

Regensburg 2018

Die Verwarnung

Kampfrichter: "Hallo, Sie da - so geht das nicht!"

Ich: "Äh, ..." (gehe langsam weiter)

Kampfrichter: "Halt, Kommen Sie sofort zu mir!"

Ich (jetzt in seine Richtung gehend): "Was ist denn los?"

Kampfrichter: "Wir sind in den Startvorbereitungen, ich habe schon gepfiffen und Sie laufen einfach hier durch!"

Ich: "Entschuldigung, das habe ich nicht gehört."

Kampfrichter: "Das gibt jetzt eine offizielle Verwarnung, das wird auch der Wettkampfleitung gemeldet!" (wendet sich an den zweiten Kampfrichter) "Startnummer 186 erhält eine Verwarnung, Nummer 1-8-6!" (sich wieder zu mir wendend, zieht er eine bunte Karte aus der Brusttasche und hält sie mir unter die Nase)

"Und jetzt machen Sie, dass sie wegkommen, da außenrum!"

Jetzt war ich wach! Etwas eingeschüchtert trottete ich von dannen. Ich wollte ja nur zum Startbereich des Hürdenlaufs, um mich auf meinen eigenen Lauf vorzubereiten. 110 m, 10 Hürden, jede 91 cm hoch. Ich hatte mich schon aufgewärmt, bereits ein paar Hürden übersprungen und bemerkt, dass meine Beine nicht mehr so frisch waren wie am Morgen zuvor.

Tag 1 (Was bisher geschah)

Zu viel Gegenwind

Am Samstag um 9:15 Uhr hatte mein siebter Zehnkampf mit dem **100 m** Lauf begonnen. Ich hätte mir eine etwas bessere Zeit gewünscht, aber aufgrund des starken Gegenwindes von 1,9 m/sec waren die **14,30 s** ganz passabel. Der Start war ok, und nach der Beschleunigungsphase hatte ich mich auf maximale Schrittlänge, hohe Knie und aktiven Armeinsatz konzentriert.

Drei Meter Achtzehn?

Nach dem gelungenen Auftakt erlebte ich beim **Weitsprung** beinahe mein persönliches Waterloo. Ich kam mit dem Anlauf überhaupt nicht zurecht. Beim ersten Versuch war ich übergetreten, im zweiten Versuch dann fast einen Meter vor dem Balken abgesprungen. Für diese völlig indiskutablen 3,18 m hätte es übrigens 88 Punkte gegeben. Da war ich in der dritten Klasse schon weiter gesprungen. Mit Mühe und Not konnte ich im dritten Versuch mit immer noch mäßigen **4,35 m** (264 Punkte) gerade noch das Schlimmste verhindern.

Ein Zentimeter

Beim **Kugelstoßen** konnte ich meine bisherige Bestleistung mit der ungeliebten **7,26 kg** schweren Kugel um einen Zentimeter auf nunmehr **7,32 m** verbessern.

Die ersten Ausfälle

Im **Hochsprung** übersprang ich zunächst problemlos 1,28 m, 1,32 m und **1,36 m** und scheiterte dann dreimal an der eigentlich angepeilten Höhe von 1,40 m.

Bei der gleichen Höhe scheiterte leider auch noch ein weiterer Mitstreiter, allerdings verletzungsbedingt. Beim Anlauf zerrte er sich den Wadenmuskel so stark, dass er den Wettkampf beenden musste.

Sechs - Fünf - Vier - Drei

Mit dem bisherigen Verlauf des ersten Tages konnte ich nicht ganz zufrieden sein. So wollte ich mich nicht in die Pause verabschieden. Ich fühlte mich stark und entschlossen, um im abschließenden **400 m** Lauf etwas zu reißen. Dann bekam ich auch noch die von mir präferierte Bahn 2 zugewiesen und hatte direkt vor mir zwei etwas stärker eingeschätzte Konkurrenten. Nach ordentlichem Start und kontrollierten Lauf auf der Gegengeraden konnte ich in der zweiten Kurve leicht auf beide aufschließen. Eingangs der Zielgeraden fühlte ich mich noch kräftig genug, um den Endspurt anzuziehen. 30 Meter vor dem Ziel waren die Akkus dann allerdings leer und ich rettete mich mit letzter Kraft ins Ziel. Mit dem dritten Platz war ich zufrieden, vor allem aber war ich glücklich über meine neue 400 Meter Bestzeit von **65,43 s**.

Tag 2

Hürdenhänger

Der **Hürdenlauf (110 m)** ist die Disziplin vor der ich noch immer am meisten Respekt habe. Zumindest wenn es über die 91 cm hohen Hürden geht. Das oberste Ziel heißt hier "durchkommen". Erst an zweiter Stelle steht die Zeit.

Als es endlich losgeht bin ich ruhig und fokussiert. Ich stelle den Startblock ein, gehe dann zur zweiten Hürde, um sie umzulegen. Dann teste ich den Start und springe etwas ungelenk die erste Hürde. Dann stelle ich die umgelegte Hürde wieder auf und gebe mich zum Startblock. Ich bin darauf vorbereitet, dass der Starter (übrigens genau der, der mich gerade verwirrt hat) heute schnell schießt. Genauso geschieht es und ich komme gut über die ersten Hürden. Gerade als ich mich schon (zu) sicher fühle, bleibe ich mit dem Nachziehbein an der vorletzten Hürde hängen. Ich muss quasi neu Anlauf nehmen, um noch die letzte Hürde zu bewältigen und mich ins Ziel zu schleppen. Verdammt, das hat bestimmt eine halbe Sekunde gekostet, aber immerhin bin ich ohne Sturz und ohne Verletzung in **23,01 s** durchgekommen.

Jetzt ~~läuft~~-fliegt es

Im **Diskuswurf** hatte ich mich bereits im Vorjahr stark verbessert. Mit dem 1,75 kg Diskus hatte ich in Schutterwald 23,90 m geschafft. Aber nun musste ich zeigen, dass es auch mit dem **2 kg** Diskus ähnlich weit geht.

Und tatsächlich, bereits der erste Versuch gelingt mir gut und das Wurfgerät landet bei **24,01 m**. Nach einem Fehlversuch runde ich im dritten Versuch mit 22,89 m ein schönes Diskus-Erlebnis ab. Das ist bereits meine dritte persönliche Bestleistung in diesem Wettkampf!

Zwei-Meter-Club

Der **Stabhochsprung** beginnt spektakulär. Einer meiner Mitstreiter greift sich zum Einspringen einen Jugend-Stab und zerlegt ihn mit einem lauten Krachen in drei Teile. Einer der Teenager kann es nicht fassen: "Wie kann man denn so blöd sein, bei über 80 kg Körpergewicht mit so einem Stab zu springen!" Die fällige Verwarnung bleibt allerdings, aus, da kein Kampfrichter die Verfehlung mitbekommen hat.

Beim Wettkampf komme ich zwar zunächst mit meinem Anlauf nicht klar (siehe Weitsprung), überquere aber dennoch die Höhen bis 1,90 m (meine bisherige Bestleistung) für meine Verhältnisse relativ kontrolliert. Die 2,10 m schaffe ich dann im dritten Versuch. Endlich bin ich im Club der Zwei-Meter-Springer angekommen. Und zur Feier des Tages schaffe ich auch noch **2,20 m** - Die vierte Bestleistung im laufenden Wettbewerb.

Der Tanz an der Linie

Das **Speerwerfen** hatte ich dieses Jahr ausgiebig trainiert. Jetzt gilt es nur noch zu zeigen, ob sich das Training auch im Wettkampf bemerkbar macht. Ich will möglichst im ersten Versuch sichere 25 m vorzulegen, um dann in den nächsten Versuchen meinen Rekord von 26,64 m angreifen zu können. Ich achte besonders darauf, den Arm gestreckt zu halten und beim Abwurf mit dem Oberkörper seitlich auszuweichen. Das gelingt und der Speer fliegt auf 27,32 m - Bestleistung! Zweiter Versuch - 28,50 m - Bestleistung!

Dritter Versuch - ich lege noch mehr Kraft in den Abwurf, denn jetzt will ich die 30 Meter. Der Speer fliegt gut, ich springe auf das rechte Bein um, damit ich nicht übertrete, aber mein "Abfangbein" landet nur 20 Zentimeter vor der Abwurflinie und ich drohe nach vorne zu kippen. Ich mache einen zusätzlichen kleinen Hopser, bohre die Spikes erneut in den Boden und merke dass auch dies nicht reichen wird. Mein Oberkörper neigt sich bedrohlich nach vorne und ich denke nur "Mensch, der Wurf war gut, der ist bestimmt weit, der darf jetzt nicht ungültig werden." Mit Daumen und Zeigefinger meiner rechten Hand berühre ich den Boden etwa 5 Millimeter vor der Markierung und rette letztendlich mit einem kleinen wohl dosierten Impuls diesen letzten Wurf. Aufgeregt beobachte ich den Messvorgang, um zu erfahren, ob sich diese akrobatische Einlage überhaupt gelohnt hat. Und ja, sie hat es, **29,19 m**, die dritte Bestleistung mit dem dritten Wurf und die fünfte Bestleistung in der neunten Disziplin.

Jeder Punkt zählt

Jetzt nur noch laufen, fast 4 Runden, genauer gesagt **1500 m**. Manche Konkurrenten lassen es hier eher gemütlich angehen. Da es aber auch beim "Marathonlauf der Zehnkämpfer" für jede Sekunde Punkte gibt, kommt das für mich nicht in Frage.

Zunächst laufe ich in einer Vierergruppe und versuche Kräfte zu sparen. Als ich nach 700 Metern merke, dass das Tempo (2,55 min) für die angepeilten 6 Minuten zu langsam ist, erhöhe ich das Tempo und setze mich ab. Sowohl Atemgeräusche als auch Schritte meiner Verfolger werden schnell leiser. Nach weiteren 700 Metern gebe ich auf der Zielgeraden nochmal alles, muss aber doch noch einen Läufer passieren lassen. Erschöpft aber glücklich laufe ich mit einer Zeit von **6:07:50 min** durchs Ziel.

Endergebnis

Mein siebter Zehnkampf ist geschafft. **2598 Punkte** bedeuten eine neue persönliche Bestleistung. Mit der Altersklassen-Anpassung sind es sogar **3742 Punkte**.

Übersicht

100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	Hürden	Diskus	Stab	Speer	1500m
-1,9 m/s	+1,1 m/s	7,26 kg			+1,0 m/s	2 kg		800 g	
14,30	4,35	7,32	1,36	65,43	23,01	24,01	2,20	29,19	6:07:50
271	264	326	290	247	151	348	179	288	234
421	387	414	388	439	271	443	247	359	373