

## Flair für Spielereien

*Cédric El-Idrissi schliesst nach Marcel Schelberts Rücktritt die Lücke über 400 m Hürden*

cos. Frauenfeld, 6. Juli

Er mag das Spiel mit Zahlen. Ja, er liebt es sogar, jongliert mit Ziffern, erstellt Statistiken, macht Hochrechnungen. 0,34 Sekunden – das hat er ausgetüftelt –, so viel betrug am vergangenen Dienstag der durchschnittliche Zeitverlust der an der Athlétissima in Lausanne engagierten 400-m-Hürdenläufer auf deren jeweilige Saisonbestzeit. Und so betrachtet, war er nach dem dortigen vierten Rang in 49,58 Sekunden überzeugt, müsse er grundsätzlich in der Lage sein, sich nochmals um drei Zehntel zu steigern. Was notabene das Erfüllen der Limite für die WM in Paris bedeuten würde.

Cédric El-Idrissi, 26-jährig, Sohn einer Bielerin und eines Marokkaners, Soziologiestudent an der Uni Bern und Leichtathlet im Stadtturnverein der Schweizer Kapitale. Und einer, der seiner Begeisterung freien Lauf lassen, seine Emotionen ungezügelt zeigen kann. Wie ein kleiner Bub hüpfert der Bieler in der Mixed-Zone auf der Kleinen Allmend in Frauenfeld auf und ab, eilt hin und her, umarmt, was ihm in die Quere kommt. Mit gutem Grund wohlverstanden, denn der Athlet hat das Ziel – die Limite für die WM in Paris – unterboten: Souverän absolvierte er die lange Hürdenstrecke und blieb in 49,10 nicht nur um vier Zehntel unter dem geforderten Championats-B-Wert, sondern sogar 0,10 Sekunden unter der A-Limite und reihte sich hinter Marcel Schelbert (48,13 an den WM 1999 in Sevilla) als zweitschnellster Schweizer 400-m-Hürdenläufer in der Bestenliste ein.

Apropos Marcel Schelbert: Der im Frühling vom Leistungssport zurückgetretene Aargauer hatte 1999, in jener Saison, in der er später WM-Bronze gewann, am Lausanner Meeting genau die gleiche Zeit erzielt wie El-Idrissi gleichenorts vor einer Woche. Was ihn am Dienstag dazu bewog, dem Berner eine E-Mail zu schicken und ihn zu weiteren Topresultaten anzuspornen. «Am ersten Wettkampf nach Lausanne, der Universiade, blieb ich damals erstmals in meiner Karriere unter 49 Sekunden», erinnert sich Schelbert. Dies habe er El-Idrissi vor ein paar Tagen mitgeteilt und gehofft, ihn dadurch für die Schweizer Meisterschaften in Frauenfeld zusätzlich zu motivieren. An

innerem Antrieb hat es El-Idrissi freilich nicht gefehlt. Auch nicht an Selbstvertrauen. Er sei überzeugt gewesen, dass er es hier schaffen werde, sagt er später. «Die Bahn in Frauenfeld ist schnell, die Stimmung ist einmalig, und ausserdem hat auch das Wetter gestimmt», fügt der Mann mit modischer Brille und keck geflochtenem Kraushaar an. In diesem Zusammenhang anzufügen bleibt, dass der Berner schon am letzten Titelkampf im Thurgauischen (1998) Gold gewonnen hatte. Dass Cédric El-Idrissi in diesem Jahr die 400-m-Hürden-Anforderungen für die WM (49,50) erfüllen würde, hatte nach seinen



Von Frauenfeld nach Paris: El-Idrissi unterbietet die WM-Limite. (Bilder Ruckstuhl)

bisherigen Saisonleistungen erwartet werden können. Fünfmal war er in den letzten Wochen unter 50 Sekunden geblieben: 49,85 in Zofingen, 49,86 in Genf, 49,82 am Europacup in Aarhus, 49,57 in Bern, 49,58 – zum Teil bei widrigen Bedingungen. Bemerkenswert ist vielmehr die Leistungssteigerung gegenüber den letzten Jahren. Mit einer Saisonbestzeit von nur 50,94 hatte der Athlet 2002 zu Buche gestanden, was darauf zurückzuführen war, dass er nach der achten Hürde den Rhythmus nicht mehr halten konnte.

In Zusammenarbeit mit dem Trainer Peter Haas – vor einem Vierteljahrhundert selber ein erfolgreicher «Langhürdler» – wurde seither konsequent an diesem Defizit gefeilt. Sie hätten häufig im Sprungbereich gearbeitet, oft auch Einheiten auf der Flache absolviert und erst nach 300 m Hürden aufgebaut, erklärt El-Idrissi. Mit dem Resultat, dass eine Rhythmusfestigkeit erzielt werden konnte mit einem 14er-Takt bis zum fünften Hindernis und einem 15er von der sechsten bis zur zehnten Hürde. Als Schlüsselerlebnis bezeichnet Haas das Meeting an Auffahrt in Langenthal. Im Anschluss an den 300-m-Hürdenlauf habe El-Idrissi einmal mehr mit den Zahlen gespielt und die erzielte Zeit auf die volle Distanz hochgerechnet. Das Resultat – 49,77 – habe ihm schliesslich die eignen Möglichkeiten aufgezeigt.

Cédric El-Idrissi hatte schon im Juniorenalter als Talent gegolten, wurde aber später durch Verletzungen (Achillessehne, Knie) und durch ein USA-Jahr an der Universität in Kansas City zurückgeworfen. Letzteres sei freilich eine Investition in die Zukunft gewesen, sagt er, und das dort Gelernte fange erst jetzt an, sich auszuzahlen. Das schnell angegangene und solid zu Ende gelaufene Meisterschaftsrennen und die dabei erzielte Limite haben den Athleten nun in Richtung jener Plattform gehievt, die Marcel Schelbert vor ein paar Jahren hoch angesetzt und geprägt hatte. «Schade», meinen die beiden, dass der eine den Sprung erst schaffe, nachdem der andere zurückgetreten sei. Und der dritte Leistungsträger – Alain Rohr – verletzt ist. Die Konkurrenz wäre belebend, sind sie sicher. Wie auch immer: El-Idrissi versucht das, was sein Vorgänger eingeleitet hat, fortzuführen: dass die 400 m Hürden hierzu eine der populärsten Disziplinen bleibt.