

Langlauf lernen – mit 80 Jahren

Wie Erich Entenmann aus Weinstadt den Weg in die Loipe gefunden hat

Skilanglauf ist ein gesunder Sport. Stärkt Herz und Kreislauf, dazu noch an der frischen Luft. Im Winter gibt es kaum etwas Besseres, auch für ältere Menschen. Aber mit 80 Jahren überhaupt erst damit anzufangen? Uschi Entenmann aus Weinstadt hat es mit ihrem Vater Erich probiert.

Als sich hinter Füßen die ersten schneebedeckten Gipfel auftürmen, erzählt mein Vater die Geschichte noch einmal, wie er als junger Bursch fünf Kilometer in die Kreisstadt zu einer kleinen Holzfabrik gewandert ist, in der es ein Schreiner drauf hatte, stabile Skier aus zwei Meter langen Latzen zu zimmern. Als Entgelt nahm er ein großes Stück Speck und eine Flasche Schnaps. „War ja Gold wert in den Jahren nach dem Krieg.“

Der Schreiner nahm es, und fortan zog mein Vater im Endersbacher Skiverein fast jedes Winterwochenende mit Freunden hinauf zur Schwäbischen Alb oder in den Schwarzwald. Um besser Fuß zu fassen, schnallten sie beim Aufstieg, der oft drei, vier Stunden dauerte, Seehundfelle unter die Skier. „Und oben angekommen, machten wir Vesper und köpften eine Flasche Trollinger.“ Beflügelt brettete die Bande danach in einer Viertelstunde zu Tal. „Schön war das“, erinnert er sich, „und so viel anders wird’s mit Langlauf auch nicht sein.“

Ja, das musste gesagt werden, damit klar wird, dass mit ihm ein alter Hase antritt und nicht etwa ein Anfänger, den man erst mal mit Langlaufski über eine topfebene Loipe schicken würde. Zugegeben, mit 80 Jahren auf dem Buckel ist man nicht mehr so wendig wie damals, aber er hat sich gut gehalten, hat lange Jahre Handball gespielt und radelt noch heute jede Woche mit Freunden, oft bis zu 40 Kilometer weit. All das hält ihn fit, selbst wenn’s auf Alpinskiern den Hang runtergeht, ist er dabei.

Dennoch habe ich Bedenken. Vater hat es im Rücken. Zwei Wirbel hocken aufeinander und quetschen auf Nerven. Was, wenn er bei einem der ersten Langlaufversuche aus der Loipe kippt und nicht mehr ohne Hilfe auf die Beine kommt? Dass man auch als erfahrene Abfahrtsläuferin beim Langlauf zunächst ein paar Mal auf den Hintern fällt, habe ich im vergangenen Jahr erlebt. Es hat mich nicht daran gehindert, weiterzumachen. Nichts zieht mich mehr zum Alpinski fahren.

Offenbar hat sich Vater von meiner Begeisterung anstecken lassen, sonst wäre er wohl nicht mitgekommen. Vielleicht dachte er, mit 80 ist es an der Zeit, die Abfahrtpisten den Jungen zu überlassen. Aber es passt auch zu ihm, dass er sich trotz seines Alters entschlossen hat, eine neue Herausforderung anzunehmen.



Auch mit 80 kann man noch Skilanglauf lernen. Erich Entenmann, zwischen Tochter Uschi und Skilehrer Herbert, beweist es.

Bild: Reinhardt

Neu für ihn sind schon die Stiefel, die wir nach unserer Ankunft im tief verschneiten Südtiroler Langlaufzentrum Rein ausprobieren. Bedächtig wiegt er sie in seinen Händen, knetet das hochwertige Kunstleder und brummt anerkennend. Als Schuhmacher mit Meisterbrief weiß er, was Qualität bedeutet. Diese Stiefel sind weich und biegsam, das Gegenteil der schweren und harten Kunststoffkloben, in die man sich vor der Abfahrt zwängen muss.

Groß, drahtig, sympathisch: Skilehrer Herbert

Herbert, unser Skilehrer, ist groß und drahtig, ein sympathischer, offener Typ, seit 30 Jahren darin geübt, Menschen aller Altersklassen einfühlsam auf die Loipe zu bringen. „Vor drei Jahren hatte ich einen 83-Jährigen im Kurs“, erzählt er. „Den sah ich diesen Winter wieder mit den Skiern in der Loipe.“

Zum Start soll mein Vater erst mal ohne Stöcke laufen. „Um in den Rhythmus zu kommen“, sagt Herbert. Folgsam schwenkt Vater die Stöcke in Brusthöhe und

schwankt sofort bedenklich, fängt sich aber wieder.

Nach fünf Minuten aber sehe ich ihm an, dass er erleichtert ist. Auf dieser Tour wird er sich nicht blamieren, schon gar nicht zum rutschenden Clown werden. Auch, dass Langlauf alles andere als ein Spaziergang für ältere Herrschaften sein kann, zeigen ihm Frauen und Männer in eng anliegenden Rennanzügen, die uns überholen.

Wir üben zunächst den Diagonalschritt, die klassische Technik in der Loipe. Sie funktioniert ähnlich wie Nordic Walking, bei dem man abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm nach vorne bewegt. Aufwärts heißt es, in den Sprungschritt zu wechseln. Auch das gelingt Vater bald. Offensichtlich eine leichte Übung für ihn, und die Schuppen, die unter die Skier gefräst sind, verhindern, dass man zurückrutscht: „Sobald wir den Ski belasten, greifen sie“, erklärt Herbert. „Spart Kraft und ist trotzdem gut für einen strammen Arsch.“

Das kümmert meinen Vater wenig. Als ihm Herbert aber das Abwärtsfahren mit Pflug erklären will, bekommt er zu hören: „Pflügen konnt’ ich schon, als du noch nicht auf der Welt warst!“ Allerdings merkt Va-

ter schnell, dass die Langlaufskier anderen Gesetzen gehorchen, als die Alpinski mit ihren Stahlkanten. Er wackelt heftig, als ihm ein Ski wegrutscht, und fängt sich erst wieder, als ihn Herbert mit festem Griff um den Skistock stabilisiert.

Danach gleitet er munter und kontrolliert den Hang hinunter, wofür er ein Lob des Lehrers erntet: „So weit, wie du nach einer Stunde bist, das können andere erst nach zwei Jahren.“

Zum Abschluss des Tages lernt Vater noch Jakob kennen, den Besitzer des Skiverleihs, der vor 40 Jahren das Langlaufzentrum gegründet hat. Vater beeindruckt vor allem, dass sich Jakob mit seinen 64 Jahren trotz Parkinson und vier Hüftoperationen immer noch täglich auf die Loipe wagt. Was aber hat eigentlich seine Hüften ruiniert? „Meine Seitensprünge“, sagt Jakob.

„Und immer noch schaut er den Frauen auf der Loipe hinterher“, ergänzt Herbert. „Nicht allen, nur den hübschen!“, korrigiert Jakob.

Ob das meinen Vater überzeugt hat? Auf jeden Fall lächelt er. „Ich werde das weiter machen“, sagt er und hebt das Glas. Neben ihm sitzt seine Tochter und ist stolz.

Die Vorteile von Skilanglauf

Interview mit Professor Nieß

Sport ist nicht nur für junge Menschen sinnvoll. Die richtige Bewegung hält freilich auch ältere Menschen gesund und leistungsfähig. Professor Andreas Nieß, der Sportärztliche Direktor an der Uniklinik in Tübingen, erklärt im Interview mit Uschi Entenmann, worauf es zu achten gilt.

Herr Professor Nieß, welche Sportarten empfehlen Sie älteren Menschen?

Fast jede, wenn man in einer Sportart schon Erfahrung mit dem Bewegungsablauf gesammelt hat und keine medizinischen Gründe dagegensprechen.

Man kann also bis ins hohe Alter Ski fahren, joggen oder klettern?

Ja, besonders geeignet sind Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren, im Winter Ausdauertraining mit und ohne Geräte und klassischer Skilanglauf.

Warum gerade Skilanglauf?

Der schont wie das Radfahren die Gelenke, trainiert aber neben Bein- und Rumpfmuskulatur auch Schultergürtel und Arme ...

... und ist demnach auch gut für die Muskulatur insgesamt?

Nicht nur für die Muskulatur. Jeder Ausdauersport ist gesund, weil er Blutdruck und Cholesterinwerte senkt und Altersdiabetes vorbeugt. Bei vielen Herzkrankungen zählt regelmäßiges Training sogar zur Therapie.

Auch bei Rheuma kann es einen günstigen Effekt haben. Wichtig ist, dass die Belastung individuell angepasst wird. Wer auf Langlaufskiern im ebenen Gelände unterwegs ist, kann sie gut dosieren. Zudem schult Langlauf Koordination und Balance.

Sie raten also jedem älteren Menschen, im Sommer aufs Rad und im Winter auf die Langlaufskier zu steigen?

Ja, Einsteiger sollten sich allerdings vorher sportärztlich untersuchen lassen. Ich rate zudem allen, egal wie alt, einen Kurs zu belegen.

Drohen andernfalls gesundheitliche Risiken?

Wer das Training zu schnell steigert, strapaziert Sehnen und Gelenke. Der Körper braucht Zeit, sich der Bewegung und Belastung anzupassen. Wer rasch außer Atem kommt, sollte in Intervallen trainieren, das heißt, wer nach einem Anstieg aus der Puste kommt, darf eine Pause einlegen.



Sechs Titel für Waiblingen

Bei den **Jugend-Hallenmeisterschaften** des Bezirks hat sich der FSV Waiblingen sechs Titel gesichert. Der FSV gewann in allen Altersklassen von E-2-Junioren bis zur C-Jugend. Bei den Mädchen lagen FSV Weiler zum Stein (B-Jugend), TSV Bad Rietzenau (C-Jugend) und TSV Haubersbronn (D-Jugend) vorne.

☆

Auch in der Spielzeit 2014/2015 werden **SV Breuningsweiler** betreuen. Der Verein ist laut einer Pressemitteilung mit der Arbeit der beiden Trainer sehr zufrieden. Er sei deshalb bestrebt gewesen, die Verlängerung frühzeitig zu vereinbaren. Nun könnten sich Trainer und Mannschaft ohne Ablenkung auf die Rückrunde vorbereiten. Der SV Breuningsweiler führt die Tabelle der Kreisliga B I mit zehn Punkten Vorsprung auf den zweitplatzierten TSV Miedelsbach an.

☆

Drei neue Spieler sind im Kader des **SV Hegnach**, Tabellenführer der Kreisliga A I: Lukas-Felix Wieler und Ottavio Esercizio vom AC Beinstein und Berat Duraki von Zrinski Waiblingen. Sowohl Duraki als auch Esercizio sind als Verstärkungen für die Offensive und Wieler für die Defensive des SVH eingeplant. Wieler war schon als Jugendspieler bei den Hegnachern aktiv. Die Hegnach, so Spielerleiter Steffen Walter, mussten handeln, da mit Patrick Haaf (fehlt mit einem Kreuzbandriss für den Rest der Saison) und Maurice Runck (fehlt bis April) zwei Stammspieler nicht einsetzbar sind. Zudem hat sich Florian Koch einen doppelten Bandscheibenvorfall zugezogen und fällt ebenfalls unbestimmte Zeit aus. Der SVH muss im ersten Spiel nach der Winterpause am 9. März zum AC Beinstein.

VfL Waiblingen will Siegesserie fortsetzen

Handball-Württembergliga, Männer: Die Mannschaft der Stunde erwartet den Tabellennachbarn SG BBM Bietigheim II

(pm). Nach verkorkstem Start in die Runde sind die Württembergliga-Handballer des VfL Waiblingen in Tritt gekommen. In Serie nehmen sie für Vorrundenpleiten Revanche. Die nächste soll gegen die SG BBM Bietigheim II folgen, im Idealfall könnte der VfL den Gegner in der Tabelle überholen.

VfL Waiblingen (5. Platz, 23:13 Punkte) – SG BBM Bietigheim II (4. Platz, 25:11 Punkte; Samstag, 20 Uhr). Im Hinrunden-spiel hatte sich die Mannschaft des VfL Waiblingen mit 29:33 geschlagen geben müssen. Dennoch war trotz einiger verletzungsbedingter Ausfälle erstmals ein Aufwärtstrend zu erkennen gewesen, zumal Bietigheim II zu diesem Zeitpunkt verlustpunktfrei an der Tabellenspitze in der Württembergliga stand.

Inzwischen sind die Vorzeichen etwas anders. Nach der Niederlagenserie in der Vorrunde mit 3:11 Zählern hat die VfL-Mannschaft um Kapitän Marc Kallenberg mit 20:2 Punkten eine nicht zu erwartende Serie hingelegt. Die SG hingegen schwächelte zuletzt, die vergangenen drei Heimspiele wurden verloren. Mit einem Sieg mit mehr als vier Toren Differenz würde Waiblingen am Kontrahenten vorbeiziehen.

Dank der Galavorstellung im Angriff in der zweiten Hälfte in Fellbach (25 Tore in 30 Minuten, Endergebnis 38:31) geht der VfL selbstbewusst in die Partie. Die Mannschaft von Trainer **Michael Abele** ist gewillt, die Siegesserie fortzusetzen, und will entsprechend auftreten. Bis auf den noch für ein Spiel gesperrten Robin Brugger ist das Team komplett.

TSV Altensteig (13. Platz, 12:24 Punkte) – SV Remshalden (1. Platz, 30:6 Punkte; Samstag, 19.30 Uhr). Ein tolles Spitzenspiel der Klusmannschaften Remshalden und Weinsberg haben die Zuschauer in der prall gefüllten Stegwiesenhalle in Geradstetten gesehen. Am Ende stand ein gerechtes 29:29-Unentschieden. SVR-Trainer Henning Fröschele war mit der Leistung seiner Mannschaft zufrieden, ebenso mit dem Auftritt am Dienstag im Viertelfinale des Verbandspokals beim Drittliga-Spitzen-



Gehen selbstbewusst ins Heimspiel: Axel Steffens und die Waiblinger.

Archivbild: Steinemann

TSB Horkheim (28:33). Die Gäste hatten die Partie lange Zeit offen gestaltet und sogar kurzzeitig nach der Pause geführt.

Nun geht es zum TSV Altensteig. Dieser ist, auch wenn er gegen den Abstieg kämpft, ein sehr ernst zu nehmender Gegner. Besonders in heimischer Halle: Sechs Spiele hat der TSV gewonnen, fünf davon zu Hause. „Mit dem ehemaligen tschechischen Nationaltorhüter Milos Slaby hat Altensteig einen der besten Torhüter der Liga“, sagt Fröschele. Zudem sei Max Fuhrmann ein sehr wurfgewaltiger, intelligenter Spieler.

Der Fokus liege bei Remshalden im Training trotzdem auf dem eigenen Team und dessen Entwicklung. An der personellen Situation hat sich im Vergleich zum Weinsbergspiel nicht viel verändert, einige Akteure beim Spitzenreiter sind angeschlagen.

TV Bittenfeld II (7. Platz, 19:17 Punkte) – TV Mundelsheim (16. Platz, 7:29 Punkte; Sonntag, 16.30 Uhr). Das Ruder gerade noch mal herumgerissen hat Bittenfeld II beim 25:24-Erfolg beim Tabellenvorletzten in Herrenberg. Nach lethargischer erster Hälfte war die junge Truppe bereits mit

fünf Toren zurückgelegen, was Spielertrainer **Jens Baumbach** gar nicht gefiel: „Wir haben eine angeschlagene Truppe mit eigenen Nachlässigkeiten wieder starkgemacht. Das darf uns diese Woche nicht noch mal passieren.“

Am Sonntag gastiert mit dem TV Mundelsheim der Tabellenletzte in der Bittenfelder Gemeindehalle. Mit einem Sieg könnte die Bundesligareserve des TVB die 20-Punkte-Marke knacken und sich wohl endgültig aller Abstiegsorgen entledigen. Doch die Mundelsheimer haben die Hoffnung noch nicht aufgegeben. Das zeigen die Wintertransfers. Mit Thomas Müller und Nico Gassner sind zwei Spieler vom Baden-Württemberg-Oberligisten TV Flein verpflichtet worden. Bei Bittenfeld II ist der Einsatz von Alexander Bischoff (Schulterprobleme) und Jens Baumbach (Oberschenkelzerrung) fraglich. Von einer deutlichen Favoritenrolle kann also nicht die Rede sein.

Schwaikheim kann sich weiter Luft nach hinten verschaffen

SF Schwaikheim (10. Platz, 16:20 Punkte) – SG H2Ku Herrenberg II (15. Platz, 7:29 Punkte; Sonntag, 17 Uhr). Nach vier Niederlagen haben die Sportfreunde bei der heimstarken Spielgemeinschaft Rietheim-Weilheim einen ebenso überzeugenden wie wichtigen 30:19-Auswärtssieg gefeiert. Eine überragende Abwehrarbeit ermöglichte es den Schwaikheimern, ein gutes Konterspiel aufzuziehen.

Das wird auch gegen den Tabellenvorletzten SG H2Ku Herrenberg II erforderlich sein. Die Drittligareserve aus dem Gäu ist besser, als es die bisherige Punktausbeute vermuten lässt. Die letzten drei Spiele wurden jeweils mit lediglich einem Tor verloren. Gegen das SF-Team von Coach **Tobias Mühlpointner** können die Gäste wieder auf Akteure aus der ersten Mannschaft zurückgreifen. Wenn die Schwaikheimer jedoch so auftreten wie in Rietheim, sollte es ihnen möglich sein, die Punkte zu holen. Mit einem Sieg würden sich die Hausherrn weiter von den Abstiegsplätzen entfernen. Das Vorrundenspiel gewannen die Schwaikheimer mit 29:14. Fehlen wird verletzungsbedingt weiterhin Marcel Wied.