

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 7-8

Artikel: Per pedes durch Bern - und um die Welt
Autor: Honegger, Annegret / Schneider, Andres
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725136>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



BILDER: HEINER H. SCHMITT

Jubiläumslauf vor grossartiger Kulisse: André Berdat, 76, mit seinem «Familienteam» unterwegs in der Berner Altstadt.

Per pedes durch Bern – und um die Welt

Der Grand Prix von Bern ist der grösste Laufsportanlass der Schweiz. Zum 25-Jahr-Jubiläum nahmen über 25 000 Läuferinnen und Läufer die «schönsten zehn Meilen der Welt» unter die Füsse. Der 76-jährige André Berdat trat diesmal mit seiner ganzen Familie an.

VON ANNEGRET HONEGGER

Der Läufer mit der Startnummer 18001 war eigentlich schon vor dem Start ein Sieger. André Berdat gehörte am 25. Grand Prix von Bern zu den 96 «Golden Runners», die seit 1982 jedes Jahr dabei waren. Und er ist mit Jahrgang 1930 der Älteste in dieser Ehrenkategorie.

Nicht nur die gelbe Spezialstartnummer weist auf sein Jubiläum hin.

Zum Vierteljahrhundert hat ihm seine Familie einen ganz besonderen Wunsch erfüllt: Mit am Start waren auch seine Töchter Astrid und Cécile, seine Enkelin Nadia und die Enkel Marc und Andreas. «Mit Grand-Papa am Grand Prix» steht in orangen Lettern auf dem T-Shirt, das die Drei-Generationen-Gruppe trägt.

An diesem Rennen ging es nicht um einen Spitzenplatz, sondern um das Erlebnis, mit der Familie «die schönsten zehn Meilen der Welt» durch André Ber-

dats Heimatstadt zu laufen. Durch die Berner Altstadt, vorbei am Zytgloggeturm, hinunter ins Marzili-Quartier, der Aare entlang und durchs Dählhölzli, wieder hinauf zum Bundeshaus, zuletzt den gefürchteten Aargauerstalden hoch und nach 16,093 Kilometern ins Ziel.

«Ein ganz besonders schönes Gefühl» sei dieser Lauf für ihn gewesen, sagt André Berdat im Ziel ins Mikrofon, bevor er – verschwitzt, verregnet, aber glücklich – seine Frau umarmt, die wartenden

Angehörigen und Freunde begrüsst und die Medaille in Empfang nimmt. Auf Berndeutsch: «dr Plämpu».

Das Laufen hat André Berdat sein halbes Leben hindurch begleitet. Begonnen hatte er als 44-Jähriger, kurz bevor die Joggingwelle aus den USA nach Europa überschwappte. Als die vier Kinder langsam ausflogen, habe es abends nach der Arbeit plötzlich nicht mehr geheissen «chumm, gang, hol und hilf. Da realisierte ich: Jetzt hast du Zeit für ein Hobby.»

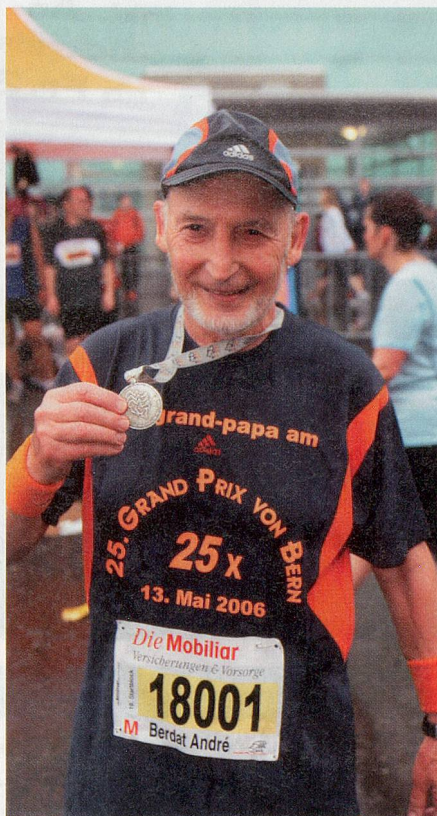
Dass das Joggen seine Passion wurde, verdankt André Berdat einer Stammtischidee seines Sohnes, der mit Kollegen am 100-Kilometer-Lauf von Biel teilnahm. «Was die Jungen können, kann ich auch», dachte der Vater, begann zu trainieren – und musste nach 58 Kilometern aufgeben. Bereits im zweiten Versuch jedoch schaffte er die Gewaltsstrecke in zwölf Stunden, später gar unter der «Schallgrenze» von zehn Stunden.

Das Lauffieber hatte ihn gepackt. Während seiner Berufsahre bei den SBB und beim Bund ging er, so oft es die Arbeit erlaubte, gleich nach dem Heimkommen «ga schpringe». Bis zu 300 Kilometer im Monat rannte André Berdat damals. «Nach einem anstrengenden Tag konnte ich im Wald abschalten und auf andere Gedanken kommen.»

Laufen kann man immer und überall

Am Joggen gefällt ihm, dass er ohne grossen Aufwand trainieren kann, keine Halle, keine Piste und kein Schwimmbad braucht. «Einfach von zu Hause aus in den nächsten Wald, wo ich die Natur geniesse, die vier Jahreszeiten erlebe – und dabei eine Leistung erbringe, die mich mit Genugtuung erfüllt.» Dank dem Joggen sei er ausgeglichen, meist gut aufgelegt und habe wenig Tiefs. «Manche Leute halten das Laufen für eine Sucht – aber es ist eine positive: gut für die Gesundheit und gut fürs Gemüt.»

In den letzten 32 Jahren ist André Berdat ungefähr eineinhalbmale um die Erde gelaufen, hat etwa 65 000 Kilometer in den Beinen. Er reiste an Wettkämpfe in der ganzen Schweiz und rund um den Globus. So machte er mit seiner Frau nach dem Honolulu-Marathon Ferien in Hawaii oder rannte in Norwegen unter der Mitternachtssonne. Zum sechzigsten Geburtstag schenkten ihm die Kinder eine Teilnahme am New-York-Marathon.



Golden Runner: André Berdat war in Bern bisher jedes Mal am GP dabei.

LAUFTIPPS UND -LINKS

Broschüre: «Lassen Sie sich nicht aufhalten! Mehr Bewegung – mehr Lebensqualität.» Diese Broschüre gibt es auf www.hepa.ch/gf/hepa/khm oder beim Bundesamt für Sport, Ressort Bewegung und Gesundheit, 2532 Magglingen, Telefon 032 327 64 48 (solange der Vorrat reicht).

Die Publikationen «Fit in 12 Wochen», «Laufen leicht gemacht», «Helsana swiss running walking trail» sowie weitere Broschüren zum Joggen, Walken unter www.ryffel.ch oder mit ausreichend frankiertem Antwortcouvert C5 bestellen bei Ryffel Running, Tannerackerstrasse 7, 3073 Gümligen.

Weitere Links:

www.seniorensport.ch,
www.hepa.ch, www.allezhop.ch,
www.bfu.ch, www.active-online.ch

Läufe 2006: 20. 8. Matterhornlauf, 3. 9. Swiss Walking Event Solothurn, 9. 9. Jungfrau Marathon, 16. 9. Greifensee-lauf, 1. 10. Murtenlauf, 25. 11. Basler Stadtlauf, 2. 12. Course de l'Escalade Genève, 10. 12. Zürcher Silvesterlauf (mehr unter www.swissrunners.ch oder www.laufkalender.ch).

1996 war er mit 37 000 anderen bei der hundertsten Austragung des Boston-Marathons dabei. New York, Venedig, Rotterdam, Paris, Prag, Peking – etwa vierzig bis fünfzig Marathons und noch mehr Halbmarathons seien es wohl schon gewesen.

Laufen auch nach der Pensionierung

Was während der Arbeit ein wichtiger Ausgleich war, blieb auch nach der Pensionierung ein Schwerpunkt. Gleich nach seinem letzten Arbeitstag startete André Berdat mit 43 «anderen Verrückten» zu einem «Ultra Long Jog» quer durch die Schweiz, vom Stifserjoch in 13 Etappen zurück nach Bern, 439 Kilometer mit 9066 Metern Steigung.

Zum Präsidenten des Senioren-Laufvereins Schweiz (SLVS) gewählt, setzte er sich für ältere Läuferinnen und Läufer ein – zu den Senioren gehört man im Laufsport bereits ab 35. Wurden früher alle über vierzig in der gleichen Kategorie klassiert, so sind heute Zehn- oder Fünfjahreskategorien bis ins höhere Alter selbstverständlich. «So ist gewährleistet, dass sich alle Konkurrenten mit Gleichaltrigen messen können.»

André Berdat selbst feierte in seiner Alterskategorie über verschiedenste Distanzen Erfolge, immer wieder auch an den Senioren-Welt- und Europameisterschaften. Seit er siebzig ist, ist der Halbmarathon die längste Strecke, über die er an Wettkämpfen startet. Mehrmals pro Woche trainiert er zu Hause in Bern, manchmal zweimal, manchmal fünfmal.

«Joggen macht mir Spass und hilft mir, fit, flexibel und beweglich zu bleiben», sagt er. Die gute Kondition ermögliche ihm auch sein zweites grosses Hobby, das Pilgern. So wanderte er vor elf Jahren mit seiner Frau Margrit ab der Berner Haustüre in 89 Tagen und über 1916 Kilometer auf dem Jakobsweg ins spanische Santiago de Compostela.

Doch André Berdat ist sich auch der Grenzen im Sport bewusst. «Ich habe einige ältere Läufer erlebt, die sich trotz Warnzeichen überforderten – und dies sehr teuer bezahlten.» Diese Vorfälle haben ihn nachdenklich gemacht. «Man sollte es im Alter nicht übertreiben. Gewisse Grenzen sind da – aber die muss jeder und jede selber spüren.»

«Ecouter son corps» heisst deshalb André Berdats Motto. Er weiss, wovon



Familienteam: André Berdat mit Töchtern, Enkelin und Enkeln am 25. GP.

er spricht. Vor drei Jahren spürte er an einem Berglauf plötzlich, dass etwas nicht stimmte, «dass es einfach nicht lief». André Berdat gab auf, ging zum Arzt und landete im Spital. Die Ärzte diagnostizierten eine doppelte Lungenembolie – und entdeckten ein Prostatakarzinom.

Ein Schock für den stets kerngesunden Sportler, der in gut 44 Berufsjahren gerade einmal anderthalb Tage pro Jahr krankheitshalber gefehlt hatte. «Natürlich war mir bewusst, dass es wohl nicht für immer so problemlos weitergehen würde. Ich rechnete mit Arthrose, mit einem neuen Hüftgelenk, einem kaputten Knie. Aber nicht mit Krebs.»

Berdat läuft trotz allem weiter

Es folgte eine harte Zeit mit einer Operation und mit Bestrahlung. Seine Ärzte unterstützten André Berdat im Wunsch, baldmöglichst wieder zu laufen. «Dass ich wieder trainieren konnte, hat mir enorm geholfen, diese Diagnose zu verkraften.» Durch das Laufen habe er wieder nach vorne geschaut und gemerkt, dass die Zukunft nicht nur dunkel sei. Heute sind André Berdats Werte stabil, die Prognose ist gut. Er hat gelernt, mit der Krankheit und der Angst zu leben. Und er läuft weiter.

Auch in den Krisenjahren rannte der Berner «seinen» Grand Prix. «Dass ich dies schaffte, war eine grosse Genugtuung.» Mit Stolz erfüllt ihn auch, dass das diesjährige Rennen en famille wie am Schnürchen lief. Und obwohl es dabei weder um das Tempo noch um einen Podestplatz ging, freut es ihn doch, dass er mit 1:42:30 bis auf ein paar Sekunden gleich schnell war wie im letzten Jahr. Seine Vision: Am 14. Mai 2011 möchte er den dreissigsten Grand Prix von Bern laufen. ■

«Im Prinzip ist jede Bewegung gut»

Andres Schneider, Sportlehrer ETH und Verantwortlicher für Seniorensport beim Bundesamt für Sport in Magglingen, erklärt, was für und was gegen das Laufen im Alter spricht.

Eignet sich Jogging als Sport für Seniorinnen und Senioren? Grundsätzlich ist jede Bewegung gut für die Lebensqualität, hält körperlich und geistig fit. Wer schon seit Jahren joggt und sich wohl fühlt, kann bis ins hohe Alter laufen. Wichtig ist, allfällige Warnsignale des Körpers zu beachten. Ältere Joggerinnen und Jogger müssen akzeptieren, dass die Leistung mit dem Alter abnimmt, dass die gewohnten Distanzen plötzlich müde machen und Schmerzen auftreten können. Wer schon lange läuft, kennt seinen Körper in der Regel gut und spürt, was zu viel ist. Dann gilt es, dem Alter angepasste Trainingsformen und Ziele zu finden.

Wie geeignet ist Laufen für Anfänger und Wiedereinsteigerinnen? Leider geben Neulinge das Joggen oft bald wieder auf. Deshalb macht es Sinn, je nach Formstand einen niederschwelligeren Einstieg zu suchen. Also etwa mit gewöhnlichem Wandern anzufangen, mit der Zeit Walking oder Nordic Walking zu betreiben, um schliesslich stückweise und immer länger zu joggen. Man kann diese Sportarten im Training auch gut miteinander kombinieren. So lernt man nach und nach die positiven Gefühle kennen, die sich nach einer sportlichen Anstrengung einstellen. Sporttreiben in der Gruppe senkt zudem das Risiko, bald wieder auszusteigen. Zum Anfangen ist es jedenfalls nie zu spät.

Wie wichtig ist die Technik? Einerseits möchte ich aus der Praxis heraus raten: Geht hin und läuft los. Wem aber das Laufen sehr schwer fällt oder wer Problemfüsse hat, profitiert viel von einer so genannten «Laufschule». In diesen Kursen, die verschiedene Sportverbände anbieten, lernt man ein leichtfüssigeres Laufen, das weniger belastend ist und erst noch mehr Spass macht.

Was raten Sie Leuten mit Arthrose, also mit abgenutzten und schmerzenden



Andres Schneider:
«Wichtig ist, allfällige Warnsignale des Körpers zu beachten.»

Gelenken? Wer unter starken Gelenkbeschwerden leidet, ist mit dem schonenderen Nordic Walking besser bedient. Bei leichter Arthrose hingegen wäre es falsch, nicht mehr zu laufen. Eine Fachperson mit medizinischem und läuferischem Wissen kann hier gute Tipps zur Technik geben.

Sollte man von einem bestimmten Alter an vor dem Sporttreiben einen Arzt aufsuchen? Langjährige Sporttreibende brauchen keine spezielle Arztkonsultation. Besteht bei Neu- oder Wiedereinsteigern aber Unsicherheit – etwa wegen Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Medikamenten –, dann sollte mit einem Arzt abgeklärt werden, welche sportliche Aktivität geeignet ist. Wichtig ist, seinen Gesundheitszustand realistisch einzuschätzen und sich Ziele zu setzen, die einem entsprechen und die man auch einhalten kann.

Welche Rolle spielt die Ausrüstung? Es muss nicht alles Hightech sein – aber ein Paar gute Laufschuhe aus einem Fachgeschäft mit Beratung lohnen sich.

Was ist beim Training zu beachten? Wichtig ist die folgende Dreiteilung: zuerst gut aufwärmen, inklusive Dehnübungen für die Beweglichkeit. Dann bewusst eine ans eigene Level angepasste Leistungsphase einbauen – dazu gehören auch Übungen für Kraft und Koordination. Zuletzt kommt ein Auslaufen mit entspannenden Übungen. Kleine Bewegungselemente kann man übrigens ganz einfach in den ganzen Tagesablauf integrieren. Denn Regelmässigkeit ist beim Sport das A und O. Im Zentrum stehen sollte die Freude an der Bewegung und an einem guten Körpergefühl.