



Für die FN präsentiert Walter Zbinden seine Medallensammlung. Normalerweise hat er sie in einem Plastiksack in einer Schublade verstaut.

Bild Corinne Aeberhard

Walter Zbinden ist Welt- und Europameister im Stabhochsprung bei den Senioren. Mit 76 Jahren legt er jetzt den Stab zur Seite und sprintet zurück in die Zukunft.

## «Die lügen alle»

Janick Wetterwald

**DÜDINGEN** Auf die Frage, wie er sich in drei Wörtern selbst beschreibt, überlegt Walter Zbinden etwas länger und antwortet: «Ich bin treu und zuverlässig. Für mich ist jeder Mensch gleich – egal, welche Sprache er spricht oder welche Farbe seine Haut hat. Und ich habe immer Zeit zum Reden.» Das sind zwar nicht drei Wörter, aber das ist Walter Zbinden. Er liebt es, seine Geschichten zu erzählen. Er holt damit nach, was für ihn früher selten möglich war.

Zbinden verdiente sein Geld als Lastwagenchauffeur, war viel unterwegs. Daneben war Sport für ihn sehr wichtig. «Als Kind war mein Traum, Eishockeyspieler zu sein. Doch dafür hatten meine Eltern zu wenig Geld. Beim Fussball zertrampeln dir alle die Füsse, also ging ich in den Turnverein.» Später als Leichtathlet war seine Paradedisziplin der Sprint. Er war schnell, aber selten der Schnellste: «Ich landete oft auf dem zweiten Platz.»

### Pleite für die Frau

Die goldene Sprintkarriere blieb aus. Jahre später kam er plötzlich zum Stabhochsprung. Sein damaliger Verein, der CA Freiburg, suchte für die Vereinsmeisterschaft einen Stabhochspringer, Zbinden wurde ausgewählt. «Ich war überrascht, aber jetzt blicke ich dankbar zurück.» Er blieb bei dieser Disziplin und versuchte sich im Alter von 42 Jahren an der Ü40-WM in Rom. Sein erster grosser Wettkampf inmitten ehemaliger Topathleten. Er habe sich geschämt, da anzutreten. «Wäütu», wie seine Freunde ihn nennen, ist ehrgeizig. Für ihn zählen nur Siege oder Medaillen.

Dieser Ehrgeiz ist seine grosse Stärke. «Ich bin diszipliniert, trainiere dreimal in der Woche auf der Anlage, dazu noch zweimal zu Hause.» Das sei ausschlaggebend, damit man auch in diesem Alter noch so fit sei. «Meine Konkurrenten sagen mir zwar alle immer, dass sie nicht so viel trainieren – die lügen alle.» Für Zbinden

zählte sich das Training aus. Seine erste WM-Medaille holte der Düdinger im Jahr 1997 in Durban, Südafrika. Es folgten weitere Reisen, nach Puerto Rico oder nach Australien – oft kam Zbinden mit einer Medaille zurück. Aber fast noch schöner: die vielen Erlebnisse überall auf der Welt, an die er jederzeit gerne zurückdenkt. Fans in Südafrika wollten sein T-Shirt mit dem Schweizer Kreuz ergattern, er begegnete einem Pfarrer an dessen Krankenbett in Australien oder bekam eine unverhoffte Dusche in England, als er mit dem Tram durch die Waschanlage fuhr und das Dachfenster offen war.

In Rom versprach Walter Zbinden seiner Frau, dass sie ein Geschenk bekomme, wenn er eine Medaille hole. Obwohl der Wettkampf am Sonntag war, ging er bereits am Samstag

**«Das war sehr schlimm. Ich habe es versucht, aber es ging einfach nicht.»**

Walter Zbinden  
Senioren-Leichtathlet

auf die Suche nach einer Halskette. Das gewünschte Stück war nicht ganz billig. Er musste der Verkäuferin beichten, dass sein Geld nicht reichte. «Ich legte alles, was ich hatte, auf den Tisch. Es war nicht genug, doch die gute Dame gab mir die Kette trotzdem.» Das Geschenk war im Sack, «dafür musste ich mich die restliche Zeit ohne Geld durchschlagen».

### Die Erlebnisse sind im Kopf

Für den witzigen, umgänglichen Walter Zbinden ist das kein Problem. Er geniesst es, mit Menschen zu sprechen, neue Bekanntschaften zu machen. Oft schlug er sich mit wenig Geld durch, zumal es kein Preisgeld

gibt bei den Seniorenmeisterschaften. «Es gibt Medaillen, mehr nicht.» Davon hat Walter Zbinden in den letzten Jahren einige gesammelt.

Das Edelmetall hat er aber nicht in einer Vitrine ausgestellt, sondern in einem Plastiksack in einer Schublade versorgt. «Die Erfolge und Erlebnisse sind im Kopf, dafür muss ich nicht jeden Tag die Medaillen anschauen.» Damit er sich die Reisen an internationale Wettbewerbe leisten konnte, meldete er sich für einen Job bei der Gemeinde in Düdinger. «Ich wollte nie meinen Chauffeur-Lohn für den Sport einsetzen. Also meldete ich mich für den Winterdienst in Düdinger und befreite jeweils frühmorgens die Strassen im Dorf vom Schnee.»

### Gebremst, aber nicht gestoppt

Als Chauffeur unterwegs, dazu der Winterdienst und das intensive Training – viel Zeit für die Familie blieb nicht. Walter Zbinden wird nachdenklich: «Ich war zu wenig für meine Familie da. Als mir meine Tochter eines Morgens sagte, dass sie heute ihren letzten Schultag habe, war ich total überrascht. Neun Jahre gingen vorbei wie im Flug.» Im Training habe er oft zu viel gewollt. Lief es gut, so wollte er immer noch mehr. Heute weiss er, dass ihm ein Trainer fehlte. Jemand, der ihm hätte sagen können: «Walter, jetzt gehst du nach Hause, machst zwei Tage Pause.» Die Folgen davon waren Verletzungen. Es war nie richtig schlimm, doch es ärgerte ihn immer fürchterlich.

Schlimm war dann aber die Diagnose im Jahr 2013: Krebs an den Stimmbändern. Walter Zbinden wurde am Kehlkopf operiert, kann seitdem nur noch sprechen, wenn er den Knopf an seinem Hals drückt. Über ein halbes Jahr konnte er seinen Kopf und seine Arme nicht bewegen. «Das war sehr schlimm. Ich habe es versucht, aber es ging einfach nicht», erzählt Zbinden von der Zeit nach dem Eingriff. Doch wer ihn kennt, weiss, dass so etwas den sportlichen Senior nicht stoppen kann. Im Gegenteil: Kaum konnte und durfte er wieder Sport treiben,

war er wieder ganz der «Wäütu». Der Sport habe ihm bei der Verarbeitung geholfen: «Ich konnte einfach alles vergessen und das machen, was ich am liebsten mache.» Den Stab heben, anlaufen, sich in die Höhe drücken, über die Latte fliegen und auf die Matte fallen. Die Technik fasziniert ihn am meisten. Heute ist er gemäss seinen Mitstreitern «einer der Besten»,

**«Ich fühle mich fit, und das Geld reicht noch für weitere 15 Jahre.»**

Walter Zbinden  
Senioren-Leichtathlet

und trotzdem ist jetzt Schluss. Die EM in Aarhus, Dänemark, war sein letzter Auftritt als Stabhochspringer – die Krönung. Am 3. August übersprang er 2.60 Meter und wurde Europameister in der Kategorie U75.

«Ich hätte so oder so aufgehört, aber diese Goldmedaille ist ein perfekter Abschluss», sagt Zbinden über den bisher letzten Höhepunkt. Jetzt ist er froh, haben die stressigen Reisen mit den Stäben ein Ende – es fällt viel Stress weg. Und wie geht es weiter? «Ich will wieder Sprinter sein – zurück in die Zukunft.»

### Purzelbaum beim Start

Er hat bereits die europäischen Bestmarken in seiner Kategorie über 100 und 200 Meter herausgesucht – 14,29 und 29,62 Sekunden. Da will er hin, das ist sein Ziel. «Viele werden jetzt vielleicht denken: Der spinnt doch. Aber ich will auch im Sprint um Medaillen kämpfen», gibt sich Zbinden selbstbewusst.

Dass er momentan noch nicht so weit ist, weiss er. Lachend erzählt der Düdinger, wie er bei einem Tiefstart aus dem Startblock einen Pur-

zelbaum machte. Das Aufrichten sei für ihn eine grosse Herausforderung. «Ich muss meinen Rumpf und meine Muskeln am Po stärken.» Mittlerweile klappt es schon besser. Also los an die Wettkämpfe? Nein, so will das Walter Zbinden nicht. Solange er nicht gut genug ist, misst er sich nicht mit anderen. Er schaut momentan im Training noch nicht mal auf die Uhr. Mit seiner Erfahrung spürt er, wann er bereit ist.

Sein Wissen will er den jüngeren Sportlern weitergeben. Sein Alter sei dabei gar kein Thema, und auf dem Trainingsplatz begrüssen ihn immer alle ganz einfach mit «Salü, Wäütu». Der Senior fühlt sich wohl, umgeben von seinen Freunden. Man kennt und schätzt ihn im Dorf.

### Mit 90 Jahren noch dabei?

Zbinden sieht sich als Vorbild, er will die Jugendlichen motivieren: «Wenn nur zwei oder drei von den Drogen wegkommen und stattdessen Sport machen, finde ich das super.» Sein Umfeld, seine Fans sind Walter Zbinden wichtig. Er mache sich selber immer viel Druck vor den Wettkämpfen, weil er niemanden enttäuschen wolle. «Die haben auch gemerkt, dass ich gut bin. Somit ist die Erwartungshaltung gestiegen.»

Wie lange will Walter Zbinden so weitermachen? Hat er sich eine Grenze gesetzt? Natürlich nicht. An einen Rücktritt habe er noch gar nie gedacht. «Ich fühle mich fit, und das Geld reicht noch für weitere 15 Jahre», sagt er mit einem Lachen im Gesicht. Ein Lachen, das ansteckt. Ein Lachen, das den herzlichen Walter Zbinden auszeichnet. Ein Lachen, das ihn vielleicht mit 90 Jahren noch zu Höchstleistungen tragen wird.



Video unter...

www.freiburger-nachrichten.ch/dossiers