

Franz Bosch führt seinen Dzüci in die Reithalle, der weiße Achal-Tekkener trabt gemächlich los. Ein kurzer fachmännischer Blick auf seinen Schimmelwallach reicht. „Heute gehen wir es ruhiger an“, sagt Bosch. Aber nicht, weil der 78-Jährige nicht fit wäre, nein. Der Grund ist ein anderer: „Die Jagd gestern in Esslingen war sehr anstrengend für ihn. Der hat heute Muskelkater“, erklärt Bosch. Bei der Frage, ob er selbst den Drei-Stunden-Ritt querfeldein und über feste Hindernisse in den Knochen spürt, schmunzelt der immer noch aktive Physiotherapeut nur: „Erstaunlicherweise nicht“. Und das, obwohl sein 13 Jahre alter Dzüci keine 78 ist, sondern aufs Menschenalter umgerechnet gerade mal Anfang 40. Denn die Lebenserwartung von Pferden liegt bei rund 30 Jahren.

Franz Bosch ist kein Ausnahme-Exemplar, und doch ein ganz besonderer Reiter. Obwohl es jede Menge Pferdeliebhaber gibt, die sich auch jenseits der 70 noch in den Sattel schwingen, so gibt es doch wenige, die noch risikoreiche Ritte durchs Gelände wagen. „Die Gefahr von Stürzen gibt es natürlich immer. Aber daran darf man nicht denken, sonst passiert es“, sagt Franz Bosch. Außerdem gehe er es ja schon ruhiger an als früher. „Je älter ich werde, desto weniger ist mir der Wettbewerb wichtig und umso mehr die Harmonie mit dem Pferd“, sagt Bosch.

Achal-Tekken sind aufgrund seiner Sensibilität und Aufgeschlossenheit Boschs Lieblings-Pferderasse gehen mit ihm buchstäblich durch (Papier-)Wände, wenn der Ulmer mal wieder eine seiner Freiheitsdressuren zeigt. Dieses Vertrauen zueinander ist der Reiz, der den Pferdeliebhaber ebenso wie seine acht Jahre jüngere Frau Irmgard, eine ehemalige Springreiterin, schon über 40 Jahre bei der Stange hält. Mal mit zwei eigenen Pferden, mal mit drei, inzwischen reicht den beiden ein gemeinsames. Und in der Urlaubszeit geht's ebenso auf dem Rücken der Pferde rund, dann aber meist auf fremden: Franz Bosch ist leidenschaftlicher Distanz- und Abenteuerreiter und hat – meist in Begleitung seiner Irmgard, manchmal aber auch in einer reinen Männer-Gruppe – im Sattel schon die halbe Welt gesehen.

Von München bis nach Südamerika

Mit den „Männern der Wüste“, einem Zusammenschluss einer Handvoll Herrschaften über 50, ritt Franz Bosch schon durch die Sahara, durchquerte Portugal von Ost nach West und überwand die Anden. Bei der Anden-Überquerung vor ein paar Jahren kam er allerdings fast an seine Grenzen. „Wir haben Höhen von über 4000 Metern überwunden und neun Tage im Zelt übernachtet. Das war Bergsteigen mit dem Pferd“, erinnert sich der kulturell vielseitig interessierte Tausendsassa. Ans Aufgeben hat er nie gedacht, und lacht. „Ich habe mir gesagt: Ein Gaucho steigt nicht ab.“ Dafür hat er Freundschaft mit dem Gouverneur von San Juan geschlossen, der sich zufällig auf dem gleichen Weg befand. „Das ist der schöne Nebeneffekt beim Abenteuerreiten: Ich habe dadurch unglaublich viele, interessante Persönlichkeiten kennengelernt.“ Egal, ob beim alljährlichen Pilgerritt von München nach Altötting oder beim einfachen Ausreiten im heimischen Gerlenhofen – ein bereiteter Begleiter findet sich eigentlich immer, und so braucht sich Bosch auch auf dem Weg zur 80 keine Sorgen um zu wenig Gesellschaft im Alter zu machen.

Und seine Irmgard ist ja ebenso noch zu Abenteuer bereit, wenn auch nicht ganz so extrem. „Ich träume noch von ei-

Franz Bosch reitet schon seit mehr als 40 Jahren und hat noch lange nicht genug: Ob beim Distanzreiten (oben), in fernen Ländern (Mitte) oder bei der Freiheitsdressur (unten). Fotos: privat

Spitzenreiter über 50 – mit Erfahrung erfolgreich unterwegs



Ludger Beerbaum (54) Der „Jungspund“ unter den Seniorenreitern ist zugleich der erfolgreichste. Dabei hatte er mal kühn behauptet: „Ich werde nicht als alter Mann mit 50 noch im Sattel sitzen.“ Dann tat er es doch. Mit 52 war Beerbaum vergangenes Jahr bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro der älteste Athlet im Kader des Deutschen Olympischen Sportbunds. Seither überlässt der vierfache Olympiasieger die Ritte für das deutsche Nationalteam zwar den „Jüngeren“ wie Marcus Ehning oder Marco Kutscher (beide 42). Doch als Privatritter mischt der Schlags aus Riesenbeck weiterhin munter in der Weltspitze mit – nun schon in seinem 33. Jahr als Berufsreiter. Ein Ende ist nicht in Sicht.



Walter Gabathuler (63) Der Schweizer erlebt gerade seinen zweiten Springreiter-Frühling. Dabei war der Mannschafts-Europameister von 1983 ein Frühzünder: Schon im zarten Alter von 20 Jahren nahm er an den Weltmeisterschaften in Hickstead teil. Nachdem Gabathuler aber in den 90ern den Anschluss an die Weltelite verlor, konnte er im vergangenen Jahr einen neuen Mäzen gewinnen, der sein Comeback mit zwei Spitzenpferden unterstützt. Und nun schaffte es der Olympia-Teilnehmer von Seoul im April dieses Jahres zum ersten Mal seit 2005 sogar wieder ins starke Schweizer Team. Damit feierte er seine 70. Nationenpreis-Teilnahme. Weitere können folgen.



Hiroshi Hoketsu (76) An ihm lag's nicht, dass der Japaner vergangenes Jahr in Rio den Rekord als ältester Olympionike aller Zeiten nicht gebrochen hat. Wegen einer Erkrankung seines Pferdes Briani W verzichtete der damals 75 Jahre alte Dressurreiter im Mai 2016 auf die Reise nach Brasilien. Kurios: Hoketsu war bereits bei den Olympischen Sommerspielen 1964 in Tokyo dabei – allerdings noch als Mitglied der Springreiter-Equipe. Im Alter von 42 Jahren bemerkte er, dass er auf Grund nachlassender Sehkraft Schwierigkeiten hatte, Distanzen richtig abzuschätzen, und wechselte zum Dressursport, dem er bis heute treu bleibt. Und die nächsten Spiele finden ja 2020 wieder in Tokio statt.

nem Ritt durch Botswana“, sagt Franz Bosch. „Aber da müssten wir wieder im Zelt übernachten“, sagt seine Frau, schließlich sei es jenseits der 70 doch nicht mehr so komfortabel, im Urlaub auf Isomatten zu schlafen. „Das verstehe ich schon“, beschwichtigt Franz Bosch, „aber egal, wie beschwerlich so eine Reiter-Reise war: Hinterher bleibt doch immer nur die Erinnerung, dass es einfach toll war.“ Dass sie auch im Okavango-Delta wieder täglich viele Stunden im Sattel sitzen werden, das schreckt das Ehepaar Bosch nicht von der Afrika-Reise ab. „Vom Reiten selbst hat mir noch nie etwas weh getan“, sagt Franz Bosch.

Denn Reiten ist ein Gesundheitssport und vom Deutschen Olympischen Sportbund mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden. Dadurch können insbesondere ältere Erwachsene, die beispielsweise unter Rückenschmerzen leiden, bei qualifizierten Übungsleitern gesundheitsfördernde Reitkurse belegen. Viele Krankenkassen erkennen das Siegel bereits an und bezuschussen den Gesundheitskurs auf dem Pferd. „In der Regel wird dieser mit 75 Prozent beziehungsweise maximal 80 Euro gefördert“, erklärt Thomas Ungruhe, Leiter der Abteilung Breitensport bei der Deutschen Reiterlichen Vereinigung. Dabei werden keinerlei Vorkenntnisse im Reiten oder Erfahrungen im Umgang mit dem Pferd benötigt. Denn um Bewegung, Haltung und Stressabbau geht es beim Gesundheitssport mit dem Pferd.

Diese Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen. Das Institut für Angewandte Sportwissenschaften in Kelkheim hat in einer Studie mit der LMU München und der Uni Magdeburg die Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung nachgewiesen. Institutsleiterin Christine Heipertz-Hengst betont die Vorteile des Sports über mehrere Jahrzehnte: „Wer ein Leben lang reitet, kann das bis ins hohe Alter fortsetzen. Wenn man Fußball spielt oder Tennis, dann reduziert sich der Sport allmählich. Beim Reiten kann man immer voll dabei bleiben – und das auch noch generationsübergreifend. Da hat der Opa sein Enkelkind vor sich im Sattel sitzen oder beide reiten gemeinsam aus“, sagt die 70-Jährige, die selbst noch im Sattel sitzt.

Aber auch Anfänger könnten noch älter sein als sie, meint die Sportwissenschaftlerin, die das Projekt „Reiten als Gesundheitssport“ selbst initiiert hat. „Bislang haben wir nach oben noch keine Grenzen setzen müssen“, sagt Heipertz-Hengst, „derzeit ist die älteste Anfängerin 76 und ein Wiedereinsteiger hat den 80. Geburtstag lange hinter sich.“ Dank intensiver gymnastischer Vorbereitung, Aufstieghilfe und gut ausgebildeter Pferde sei auch das „Hochkommen“ kein Problem.

Dem kann auch Franz Bosch nur zustimmen: „Mein Pferd ist mein Freund, aber ich bin der Chef. Deshalb bleibt mein Dzüci eisern stehen, wenn ich die Aufstieghilfe benutze“, sagt der 78-Jährige. Auch weil er und sein Ross gegenseitig das volle Vertrauen genießen, braucht Bosch noch lange nicht ans Aufhören denken. „Wenn Dzüci 20 Jahre alt ist, dann bin ich 85“, rechnet Bosch vor: „Ich habe mir mal überlegt, dass das für ihn und mich jeweils ein gutes Alter wäre, um etwas weniger zu machen.“ Ob er das aber in sieben Jahren auch noch so sieht, ist offen.

Demut b Golfen

Eigentlich eign
jedes Alter – w
Ruf nicht so sc

Golf ist kein Spo
für Snobs. Golfer
mehr. Klar. Warum
diesen Sport eig
teidigen? Dass Go
jedem klar, der se
ger einmal acht K
hoch und runter g
sam gehen oder z
ruhen? Keine Cha
Den Ball zu tre
tige Richtung fl
auch nicht sooo
perten, die sehen i
der komplizierter
gen im Sport über
ihr Leben lang. W
die Vorurteile üb

Vielleicht von
auf dem Parkpla
Sport ist nicht ga
die Platzreife hat,
trate für hunderte
ten, sondern kan



Golf bietet viel
die Bewegung d
Landschaft, fast be
in jedem Alter. Da
kann anfangs niem
rer. Aber: Golf lä
bringen. Das Sch
auch noch was für
lehrt Demut. Mit
sich nichts ausric
hackt nur schnitz
dem Rasen. Es is
Körpers, der den l
fliegen lässt. Golf
Tanzen, Stärke ist
genehmer Neben
ge Verletzungsris
platz haben viele
schon lange hinte

Sozialer Umgan
ter wichtig. Wie
Golfrunden autom
Spielern zusam
übrigens viele j
Nicht-Snobs.

Alle Folgen im Über

- 1 Prominente Vorbild
- 2 Der Markt der Schön
- 3 Alter Schweizer!
- 4 Minimalismus als Le
- 5 Alles geregelt?
- 6 Selbstbestimmt im
- 7 Krafttraining auf die
- 8 Ran ans Grünzeug
- 9 Die Silver Gamer
- 10 Rentner auf der Bü
- 11 Immer auf Achse
- 12 Einst Everest, heut
- 13 Haltung auf dem
- 14 Schwebend altern
- 15 Methusalem lässt
- 16 Was geht ab? Im S
- 17 Gut und richtig vor
- 18 Alt?! Was ist das e

Alle Folgen unse
im Internet nachlese
www.swp.de/ente