

# Erst nottle, dann Tulpe gieße

Dehnen und strecken für „alte Säcke“: die Seniorengruppe der **FFC-LEICHTATHLETIK**

Wer Freiburger FC hört, denkt an Fußballtradition und einen deutschen Meistertitel 1907. Schon etwas weniger bekannt sind die FFC-Leichtathleten, noch weniger deren Senioren. Dabei zeigen die Woche für Woche, was im hohen Alter noch möglich ist.

OTTO SCHNEKENBURGER

„Nottle“ lautet die Anweisung von Adolf Breitkopf. Und jeder der alten Männer in der Turnhalle der Freiburger Loretto-Schule weiß, was damit gemeint ist: Die Oberschenkel schütteln, so dass das Fleisch vibriert. Es gibt viele solcher Geheimcodes in den Anweisungen, wenn die Senioren der Leichtathletik-Abteilung des Freiburger FC zusammen Sport treiben. „Der Kühler ist im Weg“ witzelt Breitkopf etwa uncharmant über einen seiner Sportkameraden. Richtig, der Bauch ist ein wenig groß für diese Gymnastikübung.

Gymnastik bildet den Kern der anderthalbstündigen Übungen, die sich die alten Herren – der jüngste hat gerade das Rentenalter erreicht, der älteste ist noch Woche für Woche immer Montag abends zumuten. „Soso, Sie wollen also dabei sein, wenn ich die alten Knacker aufscheuche?“, lacht Übungsleiter Adolf Breitkopf, selbst 82 Jahre alt, als der Mann von der Zeitung bei ihm anruft.

Ein bisschen Laufen, einen Fußball auf das Hallentor kicken oder einen Basketball auf den Korb werfen zum Warmwerden, dann geht es los: Nur noch das gleichmäßige Schnaufen der alten Männer ist zu hören. Und die Kommentare von Breitkopf, an denen seine Schützlinge schätzen, dass sie oft eine heitere Note haben. „Ihr müsst versuchen, ins Knie reinzubeißen“, fordert er seine Mannen bei einer Übung auf, bei der es gilt, das Knie möglichst eng ans Gesicht zu ziehen. „Das macht bei mir daheim schon meiner Frau“, kommt es aus einer Ecke zurück.

„Jetzt beten wir eine Runde“



Wer problemfrei seine Turnschuhe ergreifen will, bei dem darf der Kühler nicht zu gut ausgebaut sein: Adolf Breitkopf (zweiter von rechts) gibt die Kommandos, seine alten Herren hören auf ihn. FOTO: OSC

Breitkopf. Damit umschreibt er Dehnübungen, die nur mit den Fingern ausgeübt werden. „Die Mischung aus Belastung und Entlastung ist wichtig“, erläutert Adolf Breitkopf hinterher eine seiner Grundregeln, die gerade fürs Sporttreiben mit älteren Menschen wichtig ist. Eine andere lautet, dass alle Muskeln einmal bewegt werden sollen. Später wird es noch „gautschen“ geben, die Senioren machen einen „Katzenbuckel“ und gehen „ins Bett“ (auf die Matten, zu Übungen im Liegen), ehe es, wie nach jeder letzten Trainingseinheit im Monat, noch zum „Tulpe gieße“ in einen Gasthof im Freiburger Stadtteil St. Georgen geht.

Seit 1951, seit er als Lehrling sein erstes Geld bekam, sei er FFC-Mitglied, erzählt Breitkopf da bei Hefeweizen und Würstsalat. Schon zuvor hatte die FFC-Leichtathletik-Abteilung mit einer Bronzemedaille im Zehnkampf bei den Olympischen Spielen 1932 (Wolrad Eberle) und einem Europameistertitel im Stabhochsprung 1938 (Karl Sutter) große Erfolge gefeiert. Die

wiederum gab es seit dem Zeitpunkt, als viele FFC-Leichtathleten registrierten, dass sie nun auf dem Weg sind „alte Säcke“ zu werden. Und sich vielleicht daher auch einmal so nennen sollten. 40 Jahre, bis zu seinem 80. Geburtstag im Jahr 2010, als er „von heute auf gestern“ aufgehört hat, hat Rudi Czischla die FFC-Senioren betreut. Seither kommen die Kommandos jetzt von Breitkopf.

Zwei Wochen später, anderer Ort, ähnliches Personal. Seit der Karwoche machen die Herrschaften ihre Übungen draußen, auf einem Rasenplatz bei den Staudinger Schulen. Für den Betrachter von außen hat sich gegenüber dem Hallenprogramm nicht viel geändert. Nur dass es statt Hallenlicht jetzt Sonnenschein und einen schönen Blick auf Freiburg gibt.

Und dass an diesem Abend früher Schluss ist. Nello Savio kommt nämlich vorbei, ein Signore, von dem der Berichterstatte schon aus einer anderen Sportgruppe bereits leicht in die Jahre gekommener Herren die

kennt, nicht nur öfter mal einen auszugeben, sondern dabei auch noch gleich Selbstgekochtes mitzubringen.

Dieses Mal ist es ein Bärlauch-Risotto. Nein, Savio hat nicht Geburtstag. Das Zuprosten mit Gutedel und den Rufen „für Pauli“ in den Freiburger Abendhimmel gilt einem Verstorbenen. Es gilt Peter Kirn, dem langjährigen Abteilungsleiter der FFC-Leichtathleten, der auch viele Jahre der Organisator des Schauinsland-Berglaufes gewesen ist. Im Februar 2017 war Kirn einer längeren Krankheit erlegen.

Der Tod von Peter Kirn wirft einen Blick auf einen weiteren Aspekt, den diese Sport-Gruppe von vielen anderen unterscheidet. Mitglieder verlieren die Senioren oft nicht durch einen Austritt, sondern durch Krankheit und Tod. Sechs Todesfälle gab es allein in seiner Amtszeit, erzählt Breitkopf. Das ist jedesmal schlimm, klar. Aber die miteinander erlebten Schicksalsschläge seien zugleich auch etwas, was sie als Gemeinschaft stärker zusammenwachsen las-