

## Integration ist Programm

Seit 2016 nehmen Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen unter dem Motto «never walk alone» am SwissCityMarathon – Lucerne teil. Erstmals starten in diesem Jahr auch Personen im Rollstuhl.



Am SwissCityMarathon – Lucerne sollen alle interessierten Läuferinnen und Läufer teilnehmen können. Mit diesem Ziel integriert PluSport mit Unterstützung von Partnern seit Jahren Läuferinnen und Läufer mit Beeinträchtigungen. Für sie und ihre Begleitpersonen (Guides) übernehmen Coop und Suva das Startgeld.

### Neu mit «Roll & Run»

In diesem Jahr können erstmals Personen im Rollstuhl teilnehmen. Die Rollstuhllathletinnen und -athleten gehen ebenfalls zusammen mit einem Guide auf die Strecke. Sie starten unter dem Motto «Roll&Run» über alle Distanzen. ■

## «Freude ist das Wichtigste»

### Christoph Sommer, was können Läuferinnen und Läufer mit und ohne Beeinträchtigung von Ihnen lernen?

Seit mehr als 25 Jahren trainiere ich mit der Laufgruppe «Team EmmenLauf». Ich schätze das Training in der Gruppe, auch

wenn die Niveaus unterschiedlich sind, weil es mich motiviert und mir mehr Spass bereitet. Ich empfehle allen Läuferinnen und Läufern mit und ohne Beeinträchtigung, das Training in der Gruppe auszuprobieren.

### An welche Paralympics denken Sie besonders gerne zurück?

Speziell in Erinnerung ist mir die Eröffnungsfeier in Sydney 2000 geblieben. Als Fahnen-träger führte ich das Schweizer Team in das tosende Stadion. Ein überwältigendes Erlebnis – once in a lifetime.

### Wie haben Sie sich auf den Halbmarathon am SwissCityMarathon vorbereitet?

Auch mit 50 Jahren versuche ich noch, 4 bis 5 Trainings pro Woche zu absolvieren. In der letzten Woche geht es mehrheitlich um die Erholung. Das Wichtigste aber ist die Freude auf den Wettkampf. In Luzern konnte ich 2009 mit 2:35 meine bisher schnellste Marathonzeit realisieren – daher komme ich immer sehr gerne nach Luzern. ■



Christoph Sommer qualifizierte sich für 6 Paralympics und holte sich 2016 in Rio mit dem 6. Rang im Marathon ein olympisches Diplom. Zudem gewann er in seiner 25-jährigen Karriere mehrere WM- und EM-Medaillen.



Zum ganzen Interview