Salzburger LM in Rif 03.09./ 05.09.2015

Donnerstag 3.9. 16:00Uhr: der Blick aus dem Fenster und auf den Wetterbericht verheißt nichts Gutes! Nachdem ich die Frage: soll ich, soll ich nicht, mit ja beantwortet hatte, machte ich mich auf den Weg zu meiner ersten LM! Es sollte gleichzeitig auch mein erster Ausflug seit der Geburt von meinem Anton vor 9 Tagen sein, somit gleich doppelt aufregend.

Am ersten Wettkampftag standen für uns Läufer, die lieber hürdenfrei laufen, die 100m, 200m, 800m und 5000m am Programm. Am Start stand neben mir bei den 800m noch Steffen und bei den 5000m noch der urbane Rudi. Steffen lief neben den 800m noch 200m dazu, dass er auf seiner Uhr zumindest 1km aufgezeichnet hatte.
Gestartet wurde mit den 800m, wo neben uns beiden ASVlern noch ganze zwei weitere Athleten standen. Nachdem Steffen und ich in den letzten Woche das extrem harte und "leiden"schaftliche Training bei unserem Trainer Walter absolvierten, rechneten wir uns tatsächlich die Chance auf eine (bronzene) Medaille aus und somit den 3. Platz bei der LM der allgemeinen Klasse! Es "bahnte" sich somit ein spannender Zweikampf an. 2:19,24 Sekunde später stand fest, dass der 3.Platz tatsächlich an den ASV ging. Das erste Duell könnte ich also für mich entscheiden! Steffen kam nur knapp in 2:22,08 als 4er ins Ziel.
Im nächsten Bewerb, den 200m, stellte sich alleine Steffen der Herausforderung. Ich verfolgte von der Tribüne aus das Sprintevent. Am Start standen 7 durchtrainierte Sprinterasse und Steffen ;).
Der Startschuss erfolgte, Steffen auf der Aussenbahn kam extrem gut aus dem Startblock und konnte auf den ersten (beiden) Metern das Tempo mithalten. Es wurde schnell klar, dass in diesem Rennen die Chancen auf einen stockerlplatz eher gering waren. Steffen konnte trotzdem in einer Zeit von 29,98sek den dritten Platz in der aktuellen ASV-Wertung erlaufen.
Steffens Arbeitstag war somit erledigt. Bei den nachfolgenden 100m waren keine ASV Athleten am Start, wäre sicher auch spannend gewesen, nächstes Jahr dann :)!
Bis zu dem Zeitpunkt hatte das Wetter insofern durchgehalten, dass es nur Dauerregen gab, was aber nun kam fällt unter die Kategorien: Nicht mehr lustig.

Zum Start der 5000m fing es an aus Kübeln zu schütten und aus einer Windmaschine zu blasen so dass man am Start Probleme hatte sich am Platz zu halten. Nachdem das Rennen eigentlich durch die Veranstalter abgesagt wurde, auf Wunsch der Athleten aber doch gestartet werden sollte, stand einem lauf gegen Sturm, Regen und Kälte nichts mehr im Wege. Neben mir und Rudi standen noch fünf weitere Athleten am Start, es war jedoch

jedem klar, dass heute keine Bestzeiten gebrochen werden.
Schlussendlich siegten die beiden Innerhofer Brüder vor Hofer Thomas und dem Rudi, der sich nach hartem Kampf um nur 4,5 Sekunden dem Dritten geschlagen geben musste. Für mich blieb nur der 5 Platz, eine verregnete, verblasene mit Seitenstechen geprägte 18ener (18:16,24) Zeit. Rudi erlief in 17:48,82 eine recht passable Zeit!
Der erste Wettkampftag war geschafft! Der Samstag konnte komnen, so war es dann auch, der Samstag kam!
Samstag 5.9. 8:00Uhr der Blick aus dem Fenster, auf die Wetterprognose und das Gefühl der Beine ließ mich wieder die Frage stellen: soll ich oder soll ich nicht … Und wieder hieß die Antwort: ja!
Am heutigen Tag standen noch die 400 und die 1500m am Programm. Die ASV Starterliste sah wieder gleich aus. Rudi und ich begannen über die 400m und Steffen und ich nahmen zum Abschluss noch die 1500m in Angriff.
Bei deutlich besserem Wetter und der Aufwärmmöglichkeit in der LA Halle konnte die Vorbereitung auf die Läufe starten. Nebenbei wurde mir dann noch bewusst, das der 400m Start aus dem Startblock statt finden wird und ich somit das erste Mal aus einem Startblock starten werde, spannend!
Gemeldet waren 5 Athleten was hieß, dass der Kampf um Medaillen ein ein ebenso harter wird wie die 400m ansich schon.
So war es dann auch. Für mich stellte sich ab der 200m Marke bei jedem Schritt die Frage: wie soll ich bitte beim nächsten Schritt noch meine Beine heben? Irgendwie ist’s dann doch gegangen und meine Beine haben mich in 63,24 Sekunden über die Ziellinie getragen, was Rang 5 bedeutet. Rudi lag mit einer Zeit von 59,32 Sekunden 4 Sekunden und einen Platz vor mir. Der Sieg ging, wie auch schon bei den 800m, in souveräner Manier in 51,70sek an Maximilian Fridrich.
Nach dieser doch sehr zehrenden Stadionrunde stand jetzt "nur mehr" der 1500m Lauf am Programm.
Gemeldet waren dazu neben Steffen und mir noch fünf weitere Athleten, wobei sich nach dem Rennen herausstellte, dass drei davon außer Konkurrenz mitliefen. Somit standen wieder die selben vier Athleten am Start wie schon beim 800m Lauf. Das Ergebnis hieß am Donnerstag: Fridrich vor Pammer, vor Seyss-Inquart vor Zeyer.
Es war somit Spannung pur geboten. Der Startschuss fiel bei nahe zu idealen Bedingungen, leichter Regen und Windstille. Ich für mich musste nun zur Kenntnis nehmen, dass ich keine 18Jahre mehr bin und mein Körper nun doch die drei bereits absolvierten Läufe spürt. Nichts desto trotz fühlte ich mich gut und freute mich auf das Duell mit Steffen!

Das Rennen brachte wenig überraschendes: Fridrich siegte abermals in starken 4:04,54sek vor Pammer. Spannend war das angekündigte Duell um Platz Drei: Steffen konnte sich für den vierten Platz revanchieren und sicherte sich souverän in 4:47,65 sek den dritten Platz. Ich musste mich in 4:50,38sek klar geschlagen geben, was aber meiner Freude über das wirklich entspannenste Rennen der beiden Tage keinen Abbruch tat.
Resümee der absolvierten Rennen: Super neue Erfahrungen… Laufen macht einfach so viel Freude egal ob 400m oder 5000m!
Neben uns Läufern durfte ich auch unsere beiden Werfer bzw. Stoßer kennen lernen. Markus Haller konnte sich den LM Titel im Kugelstoßen und Diskuswerfen jeweils vor Zainitzer Dietmar sichern. Beim Hammerwerfen setzte sich Dietmar dann vor Markus durch und beim Speerwurf holte sich Dietmar noch seine dritte Silber- und somit seine vierte Medaille gesamt ab. Markus belegte Rang vier!
Drei Dinge zum Abschluss:
1. Danke an die Veranstalter die trotz widrigsten Bedingungen super Meisterschaften abholten und dabei nicht Baden gingen!
2. Wie man an den Athletenzahlen am Start sehen könnte, fehlte doch der eine oder andere Läufer. Nichts desto trotz möchte ich unsere Leistungen nicht schmälern, denn: wir waren da!
3. Ich hab nicht ohne Grund auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet, es gab einfach nichts zum gendern, da nur ASV Athleten an Start waren.
Ich freu mich auf alle Fälle auf die nächsten Landesmeisterschaften!
MSI Ergebnisse ASV-Athleten



Author: