

Sommer verpasst sein grosses Ziel

LUZERN Der einarmige Berner Christoph Sommer lief als hervorragender Siebter ein über die Marathon-Distanz. Die Limite für die Paralympics verpasste er allerdings.

JÖRG GREB
sport@luzernerzeitung.ch

Es waren zwiespältige Gefühle, die sich bei Christoph Sommer im Ziel bemerkbar machten. Zum einen erlebte er den Lucerne Marathon als «grandios von der Stimmung her». Und mit dem siebten Rang war er «mehr als zufrieden». Da war aber auch ein Aber: die Zeit. In 2:42:52 Stunden wurde er gestoppt. Das entsprach nicht seinen Ansprüchen. Im Bereich seiner Bestzeit von 2:35:03 Stunden – gelaufen am Lucerne Marathon 2009 – hätte er sich gerne im Ziel gesehen. Dies hätte ihm die Selektion für die Paralympics des nächsten Jahres in London gesichert.

Vorangegangen war dieser Bilanz ein seltsames Rennen. «Die erste Runde, der Halbmarathon, fühlte sich sehr locker an», beschrieb er. Dass dies auf der Marathon-Distanz nichts zu bedeuten hat, erfuhr er später. Ab Kilometer 28 begann es in den Oberschenkeln zu ziehen und zucken. «Ich wusste, dass ich nun meinen Rhythmus drosseln musste», sagte Sommer. Besonders ärgerlich war für ihn, dass er noch bis Kilometer 31 auf Limitenkurs lief.

Beste Erinnerungen

Den Lucerne Marathon hatte Sommer als erstes Limitenrennen im Hinblick auf die Paralympics des nächsten Sommers in London gewählt. Dies, nachdem sich

Christoph Sommer: B-Limite der Paralympics ist erreicht.
Bild Roger Zbinden



der bald 39-Jährige vor drei Jahren nach den Paralympics in Peking zu einem weiteren Vierjahreszyklus mit dem Fokus auf den Sport entschieden hatte, sich weiterhin dem Leistungssport verschrieb, aber der Marathondistanz zuwandte. 150 km legte er in der spezifischen Vorbereitungswoche für Woche zurück.

Nochmals erleben will Christoph Sommer, der seinen Unterarm im Alter

von sieben Jahren durch den Sturz in eine landwirtschaftliche Hackmaschine verloren hat, das Besondere solcher Paralympics. Bereits drei dieser Olympischen Spiele der Behindertensportler hatte er erlebt – 2000 in Sydney, 2004 in Athen und eben in Peking. Die Ränge 7 und zweimal 6 realisierte er jeweils über 5000 m.

Das Fehlen des linken Unterarms lässt sich auf den ersten Blick für ihn als

Langstreckler als marginal bezeichnen. Das täuscht. «Mir fehlen Schwung, Kilos, und dazu gibts einen Systemfehler», sagt er. Anspruchsvoll ist es auch, dass er die fehlenden anderthalb Kilos zu kompensieren hat, vor allem im Bauch-Rücken-Bereich. Durch gezieltes Training hat er sich darauf eingestellt. Nicht aber darauf, dass die Helfer die Trinkbecher grösstenteils in die linke Hand reichen. Sommer braucht sie rechts – und bis

dies realisiert ist, ists oft zu spät. «So habe ich Mühe, zu genügend Flüssigkeit zu kommen», sagte er. Weltuntergang herrschte bei Sommer nicht. Trotz dem Verpassen der Vorgabe hat er ein Teilziel erreicht: die Paralympics-B-Limite (2:50 Stunden). Möglich, dass ihm diese bereits für die Selektion reicht. Doch Sommer ist einer, der Klarheit wünscht: «Im Frühling werde ich nochmals Anlauf nehmen, Anlauf auf die 2:36.»

ANZEIGE

Wir gratulieren allen Finishern des Lucerne Marathon 2011 und freuen uns, Sie am **28. Oktober 2012** wieder begrüessen zu dürfen.



Auch in Ihrer Nähe:
Hirschmattstrasse 40
6003 Luzern
www.groupemutuel.ch

