

Von Thorsten Fuchs

Es war ein Befehl, keine Bitte, vorgebracht im Tonfall der Fürsorge, was aber nichts daran änderte, dass es genau das war: ein Befehl, der keinen Widerspruch zuließ. „Du kommst mit!“, sagten sie zu ihm. „Wir brauchen dich für die Staffel!“

Es waren die ersten Februartage 2010. Kurz zuvor, am 29. Januar, war die Beerdigung seiner Frau gewesen, sechs Wochen, nachdem sie mit der Krebsdiagnose aus dem Universitätsklinikum Eppendorf zurückgekommen war. Kurz danach, am 10. Februar, begannen in Sindelfingen die deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren. Es war also ein maximal schwieriger Moment für diesen Appell. Und zugleich der beste, der sich denken lässt.

„Ich musste raus aus dem Tal der Tränen“, sagt Axel Wendt. „Das haben sie gespürt.“

So wurde zum Beispiel er Leistungssportler. Mit 70.

Der Sportplatz der Leichtathletikgemeinschaft Alsternord in Hamburg-Poppenbüttel, gut elf Jahre später, ein schwüler Julnachmittag, Trainingsbeginn der Senioren. Einer nach dem anderen kommt dazu, Trainingsanzüge, Speer in der Hand, die Tasche mit den Spikes dar. Graues Haar, gebräunte Haut, sehnig-muskulöse Beine, trotzeind-freundlicher Ton.

„Guck mal, der Hering, nimmt auch nicht zu, der zähe Sack.“

„Schau mal, der Stroch, auch nicht totzukriegen.“

„Das da ist Klaus, das Küken, gerade mal 77. Aber dafür ist er auch der Schnellste.“ Gelächter.

Ein gutes Dutzend Männer ist es, das sich hier warm macht, dehnt, Bahnen läuft. Und die Staffel ist mal wieder komplett. Die Weltrekordler, Axel Wendt, der Banker, der noch immer 60 Kilo wiegt wie als Jugendlicher, schmale Gestalt, gebräunt, weißes Haar in jugendhaftem Schnitt, Jahrgang 1940.

Bernd Fölschow, der sagt, er laufe nur noch, weil er Lust hat, als wäre das so einfach, wenn es um Rekorde geht, Jahrgang '43.

Hartmann Knorr, der Doktor, wie sie ihn alle nennen, Mathematiker, der immer mit der Stoppuhr trainiert, nach exakten Vorgaben, ein unerbittlicher Chronist der eigenen Leistung und damit eben auch des eigenen Verfalls, gegen den sie ankämpfen, Jahrgang '40.

Und Heinz Keck, Jahrgang '41, der Raschlose, der immer aus Osnabrück zum Training nach Hamburg kommt und mit dem vor mehr als zehn Jahren alles begann. Er sah die Rekordlisten, er sah sich, dann rief er die anderen in Hamburg an und sagte: „Wir können wirklich zusammen die Welt aufreißen. Wenn jeder von uns das läuft, was er laufen kann, laufen wir Weltrekord.“

So kam es.

Die ältesten Läufer, die „Hamburger Jungs“, wie es hinten auf ihren roten Laufleibchen steht, sind Spiegel eines Trends. Deutschland wird älter. Von 1949 bis 2017 ist die Lebenserwartung für Männer um knapp 14 und für Frauen sogar um knapp 15 Jahre gestiegen.

Und diese nun älteren Deutschen entdecken zunehmend auch den Leistungssport für sich. In der Statistik des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ist zum Beispiel im Jahr 1980 für die Altersklasse der über

Mit 80 Jahren jagen sie Rekorde, kämpfen um Titel und trainieren für immer neue Höchstleistungen: Die Senioren haben den Leistungssport entdeckt – und schieben die Grenzen des Möglichen immer weiter hinaus. Was treibt sie an?

75-Jährigen noch keine einzige herausragende Leistung erfasst. Im Jahr 2000 sind es dann, bei Männern und Frauen zusammengenommen, schon 41 Höchstleistungen. 2019, im Jahr vor der Pandemie, verzeichnet die Statistik sogar 66 solcher Spitzenleistungen.

Nach oben kennt die Statistik kaum Grenzen. Im Jahr 2010 taucht erstmals die Generation der über 90-Jährigen mit sieben besonderen Leistungen in der Statistik auf. In den vergangenen beiden Jahren waren es dann bereits 14 beziehungsweise 17.

Die Älteren verbessern ihre Rekorde schneller als die Jungen die ihren – als hätten sie einen regelrechten Nachholbedarf. Nur die Gebrechlichkeit bestimmt die Grenzen ihres Ehrgeizes, und diese schieben sie immer weiter hinaus.

Heinz Keck, der Osnabrücker, hat einen Zettel zum Training mitgebracht, von Hand hat er darauf Zahlen und Zeiten notiert, ihre nächsten Ziele. Ganz oben steht „4x200 Meter Halle USA 2:11,26 min“, um sich den Rekord zu holen, Altersklasse M80, sie hat ja jetzt fast alle über der Grenze. Bis auf Fölschow, und für ihn muss dann je mal anders laufen. Als Vereinsstaffel gegen eine Nationalmannschaft, aber das schreckt sie nicht, das kennen sie ja.

„Da greifen wir an“, sagt Keck. „Das können wir schaffen.“ Wie fast immer, wenn sie es sich vorgenommen haben.

Wie am 10. Februar 2019 zum Beispiel, als sie den Weltrekord über viermal 400 Meter in der Halle verbessern, den bislang die US-Staffel gehalten hat. Und sie sind kaum im Ziel, da planen sie schon den nächsten Lauf, als sei ihnen das alles noch nicht gut genug. Einige Monate später, am 15. Dezember, laufen sie nun gegen ihre eigene Zeit und verbessern sich wieder, um stolze 16 Sekunden. Aber weil sie da keinen Gegner haben, erkennt der Weltverband den Rekord nicht an.

Also müssen sie wieder laufen, nur am 25. Januar vergangenen Jahres, in der Hamburger Leichtathletikhalle. An diesem Tag finden hier die Schülermeisterschaften statt, aber mittendrin werden alle Disziplinen unterbrochen, damit die Alten ihren Weltrekord versuchen können. Einen Gegner haben sie diesmal auch, die M50-Staffel aus dem eigenen Verein, damit alles seine Ordnung hat.

Die Alten rennen, und die Jungen jubeln ihnen zu. Es ist diesmal einfach alles andersherum.

Der Startläufer In der Staffel laufen die Schnellsten am Anfang oder am Ende, an eins oder vier. Hartmann Knorr beginnt diesmal, die Berichte belegen es. Er selbst hat dies gar nicht genau in Erinnerung. Er habe sich, sagt er, allein auf die Zeit konzentriert. Wie immer, wenn er läuft.

Beim Training ist Knorr der Mann mit der Stoppuhr. Er hält sie bei jedem Lauf in der



Schneller! Älter! Weiter!

Alte Meister: Heinz Keck, Bernd Fölschow, Hartmann Knorr und Axel Wendt, Weltrekordhalter von der LG Alsternord. FOTO: BERTRAM SÖLCHER



„Keiner will älter werden. Aber jeder will in die nächste Altersklasse“: Bernd Fölschow übergibt an Axel Wendt. FOTO: BERTRAM SÖLCHER

Hand. Will er die 200 Meter in 40 Sekunden laufen, stellt er die Stoppuhr so ein, dass sie alle zehn Sekunden piept. An den 50-Meter-Markierungen kann er ablesen, ob er in der Zeit liegt. Piept es, bevor die Marke erreicht, war er zu langsam. So treibt er sich an.

„Ich habe so spät mit dem Laufen angefangen“, sagt er. „Deshalb fehlt mir das natürliche Tempogefühl. Wenn man sein Leben lang läuft, hat man ein Gespür, wie schnell man ist. Aber so ist es bei mir nicht.“ Wenn Knorr trainiert, ist das Piepen sein Begleiter.

Hartmann Knorr ist Mathematiker, ein Mann der Zahlen. Gearbeitet hat er als Unternehmensberater. Aber dass ihn beim Training alle „Doktor“ nennen, hat nichts mit seinem Mathematikstudium zu tun. Sondern damit, dass er nach seinem Beruf noch Archäologie studierte und mit 62 promoviert wurde, einfach aus Interesse. Als er das geschafft hatte, brauchte er ein neues Ziel. Bis dahin hatte er nur jährlich das Sportabzeichen gemacht. Jetzt begann für ihn der Plan Weltspitze.

Manchmal piept die Uhr, wenn er die Marke schon passiert hat. Dann muss er sich bremsen.

Was er an den Zahlen mag, ist ihre Unerbittlichkeit. „Bei den kognitiven Fähigkeiten kann man sich betrogen“, sagt er. „Da kann man sich einreden, es sei noch alles wie vor fünf Jahren.“ Aber bei den Laufzeiten funktioniert das nicht. Sie dokumentieren, wie man Jahr für Jahr langsamer wird, ohne Gnade. Und warum es geht, sagt Knorr, das sei, den Abbau länger hinauszuögern als die anderen. Wenn man dann eine Kurve zeichnet und Skala und Maßstab geschickt wählt, „dann sieht man sogar einen Anstieg“. Der Trick des Mathematikers.

Wenn die anderen beim Training



Als „Hamburger Jungs“ treten die Vereinssportler der LG Alsternord auch gegen Nationalteams an. FOTO: BERTRAM SÖLCHER



Die Seniorenläufer haben als Staffel bereits mehrere Weltrekorde aufgestellt. FOTO: BERTRAM SÖLCHER

reden, über die neuen Spikes oder die Krankheit eines Konkurrenten, läuft er schon wieder. Knorr läuft am meisten. Er ist allein dreimal Weltmeister und fünfmal Europameister geworden. Allein im vergangenen Jahr hat er vier deutsche Meistertitel gesammelt, über 400 und 800 Meter und im Fünfkampf.

Und es hätte ja ein noch viel größeres Jahr werden sollen. Zur Weltmeisterschaft nach Toronto wollte er, es war schon alles gebucht. Das erste Jahr in der neuen Altersklasse, M80, ist die große Chance auf einen Titel. „Keiner will älter werden“, sagt Knorr. „Aber jeder will in die nächste Altersklasse.“

Und dann kam Corona. Hartmann Knorr musste alles absagen.

„Bitter“, sagt er. Weil ja niemand weiß, was in fünf Jahren ist. Ob es dann eine neue Chance gibt.

Als Knorr bei ihrem Weltrekordversuch seine 400 Meter gelaufen ist, in 80,5 Sekunden, sind sie auf Kurs. Auf Weltrekordkurs.

An Position zwei

An zwei läuft Heinz Keck. Keck, der Allrounder, der jetzt auch Zehnkampfkampft, weil er in keiner Disziplin der Weltbeste ist, aber doch in vielen vorne dabei. Der die Rekorde raussucht, die sie brechen können, aber vor dem Rennen noch eine andere Rolle hat. „Dann mache ich mal einen Spruch, mal einen Witz.“ Dann, wenn er spürt, dass die Anspannung bei manchem so stark wird, dass sie lähmt.

Im Wohnzimmer von Heinz Keck in Osnabrück stehen ein Trampolin, Hantelbank, Laufband, auf dem Boden acht Paar Spikes und Turnschuhe, für jede Disziplin passende, er macht ja jetzt auch Zehnkampf. Im Keller steht noch ein Stepper. Hier trainiert er, wenn er nicht gerade auf der Anlage draußen ist, den Wurf-ring aufschiebt, den Hammer Richtung Rasen schleudert, auch wenn es scheinbar endlos regnet. Dann ist niemand sonst auf der Anlage, nur er, wie fast jeden Tag.

„Ich brauche das Gefühl, dass ich noch da bin“, sagt Keck, während er den hölzernen Diskus mit dem Metallring aus der Tasche holt, nicht so ein neumodisches Ding mit Kunststoff. „Und ein bisschen eitel bin ich schließlich auch.“ Jetzt, mit 80, kaum weniger als früher.

Kecks Eltern waren Heuerleute, Bauern ohne eigenes Land, einfache Verhältnisse. Aber als Schüler, als Gymnasiast, wurde er als Leichtathlet entdeckt und gefördert, er war der Beste seines Kreises. Dann spielte er Fußball, höchste Amateur-

klasse. Sport war für Keck Erfolg, Aufstieg. „Und ich“, sagt er, „möchte dem Sport alles wiedergeben, was er mir gegeben hat.“

Mit dem Fußball muss er aufhören, nachdem er sich Schien- und Wadenbein gebrochen hat. Zeitweise droht ihm die Amputation. Keck studiert, wird Vertreter amerikanischer Tierpharmazie in Deutschland. Aber als er den Beruf zurückfährt, macht er mit dem Leistungssport einfach weiter. An einer Wand in seiner Wohnung hängen Urkunden neben Medaillen neben Berichten über seine Erfolge, alle gerahmt. Sechs WM-Titel, sechs EM-Titel, sechs Weltrekorde, das ist bis jetzt seine Bilanz.

Und wenn ihn etwas ärgert, dann ist es, wenn diese Leistungen nicht anerkannt werden. Wenn jemand so tut, als wäre es schwerer, mit 30 Jahren Weltmeister zu werden als mit 80. Wenn die einen eine goldene Ehrennadel der Stadt bekommen, und die anderen nicht. Dann beschwert er sich – durchaus laut – in Briefen und Reden.

„Wir sind die Stiefkinder“, sagt Keck. „Wir sind kurz vor Mitleid.“ Kecks Freundin lebt in den USA. Sie heißt Philippa Raschker und hat noch mehr Titel als er, allein 118 WM-Medaillen, die erfolgreichste Senioren-Leichtathletin überhaupt, 74 ist sie. Er hat sie bei einer WM angesprochen, 2007, daher kennen sie sich.

Wenn sie sich nicht sehen, skypen sie, manchmal mehrmals am Tag. Heute erzählt sie von der Hitze bei sich, und davon, dass sie auf einer Betonbahn trainiert, der einzigen Möglichkeit gerade in der Stadt, „ziemlich schwierig“, sagt sie, auf Deutsch mit amerikanischem Einschlag. Sie wurde in Hamburg geboren, aber seit 50 Jahren lebt sie in den USA. Dort sind Se-

niorensportler nicht weniger Stiefkinder als hier.

Vom Bruch seines Beins ist Keck eine Lücke in seinem Wadenbein geblieben, es ist nie wieder richtig zusammengewachsen. Manchmal klebt er Eukalypthuspflaster darauf und hofft, dass es hilft. Er müsste manchmal weniger trainieren, das weiß er. „Aber selbst im Alter ist es schwierig zu sagen, jetzt ist es gut.“ Der Ehrgeiz, sagt er, wird ja nicht weniger.

Als er beim Weltrekordrennen in Hamburg den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

An drei

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“



Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.

Silke Keller, Sportwissenschaftlerin

niorensportler nicht weniger Stiefkinder als hier.

Vom Bruch seines Beins ist Keck eine Lücke in seinem Wadenbein geblieben, es ist nie wieder richtig zusammengewachsen. Manchmal klebt er Eukalypthuspflaster darauf und hofft, dass es hilft. Er müsste manchmal weniger trainieren, das weiß er. „Aber selbst im Alter ist es schwierig zu sagen, jetzt ist es gut.“ Der Ehrgeiz, sagt er, wird ja nicht weniger.

Als er beim Weltrekordrennen in Hamburg den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

An drei

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

Als er Bernd Fölschow den Stab übergibt, ist er nicht so schnell, wie er sein möchte. Aber schnell genug, dass es reichen könnte.

„Die Zeiten des ungläubigen Belächels der Speerwurf-Oma sind vorbei.“

AUF EIN WORT

„Die Älteren sind fitter als vor 20 Jahren“

Herr Neumann, der deutsche Rekord der über 80-Jährigen über 100 Meter liegt bei 15,80 Sekunden. Hermann Beckerling hat ihn am 10. Juli aufgestellt – und damit eine erst eine Woche alte Bestzeit um 0,66 Sekunden unterboten. Gibt es für die Älteren keine Grenzen?

Wir sehen, dass die meisten Bestleistungen in den höheren Altersklassen erst in den letzten Jahren aufgestellt wurden – und dass diese Rekorde proportional stärker verbessert werden als die absoluten Rekorde. Die Älteren sind deutlich fitter als vor 20 Jahren – und ehrgeiziger.

Wie schnell können sie werden? Es gibt auch im hohen Alter keine Leistungsgrenze.

Können sich die 70-Jährigen dann bald mit den 30-Jährigen messen? Wenn sie mit Niederlagen leben können... Nein, im Ernst. Der Leistungsabfall im höheren Alter ist von der Entwicklung unberührt. Der wichtigste Grund dafür ist der Muskelschwund, die Sarkopenie. Mit 80 verfügt man im Schnitt nur über die Hälfte der Muskelmasse eines 40-Jährigen.

Und proportional sinkt auch die Leistung? Wir sehen bei Männern wie bei Frauen ab 30 einen Leistungsabfall von 1 bis 2 Prozent pro Jahr. Zwischen dem 65. und dem 85. Lebensjahr liegt der Rückgang bei rund 3 Prozent pro Jahr.

Was bringt dann Sport im höheren Alter? Bewegung ist das A und O. Auch Training kann den Muskelabbau nicht verhindern, aber man kann dennoch leistungsfähiger und gesünder bleiben.

Wie viel Sport ist im höheren Alter empfehlenswert? Um sowohl einen Trainings- als auch einen Gesundheitseffekt zu haben, also vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, ist ein Mehrverbrauch von mindestens 2000 Kilokalorien in der Woche empfehlenswert – unabhängig von der Belastungsart. Auch Gartenarbeit zum Beispiel zählt dazu.

Und wo liegt die Grenze? Bei etwa acht bis zehn Stunden Training in der Woche. Wer diese überschreitet, erhöht die Gefahr für orthopädische Probleme und auch die Anfälligkeit für Infekte.

Verstehe ich Sie richtig, dass Sie Leistungssport und Rekordjagden im höheren Alter kritisch sehen? Da wäre ich tatsächlich zurückhaltend. Wir Freude daran hat und bestimmte Regeln beachtet, der möge es tun. Aber nötig ist es nicht. Für die Gesundheit sind ständige Bewegung beziehungsweise dosierter Sport von etwa 150 Minuten in der Woche ideal sowie gesunde Kost, zum Beispiel mediterrane Diätformen, zur Vermeidung von Zunahme und starkem Übergewicht. Das sind bedeutsame Faktoren zur Vermeidung von Krankheiten.

Interview: Thorsten Fuchs

Der Sportmediziner Prof. Georg Neumann forscht am Institut für angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig. FOTO: PRIVAT



Der älteste Ironman

Der Japaner Hiromu Inada ist der älteste Sportler, der je den Ironman-Triathlon auf Hawaii beendet hat. Im Jahr 2018 bewältigte der damals 85-Jährige die 3,86 Kilometer lange Schwimmstrecke, die 180 Kilometer auf dem Rad sowie den 42-Kilometer-Lauf in 16:53:49 Stunden. Seinen ersten Ironman absolvierte der Ex-Fernsehreporter mit 79 Jahren.



Marathon mit 100

Der britisch-indische Läufer Fauja Singh (Bild) war angeblich der erste Hundertjährige, der einen Marathon absolvierte. 2011 lief er die Strecke in 8:25:16 Stunden. Das Guinness-Buch der Rekorde erkannte die Leistung jedoch nicht an, da Singh keine Geburtsurkunde vorweisen konnte. Seine Bestzeit liegt bei 5:40:04 – aufgestellt im Alter von 90 Jahren.

Weltrekorde mit 91

Zuletzt verbesserte Melitta Czerwenka-Nagel den Weltrekord in ihrer Altersklasse über 800 Meter – um mehr als 43 Sekunden. Die 91-jährige frühere Englisch- und Religionslehrerin, die für die LAG Saarbrücken startet, hatte erst mit 48 Jahren mit dem Laufen begonnen. Inzwischen hält sie zehn Weltrekorde in ihrer Altersklasse.

Der „Golden Bolt“

In der Kategorie der über 105-Jährigen hält ebenfalls ein Japaner den Weltrekord über 100 Meter: Hiidekihi Miyazaki. In Kyoto lief er die Strecke in 42,22 Sekunden. Anschließend initiierte er die Blitzpose des Sprintstars Usain Bolt – war ihm den Spitznamen „Golden Bolt“ einbrachte. Miyazaki starb 2019 im Alter von 108 Jahren.

Die Rekordathletin

Die heute 74-jährige Philippa Raschker ist die wohl erfolgreichste Senioren-Leichtathletin überhaupt. Die in Hamburg geborene US-Amerikanerin hat 63 US- und 18 Weltrekorde aufgestellt sowie mehr als 70 WM-Goldmedaillen errungen. Zweimal war sie für die Wahl zum US-Sportler des Jahres nominiert – und unterlag 2003 nur Michael Phelps.



Mit 105 auf dem Rad

Der Franzose Robert Marchand (Bild) fuhr 2017 mit seinem Rennrad in einer Stunde 22,574 Kilometer weit – im Alter von 105 Jahren. In dieser Altersklasse stellte er damit den ersten Stundenweltrekord überhaupt auf. Fünf Jahre zuvor war er 24,251 Kilometer gefahren – ebenfalls ein Rekord, in der Klasse der 100-Jährigen. Marchand ist im Mai gestorben.

Rekordschwimmerin

Die Japanerin Mieko Nagaoaka war 100 Jahre alt, als sie 2015 als erste Schwimmerin in diesem Alter ein Rennen über 1500 Meter freistil beendete. Sie brauchte eine Stunde und 16 Minuten – etwa fünfmal so lange wie die amerikanische Rekordhalterin Kathy Ledecy (Jahrgang 1997). Nagaoaka hatte erst mit 82 Jahren schwimmen gelernt, auf Anraten ihrer Ärzte.

Rekorde der Ältesten

FOTOS: FRANK GUNN/CANADIAN PRESS/AP/DPA, IMAGO/HANS LUCAS