

# Olympia 2016 fest im Visier

**SCHIESSEN** Petra Lustenberger (22) gilt als grosse Zukunftshoffnung im Schweizer Schiesssport. Auf dem Weg zu ihrem grossen Ziel steht die junge Rothenburgerin vor Herausforderungen.

STEFAN KLINGER  
stefan.klinger@luzernerzeitung.ch



Absolviert nebst den kräfteaubenden Konditions- und Krafttrainings wöchentlich auch 10 bis 15 Stunden Schiessstraining: die 22-jährige Petra Lustenberger aus Rothenburg.

Bild Sebastian Widmann

Die Kälte hat ihre Spuren hinterlassen. Als Petra Lustenberger beim Weltcup in München das Kniendschiessen, den ersten Teil im Dreistellungskampf mit dem Kleinkalibergewehr, abgeschlossen hatte, zieht sie sich ihre Wettkampjacke aus, schlüpft in eine dicke Jacke und

## PORTRÄT DER WOCHE

geht an den Rand der Tribüne zu ihrem Coach Roger Chassat. Über das soeben absolvierte erste Drittel der Ausscheidungsrunde, die Qualifikation für den Hauptwettkampf, sprechen sie in diesem Moment nicht. Stattdessen wärmt sich die 22-Jährige aus Rothenburg an einem von Chassat mitgebrachten mobilen Heizstrahler die Hände. «Wenn du kalte Hände hast, ist das ganz schlecht», sagt sie, «dann spürst du den Abzugsfinger nicht mehr richtig.» Und das hat in der Präzisionssportart Schiessen, wo Millimeter über Erfolg und Misserfolg entscheiden, gravierende Auswirkungen.

### «Schiessen – meine Leidenschaft»

Es sieht alles ein wenig ungemütlich aus, an diesem kühlen Morgen in München, wo sich die Athletinnen bei kalten zehn Grad Celsius auf dem zur einen Seite offenen Olympia-Schiessstand von 1972 duellieren. Dabei haben sich die Sportlerinnen Tee in Thermoskannen für die Pause während des Stellungswechsels mitgebracht. Sie treten in Müt-

zen und Schals an – oder decken sich beim Liegendschieszen mit einer dicken Wolldecke zu.

Und dennoch könnte sich Petra Lustenberger in diesem Moment keinen schöneren Ort vorstellen. «Das Schiessen ist meine Leidenschaft. Ich finde es eine schöne Herausforderung, dass man vor allem auch psychisch und körperlich parat sein muss», sagt sie, «und Weltcups – wie dieser in München – sind für mich ein besonderes Highlight. Es macht grossen Spass und ist spannend, an einem Turnier mit Athleten aus weit über 70 Ländern teilzunehmen.»

### 10 bis 15 Stunden Schiessstraining

Und so erinnert sich die Rothenburgerin auch an diesem Tag mit leuchtenden Augen an jenen Moment vor acht Jahren, der ihr Leben veränderte. Damals näm-

**«Wenn du kalte Hände hast, dann spürst du den Abzugsfinger nicht mehr richtig.»**

PETRA LUSTENBERGER

lich besuchte sie mit ihrem zwei Jahre jüngeren Bruder Patrik einfach so zum Plausch ein Training bei den Sportschützen Rothenburg-Eschenbach. Als die Teenagerin zum ersten Mal ein Gewehr in der Hand hatte, fand sie sofort Gefallen daran – und meldete sich kurz darauf zu einem Jungschützenkurs an.

Das einmal wöchentlich stattfindende Training war der talentierten Nach-

wuchsschützin jedoch bald zu wenig. Erst recht, nachdem sie sich zwei Jahre später bei einem Sichtungsschiessen für das Schweizer Nachwuchskader qualifizierte. Ein Problem hatte sie dabei: Der Schiessstand von Lustenbergers Heimatklub ist nur wenige Stunden pro Woche geöffnet. Und so bastelte sie sich ein Mosaik zusammen, das ihr die bestmöglichen Rahmenbedingungen für den Weg an die internationale Spitze liefern sollte. Kleinkaliber trainiert sie in Büren-Oberdorf, Luftgewehr in Stans. Zudem trainiert sie auch hin und wieder im Schiessstand der Sportschützen Rothenburg-Eschenbach. 10 bis 15 Stunden Schiessstraining absolviert Lustenberger jede Woche. Hinzu kommen ein paar Stunden Krafttraining, um die für die Stabilität im Stehendschieszen wichtige Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken – und Konditionstrainings, damit sie über eine gute Basis verfügt und so trotz aller Anstrengungen über einen möglichst tiefen Puls verfügt.

### Beruf für den Sport angepasst

Das alles zahlt sich aus. In den letzten Jahren steigerte sich die 22-Jährige kontinuierlich und erreichte 2013 bei gut besetzten internationalen Wettkämpfen in Pilsen (7. Rang) und Dortmund (8.) erstmals den Final. Und bereits heute könnte Lustenberger, die gestern die Ausscheidungsrunde souverän meisterte, dieses Unterfangen erstmals auch an einem Weltcup gelingen. Was genau ihre Ziele für diesen Weltcup sind, verrät die stets ruhig wirkende junge Schützin nicht. «Mein Fernziel sind die Olympischen Spiele, mehr möchte ich nicht über meine Ziele sagen», meint sie, «für Olympia 2016 will ich in den nächsten Jahren so viel es geht investieren.»

## Petra Lustenberger

Geboren:	12. November 1990
Wohnort:	Rothenburg
Beruf:	KV-Berufslehre
Verein:	Kleinkaliberschützen Büren-Oberdorf; Luftgewehrshützen Nidwalden; Sportschützen Rothenburg-Eschenbach
Disziplin:	Kleinkaliber, Luftgewehr
Trainer:	Roger Chassat
Hobby:	Joggen, Velofahren, Schwimmen
Essen:	Riz Casimir

Für dieses grosse Ziel hat sie ihr Berufsleben angepasst. Nachdem sie ihre erste Ausbildung zur Fachfrau für Hauswirtschaft vor vier Jahren abgeschlossen hatte, wechselte sie den Beruf. Die körperlich intensive Arbeit im Altersheim mit Diensten in den Abendstunden und an Wochenenden liess sich nicht mit dem Spitzensport vereinbaren. Und so begann Lustenberger eine zweite Ausbildung – das Sportler-KV. In der nächsten Woche stehen die Abschlussprüfungen an.

Ganz ohne Job geht es in der Randsportart Schiessen nicht. Zwar erhält Petra Lustenberger finanzielle Unterstützung vom Verband, von der Fritz-Gerber-Stiftung – die sich für begabte junge Menschen einsetzt –, und einer Gönnervereinigung. Ohne ihren Arbeitslohn und einen Zuschuss ihrer Eltern könnte sie Schiessen auf diesem Niveau aber nicht ausüben.

## Frost verliert in Kriens erstmals

**SQUASH** pd. Am Sekisui Open in Kriens, einem der grössten Squashturniere der Schweiz, unterliegt im Final der Titelverteidiger Kristian Frost (Dä) gegen Julian Illingworth (USA). Frost musste wohl seinem harten Kampf im Halbfinale vom Samstag Tribut zollen, das er gegen den Ägypter Zahed Mohamed nach einem Marathonmatch mit 3:2 für sich entschieden hatte.

### Peter erst im Viertelfinal out

Für die jungen Schweizer Profis war es ein erfolgreiches Turnier. Mit Reiko Peter, Patrick Miescher und Lukas Burkhart standen gleich drei Einheimische im Haupttableau. Peter konnte sogar bis ins Viertelfinale vorstossen, wo er dem aufstrebenden Zahed Mohamed unterlag. Burkhart und Miescher zeigten ebenfalls tolle Leistungen, mussten aber gegen um einiges besser gesetzte Gegner die Segel bereits in der 1. Runde streichen.

Das Teilnehmerfeld in Kriens wird jedes Jahr stärker, und es wird immer schwieriger, sich bis in die letzten Runden zu kämpfen. Dank einem langfristigen Sponsoringvertrag mit der japanischen Firma Sekisui wird das Turnier auch im nächsten Jahr wieder stattfinden, und die Hoffnungen sind berechtigt, dass die Schweizer Jungprofis sich dann noch besser schlagen werden.

## Waldis gewinnt im U-23-Weltcup

**MOUNTAINBIKE** jm/si. Der Trip zu den Weltcuprennen nach Nove Mesto (Tsch) war für die Innerschweizer ein voller Erfolg. Das Weltcup-Eliminatorrennen vom Freitag bestritt Linda Indergand (Strüby MTB Kader) mit der Elite, da bei diesem Wettbewerb keine U-23-Kategorie geführt wurde. Im Qualifikationslauf fuhr die Urnerin auf den 12. Platz, was sie locker in die Finalwettkämpfe brachte. In den ersten zwei Finalläufen erkämpfte sie sich jeweils den 2. Rang und war somit für die nächste Ausscheidung qualifiziert. Im Halbfinal wurde sie Vierte und musste in den kleinen Final. Diesen gewann sie und konnte sich bei ihrem Eliminator-Debüt als Fünfte klassieren.

### Erst zweites Rennen dieser Stufe

Im samstäglichen Cross-Country-Rennen der U-23 wurde Indergand durch einen Plattfuss gebremst und wurde 16. Besser lief es der Morschacherin Andrea Waldis: Die 18-Jährige setzte sich mit dem stattlichen Vorsprung von 44 Sekunden vor der Australierin Rebecca Henderson durch. Für Waldis, die amtierende Junioren-Weltmeisterin, war es erst der zweite Wettkampf im Rahmen des U-23-Weltcups.

### Silber für Reto Indergand

Reto Indergand, der auf diese Saison hin zum BMC MTB Racing Team geholt wurde, gelang das U-23-Rennen in Nove Mesto ebenfalls hervorragend. Vor der ersten Runde kam er als Vierter zurück, überholte den drittplatzierten Italiener und hatte nur noch das Spitzenduo Jens Schurmans (Be) und Luca Braidot (It) vor sich. In der vierten Runde überholte Indergand den Italiener, konnte aber den Belgier nicht mehr einholen. Er verteidigte aber seinen zweiten Platz gegen den heranrückenden Holländer Michiel van der Heide. «Ich habe mich heute super gefühlt. Schon in Abtast vor Wochenfrist hatte ich den Eindruck, dass es weiter aufwärtsgeht», freute sich Reto Indergand über das beste U-23-Weltcupresultat seiner Karriere.

Der Obwaldner Martin Fanger rundete das gute Innerschweizer Wochenende mit dem 12. Platz bei der Elite ab.