

Jedermann-Zehnkampf am 24./25. September in Favoriten Wien

Nachdem die Laufberichte in letzter Zeit etwas kurz ausfallen ein paar Informationen zu meinem alljährlichen Jedermann-Zehnkampf in Wien Favoriten, auf einer Anlage die auf einem kleinen Hügel liegt und daher sehr windanfällig ist. Doch diesmal ist alles anders. Der Wind spielt keine Rolle, das Wetter könnte besser nicht sein und die Gruppe in die ich mich selbst hineinsteckte, war leistungsmäßig äußerst homogen. Zehnkampf das ist nicht nur 5x täglich Maximalleistung bringen, das ist vor allem 5x Aufwärmen, oftmals langes Warten und ziemlich sinnloses Herumstehen und auch ein ständiges Wechselbad der Gefühle, denn ständig hat man das Gefühl nicht alles gegeben zu haben.

Der 100 m Lauf als erste Disziplin startete um 9 Uhr. Viel zu früh für mich als Nachtarbeiter. Der Kopf will zwar, aber die Muskeln und Sehnen verweigern. Trotzdem starte ich beherzt aus den Startblöcken und komme gut in den Rhythmus. Doch nach 60 m ist es mit dem Rhythmus vorbei. Der etwas beleibte Herr neben mir, überraschenderweise 2 m vor mir, stürzt mit einem harten Aufprall in meine Bahn und reist sich die Achillessehne. Mein Sprung über die menschliche Hürde kostet dann doch etwas Zeit, ich bleibe aber noch knapp unter 15 sek., damit bin ich wie jedes Jahr einer der langsamsten. Auch der Weitsprung geht daneben. 4,53 m, damit fehlt über ein halber Meter auf meine Bestleistung. Ernüchternd.

Beim Kugelstoßen wache ich endlich etwas auf, obwohl ich das Weitstoßen mit Zielstoßen verwechsle. 8,72/8,77 und 8,75. Das sind immerhin über 400 Punkte, es geht aufwärts. Nun wartet meine Spezialdisziplin – der Hochsprung. Durchaus eine problematische Disziplin. 80 % der Gruppe kommt über 1,30 m nicht hinaus, was bedeutet, dass die Latte beim Einspringen auf ca. 1,10 – 1,20 m liegt. Und wenn man bedenkt, dass die Gruppe aus 20 Personen besteht, ist es zeitlich gar nicht mehr möglich, sich über höhere Höhen einzuspringen. Und dann beginnt für mich das große Warten, denn 80 % der Teilnehmer scheidet aus, bevor ich mit der Einstiegshöhe beginne. Ich kann es vorwegnehmen, der Hochsprung verlief für mich perfekt. Mit 1,64 m erreichte ich die vierthöchste Höhe aller Teilnehmer und das waren immerhin um die 200. Fast 500 Punkte, ich bin wieder auf Kurs persönliche Bestleistung.

400 m – nun beginnt der Leidensweg. Wie immer versuche ich mit Höchsttempo die ersten 150 m anzulaufen. Danach trödle ich etwas um noch Kraft für die restlichen 150 m zu haben. So ganz hat das nicht funktioniert, denn die letzten 50 m waren wie immer – kraft- und saftlos. Mit einer niedrigen 66er Zeit bin ich aber zufrieden, immerhin verbrachte ich

Jedermann-Zehnkampf am 24./25. September in Favoriten Wien

schon über 6 Stunden am Platz bei praller Sonne und hohen Temperaturen.

2. Tag: Etwas gerädert steige ich frühzeitig aus dem Bett, Mit 2 Tassen schwarzem Tee und einem Red Bull steigt mein Blutdruck rasch. Ich fahre noch eine halbe Stunde früher zum Sportplatz, denn für die 110 m Hürden, dem ersten Bewerb des Tages, ist richtiges Aufwärmen immens wichtig. Hier zählt vor allem verletzungsfrei durchzukommen. Mit einer niedrigen 20er Zeit schaffe ich über 300 Punkte. Plansoll erfüllt. Nun geht es zum Diskusring. 1. Versuch - ich steige in den Ring, Lars Riedels Biografie „Meine Welt ist eine Scheibe“ im Kopf. Nach dem Versuch muss ich erkennen, meine Welt ist keine Scheibe. Völlig motivationslos stürzt die Scheibe nach 19 Meter wieder zu Boden. Hat Lars Riedel nicht über 70 m geworfen? 2. Versuch - das gleiche Dilemma, wieder nur 19 m. So schnell kann man sich seinen Zehnkampf ruinieren. 3. Versuch - nun flattern zwar die Nerven, zum Glück aber der Diskus nicht. Er landet bei knapp unter 22 m. Zwar 4 m unter meiner Bestleistung, aber immerhin noch auf Kurs PB.

Stabhochsprung. Für die Zuschauer die lustigste Disziplin. Bei 20 Teilnehmern gibt es hier 20 verschiedene Techniken. Mal mit dem Rücken, mal mit dem Bauch, mal seitlich und mal gar nicht über die Latte. Obwohl ich diese Disziplin nie trainiere, bin ich einer der Besten. Vielleicht ein nicht entdecktes Talent. 2,80 m persönliche Bestleistung. Eigentlich gar nicht so schwer. Mann nimmt den Stab möglichst weit hinten, läuft mit voller Pulle zur Anlage und zieht sich dann die Stange hoch. An Kira Grünberg sollte man dabei möglichst nicht denken. Zugegebenermaßen erfordert der Stabhochsprung ein gewisses Maß an Mut, denn greift man den Stab weit hinten an, ist das Risiko nicht unwesentlich nicht hinter der Latte herunterzufallen, sondern vorher und vor der Latte ist keine Matte.

Speerwurf, nach dem Hochsprung meine Lieblingsdisziplin. Hier geht es mir wie beim Kugelstoßen. Zielwurf statt Weitwurf wäre angebrachter gewesen. 34,34/34,87/34,70 m. Sowohl mit der Konstanz als auch mit der Weite zufrieden - beim Zehnkampf gibt es kaum Athleten die viel weiter werfen. Schon 15 min nach dem Zehnkampf die Lieblingsdisziplin aller Zehnkämpfer - der 1500 m Lauf. Die einzige Ausdauerdisziplin neben 9 Schnellkraftdisziplinen. Bei 26 Grad im Schatten sehe ich hier als Schlechtwetterläufer Probleme auf mich zukommen. Ich beginne beherzt mit 60 Sek. auf den ersten 300 m. Danach verlangsamt sich das Tempo leider erheblich und ich kann diesem Verfall auch nichts entgegensetzen. Bei nur 4:14 gehe ich in die letzte Runde, geplant hätte ich eine Durchgangszeit von 4 Minuten. Erst jetzt wird mir bewusst, dass ich etwas unternehmen

Jedermann-Zehnkampf am 24./25. September in Favoriten Wien

muss, um beim Zehnkampf noch eine neue Bestleistung aufzustellen. Also sprinte ich 350 m vor dem Ziel los und kann tatsächlich noch eine 1:18er Runde laufen. Bei etwa 3:32 gehe ich durchs Ziel. Jetzt heißt es warten auf die Punktezahl.

3315 Punkte, 3. Platz in der M50 und die persönliche Bestleistung um nur einen Punkt versäumt. Zufriedene Enttäuschung wäre der richtige Ausdruck.

HKI



Author: