

Ein besonderes Gespür für den Körper

Utzenstorf Der handycapierete Marathonläufer Christoph Sommer reist im Januar an die IPC-Weltmeisterschaft

VON GUNDI KLEMM

Mit «Willkommen bei uns» lädt Christoph Sommer, der im Januar in Neuseeland als Marathonläufer an der Weltmeisterschaft des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC) starten kann, zuvorkommend in sein Haus ein. Sofort entwickelt sich ein lebendiges Gespräch mit dem 38-jährigen Athleten, der als umsichtiger Gastgeber noch schnell mit seiner rechten Hand zwei Wassergläser zum Tisch balanciert.

Seit 20 Jahren trainiert er Mittel- und Langstreckenläufe, und zwar im LV Langenthal. Als Teilnehmer von drei Olympischen Spielen sowie Welt- und Europameisterschaften für Menschen mit Behinderung hat der am Arm versehrte Läufer beachtliche Erfolge errungen. Auf seinem Weg zu den Paralympics in London 2012 steht nun im Januar die Weltmeisterschaft in Neuseeland auf dem Programm.

Als Sechsjähriger verunfallt

Ganz freimütig beschreibt er, der seit 20 Jahren trainiert, wie es zum Verlust des linken Arms bis über den Ellenbogen kam. Als Sechsjähriger war er bei Bekannten zu Besuch, glitt aus und stürzte in eine laufende, unbedeckte landwirtschaftliche Hackmaschine. «Mit dem fehlenden Arm bin ich aufgewachsen», beschreibt er seine seit der Kindheit andersgeartete Orientierung. Im Stillen habe er als kleiner Kerl zwar anfänglich gehofft, bald wieder beidhändig mit Messer und Gabel essen zu können. Doch sehr bald habe er sich in das Unausweichliche geschickt, zum Glück viel Unterstützung erfahren und eine, wie er betont, schöne Jugendzeit erlebt.

«Jeder Sportler weiss, dass guter Laufstil durch das rhythmisch koordinierte, diagonale Ausschwingen von Armen und Beinen bestimmt ist.»

Christoph Sommer, Sportler

Er absolvierte die Schulen in Utzenstorf, durchlief eine Ausbildung zum Eisenbahn-Betriebsdisponenten, und ist heute in einem 90-Prozent-Pensum bei der Regionalverkehr Bern-Solothurn (RBS) beschäftigt.

Gutes «Gespür» für seinen Körper

Um das fehlende Gewicht an der linken Körperhälfte auszugleichen,



Christoph Sommer bei seinem Lauftraining an der Aare bei Worblauen.

HANSPETER BÄRTSCHI

macht Sommer regelmässig gezieltes Bauchmuskeltraining. «Jeder Sportler weiss, dass guter Laufstil durch das rhythmisch koordinierte, diagonale Ausschwingen von Armen und Beinen bestimmt ist», erläutert Christoph Sommer technische Details.

Denn über die langen Trainings- und Wettkampffahre, die er ohne das bei Leistungssportlern gefürchtete Ausbrennen durchlebte, habe er seinen Körper sehr gut kennen gelernt. «Ich habe ein besonderes Gespür für seine Funktionen entwickelt.»

Deshalb amtiert Sommer als sein eigener Trainingsberater, der für sich die wichtigen Trainingspläne

schreibt und kontrolliert. Denn wöchentlich läuft er – aufgeteilt in kleinere Einheiten – 80 bis 120 Kilometer, um eben auch den Aufbau von der bisher gelaufenen 5000-Meter-Mittelstrecke auf die neue Marathon-Distanz zu bewältigen. «Für mich als älter werdenden Sportler ist dieser Schritt richtig», lächelt der jugendlich aussehende Vater von zwei Kindern.

Seit 20 Jahren eine Erfolgsstory

Begonnen hatte seine sportliche Laufbahn mit begeistertem Fussballspiel schon als Knirps im FC Utzenstorf. Sein unregelmässiger Berufsall-

tag bei der Bahn liess später seine Teilnahme an festliegenden Mannschafts-Trainingszeiten nicht mehr zu. Deshalb suchte er als 18-Jähriger eine individuelle Möglichkeit zur Bewegung in der Natur, die sich ihm im Laufsport bot.

Die überwiegende Mehrzahl seiner Wettkämpfe findet neben dem Training übrigens gemeinsam mit Nichtinvaliden statt. So ist er an den bekannten nationalen Laufevents wie etwa dem Murtenlauf, aber auch am regionalen Emme-Lauf anzutreffen. 2003 lief er die 1500 Meter an den Europameisterschaften für Behinderte in Assen in 4 Minuten, 7 Se-

kunden. Bei der Weltmeisterschaft in Helsinki absolvierte er die 5000 Meter in der Zeit von 15 Minuten, 7 Sekunden.

An Paralympics stets ein Diplom

Unvergesslich sind für ihn seine Beteiligungen an den Paralympics in Sydney, Athen und Peking, wo er über 5000 Meter Siebter und damit bester Europäer wurde. An allen Spielen habe er stets ein Diplom erreicht, freut er sich. Denn inzwischen stammen seine leistungsstarken Mitbewerber fast ausschliesslich aus Afrika, Brasilien und Mexiko.

Mit der erreichten Limite von 2 Stunden 35 Minuten zur Marathon-Teilnahme an den IPC-Weltmeisterschaften im neuseeländischen Christchurch vom kommenden 22. bis 30. Januar würde er hierzulande bei Sportlern ohne Handicap etwa den 8. Rang im nationalen Vergleich erzielen. Er will aber noch mehr. «Ich hoffe, dass ich gesund bleibe und mich noch für London 2012 qualifizieren kann.»

Denn bei diesen Weltspielen mitzumachen, kröne eine Laufbahn, erinnert er sich gern insbesondere an Peking, wo tagtäglich 90 000 Zuschauer im Stadion die behinderten Sportlerinnen und Sportler ansporteten. «Wenn dieser Erinnerungsfilm in meinem Kopf abläuft, kommen mir wirklich immer noch die Tränen.»

Frühe Reise nach Neuseeland

An seinem Arbeitsort in Worblauen trainiert der Spitzensportler über Mittag der Aare entlang zurzeit bei winterlichen Temperaturen. Um sich nach dem langen Flug nach Neuseeland an das dort jetzt herrschende sommerliche Wetter zu gewöhnen, wird Christoph Sommer rund 10 Tage vor seinem Einsatz, der zum Schluss der WM stattfindet, «down under» reisen und dort das aus 11 Athleten bestehende Schweizer Team treffen. Zu diesem gehört auch etwa der Rollstuhlsportler Heinz Frei.

Mit einem hoffentlich guten Rang zurück, wird sich Christoph Sommer neben Arbeit und Familie seiner freiwilligen Aufgabe seinem Sponsor, der Reha-Klinik Rheinfelden, widmen. Dort möchte er ein für ihn selbst und medizinische Fachleute spannendes Lauf- und Wiedereingliederungsprojekt begleiten.

Wer Christoph Sommer über seine Vorhaben berichten hört, erkennt mit Bewunderung auch seine grossen Fähigkeiten als überzeugender Motivator. Er ist wirklich ein Athlet mit Vorbildcharakter.

Gastbeitrag zur Auf- und Abfahrt des Huttwilbergs

Mit Fred-Feuerstein-Politik zurück in die Steinzeit



VON KLAUS ZAUGG*

■ Wenn der Fremde die schöne Taltschaft der Langenten bereist, dann kommt er ziemlich weit oben am Huttwilberg vorbei. Wenn er von Langenthal her

kommt, dann sieht er diesen Hoger auf der linken Seite. Er erhebt sich gleich einer «stotzigen» Rampe neben dem Städtli wie der Tafelberg über Kapstadt.

GESICHERTE Forschungsergebnisse liegen zwar (noch) nicht vor. Aber es ist zu vermuten, dass der Mensch schon zu prähistorischen Zeiten den Weg vom Tal der Langenten hinauf auf diese Hochebene gesucht

hat. Wahrscheinlich war es einst zwar nur ein Säumerpfad. Nach der Erfindung des Rades ist dieser Pfad wohl unter grossen Anstrengungen jedoch über Generationen hinweg

Die «Hohle» ist so schmal, dass Rasen gar nicht geht.

in Fronarbeit zu einem Karrweg ausgebaut worden. Dafür mussten Bäume gefällt und sicherlich viele, viele schwere Steine, vielleicht sogar Felsbrocken, in mühseliger Arbeit beiseitegeräumt und weggeschafft worden sein.

ES MUSS ORDENTLICH «tschädret ha», wenn die Bockwägeli, Säubännen und Brügiwagen hinauf und

hinunter gerattert sind. Nach der Erfindung des Verbrennungsmotors entdeckten schliesslich die traktorierten Landwirte und die Automobilisten diese Verbindungsstrasse. Die Erfindung der Teerstrasse scheint in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts den Höhepunkt der Kulturgeschichte in der Erschliessung des Huttwilbergs zu bringen: Eine gut ausgebaute, geteerete Strasse (die sogenannte «Hohle») ist das Resultat, so schmal, dass Raserei gar nicht möglich ist und doch breit genug, dass die Fussgänger nid gefährdet sind und die Benzinkutschen kreuzen können. Schneller als 30 bis 40 Stundenkilometer sind wohl bis heute nur ein paar Töfflibuben im Leerlauf bergab gefahren.

VOR GERAUMER ZEIT fuhr ich vom Huttwilberg durch die Hohle

gegen das Städtli «abe» – auf einmal sah ich mehrere riesige Steinblöcke in der Fahrbahn. Ich trat auf die Bremse. Erst glaubte ich an eine Naturkatastrophe. Vielleicht hatte es einen Felssturz gegeben. – Obwohl die Flanken des Berges nur aus Weiden bestehen. Aber es brechen ja auch hin und wieder auch unerwartet Vulkane aus. Die Felsbrocken beeinträchtigen die Verkehrssicherheit stark: Kreuzen oder den Fussgängern ausweichen war nun viel schwieriger und später sah man nach Schneefällen diese Brocken gar nicht mehr richtig, touchierte sie gar oder rutschte hinein.

ICH GING DAMALS davon aus, die Gemeinde würde diese Felsbrocken sicherlich bald entfernen und die Verkehrssicherheit schon wieder herstellen. Schon von Gesetzes we-

gen. Aber dann stellte ich zu meiner Verwunderung fest, dass es doch kein Felssturz war. Vielmehr handelt es sich um riesige Betonhindernisse, die von der Gemeinde herangekarrt und dort abgeladen wurden und später mit einer Tempo-30-Limite garniert worden sind.

DIE HUTTWILER HABEN damit in der «Hohle» das Rad der Zeit zurückgedreht und eine uralte Verkehrsverbindung durch künstliche Massnahmen in den gefährlichen Urzustand zurückversetzt. Mit Fred-Feuerstein-Politik zurück in die Steinzeit. Oh, du glückliches Huttwil, Du kannst es dir leisten, Steuergelder für solchen Unfug zu verschleudern.

*Klaus Zaugg ist freier Journalist. Er lebt in Auswil.