FOTO: HANSPETER LASSER

Mit Stil und Konsequenz

Steepler Christian Belz war in diesem Frühling der Lichtblick bei den Schweizer Leichtathleten. Seine Entwicklung ist geprägt von zielgerichteter Kontinuität.

VON JÖRG GREB

Es sind noch keine 24 Stunden vergangen, seit Christian Belz die Limite für die Europameisterschaften in München erfüllt hat. Zusammen mit Oliver Wirz und Sébastien Gobat kehrt er von einem «lockeren, regenerierenden Jogging» zurück. Belz, Wirz und Gobat sind Trainingskollegen mit ähnlicher Denk- und Lebensweise. Bis im Frühling war Wirz Wohnpartner von Belz, jetzt ist es Gobat. «Wenn der Sport, das Laufen derart viel Bedeutung bekommt, ist es entscheidend, dass Verständnis vorhanden ist und ähnliche Schwerpunkte beim Essen, Regenerieren, überhaupt beim ganzen Tagesablauf da sind», sagt Belz. Er, der 28-jährige Rekordhalter über 3000 m Steeple, hat für sich die Prioritäten klar festgelegt: das Laufen an erster Stelle, klar dahinter das Wirtschaftsstudium als «Basis für später und Ausgleich für den Kopf». 12 bis 15 Trainingseinheiten bewältigt er, hinzu kommen Massage und Physiotherapie. Da hat das Studium hintenan zu stehen. Er beschränkt sich dieses Semester auf zwei Vorlesungen die Woche. Er sagt: «Das Studium läuft mir nicht davon. Will ich aber im Sport weiter Fortschritte machen, muss ich dem eingeschlagenen Weg jetzt folgen.» Das habe nichts mit einem lockeren, schönen Leben und etwas «Im-Wald-herumrennen» zu tun, wie einige Leute immer wieder denken. Da entgegnet Belz schlicht: «Es kommt viel hinzu. Ich kümmere mich auch um die Trainings- und Wettkampfplanung, die Einkünfte, sprich Sponsorensuche und die Medienarbeit.» Und einen Manager hat Christian Belz (noch) nicht beauftragt.

An diesem Abend gratulieren die Trainingspartner und weitere Leichtathleten auf der Neufeld-Anlage zum guten Resultat. Christian Belz freut sich. Die Aufgabe, die er gemeistert hat, war nicht einfach gewesen. In den Wintermonaten und im Frühling hatte er sich immer optimistisch gegeben, von einer Verfassung gesprochen wie noch nie. Harte Fakten hatte er vorweisen können: den 5000 m in Koblenz Ende Mai in persönlicher Bestzeit (13:34,08) und den Sieg beim Altstadt-Grand-Prix in neuer Streckenrekordzeit. Er war anfangs Juni nach Milano gereist, hatte die Hindernisstrecke in einem ansprechenden internationalen Feld in Angriff genommen und war gescheitert bei der «Pflichtaufgabe» – die EM-Limite von 8:30:00 Minuten verfehlte er um drei Hundertstel.

Leichte Verunsicherung

Als «Hammer» empfanden Belz und der langjährige Trainer (seit 1989) Gerhard Dieboldswyler diesen Auftakt zwar nicht. Aber eine gewisse Verunsicherung und Nervosität konnten sie nicht verbergen. Beide hätten deutlich mehr erwartet. Vom Weg abbringen liessen sie sich aber nicht: «Ich sagte mir, Steeple-Rennen haben ihre eigenen Gesetze. Da braucht es eben auch Zeit und Rennen, um sich an die Rhythmuswechsel zu gewöhnen», erklärte Belz. Zehn Tage später reiste er nach Lille (Fr) und blieb 2,46 Sekunden unter dem geforderten Wert. Er und Trainer Dieboldswyler suchten nun nach Erklärungen dieser beiden Resultate und möglichen Konsequenzen. Das Duo erkannte, dass die enormen Fortschritte in der Grundlagenausdauer zu falschen oder überrissenen Hoffnungen geführt hätten. «Christian fühlte sich wohl zu sicher, und umso grösser war die negative Überraschung», blickt Dieboldswyler zurück. Und folgerte: «Christian hatte anzunehmen, dass er noch nicht derart gut ist.» Aber bereits fand auch zukunftsgerichtetes Denken Platz. «Nächstes Jahr werde ich wohl früher mit einem Hindernisrennen beginnen,» sagt Belz. Und Dieboldswyler hält fest: «Analysiert und gewertet wird erst nach der Saison, aber nächstes Jahr werden wir die Schwerpunkte etwas mehr in Richtung Steeple verschieben müssen.»

Christian Belz ist schlechter in die Saison gestartet als in den vergangenen drei Jahren. In seinen ersten beiden Saisons auf internationalem Level (1999 und 2000) lief er jeweils im Juni am stärksten. Dies entsprach nicht eigentlich der Planung. Letzte Saison wurde dieser Punkt als Missstand erkannt und korrigiert. Den Schweizer Rekord (8:22,24) holte er zwar ebenfalls bereits im Juni, aber die zweite Saisonhälfte war stark wie noch nie. An den Weltmeisterschaften in Edmonton (Kanada) lief er anfangs August auf den starken 13. Platz. Und an der Universiade in Peking (China) gewann er seine ersten Medaillen auf internationaler Ebene: je eine bronzene über 5000 m und 3000 m Steeple.

In der Schweiz für die grösste Resonanz sorgte aber die Leistung beim zweiten Saisonhöhepunkt: der Cross-Europameisterschaft anfangs Dezember in Thun. Belz brillierte auf der «Überdistanz» von 9,1 km mit einem intelligenten Rennen, einem fulminanten Finish und überraschte mit einem feinen fünften Platz. Diese Platzierung wie jene an der WM liessen ihn in der Hierarchie beim Schweizerischen Leichtathletikverband (SLV) in die Gruppe der so genannten «World Tops» aufsteigen (neben André Bucher, Sabine Fischer und Anita Brägger). Als einziger der Schweizer Bahn-Leichtathleten mit Weltklasseformat kam er fortan ohne gesundheitliche Rückschläge über die Runden. Im Januar trainierte er in der Algarve (Por) vor allem mit den Deutschen Mittel- und Langstreckenläufern, ebenso im April in Südafrika, in den restlichen Wochen zu Hause in Bern, wo eine ansehnliche Gruppe von Mittel-/Langstrecklern zusammenarbeitet.

«André ist der Beste der Welt. Da muss er irgend etwas richtig tun.»

Das Körpergefühl und die Testwerte vermitteln ihm Zuversicht. Er betont: «Die Qualität des Ausdauertrainings war sehr hoch.» Hinzu kommt, dass er in die Hindernistechnik investiert hat. Einmal wöchentlich hat er mit dem Hürdennationaltrainer Peter Haas (früherer Rekordhalter über 400 m Hürden) zusammengearbeitet. Und auf diese Saison hin wieder aufgenommen hat er das Krafttraining. «Diese Massnahmen wirken sich aus», ist Belz überzeugt. Allerdings räumt er ein, dass dies nicht sofort geschehen müsse. Solche Massnahmen benötigen Zeit.

FOTO: ANDREAS GONSETH

An der Cross-EM in Thun überraschte Christian Belz mit einem feinen 5. Platz.

«Vielleicht brauche ich noch ein Rennen, vielleicht noch einen Trainingsblock. Vielleicht wirkt sich all das erst nächste Saison aus», sagt Belz.

«Immer echli schnäller»

In seinen jungen Jahren als Langstreckler fühlte sich Belz «nie überragend». Als Stärke und Pluspunkt gegenüber Widersachern auf nationaler Ebene zeichnete er sich durch Seriosität, kontinuierliches Arbeiten und keine Sättigungsgefühle aus. Und bedeutend war, dass er durch Gerhard Dieboldswyler umsichtig und weitsichtig angeleitet wurde. «Es bestand nie die Gefahr, verheizt zu werden», sieht er jetzt ein grosses Plus. Belz trainierte nicht schon im Jugend-Alter am quantitativen Limit. Er war zwar kein Überflieger, abeitete sich aber immer weiter an die Spitze vor.

Zur Leichtathletik gestossen ist Belz vor bald 20 Jahren. Als Drittklässler trat er dem ST Bern bei. Bis als 15-Jähriger durchlief er die breite Ausbildung als Mehrkämpfer. Heute sagt er, das Erlernen der Leichtathletik-Grundschule sei wertvoll gewesen. Weil sich dabei herausstellte, dass er weder besondere Anlagen als Werfer noch als Springer mitbringt und

sich auch nicht über eine besondere Grundschnelligkeit auszeichnete, lag die Spezialisierung auf die langen Strecken nahe. Seine bevorzugten Distanzen waren anfänglich 3000 und die 5000 m. Bei den Junioren schauten zwei Silber und eine Bronzemedaille heraus. Zudem gehörte er 1993 der Schweizer Junioren-Equipe an der Cross-WM in Amorebieta (Sp) an.

Wegweisend war aber der erste Versuch über die Steeple-Hindernisse. Das war an Auffahrt 1993 in Langenthal über 2000 m Steeple. In 5:58 Minuten wurde er da gestoppt. Fortan liess ihn die Faszination des Hindernislaufens nicht mehr los. Noch im selben Jahr mass er sich auch über die Originaldistanz (9:21,38). Dabei stellte er fest, dass «du wegen der Hindernisse und den Rhythmusbrechern viel stärker gefordert wirst.» Nach dem Sommer 1994, in dem er wegen eines Ermüdungsbruchs und der RS hatte pausieren müssen, ging es «immer echli schnäller». Konkret hiess dies: über 9:03,51 (1995) auf 8:39,18 (1996). «Damals tat ich den Knopf auf», sagt er zum Leistungssprung. In dieser Zeit bestritt er die ersten Länderkämpfe auf der Steeple-Strecke und im Olympiajahr 96 vertrat er die Schweiz erstmals am Europacup.

«Negativ-Erfahrung gab Kick für den nachfolgenden sportlichen Erfolg»

In gleichen Schritten weitergehen konnte die Leistungskurve nicht, davon ging Christian Belz auch nicht aus. Aber mit Stagnation oder gar Rückschritten hatte er nicht gerechnet. Doch genau dies trat ein. 1997 und 1998 blieb er je knapp zehn Sekunden hinter seiner Bestzeit. Das hatte aber seine Gründe. Im August 1996 flog er nach Seattle und studierte dort an der University of Washingthon internationales Recht. Finanziert wurde diese Ausbildung durch ein Sportstipendium. Als Gegenleistung hatte er für die Washington Huskies zu laufen. In diesem Uni-Team wurde er mit neuen Trainingsmethoden, einer anderen Saisongewichtung und neuen Bezugspersonen konfrontiert. Auf die Stagnation im ersten US-Jahr hin zog er die Konsequenzen. Er liess sich die Trainingspläne nicht mehr von den Uni-Coaches erstellen, sondern liess sie sich von Dieboldswyler zustellen. Dieser Entscheid war richtig. Vor allem Ende Jahr zeigten sich grosse Fortschritte. Und im folgenden Sommer steigerte er sich wieder enorm und qualifizierte sich überraschend für die WM in Sevilla. Von verlorener Zeit spricht er im Zusammenhang mit den zweieinhalb US-Jahren dennoch nicht. Weit mehr «gab genau diese Erfahrung den Kick für den nachfolgenden sportlichen Erfolg.» Die Horizonterweiterung, das Studium mit dem Abschluss, die Sprache oder das Wegsein von zu Hause – «all diese Faktoren kommen mir heute zu Gute», ist er überzeugt.

Diese Saison richtete Christian Belz ganz auf die Europameisterschaften anfangs August in München aus. Einen Finalplatz beschrieb er anfangs Juli als Ziel. Als 13.bester Europäer des letzten Jahres und sechstbester Europäer im WM-Final hatte er in seinem Kopf aber auch Ambitionen auf mehr. Es kam alles ganz anders. Belz ging bereits im Vorlauf sang und klanglos unter und erlebte eine seiner grössten Enttäuschungen. Aus dem Konzept bringen lässt er sich aber dadurch nicht und er will die EM «zuerst sauber analysieren», bevor irgend etwas verändert wird.

«Es bestand nie die Gefahr, verheizt zu werden.»

Weil er gute Erfahrungen mit dem Höhentraining gemacht hat, reiste Christian Belz zur Vorbereitung der EM bereits nach dem Europacup vom dritten Juni-Wochenende ins Höhentraining nach St. Moritz. Bewusst hat er danach auf einen Start bei Athletissima in Lausanne verzichtet. Im Engadin traf er unter anderem auf Viktor Röthlin, den Marathon-Rekordhalter. Belz und Röthlin bildeten dabei eine Trainingsgemeinschaft, die funktioniert, auch bei den qualitativen Einheiten. An die Schweizer Meisterschaften reiste er aus dem Bündnerland an und gewann mit einer Zeit von 8:49.

In anderer Hinsicht profitierte er in St. Moritz von André Bucher. «Bei ihm kann man sich das eine oder andere abgucken», sagt Belz. Er denkt dabei an die professionelle Berufsauffassung, an die Einstellung und die Konsequenz im Training. «Da spielt der Gedankenaustausch eine wichtige Rolle, ist es wertvoll, Informationen aus erster Hand von ihm zu erhalten, denn André ist der Beste der Welt. Da muss er irgend etwas richtig tun.» Das Richtige tun, um zum Siegläufer zu werden, damit setzt sich Christian Belz tagtäglich auseinander. Er befindet sich auf vielversprechendem Weg, sofern es gelingt, immer wieder die richtigen Schlüsse zu ziehen und diese auch umsetzen zu können. ■

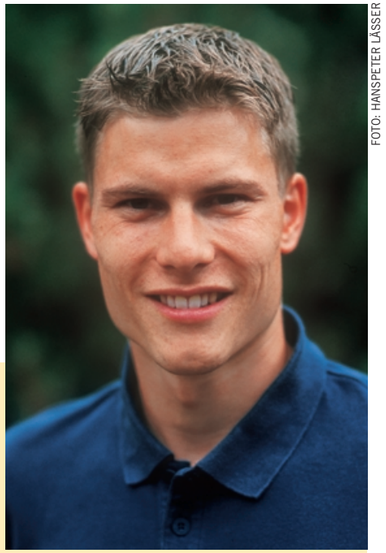

FOTO: HANSPETER LÄSSER

Christian Belz

Geburtsdatum: 11. September 1974
Wohnort: Bern
Verein: ST Bern
Trainer: Gerhard Dieboldswyler (seit 1989)
Beruf: Spitzensportler/Student (Wirtschaft)

Wichtigste Erfolge: 2001: 13. WM Edmonton 3000 m Steeple, 5. EM Cross Thun, erste Medaillen auf internationaler Ebene (je Dritter über 5000 und 3000 m Steeple Universiade in Peking). 2000: erste Olympiateilnahme (8. VL). 1999: erste WM-Teilnahme (8. VL). 1996: erster SM-Titel (1500 m Halle, 3000 m Steeple). 1993: erster internationaler Grossanlass (Cross-WM Junioren, 96. Rang), 1992: erste SM-Medaille Bahn (5000 m Junioren), 1991: erste SM-Medaille (Cross Jugend A)

Schweizer Rekorde: 3000 m Steeple 8:22,24 (4.6.01, Hengelo) – Espoirs: 3000 m Steeple 8:39,18 (29.6.96, Bergen), 5000 m 14:05,50 (15.8.96, Aarau).