

Viele Hürden zu überwinden

Wollen die Freunde Cédric El-Idrissi und Alain Rohr beide an die Olympischen Spiele in Athen, müssen sie über 400 m Hürden die tiefe Limite von 49,20 Sekunden schaffen. Kein leichtes Unterfangen.

Edith Bussard

Die 400-m-Hürdenspezialisten müssen sich ihren persönlichen Bestzeiten von 49,19 (Rohr) beziehungsweise 49,10 Sekunden (El-Idrissi) nähern, um überhaupt ein Ticket für die Olympischen Spiele zu bekommen. Denn erst mit 49,20 Sekunden (oder besser) dürfen mehrere Schweizer 400-m-Hürdenläufer nach Athen. 49,20 Sekunden entsprechen dem A-Wert des Internationalen Leichtathletikverbandes. Der B-Wert liegt bei 49,50 Sekunden. Mit dieser Leistung ist allerdings nur ein Athlet pro Nation startberechtigt.

Doch die beiden STB-Klubkollegen sprechen nur von der A-Limite. Mit einer Leistung um die B-Limite herum gebe es an Olympischen Spielen eh nichts zu holen, betont Rohr. «Wenn man in den Halbfinal will, so wie wir, dann muss man schon mindestens 49,20 Sekunden laufen.» Doch eben: «Diese A-Limite ist kein Nasenwasser. Wir können diesen Richtwert nicht aus dem Ärmel schütteln wie 800-m-Läufer André Bucher», ergänzt Alain Rohr schmunzelnd. Es brauche schon vier, fünf Rennen, um diese Limite zu erfüllen. Deshalb steigen die beiden am nächsten Wochenende in Basel in die Wettkampfsaison, um dann in der Selektionsperiode zwischen dem 19. Mai und 18. Juli die erforderliche Zeit zu laufen.

Rohr endlich gesund

Für Rohr wären Athen die dritten Olympischen Spiele, allerdings die ersten als 400-m-Hürdenläufer. Der als Teilzeitan-gestellter in der Software-Ent-



Der Kampf gegen die Uhr: Die beiden 400-m-Hürdenspezialisten Cédric El-Idrissi (links) und Alain Rohr wollen beide an die Olympischen Spiele in Athen und müssen dazu beide die tiefe Limite von 49,20 Sekunden laufen.

BILD CARMELO AGOVINO

wicklung tätige Berner hofft vor allem «gesund durch den Sommer zu kommen». Vor drei Jahren lief er beim GP-Meeting in Lausanne seine persönliche Bestzeit, doch nach den Weltmeisterschaften in Edmonton 2001, wo er im Vorlauf aus-schied, prägten Verletzungen (Patellasehnenprobleme im linken Knie) die Meldungen über Alain Rohr. Mit intensiver Physiotherapie brachte er die Beschwerden zum Verschwinden. Zu Beginn des Jahres feierte er in der Halle über 400 m ein starkes Comeback und trug seinen Anteil am 4. Hallen-WM-Rang der 4-Mal-400-m-Staffel bei. Er ist optimistisch. «Die Form stimmt.» Als präventive Mass-nahme hat der Werber deshalb

bewusst wenig Hürdentrainings absolviert.

El-Idrissi: Fortschritte

Mit ein Grund, dass Rohr seine Nagelschuhe nicht bereits letzten Herbst beiseite legte, ist Cédric El-Idrissi. Der 27-Jährige machte letztes Jahr einen grossen Leistungssprung von über 50 Sekunden auf 49,10 Sekunden. Diese Zeit ist hinter dem aktuellen Schweizer Rekord von Marcel Schelbert, der sich mit 48,13 Sekunden an der Leichtathletik-WM 1999 in Sevilla die Bronzemedaille gesichert hatte, die zweitbeste Zeit eines Schweizer.

«Ich bin derzeit in einer sehr guten Form», betont El-Idrissi. Nach den Hallen-Weltmeister-

schaften absolvierte er in Südafrika ein vierwöchiges Training. «Ich habe dort von der Höhe und der Wärme profitiert. Ich bin sicher besser «zwäg» als vor einem Jahr.» Das hat auch Alain Rohr festgestellt. «Cedi hat im Schnelligkeitsbereich Fortschritte gemacht.» El-Idrissi tanzt auch nicht mehr auf drei Hochzeiten – Studium, Teilzeit-job im Marketingbereich und Sport –, sondern nur noch auf zwei. El-Idrissi hat sein Soziologie-studium (mit Nebenfach Betriebswirtschaft) an der Universität Bern abgeschlossen. «Ich konnte so meinen Trainingsaufwand von sechs auf acht Einheiten in der Woche steigern.» Und es bleibt mehr Zeit für die Erholung.

Die Olympischen Spiele kursorieren bereits jetzt in seinem Hinterkopf. Er hat sich das Datum der Vorläufe – den 23. August – bereits notiert. «Ja, es ist anders als vor einem Jahr. Da träumte ich mit meinen Zeiten über 50 Sekunden von einer Selektion für die Universiade, und plötzlich lief ich 49er-Zeiten und durfte an die Weltmeisterschaften nach Paris. Jetzt mache ich mir natürlich schon Gedanken zu den Olympischen Spielen.» El-Idrissi hat seine eigenen Erwartungen höher geschraubt.

Doch weiter gross über die Spiele mögen die beiden nicht mehr plaudern. Sie streben erst mal die Limite an und nehmen Wettkampf für Wettkampf – oder Hürde um Hürde. ♦