

Test Wettkämpfe



Ein elanvoller und noch leicht verkrampter Sprung in die Weitsprung Grube.

Bild: athletixx, Ulf Schiller

Während ich seit dem 24. Januar wieder in Magglingen den militärischen Orden der Spitzensport RS der Schweizer Armee folge, ist die Leichtathletik Saison bereits in vollem Gange. Bevor es am Sonntag, 7. Februar im End der Welt in das Duell der Punkte und um den Titel geht, hatte ich die Gelegenheit einige Wettkampfs-Disziplinen zu testen. Leider sind diese nicht ganz so wunschgemäss ausgefallen, wie ich es mir nach der intensiven Vorbereitung erhofft hatte. Vergangenes Wochenende stand ich am Meeting von Biel Bienne Athletics gleich fünfmal am Start. In den zwei Hürdenläufe konnte ich eine neue Saison Best (SB) mit 8.52 Sek. aufstellen, wobei mich nur noch ein Zehntel von meiner allzeit Bestwert über die 60 m Hürden trennen. Der Weitsprung gestaltet sich noch ein wenig schwieriger, da ich meine weitesten Sprünge stets mit einem Abdruck auf dem Plastilin schmücke. Es ist gut zu wissen, dass die Sprungkraft und die

Frequenzarbeit funktionieren, doch wenn ich es selbst nicht anhand einer gültigen Weite sehe, ist es nicht wirklich aufbauend. Die gesprungenen 5,86 m sind auf jeden Fall schon ein vielversprechender Sprung in die richtige Richtung respektive Weite. Das Kugelstossen war soweit ganz in Ordnung. Die 14,13 m SB werde ich mit Gewissheit in dieser Saison noch über stossen. Der Test im Hochsprung verlief anfangs sehr erfreulich. Bis 1,61 m habe ich jede Höhe im ersten Sprung übersprungen. Im Training haben wir viel am Anlauf und dem Absprungrhythmus gearbeitet. Dass ich die neuen Ansätze auch im Wettkampf gut umsetzen kann, stimmt mich positiv für hoffentlich noch höhere Höhen und die Annäherung meines Bestwertes, der momentan bei 1,74 m steht.

Auf den ersten Blick scheinen die Leistungen noch weit unter meinem Potenzial zu liegen. Persönlich kann ich diese Resultate allerdings ganz gut einordnen, da mein Leistungsvermögen unter dem Einfluss meiner Periode stand. Normalerweise ist meine Trainingsplanung so konzipiert, dass ich während des Menstruation-Zyklus die Intensität herunterfahre. Im Hinblick auf die Hallen Mehrkampf Schweizer Meisterschaft liess es sich leider nicht vermeiden, die Testwettkämpfe nicht mit einem angeregten Hormonhaushalt und Regelschmerzen zu absolvieren. Nichtsdestotrotz kann ich die erzielten Leistungen entsprechend einordnen und blicke mit voller Zuversicht auf den kommenden Sonntag.