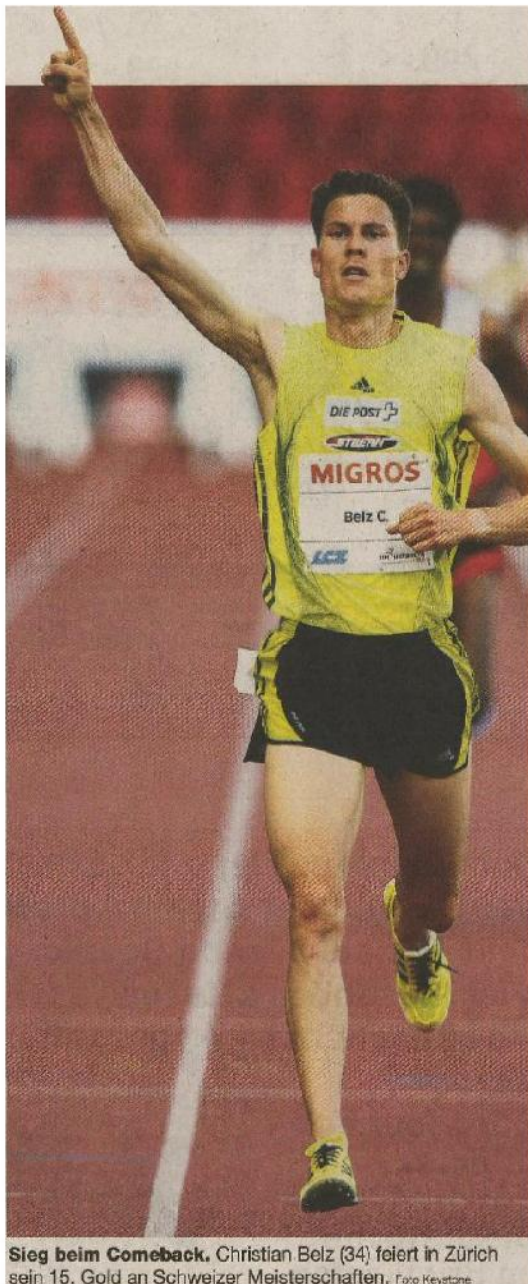


# Gold auf dem Weg zurück

Christian Belz und sein Bahn-Comeback nach der Leidenszeit



Sieg beim Comeback. Christian Belz (34) feiert in Zürich sein 15. Gold an Schweizer Meisterschaften. Foto Keystone

EVA BREITENSTEIN, Zürich

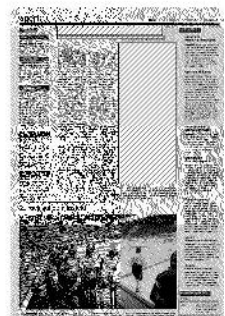
**Im Rahmen der Schweizer Meisterschaften der Leichtathletik bestritt Christian Belz erstmals seit über zwei Jahren wieder ein Rennen auf der Bahn. Nun fasst der Berner Langstreckler erneut internationale Ziele ins Auge.**

Es war weder das sportliche Duell um den Titel noch eine Spitzenzeit, die die 5000 Meter zu einem viel beachteten Rennen und seinen Sieger zum «Athlete of the Day» machten. Es war der Mann im leuchtend gelben Trikot, der zusammen mit dem nicht titelberechtigten Simon Tesfay (Eritrea) fast von Beginn weg die Führung im Letzigrund übernahm.

Seit Juni 2007 hat Christian Belz keinen Wettkampf auf der Bahn mehr bestritten. Und sein erster nach einer langen Zeit der Verletzungen stimmte ihn in Anbetracht der gesamten Umstände sehr zufrieden.

«Das Rennen war besser als das Gefühl», sagte der 34-Jährige zwar nach dem Zieleinlauf in 14:22,97 Minuten. Doch das resultiert daraus, dass Belz nach einem vierwöchigen Trainingslager im Engadin direkt an die nationalen Meisterschaften reiste. Normalerweise kein Problem für den Routinier, doch «man darf nicht vergessen, dass ich mich noch im Aufbau befinde».

**GEDULD UND VORSICHT.** Es ist ein Aufbau, der sich schon



seit geraumer Zeit hinzieht. Nach dem vierten Platz über 10 000 Meter an den Europameisterschaften 2006 hatte sich Belz entschieden, auf die Marathondistanz umzusteigen. Nach einer Reihe kleinerer gesundheitlicher Probleme scheiterte der Berner beim ersten Versuch über die 42,195 Kilometer im Herbst 2007 an der angestrebten Olympialimite für Peking. Noch bevor er eine zweite Chance wahrnehmen konnte, musste sich Belz einer grossen Knieoperation unterziehen, die eine monatelange Rehabilitationsphase nach sich zog.

Trotz der schwierigen Zeit beschloss der Schweizer 10 000-Meter- und Steeple-Rekordhalter, den Vorstoss in die Laufelite noch einmal zu wagen. Letzten November

begann er wieder mit dem Training, im März folgte nach 16 Monaten Wettkampfabstinenz das Comeback am Kerzerslauf, den er als Siebter und bester Schweizer beendete. Die Geduld und die Vorsicht, mit der er seine Rückkehr zum Spitzensport verfolgte, schienen sich auszuzahlen.

**DISTANZ UNSICHER.** Doch der nächste Rückschlag wartete bereits: Knochenhautprobleme zwangen Christian Belz zu einer sechswöchigen Trainingspause, die geplanten Rennen fielen flach. «Es war schwierig, die Belastung im Voraus richtig zu dosieren», sagt Belz, der mit der ehemaligen 800-Meter-Läuferin Anita Brägger verheiratet ist und zwei Töchter hat. «Dazu waren die Bedingungen

durch die Kälte und den vielen Schnee ungünstig.»

Nun hat Belz jedoch einen guten Trainingsblock hinter sich und neue Pläne: Im August einen weiteren 5000-Meter-Lauf in Belgien und im September dann die Halbmarathon-SM im Rahmen des Greifenseelaufs.

«Danach werde ich Bilanz ziehen und entscheiden, was am erfolgversprechendsten ist», sagt Belz, der sich je nach Resultat dieser Analyse über 10 000 Meter oder in seiner Wunschdisziplin Marathon die Qualifikation für die Europameisterschaften 2010 in Barcelona sichern will. Das 15. Gold an nationalen Meisterschaften war nur ein Schritt auf seinem Weg zurück zum Spitzenläufer.