

# Wandern ist der Lieblingssport in Liechtenstein

**Studie** Sei es der Drang, nach draussen zu gehen, der kleine Aufwand oder auch die Pandemie: Wandern und Joggen sind hierzulande mit Abstand die beliebtesten Sportaktivitäten. Warum Teamsportarten hinterherhinken, versucht das Liechtenstein-Institut in einer neuen Studie zu erklären.

VON MICHAEL WANGER

Es ist nicht «König Fussball», der die Sportlandschaft Liechtenstein regiert, sondern die Wanderlust. 85 Prozent aller Sporttreibenden im Land schnüren sich die Wanderschuhe entweder regelmässig oder zumindest hin und wieder. 80 Prozent tun dasselbe mit Lauf- und Joggingsschuhen. Fussball hinkt da mit einer Bilanz von 22 Prozent deutlich hinterher. Warum (Berg-)Wandern hierzulande so beliebt ist, hat mehrere Gründe. Die Lockdowns in den vergangenen zwei Jahren waren gemäss einer neuen Studie des Liechtenstein-Instituts nicht unbe-

deutend. Joggen, Laufen und Wandern gelten als die bedeutendsten «Ausweichsportarten» während der Pandemie. Der Hauptgrund liegt allerdings in Liechtensteins Liebe zur Natur: Aus der Umfrage geht hervor, dass über 80 Prozent aller Bürger und Bürgerinnen nicht nur ihrer Gesundheit wegen Sport treiben, sondern auch, um Zeit in der Natur verbringen zu können. Dass folglich auch Radfahren und Skifahren beliebt sind, liegt somit auf der Hand. 33 respektive 29 Prozent der Befragten gaben an, dies regelmässig zu tun. Es gelte aber zu beachten, dass viele Menschen gleich mehrere Sportarten ausüben.

Das Liechtenstein-Institut erklärt sich den Erfolg dieser «Naturesportarten» damit, dass sie weder viel Vorbereitung noch ein Team brauchen. Hinzu kommt, dass sie keine Vereinszugehörigkeit voraussetzen. Ein Blick über den Rhein zeigt ein ähnliches Bild: Auch dort stehen Sportarten, die an der frischen Luft stattfinden, in der Rangliste ganz oben - allen voran eben Wandern.

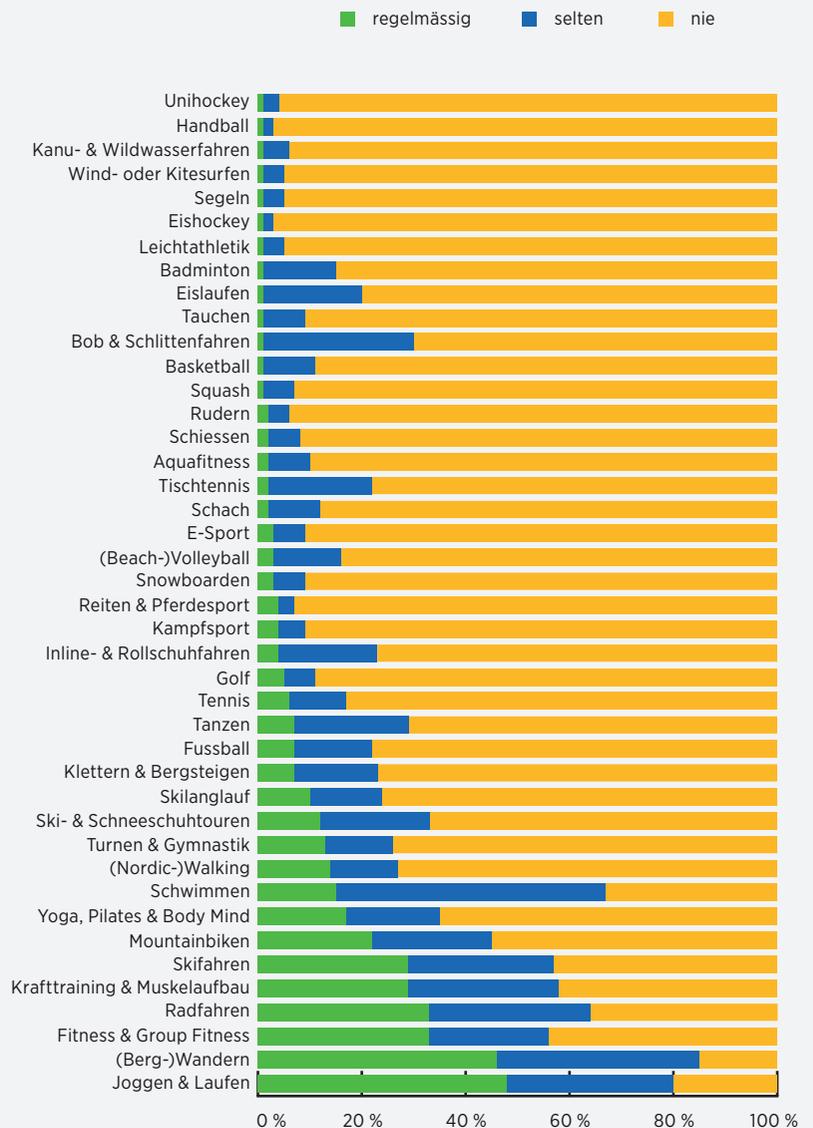
## Rentner sind in Bergwelt zu Hause

Am meisten in die Berge gehen Senioren und Seniorinnen ab 65 Jahren. Bei beiden Geschlechtern gaben jeweils über 90 Prozent an, dies regelmässig oder hin und wieder zu tun. Interessant dabei ist, dass Wandern im fortschreitenden Alter immer beliebter wird. Zum Vergleich: In der Altersklasse 17 bis 24 Jahre gehen «nur» etwas mehr als 60 Prozent aller Männer und Frauen in die Berge. Doch schon in der nächsten Altersklasse liegt dieser Wert um gut 20 Prozent höher. Eine ähnliche Entwicklung zeigt sich beim Radfahren (ohne Mountainbike). Im hohen Alter handelt es sich dabei gar um die zweitbeliebteste Sportart. Nordicwalking kommt zwar nicht an diese Werte heran, ist laut Studie aber ebenfalls eine «Alterssportart», denn sie nimmt bei Männern und Frauen vor allem in der zweiten Lebenshälfte an Fahrt auf.

Einen umgekehrten Trend zeigt die Entwicklung bei Krafttraining und

## Ausgeübte Sportarten

Diesem Sport widmen sich Sporttreibende Liechtensteiner/-innen



Quelle: Liechtenstein-Institut; Grafik: «Volksblatt», mw

## Zur Studie

Im Zeitraum zwischen Mai und Juni 2021 befragte das Liechtenstein-Institut stichprobenartig 4000 Bürger und Bürgerinnen in Liechtensteins im Alter zwischen 17 bis 74 Jahren. Davon nahmen 1366 Personen an der Umfrage teil. Die Studie soll eine Momentaufnahme vom Sport- und Bewegungsverhalten abbilden und wurde von der Regierung in Auftrag gegeben. Sportministerin Dominique Hasler sagte bei der Pressekonferenz am Montag, dass das Ministerium auf Grundlage der Studienergebnisse ein Sportkonzept ausarbeiten werde. (mw)

Mountainbiking: Während etwa 65 Prozent aller 17- bis 24-Jährigen diese Sportarten regelmässig oder zumindest selten betreiben, knickt die Beliebtheit bis zum Rentenalter um 30 Prozent ein - zumindest bei Männern. Bei Frauen sind es etwa minus 15 Prozent.

## Viele Frauen lieben Yoga

Generell gibt es bei gewissen Aktivitäten Unterschiede bei den Geschlechtern. So gehen Frauen viel lieber schwimmen als Männer. Auch betreiben sie viel eher Yoga oder Pilates. Dieser Aktivität widmen sich Frauen jeden Alters gerne. Anders sieht es beim Mountainbiken aus: Zwar gaben rund 45 Prozent aller 45- bis 54-jährigen Frauen an, hin und wieder auf ein Bike zu steigen,

doch im Rentenalter ist es nur noch gut jede Zehnte - ein Rückgang, den es bei den Männern nicht gibt. Dort fahren im Rentenalter noch über 50 Prozent Mountainbike. Damit liegt der Schnitt sogar höher als bei jungen Männern im Alter zwischen 17 und 34 Jahren.

Die Studie des Liechtenstein-Instituts zeigt nicht nur, dass die Bevölkerung sehr sportlich ist, sondern auch, wie vielfältig die Sportlandschaft ist. Nicht umsonst nannte der Direktor des Instituts, Christian Frommelt, das Fürstentum Anfang Woche eine «Sportlernation». Die Umfrage habe 42 Sportarten vorgegeben. Die Befragten konnten aber auch zusätzliche Aktivitäten eintragen. Dies habe jede zehnte Person getan.