

# Solothurner Zeitung

---

**abo+** SPITZENNACHWUCHS AUS BELLACH

## Die junge Orientierungsläuferin Lotta Marit Lüthi aus Bellach weiss, wohin sie will: ins Jugend-Nationalkader

Lotta Marit Lüthi aus Bellach hat ihre Leidenschaft im Orientierungslauf gefunden. Nach mehreren nationalen Erfolgen holt die junge Sportlerin nun auch internationale Titel – und arbeitet hart an ihren Zielen.

**Gülpinar Günes**

18.07.2024, 12.20 Uhr

**abo+** **Exklusiv für Abonnenten**

«Mein erster Lauf lief ganz schlecht – da will ich gar nicht drüber reden», sagt sie und verbirgt ihr Gesicht hinter ihren Händen. Lotta Marit Lüthi ist gerade von den Orientierungslauf-Europameisterschaften in Polen zurückgekehrt, wo sie mit einer Verletzung zu kämpfen hatte. «Ich bin nicht in den Lauf gekommen und es war wirklich zum Vergessen.»

Der Sprintwettkampf am nächsten Tag sei aber wieder sehr gut gegangen und sie sei Vierte geworden. «Aber nur wegen drei Sekunden!» Beim Staffellauf holten sie und ihr Team aus dem Schweizer Kader schliesslich die Silbermedaille. Es sind aber nicht die ersten Erfolge der jungen Sportlerin aus Bellach. Die 15-Jährige ist bereits

dreifache Vize-Europameisterin und wurde schon 15 Mal Schweizermeisterin.



Lotta Marit Lüthi aus Bellach (links) beim Zieleinlauf an der Europameisterschaft 2023.

Bild: David Von Arx

Das kommt nicht von ungefähr. Ihr Vater hat sie schon als kleines Mädchen zu Wettkämpfen mitgenommen. «Unser Sonntagsprogramm war meistens ein OL in der Region», sagt sie und lacht. Auch die Ferien verbringe sie oft mit ihren Eltern und ihrer älteren Schwester an Orientierungsläufen auf der ganzen Welt: in Schottland, Lettland, Südafrika und anderen Ländern.

«Als ich noch klein war, habe ich nicht gerne OL gemacht», gibt Lotta Marit Lüthi zu. Als sie aber mit acht Jahren ihren ersten Lauf alleine machte, änderte sich das. «Da erzielte ich ein gutes Resultat und hatte plötzlich Freude daran.»

### **Ohne Schweiss, kein Preis**

Mittlerweile ist sie Mitglied in den Vereinen OLG Biberist SO und OL Norska in Bern sowie im Regionalkader Bern-Solothurn. «Mein Ziel ist es, mich in knapp zwei Jahren für das nationale Juniorenkader zu qualifizieren», sagt sie. Und dafür trainiert sie wie eine Weltmeisterin. Denn unterstützt wird die ambitionierte junge Sportlerin von der 23-fachen OL-Weltmeisterin Simone Niggli-Luder.



Lotta Marit Lüthi (links) bei der Siegerehrung, ebenfalls 2023.

Bild: David Von Arx

Kennengelernt hat sie die Profisportlerin über deren Tochter, eine gute Freundin von Lotta Marit Lüthi, die ebenfalls an Wettkämpfen in der Schweiz teilnimmt. «Simone fordert mich, aber pusht mich nicht über meine Grenzen hinaus», sagt die junge Sportlerin:

**«Sie kann mir viele technische Tipps geben und zeigen, wie ich mit dem mentalen Druck umgehen kann.»**

Wenn man beispielsweise unterwegs einen Fehler mache, sei es wichtig, sich so schnell wie möglich zu sammeln und den Fokus wieder auf den Lauf zu richten. «Der Lauf ist erst im Ziel entschieden.»

Um eine Routine zu erreichen, trainiert Lotta Marit Lüthi intensiv. Vor der EM beispielsweise habe sie einen fünfwöchigen Trainingsplan von ihrer Trainerin erhalten: montags Intervalltraining auf dem Spinningvelo, dienstags Intervalltraining im Leichtathletikclub, mittwochs Kartenlesen und Kraft, donnerstags ein 60-minütiger Dauerlauf und freitags ein Ruhetag. «Am Wochenende bin ich dann meistens an Wettkämpfen.»

Bis zu 3000 Kalorien müsse sie täglich zu sich nehmen, um genügend Energie für die Aktivitäten zu haben. «Ich schaue, dass ich ausgewogen esse», sagt sie. «Aber weil ich Vegetarierin bin, muss ich besonders gut schauen, dass ich auf meine Proteine komme.»

Vor dem Schlafen gehen beispielsweise «verschlinge» sie noch eine Schüssel Quark-Müesli. «Es ist ein Müssen und kein Vergnügen mehr.» Aber das sei nötig, «denn sonst funktioniert es irgendwann nicht mehr», sagt sie. «Es ist schon eine Herausforderung, die Ernährung noch nebenher zu meistern», gibt sie zu.

### **Zwischen Schule und Sport**

Denn nebenbei muss sie auch noch zur Schule gehen. Die OL-Nachwuchsläuferin beendet in diesem Sommer die zweite Klasse des Gymnasiums mit den Leistungskursen

Biologie und Chemie. Wegen der Wettkämpfe fehlt sie aber immer mal wieder im Unterricht und muss den Stoff selbst aufarbeiten. «Mit der EM noch vor den Sommerferien war es doch sehr viel», gibt sie zu. «Aber ich habe Glück, dass mir die Schule leichtfällt.»



Lotta Marit Lüthi.

Bild: David von Arx

Ihre Noten seien gut und das will sie auch so beibehalten. «Ich will nicht, dass ich gerade nur genügend bin», sagt sie. Schliesslich will sie nach der Matura Medizin oder Physiotherapie studieren. Trotz der Doppelbelastung empfinde sie den Sport aber eher als Bereicherung als umgekehrt. «Für mich ist das Training ein guter Ausgleich zur Schule.»

Ab Herbst muss sich Lüthi nicht mehr zwischen Schule und Sport entscheiden. Denn dann beginnt ihr Austauschjahr an einem OL-Gymnasium in Schweden, wo der Unterricht rund um die Trainings und Wettkämpfe stattfindet. «Ich freue mich, dass ich mich ein Jahr lang ganz auf den Sport konzentrieren kann», sagt sie. Ausserdem sei Schweden eines ihrer Lieblingsländer. «Ich liebe das Land! Es ist das Schönste, wenn man durch die mit Heidelbeeren bedeckten Wälder rennen kann.»

So kommt sie ihrem Ziel, in den Nationalkader aufgenommen zu werden, Schritt für Schritt näher. Dass sie davon nicht leben kann, ist ihr bewusst. «Das Schöne am OL ist, dass es alle aus Leidenschaft machen.» Dennoch wünscht sie sich mehr Aufmerksamkeit für den

Orientierungslauf – er stehe immer im Schatten der Leichtathletik. «Dabei braucht es so viel für einen perfekten Lauf.»

## Mehr zum Thema

**abo+** LETZTES KAPITEL?

**Schwieriges Terrain hoch über Solothurn: Bauarbeiten für Startrampe der Bikestrecke Weissenstein sind gestartet**

17.07.2024



**abo+** NEUES ANGEBOT IM KURHAUS

**5000 Gäste auf dem Berg erwartet: Wie die Beizen vom Weissenstein-Schwinget profitieren**

17.07.2024



**Für Sie empfohlen**

Weitere Artikel >