



59-jährige Späteinsteigerin wird immer erfolgreicher

# DOSIERT ZU NEUEN BESTZEITEN

Monica Hug widersetzt sich den Grundregeln des Älterwerdens mit Erfolg und läuft schneller und schneller – dank Vielseitigkeit, gezielten Impulsen und der Kraft des Wassers.

Auch kurz vor dem Ziel noch dynamisch und locker unterwegs: Monica Hug bei ihrem Sieg am Transviamala-Lauf im letzten Herbst.

FOTO: ALPHAFOTO

TEXT: JÖRG GREB

**D**onnerstag, 12.15 Uhr, Hallenbad Eichberg in Hombrechtikon: Monica Hug zieht ihre Aqua-Fit-Westen an und steigt ins Becken. Mit 15 anderen Kursteilnehmern folgt sie den Anweisungen von Instruktorin Evelyne Rathgeb. «Heute legen wir den Schwerpunkt auf Intervalleinheiten», ruft diese vom Beckenrand. «Das heisst: 30 Sekunden belasten, den Puls zu Höchstwerten treiben und 30 Sekunden aktiv erholen.» Lange Schritte, kurze Schritte, Skipping, Walkingschritt, beidbeiniges Seitwärtshüpfen,

Spreizbewegungen – und das alles stets mit betonem und aktivem Armeinsatz. Das Leistungsgefälle spielt keine Rolle. «Wie viel Kraft jede und jeder in die Bewegung einbringt, ist individuell, gleich bleibt nur der Takt der Musik», sagt Rathgeb. Sie tönt motivierend und bestimmt.

Monica Hug schwärmt vom Training im Wasser. Zwei Mal wöchentlich ist sie hier im Winterhalbjahr anzutreffen, einmal jeweils auch im Sommer. «Ich sehe das Aqua-Running als Investition in meine Laufleistung», sagt sie. «Das Wassertraining fördert die Kraft und die Geschmeidigkeit

der Gefässe. Und es hilft, Disbalancen zu vermeiden. Zudem bereitet es mir Spass, kein Trainingsprogramm ist mit dem anderen identisch und die Akzente variieren.»

## SCHLÜSSELERLEBNIS GREIFENSEELAUF

Die 59-jährige Zürcherin hat eine erstaunliche Entwicklung als Läuferin hinter sich. Und sie widerlegt die Regel, dass die Leistungsfähigkeit ab einem gewissen Alter abnimmt (vgl. Interview mit Sportarzt Walter O. Frey ab S. 64). Nachdem sie als Kind und Jugendliche vier Jahre wettkampfmässig geschwommen war, durchkreuzte

ein Skiunfall ihre ambitionierten Pläne. Sie gab das Schwimmen auf und – so ihr Empfinden rückblickend – wurde zum Phlegma. Hug erinnert sich an einen Besuch des Vita Parcours und wie anstrengend sie die Wegstrecken zwischen den einzelnen Übungstafeln empfunden hatte. Priorität schenkte sie fortan dem Beruf als Grafikerin. Eine Zeit mit viel Druck und Stress wars. Als Ausgleich für das persönliche und partnerschaftliche Gleichgewicht wurden Berg- und Skitouren, Jogging mit dem Ehemann und Freunden zu einer regelmässigen und wichtigen Komponente – meist am Wochenende.

Das sorgte für eine solide Grundaushauer. Und weil ihr Mann Peter Hug das Marathonlaufen entdeckt hatte und bei ihr das «wunderbare Gefühl von den Wettkämpfen nie ganz verloren gegangen war», wagte sie 2003 beim 1. Zürich Marathon ihre Marathon-Premiere. Es resultierte die erstaunliche Endzeit von 3:51 Stunden, doch mit dem Wettkampfvirus machte sie erst einige Jahre später am Greifenseelauf 2010 Bekanntschaft. Monica Hug steigerte sich im Vergleich zum Vorjahr um fast fünf Minuten und lief den Halbmarathon in 1:41:57 Stunden. Damit belegte sie bei den Frauen der Kategorie W50 Platz 9. «Das war das

Schlüsselerlebnis, ab da wollte ich wissen, was möglich ist.» Die Wettkämpfe wurden zahlreicher und die Resultate zentraler.

## «SCHRÜBLE» HAT ERFOLG GEBRACHT

Die Hugs suchten nach Optimierungsmöglichkeiten. 2013 traten sie dem LC Meilen bei und besuchten das wegen seiner Qualität in der Region bekannte wöchentliche Intervalltraining unter dem begeisterten Läufer und Trainer Peter Peter. Die Gruppendynamik gab neuen Input. Und als Monica Hug Ende Jahr den fünften Gesamttrang des Züri-Lauf-Cups belegte, sagte sie: «Jetzt wird das Laufen spannend.» Immer

«In den letzten drei Jahren reduzierte ich die Laufkilometer jährlich um fünf Prozent.»

mehr avancierte sie zur Siegläuferin. Beim Züri-Lauf-Cup 2014 gewann sie erstmals die W50-Jahreswertung. Dies wiederholte sie 2015 und 2016, zuletzt trotz mittlerweile bis zu neun Jahren jüngerer Konkurrenz. Gleiches glückte ihr beim Transviamala-Run, und zu zwei Grosserfolgen kam sie mit Altersklassensiegen über die Ultra-Distanz am Zermatt Marathon, hier sogar gegen internationale Konkurrenz.

Das Erstaunliche an Hugs Entwicklung: Sie wird immer schneller. Allein bei sieben von neun Rennen des Züri-Lauf-Cups 2016 stellte sie persönliche Bestmarken auf. Am

Greifenseelauf überquerte sie als 59-Jährige die Ziellinie nach 1:35:19 Stunden – nochmals sechseinhalb Minuten schneller als bei ihrem Schlüsselerlebnis sechs Jahre zuvor.

«Schrüble» nennt Monica Hug den entscheidenden Faktor dahinter. Sie hat es verstanden zu optimieren – zum Teil auch unkonventionell. Sie verdoppelte das Aqua-Running, schenkte der Gymnastik zusätzlichen Stellenwert und förderte gezielt die Kraft. Im Gegenzug reduzierte sie den Laufumfang und setzte bewusster auf Laufqualität. Im Winter läuft sie neben

dem Intervalltraining meist nur noch einmal während der Woche. In der Regel kommt sie so auf vier, in der Hochsaison auf fünf Laufeinheiten und auf im Jahreschnitt bescheidene 40 Wochenkilometer. Im Sommer beträgt der Wochenumfang aber auch öfters das Doppelte. «In den letzten drei Jahren reduzierte ich die Laufkilometer jährlich um fünf Prozent – zugunsten von Aqua-Running.» Hug ist überzeugt: «Diese Kombination hat mich weitergebracht, ich laufe ökonomischer und bin seit Jahren ohne Laufverletzung.» Zudem hat sie gelernt, ihrem Körpergefühl stärker zu vertrauen. «Ich lasse eher ein Training aus, wenn ich keine Lust verspüre. Oder ich baue eine alternative Einheit ein, wie etwa in den Januarwochen auf den Langlaufski.»

In ihrer neuen Kategorie W60 dürfte diese Rezeptur zu weiteren Höhenflügen führen. **f**

**Interview mit Sportarzt Walter O. Frey**  
**«ICH PLÄDIERE FÜR WASSER- UND RUHETAGE»**

Der Ärztliche Leiter der Sportklinik Balgrist Movemed über die Wichtigkeit von Alternativtraining.

**Walter O. Frey, Monica Hug ist davon überzeugt, dass bei ihr gezieltes und regelmässiges Aqua-Running zu ihrer Leistungssteigerung beigetragen hat. Können Sie das bestätigen?**

Das ist durchaus möglich. Hugs Leistungsentwicklung zeigt, dass sie vieles richtig macht. Generell bin ich allerdings überzeugt, dass sehr viele ambitionierte Ausdauersportler dem Alternativtraining zu wenig Gewicht beimessen – oft mit unerwünschten Folgen wie Trainingsabbrüchen, Schmerzen oder Stressfrakturen. Je älter man wird, desto stärker akzentuiert sich die Thematik. Daher können ein ausgewogenes Training und Investitionen ins Alternativtraining matchentscheidend sein, gerade bei Senioren – Senioren bezogen auf das sportliche Umfeld, was in gewissen Sportarten bereits ab 20 der Fall ist.

**Wieso ist Abwechslung so wichtig?**

Etwas plakativ gesagt: Die Jungen können einem Trainingsplan aus dem Buch folgen. Ihr Körper verzeiht. Je älter man aber wird, desto stärker fallen Fehler ins Gewicht. Mit Aqua-Running lassen sich solche vermeiden oder dämpfen. Zudem wird die Kraftkomponente im Wasser stark betont. Und diese wiederum ist wichtig für die Stabilität. Verletzungen kann so vorgebeugt werden. Das ermöglicht Kontinuität im Training, die bedeutend ist für eine Leistungsentwicklung.

**Gibt es eine Faustregel bezüglich dem empfohlenen Anteil an Alternativtraining?**

Nein – oder höchstens diese: Je älter ein Mensch, desto individueller reagiert er. Jede und jeder muss diesbezüglich selber die Balance finden. Ich plädiere aber für wöchentliche Wasser- und Ruhetage, unabhängig vom Alter.

**Was spricht für das Laufen im Wasser?**

Im Vergleich zum Rennen im Freien fällt das Abbremsen des Bodenaufpralls weg. Für die Muskulatur ist somit keine exzentrische Arbeit nötig – eine Arbeit, die nicht nur beim Bergabrennen beträchtlich und muskelzerstörend ist. Im Wasser ist von den Muskeln konzentrische Arbeit verlangt, was nach einer Belastung bedeutend weniger Reparatursarbeit verlangt.

**Wie steht es mit den Trainingseffekten und den Parametern für die Leistungssteuerung?**

Wegen des Wasserdrucks und der fehlenden Erdanziehung verändern sich die Kräfte, die auf den Körper wirken. Das wirkt auf und im Körper. So fliesst mehr Blut ins Körperzentrum und weniger in die Extremitäten. Damit verbunden sind zehn Schläge weniger Puls pro Minute – bei identischer Trainingsintensität. Der Energieumsatz aber ist höher. Beim Aqua-Running handelt es sich um ein Ganzkörpertraining. So müssen auch die Arme beim Schwingen Widerstand überwinden. Für die koordinative Reaktionsschulung sehe ich wegen der zeitlichen Verlängerung der Bewegungen durch den Wasserwiderstand weniger Möglichkeiten.

**Welche alternativen Trainingsformen empfehlen Sie zudem?**

Velo fahren, Langlaufen, Schwimmen, Rudern. Oder das Laufen auf dem speziellen Antischwerkraft-Laufband Alter-G. Damit werden Belastungen auf den Bewegungsapparat reduziert. **f**

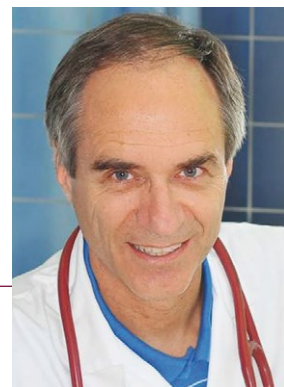


FOTO: ZVG

# Ihr Weg zur Bestform



**3 AUSGABEN IM SCHNUPPERABO**  
[www.fitforlife.ch/schnupperabo](http://www.fitforlife.ch/schnupperabo)

**32%  
RABATT**



**Kennenlernpreis von Fr. 20.– statt Fr. 29.40\***

\*Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz. Schnupperabos sind für Neuabonnenten reserviert und können nicht kumuliert werden. Alle Preise inkl. MwSt. Preisänderungen sind vorbehalten.