

## ■ LAUFSPORT: Cédric Lehmann

# Eine Leidenschaft für den Laufsport

## Der Berg- und Langstreckenläufer Cédric Lehmann aus Krauchthal blickt ambitioniert auf die neue Saison

Vor Kurzem kehrte Cédric Lehmann aus einem dreiwöchigen Trainingslager in Kenia zurück. In diesen drei Wochen durfte der 29-Jährige viel lernen, das afrikanische Land hinterliess aber auch tiefgreifende Eindrücke bei ihm. «Der Aufenthalt in Kenia und die Trainings mit den kenianischen Läufern machen einen bescheiden. Ich war zum ersten Mal auf dem afrikanischen Kontinent und sah, in welcher Einfachheit die Leute dort leben. Die Läufer träumen alle davon, der nächste Eliud Kipchoge zu werden (kenianischer Läufer, der als einer der besten Langstreckenläufer aller Zeiten gilt, Anm. der Red.) und sich dadurch ein besseres Leben zu ermöglichen. Entsprechend intensiv und qualitativ hochstehend sind die Trainings», erzählt Cédric Lehmann wenige Tage nach seiner Rückkehr nachdenklich. Es sei beeindruckend, wie kompromisslos trainiert werde. Dabei habe er gelernt, dass die Regeneration genauso wichtig ist wie das Laufen selbst. «Das ist mit Sicherheit etwas, das ich mitnehmen konnte. Hierzulande gerät die Regeneration manchmal etwas in Vergessenheit.» Nebst den vielen Eindrücken konnte Cédric Lehmann bei sich selbst einen

leichten Formgewinn ausmachen. «Ich fühle mich auf jeden Fall bereit für die neue Saison», bestätigt der Bergläufer. Für die kommende Laufsaison hat sich Cédric Lehmann primär zwei Ziele gesteckt: Zum einen will er im März 2025 an der Schweizermeisterschaft im Crosslauf, organisiert durch seinen Verein Stadtturmverein Bern (STB), das gute Resultat aus dem Vorjahr bestätigen, als er den 7. Rang erreichen konnte. Zum anderen steht im September die Berglauf-Weltmeisterschaft in den Pyrenäen an. «Die Qualifikationsläufe finden im April und Juni statt. Mein Ziel ist, dass mich Swiss Athletics für die WM selektioniert und ich an der Weltmeisterschaft ein gutes Ergebnis erzielen kann», erläutert der Krauchthaler seine Ambitionen.

### Schon immer sportlich

Freude am Sport hatte Cédric Lehmann schon von Kindesbeinen an. Als Kind spielte er Fussball und war in der Jugendriege Krauchthal aktiv. «Als die Jugendriege nicht mehr gleich fortgeführt wurde, schloss ich mich gemeinsam mit ein paar Kollegen dem TV Oberburg an», erinnert sich Cédric Lehmann. Dort habe er sich in sämt-



Cédric Lehmann am Pfingstlauf 2023 in Niederbipp.

Bild: Daniel Werthmüller

lichen Leichtathletik-Disziplinen betätigt. «Wenn man im Training etwas zu sehr herumberte, musste man in der Regel als Strafe eine Runde laufen. Irgendwann bemerkten meine Coaches, dass dies für mich kaum eine Bestrafung darstellte, weshalb ich dann

jeweils Kugelstossen musste», erzählt er lachend. Es kristallisierte sich heraus: Cédric Lehmann hat sowohl eine ausgeprägte Faszination wie auch ein grosses Talent für den Laufsport. Im Alter von 15 Jahren wechselte er zum LC Kirchberg und fokussierte sich zunehmend auf das Laufen. Vor zehn Jahren kam er über Umwege zu seinem jetzigen Verein, dem STB. «Da erhielt ich mit Jörg Reinmann einen persönlichen Trainer und konnte daraufhin meine Leistungen kontinuierlich verbessern.» Immer mehr zog es Cédric Lehmann schliesslich zu Berg- und Langstreckenläufen hin. Mit seinem Vater nahm er schon in jungen Jahren jeweils am damaligen «Männlichen Halbmarathon» teil. «Letztendlich war es kein bewusster Entscheid für den Berglauf. Dies geschah vielmehr Schritt für Schritt.» Er schätze es, in der Natur zu sein und in den Bergen schnell vorwärtszukommen. «Auch die Rhythmus- und Geländewechsel faszinieren mich», meint er weiter. Es sei letztlich etwas ganz anderes als ein Rennen auf

der Bahn. «Zudem wird man beim Berglauf jeweils mindestens mit einer wunderschönen Aussicht belohnt, hat man sein Ziel erreicht.»

### Mehr als eine Sportart

Für Cédric Lehmann ist der Laufsport mehr als nur eine Sportart. «In meinem Alltag dreht sich tatsächlich sehr viel ums Laufen», lacht der in der Umweltberatung tätige Projektleiter. Zehn bis zwölf Stunden pro Woche investiert er ins Lauftraining inklusive Krafttraining und Regeneration. Zudem rief er im Jahr 2019 gemeinsam mit einem Kollegen den Thorberg-Trail ins Leben, bei dem er nach wie vor in die Organisation involviert ist. Als Ausgleich von Beruf und Verpflichtungen dient ihm wiederum das Laufen. «Wenn ich laufe, kann ich abschalten.»

Abschalten ist denn auch beim Ausüben seines Sports ein wichtiger Aspekt. Angesprochen auf die grösste Herausforderung bei einem Berglauf, nennt Cédric Lehmann die Selbstkontrolle und den Mut, das Rennen im eigenen Tempo anzugehen und sich nicht von anderen mitreissen zu lassen. «Das ist gar nicht so einfach. Anders als bei einem Rennen auf der Bahn erhält man bei einem Berglauf weniger Rückmeldungen dazu, wie man beispielsweise zeitlich unterwegs ist. Generell ist Geduld gefragt. Wenn ich etwa mit einer Ausreissergruppe entgegen meines zurechtgelegten Rennplans mitziehe, riskiere ich, dass ich mich übernehme. Lieber laufe ich folglich in meinem Tempo und mit dem Selbstvertrauen, die wegziehenden Läufer später wieder einzuholen», erklärt der Sportler.

Wer mit Cédric Lehmann über den Laufsport spricht, bemerkt seine Faszination und seine Leidenschaft dafür sowie seine sportlichen Ambitionen. Es ist zu hoffen, dass sein Engagement mit dem Erreichen seiner Ziele belohnt wird.

Joel Sollberger



Locker trotz sportlicher Höchstleistung. Eine Aufnahme aus dem Trainingslager in Kenia, aus welchem Cédric Lehmann kürzlich zurückgekehrt ist.

Bild: Toni Hiram



Der Langstreckenläufer geniesst die Natur. Hier steht Cédric Lehmann bei den Fluehüsli kurz vor der Chlosteralp.

Bild: zvg