



BLOG

Die Schweizer Sportschützin Petra Lustenberger hat das Ziel stets im Visier. (Bild: Dave Avolio / zvg)

Petra Lustenberger über die Welt des Sportschiessens

Vier Jahre professionelle Vorbereitung für Tokio 2020

25.10.2017, 11:40 Uhr

Vor einem Jahr begann für Petra Lustenberger eine neue Zeitrechnung: Umzug ins nationale Sportzentrum Magglingen/BE. Hier bereitet sich die Rothenburger Sportschützin auf die Olympischen Spiele 2020 in Tokio vor. Sie berichtet in ihrem ersten Beitrag aus ihrem Alltag als Profisportlerin.



Blogger/in:

Petra Lustenberger

Als begeisterte Gewehr-Sportschützin bestreite ich nationale und internationale Wettkämpfe in den olympischen Disziplinen Luftgewehr und Kleinkalibergewehr. Diese komplexe Sportart verlangt nebst hoher Konzentrationsfähigkeit und innerer Ruhe auch körperliche und mentale Fitness. Die Distanz beträgt mit dem Luftgewehr 10 Meter, mit dem Kleinkaliber 50 Meter. Dabei wird versucht das Zentrum zu treffen, wo die höchste Wertung «Zehn» einen Durchmesser von 0.5 Millimeter (Luftgewehr), bzw. 10.4 Millimeter (Kleinkalibergewehr) aufweist. Als «Königsdisziplin» wird der «Drei-Stellungsmatch» mit dem Kleinkalibergewehr bezeichnet. Dabei werden in den drei Stellungen «Kniend», «Liegend» und «Stehend» die Schüsse abgefeuert.

Mission Tokio 2020

Rund ein Jahr ist es her als für mich eine neue Zeitrechnung begonnen hat. Am 1. Oktober 2016 verschob ich meinen Lebensmittelpunkt in die herrliche und inspirierende Umgebung des nationalen Sportzentrums in Magglingen/BE. Der Schweizer Schiesssportverband (SSV) bot mir die Möglichkeit

während vier Jahren mit einem 70-Prozent-Pensum als «Profi» zu Leben und zu trainieren, um meine gesteckten Ziele für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio zu erreichen.

Bei diesem Unterfangen ist mir auch die Schweizer Armee behilflich, konnte ich doch in diesem Jahr die Spitzensport-Rekrutenschule absolvieren. An den Wochenenden fahre ich gerne nach Hause in Rothenburg/LU. Ich möchte meine Zelte in der Innerschweiz nicht abbrechen und genieße es, wenn ich mit meinen Vereinen Wettkämpfe bestreiten kann. Im Winterhalbjahr reise ich öfters nach Deutschland, um den schwäbischen SV Buch in der deutschen Bundesliga zu unterstützen. Regelmässig bin ich aber auch an internationalen Wettkämpfen anzutreffen.

Trainingspause optimal genutzt

Fünf Wochen ohne Gewehr: So lange habe ich noch nie auf mein Sportgerät verzichtet, seit ich 2004 mit dem Schiessen begonnen habe. Länger als eine Woche habe ich mein Gewehr nie zur Seite gelegt. Diesen Sommer war das anders. Da für mich eine längere Wettkampfpause anstand und die internationale Kleinkaliber-Saison beendet war, entschloss ich mich kurzfristig einen fünfwöchigen Sprachaufenthalt in England zu absolvieren. Von Mitte Juli bis Mitte August war ich in Bournemouth, dies ist übrigens eine Schwesterstadt zu Luzern. Diese Freundschaft wird seit 1982 gepflegt.

In der englischen Hafenstadt habe ich jeden Tag ein paar Stunden die Schulbank gedrückt und mein Englisch verbessert. Daneben habe ich jeden Tag im Fitnessstudio unter Anleitung von Personaltrainern trainiert, verschiedene Kurse besucht oder habe meine Runden gejoggt, um meine Grundfitness und meine Kondition auf einen höheren Stand zu bringen. Jeden Samstag habe ich in Bournemouth am sogenannten «Kings Parkrun» teilgenommen. Ich konnte meine Bestzeit auf der gut fünf Kilometer langen Runde wöchentlich verbessern. Am letzten Wettkampf war ich sogar die beste Frau. Es tat gut, einmal etwas ganz anderes zu machen.

«Studentenleben» ade

Auch nach meiner Rückkehr in die Schweiz war einiges los. 13 Vereinskollegen von meinem deutschen Schützenverein SV Buch besuchten mich in Luzern. Gemeinsam haben wir eine Sightseeing-Tour durch die Stadt Luzern gemacht, inklusive Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee und einer kurzen Wanderung. Zum Abschluss haben wir bei im luzernerischen Root selber Schokolade hergestellt.

Nach meiner Auszeit sind die Batterien nun wieder aufgeladen und ich freue mich auf die Luftgewehr-Saison mit den anstehenden Wettkämpfen.

Dass ich meinen geliebten Sport einmal als Berufssportlerin ausüben kann, kam nicht einmal in meinen kühnsten Träumen vor. Es ist ein ganz wichtiger Schritt in meiner Karriere und ich freue mich «rüdig» auf meinen neuen Lebensabschnitt. Wie so viele Berufs-Sportler bin auch ich nach wie vor auf Sponsoren angewiesen, da ich einen sehr kostspieligen Sport betreibe.

[Aus dem zentralplus Blog Sport-Blog](#)

[ZUR BLOGÜBERSICHT](#)

[MEHR LADEN](#)

[ZUR ÜBERSICHT](#)