



Wenn der Chef zum Lehrling wird

Knapp 40 Jahre liegen zwischen dem Präsidenten von Swiss Masters Athletics Thomas Marder (61) und «Babyfacekiller» Lionel Spitz (23). Trotzdem verbindet sie die Leidenschaft für die Bahnrunde. So sehr, dass der nationale Masters- und der Elite-Meister regelmässig miteinander trainieren. Wir haben die beiden Viertelmeiler des LC Zürich und des Adliswil Track Teams bei der Saison-Abschlusseinheit begleitet.

TEXT MANUEL STOCKER
BILDER ULF SCHILLER/ATHLETIX.CH

Der letzte Startschuss ist noch keine drei Tage verklungen, als Lionel Spitz wieder auf der Bahn steht. «Wir treffen uns alle vier bis sechs Wochen zum gemeinsamen Training im Stadion Letzigrund», freut sich Lionel Spitz auf das Wiedersehen mit seinem 38 Jahre älteren «Leidensgenossen» Thomas Marder. Wie es dazu kam? «Tom hat mir vor zweieinhalb Jahren eine Zusammenarbeit vorgeschlagen», erinnert sich Spitz, «im Gespräch merkten wir rasch, dass wir die gleiche Leidenschaft und Leidenschaftsfähigkeit für die 400 m teilen.»

Profi lernt vom Amateur

Seither zählt der CEO der Schulthess Waschtechnik nicht nur zu Lionel Spitz' grössten Fans und Sponsoren, sondern auch zu seinen geschätzten Trainingspartnern. «Natürlich gebe ich Tom mein Know-how gerne weiter, aber ich sehe mich nicht als Coach», stellt Spitz vor dem Training klar. Im Gegenteil: Bezüglich Datenerfassung- und -auswertung kann sich der Leichtathletik-Profi sogar eine Scheibe vom Amateur abschneiden. Der Sensor an Marders Laufschuh zeichnet allerlei Daten auf, die der Verbesserung der Lauftechnik dienen, erläutert der studierte Ingenieur und Betriebswirt, bevor er sich mit Spitz auf die gemeinsame Einlaufrunde macht.

Rollentausch im Lauftunnel

An Gesprächsstoff mangelt es den beiden ungleichen Disziplincollegen nicht. Zurück aus Schweden, kann Thomas Marder von seinen bislang erfolgreichsten Masters-Weltmeisterschaften berichten: Mit Platz 13 (200 m) und Platz 18 (400 m) präsentierte sich der letztjährige EM-Fünfte unter den schnellsten M60-Langspringern des Planeten. Spitz seinerseits erfüllte sich mit der Olympiateilnahme und dem Sieg im Vorprogramm von Weltklasse Zürich gleich zwei «Kindheitsträume». Beim Lauf-ABC im Lauftunnel nimmt der bodenständige Star für einmal die Rolle des «Chefs» ein. «Versuch, den Bodenkontakt so kurz wie möglich zu halten», instruiert Schweizer Meister Spitz den «Lehrling» Marder. Dessen Muskulatur scheint sich trotz fortgeschrittenen Alters an die einst gelernten Bewegungsmuster zu erinnern. Immerhin gehörte Marder als Junior zu den besten nationalen Zehnkämpfern und umrundete das Stadionoval, seine Lieblingstrecke, in knapp 49 Sekunden.

Sprint statt Marathon

Später hiessen seine «Hauptdisziplinen» Ingenieur- und Wirtschafts-Studium, Job und Familie, mit vereinzelt Ausflügen auf die Halbmarathondistanz. Die klassischen Kniebeschwerden inbegriffen. «Mein Arzt riet mir Mitte 50, mehr Krafttraining zu betreiben, doch das allein wurde mir schnell zu langweilig», schildert Thomas Marder seinen Weg zurück zu den Wurzeln. Zurück zur Leichtathletik.

Bild links: Rollentausch bei der Laufschule: «Chef» Lionel Spitz monitort «Sprint-Lehrling» Thomas Marder.

Zurück zu den geliebten 400 Metern. Beim Comeback 2019 brauchte der 56-jährige Vater von zwei erwachsenen Kindern noch 72 Sekunden für die Stadionrunde. Dank der Expertise von LCZ-Sprintcoach Flavio Zberg näherte er sich mit jedem weiteren Lebensjahr der 60-Sekunden-Schallmauer. Doch was ist es, das den Senior sprinten lässt, während sich gleichaltrige CEOs über die Marathonstrecke oder den Golfplatz schleppen? «Es gibt nichts Schöneres als das Gefühl, mit 32 km/h über die Bahn zu fliegen», bekennt Marder und strahlt über das ganze Gesicht.

Schneller als sein Alter

Auf dem Trainings- respektive «Flugplan» stehen heute 120-m-Wiederholungsläufe mit Hochstart. Take-off in drei, zwei, eins! Kaum hat Thomas Marder die 20-m-Marke passiert, rauscht Lionel Spitz los. «Catch me if you can», lautet die Devise. Fast zeitgleich erreichen die beiden Sprintraketen das Ziel am Ende des Lauf隧nells. «Diese Trainingsform macht wirklich Spass und fordert uns beide», findet «Jäger» Spitz in der dreiminütigen Verschnaufpause, voller Bewunderung für den Speed des älteren «Hasen». «Ich kenne nicht viele 40-Jährige, welche die Bahnrunde unter 60 Sekunden schaffen – geschweige denn über 60-Jährige», staunt der zweitschnellste Schweizer Viertelmeiler der Geschichte über die Fitness seines Sparrings.

Dem Ruf des schnellsten M60-Athleten wird Thomas Marder wenige Tage später einmal mehr gerecht. Nach den 100 m und 200 m im Frühjahr jubelt der Schweizer Meister in Bellinzona auch über den 400-m-Titel – inklusive Landesrekord von 59,86 Sekunden und seiner ersten offiziellen Sub-60-Zeit seit 40 Jahren! Erster Gratulant per Sprachnachricht: Lionel Spitz. Sein Kommentar: «Jetzt muss ich in der Elite-Kategorie nachziehen und unter 45 Sekunden laufen...»

CEO, Athlet und Präsident

Thomas Marder, Jahrgang 1963, ist Miteigentümer der Schulthess Waschtechnik und führt als deren CEO mehr als 600 Mitarbeitende. In seiner Freizeit wirkt er in diversen Sportprojekten mit und engagiert sich als Präsident von Swiss Masters Athletics. Während seiner bald dreijährigen Amtszeit hat sich die Zahl der Vereinsmitglieder von etwas über 200 auf gegen 300 erhöht. Mit der Hirslanden-Gruppe und der Schulthess Waschtechnik konnten neue Kooperations- und Sponsoring-Partner gewonnen werden. Darüber hinaus unterstützt die Schulthess Waschtechnik ein prominentes und sehr erfolgreiches «Speed-up Team» mit Mujinga Kambundji, Géraldine Frey, William Reais, Lionel Spitz sowie Mathieu Jaquet.

Auch im organisatorischen und supportiven Bereich ist der M60-Sprinter mit persönlichen Bestzeiten von 13,14 (100 m), 26,37 (200 m) und 59,86 (400 m) professionell unterwegs. An der 25. Masters-WM im schwedischen Göteborg nahmen vergangenen August über 8000 Athletinnen und Athleten aus 111 Ländern teil, darunter 50 aus der Schweiz. Die Teammitglieder durften dabei erstmals auf die wertvollen Dienste einer Physiotherapeutin zählen. Dennoch: «Andere Nationen reisen mit eigenem Medical-, Physio- und Coaching-Staff an», gibt Thomas Marder zu bedenken.

Ebenfalls Luft nach oben sieht der Präsident bei der Zusammenarbeit mit Swiss Athletics. «Der Leistungs- und Nachwuchssport soll und muss beim Verband im Zentrum stehen, aber die Leichtathletik-Lizenzierten ab 35 Jahren verdienen mehr Beachtung und Unterstützung.» Dank verschiedenen Gesprächen zwischen Swiss Masters Athletics und Swiss Athletics konnten bereits erste Fortschritte in der Kommunikation und im digitalen Auftritt erzielt werden. (sto)

Im Gleichschritt: Schweizer Meister Lionel Spitz und Masters-Champion Thomas Marder teilen die gemeinsame Leidenschaft.

