

Landquart Mehrkampf



Sensationelle Speerwurf Bestleistung, das erste Mal über 51m.

Bild : Rolf Simeon

Tag 1.

Die Vorfreude auf das Mehrkampf-Meeting im Bündnerland war gross. Die letzten lebhaften Gefühlslebnisse aus einem Siebenkampf sind bereits knapp 2 Jahre her. Den letzten habe ich an der Student:innen Weltmeisterschaft in Napoli, Italien mit 5844 Punkten absolviert.

Mit vollgepacktem Koffer (für jede Witterung gewappnet), meinen sieben Paar Schuhen und meinen beiden Speeren habe ich mich für zu meinen allerersten Siebenkampf dieser Freiluftsaison am 22. und 23. Mai auf den Weg nach Landquart gemacht. Im Vergleich zu den vorangegangenen Testwettkämpfen mit Einzeldisziplinen, war das Wetter genial und bot somit ideale Bedingungen für die beiden Wettkampftage. Der Einstieg über die Hürden gelang mir so schnell wie noch Nie in dieser Saison. Mit 13.95s blieb ich erstmals seit langem wieder unter der 14s Schallmauer Marke. Hauptaugenmerk war hierbei vor allem die Schnelligkeit, die ich zwischen den zehn Hürden und insbesondere während der Überquerung noch nicht ganz so gut umsetzen kann.

Der Hochsprung hat mir bis dahin einiges an Kopfzerbrechen bereitet. Mit der neuen Anlaufgestaltung meisterte ich die Höhen vorerst ganz gut. Nach einer gültigen Höhe von 1,63 m riss ich die 1,66 m nur knapp, wobei ich die Latte

jeweils immer mit den Waden touchierte. Eine gute Marke nach so langer Zeit, aber mit diesem Ergebnis bin ich zwar noch nicht ganz zufrieden, da mich trennen noch immer 10 cm von meinem allzeit Bestwert, .Doch die Korrekturvorschläge von Corinne Di Tizio - Schneider stimmen mich optimistisch, so dass ich bald mit mehr Leichtigkeit und die daraus resultierenden grösseren Höhenflügen Höhen überspringen werden kann.



Der Meiner Meinung nach eine Enttäuschung während des Siebenkampfes zeigten sich in meiner Paradedisziplin, dem Kugelstossen und dem abschliessenden 200 Lauf. Obwohl ich im Einstossen ganz gut gestossen hatte, gelang es mir im Wettkampf selbst nicht, weiter als 13,43 m zu stossen. Besonders war Vielleicht ist war es auch der Umstand auch, dass wir nur noch zu viert im Wettkampf waren und die Pausen zwischen den Versuchen sehr kurz waren.(leider musste Annik Kälin nach der 1. Disziplin wegen Beschwerden aufhören) Die letzte verbliebenen Disziplin des 1. Tages lief ich verhalten mit 25,20 s. Somit stand ich in der Zwischen Bilanz von 3381 Punkten nach den absolvierten vier Disziplinen auf Rang 3 hinter Sandra Röthlin und Lydia Boll.

Tag 2.

Nach dem guten ersten Wettkampftag bestand das Ziel darin, nochmals voll auf Angriff zu gehen, um weitere wichtige Punkte sammeln zu können. Pünktlich um 11 Uhr starteten wir vier Siebenkämpferinnen in den Wettkampf mit dem Weitsprung. Die Sportanlage in Landquart ist berüchtigt für den vorherrschenden Wind, der teilweise ganz förderlich aber andersherum auch hinderlich sein kann. Zu unserem Glück war es quasi Windstill. derEigentlich sollte uns dies keine Anlaufschwierigkeiten bereiten. Nun denn, wie sage ich immer; nach eigentlich kommt meistens ein „aber“.

Irgendwie habe ich es in den beiden anfänglichen Sprüngen nicht hinbekommen, meine Sprung-Explosivität exakt auf den Balken zu platzieren, um weit springen zu können. Der dritte und letzte Sprung war mit Abstand der Beste! Leider war ich selbst vom Vorwärtstrieb so überrascht, dass es mich kurz um vorwärts wie ausgeschüttet hat. Daher habe ich in der Landung bestimmt 30 cm verschenkt und musste mich mit der Weite von 5,79 m zufriedengeben. Das kurze Gefühl der Flugphase nehme ich auf jeden Fall mit und bin gewillt, es bei der nächsten Weitsprung-Gelegenheit besser zu machen.

Wenngleich mich die fünfte Disziplin nicht ganz so zufrieden stimmte, ist es mir meiner Meinung nach super gelungen, mich in Disziplin sechs; dem Speer von jeglichen Zweifeln zu lösen und diese schön verpackt in eine geniale Speerweite, um zu wandeln. Nach einer gefühlten Ewigkeit, sprich sechs Jahren, durfte ich wieder mal eine Persönliche Bestleistung über die 50 m Marke mit 51,07 m im Speerwerfen feiern.

Mit einem solch bombastischen Empfinden und soliden Punktevorsprung auf die anderen lief es sich im 800 m ganz redlich. Da ich in den vergangenen sechs Wochen hauptsächlich in den Schnelligkeits-Bereich investiert hatte, fiel die Vorbereitung für die Mittelstrecken Distanz gänzlich weg. Dennoch hielt ich mich wacker hinter den starken Läuferinnen Lydia und Sandra und trudelte nach 2.21.61 min in das erstrebte Ziel ein.



Nach Beendigung des durch taktierten Mehrkampfes überwog die Erschöpfung, gemischt mit einer leichten Übelkeit. Während des Wettkampfes habe ich nicht realisiert, wie sehr ich mich körperlich und auch psychisch verausgabt hatte. Das Punktetotal von 5850 Punkten machte dieses Empfinden wett und zauberte mir direkt ein zufriedenes und aufstellendes Lachen ins Gesicht. Das familiäre Ambiente im Bündnerland und das Beisammensein mit allen Mehrkampf begeisterten hat mir unglaublich gut gefallen und ich danke insbesondere Stefan Gehri für die phänomenale Vorbereitung bis anhin. Corinne und Lucio Di-Tizio für die Betreuung vor Ort und die Ermunterung, dass wir auf einem sehr guten Weg sind, um weitere Punkte im Siebenkampf anpeilen zu können. Merci!