

Vier Monate für fünf Kilometer

BURGDORF - Sportmuffel hin oder her. Hans Jürg Wittwer hat unter professioneller Aufsicht für den Stadtlauf trainiert. Heute Samstag will er fünf Kilometer in Angriff nehmen.

Während viele noch schlafen oder sich gemütlich ihren Morgenkaffee zubereiten, schwitzt Hans Jürg Wittwer schon. Bereits um 6 Uhr morgens ist er im Fitnessstudio. Dreimal pro Woche hat der 53-Jährige während vier Monaten auf den Burgdorfer Stadtlauf hin trainiert. Der freundliche Mann aus Burgdorf ist Vater dreier Kinder. Sport treibt er am Morgen, bevor sein Arbeitstag in der ESA in Burgdorf, der Einkaufsorganisation des Schweizerischen Auto- und Motorfahrzeuggewerbes, beginnt. Damit er am Abend Zeit habe für die Familie. Den Ausschlag für das Schwitzen im Fitnesscenter gab der Wettlauf von heute Samstag. Der Mann, der sich als Sportmuffel bezeichnet, ist Teil einer exklusiven Trainingsgruppe rund um den Burgdorfer Stadtpräsidenten Stefan Berger (SP).

Stadtlauf für alle

Als Berger während seiner Chemotherapie im Spital Emmental lag, entstand die Idee, fünf Personen mithilfe der Abteilung Physiotherapie des Spitals auf die fünf Kilometer lange Schleife durch Burgdorf vorzubereiten. Aus der Idee entpuppte sich ein konkretes Projekt, das unter dem Namen «Stadtlauf für alle» lanciert wurde. Die Gruppe sollte aus drei rekonvaleszenten Sportlern, unter ihnen auch der Stapi, und zwei Breitensportlern bestehen. So nimmt nun nebst Hans Jürg Wittwer auch eine Hobbysportlerin teil, die herausfinden möchte, wie viel mit betreutem Training aus ihrem Körper herauszuholen ist.

Sportmuffel

«Im Schauen bin ich besser als im Machen», beantwortet der Familienvater die Frage nach seiner Beziehung zum Sport. Er habe einige Jahre lang ein Saisonabo der SCL Tigers besessen. Die Spiele besuchte er jeweils mit seinem Sohn. Leistungssport habe er selbst noch nie betrieben, sagt Wittwer. In jüngeren Jahren war er zwar in der Hornussergesellschaft Burgdorf aktiv, aber nicht in den hohen Ligen, wie er betont. Während eines Winters seien sie mit der Mannschaft ins Fitnessstudio gegangen, jedoch wären sehr schnell nur noch die Wangenmuskeln trainiert worden, erklärt er schmunzelnd.

Für die Hornusser bleibt heute nicht mehr viel Zeit, denn der selbst ernannte Sportmuffel ist auch noch in der Feuerwehr aktiv und feuert bei den Feldschützen Mötschwil-Rüti auf die 300-Meter-Scheiben. In der letzten Zeit sei aber der Sport zu kurz gekommen, selbst für ihn. Er habe es gemerkt, weil sein Gewicht stetig zugenommen habe. «Dagegen wollte ich etwas tun.»

Die Wende

Ein guter Vorsatz war also vorhanden, nun musste er nur noch in die Tat umgesetzt werden. Im Lokalblatt «D'Region» las Wittwer von der Trainingsgruppe des Stadtpräsidenten und erfuhr, dass für das Experiment noch zwei Teilnehmer gesucht wurden. Einer von ihnen sollte ein Sportmuffel sein. Seine Anmeldung wurde akzeptiert, und Wittwer war dabei.

Doch bevor das Training beginnen konnte, ging es zu medizinischen Tests ins Spital Emmental. Auf einem Laufband musste Wittwer jeweils zwei Minuten lang eine konstante Geschwindigkeit gehen. Bei jeder Tempoerhöhung nahm man ihm Blut ab. Daraus resultierte eine sogenannte Laktatleistungskurve.

Anhand dieser Kurve ermittelte Kay-Uwe Hanusch, Leiter der Physiotherapie des Spitals, das Tempo, bei welchem sich Hans Jürg Wittwers Herzfrequenz im genau richtigen Bereich für das effizienteste und nachhaltigste Training befindet. Als Abteilungsleiter im Rechnungswesen liegt Wittwer diese akribische Art, zu trainieren.

Schwitzen im Studio

Dass er ein Sportmuffel sein soll, ist dem strammen Mann keineswegs anzusehen. Zweimal pro Woche trainiert er auf dem Laufband und einmal im Krafraum. «Am härtesten war das Krafttraining, nach acht Wiederholungen brannte alles», kommentiert Wittwer das Regime. Nach seiner morgendlichen Ertüchtigung gönnte er sich jeweils etwas Zeit in der Sauna oder ein Bad, denn nicht im Training werde man stärker, sondern während der Erholungszeit. Die Ernährung spiele da auch eine Rolle. Seine Partnerin koche immer mit frischen Produkten und tische feines und gesundes Essen auf, wofür er sehr dankbar sei. «Manchmal liegt jetzt dank dem Training aber auch ein Cervelat drin», erklärt der Buchhalter mit einem Augenzwinkern.

Hans Jürg Wittwers grosser Tag ist heute. Die viermonatige Vorbereitungszeit gipfelt jetzt in der fünf Kilometer langen Strecke am Burgdorfer Stadtlauf. «Es wird sich zeigen, wie schnell ich laufen kann.» Wittwer dämpft zu hohe Erwartungen. Das Wichtigste sei, dass er jetzt weiterhin Sport treibe und gesund bleibe. Eins jedoch ist klar: Hans Jürg Wittwer ist inzwischen kein Sportmuffel mehr. Emil Rohrbach

«Im Sportschauen bin ich besser als im Machen.»
«Manchmal liegt jetzt dank dem Training aber auch ein Cervelat drin.»
Hans Jürg Wittwer

38. STADTLAUF

Heute Samstaglaufen sie in der Oberstadt um die Wette. Zwischen 15 und 18 Uhr gehen Läufer in vierzehn Kategorien an den Start. Der Hauptlauf führt über zehn und ein Kurzstreckenlauf über fünf Kilometer. Die Damen starten um 17.15 Uhr und die Herren um 18 Uhr. Der Start liegt an der Schmiedengasse, das Ziel ist beim Schloss. Dazwischen muss eine fünf Kilometer lange Schleife vorbei am Bahnhof und entlang der Lyssachstrasse zurückgelegt werden.^{ero}



Vier Monate lang hat er sich in Trainings geplagt. Heute will Hans Jürg Wittwer zeigen, wie schnell er laufen kann. Foto: Thomas Peter

© BZ Berner Zeitung Burgdorf + Emmental