

Er trainierte OL-Weltmeister Daniel Hubmann: Der Wiler Lauf-Trainer Hans Baumann im Porträt

Vom gescheiterten Spitzenläufer zum erfolgreichen Trainer: Mehr als die Hälfte seines Lebens trainiert Hans Baumann bereits Mittelstreckenläufer. Doch am Anfang seiner Trainerkarriere stand eine Verletzung.

David Grob

25.3.2019, 12:00 Uhr



Hans Baumann auf der Sportanlage Lindenhof in Wil. Hier leitet er weiterhin zwei bis dreimal pro Woche Lauftrainings. (Bild: David Grob)

Wenn Hans Baumann über seine grosse Leidenschaft spricht, verfällt er schnell in einen Erzählmodus. Er geht auf Details des optimalen Bewegungsablaufs im Oberkörper eines Läufers ein, erläutert, wie die anaerobe Schwelle angehoben werden kann und reiht Anekdote an Anekdote. Seine Stimme wird leicht schneller. Baumann brennt für seinen Sport. Seit 43 Jahren, mehr als der Hälfte seines Lebens, wirkt der 78-Jährige nun schon als Lauftrainer im Leistungsbereich im Raum Wil. Und seine Flamme brennt noch immer.

Im Schmerz geboren In den 1960er-Jahren war Baumann selbst ein vielversprechender Läufer über die Mitteldistanzen von 800 und 1500 Meter. Baumann war 24, lebte und trainierte berufsbedingt in der Westschweiz, und stand kurz vor dem nationalen Durchbruch. Doch dann brach Baumanns Welt zusammen.

Schmerzen im Knie verhinderten, dass der Nachwuchsathlet im Alter von 25 seine Karriere im Leistungsbereich weiterführen konnte. Verdacht auf eine Verletzung des Meniskus', meinte der Arzt. Baumann versuchte es ein Jahr lang weiter, mit Schmerzen im Knie – und musste den Kampf schliesslich aufgeben. Es war keine einfache Zeit:

«Ich musste erst verdauen, dass eine Karriere als Spitzensportler nicht mehr möglich war.»

Umso ärgerlicher war der Umstand, dass sich die erste Diagnose zwei Jahre später als Fehldiagnose erweisen sollte. Ein Sportarzt attestierte in einer späteren Untersuchung eine Knieentzündung, die er mit der richtigen Behandlung in den Griff bekam. Doch der Rückstand nach zwei Jahren Absenz vom Spitzensport war zu gross.

So hatte sich Baumann in der Zwischenzeit neu orientiert. Er setzte mit 26 auf die Karte Fussball. Nicht als Spieler, sondern als Trainer für den Verein, bei dem er bereits als Junior debütierte. «Ich habe bereits als 16-Jähriger in der ersten Mannschaft des FC Bischofszell gespielt», erzählt Baumann stolz. Er erwarb das Trainerdiplom B und trainierte während fünf Jahren die erste Mannschaft des FC Bischofszell. Seine erste Trainerstation im Fussball.

Und seine letzte. Baumann wechselte die Sportart und ging im Alter von 35 zurück in die Leichtathletik, nun aber als Trainer. Er blickt auf die Zeit der Knieverletzung zurück:

«Die schwierige Zeit mit der Verletzung hat mir den Impuls gegeben, mein Wissen weiterzugeben.»

Was er nicht erreichen konnte, wollte er nun als Trainer Nachwuchsathleten ermöglichen: «Ich wollte junge Läuferinnen und Läufer an die Spitze heranzuführen.» Die Flamme für die Trainerlaufbahn begann zu lodern.

### Leichtathletik schlägt Fussball

Doch warum entschied sich Baumann für die Leichtathletik und gegen den Fussball? Baumann sagt: «Im Einzelsport muss man einen grösseren Willen aufweisen und mental stärker sein als im Mannschaftssport.»

Er erzählt die Geschichte eines Läufers aus der Westschweiz, der im jungen Alter von 17 Jahren selbständig Sponsoren suchte, um seinen Karriere zu unterstützen.

Baumann ist Autodidakt und erwarb sein Wissen aus Fachzeitschriften und Trainingsliteratur. Er zückt ein Blatt: «Laufen – ein vielseitiger Würfel». Säuberlich sind die verschiedenen Trainingsaspekte aufgelistet, die einen Spitzenläufer ausmachen und die Baumann in der Trainingsplanung berücksichtigt. Für jeden seiner fortgeschrittenen Athleten erstellt er einen individuellen Trainingsplan. Wie weit kann Baumann die anaerobe Schwelle verbessern? Wie intensiv gestaltet er ein Training kurz vor einem Wettkampf? Wie hoch sind die idealen Laktat-Werte eines Läufers? – Baumann arbeitet präzise und detailliert. Er sagt:

«Schliesslich sind es Details, die im Spitzensport über Sieg oder Niederlage entscheiden.»

Seine Leidenschaft für den Laufsport führte ihn bis in den Schweizer Leichtathletikverband Swiss Athletics, wo er von 2002 bis 2007 als Leiter Laufkommission für die nationalen Spitzenläufer verantwortlich war und eng mit den Nationaltrainern zusammenarbeitete.

Unterstützt wird Baumann von seiner Frau Elsa, die ihm viele der administrativen Arbeiten als Trainer abnimmt. So verschicke sie etwa wöchentlich die detaillierten Trainingspläne für seine Athleten. Im Oktober feiern die beiden ihre Goldene Hochzeit

### 68 Medaillen an Schweizermeisterschaften

Baumann schiebt ein steckbriefartiges Porträt von sich, geschützt in einem Sichtmäppchen, über den Esstisch. «16 Titel, 68 Medaillen an Schweizermeisterschaften» steht etwa unter dem Punkt Erfolge.



Die «68» ist durchgestrichen. «69» steht mit Kugelschreiber darüber. «OL-Läufer Daniel Hubmann SM, EM, WM und Gesamt-Weltcup» heisst es weiter.

OL-Läufer Daniel Hubmann feiert seinen Weltmeistertitel in der Sprint-Kategorie an den OL-Weltmeisterschaften 2017 in Tartu, Estland. (Bild: Remy Steinegger, Keystone)

Während rund acht Jahren trainierte Baumann den Thurgauer Orientierungsläufer, eines der nationalen Aushängeschilder des Schweizer OL-Sports. 2010 endete die Zusammenarbeit, nachdem Hubmann nach Bern gezogen war. Doch wenn immer Hubmann in der Region sei, besuche er ein Training.

Derzeit trainiert Baumann dreimal wöchentlich Nachwuchsathleten. Seine Flamme brennt noch immer.