

# Christian Belz Update

**DIE POST** 

**STERN**  
LEICHTATHLETIK

 **swiss  
athletics**

**appenzellerland  
sport**

24. März 2009

## Endlich wieder laufen!

Sehr geehrte Damen und Herren

Am Samstag 21. März war es endlich soweit: 16 Monate nach meinem letzten wett-kampfmässigen Einsatz **stand ich in Kerzers an der Startlinie**. Die Vorbereitungszeit von vier Monaten war zwar nach fast einjähriger vollständiger Laufpause sehr kurz gewesen. Trotzdem wollte ich einen Start wagen. Nach vorsichtigem Start wegen starker Bise und coupiertem Parcours bin ich dann mit einer Zeit von 47:07 über 15km auch zufrieden – darauf lässt sich aufbauen.

## Rückblick



Die letzten 14 Monate seit der **Knieoperation** (Entfernung eines Sporns an der Kniescheibenspitze, Revision der Patellarsehne) war die **härteste Zeit meines Lebens**. Ich hatte mich zwar auf eine lange Pause eingestellt gehabt. Doch dass es dann so lange dauern würde, bis ich wieder laufen konnte, damit habe ich nicht gerechnet gehabt; ich war verschiedene Male nahe dran, die Geduld zu verlieren.

Man muss sich das einmal vorstellen: Normalerweise laufe ich zwischen 2 und 2 ½ Stunden pro Tag, sieben Tage die Woche; dazu kommen Krafttraining, Athletik und Stretching – macht 3 ½ bis 4 Stunden. Als Erholungsmassnahmen kommen weitere rund 2 Stunden täglich hinzu. Nun, mal eine Woche nicht trainieren, das kommt normalerweise nicht ungelegen. Doch wenn es dann **60 Wochen am Stück** sind, welche **ohne geregelten Trainingsbetrieb** ablaufen, dann ist das des Guten zuviel!



Um das ganze durchstehen zu können, war ich auf **grosse Unterstützung** angewiesen. An dieser Stelle möchte ich deshalb all jenen Leuten von ganzem Herzen danken, welche mir durch diese schwierige Zeit zur Seite gestanden sind: alle Ärzte und medizinischen Fachkräfte, welche sich mit vollem Einsatz um mein körperliches Wohlergehen gekümmert haben; meine Verwandten und Freunde, welche mich kritisch hinterfragt und mir immer wieder Mut gemacht haben; unzählige Läufer und Sportinteressierte, welche mich zum Weitermachen animierten; all meine Sponsoren und Partner, welche mich finanziell und moralisch unterstützt haben, speziell jene, welche mir auch 2009 (und in Zukunft) die Treue halten und mir ein Weiterführen meiner Karriere im Spitzensport ermöglichen; mein Arbeitgeber und meine Chefs, welche mich fördern und fordern; und nicht zuletzt meine liebe Frau Anita und meine beiden Töchter Ilaria und Giulia – ohne sie hätte ich es nicht geschafft!

### Ausblick

Ich habe noch keine Saisonplanung erstellt aus dem einfachen Grund, weil es bis vor kurzem noch gar nicht möglich war, länger als eine Woche zu planen. Im Moment weiss ich deshalb noch nicht, in welche Richtung – **10km oder Marathon** – es gehen wird, ich bin jedenfalls offen für alles. Nach einem ersten Wettkampfblock im März/April werde ich jedoch schon eher in der Lage sein, mich auf eine Wettkampfdistanz festlegen zu können.

Nach Kerzers werde ich nun noch drei weitere Rennen laufen. Es sind dies der **Giro Media Blenio**, der **Grand Prix von Bern** und der **Luzerner Stadtlauf**. Dann wird Bilanz gezogen und konkret geplant.

[www.christianbelz.ch](http://www.christianbelz.ch)

Fotos: Hans Spielmann



Weitere Informationen und Auskünfte

Appenzellerland Sport | Peter Schläpfer | Tel. 071 335 62 60 | Mobile 079 418 54 75

[peter.schlaepfer@appenzellerlandsport.ch](mailto:peter.schlaepfer@appenzellerlandsport.ch) | [www.appenzellerlandsport.ch](http://www.appenzellerlandsport.ch)