

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 81 (2006)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Militärsport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ein Tag im Leben von CISM-Soldat Belz

*Wie der Spitzensportler von der Armee profitiert – und umgekehrt*

**An den Europameisterschaften in Göteborg erreichte Christian Belz das beste Resultat seiner Karriere. Als Vierter im 10 000-m-Lauf verpasste er die angestrebte Medaille nur um Haaresbreite. Kurz davor hatte der CISM-Soldat seine letzten Dienstage in Form eines Trainingslagers absolviert.**

Christian Belz kommt gerne nach St. Moritz. Schon seit Jahren. In seiner kleinen

*Manuel Stocker, Neuhausen*

Wohnung direkt gegenüber der 400-m-Rundbahn findet der derzeitige Laufprofi die notwendige Ruhe und Konzentration, um sich auf seine sportlichen Ziele vorzubereiten. Zudem trifft er hier optimale Bedingungen an: Auf 1800 m ü.M. ist es auch im Sommer kühler als im Flachland. Zu seinen gelegentlichen Trainingspartnern gehören Viktor Röthlin und der spätere deutsche Europameister Jan Fitschen. Die Höhenluft soll bei den Ausdauersportlern eine Leistungssteigerung bewirken. Christian Belz spricht besonders gut auf das Höhen-training an, lief seine besten Rennen stets von der Höhe kommend.

Fast einen Monat verbringt der Langstreckenläufer deshalb im Engadin, davon 16 Tage als Soldat in Shorts und Laufschuhen. Als Mitglied des «CISM-Team Cross-



**Christian Belz, ein erfolgreicher Leichtathlet.**

country» ermöglicht ihm das Militär, seiner Dienstpflicht im Rahmen von Trainingslagern und CISM-Wettkämpfen nachzukommen. Die Kleidung ist allerdings nicht der einzige Unterschied zum «normalen» Wiederholungskurs. Das Training – im Fall von Christian Belz rund 200 Laufkilometer pro Woche – bestimmt den Tagesablauf. Nach ihm ist alles ausgerichtet: Schlaf, Essen, Massage. Tagein, tagaus, wobei die CISM-Athleten ihren Aufenthalt zum grössten Teil aus dem eigenen Sack bezahlen. Freilich haben sie wie jeder andere WK-Soldat Anspruch auf Sold und Erwerbsersatz.

## Armee hilft

«Ich finde es grossartig, dass die Armee uns Leistungssportler unterstützt», sagt der lizenzierte Ökonom, während er ein paar Stretching-Übungen ausführt. Es ist Mitte Juli und Belz' EM-Start noch fast einen Monat entfernt. Der Berner erholt sich gerade von seinem Morgentraining: 6 km Einlaufen, dann zweimal 5 km in knapp 15 Minuten (auf dem Flugplatz von Samedan) und zum Schluss 3 km Auslaufen. Begleitet wurde er von Nationaltrainer Fritz Schmocker und Marathonläufer Viktor Röthlin, dem zweiten Aushängeschild des 15-köpfigen CISM-Crosscountry-Kaders. Et was später, am Nachmittag, steht ein 12 km

langer Dauerlauf auf dem Programm, danach heisst es Antreten zum Jahresrapport. Im Sitzungszimmer des Hotels Laudinella gratuliert Disziplinenchef Oberst i Gst Beat Schori der Schweizer Delegation für den erfolgreichen Einsatz bei den CISM-Crossweltmeisterschaften vergangenen März in Tunis. Dank Christian Belz, der mit seinem 10. Platz das zweitbeste europäische Ergebnis erzielte, belegte das Crosscountry-Team den hervorragenden 10. Gesamtrang – noch vor Deutschland.

## Erinnerungen an die RS

Der 32-Jährige blickt gerne auf dieses Erlebnis zurück: Zum einen erreichte er sein bestes Resultat im dritten CISM-Einsatz. Zum anderen beeindruckte ihn das Schlussbankett, bei dem die Sportler in Uniformen «aus aller Herren Länder» teilnahmen. Da erschien auch Soldat Belz im «Tenü Ausgang». Erinnerungen wurden wach an die Rekrutenschule.

Letztere hatte Christian Belz 1994 während 21 Wochen bei den Minenwerferkanonieren in Bern durchlaufen. Eine schöne Zeit: «Man kommt mit Leuten in Kontakt, die man sonst nicht kennen gelernt hätte. Bedauerlicherweise habe ich die meisten nie mehr wiedergesehen.» Weitermachen wie einige seiner Kameraden wollte und konnte er nicht: Nach der RS flog Belz zum Erststudium in die USA. Gleichzeitig trieb er seine Entwicklung vom passablen Nachwuchsläufer zum späteren Rekordhalter über 3000 m Steeple und 10 000 m voran.

## Teamleader und Botschafter

Hätten die CISM-Wettkämpfe besser in die Saisonplanung gepasst, Soldat Belz wäre in seiner achtjährigen CISM-Karriere wohl noch öfters als Teamleader und Botschafter aufgetreten. Umso mehr, als die Wettkämpfe nicht nur militärisch, sondern auch sportlich eine grosse Herausforderung darstellen. Nur, wie jeder Spitzensportler muss Christian Belz Prioritäten setzen, kann nicht auf allen Hochzeiten tanzen. Trotzdem möchte er dem CISM-Kader, wenn es irgendwie geht, treu bleiben – auch über die obligatorische Dienstzeit hinaus. Schliesslich locken 2008 die CISM-Crossweltmeisterschaften im eigenen Land. Im selben Jahr, wenngleich etwas später, finden in Peking die Olympischen Sommerspiele statt, das Fernziel des frisch gebackenen Vaters. Denn ob als Soldat oder Leichtathlet: Für Christian Belz ist es jedes Mal etwas Besonderes, die Schweiz an internationalen Grossanlässen zu vertreten. 



**Belz in vollem Lauf.**