

Premiere unter Spaniens Sonne

SCHIESSEN Beinahe hätte es nicht geklappt. Auf den letzten Drücker holt sich Petra Lustenberger (24) das WM-Ticket. Doch die WM in Malaga ist nur eine Zwischenstation auf dem Weg nach ganz oben.



Hat ein grosses Fernziel: Die 24-jährige Rothenburgerin Petra Lustenberger will sich für die Olympischen Spiele 2016 in Brasilien qualifizieren.

Bild Boris Bürgisser

Theres Bühlmann
theres.buehlmann@luzernerzeitung.ch

Alles war vorbereitet, die Koffern waren schon fast gepackt, die Vorfreude gross: Auf dem Programm stand der Weltcup in China. Doch dann passierte das Missgeschick: Beim Gleichgewichtstraining, auf der sogenannten Slackline, stürzte Petra Lustenberger (24) im Juni unglücklich und zog sich dabei Brüche im linken Fuss zu. «Das war eine Verletzung im dümmsten Moment», blickt die Rothenburgerin zurück. Der Anlass in China ging ohne sie über die Bühne, doch die 24-Jährige unternahm alles, um die Trials im August im Hinblick auf die WM in Granada (Sp) vom 6. bis 20. September nicht zu verpassen. Eine Woche Pause, dann nahm sie das Training wieder auf – Schritt für Schritt. Ihr Durchhaltewillen wurde belohnt, die Ausscheidungen in Schwadernau fielen zu ihrer Zufriedenheit aus, das WM-Ticket ist im Sack.

Prestigeträchtiger Wettkampf

Und so wird die 24-Jährige im Süden ihre WM-Premiere im Kleinkaliber-Dreistellungsmatch, einer olympischen Disziplin, bei der Elite feiern. Sie bestreitet auch die Disziplin liegend, welche nicht auf dem olympischen Programm figuriert. Weil dieser internationale Grossanlass nur alle vier Jahre stattfindet, «kommt ihm ein sehr hoher Stellenwert zu», sagt Petra Lustenberger.

Wie es sich auf der «grossen Schützenbühne» anfühlt, weiss die Rothenburgerin bereits, denn schon mehrmals vertrat sie die Schweiz an Grossanlässen. So nahm sie 2008 an der EM in Pilsen (Tsch) teil, bestritt die WM in München 2010 als auch die EM in Osijek (Kro) in den Jahren 2009 und 2013. Für Spanien hat sie sich klare Ziele gesetzt: die Trainingsleistungen bestätigten und den Final erreichen. «Und in diesem ist vieles möglich, dann beginnt alles wieder bei null», sagt sie zuversichtlich.

Gefragt sind im Schiesssport starke Nerven. Und diese hat Petra Lustenberger. Sie wirkt ruhig, von Hektik keine Spur, sie ist eine Frau der leisen Töne eben. «Allerdings», sagt sie, «es gibt schon Wettkämpfe, in denen meine Hände leicht zu zittern beginnen und die Pulsfrequenz hoch ist.» Dann ist die

richtige Atemtechnik gefragt. «Viel spielt sich im mentalen Bereich ab», erklärt Petra Lustenberger, die mit einer Mentaltrainerin zusammenarbeitet. Sie hat gelernt, sich im Wettkampf voll auf ihre Arbeit zu konzentrieren, weder die Zuschauer noch die kommandierten Wettkämpfe, was bei den Finals der Fall ist, bringen sie aus der Ruhe.

Schiessen ist auch Kopfarbeit

Aber auch die körperliche Fitness ist von grosser Wichtigkeit, weit mehr, als man als Nichtschütze erahnen kann. Rund zwei Stunden dauert ein Dreistellungswettkampf mit je 20 Schüssen kniend, liegend und stehend. Arme, Beine und vor allem der Rumpf sind einer grossen Belastung ausgesetzt. Damit das Zusammenspiel zwischen Kondition und mentaler Stärke optimal zum Tragen kommt, wendet Petra Lustenberger je nach Trainings- und Wettkampfphase bis zu 20 Übungseinheiten in der Woche auf. Dazu kommen unzählige Einsätze an den Wochenenden. «Wettkampffreie Wochenenden sind fast an einer Hand abzuzählen», sagt sie mit einem vielsagenden Lachen. Im Schiessstand entscheiden Millimeter über die Punktzahl. «Ein einziger

Zähler weniger, und man kann durchaus zehn Ränge zurückfallen», weiss sie aus Erfahrung. Und Schiessen ist eine Wissenschaft für sich, allein schon die Hightech-Geräte würden ein ganzes Kapitel füllen. Diese sind übrigens auch kostspielig: über 6000 Franken muss man schon ausgeben. Dazu kommt die Kleidung, alles genau vorgeschrieben, die Sohlenstärke, wie eng oder wie weit eine Jacke sein darf. Auch dies kein billiger Spass, 1500 Franken, «wobei meine Kleidung massgeschneidert ist», wie Petra Lustenberger verrät. Die Kleidung besteht übrigens aus Leder, Leinen und Kautschuk, «da kommt man ganz schön ins Schwitzen», sagt Lustenberger. Jetzt erklärt sich auch, weshalb sie die Wetterprognosen für Spanien studiert. Rund 26 Grad warm wird es am 11. September in Granada

«Es gibt schon Wettkämpfe, in denen meine Hände zu zittern beginnen.»

PETRA LUSTENBERGER

sein, wenn sie ihre Qualifikation schießt. Viel trinken, lautet die Devise, «denn weniger können wir ja nicht anziehen».

Hoher Verbrauch an Munition

Gross ist auch der Verbrauch an Munition der Eliteschützen. Pro Jahr verbraucht sie in den Disziplinen Kleinkaliber und Luftgewehr je über 10 000 Schuss. Finanzielle Unterstützung erhält

Innerschweizer Sextett reist nach Spanien

WELTMEISTERSCHAFT T.B. Neben Petra Lustenberger ist aus der Innerschweiz auch Olympiateilnehmer Patrick Scheuber aus Dallenwil bei den Pistoliers in Spanien dabei. Die Gewehrschützin und Weltmeisterin Bettina Bucher (Schongau) und der Rothenburger Pistolier Guido Muff bei den nicht olympischen Disziplinen komplettieren das Innerschweizer Aufgebot.

Ebenfalls im Einsatz sind die Junioren. Ein Aufgebot erhielten auch Manuel Lüscher aus Ennetbürgen und die Wolfenschieslerin Nina Christen.

Schweizer Aufgebot für die WM in Granada (Sp) vom 6.–20. September 2014. Elite. Olympische Disziplinen. Gewehr. Männer: Pascal Loretan (Düdingen), Claude-Alain Delley (Saint-Aubin), Simon Beyeler (Schwarzenburg), Marcel Bürge (Lütisburg), Jan Lochbühler (Holderbank). – **Frauen:** Silvia Guignard (Zürich), Fabienne Füglistler (Aeschi), Annik Marguet (Misery), Marina Schneider (Wangs), Petra Lustenberger (Rothenburg).

Pistole. Männer: Patrick Scheuber (Dallenwil), Sandro Lötscher (Gelterkinden), David Schafroth (Hindelbank). – **Frauen:** Heidi Diethelm Gerber (Märstetten).

Nicht-olympische Disziplinen. Gewehr. Männer: Marcel Ackermann (Niederhelfenschwil), Olivier Schaffter (Bassecourt). – **Frauen:** Bettina Bucher (Schongau).

Pistole. Männer: Guido Muff (Rothenburg).

Petra Lustenberger

Geboren:	12. November 1990
Wohnort:	Rothenburg
Beruf:	Fachfrau Hauswirtschaft und Kauffrau; zurzeit Redaktionsassistentin beim Schweizer Schiesssportverband in Luzern
Vereine:	Kleinkaliber-Schützen Büren-Oberdorf, Kleinkaliber-Schützen Rothenburg-Eschenbach, Stadtschützen Luzern
Hobbys:	Joggen, Radfahren Fitness, kreatives Gestalten
Im Kader seit:	2006
Grösste Erfolge:	2014: Finaleinzug beim Weltcup München in der Dreistellung (unter den besten 8). – 2013: Finaleinzug in Dortmund und Pilsen; SM-Titel mit dem Team Nidwalden.
Persönlicher Rekord:	586 Punkte (Maximum 600)

sie vom Verband, von der Gönnervereinigung, und auch ihre Eltern tragen einen Teil dazu bei. «Ohne diese Unterstützung wäre es schwierig», sagt Petra Lustenberger, die zu 50 Prozent als Redaktionsassistentin beim Schweizer Schiesssport-Verband in Luzern angestellt ist. Petra ist nicht die einzige Schützin in der Familie Lustenberger. Auch Bruder Patrik frönt diesem Hobby, und auch er hat es sehr weit gebracht. Der 22-Jährige vertrat 2011/12 die Schweiz an den Junioren-Europameisterschaften. Und er ist auch «schuld», dass seine Schwester zu dieser Sportart fand. «Er hat mich einmal in ein Training mitgenommen, und es hat mich sofort gepackt», blickt Petra Lustenberger auf die Anfänge ihrer Schützenkarriere im Jahre 2006 zurück.

Und ihr Weg soll sie noch ganz weit nach oben bringen – nach Brasilien, nach Rio de Janeiro genau, zu den Olympischen Spielen 2016. Die Weltmeisterschaften in Granada sind ein erster Schritt dazu.

Meienberg und Meister brillieren

CURLING fm. Zum Auftakt der World Class Curling Tour meldete Weltmeister Thomas Ulsrud am Baden Masters seine Ansprüche auf die neue Saison an. Mit Siegen über den Berner Stefan Häsler, den Letten Gulbis, den Berner Marc Pfister und den Schotten Murdoch qualifizierte sich der WM-Sieger von Peking für die Viertelfinals. Nach einer Lehrstunde für Moskau-Skip Drodzov rang der Norweger in den Schlussrunden auch den Schweden Edin und den Schweizer Finalisten Peter De Cruz mit je einem Stein Unterschied nieder.

Zuger mit schwerem Stand

Im illustren Feld mit Spitzenteams aus elf Nationen hatte die von Skip Mario Freiberger angeführte neue Zuger Formation einen schweren Stand. Nach dem Auftaktsieg gegen den Holländer Jaap Van Dorp vermochte auch der im Zusatzend gegen das dänische Nationalteam von Stjerne erzielte Abschlusserfolg die Niederlagen gegen Uitkon Waldegg und Schottland (Murdoch) nicht zu kompensieren. Wie die Zuger verpasste auch der neu im Dübendorfer Team von Felix Attinger auf der dritten Position spielende Luzerner Bastian Brun auf Gruppenrang 3 den Einzug in die preisberechtigten Viertelfinals.

Adelboden/Innerschweiz stark

Für den Luzerner Florian Meister und den Steinhäuser Stefan Meienberg hingegen ging die Rechnung auf. In der Olympia-Equipe von Adelboden ersetzen die beiden Zentralschweizer die Abgänge des zu Genf (De Cruz) transferierten Claudio Pätz und des neu als Coach von Interlaken tätigen Sandro Troillet. Mit drei Siegen zog die Allianz Adelboden/Innerschweiz in die Viertelfinals ein. Im Halbfinal setzte es gegen Genf eine vermeidbare Niederlage ab, ausgerechnet gegen den Gegner, gegen den man Mitte Oktober in Langnau um die Teilnahme an den Europameisterschaften im eigenen Land (Champéry) zu spielen hat. In Kanada erfolgt in den nächsten drei Wochen hierzu die wettkampfmässige Vorbereitung.

Baden. Masters. 1. Turnier der europäischen Curling Champions Tour (20 Teams/11 Nationen/32 500 Franken Preisgeld). Viertelfinals: Norwegen (Thomas Ulsrud) s. Russland (Andrey Drodzov) 8:3. Schweden (Niklas Edin) s. Uitikon Waldegg (Manuel Ruch) 5:3. Adelboden (Sven Michel) s. Bern (Marc Pfister) 5:4. Genf (Peter De Cruz) s. Schottland (David Murdoch) 8:3. – **Halbfinals:** Norwegen (Ulsrud) s. Schweden (Edin) Genf (De Cruz) s. Adelboden (Michel) 4:2. – **Final:** Norwegen (Ulsrud) s. Genf (De Cruz) 6:5.

Resultate des Teams Zug I (Skip Mario Freiberger, Sven Iten, Reto Seiler, Lead Paddy Käser): s. Holland (Jaap Van Dorp) 6:3, u. Schottland (David Murdoch) 2:5, u. Uitikon Waldegg (Manuel Ruch) 1:7, s. Dänemark (Rasmus Stjerne) 6:5 nach Zusatzend. – Auf Rang 3 der Round-Robin-Gruppe D ausgeschieden.

Titelkämpfe in Zug, Linke an EM

TISCHTENNIS fm. Zug wird vom 28. Februar bis zum 2. März Austragungsort der Schweizer Meisterschaften 2015 der Elite sein. Das von der mehrfachen Schweizer Meisterin Brigitte Hürzel und Vize Marlene Mühlemann angeführte Organisationskomitee bürgt für einen technisch wie administrativ perfekten Ablauf des Grossanlasses.

In einem internen Qualifikationsturnier hat sich Camille Chloé Linke gegen die Zürcherin Céline Reust und die Freiburgerin Salomé Simonet durchgesetzt. Die A-Kader-Juniorin aus Meggen ergänzt somit das Frauenaufgebot für die Ende September in Lissabon stattfindenden Team-Europameisterschaften.

Team-Europameisterschaften in Lissabon vom 24. bis 28. September. Schweizer Aufgebot. Frauen: Rachel Moret, Rahel Aschwanden, Camille-Chloé Linke. – **Männer:** Lionel Weber, Nicolas Champod, Elia Schmid. – **Betreuer:** Samir Mulabdic, Laurie Phai Pang.