



Die Autogramme von Petra Lustenberger waren in Mosnang gefragt.



Petra Lustenberger im Gespräch mit ihrem «Rad»-Vorbild Michael Albasini

# Petra Lustenberger wird neu Kollegin von Nicola Spirig

Ab dem 1. Januar 2019 wird Gewehrschützin Petra Lustenberger Mitglied des Micarna-Teams, dem Olympiasieger, Welt- und Europameister angehören.

Bis zu seinem Rücktritt vertrat Marcel Bürge den Schiessport in jenem Team, das am 1. November 2005 gegründet wurde und Athletinnen und Athleten aus den verschiedensten Sportarten dem Micarna-Slogan «Auf dem Weg zu den Besten» entsprechend unterstützt. In den vergangenen 13 Jahren profitierten über 40 Sportler und Sportlerinnen vom Engagement

des zur Migros-Industrie gehörenden Produzenten von Frischfleisch-, Charcuterie-, Geflügel-, Fisch- und Ei-Produkten.

Die Strategie von Unternehmensleiter Albert Baumann, selbst aktiver Gewehr-Schütze bei den Stadtschützen Wil und Gewinner des Swiss Award «Wirtschaft» 2015, war seit jeher, nicht «fertige» Sport-

lerinnen und Sportler einzukaufen, sondern solche ins Team zu holen, die es mit der nötigen Unterstützung nach oben schaffen können.

Nicola Spirig war bei der Verpflichtung noch nicht Olympiasiegerin, Turner Pablo Brägger oder Leichtathletin Selina Büchel ebenso wenig Europameister wie Giulia Steingruber oder Jolanda Neff Weltmeiste-

rin. Schwinger Armon Orlik stand nicht bereits im Schlussgang eines Eidgenössischen, Radprofi Stefan Küng war erst auf der Bahn erfolgreich.

In diesen illustren Kreis wird nun Petra Lustenberger, die EM-Dritte 10m 2016 und nicht für Rio selektionierte Olympia-Quotenplatz-Gewinnerin, aufgenommen. Die Verantwortlichen sind überzeugt, dass die Luzernerin mehr kann und sie die Kontakte zu den andern Athletinnen und Athleten weiter bringen, neue Energien freisetzen kann.

Beim ersten Treffen mit dem Team konnte Petra Lustenberger erleben, dass beim Basketball, Unihockey, dem Seilziehen gegen eine Schülerauswahl in Mosnang oder der Hindernis-Stafette mit den Turnerinnen des TZ Fürstenland (Stammverein von Giulia Steingruber) viel gelacht wird und die Regeln nicht in Stein gemeisselt sind. ■



Am Seil gefordert: Nicola Spirig, Petra Lustenberger, Martin Hubmann, Joel Gisler, Stefan Küng, Pablo Brägger und Nöldi Forrer (v. r.)

# Bloggerin Petra Lustenberger: Bestleistung unter Druck abrufen

Petra Lustenberger bloggt schon mal in «zentralplus», dem Online-Magazin für Luzern und Zug. So hat sie auch ihren ersten Einsatz in der 1. Bundesliga kommentiert.

Am «Tag X» die Bestleistung abrufen können. Das ist die hohe Kunst im Sport, aber auch im Beruf. Die Nervosität und den Puls in den Griff bekommen, sich nur auf das «Hier und Jetzt» konzentrieren, ausblenden des unbekanntem Umfeldes und/oder der Favoriten-Rolle. Um all diese Hürden zu meistern, hilft mentales Training, von welchem es verschiedene Modelle gibt. Zum Beispiel das Visualisieren, Entspannungstraining, Konzentrationstraining, Hypnose und Atemtechnik etc.

Um meine mentale Stärke und Präzision unter Wettkampfdruck zu verbessern, bestreite ich vom Oktober bis Januar Wettkämpfe mit dem deutschen Schützenverein SV Buch

(Baden-Württemberg) in der 1. Bundesliga. Die Wettkämpfe sind auf hohem Niveau und für das Publikum äusserst unterhaltsam.

Das Wettkampfformat, welches übrigens in der Schweiz nicht existiert, gefällt mir sehr. Den Wettkampf können die 300 bis 400 Zuschauer auf einer Grossleinwand bis ins Detail, inklusive Hochrechnungen, verfolgen. Folglich wird den Emotionen freier Lauf gelassen. Es wird geklatscht, angefeuert, getrommelt und trompetet.

## Fünferteam

Es treten zwei Mannschaften mit je fünf Aktiven gegeneinander an, wobei es zu fünf Direktduellen kommt. Die Athleten kämpfen

«Schulter an Schulter» gegeneinander und versuchen mit 40 Schüssen die höhere Anzahl Ringe zu erreichen. Ein Duellsieg gibt einen Punkt für die Mannschaft. Den Wettkampf gewinnt jene Mannschaft, die mehr Punkte errungen hat. Unentschieden gibt es nicht, da bei Punktgleichheit die betroffenen Schützen zum Stechen antreten müssen.

Der Mannschaftssieg wird mit zwei Punkten in der Meisterschaft verbucht. Da in der Bundesliga praktisch alle europäischen Spitzenschützen und -schützinnen engagiert sind, bekomme ich Gelegenheit, gegen Welt- und Europameister oder Olympiamedaillengewinner anzutreten.

Bei meinem ersten Einsatz musste ich gegen den Weltklasseschützen Peter Sidi aus Ungarn antreten. Nach 40 Schüssen stand es 398:398. Ich wusste, dass ich im Shoot-off (Stechschiessen) gewinnen musste, um den 3:2-Sieg für unser Team zu sichern. Ich hatte mich trotz Nervosität gut im Griff. Der Puls schlug aber schon etwas schneller. Peter Sidi erzielte 9,5, ich hingegen eine 10,5. So konnten wir unseren ersten Bundesliga-Sieg feiern.

## Engleder gefordert

Eine weitere Spitzenbegegnung hatte ich mit der Olympiasiegerin von Rio 2016, der deutschen Barbara Engleder. Diese absolvierte den Wettkampf im Eiltempo mit 399 Ringen. Als sie ihr Programm bereits beendet hatte, standen für

mich noch 16 Schüsse an. Ich wusste, dass dies alles «Zehner» sein mussten, um zum Stechschiessen antreten zu können. Der Druck war enorm gross. Alle Augen waren auf mich gerichtet und jede meiner Bewegungen wurde genau analysiert.

Das Publikum fieberte mit und feuerte mich nach jedem Schuss an. Schliesslich behielt ich die Nerven und das Meisterstück gelang mir. Die verbleibenden Schüsse waren alles «Zehner» und ich zog mit Barbara gleich. Nun hiess es auf in den «Shoot off». Auch dort schenkten wir uns wiederum nichts. Erst der dritte Stechschuss entschied zu Gunsten der Olympiasiegerin.

Fazit: Dem Gegner mit Respekt und Fairness begegnen, aber nie vor ihm «Angst» haben oder ihn als «unbezwingbar» einstufen. Auch absoluten Top-Athleten können Fehler unterlaufen. Somit immer mit voller Zuversicht und Optimismus in den Wettkampf steigen.

Anmerkung: Petra Lustenberger ist beim SV Burch als Nummer eins gesetzt. ■



Petra Lustenberger (2. v. r.) gehört beim SV Burch zu den Teamstützen.



## ABONNEMENTE

Adrian Egli  
schuetzenkoenig@zehnder.ch  
Tel. 071 913 47 62