Münchner Jedermannzehnkampf 24. und 25. September
Österreichische Mastersmeisterschaften Linz 25. und 26. September 21

Jedermannzehnkampf

Als Titelverteidiger aus dem Jahre 2019 (2020 hat der Virus den Wettkampf lahmgelegt) rumple ich im „Stop and go Rhythmus“ in 3 Stunden nach München, inklusive aller Arten von Staus (kurzer Stau, langer Stau, schneller Stau, langsamer Stau, nerviger Stau usw.). Um 10 Uhr des nächsten Tages stehe ich etwas unkonzentriert in den Startblöcken des 100 m Laufes. Unkonzentriert deshalb, da neben mir eine etwa 30 Jahre alte Dame startet die ziemlich fit aussah. Und ich sollte mich nicht täuschen. Ich dachte, ich hätte einen guten Start, aber nach 20 m sah ich die Dame nur mehr von weit hinten. Ist nicht besonders motivierend für den Lauf, dafür für die Augen.
14,97 sek. – Ziel erreicht – unter 15 Sekunden.
Weitsprung: Wieder nervt die Dame. Wie ich später erfuhr, ist sie Sprinterin und Weitspringerin. Mit meinen lächerlichen 4,40 m konnte ich da ebenfalls nicht mithalten. Dafür hatte sie bei der dritten Disziplin namens Kugelstoßen null Chance. Ca. 8,50 m meine tolle Weite. Profis stoßen mit einer schwereren Kugel fast 3x so weit.
Vorfreude auf die 4. Disziplin – Hochsprung. Obwohl alle meine Wettkämpfe dieses Jahr katastrophal bei bereits 1,55 m endeten überquerte ich diesmal 1,60 m. Da konnte in meiner 20köpfigen Gruppe niemand mithalten. Das waren age-graded fast 800 Punkte, also schon fast profimäßig.
400 m: Und jetzt ist sie wieder da, die besagte Dame. Und wieder startet sie neben mir da die Laufeinteilung immer gleichbleibt. Die ersten 200 m genieße ich sie wieder von hinten, doch dann zeigt sich halt der wahre Kampfgeist. Die letzten 200 m hole ich die verlorenen 20 m locker auf und distanziere sie noch um eine halbe Sekunde. Damit der Beweis – Sprinter haben keine Ausdauer. Zeit: 1:07,92

2. Tag: Wieder perfektes Wetter – Windstille, Sonnenschein und ca. 25 Grad. Perfektes Wettkampfwetter. Die 10 Hürden bewältige ich vom Gefühl her gut, die Zeit von über 20 Sek. eher enttäuschend. Und über den Diskuswurf erübrigt sich jeder Kommentar. Man kann halt nicht alles können oder hätte ich doch mehr Würfe von Luki studieren sollen. Punktemäßig lag ich zu diesem Zeitpunkt bereits knapp vor der Konkurrenz und der Gesamtsieg mehr oder weniger in meiner Tasche. Die letzten 3 Bewerbe zählen zu meinen Spezialdisziplinen, da würde keiner mithalten können. Obwohl es im Stabhochsprung mit

nur 2,70 m schlecht lief, gab es hier genauso wie im Speerwurf mit 35,97 m einen Disziplinensieg. Sprich keiner sprang höher, keiner warf weiter. Damit war die Titelverteidigung schon vor dem 1500 m Lauf sichergestellt. Den Lauf bewältigte ich, eher nicht mehr hochmotiviert, in relativ schwachen 5:42,90. Mit knapp unter 5500 Punkten lag ich fast 700 Punkte vor dem Zweitplatzierten.

Österreichische Meisterschaften

Reisten die Vorarlberger schon fast mit einem großen Bus an, kamen zahlreiche Athleten aus Kärnten und der Steiermark, nicht zu sprechen von der großen Masters-Community in Oberösterreich sieht es in Salzburg mit den Senioren ziemlich mau aus. Wären da nicht ich und Dietmar Zainitzer vom ASV und Heimo Viertbauer, wir wären praktisch nicht existent. 2 Teilnehmer gab es dann noch von USLA, die jedoch nicht in den Medaillenrängen landeten.

Weitsprung: 2. Rang 4,55 m. Das war Zentimeterarbeit im Kampf zwischen 2. und 3. Platz. Der 1. Platz mit 4,80 m war etwas außer Reichweite. Meine 3 besten Weiten: 4,55 4,47 4,43 m. Die 3 besten Weiten des Bronzemedaillengewinners: 4,47 4,46 4,43 m.

Stabhoch: Hier war mir schon vor dem Wettkampf die Goldmedaille sicher. Der Zweitplatzierte sprang nur 2,20 m, da hab ich den Wettkampf noch nicht begonnen.
Ich stieg bei 2,40 m ein und übersprang jeweils 2,50 2,60 2,70 und 2,90 im ersten Versuch. Damit Einstellung meiner PB. Als die Latte auf 3 Meter lag begann es wie in den letzten 13 Jahren. Angst vor der Höhe. Im ersten Versuch klar gescheitert. Im 2. Versuch, da begann der Stabhochsprungrausch, klar drüber und als Draufgabe überquerte ich auch noch die 3,10 m. 1. Rang, Salzburger Landesrekord in der M50 und M55. Nicht schlecht für eine Disziplin die ich nie trainiere.

Hochsprung: 1,71 m für Günther Kaspar, damit in der Alltime-Liste 2. Rang in der M55. Nur Horst Mandl sprang irgendwann in diesem Alter 1,77 m. Meine Höhe lag bei 1,62 m, eine Höhe die ich schon 2 Jahre nicht mehr gesprungen bin. Richtigerweise sollte man diesen Bewerb nicht age-graden, sondern body height graden, den Günther ist mindestens 15 cm größer als ich.

Speerwurf: Mit 36,10 m blieb ich nur 50 cm hinter meiner Bestleistung und hätte auch mit den zweit- und drittweitesten Wurf gewonnen.

1500 m: Warum ich die irre Idee hatte bei diesem Bewerb teilzunehmen, ist mir noch immer ein bisschen schleierhaft. Wahrscheinlich nur wegen der internen Wertung. Jedenfalls lief ich knapp unter 5:30 min und war damit hoch zufrieden. Mit dem Ausgang des Rennens hatte ich überhaupt nichts zu tun. Alle meine Konkurrenten liefen unter 5 min. Ich wurde daher stolzer Letzter!

Die Ergebnisse von Didi Zainitzer:
Speer: 38,75 m 2. Rang
Diskus: 28,36 m 2. Rang
Kugel: 10,06 m 4. Rang
Hoch: 1,40 m 3. Rang
Weit: 4,00 m 3. Rang

Fazit: 8 Medaillen für den ASV bei leider nur 2 Teilnehmern. Das sollte hoffentlich Ansporn für Andere sein, nächstes Jahr, irgendwo in Kärnten, teilzunehmen.

HKI



Author: