

# Multi Event in Spanien



*Mir gelang eine Punktlandung im Weitsprung mit genau 6 Metern.*

*Foto : Athletic Timestamp*

Für den zweiten Siebenkampf dieser Saison hat es mich gemeinsam mit Lucio und Corinne Di Tizio auf die Kanarische Insel, Teneriffa verschlagen. Dort fand die zehnte Ausführung des internationalen Mehrkampfmeetings mit renommierten Leichtathlet: innen statt.

Trotz strengen Massnahmen und Sicherheitsvorkehrungen, wurde der zweitägige Wettkampf mit einer unwobenen Atmosphäre durchgeführt. Mein persönliches Ziel des Mehrkampfes war es, meine Punktzahl von vor vier Wochen nochmals zu steigern und in jeder Disziplin, näher an meine Bestleistungen heranzukommen. Die hochsommerlichen Temperaturen vor Ort waren ideal für ein solches Vorhaben, wobei mir vor allem auch die Warm-up Vorbereitung, mit weniger Aufwand aufgrund der Wärme, deutlich erleichtert wurde. Der Einstieg über die 100m Hürden hat sich anfangs sehr gut angefühlt. Als Serien dritte bin ich nach 14,04 Sekunden ins Ziel eingelaufen. Gefühlsmässig hatte ich den Lauf einen Deut schneller verspürt. Dennoch kann ich mit der Zeit relativ zufrieden sein, da ich insbesondere die technischen Aspekte des Starts auf die erste Hürde sehr gut habe umsetzen können.

Voller Ehrgeiz habe ich mich an den Hochsprung gemacht und wollte die paar fehlenden Punkte, die ich in den Hürden liegen gelassen hatte, mit hohen Sprüngen wieder aufholen.

Die brüllend heisse Mittagshitze hat sich nicht nur bei mir, sondern auch bei den anderen Siebenkämpferinnen bemerkbar gemacht. Die Hitze hatte wohl einen Einfluss auf meine Konzentration, da es mir nicht gelungen ist, meine Euphorie in den Sprüngen entsprechend umzusetzen. Bereits zu Beginn hatte ich leichte Anlaufschwierigkeiten, so musste ich mich früh mit einer gültigen Höhe von 1,55m verabschieden. Ich war nicht nur über das Endresultat im Hochsprung enttäuscht, sondern viel mehr über meine Herangehensweise. Meine Erwartungen und die damit zusammenhängende mentale Vorbereitung für die erste Sprung-Disziplin hatte dazu geführt, dass ich vor lauter Überlegungen in meine alten Bewegungsmuster gefallen bin. Dies wiederum hatte dazu geführt, dass meine Technik verkorkst war und ich mich mit zu viel unkoordinierter Kraft habe über die Latte hieven wollen.

Zu unserem Vorteil hatten wir eine ausgiebige Mittagspause, bevor es am Abend mit den zwei letzten Disziplinen des ersten Tages weiter ging. Gut gesättigt und einer wohltuenden Abkühlung im Hotelpool hatte ich mich für einen ausgiebigen Powernap schlafen gelegt.

Das Abendprogramm wurde mit dem Kugelstossen auf zwei Anlagen eröffnet. Gemeinsam mit den Wurf versierten Frauen, bereitete ich mich gezielt auf die drei Kugelstoss Versuche vor. Das Ambiente mit der tiefer gelegenen Abendsonne und einer leichten Brise, die uns vom triefenden Schweiß ein wenig befreite, war fantastisch. Gleich im ersten Stoss gelang mir eine Saison Bestleistung mit 14,44 m. Mit diesem neu gewonnenen Selbstvertrauen und einem bestärkenden Gefühl, katapultierte ich die Kugel sogar auf 14,92 m und sicherte mir damit den Disziplinen Sieg.

Die verbleibende 200 m Kurvenrunde sollte ich in der schnellsten Serie und auf Bahn 1 laufen. Da diese Bahn eine deutlich längere Kurve aufweist, hat mir Lucio

in etwa gezeigt, wie ich diese zu laufen habe. Mit einem fulminanten Start wurde die letzte Disziplin in Angriff genommen. Bis zu 120 m lief ich ganz ordentlich und konnte die Anweisungen von Lucio und Corinne ziemlich gut umsetzen. Die letzten Meter und besonders 50 m vor Schluss musste ich einige Konkurrentinnen an mir vorbeiziehen lassen und mich mit einer Zeit von 25.54Sek begnügen.

## Tag 2.

Am darauffolgenden Tag war ich trotz des spanischen späten zu Bett gehen sehr erstaunlich gut erholt. Die neu gewonnene Energie sollte mir im Weitsprung dazu verhelfen, möglichst weit in die Sandgrube zu springen. Der erste Sprung war wohlgerneht der Beste. Leider wurde dieser nicht gültig gewertet, da ich in meiner Euphorie einen Hauch von einem Kratzer auf dem Plastilin hinterlassen hatte. Die Windverhältnisse zum Zeitpunkt des Weitsprungs waren ziemlich tückisch. Mehrere Athletinnen hatten sogar mit drei Nullen und einem ergebnislosen Punktestand zu kämpfen. Nach meinem ersten ungültigen Versuch setzte ich alles in den zweiten und sprang seit langem endlich wieder Mal 6 Meter. Auch der letzte Sprung liess sich sehen, wobei ich mit ca. 15 cm Verlust am Balken, noch immer 5,95 m gesprungen bin. Somit hatte ich mein *Soll* erfüllt und wusste, dass mit dem Speer eine weitere solide Disziplin von mir kam. Die zweite Wurfdisziplin ging zügig von statten, wobei ich mit einer Wurfweite über 48 m sehr zufrieden bin.

Der abschliessende 800 m Lauf war wie bereits am Vortag, für die Abend Session vorgesehen. Gemeinsam mit Corinne und Lucio haben wir die Laufstrategie bestimmt. Ziel war es, die ersten 200 Meter nicht schneller als 34 Sekunden zu laufen und keine allzu grossen Lücken zur Konkurrenz entstehen zu lassen. Ansonsten sollte ich mich vor allem an die Fersen der spanischen Siebenkämpferin, María Vicente heften. Mit dem Fokus auf die zwei verbliebenen Stadien Runden hatte ich mich nochmals zusammengerafft und

wollte mir selbst eine Freude machen, in dem ich die letzte Disziplin zumindest mit einer Saison Bestleistung abschliessen würde. Der Beginn des Laufs verlief gediegen. Die Spitze der Laufgruppe zog nach den ersten 500 m nochmals an und verschärfte somit das Lauftempo. Aktuell schaffte ich es noch nicht, meinen Laufrhythmus kontinuierlich zu steigern, um auf den letzten hundert Metern die letzten Reserven auszupacken. Dementsprechend bin ich mit 2.21.29min in das ersehnte Ziel eingetrudelt.

Grundsätzlich hatte ich mir deutlich mehr von meiner Teilnahme am zehnten internationalen Mehrkampf erhofft. Enttäuschend wahr wohlbemerkt der Hochsprung. Dennoch waren sehr gute und insbesondere positive Ansätze mit dabei, die mich im Grossen und Ganzen dahingehend bestärken, dass ich es das nächste Mal sicherlich besser machen kann und hoffentlich auch werde. Zudem hat mir der Austausch mit den anderen Leichtathlet: innen grosses Vergnügen bereitet. Somit reiste ich mit einer neuen und wertvollen Erfahrung aus Spanien zurück und mache mich umgehend an die Vorbereitung für die bevorstehende Mehrkampf Schweizer Meisterschaft in Langenthal Ende Juni.