

# Wochen-Zeitung

FÜR DAS EMMENTAL UND ENTLÉBUCH

**Seelewärmer** Geschichte u Gedicht  
vor Helen Aeschlimann

u weitere Büchli unger:  
www.bermann-druck.ch

Satz+Druck  
Herrmann AG  
Langnau

FRONTSEITE
REGIONALES
KULTUR
<b>SPORT</b>
MAGAZIN
KOLUMNE
SUCHEN

INSERATE
TARIFE
ABONNEMENT
IMPRESSUM
PDA-VERSION
KONTAKT

Satz+Druck  
Herrmann AG  
Langnau



## WOCHEN-ZEITUNG FÜR DAS EMMENTAL UND ENTLÉBUCH

Montag, 26. Januar 2009

Heute Lukas Jutzi aus Langnau

### SPORTLER IM PORTRAIT: «Entscheidend ist die Einstellung»

22.01.2009 Der sportbegeisterte Lukas Jutzi aus Langnau verbringt die meiste Zeit mit Trainings und Schulunterricht. Das wichtigste bei einem solchen Alltag ist die richtige Einstellung», sagt der Sekundarschullehrer.

Cornelia Jost

Freie Zeit hat der bald 28-jährige Sportler aus Langnau beinahe keine. Um für die Wettkämpfe fit zu sein, stehen bei Lukas Jutzi unter anderem Laufen, Schwimmen und Mountainbiken im grossen Stil auf dem Wochenprogramm. Daneben ist der Emmentaler zu 75 Prozent Sekundarschullehrer in Signau. «Natürlich ist dies eine grosse Belastung, aber so lange es Spass macht, nehme ich das in Kauf», meint er auf die Frage, wie er mit dieser Belastung umgehen kann. Vor etwa sieben Jahren hat er sein Training ernster genommen und intensiver gestaltet. Bis vor der Operation am Hüftgelenk im vergangenen Dezember, war Jutzi auf einem Trainingspensum von zehn bis 20 Stunden pro Woche. Zwischendurch ist zur Abwechslung Sauna, Skifahren oder Wandern angesagt, doch mehr liege nicht drin.



#### Der Kopf entscheidet über Erfolg

Obwohl er während der 50-tägigen Genesung von der Hüftoperation nicht viel machen durfte, hat er diese Zeit genossen. «Es macht auch einmal Spass Dinge zu tun, für welche ich sonst keine Zeit habe», betont Jutzi. «Es ist einfach wichtig, dass man während dieser Zeit die richtige Einstellung hat». Die richtige Einstellung spielt im Alltag des Langnauers eine zentrale Rolle. Zehn bis 20 Prozent der Leistung während einem Wettkampf schreibt er dem Körper zu, der Rest sei Kopfsache. Für einen Gigathlon, welcher aus Inline-Skaten, Rennvelofahren, Laufen, Schwimmen und Mountainbiken an mehreren aufeinander folgenden Tagen besteht, brauche es nämlich nicht unbedingt mehr Training, sondern die richtige Motivation. «Der Körper findet sein richtiges Tempo von selber, mit welchem er mehrere Tage am Stück eine gute Leistung erbringen kann. Doch wenn der Kopf nicht will, bringt auch alles andere nichts», weiss der Emmentaler aus Erfahrung. Auf die Frage, welches sein bisher schönstes Erlebnis gewesen sei, hat Lukas Jutzi die Antwort schnell: «Der Ironman in Monaco!» Dies war Jutzis erster Wettkampf im Ausland. Zudem erreichte er da sein Ziel, sich für die Mitteldistanz-Triathlon-Weltmeisterschaft in Florida zu qualifizieren. Diese fand am 8. November 2008 statt (die WZ berichtete). Jutzi fügt aber an, das jeder seiner Wettkämpfe ein besonderes Erlebnis sei, denn kein Lauf könne mit einem anderen verglichen werden. Sein persönlicher Favorit sind aber Gigathlons: «Diese sind landschaftlich immer sehr schön und daher immer ein spezielles Erlebnis – auch was die mentale Vorbereitung betrifft.»

#### Es geht wieder bergauf

Lukas Jutzi hofft nun, dass er bald wieder schmerzfrei trainieren kann. Ob und wann das sein wird, kann er im Moment nicht sagen. Mit einem leichten Aufbautraining auf dem Hometrainer konnte der knapp 28-Jährige bereits wieder beginnen. Er zieht auch in Erwägung, später etwas weniger zu unterrichten und mehr auf den Sport zu setzen, denn das beste Alter für diesen Sport sei zwischen 30 und 35 Jahren. Falls sein operiertes Hüftgelenk mitmacht, will Lukas Jutzi auf den Gigathlon 2013 und eventuell auch auf den Ironman in Hawaii hin arbeiten.

## AKTUELLE ARTIKEL

NL A-EISHOCKEY: Power- und Boxplay als Differenz

MARTIN GERBER IN DER NHL: Martin Gerber – ein Thema beim Allstargame

UNIHOOCKEY SML: Eriksson und Sikora im Torrausch

UNIHOOCKEY: Tigers fallen auf Rang drei zurück

LEICHTATHLETIK: TVR befindet sich im Aufwind

SPORTLER IM PORTRAIT: «Entscheidend ist die Einstellung»

1.-LIGA-EISHOCKEY: Arbeitssieg für den EHC Brandis

BIGLEN: Handballsport vom Feinsten in Biglen

[nach oben](#)

---

Die Wochen-Zeitung für das Emmental und Entlebuch ist ein Produkt der Herrmann AG.  
Design & Technology Copyright by ZIC internet & communication, © 2001 Zollbrueck, Switzerland.  
Alle Urheberrechte für den Inhalt © 1997 - 2001 Wochen-Zeitung, Herrmann AG, Langnau, Schweiz.