht, der ist zu anstrengend, denn es geht ja bergauf. Welcher soll es also sein? Berlin schon ausverkauft, zu spät für die Lotterien des New-York-Marathons? Einen Startplatz für Chicago über eine Wohltätigkeitsorganisation erwerben? Oder können die Marathons in Basel, Luzern oder Lausanne eine ähnlich prickelnde Atmosphäre bieten?

Das Ziel ist schnell gesteckt, doch der Weg zum Marathon ist lang. Für einige Ungeduldige zu lang, so dass sie es rasch wieder bleiben lassen. Aber der Laufeinsteiger sollte sich grundsätzlich zunächst ein einfacheres Ziel setzen. Nicht weil er es vom Kopf nicht schaffen könnte, sondern weil der Körper Grenzen kennt. Das allzu schnelle Steigern des Trainingsumfanges birgt ein hohes Verletzungsrisiko. Laufen ist eine monotone Bewegung mit einseitiger Beanspruchung.

Warum sich also nicht Zeit für einen vernünftigen Trainingsaufbau lassen? Lieber ein paar Starts an kürzeren Waldläufen in Betracht ziehen oder einen Halbmarathon auf Naturwegen als Ziel definieren.

Besonders Bänder, Sehnen und Gelenke sind hohen Belastungen ausgesetzt, dagegen können sich die gut durchbluteten Muskeln innert Wochen an vermehrtes Training anpassen. In den ersten drei Jahren, in denen regelmässig trainiert wird, treten Gelenküberlastungen und Sehnenentzündungen am häufigsten auf. Die Knie leiden am meisten, oft kommt es zu vorderen Knieschmerzen oder zum sogenannten Runner's Knee mit Schmerzen an der Knieaussenseite. Daneben zählen Schmerzen an der Schienbeinkante, Entzündungen der Unterschenkel- und Fussmuskelsehnen sowie Schmerzen am Ansatz des Fersenspornes neben Ermüdungsbrüchen zu den häufigsten Überlastungsbeschwerden. Besonders bei bandinstabilen Umsteigern aus Sportarten wie Schwimmen oder Volleyball sind Misstritte mit Knöchelverstauchungen bis zu Knochenbrüchen die häufigste Unfallursache.

Warum sich also nicht Zeit für einen vernünftigen Trainingsaufbau lassen? Lieber ein paar Starts an kürzeren Waldläufen in Betracht ziehen oder einen Halbmarathon auf Naturwegen als Ziel definieren. Der Bewegungsapparat wird es danken und der Spassfaktor höher sein. Und damit auch die Wahrscheinlichkeit, das Trainingspensum verletzungsfrei zu überstehen.

Rubén Oliver ist Sportarzt in Zürich und Winterthur, Lauftrainer beim TV Oerlikon und passionierter Läufer.

### Gadget

## Sportartikel und Dekorationsstück

**Hanteln von Menu**  
Bei diversen Online-Versandhäusern für zirka 180 Franken

Sportgeräte sind nicht unbedingt für eine bestechende Optik bekannt und werden zu Hause gerne irgendwo ausser Sichtweite verstaut. Eine Ausnahme bilden diese Edelstahl-Hanteln, die nach dem Training gleich wieder zu einem hübschen Dekorationsstück werden. Die magnetischen Stäbe wiegen je ein Kilogramm, sind also vor allem für kräftigende Übungen ohne übertriebenen Muskelaufbau verwendbar. (ajk.)

