

Interview mit Hans Baumann

Hans Baumann ist mehrfacher Schweizermeister im Orientierungslauf in der Kategorie der Senioren. Anlässlich seiner wiederholten Nominierung zum Sportler des Jahres am Rheinfelder Sportball, hat er sich bereit erklärt dem TSVR ein paar Fragen zu beantworten.

Hans, zuerst einmal herzliche Gratulation zum erneuten Gewinn des Schweizermeistertitels und zur wiederholten Nominierung am Rheinfelder Sportball! Wie lange bist du eigentlich schon beim TSVR?

Seit 1978. Ich turnte aber bereits seit 1950 im Eidg. Turnverband, zuerst im Kanton St. Gallen, dann in der Studentenverbindung Turnverein Technikum Winterthur, später im Stadtturnverein Winterthur gerade in 3 Sektionen (Geräteturnen, Leichtathletik und Schiessen). Nach einem Auslandsaufenthalt wurde ich vor allem im Aargau (Tegerfelden und Klingnau) aktiv und trat dem Kreisturnverband Zurzach bei wegen den Orientierungsläufen.



Wie lange trainierst du schon OL?

Meinen ersten OL bestritt ich 1957, das macht bis heute etwa 1200 Läufe.

Wie sieht dein sportlicher Werdegang aus? Wie bist du überhaupt zum OL gekommen?

Im Dorfturnverein wurde Geräteturnen und Leichtathletik für das Turnfest trainiert. Dazwischen konnte man alles ausprobieren. Ausdauersport gefiel mir speziell, jedoch war das Rundendreien auf der Aschenbahn doch eher langweilig. Der Einstieg in OL erforderte damals allerdings sehr viel Ausdauer.

Bis zur Gründung des Schweizerischen Orientierungslauf-Verbandes (SOLV) war übrigens der ETV (Vorgänger des Schweizerischen Turnverbands STV) massgeblich an der Ausübung des OL-Sportes beteiligt; neben akademischen Sportverbänden und Pfadfindern.

Ich wurde auch schon Turnfestsieger am Kantonalen Turnfest Kategorie Senioren.

Wie trainierst du und wie oft? Reicht es, wenn man ein bisschen im Wald joggen geht?

Nach Lust und Verfassung fünf bis sieben Einheiten pro Woche. Ich trainiere meistens allein. Das gibt im Jahr in Zahlen: etwa 1000km Laufen (Joggen) inklusive ca. 30-40 Orientierungsläufe, ca. 2000km Rad und Bike, ca. 300 km Langlauf, einige Gebirgswanderungen und etwa 30-40 Gymnastikstunden. Dazu kommen Trainingsläufe für das Kopftraining, denn beim OL ist es wichtig, dass man möglichst viel im Kopf behalten kann.

Das Schöne dabei ist, es ist gleichzeitig Erholung pur: allein mit der Karte durch unbekannte Wälder joggen, dabei die Karte stets mit dem Gelände vergleichen, wie wurde zum Beispiel dieses Detail kartiert? Und dabei erst noch Fuchs, Hase, Reh und Wildschwein treffen.

Was gefällt dir besonders am OL? Ist es das pure Laufvergnügen, die Natur oder eher der „technische“ Aspekt mit Kompass, Karte, usw.?

Die Kombination macht es aus: Es ist die Ausdauer in freier Natur und dabei unter Belastung die richtige Routenwahlentscheidung treffen zu müssen. Und dazu Gegenden und Wälder abseits der Wege durchstreifen, die nur wenigen bekannt sind.

Stichwort Simone Niggli-Luder, die im Moment international sehr erfolgreich ist: Haben ihre Erfolge Veränderungen ausgelöst? Wird der Sport dadurch mehr wahrgenommen in der Bevölkerung oder in den Medien?

Simone ist eine ausserordentliche Ausnahmeerscheinung in Bezug auf Talent und vor allem Trainingswille. Die Randsportart OL ist heute wesentlich bekannter im Volk. Dies ist aber speziell darauf zurückzuführen, dass die Presse dafür sensibilisiert werden konnte. Die Verbandsverantwortlichen haben diese Erfolge auch im Zusammenhang mit der WM 2003 in der Schweiz gut genutzt. Es ist wichtig, dass die Presseleute eine Ahnung haben von der Sache; irgendein Fussballkenner ohne OL-Kenntnisse, kann mehr Verwirrung stiften, als etwas anderes. Hier hat man direkte Verbindungen genutzt.

Sind dadurch erhöhte Zahlen bei den Neuzugängen im Nachwuchs zu beobachten? Kann man von einem Boom sprechen?

Mir scheint bis jetzt nicht wirklich. Denn, wenn ein Einsteiger die Zeiten von „Sime“ mit den eigenen vergleicht, kann das auch abschrecken; und auch mit dem heutigen guten Kartenmaterial ist eben immer noch sehr viel Training erforderlich, um gute Ergebnisse zu erreichen.

Was sind deine Ziele für die Zukunft in sportlicher Hinsicht?

Ich möchte etwas von den erworbenen Erfahrungen weitergeben; die Leute zu vernünftiger sportlicher Betätigung animieren. Nebenberuflich bin da auch schon dabei. Ich leite bei fünf verschiedenen Gruppen Turnen für SeniorInnen ab 60 Jahren.

Daneben möchte ich sicher mich selbst fit halten durch verschiedenste sportliche Betätigungen. Was die Wettkämpfe anbelangen: die gehören als Motivation irgendwie dazu wie das Salz in der Suppe!

Was denkst du über Anlässe wie den Sportball? Können sie etwas bewirken? Menschen motivieren?

Ja, der Anlass hat mir gut gefallen. Es wurde vor allem an den Breitensport gedacht und das dürfte doch einige motivieren.

Möchtest du zu Schluss noch etwas an die Leser weitergeben?

Ich bin der Meinung, dass es sich lohnt Sport zu treiben, um die körperliche und geistige Fitness zu verbessern und zu erhalten. Dies in einem Verein zu tun und sich hie und da auch einmal für den Verein zu engagieren, lässt sich halt nicht in Franken, Euro oder Dollar messen.

Besten Dank für deine Zeit und viel Erfolg für die Zukunft

Jan Sollberger