Meine und unsere Sportjahre seit 1950

Protokoll einer Leidenschaft

Wie meine sportlichen Aktivitäten ihren Anfang nahmen…

Es begann am 9. September 1950. An diesem Tag erhielt ich meine erste Urkunde im "Dreikampf" aus Anlass des Schulsportfestes der Knabenmittelschule meiner Heimatstadt Goslar am Harz.

URKUNDE

SCHULSPORTFEST DER SCHULEN IN GOSLAR

Wolfgang Kownatha

errang im Dreikampf

mit 40 Punkten

einen Sieg

Goslar, den 9.9.1950

Meyer
Turn- und Sportlehrer

Mittelschule Goslar

Jacobs
Schulleiter

Das war der Auftakt zu einer "wunderbaren Freundschaft" mit der Leichtathletik. Der nächste konsequente Schritt war mein Beitritt zum "Turn- und Sportverein Goslar" (TSV Goslar) / "Goslarer Sportclub von 1908“ (GSC 08), wo ich eine Gruppe Gleichgesinnter traf.

Seit dieser Zeit bin ich vor allem der Leichtathletik verbunden. Nicht bereut habe ich auch die "Abstecher" zum Skilanglauf (Nordisch klassisch) -Teilnahme an den jährlichen Harzer Skimeisterschaften über meinen 2. Verein, den "Goslarer Ski-Club" -, zum Geräteturnen unter dem zeitweiligen Lehrmeister Alfred Schwarzmann, dreifacher Olympiasieger 1936 und den Heeresskimeisterschaften (Militär-Patrouille) als Gast der Luftwaffe.

Doch Schwerpunkt meiner sportlichen Aktivitäten blieb die Leichtathletik, in der ich fast keine Disziplin ausgelassen habe. Jahrelang hat mir das Hammerwerfen ebenso viel Freude gemacht wie das Laufen

über 400 m Hürden, das mich bis in den Endlauf bei den Niedersächsischen Juniorenmeisterschaften 1958 brachte, oder mein erster und einziger Zehnkampf bei den Bezirks-Mehrkampfmeisterschaften 1957 in Braunschweig.

Dann kam die lange Phase der sportlichen Aktivitäten in der Bundeswehr mit zahlreichen Wettbewerben in den 60iger und 70iger Jahren u. a. 3.000 m Hindernis, 10.000 m, 400 m und Staffelläufe über 4x100 m, 4x400 m und 3x1.000 m im Rahmen von Bataillons- und Divisions- und Kommandosportfesten der Luftwaffengruppen Nord und Süd und Veranstaltungen meines zivilen Vereins, des TV Jahn-Rheine.

1976 war des Jahr des "Abschieds" vom aktiven Wettkampfsport und des Übergangs in die "Trendsportart" Volksläufe.

Gleichzeitig begann ich mit Tennis und spielte in den 80iger und 90iger Jahren in den Meden-Mannschaften des TC Sinzig und des TC Neu-Anspach (Taunus).

1992 war das Jahr meines ersten und einzigen Marathon-Laufs, dem ich mich erfolgreich in Hamburg stellte, und mit meinem Freund und Kollegen vom Bundesverband der Möbelspediteure, RA Reinhard Müller, zugunsten krebskranker Kinder in Hamburg insgesamt 25.000 DM aus den AMÖ-Unternehmern "erlief".

…und wie sie sich weiterentwickelten

2008 „entdeckte ich meine alte Liebe" wieder, trat dem LAF- (Leichtathletik Freunde) Sinzig bei, und begann regelmäßig zu trainieren. Mit Beginn des Jahres 2010 nahm ich an Wettbewerben vor allem auf den Strecken 100 m, 200 m, 400 m, 800 m 1.500 m sowie im Speerwurf teil. Meinen Schwerpunkt habe ich ab 2011 auf das Speerwerfen gelegt. Seit Saisonbeginn 2013 nahm ich auch im Diskuswerfen und Kugelstoßen an verschiedenen Wettkämpfen teil. Mit meinem Wechsel zum TV-Sinzig 08 e.V. (LG Kreis Ahrweiler), am 01. Januar 2013 begann die zweite Phase meiner Wettkampfaktivitäten mit Freund, Trainings- und Wettkampfpartner, Dipl.-Sportlehrer Wolfgang Geyer. Im Trainings- und Wettkampfprogramm stehen Wurf-Fünfkampf (Hammerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen und Gewichtwurf) sowie die entsprechenden Einzeldisziplinen. Hier errang ich bei verschiedenen regionalen-, Landes- und Deutschen Meisterschaften zahlreiche Titel und Podiumsplätze.

Eine "neue Entdeckung" war für mich aus dem Wettkampfprogramm des LSW-Spezialsport u. a. der Speerwurf-3-Kampf, Keulenweitwurf und Speerorama, Wettbewerbe, die dem Speerwurf-Ablauf ähnlich und als Training für den klassischen Speerwurf besonders förderlich sind. So erreichte ich bei den Europa- und Weltmeisterschaften in Halberstadt (2014) und Tata, Ungarn (2015) Vizemeistertitel im Keulenweitwurf und Speerorama. In den Jahren 2018, 2019 und 2020 wurde ich in diesen Disziplinen und im Speerwurf-3-Kampf Deutscher Meister und 2021 und 2022 Deutscher Vizemeister. Seit 2022 habe ich noch das Igmander-Hammerwerfen und das Gewichtwerfen – vorwiegend einarmig - erfolgreich in mein Trainings- und Wettkampfprogramm aufgenommen, bei den Europameisterschaften in Jüterbog drei Silber und drei Bronzemedaillen gewonnen und mit der deutschen Mannschaft im Igmander-Hammerwerfen wie auch im Kugelwurf-3-Kampf (Speerorama), Weltbestleistungen erzielt.

Der absolute Höhepunkt meiner bisherigen Wettkampferfolge waren die LSW-Weltmeisterschaften 2023 in Lovosice (Tschechien). Hier gewann ich insgesamt 9 Weltmeistertitel in den Disziplinen: Keulenweitwurf, Igmander-Hammerwurf-Dreikampf, Einarm-Gewichtwurf-Dreikampf, Gewichtwurf-Dreikampf, Speerorama, Schockorama, Shotorama, Athletik-Zweikampf, Athletik-Dreikampf. Seit 2014

führe ich eine regelmäßige Übersicht zu meinen Trainings- und Wettkampfaktivitäten und ein entsprechendes Tagebuch von …

Drei Senioren, die sich verstehen.

Wolfgang Kownatka (1938), Hans Meyer (1948) und Wolfgang Geyer (1941) v.l.

2 0 1 3

Bereits das Jahr 2013 war sehr gut verlaufen. Bei den Westdeutschen Meisterschaften, den Rheinlandmeisterschaften und den Kreismeisterschaften konnte ich im Speerwurf und bei den Kreismeisterschaften auch im Waldlauf jeweils den Titel erringen und in den Disziplinen Kugelstoßen und Diskuswerfen die Plätze 3 und 2 belegen. Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften wurde ich 5. im Speerwurf.

Mein Freund und Trainingskamerad, Wolfgang Geyer, gewann beim gleichen Wettkampf die Silbermedaille im Speerwurf und war auf Kreis- und Landesebene im Kugelstoßen, Diskus- und Speerwerfen ebenfalls Meister oder auf dem „Treppchen“.

Und dann folgte das für uns beide noch erfolgreichere Jahr

2 0 1 4

Wolfgang Geyer, ein erfahrener Diplomsportlehrer vom TV Sinzig 08, mit dem ich gemeinsam für die LG Kreis Ahrweiler, einem Zusammenschluss mehrerer Leichtathletik-Vereine aus dem hiesigen Kreis starte, animierte mich im Januar, es einmal mit Speerorama und Keulenwerfen zu versuchen. Disziplinen aus dem Bereich des LSW-Spezialsport, einer Alternative zur klassischen Leichtathletik.

Wolfgang & Wolfgang

Beim Speerorama werden Kugeln in drei unterschiedlichen Gewichtsklassen – 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg - aus dem Stand geworfen. Der vorgeschriebene technische Ablauf entspricht dem des Speerwurfs. Beim Keulenweitwurf mit dem 250 Gramm schweren Sportgerät kann aus dem Stand aber auch mit Anlauf geworfen werden. Auch hier entspricht der technische Ablauf dem des Speerwurfs.

Um meine Speerwurfleistungen zu verbessern und gleichzeitig etwas Neues, mir bisher Unbekanntes, auszuprobieren, begann ich im Januar mit den ersten „Wurfversuchen“ und stellte sehr schnell fest, wieviel Spaß mir die neuen Disziplinen machten. Das Training wurde intensiviert. Wolfgang Geyer war dabei ein exzellenter Lehrer und konnte seine jahrelange Erfahrung, nicht zuletzt bei Europa- und Weltmeisterschaften, in unser Training einbringen. Der milde Winter in den Monaten Januar und Februar machte es möglich, dass wir bis zu dreimal wöchentlich

auf unserer guten Wurfanlage in Sinzig – mit und ohne „Zuschauer“ - trainieren konnten.

In dieser Zeit reifte auch der Wunsch, die im Training erzielten Leistungen bei einem größeren Wettkampf abzurufen. So meldeten wir uns bereits im März für die vom 31. Juli bis 03. August in Halberstadt stattfindenden Europameisterschaften im LSW-Spezialsport an. Für mich kam das einem „Abenteuer“ gleich, weil ich natürlich nicht wissen konnte – trotz der Erfahrung meines Trainingspartners – auf was ich mich da eingelassen hatte.

Das Training lief in den nächsten Monaten neben der Vorbereitung auf verschiedene Wettkämpfe weiter. So gewann ich beim ersten offiziellen landesoffenen Werfer-Tag in Sinzig am 28. März sowohl das Speerwerfen als auch den Diskuswurf und das Kugelstoßen. Mein Vereinskamerad hatte es mir vorgemacht.

Vier Wochen später, am 28. April, beim ebenfalls landesoffenen Werfer-Tag in Holzappel konnte ich trotz Erkältung das Speerwerfen gewinnen und jeweils den 2. Platz im Kugelstoßen und im Diskuswurf erreichen. Auch wenn ich mit den Leistungen nicht zufrieden war, hatte sich der „Ausflug“ in den Nachbarkreis doch gelohnt, denn man trifft sich mit vielen Sportfreunden aus anderen Vereinen gern wieder. Und Wolfgang Geyer war ein weiteres Mal in den drei Disziplinen „Spitze“.

Das nächste große Ziel war meine Teilnahme an den Rheinland-Meisterschaften in Trier am 15. Juni. Hier konnte ich wieder ordentliche Leistungen abrufen und wurde – wie ein Jahr zuvor – wieder Rheinlandmeister im Speerwurf. Vizemeister im Kugelstoßen und der 3. Platz im Diskuswerfen rundeten meine erfolgreiche Teilnahme ab. Vier Tage später folgten in Mayen die Bezirksmeisterschaften der Kreise Ahrweiler und Mayen/Koblenz. Auch hier gelang mir der Sieg im Speerwurf und im Kugelstoßen. Und „der andere Wolfgang“? Auch er dominierte die Wettbewerbe in seiner Altersklasse auf Landes- und Bezirksebene.

Dann waren es noch sechs Wochen bis zu den Europameisterschaften, die zur Überprüfung und Stabilisierung der Trainingsleistungen genutzt wurden.

Bei warmem Sommerwetter marschierten am 31. Juli abends um 20.00 Uhr die Teilnehmer aus 11 europäischen Nationen unter den Klängen der jeweiligen Nationalhymnen in das neue Stadion von Halberstadt ein. Ein emotionales Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst.

Der nächste Vormittag begann mit dem Wettbewerb „Speerorama“. 11 Teilnehmer waren angetreten. Als der Wettbewerb zu Ende war, hatte ich zwar nicht meine im Training erzielte Bestleistung erreicht aber den 4. Platz erkämpft.

Am übernächsten Tag fand dann das Keulenwerfen statt. Das Wetter hatte sich geändert und starker Regen machte uns zu schaffen. Der Anlauf auf dem Rasen war sehr nass und unsere Kleidung auch. Trotzdem stellten sich acht der zehn gemeldeten Teilnehmer dem Wettbewerb. Am Ende war ich selbst überrascht als das Ergebnis feststand. 2. Platz – Silbermedaille – Vize-Europameister.

Das Erlebnis Halberstadt hatte noch „Nachwirkungen“ im Kreis Ahrweiler, zumal mein Sportfreund, Trainer und „Vornamensvetter“ Wolfgang im Speerorama und im Keulenwerfen die Goldmedaille errang.

Sinzig im Blickpunkt 50 Nr. 36/2014

Sinziger Werfer überragend bei der EM

Europa- und Europa-Vizemeistertitel für die LG Kreis Ahrweiler

HALBERSTADT. Dass man auch die Werfer der LG Kreis Ahrweiler bei wichtigen Meisterschaften „auf dem Schirm“ haben muss, hat sich wieder einmal bestätigt. Im Wissen darum, dass bei fehlendem Selbstvertrauen und mangelnder Motivation Leistungen nicht abgerufen werden können, gingen die beiden Seniorensportler Wolfgang Geyer und Wolfgang Kownatka bei den 5. Wurf-Europameisterschaften des LSW Deutschland an den Start. Die EM wurde vom 31. Juli bis 3. August in Halberstadt ausgetragen. Insgesamt nahmen über 200 Sportler aus 11 europäischen Ländern an den Wettkämpfen teil.

So dominierte Wolfgang Geyer in der Altersklasse M 70 die Disziplin Speerorama, bei der 3 verschieden schwere Kugeln (1 kg, 1,5 kg, 2 kg), wie beim Speerwurf, aus dem Stand geworfen werden müssen. Mit 67,20 Metern hatte er in der Endabrechnung fast 9 Meter Vorsprung vor dem Zweitplatzierten. Beim Keulenwurf erreichte er bei strömendem Regen und glattem Anlauf beachtliche 45,75 Meter, was ihm auch in dieser Disziplin den Titel des Europameisters einbrachte.

Wolfgang Kownatka bewies in der M 75 nicht nur körperliche, sondern besonders auch mentale Stärke. Mit 39,10 Metern schaffte er bei seiner ersten Teilnahme an Europameisterschaften gleich den Sprung auf das Podest und freute sich über die Ehrung mit der Silbermedaille. Zudem überraschte er sich und viele andere mit technisch sauberen Würfen und einem 4. Platz im Speerorama mit 48,64 Metern unter elf gemeldeten Teilnehmern.

Damit hat sich die intensive Trainingsarbeit der beiden LG-Athleten ausgezahlt. Gegenseitige Bestärkung, sowie der Glaube an das eigene Können und gute Trainingsbedingungen auf dem Wurfgelände in Sinzig waren die Voraussetzung für das erfolgreiche Abschneiden der Sinziger Senioren. Beide Athleten haben damit gezeigt, dass der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg im Glauben daran liegt, eigentlich Unmögliches, möglich zu machen.

Doppel-Europameister Wolfgang Geyer. *Foto: privat*

Die Presse berichtete ausführlich…

… und der Präsident unserer LG Kreis Ahrweiler lud zu einem Empfang Anfang Oktober alle Medaillengewinner der Deutschen- und Europa-Meisterschaften und zur Ehrung für die errungenen Erfolge ein.

Ich gebe zu, ein wenig stolz waren wir schon, dass unsere Leistungen so gewürdigt wurden, stellen wir uns den verschiedenen Wettbewerben doch nur, weil uns unser Sport Spaß und Freude macht und die Herausforderungen an „Körper und Geist“ uns immer wieder motivieren weiterzumachen.

Empfang und Ehrung der…

…Medaillengewinner der LG Kreis Ahrweiler durch ihren Präsidenten und Vorstandsvorsitzenden der KSK Ahrweiler, Dieter Zimmermann (links)

Speerorama-Training nach der EM – Es geht weiter…

…mit Wolfgang Geyer und der 2 kg Kugel

Ein wie auch immer „verdienter“ Urlaub hinderte mich erstmals, nicht am kreisoffenen Sinziger Werfer-Tag am 13. September teilzunehmen, bei dem ich in den Vorjahren im Speer- und Diskuswerfen und im Kugelstoßen „Kreismeisterehren“ erringen konnte. Mein Trainingsfreund Wolfgang dagegen, ließ es sich nicht nehmen, dabei zu sein und im Kugelstoßen und Speerwerfen zu gewinnen.

Am 11. Oktober fand dann in Villmar der schon traditionelle diesmal 15. Saisonausklang im LSW-Spezialsport statt. Eine kleine aktive „Fan-Gemeinde“ fand sich bei herrlichem Herbstwetter auf der Sportanlage an der Struth ein. Mit drei Weltbestleistungen und einer Deutschen Bestleistung schrieb die Veranstaltung „Sportgeschichte 2014“. Mein Sportfreund Wolfgang gewann seine Disziplinen – Speerorama und Keulenwerfen und ich konnte das Keulenwerfen mit persönlicher Bestleistung von 42,30 m gewinnen und im Speerorama mit 51,95 m den 2. Platz belegen, mit ebenfalls persönlicher Bestleistung.

Die Sieger von Villmar

Beim Keulenweitwurf – Wolfgang & Wolfgang

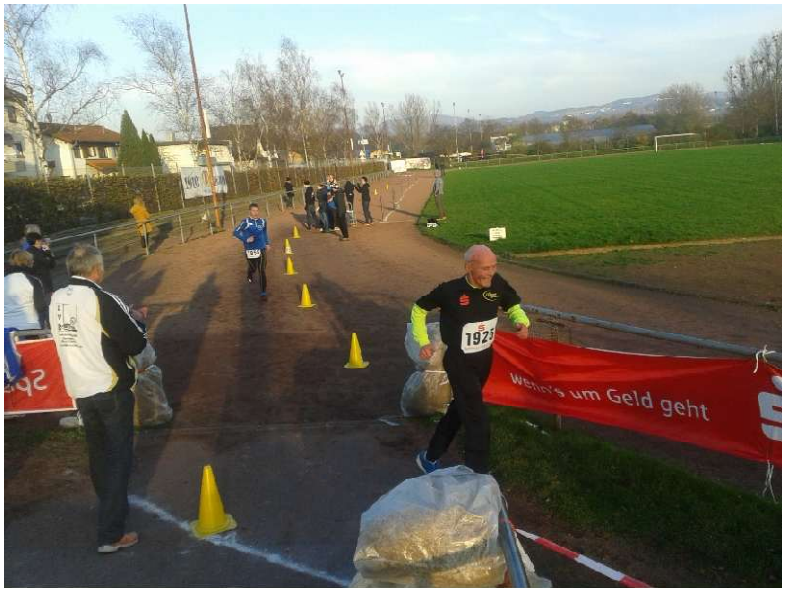
Der letzte Wettkampf der Saison 2014 in Wurfdisziplinen der klassischen Leichtathletik fand am 15. November in Leichlingen statt. Er wurden für die im Januar 2014 ausgefallenen Westdeutschen Winterwurf-Meisterschaften nachträglich durchgeführt.

Wolfgang hatte gerade eine Virusinfektion überstanden und wollte seinen Kopf wieder mit „sportlicher Frischluft“ versorgen. Entsprechend vorsichtig ging er an den Start – und siehe da – es funktionierte vorzüglich. Auf der neuen Speerwurfanlage holte er sich mit 34,45 m den Westdeutschen Meister-Titel.

Und ich?

Gut motiviert und technisch gut vorbereitet – ich hatte die letzten Trainingseinheiten ausschließlich der Wurftechnik vom Anlauf bis zum Abwurf gewidmet – gelang mir nicht nur der „Bronzeplatz“, sondern auch die Verbesserung meiner persönlichen Bestleistung aus dem Jahr 2012 auf nunmehr 31,05 m.

Mit meinem letzten Wettkampf am 22. November, habe ich erneut die Kreismeisterschaft im Winterlauf gewonnen.



Wolfgang und ich haben am Ende mit den erzielten Leistungen und Plätzen bei den verschiedenen Meisterschaften nicht unerheblich dazu beigetragen, dass unsere LG Kreis Ahrweiler von insgesamt 81 Leichtathletik-Vereinen im Landesverband Rheinland in diesem Jahr erneut den 1. Platz belegte. Und so „ganz nebenbei“ habe ich auch die 8. Wiederholung des Goldenen Sportabzeichens zu meinen „Sportakten“ genommen.

Damit genießen wir jetzt die Vor- und Weihnachtszeit und freuen uns schon heute auf eine hoffentlich wieder erfolgreiche Saison 2015.

Die wird in der Vorbereitung auf die dann stattfindenden Wettkämpfe von einer Erweiterung unseres „Spektrums“ geprägt sein. Zu unserer Lieblingsdisziplin, dem Speerwerfen – Kugel und Diskus haben wir ja bereits im Programm – kommen noch Hammer- und Gewichtwerfen hinzu und damit können wir dann im Wurf-5-Kampf antreten. Speerorama und Keulenweitwurf bleiben in unserem „Angebot“ – nicht zuletzt im Hinblick auf die Weltmeisterschaften im Spezialsport.

Das Jahr 2014 hat seine Schuldigkeit getan – es kann gehen

2 0 1 5

Nun stehen wir am Beginn eines neuen Sportjahres und die Perspektiven sind gut.

So hatten wir noch im vergangenen Jahr beschlossen, uns dem Wurf-5-Kampf zu stellen und mit dem Training Ende November etwas ernsthafter und zielgerichteter zu beginnen.

Kugelstoßen, Speer- und Diskuswerfen hatten wir ja bereits 2014 durchaus erfolgreich in unserem Wettkampfprogramm. Zum 5-Kampf fehlen uns noch Hammer- und Gewichtwurf.

Wolfgang muss sich ans Hammerwerfen noch gewöhnen, brachte es im Stand aber immerhin auf 22,00 m. Ich hatte, aus meiner Jugendzeit noch den Ablauf beim Hammerwerfen in den Beinen und im Kopf und konnte auf den allerdings schon 58 Jahre zurückliegenden persönlichen Rekord von 33,56 m – damals mit dem 5-Kg-Hammer – noch „zurückgreifen“. Und siehe da. Die ersten Versuche waren erfreulich. Über 22,00 m und 24,00 m habe ich mich Ende November bei meiner 3. Trainingseinheit nach – wie gesagt – 58 Jahren auf immerhin 25,00 m gesteigert. Eine Weite, auf der ich - vor allem durch Stabilisierung meiner Technik - gut aufbauen kann.

Hammerwurftraining

Dann wagten wir uns erstmals an das „schwere Eisen“. 7,26 Kg wiegt die Kugel. Sie hängt an einer Kette. Die Länge vom Griff bis zum Kugelende beträgt 41 cm. Das Gewicht wird mit Drehung oder aus dem Stand aus einem Ring von 2,135 m Durchmesser geworfen.

Wolfgang hatte schon etwas Erfahrung mit dem für mich neuen Gerät und warf im ersten Training bereits über 9,00 m weit. Ich „quälte“ mich noch mit 7,50 m ab und warf dabei die Kugel in alle Richtungen und selten schlug sie im Sektor auf.

Aber wir beide gehören nicht zu den Sportlern, die aufgeben, wenn es einmal nicht so läuft, wie wir gern möchten. Am zweiten Trainingstag, dem letzten Freitag im November 2014, kam dann der Durchbruch.

Zunächst schleuderte Wolfgang das Gerät über die 10 m- dann über die 11 m- und schließlich auf die 12,20 m-Marke.

Was für eine Steigerung!

Gewichtwurf…

Bei kritischer Betrachtung meiner Würfe dann sein Hinweis: „Versuch es doch auch einmal aus dem Stand. Du hast dann eine bessere Kontrolle über den Wurfablauf.“ Gesagt, getan. Gleich der erste Wurf landete bei 9,50 m, die drei folgenden bereits knapp über 10 m und der weiteste, vorletzte Versuch schlug bei 10,60 m auf. Was für ein Durchbruch!

…Training

Die neue Herausforderung

Damit war uns beiden klar, dass wir mit diesen Leistungen im neuen Wettkampfjahr durchaus realistische Chancen haben, weit vorn zu landen. Auf jeden Fall im Landesverband Rheinland. Gut vier Monate blieben uns bis zum kreisoffenen Werfer-Tag am 18. April 2015 auf unserem Trainingsplatz an der Ahr in Sinzig. Was für ein „Heimvorteil“ für unseren ersten Wurf-5-Kampf.

Und diese Zeit nutzten wir – getrennt und meistens gemeinsam – um in der Spur zu bleiben; denn ich hatte mir inzwischen im Wald hinter unserem Haus auf „Bergeshöhn“ eine „Wurfbahn“ ausgesucht.

Immer, wenn ich mit meinem Hund unterwegs war, nahm ich eine der drei Kugeln mit und hielt mich durch Trainingswürfe auf meinem „Waldwurf- und Weinbergplatz“ hinter unserem Haus fit.

.

Übungsgelände in Wald und Weinberg

Januar und Februar - das neue Jahr beginnt

So begannen wir nach dem Jahreswechsel und der jeweiligen Witterung angepasst Mitte Januar mit unseren Trainingseinheiten, die sich gegenüber dem letzten Jahr nicht nur durch den ins Auge gefassten Wurf-5-Kampf erweitert hatten. Auch aus dem Spezialsport-Angebot haben wir zusätzlich Schockorama und Shotorama übernommen. Diese Disziplinen haben den Vorteil, dass sie sowohl das Diskuswerfen als auch das Kugelstoßen fördern. Ob wir beide Disziplinen auch im Wettkampf „erproben“, machen wir von unseren Trainingsleistungen abhängig. Denn gegen die uns körperlich überlegenen „Kraftprotze“ haben wir realistisch gesehen keine Chancen.

So konzentrierten wir uns aufs Hammer-, Speer- und Keulenwerfen sowie auf Speerorama. Und siehe da, meine Frühform war schon „beängstigend“. Am 1. Trainingstag im Januar warf ich die Speerorama-Kugeln bereits auf insgesamt 51,65 m – 0,30 m unter meiner persönlichen Bestleistung. Im Hammerwerfen konnte ich bereits 27,15 m eintragen. Die Keule landete bei 39,20 m und am 2. Trainingstag konnte ich im Speerwurf mit drei Würfen über 30,00 m schließlich 31,10 m als neue Trainings-Bestleistung vermerken. Da auch meine Hammerwürfe am 2. Trainingstag über 26,00 m lagen, war die neue „Bestmarke“ kein „Ausrutscher“ – immer unter Berücksichtigung der jeweils nasskalten Witterung.

Wolfgang war mit seinen Leistungen, die im letzten Jahr immer weit über meinen eigenen Leistungen lagen, noch nicht ganz zufrieden. Im Gewichtwurf aber mit über 12 m gut 2,5 m weiter als ich und auch im Kugelstoßen mit knapp über 10 m noch einen guten Meter voraus. Damit knüpfte er an seinen Leistungsstandard 2014 nahtlos an. Welch gute Perspektive.

Nachdem im Februar die Witterungsbedingungen nur sporadische Trainingseinheiten zuließen, hofften wir mit Frühlingsbeginn auf bessere äußere Bedingungen.

März – Frühling in Sicht

Ein paar milde Märztage ließen es dann zu, unseren Leistungsstandard zu überprüfen und unsere Technik zu verbessern. Und siehe da: Im Speerorama erreichte ich am 3. März 52,30 m. Eine

Trainingsleistung, die 0,65 cm über der vom Januar lag. Sicher auch der milden Witterung an diesem Tag geschuldet.

Am 12. März hatte ich zur Vorbereitung auf den ersten Wurf-5-Kampf alle fünf Disziplinen „unter Wettkampfbedingungen“ absolviert. D.h. 5-mal Einwerfen und Einstoßen, anschließend drei „Wettkampfübungen“. Das Ergebnis mit 2.951 Punkten für das frühe Jahr recht vielversprechend, so dass ich die 3.000-Punkte-Marke durchaus realistisch zu erreichen hoffte. Ein Ergebnis, dass 2014 für einen Platz unter den TOP 30 in Deutschland gereicht hätte. Was auch für Wolfgang gilt.

Die ersten dreieinhalb Monate des Jahres erlaubten uns witterungsbedingt nur insgesamt 15 Trainingstage auf dem Platz. Dafür waren unsere Leistungen eine Woche vor den Kreis-Wurfmeisterschaften schon vielversprechend.

Wolfgang war vor allem mit seinen Würfen mit dem 7,26 Kg schweren Gewicht, fast 13,00 m, dem Diskus über 28,00 m und natürlich seiner stärksten Disziplin, dem Speerwurf, sehr zufrieden.

Für mich war das Hammerwerfen nach rd. 60 Jahren ein Neuanfang und durchaus verheißungsvoll. Mit 29,29 m im Training hatte ich mich in den drei Monaten im Winter auf eine erfreuliche Weite „vorgekämpft“ und beim Gewichtwurf die 10 m-Marke mehrfach übertroffen, während Kugel (8,73 m), Diskus (22,10 m) und Speer (30 m+) meinen eigenen Erwartungen entsprachen.

April - Der erste Wettkampf – kreisoffene Wurfmeisterschaften

Dann kam der erste „echte“ Wettkampf mit der landesoffenen Wurf-Kreismeisterschaft am 18. April in Sinzig, bei der mit Sportfreund Thorsten Lange (M 65) ein weiterer Sinziger „Werfer“ unser Duo zu einer Mannschaft komplettieren sollte. Bei diesem Wettkampf wollten wir, Wolfgang&Wolfgang&Thorsten, prüfen, welche Voraussetzungen für uns bestehen, an den Deutschen Seniorenmeisterschaften im Mannschafts-Wurf-Fünfkampf teilzunehmen.

Ein strahlender Frühlingstag und angenehme Temperaturen und leicht böigem Wind aus Nordost, was den Speerwurf beeinträchtigte, ließen einen guten Wettkampf erwarten. Obwohl ich mangels Konkurrenz die Einzelwettbewerbe und den Fünfkampf gewinnen konnte, waren meine Leistungen nicht das, was ich erwartet und im Training bereits bewiesen hatte. Am Ende waren für mich 2.595 Punkte enttäuschend - 3.000+ hatte ich wiederholt im Training bewiesen. Besonders das Speerwerfen misslang mir an diesem Tag völlig und auch im Gewichtwurf wäre noch mehr möglich gewesen, hätten wir daran gedacht, beidarmiges Werfen, wie es die Wettkampfregel vorschreibt, zu trainieren, statt den einarmigen Wurf. Für eine Umstellung während des Wettkampfes war es zu spät. Am Ende blieb die Erkenntnis, dass trotz Sonnenschein nicht jeder Wettkampftag ein Sonnentag ist und ein gelegentlicher Blick in die Wettkampfordnung durchaus von Vorteil sein kann.

Wolfgang hatte dagegen wieder einmal Superleistungen „hingelegt“ und besonders im Hammerwerfen, seine „Schreckensdisziplin“, seine Trainingsleistungen um gut vier Meter verbessern können.

Unsere Leistungen kommentierte er so:

Der 1. Werfertag liegt hinter uns und hat uns gezeigt, dass zwischen Training und Wettkampf noch ein tiefer Spalt liegt, den wir unbedingt einebnen müssen.
Noch nehmen wir den Wettkampf zu ernst, sollten lockerer an alles herangehen, damit keine Verkrampfung eintritt.

Bei mir waren es das Gewichtswerfen "unter plötzlich neu eingetretenen Bedingungen" und das Speerwerfen, bei dem ich mich gar nicht wohl gefühlt habe. Habe dann mal die Vergleichsergebnisse

vom letzten Jahr herangezogen und festgestellt, dass ich in diesem Jahr mit 2 m mehr einen besseren Saisonbeginn hingelegt habe.

Bei dir gefiel mir nicht, dass du so verkrampft warst. Natürlich hast du beim Speer 3 m mehr „drin", das wirst du auch zeigen. Du hast allen beim Hammerwurf eine Duftmarke gegeben und angedeutet, dass man mit dir rechnen muss. Kugel und Diskus waren gut, beim Gewicht müssen wir unbedingt mit Hilfe des 2. Armes 2 m zulegen. Das wird gelingen, bei dir wahrscheinlich auch zusätzlich noch eine Drehung. Es wird weiterhin spannend, die Saison kann kommen.

Am Sonntag schauen wir mal, wo wir mit der Keule und im Speerorama nach vielen Monaten der Abstinenz stehen. Auch da gehen wir locker flockig ran und ziehen mit hoher Geschwindigkeit.

Auf dem Weg zum Speerwurf

LSW-Spezialsport in Villmar

Diese selbstkritischen Feststellungen wollten wir nicht auf uns sitzen lassen und fuhren am 26. April nach Villmar. Wir wollten wissen, ob wir in den Disziplinen, die uns im letzten Jahr bis auf das „Siegertreppchen“ bei den Europameisterschaften in Halberstadt gebracht hatten, auch so „mittelmäßig“ abschneiden würden, wie eine Woche zuvor bei den Wurfmeisterschaften.

Kurz gesagt: Wir waren sehr zufrieden.

Die Fahrt nach Villmar hatte sich gelohnt

Wolfgang hatte im Speerorama mit 66,34 m knapp seine Rekordweite von der EM (67,20 m) verfehlt und mit 50,08 m im Keulenweitwurf eine neue persönliche Bestmarke gesetzt.

Ich konnte ebenfalls gute Leistungen abrufen. Gewann das Keulenweitwerfen mit 42,81 m und erzielte im Speerorama mit 54,38 m ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung.

Dann wurde im Mai, mit drei Monaten Verzögerung, die *Internationale Bestenliste 2014 des LSW/WTC* veröffentlicht und bestätigt, dass Wolfgang in der Mannschaftswertung sowohl im Keulenweitwurf als auch im Speerorama die Plätze 1 und ich in beiden Disziplinen die Plätze 1 und 2 belegten.

Vier Monate vor der WM in Tata (Ungarn) eine chancenreiche Ausgangslage.

Das Olympia-Zentrum der ungarischen Nationalmannschaft in Tata, Austragungsort der XI. LSW- und WTC Werfer-Weltmeisterschaften

Mai - Unser Training geht weiter

Trotz des Erfolgs gab es kein Ausruhen. Montag – Mittwoch – Freitag sind unsere Trainingstage. Anfang Mai hatte mein langjähriger Freund unserer Familie, Martin Kelter, angeboten, mit seiner Kamera unsere Trainingseinheiten aufzunehmen. Herausgekommen sind Fotos – und vor allem Videos – die einerseits für uns gute Lehrfilme sind, andererseits zeigen, wieviel Spaß wir beim Training haben. Die schönstens Video-Clips stehen auf meiner Homepage www.kownatka.de.

Den „Wonnemonat“ haben wir genutzt, unsere Trainingsleistungen zu verbessern, was uns auch sehr gut gelang. Wolfgang steigerte sich vor allem im Diskuswerfen auf über 28,00 m, im Kugelstoßen übertraf er mehrfach die 10,00 m und im Gewichtwurf 11,00 m, und ich konnte meine persönlichen Trainingsbestleistungen im Kugelstoßen auf 8,75 m und im Gewichtwurf auf 10,99 m steigern. Im Hammerwerfen war ich inzwischen bei Weiten von 28,00 m und 29,00 m angekommen.

Auf dem Wurftrainingsplatz

So gelang es mir am 15. Mai schließlich beim 5-Kampf-Wurftraining erstmals mit 3.033 Punkten die „Schallmauer“ zu durchbrechen, die Hoffnung auf weitere Steigerungen macht.

Aufgrund der Bauarbeiten an unserem Stadion, mussten wir vom 20. Mai bis Anfang Juni alternativ und individuell trainieren. Ich bereitete mich im Wald hinter unserem Haus – ohne Hammer versteht sich - auf die Rheinland-Meisterschaften im Hammerwerfen in Holzappel vor und Wolfgang fuhr erst einmal für 14 Tage in einen verdienten Urlaub – ohne Geräte – wie er versprach.

Ich habe vier Tage vor den RL-Hammerwurfmeisterschaften meine Form und Technik überprüft und konnte mit Weiten von 28 m+ zufrieden sein. Ein Abschluss von 5 Würfen mit dem schweren, 7,26 kg, Gewicht brachte Weiten zwischen 10.50 m und 10,82 m, der abschließende letzte Wurf eine neue Trainingsbestweite von 11,16 m.

Rheinland- und NRW-Meisterschaften

Der Tag der Rheinlandmeisterschaften im Hammerwerfen in Holzappel stand unter keinem guten „Leistungsstern“, trotz Vizemeisterschaft blieb der schale Geschmack nicht erreichter Ziele mit drei Fehlwürfen und „mageren“ 25,67 m im Gedächtnis. Dennoch reichte es zum Titel „Vizemeister“.

2. Platz im Hammerwerfen mit RL-Meister Emmerich Kiss

Dem bin ich dann bereits am nächsten Tag entgegengetreten, habe die Technik korrigiert und wieder meine „alte“ Leistungsstufe mit 28,17 m erreicht und bin damit dem Ziel der 30 m Marke wieder ein Stück nähergekommen. Kugel und Gewichtwurf taten ihr Übriges. Ich war mit meinem Sport wieder versöhnt.

Juni - Rheinlandmeisterschaften

Und in der Zwischenzeit freuten wir uns auf die Rheinland-Meisterschaften im Speer- und Diskuswerfen sowie im Kugelstoßen in Birkenfeld, die dann auch bei strahlendem Sommerwetter mit über 200 Teilnehmern im Stadion von Birkenfeld am 14. Juni stattfanden.

Unsere LG Kreis Ahrweiler war außerordentlich erfolgreich und erreichte 24 Meistertitel, 8 Vizemeistertitel und 5 dritte Plätze, dazu noch vom Hammerwerfen eine Woche zuvor Rheinlandmeister- und Vizemeistertitel von Thorsten und mir.

Unser erfolgreiches Team

Ich konnte in allen drei Disziplinen mit zwei 2. – Speer und Kugel – und einem 3. Platz im Diskuswerfen, auch von den erzielten Leistungen her, durchaus zufrieden sein. Und Wolfgang? Er gewann zwar das Speerwerfen, aber vor allem im Kugelstoßen und Diskuswerfen hatte er mehr von sich erwartet, wohlwissend, dass er mehr kann; denn Platz 4 und Platz 5 entsprechen nicht seinem realen Leistungsbild. Dennoch, auch Wolfgang trug maßgebend zum guten Gesamtergebnis der LG Kreis Ahrweiler in der Vereinswertung bei.

Siegerehrung Speerwerfen mit Hugo Augel (1.) und Paul Mohr (3.)

Dann entschloss ich mich kurzfristig, noch an den offenen Nordrhein-Senioren-Hammerwurf-Meisterschaften in Leichlingen teilzunehmen. Ich wollte wissen, ob ich meine Trainingsleistungen zwischen 28 m und 29 m wieder abrufen konnte. Ganz funktionierte es nicht. Aber mit fünf gültigen Würfen, jeweils in der Mitte des Sektors, davon zweimal genau 27,00 m konnte ich zufrieden sein. Damit war auch hier der Vizemeister-Titel errungen.

Hammerwurf in Leichlingen

Wolfgang nutzte die Gelegenheit vor seiner Abreise am 8. August nach Tata, nahm in Villmar am Sommersportfest teil und belegte im Speerwurf, Diskuswurf und Kugelstoßen die Plätze 1, 2 und 3.

Damit endete zunächst unsere Sommer-Wettkampfphase und es begannen die intensiven Vorbereitungen auf die Spezialsport-WM in Tata Ende August.

August – Weltmeisterschaften - Die Tage von Tata

Unsere Befürchtungen, dass die Temperaturen die Dauermarke von 38 Grad der ersten Augustwochen auch uns zu schaffen machen würden, sollten sich eine Woche vor Beginn der Wettkämpfe nicht bestätigen. Nach heftigen Regenfällen wurden erträgliche 27 Grad vorhergesagt. Für die 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus neun Nationen eine gute Vorhersage. Nun blieben noch acht Tage bis zur „Stunde der Wahrheit“. Würde sich unsere konservative und optimistische Prognose betätigen? Podest-Plätze mindestens in einer Disziplin oder gar mehr?

Wir hielten entspannt die Spannung bei uns hoch und korrespondierten per E-Mail; denn Wolfgang war mit seinem WoMo schon ein paar Tage vorher vor Ort.

Ich kam dann am 19. August um Mitternacht in Tata an und konnte den folgenden Tag zur Eingewöhnung nutzen. Erkundung der reizvollen Umgebung und eine erste Inspektion der überdimensionalen Wettkampfanlagen, bevor am Nachmittag die Anmeldungsformalitäten erfolgten.

Wolfgang hatte am 1. Wettkampfvormittag im Keulenweitwurf gegen harte Konkurrenz vor allem aus Polen und dem Gastgeberland, sowie gegen den früheren Weltmeister aus Deutschland den 3. Platz mit 47,72 m erkämpft.

Nicht so erfolgreich war ich. Mit 38,57 m blieb ich über 4 m unter meiner persönlichen Bestleistung von 42,81 m. Dennoch reichte es zum 4. Platz.

Am Nachmittag stand dann Speerorama auf dem Wettkampfprogramm, das Kugelweitwerfen. Hierbei müssen jeweils drei Kugeln mit den Gewichten 1 kg, 1,5 kg und 2 kg dreimal aus dem Stand nach der vorgeschriebenen Speerwurftechnik geworfen werden. Die besten drei Ergebnisse aus jeder Gewichtsklasse werden addiert und zum Gesamtergebnis zusammengefasst.

Auch hier hatten wir es mit Welt- und Europameistern zu tun. Und wieder kamen die stärksten Werfer aus Ungarn, Polen und Deutschland.

Wolfgang erkämpfte sich gegen den späteren Sieger mit nur 11 cm Rückstand und einer sehr guten Gesamtweite von 64,96 m die Silbermedaille.

Ich hatte unter realistischer Einschätzung von Gegner und eigener Leistung mit dem fünften Platz gerechnet. 54,38 m waren es am Ende und zur eigenen und aller Teilnehmer Überraschung die Silbermedaille und damit der Vizeweltmeistertitel. Dabei erreichte ich meine persönliche Bestleistung vom April 2015 auf den Zentimeter genau.

Europa- und Weltelite im Speerorama

Wolfgang&…

…Wolfgang auf dem Weg zur Silbermedaille

Besonders erfreulich konnte am Rande der WM notiert werden, dass Wolfgang&Wolfgang noch in beiden Disziplinen mit der deutschen Mannschaft die inoffizielle Mannschaftsweltmeisterschaft gewannen.

Diese WM und das Ergebnis werden wir beide wohl ein Leben lang nicht vergessen.

Siegerehrung Wolfgang & Wolfgang

September - Nach der WM

Die WM war vorbei. Das Erlebnis „gespeichert“. Das Ergebnis realisiert. Ein 14tägiger Urlaub im Sportzentrum Winterberg – wo denn sonst – sorgte für die richtige Erholung. Ausgedehnte Wanderungen mit unserem Setter, viel Schwimmen und Sauna und regelmäßig leichtes Training mit Kugel, Diskus und Keule waren ein erfolgreiches Rezept.

Mein Urlaubs-Trainingsgelände

Oktober Saisonausklang in Villmar.

Es ist vollbracht. Die Spezialsportsaison ging am 17. Oktober in Villmar zu Ende. Wolfgang wäre gern dabei gewesen. So fuhr ich allein, stellte mich im Keulenwerfen und im Speerorama der Konkurrenz und gewann beide Wettbewerbe mit 41,66 m und 48,84 m. Bei Temperaturen im einstelligen Bereich für mich zufriedenstellende Leistungen, auch wenn ich gern die 50 m Marke im Speerorama übertroffen hätte. Damit auf ein Neues im nächsten Jahr.

Sieger von Villmar

Training für die letzte Meisterschaft 2015

Noch stand ein Wettkampf auf meiner Agenda. Wolfgang hatte im Oktober entschieden, dass die WM von Tata sein letzter Wettkampf im Jahr 2015 war.

Also bereitete ich mich, durch allerdings etwas reduziertes Training, auch auf meinen letzten Wettkampf vor.

Die Offenen NRW Senioren-Winterwurfmeisterschaften am 14. November in Leichlingen. Gemeldet hatte ich für alle Wurfdisziplinen, um auch eine 5-Kampf-Wertung zu erreichen. Mein bisher einziger entsprechender Wettkampf waren die Kreiswurf- und Fünfkampfmeisterschaften vom 18. April, bei denen ich mit 2.595 Punkten zwar ein ordentliches, aber verbesserungswürdiges Ergebnis erzielt hatte.

So waren die letzten vier Trainingstage ab Mitte Oktober ausschließlich den fünf Wurfübungen (Speer, Kugel, Gewicht, Diskus, Hammer) vorbehalten. Mit den Trainingsergebnissen von 2.986 Punkten am 19. Oktober, 3.077 Punkten am 23. Oktober, 3.055 Punkten am 27. Oktober und am 02. November, 3.113 Punkten konnte ich also zuversichtlich zu den Meisterschaften nach Leichlingen fahren und hoffen, mit meinen im Training unter Beweis gestellten Leistungen auch im letzten Wettbewerb des Jahres ein gutes Ergebnis zu erzielen.

November - Offene NRW-Winterwurf-Meisterschaften

Doch es kam, wie so oft im Sport, diesmal wieder ganz anders. Auch wenn ich sowohl im Speerwerfen als auch im Kugelstoßen jeweils 2. und damit Vizemeister geworden bin. Wohl auch, weil nur 3 bzw. 2 Teilnehmer angetreten waren.

Im Speerwurf war der spätere Sieger zwar nicht zu übertreffen aber den 2. Platz habe ich behaupten können, mit mäßigen 28,50 m. Kugel war auch nicht überzeugend, genau 8,00 m.

Das anschließende Gewichtwerfen, war ein "typischer Kownatka-Wettbewerb". Keine ausreichende Gelegenheit zum Einwerfen. Die ersten 3 Würfe außerhalb des Sektors, dann ein 10,27 m Wurf -

persönliche Bestleistung in meinem diesjährigen zweiten 5-Kampf - und damit zwar eine recht ordentliche Weite aber 0 Punkte in der 5-Kampfwertung. Dennoch reichten am Ende die 2.374 Punkte zum 2. Platz. Dann setzte leichter Regen ein und beeinträchtigte das Diskus- und Hammerwerfen. Mit 21,77 m konnte ich trotzdem noch eine für meine Verhältnisse ordentliche Leistung abrufen und im Hammerwerfen aus glitschigem Ring - zwei Werfer stürzten - mit 27,92 m (persönliche Bestleistung) den 5. Platz erreichen.

Meine Erfahrung bei diesem Wettbewerb: 6 Stunden "kämpfen und warten" muss ich einfach noch besser in den Griff bekommen und auch realisieren, dass ich bei sicheren Podiumsplätzen nicht an diese, sondern an die Leistungen denken muss.
Und wenn ich den zwar gültigen aber für die Wertung nicht berücksichtigten 4. Wurf beim Gewichtwurf mit 599 Punkten rechne, kann ich mit einer Gesamtpunktzahl von 2.973 dennoch zufrieden sein.

Bilanz

Damit geht ein insgesamt wieder sehr erfolgreiches Wettkampfjahr für Wolfgang&Wolfgang zu Ende.

Das Jahr 2016 mit mehr Konkurrenz, weil der Jahrgang 1941 in die M 75 Klasse aufrückt, zwingt uns zu weiteren Leistungssteigerungen oder zu weiter „Spaß am gemeinsamen Tun“,

Unser „Gerätepark“ im Fünfkampf, im Speerorama und im Keulenweitwurf

Das Jahr 2015 war wieder ein erfolgreiches Jahr

Es ist zu Ende - wie geht es weiter?

2 0 1 6

Kreistag der Leichtathleten mit vielen Ehrungen und Highlights
Erfolgreichsten Athletinnen und Athleten wurden geehrt
Die LG Kreis Ahrweiler in der Gesamtwertung aller Meisterschaften im Rheinland einen beachtenswerten 4. Platz von 75 Vereinen.
(RLP-Meisterschaften 7. von 122, Westdeutsche Meisterschaften 6. von 21, Deutsche Meisterschaften 2. Von 33)

Prolog

Nun stehen Wolfgang&Wolfgang schon zum 3. Mal am Beginn eines neuen Sportjahres. Aus dem Zweier-Team ist inzwischen ein Dreier-Team geworden, auch wenn Torsten nicht regelmäßig mit uns trainiert. Wie gut die Perspektiven sind, wird sich zeigen.

Der Wurf-5-Kampf hat uns im vergangenen Jahr, vor allem im Training, viel Freude gemacht. In diesem Jahr werden wir ihn noch zielgerichteter betreiben.

Aus diesem Grunde werden neben Kugelstoßen, Speer- und Diskuswerfen noch Hammer- und Gewichtwurf auch als Einzelwettbewerb trainiert.

So standen in den ersten drei Monaten des neuen Jahres entsprechendes Krafttraining und den Wetterbedingungen entsprechend Außentraining auf unserer Wurfanlage im Stadion auf dem Programm.

Der erste Wettkampf am 9. April wird zeigen müssen, mit welchen Leistungen und Perspektiven wir bei den im August in Zella-Mehlis stattfindenden Deutschen Werfer-Meisterschaften - vor allem als Mannschaft (Wolfgang&Wolfgang&Torsten) - im 5-Kampf werden antreten können.

Januar - erstes Außentraining

Zwei Trainingstage waren im Januar auf unserer Wurfanlage möglich und die Ergebnisse für mich gut. Hammer (28,88 m), Diskus (21,70 m), Gewicht (11,70 m), Keule (39,30 m) und Kugel (8,45 m) können sich sehen lassen. Gegenüber dem vergangenen Wettkampfjahr sogar bessere Leistungen. Dennoch müssen sie im Wettkampf erst wieder unter Beweis gestellt werden. Und im vergangenen Jahr haben wir da ja so unsere Erfahrungen machen müssen. Deshalb wird in der Vorbereitung ganz besonderer Wert auf die Verbesserung der Wurftechnik gelegt. Gute acht Wochen bleiben uns noch bis zu den Kreismeisterschaften.

Wolfgang hatte sich am letzten Wochenende auf den Weg zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften gemacht und trotz Rückenproblemen einen sauberen Wettkampf im Kugelstoßen mit 10,11 m abgeliefert und damit den Meistertitel nach Sinzig geholt.

Ich habe den milden 1. Februar genutzt und eineinhalb Stunden Kugel, Gewicht und Hammer trainiert.

Hammerwerfen im (Leistungs-)Aufwind

Kugel und Gewicht sind weiter in den Abläufen und Weiten stabil. Kleine technische Verbesserungen werden noch mehr Sicherheit geben. Das hat sich ganz besonders beim Hammerwerfen gezeigt. Schon beim letzten Training im Januar hatte ich eine besonders erfreuliche Weite erreichen können. Ein paar Videos im Internet von den Großen in dieser Disziplin haben mir wertvolle Anregungen für technische Verbesserungen gegeben. Das Ergebnis: sechs Würfe über 29 m und mit dem weitesten Wurf von 30,05 m gelang es mir erstmals, die für mich angestrebte „Traumweite“ von 30 m zu übertreffen. Nun bin ich gespannt, ob sich bei den nächsten Trainingstagen und vor allem im ersten offiziellen Wettkampf, diese Leistungen wiederholen lassen.

Februar – Leistungssteigerung im Training

Die dann folgenden beiden Trainingseinheiten am 5. und 12. Februar bestätigten Aufwärtstrend und Stabilisierung.

Im Kugelstoßen bin ich nur noch 2 cm von meiner persönlichen Bestleistung (8,61 m) im Wettkampf 2014 entfernt. 8,59 m und 8,52 m konnte ich erreichen. Hier gibt es sogar noch „Luft nach oben“ wenn es mir gelingt, das Angleiten und vor allem den Abstoß noch dynamischer, schnellkräftiger vorzunehmen.

Beim Gewichtwurf ist mit einer Drehung mit Weiten zwischen 11,00 m und 12,00 m wohl nicht viel mehr herauszuholen. Deshalb wird es auch hier auf den optimalen Abwurf ankommen, an dem an den nächsten Trainingstagen weiterzuarbeiten sein wird.

Besonders viel Freude macht mir jedoch zurzeit das Hammerwerfen. Hier konnte ich mich inzwischen über 30,10 m auf 30,32 und 30,37 m steigern. Diese Leistungen, die ich so rasch und so früh zwar erhofft aber nicht erwartet hatte, sind meiner Konzentration auf den technischen Ablauf – Fußstellung, Drehung und Armstreckung – geschuldet. Auch dass der Aufschlag zu 70 bis 80 Prozent mittig im Sektor erfolgt, ist ein gutes Zeichen gelungener Verbesserung der Abwurftechnik.

Da ich auch den Speerorama-Wurf nicht ganz vernachlässigen möchte, habe ich überprüft ob auch hier noch alles stimmt. 16,50 m mit der 1,5 kg Kugel und 20,30 m mit der 1 kg Kugel können zu diesem frühen Zeitpunkt für mich durchaus als „gut“ gewertet werden.

In Deutschland unter den TOP 50

Nun liegt auch die DLV-Bestenliste 2015 vor. Von 6 Disziplinen konnte ich 4-mal eine TOP 50 Platzierung erreichen – Speer 22., Wurf-5-Kampf 25., Gewicht 36. und Hammer 37. Hier gibt es im laufenden Jahr hoffentlich noch Verbesserungen. Wolfgang – noch M70 - erreichte im: Speerwurf Platz 17, Wurf-5-Kampf Platz 21, Kugelstoßen Platz 36 und Gewichtwurf Platz 41. Torsten Lange (M70) – unser erster Mann in der 5-Kampfmannschaft – erreichte die Plätze 7 im Kugelstoßen, 10 im Gewichtwurf, 16 im Wurf-5-Kampf und 21 im Hammerwerfen. Besonders erfreulich, dass wir im Wurf-5-Kampf (Mannschaftswertung mit Torsten Lange) deutschlandweit mit 8.743 Punkten den 2. Platz belegten.

Und auch der Speerwurf kann sich sehen lassen

Der 24. Februar wurde dann ein denkwürdiger Trainingstag. Bereits vier Tage vorher hatte ich mich vor unserem Haus, auf der Wiese an der Ahr mit dem Speer meine Trainingswürfe absolviert und anschließend meine „Anlaufbahn“ vom Garagentor bis zum Wiesenrand für Leistungswürfe genutzt und dabei zweimal die 30 m Marke überworfen.

Von unserer Garage auf die „Wurfwiese“

Nun wollte ich es an diesem 24. Februar wissen, ob das nur zwei „Ausrutscher“ waren, oder ob sich meine Arbeit am technischen Ablauf doch in verbesserter Weite niedergeschlagen hat. Sie hat sich als

erfolgreich erwiesen. Die letzten fünf Würfe lagen alle über der 30 bzw. 31 m Marke und der 3. der fünf Würfe war dann eine neue persönliche Trainingsbestweite mit exakt 33 m.

Das dürfte ein interessantes Wettkampfjahr werden und bis zum Start am 9. April ist noch genügend Zeit.

Der 26. und 29. Februar sowie der 11. März wurde zur Überprüfung des Leistungsstandes genutzt. Hammer-, Speer- und Gewichtwerfen brachten dabei wieder gute Trainingsergebnisse, alle im Bereich 29 m, 30 m und 11 m. Bis zum 1. Wettkampf am 09. April ist deshalb nur noch lockeres Training mit Schwerpunkt technischer Ablauf angesagt – mit einer Ausnahme.

März – Rekordverdächtig???

Strahlender Sonnenschein bei frühlingshaften Temperaturen lockten Wolfgang&Wolfgang und unseren neu gewonnenen Partner Gert Blumenthal, einen guten Bekannten aus alten Tagen, ins Stadion zum letzten „Härtetest“ vor den Kreiswurfmeisterschaften am 09. April.

Vor allem wollten noch einmal testen, ob wir alle fünf Wettkampfdisziplinen erfolgreich und mit guten Ergebnissen abschließen konnte.

Wolfgang war mit seinem Kugelstoßen von knapp 10 m und seinem Diskuswurf von 28 m durchaus zufrieden. Speer- und Gewichtwurf dagegen waren noch nicht ganz im Bereich seiner sonstigen Leistungen.

Ich konnte dagegen mit allen fünf Disziplinen sehr zufrieden sein. Im Hammerwurf gelang mir ebenso eine persönliche Trainingsbestleistung mit 31,10 m wie auch im Gewichtwurf mit 12,04 m. Das Diskuswerfen – eigentlich meine schwächere Disziplin – war mit über 23,00 m sehr erfreulich und auch im Kugelstoßen hatte ich mit 8,39 m eine meiner besseren Leistungen erzielen können. Blieb noch der Speerwurf. 30 m bei sandigem Untergrund und ohne Speerwurfspikes eine ordentliche Leistung. In der Endabrechnung hatte ich dann 3.225 Punkte und damit ebenfalls eine Trainingsbestleistung erzielt.

April - Der erste Wettkampf 2016

Am 4. April, dem letzten Trainingstag vor den Kreiswurfmeisterschaften, haben wir, Wolfgang&Wolfgang, noch einmal unseren Formstatus überprüft. Wolfgang überzeugte mit Kugelstoßweiten über 10,00 m und im Diskuswurf mit Weiten zwischen 26,00 m und 27,00 m. Ich hatte alle fünf Wurfdisziplinen „im Programm“ und mit 3.120 Punkten zum dritten Mal in diesem Jahr die 3.000 Punkte-Marke übertroffen. Nun bleibt nur noch, die Spannung hochzuhalten und am 9. April ein ordentliches Ergebnis abzurufen, sowohl in den fünf Einzeldisziplinen als auch im 5-Kampf.

Es ist geschafft. Der Fünfkampf und die fünf Einzelwettbewerbe haben Wolfgang&Wolfgang&Torsten erfolgreich abgeschlossen. Mit einer Gesamtpunktzahl von 9.222 können wir uns gut auf die Deutschen Meisterschaften Ende August in Zella-Mehlis einstellen. Im Vergleich zum vergangenen Jahr haben wir uns um 519 Punkte verbessert, wobei Torsten 3.286, Wolfgang 3.133 und ich 2.803 Punkte beisteuern konnten. Mit diesem

Wolfgang&Torsten&Wolfgang – Das Werfer-5-Kampf-Team der LG Kreis Ahrweiler

Ergebnis haben wir gute Aussichten „aufs Treppchen“ zu kommen, zumal die Leistungen – vor allem bei Wolfgang&Wolfgang noch steigerungsfähig sind. Dreimal „Gold“, zweimal „Silber“ und einmal „Bronze“ in der Kreismeisterschaft, können sich für mich sehen lassen. Wolfgang erreichte dreimal „Gold“ und dreimal „Silber, und Torsten viermal „Gold“ und zweimal „Silber“.

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Wie so oft, wenn es im Wettkampf nicht ganz so optimal wie im Training lief, suchte ich nach den Ursachen. Wettkampf-Atmosphäre und technische Konzentrationsmängel sind meistens die Gründe, die es im Training nachzuvollziehen gilt. Das haben Wolfgang und ich dann am Montag bzw. Dienstag nach dem Wettkampf versucht. Und das mit gutem Erfolg.

Wolfgang konnte seine Keulenwurfleistungen erheblich steigern und liegt jetzt bei 48 m. Im Kugelstoßen sind die 10,41 m auch eine sehr ordentliche Leistung für ihn und im Speerorama sind die geworfenen 22 m mit der 1-kg-Kugel noch nicht das „letzte Wort“.

Neuer Trainingsmodus

Ich habe mir nach dem Wettkampf Gedanken über unseren Trainingsablauf gemacht und einen – zunächst im Kopf – neuen Trainingsplan aufgestellt. Danach werde ich künftig an je drei Trainingstagen in der Woche jeweils nur zwei Disziplinen intensiv trainieren. Der 12. April war der „erste Versuchstag“, der mir gut bekommen ist und vor einer Überbeanspruchung schützte. Entsprechend waren auch die Ergebnisse. Im Kugelstoßen lag die beste Weite bei 8,30 m und bei insgesamt vier Stößen über 8 m. Für meine Verhältnisse ein gutes Ergebnis.

Noch besser aber war das Hammerwurftraining. Da mir drei Drehungen aufgrund meines Körpergewichts von rd. 62 Kg keine Vorteile bringen, bin ich bei zwei Drehungen geblieben, habe darauf geachtet, dass die Arme in allen Phasen der Drehung und beim Abwurf gestreckt, die Augen auf den Hammerkopf gerichtet bleiben und der Abwurfwinkel die notwendige Flughöhe gewährleistet. Das Ergebnis war für mich überraschend positiv: 29,60 m, 32,10 m, 31,60 m, 29,95 m, 29,40 m, 29,50 m, 29,75 m, 29,80 m. Damit habe ich nun ein klares Ziel für die RL-Hammerwurfmeisterschaften am 22. Mai in Holzappel vor Augen.

Training mit der Keule

In den nächsten Wochen bis zu den RL-Meisterschaften in Holzappel und Trier trainieren Wolfgang&Wolfgang mit dem Ziel, die Trainingsleistungen im Hammer- und Diskuswerfen, Kugelstoßen und vor allem im Speerwerfen zu stabilisieren und gegenüber den Kreiswurfmeisterschaften noch zu verbessern.

Zwei besondere Trainingstage

Ein denkwürdiger Trainingstag war der sonnige 20. April. Mit meiner Trainingsbestleistung von 9,03 m im Kugelstoßen – nach 8,75 m, 8,50 m und 8,60 m erreichte ich auch im Hammerwerfen mit 30,05 m, 30,10 m und 30,30 m ebenfalls für mich gute Trainingsergebnisse, während das Gewichtwerfen mit 11,40 m und dreimal 11,00 m und das Diskuswerfen mit 22,00 m meinem bisherigen Leistungsstand entsprachen.

Um der kommenden letzten Aprilwoche, die dem Monatsnamen alle Ehre machen soll, vorzubeugen, habe ich mich als „Alleinunterhalter“, die anderen Sportfreunde waren bei der Bahneröffnung in Bad Neuenahr, mit Kugel, Diskus, Hammer und Gewicht beschäftigt. Diesmal kam es mir nicht so sehr auf erreichbare Weiten an. Beim Diskuswerfen habe ich begonnen, das Eindrehen zu üben. Bevor ich hiermit im Wettkampf „auftreten“ kann, muss ich in der Tat noch üben, auch wenn schon zwischen 20 m und 21 m erreicht wurden. Doch Ziel ist es, mit der Drehung die Weite von 25 m zu erreichen. Auch im Hammerwerfen habe ich mich mit der 3. Drehung versucht. Durchaus erfolgversprechend, denn die erzielten Weiten von 27 m zeigen, dass hier noch mehr zu erreichen ist. Mit zwei Drehungen habe ich immerhin eine gute Serie in der Spitze von 28,70 m, 28,80 m und 29,10 m werfen können. Beim Kugelstoßen lagen die Weiten von 8,30 m, 8,35 m und 8,55 m im Bereich meiner guten Trainingsleistungen, während das abschließende Gewichtwerfen immer besser wird, wie die Serie von 11,50 m, 11,50 m, 11,70 m und 11,80 m zeigte. Auch hier wagte ich drei Versuche mit zwei Drehungen. Es bleibt abzuwarten, ob das am Ende zu einer noch besseren Weite führt, denn die Fliehkraft mit dem 7,26 kg Gewicht ist nicht zu unterschätzen.

Der Blick geht nach vorn; denn dort liegt die Zukunft

Mai – Rheinlandmeisterschaften Hammerwerfen

Der Mai begann erfreulich gut. Vor allem im Kugelstoßen und Hammerwerfen konnte ich mein Trainings-Leistungsniveau mit Weiten zwischen 8,50 m und 8,95 m sowie von 29,50 m bis 30,55 m stabilisieren. Den Grund sehe ich in zwei kleinen Verbesserungen. Beim Kugelstoßen habe ich den Abstoß-Winkel vergrößert und den Schwerpunkt in die Dynamik beim Abstoß gelegt. Offensichtlich haben sich dadurch die „Standard-Weiten“ um ca. 50 cm verbessert.

Im Hammerwerfen habe ich im Hinblick auf die Rheinland-Meisterschaften am 22. Mai vor allem meine Fußtechnik bei den Drehungen verbessern können, indem ich die Drehungen auf der gesamten Außenseite des linken Fußes durchführe. Dadurch wurden Standardweiten von 29 m und mehr erreicht. Hieran werde ich in den noch verbleibenden 14 Tagen weiter „feilen“ um mein Ziel, im Wettkampf die 30 m Marke zu übertreffen zu erreichen.

Siegerfoto mit Rheinlandmeister Emmerich Kiss, VfR Baumholder

Leider habe ich dieses Ziel in einem Wettkampf noch nicht erreicht. Zwar lagen 3 Würfe bei den Meisterschaften über 29 m aber waren auch leider übergetreten und damit ungültig. So musste ich mich weiter mit durchschnittlichen Weiten von 25,98 m, 26,31 m und 26,36 m begnügen. Dennoch reichte es erneut zur Vizemeisterschaft und 5 Punkte für die LG Kreis Ahrweiler während Torsten mit einer Bestweite von 33,26 m ebenfalls Vizemeister wurde und auch 5 Punkte für die LG verbuchen konnte.

Hammerwurf

Nun bin ich gespannt auf den 26. Mai, Bezirksmeisterschaften im Kugelstoßen und Speerwerfen in Mayen.

Auch dieser Wettkampf hat erneut gezeigt, dass in Sachen Wurftechnik noch die im Training wiederholt unter Beweis gestellte Stabilität fehlt. Mit 8,00 m im Kugelstoßen und 28,57 m im Speerwurf, lagen meine Leistungen im Mittelfeld. Berücksichtige ich dabei die übrigen fünf Stöße unter 8,00 m und die ungültigen Würfe mit dem Speer, kann von einer überzeugenden Bestätigung meiner Trainingsleistungen nicht gesprochen werden. Die beiden 3. Plätze dürfen nicht darüber hinwegtäuschen. Deshalb gilt es für die noch ausstehenden Wettkämpfe am 4. Juni in Sinzig bei den 1. Offenen Kreismeisterschaften im LSW-Spezialsport (Speerorama, Shotorama und Keulenweitwurf), den NRW-Hammerwurfmeisterschaften am 26. Juni in Leichlingen und für den Höhepunkt der Saison, den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Wurf-5-Kampf in Zella-Mehlis am 27. August,

Leistungsstabilität auf möglichst hohem Niveau, entsprechend meinen Trainingsleistungen zu erreichen. Denn sowohl Wolfgang, der mit 10,12 m im Kugelstoßen und 35,03 m im Speerwurf Bezirksmeister wurde als auch Torsten, mit seinen 11,47 m im Kugelstoßen und somit dem 2. Platz, haben ihr Trainingsoptimum bereits übertroffen bzw. erreicht.

„Drei Muske(l)tiere“

Wolfgang Geyer – ich – Torsten Lange (v.l.n.r.)

Den 27. Mai – 5 Tage nach den Rheinlandmeisterschaften im Hammerwerfen habe ich genutzt, um mit ein paar Würfen die Technik zu überprüfen, zu verbessern und zu stabilisieren. Das gelang offensichtlich, denn mit 29,80 m habe ich wieder meine eigentlich erwartete Leistung erzielen können.

Anschließend habe ich mit Wolfgang die Vorbereitung auf einen für uns neuen Wettbewerb aufgenommen. Shotorama heißt das Kugelstoßen aus dem Stand mit 5 Kugeln verschiedener Gewichte. Wir wollen bei unseren kreisoffenen Meisterschaften im LSW-Spezialsport am 4. Juni im Speerorama, Keulenweitwurf und erstmals auch im Shotorama mit den Kugelgewichten von 3, 4, 5, 6 und 7,26 kg teilnehmen.

Wolfgang ist, wie zu erwarten war, auch hier sehr gut „in Form“ und brachte es insgesamt auf über 40 m. Für mich war und ist Kugelstoßen immer noch eine kritische Disziplin. Dennoch konnte ich mit meinen 35,59 m (8,94/7,98/6,64/6,09 und 5,94 m) fürs Erste zufrieden sein. Vielleicht gelingt mir im Wettbewerb noch eine kleine Steigerung, um mich im Vergleich zu der deutschen Bestenliste von 2015 unter den besten 20 zu platzieren. Auf jeden Fall ist Shotorama eine sehr gute Disziplin, um im Einzelwettbewerb des klassischen LA-Kugelstoßens noch vorhandenes Potential nach „oben“ zu trainieren. So werde ich auch in Zukunft – unabhängig von entsprechenden Wettbewerben – diese Trainingsmöglichkeit weiter nutzen.

Juni - Unwetterwarnung

Am 4. Juni drohten Unwetter. Von den Meldungen ließen wir uns jedoch nicht „einschüchtern“. In sehr harmonischer Atmosphäre und bei besten Wetterbedingungen konnten wir unsere 1. offenen LSW Kreismeisterschaften in den Disziplinen Keulenweitwurf, Shotorama und Speerorama durchführen. Wolfgang und ich hatten uns intensiv in Vorbereitung, Durchführung und letztlich auch unsere Teilnahme an den Wettbewerben, eingebracht. Die Ergebnisse waren für uns sehr ermutigend – auch im Hinblick auf die EM Mitte Juli in Jüterbog. Wolfgang war wieder sehr stark und erreichte im Keulenweitwurf 49,01 m und vor allem im Speerorama mit 66,55 m ausgezeichnete Leistungen. Auch im Shotorama war er mit 44,61 m nicht zu schlagen und gewann alle drei Disziplinen mit deutlichem Vorsprung vor mir.

Alle Energie in den Stoß…

Ich hatte mit 48,66 m im Speerorama und 34,61 m im Shotorama für meine Verhältnisse ordentliche, aber steigerungsfähige Leistungen erreicht und errang den 2. und den 3. Platz.

…und in den Keulenwurf

Das Keulenwerfen war dagegen sehr ordentlich, da ich mit 40,53 m meine für dieses Jahr gesetzte erste Zielmarke von 40 m übertreffen konnte und Kreis-Vizemeister wurde.

Bleibt noch zu erwähnen, dass unser 5-Kampf-Mannschaftskamerad Torsten Lange (M70) im Shotorama mit 47,23 m und im Keulenwerfen mit 41,74 m ebenfalls gute Leistungen erzielte und in beiden Disziplinen Kreismeister wurde.

Das LG-Team 2016

Der 50. Geburtstag unserer Tochter hinderte mich in diesem Jahr an den Rheinlandmeisterschaften in Trier teilzunehmen. Wolfgang und Torsten waren dabei und steuerten erfreulich viele Punkte zur Vereinswertung im Rheinland bei.

Torsten: 1. Pl. Kugelstoßen 11,30 m; 3. Pl. Diskuswurf 28,59 m. Wolfgang: 1. Pl. Kugelstoßen 10,20 m; 2. Pl. Diskuswurf 25,20 m; 1. Pl. Speerwurf 33,60 m

Die drei letzten Wochen vor den offenen NRW-Hammerwurfmeisterschaften am 26. Juni, habe ich dann für leichteres Training mit Schwerpunkt Hammerwurf genutzt. Insbesondere habe ich an der Technik „gefeilt“, um optimale Würfe zu erzielen.

Da ich oftmals das Gefühl hatte, die erste Drehung zu schnell vollzogen zu haben und dann keine Steigerungsmöglichkeit mehr hatte, habe ich meine Taktik darauf festgelegt, eine „ordentliche Geschwindigkeitsaufnahme“ erst mit der zweiten Drehung zu versuchen. Dazu habe ich statt den 4 kg-Hammer, den 3 kg-Hammer genutzt, der ab Januar 2018 ohnehin meine „Gewichtsklasse“ sein wird. Das leichtere Gewicht, verbunden mit der schnelleren 2. Drehung hat es dann erwiesen: Der Abwurf ist sicherer und zielgenauer und die Weiten sind besser. Sie lagen am Ende des letzten Trainings, sieben Tage vor dem Wettkampf bei über 32 m mit dem 3 kg- und über 29 m mit dem 4 kg-Hammer. Mit dieser technischen „Feinheit“ werde ich dann meinen Wettkampf in Leichlingen bestreiten.

Und dieser Wettkampf war einer zum „Abhaken“. Nichts lief wie gewohnt. Es begann schon mit der Anfahrt. 1 ½ Stunden Stau. Man hatte mit mir ein Einsehen und mich nachwerfen lassen. Allerdings nicht mit meinem mitgebrachten Vereinshammer. Der Draht war zu kurz. Ausbeute mit dem geprüften

Hammer des Veranstalters: 26,01 m und Platz 3 – für mich indiskutabel, was die Weite anbelangt. Rückfahrt immer noch Staus ohne Ende.

Wolfgang schrieb mir aus dem Urlaub tröstende Worte mit dem Hinweis, dass meine Weite verbesserungswürdig sei. Wie Recht er hat.

Die letzten Tage im Juni habe ich mich dann zunächst mit der 1 kg-Kugel getröstet und auf meiner „Waldanlage“ festgestellt, dass für Speerorama die Weite noch einigermaßen akzeptabel ist. Am vorletzten Juni-Tag habe ich dann auf unserer Sportanlage das Training wieder aufgenommen und mit dem 3 kg-Hammer – in 1 ½ Jahren mein Gerät in der M 80 Klasse – die Drehung korrigiert, insbesondere die Fuß-Stellung und mit 31,10 m und 30,80 m ordentliche weiten erzielt. Auch das anschließende Speerorama-Training war ok. Mit der 1 kg-Kugel 20,52 m, mit der 1,5 kg Kugel 15,90 und mit der 2 kg-Kugel 13,71 m erzielte ich am Ende 50,13 m, so dass die 50-m-Marke „geknackt“ werden konnte. Und im abschließenden Keulenweitwurf waren 39 m und 40 m ebenfalls akzeptable Ergebnisse. Am übernächsten Trainingstag habe ich mich erneut dem Hammerwerfen gewidmet. Leider sind im Augenblick die 27,00 m die Grenze. Ein paar Würfe mit dem 7,26 kg Gewicht brachten 11,00 m. Eine nach wie vor stabile Weite.

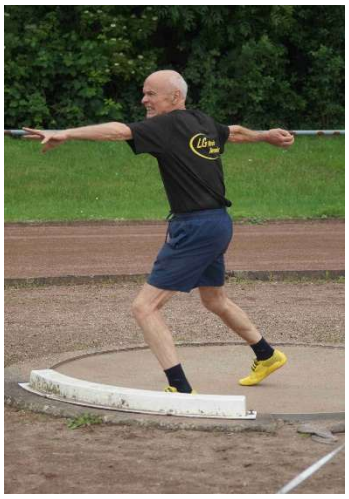
Juli – Monat der LSW-Europameisterschaften für Wolfgang

Unter „strenger Beobachtung“ meiner 86jährigen Tante Waltraud, die aus Goslar bei uns zu Besuch war, habe ich am 07. Juli ein lockeres Vorbereitungstraining auf die DM im Wurf-5-Kampf begonnen und mit 28,50 m im Hammerwurf, 8,00 m im Kugelstoßen, 22,38 m im Diskuswurf und 11,50 m im Gewichtwurf ordentliche Leistungen nachweisen können. Der andere Wolfgang war schon auf dem Weg nach Thüringen zu den Deutschen Seniorenmeisterschaften (Speerwurf) – von denen er mit dem 6. Platz und einer Weite von 33,14 m weiter nach Jüterbog fuhr, um dann seinen diesjährigen Wettkampfhöhepunkt bei den Europameisterschaften im LSW-Spezialsport zu erleben.

Deutschland – Europa und die Welt

Und über noch einen Tatbestand können sich Wolfgang&Wolfgang und Torsten Lange freuen.

Torsten



Wolfgang

Wolfgang

Nach der jetzt veröffentlichten Internationalen Bestenliste 2015 des LSW-Spezialsport Deutschland e. V. und des World Throwers Club (WTC) belegten wir in den Disziplinen Speerorama und Keulenweitwurf Spitzenplätze.

Der zweifache Deutsche Meister im Steinstoß-10 Kampf und Steinstoß-8 Kampf Torsten Lange liegt danach auf Platz 1 in den beiden Disziplinen.

Wolfgang Geyer, Vizeweltmeister und 3. des vergangenen Jahres im Speerorama und Keulenweitwurf in Tata (Ungarn), wird mit 66,34 m und 50,02 m auf Platz 1 und Platz 4 geführt. Mit der deutschen Mannschaft (drei Teilnehmer) steht er in beiden Disziplinen jeweils auf Platz 1.

Und ich, ebenfalls Vizeweltmeister im Speerorama und 4. im Keulenweitwurf im ungarische Tata, schaffte es im Speerorama und Keulenweitwurf mit 54,38 m bzw. 42,81 m auf Platz 2 und 3 und mit der deutschen Mannschaft in beiden Disziplinen ebenfalls auf Platz 1.

Ein schöner Erfolg für uns „Drei Musketiere“ und eine sehr gute Motivation für die bevorstehenden Deutschen Meisterschaften im Werfer-5-Kampf Ende August in Zella-Mehlis.

Wolfgang im „Medaillenrausch“

"Werde versuchen, ans Treppchen zu klopfen," so hatte Wolfgang sich zu den Europameisterschaften der Werfer in Jüterbog verabschiedet. Damit meinte er, vielleicht den 3. Platz und damit die Bronzemedaille in einem seiner fünf Wettkämpfe zu erreichen.

Mehr ging nicht

Dass er am Ende zwei Gold- und eine Silbermedaille gewann, hatte er nicht erwartet.

Nach einem an Spannung kaum zu überbietenden Wettkampf vom 15. Bis 17. Juli behielt Wolfgang im Speerorama mit herausragenden 68,19 m die Oberhand und verwies den amtierenden Weltmeister mit 66,86 m auf Platz 2.

Ähnlich war der Verlauf im Keulenweitwurf. Hier revanchierte sich Wolfgang Geyer mit ausgezeichneten 50,70 m für die bei der Weltmeisterschaft im letzten Jahr in Tata erlittene Niederlage und löste Weltmeister Günter Fähndrich (TV Heppenheim) mit. 2,54 m Vorsprung ab.

Das EM „Siegertreppchen“

Völlig überraschend gewann er schließlich noch die Silbermedaille im Athletik-Dreikampf (Shotorama – Kugelstoßen aus dem Stand mit fünf verschiedenen Kugeln von 3 kg bis 7,26 kg; Schockorama – Schleuder- (Schock) Würfe aus dem Stand mit 3 Kugeln von 2 kg, 2,5 kg und 3 kg und Speerorama – Würfe mit drei verschiedenen Kugeln von 1 kg, 1,5 kg und 2 kg aus dem Stand über Kopf - und bewies somit seine Vielseitigkeit.

Ich setzte gezielt mein Trainingsprogramm um und warf vor meinem Haus wiederholt den Speer auf Weiten zwischen 28,00 m und 29,00 m und unterzog mich am 22.07. einer kompletten Überprüfung meiner 5-Kampf-Leistungen mit 3.013 Punkten. Damit habe ich mein Ziel von 3.000 Punkten erreicht.

Auch beim Training am 25. Juli konnte ich mit meinen Leistungen durchaus zufrieden sein. Mit 29,40 m im Hammerwerfen, 8,35 m beim Kugelstoßen, 22,30 m im Diskuswurf und 11,38 m beim Gewichtwerfen lag ich ohne Speerwurf erneut auf einem 3.000-Punkte-plus-Kurs.

Jetzt gilt es noch bis zu den Deutschen Wurf-5-Kampf-Meisterschaften in Zella-Mehlis die Zeit zur Leistungsstabilisierung zu nutzen.

August - Deutsche Meisterschaften

Es war nicht nur der heißeste Tag des Jahres, sondern auch ein heißer Wettkampf. In Torstens AK 70 und in Wolfgang&Wolfgang AK 75 waren 19 bzw. 16 Teilnehmer gemeldet und – was für uns besonders wichtig war - 6 Mannschaften, die sich um die „Treppchenplätze“ bewarben.
Den Temperaturen entsprechend waren Bestleistungen bei allen Teilnehmern weitestgehend ausgeschlossen. Dennoch war es bis zum Abend des 27. August ein spannender Kampf um die Plätze auf hohem Niveau.

Bei der Einzelwertung konnten wir Drei uns unter den TOP 10 platzieren, wobei Wolfgang mit Platz 4 und seinen erzielten 3.166 Punkten nur 13 Punkte zur Bronzemedaille fehlten. Torsten wurde in der AK 70 mit 3.268 Punkten 9. und ich erreichte mit 2.725 Punkten den 10. Platz.

In der Endabrechnung hatten Wolfgang&Wolfgang&Torsten Grund zum „bescheidenen Jubel“. Unser Ziel, aufs Treppchen zu kommen, war erreicht, wir wurden mit der Bronzemedaille belohnt. Mit nur 63 Punkten unter unserer Bestleistung vom Saisonauftakt im April in Sinzig erzielten wir am Ende 9.159 Punkte. Ein für uns gutes Ergebnis und ein schöner Saisonabschluss in der klassischen Leichtathletik.

So sehen Bronzemedaillen-Gewinner aus

September – Urlaubspause und LSW-DM für Wolfgang

Vom 28. August bis 11. September „gönnte“ ich mir eine Urlaubspause in meinem „Sportquartier“ in Winterberg im Sauerland, während Wolfgang sich auf seinen letzten Wettkampf in diesem Jahr, die Deutschen Meisterschaften im Speerorama und Keulenweitwurf vorbereitete.

Ich nutzte die guten Gelegenheiten und trainierte unter Anleitung unserer Trainerin Isabell in der HAPIMAG-Anlage mit dem Flexi-Stab und den Terra-Bändern. Dazu warf ich täglich auf „meiner Trainingswiese“ Speerorama-Kugel, Diskus und Keule und konnte gute bis sehr gute Weiten durch meine verbesserte Arm-Schulter schonende Wurftechnik erzielen.

Nun muss ich den Trainingserfolg noch am 2. Oktober beim LSW-Saisonausklang in Villmar unter Beweis stellen. Dann geht es auch für mich ins Abschlusstraining für meinen letzten Wettkampf, den NRW-Meisterschaften im Wurf-5-Kampf, mit dem Ziel, in diesem Jahr die noch immer nicht erreichte 3.000-Punkte-Hürde zu überspringen.

Für Wolfgang war dagegen mit den Deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport seine insgesamt beste Saison zu Ende.

3-mal DM-Gold für Wolfgang

Und was für ein Jahr für Wolfgang. Zum Saisonausklang 2016 gelang ihm bei den Deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport am 09. September in Regis-Breitingen gleich drei Mal der Sprung aufs „Treppchen“ um sich die verdienten Goldmedaillen umhängen zu lassen.

Nach seinem erfolgreichen Wettkampf bei den Europameisterschaften, holte er sich nun bei den Deutschen Meisterschaften im Speerorama mit 65,47 m, im Diskurama mit 74,01 m – drei Standwürfe mit den 0,75 kg, 1 kg und 1,25 kg schweren Disken - und im Keulenweitwurf mit 51,03 m den Deutschen Meistertitel.

Bei sengender Septemberhitze im Stadion von Regis-Breitingen konnte er sich gegenüber seinen Konkurrenten in spannenden Wettkämpfen durchsetzen. Mit den erzielten Ergebnissen unterstrich er seine Ausnahmestellung mit nun insgesamt 17 Kreis-, Rheinland-, Rheinland-Pfalz-, Deutschland- und Europameisterschaften in seiner Altersklasse der 75- bis 79-jährigen Athleten. Seine 2. und 3. Plätze sind hierbei noch nicht berücksichtigt.

Wolfgang Geyer (Gold), Bernd Rühlemann (Silber), und Bernd Krebs (Bronze)

„Nun ist für mich die Saison 2016 beendet. Es waren schöne und spannende Wettkämpfe und für mich manches Mal auch überraschende Erfolge. Genug Motivation im nächsten Jahr weiterzumachen, denn Ich gebe gern zu, dass mich die Erfolge in diesem Jahr anspornen, auch im nächsten Jahr unsere LG Kreis Ahrweiler und meinen Heimatverein, den TV Sinzig 08 e. V. gut zu vertreten“, so Wolfgang über seine sportlichen Zukunftspläne.

Oktober - Mein letzter LSW-Kampf 2016

Villmar ist für mich immer ein „Muss“. Die engagierten Veranstalter, an der Spitze mit dem unermüdlichen Walter Haas, haben es einfach verdient, dass man teilnimmt.

Wie in den vergangenen Jahren, eine kleine treue LSW-Gemeinde, die sich am 2. Oktober den Kampfrichtern stellte. Aus Mangel an Konkurrenz konnte ich im Keulenweitwurf, Diskurama und Speerorama jeweils den 1. Platz belegen. Die Teilnahme am Diskurama-Wettbewerb war eine spontane Entscheidung vor Ort und erstmals konnte ich mit den drei Standwürfen (0,75 kg, 1 kg und 1,25 kg) eine Weite von 61,57 m notieren lassen. Beim Speerorama waren 48,96 m zwar eine ganz ordentliche Leistung, aber mehr war in diesem Jahr offensichtlich nicht möglich. Dennoch ist es für mich Saison-Bestleistung. Besonders erfreulich war für mich jedoch das Ergebnis im Keulenweitwurf. Mit 43,82 m konnte ich eine neue persönliche Bestleistung erzielen.

Die Sieger von Villmar

(v.l.n.r.) Ernst Zuber (Bad Soden, M85), Helmut Hessert (Mainz, M70), Jamshid Yosofi (Villmar, MJ A), Wolfgang Kownatka (Sinzig, M75), Marc Veit (Rüsselsheim, M 30), Adolf Stenchly (Villmar, M80) und Walter Hass, 1. Vorsitzender, LFV Villmar im Hintergrund.

Nun bereite ich mich noch auf den Werfer-5-Kampf bei den NRW-Winterwurf-Meisterschaften am 12. November in Leichlingen vor.

Der 5. Oktober war noch einmal ein sonniger, kühler Herbsttag, den ich zu einem kurzen Training im Hinblick auf den 12. November nutzte. Technische Stabilität beim Diskus-, Hammer- und Gewichtwurf stand auf dem Programm und die Leistungen waren durchaus erfreulich. Nach dem erfolgreichen ersten Diskurama-Wettkampf in Villmar habe ich mit guten 63,00 m rd. 1,50 m weiter geworfen als drei Tage zuvor. Auch beim Hammerwurf lagen drei Würfe knapp unter 30,00 m und im Gewichtwurf sind 11,00 m wieder Standard.

Der sonnige 26. Oktober lockte mich auf erneut auf den Platz. Zweieinhalb Wochen vor dem letzten Wettkampf noch einmal Gelegenheit, Form und Technik zu überprüfen. Hammer, Kugel und Diskus ließen sich gut werfen und lagen in dem Bereich, den ich für das Ziel: 3.000 Punkte benötige. Auch das regelmäßige Speer- und Diskuswerfen, sowie Kugelstoßen auf meiner „Trainingswiese“ vor dem Haus, dem „Waldwurfplatz“ und ein letztes Training mit dem wieder genesenen Wolfgang am 4. November ließ die Feststellung zu:

November - Leichlingen kann kommen!!!

Leichlingen kam und mit dem letzten Wettkampf auch die Erkenntnis, dass es Zeit ist, das Wettkampfjahr zu beenden.

Die kalten Temperaturen am 12. November und der durch den 5-Kampf bedingte lange Tag haben ihren Tribut gefordert. Die Leistungen im Kugelstoßen, Diskuswerfen und im Gewichtwurf waren akzeptabel, im Speerwurf und im Hammerwurf lagen sie zu deutlich unter meinen Trainings- und übrigen Wettkampfleistungen.

Dennoch war ich zufrieden, gegenüber dem vergangenen Jahr in der Rangfolge verbessert und mit drei 2. Plätzen und drei 3. Plätzen jeweils auf dem „Treppchen“. Das stete Ziel für uns Leistungssportler. Und Torsten konnte ebenfalls im Kugelstoßen und im Hammerwerfen sowie im Gewichtwurf das Treppchen mit jeweils dem 2. Platz erklimmen.

Nun ist bis April 2017 Wettkampfpause, in die ich eine wichtige Erkenntnis mitnehme:

Zwischen Trainings- und Wettkampfleistungen gibt es teilweise noch erhebliche Unterschiede. Hieran werde ich verstärkt arbeiten.

Ziehen wir also Bilanz:

Fazit

Es war ein gutes Jahr 2016 für das Sinziger Werfer-Trio

Sowohl bei Kreis- über Bezirks-, Landes-, Deutschen- bis zu Europameisterschaften in den Einzelwettbewerben (Hammerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen und Gewichtwerfen), als auch im entsprechenden Werfer-5-Kampf und im LSW-Spezialsport (Speerorama, Shotorama, Schockorama, Keulenweitwurf, Diskurama und Athletik-Dreikampf) konnten wir im zu Ende gehenden Jahr 2016 insgesamt 63-mal nach den erfolgreichen Wettkämpfen das „Treppchen erklimmen“ (Ergebnis-Übersicht).

Herausragender Athlet war dabei zweifellos Wolfgang, der allein mit zwei Europa- und drei deutschen Meistertiteln von den verschiedenen Wettkämpfen zurückkehrte und damit sein bisher erfolgreichstes Jahr in seiner Karriere als Leistungssportler krönte. Seine persönliche Bilanz 2016: 17 Meisterschaften, fünf 2. Plätze und ein 3. Platz. Zur Weltbestleistung im Speerorama fehlten Wolfgang nur 73 cm.

Ebenfalls sehr erfolgreich Torsten, der 9-mal den 1. Platz belegte, 5-mal Zweiter und 3-mal Dritter wurde. Auch hier ohne die weiteren TOP 6 Platzierungen bei Meisterschaften und gesonderten Wettkämpfen.

&Wolfgang?

Ich werde mich 2017 das letzte Jahr in der Altersklasse M 75 den sportlichen Herausforderungen stellen. In diesem Jahr wurde ich 3-mal Erster, 6-mal Zweiter und 5-mal Dritter bei insgesamt fünf verschiedenen Meisterschaften.

Auch wenn unsere Bilanz am Ende des Jahres 2016 positiv ausfiel, ohne Ziele für 2017 wollen wir nicht bleiben. Die Nachrichtensendung unseres Heimatsenders SWR 1 beginnt bekanntlich im Hörfunk. mit der Ankündigung:

Es ist 17.00 Uhr. Sie hören Nachrichten aus Rheinland-Pfalz, Deutschland und der Welt.

Und unsere Nachrichten für 2017 hören sich so an:

Rheinland-(Pfalz)Meisterschaften, Deutsche Meisterschaften und Weltmeisterschaften.

Es wird bestimmt wieder ein spannendes Wettkampfjahr.

Ergebnis-Übersicht

Leistungsübersicht Meisterschaften 2016								
Torsten Lange			**Wolfgang Geyer**			**Wolfgang Kownatka**		
Datum	**Disziplin**	**Platz/Ergebn**	**Datum**	**Disziplin**	**Platz/Ergebn**	**Datum**	**Disziplin**	**Platz/Ergebnis**
10.01. NRW	Kugel	3./12,14 m	30.01. RLPM	Kugel	1./10,11 m	09.04. KreisAW	Kugel	2./8,14 m
09.04. KreisAW	Kugel	1./11,60 m	09.04. KreisAW	Kugel	1./10,04 m		Diskus	2./21,15 m
	Diskus	2./26,82 m		Diskus	1./27,45 m		Hammer	1./26,73 m
	Hammer	1./34,13 m		Hammer	2./21,22 m		Speer	3./27,63 m
	Speer	2./25,94 m		Speer	2./32,59 m		Gewicht	1./11,42 m
	Gewicht	1./14,36 m		Gewicht	2./11,33 m		5-Kampf	2./2.803 Pkt.
	5-Kampf	1./3.286 Pkt.		5-Kampf	1./3.133 Pkt.		5-Kampf-M	1./9.222 Pkt.
	5-Kampf-M.	1./9.222 Pkt.		5-Kampf-M.	1./9.222 Pkt.	22.05. RLM	Hammer	2./26,36 m
22.05. RLM	Hammer	2./33,26 m	26.05. BM	Kugel	1./10,12 m	26.05. BM	Kugel	3./8,00 m
26.05. BM	Kugel	2./11,47 m		Speer	1./35,03 m		Speer	3./28,57 m
04.06. LSW-KM	Keule	1./41,74 m	04.06. LSW-KM	Keule	1./49,01 m	04.06. LSW-KM	Keule	2./40,53 m
	Shotorama	1./47,23 m		Speerorama	1./66,55 m		Speerorama	2./48,66 m
12.06. RLM	Kugel	1./11,30 m		Shotorama	1./44,61 m		Shotorama	3./34,61 m
	Diskus	3./28,59 m	12.06 RLM	Kugel	1./10,20 m	27.08. DM	5-Kampf	10./2.725 Pkt.
19.06. SWM	Kugel	1./11,81 m		Diskus	2./25,20 m		5-Kampf-M	3./9.159 Pkt.
	Diskus	4./27,10 m		Speer	1./33,60 m	12.11. NRW-WWM	Hammer	3./24,10 m
26.6. WDM	Hammer	2./34,30 m	08.07. DM	Speer	6./33,14 m		Kugel	3./8,07 m
09.07. DM	Kugel	6./11,43 m	16.07. LSW-EM	Speerorama	1./68,19 m		Diskus	2./21,21 m
27.08. DM	5-Kampf	9./3.268 Pkt.		Keule	1./50,70 m		Speer	2./25,92, m
	5-Kampf-M.	3./9.159 Pkt.		Athl.-2-Kamp	5./89,57 m		Gewicht	3./10,43 m
12.11. NRW-WWM	Kugel	2./11,12 m		Athl.-3-Kamp	2./157,76 m		5-Kampf	2./2.706 Pkt.
	Gewicht	2./12,81 m	27.08. DM	5-Kampf	4./3.166 Pkt.			
	Hammer	2./32,74 m		5-Kampf-M.	3./9.159 Pkt.			
			10.09. LSW-DM	Keule	1./51,03 m			
				Speerorama	1./65,47 m			
				Diskurama	1./74,01 m			
		9/8/3/4/0/1			**17/5/1/1/1/1**			**3/9/8/0/0/0**

KreisAW – Kreismeisterschaften, BM – Bezirksmeisterschaften, RLM – Rheinland Meisterschaften, RLP – Rheinland-Pfalz Meisterschaften, NRW -Nordrhein Westfälische Meisterschaften, WDM – Westdeutsche Meisterschaften, SWM – Südwestdeutsche Meisterschaften, DM/LSW-DM – Deutsche Meisterschaften/LSW-Spezialsport, EM - Europameisterschaften

Das Jahr 2016 war wieder ein erfolgreiches Jahr - für Wolfgang ein sehr erfolgreiches

Sinziger STADTZEITUNG **15.12.2016**

Gutes Jahr für Sinziger Werfer-Trio

Die „drei Musketiere“ des TV Sinzig:
Wolfgang Geyer, Wolfgang Kownatka und Torsten Lange (v.l.n.r.).

„Eine ausgezeichnete Saison 2016 konnte unser „Senioren Werfer-Trio“, Wolfgang Geyer (75), Torsten Lange (71) und Wolfgang Kownatka (78) vom TV 08 Sinzig für die LG Kreis Ahrweiler verbuchen. Sowohl bei Kreis- über Bezirks-, Landes-, Deutschen- bis zu Europameisterschaften in den Einzelwettbewerben (Hammerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen und Gewichtwerfen), als auch im entsprechenden Werfer-Fünfkampf und im LSW-Spezialsport (Speerorama, Shotorama, Schockorama, Keulenweitwurf, Diskurama und Athletik-Dreikampf) konnten die drei Senioren-Athleten im zu Ende gehenden Jahr insgesamt 63-mal nach den erfolgreichen Wettkämpfen das „Treppchen erklimmen“. Herausragender Athlet war dabei zweifellos Wolfgang Geyer, der allein mit zwei Europa- und drei deutschen Meistertiteln von den verschiedenen Wettkämpfen zurückkehrte und damit sein bisher erfolgreichstes Jahr in seiner Karriere als Leistungssportler krönte. Seine persönliche Bilanz 2016: 17 Meisterschaften, fünf zweite Plätze und ein dritter Platz. Zur Weltbestleistung im Speerorama fehlten Wolfgang Geyer nur 73 Zentimeter. Ebenfalls sehr erfolgreich waren seine beiden Vereins- und Mannschaftskollegen. So errang Torsten Lange neunmal den ersten Platz, wurde achtmal Zweiter und dreimal Dritter bei elf Meisterschaftsteilnahmen. Wolfgang Kownatka, der sich im kommenden Jahr das letzte Mal in der Altersklasse M 75 den sportlichen Herausforderungen stellen wird, wurde dreimal Erster, neunmal Zweiter und achtmal Dritter bei insgesamt sechs verschiedenen Meisterschaften.“

Jetzt blicken wir auf die neuen, spannenden Trainingseinheiten und Wettkämpfe

Mit ein paar Trainingseinheiten im November und Dezember haben Wolfgang&Wolfgang das Jahr ausklingen lassen. Unsere Leistungen haben wir sehr stabil gehalten. Bei mir ist vor allem das Kugelstoßen und der Diskuswurf „Trainingsthema“ gewesen und Dank Wolfgangs Hilfe und Erfahrung konnte ich hier zu dieser späten Jahreszeit außerordentlich gute Ergebnisse erzielen.
Wolfgang hatte sich gesundheitlich inzwischen auch wieder erholt und konnte an seine guten Trainingsleistungen anknüpfen. Lediglich das Diskuswerfen bereitete ihm noch kleinere Probleme.

In unserer „zweiten Sportart“, dem Keulenwerfen, haben wir durch wechselseitiges Werfen mit der 500 gr. und der 250 gr. Keule etwas für unsere Arm-Schnellkraft getan und werden an diesem Prinzip festhalten.
Im Kugelstoßen arbeiten wir ebenfalls mit höheren und niedrigeren Gewichten und vor allem auch Stößen aus dem Stand. Beim Speerwerfen nehmen wir zu unserem Wettkampfgewicht von 500 gr noch Trainingseinheiten von 600 gr., 700 gr. und 800 gr. hinzu. Das gleiche gilt fürs Gewichtwerfen, sowohl mit dem 7,26 kg wie auch mit dem 5,45 kg Gewicht. Mir kommen diese leichteren Gewichtsklassen insofern entgegen, da ich 2017 das letzte Jahr in der M 75 starten werde.

13. Dezember. Wieder einmal ein milder Tag, der mit 9 Grad Außentemperatur auf unseren Werfer-Platz lockte. Für eine Stunde haben wir uns mit den Kugeln, dem Wurfgewicht und den Disken beschäftigt. Wolfgang fand mein Kugelstoßen verbessert, mein Gewichtwerfen mit Würfen über 11 m sehr erfreulich und auch beim Diskuswerfen aus dem Stand konnten sich meine Weiten, aber vor allem die Abläufe, sehen lassen. Wolfgang seinerseits, war mit seinen Leistungen vor allem im Diskuswerfen noch nicht zufrieden. Bis zum ersten Wettkampf, am 8. April 2017, den Kreismeisterschaften im Werfen und Werfer Fünfkampf, ist ja auch noch Zeit und bis dahin ist er sicher wieder „Der Alte“. Die verbleibenden letzten Tage des Jahres nutze ich für Schnellkrafttraining mit der 3 Kg Kugel auf meinem „Waldsportplatz“. Und die letzten beiden Dezembertage wurde noch einmal vor dem Haus auf meinem „Wurfplatz gekugelt“, um die letzten technischen Feinheiten für den ersten Wettkampf am 8. Januar – Kugelstoßen in Troisdorf – einzuüben, denn wie schrieb Wolfgang am 28. Dezember in einer Mail an mich:

Zwischen den Jahren habe ich mal etwas herumgestöbert und bin auf einen Wettkampf in der Halle gestoßen, der in Troisdorf am 8.1. 17 stattfindet. Wäre eine schöne Gelegenheit der Ablenkung und eine Standortbestimmung beim Kugelstoßen. Der Wettkampf (Kugelstoßen) beginnt um 10:40. Hast du Lust und Zeit?

Die Standortbestimmung ist gelungen: Standstöße über 8 m und mit leichtem Angleiten 8,50 m.

2 0 1 7

PROLOG

Und nun beginnt 2017

Januar

Und es beginnt im Hinblick auf den 8. Januar am 3. Januar mit einem kleinen „Paukenschlag“. Noch ist das Wetter winterlich. Gerade mal 2 Grad über null und überall noch etwas Schnee und Eis vom Vortag. Der Himmel bewölkt, windstill und trocken. Den gepflasterten Rand an der Grenze zur Wiese vom Eis befreit und ein paar Standstöße nur, nach einem flotten Gang bergauf, bergab mit Hündin Ebbi, aus der Nachbarschaft.

Ebbi und ihre Katze

Gleich die ersten noch lockeren Standstöße lagen knapp unter 8,00 m. Für mich die Schallgrenze beim Kugelstoßen. Die nächste Serie der Stöße lag bereits über 8,00 m. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt. Komme ich heute noch ein paar Zentimeter weiter?

Noch etwas mehr auf die Technik konzentrieren, leicht nach hinten eingedreht, Hüfte und Schulter nach vorn und schön gestreckt, den linken Arm nach hinten führen und das alles mit der erforderlichen Dynamik, dann müsste es funktionieren. Und siehe da. Die nächsten Stöße lagen über 8,30 m, die beiden weitesten bei 8,60 m. Alles weiter als bei meinen Wettkämpfen 2016. Sind in diesem Jahr die 9,00 m mit Angleiten möglich?

Die Erfahrungen des vergangenen Jahres haben mich gelehrt: Gute Trainingsleistungen sind zwar motivierend, müssen aber im Wettkampf erst bestätigt werden. Es ist zu hoffen, dass mir das in diesem Jahr gelingt.

Erstmals in der Halle – und nie wieder?

Matthias Paasche (M45) Wolfgang, Torsten, &Wolfgang

Troisdorf war ein guter Auftakt, auch wenn die Leistungen noch nicht das Maß der Dinge waren. Trotzdem konnten Torsten, Wolfgang und ich mit den Siegen und ich mit meinem 2. Platz im Kugelstoßen zufrieden sein.

Training in der Winterkälte, das mich zunächst zu nachfolgendem Gedicht anregte:

„Kugeln" im Dezember
Ein Mensch stößt Kugel im Dezember,
Auf seiner Wiese vor dem Haus.
Da kommt vorbei, ein Mensch, ein Fremder:
„Bei dieser Kälte gehst Du raus!"

Der Mensch, der Kugel stößt, spricht leise:
„Ach weißt Du, das ist meine Weise,
Mich fit zu halten auch im Winter.

Denn Andre sitzen auf dem Hintern,
In warmen Stuben auf dem Sofa.
Doch ich bin Sportler, noch kein Opa.

Trotz meiner vielen Lebensjahre,
Ist mir mein Körper viel zu schade,
Sich nur dem Nichtstun hinzugeben.
Mein Sport macht Freude, ist mein Leben."

16. Januar, ein eiskalter Tag von Minus 6 Grad. Genau das richtige Wetter, um in strahlendem Sonnenschein zu trainieren. Der Boden, hart gefroren, und der Kugelstoßring mit einer Eisschicht überzogen. Wolfgang&Wolfgang haben es sich nicht nehmen lassen, die ebenso eiskalte Kugel – handschuhbewehrt – aus dem Stand zu stoßen und die 700 gr. bis 400 gr. Speere – ebenfalls aus dem Stand – über den Wurfplatz zu schleudern. Ein echtes Wintervergnügen, das wir unter gleichen Bedingungen am 20. Januar wiederholen werden.

Seit 14 Tagen ist auf dem vereisten Wurfplatz kein Training mehr möglich, so dass ich mich auf meine „Trainingsbahn" im Wald zurückgezogen habe und mit ein wenig „Kugelarbeit" die Muskulatur fit halte. Die Weiten mit der 1 kg Kugel (Speerorama) sind schon ganz erfreulich. Die besten Ergebnisse liegen zwischen 20 m und 21 m.

Februar - steigende Temperaturen

3. Februar wieder so ein Tag, der zum Training auf den Platz „trieb". 12 Grad plus, Sonnenschein und Windstille. Zeit für 1 1/2 Stunden Kugelstoß- und Speerwurftraining. Ergebnisse für diese frühe Jahreszeit erfreulich. Im Speerwerfen mit 700 gr. 26 m, mit 500 gr. 28 m und mit 400 gr. 29 m. Bei weichem Sandboden und ohne Spikes zufriedenstellend. Im Kugelstoßen 8,51 m mit der 4 kg Kugel und 9,67 mit der 3 kg Kugel. In beiden Disziplinen ein erfreuliches Ergebnis. Und dieses erfreuliche Ergebnis konnte ich 5 Tage später noch verbessern. 4 kg Kugel 8,83 m und 3 kg 9,96 m. Die 9,00 m bzw. 10,00 m sind das neue Ziel. Mit verbesserter Technik – tieferes Angleiten und bei Abstoß aus leichter Rechtsdrehung mit „rechte Hüfte nach vorn", müsste das Ziel erreichbar sein. Im Speerwurf entsprachen die Weiten denen des 3. Februar.

„Meine Trainingswiese“ vor unserem Haus

Dieses Grundstück meines Nachbarn Bernd, auf dem er mir Speer-, Diskuswerfen und Kugelstoßen erlaubt, nutze ich seit über einem Jahr für mein Training, um unnötige Fahrten, zum sechs Kilometer entfernten Sportplatz zu vermeiden – wenn Wolfgang keine Zeit hat, mit mir zusammen zu trainieren.

1**4. Februar** Ein sonniger Tag bei 9 Grad plus. Die Straßenkante unserer verkehrsberuhigten Straße vor unserem Haus nutze ich beim Kugelstoßen aus dem Stand als „Abstoßlinie“.

Sechs Tage nach meinen guten Ergebnissen auf dem Sportplatz aus dem regulären Ring, wollte ich wissen, ob ich meine Standstöße auch verbessern konnte, sowohl technisch als auch von der Weite her. Was ich definitiv nicht erwartet hatte und auch nicht erwarten konnte waren Weiten von 9 Meter und knapp unter 9 Meter mit der 4 kg Kugel und 10 m und knapp unter 10 m mit der 3 kg Kugel. Weiten, die ich bisher nicht einmal mit Angleiten erreicht habe.

15. Februar soll wieder ein vorfrühlingshafter Tag werden und damit ein Trainingstag auf unserem Sportplatz, um festzustellen, ob ich das glauben kann, was ich am 14. Februar vollbracht habe. Die

Ergebnisse entsprachen denen des Vortages: 9,70 m Kugel (3 kg), 8,75 m Kugel (4 kg) und als „Zugabe“ 10,70 m Gewichtwurf (7,26 kg).

23. Februar lockte bei 13 Grad mildem, aber windigem Vorfrühlingswetter wieder zum Training. Da Wolfgang aus gesundheitlichen Gründen verhindert war, habe ich als „oft geübter Alleinunterhalter“ mein Trainingsprogramm absolviert. Mit ordentlichen Leistungen konnte ich den Trainingstag beenden: Kugel 8,83 m, Gewicht 11,10 m, Speerorama 1 kg Kugel 20,07 m und mit der 2 kg Kugel 14,30 m. Gut vier Wochen vor Wettkampfbeginn ein positiver Impuls.

März - gute Trainingsergebnisse

3. März, wieder so ein Trainingstag, den ich nicht so schnell vergessen werde. Außentemperatur bei leichtem Wind und mittlerer Bewölkung 13 Grad. Vorgenommen hatte ich mir – als „Alleinunterhalter“ auf dem Wurfplatz - hauptsächlich Kugelstoßen mit der 4 kg und der 3 kg Kugel. Zunächst 10 Stöße aus dem Stand – alle bei 8,00 m bis 8,30 m und mit der 3 kg Kugel zwischen 9,00 m und 9,40 m. Am Ende waren es mit Angleiten 8,84 m (4 kg) und 10,05 m (3 kg). Danach ging es zum Hammerwerfen: 5 kg aus dem Stand auf rd. 20 m – als Test für das Igmander-Hammerwerfen im LSW-Spezialsport. Anschließend 5 Würfe mit dem 4 kg Hammer. Die besten bei 29,45 m und 30,10 m – neue **Saisonbestleistung** im Training. Beim anschließenden Diskuswerfen – Standwurf und Angleiten – 21,84 m bester Wurf. Zurück zum Kugelstoßen mit neuer **Saisonbestleistung** von 9,04 m, die anderen 4 Stöße lagen knapp unter 9,00 m. Beim abschließenden Gewichtwurf fehlte dann doch etwas die Kraft, um die 11,00 m sicher zu übertreffen. Aber 10,95 m konnten sich dennoch sehen lassen. Ein sehr erfolgreicher und Erfolg versprechender Trainingstag.

4. März, ein Tag später, Temperatur bei 16 Grad. Die „Trainingswiese“ vor dem Haus bietet sich an, zu prüfen, was gestern auf dem Sportplatz „los war“. Die Kugelstoßleistung mit der 4 kg Kugel konnte bestätigt werden und die Serie war sehr erfreulich: 9,08 m, 9,08 m, 9,10 m, 9,14 m und als Bestleistung 9,16 m.

7. und der 10. März. Zwei Trainingstage, an denen ich meine bisherigen guten Leistungen bestätigt sehen wollte. Das gelang mir sowohl im Kugelstoßen mit Weiten knapp über 9 m und im Hammerwerfen mit knapp über 30 m. Auch im Hinblick auf das nächste Jahr in der Klasse M 80 waren die Kugelstoßleistungen mit über 10 m und im Hammerwerfen mit über 31 m vielversprechend.

13. März. Ein milder Frühlingstag, war von neuen persönlichen Bestleistungen geprägt. Im Kugelstoßen 9,21 m mit der 4 kg Kugel und 8,42 m aus dem Stand. Mit der 3 kg Kugel 10,48 m. Der 4 kg Hammer flog auf exakt 30,00 m und der 3 kg Hammer auf 32,20 m. Das abschließende Gewichtwurftraining ergab als Bestweite 11,32 m. Alles in allem eine sehr gute und stabile Trainingseinheit, knapp vier Wochen vor unseren Kreis-Wurf-Meisterschaften.

15. März. Ich habe bei schönem Frühlingswetter die drei- und vier kg Kugeln ausgepackt und auf meiner Trainingswiese einige ordentliche Stöße absolviert. Über 9,00 m mit der 4 kg Kugel und über 10,00 m mit der 3 kg Kugel. Eine weitere Bestätigung meiner guten Trainingsleistungen.

17. März. Eineinhalb Stunden intensives Kugelstoßtraining mit Schwerpunkt ‚Technische Ausführung‘ im Wechsel mit der 4 kg und der 3 kg Kugel aus dem Stand und mit Angleiten. Auch an diesem Tag lagen die Ergebnisse knapp unter 9,00 m und ebenso unter 10,00 m mit der 3 kg Kugel.

20. März. Technik-Training aus dem Stand 8,24 m und mit Angleiten 8,94 m. Mit der 3 kg Kugel die entsprechenden Weiten 8,94 m und 9,83 m. Mit diesen Trainingsergebnissen konnte ich die Trainingsleistungen der letzten Wochen bestätigen. Gute Voraussetzungen für die Kreis-Wurf-Meisterschaften und den Werfer Fünfkampf am 8. April.

22. März. Heute konnte Wolfgang nach längerer Trainingspause wieder dabei sein. Kugel, Hammer, Gewicht und Diskus standen auf dem Programm. Am 25. März wollen wir uns wieder zum gemeinsamen Tun treffen, weil seine Leistungen noch nicht wieder das Niveau des vergangenen Jahres erreicht hatten. Mit meinen Leistungen waren wir beide zufrieden. 8,58 m und 8,82 m im Kugelstoßen, 20,00 m, 20,40 m und 20,80 m im Speerorama (1 kg), 28,50 m, 28,50 m und 29,50m im Hammerwerfen, beim Gewichtwurf 11,19 m und im Diskuswerfen 22,00 m waren für mich gute Leistungen.

24. März. Wieder Training mit Wolfgang. Er hat noch Nachholbedarf und kommt langsam wieder in Schwung. Meine Leistungen im Kugelstoßen haben sich nun nach vielen Wochen intensiver Technik-Arbeit stabilisiert. Die heutige Serie hat es gezeigt, dass im Kugelstoßen die 9,00 m keine Utopie als Basisleistung mehr sind: 8,70 m bis 8,99 m sind die Bestätigung. Und im Speerorama lassen sich die 20,40 m auch schon gut an.

27. März, Ein Trainingstag auf dem Wurfplatz im Stadion. Im Kugelstoßen stabile Weiten mit der Tagesbestweite von 8,89 m und mit der 3 kg Kugel 10,06 m. Dazu einige Diskuswürfe um die 22,00 m.

31. März. Dieser Trainingstag stand ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Kreismeisterschaften im Wurf-5-Kampf am 8. April. Die gute Form der letzten Wochen konnte ich bestätigen und erzielte am Ende nach jeweils sechs Übungseinheiten, wobei die ersten drei für den 5-Kampf gerechnet wurden 3.077 Punkte. Der erste Wettkampf des Jahres steht danach unter einem guten „Formstern".

April – die Sommersaison beginnt

Letzter Test vor dem ersten Wettkampf

3. April, der letzte kleine Test für die Kreiswurfmeisterschaften. Das Kugelstoßen war ebenso stabil mit Weiten von 8,89 m, 8,91 m und 8,93 m wie das Hammerwerfen mit 28,40 m, 29,08 m und 29,48 m.

In der Ende März veröffentlichten Deutschen Bestenliste der Seniorenleichtathletik des Deutschen Leichtathletikverbandes konnten wir uns – Wolfgang, Torsten und ich jeweils unter den TOP 50 platzieren.

Im Mannschafts-Werfer-5-Kampf aus Kugelstoßen, Diskus- Speer- Hammer- und Gewichtwurf belegten wir den 2. Platz.

In den Einzeldisziplinen erkämpfte sich Torsten im Kugelstoßen Platz 6, im Gewichtwurf Platz 12, im 5-Kampf Platz 15 und im Hammerwerfen Platz 23.

Wolfgang erreichte die Plätze 7 im Speerwerfen, 15 im 5-Kampf, 16 im Kugelstoßen, 23 im Gewichtwurf und 49 im Diskuswerfen.

Schließlich konnte ich die Plätze 23 im Speerwerfen, 24 im Gewichtwerfen, 29 im 5-Kampf und 49 im Hammerwerfen erreichen.

Ein alles in allem gelungener Saisonauftakt

Beim ersten Wettkampf 2017, den Kreisoffenem Wurfmeisterschaften am 8. April, konnte ich mit ordentlichen Leistungen – Speerwerfen ausgenommen – meine Einzelleistungen aus dem Vorjahr übertreffen. Im Wurf-5-Kampf fehlten mir 13 Punkte – aus dem schwachen Speerwurf - um meine letztjährige Bestleistung zu erreichen. Meine Leistung von den Deutschen Meisterschaften des vergangenen Jahres habe ich jedoch um 67 Punkte übertroffen. Berücksichtige ich die Tatsache, dass ich von den jeweils erzielten Bestleistungen in den sechs Würfen der einzelnen Disziplinen 2.934 Punkte erzielte, so ist die Gesamtleitung zufriedenstellend und entspricht meinem derzeitigen Trainingsleistungsstand.

Wolfgang & Wolfgang beim Kugelstoßen und …

… Speerwerfen

Wolfgang konnte aus familiären Gründen im Winter kaum trainieren und fühlte sich noch gar nicht fit für den Wettkampf. Dass er dennoch mit guten Leistungen fünf Kreismeisterschaften und eine Vizemeisterschaft errang, spricht für seine mentale Stärke.

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf

Ein entscheidender Grund, bereits zwei Tage nach den Kreis-Wurf-Meisterschaften wieder auf den Trainingsplatz zu gehen. Noch wichtiger war es mir jedoch, Wolfgangs Bilderserie zum Kugelstoßen vom 8. April, die ich inzwischen ausgewertet hatte, auf die aufgezeigten Fehler in der Trainingspraxis zu verwerten. Sie waren sehr hilfreich und führten auch zu verbesserten Trainingsleistungen. Sie lagen an diesem Tag zwischen 8,75 m und 9,02 m bei 10 Stößen.

Das anschließende kurze Hammerwurftraining brachte ebenfalls im Vergleich zu den vorigen Trainingstagen stabile Leistungen von Würfen über 29,00 m.

Im Diskuswerfen erzielte ich durch konzentrierte technische Abläufe ebenfalls gute Weiten zwischen 22,00 m und 23,20 m.

Damit will ich neue Zielmarken für die nächsten Trainingseinheiten setzen: 9,00 m im Kugelstoßen, 23,00 m im Diskuswerfen und 30,00 m im Hammerwerfen. Sie sollen Grundlage für persönliche Wettkampfbestleistungen sein.

11. April, wieder einmal intensiveres Training mit Wolfgang. Ich begann etwas früher mit einer Serie Hammerwerfen, deren beste Würfe die 29 m Marke trafen.

Beim anschließenden gemeinsamen Kugelstoßen

erzielte Wolfgang mit 9,85 m schon wieder eine erfreuliche Weite …

… und ich konnte mehrere Stöße bei 8,85 m notieren.

Danach ging es zum Diskuswerfen. Auch hier, wie zuvor beim Kugelstoßen, sieben Würfe aus dem Stand. Bei Wolfgang zwischen 22 m und 23 m und bei mir zwischen 21 und 22 m. Beim anschließenden Werfen mit Angleiten, bei Wolfgang mit Drehung, konnte ich mehrfach die 23 m Marke treffen und

Wolfgang warf über 25 m weit. Zum Abschluss nahmen wir die 1 kg Kugel für das Speerorama-Training in die Hand und erzielten Weiten über 20 m bzw. 22 m (Wolfgang) und im Keulenwerfen war ich mit „kleinem“ Anlauf mit 37,50 m und Wolfgang mit rd. 42 m zufrieden.

Nun freuen wir uns auf den nächsten Trainingstag nach Ostern

Und dieser Trainingstag, der 21. April, war ganz dem bevorstehenden Wettkampf gewidmet, der 2. Kreismeisterschaft im LSW-Spezialsport. Ich hatte noch das Hammerwerfen eingebaut, um am 14. Mai für die Rheinlandmeisterschaften in Trier gerüstet zu sein. Drei Würfe über 29,00 m reichten mir zur Feststellung, dass ich gegenüber dem Vorjahr an Weite und Stabilität gewonnen habe. Auch die anschließenden Trainingseinheiten Shotorama – drei Mal einstoßen und dann jeweils drei Stöße mit den Gewichten 3 kg/4 kg/5 kg/6 kg und 7,26 kg brachten bei mir 37,64 m Gesamtleistung und bei Wolfgang 42,46 m. Damit hatten wir beide unsere selbstgesteckten Ziele – 35,00 m und 40,00 m - übertroffen. Beim anschließenden Keulenwerfen, zunächst Einwerfen mit der 500 gr. Keule und anschließend mit unserer 250 gr Keule haben wir mit 44,00 m – Wolfgang – und ich mit 39,00 m akzeptable Weiten erzielt. Zum Abschluss wurden die Speeroramakugeln geworfen. Hier erzielte Wolfgang mit 21,64 m, 18,39 m und 15,10 m insgesamt 55,03 m, während ich mit meinen 50,11 m (20,51 m, 16,03 m und 13,57 m) mein Ziel erreicht hatte.

26. April, drei Tage vor unserer LSW-Kreismeisterschaft, haben Wolfgang und ich noch einmal ein leichtes Abschlusstraining durchgeführt. Schwerpunkt: 3 kg Kugel. Die Ergebnisse bei mir waren sehr erfreulich, weil sehr beständig über 9,50 m aus dem Stand. Die besten Stöße lagen bei 9,90 m und 9,80 m und damit unwesentlich niedriger als mit Angleiten. Wolfgang war an diesem Tag noch nicht wieder richtig fit, aber ich weiß, wenn es darauf ankommt, wie am 29. April, dann packt er wieder die guten Weiten aus. Mit etwas Keulenwurftraining und ich mit meinem Hammer, schlossen wir den Tag ab.

Die 2. LSW-Kreismeisterschaft

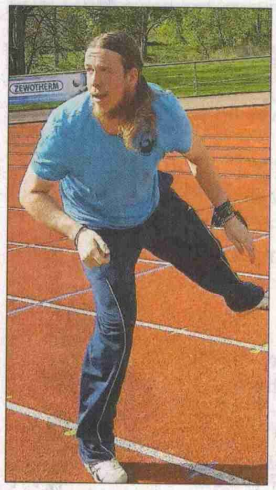
Kühl und leidenschaftslos war das Wetter zu Beginn unserer Kreismeisterschaft im LSW-Spezialsport. Wolfgang gewann alle drei Wettbewerbe – Keule 45,74 m, Shotorama 41,49 m – Speerorama 58,11 m der Anfang war für ihn gemacht. Er kann es noch besser.

Ich hatte auch so einen Wettkampf, bei dem man sagen muss: Er kann es besser, trotz der 2. Plätzen in allen drei Wettbewerben. Keule 37,63 m – Shotorama 35,19 m – Speerorama 46,97 m.

Trotzdem waren wir beide mit unserem ersten Wettkampf im LSW-Spezialsport im Jahr 2017 zufrieden. Torsten, der noch unter einer Immunschwäche litt, nahm nur am Shotorama teil und war mit 46,47 m ebenfalls Sieger und entsprechend zufrieden.

Weltklasse-Leistungen im LSW-Spezialsport

Ruben Loew vom RKS Phönix Mutterstadt herausragender Athlet



Weltklasseathlet Ruben Loew beim Keulenweitwurf. Fotos: privat

Die Teilnehmer und Kampfrichter des Wettbewerbs.

SINZIG. Nach dem guten Erfolg im vergangenen Jahr fanden am 29. April im Sinziger Rhein-Ahr-Stadion die 2. kreisoffenen LSW-Spezialsport-Meisterschaften in den Disziplinen Keulenweitwurf, Speerorama und Shotorama statt.
Von elf gemeldeten Wettkämpfern, unter ihnen zwei Teilnehmerinnen, konnte man trotz der noch „jungen" Saison gute Leistungen erwarten. Und die wurden durch die herausragenden Ergebnisse, vor allem des 21-jährigen Ruben Loew, vom RSK Phoenix Mutterstadt, bestätigt.
Mit 70,77 m im Keulenweitwurf mit dem 500 gr schweren Sportgerät übertraf er seine Europa-Meisterschaftsweite vom vergangenen Jahr um 1,89 m und setzte sich damit in der weltweiten Bestenliste 2017 zunächst auf Platz 1.
Ähnlich verlief der Wettbewerb im Speerorama für ihn. Mit einer Weite von 80,04 m, erzielt mit den Kugeln 2,0 kg, 2,5 kg und 3 kg, übertraf er seine eigene Bestleistung als Europameister des vergangenen Jahres um 1,86 m und steht damit weltweit ebenfalls auf Platz 1. Schließlich gewann er noch den Shotorama-Wettbewerb – das fünfmalige Stoßen aus dem Stand mit Kugelgewichten zwischen 5 kg bis 15 kg – souverän mit 54,15 m.
Auch die Leistungen von Heinz Weber (M 60) von der TUS Roland Brey im Keulenweitwurf mit 53,83 m und im Speerorama mit 55,94 m, sowie von Willi Mandt (M 60), vom Pulheimer SC, mit 52,83 m im Shotorama sind in Deutschland Spitzenleistungen.
Paul Mohr (M 75) von der LG Westerwald gewann wie auch Torsten Lange (M 70), LG Kreis Ahrweiler den Shotorama-Wettbewerb.
Wolfgang Geyer (M 75), LG Kreis Ahrweiler, holte sich in allen drei Wettbewerben die Kreismeisterschaft vor seinem Vereinskameraden Wolfgang Kownatka.

Mai - vor den nächsten Rheinlandmeisterschaften

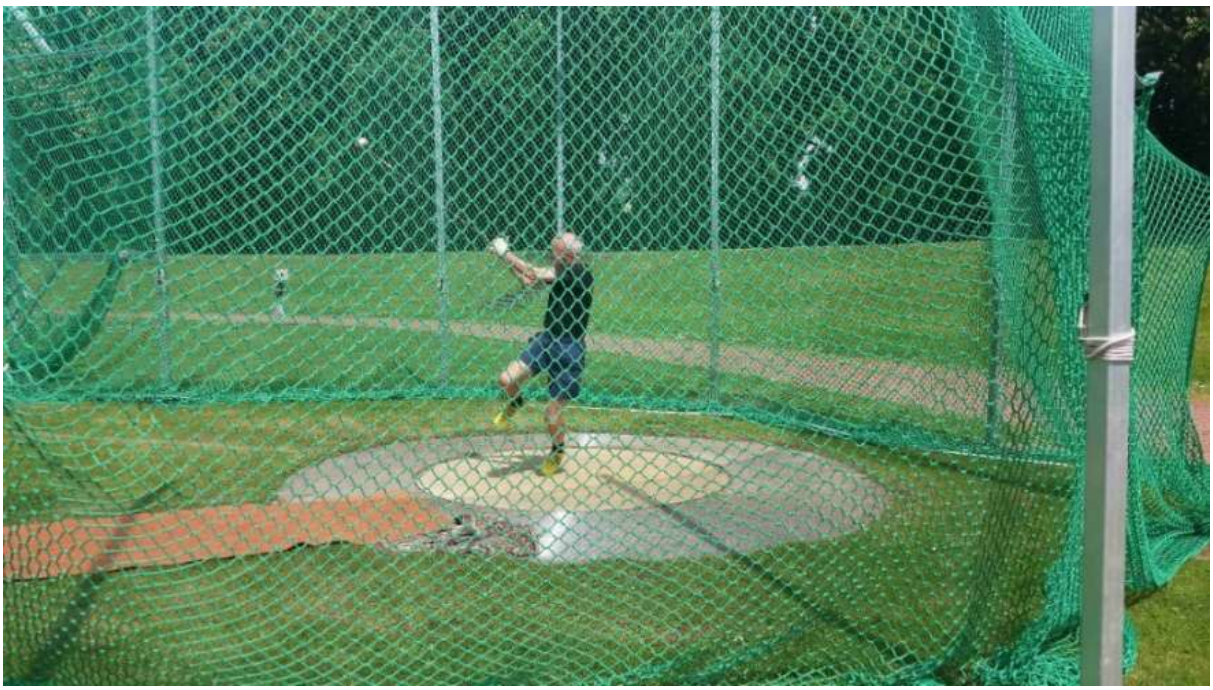
Nun geht es zielgerichtet auf unsere nächsten Wettbewerbe zu. Den Rheinland-Meisterschaften im Hammerwerfen am 14. Mai in Trier und den Rheinlandmeisterschaften im Kugelstoßen, Diskuswerfen und Speerwerfen am 11. Juni in Mayen. Bis dahin bleibt zur Vorbereitung noch ausreichend Zeit.

5. Mai, ein guter Trainingstag, die derzeitige Form ist stimmig. Im Kugelstoßen lagen die Bestmarken bei 8,65 m mit der 4 kg Kugel und bei 9,82 m mit der 3 kg Kugel.

Das anschließende Hammerwerfen, eine Woche vor den Rheinlandmeisterschaften war auch ok. Zwischen 28,60 m und 28,65 m die besten Trainingswürfe. Blieb noch das Diskuswerfen mit 22,57 m auch im Bereich meiner derzeitigen Bestleistung. Wolfgang hat ein wenig mit der Kugel gearbeitet und mit der 4 kg Kugel über 9,00 m und der 3 kg Kugel über 10,00 m gestoßen.

11. Mai, zwei Tage vor den Rheinlandmeisterschaften und nach vier Tagen abgeklungener Entzündung am linken Daumenballen, habe ich noch einmal meine Form mit 7 Trainings-Hammerwürfen überprüft und für gut befunden. Zwischen 28,00 m und 29,00 m und im Kugelstoßen – 3 kg – als Wechselspiel mit 9.70 m auch ok. Der 14. Mai kann kommen.

Hammerwerfen in Trier



Mit dem alten und neuen Rheinlandmeister Emmerich Kiss vom VfR Baumholder auf dem Podest

Es war ein erfolgreicher Tag. Mit Platz 2 und einer neuen persönlichen Bestleistung von 28,41 m konnte ich zufrieden von Trier nach Bad Bodendorf zurückfahren.

Vorbereitung auf Mayen

15. Mai, wieder Training mit Wolfgang. Sein und mein Kugelstoßen mit der 3 kg Kugel war gut. Wolfgang stieß aus dem Stand 10,73 m und ich mit Angleiten 9,92 m, 10,04 m und 10,09 m. Für mich eine sehr gute Serie. Mit der 4 kg Kugel erreichte ich 8,66 m und alle übrigen Stöße lagen über 8,00 m. Beim Diskuswerfen lag Wolfgang mit über 25,00 m gut im Limit und ich konnte mit 22,68 m auch ein gutes Ergebnis erzielen. Zum Abschluss noch Speerorama mit der 1 kg und 1,5 kg Kugel. Bei Wolfgang lagen die Weiten zwischen 21,00 m und 23,75 m, bei mir bei max. 19,92 m und 16,00 m mit der 1,5 kg Kugel.

Kurzer Trainingsauftritt am 17. Mai. Kugelstoßen 10,10 m mit der 3 kg Kugel als Bestleistung. Die übrigen Stöße lagen knapp unter 10 m. Mit der 4 kg Kugel gelangen mir Stöße von 8,72 m und 8,75 m und im abschließenden Speerorama-Werfen mit der 1,0 kg Kugel erreichte ich über 19,00 m. Ein kurzer, aber erfolgreicher Trainingsabschnitt, vor allem im Hinblick auf die Rheinlandmeisterschaften im Kugelstoßen am 11. Juni.

20. Mai, Training mit Kugel und Speer vor der „Haustür“. Mit der 3 kg sehr gute Ergebnisse von jeweils über 10,00 m und im Speerwurf auf Technik gesetzt und sichere „Steckwürfe“ ohne viel Anlauf von rd. 26,00 m.

22. Mai wieder Training mit Wolfgang. Im Hinblick auf die Rheinlandmeisterschaften in Mayen am 11. Juni haben wir uns auf Kugelstoßen und Speerwerfen konzentriert und zum Abschluss unsere Leistungen im Keulenweitwurf geprüft. Wolfgang stieß die Kugel nahe an die 10,00 m heran während ich mit 8,80 m zufrieden war und mit der 3 kg Kugel 10,20 m – eine sehr gute Weite im Hinblick auf das nächste Jahr in der M 80 Klasse - erreichte. Beim Speerwerfen müssen wir beide noch zulegen. Wolfgang mit rd. 30,00 m und ich mit 27,50 m waren noch nicht zufrieden. Das Keulenwerfen ließ sich jedoch gut an. Wolfgang kam mit knapp 48,00 m auf eine sehr gute Weite und auch ich konnte mit fast 42,00 m durchaus zufrieden sein.

26. Mai. Lockeres Training mit Wolfgang, der seine sehr guten Trainingsleistungen im Kugelstoßen und im Keulenweitwurf bestätigte. Besonders im Keulenweitwurf rücken die 50,00 m für ihn immer näher ins Ziel (48,50 m). Mir waren an diesem Tag das Kugelstoßen zwischen 8,70 m und 8,80 m ebenso wichtig wie die Überprüfung meiner Hammerwurf-Stabilität mit dem 4 kg und dem 3 kg Hammer. Bei jeweils fünf Würfen lagen die Bestweiten über guten 29,00 m und 31,50 m (3 kg).

Meine Keulenwürfe lagen über 35,00 m bis 37,00 m. Das anschließende Speerwerfen galt vorwiegend der Abwurftechnik. Hier muss noch bei uns beiden mehr Sicherheit und Weite erzielt werden, was wir bis Mayen am 11. Juni hinbekommen müssen. Zum Abschluss noch ein paar Würfe mit der Speero-Kugeln 1,0 kg und 1,5 kg ohne „Weiten-Ehrgeiz“. Bei Temperaturen über 26 Grad erneut ein schöner und harmonischer Trainingstag.

Meine „Wurfbahn“ im Wald hinter unserem Haus. Hier werden Keulen, Kugeln, Disken, Speere gestoßen und geworfen

Die folgenden Tage habe ich für leichtes Kugel- und Speerwurftraining auf meiner Waldstrecke genutzt, und mich damit für diese beiden Disziplinen bei den Rheinlandmeisterschaften „in Schwung“ zu halten.

6. Juni Wolfgang und ich waren zum letzten Mal vor den Rheinlandmeisterschaften auf dem Platz und haben unseren Leistungsstand im Kugelstoßen und Speerwurf überprüft. Kugel ok. Speer muss noch besser werden. Wolfgang hat zusätzlich ein paar Keulenwürfe zwischen 45,00 und 48,00 m absolviert und ich habe mit dem 4 kg und dem 3 kg Hammer gute Weiten um die 30,00 m geworfen. Nun wollen wir sehen, was wir in Mayen bewerkstelligen können.

Rheinlandmeisterschaften in Mayen

Siegerehrung Kugelstoßen (Paul Mohr -2., Wolfgang Geyer – RLM, Emmerich Kiss 3. Heinz Hoffmann – 4. Wolfgang Kownatka)

Temperaturen bei sonnigem Wetter 30 Grad. Um 10.00 Uhr beginnt das Speerwerfen. Fünf gültige Versuche, einer ungültig und eine für mich indiskutable Weite von 24,96 m. Dennoch Platz 3. Wolfgang mit vier Würfen über 30,00 m. Bester Wurf 34,20 m 1. Platz und Rheinlandmeister.

Wolfgang schaffte auch im Kugelstoßen den Sprung ganz nach oben aufs „Treppchen“ und wurde mit 9,60 m ebenfalls Rheinlandmeister.

Das anschließende Kugelstoßen schien sich für mich, wie zuvor das Speerwerfen, zu einem Fiasko zu entwickeln. Die drei ersten Stöße: 7,73 m, 7,60 m, 7,60 m. Dann ein Minilichtblick: 8,05 m und mit dem 5. Stoß 8,42 m – Saisonbestleistung: Geht doch - und 7,81 m im letzten Versuch, Platz vier.

Fazit: Abhaken und weitermachen. Im nächsten Jahr in der M 80.

Juni/Juli - Wettkampf-Halbzeit

Damit ist für mich „Halbzeit“. Geplant sind höchstens noch zwei Wettkämpfe. Wenn die Leistungskurve stimmt, werde ich wieder mit Wolfgang nach Tata (Ungarn) zur LSW-WM fahren und an den Disziplinen Keulenwerfen und Speerorama teilnehmen - Mitte August - und das Jahr mit den NRW-Winterwurf-Meisterschaften im Wurf-5-Kampf im November in Leichlingen abschließen. Bis zu diesen beiden Terminen dient das Training vor allem dem Keulen- und Speerorama-Werfen und die Umstellung auf die leichteren Gewichte beim Kugelstoßen (3 kg), Hammerwerfen (3 kg) und Gewichtwerfen (5,45 kg) in der neuen Altersklasse M 80 ab 1. Januar 2018.

12. Juni, ein Tag nach unseren Rheinlandmeisterschaften, haben wir uns wieder auf dem Trainingsplatz zu gemeinsamem Tun verabredet. Zunächst Kugelstoßen. Hier habe ich mich inzwischen auf die 3 kg Kugel umgestellt und mit 9,90 m eine Weite erreicht, die über einem Meter über der DM-Qualifikation liegt. Wolfgang übertraf die 11,00 m. Vorher hatte ich mich ein wenig mit dem 3 kg Hammer eingeworfen und mit 31,00 m ebenfalls die DM-Norm weit übertroffen. Beim Diskuswerfen war 22,06 m die beste Weite und auch hier über der Qualifikationsweite für die DM.

Zum Schluss haben wir die Keulen ausgepackt und Wolfgang zwischen 46,00 m und 48,00 m und ich über 42,00 m geworfen. Wir konnten zufrieden vom Platz gehen.

Unser weltmeisterliches Wurfgerät

Die Keule

Und wenn wir glaubten, dass das „Ende der Fahnenstange“ damit erreicht sei, wurden wir heute, eines Besseren belehrt.

Traumweiten im Keulenwerfen

14. Juni. Zunächst wartete ich auf Wolfgang und warf mich mit dem Hammer ein. 5 kg aus dem Stand als Test für das Igmander-Hammerwerfen. Lockere 17,50 m und dann mit dem Wettkampfhammer 3 kg auf mehrmals 29,00 m und 30,00 m. Als Wolfgang kam und ich mit meinem 400 gr. Speer 24,50 m – aus dem Stand -geworfen hatte, gingen wir zum Keulenwurf über. Die erzielten Ergebnisse waren einmalig. Wolfgang warf mehrfach über 50,00 m und überbot mit 54,00 m plus und 55,00 m plus die seit 2007 bestehende Weltbestleistung von 52,65 m deutlich. Ich konnte an diesem Tag auch sehr zufrieden sein und warf die 250 gr. schwere Keule über 44,00 m weit und erzielte damit eine neue persönliche Trainings- und Wettkampf-Bestleistung. Zum Abschluss dieses überaus erfolgreichen Trainingstages haben wir dann noch das 5,45 kg schwere Gewicht auf über 14,00 m (Wolfgang) und ich auf 11,57 m geworfen.

Nun macht Wolfgang erst einmal bis Anfang Juli Urlaub und ich versuche in den nächsten Trainingstagen meine Leistungen im Igmander-Hammerwurf zu verbessern, mich im Speerorama zu konsolidieren und meine gute Keulenwurfleistung zu bestätigen, um dann mit guten Erfolgsaussichten zur WM in der 2. Augusthälfte nach Tata (Ungarn) zu fahren.

Heiße Trainingstage

20. Juni. Es war abends um 19.00 Uhr noch 31 Grad warm. Deshalb nur ein kleines Programm mit Hammerwerfen (4 kg aus dem Stand) über 22,00 m und mit dem 3 kg Hammer mit zwei Drehungen zwischen 30.00 m und 31,90 m. Anschließend Kugelstoßen mit der 3 kg Kugel Stand und Angleiten zwischen 8,20 m und 9,95 m.

23. Juni. Ein schöner, warmer Trainingstag mit guten Leistungen im Hammerwerfen (Standwurf Igmander-Training 5 kg) 19,45 m, Hammerwerfen (3 kg) 31,65 m, Diskuswurf 23,10 m, Kugelstoßen (3 kg) 10,08 m, Keulenweitwurf 42,00 m.

25. Juni. Training bei angenehmen Außentemperaturen, Test für den Werfer-5-Kampf im nächsten Jahr in der M 80. Einwerfen mit dem 400 gr. schweren Speer, der ohne besondere Anstrengung bei 25,00 m landete. Hammerwurftraining – zunächst im Hinblick auf Tata (Ungarn) - Standwürfe mit dem 5 kg

Hammer auf 19,65 m. Die 20,00 m dürften nur noch eine Frage der Zeit sein. Anschließend Hammerwerfen mit 3 kg. Die Weiten über 31,00 m und die Bestweite bei 32,26 m. Beim anschließenden Diskuswerfen lag die Weite bei 22,59 m und beim Gewichtwerfen mit dem 5,45 kg Gewicht konnte ich meine Bestleistung im Training auf 11,90 m steigern. Beim abschließenden Kugelstoßen mit der 3 kg Kugel merkte ich die vorhergehenden Übungen und schloss mit 9,62 m das Training ab. Mit 3.605 Punkten ein insgesamt gutes Ergebnis.

Juli – Trainingstage mit persönlichen Bestleistungen

04. Juli. Training mit Wolfgang, nachdem er von einem 14tägigen Urlaub zurückgekehrt ist. Die schlechte Nachricht: Torsten hat unseren Verein verlassen und ist zum RSK Phönix Mutterstadt gewechselt. Dort will er mit zwei starken Sportkameraden in Zukunft, vor allem im Wurffünfkampf, Mannschaftspunkte sammeln. Schade – aber nicht zu ändern. Wir werden nach Alternativen Ausschau halten und wenn sich niemand findet, werden wir weitermachen, wie bisher – statt drei eben nur zwei Senioren, die sich verstehen.

So haben wir auch unser gemeinsames Training an diesem warmen Sommertag gestaltet. Begonnen habe ich mit Kugelstoßen – zum Aufwärmen. Mit der 3 kg Kugel gelangen mir Stöße zwischen 9,60 und 10,03 m. Gute Aussichten für 2018. Anschließend Hammerwerfen. Im Igmander erstmals mit 20,03 m die Zwanzig-Meter-Marke übertroffen. Mit dem 3-kg Hammer gelangen mir wieder Würfe über 30 m und mit 32,87 m eine neue Trainingsbestweite. Auch hier schon jetzt gute Aussichten für 2018. Unsere nächste gemeinsame Disziplin war Schockorama. Für mich zwar bekannt aber als Trainingseinheit mit 2,0 kg -2,5 kg und 3,0 kg eine neue Erfahrung. Wolfgang, der schon bei der letztjährigen EM in Jüterbog mit 47,20 m den 7. Platz belegt hatte, war bei meinem ersten „Gehversuch“ von Ablauf und Leistung sehr angetan. Mit 40,70 m (16,10 m-13,60 m-11,00 m) sieht er bei mir noch „Luft nach oben“ und ich musste ihm versprechen, diese Disziplin im nächsten Jahr in mein LSW-Wettkampfprogramm aufzunehmen. Beim abschließenden Keulenwerfen waren wir dann etwas „ausgepowert“ und haben uns mit 43,00 m und ich mit 39,60 m zufriedengegeben. Ein harmonischer Trainingstag mit Perspektiven.

07. Juli. Wieder so ein heißer, aber trockener Trainingsabend bei 30 Grad um 18.30 Uhr. Also nur leichtes Training mit Wolfgang. „Aufwärmen“ mit Kugelstoßen. Wolfgang mit der 4 kg Kugel aus dem Stand über 9,00 m und ich mit Angleiten und der 3 kg Kugel 9,55 m. Anschließend „Kugelschocken“ von Wolfgang, und ich mit den drei Hämmern (5 kg [Igmander-Training], 4 kg [noch mein aktueller Wettkampfhammer] und schließlich 3 kg für das nächste Jahr). Die Ergebnisse waren ordentlich: 18,78 m (Standwurf ohne Drehung) – 29,00 m und 30,40 m/31,50 m und 31,70 m. Wobei ich erstmals den 3 kg Hammer mit drei Drehungen warf und jedes Mal die 30 m Marke übertraf. Wolfgang bereitete sich unterdessen auf das Schockorama für Tata vor und erzielte wieder eine Gesamtweite von über 40 m. Zum Ausklang noch ein paar Schockwürfe mit 2,00 kg, 2,50 kg und 3,00 kg mit einer Gesamtweite von 38,00 m plus und mit der Speeroramakugel (1,0 kg), die Wolfgang über 23 m weit warf und ich lockere 17,00 m.

10. Juli. Training mit Wolfgang. Er kämpfte mit Keule und Weite und warf über 45,00 m und mit der 1 kg Kugel über 25,00 m. Ein Ausflug ins einarmige Gewichtwerfen brachte 14,00 plus.

Ich bereitete mich gezielt auf das Igmander-Hammerwerfen in Tata vor und konnte nach schwächeren 18,00 m plus schließlich mit 20,05 m und 20,48 m gute Weiten erzielen. Das abschließende Hammerwerfen mit dem 3 kg Hammer brachte mit 33,75 m nach über 31,00 m und über 32,00 m ein Top-Ergebnis, das – wenn ich es nächstes Jahr in einem Wettkampf wiederholen kann - eine Verbesserung des bisherigen Rheinland-Rekordes um 59 cm bedeuten würde.

12. Juli. Das heutige leichte Training von Wolfgang und mir war dem Schockorama, dem Kugelstoßen und dem Speerwurf – Wolfgang – und dem Igmander-Training und dem Kugelstoßen (ich) vorbehalten. Dabei ging es nach unseren Leistungen bei letztem Training heute nur um lockere Trainingseinheiten, zumal die Regenschauer zwischendurch ein konzentriertes Training verhinderten. Dennoch hatte ich mit 19,40 m beim Igmander-Hammerwurf und 9,80 m mit der 3 kg Kugel akzeptable Ergebnisse.

14. Juli. Ein Regentag, der mich jedoch nicht vom Training abgehalten hat. Heute ohne Wolfgang. Ringe für Kugel und Hammer waren noch nicht zu feucht, so dass Stoßen und Werfen möglich waren. Begonnen habe ich mit ein paar lockeren Speerwürfen, vorwiegend aus dem Stand und zwei mit leichtem Anlauf. Die Weiten von 25,00 m und 26,00 m waren ok. Beim Kugelstoßen sind die 9,00 m kein Problem und mit 9,50 m habe ich mich schließlich zufriedengegeben. Das abschließende Hammerwerfen brachte sehr ordentliche Weiten über 30,00 m. Die besten Würfe erreichte ich mit 31,50 m und 31,87 m.

17. Juli. Ein „Bilderbuch-Sommertag“. 26 Grad, Sonne und Windstille um 17.30 Uhr. Ich bin vor Wolfgang auf dem Platz, um mich mit dem 5-kg-Hammer aus dem Stand einzuwerfen. Knapp unter 20 m die ersten Würfe. Davor noch ein paar Würfe mit dem 5,45 kg Gewicht – 5-Kampf-Disziplin im kommenden Jahr. Ergebnis: 11,70 m. Dann folgen Hammerwürfe mit dem 3 kg Hammer. Wie vor zwei Tagen, wieder über 30 m und 31 m. Anschließend haben wir gemeinsam Kugel gestoßen. Wolfgang seine 4 kg ich meine künftige 3 kg Kugel. Beide aus dem Stand über 9,00 m und ich mit Angleiten 9,39 m. Während Wolfgang sich auf das Schockorama-Werfen in Tata vorbereitete und mit der 2 kg Kugel über 17,00 m weit warf, habe ich mit leichtem Speeroramatraining mit der 1 kg Kugel begonnen. Am Schluss hatte Wolfgang mit über 23,00 m seine heutige Bestweite erreicht und ich bei 18,00 m Schluss gemacht. Das anschließende gemeinsame Keulenwerfen brachte für Wolfgang rd. 45 m und für mich 40,00 m – aus dem Stand. Zum Schluss des 2stündigen Trainings habe ich dann noch einmal zu den Hämmern und zum Gewicht gegriffen und mit 11,96 m (Gewicht), 20,00 m (5-kg-Hammer aus dem Stand) und 31,87 m und 32,23 m (3 kg Hammer) erreicht.

Ein insgesamt ordentlicher Trainingstag mit ebenso ordentlichen Leistungen.

19. Juli. Wieder ein warmer Sommer-Trainingstag mit Wolfgang. Ich habe zunächst ein paar Igmander-Würfe gemacht – 18,00 m plus und dann den 3-kg-Hammer auf 32,26 m geworfen. Beim Kugelstoßen mit der 3-kg-Kugel kamen am Ende 9,54 heraus. Nach längerer Pause wieder einmal Speerwerfen. Ergebnisse zwischen 25,00 m und 28,00 m (Stand und leichter Anlauf auf Sandschotterboden. Beim Gewichtwerfen erzielte ich mit 12,12 m eine neue persönliche Trainingsbestweite, beim abschließenden Schockorama 37,76 m. Nach knapp drei Stunden war auch dieser Trainingstag mit guten Ergebnissen zu Ende. Wolfgang hatte sich mit guten Ergebnissen auf Speerorama, Kugelstoßen und Schockorama konzentriert.

24. Juli. Nach heftigem Regen und „randvollen“ Wurfringen wurde erst einmal Wasser „geschippt“. Anschließend Igmander-Würfe über 19,00 m. Mit Speerwerfen habe ich mich weiter auf gute Abwürfe mit „sauberem Einstich“ konzentriert. Bereits beim letzten Mal hat sich gezeigt, dass auch der 400 gr. Speer, mein künftiges Wurfgerät, zu 100 Prozent „gültig fliegt“. Zwischen 27,00 m und 28,00 m waren

unter diesen Umständen auf unserem Wurfplatz ein gutes Resultat. Beim abschließenden Schockorama konnte ich mit 38,26 m zwar eine ordentliche Leistung erzielen, dennoch lag sie fast 2,50 m unter meiner Trainingsbestleistung, die hauptsächlich durch einen besseren Wurf mit der 2,5 kg Kugel bestimmt war.

Ohne Wolfgang war es dennoch ein kurzer, zufriedenstellender Trainingsablauf.

Schockwurf mit der 2,5 kg Kugel

26. Juli nur leichtes Training mit der 3 kg Kugel dem 400 gr. und 500 gr. Speer und dem Diskus. Eine Zerrung von den letzten Igmander-Trainingseinheiten im rechten schrägen Bauchmuskel, ließen aus Vorsichtsgründen keine „härteren Gangarten“ zu. Das muss erst auskuriert werden. Trotzdem hat das leichte Training seinen Zweck nicht verfehlt. Saubere Speer- (25,00 m bis 26,00 m) und Diskuswürfe (22,00 m) und ein ordentliches Kugelstoßen (9,00 m) waren das Ergebnis.

28. Juli. Ich habe trotz fortbestehender muskulärer Probleme im schrägen Bauchmuskel mit Wolfgang ein leichtes Training absolviert. Etwas Speerwurf, Diskuswurf und Schockorama. Zu Wolfgangs Bedauern habe ich mich aber entschieden, an den diesjährigen LSW-Weltmeisterschaften in Tata nicht teilzunehmen und mich stattdessen intensiv auf die nächste Saison mit dem Höhepunkt der LSW-Europameisterschaften vorzubereiten.

Aus diesem Grunde wird mein letzter Wettkampf in diesem Jahr und damit in der Altersklasse M 75 der 23. September in Elz sein, wo ich am Werfertag im Hammerwerfen, Kugelstoßen und Diskuswerfen teilnehmen werde.

31. Juli. Wolfgang&Wolfgang haben wieder gemeinsam ein leichtes Training durchgeführt. Etwas Kugelstoßen, ein paar Schockoramewürfe, Wolfgang noch ein paar Speerorama-Einlagen und ich etwas Speer und Diskus. Zum Abschluss haben wir noch gemeinsam unsere Keulen geworfen und Wolfgang mit rd. 45,00 m und ich mit 38,00 m das Training beendet. Mein Bauchmuskel hat den Tag gut

vertragen und befand sich auf dem Weg der „Besserung“, was auch die folgenden Tage bestätigten. Damit kann ich voraussichtlich am 2. August wieder auf den Platz.

August - Neue Aufgabe – Ja oder Nein?

2. August – Training mit Wolfgang. Wir haben uns nicht besonders angestrengt – Wolfgang steht 14 Tage vor der WM in Tata und ich wollte meinen rechten Bauchmuskel noch schonen, obwohl er kaum noch „gezerrt“ wirkte. Bei Wolfgang flogen die Speerorama- und Schockoramakugeln sehr gut, während ich mit meinen Speerwürfen, dem Kugelstoßen und dem Diskuswerfen, sowie der 2,0 kg Schockoramakugel sehr zufrieden sein durfte. Die neue – alte – Erkenntnis: Weniger ist oftmals mehr.

Eine nicht unbedeutende Randnotiz zum Tag. Der LSW-Vorsitzende Andreas Hähner trug mir das Amt des 2. Vorsitzenden des Bundesverbandes an. Meine Frage an Wolfgang, was er dazu meint, hat er mir mit einer E-Mail wie folgt beantwortet:

Hallo Wolfgang,
dieses Angebot überrascht mich nicht, habe sogar damit gerechnet. Etwas Besseres kann dem LSW und seinen Mitarbeitern, Aktiven und passiv Tätigen nicht passieren, da du aus dem Lager derjenigen kommst, die sich auskennen.
Kaum jemand kann dir deine Erfahrungen von vielen Wettkämpfen nehmen, kaum jemand kennt sich mit der IT-Technik aus, die du nicht als Hindernis siehst, vielmehr als Hilfe für schnelle Kommunikation.
Meine Antwort dazu ist natürlich "jaaaaa!", denn es kommt uns allen zugute.
Liebe Grüße
Wolfgang

Also werde ich es tun und mich der neuen Aufgabe für unsere Sportgemeinschaft stellen.

04. August. Heute habe ich meinen neuen Speer, POLANIK AIR FLYER 400 gr. erhalten, der ab 2018 mein neuer „ständiger Begleiter“ sein wird. Erste Probewürfe auf meiner „Trainingswiese“ haben die

gute Beratung von Robert – Fa. HAEST - bestätigt. Er liegt gut in der Hand und in der Luft und kommt sauber auf. Das wird eine interessante Zeit in der M 80.

Polanik Air Flyer 400 gr.

07. August. Heute wieder Training auf dem Sportplatz. Wolfgang ist schon in Wien und weiter auf dem Weg zur WM nach Tata. Ich habe nach meiner Bauchmuskelzerrung wieder etwas gezielter trainiert. Der Muskel hat sich nicht mehr gemeldet und die Leistungen waren wieder sehr ordentlich im Hinblick auf die M 80 im nächsten Jahr. Das Hammerwerfen, noch etwas vorsichtig bei 31,40 m. Kugelstoßen sehr erfreulich und mit einer Serie von mehrfach über 9,60 m, 9,88 m und 10,01 m sehr vielversprechend. Das Diskuswerfen lässt sich auch weiter gut an und mit 22,70 m hoffe ich noch die 23,00 m demnächst zu übertreffen. Abschließend habe ich mich meiner „neuen Liebe hingegeben", dem Schockorama und mit 14,85 m – 13,26 m und 11,34 m ein Gesamtergebnis von 39,45 m erzielt. Mein zweitbestes Trainingsergebnis in der für mich noch jungen Disziplin des LSW-Spezialsports.

9. August, wieder ein guter und durchaus stabiler Trainingstag. Kugelstoßen zwischen 9,70 m und 9,90 m. Hammerwerfen über 30,00 m und mit 30,70 der weiteste Wurf. Beim Schockorama gelangen mir ordentliche Würfe:

16,27 m – 13,13 m und 11,39 m (2kg/2,5 kg/3 kg). Mit einem Gesamtergebnis von 40,75 m habe ich meine bisherige Trainingsbestleistung um 5 cm übertroffen. Das abschließende Speerwerfen brachte Weiten zwischen 26,00 m und 28,00 m.

14. August ist ein regenfreier, lauwarmer Spätsommertag. Geplant standen Kugelstoßen und Speerwerfen auf dem Programm. Außerplanmäßig habe ich mich im Weitsprung versucht. Mit zwei Sprüngen über 3,30 m und einem 3,40 m Sprung, habe ich mal wieder Freude an einer anderen Disziplin gehabt. Das Kugelstoßen war mit mehrmals 9,76 m ok und bei Speerwerfen lagen alle Würfe über 26,00 m und die drei besten Würfe bei exakt 29,00 m. Ein lockerer Trainingstag ohne maximalen Krafteinsatz.

17. August. Eigentlich wollte ich heute Abend in Tata, bei der LSW-WM sein, hatte mich aber – nicht zuletzt auf Grund meiner Bauchmuskelprobleme – entschieden, stattdessen auf den hiesigen Trainingsplatz zu gehen. Die Entscheidung war richtig. In Tata hätte ich um die Plätze 6 und 7 kämpfen müssen, - dass es am Ende bei den Ergebnissen drei Bronzemedaillen hätten sein können – hätte, hätte

… wir kennen das ja, habe ich nur kurz bedauert. Nächstes Jahr bei den EM in Jüterbog kann ich es dann nachholen. Hier konnte ich meine Trainingsleistungen überprüfen, stabilisieren und verbessern. Kugelstoßen 9,75 m, 9,94 m und 10,04 m. Eine Serie, die zeigt, dass mit etwas Konzentration auf den Ablauf auch gute Ergebnisse möglich sind. Das anschließende Gewichtwerfen mit der künftig erforderlichen 5,45 kg. Kugel brachte mit 11,62 m und weiteren Würfen über 11,00 m ebenfalls eine gute Serie. **Beim Speerwerfen konnte ich diesmal „den Vogel abschießen“ und nach mehrmals über 29,00 m mit 30,15 m eine neue persönliche Trainingsbestleistung mit dem 400 gr. schweren Speer erzielen.**

Noch vor gut sechs Wochen wollte ich den Speer noch „in die Tonne werfen“, weil nichts mehr klappte und Weiten von 24,00 m indiskutabel waren. Dann habe ich noch einmal intensiv an den Abläufen gearbeitet und auch auf YouTube nachvollzogen, wie es die „Großen“ des Speerwurfs machen. Offensichtlich hat es geholfen und meine Würfe kommen zu 100 % mit der Spitze am Boden auf. Ein vielversprechender Tag.

21. August. Die erfreulichste Meldung des Jahres kam heute aus Tata von Wolfgang:

„Die Weltmeisterschaften sind seit gestern Historie. Hatte ich mit einem Silberplatz "geliebäugelt", so kann ich jetzt sagen, dass es 2 Weltmeistertitel, 2 Vizemeistertitel und einen 5. Platz gegeben hat.
So erfolgreich war ich noch nie. Details folgen, wenn ich auf dem Campingplatz in Wien bin.“

Eine von fünf Siegerehrungen für den Doppelweltmeister

Andrzej Jenek (r.) aus Polen

Natürlich habe ich mich ebenfalls sehr über seinen großartigen Erfolg gefreut. Haben wir doch gemeinsam alles für ein gutes Gelingen getan. Leider konnte ich ihn in diesem Jahr nicht wie vor zwei Jahren unterstützen; dennoch war mir klar: Wenn es darauf ankommt, übertrifft der „stille Fighter“ immer wieder seine eigenen Erwartungen. Und so sahen seine Ergebnisse aus: **Weltmeister** im Speerorama und im „Triathlon“ aus Schocko-, Speero- und Shotorama, **Vizeweltmeister** im Keulenwerfen und im Shotorama, **Bronzemedaille** im Werfer-Zweikampf aus Shoto- und Schockorama und 5. Platz im Schockorama.

Herzlichen Glückwunsch - welch eine Gesamtleistung!!!

Für mich war es ein Trainingstag, wie jeder andere. Gute Wetterbedingungen, gutes Kugelstoßen mit einer Trainingsbestweite von 10,06 m und Speerwürfen über 28,00 m mit einer Bestweite von zweimal 29,00 m. Da beim Kugelstoßen die überwiegende Zahl in einer Bandbreite von 9,20 m bis 9,80 m lag, werde ich meine Anstrengungen in Zukunft auf mehr Konstanz bei Weiten um die 10,00 m legen. Mit konzentriertem technischem Ablauf müsste das erreichbar sein.

23. August. Das sommerliche Wetter lockt auf den Werfer Platz. Mit Kugelstoßen zwischen 9,09 m und 9,69 m war ich zufrieden, auch wenn die 10,00 m heute nicht „fallen“ wollten. Dafür lief es beim anschließenden Hammerwerfen, nach einigen „Pausentagen“ aufgrund meiner Bauchmuskelprobleme, wieder „störungsfrei“ und gut. Eine Vierer-Serie von 30,59 m, 31,19 m, 31,34 m und 32,08 m war eine gute Serie. Beim abschließenden Speerwurftraining gelangen mir wieder Würfe zwischen 28,00 m und 29,00 m.

28. August. Letzter sommerlicher Trainingstag vor dem Urlaub in Winterberg. Zunächst etwas Training mit „Neulingen“ im Keulenwerfen. Hat den drei Aspiranten viel Spaß gemacht.

Dann etwas Kugelstoßen. Standstöße um die 9,00 m und Stöße mit Angleiten zwischen 9,65 m und 9,75 m.

Dann einige Würfe mit dem 5,45 kg Gewicht auf 11,93 m und 12,09 m.

Als Wolfgang kam und wir uns über seine Erfolge in Tata ausgetauscht hatten, habe ich noch ein paar Hammerwürfe über 29,00 bis auf 30,30 m absolviert. Anschließend mit Wolfgang noch Keule geworfen: Er 46,00 m, ich 41,00 m. Dann war ein lockerer Trainingstag zu Ende.

September - Ausklang der Wettkampfsaison

25. September. Bei schönem Spätsommerwetter haben Wolfgang und ich noch einmal unseren Leistungsstand überprüft.

Ich hatte mir vorgenommen, einen kompletten 5-Kampf-M 80 durchzuführen. Das heißt: Zwei- bis dreimal einwerfen und anschließend drei Mal jede Disziplin, wie beim Wettkampf, durchführen und das beste Ergebnis registrieren. Wolfgang war aufmerksamer Beobachter und „Kontrolleur“.

Die erzielten Leistungen haben gezeigt, dass ich zum Saisonende noch in guter Form bin. Für 9,15 m Kugel - 30,40 m Hammer – 29,00 m Speer – 21,56 m – Diskus und 12,12 m Gewicht kamen immerhin 3.618 Punkte zusammen, mit denen ich eine gute Basis für das weitere Training geschaffen habe. Aus „Spaß an der Freude“ habe ich dann zum Abschluss noch drei Weitsprünge zwischen 3,05 m und 3,35 m auf mich genommen.

Mein „reformierter“ Gerätepark für die nächsten fünf Jahre M 80 [Speer (400 gr.), Kugel (3,0 kg), Diskus 1,0 kg), Hammer 3,0 kg und Gewicht 5,45 kg)]

Das Wettkampf-Jahr 2017 ist in drei Monaten zu Ende. Das meistens gemeinsame Training mit Wolfgang geht im reduzierten Modus und vom Wetter abhängig weiter. Wir wollen uns über den Spätherbst und die Wintermonate fit halten und möglichst auch unsere Leistungsfähigkeit.

Im nächsten Jahr wird für Wolfgang die neue Herausforderung darin bestehen, dass er sich in der M75 zusätzlich mit dem Jahrgang 1942 auseinandersetzen muss, während ich in der neuen Altersklasse M 80 gute Chancen sehe, bei gleichbleibender Leistungsfähigkeit wieder bessere Platzierungen als in diesem Jahr zu erreichen. Besonders die neuen Geräte-Gewichtsklassen kommen mir sehr entgegen, wie ich bei der bisherigen Umstellung im Speer-, Gewicht-, Hammerwurf und im Kugelstoßen festgestellt habe. Technik und Schnellkraft werden deshalb die Trainingsschwerpunkte in den nächsten Monaten sein.

Das Ziel in den letzten drei Monaten liegt dabei im Kugelstoßen zwischen 9,50 m und 10,00 m, im Speerwerfen zwischen 28,00 m und 30,00 m, im Diskuswerfen zwischen 22,00 m und 23,00 m, im Hammerwerfen zwischen 30,00 m und 33,00 m, sowie zwischen 11,00 und 12,00 m im Gewichtwerfen.

Die Trainings-Durchschnittsleistungen in den Monaten Oktober bis Dezember 2017 lagen im Hammerwerfen bei 31,48 m, im Kugelstoßen bei 9,83 m, im Speerwerfen bei 27,65 m im Diskuswurf bei 22,29 m und im Gewichtwerfen bei 11,92 m.

In diesem Zielhorizont will ich mich einpendeln. Das gibt mir gute Chancen auf vorderste Plätze bei den Kreis- und Landesmeisterschaften sowie Plätze unter den sechs Besten bei den Deutschen Meisterschaften.

Für Wolfgang war das Wettkampfjahr 2017 erfolgreicher denn je. Im LSW-Spezialsport wurde der zweifache Europameister von 2016 Weltmeister. Im ungarischen Tata errang er im Speerorama mit der Weltjahresbestleistung von 66,48 m und im Athletik-Dreikampf aus Schockorama, Speerorama und Shotorama mit 156,24 m die Goldmedaille. Dazu kamen noch zwei Silbermedaillen im Keulenweitwurf mit 47,96 m und im Shotorama mit 42,19 m, sowie die Bronzemedaille im Werfer-Zweikampf aus Shoto- und Schockorama (89,76 m). Erwähnenswert noch der 5. Platz im Schockorama mit 47,57 m.

Diese Top-Leistungen unterstreichen einmal mehr die Vielseitigkeit des Ausnahmeathleten.

Auch in der Landes- und Deutschen Bestenliste () sind seine Platzierungen bemerkenswert: Speer 1. (5.), Kugel 2. (49.), Diskus 4. (77.), Hammer 4. (47.), Gewicht (19.).

Auch ich kann mit meinen Platzierungen im letzten Jahr der Klasse M 75 durchaus zufrieden sein, auch wenn im Speerwurf mehr hätte erreicht werden müssen: Speer 3. (41.), Kugel 4. (101.), Diskus 5. (93.), Hammer 2. (22.), Gewicht (22.).

So freuen wir beide uns auf eine gute Zeit bis zu den ersten Wettkämpfen im neuen Jahr, in dem wahrscheinlich unser „Mehrkampftrio“ wieder komplett wird, wenn Hans Meyer, Foto (r.), unser langjähriger Abteilungsleiter Leichtathletik, seine Absicht wahrmacht und neben seiner exzellenten läuferischen Leistung nun auch zu uns Werfern stößt. Dann könnten wir uns wieder um Top-Plätze bei den Deutschen Wurf-Mehrkampfmeisterschaften als Mannschaft „bewerben“.

Wechsel in der Abteilungsführung von Hans Meyer (r.) zu Carolina Menrath (m.) in Anwesenheit der 1. Vorsitzenden Waltraut Thormann (l.)

2 0 1 8

von *wieder* drei Senioren, die sich verstehen

PROLOG

Für Wolfgang war es das zweite Jahr in der M 75-Klasse. Ein Jahr in dem er so erfolgreich war wie nie, auch wenn 2016 bereits ein Jahr der großartigen Leistungen war. Zweimal Landesmeister, dreimal Deutscher Meister, zweimal Europameister, zweimal Weltmeister – und das innerhalb von zwei Jahren! Was für Ergebnisse.

(Wolfgang Kownatka M 80 – Hans Meyer M 70 – Wolfgang Geyer M 75)

(v.l.n.r.)

Meine Leistungen waren im letzten Jahr bescheidener. Immerhin wurde ich bei reduzierten Wettkampfteilnahmen Vizemeister des Rheinlandes im Hammerwerfen und 3. im Rheinland im Speerwerfen. In der Deutschen Bestenliste reichte es immerhin in vier Disziplinen zu TOP 50 Plätzen: 5-Kampf 25. von 74, Gewichtwurf 26. von 56, Hammerwurf 33. von 74. und Speerwurf 46. von 114. Da machte sich doch die „jüngere“ Konkurrenz bemerkbar. Deshalb begann ich auch bereits Mitte des Jahres mit den Vorbereitungen auf die neue Altersklasse – M 80. Die etwas geringeren Gewichte bei den Geräten kommen mir bei meinem Körpergewicht von gut 60 kg durchaus entgegen. So kann es –

Verletzungsfreiheit und Gesundheit vorausgesetzt – ein durchaus interessantes und spannendes Wettkampfjahr werden. Die Trainingsleistungen versprechen es. Warten wir es also ab.

Dass Wolfgang mir aufgrund seiner gesundheitlichen Probleme große Sorgen macht, dürfte verständlich sein. Hier hilft nur „Daumendrücken“. Und für unsere Wurf-5-Kampf-Mannschaft haben wir mit Hans Meyer einen Nachfolger für Torsten Lange gefunden.

Die erfolgreiche Sechs von Troisdorf

Matthias Paasche, Anja Zinn, Tokessa Zinn, Nick Nachtsheim, Wolfgang Kownatka und Cedric Kaminski (v.l.n.r.)

Januar – Hallenwettkampf in Troisdorf

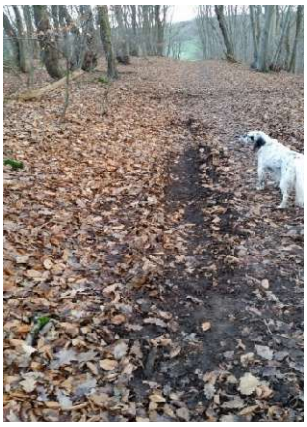
07. Januar. Der erste Wettkampf im neuen Jahr in der neuen Altersklasse M 80. Wenn das selbstgesteckte Ziel von 9,00 m plus im Kugelstoßen nicht erreicht wurde, so war die Leistung von 8,82 m insofern ok, weil die Qualifikationsweite für die Deutschen Meisterschaften von 8,50 m doch klar übertroffen wurde. Dazu kam der konkurrenzlose Platz 1 – am Ende ein ordentliches Ergebnis in Troisdorf.

08. Januar. Irgendwie hat mich das Kugelstoßen mit 8,82 m vom Vortag doch gestört. Schließlich habe ich in der Vergangenheit regelmäßig über 9,00 m gestoßen und teilweise sogar aus dem Stand die 9-Meter-Marke übertroffen. Also wollte ich für die eigene „Psyche“ etwas tun und habe an diesem trüben Januartag bei 7 Grad Außentemperatur meine Sporttasche, Hammer, Speer, Kugel und Diskus eingepackt und bin auf den Platz gefahren, Stoß- und Wurfringe vom Laub und restlichem Regenwasser „befreit“, das Wurfgewicht aus dem Geräteschuppen geholt und die fünf 5-Kampf-Disziplinen „erledigt.“ Das Ergebnis: 3.554 Punkte bei Kugelstößen von 9,30 m bis 9,43 m. Geht doch, habe ich mir gesagt, und der sportliche Seelenfrieden war wiederhergestellt.

24. Januar. 14 Grad Außentemperatur. Grund genug, wieder einmal auf den Wurfplatz zu gehen und einen 5-Kampf zu absolvieren. Start gut gelungen. Kugel 9,27 m, Gewicht 11,94 m, Hammer 29,52 m, Diskus 21.18 m und Speer 27,30 m. Ablauf getreu der Wettkampfordnung. Mit einer Gesamtpunktzahl von 3.509 und einem abschließenden Schockorama (14,00 m, 12,50 m und 11,50 m mit der 2,0, 2,5 und 3,0 kg Kugel) habe ich zufrieden den Platz verlassen.

26. Januar gleich noch einmal das ruhige Wetter genutzt und ein paar Kugelstöße, Gewichtwürfe und Schockorama-Würfe durchgeführt. Die Ergebnisse wieder zufriedenstellend. Kugel 9,23 m, Gewicht 11,85 m und Schockorama insgesamt 38,00 m.

28. Januar. Heute wollte ich am Nachmittag auf meiner Trainingswiese vor unserem Haus überprüfen, ob sich meine Speerwürfe aus dem Stand mit unterschiedlichen Gewichten (400, 500 und 600 gr.) sehen lassen können. Am 8. September sind die Deutschen LSW Meisterschaften in Bingen im Speer-3-Kampf. Mit jeweils über 22,00 m durchaus vielversprechend, so dass ich diese Disziplin verstärkt in Übungsprogramm aufnehmen werde.



Meine „Kugelstoß-Trainingsanlage“ auf dem Ehlinger Berg

Dieser ruhige Wald Pfad dient mir in Zeiten weniger guter Witterungsbedingungen als Trainingsbahn fürs Kugelstoßen. So z. B. im Januar. Ständiger Begleiter unsere englische Setter-Hündin Beauty, die allerdings etwas verständnislos verfolgt, was ihr Herrchen so im Wald treibt. Dennoch will ich „dranbleiben“ und mich wetterunabhängig auf die Saison vorbereiten. Dass ich auf dem richtigen Weg bin, zeigen die Ergebnisse. Standstöße über neun Meter sind inzwischen die Regel.

Februar – Kälte pur

05. Februar. Mit dem ersten Monat und dem Leistungsstand zu Beginn des 2. Monats kann ich zufrieden sein. Heute war ein Tag, an dem ich wieder bestätigen konnte, dass ich von meinen Leistungen aus dem letzten Jahr nichts eingebüßt habe.

Bei strahlender Wintersonne und sehr kühlen 4 Grad plus war das Kugelstoßtraining erfolgreich. Mit Weiten von 9,00 m plus bis 9,52 m konnte ich ebenso zufrieden sein wie mit den 11,00 m plus bis 11,47 m im Gewichtwerfen. Am Speerwurf mit drei verschiedenen Speeren aus dem Stand (400 gr., 500 gr., und 600 gr.) für den LSW-Speerwurfdreikampf bedarf es noch der technischen Verbesserung, um sicher die 20,00 m je Gewicht und damit die 60,00 m Gesamtweite zu erreichen – aber Zeit bis zu den Deutschen Meisterschaften im September in Bingen ist ja noch genug vorhanden.

11. Februar. Nach ein paar eiskalten Tagen endlich wieder einmal Temperaturen bei 7 Grad plus, was ein wenig „Wald- und Wiesentraining“ zuließ. Kugelstoßen im Wald mit 9,00 m plus und Speerwerfen aus dem Stand mit 400 gr., 500 gr. und 600 gr. zwischen 20,00 m und 24,00 m weisen auf eine konstante Frühform hin.

17. und 18. Februar. Angenehme Sonnenwärme, so dass sich ein leichtes Kugel- und Speerwurftraining im Wald und vor unserem Haus anbot. Die Form ist nach wie vor gut. Kugel aus dem Stand um die 9,00 m, mit Angleiten über 9,00 m. Speerwurf mit den 400 gr., 500 gr. und 600 gr. schweren Speeren aus dem Stand jeweils über 22,00 m. Im Hinblick auf die DM im September sehr ordentliche Weiten. Sie sollten für einen Spitzenplatz ausreichen.

März - Vorfrühling

04. März. Nach einer 14-tägigen Frostperiode mit Tagestemperaturen im Minus-Bereich, zeigte sich heute die Sonne bei plus 8 Grad. Für Kugelstoß- und Speerwurftraining gute Voraussetzungen. Die Trainingspause hat mir nicht geschadet – im Gegenteil. Die Kugel flog sowohl aus dem Stand als auch mit Angleiten jeweils über 9,00 m. Beim Stand-Speerwurf erreichte ich mit den drei unterschiedlichen Wettkampfgewichten für den Dreikampf über 60,00 m und im Spezialwurf mit Anlauf (400 gr.) mehrfach über 29,00 m. Und das Ganze auf meiner „Trainingswiese“ vor dem Haus. Die Saison kann

beginnen, denn bei den Deutschen Winterwurfmeisterschaften hätte es mit dieser Weite – so die Theorie - zur Silbermedaille gereicht.

05. März. 14 Grad Lufttemperatur und Sonnenschein. Da hielt mich nichts mehr. Der Platz war in gutem Zustand und ich in guter Form. Kugelstoßen 9,65 m, 9,60 m und 9,37 m. Gewichtwerfen: 12,01 m, 12,02 m und 12,22 m. Hammerwerfen 29,35 m, 30,60 m, 31,02 m. Diskus und Speer entsprachen mit 20,42 m und 27,50 m nicht meinen Erwartungen. Es geht besser. Trotzdem ein schöner Trainingstag – leider ohne Wolfgang, der noch immer mit seiner Gesundheit hadern muss.

10. März. Die Tage davor waren mit schnellem Gehen und Liegestützen (Bankdrücken) sowie Kugelstoßen und Speerwerfen (Stand: 400, 500, 600 gr.) auf meiner Trainingswiese „gespickt". Ablauf und Weiten waren ordentlich und zeigten, dass die Saison beginnen kann. Und am Tag selbst wurden bei milden 16 Grad die bisherigen Leistungen noch einmal bestätigt. Kugel über 9,00 m, Speer-Dreikampf über 60,00 m und Einzel (400 gr.) mit Anlauf über 28,00 m.

Nun muss ich wegen einer kleinen Haut-OP ein paar Tage Pause machen, die mir sicher nicht schaden werden.

Training unter dem Regenbogen

12. März. Weil meine Hautärztin krank ist, verschiebt sich der Eingriff bei mir um 14 Tage. Dadurch konnte ich heute das milde Schauerwetter nutzen, und unter einem wunderschönen Regenbogen trainieren. Mit wieder sehr ordentlichen Ergebnissen für diese Jahreszeit habe ich dann gut motiviert den Platz verlassen. Hans Meyer hatte mir mit Kugel und Gewicht Gesellschaft geleistet. Meine Ergebnisse: Kugel: 3 x über 9,40 m – Bestweite 9,48 m: Gewicht: 3 x über 12,00 m – Bestweite 12,55 m und Hammer: 3 x über 30,00 m – Bestweite 31,60 m.

14. März. Sonniges Wetter. Außentemperatur 12 Grad. Gute Trainingsbedingungen fürs Kugelstoßen zwischen 9,05 m und 9,68 m, Gewichtwurf 11,05 m bis 11,89 m und Hammerwerfen von 29,80 m bis 30,20 m.

15. März. Formüberprüfung auf meiner Trainingswiese vor dem Haus im Kugelstoßen und Speerwerfen (Stand und Anlauf) gelungen. Kugel bis 9,50 m, Speer-3-Kampf 62,00 m und Speer Einzel 28,50 m.

20. März. Nach fünf Tagen Winterpause und Schneefall am Vormittag, dann riss die Bewölkung gegen Mittag auf und die warmen Frühlingssonnenstrahlen lockten auf die Trainingswiese vor unserem Haus. Speere über 60,00 m (für den LSW-Dreikampf), Kugel über 9,00 m, Diskus über 21,00 m und Speer – Einzel (400 gr.) über 29,00 m. Da konnte ich nicht „meckern".

21. März. Gutes Trainingswetter. Luft 4 Grad, Sonne 12 Grad. Schwerpunkt heute: Gewichtwerfen und Hammerwerfen. Beide Disziplinen mit ordentlichen Ergebnissen. Gewicht 11,89 m und Hammer 31,60

m. Das anschließende Kugelstoßtraining, bei dem ich mich vor allem auf den technisch sauberen Ablauf konzentriert habe, brachte Weiten über 9,00 m bis 9,71 m.

24. März. Formüberprüfung auf meiner Trainingswiese gelungen. Kugel zwischen 9,00 m und 9,75 m. Speerwurf-Dreikampf über 60,00 m.

26. März – 05. April. Wegen einer Haut-OP nur sporadisch leichtes Training möglich. Dennoch Leistungen im Kugelstoßen und Diskuswurf erfreulich stabil, so dass die anschließenden Tage zeigen werden, ob ich am 14. April bei den offenen Wurf-Kreismeisterschaften im 5-Kampf erfolgreich sein kann und auch die Einzelleistungen meinen Trainingsergebnissen gerecht werden.

April - Kreismeisterschaften Wurf-5-Kampf in Sinzig

06. April. Heute war das Wetter zu schön, um nicht auf den Platz zu gehen, zumal Wolfgang sein Kommen angekündigt hatte. So konnten wir seit September vergangenen Jahres erstmals wieder gemeinsam trainieren. Und Wolfgangs ersten Ergebnisse im Kugelstoßen, Keulenwerfen, Diskuswerfen und im Speerwerfen waren für die lange Zwangspause doch sehr erfreulich. So hoffen wir, dass es mit ihm langsam wieder bergauf geht.

Meine Leistungen waren für mich eine Bestätigung, dass der kommende Wettkampf ebenfalls gute Ergebnisse erwarten lässt. Kugel 9,66 m, Gewichtwurf 12,54 m, Hammerwurf 29,60 m, Diskuswurf 21,40 m und Speerwurf 27,50 m. Damit habe ich einen kompletten 5-Kampf absolviert und 3.605 Punkte erzielt. Nun ist bis zum 14. April nur noch leichtes Training angesagt, dann kommt „der Tag er Wahrheit“, der erste Wettkampf in der neuen AK M 80.

14. April. Der Tag der Wahrheit kam und er war „heiter und wolkig“ zugleich. Das Erfreuliche: Die Kreismeisterschaft erreicht, 3.293 Punkte erzielt und in allen Einzelwettbewerben, in denen eine Qualifikationsweite für die Deutschen Senioren-Leichtathletikmeisterschaften gefordert wird, das Soll erfüllt, Diskus – noch – ausgenommen. Weniger erfreulich meine überraschend schwachen Leistungen im Speer- und im Diskuswurf – begründet durch eine ziemlich heftige Zerrung im rechten Oberschenkelmuskel. Dennoch war ich alles in allem zufrieden, werde meine Zerrung auskurieren und dann wieder nach vorne blicken.

Kritischer Blick nach gutem Kugelstoß

16. April. Wieder über 30,00 m im Hammer- und über 22,00 m im Diskuswurf-Training. Nach meiner Zerrung, die inzwischen weniger zu spüren war, habe ich ein paar lockere Trainingswürfe absolviert.

18. April. Inzwischen ist meine Zerrung abgeklungen. Dadurch konnte ich beim Training wieder etwas „mutiger“ ans Werk gehen und alle fünf Wettkampfdisziplinen absolvieren. Parallel zum heutigen Training hatte ich mich entschlossen, am 28. April am Werfer-5-Kampf in Alzey teilzunehmen. Meine heutigen Trainingsleistungen – insgesamt 3.513 Punkte - geben mir Mut, ein gutes Ergebnis zu erzielen.

20. April. Wieder ein sonniger, warmer Trainingstag mit Wolfgang, der sich mit Kugel, Diskus und Keule „beschäftigte“, während ich einen 5-Kampf nach Wettkampfregeln durchführte und im Hinblick auf den Werfertag am 28. April in Alzey stabile Leistungen mit 3.580 Punkten erzielen konnte.

Sportfreund Thomas Schäfer machte vom Hammerwurf-Training das folgende Video, das hilfreiche Erkenntnisse zur Verbesserung der Technik vermittelt (Arm- und Fußarbeit) unter: https://www.youtube.com/watch?v=Zp4vYjxdvKA

28. April. In Alzey waren insgesamt 90 Athletinnen und Athleten aus NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland im Kugelstoßen, Diskus-, Speer-, Hammer-, Gewichtwurf und dem daraus zusammengesetzten 5-Kampf angetreten. In der M 80 waren wir vier Teilnehmer.

Für mich war dabei besonders erfreulich, dass ich mit insgesamt 3.410 meine persönliche Bestleistung von der Kreismeisterschaft vom 14. April in Sinzig um 117 Punkte verbessern konnte. Vor allem der Hammerwurf mit 30,90 m und das Kugelstoßen mit 9,44 m gaben den Ausschlag für die Ergebnissteigerung. So konnte ich insgesamt gesehen sehr zufrieden sein, auch wenn es wieder beim Speer- und Diskuswurf mit 25,83 m und 19,67 m noch weitere Steigerungsmöglichkeiten gibt, um die 3.500 Punkte-Marke sicher zu übertreffen.

Jetzt sind bis zum 22. Mai „Urlaubsfreuden auf Rügen“ angesagt – mit den Trainingsgeräten Kugel, Keule und Diskus für „Strandausflüge“. Dann geht es am 27. Mai zu den Rheinlandmeisterschaften im Hammerwerfen nach Trier.

Mai – Rheinlandmeisterschaften in Trier

23. Mai. Nach Rückkehr aus dem Urlaub am 20. Mai, der bis auf ein wenig Kugelstoßen im Wald und Diskuswerfen am Strand sehr erholsam war, habe ich heute wieder meinen geliebten Trainingsplatz aufgesucht und mit Hans, Thomas und Wolfgang ein lockeres Hammerwurftraining zur Einstimmung auf die Rheinlandmeisterschaften am 27. Mai durchgeführt. Nach 6 Trainingswürfen zwischen 29,00 m und 30,96 m und ein paar Keulenwürfen aus dem Stand, habe ich im Hinblick auf den bevorstehenden Meisterschaftswettkampf zufrieden den Platz verlassen.

25. Mai. Letztes Mal vor den Rheinlandmeisterschaften im Hammerwerfen für ein lockeres Training auf dem Platz. Hans und Thomas waren schon fertig, so dass ich ungestört den Ring für mich hatte. Ein paar lockere Trainingswürfe mit Schwerpunkt „drei Drehungen“. Klappte schon sehr gut, und auch die Weite mit 30,25 m verspricht nach den Meisterschaften eine noch stärkere Konzentration auf die drei Drehungen, zumal die Beibehaltung der gebeugten Knie bei möglichst flacher Kreisbahn in den Drehungen sich als zielführend erwiesen hat. Es können noch spannende Wochen beim Hammer-Training werden.

Anschließend habe ich mit Wolfgang noch etwas Schockorama trainiert und dabei feststellen können, dass ich mit insgesamt 39,00 m die 40,00 m durchaus als realistisches Ziel ansehen kann.

27. Mai. Rheinlandmeisterschaft im Hammerwerfen in Trier. Es war eine sehr gut organisierte Veranstaltung unter besten Witterungsbedingungen. Mit meinen Würfen von 30,19 m im ersten Wurf und 30,49 im sechsten und letzten Wurf war ich sehr zufrieden. Hatte ich doch meine guten Trainingsleistungen im Wettkampf bestätigen können. Weil dabei auch noch der Meistertitel heraussprang und auch Thomas Schäfer mit seinem 1. Platz in der M 40 Klasse und Hans Meyer mit seinem 3. Platz bei der M 70 hervorragend platziert waren, war es ein rundherum gelungener Wettkampftag für unsere LG Kreis Ahrweiler (16 Punkte für die Landeswertung) und den TV Sinzig 08.

Stark mit dem Hammer

Leichtathletik Zwei Rheinlandtitel für LG Kreis Ahrweiler

Kreisgebiet. 40 Aktive aller Altersklassen aus 17 Vereinen des Rheinlandes und aus Luxemburg waren in Trier zu den den Rheinlandmeisterschaften im Hammerwurf angetreten. Für die LG Kreis Ahrweiler sprangen dabei zwei Titel heraus. Während Thomas Schäfer mit 29,86 Metern als einziger Starter in der M 40 und Wolfgang Kownatka mit 30,49 Metern in der M 80 (zwei Teilnehmer) Rheinlandmeister wurden, belegte Hans Meier unter drei Aktiven in der M 70 mit 22,91 Metern den dritten Rang. Nun freuen sich die drei auf die Südwestdeutschen Senioren-Leichtathletikmeisterschaften am 17. Juni in Trier. Hier geht es dann erneut um Titel im Hammerwurf und zusätzlich auch im Kugelstoßen, Diskus- und Speerwerfen sowohl des Rheinlandes als auch Südwestdeutschlands. *tme*

Hans Meyer (links) und Wolfgang Kownatka (rechts) holten je einen Rheinlandtitel. Foto: LG Kreis Ahrweiler

Rhein-Zeitung vom 02. Juni 2018

Hans Meyer (l.) …

…Thomas Schäfer ...

… mit Sportfreund Erwin Schick, LG Idar-Oberstein

28. Mai. Nach dem Wettkampf ist bekanntlich vor dem Wettkampf. Also war heute wieder Training am Abend angesagt, um der heißen Sonne des Tages zu entgehen. Lockere Trainingswürfe mit dem Hammer haben die gute Stabilität auf dem Niveau der vergangenen Wochen gezeigt. Mit 30,75 m und 30,80 m war ich zufrieden. Hierauf lässt sich aufbauen, um an den Rheinlandrekord von 2009 mit 33,16 m in einem noch ausstehenden Wettkampf heranzukommen. Anschließend ein wenig Kugelstoßen auf 9,00 m und Diskuswerfen auf 20,50 m.

Nun stehen erst einmal die 3. offenen Kreismeisterschaften im LSW-Spezialsport mit Keule, Speerwurf-3-Kampf, Shotorama und Speerorama am 31. Mai auf dem Programm.

31. Mai. Ein Sommertag bei 30 Grad im Stadion. Eine kleine LSW-Spezialsportgemeinde mit sehr guten Leistungen insgesamt. Mit meinen Leistungen konnte ich ebenfalls zufrieden sein und werde sie bis zu den Deutschen Meisterschaften im September in Bingen noch verbessern können. Keule: 38,80 m, Speerwurf-3-Kampf 60,26 m, Shotorama 33,78 m und Speerorama 44,29 m – allesamt 1. Plätze – ohne Konkurrenz. Die Teilnehmer in der M 80 werden eben weniger.

Juni – Südwestdeutsche- und Rheinlandmeisterschaften in Trier – DM in Mönchengladbach

04. Juni. Zwei Tage nach der „realen M 80“ am 2. Juni begann das „reale Training“ wieder. Die kurze Pause hat gutgetan und die Leistungskurve ist stabil, was für alle vier Disziplinen (Kugel, Hammer, Diskus und Gewicht) gilt. Im Diskuswurf konnte ich mehrfach die 22,00 m übertreffen und damit die Leistungskurve steigern. Nun werde ich bis zu den Südwestdeutschen- und Rheinlandmeisterschaften am 17. Juni in Trier noch an den Feinheiten der Technik arbeiten, um auch bei diesem Höhepunkt der Wettkampfsaison gute Leistungen zu erzielen.

06. Juni. Sommertag bei 29 Grad um 18.20 Uhr. Deshalb nur leichtes Training mit Kugel (9,39 m), Hammer (31,00 m) und Diskus (22,30 m). Die übrigen Würfe lagen knapp unter den erzielten Bestweiten, so dass ich beruhigt ins Wochenende gehen kann. Letztes Training vor den Meisterschaften am kommenden Montag.

14. Juni. Die letzten acht Tage waren wetterbedingt und aus privaten Gründen keine „Trainingstage". Dafür heute die letzte Überprüfung der Leistungskurve vor den Meisterschaften am Sonntag in Trier.

Die Form stimmt und muss nur noch im Wettkampf umgesetzt werden. Auch die letzten Feinheiten des technischen Ablaufs sind „abgespeichert". Ich habe in einem kompletten 5-Kampf mit maximal 6 Übungseinheiten je Disziplin für mich einen erfreulichen Leistungsstand feststellen können: Hammer: 31,40 m, Kugel: 9,66 m, Diskus: 22,00 m, Speer: 28,00 m und Gewicht: 12,23 m. Mit 3.674 Punkten habe ich eine neue Trainingsbestleistung im 5-Kampf erreicht. Trier kann kommen.

17. Juni. Und Trier kam und mit dem Wettkampf ein neues Erfolgserlebnis. Einen kompletten Medaillensatz (Kugelstoßen **Gold** mit 9,23 m, Hammerwerfen **Silber** mit 31,84 m und Diskuswerfen **Bronze** mit 20,54 m) konnte ich von den südwestdeutschen Meisterschaften (LA-Verbände Saarland, Rheinhessen, Pfalz und Rheinland) mit an die Ahr bringen. Darüber hinaus wurde ich bei den gleichzeitig ausgetragenen Rheinland-Meisterschaften Meister im Speerwerfen, Kugelstoßen und im Diskuswerfen Vizemeister. Das Hammerwerfen hatte ich bereits am 27. Mai bei den Rheinlandmeisterschaften mit 30,46 m gewonnen.

Insgesamt hatte unser acht-köpfiges Team vom TV Sinzig 08 achtmal Gold, achtmal Silber und dreimal Bronze gewonnen.

Senioren sammeln in Trier Medaillen in Serie

Leichtathletik Burgbrohl und LG Kreis Ahrweiler auf Südwest-Ebene aktiv

Das Team der LG Kreis Ahrweiler mit (von links) Thorsten Meyer, Elisabeth Meyer, Hildegard Ockenfels, Thomas Schäfer, Michaela Jüris, Wolfgang Kownatka und Hans Meyer war mit der Ausbeute zufrieden. Foto: LG Kreis Ahrweiler

Kreisgebiet. Mit acht Gold-, acht Silber- und drei Bronzemedaillen gehörte das Leichtathletik-Team der LG Kreis Ahrweiler (drei Frauen, fünf Männer) zu den erfolgreichsten bei den südwestdeutschen Senioren-Meisterschaften in Trier. Die SpVgg Burgbrohl war mit zwei Aktiven vertreten, für die vier erste Plätze und ein zweiter Rang zu Buche standen.

Zu den verschiedenen Lauf- und Wurfwettbewerben hatten sich 387 Aktive aus dem Rheinland, Rheinhessen, dem Saarland und der Pfalz angemeldet – ein Mammutprogramm für den Veranstalter, den LV Rheinland und den Postsport-Verein Trier. Hans Meyer (M 70) holte dabei dreimal Gold über 800 Meter (zwei Teilnehmer), 1500 (zwei) und 5000 Meter (drei), Elisabeth Meyer (W 65) zweimal Gold, allerdings hatte sie über 400 und 800 Meter jeweils keine Konkurrenz. Sohn Thorsten Meyer (M 40) holte Silber über 800 und 1500 Meter (jeweils drei Teilnehmer). Thomas Schäfer (M 40) sicherte sich einen kompletten Medaillensatz: zweimal Gold mit der Kugel (zwei) und im Hammerwurf (kein Konkurrent), ein Mal Silber im Diskus (drei) und ein Mal Bronze im Speerwurf (drei).

Wolfgang Kownatka (M 80) brachte ebenfalls je eine Medaillenfarbe mit an die Ahr: Gold mit der Kugel (acht Konkurrenten), Silber mit dem Hammer (sechs) und Bronze mit dem Diskus (sieben). Dabei verbesserte Kownatka seine persönliche Bestleistung im Hammerwurf von 30,90 auf 31,84 Meter.

Matthias Paasche (M 45) gewann Silber im Kugelstoßen (drei) und im Diskuswerfen (vier), und Michaela Jüris, (W 45) brachte Silber im Speerwurf (sechs) mit nach Hause. Hildegard Ockenfels (W 75) gewann Silber im Diskuswurf (drei) und Bronze im Kugelstoßen (vier).

Michael Seibel (M 45) von der SpVgg Burgbrohl gewann sowohl den Hochsprung (1,57 m/drei Konkurrenten) als auch den Weitsprung (5,65 m/drei). Vereinskollege Peter Rübenach (M 50) brachte einen ganzen Medaillensatz mit nach Hause: Bronze mit 13,01 Sekunden über 100 Meter (fünf), Silber mit 57,89 Sekunden über 400 Meter (vier) und Gold mit 25,88 Sekunden über 200 Meter (zwei Teilnehmer). Rübenach war damit über 200 und 400 Meter so schnell wie schon Jahre nicht mehr.

Seibel und Rübenach starteten in einer Seniorenstartgemeinschaft mit Cochem zur 4 x 100-Meter-Staffel, wo sie unter zwei Teams das schnellere waren. *tme, red*

Rhein-Zeitung vom 23. Juni 2018

18. Juni. Wolfgang schickte eine Mail, dass er gesund aus dem Urlaub zurück und ab 18.00 Uhr auf dem Platz ist. Für mich keine Frage: Ich bin dabei – trotz vergangenem anstrengenden Wettkampftag in Trier. Zwischenzeitlich hatte ich mich entschlossen, im Hammerwerfen an den DM in Mönchengladbach teilzunehmen und mich angemeldet. Damit ist klar: In den nächsten 10 Tagen steht nur Hammerwurftraining auf dem Programm.

Wolfgang bestärkte mich in dieser Absicht und meine Einschätzung. In den Endkampf der letzten acht Teilnehmer zu kommen, dürfte nicht zu hochgesteckt sein. Also machte ich mich nach ein paar Kugelstößen ans Hammerwurftraining mit 15 Würfen. Die überwiegende Zahl lag über 30,00 m, die besten zwischen 31,00 m und 31,67 m – also im Bereich meiner, bei den südwestdeutschen Meisterschaften, am Vortag erzielten Leistung. Zum Schluss probierte ich noch ein paar Würfe aus und konzentrierte mich verstärkt auf die Einleitung des Abwurfs. Die Verbesserung der Weiten war trotz langsamer Ermüdung deutlich erkennbar. Die Weiten lagen über 31,50 m und der beste Wurf bei 32,92 m – wäre im Wettkampf wegen Übertretens jedoch ungültig gewesen. Hier werde ich in den nächsten Tagen anknüpfen, um zu sehen, ob Weiten über 32,00 m zum Standard werden. Mit abschließenden drei Kugelstößen von über 9,00 m bis 9,46 m verließ ich zufrieden den Platz, auf dem sich zuvor Wolfgang auf die EM im Tschechien im August im Schockorama und Athletikmehrkampf vorbereitet hatte. Sein Fazit: „Es geht auch bei mir aufwärts."

20. Juni. Nach der Entscheidung, an den DM im Hammerwerfen teilzunehmen, stehen jetzt nur noch entsprechende Wurfübungen mit Hammer und Gewicht auf dem Programm. Dabei geht es mir vor allem um die technischen Feinheiten. Auch wenn meine ca. 30 Würfe heute zwischen 29,00 m und 31,00 m lagen, gibt es immer noch etwas auszuprobieren und zu verbessern, um meine persönliche Bestleistung von 31,84 m möglichst zu übertreffen. Die Würfe mit dem 5,45 kg schweren Gewicht waren sehr ermutigend und gipfelten in einer neuen persönlichen Trainingsbestleistung von 12,82 m. So konnte ich bei 30 Grad im Schatten zufrieden den Platz verlassen.

22. Juni. Eine Woche vor den Deutschen Seniorenmeisterschaften noch einmal Hammerwurftraining der „schärferen Gangart". Die 25 Würfe lagen in der Mehrzahl über 30,00 m. Die beste Serie: 30,95 m, 31,45 m, 32,55 m und 32,85 m. Anschließend zum „Ausklang" noch ein paar Kugelstöße von 9,00 m bis 9,14 m als zufriedenem Abschluss eines erfolgreichen Trainingstages. Nun bleiben bis zur DM noch ein paar Tage ruhiges Training, um mich dann am kommenden Samstag mit 10 weiteren Konkurrenten dem Wettkampf zu stellen. Mein Ziel fest vor Augen, den Endkampf der besten Acht zu erreichen.

25. Juni. Ein denkwürdiger Trainingstag, - wieder mit Wolfgang, der sich mit Schock- und Speerorama-Würfen auf die EM vorbereitete - im Hammerwerfen. Mit 33,90 m und 33,50 m übertraf ich erstmals die Rheinland-Rekordweite, die seit 2012 auf 33,16 m steht. Auch die übrigen Würfe lagen zwischen 30,00 m und 32,00 m. Ein gutes Omen für die DM am Sonnabend.

26. Juni. Das Training gestern war derart motivierend, dass ich heute in der Frühe um 8.30 Uhr meinen Hammer eingepackt habe, zum Einkaufen und auf dem Rückweg zum Wurfplatz gefahren bin. Ich wollte einfach wissen, ob die gestrigen Ergebnisse nur ein „Ausrutscher" waren oder ob sich da etwas für die Zukunft tut. Nach einer halben Stunde Training konnte ich das Fazit ziehen: Gestern, das war wohl der Beginn einer guten Hammerwerfer-Zukunft. Die 31,00 m plus sind inzwischen Standard und die besten Würfe lagen bei 32,50 m und 33,60 m. Was will das Sportlerherz mehr.

28. Juni. Noch einmal ein kleines, lockeres „Vorbereitungswerfen" für Sonnabend. Immer noch so ein klein wenig im Zweifel, ob die guten Ergebnisse der letzten Tage nur „glückliche" Würfe waren, oder ob sich so langsam ein Standard herauskristallisiert. Letzteres scheint wohl der Fall zu sein; denn von den ca. 15 Würfen lag ein gutes Drittel zwischen 32,00 m und 33,90 m. Wenn diese Stabilität auch bei den DM hält, brauche ich mir um den Einzug in den Endkampf keine Gedanken machen. In 48 Stunden weiß ich es genau.

30. Juni. Ein paar Gedanken musste ich mir schon um den Einzug ins Finale bei der DM in Mönchengladbach machen. Der für meine Verhältnisse und Erfahrungen sehr glatte Wurfring, veranlasste mich, mehr als mir lieb war, zu „Sicherheitswürfen", um bei meinem Gewicht von 60,2 kg und den gewohnt schnellen Drehungen nicht den Halt zu verlieren. Dennoch gelang es mir, den 8. Platz

mit einem Wurf von 28,70 m im Vorkampf zu halten und damit noch ins Finale zu kommen. Mit dieser Weite und diesem Platz beendete ich auch den Wettkampf zufrieden, auch wenn ich die beiden anderen Ziele: Persönliche Bestleistung und Landesrekord nicht erreicht habe. Doch das Wettkampfjahr ist noch nicht zu Ende und so bleiben noch ein paar Möglichkeiten zur Leistungssteigerung im Wettkampf.

Juli – Vorbereitung auf die DM in Zella-Mehlis

02. Juli. Nun hatte ich zwei Tage Zeit gehabt, über Mönchengladbach nachzudenken. Gute Trainingsleistungen und weniger gute Wettkampfleistungen – woran lag das? An diesem schönen Sommerabend ließ mir die Antwort auf diese Frage keine Ruhe. Sachen eingepackt und in angenehmer Abend-Temperatur auf den Platz. Im Hinterkopf nicht mehr das Ergebnis der DM, sondern die mögliche Teilnahme an den DM im Wurf-5-Kampf am ersten Augustwochenende in Zella-Mehlis. Deshalb auch alle Disziplinen im Trainingsprogramm – je drei Versuche nach ein paar vorbereitenden Würfen/Stößen. Es begann mit dem Gewicht (5,45 kg). Ergebnis: 12,13 m. Weiter mit Hammerwerfen. Hierbei habe ich besonders den technischen Ablauf aufgrund meiner Erfahrung vom Samstag korrigiert und mich ganz auf stabile Drehung, kurzes Setzen des rechten Fußes und die betont gestreckten Arme besonders beim Abwurf konzentriert. Ergebnis: 32,05 m, 34,20 m und 34,60 m. Anschließend Diskuswerfen. Auch hier habe ich Schwächen beim Abwurf festgestellt und deshalb durch eine Verbesserung der Körperspannung aus einer stärkeren Rückwärtsbeugung auf Anhieb über 21,00 m geworfen. Immer noch unter dem Eindruck der guten Hammerwürfe habe ich dann die Kugel noch auf 9,10 m gestoßen und den Speer auf 28,00 m geworfen. Die sich aus diesem Trainingsabend ergebenden gesamten Punkte des Wurf-5-Kampfes: 3.684. Sollte sich das auch in den kommenden Tagen bestätigen, werde ich an den DM in Zella-Mehlis am 4. August teilnehmen.

Und mein Trainingspartner Wolfgang? Er war natürlich über mein Hammerwurftraining sehr erfreut, machte aber auch deutlich, dass ich alles andere im Wettkampf, was ablenkt und psychisch belastet, aus dem Kopf bekommen muss. Dann sieht auch er gute Chancen bei den nächsten Wettkämpfen. Sprachs und konzentrierte sich auf Schockorama und Shotorama für die EM in Tschechien Mitte August – und ließ offen, ob er auch mit auch Zella-Mehlis fährt. Das zeigt mir, dass Wolfgang, trotz seiner gesundheitlichen Beschwerden, wieder motiviert ist, der Konkurrenz im Wettkampf die Stirn zu bieten.

04. Juli. Nach den sehr guten Trainingsergebnissen vom Montag habe ich heute „etwas verhaltener“ trainiert. Die Hammerwürfe lagen sämtlich über 30,00 m und die besten zwischen 31,80 m und 32,60 m. Das anschließende Diskuswerfen ergab bei vier Würfen zwei über 21,00 m. Damit lag alles im „grünen Bereich“ und zeigte, dass sich mein Leistungsniveau offensichtlich auf diese Werte einpendelt.

06. Juli. Wieder ein guter Trainingstag mit guten Leistungen im Hammerwerfen: 32,84, Diskuswerfen 21,80 m und Gewichtwurf 12,02 m.

09. Juli. Lockeres Hammerwurf- und Gewichtwurftraining über 32,00 m und über 11,00 m.

11. Juli. Training mit Wolfgang, der sich im Kugelstoßen noch verbessern muss, sein Gewichtwurf mit über 11,00 m ist jedoch schon sehr gut, berücksichtigt man, dass er ohne Drehung wirft.

Mit meinen Leistungen war ich zufrieden. Kugel 9,44 m, Gewicht 12,10 m und Hammer 31,34 m. Bei regennassen Flächen ordentliche Leistungen.

13.Juli. Wieder einmal ein volles 5-Kampf-Trainingsprogramm mit Wolfgang und Hans zur Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften im Wurf-5-Kampf in Zella-Mehlis am 04. August.

Hans‘ und Wolfgangs Leistungen sind erfreulich. Besonders Wolfgang wird nach seiner gesundheitlichen Zwangspause immer besser. Hammer- Gewicht- und Speerwurf sind wieder stärker

als noch vor vier Wochen. Bei Hans ist der Hammerwurf und der Diskuswurf erfreulich stabil und liegt über dem Niveau der Kreismeisterschaften im April.

Mit meinen heutigen Leistungen war auch ich zufrieden. Den Ablauf habe ich streng nach den Wettkampfregeln erledigt. Drei Würfe zum „Eingewöhnen“ anschließend drei „Wettkampfwürfe“. Die Ergebnisse: Gewichtwurf 12,08 m, Hammerwurf: 32,00 m, Diskuswurf: 21,40 m, Kugelstoßen 9,44 m und Speerwerfen: 27,00 m. Beim Abschluss mit Wolfgang auf der Tartan-Bahn hat er über 29,00 m und ich 28,30 m geworfen.

Am nächsten Tag schrieb Wolfgang:

Für mich war wichtig, ob ich das Hammerwerfen zufriedenstellend überstehen würde. Das war okay.
Natürlich tun sich nun neue Baustellen auf im Gewichtwurf, Kugel und Speerwerfen.
Werde also etwas Kugelstoßen und auch Speerwurf trainieren, sowie das Schocken und Keulen einpflegen...
Für mich war auch noch wichtig zu sehen, dass du im Speerwurf die erkannten Fehler schnell weggelassen hast. Dann fliegt das Ding und Speer macht Freude...

Der Trainingstag hat sich gelohnt. Mit 3.610 Punkten habe ich mein internes Ziel von 3.500 Punkten mit 110 Punkten übertroffen.

16. Juli. Trainingstage wie dieser machen besonders Spaß. Alle Drei waren an Bord. Wolfgang, Hans und ich, das neue Team für die Wurf-5-Kampf-Mannschaft am 4. August bei der DM in Zella-Mehlis.

Unser Team für die DM im Wurf-Fünfkampf am 4. August in Zella-Mehlis

(v.r.n.l.) Wolfgang Geyer (M 75), Hans Meyer (M 70) Wolfgang Kownatka (M 80)

Während Hans sich mit Hammer und Diskus beschäftigte, haben Wolfgang und ich das Speerwerfen technisch verfeinert und erfreuliche Fortschritte feststellen können. Es ist halt immer besser zusammen zu trainieren, dann lassen sich Fehler schneller abstellen oder von vornherein vermeiden. So kam es zu guten Ergebnissen. Bei Wolfgang über 29,00 m bei mir 28,60 m. Anschließend Kugelstoßen 9,35 m und Gewichtwerfen 11,76 m. Auch das Hammerwerfen war mit 31,48 m ok. Beim abschließenden Diskustraining konnte ich mehrfach die 22,00 m übertreffen und mit 22,27 m Bestweite zufrieden das Training beenden, während Wolfgang noch Kugel, Gewicht und Schockorama trainierte. Am Ende konnte ich feststellen, dass mit 3.641 Fünf-Kampf-Punkten, ein sehr gutes Ergebnis erzielt wurde.

20. Juli. Erneut ein gelungener Trainingstag mit Wolfgang und Hans, der als exzellenter Mittelstreckler immer mehr Freude am Wurf-5-Kampf findet. So haben wir beschlossen, in der nächsten Woche uns auf die DM mit einem exakt den DLV-Vorgaben ablaufenden 5-Kampf (Gewicht, Hammer, Kugel, Diskus und Speer) vorzubereiten.

Hans hat sich heute noch einmal intensiv mit dem Hammerwerfen beschäftigt und mit Weiten um die 23,00 m für ihn ordentliche Ergebnisse erzielt, ebenso wie Wolfgang, der sich jedoch zeitgleich auf die EM im LSW-Spezialsport (Schockorama, Speerorama und Keule) vorbereitete.

Meine Leistungen waren auch wieder stabil. Gewicht 11,70 m, Hammer 32,85 m, Kugel 9,11 m, Diskus 22,28 m und Speer 28,00 m, was einer Gesamtpunktzahl von 3.639 entspricht.

23. Juli. Ein sehr warmer, aber trockener Trainingstag. Deshalb haben Wolfgang und ich beschlossen, um 18.00 Uhr noch einmal gemeinsam zu trainieren. Der Rest der Woche soll so sommerlich heiß werden, dass es dann sinnvoller ist, die „Flügel“ einmal hängen zu lassen.

Also Kugelstoßen, Gewicht- und Hammerwerfen mit guten Ergebnissen, die alle im Bereich unserer letzten gemessenen Weiten lagen. Bei mir war vor allem das Diskuswerfen wieder sehr erfreulich. Dann haben wir uns auf das Speerwerfen konzentriert. Wolfgangs fast nebensächliche Bemerkung über den Speerwurf bei den gerade zu Ende gegangenen Deutschen Meisterschaften in Nürnberg: „*Hast Du gesehen, wo die den Speer kurz vor dem Abwurf hergeholt haben?“*

Hatte ich natürlich, aber für mich daraus noch keine Konsequenz gezogen. Das sollte sich nach dieser Bemerkung grundlegend ändern. Schon beim nächsten Trainingswurf habe ich das Erkannte (den Speer hinten aus der Linksdrehung der Hüfte nach dem Stemmschritt nach vorn über den Kopf holen) nachvollzogen und der Speer flog nicht nur weiter sondern auch sauberer. Dieser Erfolg – dreimal wiederholt und mit Weiten von über 28,00 m – war noch ein Hinweis, das Training mit ein paar Keulenwürfen – die bekanntlich den gleichen Ablauf wie das Speerwerfen haben – abzuschließen. Die auch hierbei angewandte Technik brachte sofort den erfolgreichen Nachweis: Ich bin auf dem richtigen Weg, denn die Keule flog dreimal über 40,00 m weit.

Nun bleiben bis Zella-Mehlis noch gut 10 Tage, um bei der DM den Trainingserfolg nachzuweisen.

27. Juli. Hans wollte gern vor der DM noch einmal einen kompletten Wurf-5-Kampf dem Ablauf in Zella-Mehlis entsprechend durchführen. Doch bei Temperaturen um 38 Grad am Nachmittag und frühen Abend keine so prickelnde Empfehlung. Deshalb schlug er vor, bereits am Morgen um 09.00 Uhr zu beginnen. Also trafen wir uns bei schon recht warmen Temperaturen von 27 Grad und forderten uns und die Geräte heraus. In der Reihenfolge: Gewicht, Hammer, Kugel, Diskus und Speer mit drei Mal vorbereitendem Einwerfen und Einstoßen. Für uns beide war dann um 10.30 Uhr Schluss, als die Temperaturen bereits über 30 Grad zeigten. Dank der tätigen Mithilfe von Elisabeth, der Ehefrau von Hans, die uns beim Messen half, als „Kampfrichterin“ ein waches Auge auf korrekte Abläufe hatte und fein säuberlich die Ergebnisse notierte, hatten wir nur 1 ½ Stunden für unseren „Wettkampf“ benötigt.

Am Ende konnten wir ordentliche Ergebnisse festhalten. Hans hatte insgesamt 2.302 und ich 3.608 Punkte „auf dem Konto“, eine gute Basis für Zella-Mehlis.

Inzwischen hatte der DLV auch die Teilnehmerliste veröffentlicht. Wolfgang hat es mit 10, Hans mit 19 und ich mit 16 „Kämpfern“, um Medaillen und Platzierungen zu tun und wir drei mit 5 weiteren Mannschaften.

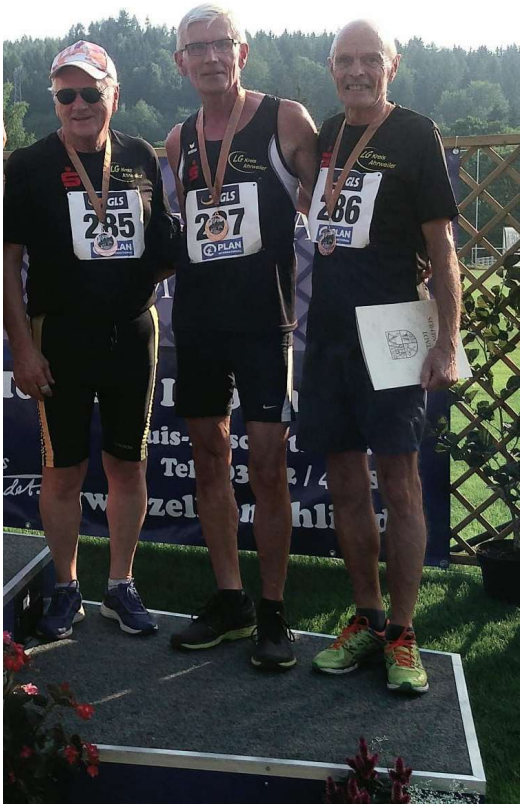
Und Wolfgang schrieb aus der Ferne:

Eure Ergebnisse sind unter diesen Bedingungen (morgens früh und Hitze) hervorragend.
Habe gestern am Abend gesehen, dass die Teilnehmerliste vom DLV online ist. Unterhaching mit 2 tollen Mannschaften sind unschlagbar, LAZ Obernburg-Miltenberg sehr stark, aber bei etwas Glück schlagbar, Jena zu besiegen, VSV Grenzland Wegberg wahrscheinlich Platz 6. Wenn alles super läuft, dann können wir Platz 3 oder 4 belegen. In der Einzelwertung gibt es leider keine Früchte zu ernten, sie hängen zu hoch.

Nun wollen wir einmal sehen, was am Ende bei dem „Abenteuer Wurf-5-Kampf-DM“ herauskommt.

August - schöner Erfolg in Zella-Mehlis

04. August. Das Beste vorweg. Wir haben es geschafft und mit unserer Mannschaft die Bronzemedaille gewonnen. Dabei hat uns vor allem unser „Neuzugang“ Hans Meyer überzeugt, der mit 2.470 Punkten, seine Saison- und persönliche Bestleistung erzielte. Wolfgang hatte nach seinen gesundheitlichen Problemen ebenfalls einen ordentlichen Wettkampf geboten und mit 2.844 Punkten wesentlich zum Mannschaftserfolg beigetragen. Meine Leistungen stellten mich ebenfalls zufrieden, auch wenn ich meine Bestleistung von Alzey nicht ganz erreichen konnte aber mit 3.334 Punkten das zweitbeste Wettkampfergebnis in diesem Jahr erzielte. Luft ist – wie immer – noch nach oben vorhanden. In der Einzelwertung schaffte es Hans auf den 15. Platz von 18 Teilnehmern. Für den ausgewiesenen Laufexperten ein sehr überzeugender Auftritt. Wolfgang erreichte den 5. Platz unter 10 Teilnehmern und ich wurde 7. Von 13 Wettkämpfern.



Wolfgang – Hans - Wolfgang

Damit haben wir auf dem Höhepunkt der Leichtathletiksaison einen positiven Schlusspunkt gesetzt und in neuer personeller Zusammensetzung den Gewinn der Bronzemedaille von 2016 wiederholen können.

06. August. Nur 45 Stunden nach unserem guten Wettkampf in Zella-Mehlis, am Hochsommerabend bei noch 34 Grad Lufttemperatur wieder auf dem Sportplatz mit sehr guten Leistungen. Ein paar Kugelstöße über 9,00 m bis 9,22 m. Das anschließende Diskuswerfen auch sehr erfreulich mit mehrfach über 22,00 m bis 22,77 m und beim Hammerwerfen sind die über 30,00 m inzwischen Standard und mit 32,55 m habe ich den Wurfplatz verlassen und mich dem Speerwurf aus dem Stand mit 400 gr., 500 gr. und 600 gr. gewidmet. Vorbereitung für die DM in Bingen am 8. September. Ergebnis insgesamt 67,00 m. Ein sehr schöner Trainingsabend.

08. August. Wieder ein erfolgreicher Trainingsabend mit Kugelstoßen und einer Bestweite von 9,36 m. Das anschließende Hammerwerfen brachte einige Würfe klar über 30,00 m mit einer Bestweite von 31,74 m und beim Diskuswerfen lag der beste Wurf bei 22,02 m. Das anschließende Speerwerfen aus dem Stand mit den drei unterschiedlichen Gewichten ergab eine Gesamtweite von 64,00 m. Dann gelang mir zum Schluss noch ein Wurf mit dem 400-Gramm-Speer von 29,00 m nach zwei Würfen über 27,00 m. Damit habe ich erstmals den Rheinlandrekord übertroffen. Alles in allem eine klare Bestätigung meiner derzeit guten Trainingsform.

10. August. Die Temperaturen waren heute mit 24 Grad wesentlich angenehmer als in den letzten Wochen. So konnte ich mich wieder einmal intensiver der Verbesserung meiner Wurftechniken widmen; insbesondere Speer- und Keulenwerfen. Mit dem Speerwurf komme ich – zwar noch nicht mit jedem Wurf – inzwischen besser zurecht, so dass die 27,00 bis 28,00 Meter wieder häufiger erreicht werden.

Besonders erfolgreich konnte ich an diesem Trainingsabend das Keulenwerfen durchführen, und mit 41,45 m und 42,40 m sehr gute Weiten erzielen. Hier wirkt sich der technisch verbesserte Anlauf und Abwurf bereits positiv aus. Beim „Speerwurf-Drei-Kampf“ aus dem Stand habe ich dann wieder gute 64 m erzielt, so dass ich am 8. September durchaus hoffnungsvoll zu den DM im Spezialsport (Speerwurf-Dreikampf und Keulenwerfen) nach Bingen fahren kann.

Beim abschließenden Kugelstoßen über 9,00 m, Diskuswerfen, über 21,00 m und Hammerwerfen, über 29,00 m, lagen die Weiten – kräftebedingt - im akzeptablen Bereich.

13. August. Heute drohte Gewitter, deshalb bin ich schon um 16.00 Uhr auf dem Platz gewesen. Für das Training hatte ich mir vorgenommen, immer wieder auftretende Fehler zu korrigieren. Insbesondere beim Kugelstoßen und beim Speerwerfen. In beiden Disziplinen sind die Leistungen zu unterschiedlich. Beim Kugelstoßen ist es mir nun gelungen, den technischen Ablauf – „unter die Kugel zu kommen“ zu verbessern. Dadurch konnte ich mehrfach die Weiten über 9,25 m steigern und mit 9,42 m und 9,52 m meinen gewünschten Leistungsstand erreichen. Bei Speerwurf ist es ähnlich, so dass ich verstärkt nicht auf Weite, sondern auf „Spannung“ und sauberen Abwurf über den Kopf geachtet habe. An den nächsten Trainingstagen werde ich hierauf verstärkt Gewicht legen.

Beim Keulenwerfen und Speerwurf aus dem Stand habe ich weitgehend die Leistungen vom 10. August bestätigen können.

15. August. Noch immer „Alleinunterhalter“, da Wolfgang von der EM in Lovosice gleich in den Urlaub weitergefahren ist und Hans sein Langstrecken-Training durchführte. So konnte ich mich meinen Wurf-5-Kampf Disziplinen widmen und mich auf die Abläufe konzentrieren. Ohne auf besondere Weiten Wert zu legen, habe ich die Kugel mehrfach über 9,00 m gestoßen und mit 9,17 m aufgehört. Beim anschließenden Diskuswerfen war bei 21,60 m Schluss. Das Hammerwerfen lief wieder sehr ordentlich

mit zahlreichen Würfen über der 30,00 m-Marke, um bei 32,73 m Schluss zu machen. Beim Speerwerfen läuft es noch immer nicht rund und somit waren heute 26,00 m das „Ende der Fahnenstange“. Hier muss ich weiter verstärkt „arbeiten“, wobei zu berücksichtigen bleibt, dass ich weder meine Speerwurfschuhe an hatte noch auf der Tartan-Anlaufbahn geworfen habe. Der Sand-Wurfplatz ist eben keine gute Ebene zum Speerwerfen. Beim abschließenden Gewichtwerfen waren die 11,00 m kein Problem und mit 11,90 m habe ich mich nach gut 1 ½ Stunden vom Platz verabschiedet.

16. August. Heute meldete sich Wolfgang von seinem „erfolgreichen Ausflug“ zu den EM im LSW-Spezialsport in Lovosice (CS). Nachstehend mein Bericht über seinen Erfolg:

Die deutschen EM-Vertreter

Wolfgang Geyer (M 75) von der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08 konnte seine Erfolge der letzten Jahre bei Welt- und Europameisterschaften auch dieses Jahr im tschechischen Lovosice wiederholen.

Mit zwei Gold-, zwei Silber- und drei Bronzemedaille kehrte Geyer ins Ahrtal zurück.

In seinen Lieblingsdisziplinen, Keulenweitwurf, siegte er mit 45,48 m ebenso souverän wie auch beim Speerorama, dem Werfen von drei Kugeln aus dem Stand mit Gewichten von 1 kg, 1,5 kg und 2 kg, mit insgesamt 62,77 m.

Vize-Europameister wurde er im einarmigen Gewichtwerfen mit 23,26 m. Hier fehlten ihm nur wenige Zentimeter zur 3. Goldmedaille. Auch im athletischen Dreikampf aus Stand-Kugelstoßen (Shotorama), Kugelschockwerfen (Schockorama) und Stand-Kugel-Weitwurf (Speerorama) holte Geyer die Silbermedaille und im athletischen Zweikampf (Shotorama und Schockorama) sowie in den beiden Einzeldisziplinen erhielt er Bronze.

Besonders gefreut hat mich sein Erfolg aufgrund der gesundheitlichen Probleme, die noch nicht ganz überwunden sind. Umso höher ist sein Erfolg zu werten. Was Wille ausmacht und wie er Leistung generieren kann ist bei ihm beispielgebend. Nun freue ich mich wieder auf unser gemeinsames Training, das ich heute wieder als „Alleinunterhalter“ mit gebremstem Einsatze – Hammer – Diskus – Kugel durchgeführt habe.

27. August. Nach einer etwas ruhigeren Trainingswoche habe ich heute die Form für die LSW-DM in Bingen überprüft und Wolfgang, der inzwischen wieder aus dem Urlaub zurück ist animiert, mit zu den Meisterschaften zu fahren. Meine Trainingsleistungen im Keulenweitwurf mit über 40 m und im Speerwurf-3-Kampf mit über 60 m sind ebenso in Ordnung wie im Speerorama mit über 46 m.

In der Zwischenzeit, bis zum Monatsende habe ich mich dann etwas zurückgenommen und mich auf den 3. Strauben-Werfertag – Kugel – Speer – Diskus am 2. September in Burgbrohl-Weiler, „bei uns um die Ecke“, konzentriert. Dort wird auch Wolfgang dabei sein, so dass wir wieder gemeinsam einen Wettkampf bestreiten.

September – Dreimal Gold bei der LSW-DM

02. September. Es war ein schöner Wettkampftag in entspannter und harmonischer Atmosphäre. Bei ordentlichen Leistungen im Kugelstoßen (8,91 m) und im Speerwerfen (26,20 m) war das Diskuswerfen mit 21,94 als Saisonbestleistung besonders erfreulich. In allen drei Wettbewerben reichte es bei geringer Konkurrenz (2 Teilnehmer) jeweils zum ersten Platz. Wolfgang hat ebenfalls gute Leistungen erzielen können (3 Teilnehmer). Er gewann das Kugelstoßen mit 9,24 m, das Speerwerfen mit 29,95 m und belegte im Diskuswerfen mit 24,08 m den 3. Platz.

03. September. Training mit Wolfgang mit Konzentration auf die bevorstehenden Deutschen Meisterschaften im Speerorama, Keulenweitwurf und Speerwurf-3-Kampf. Die Form ist gut und scheint für „Treppchen Plätze“ auszureichen. Wolfgang lag mit seinen Speerorama-Würfen bei guten 60 m und ich konnte mit über 48 m auch zufrieden sein. Im Stand-Speerwurf (400/500/600 gr.) haben wir auch ordentliche Weiten mit fast 70 m für Wolfgang und über 62 m bei mir erzielt. Beim abschließenden Keulenweitwurf konnten wir gute Leistungen abrufen. Mit Weiten zwischen 41 m und 43 m fahren wir nun hoffnungsvoll am 8. September nach Bingen.

08. September. Unsere Hoffnungen waren berechtigt und haben sich (über)erfüllt. Wolfgang hat, wie auch ich, mehr erreicht, als wir erwarten durften. Dreimal Gold, zweimal Jahres-Weltbestleistung. Das war ein unbeschreibliches Erfolgsgefühl.

Im Speerorama hat Wolfgang seine Jahres-Weltbestleistung nur um wenige Zentimeter verfehlt und mit 62,16 m eine TOP-Leistung abgerufen. Sein Keulenweitwurf war mit 49,38 m Jahres-Weltbestleistung und auch im Speerwurf-Dreikampf hat er mit 74,50 m die Jahres-Weltbestleistung erzielt.

Die „Goldjungs“ von Bingen

Bei mir waren die Ergebnisse ähnlich gut. 45,97 m im Speerorama (Jahres-Weltbestleistung), 40,75 m im Keulenweitwurf (Jahres-Weltbestleistung) und 59,55 m im Speerwurf-Dreikampf.

10. September. Nach der erfolgreichen LSW-DM haben Wolfgang und ich die neue Woche mit einem kleinen „Nach-der-DM Training" begonnen, uns auf das Diskuswerfen konzentriert und ein wenig Kugel gestoßen. Der neue Wurfring reizte mich dann noch zu drei Hammerwürfen. Alles war nach wie vor im „Grünen Bereich". Muskeln und Knochen spielen weiter problemlos mit.

12. September. Wieder kurzes, lockeres Training mit Kugel, Hammer und Diskus. Die erzielten Weiten: Kugel über 9,00 m, Hammer über 30,00 m und Diskus 22,00 m. Zufrieden habe ich nach einer knappen Stunde unseren Wurfplatz verlassen.

14. September. 45 Minuten Training. Hammer 30,90 m Kugel 9,03 m. Schwerpunkt Diskus mit Angleiten 22,00 m. Dann Umstellungstraining auf Drehung, das schon recht gut gelang und Weiten knapp unter 22,00 m brachte. Hier liegt meine „Diskuszukunft", das Werfen aus der Drehung.

17. September. Ein guter Trainingstag, der die Leistungen der vorigen Übungseinheiten (Kugel und Hammer) voll bestätigt hat und vor allem beim Diskuswerfen mit einer Drehung Fortschritte brachte. Die beste Weite lag bei 23,00 m.

19. September. Wieder ein gelungenes Training bei bestem Spätsommerwetter. Die Leistungen sind nach wie vor stabil. Kugelstoßen zwischen 9,00 m und 9,23 m, Diskuswerfen aus der Drehung wird auch stabiler und war mit maximal 21,00+ sehr ordentlich. Wolfgang hatte einige sehr gute Würfe und erreichte die 24,00 m und 25,00 m Marke. Das abschließende Hammerwerfen brachte wieder Weiten bis 31,25 m. Zwischendurch noch ein paar Schockorama-Würfe mit Wolfgang mit einer Bestweite von 14,92 m mit der 2 kg Kugel bei mir und über 17,00 m bei Wolfgang.

20. September. Morgen soll es regnen. Also, Sachen gepackt und auf den Platz im Rhein-Ahr-Stadion. Warm machen mit dem 1,5 kg Schleuderball. Anschließend Kugelschocken mit der 2,00 und 2,5 kg Kugel zwischen 12,00 und 14,00 m. Danach ein wenig Diskustraining mit Drehungen zwischen 20,00 m und 22,00 m und zum Abschluss ein paar Kugelstöße zwischen 9,00 m und 9,27 m. Nach einer Stunde Abschied vom Platz für diese Woche.

Eine Feststellung am Rande: Mit meinen bisherigen Leistungen in Training und Wettkampf kann ich in diesem Jahr, wo nur noch ein Wettbewerb, die NRW-Meisterschaften in Kugel, Speer, Diskus, Gewicht, Hammer und Wurf-5-Kampf am 10. November (Winterwurf) ausstehen, sehr zufrieden sein. Bei der Auswertung der diesjährigen WM in Malaga (ESP), liege ich mit meinen Ergebnissen (theoretisch) im Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hammerwerfen, Speerwerfen und 5-Kampf unter den TOP 10 und im Gewichtwurf auf dem 12. Platz. In der derzeit aktuellen Deutschland-Bestenliste sind es 3 TOP 10 und 2 TOP 20 Plätze. Nur mit Kugel und Diskus, meinen beiden schwächsten Disziplinen, reicht es zurzeit nur für Platz 25 und Platz 58. Daran werde ich in der Winterpause arbeiten, um im Jahr 2019, wenn der Jahrgang 1939 zu meiner Konkurrenz wird, das Gesamtergebnis der Platzierungen halten zu können.

24. September. Der Herbst macht sich auch auf unserem Wurfplatz bemerkbar. Kühle Temperaturen und drohende Regenschauer konnten uns jedoch von einem lockeren Training nicht abhalten. Diskuswerfen, Kugelstoßen, ein paar Hammerwürfe und Schockorama haben uns eine Stunde mit sehr ordentlichen Ergebnissen beschäftigt. So konnte Wolfgang Leistungen erzielen, die seine besten Weiten im Schockorama bei der EM in Tschechien noch übertrafen. Auch ich war mit meinen 38,25 m Gesamtergebnis (2 kg, 2,5 kg und 3 kg) sehr zufrieden. Mein Kugelstoßen knapp über 9,00 m, der Diskus zwischen 21,00 m und 22,00 m und der Hammer knapp unter 30,00 m waren erfreuliche Leistungen

Das Ende eines schönen Trainings mit Wolfgang

26. September. Noch einmal vor dem Beginn des letzten ¼ Jahres ein lockeres Training. Ein wenig Kugelstoßen bis 9,08 m und Schwerpunkt Schockorama mit einer Serie von 38,57 m.

28. September. Letzter Trainingstag des Monats. Etwas Hammerwerfen mit 31,82 m, kurzes Schockorama mit dem kompletten Kugelsatz über 38 m und Diskuswerfen mit 21,00+.

Oktober – Das letzte Viertel des Jahres beginnt

01. Oktober. Und er beginnt mit erfreulich guten Trainingsergebnissen. Hammerwerfen 32,48 m, Kugelstoßen 9,20 m und Diskuswerfen 20,70 m. Alle Würfe ohne den „ganz großen Kampfeinsatz“. Auf Wolfgang muss ich die nächsten drei Monate verzichten. Er hat sich zunächst für 3 Wochen in Urlaub „abgemeldet“ und wird erst im kommenden Jahr sein Wettkampf-Training wieder aufnehmen. Nach den NRW-Meisterschaften werde ich dann auch, sicher zusätzlich wetterbedingt, eine Pause bis zum Jahresende einlegen, auch wenn ich hier und dort auf meinem Wurfplatz nach dem Rechten schauen werde.

08. Oktober. Die Woche Pause hat mir gutgetan, und so konnte ich bei schönstem Herbstwetter für gut eine Stunde alle fünf Wurfdisziplinen des 5-Kampfes trainieren. Die Leistungen sind vier Wochen vor den NRW-Winterwurfmeisterschaften vielversprechend. Kugel 9,37 m, Gewicht 11,37 m, Speer 27,20 m, Hammer 31,34 m und Diskus 21,41 m. Diese Werte und die damit verbundene Gesamtpunktzahl von 3.537 sind mein Ziel am 10. November, dem letzten Wettkampf des Jahres.

10. Oktober. Solche Tage mag ich besonders. Aus zwei Gründen. Hochsommerwetter im Herbst mit 27 Grad, weit und breit kein Wölkchen zu sehen und ich allein auf meinem geliebten Wurfplatz im Rhein-Ahr-Stadion. Und wenn dann noch die Ergebnisse stimmen: Was will das Sportlerherz mehr? Innerhalb von einer Stunde einen kompletten Wurf-5-Kampf durchgeführt und am Ende 3.679 Punkte verbucht (Kugel 9,67 m, Gewicht 11,83 m, Speer 28,65 m Hammer 31,75 m und Diskus 22,10 m). Damit habe ich mein bisher zweitbestes Ergebnis in diesem Jahr erreicht. Wie mag es weitergehen?

12. Oktober. Dass es noch besser kommen kann, habe ich zwei Tage nach dem guten Resultat nicht zu träumen gewagt. Es begann zunächst mit der Selbstdisziplinierung von drei „Einstößen“ und „Einwürfen“, dann drei wettkampf-affine Stöße/Würfe für die 5-Kampf-Wertung und anschließend drei weitere für die „Best of Five“.

Das Kugelstoßen begann mit 9,41 m/9,41 m und lag nur 3 cm unter meiner diesjährigen Bestleistung im Wettkampf. Das anschließende Gewichtwerfen ergab 12,12 m im 3. Versuch und 12,69 m im 5. Versuch, was der zweitbesten Trainingsleistung in diesem Jahr entsprach. Beim Speerwerfen konnte ich mit 28,90 m im 3. Versuch und anschließenden 28,50 m eine neue Trainingsbestleistung erzielen. Das folgende Hammerwerfen brachte im 3. Versuch 32,45 m und 31,71 m im 4. Versuch. Schließlich lagen die sechs Diskuswürfe mit 22,80 m – Trainingsbestleistung im zweiten Versuch in diesem Jahr – und 22,47 m im 5. Versuch über den Leistungen, die ich zwei Tage zuvor erzielt hatte.

Damit war ein sehr erfolgreicher Trainingstag mit einer 5-Kampf-Bestleistung von 3.731 Punkten noch nicht ganz zu Ende. Das Beste kommt bekanntlich immer zum Schluss. Dafür musste der Hammer noch einmal herhalten und mit drei Würfen, bei hoher Konzentration auf Drehung und Abwurf zeigen, wie weit er fliegen kann. Und er flog weit. Mit 35,25 m hatte ich ein Traumziel erreicht und den Ablauf mit Anschwung, Drehung und Abwurf sofort gespeichert, um künftig zu versuchen, an dieser Leistung anknüpfen zu können. Nach den 34,60 m vom 2. Juli (Rheinlandrekord) konnte ich diesen nun noch einmal um 2,09 m verbessern.

In den noch verbleibenden 4 Wochen bis zu den NRW-Meisterschaften werde ich nun alles daransetzen, diese für mich sehr erfreulichen Leistungen zu bestätigen. Es wäre zweifellos der Höhepunkt einer sehr erfolgreichen Saison.

15. Oktober. Noch bleiben die Herbsttage sommerlich, weshalb das Training auf dem Platz besonders angenehm ist. Zwar müssen die Muskeln bewegt, aber kaum aufgewärmt werden. So konnte ich – zugegeben ein wenig euphorisiert durch die guten Ergebnisse vom Freitag – gleich wieder „loslegen“ mit der Frage: War der letzte Freitag nur ein „Einmalereignis?“ Weit gefehlt. In allen „Wurf-5-Kampf-Disziplinen konnte ich meine Leistungen mehr als bestätigen. Die daraus resultierende Gesamtpunktzahl von 3.857 ist einerseits „beängstigend“ andererseits eine Bestätigung meiner intensiven Trainingsarbeit, vor allem in der Verfeinerung der technischen Abläufe. Besonders stand an diesem Trainingsnachmittag der Gewichtwurf im Fokus. Mit 13,29 m konnte ich nicht nur eine persönliche Bestleistung erzielen – auch die anderen Würfe lagen knapp unter der 13 m Marke -, sondern auch hier die technischen Feinheiten in Weite umsetzen. Dass mir auch mit dem Diskus erstmals ein Wurf – persönliche Bestleistung – mit 23,01 m gelang; auch hier lagen die übrigen Würfe über der 22 m Marke, war mir eine besondere Genugtuung. Kugel mit 9,42 m und der Speerwurf mit 28,70 m, sowie das abschließende Hammerwerfen mit 33,32 m und 33,61 m – Rheinlandrekord erneut

übertroffen – führten schließlich zu dem starken Gesamtergebnis. Ich freue mich schon auf die nächsten Tage.

17. Oktober. Die bisherigen Trainingstage im laufenden Monat waren für mich von überaus erfreulichen Ergebnissen geprägt. Die bisher vier durchgeführten Wurf-5-Kämpfe hatten mit Ergebnissen über 3.500 Punkten eine deutliche Steigerung gegenüber denen der Vormonate ergeben.

Heute nun, bei wieder schönstem „Sommerwetter“, sollten sich die guten Leistungen erneut zeigen und den bisher besten Wurf-5-Kampf ergeben. Besonders das Hammer- und Gewichtwerfen konnte ich erheblich verbessern und so die erforderlichen Punkte hinzugewinnen. Aber auch das Diskuswerfen und das Speerwerfen haben durch moderate Steigerungen zusätzliche Punkte gebracht. Mit 3.860 Punkten hat auch dieser Trainingstag gezeigt, dass ich auf einem für mich stabilen hohen Niveau angekommen bin, zumal in den einzelnen Disziplinen alle Würfe einen vergleichbar hohen Wert ergaben. Im Speerwerfen zwischen 27,50 m und 29,00 m, beim Kugelstoßen mehrfach über 9,00 m bis auf 9,42 m, beim Gewichtwerfen von 12,83 m über zweimal 12,85 m auf 12,91 m, beim Diskuswerfen mehrfach über 20,00 m und 21,00 m auf 21,86 m und 22,56 m und im Hammerwurf über 34,00 m und 34,01 m auf 34,82 m. Damit habe ich hier, wie auch im Speerwurf, den Landesrekord von 33,16 m bzw. 28,95 m übertroffen.

Mit diesem letzten Wurf-5-Kampf vor den NRW-Meisterschaften am 10. November werde ich mich an den nächsten Trainingstagen verstärkt meinen etwas schwächeren Disziplinen (Kugel, Diskus und Speer) zuwenden. Ich will in Leichlingen noch einmal zeigen, dass auch in einem Wettkampf gute Trainingsleistungen bestätigt werden können.

19. Oktober. Heute kein Training im Rhein-Ahr-Stadion, dafür - zur Vorbereitung auf das Schwerpunkttraining am Montag (Speer, Hammer und Diskus, den drei Einzeldisziplinen am 10.11. in Leichlingen) - ein wenig Speerwurftraining auf meiner Wiese vor unserem Haus.

Dieses Training hat gezeigt, dass 30 m-Würfe keine Utopie mehr sind. Die Würfe lagen zwischen 28,00 m und 31,00 m. Damit ist auch der Rheinlandrekord im Wettkampf in realistische Reichweite gerückt.

22. Oktober. November im Oktober bei allerdings erträglichen Temperaturen. Deshalb habe ich noch einmal ein paar Trainingseinheiten absolviert. Speer 28,00 m, Gewicht 12,45 m, Hammer 33,40 m und Diskus 22,40 m. Die Leistungen stimmen also und bei entsprechender Konzentration müssten sie auch am 10.11. im Wettkampf erreichbar sein.

24. Oktober. Das Wetter wird immer herbstlicher. Leichter Nieselregen bei allerdings noch erträglichen zweistelligen Plusgraden. Heute ging es mir vor allem technische Feinheiten beim Gewicht- und Hammerwerfen zu berücksichtigen. Deshalb kam es mir auch nicht so sehr auf die erzielten Weiten an. Die Verfeinerungen der Technik haben sich als erfolgversprechend gezeigt, so dass ich beim letzten Training vor den NRW-Winterwurf-Meisterschaften noch einmal diese Aspekte besonders beachten

werde. Dennoch konnte ich ordentliche Weiten erzielen. Hammer 32,64 m, Gewicht 12,67 m, ein paar Diskuswürfe mit 22,20 m und zum Abschluss noch wenige Kugelstöße von 9,08 m und 9,10 m.

Für diese Woche ist Schluss, in der nächsten Woche noch ein letzter Trainingstag vor dem 10.11., und dann muss alles in „trockene Tücher“ gepackt sein und die guten Trainingsergebnisse müssen im Wettkampf bestätigt werden.

31. Oktober. In den letzten Tagen habe ich ausschließlich „Wald- und Wiesentraining“ durchgeführt und dabei Kugel- und Speerwurftechnik erfolgreich „im Kopf gespeichert“. Mit Kugelstößen über 9,30 m und Speerwürfen zwischen 29,00 m und 32,00 m bin ich gut auf den Wettkampf in Leichlingen vorbereitet. In dieser Woche werde ich noch einmal auf dem Platz vor allem Diskus, Gewicht und Hammer bewegen, um auch hier die Leistungsstabilität zu festigen.

Und dieses eine Mal war heute. Ein trüber Herbsttag bei 10 Grad Lufttemperatur. Ich wollte zum letzten Mal vor den NRW-Meisterschaften in allen 5-Kampf Disziplinen meinen aktuellen Leistungsstand feststellen. Und das Ergebnis konnte sich sehen lassen und macht Hoffnung für Leichlingen. Kugelstoßen 9,40 m, Gewichtwurf 12,77 m – hierbei habe ich besonderen Wert auf meine Abwurftechnik mit einer Drehung gelegt. Hammerwerfen ist weiterhin sehr stabil bei Weiten über 31,00 m bis 32,50 m. Das Diskuswerfen wird auch immer besser, so dass ich in meiner eigentlich schwächsten Disziplin die 22,00 m bis 22,40 m gut erreichen kann. Zum Schluss habe ich wieder ein Wechselbad der Gefühle beim Speerwerfen erlebt. Die ersten Würfe – ohne Spikes mit Anlauf auf Sandboden – lagen bei maximal 27,50 m bis ich auf besondere Wurftechnik wie bei den „Großen“ umgestellt (Verwringung des Oberkörpers und mehr Spannungsaufbau sowie gezielterer Abwurf über den Kopf) und damit über 1,50 m weiter geworfen habe. Am Ende standen **3.769** Punkte nach der 5-Kampf-Wertung zu Buche. Jetzt heißt es die Spannung noch 10 Tage hochhalten und dann in Leichlingen ähnlich gute Ergebnisse wie an den unterschiedlichen Trainingstagen im Oktober abzuliefern.

Beim Speerwurf im April 2017

Inzwischen liegt auch die Teilnehmerliste vor. In der M 80 habe ich es mit 4-6 Konkurrenten zu tun (Hammer: 6, Speer: 6, Gewicht: 4, Kugel: 4, Diskus: 5 und im Wurf-5-Kampf: 4).

November – Das erste Wettkampfjahr in der M 80 Klasse geht zu Ende

5. November. Ein letzter lockerer Trainings-Check vor Leichlingen am 10. November. Ohne den „ganz großen“ Einsatz noch einmal alle fünf Disziplinen mit ordentlichen Ergebnissen. Speerwurf 28,50 m, Kugelstoßen 9,42 m, Gewichtwurf 12,20 m, Diskuswerfen 22,02 m und Hammerwerfen 33,00 m. Am Ende ein 5-Kampf-Ergebnis von 3.716 Punkten. Auf nach Leichlingen.

08. November.– der LVR überschreibt und berichtet auf seiner Homepage wie folgt:

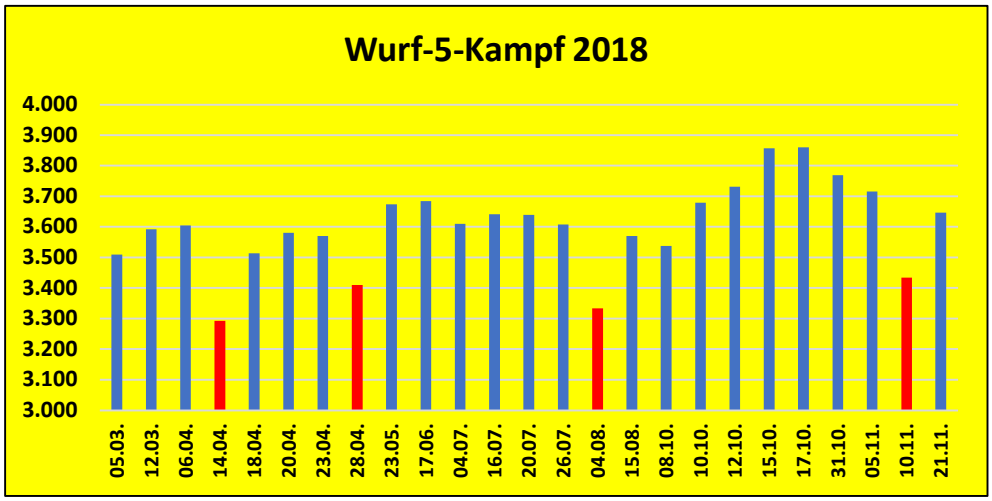
Senioren-Winterwerfer in NRW am Start

Am Samstag, 10. November 2018 finden in Leichlingen die offenen nordrhein-westfälischen Senioren-Winterwurfmeisterschaften statt.

Drei Teilnehmer kommen aus dem Rheinland. Maria Johannes (LG Bernkastel/Wittlich) geht mit dem Diskus, dem Speer und dem Hammer an den Start in der W55. Das volle Programm absolviert Wolfgang Kownatka (LG Kreis Ahrweiler). Seine Wurfgeräte in Leichlingen sind Speer, Kugel, Gewicht, Diskus und Hammer. Und obwohl Kownatka in einer der ältesten Altersklassen - der M80 - antritt, mangelt es nicht an Konkurrenz. Zu den aussichtsreichsten Kandidaten im Speerwurf der M60 gehört Nikolaus Henn (TuS Rot-Weiß Koblenz).

10. November. Zunächst die schlechte Nachricht. Das Wetter war wie im November üblich: Dauerregen und Wind, aber 14 Grad Lufttemperatur. Darunter litten alle 99 Teilnehmer, auch meine 5 Mitkonkurrenten. Die für mich erfreuliche Nachricht: Einmal Gold, Speerwerfen; zweimal Silber, Diskus- und Hammerwerfen und drei gewonnene Rahmenwettbewerbe Kugelstoßen, Gewichtwerfen und Wurf-5-Kampf.

Besonders erfreulich, dass ich mit meinen 28,95 m im Speerwurf nicht nur die NRW-Meisterschaft gewonnen, sondern auch noch den seit 2009 bestehenden Rheinland-Rekord eingestellt habe. Im Gewichtwurf gelang mir zudem noch eine persönliche Bestleistung mit 12,47 m. Kugel, Diskus und Hammer litten besonders unter den widrigen Witterungsverhältnissen und konnten deshalb meinen im Training erzielten Leistungen nicht genügen. Und im Wurf-5-Kampf habe ich mit 3.434 Punkten eine neue Jahresbestleistung erreicht. Insgesamt also ein zufriedenstellender Abschluss eines sehr erfolgreichen Jahres. Nun ist Pause bei sporadischen Trainingseinheiten je nach Wetterlage. Die Vorfreude auf ein neues zweites Jahr in der M 80 kann ich schon heute bestätigen.



Entwicklung meiner Wurf-5-Kampf-Werte 2018 in Training und Wettkampf

Impressionen vom Wettkampftag
Wolfgang Kownatka (Diskus) Peter Speckens (Hammer)

Gewichtwurf-Anlage

Dezember 2018. Die Tage im letzten Monat des Jahres, an denen etwas Training möglich war, habe ich hauptsächlich für Kugelstoß- und Diskuswurf-Training im Wald und auf der Wiese – Speerwerfen – genutzt, um eine ständige Kontrolle über meinen Leistungsstand zu haben. Und der ist nach den Ergebnissen weiter im „grünen und tiefgrünen Bereich“. Kugel weit in die 9,00 m Marke hinein, Diskus über 22,00 m hinaus und das Speerwerfen pendelt sich inzwischen bei 28,00 m bis 29,00 m ein.

Nun beginnt das neue Wettkampfjahr und der „ungeliebte“ Hallenwettkampf im Kugelstoßen am 6. Januar steht bevor. In den vergangenen beiden Jahren lagen meine Ergebnisse unter 9,00 m. Damit konnte ich trotz der jeweils 1. Plätze nicht zufrieden sein. Deshalb habe ich mir für dieses Jahr mehr vorgenommen und will hoffen, dass es auch funktioniert, denn die Trainingsleistungen sind aufgrund verbesserter Technik vielversprechend.

2 0 1 9

PROLOG

Und was für ein Jahr 2018, für Wolfgang&Wolfgang. Wir hatten, trotz Wolfgangs gesundheitlichen Einschränkungen und Dank unseres Sportfreundes Hans Meyer eine sehr gute Saison. Von Kreis- bis Europameisterschaften konnten wir uns nicht nur ganz vorn auf den verschiedenen „Treppchen postieren“. In zahlreichen Wettkämpfen erreichten wir auch „Meisterehren“, wie der Bericht des vergangenen Jahres zeigt.

Nun beginnt ein neues Wettkampfjahr. Die Konkurrenz wird durch die neu hinzukommenden Jahrgänge in unseren Altersklassen M 75 und M 80 stärker. Wir müssen versuchen, an unseren Leistungen von 2018 „dranzubleiben“ und, wenn immer möglich, sie zu verbessern. Es dürfte wiederum ein interessantes Wettkampfjahr werden. Der Höhepunkt für Wolfgang und mich dürfte dabei die LSW-Weltmeisterschaft in Tata (Ungarn) sein, an die wir beide aus der Vergangenheit beste Erinnerungen haben. Ebenso sehen Hans, Wolfgang&Wolfgang die Deutschen Seniorenmeisterschaften in Leinefelden und in Zella-Mehlis als Jahreshöhepunkte an.

Januar – das neue Wettkampfjahr beginnt

02. Januar. Das neue Jahr ist gut angekommen und ich offensichtlich auch. Wolfgang schrieb, dass auch er sich für Troisdorf am 6. Januar zum Kugelstoßen in der Halle angemeldet hat, und so fahren wir gemeinsam zum sportlichen Jahresauftakt nach NRW. Ich habe mich heute noch einmal mit der Kugel auf meine „Waldanlage“ begeben, um zu testen, ob in vier Tagen ein ordentliches Ergebnis erwartet werden kann. Es sieht ganz so aus, denn alle Stöße lagen gut über 9,00 m. Ob es im Wettkampf auch funktioniert, werde ich spätestens am Sonntag um 15.00 Uhr wissen.

06. Januar. Die beste Nachricht: Wolfgang war wieder dabei. Die gute Nachricht: Konkurrenzlos haben wir unser Kugelstoßen gewonnen. Die Nachricht: Unsere Leistungen mit 8,73 m für Wolfgang und mit 8,83 m für mich - exakt die Leistung von Januar 2018 an gleicher Stelle - waren durchschnittliche Ergebnisse.

Wolfgang&Wolfgang mit Tokessa (U20), die den Dreisprung mit 10,29 m gewann

Wolfgang fehlte noch die Kraft nach seiner Pause seit September 2018 und mir noch die Konzentration beim Abstoß. Dass ich es besser kann, hat das Wintertraining mit regelmäßigen Stößen über 9,00 m gezeigt, aber auch beim Einstoßen und beim abschließenden „Nachstoßen“ lagen die Ergebnisse wieder zwischen 9,00 m und 9,50 m. Ein Zeichen, dass ich an meiner Leistungsstabilität arbeiten muss – und dazu bleiben jetzt noch drei Monate Zeit, die ich nutzen werde.

18. Januar. Sonne, Wolken, 3 Grad plus. Nach langen Wochen wieder einmal eine Möglichkeit, den Wurfplatz zu „besuchen“. Besonders erfreulich, dass Wolfgang die Initiative ergriff und sein Kommen ankündigte. So genossen wir den „Trainings-Jahres-Auftakt“ und stellten gemeinsam fest, dass auch 2019 ein gutes und erfolgreiches Jahr werden kann, denn unser „Gang durch die verschiedenen Disziplinen“ zeigte, dass wir an die gute Form des vergangenen Jahres anknüpfen können.

Wolfgang kennt sein Problem beim Kugelstoßen und wird sich sicher wieder auf 10,00 m steigern können. Ich habe mit den 9,00 m plus kein Problem. Beim „Kugelschocken“ – zunächst mit der 2- kg-Kugel - konnten wir beide zufriedenstellende Weiten erzielen, Wolfgang über 17,00 m und ich 15,05 m. Mit der 3-kg-Kugel konnte ich 10,80 m und Wolfgang über 13,00 m weit „schocken“ und ich habe zum Schluss dieses Programms noch mit der 2,5 kg-Kugel 13,70 m erzielt. Damit dürfte mein eigenes Ziel von 40,00 m Gesamtweite realistisch sein.

Beim anschließenden Keulenwerfen lagen unsere Weiten bei 43,00 m für Wolfgang und 38,00 m für mich. Auch das Gewichtwerfen verlief erfreulich. Wolfgang über 10,00 m (7,26kg) und ich über 11,60 (5,45 kg). Dann verabschiedete sich Wolfgang und ich versuchte mit dem 5-kg-Hammer noch ein paar Standwürfe (Igmander), die zwischen 20,00 m und knapp über 21,00 m ebenfalls zu Spitzenergebnissen berechtigen.

Insgesamt ein erfreulicher Einstieg im Jahr 2019 für Wolfgang&Wolfgang.

25. Januar. Die vergangenen Tage waren „zu eisig“, um draußen zu trainieren. Doch es gibt Alternativen, ohne großen zusätzlichen Aufwand. Im Gymnastikkeller in unserem Haus lässt sich gut etwas für Sehnen und Muskeln tun. Dann war heute ein Tag, an dem ein leichtes Training mit dem Speer auf meiner Trainingswiese vor dem Haus möglich war. Ich habe die Gelegenheit genutzt und für mich gute Weiten zwischen 28,00 m und 29,00 m erzielt, was vor allem einer verbesserten Abwurftechnik geschuldet war. Sollten die Temperaturen in den nächsten Tagen wieder im Plusbereich liegen, werde ich weiter an der Stabilisierung dieser Weiten arbeiten.

26. Januar. Heute lagen die Temperaturen in der Mittagszeit bei 9 Grad und die Sonne schien beim Speerwurftraining auf der Wiese. Gute 28,00 m bis 29,00 m – wie gestern. Nun werde ich bei einem der nächsten Trainingstage auf dem Sportplatz mit Spikes und Tartan-Anlaufbahn feststellen, ob sich

diese Weiten bestätigen lassen. Später, beim Kugelstoßen im Wald, lagen alle Stöße zwischen 9,00 m und 10,00 m, was ebenfalls gute Basisweiten für das Training aus dem Ring auf dem Sportplatz sind.

29. Januar. Bei 3 Grad plus und Sonne ließ es sich auf meiner Trainingswiese gut Speer werfen. Eine sorgfältige Analyse meiner letzten Trainingswürfe und zusätzliche Anregungen bei YouTube haben positive Spuren hinterlassen. Alle Würfe lagen über 27,00 m. Bei besonderer Konzentration auf den Abwurf mit „Pep“ im letzten Teil konnte ich die letzten vier Würfe mit über 30,00 m registrieren. Eine sehr schöne und erfolgreiche Trainingseinheit. Sollte sich dieses Weitenniveau in den nächsten Tagen bestätigen, werde ich meine Teilnahme an den Deutschen Senioren-Winterwurf-Meisterschaften in Halle/Saale im Speerwurf anmelden.

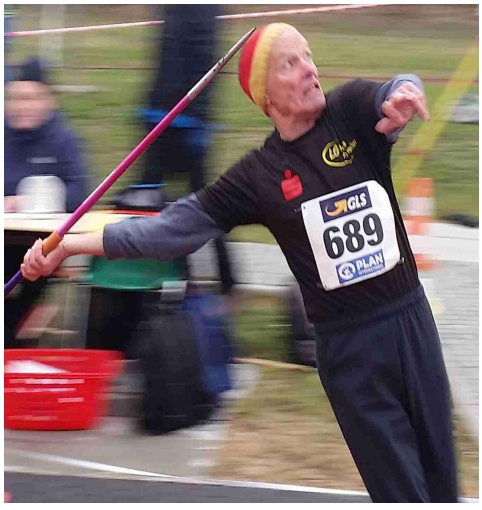
Februar – Das Wetter soll besser werden

4. Februar. Auch wenn es heute mit nur 2 Grad über null noch kein „Sportplatzwetter“ war, habe ich mit Kugel und Speer Wald und Wiese „traktiert“. Und das war gut so. Die Kugel flog auf Weiten zwischen 9,50 m und 10,00 m und die Speere – 400 gr., 500 gr., 600 gr. aus dem Stand - auf über 60,00 m und der 400 gr. Wettkampfspeer, in Vorbereitung auf die evtl. Teilnahme an den DM in Halle, auf über 29,00 m. Das Ganze in Wanderschuhen. Eine weiterhin erfolgreiche Trainingseinheit.

6. Februar. Das sind Trainingstage, die länger im Gedächtnis bleiben. Zum einen des Wetters wegen, zum anderen, auf die Leistungen bezogen.

Wolfgang hatte sich an diesem Vorfrühlingstag bei knapp 10 Grad Lufttemperatur und bestem Sonnenschein genauso wie ich auf diesen Nachmittag gefreut. Wolfgang, weil er nach langer zwangsweiser Trainingspause wissen wollte, was schon oder noch geht und ich wollte meine auf der Wiese und im Wald erzielten Leistungen unter „Sportplatzbedingungen“ prüfen.

Fazit: Uns beiden gelang ein zu dieser frühen Jahreszeit ordentlicher Nachweis unseres Leistungsstandards. Während Wolfgang mit der 4 kg Kugel knapp die 9,00 m erreichte und anschließend mit der 3,00 kg Kugel die 10,50 m glatt übertraf, hatte er beim Speerwurf noch „Qualitätsprobleme“, die sich aber nach einer gemeinsamen Analyse sicher bald abstellen lassen. Dafür waren seine Würfe mit der Keule über 40,00 m bis auf 43,00 m schon wieder eine sehr gute Grundlage, auf der sich aufbauen lässt. Auch die Speerorama-1 kg-Kugel flog mit über 23,00 m schon erfreulich weit.



Die Speerorama-Kugel und der Speer fliegen bei Wolfgang&Wolfgang wieder gut

Ich hatte mich auf Kugelstoßen und Speerwerfen konzentriert und hier mit 9,62 m eine sehr gute Weite erzielt, zumal die „schwächeren“ Stöße bei 9,37 m und 9,45 m lagen. Meine „Waldergebnisse“

der letzten Woche konnte ich somit bestätigen. Das Speerwerfen scheint nun auch von seinen früheren Fehlern bereinigt zu sein. So gelangen mir vier Würfe über 28,00 m und 29,00 m bis knapp unter 30,00 m. Damit werde ich nach zwei weiteren Trainingseinheiten und einer Bestätigung dieses Weitenspektrums nach Halle zu den Deutschen Winterwurf-Meisterschaften fahren. Am Ende lagen meine Speerorama-Würfe noch bei gut 18,00 m (1,0 kg) und mit der Keule und dem Gewicht erzielte ich noch 39,00 m und 11,67 m.

Mit diesen Trainingsleistungen haben wir uns eine gute erste Orientierung gegeben und uns vor allem gezeigt, dass wir von unserer Leistungsfähigkeit nichts eingebüßt haben – im Gegenteil.

08. Februar. Ein stiller grauer Februartag, der mich trotzdem nicht vom Training abhielt. Eine Stunde intensive „Speerarbeit" mit Spikes auf der Tartanbahn. Die Leistungen vom Montag konnte ich wieder bestätigen: 28,45 m – 28,45 m – 28,60 m – 29,05 m – 29,25 m und 29,55 m. Wenn ich in der nächsten Woche ähnliche Weiten erreiche, werde ich an der DM in Halle teilnehmen. Zum Abschluss habe ich dann noch ein wenig Kugel gestoßen und Matthias etwas Gesellschaft geleistet. Fünf Mal über 9,00 m bis 9,20 m – nach einer Stunde Speerwurftraining ganz ordentliche Weiten.

09. Februar. Eigentlich wollte ich nach der gestrigen Speerwurf-Stunde heute Pause machen, dachte ich. Aber unser Sport ist bekanntlich meine Leidenschaft, und so habe ich vor dem Haus das Gestern noch einmal „nachgestellt". Es war gut für mein mentales Ich; denn die Würfe lagen zwischen 28,00 m und 31,00 m und damit auf gleich hohem Niveau, wie gestern – mit einer Ausnahme – die Würfe unter 28,00 m sind weniger geworden.

12. Februar. Zwei Erkenntnisse nach dem heutigen Trainingswerfen vor unserem Haus.

Erste Erkenntnis:

Der Speer fliegt konstant und liegt gut in der Luft, auch die Höhe stimmt und der Ablauf vom Anlauf bis zum Abwurf hat sich stabilisiert. Das zeigte sich auch heute, bei 7 Grad Außentemperatur bei den Weiten. 15 Würfe davon 80 % über 28,00 m, der Rest über 29,00 m und knapp über 30,00 m.

Zweite Erkenntnis:

Schwankende Weiten, wie es früher bei mir der Fall war, führen zur Verunsicherung und damit auch zu mentaler Instabilität, woraus sich meine oft stark unterschiedlichen Leistungen beim Training und beim Wettkampf erklären. Bei der DM in Halle werde ich diese Theorie noch positiv bestätigen müssen.

13. und 14. Februar. Ein sonniger Vorfrühlingstag. Gut genug, meine Erkenntnisse vom 12. Februar auf den Prüfstand zu stellen. An beiden Tagen lagen die Weiten zu gut 80 % wieder zwischen 28,00 m und 30,00 m. Ich kann also zunächst sehr zufrieden sein.

15. Februar. Ein Vorfrühlingstag zum Anfassen. Bei 17 Grad plus und wolkenlosem Himmel haben Wolfgang&Wolfgang die Gelegenheit genutzt, nicht nur Speerwerfen zu trainieren. Bei mir war der Speerwurf wie in den letzten Tagen mit drei TOP-Würfen von 28,50 m, 28,95 m und 30,10 m – Aschenplatzanlauf aber Spikes unter den Füßen – sehr zufriedenstellend. Wolfgang befindet sich noch im Aufbau. Er muss auch nicht in 14 Tagen zur DM nach Halle. Anschließend haben wir einige Kugelstöße hinter uns gebracht. 9,17 m, 9,16 m waren von den wenigen Stößen unsere besten. Beim nachfolgenden Diskuswerfen haben wir locker die 20,00 m überworfen und mit einem harmonischen Keulenwerfen aus dem Diskusring zwischen 36,00 m und 38,00 m den Trainingstag beschlossen.

17. Februar. Wieder ein Super-Frühlingstag im Februar. Die Wiese vor unserem Haus das geeignete Feld für ein paar lockere Würfe. Über 90 % jenseits der 28,00 m Weite, die besten zwischen 29,00 m und knapp 32,00 m. Gute Voraussetzungen für das morgige Training auf dem Sportplatz.

18. Februar. Training mit Wolfgang auf dem Sportplatz. Speerwurf unter Nutzung der Tartan-Anlaufbahn. Meine Würfe lagen heute nicht so stabil wie in den letzten Tagen; dennoch konnte ich mit vier Würfen über 29,00 m zufrieden sein. Wolfgang war es noch nicht, obwohl auch er einige bessere Würfe als in der Vergangenheit nachweisen konnte. Es geht aufwärts. Anschließend haben wir noch ein wenig „gekugelt" Wolfgang mit der 4 kg Kugel mit 9,36 m schon wieder besser in Form und mit der 3 kg Kugel auf 10,00 m. Meine besten Stöße lagen auch über 9,00 m bis 9,16 m.

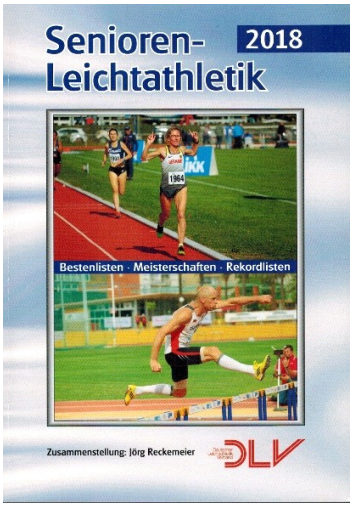
19. Februar. Bei wieder sonnigem Vorfrühlingswetter ein paar Standwürfe mit dem Speer vor unserem Haus. Es ging mir ausschließlich um die Abwurftechnik, die es immer wieder gilt, erneut „einzubrennen". Die zehn Würfe haben bei Weiten um die 23,00 m-24,00 m gezeigt, dass mir diese Absicht für heute gut gelungen ist. Damit habe ich auch meine Ziele für die DM in Halle festgelegt.

Ziel 1: Im Endkampf, den ich wegen der Teilnehmerzahl - unter acht Konkurrenten – schon sicher habe, den Rheinlandrekord von 2009 zu übertreffen, erreicht hatte ich ihn mit 28,95 m bereits im November 2018 in Leichlingen.

Ziel 2: Platz 3 und damit die Bronzemedaille und

Ziel 3: die Silbermedaille.

Alles getreu nach dem Grundsatz, dass es ohne klare Ziele auch keinen Erfolg geben kann, und die Chancen stehen nicht schlecht, zumindest den Rheinlandrekord zu brechen. Alles weitere wäre eine persönliche Überraschung.



Bestenliste 2018 der jeweils 50 besten Leichtathleten aller Altersklassen

Heute erhielt ich auch die offizielle Bestenliste 2018 des DLV. Wolfgang: Ein TOP 10 Platz (Wurf-5-Kampf – Mannschaft Platz 3). Ein TOP 20 Platz (Wurf-5-Kampf- Einzel Platz 16). Zwei TOP 30 Plätze (Gewicht Platz 23 und Speer Platz 24). &Wolfgang: Zwei TOP 10 Plätze (Wurf-5-Kampf – Mannschaft – Platz 3 und Speerwurf Platz 9). Drei TOP 20 Plätze (Wurf-5-Kampf – Einzel – Platz 12, Gewichtwurf Platz 15 und Hammerwurf Platz 18) sowie Kugelstoßen Platz 36 und Diskuswerfen Platz 49. Das Jahr 2018, das nun schon fast zwei Monate vorüber ist und mein erstes M 80-Jahr war, war ein gutes Jahr.

21. und 22. Februar. Gestern war gestern und heute ist heute – so kann ich meine beiden ausschließlich dem Speerwurf gewidmeten Trainingstage überschreiben. Am 21.02. hatte ich ein paar muskuläre Probleme, war nicht locker genug und deshalb auch nur zwei Würfe über 28,00 m. Heute dagegen lief es wieder so gut wie an den Vortagen und mit Würfen zwischen 28,00 m und über 30,00 m konnte ich sehr zufrieden sein.

Inzwischen liegt auch die Teilnehmerliste für Halle vor. Wir werden uns mit acht Wettkämpfern um Weiten, Plätze und Medaillen „bewerben“. Nach den Saisonergebnissen aller Teilnehmer, müsste es zu Platz 4 reichen.

23. Februar. Während im ARD-Fernsehen die Skisprung-WM lief, nutzte ich die Pause zwischen den beiden Durchgängen für ein paar Speerwürfe. Mit über 28,00 m bis über 30,00 m konnte ich – die Motivation durch unsere Skispringer im „Rücken“ – zufrieden sein. Das stabilisierte sich noch zusätzlich, durch den begeisternden Doppelerfolg von Markus Eisenbichler und Karl Geiger. Acht Würfe, davon sechs zwischen 29,00 m und 31,00 m bei nochmals verbesserter Abwurftechnik – langer gestreckter Wurfarm, bessere Verwringung und dynamische Rücknahme der linken Schulter mit dem Abwurf -. Es macht viel Freude, die Erfolge zu registrieren.

25. Februar. Schon Frühlingswetter und die bestätigte Erkenntnis: “Nur Übung macht den Meister.“

Seit vier Wochen versuche ich die technischen Voraussetzungen für gute Speerwürfe – in der Theorie wohl bekannt – in die Praxis umzusetzen. Von Trainingstag zu Trainingstag gelang es immer besser. Jetzt ging es mir nur noch darum, eine akzeptable Weitenstabilität zu erreichen. Daran habe ich an den drei letzten Trainingstagen besonders gearbeitet. Und heute? Sechs Würfe aus dem Stand zum Aufwärmen zwischen 22,00 m und 25,00 m. Dann zehn Würfe mit einem Anlauf von 19,00 m aufgeteilt in 14,00 m reinen Anlauf und 5,00 m zur Einleitung des Abwurfs. Das Ergebnis: Ein Wurf über 28,00 m, ein Wurf über 29,00 m – beide leicht nach links verzogen -, acht Würfe über 30,00 m mit dem weitesten Wurf von 30,56 m. Damit habe ich nun offensichtlich die notwendige Weitenstabilität erreicht, die in Halle, bei der DM, nur noch abgerufen werden muss.

26. Februar. Heute mein letztes Training vor der DM am 2. März. Die Trainingswerte entsprachen denen vom Vortag. Insofern kann ich gut vorbereitet und selbstbewusst nach Halle fahren.

März – Monat der Deutschen Hallenmeisterschaften und 4. LSW Kreismeisterschaften

Die Wettkampfhalle

02. März. Die Fahrt nach Halle hat sich gelohnt. Trotz einer für mich nur durchschnittlichen Weite von 27,41 m, bei nasskaltem Wetter, reichte es unter insgesamt acht Teilnehmern zu Platz 3 und damit zur Bronzemedaille. Nach den Vorleistungen meiner Gegner lag ich auf Platz 4. Damit war für mich das Ergebnis am Ende eine freudige Überraschung.

Das Wurfgelände…

… auf dem Weg zur Bronzemedaille

Siegerehrung für den 3. Platz…

…mit dem alles überragenden mehrfachen Deutschen-, Europa- und Weltmeister, meinem langjährigen Sportfreund, Lothar Huchthausen

04. März. Nach dem Wettkampf ist bekanntlich vor dem Wettkampf. Dafür bleiben noch gut drei Wochen bis zur Kreismeisterschaft im LSW-Spezialsport und – was besonders wichtig ist – gut fünf Wochen bis zur Kreismeisterschaft im Wurf-5-Kampf, beide in Sinzig.

So habe ich heute ein paar Speerwürfe im Nachgang zur DM durchgeführt. Alle auf dem Niveau der letzten Trainingstage. Nun ist ein paar Tage Pause, um meine Muskelzerrung im linken Oberschenkel abklingen zu lassen und damit Schlimmeres zu vermeiden.

14. März. 10 Tage wetterbedingte Trainingspause taten meiner Muskulatur, weniger meiner Seele, gut; denn meine Leidenschaft zwingt mich möglichst oft nach draußen. Doch am Ende siegt immer die Vernunft. So habe ich heute erstmals wieder die kleine Speerorama-Kugel (1.0 kg) mit Hündin *Beauty* mit in den Wald genommen und in einer Regenpause meine Wurfweite überprüft. Ich bin mit den Weiten zwischen 18,00 m und guten 19,00 m zufrieden. Bei besseren Witterungsbedingungen hoffe ich mit Wolfgang wieder auf unserem Wurfplatz im Stadion für die 4. Offenen Kreismeisterschaften im LSW-Spezialsport trainieren zu können, die am 30. März auf unserer Anlage stattfinden.

***Beauty*, meine treue Begleiterin, nicht nur beim Wald- und Wiesen-Training**

17. März. Dranbleiben heißt das Motto. So habe ich heute beim „Gassigang“ mit Beauty die kleine 1.0 kg Kugel wieder mit in den Wald zum Speerorama- und Speerwurftraining genommen und mit Würfen zwischen 18,00 m und guten 20,00 m eine kleine „Trainingsrunde“ eingelegt.

Ein schöner Trainingstag

20. März. Nach langen Regen- und Windtagen wieder einmal Frühlingswetter bei 15 Grad Außentemperatur. Ein guter Grund für Wolfgang&Wolfgang – 10 Tage vor der offenen Kreismeisterschaft im LSW-Spezialsport auf unserem Platz - die Leistungen in den anstehenden Wettbewerben Keule, Speerorama, und Schockorama zu überprüfen und zu denen des Vorjahres zu vergleichen. So begannen wir mit Schockorama und konnten am Ende feststellen, dass unser Leistungsniveau erfreulich hoch ist. So hatte ich 15,22 m (2.0 kg), 13,60 m (2,5 kg) und 11,45 m (3.0 kg) mit insgesamt 40,27 m eine neue persönliche Trainingsbestleistung über alle vergleichbaren Leistungen der letzten Jahre erzielt. Wolfgang war mit durchschnittlich 1,50 m bis 2,00 m über meinen Werten mit seinen Weiten ebenfalls sehr zufrieden. Beim anschließenden Speerorama-Werfen gelangen uns ebenfalls für diese frühe Zeit in der Saison erstaunlich gute Weiten. Auch hier lag Wolfgang um durchschnittlich 2,00 m über meinen Leistungen, die allerdings bei mir ebenfalls deutlich über denen des Vorjahres lagen: 19,33 m (1.0 kg), 16,10 m (1,5 kg) und 14,00 m (2.0 kg). Am Ende war die „magische“ 50-m-Marke zwar noch nicht gefallen aber mit 49,43 m gab es im weltweiten Vergleich 2018 keine bessere Leistung, und die wurde von mir mit 45,97 m am 09. September bei den Deutschen Meisterschaften aufgestellt. Den Abschluss unseres 1 1/2stündigen Trainings bildete das Keulenwerfen, bei dem Wolfgang die 43,00 m und ich die 39,00 m warfen.

Nun wollen wir am 22. März noch das Shotorama-Training nachholen, um uns dann mental gut vorbereitet auf den 30. März, die LSW-Kreismeisterschaften, zu freuen.

Unser „Spielzeugpark“

22. März. Und wir haben das Shotorama-Training nachgeholt. Doch begonnen haben wir noch einmal mit je drei Schockorama-Würfe, die uns beiden wieder gut gelangen. Mit 15,40 m, 12,97 m und 11,22 m habe ich 39,59 m erreicht. Ein Gesamtergebnis, das nur 68 cm unter meiner Leistung vom Mittwoch lag. Dann „eine Runde Shotorama“. Ergebnis: 8,96 m (3.0 kg), 8,24 m (4.0 kg), 7,10 m (5.0 kg), 6,38 m (6.0 kg) 5,47 m (7,26 kg). Ein für mich erfreuliches Gesamtergebnis von 36,15 m. Drei Würfe mit den Speerorama-Kugeln ergaben dann 19,10 m+15,20 m+13,38 m = 47,68 m, nur 1,75 m unter meiner Mittwochsleistung. Auch in dieser Trainingseinheit lag Wolfgang wieder mit durchschnittlich 2,00 m vor meinen Weiten. Abschließend flogen unsere Keulen noch 39,00 m und 43,00 m weit.

30. März. Tag der 4. LSW-Kreismeisterschaft. Keule, Speerorama, Shotorama und Schockorama standen auf dem Programm. Zusätzlich die Wertungen für den Athletik-2- und 3-Kampf.

Das Wetter war ungewöhnlich mild bei wolkenlosem Himmel. Acht Stunden Wettkampf mit einer kurzen Unterbrechung für insgesamt 3 Teilnehmerinnen und 14 Teilnehmer. Insgesamt konnten sie alle ausgezeichneten Leistungen erzielen.

Woko beim Shotorama

In der M 75 Klasse war Wolfgang sechsmal erfolgreich, wie auch ich in der M 80 Klasse. Damit wurden wir in allen Disziplinen Kreismeister, wobei uns im Vergleich zum Vorjahr vor allem im Speerorama erneut der Sprung in die Weltspitze gelang. Mit 59,61 m und 47,41 m konnten wir unsere im Vorjahr erzielten Jahresweltbestleistungen bestätigen und ich mich sogar um 1,44 m verbessern. Alles in allem ein sehr gelungener Frühjahrsstart in die neue Saison.

Beachtliche Leistungen im Speerorama & Co.

Kreismeisterschaften im LSW-Spezialsport

Sinzig. Zum vierten Mal haben im Rhein-Ahr-Stadion in Sinzig die offenen Kreismeisterschaften im LSW-Spezialsport (Laufen-Springen-Werfen) stattgefunden. Veranstalter war der TV Sinzig 08/LG Kreis Ahrweiler. Im Jahr der „World Throwers Club Weltmeisterschaften", die im Zwei-Jahres-Rhythmus nun vom 2. bis 4. August im ungarischen Olympiazentrum in Tatanun schon zum 13. Mal ausgetragen werden, war das eine gute Möglichkeit, sich auf dieses Großereignis vorzubereiten und die eigene Leistungsform zu überprüfen. In den Disziplinen Speerorama, Shotorama, Schockorama und Keulenweitwurf waren 17 Aktive am Start. Darunter Welt-, Europa- und Deutsche Meister der vergangenen Jahre.

Mit 19 Jahren stand die frisch gebackene Abiturientin Tokessa Zinn vom TV Sinzig 08/LG Kreis Ahrweiler, erstmals in diesem über acht Stunden dauernden Wettkampf. Sie konnte in allen Disziplinen mit guten Leistungen überzeugen und gewann konkurrenzlos alle sechs Wettbewerbe. Im Vergleich zu den Bestleistungen des vergangenen Jahres wäre es deutschlandweit sogar dreimal Platz eins und dreimal Platz zwei gewesen – auch im internationalen Vergleich beachtlich.

In der M 75 Klasse war Wolfgang Geyer vom gleichen Verein ebenfalls sechsmal erfolgreich, ebenso wie sein Vereinskollege Wolfgang Kownatka (M 80). Damit wurden beide in allen Disziplinen Kreismeister, wobei ihnen im Vergleich zum Vorjahr vor allem im Speerorama erneut der Sprung in die Weltspitze gelang. Mit 59,61 und 47,41 Metern bestätigten sie ihre im Vorjahr erzielten Jahresweltbestleistungen. Hier verbesserte Kownatka seine Leistung sogar noch um 1,44 Meter.

Überragender Athlet dieses Wettkampftages war jedoch Thomas Schmitt vom SSC Vellmar. Der 30-jährige Ausnahmewerfer konnte sich in allen Disziplinen mit herausragenden Weiten durchsetzen und erzielte allein im Athletik-Dreikampf mit 203,31 Metern das weltweit zweitbeste Ergebnis. Hier verfehlte er die bestehende Bestleistung nur um gut 10,00 Meter bei insgesamt 33 Weitwürfen mit Kugelgewichten von 2,00 kg bis 15 Kilogramm.

Erfolgreich im LSW-Spezialsport: (von links) Wolfgang Kownatka, Wolfgang Geyer und Tokessa Zinn. Fotos: LG Kreis Ahrweiler

LSW-Spezialsport (Laufen-Springen-Werfen): So funktioniert er

Beim **Shotorama** handelt es sich um Kugel-Standstöße mit fünf verschieden schweren Geräten (Kugeln und Steine) von 3 bis 15 Kilogramm, je nach Altersklasse. Beim **Schockorama** handelt sich um einarmige Kugelschockwürfe aus dem Stand mit drei verschieden schweren Kugeln (Ausführung wie Diskuswerfen) von 2 bis 5 Kilogramm. **Speerorama**, die letzte Kugel-Disziplin, besteht aus Standwürfen mit drei Kugeln und Gewichten von 1 bis 3 Kilogramm. Der Ablauf entspricht dem beim Speerwurf. Die letzte Disziplin bei den LSW-Kreismeisterschaften ist das **Keulenwerfen** mit Anlauf und altersklassenabhängig mit der 500 oder der 250 Gramm schweren Keule.

Bericht Rhein Zeitung v. 16.04.

April –Start in die Leichtathletik-Freiluftsaison

1. April. Kein Aprilscherz – wir haben trainiert. Zur Vorbereitung auf unseren Wurf-5-Kampf bei den Offenen Kreismeisterschaften am 13. April in unserem Stadion haben Wolfgang und ich nach dem schönen, ganz anderen Wettkampf vom Sonnabend, unsere Form überprüft. Wolfgang muss seine Teilnahme noch vom Ergebnis seiner letzten ärztlichen Untersuchung abhängig machen, während ich mich auf die fünf Übungen konzentriert habe. Der Leistungsstandard hat mich sehr zufrieden gestellt und mein Ziel, die 3.500 Punkte und damit eine neue persönliche Bestleistung zu erreichen, scheint realistisch zu sein: denn dieser erste 5-Kampf des Jahres im Training ergab immerhin 3.678 Punkte.

3. April. Nach dem erfolgreichen Training am Montag heute nur ein wenig Kugel- und Speerarbeit im Wald und auf der Wiese. Stabile Weiten von 9,00 m plus und 28,00 m plus mit Kugel und Speer und Speerwurf aus dem Stand – 400 gr., 500 gr. und 600 gr. - insgesamt 63,00 m plus.

5. April. Heute nur ein paar Würfe auf der Wiese mit dem 400 gr. Speer. Einwerfen aus dem Stand und zehn Würfe mit leichtem Anlauf. Die Standwürfe lagen zwischen 22,00 m und 24,00 m die anderen zwischen 28,00 m und 31,00 m. Die für mich guten Weiten wurden vor allem dann erzielt, wenn ich mit gestrecktem Arm im günstigen Abwurfwinkel zwischen ca. 38 und 40 Grad besonderen Wert auf eine dynamische Abwurfphase im letzten Wurfabschnitt gelegt habe. Diese Erfahrung werde ich in den nächsten Tagen verstärkt beachten.

7. April. Gleiches Programm wie am 5. April und gleiche Weiten. Morgen ist Training mit Wolfgang und dann werden wir sehen, ob der Speer nicht nur auf „meiner Wiese“, sondern auch auf unserem Platz so weit fliegt. Und noch besser wäre es, wenn das am kommenden Sonnabend bei den Kreis Wurf Meisterschaften so gut funktionieren würde.

8. April. Mit Wolfgang habe ich mich letztmals auf dem Platz auf unsere KM am Sonnabend vorbereitet. Die Form bei mir stimmt nach wie vor. Besonders erfreulich, dass nun auch das Speerwerfen stabil ist. Mit 29,70 m liegt die „Schallgrenze 30 m“ weiter in Reichweite. Alle übrigen Disziplinen des Wurf-5-Kampfes konnte ich auch ordentlich absolvieren. Am Ende waren es 3.614 Punkte. Ein für mich sehr gutes Ergebnis. Bei Wolfgang läufts Zurzeit nicht besonders gut – bis auf das Diskuswerfen, hier konnte er an seine guten Weiten von über 25 Metern anknüpfen. Beim Speerwurf und im Kugelstoßen aber auch im Hammerwurf liegt er derzeit unter seinen Möglichkeiten. Ob er an den KM teilnimmt, wollte er nach dem heutigen Training noch nicht abschließend sagen.

10. April. Vor den Kreismeisterschaften im Wurf-5-Kampf noch ein paar Testwürfe auf meiner Trainingswiese mit dem 400 gr. Speer. Alles im „Grünen Bereich“ zwischen 28,00 m und 30,00 m plus. Es dürfte eine spannende Speerwurfdisziplin werden.

11. April. Ein paar Speerwürfe vor unserem Haus mit Konzentration auf den Abwurf. Es sieht für die Kreismeisterschaften übermorgen sehr gut aus. Alle Würfe lagen über 28,00 m bis 32,00 m. Nun ist 36 Stunden Pause bis zum Wettkampf.

13. April. Es ist 11.30 Uhr am Wettkampftag. Statt Frühlingswetter wie vor 14 Tagen bei unseren LSW-Meisterschaften, „belästigen“ uns ständig Schneeschauer. Jetzt, um 13.00 Uhr, zu Beginn des Wurf-5-Kampfes, wurde es etwas erträglicher. Dennoch wehte ein kalter, böiger Wind, der uns vor allem beim Speerwurf zu schaffen machte. Mit meinem Gesamtergebnis war ich zufrieden. 3.422 Punkte bedeuten 12 Punkte unter meiner persönlichen Bestleistung vom vergangenen Jahr. Das Kugelstoßen mit 9,08 m und der Hammerwurf mit 31,10 m trugen zum guten Gesamtergebnis bei.

14. April. Nach dem gestern „verwehten“ Speerwurf im Rahmen der Kreis-Wurf-5-Kampf-Meisterschaft war es mir heute bei ruhigem Wetter und angenehmer Nachmittags-Temperatur möglich „nachzuwerfen“. Die Ergebnisse auf meiner „Hauswiese“ waren wieder stabil und lagen

zwischen 28,00 m und 31,00 m. Morgen ist ein neuer Trainingstag mit Wolfgang auf dem Platz. Schwerpunkt: Kugel, Diskus und Speer.

15. April. Wieder auf dem Trainingsplatz im Stadion. Bei gutem Wetter stabile Leistungen. Hammer 31,60 m, Kugel 9,33 m, Speer 28,50 m und Diskus über 22,00 m mit Drehung, die zwar schon ganz gut abläuft, jedoch noch verbesserungsbedürftig ist, um stabile Weiten zu erzielen.

17. April. Ein guter Trainingstag mit Wolfgang. Auf unserem Programm standen Kugelstoßen, Diskuswerfen, Schockorama und Hammerwurf. Den Abschluss bildete Keulenweitwurf. Mit meinen Leistungen konnte ich wieder sehr zufrieden sein. Schockorama 39,50 m, Kugel 9,52 m – wird immer besser, Hammerwurf 31,95 m und Keule 35,00 m aus dem Stand. Das Diskuswerfen wieder aus der Drehung über 21,00 m. Wolfgang lag beim Schockorama und Keulenwerfen vorn, fühlt sich aber noch immer nicht in Wettkampfform.

19. April. Sommerwetter lockte in den Wald und auf die Wiese für ein wenig Kugelstoß- und Wurftraining. Bei stabilen Werten mit der Kugel zwischen 9,50 m und 9,70 m und im Speerwurf zwischen 28,00 m und gut 31,00 m habe ich zufrieden mein einstündiges Programm beendet.

23. April. Wald und Wiese waren erneut meine Trainingsfelder für Kugel und Speer. Mit sehr stabilen Weiten von 9,80 m und 31,00 m konnte ich mein leichtes und lockeres Programm nach jeweils 20 Minuten beenden.

26. April. Training mit Wolfgang. Die Ergebnisse im Kugelstoßen (9,37 m, 9,43 m, 9,43 m, 9,44 m) waren ebenso in Ordnung wie das anschließende Schocken mit 15,51 m, 12,97 m und 10,85 m = 39,33 m. Beim Keulenwurf schaffte ich 38,40 m und Wolfgang, der zuvor beim Schocken auf 45,00 m kam, erreichte 44,00 m. Anschließend habe ich den Speer noch auf über 28,00 m und 29,00 m geworfen und konnte somit zufrieden das zweistündige Training beenden.

Nun ist erstmal vom 5. bis 19. Mai „Urlaub“ angesagt, besser, eine Verlagerung meiner sportlichen Aktivitäten nach Winterberg ins Sauerland, meinem „Trainingsquartier. Hier stehen Schwimmen, Sauna, etwas Krafttraining, Kugelstoßen und Kugelwerfen (LSW) und Keulentraining auf den weiten Wiesen des Hochsauerlandes auf dem Programm. Am 25. Mai werde ich dann bei den Bezirksmeisterschaften in Mayen-Koblenz sehen, wie weit die Kugel und der Speer fliegen und ob ich meine Bestleistungen aus dem vergangenen Jahr erreichen oder evtl. verbessern kann.

Mai – Monat der Bezirksmeisterschaften in Mayen

20. Mai. Gestern aus dem Urlaub zurück. Heute wieder auf dem Platz. Kugelstoßen (9,34 m) und Speerwerfen (28,50 m) standen auf dem Trainingsplan, dazu ein paar Standwürfe mit dem 400 – 500 und 600 gr. Speer (über 60 m). Damit ist für diese Woche gleich wieder Schluss, um für Mayen fit genug und nicht „übertrainiert“ zu sein.

22. Mai. Es reizte mich doch, vor den Bezirksmeisterschaften am 25. Mai für eine knappe Stunde auf den Platz zu gehen. Das Training galt ausschließlich dem Kugelstoßen und ein paar lockeren Speerwürfen. Vor allem im Kugelstoßen lagen die Weiten bei guten 9,55 m und 9,50 m. Das Speerwerfen mit einem „alten Trainingsspeer“ bei 27,50 m. Insgesamt eine zufriedenstellende Leistungsüberprüfung

Mit Sport- und Trainingsfreund Matthias Paasche, der in seiner AK M 45 das Kugelstoßen mit 11,34 gewann

25. Mai. Bezirksmeisterschaften. Mit meinen Leistungen konnte ich zufrieden sein. Im Kugelstoßen erreichte ich 9,24 m – wieder einmal im letzten Versuch. Und auch im Speerwurf wurde ich mit 28,54 m Bezirksmeister – im letzten Versuch. Für den Rheinlandrekord im Speerwurf fehlten mir nur 45 cm und das trotz einer Zerrung im linken Oberschenkel und beim Kugelstoßen ist noch „Luft nach oben“, wie meine Trainingsleistungen ausweisen. Am 16. Juni werde ich dann in Holzappel, beim traditionellen Werfertag erneut versuchen, „Grenzen zu überschreiten“.

31. Mai. Am letzten Tag im Monat bei warmen Temperaturen und Windstille habe ich – und später auch Wolfgang - ein leichtes Training durchgeführt. Um meine noch nicht auskurierte Zerrung im linken Oberschenkel nicht unnötig zu strapazieren, bin ich vor allem beim Kugelstoßen und Speerwerfen vorsichtig „zu Werke“ gegangen. Trotzdem gelangen mir Stöße über 9,00 m und Würfe zwischen 27,00 m und 28,00 m. Auch das Diskuswerfen war mit über 21,00 m ok. und beim Hammerwerfen habe ich die 30,00 m übertroffen. Beim abschließenden „Kugel-Schocken“ kam ich im Gesamtergebnis auf 38,63 m und mit der 1,0 kg Speerorama-Kugel lag ich bei 19,00 m.

Juni – Monat der Entscheidungen

Aus familiären Gründen habe ich in diesem Jahr auf die Teilnahme an den Rheinlandmeisterschaften in Bitburg verzichtet. Meiner Familie war mein 81. Geburtstag wichtiger als drei mögliche Meistertitel. Gemessen an den Ergebnissen, keine Utopie. So habe ich die Tage vor und nach dem 2. Juni für Training genutzt – und das war gut so. Die Teilnehmerzahl in meiner Altersklasse im Kugelstoßen, Speer- und

Diskuswerfen war mehr als traurig. Jeweils nur ein Teilnehmer. Meinem Sportfreund Heinrich Schütz aus Koblenz habe ich es sehr gegönnt, dass er alle drei Disziplinen konkurrenzlos gewann – bei Temperaturen von über 30 Grad und keinem Schatten im Stadion.

1. Juni. Training mit Wolfgang und einem kompletten Wurf-5-Kampf mit dem ordentlichen Endergebnis von 3.583 Punkten. Das gibt Hoffnung für den nächsten Wettkampf in Holzappel am 16. Juni mit allen Disziplinen außer Gewichtwurf.

5. Juni. Bei einer Abendtemperatur von 28 Grad habe ich dann, leider ohne Wolfgang, dem einen Tag später eine OP bevorstand, die vier Disziplinen für den 16. Juni trainiert und mit guten Ergebnissen – Kugel: 9,16 m, Diskus: 21,80 m, Hammer: 30,60 m und Speer: 29,00 m – den Platz nach einer guten Stunde wieder verlassen.

Nach dem 16. Juni entsprechend den Ergebnissen vom Werfertag in Holzappel und meiner körperlichen Fitness (auskurierte Oberschenkelzerrung) werde ich entscheiden, ob ich an den Deutschen Senioren-Meisterschaften am 12. Juli in Leinefelde-Worbis (Thüringen) und an den LSW-Weltmeisterschaften am 2. Und 3. August in Tata (Ungarn) teilnehme.

7. Juni. Weil ein Unwetter angekündigt war und Pfingsten vor der Tür stand, habe ich ab 15.00 Uhr noch einmal alle Disziplinen des Wurf-5-Kampfes „durchtrainiert“. Auch heute waren die Ergebnisse wieder sehr gut. Kugel: 9,42 m, Hammer: 30,27 m, Diskus 22,67 m, Gewicht: 11,55 m und schließlich der Speerwurf mit 28,80 m – 15 cm von meiner Bestleistung und damit dem Rheinlandrekord entfernt. Insgesamt kamen 3.613 Punkte zusammen.

11. Juni. Wolfgang hat sich für die nächsten Wochen vom Training „abgemeldet“ und fährt am Wochenende zunächst in Urlaub. So war nach den Pfingsttagen heute wieder „einsames“ Training angesagt. Das letzte vor dem Werfertag am Sonntag in Holzappel. Aus diesem Grunde habe ich noch einmal die vier Übungen des Wettkampfes – Kugel, Diskus, Hammer und Speer – trainiert und zum Schluss noch ein paar Würfe mit dem Gewicht „drangehängt“, um einen weiteren Trainings-Wurf-5-Kampf komplett zu machen. Ich war mit den einzelnen Leistungen sehr zufrieden und konnte mit insgesamt 3.649 Punkten mein bestes Jahresergebnis erzielen. Nun müssen die guten Leistungen noch am Sonntag wenigstens annähernd erreicht werden.

16. Juni. Und sie wurden annähernd – Kugel und Diskus – und „über-erreicht“ im Speerwurf. Der Wettkampf begann um 10.45 Uhr mit dem Kugelstoßen. Gleich mit dem ersten Stoß erreichte ich meine Höchstweite von 9,09 m. Es folgte noch ein weiterer Stoß mit 9,02 m und ich war zunächst zufrieden. Beim anschließenden Diskuswerfen lagen zwar 3 Würfe über 20,00 m – mein Mindestziel - aber mit 20,56 m war ich etwas unter meinen Erwartungen geblieben, dennoch zufrieden. Schließlich hatte ich mich auf den Speerwurf konzentriert. Hier sollte es besser funktionieren. In der Serie von 6 Wettkampfwürfen lagen die Würfe 2 und 4 über 28,00 m, so dass ich mich wieder einmal auf den letzten Wurf konzentrieren konnte, denn mein erstes Ziel von mindestens 28,00 m hatte ich ja bereits übertroffen. Und der letzte Speer flog dann auch ausgesprochen gut und landete nicht nur zu meiner Freude bei 29,59 m und damit 64 cm über dem seit 2009 bestehenden Rheinlandrekord.

Sehr zufrieden verzichtete ich dann auf den letzten Wettbewerb, das Hammerwerfen, das erst gegen 17.30 Uhr durchgeführt werden konnte – erfreulich hohe Teilnehmerzahl in den jungen Altersklassen und nur drei bei den Senioren. In Gedanken bereits bei den in 4 Wochen stattfindenden Deutschen Meisterschaften verließ ich mit Matthias die Wettkampfstätte. Auch er hatte das Kugelstoßen mit 10,96 m und das Diskuswerfen mit 29,89 m gewonnen. Mit insgesamt 5 Wettbewerben, in denen wir konkurrenzlos die Plätze 1 belegten, konnten wir vor allem der Leistungen wegen sehr zufrieden sein.

Homepage vom 19. Juni 2019

LG Kreis Ahrweiler

Ahrkreisathleten in Holzappel erfolgreich
Wolfgang Kownatka holt Rheinlandrekord im Speerwurf

Kownatka vor seinem Rekordwurf

Es war zwar „nur“ ein Werfertag, den die LG Esterau-Holzappel traditionell jedes Jahr durchführt. Dennoch trafen sich 69 Kugel-, Diskus-, Speer-, und Hammer-Athleten aus dem Lahnkreis zu den offenen Kreismeisterschaften. Unter ihnen die beiden Athleten der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig, Matthias Paasche (M 45) und Wolfgang Kownatka (M 80) und beide konnten mit ihren Ergebnissen zufrieden sein. Wenn auch konkurrenzlos, gewannen sie ihre Wettbewerbe mit sehr guten Leistungen. Matthias Paasche erreichte im Kugelstoßen knapp 11,00 m und im Diskuswurf 29,87 m Leistungen, die deutlich über den Qualifikationsweiten für die Deutschen Leichtathletikmeisterschaften der Senioren lagen.

Sein Vereinskollege Wolfgang Kownatka (M 80) erzielte im Kugelstoßen mit 9,09 m und im Diskuswerfen mit 20,56 m ebenfalls erfreuliche Leistungen. Sein Ziel war jedoch der „Angriff“ auf den 10 Jahre alten Rheinlandrekord im Speerwerfen, den er zwar mit 28,95 m im November des vergangenen Jahres erreicht, aber nicht übertroffen hatte. In Holzappel wollte Kownatka mehr und konnte sich schließlich mit seinem letzten Wurf von 29,59 m für seine unermüdliche Trainingsarbeit belohnen und den Rheinlandrekord an die Ahr holen.

Matthias mit seiner Bestweite

19. Juni. Dass ein gelungener Wettkampf das Training motivieren und damit positiv beeinflussen kann, hat sich für mich am heutigen, sommerlich sehr warmen Montag gezeigt. Eigentlich wollte ich nur ein wenig meine Speertechnik trainieren, entschloss mich aber alle Disziplinen des Wurf-5-Kampfes durchzuführen. Innerhalb einer guten Stunde war ich damit fertig und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Mit 9,31 m im Kugelstoßen – wobei auch die übrigen sechs Stöße über 9,00 m lagen – einem anschließenden Speerwerfen aus dem Stand – 400 gr. 500 gr. und 600 gr. zur Vorbereitung auf die LSW-DM im Herbst – und 8 Würfen mit dem 400 gr. Speer aus dem Anlauf – zwischen 28,50 m und 29,50 m -, 21,53 m im Diskuswerfen, 31,70 m mit dem Hammer und 12,10 m mit dem Gewicht und einer Gesamtpunktzahl von 3.674 verließ ich zufrieden den Platz. Die Leistungen stimmen, weil ich meine Technik in den einzelnen Disziplinen stabilisieren konnte. Noch einmal Speerwurftraining in dieser Woche und dann die Entscheidung, ob ich an der DM im Speerwurf teilnehme.

21. Juni. Heute wollte ich entscheiden, ob meine Trainingsleistungen für eine Meldung zur Teilnahme an den DM im Speerwerfen ausreichen und damit rechtfertigen. Zunächst habe ich in lockeren Kugelstöße 9,00 m plus erreicht. Das Speerwerfen war ebenfalls ok und mit Würfen auf meine Rekordweite bzw. über 29,00 m haben mich positiv entscheiden lassen. Anschließend noch ein paar Diskuswürfe von 21,00 m plus. Ich werde nach Leinefelde-Worbis fahren und mich am 12. Juli der Konkurrenz stellen. Bis dahin werde ich alles für eine Stabilität meiner Speerwürfe tun.

Juli – Monat der Deutschen Meisterschaften Teil I

02. Juli. Die letzten acht Tage waren wegen der extremen Temperaturen von über 33 Grad keine „Trainingstage“. Lediglich am späten Abend habe ich ein wenig auf der Wiese vor unserem Haus den Speer geworfen und dabei vor allem die technischen Feinheiten versucht „in den Griff“ zu bekommen. Nach meiner Anmeldung zu den DM am 12. Juli war für mich außerdem klar, dass jetzt alle Konzentration auf dem Speerwurftraining liegen musste. Mit weiteren 12 Teilnehmern, dem größten Feld in den technischen Wettbewerben, werde ich es in Leinefelde-Worbis zu tun haben. Die Plätze 1 und 2 dürften vergeben sein. Um Platz 3 wird es einen sehr interessanten Kampf geben, da die gemeldeten Weiten zwischen 29,26 m, und 32,23 m liegen, so dass ich durchaus eine nicht unrealistische Chance habe, den 4. Platz zu schaffen. Voraussetzung allerdings, es gelingt mir ein Wurf wie heute im Training über 31,40 m. Da auch zwei weitere Würfe über 30,00 m lagen und die 29,00 m

inzwischen „Standard“ sind darf ich hoffen. Aber auch Platz 5 wäre für mich ein gutes Ergebnis. Die noch verbleibenden Tage in dieser Woche vor der DM werde ich dementsprechend nutzen.

Natürlich gilt es, für die DM auch wieder Ziele zu haben, und die sind:

1. Meine Leistung vom 16. Juni vom Werfertag in Holzappel (Rheinlandrekord) erneut zu erreichen
2. Den Rheinlandrekord erneut zu übertreffen
3. Die 30,00 m Marke zu „knacken“
4. Den 4. Platz zu erreichen
5. Den Sprung aufs „Treppchen“ zu schaffen

Mit dem Erreichen des 1. Zieles wäre ich zufrieden, der Sprung aufs „Treppchen“ wäre für mich der Höhepunkt in diesem Jahr.

Inzwischen ist auch Wolfgang von seinem Dänemark-Urlaub zurück und bereitete sich mit Tokessa Zinn auf die LSW-Weltmeisterschaften Mitte August in Tata vor, an denen ich aus Termingründen nicht teilnehmen werde.

Zum Abschluss gelangen mir noch ein paar ordentliche Diskuswürfe. Der beste lag bei 22,80 m.

05. Juli. Letzter Trainingstag mit Wolfgang, der sich mit Schockorama und Speerorama beschäftigte, während ich ein wenig den Speer „traktierte“ und ihn zwischen die Marken 28,00 m und 30,00 m warf. Zum Abschluss noch ein paar Kugelstöße über 9,00 m. Nun ist „relative Ruhe“ bis zum nächsten Freitag, dem Tag der Entscheidung bei der DM in Leinefelde.

Stadion in Leinefelde-Worbis

12. Juli. Es kommt immer anders als man denkt. Die bei über 1.200 Teilnehmern gut organisierte DM stand am Eröffnungstag unter einem wenig erfreulichen „Nachmittags-Stern“. Von den 13 gemeldeten Teilnehmern waren schließlich 11 zum Wettkampf angetreten, als mit einer 1/2-stündigen Verzögerung um 14.30 Uhr das Einwerfen beginnen konnte und im Hintergrund die ersten dicken Gewitterwolken aufzogen. Alle Teilnehmer hatten den ersten Wurf noch bei Trockenheit absolviert, als der Gewitterregen einsetzte und ein Abbruch drohte. Da Speerwerfer bekanntlich „harte Typen“

sind, wurde der Wettkampf unter fernem Blitz und Donner durchgezogen. Speer nass, Wettkämpfer nass, Kampfrichter nass und ein harter Kampf um Platz 3, den ich dann knapp mit 8 cm. verlor. Mit meinem zweitbesten Jahresergebnis von 28,55 m und dem 4. Platz war ich dennoch sehr zufrieden, zumal mir dieser Wurf gleich zum Auftakt gelang. Nach meinem Bronzeplatz bei den DM-Winterwurf-Meisterschaften unter acht Teilnehmern in Halle nun ein guter 4. Platz unter 11 Teilnehmern. Damit derzeit unter den TOP 6 in der Deutschen Bestenliste. Was will das Sportlerherz mehr.

Leichtathleten der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig bei der Deutschen Meisterschaft

Drei Titel für Elisabeth Meyer

Wolfgang Kownatka mit Rang 4 im Speerwurf

Elisabeth Meyer in der Disziplin 800 Meter, wo sie den Meistertitel holte.

Fotos: privat

Remagen. Die Sportler der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig zogen aus nach Leinefelde-Worbis (Thüringen) zur Deutschen Meisterschaft der Senioren in der Leichtathletik und hofften auf gute Ergebnisse. Die bescheidenen Erwartungen konnten sie teilweise übererfüllen. Mit herausragenden und besten Ergebnissen kam das Quartett von der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig, Elisabeth Meyer, Anja Zinn, Hans Meyer und Wolfgang Kownatka an die Ahr zurück.

Elisabeth Meyer (W 70) holte sich in den drei Laufdisziplinen über 400, 800 und 1.500 Meter den Meistertitel, ein weiterer Höhepunkt in ihrer an Spitzenergebnissen nicht armen Läuferinnenkarriere. Dabei lief sie mit 3:13,37 min. über 800 Meter, 6:29,57 min. über 1.500 Meter und 85,49 sec. über 400 Meter exzellente Zeiten. Leider verpasste Anja Zinn trotz persönlich guter Zeiten in ihrem zahlenmäßig sehr stark besetzten Vorlauf über 100 Meter den Einzug ins Finale um vier hundertstel Sekunden und wurde, wie auch im 200-Meter-Lauf (30,35 sec.), Neunte unter 16 Teilnehmerinnen.

Hans Meyer (M 70) erreichte in seinem Lauf über 1.500 Meter Platz 6 und über 5.000 Meter – 23:35,97 min. - den achten Platz.

Anja Zinn beim Start über 200 Meter.

Sein Vereinskollege Wolfgang Kownatka (M 80) war in seiner Lieblingsdisziplin, dem Speerwurf, gegen zehn weitere Konkurrenten angetreten. Sie alle mussten einem Gewitterregen trotzen, der den Wettbewerb fast zum Abbruch gebracht hätte. Dennoch konnte Kownatka mit 28,55 Metern sein diesjähriges zweitbestes Ergebnis erreichen und sich mit nur acht Zentimetern Rückstand auf die Bronzemedaille den vierten Platz sichern.

Blick aktuell, Sinzig 29/2019 v. 16. Juli 2019

17. Juli. 5 Tage kleine Pause nach der DM in Leinefelde. Dann aber wieder auf den Platz, denn der nächste große Wettkampf steht bevor. DM im Wurf-5-Kampf in Zella-Mehlis. Noch ahnte ich nicht, dass ich nicht allein am 10. August unsere LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08 vertreten werde. Wolfgang teilte mir mit, dass sich sein OP-Termin verschoben habe und er beabsichtige – wenn auch Hans Meyer dabei ist – unsere Mannschaft aus dem erfolgreichen letzten Jahr an den Start zu bringen. Und Hans sagte zu. Damit sind wieder die „3 Sinziger Muske(l)tiere“ auf Medaillenjagd. Welch eine Freude, vielleicht zum 3. Mal nach 2016 und 2018 Mannschafts-Bronze zu gewinnen. Entsprechend motiviert habe ich mein Training aufgenommen, während Wolfgang sich auf seine LSW-Weltmeisterschaftsdisziplinen vorbereitete. Meine heutigen Leistungen waren deshalb gut, weil ich wieder über 3.500 Punkte erreicht hatte. Kugel 9,08 m – da geht noch mehr. Diskus 21,85 m – ein gutes Resultat. Hammer 31,45 m – auch hiermit kann ich gut leben. Gewicht 11,35 m – ein passables Ergebnis mit Perspektive und zum Schluss noch ein paar Speerwürfe. Der weiteste lag bei 28,50 m was meiner Leistung von der DM entspricht. Am Ende standen 3.567 Punkte auf der Ergebnisliste. Zufrieden haben wir nach knapp zwei Stunden den Platz verlassen. Die nächsten Trainingseinheiten werden nun konzentriert auf die DM ausgerichtet.

Vor dem letzten gemeinsamen Training (Wolfgang-Hans-Wolfgang, v.l.)

22. Juli. Es war noch sehr warm an diesem Abend um 19.00 Uhr mit 29 Grad. Trotzdem ließ ich mich von ein paar Trainingswürfen und -stößen nicht abhalten. Eine „lockere Runde“ Kugel mit schließlich 9,18 m und ein paar ebenso lockere Diskuswürfe mit maximal 21,70 m waren die „Ausbeute“ des Sommerabends. Es geht noch etwas weiter aber für heute hat es gereicht. Ich warte auf weniger heiße Tage, um mich noch einmal vor der DM „ordentlich ins Zeug zu legen“.

29. Juli. Letzter 5-Kampf-Test mit Hans, der bereits ein Teil seines Programms absolvierte hatte. So konnten wir zusammen zunächst Diskus und später Speer trainieren. Hans zeigte vor allem im Diskus erfolgreiche Würfe um die 23,00 m. Das Speerwerfen macht ihm noch etwas Probleme, die er aber bis zum Wettkampf weitgehend in den Griff zu bekommen denkt.

Ich habe für jede Disziplin nur ein paar Würfe/Stöße durchgeführt und war mit meinen Ergebnissen zufrieden.

Kugel: 9,06 m – hier muss noch mehr kommen. Diskus: 22,10 m und später drei Würfe an die 23,00 m – das zeigt gute Stabilität. Speer: Über 28,00 m – ein gutes Gefühl für eine weitere Steigerung. Hammer: 31,49 m – das ist das Mindeste, was ich werfen muss und will und Gewicht: 11,38 m – hier lassen sich noch 20 bis 30 cm „drauflegen“. Mit insgesamt 3.568 Punkten müsste nach derzeitigem Stand der 5. vielleicht sogar der 4. Platz erreichbar sein, bei insgesamt 13 Teilnehmern. Noch wichtiger aber ist mir die Mannschaft, mit der wir um Platz drei kämpfen, was nach derzeitigem Leistungsstand ein durchaus realistisches Ziel ist. Nun werden die noch verbleibenden Tage mit leichtem Training in den Einzeldisziplinen Kugel und Diskus genutzt. Hier liegt für mich noch Punktepotential.

31. Juli. Intensives Abschlusstraining vor den DM am 10. August. Kugel muss weiter fliegen als 9,02 m. Beim Diskus sind 21,80 m für mich ok. Das Hammerwerfen mit 31,20 m ebenfalls. Beim Gewichtwurf waren 11,38 m noch nicht das „Ende der Fahnenstange“ und im Speerwurf lagen die weitesten Würfe auf unserer „Schotterabwurfbahn“ bei 28,00 m.

August – Monat der Deutschen Meisterschaften Teil II

10. August. Team Bronze. Das war das Ergebnis von Zella-Mehlis. Damit haben wir erfolgreich, wenn auch knapper als im Vorjahr, unseren 3. Platz verteidigt.

Unmittelbar vor der Siegerehrung (Wolfgang&Wolfgang, Hans v.l.)

Unmittelbar nach der Siegerehrung

Zum dritten Mal auf dem Treppchen

Deutsche Meisterschaft im Wurf-5-Kampf

Die drei erfolgreichen Muske(l)tiere von der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08 Wolfgang Geyer, Wolfgang Kownatka, Hans Meyer (v.l.)
Foto: privat

Sie holen erneut die Bronzemedaille mit Kugel, Diskus, Speer, Hammer und Gewicht: Nach 2016 und 2018 haben Wolfgang Geyer (M 75) und Wolfgang Kownatka (M 80) bereits zum dritten Mal und Hans Meyer (M 70) zum zweiten Mal bei den Deutschen Leichtathletik Senioren-Meisterschaften im Wurf-5-Kampf in Zella-Mehlis (Thür.) am 10. August die Bronzemedaille gewonnen.
In einem spannenden Wettkampf konnten die drei LG-Kreis Ahrweiler-Athleten vom TV Sinzig 08 den 3. Platz nach den beiden siegreichen Mannschaften vom TV Unterhaching und vor der Mannschaft vom LAZ Obernburg-Miltenberg erkämpfen. Dabei kam Wolfgang Kownatka auf insgesamt 3.394 Punkte, Wolfgang Geyer erreichte 2.674 Punkte und Hans Meyer „steuerte" zum 3. Platz 2.332 Punkte bei.
Bei 38 Teilnehmern allein in den drei Altersklassen M 70, M 75 und M 80 erreichten in der Einzelwertung Wolfgang Geyer Platz 4, Wolfgang Kownatka Platz 6 und Hans Meyer den 12. Platz.

Sinziger Stadtnachrichten 33/2019, S. 27

12. August. Trotz des erfreulichen Ergebnisses von Zella-Mehlis, gibt es kein „Ausruhen auf den Lorbeeren". Deshalb war es selbstverständlich, dass ich an unserem Trainingsmontag wieder auf dem Wurfplatz im Stadion stand. Schließlich stehen am 31. August noch die Deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport auf dem Programm. Auch hier müssen Wolfgang und ich den Versuch wagen, unsere drei Meistertitel aus dem vergangenen Jahr im Keulenweitwurf, Speerorama und Speer-3-Kampf zu verteidigen. Deshalb habe ich mich mit ein paar Hammer- und Diskus- und Gewichtwürfen von unseren traditionellen Wettkampfdisziplinen „verabschiedet" und mich dem Speerwurf aus dem Stand mit den drei unterschiedlichen Gewichten, sowie dem Keulenweitwurf gewidmet. Die Würfe mit dem 400 gr. Polanik Air Flyer waren wieder sehr ordentlich und dürften in Zukunft keine Probleme bereiten. Etwas anders sieht es noch bei den 500 und 600 Gramm Gewichten aus. Hier hoffe ich, dass die beiden neuen Speere von Polanik (Air Flyer und Challenger Sky) sich als gute Wahl erweisen. Auch im abschließenden Keulenweitwurf waren die Ergebnisse mit 38,00 m bis 39,00 m akzeptabel und sind sicher noch verbesserungsfähig. Es bleiben noch knapp drei Wochen zur Vorbereitung.

Unsere neuen „Arbeitsgeräte“

14. August. Als „Aufwärmgymnastik“ für den Speerwrf-3-Kampf, Speerorama und Keulenweitwurf dienten ein paar Hammerwürfe. Anschließend konzentrierte ich mich auf den Kugelwurfkampf und erreichte mit der 1,0 kg Kugel 18,25 m, mit 1,5 kg 14,70 m und mit der 2,0 kg Kugel 12,70 m. Insgesamt 45,65 m. Ein ordentlicher Beginn als Vorbereitung für die DM am 31. August. Beim Speerwurf-3--Kampf habe ich dann unsere neuen Polanik-Speere Air Flyer 400 gr., 500 gr. und den Challenger Sky 600 gr. eingesetzt. Sie liegen gut in der Luft und bei sauberer Technik treffen sie auch korrekt mit der Spitze auf den Rasen. Die Investition hat sich gelohnt. Dem TV Sinzig – Leichtathletik – sei Dank. Das Trainingsergebnis von 21,00 m, 20,80 m und 19,60 m war für den Auftakt als Gesamtergebnis von 61,40 m ok und ist sicher noch steigerungsfähig. Das abschließende Keulenwerfen pendelte sich mit Weiten bei 37,00 m bis 39,00 m ein. Auch hier sehe ich noch Steigerungsmöglichkeiten, vor allem bei Nutzung der Tartan-Anlaufbahn und Wurfspikes.

16. August. Nun beginnt die Konzentration auf die DM im Spezialsport am 31. August in Bingen mit Speerorama (Kugelweitwurf mit 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg aus dem Stand), Keulenweitwurf mit der 250 gr. Keule und Speerwurf-Dreikampf aus dem Stand mit 400 gr., 500 gr. und 600 gr.

Die Speerwurf-3-Kampf Disziplin lief schon ganz erfreulich. Alle Würfe lagen über 20,00 m, so dass ein Ergebnis über 60,00 m zu erwarten ist. Besonders zu beachten wird der korrekte Abwurf mit dem 600 gr. Polanik Challenger Sky sein, damit er auch sicher mit der Spitze landet.

19. August. Ich war mit meinem Training fast durch, da kam Wolfgang nach seinem Urlaub noch zum gemeinsamen Tun. Ich hatte mit dem Stand-Speerwurftraining für den 3-Kampf begonnen und war mit Weiten über 62,00 m zufrieden. Beim anschließenden Speeroramatraining lief es sehr gut und mit wiederholten Weiten von 18,98 m – 16,16 m – 13,62 m mit den 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg schweren Kugeln konnte ich am Ende bei maximal 48,76 m sehr zufrieden sein. Bevor ich dann mit Wolfgang, der seine Speere auf fast 70,00 m warf, noch einmal ein bisschen Technik geübt hatte, konnte ich mit ein

paar Hammerwürfen zwischen 29,00 m und 31,00 m ebenfalls zufrieden sein. Fortsetzung folgt nun am 23. August.

20. August. Heute bin ich „fremdgegangen“ und habe im Schwimmbecken meine beiden letzten Übungen für das Sportabzeichen in Gold erfüllt (25 m und 200 m). Nach Kugel, Medizinball-Weitwurf und Seilspringen habe ich nun zum 10. Mal das DAS in Gold erworben und damit meinem Verein, dem TV Sinzig 08 geholfen, wieder ein gutes Ergebnis für die Anzahl der Sportabzeichen Abnahmen zu erreichen.

23. August. Ein sonniger, sehr warmer Sommertag der Wolfgang und mich zum gemeinsamen „Tun“ auf den Platz lockte. Ich war etwas früher „einsatzbereit“ und warf ein paarmal den Hammer, um trotz der Spezialsportübungen nicht ganz aus dem Rhythmus zu kommen. Die 30,00 m sind nach wie vor ohne große Konzentration kein Problem. Anschließend haben wir beide die Speerorama-Kugeln auf sehr erfreulich Weiten geworfen. Wolfgang war mit 19,80 m (1 kg), 17,35 m (1,5 kg) und 15,30 m (2 kg) und damit 51,45 m Gesamtleistung ebenso zufrieden wie ich mit meinen 19,30 m, 16,10 m und 14,00 m, was einer Gesamtleistung von 49,40 m entsprach. Der Speerwurf aus dem Stand war für Wolfgang „unterirdisch“ und für mich so la, la. Nicht so sehr die Weite, sondern wie wir unsere Speere abwarfen, von denen die meisten ungültig aufkamen, war das Problem. Deshalb schlug Wolfgang auch vor, dass wir unsere 1. Generalprobe mit einer zweite am 26. August fortsetzen sollten.

Was wir in Bingen werfen müssen

Beim nachfolgenden Keulenweitwurf haben wir aus dem Stand mit 40,00 m (Wolfgang) und ich mit 38,00 m bei drei Anlaufschritten ebenfalls zufriedene Leistungen erzielt.

26. August. Wie verabredet trafen wir uns bei 32 Grad Schattentemperatur und begannen dort, wo wir am Freitag aufgehört hatten, bei den vermeintlich „unterirdischen“ Speerwürfen. Und das war gut

so. Um es kurz zu machen: Es funktionierte alles wieder so, wie wir es uns vorgestellt hatten. Wenig ungültige Würfe. Wolfgang mit Würfen insgesamt um die 75,00 m (400 gr., 500 gr. und 600 gr.) und ich mit den gleichen Gewichten um die 64,00 m. Die Orientierungsmarke für die DM war gesetzt. Im anschießenden Speerorama-Kugelweitwurf (1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg) warf Wolfgang insgesamt über 55,00 m und ich war mit meinen 48,25 m auch zufrieden. Beim abschließenden Keulenweitwurf aus dem Diskusring erzielte Wolfgang über 43,00 m und ich 39,20 m. Ergebnisse, die sicher mit Anlauf auf der Tartanbahn noch steigerungsfähig sind.

Nun ist bis zum 31. August Trainingspause, um dann „zur Jagd auf die DM-Titel“ anzutreten.

31. August. Die letzte große Meisterschaftsveranstaltung des Jahres 2019 war von Erfolg gekrönt – im wahrsten Sinne des Wortes.

Je dreimal Deutscher Meister 2019

Wenn auch konkurrenzlos, hatten wir uns den Kampfrichtern im 33,5 Grad heißen Sportzentrum Bingen gestellt. Gleich zu Beginn hieß es: „Ring frei“, um die 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg schweren Speerorama-Stahlkugeln auf die größtmögliche Weite fliegen zu lassen.

Dabei konnten wir nicht nur den DM-Titel gewinnen. Auch mein Ergebnis aus dem vergangenen Jahr konnte ich von 45,97 m auf 47,25 m verbessern. 60,04 m erreichte Wolfgang, der amtierende Weltmeister in dieser Disziplin. Beides Spitzenleistungen im Weltmaßstab.

Beim anschließenden Speerwurf-Drei-Kampf warf Wolfgang die 400 gr., 500 gr. und 600 gr. schweren Sportgeräte auf über 72,98 m und ich konnte mein Vorjahresergebnis auf 64,71 m um fast 5 m verbessern. Für uns bedeuteten diese Weiten deutsche Jahresbestleistungen.

Im abschließenden Keulenweitwurf mit der 250 gr. Keule erzielte Wolfgang mit 49,00 m Jahresweltbestweite und ich erreichte zwar nicht mein Ziel von 40,00 m aber mit 39,25 m die zweitbeste Weite, die in diesem Jahr bisher geworfen wurde. Nur der amtierende Weltmeister, der Ungarn Pál Groszan, warf bei der WM vor vier Wochen in Tata 85 cm weiter.

Fazit: Auch wenn die Konkurrenz fehlte. Für uns war es wichtig, dass wir unsere Leistungen auf hohem Niveau bestätigen und teilweise gegenüber dem Vorjahr noch verbessern konnten. Und das ging nur mit kontinuierlicher Trainingsarbeit und großer Freude, die uns der Leistungssport noch immer bereitet. Drei deutsche Meistertitel, persönliche, deutsche und Weltbestleistungen – was will das Sportlerherz mehr?

Kownatka und Geyer holen DM-Titel

Bingen. Wolfgang Kownatka (rechts) und Wolfgang Geyer von der LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08 haben bei den deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport in Bingen jeweils drei Titel gewonnen. Beim Dreikampf im Stand-Kugelwurf erreichte Geyer, amtierender Weltmeister in dieser Disziplin, mit mehr als 60 Metern in der Altersklasse M 75 Platz eins. Kownatka siegte in der M 80 nach drei Würfen mit 49,97 Metern. Beim anschließenden Stand-Speerwurf-Dreikampf warf Geyer die 400, 500 und 600 Gramm schweren Sportgeräte auf über 71 Meter, Kownatka konnte sein Vorjahresergebnis auf über 64 Meter um fast fünf Meter verbessern. Für beide bedeuten diese Weiten deutsche Jahresbestleistungen. Im abschließenden Keulenweitwurf erzielte Geyer mit über 49 Metern Jahresweltbestweite, Kownatka erreichte mit 39,10 Metern die zweitbeste Weite, die in diesem Jahr bisher geworfen wurde. Nur der amtierende Weltmeister, der Ungar Pál Groszan, warf bei der WM vor vier Wochen in Tata 85 Zentimeter weiter. Kownatka und Geyer sagten: „Auch wenn die Konkurrenz fehlte. Für uns war es wichtig, dass wir unsere Leistungen auf hohem Niveau bestätigen und teilweise gegenüber dem Vorjahr noch verbessern konnten. Und das ging nur mit kontinuierlicher Trainingsarbeit und großer Freude, die uns der Leistungssport noch immer bereitet." Foto: LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08

RHEIN-ZEITUNG 3.9.19

September/Oktober– zwei Monate ohne Wettkämpfe

02. September. Keine Wettkämpfe in Sicht. Kein „Muss-Ich-Nochmal-Überprüfen-Druck“. Ganz entspannt und locker konnte ich heute alle Wurf-5-Kampf Disziplinen noch einmal als Umstellung auf die letzte Meisterschaft am 9. November in Leichlingen angehen. Kugel 9,07 m, Hammer 29,85 m, Diskus 20,60 m, Gewicht 10,87 m und Speerwurf 28,00 m. Mit 3.425 Gesamtpunkten ein gutes Ergebnis, das bestätigt: Die Spätform ist stabil.

04. September. Ab jetzt bis zum Jahresende nur noch leichtes „Technik-Training“ auf unserem Wurfplatz, der Wiese vor unserem Haus oder im Wald, je nach „Lust, Laune und Wetter“. Dem Körper und vor allem der Muskulatur soll ein wenig Erholung zugutekommen. Da Wolfgang auch schon das Jahr abgeschlossen hat, werde ich nur noch die Offenen NRW Winter-Wurf-Meisterschaften am 09. November in Leichlingen im „Trainings-Auge“ behalten, zwischendurch in Winterberg eine gute Woche Urlaub machen und weiter darauf bedacht sein, fit und gesund zu bleiben, um dann im nächsten Jahr, meinem dritten in der M 80, wieder mit neuem Elan in die Meisterschaftssaison einzusteigen.

Durchgeführte Trainingseinheiten

06. September: Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hammerwerfen.

09. September: Speerwerfen, Kugelstoßen, Hammerwerfen, Diskuswerfen

11. September: Speerwerfen, Techniktraining vor unserem Haus

12. September: Speerwerfen, Techniktraining vor unserem Haus

Zwischenbilanz

Es hat sich gezeigt, dass die Konzentration auf die Verbesserung der technischen Abläufe mehr Erfolg bringt als das Streben, bei jedem Versuch die größtmögliche Weite zu erzielen. Auch zeigte sich, dass die Anzahl der Versuche und die Zahl der unterschiedlichen Disziplinen auf 10 bzw. 2 beschränkt werden sollte. Was darüber hinausgeht ist wenig effizient und belastet Muskulatur und Sehnen nicht förderlich.

Aufgrund dieser Erkenntnisse werde ich mich nach meinem Urlaub gezielt auf die NRW-Winterwurf-Meisterschaften am 9. November vorbereiten.

Aus einem erholsamen Urlaub zurück, habe ich heute meine Trainingseinheiten auf dem Wurfplatz wieder aufgenommen.

23. September: Kugelstoßen, Speerwerfen, Gewichtwerfen

25. September. Heute wollte ich wieder einmal einen kompletten Wurf-5-Kampf durchführen. Dabei habe ich den Ablauf entsprechend den Regeln gewählt: Drei- bis vier Mal einwerfen, drei 5-Kampf Würfe und drei weitere Würfe im Hinblick auf die NRW-Winterwurf-Meisterschaften. Alles hat sich als „im grünen Bereich“ erwiesen. Am Ende standen 3.517 Punkte auf dem Konto.

27. September. 40 Minuten Speerwurf-Techniktraining auf unserer Wiese vor dem Haus. Dabei habe ich besonderes Augenmerk auf Anlauf und Abwurf gelegt. Der Speer flog erfreulich korrekt und konstant auf Weiten zwischen 28,00 m und 31,00 m.

29. September. Auch heute 30 Minuten Speerwurf-Techniktraining auf unserer Wiese vor dem Haus. Wieder ging es um Anlauf und Abwurf. Die Stabilisierung ist eindeutig, da die sauberen Flüge des Speers und die Weiten den Ergebnissen von vorgestern entsprachen. Besonders erfreulich und ein

Zeichen, dass offensichtlich Anlauf und Abwurf gut aufeinander abgestimmt sind: Es gibt keine muskulären Nachwirkungen des Trainings.

01. Oktober. Gutes Speerwurftraining zur Stabilisierung von Anlauf und Abwurf auf meiner Trainingswiese mit Weiten zwischen 28,00 m und 31,00 m. Am folgenden Tag mit Konzentration auf Anlauf- und Abwurfgeschwindigkeit in gleichen Weitenbereichen wie am 1. Oktober. Nun ist bis zum 7. Oktober Trainingspause wegen eines Kurzurlaubs in Goslar.

08. Oktober. Wieder auf dem Wurfplatz. Diesmal mit Matthias. Habe etwas Kugel gestoßen (9,27 m), Hammer geworfen (29,70 m), ebenso Gewichtwurf (10,80 m) und Speerwurf (29,00 m).

09. und 10. Oktober. Heute wieder einmal Speerwurf-Techniktraining auf meiner „Hauswiese". Stabile Ergebnisse zwischen 27,00 m und 31,00 m.

12. Oktober. Kugelstoß-Training auf meiner „Wald-Anlage" zwischen 9,00 m und 9,50 m.

14. Oktober. Ein goldener Oktobertag. Deshalb wieder einmal Training im leeren Stadion über vier Disziplinen des Wurf-5-Kampfes. Die Ergebnisse haben mich sehr positiv gestimmt. Kugel: 9,27 m, Gewicht: 11,47 m, Hammer: 31,56 m und Diskus 21,05 m. Nach einer Stunde bin ich zufrieden nach Hause gefahren und habe zum 9. Mal mein goldenes DOSB-Sportabzeichen entgegengenommen.

DOSB

URKUNDE

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

SPORTBUND RHEINLAND

in Gold für 2019 Erwachsene

Prüfungen insgesamt 9

Name Wolfgang Kownatka

Ident-Nr. 200520

Datum 30.09.2019

Alfons Hörmann
Präsident des DOSB

Nationale Förderer

Sparkasse BKK Länger besser leben. Ernsting's family Kinder + SPORT Joy of moving

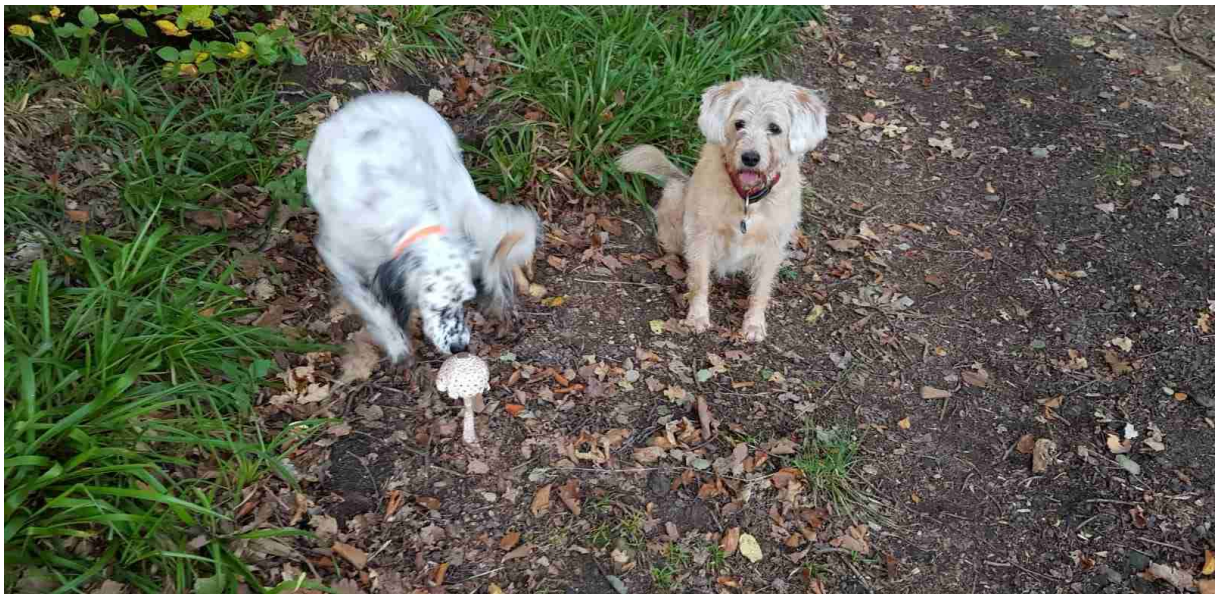
16. Oktober. Wieder ein Tag der nur ein kurzes Training im Stadion zwischen ein paar Regenschauern bei 11 Grad zuließ. Den habe ich für ein paar Kugelstöße zwischen 9,00 m und 9,26 m genutzt. Beim abschließenden Gewichtwerfen lagen meine Ergebnisse zwischen guten 11,41 m und 11,75 m.

18. Oktober. Heute leichtes Training zur Stabilisierung der Technik beim Kugelstoßen und Speerwerfen auf meinen „Wald- und Wiesenplätzen“. Bei Stößen über 9,00 m (Kugel) und Würfen zwischen 28,50 m und 29,50 m war ich mit der „Trainingsstunde“ zufrieden.

21. Oktober. Wieder auf dem Platz, um die technischen Abläufe der Wurf- und Stoßdisziplinen (Gewicht, Diskus, Hammer und Kugel) zu trainieren. Nach einer Stunde hatte ich ein gutes Gefühl, denn die Ergebnisse konnten sich für mich sehen lassen. Beim Gewichtwurf habe ich mich auf die leichte Hockstellung, die langen Arme bei der einen Drehung und die Nachführung des Gewichts kurz vor dem Abwurf konzentriert. Ergebnisse: 11,71 m/11,84 m und 11,85 m. Beim anschließenden Diskuswerfen lagen die Würfe sowohl aus dem Stand als auch mit Angleiten über 20,00 m bis 21,19 m. Das Hammerwerfen hat mir heute besonders viel Freude gemacht, denn mit 30,29 m/31,37 m/31,71 m und 32,80 m konnte ich aufgrund korrigierter technischer Abläufe beste Trainingsergebnisse erzielen. Beim abschließenden Kugelstoßen war es mein Ziel, sicher die 9,00 m Marke zu übertreffen, was mir mit 9,04 m/9,04 m und 9,11 m auch gelang.

31. Oktober. Am letzten Tag des Monats schien noch einmal herrlich die Sonne. Bei 11 Grad und Windstille machte das Training auf dem Platz noch einmal so richtig Spaß. Kugel 9,04 m und 9,11 m; Gewicht 11,76 m; Hammer 31,00 m und Diskus 20,40 m. Eine zufriedenstellende Gesamtleistung. Nun kann ich am 09. November gelassen zu den NRW-Winterwurfmeisterschaften fahren und mich in der M 80 mit drei weiteren Konkurrenten auseinandersetzen. Bis dahin nur noch leichtes Speerwurftraining, weil hier die optimale Chance zur erfolgreichen Verteidigung meines Titels aus dem

vergangenen Jahr besteht und „schnelles Gehen“ mit Hündin *Beauty (l.)* und Freundin *Luna* in Wald und Weinberg.



09. November. Die Offenen Winterwurf-Meisterschaften von NRW in Leichlingen waren der letzte Wettkampf des Jahres. Dem Novemberwetter geschuldet, konnten zwar nur durchschnittliche Leistungen erreicht werden, was für alle Teilnehmer galt, dennoch war ich mit den Ergebnissen zufrieden. Es reichte im Hammer- und Diskuswerfen zum Vizemeistertitel der Wintersaison 2019/2020 und zum erneuten Gewinn des Speerwerfens. Im Kugelstoßen und Gewichtwerfen – dem Rahmenprogramm für den Wurf-5-Kampf - konnte ich mit dem 1. und 2. Platz schließlich mit insgesamt 3.391 Punkten Zweiter des Wettbewerbs werden. Damit lag ich nur 3 Punkte unter dem Ergebnis der Deutschen Meisterschaften vom 10. August.

Volle Konzentration vor dem Gewichtwerfen (Foto: Alfred Hermes)

Damit endete für mich das 2. Jahr in der M 80 sehr erfreulich. Mit den Ergebnissen bei den NRW-Winterwurf-Meisterschaften, mit zwei Bronzemedaillen bei Deutschen Meisterschaften (Speerwerfen und Wurf-5-Kampf mit der Mannschaft), drei deutschen Meistertiteln im LSW-Spezialsport (Speerorama, Keulenweitwurf und Speerwurf-Dreikampf), den gewonnenen LSW-Kreismeisterschaften (Speerorama, Shotorama, Schockorama und Keulenweitwurf), den Bezirksmeistertiteln im Kugelstoßen und Speerwerfen und der gewonnenen Kreismeisterschaft im Werfer-5-Kampf – nicht zu vergessen – dem Rheinlandrekord im Speerwurf - war das Jahr 2019 ein sehr erfolgreiches Wettkampfjahr.

Wolfgang war zwar nicht so häufig bei Wettkämpfen unterwegs wie ich, konnte aber mit seinen vier Gold-, drei Silber- und einer Bronzemedaille von den für ihn überaus erfolgreichen Weltmeisterschaften im LSW-Spezialsport aus Tata (Ungarn) an die Ahr zurückkehren. Zusätzlich hatte er auch mit unserer Wurf-5-Kampf Mannschaft bei der DM in Zella-Mehlis die Bronzemedaille gewonnen und in der gleichen Disziplin im April die Kreismeisterschaft.

Wolfgang Geyer und Tokessa Zinn, unsere beste Nachwuchssportlerin, die mit 19 Jahren Weltmeisterin im Keulenweitwurf wurde

Im LSW-Spezialsport war es auch ihm – wie mir – gelungen, die drei Disziplinen Speerorama, Keulenwerfen und Speerwurf-Dreikampf bei den Deutschen Meisterschaften zu gewinnen, was auch für die Offenen LSW-Kreismeisterschaften in den Disziplinen, Speerorama, Shotorama, Schockorama und Keulenweitwurf galt.

Und unser „Läufer Hans". Ohne seine Bereitschaft, sich den für ihn eigentlich ungewohnten Wurfdisziplinen zu stellen, wäre die Bronzemedaille bei der DM im Wurf-5-Kampf nicht möglich gewesen. Dennoch war sein größter Erfolg die Bronzemedaille mit der deutschen Mannschaft bei den Europameisterschaften in Venedig im Crosslauf und ein kompletter Medaillensatz über 1.500 m, 800 m und 100 m bei den Rheinlandmeisterschaften am 2. Juni in Bitburg,

Nun schauen wir drei mit optimistischer Erwartung auf das neue Wettkampfjahr 2020, das uns zwar wieder „jüngere Konkurrenz" bringen wird, aber auch wir können ja unsere Leistungen durchaus noch steigern, um auch in der kommenden Saison wieder gute Ergebnisse und Platzierungen zu erreichen.

Ehrungen 2019

26. Oktober. Im Rahmen unserer Mitgliederversammlung der LG Kreis Ahrweiler fanden im Kommunikationszentrum der Kreissparkasse Ahrweiler die Ehrungen für die erfolgreichsten Leichtathleten im Jugendbereich sowie der Männer, Frauen und Senioren statt. Darunter Hans, Wolfgang &Wolfgang.

29. November. Für Hans, seine Frau Elisabeth und mich der Höhepunkt des Jahres mit der Meisterehrung durch den LVR-Präsidenten Klaus Lotz im Haus des Sports in Koblenz mit Urkunde und Präsenten der Sponsoren.

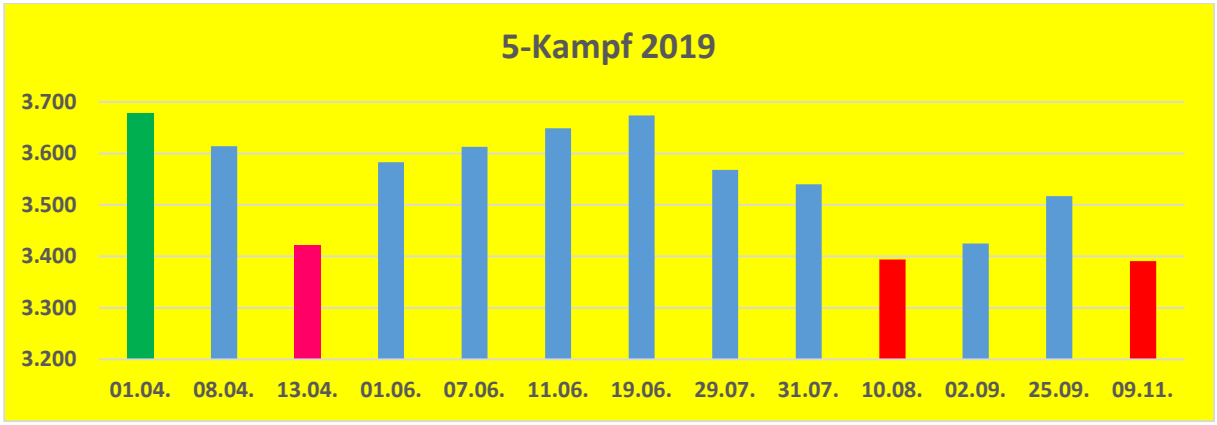
Gruppenfoto mit Damen

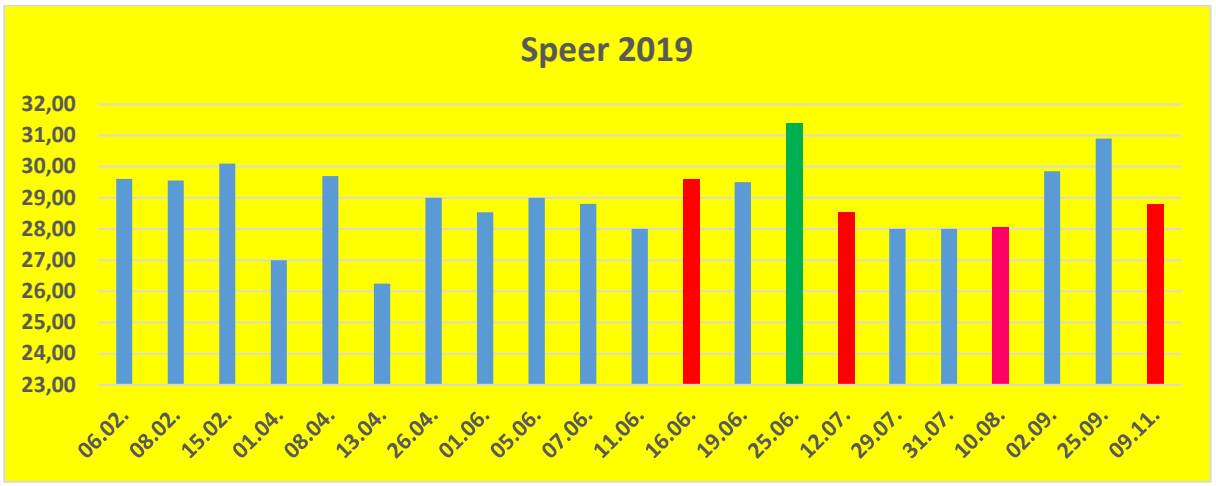
Hans, Elisabeth, Wolfgang, Klaus Lotz

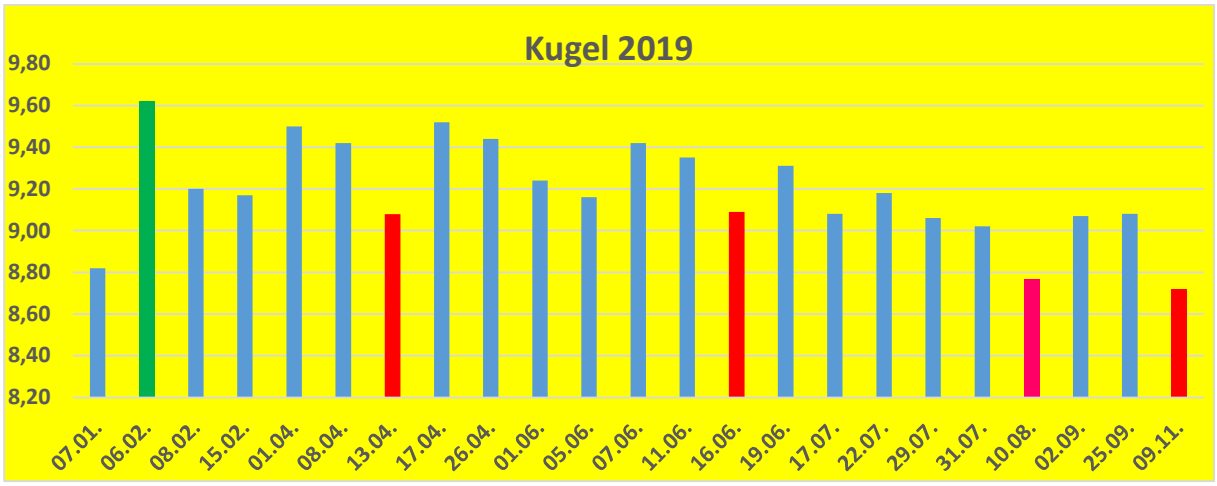
Meine Abschluss – Bilanz im Wurf-5-Kampf 2019

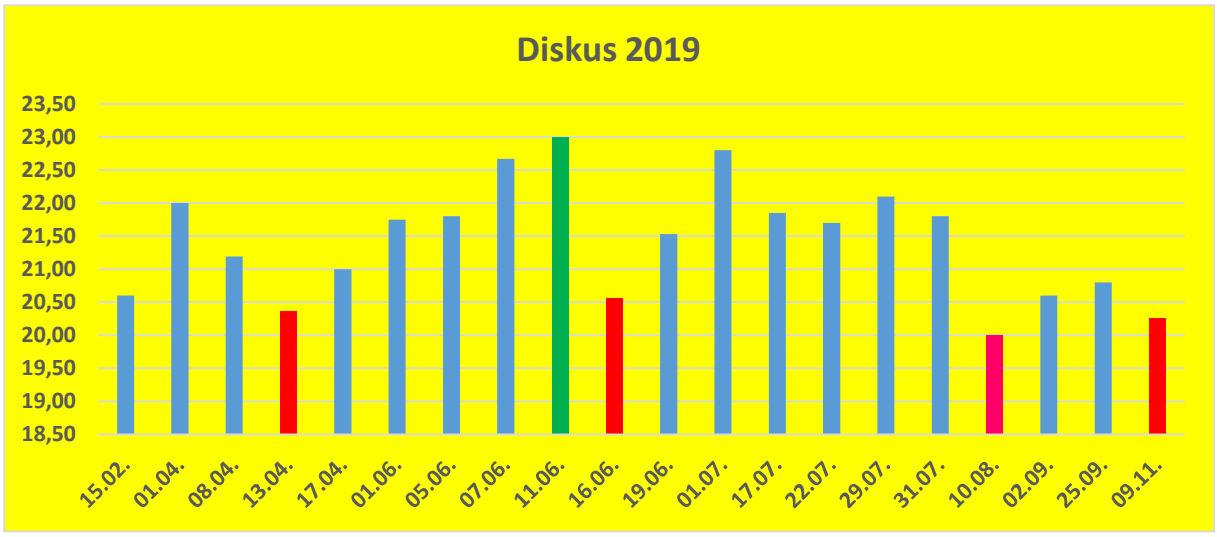
und den einzelnen Disziplinen in Training und Wettkampf

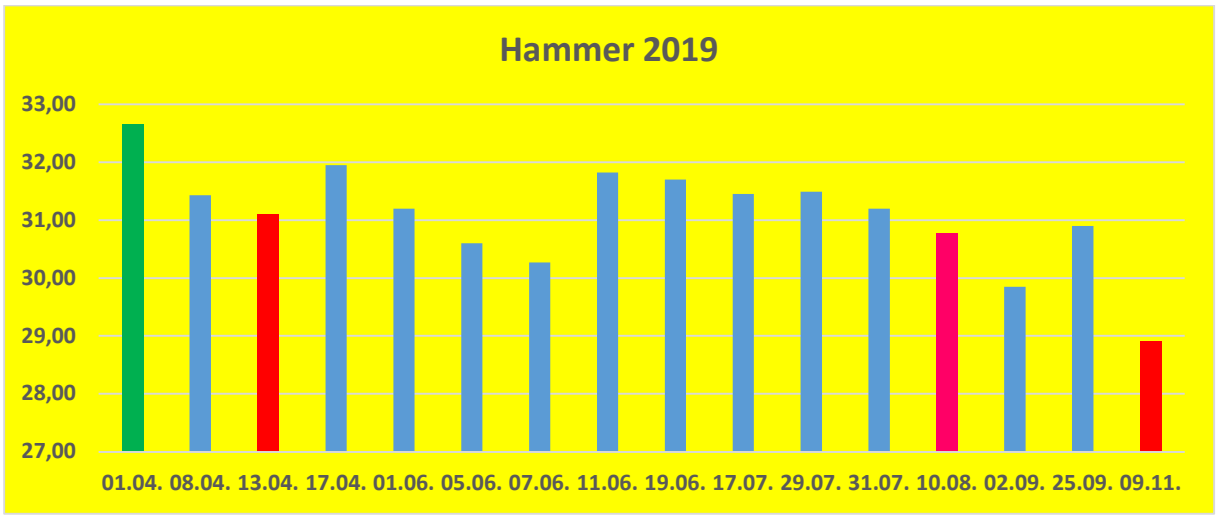
(Training – Trainingsbestleistung – Wettkampf)

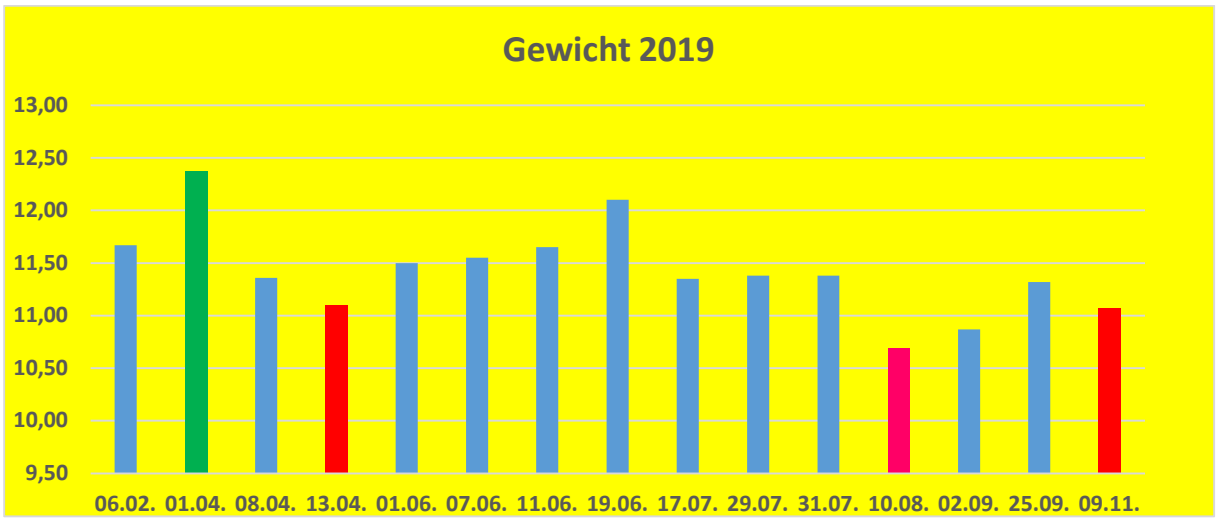












Auf Wiedersehen 2020

2 0 2 0

Prolog

Das Jahr 2019 war ein so gutes Jahr für Wolfgang&Wolfgang und Hans, dass wir das neue Jahr kaum erwarten konnten. Doch die Vernunft sagte uns: Pausen müssen sein, tun gut und sind die besten Voraussetzungen für stabile Leistungen. Bei mehr und jüngerer Konkurrenz auch dringend notwendig, um wieder vorn oder ganz vorn dabei sein zu können.

Im Landesverband Rheinland habe ich auch im zweiten Jahr der M 80 im Kugelstoßen, Hammerwerfen und im Speerwurf den Platz Eins belegt.

Noch im alten Jahr am 23. November habe ich wieder mit leichtem Training begonnen. Insbesondere konzentriere ich mich die nächsten zwei Monate auf das Speerwerfen, das mir im vergangenen Jahr Mut gemacht hat, auch 2020 an drei deutschen Meisterschaften teilzunehmen: Den Hallen- und Winterwurfmeisterschaften Ende Februar/Anfang März in Erfurt, den Leichtathletikmeisterschaften am 3. Juli in Zittau und den Meisterschaften im Wurf-5-Kampf am 22. August in Zella-Mehlis – nun schon zum vierten Mal. Selbstverständlich werde ich auch am 11. Juni über den Rhein nach Neuwied fahren. Dort finden die Rheinlandmeisterschaften der Senioren statt - gewissermaßen vor der Haustür. Alles Weitere entscheide ich wie gewohnt etwa vier Wochen vor den jeweiligen Wettkämpfen.

Im LSW-Spezialsport finden die Europameisterschaften in Jüterbog vom 31. Juli bis 02. August statt. Auch sie stehen auf meiner Agenda. Speerorama, Keulenweitwurf und evtl. Igmander-Hammerwerfen werden meine Disziplinen sein.

Januar – Monat der „stillen Vorbereitung“

Noch sind die Tage kurz und das Wetter wenig einladend. Eine kleine Muskelverletzung am rechten inneren Oberschenkel beim Speerwurftraining zu Jahresbeginn hat mich gemahnt, vorsichtig zu Werke zu gehen. Das habe ich auch getan und lediglich mit flotten Wald- und Weinberg-Spaziergängen mit Hund, etwas Gymnastik und ein paar lockere Speerwürfe aus dem Stand meine allgemeine Fitness „gepflegt“, um auf jeden Fall zu den Deutschen Winterwurfmeisterschaften Ende Februar wieder voll einsatzfähig zu sein.

15.Januar. Heute war ein „Traum Tag“ wie im Frühling. Bei 15 Grad Lufttemperatur und Sonnenschein habe ich Wolfgang auf den Platz gelockt. Es hat uns beiden gutgetan. Während Wolfgang die Keule nach viereinhalb Monaten Pause auf gute 40 m aus dem Stand warf, konnte ich nach drei Hammerwürfen über 29 m – auch nach zwei Monaten „Hammerpause“ – aus dem Stand die Keule 38 m weit werfen. Ein guter Start. Auch das anschließende Kugelstoßen mit Weiten über 9 m war ein erfreulicher Auftakt und schließlich noch ein paar Stand-Speerwürfe zwischen 21 m und 24 m und drei Schock-Würfe mit der 3 kg Kugel – Wolfgang 13 m - und ich mit der 2 kg Kugel ebenfalls 13 m. Leider macht mir mein Oberarm im Augenblick etwas Kummer, so dass ich nach dem zweiten Schockwurf abgebrochen habe. Aber auch Wolfgang hatte genug, und so haben wir nach einer knappen Stunde den Wurfplatz zufrieden verlassen.

Februar – Ehrung beim Kreistag der Leichtathen und Deutsche Winterwurfmeisterschaften in Erfurt

03. Februar. Vor dem großen Regen bei frühlingshaften Temperaturen und angekündigtem Temperatursturz gestern (Speer vor unserem Haus) und heute (Hammer und Gewichtwurf (auf dem Wurfplatz im Stadion). Trotz nach wie vor leichter Zerrung in der rechten Oberarmpartie einige Trainingswürfe, die zeigten, dass ich die Form des vergangenen Jahres in das neue Jahr übernehmen

konnte. Der Speer fliegt noch auf 28,00 m und 29,00 m und der Hammer zwischen 29,00 m und 30,30 m. Weiten, die ich auch bei den Deutschen Winterwurfmeisterschaften in Erfurt Ende des Monats zu erreichen hoffe. Die abschließenden sieben Gewichtwürfe lagen, bis auf den ersten Wurf, über 10,00 m bis 10,85 m. Hier habe ich für eine Steigerung noch bis Mitte April Zeit.

05. Februar. Der „große Regen“ ist vorbei und die Sonne strahlt bei kühlen 10 Grad. Ein „echter Werfertag“ mit 10 Hammerwürfen zwischen 29,00 m und 31,85 m. Besonders die letzten über 30,00 m weiten Würfe hatte ich meiner Konzentration auf verhaltenes Eindrehen und einer stabilen schnellen zweiten Drehung zu verdanken. Hierauf werde ich bis zur Winterwurf-DM den Schwerpunkt legen. Um meine Oberarmmuskulatur noch zu schonen, habe ich mir nur einige verhaltene Speerwürfe bis zu einer Weite von 27,50 m zugemutet.

07. Februar. Wieder so ein Tag wie am Mittwoch. Temperatur allerdings um 2 Grad kühler. Trotzdem: Schwerpunkt Hammerwerfen. Wie wichtig konzentriertes Training ist, zeigt sich wieder einmal. Die Weiten weitestgehend über 30,00 m. Eine gute Abschlussserie von 31,05 m, 31,25 m, 31,35 m, 31,85 m und als Höhepunkt 32,05 m. Das abschließende verhaltene Speerwerfen mit 26,00 m bis 27,50 m und Kugelstoßen knapp unter 9,00 m ließen mich zufrieden vom Platz gehen.

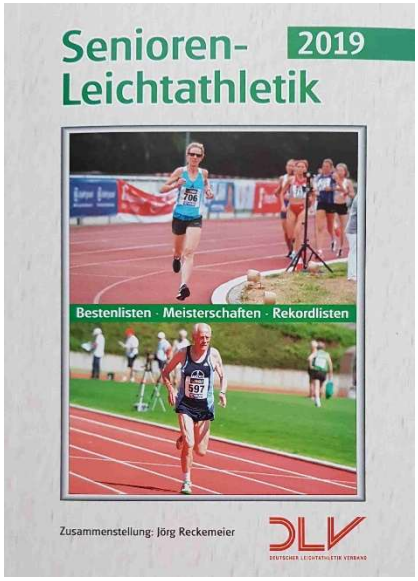
Das Bauamt der Stadt Sinzig hat unseren Wurfplatz optimal gestaltet – und das ohne Bitten des TV 08 Sinzig

12. Februar. Kühler Wind und eine Lufttemperatur von 10 Grad – gefühlt 5 Grad – und ein Sonne-Wolken-Mix ließen am frühen Nachmittag eine Stunde Hammerwurftraining zu. Nach einigen „Einwürfen“ zwischen 28,00 m und 29,00 m, habe ich mich auf den technischen Ablauf konzentriert. Mein geringes Körpergewicht von knapp 61 kg und die daraus resultierende geringere Anzahl der Drehungen – mit zwei Drehungen habe ich die beste Stabilität – haben mich erfahren lassen, dass meine besten, sprich weitesten Würfe mit einer gemäßigten ersten Drehung mit langen Armen bei leicht gebeugten Knien und einer schnellen zweiten Drehung und einer zeitgerechten Körperstreckung erreicht werden. Hierbei ist die optimale Geschwindigkeitssteigerung besonders wichtig, um die entsprechenden Weiten zu erreichen. Die letzten, unter diesen Aspekten durchgeführten Würfe, haben mit Weiten zwischen 30,00 m und 32,00 m den Nachweis erbracht. Bis zur Winterwurf-DM in

gut 14 Tagen werde ich versuchen, auf dieser Grundlage eine zufriedenstellende Weitenstabilität zu erreichen.

Und am Abend dann die Ehrung für die Leistungen 2019 beim Kreistag der Leichtathleten in Ahrweiler.

21. Februar. 11 Grad Lufttemperatur lockten zum letzten lockeren Hammerwurf-Training auf den Wurfplatz im Stadion. Ich hatte in den letzten Tagen den technischen Ablauf immer wieder intensiv „vor meinem geistigen Auge“ ablaufen lassen. Diese Methode sollte sich als erfolgreich zeigen. Von den zehn Würfen lagen alle über 30,00 m, die Mehrzahl über 31,00 m. Mit dieser Stabilität kann ich zufrieden nach Erfurt fahren und sicher sein, den Endkampf und einen Platz unter den besten acht von insgesamt zehn Teilnehmern zu erreichen. Etwas günstiger sieht es beim Speerwurf aus. Hier treten sechs Teilnehmer an. Bei einem guten Wurf über 29,00 m ist ein Podiumsplatz durchaus möglich.



Und am gleichen Tag erhielt ich die neue Bestenliste 2019 mit den TOP 50 der Deutschen Senioren-Leichtathletik mit folgenden Platzierungen: Wurf-5-Kampf (Mannschaft) 2. Platz, Speerwurf 9. Platz, Wurf-5-Kampf (Einzel) 13. Platz, Gewichtwurf und Hammerwurf 23. Platz, Kugelstoßen 50. Platz.

Freund Wolfgang, der gesundheitsbedingt etwas „kürzertrat“ belegt in der M 75 den 2. Platz im Wurf-5-Kampf (Mannschaft) und den 19. Platz (Einzel) sowie die Plätze 23 im Speer- und Gewichtwurf.

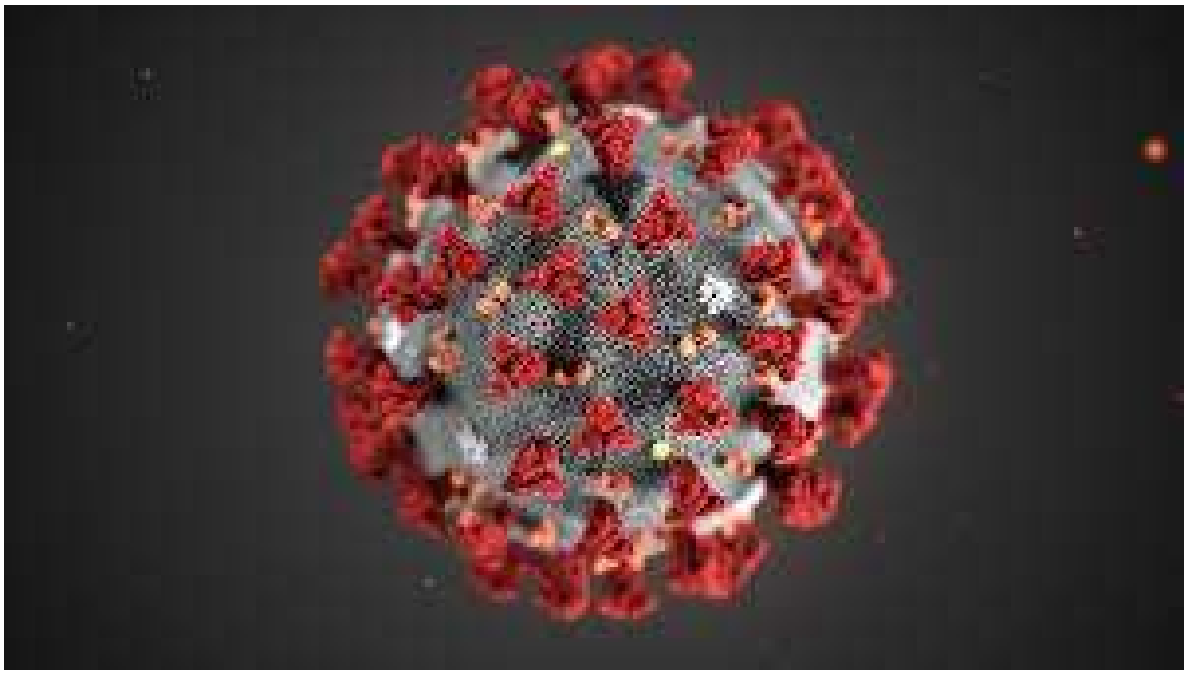
Und der „Dritte im Bunde“, Hans Meyer, der als passionierter Mittel- und Langstreckenläufer auch im letzten Jahr unsere Wurf-5-Kampf-Mannschaft mit auf den 3. Platz bei der DM in Zella-Mehlis führte: 37. im Wurf-5-Kampf (Einzel), 41. Im Gewichtwurf, 17. über 1.500 m, 22. über 800 m, 24. über 3.000 m, 25. über 5.000 m, 41. über 10 km Straßenlauf und 46. über 200 m.

28. Februar. Erwartungsgemäß fanden die 18. Deutschen Winterwurfmeisterschaften bei zwar sehr kühlen Temperaturen – 3 Grad um 09.30 Uhr – statt, doch dieser Nachteil galt für alle Teilnehmer. Wenn auch die Ergebnisse diesem Umstand Tribut zahlen mussten, konnte ich meinen 3. Platz vom vergangenen Jahr wiederholen und mich über die Bronzemedaille freuen. Ein guter Jahresauftakt. Im anschließenden Hammerwerfen musste ich dagegen erstmals bei 9 Teilnehmern mit dem letzten Platz auf den Endkampf verzichten. 26,54 m waren zu wenig, um mich zu qualifizieren. Sie lagen vier bis fünf Meter unter meinen bisherigen Trainingsleistungen.

Das Siegerpodest mit Herbert Raml, TSV Unterhaching und dem Sieger Siegbert Gnoth, TuS Gildehaus.

01. März. Bei 11 Grad plus ein wenig Ein- (Speerorama) und Auswerfen (Speer) in Wald und Wiese. Wieder hat sich gezeigt, dass trotz kleinerer muskulärer Probleme im oberen Bereich des Wurfarmes gute Weiten möglich sind. Jedenfalls bessere als bei den geringen Temperaturen in Erfurt. Speerorama mit der 1 kg Kugel zwischen 16,00 m und 18,00 m und Speerwurf 22,00 m und 24,00 m aus dem Stand und mit geringem Anlauf 28,00 m mit dem 400 gr. Speer.

07. März. Noch immer muskuläre Probleme im rechten Oberarm. Besserung ist jedoch in Sicht, und so habe ich heute bei trockenem Wetter und 8 Grad plus auf meiner Trainingswiese ein paar recht ordentliche Standwürfe zwischen 20,00 m und 23,00 m und Anlaufwürfe um die 27,00 m mit dem 400 gr. Speer „absolviert". Es geht aufwärts und das ist drei Wochen vor unserer LSW-Kreismeisterschaft beruhigend.



Corona-Virus ante portas

08. März. Das war es wohl mit den Wettkämpfen in diesem Jahr. Einer nach dem anderen wurde im Laufe des Monats abgesagt. Auch gemeinsames Training ist nicht mehr möglich. Die Sportanlagen sind gesperrt und mir bleibt nur noch – Dank günstiger Wohnlage zwischen Waldrand und Ahr – Fitnesstraining mit Speer, Kugel und durch Gymnastik. Und so nutze ich die nächsten Wochen und Monate, um für den nächsten Wettkampf, wann immer er sein wird, gerüstet zu sein.

28. April. Mit Zustimmung der Landesregierung von Rheinland-Pfalz und Genehmigung der Stadtverwaltung Sinzig dürfen wir ab sofort wieder auf unserem Wurfplatz im Rhein-Ahr-Stadion trainieren. Ein Hygienekonzept und verbindliche Hygieneregeln sind Bedingung. Dazu feste Zeiten – wir haben montags-mittwochs-freitags jeweils von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr die Möglichkeit, unsere Disziplinen zu üben. Da ich zwar in der „trainingslosen Zeit" Speer und Kugel im häuslichen Umfeld werfen konnte, freue ich mich natürlich mit Wolfgang auch wieder unsere anderen Disziplinen zu trainieren. Wir sind auf unseren ersten Leistungsüberblick im Wurf-5-Kampf gespannt.

29. April. Endlich wieder richtiges Training auf unserem Wurfplatz. Nach Einweisung in die Corona-Regeln durch Hans haben Wolfgang und ich unser erstes gemeinsames Training um 15.00 Uhr

aufgenommen. Kugelstoßen bei uns beiden noch nicht optimal. Bei Wolfgang fehlen zu 10,00 m noch einige Zentimeter und bei mir zu 9,00 m. Besser lief es bei mir im Hammerwerfen zwischen 30,00 m und 32,08 m. Beim gemeinsamen Speerwerfen auf dem Wurfrasen konnte Wolfgang mit rund 30,00 m und ich mit über 26,00 m zufrieden sein. Nächsten Montag auf ein Neues.

04. Mai. Bei angenehmen Außentemperaturen eine Stunde Kugelstoßen und Hammerwerfen. Beim Kugelstoßen besteht „Nachholbedarf", denn 8,60 m sind zu wenig. Dagegen ist das Hammerwerfen weiterhin eine für mich erfreuliche Disziplin mit Weiten zwischen 30,00 m und 31,00 m. Es bleibt genügend Zeit, weiter an den „Feinheiten" zu arbeiten.

06. Mai. Wieder ein schöner und sonniger Trainingstag bei 20 Grad mit Wolfgang. Da ich etwas früher auf dem Platz war, konnte ich mein Kugelstoß- und Hammerwurftraining als „Alleinunterhalter" durchführen. Die Ergebnisse zeigen nach oben. Kugelstoßen 8,80 m und Hammerwerfen zwischen 31,00 m und 32,60 m. Es ist und bleibt beim Hammerwurf die optimale Drehgeschwindigkeit bei dynamischem Abwurf, um eine ordentliche Weite zu erzielen. Die Stabilität der Wurfweiten haben das erneut bestätigt. Während Wolfgang sein Kugelstoßen „erledigte", habe ich noch ein paar Gewichtwürfe absolviert – die ersten seit November des vergangenen Jahres. Auch hier waren die Ergebnisse mit über 11,00 m bis 11,88 m (5 Würfe) ein sehr erfreuliches Ergebnis. Mit der Speerorama-Kugel – 1,0 kg - habe ich dann mit Wolfgang unseren Leistungsstand getestet. Meine 18,00 m und Wolfgangs 24,00 m waren erfreuliche Weiten. Das abschließende Speerwerfen ergab für mich mit 28,20 m eine stabile Weite, während Wolfgang mit seinem Abwurf noch haderte. Am Freitag werde ich Videoaufnahmen machen, um ihm die Möglichkeit einer Fehleranalyse zu geben. Die mangelnde Festigkeit seines Handgelenks beim Abwurf ist offensichtlicher Grund für den unbefriedigenden Flug und das fehlerhafte Auftreffen des Speers.

08. Mai. Training mit Wolfgang, dessen Speerwürfe ich in einem kleinen Video dokumentiert habe. **VID_wogey_1.3gp. (Siehe: Speerwurf (WoGey) auf ‚Meine Sportseite' unter Berichte und Videos).** Mit Kugelstoßen haben wir uns dann für die nächsten Disziplinen „warm" gemacht. Ich habe zunächst ein paar Würfe mit dem Hammer trainiert und dabei wieder besonders auf die gestreckten Arme und die Beugung der Knie bei der Drehung, sowie auf eine optimale Drehgeschwindigkeit geachtet. Die Ergebnisse konnten sich für meine Verhältnisse sehen lassen und lagen zwischen 31,00 m und **32,71 m**. Die nächsten Trainingseinheiten werde ich einer 3. Drehung widmen. Beim abschließenden Keulenweitwurf waren für uns beide wieder gute Ergebnisse festzustellen. Wolfgang über 43,00 m und ich über 39,00 m. Montag geht's wieder auf den Platz.

11. Mai. Beim heutigen Training haben Wolfgang und ich Wert auf die Technik gelegt und die Disziplinen Hammerwurf, Gewichtwurf und Speerwurf geübt. Dabei zeigte sich auch heute, dass die entsprechenden Weiten ausgesprochen erfreulich sind – trotz des Temperatursturzes auf 8 Grad.

13. Mai. Training mit Wolfgang. Er Kugel und Kugel-Schocken, ich Hammerwurf-Training. Meine Weiten über 30,00 m bis 31,60 m. Damit konnte ich die stabilen Leistungen der letzten Trainingstage bestätigen. Anschließend haben wir gemeinsam Keule aus dem Stand und mit Anlauf geworfen und vor allem die technischen Feinheiten kontrolliert. Wolfgang warf zwischen 41,00 m und 43,00m und ich war mit technisch sauberen Würfen und 39,50 m zufrieden. Beim abschließenden Speerwurf aus dem Stand hat Wolfgang um die 28,00 m mit dem 500 gr. Speer geworfen, und ich habe mit dem 400 gr., 500 gr. und 600 gr. Speer über 60,00 m erreicht. Vorbereitung für die LSW-DM im August - wenn sie dann „nach Corona" stattfinden kann.

15. Mai. Unser gemeinsames Training konnten wir auf dem Leistungsstand des 13. Mai fortsetzen. Mein Kugelstoßen ist zwar noch nicht optimal, doch 8,80 m waren in Ordnung. Auch das Hammerwerfen mit 31,10 m hat mich zufrieden gestellt. Die Technik beim Speerwurf bedarf noch der Verbesserung, wenn wir die 30,00 m Marke sicher übertreffen wollen. Heute machten wir wieder zu viele Fehler. Wolfgangs Diskus fliegt wieder über 25,00 m und meine Keulenwürfe erreichten erstmals nach langer Zeit wieder Weiten über 40,00 m, die bei Wolfgang die Regel sind.

20. Mai. Gemeinsames Training wie am 15. Mai. Wolfgang hat sich im Hammerwerfen sehr gut verbessert und kommt nun auf Weiten zwischen 27,00 m und 30,00 m. Meine Leistungen entsprechen im Kugelstoßen, Hammerwerfen und Keulenweitwurf denen vom 15. Mai.

22. Mai. Ein wieder guter und erfolgreicher Trainingstag. Während sich Wolfgang zunächst mit Kugelstoßen beschäftigte und die 3 kg Kugel – sein Gewicht im kommenden Jahr in der M 80 - über 10,00 m stieß, habe ich meinen Hammer auf Weiten zwischen 31,00 m und 31,80 m geworfen. Anschließend hat Wolfgang mit wiederum knapp unter 30,00 m seine gute Form im Hammerwerfen bewiesen. Dann haben wir gemeinsam die 1,00 kg Speerorama-Kugel geworfen, mit der Wolfgang 24,00 m und ich über 17,00 m erreichte. Beim abschließenden Speerwerfen haben wir im Gegensatz zum letzten Training wieder stabilere Würfe gehabt. Wolfgang knapp 30,00 m und ich 27,30 m. Zum Abschluss habe ich noch ein paar Gewichtwürfe durchgeführt und bin mit 11,86 m zufrieden nach Hause gefahren.

25. Mai. Unsere Leistungen stabilisieren sich erfreulich. Wolfgang stößt die Kugel (3,00 kg) inzwischen auf 10,30 m und zeigt auch im Schockorama mit der 2,00 kg Kugel Spitzenweiten. Auch sein Hammerwerfen orientiert sich mehr und mehr an der 29,00 m Marke und im Gewichtwurf (7,26 kg) liegen seine Weiten über 10,00 m. Bei mir ist das Kugelstoßen noch immer verbesserungsbedürftig, stabilisiert sich aber bei Weiten um die 8,50 m. Das muss in Zukunft wieder besser werden. Die 9,00 m sind Minimum. Dafür habe ich wieder über 31,00 m im Hammerwerfen erreicht und meine drei besten Würfe lagen über 31,50 m und bei 32,10 m. Auch das abschließende Gewichtwerfen (5,45 kg) war mit Weiten von 11,16 m – 11,42 m und 11,44 m für meine Verhältnisse gut.

27. Mai. Ein sehr erfreulicher Trainingstag, was vor allem die Leistungen im Hammer- und Gewichtwerfen betrifft. Hammer zwischen 31,00 m und 31,95 m und Gewichtwurf 11,65 m, 11,65 m und 12,30 m. Speer und Kugel auf dem Leistungsniveau vom 25. Mai. Am kommenden Freitag wollen Wolfgang und ich auf den Speerwurfanlage den Schwerpunkt setzen.

29. Mai. Der letzte Trainings-Tag im „Wonnemonat“ hat wieder Freude und gute Leistungen gebracht. Wolfgang hat die Kugel auf 10,30 m gestoßen, ich 8,88 m. Den Hammer habe ich dann zweimal exakt auf 32,00 m geworfen, die übrigen Würfe lagen auch zwischen 31,00 m und knapp unter 32,00 m, und Wolfgang lag mit seinen Weiten zwischen 25,00 m und 28,00 m. Beim anschließenden Speerwurftraining auf unserer Speerwurfanlage konnte ich meine Technik gut einsetzen und mit Würfen von zweimal 28,00 m auch ordentliche Weiten erreichen. Wolfgang warf knapp über 30,00 m. Zum Abschluss habe ich noch ein paar Gewichtwürfe durchgeführt und mehrmals Weiten von über 11,60 m erzielt.

Der Trainingsmonat

03. Juni. Heute haben wir wieder einmal zu Dritt trainiert. Hans, Wolfgang und ich. Kugel, Diskus, Hammer und Speer und bei mir noch Gewicht. Wolfgang hat sich im Diskus stark verbessert und warf 28,00 m während Hans mit seinen über 23,00 m ebenfalls zufrieden war. Meine Leistungen

entsprachen denen der Vortage. Besonders habe ich mich über meine stabilen Hammerwürfe zwischen 31,00 und 32,20 m sowie über meine Speerwurfweite von 28,00 m gefreut.

08. Juni. Beim Training machte mich Wolfgang auf die „Virtuelle Leichtathletik-Weltmeisterschaft“ in der Seniorenleichtathletik aufmerksam. Das wird unser nächstes Ziel sein, zumal die DM in Zella-Mehlis endgültig abgesagt wurde. Hier nun die Einzelheiten dazu, die wir in einer Pressemitteilung verarbeitet haben:

Wegen der Corona-Pandemie wurden weltweit Leichtathletik-Meisterschaften abgesagt. Auf Initiative von zahlreichen Athleten aus Europa und Übersee ist als Alternative die „Worldwide Virtual Masters Challenge 2020“ an Stelle der abgesagten WM in Toronto eingeführt worden. Damit können alle Senioren-Athleten weltweit virtuell gegeneinander antreten und ihre Ergebnisse an den Leichtathletik-Weltverband (WMA) melden.

Dieser virtuelle Wettkampf findet vom 18. Juli bis 2. August statt – zu dieser Zeit wären die Weltmeisterschaften in Toronto durchgeführt worden. Teilnehmen können alle Senioren in den üblichen Altersklassen und Disziplinen. Das Reglement sieht vor, dass die Athleten u. a. in einem Trainings-Wettkampf die meldefähigen Ergebnisse erzielen.

12. Juni. Obwohl die Corona-Pandemie mit ihren Beschränkungen noch wirkt, setzen Wolfgang und ich unser regelmäßiges Training fort. Und wir beide können zufrieden feststellen, dass sich unser sportliches Tun im Rückblick auf die Leistungen der vergangenen Jahre auszahlt. Wolfgang hadert im Augenblick zwar noch mit seinen Speerwurfleistungen und kleineren Problemen im rechten Arm und in der rechten Schulter, doch im Kugelstoßen und Diskuswerfen ist er immer noch der „Alte“. Das gilt auch für seine Leistungen im Speerorama, Keulenweitwurf und Schockorama. Und ich? Der heutige Tag hat wieder einmal gezeigt, dass mit Konzentration auf den Wurf- und Stoßablauf, gute Trainingsleistungen erzielt werden können. So habe ich begonnen, im Gewichtwurf eine zweite Drehung durchzuführen. Die ersten Versuche zeigen, dass hier noch Potential liegt, denn die mit der zweiten Drehung auf Anhieb erzielte Weite von 11,80 m war verheißungsvoll. Das gilt auch weiter für das Hammerwerfen mit drei Würfen zwischen 31,50 m und 32,60 m. Beim Diskuswerfen sind 20,30 m im Augenblick meine beste Leistung – gemessen an den bisherigen 17,00 m bis 19,00 m jedoch eine erfreuliche Steigerung. Und im Kugelstoßen dürfte es nach den mehrfachen Weiten über 8,77 m auch wieder aufwärts gehen. Schließlich das Speerwerfen. Hier habe ich in letzter Zeit beim Anlauf nicht das richtige „Timing“ vor dem Abwurf

erreicht. Nach einer entsprechenden neuen Orientierung fliegt der Speer auch wieder über 28,00 m auf nun 28,50 m.

15. Juni und die folgenden Wochen. Das künftige Training steht ganz unter dem Kriterium: Vorbereitung auf die „2020 Worldwide Virtuell Masters Challenge“ ab 18. Juli. Wir sind gespannt, wie es sich „anfühlt“, weltweit gegen unsere Sportfreunde von fünf Kontinenten auf der Ebene einer „Kreismeisterschaft“ anzutreten. Wolfgang, Hans und ich werden an den Einzeldisziplinen des Wurf-5-Kampfes und dem eigentlichen Wurf-5-Kampf teilnehmen.

Unser Leichtathletik-WM-Team: Matthias, Anja, Wolfgang, Sebastian, Wolfgang, Hans, Michaela

Die virtuellen Weltmeisterschaften

20.-24. Juli. Mission: „Virtuelle World Masters Challenge“ erfüllt. An drei wetterbedingt sehr guten Wettkampftagen haben wir unsere Leistungen weitestgehend abrufen können und ordentliche Ergebnisse nach Pleasant Valley (N.Y.) gemeldet. Wolfgang hat wieder einmal gezeigt, zu welchen Leistungen er fähig ist, auch wenn das im Training nicht immer so vorherzusehen war. Zusammengefasst hat er sein Wurf-5-Kampf Ergebnis der DM von Zella-Mehlis im vergangenen Jahr von 2.674 Punkten mit 3.047 Punkten um 373 Punkte übertreffen können. Hans blieb mit 2.305 Punkten nur 27 Punkte unter seiner DM Leistung 2019 und ich hatte leider am ersten Tag sowohl im Kugelstoßen als auch im Diskuswerfen einen schlechten Tag erwischt, so dass meine Leistung mit 3.284 Punkten um 110 Punkte unter meinem DM-Ergebnis von 2019 lag. Aber „Schwamm drüber“. Es wird weiter an Kugel- und Diskuswurf-Technik gefeilt; denn, dass es besser geht, haben vergangene Trainings- und Wettkampfergebnisse gezeigt.

Nun warten wir Mitte August auf die endgültigen WM-Ergebnisse und bereiten uns – Wolfgang&Wolfgang - auf die DM im LSW-Spezialsport in Bingen am 29. August vor.

29. Juli. Letzter Trainingstag in diesem Monat. Bei Temperaturen, knapp über 30 Grad – und in den nächsten Tagen soll es über 35 Grad heiß werden - lassen wir das Training aus verständlichen Gründen ausfallen. Heute war das Kugelstoßen noch einmal gut. Wenn auch unter 9,00 m, habe ich immerhin mit 8,63 m wieder eine bessere Leistung als beim WM-Wettkampf am 20. Juli erzielt.

Das Gewichtwerfen war ebenfalls mit 11,11 m noch im „grünen“ Bereich. Zum Abschluss mit Wolfgang noch ein wenig Keulenweitwurf aus dem Stand. Das war es für diesen Monat.

Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport am 29. August

02. August. Der neue Monat beginnt mit der Konzentration auf die noch nicht abgesagten LSW-DM Ende des Monats in Bingen. Deshalb heute, am „heiligen Sonntag“ ein wenig Speerwurf-Training aus dem Stand auf meiner „Hauswiese“. Mit 20,00 m bis 24,00 m mit dem 400 gr. Speer ordentliche Ergebnisse. Morgen, am Montag, werde ich dann Keule und Kugeldreikampf (Speerorama) auf meine Trainingsagenda setzen.

03. August. Mit Wolfgang begann unser Vorbereitungstraining auf die DM im LSW-Spezialsport. Während Wolfgang schon gute Weiten mit den drei unterschiedlichen Kugelgewichten (1 kg, 1,5 kg und 2 kg) erzielt, bedarf es bei mir noch Steigerungen in allen drei Einzeldisziplinen, so dass mein heutiger Leistungsstand von insgesamt rd. 42,00 m noch um insgesamt ca. 5,00 m verbessert werden muss. Beim Keulenweitwurf haben wir inzwischen wieder unsere Spitzenleistungen abrufen können. Wolfgang erreichte knapp über und knapp unter 50,00 m, während ich mich über 41,00 m bis 43,00 m freuen konnte.

Inzwischen ist auch die virtuelle Senioren-Weltmeisterschaft abgeschlossen und Hans, Wolfgang und ich warten gespannt auf die Ergebnisliste, die am 5. August veröffentlicht werden soll.

05. August. Nun liegt die vorläufige Ergebnisliste der 1.491 gemeldeten Wettkämpfer vor. Die endgültigen Ergebnisse sollen nach Korrekturmöglichkeiten in den nächsten zwei Wochen veröffentlicht werden. Schon jetzt können Hans, Wolfgang und ich mit unseren Ergebnissen sehr zufrieden sein. Hans konnte sich in fünf Disziplinen unter den TOP 17 platzieren. Wolfgang in allen Wettbewerben unter den TOP 10 und mir gelang der Gewinn von einer „Silbermedaille“ (Hammerwerfen), drei „Bronzemedaillen“ (Speer-, Gewichtwerfen und Wurf-5-Kampf) sowie im Kugelstoßen der 4. Platz. Lediglich im Diskuswerfen – aber damit hatte ich gerechnet – kam ich über den 8. Platz nicht hinaus.

Mit unserem heutigen Training haben wir die Vorbereitungen auf die LSW-DM in Bingen fortgesetzt und alle drei Disziplinen – Speerorama, Speerwurf-3-Kampf und Keulenweitwurf – „abgearbeitet“ und dabei wieder gute Leistungen abgerufen. Wolfgang kommt im Speerorama wieder auf 60,00 m, während ich mein Ergebnis vom Montag um rund 2,00 m auf über 42,00 m verbessern konnte. Im Speerwurf-3-Kampf kommt Wolfgang wieder an die 70,00 m, während ich mit 65,00 m sehr zufrieden war. Zumal meine Speere regelgerecht und mittig aufkamen. Beim Keulenweitwurf hat Wolfgang seine guten Weiten vom Montag erneut bestätigt und knapp 50,00 m geworfen, während ich mit meinen 39,00 m aus dem Diskusring mit Netz (Hüpfer in den Kreis) sehr zufrieden war.

10. August. Heute war wieder so ein Sommertag der besonderen Art. Trotz der 34 Grad im Schatten um 17.30 Uhr haben Wolfgang und ich es nicht „unterlassen“ mit Speerorama-Kugeln, Keule und Speeren unsere Anfang August begonnenen Vorbereitungen auf die LSW-DM fortzusetzen – angepasst an die Temperaturen und damit auf die Technik, weniger auf die Weiten fokussiert. Dennoch waren die Ergebnisse vielversprechend. Im Speerorama ist Wolfgang noch immer ein „60-Meter-Mann“ während ich mit meinen über 45,00 m sehr zufrieden war. Auch das Keulenwerfen aus dem Stand (!) hat Wolfgang auf die 49,00 m und mich auf die 38,00 m gebracht. Damit dürfte mein Ziel, mit gutem Anlauf die 40,00 m zu übertreffen realistisch sein. Und Wolfgang wird im Wettkampf sicher die 50-Meter-Marke „knacken“. Das abschließende Speerwerfen aus dem Stand mit den drei unterschiedlichen Gewichten (400 gr., 500 gr. und 600 gr.) entsprach unserem bisherigen Weitenniveau von 70,00 m und 65,00 m.

12. August. Kurzes Speerorama-Training, weil eine heftige Gewitterfront aufzog und weiteres Training mit Wolfgang unmöglich machte. Trotzdem konnte ich mit einigen Würfen in allen Gewichtsklassen 43,60 m Gesamtweite erreichen. Und auch Wolfgang hatte ein paar sehr gute Würfe mit einem Gesamtergebnis von über 60,00 m.

14. August. Nach den heißen letzten Tagen lagen heute die Temperaturen knapp unter 30 Grad und machten das Training angenehmer. Ich habe mich diesmal auf Hammer- und Gewichtwerfen konzentriert, um hier vor lauter LSW-Training nicht aus der Übung zu kommen. Es war vor allem das Hammerwerfen, das mit Würfen über 31,00 m besondere Freude machte. Auch das Gewichtwerfen war sehr ordentlich mit Weiten zwischen 11,10 m und 11,50 m. Zum Abschluss noch ein paar Speerwürfe aus dem LSW-3-Kampfprogramm mit insgesamt rd. 53,00 m.

21. August. Heute wieder ein kurzes Training mit Wolfgang. Wir haben die Speerorama-Kugeln „bewegt“ und die Keulen „fliegen lassen“. Heute ging es uns nicht um Weiten, sondern ein wenig mehr um die „Bewegung“ mit den Geräten, eine Woche vor den Deutschen Meisterschaften. Zum Abschluss habe ich noch ein wenig Hammer geworfen und bei 31,00 m aufgehört und auch beim abschließenden Gewichtwerfen nach 11,10 m, 11,20 m und 11,60 m den Trainingstag beendet. In der kommenden Woche werden wir unter Berücksichtigung von Wetter und DM nur ganz leichtes Training durchführen.

22. August. Nun liegen auch die endgültigen Ergebnisse der Senioren-WM vor, und wir

können mit den Ergebnissen sehr zufrieden sein.

Es waren drei schöne Wettkampftage in unserem Sinziger Stadion und eine sehr umweltfreundliche und kostenneutrale Weltmeisterschaft.

Nun freuen wir - Wolfgang&Wolfgang – uns auf die DM im LSW-Spezialsport in einer Woche in Bingen.

24. August. Heute haben wir noch einmal Speeroramakugeln und Keulen geworfen und auch Tokessa, unsere jüngste Spezialsportlerin war dabei. Sie wird auch an der DM in Bingen

teilnehmen. Ich habe dann den Tag mit ein paar Hammer- und Gewichtwürfen im „grünen Bereich“ abgeschlossen.

Tokessa Zinn

29. August. Nun haben wir auch diese Deutsche Meisterschaft erfolgreich für uns abgeschlossen. Wie in den vergangenen beiden Jahren gelang uns erneut bei guten Leistungen der Gewinn der DM in allen drei Disziplinen. Und unsere „Jung-Sportlerin“ Tokessa kam ganz groß heraus und wurde bei ihrer ersten Teilnahme mit hervorragenden Leistungen Deutsche Meisterin und für ihre sehr gute Saison 2019 als „Sportlein des Jahres 2019“ ausgezeichnet.

31. August. Nach unseren schönen Erfolgen vom vergangenen Samstag konnten wir heute ganz entspannt – Wolfgang&Wolfgang – unser Training umstellen und uns wieder auf unsere Wurf-5-Kampf Disziplinen konzentrieren. Wolfgang wollte etwas an seiner Kugelstoßtechnik arbeiten und ich nahm mir Kugel – Gewicht – Hammer – Diskus vor. Die Leistungen konnten sich sehen lassen und bestätigten, dass trotz des LSW-Trainings auch die klassischen Wurfdisziplinen nicht „gelitten“ hatten. Mit 8,45 m

– 11,00 m - 31,90 m - 19,50 m alles im normalen Leistungsbereich. Anschließend haben wir uns gemeinsam auf die Speerwurftechnik konzentriert. Wolfgang hatte in der Vergangenheit mit Abwurfproblemen zu kämpfen und ich vor allem mit der mangelnden Weite. Heute haben wir offensichtlich den Durchbruch geschafft. Unsere Speere flogen, wie sie fliegen sollen und nicht wie sie fliegen wollen.

Das heißt, sauberer Abwurf, korrekter Abwurfwinkel und beim Auftreffen auf den Boden „Berührung“ bzw. Einstich mit der Spitze bei sauberem „Geradeausflug“. Sowohl aus dem Stand als auch aus dem Anlauf konnten wir uns über gelungene Trainingswürfe freuen – und das alles auf dem Rasen unserer Wurfanlage. Bei Weiten von 29,00 m (Wolfgang) und guten 27,50 m bei mir und damit ein kompletter Wurf-5-Kampf mit 3.411 Punkten. So waren wir mit dem heutigen Trainingstag mehr als zufrieden – und das zwei Tage nach der 10-Stunden-DM von Bingen. Nun sind wir auf Mittwoch, den 2. September gespannt. Gelingt uns im Speerwurf ein „Goldener Herbst“?

Kreismeisterschaften im Wurf-5-Kampf Ende des Monats

2. September. Das Herbsttraining beginnt, und wir bereiten uns auf die für Ende des Monats geplanten Kreismeisterschaften im Wurf-5-Kampf vor. Auch heute stand das Speerwurftraining in Fortsetzung vom 31. August im Zentrum. Wir konnten feststellen, dass der Grundstein für technisch einwandfreie (Stand-) Würfe gelegt ist. Mit ganz wenigen Ausnahmen haben wir Würfe über 20,00 m bzw. 25,00 m erreicht. Wir bleiben dran und wenn das Stadion wieder freigegeben ist – wegen der Trockenheit des Rasenplatzes gesperrt – werden wir auch die Speerwurf-Anlaufbahn wieder nutzen können. Abschließend hat Wolfgang noch ein paar Stöße mit der Kugel über 9,50 m und ich ebenfalls über 8,40 m absolviert. Für mich endete der Trainingstag mit Gewichtwurf über 11,65 m und ein paar lockeren Hammerwürfen über 30,00 m plus zufriedenstellend.

4. September. Heute haben wir es etwas ruhiger angehen lassen und uns erneut dem Speerwurf aus dem Stand gewidmet. Mit über 26,00 m (Wolfgang) und 23,00 m (ich), haben wir unser Soll erfüllt. Etwas Kugel-Training, ein paar Keulenwürfe und Gewicht- und Hammerwerfen haben den Tag beschlossen.

7. September. Heute wieder Schwerpunkt Speerwurf aus dem Stand (Technik-Training). Unsere Speere flogen gut und sicher und über 23,00 m bis auf 27,00 m bei Wolfgang. Zuvor hatten wir ein paar Kugelstöße zum „Aufwärmen“ durchgeführt. Wolfgang über 10,00 m und ich über 8,00 m.

8. September. Etwas Speerwurf vor unserer Haustür. 23,00 m aus dem Stand und 28,00 m mit Anlauf. Dann kam die Entscheidung, dass wir am 26. September unsere im April ausgefallenen Wurf-Kreismeisterschaften durchführen werden. Nun haben wir wieder ein konkretes Trainings-Ziel.

09. September. Heute hat sich Wolfgang einer jungen Sportlerin mit Trainingsanleitungen beim Speer- und Keulenwerfen gewidmet. Zwischendurch haben wir wieder unsere Speertechnik aus dem Stand verbessert und stabilisiert. Ich habe zum Abschluss noch ein paar Gewicht- und Hammerwürfe auf 11,40 m und 31,20 m zustande gebracht und die Kugel auf 8,32 m gestoßen.

11. September. Heute habe ich mein Training auf 4 Disziplinen des Wurf-5-Kampfes konzentriert und nach dem Einstoßen und Einwerfen 6 Versuche durchgeführt, die für den 5-Kampf und als Einzelwertung infrage kommen. Die Ergebnisse: Kugel 8,07 m/8,39 m – Diskus 18,70 m/19,30 m – Gewicht 11,30 m/11,30 m und Hammer 32,00 m/32,00 m. Zum Abschluss mit Wolfgang noch leichtes Speerwerfen aus dem Stand.

14. September. Ein angenehm warmer Trainingstag, der Hans, Wolfgang&Wolfgang zum konzentrierten „Tun" mit Speer, Kugel Hammer, Diskus und Gewicht vereinte. Alle Drei waren wir offensichtlich „gut drauf", denn die Ergebnisse waren erfreulich. Wolfgangs Speerwürfe aus dem Stand knapp unter 30,00 m, meine Würfe knapp über 23,00 m – was aber wichtiger war – alle Speerwürfe lagen auch gut in der Luft. Beim Hammerwerfen hat Hans seine Technik und damit auch seine Konstanz in der Weite verbessert. Meine Hammerwürfe lagen bei exakt 31,00 m. Im Diskuswerfen hat Wolfgang zwei sehr gute Würfe über 25,00 m gezeigt, während ich mich auf Würfe mit Drehung konzentrierte. Die 19,00 m habe ich als Erfolg angesehen. Mit meiner alten Technik – aus „Sicherheitsgründen" – habe ich dann 20,00 m geworfen.

Dann kam das Kugelstoßen mit umgestellter Angleittechnik. Es war offensichtlich richtig, wieder ins „alte Fahrwasser" zurückzukehren. Ruhigeres Angleiten und aus der Rumpfbeuge dynamisch die Kugel zu stoßen. Meine Weiten: 8,75 m, 8,65 m und 8,57 m. Weiten, die ich in den letzten Wochen nicht erreicht habe. Zum Abschluss lagen dann meine Würfe mit dem Gewicht - 5,45 kg – über 11,00 m, der beste Wurf bei 11,66 m.

So konnte ich zufrieden den Platz verlassen. Am Mittwoch wollen wir dann vor allem unsere Speerwurf-Anlage nutzen, um mit konzentrierten Weit-Würfen den derzeitigen realistischen Leistungsstand zu prüfen.

16. September. Wieder ein guter Trainingstag bei sommerlichen Temperaturen von 28 Grad um 17.30 Uhr. Wolfgang, Hans und ich haben mit unterschiedlichen Schwerpunkten trainiert. Wolfgang Kugel und Diskus, Hans Diskus und ich Kugel, Gewicht, Hammer und Diskus. Dazu ein paar kontrollierte Speerwürfe aus dem Stand. Das Stadion war noch gesperrt, sodass wir die Anlaufanlage nicht nutzen konnten. Unsere Ergebnisse und die technischen Abläufe haben gezeigt, dass wir nach wie vor auf dem richtigen Weg sind, uns den technischen Abläufen und ihren Verbesserungen zuzuwenden. Wolfgang stößt die 4 kg Kugel, die er im nächsten Jahr in die 3 kg „tauschen" darf, über 9,00 m und die 3 kg über 10,00 m. Seine Diskuswürfe liegen bei 25,00 m und die von Hans über 22,00 m.

Auch mit meinen Ergebnissen konnte ich sehr zufrieden sein. Die Kugel (3 kg) flog 8,71 m weit, das Gewicht auf 11,77 m und der Hammer 32,10 m. Beim Diskuswurf war Wolfgang ein sehr guter Trainer. Durch seine Korrekturen und Hinweise konnte ich meine Würfe auf 20,00 m plus stabilisieren und mit 20,80 m den Wurfring zufrieden verlassen.

18. September. Ein kurzer und intensiver Trainingstag, eine Woche vor den Offenen Wurf-5-Kampf Kreis-Meisterschaften in unserem Stadion in Sinzig. Kugel 8,69 m, Gewicht 11,66 m, Diskus 20,00 m und Hammer 31,10 m. Alles Weiten ohne besondere Konzentration im „grünen Bereich".
21. September. Heute war der letzte Trainingstag vor den Offenen Kreiswurf-Meisterschaften in fünf Tagen. Ich hatte vor, kein intensives Training zu absolvieren. Ich wollte lediglich meine selbstgesteckten Zielmarken erreichen und dann von Disziplin zu Disziplin gehen. Dieses Vorhaben gelang sehr gut. Gleich zu Beginn im Kugelstoßen, nach ein paar kurzen „Aufwärmübungen" lagen die

ersten drei Stöße über 8,50 m und der weiteste bei 8,78 m. Die nächste Disziplin, das Gewichtwerfen, verlief ebenfalls sehr gut. Kurzes Einwerfen und die beiden letzten von insgesamt fünf Würfen flogen auf 11,98 m und 11,99 m. Anschließend ein paar Diskuswürfe – meine schwächste Disziplin – zwischen 19,00 m und 20,30 m. Dann Speerwerfen; fünf Würfe mit Anlauf auf Rasen zwischen 26,00 m und 28,80 m. Zum Abschluss ein paar Hammerwürfe zwischen 30,00 m und 31,30 m. Damit hatte ich mein „Soll“ erfüllt, 3.541 Fünf-Kampf-Punkte – mein zweitbestes Ergebnis erzielt von acht Trainingswettkämpfen in diesem Jahr. Sehr zufrieden habe ich den Platz nach einer Stunde verlassen. Nun bin ich auf die Ergebnisse bei den Kreismeisterschaften am Sonnabend gespannt und optimistisch für ein gutes Resultat.

26. September. Der mit Spannung erwartete erste Wettkampftag in diesem Jahr – vom Speer- und Hammerwinterwurf im Februar in Erfurt und von den „Virtuellen Seniorenweltmeisterschaften“ Ende Juli in Sinzig abgesehen – war in zweifacher Hinsicht ins Wasser gefallen.
Nach monatelangen Sommertemperaturen zeigte sich heute der erste richtige Herbsttag von seiner „schlechtesten“ Seite. Lausig kühler, fast kalt zu nennender Wind, Regen wie wir ihn seit langer Zeit erwünscht und erwartet hatten aber heute nun wirklich nicht brauchten. Dementsprechend kalte Muskulatur. Für uns Wurf-5-Kämpfer alles andere als gute Bedingungen für gute Leistungen. Dazu Wurfringe, bei denen aufgrund des strömenden Regens das „Wegschaufeln“ des Wassers ein unmögliches Unterfangen war.

Wolfgang Geyer - „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“

Das einzig Positive, alle gemeldeten Teilnehmer hielten durch – wenn auch zwei sich „etwas früher“ Restdisziplinen schenkten. Insofern war dieser Wettkampftag eine dennoch wertvolle Erfahrung. Nicht nur Corona beeinflusst maßgeblich auch sportliche Leistungen – auch das Wetter - und so waren alle Teilnehmer – Wolfgang&Wolfgang und Hans eingeschlossen - froh, dass es um 15.00 Uhr hieß: Die Wettkämpfe sind beendet, und damit für uns auch die diesjährige Wettkampfsaison, die ohnehin keine war. Nun blicken wir drei Monate früher als üblich bereits auf die Saison 2021 – wenn Corona bis dahin eine Wettkampfsaison „erlaubt“.

28. September. In Anbetracht des „Wettkampfschwimmens“ vom Samstag habe ich heute auf das Training auf dem Platz verzichtet. Wolfgang schrieb:

vielen Dank für die Bilder, drücken sie doch alles aus, was mit Worten nicht erklärbar ist.
Es war ein gebrauchter Tag, ohne Spaß und Lockerheit. Schön nur die Wiedersehensfreude mit einigen Athleten aus früheren Zeiten. Wenn man Spaß an der Sache vermisst und zudem noch klatschnass wird, dann muss man konsequent sein und sich schützen. Vorher konnte man nicht absehen, wie die Laune von Petrus ist...Das Leben geht weiter.

Und mich hat der Frust über den schlechten Wettkampf in den Wald und vor unser Haus getrieben, um mit Kugel und Speer das rauszulassen, was noch vom Samstag in mir steckte. Wenigstens waren die Ergebnisse wieder sehr versöhnlich. Kugel rd. 8,70 m und Speer über 28,00 m. Nun werde ich am Mittwoch wieder auf unserem Platz trainieren – wenn das Wetter mitspielt.

Auch in diesem Jahr erhielt ich wieder die Ehrenurkunde des LVR für meine Leistungen 2020.

Der
Leichtathletik-Verband Rheinland
überreicht

Wolfgang Kownatka

LG Kreis Ahrweiler

die Ehrenurkunde
für hervorragende sportliche
Leistungen

Für die kommenden Wettkämpfe drücken wir wieder fest die Daumen und wünschen Ihnen viel Erfolg für die Zukunft.

Koblenz, Dezember 2020

Klaus Lotz
Präsident

Achim Bersch
Geschäftsführer

LVR
Leichtathletik Verband Rheinland

MEISTEREHRUNG

30. September. Und das Wetter spielte wieder mit, so dass Wolfgang und ich wieder „ungestört“ trainieren konnten. Zunächst, da ich schon früher als üblich auf dem Platz war, konnte ich mich ganz auf das Kugelstoßen konzentrieren und sowohl aus dem Stand als auch mit Angleiten ordentliche Weiten erzielen. (8,57 m). Beim anschließenden Gewichtwurf lagen die Weiten bei 11,00 m (11,05 m). Das Hammerwerfen brachte im Ergebnis Weiten um die 30,00 m (30,40) und beim Diskuswerfen erzielte ich wieder 19,00 m. Zum Abschluss haben wir beide noch Speerwurf aus dem Stand und ich mit Anlauf auf unserer Wurfwiese mit ordentlichen Ergebnissen von über 26,00 bzw. 29,00 m (Wolfgang).

Das Wintertraining beginnt

02. Oktober. Ein stiller, lauwarmer, ruhiger Herbsttag, an dem das Training wieder so richtig Freude macht. Kein „Mitkämpfer“ weit und breit und so konnte ich den ruhigen Nachmittag allein „genießen“. Alle fünf Disziplinen des Wurf-5-Kampfes in einer Stunde und mein heutiges Soll hatte ich erfüllt. Kugel 8,35 m, Gewicht 11,71, Diskus 19,50 m, Hammer 31,50 m und zum Schluss ein paar Speerwürfe auf 27,00 m.

05. Oktober. Ruhiges Herbstwetter bei milden Temperaturen. Keine Sonne, kein Wind, kein Regen. Ideales Wetter für eine Stunde Kugelstoßen, Gewichtwerfen und Hammerwerfen. In allen drei Disziplinen gute Ergebnisse. Kugel 8,65 m und 8,68 m, Gewicht 11,01 m und Hammerwurf 30,97 m.

13. Oktober. Nun ist unser regelmäßiges Training derart stark wetterabhängig, dass wir beschlossen haben, uns nur kurzfristig zu verabreden. Ich werde derweil meine „privaten Trainingsanlagen" nutzen und auf meiner Waldbahn die Kugel stoßen und vor unserem Haus auf der gegenüberliegenden Wiese Speer- und Diskuswerfen, um in diesen Disziplinen „am Ball" zu bleiben.

19. Oktober. Was für ein goldener Oktobertag. Strahlende Sonne, Windstille und 15 Grad Wärme. Selbst schuld, wer da nicht trainiert. Wolfgang und ich haben uns um 15.00 Uhr im Stadion getroffen. Kugelstoßen und Speerwerfen stand auf unserem Programm. Dem Wetter entsprechend waren auch die Ergebnisse. Obwohl Wolfgang noch mit seinem rechten Knie Probleme hat, brachte er die 3 kg Kugel – in Anbetracht seines Wechsels am 1. Januar 2021 in die M 80 – willkommen im Club – auf 9,70 m, während ich mit 8,88 m sehr zufrieden war. Im Speerwerfen lief es ähnlich gut. Für Wolfgang reichte es mit sicheren Würfen zu 28,00 m, während ich mich über 29,30 m freuen konnte. Ein gelungener Trainingsnachmittag.

Die Gewicht-Einschläge liegen dicht beieinander

21. Oktober. Noch so ein „Goldener Tag", der mich zu einer Stippvisite mit Kugel und Gewicht nach draußen, auf unseren Wurfplatz, lockte. Kugel 8,40 m und Gewicht zwischen 10,80 m und 11,10 m. Das war es für heute.

28. Oktober. Der letzte Trainingstag in diesem Monat auf dem Platz, der ab 3. November wegen Corona wieder gesperrt sein wird. Es war ein versöhnlicher „Abschiedstag“ bei milden Temperaturen und etwas Wind. Deshalb und trotzdem noch einmal einen lockeren Wurf-5-Kampf mit ordentlichen Leistungen. Kugel zwischen 8,50 m und 8,85 m, Gewichtwurf zwischen 11,00 m und 11,25 m, Hammer 29,95 m, Diskus 19,59 m und zum Schluss ein paar lockere Speerwürfe zwischen 25,00 m und 26,00 m. Eine gute Trainingsnachmittags-Stunde.

Seit dem 02. November ist „bis auf Weiteres“ unser Rhein-Ahr Stadion wegen Corona gesperrt. So bleibt mir nur noch „Kugel-Diskus-Speer-Training“ vor unserem Haus und im Wald, um im Rhythmus zu bleiben. Wie es im kommenden Jahr werden wir, steht in den berühmt-berüchtigten Sternen. Also heißt es – abwarten.

So schließen wir, die Senioren-Leistungssportler vom TV Sinzig 08/LG Kreis Ahrweiler – insbesondere Wolfgang&Wolfgang und Hans - das auch für uns ungewöhnlichste Wettkampf- und Trainingsjahr 2020 ab. Rückblickend blieben nur drei erwähnenswerte Wettkämpfe, von denen einer mehr einer Wasserdisziplin entsprach. Meine Teilnahme an der Deutschen Senioren Winterwurfmeisterschaft im Februar in Erfurt mit dem 3. Platz im Speerwerfen und die Virtuellen Leichtathletik Weltmeisterschaften im August mit guten Erfolgen für unser „Siebener-Team“ waren die einzigen „Lichtblicke“.

Unser WM-Team 2020 bei den Virtual World Masters Challenge

Auf Wiedersehen 2021

2 0 2 1

Es geht wieder los – trotz Corona

19. Januar. Noch legt sich Corona wie ein Bleimantel auf unsere sportlichen Aktivitäten. Anlagen sind gesperrt oder nur einzeln zugänglich. Ob in diesem Jahr noch in unseren Disziplinen Wettkämpfe stattfinden, ist fraglich. Gerade hat die Bundesregierung die Einschränkungen weiter verschärft. Dennoch sind wir zufrieden, dass uns wenigstens das Training auf unserem Wurfplatz nach der 15. Corona-Verordnung erlaubt ist.

So habe ich mich heute mit Wolfgang verabredet. Ein bisschen Trainingsluft schnuppern hat uns eineinhalb Stunden lang gutgetan. Und siehe da, unsere Leistung kann sich bereits zu Beginn des Jahres sehen lassen. Kugelstoßen ist bei Wolfgang mit 9,10 m schon wieder zufriedenstellend, zumal er sich noch auf die leichteren Gewichte in unserer jetzt gemeinsamen AK M 80 umstellen muss. Ich bin mit meinen Stößen über 8,68 m und 8,78 m ebenfalls zufrieden. Mit anschließenden Speerorama-Würfen mit der 1,0 kg Kugel konnte ich mich gegenüber dem letzten Jahr um gut 1,00 m auf 18,25 m verbessern. Beim Keulenwerfen sind 36,00 m Standwürfe bei mir und 44,00 m bei Wolfgang ein guter Start ins neue Jahr. Beim abschließenden Stand-Speerwurf haben wir mit 23,00 m und Wolfgang mit 26,00 m gute Weiten bei technisch sauberen Würfen erzielt.

Unser Wurfplatz in der Januar-Nachmittagssonne

So kann es nun weiter – möglichst „bergauf“ - gehen
Training im „Schneemonat“

03. Februar. Am Vormittag noch Dauerregen, am Nachmittag Sonne und vorfrühlingshafte Temperaturen von 14 Grad. Grund genug, spontan auf unserem Wurfplatz im Stadion mit Kugeln, Speer, Keule und Gewicht die Leistungskurven zu überprüfen. Wir konnten beide zufrieden sein. Wolfgang immer mit seinen Weiten voraus und ich mit meinen Leistungen auch sehr zufrieden. Wenn jetzt noch mehr witterungsbedingte Regelmäßigkeit ins Training einzieht, können wir uns auf den ersten Wurf-5-Kampf und den ersten LSW-Wettkampf -wann auch immer - gezielt vorbereiten. Wolfgang im Kugelstoßen über 9,00 m, mit der Keule 37,00 m, mit dem Speer 25,00 m jeweils aus dem Stand und dem Gewicht über 12 m. Ich hatte unter gleichen Bedingungen 8,45 m – 33,00 m – 22,00 m und 11,15 m zu bieten. Beim Speerorama hatte Wolfgang fast 60,00 m und ich war mit meinen 45,00 m auch zufrieden. Alles in allem, unser letztjähriges Leistungsniveau gehalten.

05. Februar. Wieder ein vorfrühlingshafter Tag, der zum Training einlud. Mit Wolfgang das Programm vom Mittwoch wiederholt, da für die nächste Woche wieder schlechteres Wetter vorhergesagt wird. Die Ergebnisse des Kugelstoßens vom 3. Februar konnten wir bestätigen. Wolfgang erreichte 9,50 m und ich war mit 8,78 m zufrieden, zumal die Technik der Stoßausführung inzwischen recht stabil, ist und ich mich künftig wieder auf die Weiten konzentrieren kann. Das Ziel heißt: 9,00 m erreichen. Bei unseren Schockwürfen mit der 3,0 kg Kugel hatte Wolfgang 12,60 m und ich 10,30 m erreicht, was für die frühe Jahreszeit gute Leistungen sind. Anschließend hat Wolfgang mit der 1,0 kg Speeroramakugel die 20-Meter-Marke überworfen und ich habe mit 17,30 m – 14,20 m und 12,30 m fast die Gesamtweite mit den 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg Kugeln vom 3. Februar erreicht. Das Speerwerfen aus dem Stand entsprach ebenfalls unseren Weiten vom 3. Februar. Mit meinen 11,42 m im Gewichtwurf haben wir dann zufrieden unseren Wurfplatz nach eineinhalb Stunden verlassen.
Nun werden wir uns wegen des angesagten „eisigen Winters“ wohl die nächsten 10 Tage auf „Heimarbeit“ konzentrieren müssen.

17. Februar. Die „Heimarbeit“ hat sich gelohnt. Heute war mildes Vorfrühlingswetter mein einziger Begleiter. Wolfgang fehlte, Hans schaute kurz vorbei. So konnte ich gut konzentriert meinen ersten Trainings-Wurf-5-Kampf durchführen. Kugelstoßen 8,90 m – Bestleistung in diesem noch jungen Jahr, Gewichtwurf 11,40 m, Hammer 30,30 m, Diskus 19,10 m und Speer 27,00 m. Gesamtleistung 3.381 Punkte. Zum Abschluss ein paar Speeroramawürfe. 1,0 kg 18,30 m, 1,5 kg 15,10 m und 2,0 kg 13,40 m. Gesamtleistung 46,80 m. Insgesamt voll zufriedenstellende 1:45 Stunden entspanntes Training.

22. Februar. Heute musste ich auf Wolfgang verzichten. Sein Zahnarzt hatte ihn „einbestellt“. So habe ich wieder als „Alleinunterhalter“, woran ich mich durchaus schon gewöhnt habe, mein Trainingsprogramm ungestört abgespult. Kugel, Gewicht und Hammer waren in Ordnung, das Diskuswerfen und Speerorama nicht. Heute fehlte mir nach einer Stunde offensichtlich Kraft und dadurch auch die notwendige Motivation, denn 17,25 m im Diskuswerfen und 42,00 m mit den Speeroramakugeln (1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg) entsprechen nicht meinem derzeitigen Leistungsvermögen, das Kugelstoßen mit 8,75 m und Gewichtwurf 11,39 m schon eher und das Hammerwerfen mit 31,85m war ein für mich sehr gutes Ergebnis. Am 24. Februar will Wolfgang wieder dabei sein.

24. Februar. Pünktlich um 15.00 Uhr konnten Wolfgang&Wolfgang mit einem Corona angemessenen Abstand mit dem Kugelstoßen beginnen. Wolfgang hatte am Ende seiner Serie mit 9,48 m sein persönliches Ziel erreicht und ich habe mit 8,70 m zufrieden diese Disziplin beendet. Während sich Wolfgang anschließend dem Diskustraining widmete, habe ich mich auf das Gewichtwerfen konzentriert und mich nach sechs von acht Würfen über 11,00 m mit der besten Weite von 11,88 m zufrieden zum gemeinsamen Keulenweitwurf aus dem Stand begeben. Wolfgang ist nach wie vor auch in dieser Disziplin eine Klasse für sich. Sein weitester Wurf landete bei 42,00 m. Ich war mit meinen 33,50 m ebenfalls zufrieden. Anschließend ein paar Speeroramawürfe mit der 1,0 kg Kugel - Wolfgang knapp 21,00 m und ich 17,60 m. Meine Abschlussdisziplin war das Hammerwerfen. Auch hier – wie beim Gewichtwerfen - zeigt der „Pfeil“ eindeutig nach oben. Zwei Würfe auf 31,65 m und die beste

Weite an diesem frühlingshaften Trainingstag auf 32,85 m, ein Ergebnis, mit dem ich sehr zufrieden war. Damit konnte ich sowohl im Gewichtwerfen als auch im Hammerwerfen persönliche Bestleistungen seit meinem Start in der Altersklasse M 80 vor drei Jahren erzielen.

Im Märzen der Sportler, die Geräte auspackt

01. März. Das Frühlingswetter am ersten Frühlingstag duldete keine Kompromisse. Grund genug, mich mit Wolfgang auf unserem Wurfplatz zu treffen. Heute ging es nicht um Weiten, sondern um saubere Technik unter gegenseitiger Kontrolle. So haben wir über Kugelstoßen und Gewichtwerfen das Keulenwerfen aus dem Stand intensiv trainiert und uns dann auf Standwürfe mit dem Speer konzentriert. Zum Abschluss einige Hammerwürfe. Fazit: Trotz der Konzentration auf die technische Abläufe lagen die erzielten Weiten im Spitzenbereich des bisherigen Trainingsjahres.

03. März. Ein Tag wie vergangenen Montag – was das Wetter betrifft. Unter dem Leistungsgesichtspunkt allerdings noch erfreulicher. Mit Wolfgang und Matthias habe ich das Kugelstoßen begonnen.

Matthias Paasche

Wolfgang Geyer

Während Matthias noch in der AK M 50 startet, haben Wolfgang und ich (M 80) bekanntlich ein paar Jahrzehnte mehr zu bieten. Unser Kugelstoßen verlief erfreulich gut und mit 9,40 m und 8,57 m (Wolfgang und ich) waren wir durchaus zufrieden. Das anschließende Gewichtwerfen erwies sich als besonders erfolgreich. Wolfgang erzielte 12,20 m und ich verbesserte meine persönliche Bestleistung auf 12,11 m – im 3. Jahr der AK M 80. Bevor wir zum Hammerwerfen übergingen, noch ein paar Würfe mit der Keule und dem Speer aus dem Stand. Und auch diese Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Wolfgangs 42,00 m und meine 35,00 m mit der Keule entsprechen unserem bisherigen Leistungsniveau und dürften bei entsprechendem Anlauf mit unseren Weiten aus dem vergangenen Jahr vergleichbar sein, mit denen wir den Deutschen LSW-Meistertitel in Bingen gewannen. Im abschließenden Hammerwerfen konnte sich Wolfgang auf 26,00 m verbessern und ich erzielte mit 33,00 m eine neue persönliche Bestweite. Erfolgreicher kann ein Trainingstag nicht verlaufen.

10. März. Eine Woche witterungsbedingte Pause. Dann heute gemeinsames Treffen und Training mit Matthias und Wolfgang. Matthias hat etwas für den technischen Ablauf getan und Wolfgang war mit seinem Kugelstoßen über 9,00 m dem Hammerwerfen über 29,00 m und seinen Speerwürfen aus dem Stand über 25,00 m zufrieden. Auch ich konnte mich nicht beklagen. 8,70 m im Kugelstoßen, 11,60 m im Gewichtwurf und 32,30 m im Hammerwurf waren ebenfalls ordentliche Ergebnisse.

12. März. Zwar war das Wetter windig und kühl; dennoch kein Grund, nicht auf den Platz zu gehen, den ich ganz für mich hatte. Zeit für eine Stunde Kugel und Gewicht, Hammer und Diskus und zum Abschluss etwas Speerwerfen. Allerding hatte ich keine besonderen Leistungsambitionen. Doch die

Weiten waren unter diesen Umständen o.k. Kugel: mehrfach 8,60 m, Gewicht: knapp über 11,00 m, Hammer zwischen 29,00 m und 30,00 m, Diskus: 19,20 m und Speer: 26,00 m.

20. März. Nach ein paar lausigen, regnerischen und „winterkalten“ Tagen war es heute zwar noch sehr kühl. Doch ließ ich mir die Gelegenheit nicht nehmen, ein paar Speerstandwürfe auf meiner „Trainingswiese“ vor unserem Haus zu nutzen, um die erzwungene Pause „abzuarbeiten“. Es gelang mir erstaunlich gut, denn einige Würfe lagen zwischen 24,00 m und 25,00 m. Eine erhebliche Verbesserung durch verfeinerte Technik. Nun kann es nächste Woche auf dem Wurfplatz im Stadion weitergehen, weil die Wettervorhersage erfreulich ist.

21. März. Nach den gestrigen guten Weiten aus dem Stand mit verbesserter Abwurftechnik habe ich heute die Leistungen aus dem Stand wiederholen können und dann mit kurzem Anlauf auf 28,00 m bis 29,00 m gesteigert.

24. März. Heute war wieder ein Trainingstag, wie aus dem Bilderbuch. Wolkenloser Himmel, Temperatur 18 Grad und Windstille. Entsprechend konnten Wolfgang, Matthias und ich unser Trainingsprogramm abarbeiten. Meine Leistungen waren sehr zufriedenstellend. Kugelstoßen 8,71 m, Diskus 19,31 m, Hammerwerfen 32,58 m und Gewicht 11,90 m, dazwischen Kugelschockwurf mit der 2 kg und 3 kg Kugel als Vorbereitung auf das Diskuswerfen und Speerwurf aus dem Stand – 24,00 m. Wolfgang hatte ebenfalls gute Ergebnisse erzielt, so dass wir zufrieden mit dem heutigen Trainingstag sein konnten.

26. März. Unser heutiges Training stand unter einem guten Leistungsstern. Wolfgang und ich haben konzentriert unser Trainingsprogramm – Kugel, Gewicht, Hammer und Speer-Standwürfe - abgewickelt. Wolfgang konnte im Kugelstoßen mit über 9,00 m, im Gewichtwerfen über 11,00 m (beidarmig) und über 12,00 m (einarmig), sowie beim Hammerwerfen mit fast 28,00 m einen sehr guten Leistungsstand nachweisen. Auch seine Stand-Speerwürfe mit 25,00 m waren beeindruckend. Ich hatte heute besonderen Erfolg in allen drei Disziplinen und erreichte im Hammerwerfen mit 33,51 m und im Gewichtwurf mit 12,45 m persönliche Trainingsbestweiten, sowie sehr gute 8,81 m im Kugelstoßen. Im Stand-Speerwurf konnte ich mit 23,50 ebenfalls sehr zufrieden sein.

29. März. Sommerliche Temperaturen, wolkenloser Himmel und Windstille waren die idealen Voraussetzungen für ein lockeres 100-Minuten-Training mit Wolfgang. Mit Kugelstoßen ging es los und wir beide hatten Grund zur Freude. Wolfgangs Kugel flog auf 9,64 m und ich konnte mich über eine

neue Bestleistung von 8,97 m freuen – 9,00 m ante portas. Dann ein paar Schockwürfe mit der 2,00 kg Kugel und mit der 1,00 kg Kugel Speeroramawürfe mit sehr ordentlichen Weiten. Anschließend haben wir mit dem Hammer trainiert und Wolfgangs 28,20 m und meine 32,00 m waren der Beweis, dass unsere Leistung stimmt. Mit ein paar Stand-Speerwürfen haben wir uns wieder stärker auf den sauberen technischen Ablauf konzentriert und mit 26,00 m (Wolfgang) und guten 24,00 m (ich) wieder gut geworfen. Beendet haben wir das Training dann mit ein paar Keulenwürfen, wobei mir zwei Standwürfe von 39,00 m gelangen, während Wolfgang mit einem Superwurf 49,00 m erreichte. Ich habe mich zum Schluss noch mit ein paar Gewichtwürfen von 11,60 m vom Platz „verabschiedet".

31. März. Der Abschied vom März fiel aus zwei Gründen nicht schwer. Das gute frühsommerliche Wetter soll weitergehen und die Leistungen in diesem Monat waren sehr zufriedenstellend. Heute konnte ich noch einmal mein Kugelstoßen mit guten Weiten von maximal 8,87 m abschließen. Wolfgang brachte es auf 9,34 m. Im anschließenden Hammerwerfen gelangen Wolfgang 27,31 m und ich warf erneut in den 33-Meter-Bereich mit 33,45 m. Beim abschließenden Diskustraining konnte ich meine diesjährige Leistung mit mehr Konzentration auf den Abwurf auf 19,50 verbessern, während Wolfgang sich mit 23,00 m verabschiedete. Zum Schluss war für mich das Gewichtwerfen noch ein Programmpunkt. Fünf Würfe über 11,00 m bis 11,55 m.

Das zweite Quartal beginnt – und der erste Wettkampf ist in Sicht?

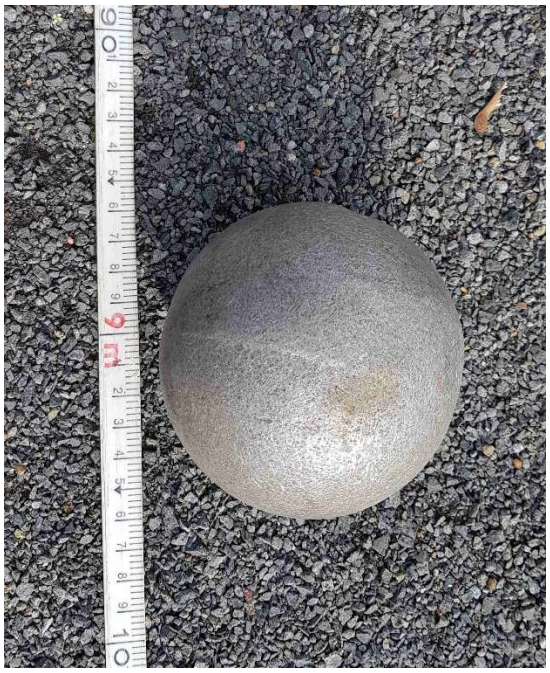
01. April. Weil der Nachmittag sich auch heute im Frühsommermodus zeigte, habe ich vor dem Haus noch ein paar Speerwürfe aus dem Stand und mit kurzem Anlauf trainiert. Hierbei gelangen mir gute Würfe zwischen 28,00 m und 29,00 m. Diese Weiten hoffe ich beim nächsten Training auch auf unserer Wurfanlage im Stadion zu erreichen.

Meine Trainingswiese vor unserem Haus

In den letzten Tagen las ich die Nachricht, dass der Leichlinger TV für den 2. Mai den ***Eia-Benner-Gedächtnis-Werfertag*** plant. Ein hoher Motivationsschub für die nächsten Trainingswochen.

09. April. Nach einer Corona-Impfungspause habe ich heute wieder unseren Wurfplatz im Stadion bei Frühlingstemperaturen „besucht" und ein wenig Schwerpunkttraining – Kugelstoßen und Diskuswerfen - auf meinen Prüfstand gestellt. Das Kugelstoßen hat sich als besonders effektiv

erwiesen. Eine Reihe von Stößen knapp unter der 9,00 m Marke und zwei Stöße auf exakt 9,00 m haben mir gezeigt, dass es noch Steigerungen gab. Trainingsbestweite 2020 und 2021.



Beim Diskuswerfen verlief das Training ähnlich und brachte mich auf eine Weite von 20,40 m, was auch Trainingsbestleistung 2020 und 2021 bedeutet.
Zum Ausklang habe ich noch Hammer geworfen und mit 32,60 m ebenso eine sehr gute stabile Leistung erzielt wie beim Gewichtwurf mit 11,50 m.

14. April. Kühles Wetter. Hinter dem Stadion, in ca. 1 km Entfernung, Schneeschauer. Temperatur im einstelligen Bereich. Deshalb nur etwas Kugel, Gewicht und Diskus. Im Kugelstoßen neue Bestleistung mit 9,05 m. Im Gewichtwurf 11,65 m und im Diskuswurf 19,90 m. Für die Witterungsverhältnisse lassen sich diese Leistungen als sehr gut einordnen.

16. April. Wetter eher Spätherbst als Frühling aber trocken und gute Trainingsbedingungen. Matthias hatte sich heute auf Kugelstoßen konzentriert und mit rund 12,00 m bis 12,50 m die 6,00 kg Kugel weit gestoßen. Ich habe auf der daneben liegenden Stoßanlage auf unserem Wurfplatz die Frage zu beantworten versucht, ob meine augenblicklich guten Resultate der vergangenen Trainingstage auch heute wieder zu erreichen sind. Fazit: Bestätigung der stabilen Leistungen mit fünf Stößen zwischen 8,90 m und 9,08 m. Womit ich erneut eine persönliche Bestleitung der beiden letzten Jahre aufstellen konnte. Das anschließende Diskuswerfen ergab zweimal 19,90 m und im Gewichtwurf erzielte ich, ebenfalls zweimal, 11,90 m. Das folgende Hammerwerfen war heute etwas unter meinen sonstigen Leistungen, aber mit über 30,00 m bis 30,70 m war ich dennoch zufrieden. Zum Abschluss, - um den Werfer-5-Kampf „vollzumachen“ - noch ein paar Speerwürfe mit maximal 27,50 m. Damit habe ich ein sehr gutes 5-Kampfergebnis mit 3.490 Punkten „abliefern“ können. Ein sehr erfolgreiches Training, bei dem nur Wolfgang fehlte.

Nun wurde – wie zu erwarten war – der Werfertag in Leichlingen für den 2. Mai abgesagt, weil durch die Behörden nicht genehmigt (CORONA). Dennoch läuft das Training ohne Motivationseinbußen weiter. Leistungsstabilisierung und mögliche technische Verbesserung reichen als Antrieb aus.

19. April. Heute war Wolfgang wieder dabei. Wir haben uns als Trainingsziel 3 „Aufwärmstöße-/Würfe“ und 6 weitere je Disziplin des Wurf-5-Kampfes gesetzt. Schwerpunkt heute nicht Weite, sondern sauberer technischer Ablauf. Das ist uns auch gelungen, und dabei konnten wir feststellen, dass wir

unser Leistungsniveau der letzten Trainingstage halten konnten. Zusätzlich haben wir noch Keulenwerfen und Kugelschocken mit der 3,0 kg. Kugel zum Aufwärmen für das Speerwerfen aus dem Stand und Diskuswerfen eingebaut.

21. April. Mit Wolfgang auch heute ein ähnliches Trainingsprogramm wie am 19. April abgewickelt. Kugel und Gewicht, Keule als „Vorübung" für Speerwurf aus dem Stand, Diskus und zum Abschluss Hammerwerfen. Alles unter dem Aspekt der technischen „Sauberkeit" und alles im „grünen Bereich" unserer bisherigen Leistungen.

23. April. Habe heute den Wurfplatz in unserem Stadion gegen meinen Wald– (Kugel) und Wiesentrainingsplatz (Stand-Speerwurf) getauscht. Wollte eine kleine Pause einlegen, die mir offensichtlich gut bekommen ist. Trotzdem konnte ich mit 8,70 m - 8,80 m im Kugelstoßen und 23,00 m - 24,00 m im Standspeerwurf ordentliche Weiten erzielen, obwohl ich mich ausschließlich auf den technischen Ablauf konzentriert habe.

24. April. Auf meiner Trainingswiese vor unserem Haus habe ich mich heute in der Nachmittagssonne ganz der Speerwurftechnik aus dem Stand „hingegeben". Und diese „Hingabe" hat sich gelohnt und gezeigt, dass auch mit durchschnittlicher Wurfkraft bei technisch sauberem Ablauf gute Weiten erzielt werden können. 24,00 m bis 25,50 m waren die erfolgreiche „Ausbeute". Diese Leistung zu stabilisieren und dann auf der Wurfbahn mit Anlauf umzusetzen, um weitere Meter hinzuzugewinnen, darum wird es in Zukunft gehen, damit die 30,00 m Marke erreicht werden kann.

26. April. Heute war wieder Wurfplatztraining für mich angesagt. Diesmal als „Alleinunterhalter", habe ich vier 5-Kampfübungen absolviert und zum Abschluss ein wenig Speerwurf hinzugefügt. Im Kugelstoßen sind die 8,80 m bis 8.90 m – heute 8,87 m - inzwischen Standard geworden, dank guter technischer Abläufe. Beim Diskuswerfen bin ich auf gutem Weg, die 20,00 m-Marke wieder regelmäßig zu überbieten – heute 20,30 m – und das Hammerwerfen ist nach wie vor ein sicheres Werfen über 31,00 m – heute 31,40, m, 31,80 m und 32,10 m. Bleibt noch der Gewichtwurf, mit diesmal 11,58 m auch im „grünen" Bereich.

28. April. Kurzes Training auf dem Wurfplatz im Stadion. Kugel 8,85 m, Gewicht 11,65 m und Hammer 31,30 m. Zufrieden habe ich den Platz verlassen. Die Leistungsform stimmt.

30. April. Den letzten Tag in diesem Monat für ein lockeres „Wald-Wiesen-Training" mit Kugel und Speer genutzt. Schwerpunkt: Weitere intensive Arbeit an der technischen Ausführung mit sehr guten Erfolgen. Diese Art der Trainingsarbeit wird auch den „Wonnemonat" Mai bestimmen nach dem Motto: Technik vor Weite.

Der Frühlingsmonat

Die ersten Tage im Mai brachten noch nicht das erhoffte Frühlingswetter, deshalb habe ich mich bisher auf ein wenig Kugel- und Speerwurfübungen konzentriert, verbunden mit „Bankdrücken" in unserem schönen Wald hinter und der Wiese vor dem Haus.

14. Mai. Nach einer einwöchigen Pause wegen meiner 2. Corona-Impfung habe ich heute mein Training im Wald (Kugel) und auf der Wiese (Speer) wieder erfolgreich aufgenommen und für mich sehr gute Weiten erzielt.

17. Mai. Zwischen zwei Regenschauern im Wald und auf der Wiese mit Kugel und Speer sehr erfolgreiches Training absolviert. Diese Woche wird es mit dem Sportplatz wohl wegen der unsicheren Wetterlage wohl nichts mehr, so dass mir nur das alternative Training bleibt. Aber auch gut.

18. Mai. Wetter- und terminbedingt mit Setter Beauty

im Wald (Kugel) und ohne meine treue Freundin auf der „Hauswiese“ (Speer). Besondere Freude hatte ich wieder am Kugelstoßen. Hatte ich mich zu Beginn des Jahres bis in den März hinein noch über Weiten von 8,50 m bis 8,70 m gefreut, haben meine „Maiergebnisse“ gezeigt, dass meine Hoffnung auf weitere Steigerungen nicht unbegründet war. Inzwischen fliegt die Kugel auf 9,50 m – nicht nur als „Ausrutscher“, sondern ziemlich stabil zwischen 9,10 m und 9,50 m. Das Konzentrationstraining – mental wie körperlich - hat sich ausgezahlt. Beim Speerwerfen läuft es ähnlich gut. Technisch saubere Würfe liegen zwischen 28,00 m und 29,00 m. Auch hier hoffe ich noch in diesem Jahr die 30-Meter-Marke zu übertreffen.

20. Mai. Bei bewölktem Himmel und 18 Grad Außentemperatur ideale Bedingungen mal wieder – als „Alleinunterhalter“ – auf unseren Wurfplatz zu gehen. Es reizte mich, nach dem letzten Mal vor drei Wochen, in der vertrauten Wettkampfumgebung alle Übungen des Wurf-5-Kampfes durchzuführen. Es begann mit dem Kugelstoßen und guten Weiten von maximal 8,83 m. Das anschließende Gewichtwerfen ergab in der Spitze 11,50 m. Beim Hammerwerfen erzielte ich mehrfach Würfe über 32,00 m mit einer Bestleistung von 32,80 m. Anschließend Diskus. Hier verfehlte ich knapp die 20,00 m-Marke und gab mich mit 19,80 m zufrieden. Beim abschließenden Speerwerfen vom sandigen Boden aus fehlte dann doch die Kraft, so dass nur 28,00 m zu Buche standen. Insgesamt aber eine für meine Verhältnisse sehr gute Trainingsleistung von insgesamt 3.514 Punkten.

28. Mai. Wetterbedingungen heute wie beim Training vor acht Tagen. Die letzten Wasserreste der „Dauerschauer“ mussten noch beseitigt werden, dann konnte ich wieder problemlos stoßen und werfen. Die Ergebnisse entsprachen denen vom letzten Trainingstag. Kugel: 8,85 m, Gewicht: 11,71 m, Hammer: 32,71 m Diskus: 20,20 m und Speer: 27,50 m, W-5-K: 3.527 Punkte (PTBL). Damit konnte ich zufrieden nach eineinhalb Stunden den Platz räumen.

Unser Stoß- und Wurfplatz im Rhein-Ahr Stadion, Sinzig

31.Mai. Letzter Mai-Tag und der war besonders erfolgreich. Wolfgang und Matthias waren mit „an Bord“. Besonders gefreut hat mich, dass Wolfgang trotz seiner nach wie vor bestehenden gesundheitlichen Probleme wenigstens Speerwerfen und Kugelstoßen durchführen konnte. In beiden Disziplinen waren seine Leistungen, trotz längerer Pause, überzeugend. Im Speerwerfen gelangen ihm gute 29,00 m und im Kugelstoßen hat er die 10,00 m (9,83 m) klar im Visier. Während Matthias intensiv Kugelstoßtraining mit eindrucksvollen Weiten durchführte, konnte ich wieder alle fünf Disziplinen des Wurf-5-Kampfes „abarbeiten“. Auch ich konnte mit meinen Leistungen zufrieden sein. Insbesondere funktioniert inzwischen das Hammerwerfen sehr gut. Die 32,00 m gehören inzwischen zum „Standard“. Heute gelangen mir zwei besonders gute Würfe mit 32,80 m und 33,05 m. Letztere bedeutet diesjährige Bestleistung und gleichzeitig meinen zweitbesten Wurf mit dem 3-kg-Hammer überhaupt. Mit 8,83 m im Kugelstoßen, 11,85 m im Gewichtwerfen, 28,20 m im Speer- und 19,30 m im Diskuswerfen gelang mir auch mit 3.542 Punkten das beste 5-Kampf Resultat sei 2019.

Wolfgang und Matthias bei Kugelstoßtraining vereint

Vorbereitungsmonat auf die Virtuellen Weltmeisterschaften

4. Juni. Auch in diesem Jahr – wie im vergangenen Jahr – hat der Weltverband Senioren Leichtathletik (WMA) für den 26. Juni bis 11. Juli wieder die **Virtuellen Senioren-Weltmeisterschaften** in der Leichtathletik ausgeschrieben. Matthias (Kugel und Diskus) und ich (Wurf-5-Kampf und Einzel), werden auf jeden Fall teilnehmen und uns die kommenden Wochen ganz auf diesen Wettbewerb einstellen. Nach bisheriger Planung wollen wir am 7. Juli ab 15.00 Uhr im Rhein-Ahr Stadion unter den „Chefkampfrichtern" Hans Meyer und Wolfgang Geyer unser Programm durchführen.

Entsprechend motiviert, schließlich ist es der erste Wettkampf in diesem Jahr, nahm ich um 15.00 Uhr mein Training auf. Gewitter hingen in der schwülen, feuchten Luft bei 26 Grad. Nach einigen Kugelstößen zwischen 8,50 m und 8,81 m habe ich das Gewicht dreimal über 11,30 m auf 11,36 m geworfen, mit dem Hammer ein paar Würfe zwischen 30,00 m und 31,30 m und den Diskus zweimal auf 19,30 m. Das Beste kommt bekanntlich immer zum Schluss. Ich habe mir noch einmal die Kugel genommen, weil mir der technische Ablauf noch immer nicht gefiel und ich mir die Frage stellte, weshalb, von zwei Ausnahmen in diesem Jahr abgesehen, die 9,00 m offensichtlich eine hohe Hürde sind. Seit heute weiß ich es und diese Hürde ist überwindbar. Zweimal knapp unter 9,00 m und dann 9,09 m, 9,12 m und 9,23 m waren zum Abschluss meines Trainingstages die „Ausbeute". Eine Serie, die hoffen lässt, dass der „Knoten nun endgültig geplatzt" ist. Was nächste Woche zu beweisen wäre.

7. Juni. Nach den guten Ergebnissen vom vergangenen Freitag, besonders im Kugelstoßen, haben Wolfgang, Matthias und ich heute erneut das gute Wetter für ein ausführliches Trainingsprogramm genutzt. Matthias hat Kugel und Diskus in Vorbereitung auf die virtuelle WM trainiert während Wolfgang, der auf eine WM-Teilnahme verzichtet hat, weil er noch in der M 75 starten müsste und sich in der relativ kurzen Zeit keine stabilen Leistungen mit den schwereren Gewichten zutraut, und ich, haben Keule, Speer-Standweitwurf und Kugel und Gewicht als Übungsschwerpunkte gewählt. Vor allem Kugel und Gewicht waren bei uns beiden heute bemerkenswert. Wolfgang stieß das 3 kg schwere Gerät auf 9,57 m, während ich mich heute mit 8,91 m zufriedengab. Das Gewichtwerfen hat uns beiden besonders gut gefallen. Während Wolfgang die 5,45 kg Kugel auf 11,87 m schleuderte, gelangen mir Würfe knapp unter und über 12,00 m auf schließlich 12,17 m. Mit Hammer, über 31 m und Diskus über 19 m, habe ich den Platz für heute verlassen. Die Leistungskurve zeigt weiter stabile Werte.

9. Juni. Heute mit Wolfgang nur lockeres Technik-Training in allen Wurf-5-Kampf Disziplinen und mit der kleinen Speeroramakugel (1 kg) als Vorbereitung des Wurfarms für das Speerwerfen aus dem Stand. Zuvor hatte Wolfgang zum „Foto-Shooting“ mit Matthias gebeten.

Matthias und ich in „WM-Kleidung“

11. Juni. Im Grunde genommen heute kein Trainingswetter. Luft-Temperatur 30 Grad, Windstille und strahlender Sonnenschein. Trotz des Hochsommerwetters etwas Kugel und Diskus, anschließend Hammer und Gewicht. Eine Stunde Bewegung tat gut und die Ergebnisse auch. Kugel zwischen 8,80 m und 8,93 m, Diskus 19,00 m bis 20,10 m, Hammer 31,40 m und Gewicht 11,57 m.

14. Juni. Beim heutigen Training unter hochsommerlichem Wetter mit Wolfgang nur ein lockeres Übungsprogramm, das für mich immerhin zu folgenden Ergebnissen führte: Kugel zweimal 8,70 m, Gewicht 12,19 m – damit in diesem Jahr zum vierten Mal die 12 Meter Linie überboten, Hammer 31,53 m und zum Abschluss noch ein paar leichte Speerwürfe über 25,00 m. Wegen der gemeldeten Temperaturen bis 36 – 38 Grad ist für uns diese Woche schon wieder zu Ende – was das Training betrifft.

23. Juni. Nach witterungsbedingter Pause waren heute die Temperaturen sehr angenehm, so dass Wolfgang und ich ein einstündiges Training durchführten. Mit Kugel, Gewicht, Schockwürfe mit der 3-kg-Kugel, Hammer, Diskus und am Schluss ein paar Speerwürfe bei wechselnden Böen haben wir feststellen können, dass die Leistungsparameter weiter stimmig sind.

25. Juni. Nun hat sich Wolfgang doch entschieden, an der virtuellen WM am 7. Juli teilzunehmen. Und wir drei, Matthias, Wolfgang und ich, haben heute bei sommerlichem Wetter unsere „stimmigen“ Leistungen geprüft. Wolfgang kam mit den schwereren Gewichten gut zurecht und darf sich gute Platzierungen im Wettbewerb ausrechnen. Auch ich war heute mit meinen Leistungen wieder zufrieden. Vor allem im Kugelstoßen funktioniert der Ablauf immer besser. Die Stöße lagen heute zwischen 8,50 m und 8,92 m. Auch im Gewichtwerfen kann ich zufrieden sein. Über 11,70 m sind ein gutes Ergebnis. Zum Abschluss haben Wolfgang und ich noch Speerwurf aus dem Stand mit rund 24,00 m und ich mit 22,50 m mit nach Hause genommen. Die verbleibenden Tage bis zum Wettkampf werde ich für Regeneration und leichte Fitnessübungen nutzen.

Juli - Erster Wettkampf – die weltweiten virtuellen Meisterschaften

7. Juli. Ein guter WM-Tag für unser Dreier-Team. Matthias, Wolfgang&Wolfgang. Wir haben uns bei sehr guten Wetterbedingungen gut geschlagen. Unter den „scharfen“ DLV-Kampfrichteraugen unseres Sportfreundes Hans Meyer gelang uns ein erfreulich gutes Wettkampfergebnis. Matthias hat sowohl mit der Kugel – 12,11 m – als auch mit dem Diskus – 35,55 m

sehr gute Leistungen abrufen können. Wolfgang erzielte mit 3.020 Punkten im Wurf-5-Kampf fast sein Vorjahresergebnis und warf dabei den Speer auf 30,02 m –

sein bestes Ergebnis seit langer Zeit.

Ich hatte dagegen mit dem Speer heute keinen Erfolg, und blieb mit 24,62 m weit unter meinen Möglichkeiten. Dafür konnte ich jedoch in den anderen Disziplinen so gute Ergebnisse erreichen, dass mein Wurf-5-Kampf Ergebnis mit 3.460 Punkten 217 Punkte über meiner Leistung aus dem vergangenen Jahr lag und damit auch meine bisherige persönliche Bestleistung in der M 80 Klasse.

Besonders erfreulich dabei meine Würfe mit dem 5,45 kg schweren Gewicht. Eine gute Serie von fünf Würfen: 11,77 m, 12,39 m, 12,35 m 11,92 m und 12,06 m und mit dem Hammer von 31,95 m. Nun warten wir nur noch auf unsere endgültige Platzierung in ca. 14 Tagen.

09. Juli. *Wolfgang&Wolfgang hatten den Platz für sich,* lautet die Überschrift zum heutigen Training. Bereits am Mittwoch hatten wir uns abgestimmt, den heutigen Trainingstag für unsere zweite Passion, den LSW-Spezialsport, zu nutzen. Noch für August – so Corona es will - sollen wieder die Deutschen Meisterschaften in Bingen stattfinden. So standen zunächst Keulenweitwurf aus dem Stand und Speerwurf-3-Kampf, ebenfalls aus dem Stand, auf unserem Plan. Wolfgangs Ziel mit der Keule waren 40,00 m, die er „locker" übertraf und ich hatte mich auf 35,00 m festgelegt, was mir auch keine Probleme bereitete. Anschließend haben wir die drei unterschiedlich schweren Speere 400gr., 500 gr. und 600 gr. geworfen. Für Wolfgang hatten wir uns auf über 70,00 m verständigt – es wurden 5,00 m mehr. Ich wollte 60,00 m erreichen. Es wurden 62,30 m. Zum Abschluss haben wir die Speeroramakugeln – 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg geworfen. Wolfgangs Gesamtweite weit über 50,00 m und mein Ergebnis mit 18,30 m, 14,50 m und 12,60 m lag bei guten aber noch ausbaufähigen 45,40 m. Ich habe dann noch ein paar Gewichtwürfe trainiert, die mit 11,45 m, 11,55 m und 11,65 m sehr ordentlich ausfielen. Ein wieder einmal gelungener Trainingstag bei angenehmen sommerlichen Temperaturen.

Inzwischen gibt es die ersten Wettkampfankündigungen mit dem *2. Sommerwerfen in Trier* am 8. August – Hammer, Diskus, Kugel und Gewicht am 8. August und am 28. August wieder die *Deutschen Meisterschaften* (LSW) im Speerorama, Keulenweitwurf und Speerwurf-3-Kampf. An beiden Wettkämpfen werde ich – und Wolfgang auch in Bingen – teilnehmen. Wieder schöne Motivationsgründe für unser Training.

12. Juli. Regen war angekündigt. Vorher wollten Wolfgang und ich noch ein paar Trainingswürfe und Stöße „abliefern" und dann für den Rest der Woche Pause machen. Während Wolfgang Schleuderball und Keulenwerfen von über 30,00 m und über 46,00 m mit seinen Versuchen zufrieden war, habe ich noch das Supergewicht von 11,34 kg mit 5,20 m für die Worldwide Virtual Masters Challenge nachgereicht und anschließend meine 5,45 kg Gewichtwurfleistungen überprüft. Mit 11,90 m, 12,10 m und 12,20 m war ich sehr zufrieden, während Wolfgang sich über seine 12,45 m freute. Beim Diskuswerfen habe ich mit mehreren Würfen über 20,00 m und im Hammerwerfen mit 30,74 m Schluss gemacht. Zum Ausklang noch ein paar Kugelstöße über 8,44 m und 8,64 m.

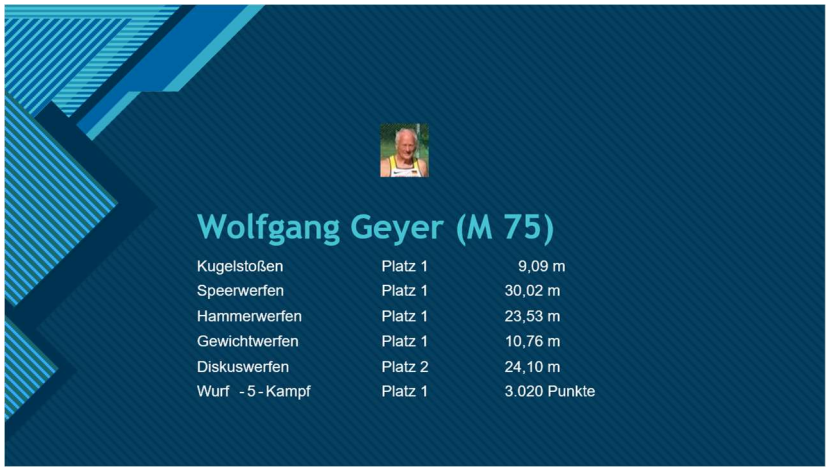
Die große Flut

In der Nacht vom 14. Auf den 15. Juli brach die große Flut auch über Bad Bodendorf und Sinzig alle Dämme und zerstörte unser schönes Rhein-Ahr Stadion. Auf unabsehbare Zeit sind der Wurfplatz und die Speerwurfanlage nicht nutzbar. Zurzeit ist das Stadion eine einzige Mülldeponie. Mit diesen drei Sätzen ist das ganze Ausmaß unserer sportlichen Zukunft beschrieben. Keine Frage, wir werden Alternativen finden. Wenn sich die Lage insgesamt normalisiert hat – soweit das überhaupt möglich ist, werden Wald und Feld Ersatz sein müssen.

Mit etwas Wehmut haben Matthias, Wolfgang, Hans, Elisabeth und ich auf den 7. Juli, den Tag der Virtuellen Weltmeisterschaften in unserem Stadion zurückgeblickt, als jetzt die Ergebnisse bekannt wurden. Trotz unserer sehr guten Resultate und Platzierungen, kam keine rechte Freude auf, im Angesicht der Flutkatastrophe und der zahlreichen Opfer und großen Schäden im Kreis Ahrweiler.

Matthias, Wolfgang und ich konnten unsere Ergebnisse vom vergangenen Jahr verbessern oder weitestgehend erreichen und in (fast) allen Disziplinen Podiumsplätze belegen.

Matthias sicherte sich im Kugelstoßen und im Diskuswurf den 2. Platz



Wolfgang war mit fünf ersten Plätzen und einem 2. Rang besonders erfolgreich

.

Ich konnte im Hammer- und Gewichtwerfen, sowie dem Wurf-5-Kampf persönliche Bestleistungen erzielen und dreimal den 2. und einmal den 3. Platz belegen.

„Nach-Flut-Wettkampf“ und DM im LSW-Spezialsport im August

08. August. Ein Ausflug nach Trier, der sich leistungsmäßig nicht gelohnt hat. Beim 2. Sommerwerfen der Germania Trier lagen in allen drei Disziplinen (Hammer, Diskus und Kugel) meine Leistungen deutlich unter meinen bisherigen Wettkampf- und Trainingsergebnissen. Die drei Wochen Aufräumarbeiten nach der Flutkatastrophe und die damit verbundene mentale Belastung waren wohl zu viel. Ich hätte es eigentlich wissen müssen. Nun bleibt noch etwas Zeit für das Training mit Wolfgang und Tokessa für die DM im LSW-Spezialsport am 28. August in Bingen.

Unser Rhein-Ahr Stadion vor der Flut …

… und nach der Flut

Unser „Wurfplatz“

11. August. Da unser Wurfplatz, wie auch das Stadion, der Flut zum Opfer gefallen sind, hat Wolfgang Tokessa und mich nach Kripp zum Wurftraining auf dem Stoppelfeld hinter seinem Haus eingeladen. Speerorama, Keule und Speer – alles aus dem Stand – als Vorbereitung auf die DM in Bingen, eine gute Entscheidung. Wir haben nicht nur ordentliche Leistungen abrufen können, sondern auch viel Spaß und ab und zu ein paar Zuschauer per Pferd, Auto und zu Fuß gehabt. Ich hatte mir als Ziel für eine DM-Teilnahme 30,00 m Keule, 40 m Speerorama und 60 m Speer gesetzt und konnte diese Ziele mühelos erreichen. Damit sind Treppchenplätze in allen drei Disziplinen wahrscheinlich.

15. August. Heute und an den folgenden Tagen gehen die Vorbereitungen auf die LSW-DM auf meiner Wald-und-Wiesen-Wurfstrecke weiter. Speerorama im Wald sowie Keule und Speer vor unserem Haus auf dem flutgeschädigten Grundstück unseres Nachbarn Bernd. Wie unser letztes gemeinsames Training am 14. August gezeigt hat, lassen sich Speere, Kugeln und Keulen auch außerhalb von klassischen Sportanlagen werfen und man benötigt nicht einmal ein Bandmaß, wenn man seine Schritt- und Fußlänge kennt.

Speerwurf vor unserem Haus und Kugel, Diskus und Speerorama im Wald

28. August. Bei den offenen Deutschen Meisterschaften im Spezialsport holten Tokessa (W 21) und Wolfgang, der erstmals in der Altersklasse M 80 an den Start ging, in den drei Wettbewerben Kugelweitwurf (Speerorama), Keulenweitwurf und im Speerwurf-3-Kampf alle drei Titel an die Ahr. Wolfgang bereits zum vierten Mal, Tokessa verteidigte ihre Titel aus dem vergangenen Jahr. Mir gelang in den drei Wettbewerben die Deutsche Vizemeisterschaft.

Das Sinziger DM-Trio Wolfgang, Tokessa, Wolfgang

In außergewöhnlich guter Form präsentierte sich Wolfgang, der in zwei Monaten 80 Jahre alt wird, dabei in den Disziplinen Speerorama und Speerwurf-3-Kampf. Mit insgesamt 60,64 m warf er die 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg schweren Kugeln dabei zu einem neuen Weltrekord und blieb mit den 400 g, 500 g und 600 g schweren Speeren im 3 Kampf mit 74,52 m nur 11 cm unter dem bestehenden Weltrekord. Natürlich konnte ich diese Leitungen nicht erreichen, verbesserte mich jedoch gegenüber dem Vorjahr

in diesen Disziplinen auf 44,70 m bzw. 58,76 m. Im Keulenwurf hatte Wolfgang mit 46,52 m seinen besten Wurf, während ich mich diesmal mit 36,71 m zufriedengeben musste – was ich natürlich nicht war.

Heitere Wettkampfpause

Wenn auch die Gesamtteilnehmerzahl in den verschiedenen Altersklassen überraschend gering war, was wohl auch in den parallel stattfindenden Südwestdeutschen Senioren-Leichtathletikmeisterschaften in Ingelheim und die Hessischen Meisterschaften in Heuchelheim ihre Ursache hatte, konnten wir dennoch mit unseren Leistungen sehr zufrieden sein, zumal bei den durch die Flutkatastrophe erheblich eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten die sehr guten Leistungen nicht zu erwarten waren.

Das letzte ¼ Jahr – Monate ohne Wettkämpfe?

Dieses Wettkampfjahr war und ist alles andere als ein Wettkampfjahr. Erst – und noch immer - behindert Covid 19 weitestgehend Seniorenwettkämpfe in Stoß und Wurf. Dann kam die Flutkatastrophe am 14./15. Juli und zerstörte im Ahrtal alle Sportanlagen, so dass uns auch die gewohnten Trainingsmöglichkeiten genommen wurden und ebenfalls waren die mentalen Belastungen durch die beiden Ereignisse nicht zu unterschätzen – siehe Bericht vom 8. August. Die Deutschen Seniorenmeisterschaften im September in Baunatal habe ich mir dann geschenkt, nicht zuletzt auch wegen der überdimensionierten Hygienebestimmungen. Dennoch: Aufgeben ist keine Option. Und so habe ich und werde auch weiterhin unter widrigsten Bedingungen in „Wald und Feld“ mit Diskus, Speer, Kugel, Hammer und Gewicht alles Erdenkliche tun, um für das Jahr 2022 gerüstet zu sein, das dann schon letzte Jahr in der AK 80.

Unterdessen hat Wolfgang auf seiner WoMo-Reise nach Wien in Purgstall einen Zwischenstopp eingelegt, um an den 3. Werfer-Welt-Festspielen im 10-Kampf des LSW teilzunehmen, bei dem auch die leichtathletische Wurf-5-Kampf Wertung enthalten war. Am Ende stand ein 2. Platz im 10-Kampf und der 1. Platz im Wurf-5-Kampf auf der Urkunde. Besonders erwähnenswert seine 10,28 m im Kugelstoßen und seine 3.502 Punkte im 5-Kampf.

25. Oktober. Überraschenderweise gibt es doch noch einen, wenn auch abgespeckten, Wettkampf. Am 07. November finden die Offenen NRW-Senioren-Winterwurf-Meisterschaften in Düsseldorf statt. Traditionell immer in Leichlingen. Wegen der Zerstörungen der dortigen Anlage durch die Flut am

14./15. Juli in die Landeshauptstadt verlegt. Das Programm sieht vor: Hammer, Speer und Diskus. Da ich mich in den vergangenen Wochen vor allem im Speerwerfen „fit“ gehalten habe, werde ich am ersten Sonntag im November versuchen, meine Titelverteidigung aus den beiden letzten Jahren erfolgreich umzusetzen.

07. November. Auch wenn mir die Titelverteidigung nicht gelungen ist, habe ich mit für mich „mittemäßigen“ 24,98 m wenigstens den 2. Platz erreichen können. Damit habe ich im Speerwurf seit 2013 nun bereits zum siebten Mal einen Podiumsplatz belegen können, davon dreimal Platz 1.

Was mich auch zufriedenstellte waren die sauberen technischen Würfe. Wenn es mir nun im „Wintertraining“ gelingt, die Technik auch in Weite umzusetzen, kann ich im Speerwurf dem kommenden Jahr hoffnungsvoll entgegensehen.

Damit geht für uns Senioren vom TV Sinzig 08 ein weiteres Jahr zu Ende, das durch Corona und besonders durch die Flutkatastrophe unserem geliebten Sport harte Herausforderungen stellte. Hoffen wir – erneut – dass das kommende Jahr, für mich das letzte Jahr in der M 80, besser wird.

Das Jahr 2021

… und trotzdem eine positive Bilanz

Die größten Gegner für uns Sinziger Leichtathletik-Senioren waren im auslaufenden Jahr 2021 die katastrophale Flut im Ahrtal und die dritte und vierte Corona-Welle.

Die Flut Mitte des Jahres nahm uns die Trainingsmöglichkeiten, und COVID 19 verhinderte oder erschwerte durch extreme Hygienevorschriften regelmäßige Wettkämpfe.

Trotz dieser erheblichen Einschränkungen und Belastungen konnten Matthias, Wolfgang und ich das „Wettkampfjahr 2021“ mit guten Leistungen abschließen.

Da waren Anfang Juli die „Virtuellen Senioren-Leichtathletik-Weltmeisterschaften“, an denen wir „Leichtathletik-Oldies“ erfolgreich teilnahmen und mit besseren Ergebnissen als 2020 abschließen konnten. Mit Podiumsplätzen 1 – 3 im Kugelstroßen, Diskus-, Speer-, Hammer- und Gewichtwurf, sowie im Wurf-5-Kampf, gehörten wir zur Weltspitze.

Ende August standen für Wolfgang und mich die Deutschen Meisterschaften in den LSW-Spezialsportdisziplinen Kugelweitwurf (Speerorama), Keulenweitwurf und Speerwurf-Dreikampf in Bingen an. Bereits zum vierten Mal konnte Wolfgang in allen drei Disziplinen die Deutsche Meisterschaft gewinnen und ich neben der dreimaligen Meistermedaille in den vergangenen Jahren in diesem Jahr die Deutsche Vizemeisterschaft erringen.

Wolfgang verband dann Anfang Oktober seinen Österreichurlaub mit der Teilnahme an den Weltspielen in Purgstall im LSW-Spezialsport-5- und 10- Kampf und holte sich hier mit beeindruckenden Leistungen die Gold- und Silbermedaille.

Anfang November nahm ich dann in Düsseldorf am reduzierten Wettkampfprogramm der NRW-Winterwurf-Meisterschaften bereits zum siebten Mal teil, erreichte jedes Mal einen Podiumsplatz und gewann dieses Jahr im Speerwurf die Vizemeisterschaft.

Und wie sieht das Trainingsprogramm in Gegenwart und Zukunft aus?

Die zerstörten Sportstätten zwingen auch weiterhin zu kreativem Tun. Matthias (l.), der TOP-Kugelstoßer und Diskuswerfer, kämpft sich mit Krafttraining zu Hause durch die kritische Zeit. Wolfgang (r.) hat sich auf seinem Grundstück in Kripp eine „kleine Kugelstoßanlage gebastelt" und wirft Speer, Keule, Diskus und Speerorama-Kugeln auf den abgeernteten Feldern in Rhein-Nähe. Ich (m.) darf das vor unserem Haus in Bad Bodendorf liegende Grundstück meines Nachbarn weiterhin nutzen – das durch die Flut inzwischen mehr zu einem ungenutzten Acker wurde. Letztlich bietet auch der Wald auf dem Ehlinger Berg ungenutzte Waldwege für Kugel und Diskus.

So lassen wir uns nicht durch noch so widrige Umstände hindern, unseren geliebten Sport auszuüben und freuen uns auf bessere Zeiten im neuen Jahr.

Ehrenurkunde

Für treue Mitarbeit im Dienste und zum Nutzen des LSW Spezialsport Deutschland e. V. sprechen wir unseren herzlichen Dank aus und verleihen als Zeichen der Anerkennung die

Ehrennadel in Bronze

an

Wolfgang Kownatka

für den LSW Spezialsport Deutschland e. V.

Muttenthal, 22.11.2021

Christian Tausch
(Vorsitzender)

Hans-Günter Graf
(stellv. Vorsitzender)

Eine erfreuliche Anerkennung meines Engagements

2 0 2 2

Wie das alte Jahr endete so begann auch das neue Jahr

Januar. Keine Trainingsmöglichkeiten auf der noch immer brachliegenden Sportanlage, wo bis zum 13. Juli vergangenen Jahres unser Rhein-Ahr Stadion stand. Die Stadt Sinzig hat jedoch in Aussicht gestellt, im Frühjahr wenigstens unsere Wurfanlage wieder herzustellen. Das wäre schon ein erheblicher Fortschritt. So bleibt mir zurzeit nur Wald und Feld, um ein wenig mit Kugeln, Diskus, Speer und Keule „am Ball" zu bleiben.

08. Februar. In den letzten Tagen lagen die Temperaturen um die 10 Grad im Plus, was mich veranlasste, mit Speer, Kugel, Diskus und Speeroramakugel (1 kg) eine kleine „Formüberprüfung" nach der langen Pause im Wald und auf meinem „Wurfacker" vor unserem Haus vorzunehmen. Mit allen Geräten Würfe und Stöße aus dem Stand. Die Ergebnisse waren sehr erfreulich und haben gezeigt, dass alles noch im Lot ist. Kugel über 8,00 m, Diskus über 20,00 m, Speeroramakugel über 18,00 m und mit dem Speer Weiten um die 22,00 m/23,00 m. Wann also immer ein Wettkampf ansteht, noch kann ich mich im letzten Jahr der AK 80 dort sehen lassen.

März. Nichts Neues an der Leichtathletik-Senioren-Front auf Training und – mit Einschränkungen – auf Wettkämpfe bezogen. Während ich die letzten 14 Tage des Monats auf der Insel Föhr den Strand mit Diskus und Keule „traktiert" habe, haben sich Wolfgang, Hans und Matthias beim Werfertag der LG-Rhein-Wied am 27. März im Kugelstoßen, Speer- und Diskuswerfen einer ersten Leistungsüberprüfung unterzogen. Wieder zuhause habe ich mich mit Kugel und Speer bei Frühlingstemperaturen weiter fit gehalten und bereite mich auch in den nächsten Tagen und Wochen auf meinen ersten Wettkampf vor, dem 25. Harzer Senioren Sportfest am 25. Juni. Speer, Kugel, Diskus und Keule sind in der Ausschreibung vorgesehen. Ob noch weitere Wettkämpfe im laufenden Jahr ausgeschrieben werden, bleibt abzuwarten.

29. März. Es geschehen noch Zeichen und Wunder. Wolfgang teilte mir mit, dass wir wieder auf unserem ehemaligen Wurfplatz trainieren können. Zwar sei noch alles von den Flutspuren übersät aber kein Abraum mehr auf dem „Ackergelände mit Frühlingsbewuchs". So haben wir uns beide kurzfristig verabredet, unter den erschwerten Platzbedingungen mit Kugel, Speer, Hammer, Gewicht und Diskus zu trainieren. Da die beiden Stoß- und Wurfringe noch intakt sind, ließen sich ganz passable Leistungen abrufen. Wolfgang kam mit der Kugel auf 9,50 m und warf den Hammer auf 26,00 m und das Gewicht auf 11,03 m. Der Diskus landete bei 21,00 m und der Speer aus dem Stand bei 25,00 m. Auch meine Leistungen – vor allem im Hammer- und Gewichtwurf - konnten sich nach einem dreiviertel Jahr Pause mit fast 31,00 m und ebenfalls 11,03 m sehen lassen, während beim Stand-Speerwurf mit über 21,00 m sowie im Diskuswurf mit 18,00 m und beim Kugelstoßen mit 7,80 m noch einiges zu tun bleibt. Wichtig aber war uns, wieder ein Trainingsgefühl entwickelt und 1 ½ gemeinsame Stunden mit unseren Geräten verbracht zu haben. Nach dem nun zu erwartenden Winterintermezzo werden wir künftig wieder an gleicher Stelle auf bessere Leistungen hoffen dürfen.

11. April. Frühlingswetter pur und gute Nachrichten. Unser Wurfplatz bekommt ein „neues Gesicht". Bis zum Monatsende werden Bagger und Walzen unsere Sportgeräte ersetzen. Großzügige Spender haben den Einsatz von Großgerät und Material möglich gemacht. So freuen wir uns ab Mai wieder über eine „zertifizierte Wurfanlage" für Kugel, Diskus, Hammer und Gewicht zu verfügen. Bis dahin begnügen wir uns mit der Ersatzanlage. Doch auch so hat das heutige Training wieder seinen Zweck erfüllt und Wolfgang und ich konnten eineinhalb Stunden Speer, Keule und Speerorama-Kugeln fliegen lassen.

13. April. Bei Sommerwetter mit 26 Grad Lufttemperatur ließ es sich auf unserer provisorischen Wurfanlage gut trainieren. Speer flog 25,00 m, die Kugel knapp über 8,00 m und die Keule 38,00 m. Zum Abschluss einen „Satz" Speerorama 17,00 m – 14,00 m und 12,00 m (43,00 m).

Hier können bald wieder unsere Sportgeräte für den Wurf-5-Kampf fliegen

27. April. Ein sonniger Frühlingstag und ein entsprechender Trainingsnachmittag für Tokessa und Wolfgang&Wolfgang. Speer, Keule, Diskus, Kugel und Speeroramakugeln kamen zum Einsatz und das mit erfreulichen Ergebnissen. Soweit es mich betraf: Speer 25,00 m, Kugel mehrfach 8,30 m-8,40 m, Keule 37,00 m und das volle Speerorama-Programm 43,00 m. Zum Abschluss noch drei Diskuswürfe zwischen 17,00 m und 18,00 m aus dem Stand. Kommenden Freitag wollen wir unser Apriltraining abschließen.

29. April. Wie beschlossen so durchgeführt. Gute 90 Minuten Kugel, Diskus, Speer und Keule. In dieser Reihenfolge haben wir unser Programm durchgeführt. Dabei besonderer Wert auf gute Technik gelegt und die Leistungen von letztem Mittwoch bestätigt. Das Diskuswerfen wird auch von Trainingstag zu Trainingstag besser, während Wolfgang mit seinen Würfen -auch aus dem Stand – bei 21,00 bis 22,00 m liegt.

Sonniger Mai

2. Mai. Wolfgang und ich erwarten einen sonnigen Mai mit sich verbessernden Trainingsmöglichkeiten in unserem Stadion. Inzwischen können wir auch unseren Wurfplatz für Kugelstoßen und Speerorama-Würfe wieder nutzen. Speer, Keule und Diskus sind auf dem angrenzenden Stadionplatz weiterhin möglich. Es geht aufwärts. Auch mit unseren Leistungen, die weiterhin stabil auf dem Niveau der letzten Trainingstage liegen.

Sportwiese Sinzig wieder instand gesetzt

In enger Absprache mit der Stadt Sinzig konnte unser Verein nun auch die Sportwiese zwischen dem zerstörten Sinziger Stadion und dem Freiwegheim wieder nutzbar machen. Durch die Initiative des Vereins GOFUS e.V. wurde das *Projekt Rollrasen* entwickelt. Über Spenden und somit kostenfrei für Verein und Stadt konnte die Verlegung des Rollrasens in einem mittleren fünfstelligen Bereich organisiert werden. Dank der Vorarbeiten von Obstbauer Christoph Rech, Markus Wipperfürth und vieler Vereinsmitglieder, wurde die durch die Flut stark beschädigte Wiese in einen für Rollrasen geeigneten Zustand versetzt. Mit einer ganzen Mannschaft, professionellem Werkzeug und Familieneinsatz aus drei Generation gelang es Firma Peiffer aus Willich die 4.000 qm Fläche in fünf Stunden zu begrünen. Das erste Wässern der Rasenfläche übernahm spontan die Sinziger Feuerwehr. Langfristig wird eine Bewässerung durch den Sinziger Bauhof mit einer neuen Beregnungsanlage sichergestellt.

Die ehemalige Wurfwiese kann nun für das Training der Kinder und Schüler in den Sommermonaten genutzt werden. Auch die Jugendlichen und Erwachsenen haben nun langfristig wieder die Möglichkeit Wurftraining zu durchzuführen.

4. Mai. Wetter wie gestern und Leistungen ebenfalls. Da Wolfgang erst am Freitag wieder dabei sein wollte, habe ich allein nur die Kugel auf akzeptable 8,20 m gestoßen und einen Satz Speerorama-Kugeln auf über 42,00 m (16,55 m-13,90 m-11,80 m) geworfen.

6. Mai. Mit Wolfgang ein intensives Trainingsprogramm abgewickelt. Kugelstoßen für ihn 9,34 m bei mir 8,32 m. Anschließend einen Satz Speerorama, bei dem Wolfgang knapp 60,00 m erreichte und ich mit über 41,00 m zufrieden war. Das anschließende Keulenwerfen endete bei Wolfgang mit guten 44,00 m, während ich knapp 39,00 m weit warf. Mit Speerwürfen aus dem Stand von rd. 26,00 m – Wolfgang – und knapp 25,00 m bei mir beendeten wir einen fröhlichen und lehrreichen Trainingsnachmittag.

09. Mai. Bei sommerlichen Temperaturen und intensivem Sonnenschein haben Wolfgang und ich ein „gemütliches" Training absolviert. Mit ein paar Kugelstößen auf dem Niveau der Vor-Trainingstage haben wir unsere Muskulatur „aufgewärmt". Ich habe mich dann dem Speerorama gewidmet und mit guten Weiten von 17,51 m (1,0 kg), 14,60 m (1,5 kg) und 12,00 m (2,0 kg) eine Gesamt-Bestweite von 44,11 m erreicht. Übrigens das beste Ergebnis in den letzten drei Jahren. Das anschließende Keulenwerfen ergab dreimal 36,00 m. Zu guter Letzt habe ich dann im Hinblick auf die EM im LSW-Spezialsport Anfang August in Jüterbog Standwürfe mit dem 5-kg-Hammer trainiert und im 4. Wurf 18,00 m erreicht. Diese Übung werde ich fortsetzen, um beim Igmander-Hammerwerfen bei der EM erfolgreich zu sein. Wolfgang war heute wieder einmal ein guter Trainer und Ratgeber.

11. Mai. Ein guter Trainingsnachmittag

So bleiben zwei „alte Männer" jung. Training mit Wolfgang (m) und Tokessa (l), die sich auf ihren kommenden Wettkampf vorbereitete. Deshalb hat sich Wolfgang heute verstärkt ihr mit guten Tipps und Hilfen gewidmet. Ich habe die für die LSW-EM in Jüterbog Anfang August vorgesehenen Disziplinen: Igmander-Hammer, Speerorama und Keule trainiert und mich verbessern können. Mit dem 5 kg-Igmander-Hammer erreichte ich mehrfach 19,00 m, mit den Speeroramakugeln gab es ebenfalls eine Steigerung auf 17,60 m – 15,10 – 12,00 m und damit ein Gesamtergebnis von 44,70 m. Neue Trainingsbestleistung der letzten drei Jahre. Ebenfalls eine neue Bestleistung im Keulenweitwurf mit 41,00 m, 42,00 m und 43,00 m. Auch Tokessa und Wolfgang warfen die Keule über den 40-Meter-Bereich hinaus. Ob der leichte Rückenwind den Flug der 250 Gramm schweren Keule beeinflusst hat, werden wir beim nächsten Training erfahren.

13. Mai. Heute konnte Wolfgang nicht kommen und Tokessa kämpft morgen und Sonntag um die Rheinlandmeisterschaft im Hürdenlauf und Kugelstoßen. So habe ich mich allein „vergnügt" und wieder stabile Leistungen abrufen können. Igmander-Hammer aus dem Stand 17,00 m bis 18,00 m, Speerorama 43,30 m (17,30 m-14,00 m – 12,00 m) und Keule 36,00 m bis 37,00 m bei leichtem Gegenwind im Gegensatz zu gestern.

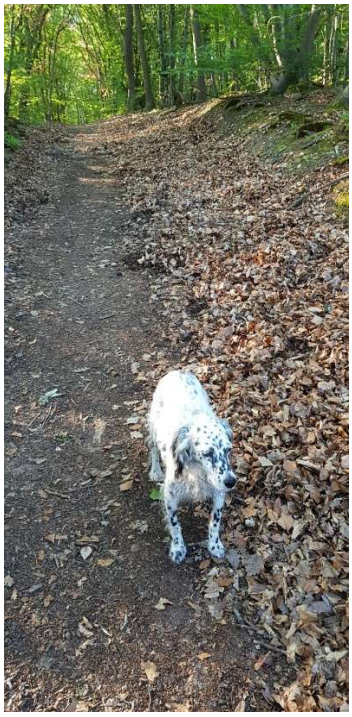
So sieht im Augenblick unser Wurfplatz aus, auf dem wir wieder Kugelstoßen trainieren können.

18. Mai. Für diese Woche ist Schluss. Die nächsten Tage werden uns statt Sportplatz und Sportgeräte vorhergesagte Unwetter beschäftigen. So war heute noch einmal ein zwar heißer, aber guter Trainingstag. Ich habe erst eine Stunde später als üblich begonnen. Wolfgang hatte schon seine Sachen gepackt und war auf dem Weg nach Hause. So habe ich mit Kugelstoßen begonnen und bin nach 8,16 m und 8,20 m mit dem 5 kg-Hammer zum Igmander-Hammerwurf auf den Hauptplatz gegangen und habe nach Weiten zwischen

18,00 m und knapp über 19,00 m zufrieden aufgehört. Beim anschließenden Speeroramatraining waren heute für mich 42,00 m Gesamtweite ausreichend, so dass ich mich noch etwas mit dem Diskus beschäftigen konnte und auch hier nach zweimal 19,00 m zufrieden war. Das abschließende Speerwerfen habe ich dann nicht mehr so ernst genommen und nach knapp 25,00m das heutige schweißtreibende Training beendet.

20. Mai. Angekündigt für den Nachmittag waren schwere Gewitter. So habe ich rasch noch eine Stunde, bevor es losgehen sollte, trainiert und bei den ersten Regentropfen meine Sachen wieder gepackt. Am Ende war ich froh, die Zeit genutzt zu haben, denn die Ergebnisse konnten sich sehen lassen und weisen in die richtige Richtung. Kugel aus dem Stand 8,16 m, Speerorama: Ein Satz Kugeln 1,0 kg, 1,5 kg, 2,0 kg 44,15 m (17,30 m, 14,50 m, 12,35 m), 15er Serie „Igmander" 5 kg Hammer zwischen 17,60 m und 18,00 m.

21. Mai. Nach den guten Speerorama-Ergebnissen von gestern habe ich heute die 1,0 kg-Kugel mit in den Wald genommen und auf meiner Wurfstrecke das Ergebnis von gestern um über einen Meter auf 18,50 m (58 Fußlängen á 32 cm) verbessern können. Damit dürften die 45,00 m Gesamtweite wieder zum Standard werden, was für die EM in gut zwei Monaten vielversprechende Aussichten sind.



Zeuge der Leistungen: Setter-Hündin *Beauty.*

22. Mai. Kleiner „Waldspaziergang" mit *Beauty* in „Begleitung" meiner 1,50 kg Speerorama-Kugel. Damit 10 Würfe. Die letzten drei exakt 15,04 m. Da kann ich nicht „meckern".

23. Mai. Heute wieder gemeinsames Training in Vorbereitung auf die EM in Jüterbog Anfang August. Mit etwas Kugelstoßen haben wir uns bei sommerlich-gewittrigen Temperaturen „aufgewärmt". Beim anschließenden Speerorama-Training haben wir unsere Leistungen vom letzten Training bestätige können. Mich hat vor allem die Weite mit der 2,00 kg Kugel von 12,40 m gefreut. Die übrigen Weiten lagen bei 17,90 m und 14,80 m mit der 1,00 kg und 1,50 kg Kugel. Damit habe ich mit 45,00 m eine neue Jahres-Trainingsbestleistung erzielt. Ebenso erfreulich die anschließenden Keulen-Wurfweiten von knapp 44,00 m bei Wolfgang und 39,40 m bei mir. Abschließend habe ich noch einige „Igmander"-Hammerwürfe trainiert – zwischen einem und zwei Anschwüngen und Weiten von über 17,00 m.

24. Mai. Obligatorischer Waldweg -Himmelsleiter – mit *Beauty* und 1,0 kg Kugel, mit der ich zweimal 17,28 m und zweimal 17,92 m weit geworfen habe.

25. Mai. Mit Wolfgang ein paar Trainingseinheiten geprobt. Mit der 3 kg Kugel die Muskulatur aufgewärmt. Im anschließenden Speerorama waren unsere Würfe dem Niveau der letzten Tage entsprechend gut. Wir haben beide ein solides Stabilitätspolster vorzuweisen. Wolfgang ist mit rd. 57,00 m Gesamtweite mir natürlich wie immer weit voraus. Dennoch bin ich mit meinen 44,50 m (17,80 m – 14,70 m – 12,00 m) bei guter Technik zufrieden. Die 47,00 m sind mein Ziel bis zur EM. Beim anschließenden Keulenweitwurf zeigte Wolfgang wieder einmal, dass die diesjährigen Hürden für seine EM-Gegner sehr hoch liegen. Sie müssen schon über 45,00 m werfen, um ihm seinen EM-Titel streitig machen zu können. Heute warf Wolfgang 46,50 m weit. Mit 36,00 m blieb ich etwa 2-3 m unter meinen sonstigen Leistungen. Abschließend habe ich wieder den „Igmander"-Hammer geworfen und dabei Weiten zwischen 17,00 m und 18,00 m erzielt. Ich konnte zufrieden sein, weil kleine technische Mängel in den nächsten Wochen noch abgestellt werden können.

27. Mai. Heute kein Training, dafür habe ich mit der 1,0 kg Speeroramakugel beim "Hunde-spaziergang" im Wald auf meiner Trainingsbahn ein paar Würfe zwischen die Bäume „gelegt", die zwischen 16,96 m und 17,92 m kleine Abdrücke im Waldboden hinterließen.

28. Mai. *„The same procedure as yesterday",* nur diesmal mit der 1,50 kg Kugel und Weiten um 14,40 m.

29. Mai. Wieder „Waldspaziergang" mit unserer Setter Hündin, wieder 1,0 kg Kugel dabei und diesmal dreimal über 18,00 m (18,24 m).

30. Mai. An unserem letzten Trainingstag im Wonnemonat kam Wolfgang mit einer Überraschung auf den Platz. Er ist nicht nur Welt- und Europameister zahlreichen LSW-Spezialsportdisziplinen, sondern auch ein ausgezeichneter Konstrukteur „exotischer" Sportgeräte. In Ermanglung eines Igmander-Wurfhammers hatten wir vor 14 Tagen darüber diskutiert, wo wir ein derartiges Sportgerät herbekommen können. Da Recherchen nichts ergaben, hatte Wolfgang kurzerhand das nötige Material besorgt und einen 5 kg Igmander-Hammer - aus meiner Sicht voll umfänglich wettkampffähig – hergestellt. Chapeau mein Freund. Selbstverständlich haben wir ihn gleich im Training eingesetzt und uns rasch an die etwas andere Technik als beim klassischen Hammerwerfen gewöhnt.

Wolfgang &

Igmander-Hammer

& Wolfgang

Unser „neuer Freund" wird nur aus dem Stand geworfen und sollte für uns bei etwa 17,00 m „landen". Was auch geschah.

Doch das Neue darf das Alte nicht verdrängen und so haben wir Speerorama, Keule und Speer trainiert und dabei besonderen Wert auf saubere technische Ausführung gelegt. Ich habe zu Beginn jedoch die einjährige Zwangspause im Hammerwerfen – durch Flut und Platz-Chaos – genutzt und auf der notdürftig wieder verwendbaren Kugelstoßanlage meine Wurf-Technik überprüft. Mit 28,00 m und 29,00 m bin ich schon wieder ganz ordentlich in Schwung und werde am 12. Juni an den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Hammerwurf teilnehmen und bis dahin darauf hoffen, dass ich noch zwei bis drei Meter zulegen kann.

Juni – der (vor-)entscheidende Monat

1.Juni. In zweifacher Hinsicht ist dieser Monat entscheidend. Ich habe mich entschlossen, an den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Hammerwerfen am 12. Juni in Bengel teilzunehmen. Dazu habe ich in den letzten Tagen meine Stabilität bei gut 30,00 m und sicheren Drehungen feststellen können. Das Wagnis kann also erfolgreich werden.

Zum anderen werden Wolfgang, Tokessa und ich vom 5. Bis 7. August an den Europameisterschaften im LSW-Spezialsport teilnehmen und unser Training in den nächsten Wochen ganz diesem großen Ziel widmen und uns nach Vorlage der Ausschreibung und des Zeitplans entscheiden, an welchen Disziplinen wir teilnehmen werden.

10. Juni. Eine gute Woche ist inzwischen vergangen. Das Training konnte – abgesehen von einer Wetterunterbrechung am vergangenen Mittwoch zwar durchgeführt werden, wurde aber durch Wolfgangs Schulterverletzung belastet– rechter teilweiser Sehnenriss und Entzündung. Noch ist nicht klar, wann und wie es mit Wettkampf und Training weitergeht. Ich habe trotz der traurigen Nachricht die Vorbereitung auf die Rheinland-Pfalz Hammerwurf-Meisterschaft fortgeführt. Der Schwerpunkt lag auf der Technik der Drehungen. Die Ergebnisse stellten mich bei Weiten zwischen 29,00 m und 32,00 m sehr zufrieden. Nun bin ich auf den ersten richtigen Meisterschaftswettkampf nach über zwei Jahren Pause sehr gespannt.

Unser Igmander-Hammer, mit dem sich Wolfgang so viel Mühe gegeben hatte, kündigte am vergangenen Mittwoch seine „Mitwirkung" auf und brach am Stangenende am Übergang zum Kugelkopf. Trotz seiner Verletzung hat es sich Wolfgang nicht nehmen lassen, ihn zu reparieren. Den ersten „Stresstest" hat er dann heute mit knapp 17,00 m bestanden.

Wolfgang Kownatka (LG Kreis Ahrweiler) **Emmerich Kiss (VfR Baumholder)** **Paul Mohr (LG Westerwald)**

12. Juni. Die Rheinland-Pfalz-Meisterschaft im Hammerwurf ist „überstanden". Bei besten Witterungsbedingungen und hervorragender Organisation des TuS Bengeln auf der „nagelneuen" Wurfanlage" des Vereins waren insgesamt 18 Hammerwerfer der verschiedenen Klassen angetreten. In der M 80 waren wir zu Dritt. Mit 30,10 m musste ich mich nur knapp gegenüber meinem zwei Jahre jüngeren jahrelangen Sportfreund Emmerich Kiss aus Baumholder geschlagen geben. Er erreichte 31,48 m. Damit habe ich wieder fast meine alte Form beweisen können. Mein Ziel waren die 30,00 m. Und die habe ich bereits bei den beiden Probewürfen übertreffen können. Der zweite Durchgang begann für mich mit ebenfalls noch guten 29,88 m. Dann war die Luft raus, was auch ein wenig den langen Pausen zwischen den Wurfreihen geschuldet war. Ich konnte die Konzentration nicht mehr hochhalten. Nach diesem seit über zwei Jahren wieder ersten Wettkampf stehen nun alle Zeichen auf der Vorbereitung zur LSW-EM in Jüterbog Anfang August.

13. Juni. Heute war ein guter Trainingstag. Nach dem gestrigen Erfolg bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften traf ich mich heute kurz mit Wolfgang und Tokessa, um zu entscheiden, ob ich noch Shotorama (Kugelstoß-5-Kampf mit Gewichten von 3, 4, 5, 6 und 7,26 kg) und Schockorama (Kugel-Schleuderwurf mit 2, 2,5 und 3 kg) bei den Europameisterschaften als weitere Disziplinen zu Keule, Speerorama und Igmander-Hammer hinzunehmen sollte, um damit auch die Voraussetzungen für den Athletik-Zweikampf und den Athletik-Dreikampf zu erfüllen. Wolfgang, der mich lange genug kennt, riet mir dazu.

Als Test stieß ich zunächst die fünf unterschiedlich schweren Kugeln – aus dem Stand – und erreichte gute Weiten von 8,00 – 6,80 – 5,80 – 5,50 und 5,00 m. Mit einer Gesamtweite von 31,10 m waren wir beide sehr zufrieden, zumal sie ausbaufähig ist. Die anschließenden Schockwürfe waren auch ok. Mit 12,00 – 11,00

und 9,00 m und damit einer Gesamtweite von 32,00 m habe ich mich entschieden, auch an diesen Disziplinen teilzunehmen. Nach abschließenden Igmander-Hammer- und 1 kg Speerorama-Kugelwürfen von je 16,80 m habe ich zufrieden den Platz verlassen.

15. Juni. Ein heißer Trainingstag für Wolfgang&Wolfgang. Weil die Temperatur in der Sonne über 30 Grad geklettert war, haben wir nur ein reduziertes Trainingsprogramm mit Speerorama, Schockorama und Keulenweitwurf abgewickelt, wobei Wolfgang wegen seiner Schulterverletzung nur leichte, vorsichtige Würfe machte. Meine Leistungen waren besonders in der Disziplin Speerorama mit 18,10 m, 15,10 m und 12,00 m – gesamt 45,20 m - sehr erfreulich. Im „Schocken" kam ich auf 31,50 m und mit der Keule auf 40,00 m. Im Schocken technischen Ablauf der Würfe.

16. Juni. In diesen sehr heißen Tagen ist ein Training auf dem Sportpatz nicht sinnvoll. So habe ich mich entschlossen, während dieser Witterungsperiode leichtes Wurftraining auf meiner „Waldbahn" im kühlenden Schatten durchzuführen. So habe ich heute mit der 1,0 kg Speeroramakugel trainiert und Bestweiten in diesem Jahr mit zweimal 18,56 m erzielt.

1,00 kg **1,50 kg** **2,00 kg**

20. Juni. Heute wieder Training mit Wolfgang bei sehr erträglichen Temperaturen. Shotorama, Schockorama, Speerorama und Igmander-Hammerwerfen standen auf dem Programm. Technischer Ablauf war uns wichtiger als die Weiten. Trotzdem lagen wir in allen Disziplinen auf EM-fähigem Niveau.

22. Juni. Hitzebedingt heute mit Wolfgang nur ein „abgespecktes" Trainingsprogramm. Wir haben mit Shotorama begonnen und nach drei „Einstößen" mit dem Anfangsgewicht je drei Stöße mit den Gewichten: 3,00 kg, 4,00 kg, 5,00 kg, 6,00 kg und 7,26 kg. Ich habe mein Ziel von 30,00 m mit 35 cm übertroffen und Wolfgang hat die 35,00 m erreicht. Anschließend haben wir uns kurz getrennt. Wolfgang hat die Speerorama- und Schockorama Kugeln geworfen, ich habe mit 15 Igmander-Hammerwürfen Weiten zwischen 16,50 m und 17,00 m erreicht. Abschließend haben wir noch einige Keulenwürfe durchgeführt. Wolfgangs weitester Wurf landete bei 45,00 m meiner bei 39,00 m. Ein insgesamt guter und heißer Trainingstag.

Juli – Trainingsschwerpunk LSW-EM in Jüterbog

1. Juli. Dieser Monat gilt ausschließlich den Vorbereitungen auf die Europameisterschaften vom 5. Bis 7. August. Das hat mich jedoch nicht gehindert, am 2. Juli nach Euskirchen, zu den offenen Seniorenmeisterschaften des Landesverbandes Nordrhein zu fahren. Zum einen liegt Euskirchen praktisch vor der Haustür und außerdem fehlt mir noch eine anerkannte Qualifikationsweite für Deutsche Meisterschaften im Speerwerfen, die in diesem Jahr bei 23,00 m liegt.

2. Juli. Der kurze Ausflug zum Speerwerfen hat sich gelohnt. Die vom DLV festgelegte Qualifikationsweite von 23,00 m habe ich viermal übertroffen und mit 24,32 m meine beste Weite erzielt. Auch wenn noch 2,00 bis 3,00 Meter mehr möglich sind, war ich zufrieden. In den folgenden Wochen werde ich mich nun ausschließlich auf die EM in Jüterbog konzentrieren.

11. Juli. Mit Wolfgang und Tokessa Vorbereitungstraining auf die EM. Beide haben sehr gute Leistungen in den vorgesehenen Disziplinen zeigen können. Auch ich war mit meinen Ergebnissen sehr zufrieden, wenn auch noch „etwas Luft nach oben vorhanden ist. Beim Shotorama konnte ich mit 30,90 m und im Schockorama mit 34,00 m neue Trainingsbestleistungen erreichen. Speerorama (41,30 m), Keule (38,00 m) und Igmander-Hammer (17,00 m) waren auch zufriedenstellend.

13. Juli. Heute war der bisher heißeste Tag mit 34 Grad bei 32 % Luftfeuchtigkeit. Dennoch haben Wolfgang und ich es uns nicht nehmen lassen, ein leichtes Training (Speerorama, Schockorama, Keule – und ich noch Igmander-Hammer) durchzuführen. Wolfgang ist trotz seiner Schulterverletzung in sehr guter „Wurfform" und auch ich konnte heute nicht „meckern". Sollte es übermorgen allerdings wieder über 30 Grad heiß sein, werden wir aufs Training verzichten.

15. Juli. Langsam kommen wir in die Endphase der Vorbereitung für die EM. Noch sind unsere Leistungen den vorherigen Trainingswochen angemessen, so dass wir uns vor der Konkurrenz nicht „fürchten" müssen. Bei mir sind im Speerorama und Schockorama noch ein „paar cm nach oben hin frei". Doch vorab haben wir erst einmal unsere Kugelstoßanlage wieder instandgesetzt.

22. Juli. Bis gestern waren die extremen Temperaturen Gift für unser Training. Deshalb haben wir auf „Sportplatzbesuche" verzichtet. Ich habe dennoch im Schatten des Waldes hinter unserem Haus mit Hund und Speerorama-/Schockorama-Kugel meinen Arm und die Muskulatur fit gehalten, ohne mich bei

der Hitze zu überanstrengen. Mit 13,32 m Schockwurf war es auch ein gutes Resultat.

Und heute war bei erträglichen 25 Grad wieder volles Training auf dem Platz angesagt. Tokessa, Wolfgang und ich haben unser gesamtes EM-Programm in knapp zwei Stunden durchgeführt. Die Ergebnisse haben uns in allen Disziplinen zufrieden gestellt.

25. Juli. Das heute günstige Wetter zum Training mit Wolfgang genutzt. Wir haben Schockwürfe mit der 2,0 kg und 3,0 kg Kugel durchgeführt, die Speerorama-Kugel 1,0 kg geworfen und Keulenweitwurf trainiert. Alles im „grünen Bereich". Zum Abschluss habe ich mich noch mit dem Igmander-Hammer beschäftigt und meine optimale Anschwung-Technik gesucht und gefunden. Nach mehreren 17,00 m Würfen haben wir dann das Training beendet.

August
Monat der extremen Hitze und der Europameisterschaften im LSW-Spezialsport

Einundzwanzigmal standen wir auf dem Podium und hörten dabei 13 mal andächtig der für uns intonierten Deutschen Nationalhymne zu

5. bis 7. August. An diesen Tagen wurden im brandenburgischen Jüterbog die 7. Europa-Meisterschaften im LSW-Spezialsport durchgeführt. Tokessa, Wolfgang und ich konnten den Kreis Ahrweiler und unseren Verein erfolgreich vertreten wie nie zuvor.

Sechs Nationen waren mit 88 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in 14 Wurfwettbewerben angetreten. Von den insgesamt 42 Medaillenrängen errangen wir in 7 bzw. 8 Disziplinen 21 Medaillen, darunter 13 mal Gold, 4 mal Silber und 4 mal Bronze, dazu 2 vierte Plätze.

Damit haben wir die Erfolgsserien von 2014, 2015 und 2019 bei Europa und Weltmeisterschaften im LSW-Spezialsport fortsetzen können, und das trotz Pandemie und Trainingseinschränkungen durch die Flutkatastrophe. Eine bemerkenswerte Leistung.

Unsere 22-jährige „Gold Fee" Tokessa zeigte dabei, trotz fehlender Konkurrenz in ihrer Altersklasse W 22, erstaunlich gute Leistungen, die sie allerdings bereits in den letzten Trainingswochen bestätigt hatte. Dafür erhielt sie als achtfache Europameisterin acht Goldmedaillen in den Disziplinen Kugelwurf-3-Kampf (Speerorama), Kugelstoß-5-Kampf (Shotorama), Kugel-Schockwerfen (Schockorama), sowie im Keulenweitwurf, Einarmiger Gewichtwurf und Schleuderballwurf, dazu im Athletik-2-Kampf und Athletik-3-Kampf.

Tokessa beim Kugelweitwurf-3-Kampf – Speerorama und ihre erste von insgesamt 8 Goldmedaillen

Sportfreund Wolfgang Geyer wurde fünffacher Europameister unter insgesamt 7 gemeldeten Teilnehmern mit insgesamt 7 Medaillen - 4 mal Gold, 2 mal Silber und 1 mal Bronze. Dabei erzielte er im Kugelwurf-3-Kampf mit 58,98 einen neuen deutschen Rekord.

Wolfgang erhält seine zweite und vierte von insgesamt fünf Goldmedaillen

Ich erkämpfte mir, das letzte Jahr in der Altersklasse M 80, als neuer Vize-Europameister drei Silbermedaillen im Athletik-3-Kampf, Keulenweit- und Igmander-Hammerwurf, sowie drei Bronzemedaillen im Speerorama, Shotorama und Athletik-2-Kampf. Im Schockorama erreichte ich den 4. Platz.

Auf dem Weg zum Vize-Europameister mit dem Igmander-Hammer und der anschließenden Siegerehrung mit der Silbermedaille

Mit diesen Ergebnissen und Erfolgen hatten wir nicht gerechnet. Sie haben aber bestätigt, dass sich unsere intensive wöchentliche Trainingsarbeit – verteilt über jeweils drei Tage - ausgezahlt hat, Spaß und Freude dabei nicht mitgerechnet. Das gibt auch meine kleine .pptx-Präsentation auf **Meine Sportseite** **Berichte und Videos** **Europameisterschaften 2022 in Jüterbog** wieder. Und auf meinem YouTube-Kanal **https://www.youtube.com/channel/UC5UJQc7x-rMnbz8NkN_ugBw** ist ein kleiner Video-Clip von unserer Mitstreiterin Tokessa Zinn eingestellt, der mit dem Igmander-Hammerwurf vertraut macht.

Sinziger Trio holt 21 Medaillen

LWS-Spezialsport: Tolle Ausbeute bei EM

Sinzig. Bei den Europameisterschaften im LSW-Spezialsport im brandenburgischen Jüterbog vertrat das Sinziger Leistungssport-Trio Tokessa Zinn, Wolfgang Geyer und Wolfgang Kownatka den Kreis Ahrweiler erfolgreich wie nie zuvor. Angetreten waren 88 Aktive aus sechs Nationen in 14 Wurfwettbewerben. Von den 42 Medaillenrängen errang das Trio 21 Medaillen, darunter 13 Mal Gold, 4 Mal Silber und 4 Mal Bronze.

Die 22-jährige Zinn zeigte trotz fehlender Konkurrenz in der Altersklasse W 22 gute Leistungen. Dafür erhielt sie acht Goldmedaillen im Kugelwurf-3-Kampf (Speerorama), Kugelstoß-5-Kampf (Shotorama), Kugel-Schockwerfen (Schockorama), Keulenweitwurf, einarmigen Gewichtwurf, Schleuderballwurf, Athletik-2-Kampf und Athletik-3-Kampf.

Wolfgang Geyer (M 80) holte unter sieben Teilnehmern acht Medaillen: fünf goldene, zwei silberne und eine bronzene. Dabei erzielte er im Kugelwurf-3-Kampf mit 58,63 Metern einen deutschen Rekord.

Sein 84 jähriger Trainingspartner Wolfgang Kownatka rundete das gute Gesamtergebnis mit zwei Silbermedaillen im Keulenweit- und Igmander-Hammerwurf sowie drei Bronzemedaillen im Speerorama, Shotorama und Athletik-3-Kampf ab. *red*

Wolfgang Geyer, Tokessa Zinn und Wolfgang Kownatka (von links) trumpften bei den Europameisterschaften im LSW-Spezialsport auf. Foto: LG Kreis Ahrweiler

RHEIN-ZEITUNG 12. AUG. 2022

12. August. Es soll wieder heiß werden. So habe ich es heute vorgezogen, nach Jüterbog erstmals wieder den Sportplatz bereits um 09.00 Uhr aufzusuchen. Zum einen musste unser neuer Igmander-Hammer im Gerätecontainer untergebracht werden, zum anderen wollte ich mein Training wieder aufnehmen, um für das nächste Jahr in der M 85 gerüstet zu sein. Heute habe ich die 3,00 kg Kugel zum „Aufwärmen" für die Hammerwürfe genutzt. Der Igmander-Hammerwurf wird im nächsten Jahr meine wichtigste Disziplin im LSW-Spezialsport werden. Hier steht die Deutsche- und Weltbestleistung derzeit bei 16,68 m, und die habe ich mir zunächst als realistisches Ziel gesetzt. Heute gelangen mir bereits Würfe zwischen 16,40 m und 17,10 m. Im abschließenden „normalen" Hammerwurf habe ich nach 30,00 m und 31,00 m den Platz zufrieden verlassen.

15. August. Ein schöner Nachmittag bei erträglichen Sommertemperaturen. War allein auf unserem Platz, da Wolfgang noch in Dänemark Urlaub macht. Habe mit Kugelstoßen begonnen und festgestellt, dass noch immer die 8 m plus nicht erreicht

werden. Hieran muss ich in den kommenden Wochen noch arbeiten. Dafür war das anschließende Hammerwerfen, sowohl mit dem Igmander als auch mit dem klassischen Hammer sehr erfreulich. Mit Weiten zwischen 16,00 und 17,00 m war ich ebenso zufrieden wie mit 30.50 m bis 32,50 m. Das anschließende Diskustraining brachte zweimal klare 20,00 m und das abschließende Keulenwerfen 34,00 m.

18. August. Ein kurzer „Ausflug" zum Kugelstoßen, Diskus- Hammer- und Igmander-Werfen. Zwei kleine Besonderheiten: Das Kugelstoßen läuft besser als an den vorangegangenen Trainingstagen und die 8,00 m sind wieder ein realistisches Ziel. Heute waren es schon mal 7,90 m. Zwar noch immer nicht meinen Vorstellungen entsprechend, aber der Weg ist vorgezeichnet. Beim Diskuswerfen habe ich begonnen, mich endgültig auf Würfe aus der Drehung einzustellen. Die ersten Versuche sind vom Ablauf her vielversprechend, aber das ist erst der zweite Akt im Laufe des Jahres. Igmander und Hammer zum Schluss, und das auf dem Niveau des 15. August.

27. August. Bei den vom 5. bis 7. August 2022 im brandenburgischen Jüterbog durchgeführten Europa-Meisterschaften im LSW-Spezialsport, haben wir in der Mannschaftswertung für die Bundesrepublik Deutschland weitere Erfolge errungen.

Nach endgültiger Auswertung der Ergebnisse im Kugelwurf-3-Kampf (Speerorama), warfen wir als National-Mannschaft (Wolfgang&Wolfgang (LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08) und Werner Fettke (Union 1861 Schönebeck) mit 137,01 m einer neuen Weltbestleistung. Hier wurden wir ebenso Europameister wie im Athletik-3-Kampf, im Keulenweitwurf und mit einer weiteren Weltbestleistung von 45,41 m im Igmander Hammerwerfen mit Werner Fettke, mir und Dieter Wolf (TSV Bayer Dormagen 1920). Wolfgang siegte noch mit der Mannschaft im Shotorama, Schockorama und Schleuderball und wurde Vizeeuropameister im Athletik-2-Kampf, während ich den 2. Platz im Schockorama mit der Nationalmannschaft gewann. Unser „Jungstar" Tokessa sicherte sich neben den 8 Europameisterinnen-Titel noch 6 Mannschaftstitel.

Sinziger werfen Weltrekord

LSW-Spezialsport: Erfolg für Geyer und Kownatka

Sinzig. Bei den Europameisterschaften im LSW-Spezialsport im brandenburgischen Jüterbog haben die Sinziger Leistungssportler einen weiteren Erfolg errungen. Der deutschen Mannschaft mit Beteiligung von zwei Aktiven aus dem Kreis Ahrweiler gelang dabei sogar eine neue Weltbestmarke. Nach der endgültigen Auswertung der Ergebnisse im Kugelwurf-Drei-Kampf (Speerorama) hat die deutsche Mannschaft mit Wolfgang Geyer und Wolfgang Kownatka (beide LG Kreis Ahrweiler/TV Sinzig 08) und Werner Fettke (Union 1861 Schönebeck) mit 137,01 Metern einen neuen Weltrekord erreicht. Die alte Bestleistung datierte aus dem Jahr 2016 und betrug 132,64 Meter. *red*

Freude bei (von links) Werner Fettke, Wolfgang Geyer und Wolfgang Kownatka. Foto: LG Kreis Ahrweile

Rhein-Zeitung vom 27. August 2022

29. August. Nach 10 Tagen Trainingspause, die uns guttaten – Wolfgang war noch im Urlaub und ich habe durch eine kleine Haut-OP am Rücken „Sportverbot" gehabt, trafen wir uns heute zu einem kleinen Auftakttraining mit Diskus, Hammer – mit und ohne Igmander – Speerorama 1 kg und Keulenwerfen. Vor allem wollten wir Hans Meyer überzeugen, dass er sich in Zukunft stärker unseren LSW-Disziplinen anschließt. Die Chancen stehen gut, so dass im kommenden Jahr unsere Senioren-Truppe im Werfer Bereich erhebliche Verstärkung erfahren wird.

Monat der Vorbereitungen auf DM und WM – Wolfgang – im LSW-Spezialsport

02. September. Die beiden letzten Trainingstage - Montag und Mittwoch - haben Wolfgang&Wolfgang und Hans mit normalem, leichten Training mit Keule, Diskus, Speeroramakugel 1,0 kg und Igmander-Hammer verbracht, ohne besonders auf die Weiten zu achten, dafür haben wir verstärkt die technischen Feinheiten im Blick gehabt. Ich habe weiter im Diskuswerfen auf die Drehung geachtet, die schon ganz gut abläuft.

Dann ergab sich durch einen Telefonanruf von Christian Tauscher, unserem Vorsitzenden des LSW-Bundesverbandes, das Angebot, statt wie in den vergangenen Jahren die Deutschen Meisterschaften im Speerorama, Keulenwerfen und Speerwurf-3-Kampf, nicht in Bingen, sondern bei uns in Sinzig durchzuführen. So habe ich in Absprache mit allen zuständigen Sportkameraden dieses für unsere Region einmalige Ereignis vorbereitet. Nun hoffen wir, Wolfgang und ich, dass alle Hürden genommen werden können. Inzwischen hat sich Wolfgang auch entschieden in Lovosice/Tschechien, an der diesjährigen WM im LSW-Spezialsport teilzunehmen.

Hier sollen Speerorama, Keule und Speerwurf-3-Kampf stattfinden, in unserem flutgeschädigten Rhein-Ahr Stadion

Unser heutiges Training war ganz auf die DM-Disziplinen konzentriert und Wolfgang, der wie immer gute Wurfleistungen „ablieferte", zeigte sich mit meinen Speer-(20,00 m), Speerorama-(41,00 m) und Keulenwürfen (33,00m) sehr zufrieden.

9. September. Heute mit Wolfgang nur ein wenig Speerorama- und Keulenwurftraining ohne besondere „Vorkommnisse" . Aber wir waren auf dem Platz und haben Muskulatur und Sehnen „eingesetzt".

12. September. Training wie Freitag mit ordentlichen Ergebnissen wie am 2. September.

19. September. Nach Wetter- und Impfpause heute wieder leichtes Training im Hinblick auf die LSW-DM bei uns in Sinzig. Speer-3-Kampf und Speerorama standen auf dem Programm. Zum Abschluss etwas Igmander und klassischer Hammerwurf. Wolfgang konnte ein Speero-Ergebnis von über 50,00 m erzielen und ich war mit gut 41,00 m zufrieden. Im Speerwurf-3-Kampf kam Wolfgang auf über 60,00 m und ich über 40,00 m. Im abschließenden Igmander-Werfen hatten wir Weiten zwischen 17.00 m und 18,00 m – Wolfgang - und ich habe mit dem klassischen 3 kg Hammer zwischen 27,00 m und 30,00 m geworfen.

21. September. Schönes Spätherbstwetter. Wolfgang und ich haben vor den beiden nächsten und letzten großen Wettkämpfen – DM bei uns am 8. Oktober im Speerorama, Keulenweitwurf und Speer-3-Kampf – der WM im LSW-Spezialsport in Lovosice/CS vom 14. bis 16. Oktober – nur Wolfgang – und der DM im Igmander-Hammerwurf in Mutterstadt am 29. Oktober – nur ich – ein leichteres Training durchgeführt. Ich habe mit dem Igmander-Hammer 16,00 m - 17,20 m, dem klassischen Hammer – 30,00 m – 32,00 m und Keule – 32,00 m zufriedenstellende

Weiten erreicht. Wolfgang hat noch die 1,00 kg Speeroramakugel über die 20,00 m Marke geworfen, im Igmander-Hammerwerfen über 17,00 m und mit der Keule 39,00 m erreicht. Auch er sehr zufrieden, denn langsam geht die Saison zu Ende und wir können es die drei letzten Monate ruhiger angehen lassen…

Deutsche Meisterschaften in Sinzig

08.Oktober. …Das haben wir auch bis heute getan. Dann wurde es für uns und 17 weitere Teilnehmer an den erstmals im Rhein-Ahr Stadion ausgetragenen Deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport (Speerorama, Keulenweitwurf und Speerwurf-3-Kampf) noch einmal ernst. Für mich lag das Hauptaugenmerk auf der organisatorischen Vorbereitung und dem Ablauf am Wettkampftag, so dass mir meine Leistungen – nicht zuletzt wegen kleinerer muskulärer Probleme im Oberarm- und Schulterbereich – nicht so wichtig waren. Außerdem war Wolfgang mein einziger „Konkurrent" in der AK M 80, der für mich „zu weit weg" ist.

Die am 10. Oktober veröffentlichte Pressemitteilung unseres Vereins gab dann das Wesentliche des Wettkampftages wieder:

Bei „Goldenem Oktoberwetter" fanden am Wochenende zum ersten Mal Deutsche Meisterschaften im Speerorama, Keulenweitwurf und Speerwurf-Drei-Kampf im Rhein-Ahr Stadion statt.

Was die Flut vom vergangenen Jahr übriggelassen und vom Bauamt der Stadt Sinzig für diese drei Disziplinen mustergültig hergerichtet worden war, ließ regelgerechte Meisterschaften zu.

Die 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Hessen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz, wurden durch das Team des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) in der Begegnungsstätte Grüner Weg hervorragend betreut. Die Spitzensportler, unter ihnen Welt- und Europameister, waren am Ende der Wettkämpfe am späten Nachmittag voll des Lobes über die Organisation durch die Leichtathletikabteilung des TV Sinzig 08 und den Ablauf der Wettkämpfe.

Der Bundesvorsitzende des über 300 Mitglieder zählenden LSW-Spezialsportverbandes, Christian Tauscher vom RKS Phönix Mutterstatt, sprach in seiner Dankadresse unter dem Beifall der Sportlerinnen und Sportler dann auch die Hoffnung aus, dass es dem TV Sinzig 08 im nächsten Jahr wieder möglich ist, eine Deutsche Meisterschaft im LSW-Spezialsport durchzuführen.

Mit zwei Weltbestleistungen im Speerwurf-Drei-Kampf durch Johannes Dickebohm (M 35) vom SC Osterbrock mit 130,79 m und Georg Albrecht (M 75) vom Tus Kelsterbach mit 95,06 m boten diese Meisterschaften ihre besonderen Höhepunkte.

Bei der abschließenden Siegerehrung erhielten die Spitzensportler ihre verdienten Medaillen in Gold, Silber und Bronze.

Unter den Medaillengewinnern mit je dreimal Gold für Tokessa Zinn (W20) und Wolfgang Geyer, sowie dreimal Silber für Wolfgang Kownatka (beide M 80) waren die Sinziger Athleten besonders erfolgreich.

Für die Urkunden hatten sich die Sportlerinnen und Sportler einstimmig für eine Neuerung ausgesprochen und die Organisationsleitung gebeten, diese in digitaler Form an die Teilnehmer zu übermitteln, als Zeichen, dass man auch in derartigen Fällen der Umwelt gerechter werden und Papier und Druckertinte einsparen kann.

10. Oktober. Und heute war ein neuer (Trainings-) Tag, den ich neben unseren neuen Sportfreunden Alf und Ulrike Wendering mit Hammerwurf – Schwerpunkt Igmander-Hammer - und Gewichtwurf verbracht habe. Wolfgang hatte sich bereits am Samstag „abgemeldet", um an den am kommenden Wochenende in Losovice stattfindenden Weltmeisterschaften im LSW-Spezialsport teilzunehmen.

Beim Igmander stehen für mich noch die DM in Mutterstadt am 29. Oktober zu Buche, so dass ich meine letzten Trainingstage fast ausschließlich diesem Gerät widmen werde. Heute schien es mir besonders gut gelungen zu sein. Der Igmander flog bei 10 Trainingswürfen immer über die 16-Meter-Marke, die besten drei Würfe lagen bei 16,80 m. 17,05 m und der weiteste Wurf bei 17,60 m. Was das bedeutet wurde mir rasch klar. In der AK 85, der ich ab dem 1. Januar 2023 angehören werde, liegt die derzeitige Weltbestleistung bei 16,63 m. Grund genug für mich „dranzubleiben"; denn auch im kommenden Jahr finden Deutsche-, Europa- und Weltmeisterschaften statt.

Zum Trainingsabschluss habe ich dann nach gut einem halben Jahr wieder das 5,45 kg schwere Wurfgewicht in die Hand genommen und auf Anhieb mit 11,03 m und 11,18 m gute Weiten für bevorstehende Wurf-5-Kämpfe erzielt, für die es Punkte zwischen 789 und 801 Punkte gibt. In der Tat, es war ein neuer Tag.

17. Oktober. Nachdem mir meine Corona-Warnapp am Abend des 10. Oktober eine „Risiko-Begegnung am 8.10" angezeigt hat, spürte ich noch am gleichen Abend typische leichte Erkältungssymptome, die sich auch in den nächsten beiden Tagen fortsetzten und bei einem Coronatest positive Ergebnisse brachten. Erst als ich mich heute erneut und negativ getestet hatte, beschloss ich, am Nachmittag ein paar leichte Igmander-Hammerwürfe durchzuführen, die zwischen 16,00 m und 17,05 m lagen. Inzwischen hat sich auch Wolfgang von der für ihn sehr erfolgreichen WM aus Losovice gemeldet; bin auf seinen detaillierten Bericht gespannt.

22. Oktober. Ich habe mich heute entschlossen, am 29. Oktober nicht zur „Igmander-DM" nach Mutterstadt zu fahren, sondern die Saison 2022 für mich als abgeschlossen zu betrachten. In den nächsten Wochen werde ich mich regenerativ auf das kommende Wettkampfjahr in der neuen AK M 85 vorbereiten und vor allem meine rechte Schulter schonen, die mir seit 14 Tagen ein wenig Kummer bereitet.

Meine persönliche Bilanz für 2022 ist dennoch erfreulich. Mit dem 2. Platz bei den Rheinland-Pfalz Meisterschaften im Hammerwerfen in Bengeln, sowie jeweils 3 Silbermedaillen bei den EM, dazu vier 1. Plätzen mit der deutschen Nationalmannschaft mit zwei Weltbestleistungen und zwei 2. Plätzen in Jüterbog und drei Silbermedaillen bei der DM in Sinzig und drei Bronzeplätzen und einem 4. Platz bei der EM und dem 2. Platz bei den NRW-Seniorenmeisterschaften im Speerwurf, war das letzte Jahr in der AK M 80 ein gutes Jahr.

Für Wolfgang war es das beste Jahr seiner bisherigen „LSW-Karriere" mit sage und schreibe 3 x Gold bei der DM in Sinzig, 4 x Gold, 2 x Silber und 1 x Bronze bei der EM in Jüterbog und 7 x Gold und 2 x Silber bei der WM in Lovosice.

Und für uns beide kamen noch Weltbestleistungen mit der deutschen Mannschaft im Speerorama (Wolfgang, Werner Fettke und ich) und Igmander-Hammerwurf (Werner Fettke, Dieter Wolf und ich) hinzu.
Insofern können Wolfgang&Wolfgang schon jetzt sagen:

Auf Wiedersehen 2023

bei den nächsten
Europa- und Weltmeisterschaften

2 0 2 3

06. Januar. „Es geht schon wieder los…" und „…das kann doch wohl nicht wahr sein…". So ließe sich mein heutiger erster Trainingstag im neuen Jahr und in meiner neuen Altersklasse M 85 nach einer alten Schlagermelodie überschreiben.
Nach zweieinhalb Monaten Witterungs- und Oberarmproblemen ohne Training, habe ich bei vorfrühlingshaften Wetterbedingungen dort weitermachen können, wo ich im Oktober des vergangenen Jahres aufgehört habe. Hammerwurf, Gewichtwurf und Igmander-Hammerwurf hatte ich mir auf meinen Trainingsplan geschrieben. Und ich konnte mit meinen Ergebnissen, die für die kommende Saison vielversprechend sind, sehr zufrieden sein. Speer, Kugel und Diskus habe ich noch „links liegengelassen", um die nach wie vor noch leichte Anspannung im Oberarm nicht noch weiter zu verschärfen. So konnte ich mich voll auf die drei übrigen Disziplinen konzentrieren. Mit Weiten zwischen 15,00 m und 16,50 m im Igmander-Hammerwurf, 10,00 m bis 11,20 m im Gewichtwurf und 27,00 m bis 29,00 m im Hammerwurf war ich sehr zufrieden, zumal mein rechter Oberarm keine Probleme mehr bereitete. Wenn ich dabei berücksichtige, dass mein Gewicht- und Hammerwurf jeweils die derzeit gültigen Rheinland-Rekordmarken deutlich übertroffen hat und im Igmander-Hammerwurf nur noch 18 cm bis zur Weltbestleistung fehlen, ist mein derzeitiger Optimismus sicher nicht ungerechtfertigt, nicht zuletzt bei den derzeitigen Trainingsbedingungen in unserem Stadion.

17. Januar. Nach 10 Tagen wetterbedingter Trainingspause haben wir bei strahlendem Sonnenschein und 4 Grad Lufttemperatur unseren Wurfplatz mit Speer, Hammer, Igmander-Hammer, Speerorama-Kugel und Gewicht „traktiert". Wolfgang – wie immer – in guter Frühform und mit seinen Leistungen zufrieden. Igmander-Hammer 18,10 m, 1 kg Speerorama-Kugel über 21,00 m, Speer über 25,00 m. Ich habe mich – wie bereits beim Training am 06. Januar - ausschließlich mit Hammer, Igmander-Hammer und Gewicht „beschäftigt" und für meine Verhältnisse sehr gute Leistungen abrufen können. Dabei gelang mir im Igmander-Hammerwurf mit 17,30 m eine neue Weltbestleistung in meiner AK M 85 und mit dem Hammer exakt 30,00 m, die ich zweimal erzielte, eine um 3,54 m über dem Rheinlandrekord liegende Weite. Mit dem 5,45 kg Gewicht waren abschließend 10,80 m eine gute Abrundung meiner heutigen Leistungen.

31. Januar. Der letzte Tag des Monats war auch der „grausigste". Temperatur 6 Grad, Nieselregen und leichter Wind. Aber nach knapp zwei Wochen trainingsloser Zeit hatte ich Sehnsucht nach unserem Platz. Entsprechend den Bedingungen habe ich auch nur ein paar Igmander-Würfe zwischen 16,80 m und 17,00 m, sowie Schleuderball- und

Einarmgewichtwürfe trainiert. Letztere als Test für DM und WM im März und August. Beide Disziplinen hatte ich bisher noch nicht in meinem Programm. Der 1,5 kg Schleuderball flog 20,00 m und das 5,45 Gewicht 10 m. Beides Weiten, auf denen ich für die Meisterschaften aufbauen kann, zumal die Wettkampfgewichte für die M 85 mit 1,0 kg (Schleuderball) und 3,0 kg (Einarmgewicht) geringer als meine Trainingsgewichte sind.

03. Februar. Das „grausige" Wetter ist geblieben, was meinen Trainingsergebnissen jedoch nichts anhaben konnte. Schleuderball habe ich heute ausgelassen, weil die Bälle vom Winde verweht worden wären. Den schweren Gewichten konnte er problemlos ins „Gesicht" blasen. Das 5,45 kg Gewicht flog einarmig auf knapp 10,00 m und beidarmig auf 11,00 m. Mit dem Igmander-Hammer erreichte ich aus dem Stand Weiten zwischen 16,80 m und dreimal 17,00 m und mit dem 3-kg schweren regulären Hammer 31,00 m. Es war ein guter Tag.

07. Februar. Nach den vergangenen „grausigen" Tagen zeigte sich heute die Sonne von ihrer besten Seite. Wenn auch die Lufttemperatur trotz des wolkenlosen Himmels nur auf 5 Grad stieg, waren Wolfgang und ich dennoch nicht von einer guten Stunde Training mit Hammer, Igmander, Gewicht, Keule und Speeroramakugel nicht abzuhalten. Die Ablauftechnik bei den Würfen war unser vordringliches Ziel. Dass dabei auch noch respektable Leistungen herauskamen, zeigte uns erneut, wie wichtig die Konzentration auf technisch saubere Abläufe ist. Zwar keine neue Erkenntnis, aber letztlich sollte bei Trainingseinheiten dieser Aspekt immer Vorrang haben. Meine Leistungen mit Hammerwurf (28,50 m – 30,40 m), Igmander-Hammer (16,00 m – 17,00 m) Einarmgewicht 5,45 kg (9,00 m), Keule (30,00 m) und Speer (20,00 m) – alles aus dem Stand waren für mich ok. Wolfgang lag – wie immer im gleichen Weitenbereich und darüber.

13. Februar. Vorfrühling bei 11 Grad. Ein guter Tag für ein zweistündiges Training mit Wolfgang. Wir haben mit der Keule begonnen und waren mit 39,00 m und 31,00 m zufrieden. Beim anschließenden Igmander-Werfen kam Wolfgang auf 18,30 m und ich auf 17,30 m – ein guter halber Meter über der derzeitigen Weltbestleistung aus dem Jahr 2016. Im klassischen Hammerwurf gelang mir mit einer Weite von 31,30 m – knappe 5,00 m über der Rekordmarke im LV Rheinland von 2010 – eine gute Leistung. Auch die anderen Würfe lagen über der alten Rekordmarke. Wolfgang, der aus dem Stand wirft, kam auf 27,00 m. Etwas Diskuswerfen – nach langer Zeit – und für mich noch ein paar Würfe mit dem 5,45 kg im Bereich von 11,00 m bis 11,50 m beendeten einen sehr erfolgreichen Trainingsnachmittag.

15. und 17. Februar. Zwei Trainingstage, die eine erfolgreiche Woche abgeschlossen haben. Mit Wolfgang habe ich mich wieder auf das Werfen mit dem klassischen und dem Igmander-Hammer und das Keulenwerfen konzentriert. Dazwischen etwas Speerorama-Kugel 1 kg, Speer- und Diskuswerfen. Alle Weiten lagen im „grünen Bereich". Noch liegt der erste Wettkampf (Rheinland-Pfalz-Meisterschaft Hammerwurf) acht Wochen vor mir. Ausreichend Zeit, die schon jetzt gute Form zu stabilisieren.

21. Februar. Heute war unsere Tochter Dagmar aus Weinheim zu Besuch. Ich habe sie sogleich überzeugt, dass wir bei strahlendem Frühlingswetter auf den Sportplatz fahren. Da ich ein paar Keulen- und Hammerwürfe absolvieren wollte, hat Dagmar Freude am Keulenweitwurf gefunden und auf Anhieb über 20,00 m geworfen. Sie könnte eine Kandidatin für die WM im August sein und hat mit dieser Weite - wenn sie sich noch etwas steigern lässt – durchaus Medaillenchancen.

(https://www.youtube.com/watch?v=OrAGpDeJxVk)

01.März. Nach einer kleinen Pause heute wieder Training mit Wolfgang. Speer, Kugel und Speerorama 1,0 kg standen bei ihm auf dem Programm. Ich habe mich auf dem Stadionplatz mit Hammer (29,00 m) Keule (30,00 m) und Gewicht (10,50 m) beschäftigt und dabei dem technischen Ablauf wieder einmal besondere Beachtung geschenkt. Beim abschließenden Speerorama-Kugelwurf mit der 1,0 kg Kugel erreichte ich über 11,00 m 13,00 m und 14,80 m schließlich 15,10 m. Ein kalter, aber sonniger Trainingstag war wieder einmal erfolgreich – und Hans kam noch kurz vorbei, um mir mitzuteilen, dass wir gemeinsam am 29. April zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Hammerwerfen nach Bengel fahren.

13.März. Nach zwei Wochen witterungsbedingter Zwangspause war heute, bei milden 18 Grad, wieder Training möglich. Ich hatte gerade mit dem Hammerwurf begonnen, als Wolfgang dazu kam und sich das 5,45 kg Gewicht vornahm. Anschließend haben wir gemeinsam die Keule „ausgepackt" und zum Abschluss noch ein paar lockere Speerwürfe „abgeliefert". Unsere Trainingsergebnisse konnten sich sehen lassen. Wolfgang warf mit dem Gewicht (einarmig) 12,10 m und ich 10,50 m und beidarmig 11,40 m. im Keulenwerfen lag Wolfgang mit über 45,00 m vorn. Ich konnte erstmals in diesem Jahr 35 Meter Weite erzielen. Meine Hammerwürfe lagen zwischen 29,00 m und 30,00 m. Damit hatte ich mein Trainingsziel wieder erreicht und den Rheinlandrekord zum wiederholten Mal übertroffen. Die abschließenden Standspeerwürfe von 24,00 m (Wolfgang) und meine 20,00 m schlossen diesen erfolgreichen Trainingstag ab.

Dann kam noch unser Sportfreund Hans Meyer vorbei, um uns auch zu unserer Freude mitzuteilen, dass er am Wochenende bei den Rheinlandmeisterschaften im 10.000 m Straßenlauf den Meistertitel in persönlicher Bestzeit von 00:52:26 Min. erkämpft hatte. Er wird in den künftigen Trainingstagen auch wieder „unsere" Disziplinen werfen.

17. März. Ein Trainingstag, der ausschließlich den technischen Vorbereitungen und Abläufen beim Speer- und Speerorama-Kugelwerfen (Wolfgang) und dem Hammer- und Keulenwerfen (ich) gewidmet war. Wolfgang war mit seinen Ergebnissen zufrieden, zumal die Wurfweiten mit 26,00 m (Speer) und 43,00 m (Keule), sowie bei guten 21,00 m mit der 1 kg Speeroramakugel seinen eigenen Erwartungen entsprachen. Meine Weiten mit dem Hammer (5 Würfe) lagen bei 29,10 m-29,20 m, 29,40 m, 29,50 m und 29,75 m sehr stabil und im Keulenwerfen erzielte ich 32,00 m, 34,00 m und 34,00 m. Ein abschließender Wurf mit dem 5,45 kg Gewicht (einarmig) ergab für mich 10,70 m und für Wolfgang 11,70 m. Das Training hat sich gelohnt.

20.März. Ungemütliches Wetter. Kühl und fast regnerisch. Wolfgang, Hans und ich konnten jedoch ein paar Wurfdisziplinen durchführen. Hans war mit Hammerwerfen als Vorbereitung auf die RLP-/RL-Meisterschaften am 29. April beschäftigt. In der M 75 hat er durchaus Chancen auf einen Podiumsplatz mit Wurfweiten von 23,00 m bis 24,00 m. Wolfgang war mit seinem Trainingsprogramm durch, als ich – familiär bedingt – eine Stunde später kam. Ein paar Hammerwürfe aus dem Stand habe ich noch sehen können. Mit 25,00 m und 26,00 m hat er dann den Platz verlassen. Ich habe nur ein paar Hammerwürfe, wieder mit Schwerpunkt: technischer Ablauf, durchgeführt und war mit den besten Würfen (29,30 m und 29,60 m) durchaus zufrieden. Ein paar Keulenweitwürfe zum Abschluss aus dem Stand (30,00 m und 31,00 m) und mit Anlauf zweimal exakt 36,00 m waren meine „Ausbeute". Persönliche Bestweiten in der noch jungen Saison.

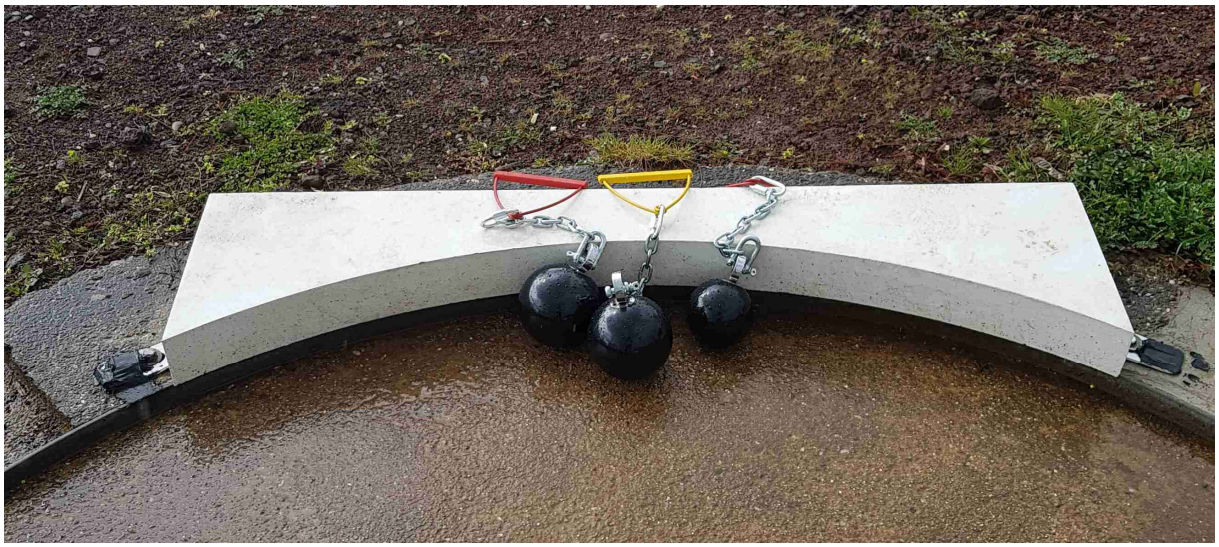
22. März. Es war ein guter und erfolgreicher Trainingstag mit Wolfgang und Hans. Während Hans sich ausschließlich mit dem Hammer abgab und anschließend noch etwas Gewichtwurftraining auf dem Nebenplatz durchführte, haben Wolfgang und ich uns vor allem mit Gewichtwurf, Keule und Speerorama beschäftigt. Unser Leistungsspektrum entsprach dem der letzten Trainingstage. Ich habe erstmals den kompletten

Speeroramasatz geworfen 1 kg (15,90 m), 1,5 kg (13,00 m) und 2 kg 10,20 m). Da es sich um sehr „lockere" Trainingswürfe handelte, sind die Weiten ausbaufähig. Beim Hammerwerfen habe ich durch eine kleine technische Verbesserung beim Abwurf meine bisherigen Trainingsweiten leicht steigern können. Sie lagen heute zwischen 29,00 m und 31,00 m. Beim nächsten Training werde ich hier versuchen, Stabilität über 30,00 m zu erreichen. Mit der Keule erreichte ich heute aus dem Stand über 30,00 m und mit Anlauf 35,50 m. Das Einarm-Gewichtwerfen brachte 10,50 m.

24. März. Bevor es wieder stürmisch, regnerisch und kälter wird, haben Wolfgang und ich noch einmal unsere Sportgeräte ausgepackt und eine gute Stunde trainiert. Zunächst getrennt: Wolfgang Speer und Speerorama, ich Hammerwerfen. Meine Drehungen sind jetzt stabil und auch die Abwürfe landen konstant bei 29,00 m bis 30,00 m. Beim gemeinsamen Speeroramatraining hat Wolfgang sich auf meine Technik konzentriert und war mit ihr sehr zufrieden. Mit knapp 40,00 m mit den drei Kugelgewichten war die Leistung der vom vergangenen Mittwoch entsprechend. Das galt auch für das abschließende Gewichtwerfen 10,72 m) und dem Keulenweitwurf (33,00 m Standwürfe).

29. März. Heute haben Wolfgang&Wolfgang ein umfangreiches Programm abgewickelt und dabei gute Trainingsergebnisse erzielt. Das Wetter hat mitgespielt. 18 Grad, bewölkt, kaum Wind. Die Leistungen im Igmander-Hammer- Hammer-, Gewicht-, Speer-, und Speeroramawürfe (1kg) lagen über den letzten Trainingsergebnissen. Ich hatte mir heute vor allem das Hammerwerfen (Igmander und klassisch) vorgenommen und dabei sehr stabile Leistungen erzielt. In Vorbereitung auf die RLP-Hammerwurfmeisterschaften am 29. April konnte ich mit zweimal exakt 31,00 m fast 5 Meter weiterwerfen, als der derzeitige Rheinlandrekord. Mit dem 5,45 kg Gewicht erzielte ich beim einarmigen Werfen 11,00 m, mit dem Igmander-Hammer 16,80 m und erstmals seit längerer Zeit im Speerwurf 22,00 m bis 24,00 m. Mit der Keule, die Wolfgang wieder auf über 42 Meter warf, erzielte ich 35,00 m und die Speeroramakugel flog auf 15,55 m.

31. März. Der letzte Märztag war alles andere als ein schöner Trainingstag. Regenschauer und starker Wind lösten sich ab. Trotzdem gelang es mir in einer Schauerlücke ein paar Hammerwürfe auf dem Niveau vom Mittwoch durchzuführen.



Unser neues „Spielzeug", das der TV Sinzig 08 für uns Werfer zu unserer Freude angeschafft hat. Es handelt sich um die 3 kg, 5 kg und 7,5 kg Kugelgewichte für den Rasenkraftsport.

Erster Wettkampf im April – Rheinland-Pfalz Meisterschaften

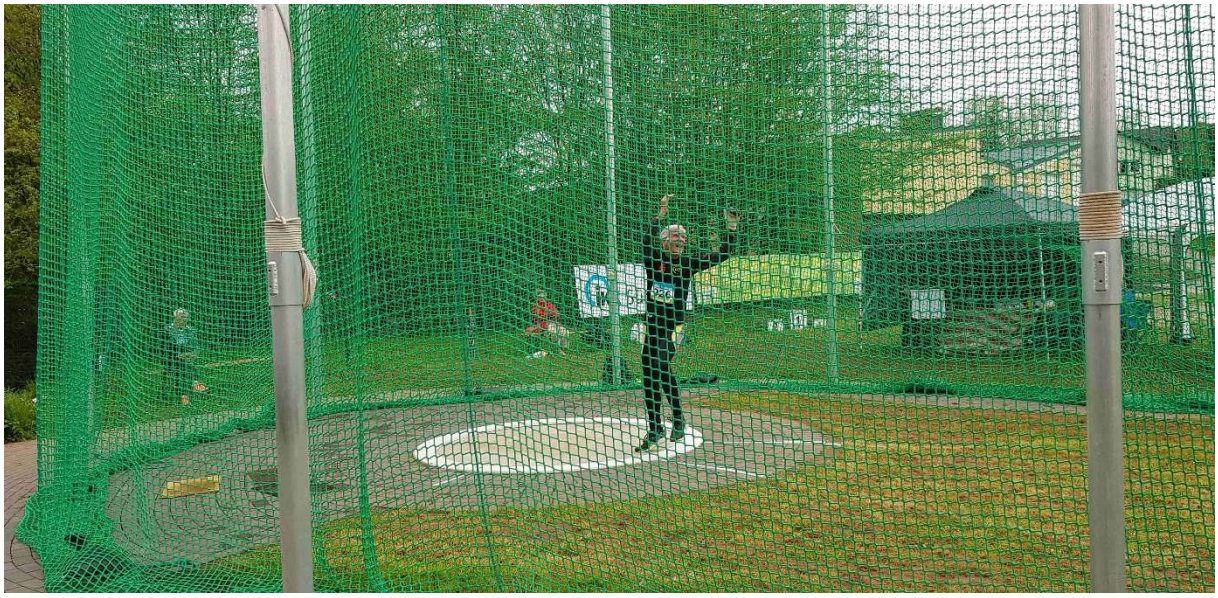
3. April. Am 29. April stehen die RLP-Meisterschaften im Hammerwerfen an, und diesem wichtigen Termin gilt meine weitere Trainingsarbeit. Zwar werden auch die übrigen Geräte nicht außer Acht gelassen – Keule, Gewichte und gelegentlich Speer, aber dem Hammerwurf gilt meine ganze Konzentration. So habe ich heute 25 Würfe durchgeführt und dabei stabile Weiten zwischen 28,00 m und 31,00 m erzielt. Zum ersten Mal haben Wolfgang und ich die neuen Gewichte (Einarm-Gewicht-Wurf) ausprobiert und übereinstimmend festgestellt, dass hier noch Übungsbedarf bis zur LSW-WM im August besteht. Die ersten Weiten waren dennoch ordentlich und lagen in der Summe bei Wolfgang über 40,00 m und bei mir knapp darunter. Zum Abschluss ein paar Keulenwürfe über 30,00 m, und ein kühler, aber sonniger Trainingstag war zu Ende.

05. April. Heute nur ein kurzes Wurftraining mit Hammer und Keule. Beide flogen gute 30 Meter.

14.April Bedingt durch das Wetter, heute erstmals nach 9 Tagen bei strahlendem Sonnenschein wieder etwas „Formüberprüfung" mit dem Hammer, der auf knapp 29,00 m flog. Bedingt durch eine leichte Innenbandzerrung am linken Oberschenkel, habe ich sehr verhalten geworfen. Kein Risiko vor dem ersten Wettkampf. Die übrigen Wurfgeräte nur „etwas in Hand genommen" und das Training beendet.

30. April. Was war das denn für ein Auftritt bei der diesjährigen Rheinland-Pfalz Meisterschaft im Hammerwerfen in Bengel. Zwei schwache Einwürfe, zwei ebenso schwache 1. und 2. Durchgänge. Dann vier Mal ungültige Würfe – davon 3 ins Netz und einer außerhalb des Sektors. Am Ende 20,41 m und 20,96 m. Da tröstete auch nicht die vergleichbare schwache Leistung von Hans, der immerhin seinen „besten" Wurf bei 21,41 m hatte.

Im Vergleich zu unseren Trainingsleistungen der letzten Wochen und Monate fehlten bei mir 10 Meter und bei Hans (siehe Foto) 7 Meter.



Auch bei den übrigen 11 Teilnehmern war der Jahresauftakt im Hammerwerfen nicht optimal. Zu viele ungültige Würfe und noch keine überzeugenden Leistungen. Aber für Hans und mich kein Trost.

Immerhin konnte ich die Ursache für die „unterirdischen“ Leistungen noch erklären. Seit knapp drei Wochen muskuläre Probleme am linken inneren Oberschenkel, was sich auf die Sicherheit bei der Drehung auswirkte und noch immer ein leichtes „Zwacken“ im rechten Oberarm.

Nicht zu unterschätzen auch die Tatsache, dass unser Training ohne Schutzgitter auf den Resten der Tartanbahn im Rhein-Ahr Stadion stattfindet. Die Umstellung auf den Beton-Wurfkreis und die nur 6 m breite Öffnung des Schutzgitters – durch diese hohle Gasse muss er – der Hammer – fliegen, gelang weder mir noch Hans. Es waren Körper und Geist, die uns beiden zu schaffen machten.

Natürlich war die Enttäuschung an Ende groß. Hatte nicht ich zuletzt mit Weiten von knapp unter oder über 30 Meter realistischerweise rechnen dürfen? Von einem neuen Rheinland-Rekord von rd. 27 Metern einmal abgesehen.

Am Ende blieb nur noch der Titel „Rheinland-Seniorenmeister 2023“, als Muster ohne Wert – auch dank der Tatsache, dass ich in der M 85 „Alleinunterhalter“ war - und für Hans mit dem 3. Platz die verhaltene Genugtuung, dass wir beide für die Rheinlandwertung der LG Kreis Ahrweiler 9 Punkte beisteuern konnten. Und ich werte den Titel als „Anerkennung für gute Trainingsleistungen im Jahr 2023“:

Nun werde ich am 1. Mai, dem „Tag der Arbeit“, Ursachenforschung auf dem Platz betreiben und dabei Wolfgang als kritischen Mitstreiter beim Training haben.

Wettkampfmonat Mai

1. Mai. Die Enttäuschung vom vergangenen Samstag hatte ich inzwischen verarbeitet, meine Adduktorenreizung noch nicht. Deshalb habe ich auch den Hammer „links liegen gelassen“ und nur den Igmander-Hammer, der bekanntlich aus dem Stand geworfen wird, das 3 kg Gewicht und die Keule als Trainingsgeräte eingesetzt. Dabei habe ich darauf geachtet, dass die sonst übliche Streckung des linken Beines vermieden wird und nur aus der Schulter mit dem rechten Arm geworfen. Die Ergebnisse waren unter diesen Umständen gut. 16 Meter Gewicht, 16 Meter Igmander-Hammer und 27 Meter Keule. Nun kann ich – dank Internet – an die Selbstbehandlung meiner Adduktoren-Reizung gehen – und habe inzwischen festgestellt, dass dieses ohne Physiotherapeuten sehr gut möglich und wirksam ist. Damit habe ich große Hoffnung, bis zu unseren LSW-Kreismeisterschaften am 13. Mai wieder voll einsatzfähig zu sein.

13. Mai. Sommerwetter zu Beginn und zeitweise Aprilschauer ab Mittag. So verlief unsere Offene Kreismeisterschaft im LSW-Spezialsport. Tokessa, Wolfgang und ich hatten in unseren Disziplinen Keule, Einarm-Gewicht, Speerorama und Igmander-Hammer diese Meisterschaft als Test für die WM in gut zwei Monaten angesehen. In allen Wettbewerben, Tokessa nur Keule und Speerorama, gewannen wir Gold und Wolfgang zweimal Gold und zweimal Silber.

Wichtiger jedoch als die Platzierungen waren uns im Hinblick auf die Zukunft die Wurfweiten. Hier können wir im derzeitigen internationalen Vergleich unserer Altersklassen berechtigte Hoffnungen für Podiumsplätze haben. Tokessa und Wolfgang hatten im Keulenweitwurf die 40 Meter-Marke übertroffen und auch die Speerorama-Leistungen mit 40,99 m bei Tokessa und 50,89 m bei Wolfgang stellten sie zufrieden. Ich hatte dagegen mit nur 29,82 m eine Bestätigung für meine Vermutung erhalten, dass die Adduktorenverletzung keine bessern Weiten zuließ. Damit werde ich bei der WM in diesem Jahr diesen Wettbewerb wahrscheinlich auslassen. Dagegen waren meine Leistungen im Einarm-Gewicht mit 15,55 m und im Igmander-Hammerwurf mit 15,16 m ok und „WM-tauglich". Die nächsten Wochen sind wettkampffrei und damit ist wieder konzentriertes Training vorgesehen.

15. Mai. Nach dem Wettkampf wieder in den Trainingsalltag zurück. Heute, bei strahlendem Sonnenschein und 20 Grad Lufttemperatur, ließen sich die Wurfgeräte besonders gut werfen. Wolfgang, unsere „Neuentdeckung", die 18jährig Lisa Schunk und ich haben mit Speer, Gewicht, Igmander-Hammer und Keule unsere Leistungen vom Samstag nicht nur bestätig, sondern übertroffen. Und das ohne besondere Anstrengung. Unser Ziel waren wieder einmal die technischen Feinheiten bei den Wurfgeräten. Nach eineinhalb Stunden hatten wir unser „Wollen" erfüllt und den Platz zufrieden verlassen – bis Mittwoch.

17. Mai. Die WM-LSW kann kommen, wenn bei uns die Leistungen, die wir heute beim gemeinsamen Training mit Gewichten, Igmander-Hammer und Keule erzielt haben, so auch in gut zwei Monaten abgerufen werden können. Wolfgang hat sich sowohl mit dem Hammer - gute 19,00 m - als auch mit den drei Gewichten von 3,0 kg, 5,0 kg und 7,5 kg

auf gut 40,00 m „geworfen". Mit meinen 36,90 m im Einarmgewicht war auch ich zufrieden und sehe hier noch „Entwicklungspotenzial." Auch meine Igmander-Hammerwürfe zwischen 15,50 m und 16,30 m waren vielversprechend. Im Keulenweitwurf, bei dem Wolfgang die 40,00 m übertraf, habe ich mit rd. 35,00 m auch keine Sorgen. Beim abschließenden Speerwurf aus dem Stand sind Wolfgangs 25,00 m genauso ok wie meine rd. 19,00 m.

So können wir uns motiviert auf die nächste Trainingsrunde am Freitag freuen.

19. Mai. Heute nur kurzes Training. Igmander 16,30 und die 3-Kampfgewichtweite 3,0 kg, 5,0 kg und 7,5 kg brachten mit 16,20 m, 12,30 m und 8,20 m ein ordentliches Gesamtergebnis von 36,70 m.

22. Mai. Sommerwetter pur und gut für unsere Würfe mit dem Igmander, 3-kg-Gewicht und der Keule. Alle Würfe lagen im optimalen Bereich der letzten Trainingstage, so dass ich mich voll auf die technischen Feinheiten konzentrieren konnte. Wolfgang hat noch Schock-Würfe mit der 2,5 kg- und 2,0 kg Kugel trainiert und sich für die WM zusätzlich für Schockorama entschieden. Meine besten Ergebnisse: 3 kg-Gewicht 16,00 m, Igmander-Hammer 16,30 m und Keule 34,00 m.

24. Mai. Gutes Trainingswetter für Wolfgang und mich und etwas später für unsere „Neuerwerbung" im LSW-Spezialsport, Lisa Schunk. Wir haben unser Schwerpunktprogramm für die WM im August abgewickelt: Einarm-Gewichtwurf (Einzel und Dreikampf) und Gewichtwurf-Dreikampf (beide 3,0 kg/5,0 kg/7,5 kg), Keule und Igmander. Dass wir gut im Training sind, haben wir uns gegenseitig wieder bestätigen können und die Leistungen der letzten Trainingstage abgerufen. Meine Keulenwürfe liegen mit ein paar Anlaufschritten zwischen 32,00 m und 34,00 m, der Igmander-Hammer fliegt wieder über 16,00 m (16,40 m) und im Gewichtwurf-Dreikampf bin ich mit 37.75 m sehr gut im Soll. Wolfgang wirft die Gewichte insgesamt auf über 40,00 m und die Keule ebenfalls.

26. Mai. Das heutige Training mit Lisa und Wolfgang war wieder sehr erfolgreich. Vor allem Lisa hat viel Freude mit ihren 18 Jahren gemacht und sich in allen Disziplinen (Keule, Gewicht und Schocken) erheblich gegenüber ihrem ersten Wettkampf vor 14 Tagen verbessert. Wolfgang und ich haben ebenfalls wieder gute Ergebnisse bei verbesserter Abwurftechnik auf dem Weitenniveau der letzten Trainingstage erzielt.

31. Mai. Die Pfingstpause hat uns gutgetan, denn heute konnten wir bei besten Wetterbedingungen wieder gut erholt und entspannt ans Werk gehen. Sehr ordentliche Leistungen auf dem Niveau der letzten Trainingseinheiten mit dem Igmander-Hammer, der Keule und den drei Gewichten für den Werfer Dreikampf. Die nächsten Trainingstage werden vor allem der Verfeinerung der Technik gewidmet.

Trainingsmonat Juni

05. Juni. Zum Monatsbeginn bei bestem Trainingswetter haben Wolfgang und ich mit drei jungen „Damen" Speerwurf trainiert und so nebenbei unser Programm mit 3-kg-Wurfgewicht, Igmander-Hammer und Keule fortgesetzt. Auch heute waren in unseren WM-Disziplinen die Trainingsleistungen sehr gut. Bei mir flog das Einarmgewicht auf 16,85 m, der Igmander-Hammer auf 16,30 m und die Keule auf über 32,00 m. Die Form stimmt.

07. Juni. Ein sehr erfolgreicher Trainingstag für Wolfgang&Wolfgang. Zunächst habe ich – Wolfgang kam etwas später – mit dem 3 kg Gewicht 16,30 m geworfen. Dann versagte die Kette und wir machten mit dem 5 kg und dem 7,5 kg weiter. In der Summe hatte ich eine

Weite von über 38,00 m erreicht. Damit war ich sehr zufrieden. Anschließend konnte ich mit dem Igmander-Hammer die 16,00 m gut überwerfen und mit 17,30 m die aktuelle Weltbestleistung in meiner Altersklasse M 85 um rund 60 cm überbieten. Beim Keulen-Weitwurf kam ich auf 34,00 m. Damit fehlen zur Weltbestweite nur noch rd. 5,00 m. Wolfgang war in allen Disziplinen der Stärkere – so wie ich ihn schon seit Jahren erlebe; dennoch wird er in der M 80 Altersklasse härter um die Medaillen bei der WM kämpfen müssen, als ich es muss. Warten wir es also ab, wie es dann in 8 Wochen aussieht. Zum Abschluss habe ich wegen des athletischen Dreikampfs nach langer Zeit wieder einmal Schockwürfe mit der 3 kg und 2 kg Kugel gemacht und für mich zufriedenstellende Weiten erreicht.

12. Juni. Ein sommerlich heißer Trainingstag bei 30 Grad im strahlenden Sonnenschein haben uns nicht von leichtem Training abgehalten. Kugel-Schocken mit 3 kg und 2 kg und sehr erfreulichen Weiten. Anschließend Speerorama mit 1,0 kg und 1,5 kg Kugeln. Auch gute Weiten. Danach 5,0 kg und 7,5 kg Einarmgewicht, ebenfalls gutes Leistungsniveau und zum Abschluss Keulen-Weitwurf aus dem Stand mit 35,00 m und Wolfgang mit 48,00 m. Was wollen wir mehr?

14. Juni. Auch heute war das Wetter für unser Training sehr einladend, so dass wir uns ganz auf ein paar lockere Würfe mit Kugeln, Gewichten und Keule konzentrieren konnten. Dabei haben wir unsere gute Form der letzten Wochen bestätigen können. Wolfgang hat wieder im Speerorama Weiten über 50,00 m mit den drei Kugeln von 1,0 kg, 1,5 kg und 2,0 kg erzielt, während ich mit 14,98 m – 11,60 m – 9,35 m (35,93 m) zufrieden war. Hier ist nach oben noch etwas „Wurfraum" frei. Mit den drei Gewichten 3,0 kg – 5,0 kg – 7,5 kg habe ich 15,98 m – 11,40 m – 8,80 m und damit eine Gesamtweite von 36,28 m erzielt. Auch ein gutes Ergebnis im Hinblick auf die WM im August. Beim Schockorama werde ich noch entscheiden müssen, ob ich an diesen Wettbewerb bei der WM teilnehme, da hier meine Leistungen noch nicht meinen Vorstellungen entsprechen; denn mit 11,50 m, – 9,00 m und 8,00 m war ich nicht zufrieden. Dafür „flogen" heute meine Keulen gut. Mit Weiten von 32,00 m, 33,20 m und 37,00 m habe ich meine optimalen Weiten aus dem Stand und mit kurzem Anlauf erreichen können. Hier hatte Wolfgang mit 48,00 m Bestweite natürlich „seine Nase" wieder vorne.

16. Juni. Ein schöner, sommerlicher Trainingstag mit guten Ergebnissen im Gewichtwurf, Speerorama und Keulenweitwurf. Zum Abschluss ein paar lockere Würfe mit dem Igmander-Hammer.
Unsere Ergebnisse waren etwas besser als am vergangenen Montag. Sowohl im Speerorama 37,30 m als auch im Gewichtwurf-Dreikampf 37,70 m konnte ich zufrieden sein. Mit der Keule lagen die besten Würfe bei 31,50 m aus dem Stand. Mit dem Igmander-Hammer war heute bei 16,00 m Schluss. Sonne und vor allem die Temperaturen forderten Tribut. Wolfgang war wie immer der Bessere von uns beiden.

Pressemitteilung Juli 2023

Leichtathletik

Drei Leistungssportler des TV Sinzig 08 bei den 15. Weltmeisterschaften im LSW-Spezialsport

Wolfgang Geyer, Wolfgang Kownatka und Tochter Dagmar werden um Podiumsplätze kämpfen

Sinzig. *Zu den vom 04. bis 06. August im tschechischen Lovosice stattfindenden 15. Weltmeisterschaften des WTC (World Throwers Club) im LSW-Spezialsport haben Wolfgang Geyer (M80) und Wolfgang Kownatka (M 85) vom TV Sinzig 08 ihre Teilnahme angemeldet.*

Neu im Team Dr. Dagmar Kownatka (W 60), die seit Anfang des Monats beim TV Sinzig 08 Mitglied ist und in Tschechien beim Keulenweitwurf antreten wird.

Archivfoto: EM 2022 in Jüterbog

Wolfgang Geyer (l.) wird an folgenden 11 Disziplinen teilnehmen: Schockorama (Schockwürfe mit 2 kg-, 2,5 kg und 3 kg – Ablauf wie beim Diskuswerfen), Shotorama (Kugelstoßen mit 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg und 7,26 kg), Speerorama (Kugelweitwurf mit 1 kg, 1,5 k und 2 kg – Ablauf wie beim Speerwerfen), Gewichtwurf-Dreikampf mit 3 kg, 5 kg und 7,5 kg schweren Gewichten, Einarmgewichtwurf-Dreikampf mit den gleichen Gewichten, Igmander-Hammerwurf-Dreikampf mit 3 kg, 5 kg und 8 kg schweren Hammergewichten, Keulenweitwurf mit der 250 gr. Keule und Schleuderball-Weitwurf mit dem 1 kg Schleuderball. Dazu die Disziplinen: Diskus griechisch Dreikampf (2 kg, 2,5 kg, 3 kg Metallscheiben), historisches Gewicht 25,4 kg und Steinstoß-Dreikampf (3kg, 5 kg und 7,5 kg).

Wolfgang Kownatka (r.) wird mit den gleichen Wettkampfgewichten an fünf Disziplinen teilnehmen: Keulenweitwurf, Igmander-Hammerwurf-Dreikampf, Gewichtwurf-Dreikampf, Einarm-Gewichtwurf-Dreikampf und Speerorama.

Bis auf den Keulenweitwurf und Steinstoß-Dreikampf werden alle Wettbewerbe aus dem Stand ohne Drehungen ausgeführt.

Zweifellos ein anstrengendes Wettkampfprogramm, dass sich die beiden Senioren-Leistungssportler vorgenommen haben. Doch sie sind zuversichtlich, dass sie auch aufgrund der Erfahrungen bei den letztjährigen so erfolgreichen Europameisterschaften in Jüterbog, Podiumsplätze erreichen können.

Noch vier Wochen bis zur WM in Lovosice

07. Juli. Drei Wochen Zwangspause wegen einer Sommergrippe haben mich vom Training ferngehalten. Nun war ich heute auf die Leistungsauswirkungen gespannt – und erleichtert. Offensichtlich hat mein Körper den Infekt gut verkraftet. Wenn auch noch ein wenig „schwach auf den Beinen" habe ich im Einarmgewicht (3 kg und 5 kg) ordentliche Weiten mit 16,30 m und 11,60 m erzielt. Der Igmander-Hammer flog wieder mehrfach auf exakt 16,00 m und zweimal auf 16,30 m, was auch erfreulich war. Ebenso das Keulenwerfen mit dreimal über 32,00 m. Ein gelungener Auftakt im Hinblick auf die LSW-WM in vier Wochen.

10. Juli. Hochsommerliche Temperaturen haben uns nicht vom leichten Training abgehalten. Igmander-Hammer, Gewichte des Gewicht-Drei-Kampfes (3 kg, 5 kg und 7,5 kg) sowie Keule waren unsere Trainingsgeräte. Wolfgang hat dazu noch Speerorama-Kugeln geworfen und ein paar Schockwürfe trainiert. Mit meinen Leistungen war ich zufrieden. Igmander-Hammer über 15,00 m die drei verschiedenen Gewichte auf 16,45 m, 11,70 m und 8,20 m ergaben insgesamt 36,35 m. Beim abschließenden Keulenwerfen kam ich auf 32,00 bzw. 34,00 m und Wolfgang warf zwischen 37,00 und 39,00 m weit. Unsere Form stimmt.

Igmander 5 kg, Wurfgewicht 7,5 kg, Keulen 500 gr., 250 gr., Speeroramakugeln 1 kg, 1,5 kg, 2 kg

12. Juli. Trockene Luft, angenehme Temperatur von 25 Grad bei leicht bewölktem Himmel. Ideale Trainingsverhältnisse für Wolfgang und mich und Michaela Jüris (W50), die sich im Speerwurf auf die am Wochenende stattfindenden Südwestdeutschen- und Rheinland-Meisterschaften vorbereitet. Wegen der LSW-WM haben Wolfgang und ich in diesem Jahr verzichtet, nach Wittlich zu fahren.
Dass wir damit richtig liegen, uns nicht zu verzetteln, haben unsere heutigen Leistungen wieder einmal gezeigt. Beim Keulenweitwurf gab es für Wolfgang Weiten über 40,00 m und für mich 34,00 m, 37,50 m und 38,00 m. Da fehlt nicht mehr viel bis zu 39 m und damit Weltbestleistung. Aber auch die Ergebnisse im Einarm-Gewichtwurf mit dem 3 kg Gewicht (Zweimal 16,90 m) und dem 5 kg Gewicht (12,00 m) konnten sich sehen lassen. Wolfgang warf mit beiden Gewichten gut 2,00 m weiter. Mit dem abschließenden Igmander-Hammer konnte ich mit 16,30 ebenfalls sehr zufrieden sein. 40 cm mehr und auch hier Weltbestleistung in der M 85.

14. Juli. Ein Sommer-Trainingstag wie er im „Buche steht". Trockene Luft, 31 Grad Wärme. Die Muskulatur jubelte und Wolfgang und ich auch – vor allem über unsere Leistungen im Hinblick auf die WM in drei Wochen. Wolfgang warf das 3 kg Gewicht auf über 19 m, ich war mit 16,30 zufrieden. Die übrigen Gewichtweiten (5 kg und 7,5 kg) waren ebenfalls erfreulich. Mit 37,10 m Gesamtweite konnte ich gut leben. Beim Keulenweitwurf zeigte sich gegenüber den letzten Trainingstagen eine erstaunliche Konstanz. Mit 37,90 m hatte ich heute meine beste Weite. Wolfgang, wie immer, einige Meter voraus. Auch das abschließende Speerorama-Werfen ergab für mich eine erfreuliche Einstellung meiner persönlichen Bestleistung aus diesem Jahr von 39,10 m.

17. Juli. Bei angenehmer Witterung heute mit Lisa Schunk und Wolfgang gezielt ein „WM-Training" durchgeführt. Speerorama, Gewichtwurf-3-Kampf, Gewichtwurf, Igmander und Keulenweitwurf standen auf unserer Agenda. Um es kurz zu machen. Unsere Leistungen entsprachen denen der letzten Trainingstage. Bei Lisa waren deutliche Verbesserungen im Ablauf zu erkennen. Sie hat inzwischen viel Freude an den LSW-Disziplinen. Ich war vor allem mit meinen Leistungen im Keulenweitwurf zufrieden, die alle zwischen 33,00 m und 37,50 m lagen. Beim Gewichtwurf habe ich beim 5 kg und 7,5 kg Gewicht wieder mit eine Drehung geworfen. Diese Technik werde ich bei der WM beibehalten, da sie bessere Weiten als mit einem Arm geworfen erwarten lassen.

19. Juli. Die WM rückt näher, so dass Wolfgang und ich beschlossen haben, weniger auf Kraft und Weiten, sondern mehr auf Mentalität und Technik zu setzen. Entsprechend haben wir heute mit den beiden leichteren Gewichten, dem Igmander und der Keule gearbeitet und die 1 kg Kugel geworfen. Besonders letztere hat uns gutgetan, Wolfgang warf über 22,00 m und ich konnte mit 15,90 m sehr zufrieden sein, bedenkt man die Eingangsfeststellung. Auch der Keulenweitwurf ist bei uns sehr stabil mit 36,00 m und Wolfgang 42,00 m.

22. Juli. Heute war unsere Tochter Dagmar (W 60) meine Lern- und Trainingspartnerin für den Keulenweitwurf.

Sie wird mich zur WM nach Lovosice begleiten und an dieser Disziplin teilnehmen. Zwei Trainingseinheiten haben wir in der Vergangenheit bereits durchgeführt und heute habe ich sie im Wurf mit kurzem Anlauf unterrichtet. Lagen ihre ersten Trainingsergebnisse noch um die 20,00 m hat sie heute über 25,00 m weit geworfen. Damit hat sie gute Aussichten in ihrer Altersklasse einen hervorragenden Platz bei der WM zu erreichen. Ein paar „begleitende und erklärende" Würfe meinerseits brachten stabile Weiten zwischen 30,00 und 36,00 m.

25. Juli. Heute habe ich die WM-Teilnehmerliste erhalten. In unseren AK sind – wie zu erwarten war – nur wenige Teilnehmer gemeldet. Wolfgang hat in der M 80 in seinen 12

Disziplinen siebenmal einen und einmal zwei Gegner. Ich habe in meiner AK in meinen fünf Disziplinen keinen Gegner, und Dagmar muss sich gegen 3 weitere Mitbewerberinnen um die Podiumsplätze auseinandersetzen. Damit haben wir im Wesentlichen nur unsere eigenen Trainingsbestleistungen als Gegner und in allen Disziplinen Podiumsplätze „in den Armen und Beinen".

06. August. Die LSW-WM von Lovosice ist Geschichte – und was für eine für uns drei Sinziger Teilnehmer. Es kam, wie es kommen musste und weitgehend vorhergesehen. Wolfgang&Wolfgang&Dagmar brachten 23 Gold-, Silber- und Bronzemedaillen mit an die Ahr und Dagmar, unser „Wurf-Neuling", holte überraschend Bronze. Dazu kamen noch 11 Mannschaftsweltmeister-Titel und ein 2. Mannschaftsplatz für Wolfgang und vier Mannschaftsweltmeister-Titel für mich. Wenn auch unsere Leistungen nicht in allen Disziplinen ganz unseren Erwartungen entsprachen – im regelmäßigen Training hatten wir es ja bewiesen, war dennoch unsere „Ausbeute" an Titeln und Medaillen optimal. Wir hatten in allen Wettbewerben die erhofften Podiumsplätze erreicht und Wolfgang sogar im Speerorama mit 56,63 m und im Keulenwurf mit 41,45 m neue Weltjahresbestleistungen.

Einziger Wehrmutstropfen, die fehlende Konkurrenz. Musste sich unsere Tochter Dagmar noch mit drei weiteren Wettkämpferinnen auseinandersetzen, hatte Wolfgang Geyer es in fünf Disziplinen mit einem und in einer mit zwei weiteren Wettbewerbern zu tun. Doch wie heißt es unter Sportlern: „Wer nicht antritt hat schon verloren". Unter diesem Aspekt war dann auch für uns die fehlende Konkurrenz zu verschmerzen, die in unseren Altersklassen verständlicherweise mehr ab- als zunimmt. Dennoch haben wir die guten Trainingsleistungen unter den 65 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Tschechien, Serbien, Polen, Ungarn und Deutschland bestätigen können.

09. August. Der Trainingsalltag ist zurück. Heute habe ich ohne Wolfgang meine Gelenke, Knochen und Muskeln einem kleinen leichten Belastungscheck mit Igmander-Hammer, klassischem Hammer, Kugel, 2 kg Kugelschocken, Speerorama 1 kg, Diskus und Speer unterzogen. Alles im grünen Bereich. Da bis zum 14. Oktober keine weiteren Wettkämpfe geplant sind, kann ich mir an den noch kommenden Trainingstagen „erholsame" Übungsabläufe leisten.

Es geht voran – Unser Platz wird von den Resten der Flut 2021 befreit

16. August. Nach einigen Regentagen heute trockenes und warmes Sommerwetter. Gut für ein paar Trainingsübungen mit Hämmern (Igmander und LA-Hammer) und Keule. Lisa hat mir Gesellschaft geleistet und wir beide haben ordentliche Weiten erzielt. Igmander 14,83 m, Keule 32,00 m und LA-Hammer 26,00 m.

18. August. Trotz 30 Grad habe ich den Sportplatz um 17.00 Uhr zu einem 45-Minutentraining aufgesucht. Ein paar Igmander-Hammerwürfe zwischen 15,00 m und 15,67 m, danach LA-Hammerwurf zwischen 24,00 m und 26,00 m und ein paar Keulenwürfe zum Abschluss zwischen 30,00 m und 33,00 m. Das hat gereicht, um richtig „nass" zu werden.

21. August. Leichtes Training bei hochsommerlichen Temperaturen mit Igmander- und LA-Hammer, Keule, Speero-Kugel 1 kg und Speer. Die erzielten Weiten entsprachen dem Anstrengungsprofil: 26,00 m mit dem LA-Hammer, über 15,00 m mit dem Igmander, die Speeroramakugel flog gute 15,00 m weit und die Keule zweimal auf 33,00 m. Der Abschluss mit dem Speer brachte 22,00 m.

23. August. Ein schöner, sommerlicher Trainingsnachmittag mit guten Ergebnissen. Das Igmander-Hammerwerfen habe ich technisch (Anschwünge) korrigiert und dadurch wieder meine alten Bestweiten im Training von fast 17,00 m erreicht (16,30 m, 16,50 m und 16,80 m). Mit dem 3 kg Einarm-Wurfgewicht lagen die Ergebnisse zwischen 17,00 m und 18,00 m, was meinen Leistungen bei der WM entspricht. Schließlich konnte ich ein paar Keulenwürfe aus dem Stand bei 28,00 m und 29,00 m registrieren und mit Anlauf bei 33,00 m und 35,00 m.

24. August. Kleines „Zwischenspiel" mit Tochter Dagmar, die aus Weinheim zum Wochenendbesuch nach Sinzig gekommen ist. Eine Stunde Sportplatzbesuch mit Schleuderball, Keule und Igmander-Hammer. Das letzte Gerät als erster Test und Keule mit inzwischen zweimonatiger Erfahrung. Den 5 kg schweren Igmander-Hammer auf 8,50 m aus dem Stand – im doppelten Wortsinn – zu werfen und auch den Schleuderball auf 24,00 m, zeigen die gute sportliche Veranlagung unserer Tochter, die in früheren Jahren Triathlon erfolgreich absolvierte und heute hauptsächlich dem Rennradsport verbunden ist. Knappe 30,00 m mit der Keule und 16,00 m mit dem Igmander-Hammer war mein Trainingsbeitrag für heute.

28. August. Noch ist Wolfgang im Urlaub, so dass ich wieder allein mit Igmander-Hammer, LA-Hammer und Keule etwas für Technik und Muskulatur tun musste. Mit dem Igmander lagen meine Weiten heute zwischen 15,00 m und knapp über 16,00 m, der LA-Hammer flog 26,00 m bis 27,00 m weit und mit der Keule erreichte ich 30,00 m bis 33,00 m.

Mein Urlaubsmonat

4. September. Heute habe ich mich bei schönstem Spätsommerwetter von meinem Trainingsplatz mit dem Igmander-Hammer und der Keule in den Urlaub bis Ende September verabschiedet. Noch einmal konnte ich mit den Leistungen zwischen 15,50 m und 15,95 m und 33,00 m zufrieden sein. Meine Urlaubsbegleiter aber nehme ich mit: 250 gr. Keule und 1 kg Speeroramakugel. Obwohl ich in Galzignano-Terme viel schwimmen werde, will ich doch den Wurfarm fit halten.

25. September. Wolfgang und ich haben uns nach unserer Urlaubszeit auf das heutige Training sehr gefreut. Unser „Gerätepark" nach drei Wochen Trainingspause: Wurfgewicht, Igmander-Hammer, Klassischer Hammer, Speer Keule und Kugel. Der Urlaub hat uns nicht geschadet – im Gegenteil. Wir konnten wieder mit allen Geräten an unsere guten Leistungen der vergangenen Monate anknüpfen. Vor dem Hintergrund, dass unsere Wettkampfsaison 2023 zu Ende ist – abgesehen von der LSW-DM am 14. Oktober in Mutterstadt, an der ich im Igmander- und Schottenhammer-Werfen teilnehme – gute Voraussetzungen schon jetzt für die nächste Saison, dem LSW-Europameisterschaftsjahr 2024. Das erinnert unwillkürlich an „As time goes by" aus „Casablanca".

Inzwischen wurde auch an unserer Wurfanlage weiter „Hand angelegt". Das Netz für die Hammer- und Diskuswurfanlage steht und die Kugelstoßanlage hat wieder ein „wettkampffreudiges Gesicht".

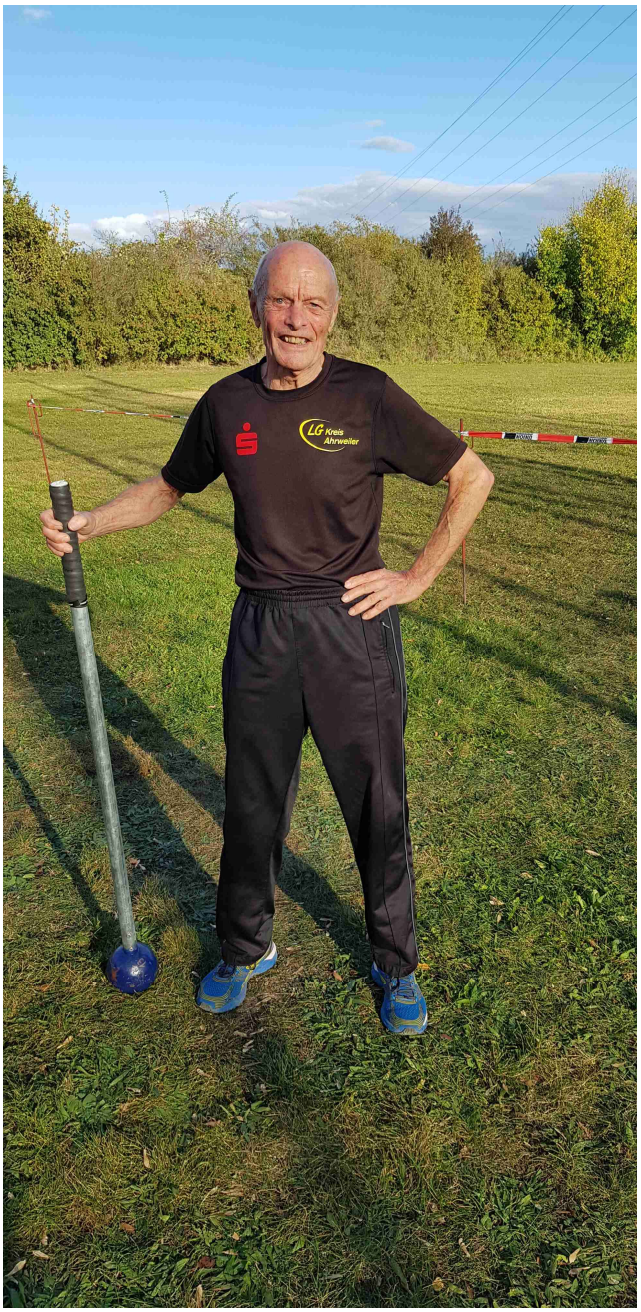
27. September. Ein guter Trainingstag, nicht nur des warmen Spätsommerwetters wegen. Auch die Leistungen im Igmander Hammerwerfen stimmten mich äußerst positiv. Durch eine kleine Griffkorrektur konnte ich die Abwurfkontrolle verbessern und folgende Weiten nach drei Einwürfen wie am „Schnürchen" erzielen: 16,40 m, 16,48 m, 16,80 m, 16,88 m, 16,92 m, und 17,30 m. Damit lagen die letzten vier Weiten über der derzeitigen Weltbestleistung von 16,68 m in meiner AK M 85.

29. September. Am letzten Trainingstag des Monats habe ich mit Wolfgang Kugel gestoßen, Igmander-Hammer, Speer und LA-Hammer geworfen. Dabei haben wir ordentliche Weiten erzielt, ohne uns voll auszugeben. Beim Igmander lag Wolfgang mit seinen Ergebnissen um die 15,50 m und ich konnte wieder über 16,00 m werfen und mit 16,60 m meine beste Weite erzielen. Im Kugelstoßen – aus dem Stand - hatte Wolfgang mit 8,56 m „die Nase vorn". Ich war mit ein paar Stößen knapp über 7,00 m zufrieden. Das anschließende Speerwerfen brachte uns Beiden Weiten zwischen 20,00 m und 24,00 m – Standwürfe – und mir 24,60 m mit leichtem Anlauf auf dem Rasen. Nachdem unsere Wurfanlage für Hammer und Diskus wieder wettkampffähig gemacht worden war, habe ich noch mit ein paar Trainingswürfen zwischen 25,00 m und 27,00 m den Trainingstag beendet.

30. September. Ich konnte es wieder einmal nicht lassen und einen Zwischenstopp vor dem Einkaufen am Sportplatz für zehn Igmander-Würfe einzulegen. Nach kurzem Einwerfen, zwei kontrollierte Würfe von 16,25 m und 16,20 m und weiter ging der Alltag.

Der letzte Wettkampfmonat 2023

14. Oktober. Diese LSW-DM in Mutterstadt war ein Wettkampf zum „Vergessen". Sowohl im Igmander-Hammerwerfen (Bronzemedaille), als auch im Schottenhammer-Wurf (Silbermedaille), habe ich weder meine Trainingsleistungen noch meine Erwartungen realisieren können. Mit zwei bis drei Metern unter meinen Standardleistungen war an Bestmarken nicht zu denken. Jetzt muss in den nächsten Trainingswochen aufgearbeitet werden, ehe im Frühjahr 2024 die neue Saison beginnt.



Silbermedaille mit dem Schottenhammer

16. Oktober. Zwei Tage nach den „unterirdischen Weiten" bei der LSW-DM zeigte sich wieder einmal, dass man sich nicht mal auf sich selbst verlassen kann. Heute haben Wolfgang und ich bei kühlen 12 Grad Lufttemperatur mit Keule, Igmander-Hammer und Speer trainiert. Als hätte es für mich den vergangenen Samstag nicht gegeben, flog der Igmander wieder auf ordentliche 15,58 m und damit zwei Meter weiter als in Mutterstadt. Der Speer landete wiederholt hinter der 20-Meter-Marke und die Keule bei 32,00 Meter. Wolfgang steuerte 16,60 m mit dem Igmander, knapp 40,00 m mit der Keule und 25,00 m mit dem Speer zu einem lockeren Trainingsnachmittag bei. Und nun ist bis zum Jahresende sporadisches Training zur Erhaltung von Leistung und Fitness mit Schwerpunkt auf den Wurf-5-Kampf Disziplinen vorgesehen.

Deshalb: ***Auf Wiedersehen 2024***

2 0 2 4

29. Januar. Das neue Jahr hat sich zu Beginn „sportunfreundlich" gezeigt. Erst Regen, dann Schnee und Eiseskälte, so dass erst jetzt, zum Monatsende, bei etwas freundlicherem Wetter, ein erster „Bestandsaufnahme-Test" möglich war. Mit der nach Zahl reduzierten Übungen habe ich alle Wurf-5-Kampf Disziplinen und Keulenweitwurf trainiert und für den Anfang ordentliche Leistungen erzielen können. Kugelstoßen 7,13 m, Diskuswerfen 15,00 m, Speerwurf 24,60 m, Gewichtwurf 10,71 m und Hammerwurf 25,70 m, was insgesamt 2.804 Punkte ergab, Leistungen, die sich sicher in diesem Jahr noch steigern lassen. Zum Abschluss habe ich dann die Keule 32,00 m geworfen. Nun bleibt die Hoffnung, dass das Wetter wieder regelmäßigere „Sportplatzbesuche" zulässt.

Schneemonat Februar

02. Februar. Ideales Trainingswetter, so dass ich mir für heute wieder alle Wurf-5-Kampf Disziplinen vornehmen konnte. Die Ergebnisse waren erfreulich mit 7,27 m im Kugelstoßen, 15,52 m mit dem Diskus, das Gewicht flog 10,65 m weit und der Hammer 26,75 m. Nach dem abschließenden Speerwurf mit 23,00 m habe ich zufrieden den Platz mit 2,807 Punkten verlassen. Beim kurzen Gespräch mit Hans Meyer konnte ich noch erfahren, dass in der Woche nach Ostern unser Werfertag stattfinden soll. Damit liegt für mich in den nächsten Wochen weiterhin der Schwerpunkt auf den Wurf-5-Kampf Disziplinen.

05. Februar. Frühlingswetter bei 15 Grad. Wolfgang war wieder „an Bord", dazu Ulrike und Alf Wendering, unsere „jüngsten" M 75 Mitglieder in unserem Senioren-Wettkampfteam. Gedankenaustausch und lockeres Training. Wolfgang und ich haben vor allem unsere Keule gut und weit geworfen (40 m und 32 m), und ich habe Ulrike die Grundzüge des Hammerwerfens gelehrt – mit Erfolg.

10. Februar. An diesem trüben, aber milden und windstillen Faschingssamstag habe ich „außerhalb der Trainingsregel" für 1,5 Stunden alle fünf 5-Kampfdisziplinen mit ordentlichen Ergebnissen abgeschlossen. Das Kugelstoßen war heute mit fünf Stößen über 7,30 m – der Beste bei 7,39 m – erfreulich und auch der Diskus flog auf 16,50 m. Im Gewichtwurf kam ich diesmal nur auf 10,34 m, das Hammerwerfen aus dem Kugelstoßkreis war mit 26,83 m erfreulich und im Speerwurf erreichte ich abschließend 23,00 m. Mit 2.834 Punkten habe ich das bisher beste Ergebnis erzielen können. Mein Ziel, 3.000 Punkte rückt näher.

Trüb und grau war der heutige Trainingstag

14. Februar. Leider ein typischer Aschermittwoch. Leichter Nieselregen ließ keine richtige Trainingsfreude aufkommen. Trotzdem habe ich ein paar Hammerwürfe 25,30 m), Igmander-Hammerwürfe (15,54) und Kugel und Gewicht – ohne „Kampfgeist" hinter mich gebracht. Auch der Speer flog nur 20,00 m aus dem Stand geworfen. Dennoch habe ich eine gute halbe Stunde etwas getan, was mir sicher nicht geschadet hat.

19. Februar. Das Wetter entsprach dem der beiden letzten Trainingstage. Auch Ulrike und Alf Wendering, unsere neuen Trainingspartner, nutzten die Gelegenheit, sich auf den Werfertag am 6. April in unserem Stadion vorzubereiten. Ich habe mit dem Hammerwerfen begonnen und nach anfänglichen Problemen mit der 2. Drehung doch noch den „Dreh" gefunden und ordentliche Weiten erzielt. Mit 27,40 m habe ich dann zum Gewichtwerfen gewechselt und 10,50 m geworfen. Das anschließende Kugelstoßen ergab als beste Tagesweite 7,31 m. Mein Diskus flog schließlich auf 16,03 m und das abschließende Speerwerfen ergab 21,00 m. Alles keine besonderen Ergebnisse aber für meine Klasse ausreichend und eine gute Orientierung für die Kreiswurfmeisterschaften am 6. April.

29. Februar. Heute, am letzten Tag des Monats, gab es noch einmal Frühlingswetter bei 14 Grad. In der wärmenden Sonne hat das Training wieder Freude gemacht und entsprechend ordentlich waren meinen Leistungen auch im Wurf-5-Kamüpf und im Igmander-Hammerwerfen. Mit 2.785 Punkten im 5-Kampf und mehreren Würfen über 15,00 m mit dem Igmander, konnte ich heute zufrieden sein.

Im Märzen – besseres Trainingswetter

06. März. Bei frühlingshaftem Wetter machte heute das Training Freude. Wolfgang, Ulrike, Alf und ich konnten mit guten Leistungen in unseren Wurf-5-Kampf Disziplinen zufrieden sein. Ich habe mit allen Wurfgeräten einen guten 5-Kampf Punktestand (2939) erreicht, wobei besonders im Gewichtwurf wieder einmal die 11,00 m Marke überwunden werden konnte. Auch das Hammerwerfen war mit über 27,00 m erfreulich stabil.

Alf Wendering (l.) und Wolfgang Geyer (r.)

08. März. Guter Trainingstag mit ein paar Stößen und Würfen mit Kugel, Diskus, Gewicht und Hammer auf dem Leistungsniveau vom 6. März.

14. März. Ein vorsommerlicher Frühlingstag, nach kühlen verregneten Tagen zuvor, an dem sich die Muskulatur auf dem Trainingsplatz „bedankt" hat. Entsprechend entspannt konnten Alf, Ulrike und ich trainieren. Im Wurffünfkampf liege ich mit meinen Trainingsergebnissen im Soll. Besonders erfreulich war heute das Hammerwerfen. Hier rückt mit 28,85 m die 30-Meter-Marke wieder in erfreuliche Nähe. In den übrigen vier Disziplinen alles im „grünen" Bereich.

18. März. Heute wieder ein warmer schöner Trainingstag mit Wolfgang, Alf und Ulrike. Wir haben uns wieder mit den Wurf-5-Kampf-Disziplinen beschäftigt und unsere bisherigen guten Trainingsleistungen bestätigen können. Mit Wolfgang habe ich dann zu Schluss noch ein paar sehr respektable Keulenwürfe von 40,00 m (Wolfgang) und 34,00 m, was meiner diesjährigen Bestweite entspricht.

20. März. Bei vorsommerlichen 22 Grad ein lockerer Trainingstag mit Wolfgang. Diskuswerfen bei 22,00 m für Wolfgang und 16,00 m für mich heute nicht „berauschend". Auch unser Kugelstoßen wollte heute nicht wie in an den letzten Trainingstagen gelingen. Dafür haben wir jedoch im Gewichtwerfen erfreuliche Weiten erzielt. Wolfgang 11,60 m und ich 11,05 m. Auch meine Hammerwürfe waren stabil und mit einer Weite von 27,02 m war ich zufrieden. Unser anschließendes Keulenwerfen, als Vorbereitung für den abschließenden Speerwurf, ergab mit 36,50 m für mich eine neue Trainingsbestleistung und Wolfgang erzielte mit 39,80 m ebenfalls eine sehr respektable Leistung.

Wolfgang bei seinem weitesten Wurf mit dem 5,45 kg Gewicht.

22. März. Noch rasch vor dem am Samstag beginnenden kühlen April-Schauer-Wetter mit Wolfgang ein lockeres Training absolviert. Schwerpunkt waren Gewicht, Hammer, Keule und Speer und zur Eingewöhnung ein wenig Kugelstoßen und ein paar Diskuswürfe. Gewichtwürfe entsprachen den Leistungen vom Mittwoch. Das Hammerwerfen bei

Wolfgang aus dem Stand 26,00 m, im Gewichtwurf bei guten 11,60 m. Bei mir 27,22 m im Hammerwurf, damit 60 cm über dem derzeitigen Rheinland-Rekord. Gewicht, sowie der Wurf-5-Kampf, sind noch nicht in der Übersicht der Rheinlandstatistik erfasst. Beim anschließenden Keulenwerfen gelangen mir wieder gute 33,00 m und Wolfgang 39,00 m. Im Speerwurf kam ich auf 20,80 m und Wolfgang auf 24,00 m. Ein zufriedenstellender Trainingsnachmittag.

25. März. Wieder ein schöner, frühlingshafter Trainingstag mit Wolfgang. Hans war auch wieder dabei, dazu Alf und Ulrike. Ich habe mich mit Wolfgang auf unsere 5-Kampf Disziplinen konzentriert. Heute war unser Kugelstoßen gegenüber den letzten Trainingstagen verbessert. Wolfgang erreichte 9,15 m und ich mit 7,22 m wieder eine passable Weite. Besonders erfreulich meine Verbesserung im Gewichtwurf. Mit 11,02 m, 11,42 m und 11,52 m habe ich meine Bestweite von 11,45 m aus dem Jahr 2018 übertroffen. Auch beim Hammerwerfen waren zwei Weiten über 27,40 m ein sehr gutes Ergebnis. Das bedeutet erneut weiter als der aktuelle Rheinlandrekord (26,46 m). Beim abschließenden Keulen-, Diskus- und Speerwurf konnten wir unsere Leistungen der letzten Trainingstage bestätigen. Die Ampeln für erfolgreiche Kreismeisterschaften im Wurf-5-Kampf am 6. April stehen auf grün. Im 5-Kampf bedeutete der heutige Trainingstag 2799 Punkte.

30. März. „Abschiedsvorstellung" auf dem Platz am letzten Tag vor Ostern, für den Monat März und in Hinblick auf unsere Kreismeisterschaften im Wurf-5-Kampf am 6. April. Habe nur Gewicht (11,22 m), Hammer (28,52 m) und Kugel (7,22 m) geworfen/gestoßen. Alles im grünen Bereich, so dass ich entspannt in den Wettkampf gehen kann.

April – Erste Wettkämpfe

03. April. Letzte lockere Formüberprüfung vor dem Wettkampf am Samstag im Gewichtwurf (11,14 m) Hammerwurf (26,69 m) und Kugelstoßen (7,30 m).

06. April. Bei sommerlichen Temperaturen von über 25 Grad war der Wettkampf einer mit Licht- und Schattenseiten. Ohne Konkurrenz in der M 85 habe ich die Kreismeisterschaft gewonnen. Im Kugelstoßen blieb ich mit 6,74 ebenso unter meinen Trainingsleistungen wie im Speerwurf mit 20,03 m und ganz besonders im Diskuswurf mit 13,92 m. Besser verliefen das Gewichtwerfen mit 10,87 m und das Hammerwerfen mit 25,65 m, obwohl ich auch hier etwas bessere Weiten hätte erzielen können/müssen. Am Ende standen 2.591 Punkte auf dem Ergebniskonto. Ich weiß, woran die nächsten Wochen bis zu den Rheinland-Meisterschaften im Hammerwerfen und den Deutschen Meisterschaften im Wurf-5-Kampf noch zu arbeiten ist. Auf die noch junge deutsche Bestenliste bezogen sind die Ergebnisse im Gewichtwurf und im Gesamtergebnis mit jeweils Platz 1 jedoch erfreulich. Gleichzeitig habe ich im Speer- und Hammerwurf mit den erzielten Weiten die Norm für die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften deutlich erfüllt.

08. April. Dass es auch besser geht, haben Wolfgang und ich heute nachgewiesen und sehr gute Leistungen erzielt. Wolfgang hat im Gewichtwurf mit 12,35 m eine hervorragende Weite erzielt und im Kugelstoßen mit 9,82 m fast die 10-Meter-Marke erreicht. Sein geheimes Ziel. Meine Ergebnisse waren ähnlich gut. 11,35 m im Gewichtwurf und 7,72 m im Kugelstoßen nach 7,51 m. Beim Hammerwerfen gelangen mir wieder gute Würfe über 27,00 m und mit 28,03 m bin ich sehr zufrieden vom Platz gegangen.

10. April. Es ist wieder „Betrieb" auf unserem Platz. Das schöne Frühlingswetter lockt auch die letzten Athleten ins Stadion. Ich habe mich heute auf das Hammerwerfen im Hinblick auf die Rheinland-Pfalz Meisterschaften konzentriert und mit 28,73 m meine zweibeste Weite in diesem Jahr erzielt. Das Kugelstoßen gelingt auch wieder besser und mit 7,40 m habe ich heute den Ring verlassen. Im Gewichtwurf lag meine Weite bei 10,80 m und mit dem Speer gelangen mir 21,00 m. Das ergibt einen 5-Kampf-Wert von 2.819 Punkten.

13. April. Gestern und heute waren die beiden letzten sommerlichen Tage im April. Ab Montag soll es „herbstlich-nasskalt" werden. Deshalb haben Wolfgang und ich kurz entschlossen den Nachmittag zum Training genutzt. Auch Alf und Ulrike haben sich eingefunden. Mit dem Hammerwerfen habe ich im Hinblick auf den 20. April begonnen und zunächst 27,50 m geworfen. Anschließend war Gewichtwerfen an der Reihe, das ich mit 10,86 m abgeschlossen habe. Beim abschließenden Kugelstoßen war 7,54 m heute die beste Weite. Verabschiedet habe ich mich dann mit 11,13 m beim erneuten Gewichtwurf und ein letzter Hammerwurf endete bei 27,63 m. Wolfgangs Werte im Kugelstoßen: Über 9,00 m und im Gewichtwurf schaffte er 11,22 m. Nun warten wir die Wetterentwicklung ab. Es sieht so aus, dass es die kommende Woche zu kalt und zu nass sein wird.

20. April. Schneeregen, Regen, Sonne, Wolken und Temperaturen um 9 Grad. Alles, was das Aprilwetter-Herz begehrt. Unter diesen Bedingungen fanden in Bengel (Kreis Wittlich) die diesjährigen Rheinland-Meisterschaften im Hammerwerfen statt. Um es kurz zu machen. Nach 2023 wurde ich auch in diesem Jahr – erneut konkurrenzlos – mit 24,37 m Rheinlandmeister. Auch wenn die Weite nicht gerade meisterlich war, die Titelverteidigung kann sich sehen lassen. Nun gilt es, die Vorbereitung auf die DM im Wurf-5-Kampf am 11. Mai in Elsenfeld zu intensivieren; denn es geht neben der Einzelwertung vor allem um ein gutes Mannschaftsergebnis unter aktuell 5 Mannschaften.

22. April. Noch immer April-Wetter. Dennoch haben Wolfgang und ich zwischen zwei Wolkenlücken etwas Hammer und Gewicht geworfen und Kugel gestoßen. Ich habe noch Speer und Diskus „angehängt", um den Wurf-5-Kampf „voll" zu machen. Gewichtwerfen war bei uns gut. Beide exakt 11,22 m. Wolfgang hat die Kugel über 9,00 m gestoßen und ich war mit 7,24 m und 7,30 m zufrieden. Mein Diskuswerfen war mit 15,10 m auch besser als bei den KM am 6. April, so dass ich am Ende auf knapp 2.700 Punkte kam.

26. April. Der Sommer-Winter-Sommermonat neigt sich dem Ende zu. Bei Temperaturen über 15 Grad Grund genug, Hammer und Gewicht zu schwingen, Kugel zu stoßen und Diskus und Speer zu werfen. Die Ergebnisse in allen Disziplinen haben mich sehr zufrieden gestellt. Insbesondere die Leistungslücke im Hammerwerfen habe ich durch Fehlerkorrektur bei der zweiten Drehung korrigieren können und wieder Würfe über 26,00 m und 27,00 m erzielt. Die „Punktausbeute" am heutigen Tag für die 5-Kampf-Wertung mit 2.863 ist das drittbeste Trainingsergebnis in diesem Wettkampfjahr und eine gute Grundlage für die DM am 11. Mai in Elsenfeld.

Wird der Wonnemonat zum Monat des Jahres?

1. Mai. Heute war ein Super-Frühsommer-Trainingstag in jeder Hinsicht. Nachdem ich am Montag noch als Alleinunterhalter auf dem Platz alle Wurf-5-Kampf-Disziplinen mit einer Gesamtpunktzahl von 2.770 den Platz verlassen habe, war heute mit Wolfgang und später Tokessa wieder gegenseitige Beobachtung und Hilfestellung möglich. Ich war mit meinen Ergebnissen mehr als zufrieden. Gelangen mir doch in vier der fünf Disziplinen – Ablauf wie beim Wettkampf mit drei Vorbereitungsstößen/Würfen und drei gültigen „Wettkampf"-Würfen, sehr gute Weiten. Zunächst begannen wir mit Hammerwerfen. Hier erzielte Wolfgang mit 22,50 m eine verbesserungsfähige Weite, stieß die Kugel auf 9,60 m, warf das Gewicht auf 11,28 m und den Speer auf 26,00 m. Dem vorgeschaltet hatten wir noch Keulenweitwurf, bei dem Wolfgang auf 43,00 m kam und ich mit 34,00 m zufrieden war. Meine Ergebnisse im Hammerwerfen lagen über 25,00 m und mein bester 3. Wurf auf 26,15 m. Bei einem weiteren Wurf, der nicht mit in die 5-Kampf-Wertung einzurechnen ist, flog auf exakt 29,00 m. Beim anschließenden Kugelstoßen erreichte ich im 2. Stoß 7,64 m und im Diskuswerfen 16,84 m. Beim abschließenden Gewichtwurf waren Wolfgang und ich uns „einig" mit einem Wurf auf 11,28 m. Damit haben Wolfgang (2.723) und ich (2.831) Punkte erzielt. Unter Berücksichtigung meiner Trainings-Saison-Bestleistung beim heutigen Hammerwurf mit 29,00 m wären es insgesamt 2.911 Punkte. Sehr gute Voraussetzungen für die am 11. Mai stattfindenden DM in Elsenfeld, gegen starke Konkurrenz sowohl in den Einzelwettbewerben unter jeweils 10 Teilnehmern in

unseren M 80/M 85 Altersklassen als auch im Mannschaftswettbewerb von insgesamt 6 teilnehmenden Mannschaften zu je 3 Teilnehmern in den Altersklassen M70 – M 90.

Urkunde

Deutsche Meisterschaften
Wurf-Fünfkampf Masters

LG Kreis Ahrweiler

Wolfgang Geyer	2.618 Punkte
Wolfgang Kownatka	2.544 Punkte
Hans Meyer	2.100 Punkte

Wurffünfkampf-Mannschaft
M70, M75, M80, M85, M90

4. Platz

7.262 Punkte

Elsenfeld — 11.05.2024

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Die erfolgreichen Drei – Hans, Wolfgang&Wolfgang (v.l.)

11. Mai. Die DM im Wurffünfkampf brachte für uns als Mannschaft und in der Einzelwertung zufriedenstellende Ergebnisse. Zwar konnten wir in diesem Jahr unsere Bronzeplätze aus den vergangenen Jahren nicht verteidigen, waren aber dennoch mit dem 4. Platz und dem Ergebnis von 7.262 Punkten sehr zufrieden. Wolfgang konnte in der Einzelwertung den 7. Platz mit 2.618 Punkten und ich den 4. Platz mit 2.544 Punkten erreichen. Wir beide hatten es jeweils mit neun Konkurrenten zu tun, während sich Hans mit 12 weiteren Teilnehmern auseinandersetzen musste und am Ende 2.100 Punkte zum Mannschafts-Ergebnis beisteuerte und in der Einzelwertung den 12. Platz belegte, für unseren aktiven Mittel- und Langstreckenexperten ein sehr respektables Ergebnis.

Alf (M 75) und Ulrike (W 75) hatten nach viel Trainingsaufwand erstmals an einer DM 5-Kampf Meisterschaft teilgenommen. Alf wurde 13. von 13 Teilnehmern mit 1.917 Punkten und Ulrike konnte den 4. Platz von 6 Teilnehmerinnen mit 2.828 Punkten belegen.

13. Mai. Der sonnige, 25 Grad warme Tag, lockte mich zum ersten Training in Richtung LSW-Europameisterschaft vom 21. Bis 23. Juni in Neu-Isenburg. Wolfgang war noch auf der Rückfahrt von Elsenfeld, sodass ich heute allein mit Igmander-Hammer, Speeroramakugeln und der Keule eine erste „Standortbestimmung" vorgenommen habe. Die Ergebnisse waren erfreulich. Igmander zwischen 15,00 m und 16,30 m, Speerorama 1 kg/1,5 kg und 2 kg im Gesamtergebnis 37,70 m und die Keule flog auf zweimal exakt 34,00 m.

15. Mai. Heute war ich wieder „Alleinunterhalter" und konnte mich ganz auf Igmander-Hammer, Speerorama und Keule konzentrieren. In allen drei Disziplinen habe ich meine Leistungen vom Montag bestätigt und nach einer guten Stunde den Wurfplatz zufrieden verlassen.

18. Mai. Vom 21. bis 23. Juni finden die diesjährigen Europameisterschaften in 13 Wurf- und Stoß- und zwei Weitsprungdisziplinen in Neu-Isenburg bei Frankfurt am Main statt.

Tokessa Zinn (W 24 [m.]), Wolfgang (M 80 [l.]) und ich werden den TV Sinzig vertreten.

Unsere junge Athletin Tokessa wird an den vier Disziplinen Shotorama (Kugelstoß-5-Kampf), Speerorama (Kugelwurf-3-Kampf), Schockorama (Kugelwurf-3-Kampf; Ablauf dem Diskuswurf entsprechend) und Keulenweitwurf teilnehmen.

Für die gleichen Disziplinen ist Wolfgang im Einsatz, zusätzlich noch Igmander-Hammerwurf und einarmiger Gewichtwurf. Er wird damit auch, wie Tokessa, den Athletik-Dreikampf bestreiten.

Ich habe mich für die Teilnahme am Igmander-Hammerwurf, Speerorama und Keulenweitwurf entschieden.

Alle Disziplinen, ausgenommen das Keulenwerfen, werden aus dem Stand ausgeführt.

In den vergangenen Jahren waren wir bei Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften sehr erfolgreich und hoffen auch in diesem Jahr wieder auf gute Ergebnisse. Das intensive Training der letzten Wochen sollte sich entsprechend auszahlen.

20. Mai. Heute haben wir wieder gemeinsam unsere Vorbereitungen auf die LSW-EM fortgesetzt. Für Wolfgang galt es, eine erste Bestandsaufnahme im Igmander-

Hammerwerfen, Einarm-Gewichtwurf, Speerorama und Keulenweitwurf vorzunehmen. Fazit: In allen Disziplinen sehr gute Weiten. Auch ich konnte im Igmander-Hammerwurf mit zweimal 17,00 m, im Speerorama mit 38,10 m und im Keulenweitwurf mit 34,00 m sehr gute Ergebnisse unter den kritischen Augen meines Trainingspartners und Freundes Wolfgang abliefern.

22. Mai. Heute haben wir unser Trainingsprogramm für die EM fortgesetzt und in unseren Disziplinen die Ergebnisse vom Montag bestätigen können. Jetzt wird weiter am mentalen und technischen Ablauf gearbeitet, um die hier im Training bisher gewonnene Leistungsstabilität in den Wettkampf mitnehmen zu können.

27. Mai. Nach ein paar Regentagen konnten Wolfgang und ich heute wieder – kurz vor einem erneuten heftigen Regenschauer – unser Training für die LSW-EM aufnehmen. Dabei haben wir uns erneut besonders auf die technischen Abläufe beim Igmander-Hammerwurf, Speerorama und Keulenweitwurf konzentriert. Wolfgang war mit seinen Leistungen in allen drei Disziplinen sehr zufrieden und darf auf hervorragende Ergebnisse bei der EM hoffen. Doch auch ich konnte mit meinen heutigen Ergebnissen sehr zufrieden sein. Lagen sie im Igmander-Hammerwurf zwischen 16,00 m und 16,90 m und damit im Bereich der aktuellen Weltbestweite von 16,68 m, hatte ich auch im Speerorama-Werfen sehr gute Weiten mit insgesamt über 39,50 m erzielt. Und auch im Keulenweitwurf lagen die besten Ergebnisse zwischen 31,00 m und 34,00 m. Damit sind Wolfgang und ich – Stand heute – sehr gut auf die EM vorbereitet.

Wolfgang mit Igmander-Hammer (liegend) und 7,5 kg Wurfgewicht (fliegend)

29. Mai. Heute war es ein besonders erfolgreicher Trainingstag für Wolfgang und mich. Konnten unsere Leistungen gegenüber den letzten Trainingstagen noch steigern, was insbesondere bei mir durch gute technische Abläufe festzustellen war. So gelangen mir mit dem Igmander-Hammer Weiten von 16,85 m, 17,00 m, 17,10 m und schließlich 17,40 m.

Beim anschließenden Keulenweitwurf gab es für mich Ergebnisse zwischen 30,00 m und 33,00 m. Besonders erfolgreich verlief heute der Kugelwurf-3-Kampf (Speerorama) mit 15,10 m, 15,40 m und 15,90 m mit der 1 kg Kugel, 12,80 m mit 1,5 kg und 10,80 m mit 2,0 kg und damit mit einer Gesamtweite von 39,50 m, was exakt meiner Weite vom 27. Mai entspricht. Wolfgang konnte vor allem im Keulenweitwurf mit 44,00 m und im Speerorama mit über 50,00 m überzeugen.

31. Mai. Habe heute den „Wonnemonat" allein mit dem Training abgeschlossen. Meine Leistungen entsprachen dem Niveau der letzten Trainingstage: Igmander-Hammer 17,10 m, Keule 32,00 m und Speerorama 38,40 m.

Monat der Europameisterschaften im LSW-Sport

03. Juni. Nach einer kurzen Wochenendpause habe ich heute, trotz einer leichten Zerrung im rechten Oberarm, mein – reduziertes – Training fortgesetzt. Schwerpunkt war das Igmander-Hammerwerfen, das heute mit fünf Würfen über 17,00 m besonders erfolgreich verlief, dank konzentrierter Anschwung-Steigerung und entsprechend präzisem Abwurf. Mit fünf Keulenwürfen (Stand und Anlauf) zwischen 22,00 m und 29,00 m habe ich nach 45 Minuten den Platz verlassen.

05. Juni. Heute haben Wolfgang und ich wetterbedingt nur ein „Kurzprogramm" abgewickelt. Rasen nass, Wurfring glitschig. Deshalb nur ein paar Igmander-Hammerwürfe über 16,00 m und Wolfgang über 17,00 m. Anschließend ein paar Standwürfe mit der Keule. Da meine Schulterzerrung noch nicht besser geworden ist, habe ich mich vorsichtig zurückgehalten. Deshalb auch nur 26,50 m während Wolfgang die 40 m Marke wieder getroffen hat.

07. Juni. Habe den heutigen, sonnigen Morgen bei gefühlten 20 Grad für einen kurzen „Trainingsbesuch" auf dem Wurfplatz im Stadion genutzt. Es gibt für das Igmander-Hammerwerfen bei den EM in 14 Tagen eine wichtige Gewichtsänderung in der M 80 – M 90. Statt bisher 5 kg wird mit dem 3 kg-Igmander geworfen. Diese Gewichtsänderung wollte ich ausprobieren. In Ermangelung eines 3 kg Hammers habe ich zunächst ein paar Einwürfe mit dem 5 kg-Igmander durchgeführt und dann mit dem 3 kg LA-Hammer – ebenfalls aus dem Stand – geworfen. Die Weiten lagen zwischen 23,00 m und 24,00 m. Dabei ist allerdings noch zu berücksichtigen, dass der Igmander-Hammer eine ca. 10 cm kürzere Metallstange im Gegensatz zum Stahldraht beim LA-Hammer hat. Trotz dieser Abweichung müsste ich bei der EM eine Weite von über 20,00 m erreichen können.

10. Juni. Das Wetter soll die nächsten Tage herbstlich werden. So haben Wolfgang und ich uns kurz für ein kleines Training verabredet. Wolfgang etwas Speerorama mit exzellenten Würfen mit den drei unterschiedlich schweren Kugeln und mit dem 3 kg Einarmgewicht. Ich habe mich auf den Igmander-Hammerwurf konzentriert und sowohl mit dem 5-kg-Hammer als auch mit dem 3 kg-LA-Hammer Weiten von über 16,00 m und 23,00 m aus dem Stand geworfen.

Letzte Vorbereitungen zur EM im LSW-Spezialsport v0m 21. Bis 23. Juni in Neu-Isenburg

19. Juni. Vergangenen Freitag und Montag habe ich nur noch ein paar Würfe mit dem Igmander-Hammer (5 kg) und dem klassischen LA-Hammer (3 kg) aus dem Stand geworfen und die Leistungen der letzten Trainingsperioden bestätigen können, so dass ich zuversichtlich am 21. Juni morgens nach Neu-Isenburg fahren kann.

Erster Tag der Entscheidungen

21. Juni. Für mich sind die LSW-EM 2024 Geschichte – und was für eine. In allen drei Disziplinen konnte ich mit „mir" als schärfstem Konkurrenten, die drei Disziplinen: Igmander-Hammer, Speerorama und Keulenweitwurf erfolgreich abschließen, den Europameister-Titel und damit die Goldmedaillen gewinnen und gleichzeitig eine neue Persönliche Bestleistung (PB) im Speerorama und sogar eine Weltbestleistung (WBL) im Igmander-Hammerwurf mit 19,31 m erzielen, sowie eine Saisonbestleistung (SB) im Keulenweitwurf. Das Speerorama-Ergebnis blieb dennoch erwartungsgemäß wegen einer Oberarm-Zerrung hinter meinen Trainingsleistungen zurück.

Die Keulenweitwurf-Gruppe

Für Wolfgang begann der erste Tag ebenfalls sehr erfolgreich mit dem Igmander-Hammer und dem Shotorama-Wettbewerb.

Der „Goldrausch" ging weiter – zweiter und dritter Tag

An den beiden folgenden Tagen holte er sich in den weiteren Disziplinen, Schockorama, Speerorama, Einarmgewichtwurf (Einzel und Dreikampf) Athletik-2- und 3-Kampf sowie im Keulenweitwurf Titel und Goldmedaillen. Unsere junge Teamgefährtin, Tokessa gewann schließlich Silber im Keulenweitwurf und Gold in den Disziplinen, Shotorama, Speerorama, Schockorama, sowie im Athletik-2- und 3-Kampf. Welch eine Ausbeute. Und da insgesamt unsere Leistungen stimmten, war die geringe Konkurrenz gut zu verschmerzen. Auch bei den parallel gewerteten Einzeldisziplinen als Deutsche Meisterschaft gab es für uns insgesamt 9 Titel (Nur Urkunden, keine Medaillen).

Die Hammer-Gruppe mit Wolfgang (r.)

Shotorama

24. Juni. „After-Party" mit Wolfgang auf dem Platz. Kurzer Rückblick auf das so erfolgreiche Wochenende der EM in Neu-Isenburg. Dann haben wir – im Hinblick auf die Rheinlandmeisterschaften am 7. Juli - Kugel, Diskus und Speer in die Hand genommen und unsere Muskulatur wieder auf die neuen/alten Bewegungen eingestellt – es klappt noch.

26. Juni. Nachdem Wolfgang³Wolfgang heute noch einmal bei über 30 Grad ein paar Würfe mit Speer und Diskus und Stöße mit der Kugel hinter uns gebracht hatten, kam heute, am 25. Juni die Mitteilung, dass die diesjährigen Rheinland-Meisterschaften der Senioren am 7.7. in Hamm an der Sieg abgesagt wurden. Damit ist unsere „LA-Saison" beendet und wir können uns wieder dem Training nach „Lust und Laune" widmen. Beginn morgen, am 28. Juni – vorausgesetzt, die ersten hochsommerlichen Temperaturen lassen vernünftige Bewegungen zu.

28. Juni. Leichtes Training mit Wolfgang. Kugel, Diskus und Igmander-Hammer – 5 kg. Alles im „grünen Bereich", trotz 32 Grad.

Der „ruhige" Monat Juli

1.Juli. Die Wettkampfsaison neigt sich ihrem Ende zu – für uns Leichtathletik-Senioren. Den Rest – Olympia und natürlich Fußball-EM verfolgen wir aufmerksam und widmen uns weiter der „In-Form-Haltung" durch wöchentlich leichtes Training. Für uns beide, Wolfgang&Wolfgang steht dann noch nach den Sommerferien und mit Herbstbeginn als letzte Wettkampfveranstaltung 2024 am 05. Oktober in Mutterstadt die Deutsche Meisterschaft im LSW -Igmander- und Schottenhammer – auf dem Programm. Darauf bereiten wir uns vor, durch reduziertes, aber konzentriertes Training in diesen beiden

Disziplinen. So habe ich z.B. an diesem 1. Juli mit dem klassischen LA-Hammer 24,50 m aus dem Stand geworfen und 15,50 m mit dem Igmander. Beides „Ausgangsmesslatten" für die nächsten Trainingseinheiten.

11. Juli. Bei den Ende Juni in Neu-Isenburg ausgetragenen LSW-Europameisterschaften konnten nach endgültiger Auswertung aller Ergebnisse,

Tokessa, Wolfgang und ich nach unseren Erfolgen in den verschiedenen Wurf-Einzeldisziplinen auch mit der deutschen Nationalmannschaft in insgesamt sechs Wettbewerben überzeugen und die Mannschafts-Europa-Meisterschaft an die Ahr holen.

Dabei gelangen, Wolfgang, mir und Adolf Glöckler (ASC Neu-Isenburg) eine neue Weltbestleistung mit 62,25 m im Igmander-Hammerwerfen die ich mit 19,31m bereits in der Einzeldisziplin erzielt hatte.

„Das schöne Mädchen, von Seite 1" (Howard Carpendale 1970)

17. Juli. Leichtes Training mit Wolfgang. Er Kugel und Speer. Ich LA- und Igmander-Hammer. Bei Temperaturen um 30 Grad macht intensives Training keinen Sinn, vor allem in unseren Altersklassen. Deshalb haben wir auch nach 45 Minuten den Platz verlassen. Meine heutigen Leistungen: LA-Hammer 3 kg, 24,00 m, Igmander-Hammer, 5 kg, 15,00 m bis 15,80 m (alles Standwürfe).

22.Juli. Auch heute mit Wolfgang nur leichtes Training mit Igmander-, LA-Hammer und Keule. Trotz noch nicht beschwerdefreiem Oberarm zufriedenstellende Leistungen.

29. Juli. Wegen der hohen Temperaturen heute nur leichtes Training mit Igmander-Hammer (5 kg) und LA-Hammer (3 kg), sowie 5,45 kg Gewicht, Alle Leistungen entsprachen denen der vergangenen Trainingstage. Nach längerer Pause wieder gute Gewicht-Wurfweiten von über 10,00 m bis 10,50 m.

31. Juli. Den letzten Tag des Monats zu leichtem Training mit Hammer (LA 3,0 kg und Igmander 5,0 kg), sowie Wurfgewicht 5,45 kg genutzt.

August – Urlaubsmonat

5. August. Erst Ende des Monats beginnen Wolfgang und ich unseren Urlaub, so dass wir noch die nächsten drei Wochen zum Training nutzen können. So haben wir heute, bei angenehmen Sommertemperaturen, eine Stunde mit Gewicht, Hammer, Speeroramakugel und Keule gearbeitet. Gemessen an den bisherigen Ergebnissen und Trainingsleistungen in diesem Jahr ein guter Trainingstag. Besonders im Gewichtwurf (5,45 kg) gelangen Wolfgang mit 12,63 m und mir mit 10,45 m, 10,91 m und 11,51 m – 1 cm unter meiner PBL - für unsere Verhältnisse – auch im Vergleich zur Deutschen Bestenliste (Wolfgang Platz 7, ich Platz 2) hervorragende Weiten. Im Keulenwurf nehme ich noch immer Rücksicht auf meine leichten Schulterprobleme und warf aus dem Stand aber immerhin 27,00 m während Wolfgang mit über 42,00 m eine sehr gute Weite erzielte. Mit dem 5 kg Igmander-Hammer haben wir schließlich unsere bisherigen Trainingsleistungen bestätigen können.

7. August. Training mit Wolfgang in unseren verschiedenen Disziplinen: Gewichtwurf, Kugelstoßen, Hammer (LA) und Igmander. Wolfgang hat noch Speerorama, Schockorama und Speerwurf „eingebaut". Alle Übungen ohne besondere Beachtung der Weiten, die im Augenblick für uns „Nebensache" sind, da wir besonderen Wert auf unsere Leistungserhaltung legen. Dennoch: Alles im grünen Bereich.

Der Bürgermeister unserer Stadt hat uns einen Glückwunsch-Brief zu unseren Erfolgen bei den LSW-Europameisterschaften geschrieben, worüber wir uns natürlich sehr gefreut haben.

DER BÜRGERMEISTER STADT SINZIG

STADTVERWALTUNG SINZIG – Postfach 1252 – 53477 Sinzig

Herrn
Wolfgang Kownatka
Rosenstraße 63
53489 Sinzig

Sinzig, 01.08.2024

Sehr geehrter Herr Kownatka,

zu Ihren Siegen in der Altersklasse M85 bei den diesjährigen LSW-Europameisterschaften gratuliere ich Ihnen persönlich und im Namen der Stadt Sinzig sehr herzlich.

Vier Euromeister-Titel mit nach Hause zu bringen ist schon eine tolle Leistung, auf die Sie sehr stolz sein können.

Sie waren mit Ihren beiden Vereinskollegen, Frau Zinn und Herrn Geyer, als „Dreamteam" unterwegs und haben Ihren Verein und den Kreis Ahrweiler würdig vertreten.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihren Wettkämpfen sowie beste Gesundheit und verbleibe

mit besten Grüßen

Ihr

Andreas Geron
Bürgermeister

Rathaus Sinzig, Kirchplatz 5 (Parkplatz/Nähe Schlossberg 1), 53489 Sinzig, Tel.: 02642 4001-0, Fax: 02642 4001 191, Mail: buergermeister@sinzig.de,

9. August. Training mit Wolfgang bei noch erträglichen Temperaturen von 28 Grad auf der Basis vom Mittwoch mit Kugel, Gewicht, Igmander und Speer wieder aufgenommen. Keine besonderen Ausreißer nach oben oder unten.

14. August. Nach ein paar Hitze- und Unwettertagen war es heute erträglich, so dass sich ein kurzes Training durchführen ließ. Kugel, Gewicht und Hammer (LA) waren, was Technik und Weite anbetraf, im Normbereich. Vor allem beim Hammerwurf mit zwei Drehungen waren stabile Weiten über 25,00 m das Ergebnis.

18. August. Leichtes Training mit Igmander-Hammer und Keule, dazwischen in paar Diskuswürfe ohne besondere Weitenberücksichtigung.

21. August. Heute haben Wolfgang, Tokessa und ich wieder etwas intensiver trainiert. Ich habe mich nach längerer Pause wieder mit meinem Kugelstoßen beschäftigt und erfreuliche Weiten von 6,97 m und 7,06 m erzielt. Mit dem 5,45 kg Gewicht war meine beste Trainingsweite 10,33 m und mit dem LA-Hammer habe ich mit zwei Drehungen 25,50 m und aus dem Stand 22,00 m erreicht. Das abschließende Keulenwerfen aus dem Stand brachte 27,00 und 28,00 m.

26. August. Heute war nicht nur witterungsbedingt ein sehr angenehmer Tag, auch unser gemeinsames Training hat sich gelohnt. Ich hatte Wolfgang vorgeschlagen, dass wir uns auf wenige Würfe in allen Wurf-5-Kampf-Disziplinen konzentrieren. Es war eine gute Entscheidung, weil es sich auf unsere Leistungen positiv auswirkte. Zunächst empfahl Wolfgang, dass wir zum „Aufwärmen" einige Schnellkraftübungen mit der 10 kg und 20 kg Hantel machen. Das anschließende Kugelstoßen ergab bei Wolfgang knappe 9,00 m du bei mir **7,12 m**. Im Diskuswerfen erreicht Wolfgang rd. 20,00 m, während ich dreimal die **15,00 m** Marke traf. Anschließend haben wir Speer geworfen. Auch hier konnte sich Wolfgang über knapp 25,00 m freuen, während ich mit zweimal **19,10 m** zufrieden war. Im Hammerwerfen gelangen mir drei Würfe über 25,00 m, wobei der weiteste Wurf bei **25,80** m aufschlug. Wolfgang hatte diese Disziplin ausgelassen. Am Schluss des Trainingstages haben wir dann noch das 5,45 kg Gewicht geworfen. Hier erzielte Wolfgang über 12,00 m und ich erreichte eine neue Trainingsbestleistung mit **11,70 m**. Diese ordentlichen Weiten brachten in meinem Wurf-5-Kampf insgesamt **2.695** Punkte.

Wolfgang&Wolfgang mit Wurfgewicht und Hammer am Start

September – Vorbereitungsmonat auf die letzte LSW-DM

Letzter Wettkampf zum Saisonausklang

Wolfgang Kownatka wirft in Mutterstadt

SINZIG. Am 5. Oktober finden in Mutterstadt/Pfalz die Deutschen Meisterschaften im LSW-Spezialsport u.a. in den Disziplinen Igmander-Hammer- und Schottenhammerwurf statt.

Wolfgang Kownatka (TV Sinzig 08) wird in den genannten Disziplinen seinen Verein und die LG Kreis Ahrweiler vertreten.

Nach dem bisher für ihn so erfolgreich verlaufenen Wettkampfjahr mit dem Gewinn der Rheinland-Meisterschaft im Hammerwerfen im April, dem 4. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Wurf-Fünfkampf im Einzel- und im Mannschaftswettbewerb mit seinen Sportkameraden Wolfgang Geyer und Hans Meyer im Mai und den drei Goldmedaillen bei den LSW-Europameisterschaften im Juni, hofft Kownatka in seiner Altersklasse M 85 erneut den Sprung aufs Podium zu schaffen.

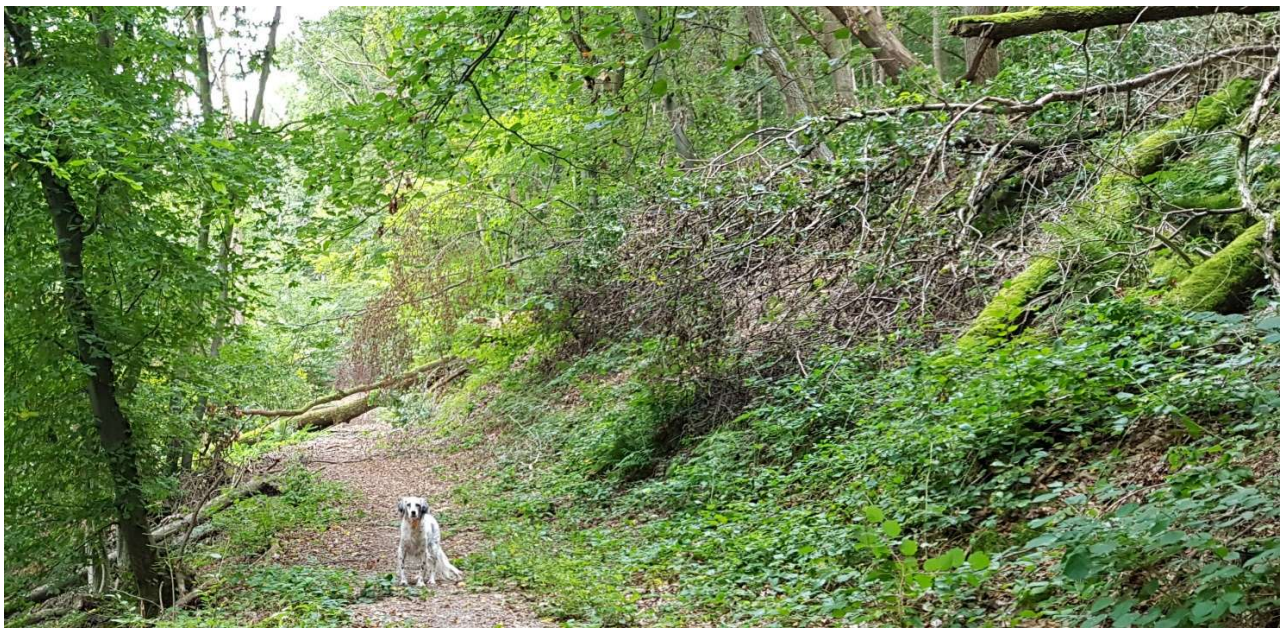
Artikel anzeigen

Nach dem Gewinn der Goldmedaille bei den LSW-EM im Igmander-Hammerwerfen (Archiv-Foto)

Sinzig/Bad Breisiger Nachrichten 7-38 2024

9. September. Nach 10 Tagen Urlaub in Winterberg und anschließendem Wiedersehen mit alten Freunden der AMÖ in Northeim, habe ich heute wieder das Training und die Vorbereitung auf die letzte Meisterschaft in diesem Jahr am 5. Oktober in Mutterstadt aufgenommen. Dort steht Igmander- und Schottenhammerwerfen für mich auf dem Programm. Im vergangenen Jahr gewann ich Silber und Bronze, in diesem Jahr soll es noch ein- bzw. zwei Stufen höher gehen und die Aussichten sind gut. Wegen des fehlenden 3 kg Wettkampf-Igmanders, habe ich mit dem 5 kg Igmander trainiert und mit Weiten knapp über und unter 15,00 m meine Zielmarken erreicht. Mit dem 3 kg LA-Hammer lagen meine besten Trainingsweiten zwischen 22,00 m und 23,00 m – Standwürfe entsprechend der WKO. Ein paar Kugelstöße knapp unter 7,00 m (6,90 m/6,93 m), ebenfalls aus dem Stand, rundeten mein einstündiges Trainingsprogramm ab.

16. September. Musste eine kleine Pause einlegen, da sich eine leichte Erkältung nicht in Husten und Schnupfen, sondern in Muskelschmerzen im Schulterbereich bemerkbar gemacht hatte und einige Tage „Sportverbot" aussprach. So konnte ich nur mein tägliches „Bergsteigen" mit Beauty



durchführen. Nach einer gelungenen Trainingseinheit gestern auf meinem Rudergerät habe ich dann heute mit je vier Hammerwürfen (Igmander 5 kg und LA-Hammer 3 kg) aus dem Stand meine Form überprüft und mit über 15,00 m/22,00 m den Platz verlassen. Offensichtlich wieder alles im „grünen Bereich".

18. September. Habe den heutigen Spätsommer-Nachmittag für eine knappe Trainingsstunde genutzt. Igmander-Hammer 5 kg flog auf 14,80 m und der LA-Hammer 3 kg auf 22,50 m – beide Würfe aus dem Stand, ohne Drehung. Beim abschließenden Kugelstoßen gelang mir mit dem letzten Stoß auch die beste Weite von 7,04 m.

23. September. Kurzer „Wurf-Besuch" auf dem Trainingsplatz im Stadion. Igmander-Hammer – 5 kg mit Weiten von 15,00 m und mit dem LA-Hammer – 3 kg 22,80 m.

25. September. Zwischen zwei Regenschauern ein paar Würfe mit dem 5-kg Igmander-Hammer und dem 3-kg LA Hammer. Mit 15,05 m und 22,00 m ein kurzes, aber zufriedenstellendes Intermezzo.

27. September. Letztes leichtes Hammerwurf-Training vor der LSW-DM am 5. Oktober. Sowohl mit dem Igmander- als auch mit dem LA-Hammer mit 15,80 m und 22,00 m alles im erwarteten Weitenbereich. Die Zeit bis zum Wettkampf nutze ich nun noch für „Bergläufe" mit Beauty und Ruderübungen auf meinem Heimtrainer.

Oktober – letzter Wettkampf

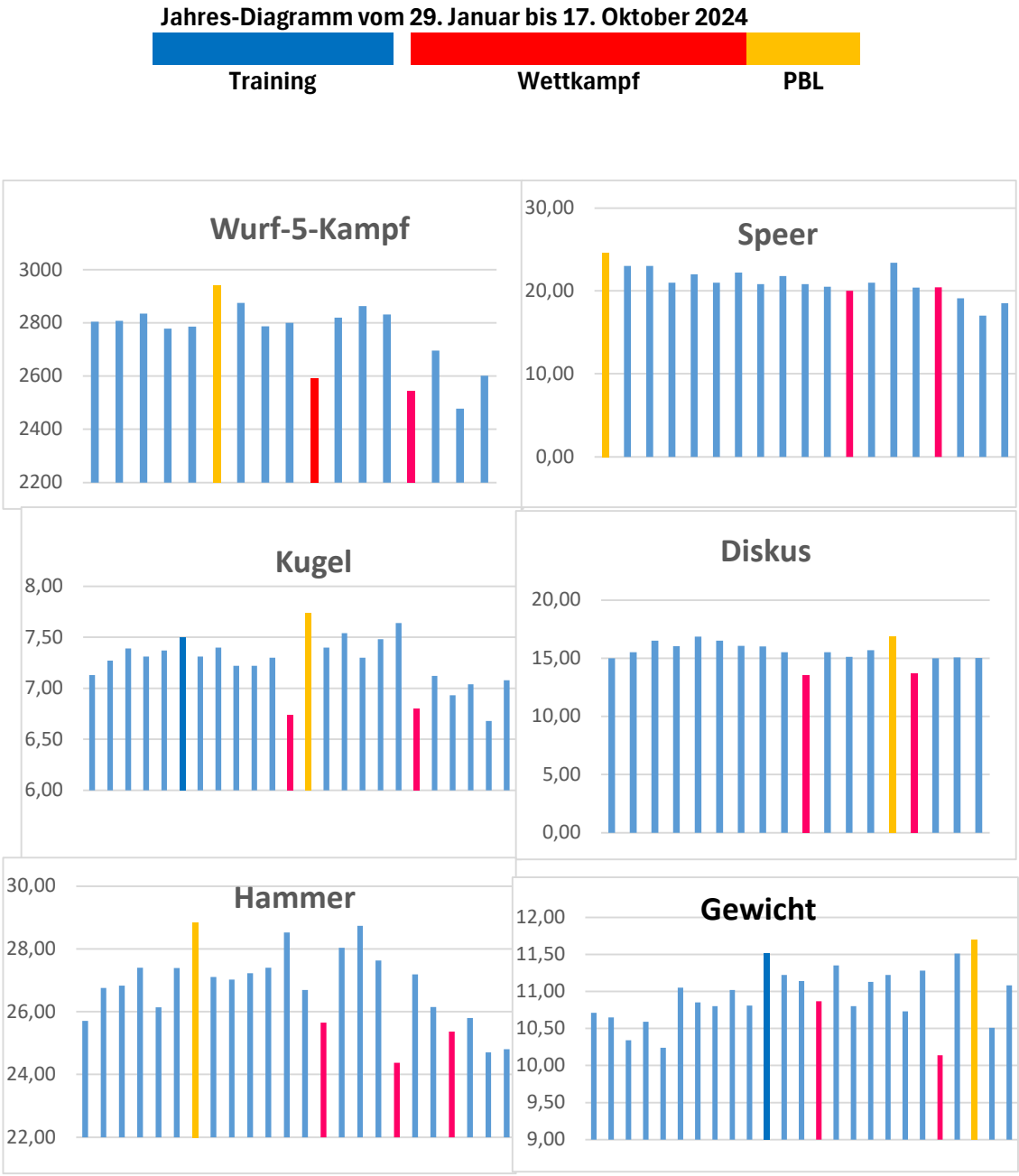
5. Oktober. Es waren sehr gelungene und gut organisierte Meisterschaften bei bestem Oktoberwetter. Auch wenn in meiner Altersklasse M 85 die entsprechende Konkurrenz fehlte, war ich mit meinen Ergebnissen von 17,78 m im Igmander-Hammerwurf und 17,63 m mit dem Schottenhammer zufrieden. Zusätzlich zu den beiden Goldmedaillen und damit den DM-Titeln, erhielt ich vom Vorstand des LSW für meine Leistungen und mein Engagement für den LSW-Spezialsport einen Ehrenpokal.

Für mich ist damit die Leichtathletiksaison 2024 zu Ende.

Die Bilanz sieht sehr positiv aus.

Es begann am 06. April in unserem Stadion mit den Kreiswurf-Meisterschaften im Wurf-5-Kampf, die ich konkurrenzlos gewann. Es folgten am 20. April die Rheinlandmeisterschaften im Hammerwerfen in Bengel – auch hier ging ich mit erneuter Titelverteidigung vom Platz - und am 08. Mai die Deutschen Wurf-5-Kampf Meisterschaften in Elsenfeld. Hier erreichten Wolfgang, Hans und ich den 4. Platz in der Mannschaftswertung, und auch in der Einzelwertung konnte ich mit dem 4. Platz unter 11 Teilnehmern zufrieden sein. Dann folgten vom 21. bis 23. Juni die Europameisterschaften im LSW-Spezialsport in Neu-Isenburg. In allen drei Disziplinen (Igmander-Hammer, Keule und Speerorama), konnte ich ohne Konkurrenz meine Wettbewerbe mit dem Europa-Meistertitel abschließen. Gleichzeitig wurde auch der DM-Titel im Speerorama vergeben, den ich ebenfalls gewann.

Der letzte Wettbewerb des Jahres, die Deutsche Meisterschaft im LSW-Spezialsport am 05. Oktober in Mutterstadt. Auch hier gewann ich konkurrenzlos die beiden Wettbewerbe Igmander- und Schottenhammerwurf (DBL und WBL) und damit meinen 2. und 3. DM-Titel in diesem Jahr.



Nun werde ich mich in aller Angemessenheit über den Spätherbst und Winter auf das Jahr 2025 vorbereiten und hoffen, dass bei guter Gesundheit – vor allem bei Wolfgang – auch das kommende Jahr wieder viel Freude im Sport bereitet.

Wir, die aktivsten Senioren des TV Sinzig 08 e.V., haben in diesem Jahr erneut mit herausragenden Ergebnissen die Leichtathletik- und Werfer Saison abgeschlossen und damit die Leichtathletik Gemeinschaft des Kreises Ahrweiler bei Rheinland-, Deutschen- und Europameisterschaften bestens vertreten.

Hans Meyer (M 75) war mit zwei Rheinlandtiteln im 5 km und 10 km Straßenlauf und ich, im Hammerwerfen, erfolgreich, Alf Wendering (M 75) im Diskuswerfen und seine Frau Ulrike (W 75) im Hammerwerfen jeweils mit dem 2. Platz. Hinzu kamen drei 4. Plätze bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften im Wurf-5-Kampf im Mannschafts- und Einzelwettbewerb.

Die erfolgreichen Fünf. Hans, Wolfgang, Ulrike, ich und Alf (v.l.)

Bei den Deutschen Meisterschaften im Spezialsport brachten Wolfgang&Wolfgang vier- und dreimal Goldmedaillen und damit die DM-Titel in den Kreis Ahrweiler.

Bei den Europameisterschaften in den LSW-Spezialsportdisziplinen holten wir uns in insgesamt 12 verschiedenen Wurfwettbewerben nicht nur alle Titel, sondern warfen auch sowohl mit der deutschen Nationalmannschaft (EM) als auch im Einzelwettbewerb mit dem Igmander-Hammer und Schottenhammer (DM) neue Welt- und deutsche Bestleistungen.

Damit konnten wir nahtlos an die hervorragenden Leistungen der letzten Jahre anknüpfen und zum 4. Platz in der Gesamtwertung aller 73 Vereine des LV-Rheinland.

So ging ein gutes und erfolgreiches Jahr für uns zu Ende und gibt Motivation für…

2 0 2 5

28. Januar. Mit gut vier Wochen Verzögerung, bedingt durch Wetter und gesundheitliche Einschränkungen, konnte ich erstmals am 25. und am 28. Januar wieder auf unserer Wurfanlage das Training für die neue Saison aufnehmen.

In diesem Jahr stehen für mich die LSW-Weltmeisterschaften im tschechischen Lovosice vom 01. bis 03. August im Fokus meiner Trainingsaktivitäten. Gern möchte ich an die guten Erfolge von 2023 anknüpfen und werde mich gezielt auf ausgewählte Disziplinen wie Keulenweitwurf, Igmander-Hammerwurf Dreikampf, Gewichtwurf Dreikampf und Einarmiges Gewichtwerfen Dreikampf vorbereiten.

Hatte ich noch am 25. Januar bei Nieselregen nur beschränkte Wurfmöglichkeiten, war am 28. Januar das Wetter stabiler, so dass ich ein erstes leistungsorientiertes Werfen mit Gewichten und dem Igmander-Hammer durchführen konnte. Die Leistungen waren vielversprechend: 14,86 m mit dem 3 kg Gewicht und 11,82 mit 5 kg. Das mit einem Arm geworfene 3 kg Gewicht flog 15,17 m weit und der 5 kg Igmander-Hammer 15,00 m. Das sind ordentliche Orientierungswerte für die nächsten Trainingseinheiten.

08. Februar. Heute, bei 9 Grad plus und Sonnenschein, ließ das Wetter wieder ein paar Trainingseinheiten zu. Begonnen habe ich mit dem 5-kg Igmander-Hammer und mit Weiten von 14,65 m, 14,80 m und 14,90 m den Wurfring verlassen, nachdem ich zuvor mit ein paar Stand-Kugelstößen mein Ziel – 7,00 m – erreicht hatte. Auch mit dem Gewichtwurf (5,45 kg) von 10,45 m war ich zufrieden. Beim anschließenden 1 Arm-3 kg-Gewicht kam ich auf eine gute Serie von 15,17 m, 15,22 m, 15,30 m, 15,40 m und 15,50 m. Das 5,45 kg Gewicht konnte ich mit einem Arm auf 9,93 m schleudern und mit dem LA Hammer und 23,60 m (Testwurf mit zwei Drehungen) den Platz gut motiviert verlassen.

12. Februar. Ein eher kalter Trainingstag bei 6 Grad Außentemperatur. Deshalb nur ein reduziertes Programm. Beim 1-Arm-Gewichtwurf (3 kg) konnte ich allerdings meine Weite vom letzten Trainingstag auf die PB von 15,76 m verbessern.

21. Februar. Vorfrühling bei über 15 Grad mildem Wetter. Mit Wolfgang, Ulrike und Alf ein angenehmes Training. Ich habe mich auf das Gewichtwerfen konzentriert und dabei meine Leistungen vom 12. Februar erreicht und teilweise übertroffen. Auch das Keulenwerfen aus dem Stand war mit Weiten zwischen 22 und 27 Metern in Ordnung. Mit der 2,5 kg Kugel habe ich in paar „Schnellkraftstöße“ zwischen 7 und 8 Metern absolviert. Freue mich auf die nächsten intensiveren Trainingseinheiten.

24. Februar. Nach dem aufregenden Wahlsonntag kam mir das Training heute besonders gelegen. Nach einem Aufwärmtraining mit der 250-Gramm-Keule habe ich mich ganz auf das 1-Arm- und das Gewichtwerfen konzentriert und in beiden Disziplinen gute 3-Kampfwerte von über 33,00 m und 34,00 m erzielt. Im Kugelstoßen gelang mir der beste Stoß mit 6,81 m.

03. März. Der Frühling zeigt sein „Blaues Band“ und mit Wolfgang war das Training heute besonders schön. Mit Hammer, Kugel und Gewichten und Wolfgang zusätzlich mit Keule und Speer haben wir ein einstündiges Training miteinander absolviert und dabei festgestellt, dass wir gegenüber dem vergangenen Jahr noch „gut zu Fuß“ sind.

07. März. Mit Wolfgang, Matthias, Ulrike und Alf, war das „Trainingsteam“ bei bestem Frühlingswetter wieder beisammen. Vor allem hat sich Wolfgang wieder sehr gut präsentiert und mit den Speeroramakugeln, der 3 kg Stoßkugel, dem Speer und den Gewichten (3, 5 und 7,5 kg) sehr gute Trainingsleistungen – schon im Hinblick auf die WM im Augst in Lovosice –

gezeigt. Auch ich war mit meinen Ergebnissen zufrieden. Sie lagen stabil auf dem Niveau der letzten beiden Trainingstage.

10. März. Bevor das Wetter wieder ungemütlicher und kälter wird, habe ich heute noch einmal den 1-Arm-Dreikampf Gewichtwurf trainiert und mit für mich guten Ergebnissen abgeschlossen. Das 3kg-Gewicht flog zwischen 15,00 m und 15,48 m weit, mit dem 5-kg-Gewicht konnte ich eine gute Serie von 10,67 m, 10,90 m, 10,92 m und 11,10 erzielen und mit dem 7,5 kg-Gewicht kam ich auf 8,05 m. Zum Abschluss noch ein paar Kugelstöße im Bereich von 6,50 m. Der rechte Arm war nach den Gewichtwürfen zu besseren Weiten heute nicht in der Lage.

19. März. Nach einer kalten Woche haben Wolfgang und ich heute bei Frühlingswetter unser Training wieder aufgenommen. Ich habe mich mit den drei unterschiedlichen Gewichten – 3 – 5 – 7,5 kg – einer Verfeinerung der Technik gewidmet und damit meine bisher besten Trainingsleistungen im 3-Kampf mit 35,99 m erzielen können. Wolfgang hatte mit Speerwerfen begonnen, bevor wir gemeinsam das Keulenwurftraining aufgenommen und sehr gute Leistungen erzielt haben. Man merkt, es geht weiter aufwärts und das Wetter spielt mit. Mit ein paar Igmander-Hammerwürfen – bei mir zwischen 14,00 und 15,00 und bei Wolfgang zwischen 17,00 und 18,00 m einschließlich 3 kg Gewicht haben, wir nach 90 Minuten das heutige Training beendet.

21. März. Bei Temperaturen über 20 Grad fast ein Sommertag. Da machte das Training besondere Freude, was sich auch in den Ergebnissen niederschlug. Im Gewichtwurf-3-Kampf erreichte ich eine neue persönliche Trainingsbestleistung mit 36,95 m. Auch die 1-Arm-Gewichtwürfe im 3-Kampf konnten sich sehen lassen und lagen mit 35,95 m im positiven Bereich. Eine gute Frühform im Hinblick auf die WM im August in Lovosice.

24. März. Heute noch einmal Schwerpunkt 1-Arm - Gewichtwurf mit Konzentration auf technischem Ablauf. Mit allen Trainingswürfen war ich sehr zufrieden. Vor allem mit dem 3 kg Gewicht (16,35 m Trainingsbestweite) und dem 7,5 kg Gewicht (8,20 m). Mit dem mittleren Gewicht konnte ich 11,90 erreichen. In der Gesamtweite war auch das eine neue Trainingsbestleistung von 36,45 m.

28. März. 45 Minuten Training mit 3 -5 – und 7,5 kg Wurfgewichten – 1 Arm. Schwerpunkt das 3 kg Gewicht. Hier gelang mir eine Verbesserung meiner persönlichen Trainingsbestleistung auf 16,45 m. Mit den übrigen Gewichten lag ich im Weitenbereich vom Mittwoch. Ein insgesamt sehr erfolgreicher Wochenabschluss.

03. April.

Leichtathletik im hohen Alter: Wie Wolfgang Kownatka mit 87 noch Rekorde bricht - Provita Deutschland.

Das online Magazin für Senioren und Angehörige

Das führende online Magazin rund ums Alt werden. Hier finden Sie viele Informationen, spannende Themen, Wissenswertes, Gesundheit, Freizeit, Pflege und vieles mehr. Provita – Alltagsassistenz – Deutschland GmbH

09. April. Nach einem Kurzurlaub im Rothaargebirge heute wieder ein leichtes Gewichtwurf- und Igmander-Hammer-Training mit Leistungen zwischen 15,00 m und 16,00 m – 1-Arm-Gewicht 3,0 kg – 14,00 m mit dem 5 kg Hammer. Beides aus dem Stand.

11. April. Heute haben Wolfgang&Wolfgang entspannt Kugel, 1-Arm-Gewicht, Diskus und Speer, aus dem Stand und Ring gestoßen/geworfen. Es ging heute nicht um Weiten. Wir haben an der Technik gearbeitet und dabei auf die Abläufe geachtet und uns gegenseitig korrigiert. Es war ein sehr effizienter Trainingstag bei bestem Frühlingswetter, trotzdem waren die erzielten Weiten erfreulich, insbesondere im Hinblick auf die LSW-WM im August. Vor allem die 1-Arm-Gewichtwürfe mit dem 3 kg-, und dem 5- und 5,45 kg Gewicht haben gezeigt, dass wir schon sehr gut „in Form“ sind.

14. April. Ein guter und erfolgreicher Trainingstag mit Wolfgang. Unser Schwerpunkt heute: 1-Arm-Gewichtwurf 3,0 kg und 5,45 kg mit Weiten bei Wolfgang von 17,00 m und 13,10 m und bei mir 16,20 m und 11,70 m. Mit dem Igmander-Hammer haben wir über 14,00 m aus dem Stand geworfen. Beim Kugelstoßen hat mich Wolfgang darauf hingewiesen, dass ich beim Abstoß den linken Fuß stärker am Boden belassen muss, um die Stoßkraft besser zu übertragen. Das hat sich dann sofort als Erfolg gezeigt. Drei abschließende Hammerwürfe lagen über 24,00 m. Da ich wenig in den letzten Trainingstagen mit dem LA-Hammer geworfen habe, dürften sich im Laufe der Saison wieder bessere Weiten bei stabiler Drehung ergeben.

19. April. Sehr gutes Frühlingswetter für eineinhalb Stunden Training. Niemand auf dem Platz, so dass ich ungestört meine Übungen durchführen konnte. Zunächst Einstoßen mit der Kugel zwischen 6,50 m und 6,80 m, dann eine Steigerung auf 7,11 m. Konzentration auf die Abstoßtechnik hat es ausgemacht und damit ein guter Anfang, diese Weite wieder regelmäßiger zu erreichen. Anschließend habe ich einen „Satz“ des 1-Arm Gewichtwurfs durchgeführt und mit einem guten Ergebnis von insgesamt 35,39 m abgeschlossen: 3 kg – 15,72 m, 5 kg – 11,39 m, 7,5 kg – 8,38 m (Trainingsbestleistung). Zum Abschluss habe ich dann den 5 kg Igmander-Hammer auf 15,01 m geworfen. Ein sehr erfreuliches „Osterei“ war dieser Trainingstag.

Es kommt zwar selten vor, wenn überhaupt, dass ein Sportgerät feierlich in den Gerätepark eines Vereins aufgenommen wird. So haben wir mit einer kleinen „feierlichen Zeremonie“ unseren neu erworbenen 3 kg Igmander-Hammer für eine „gute Wurfzukunft“ auf den Namen W&W2025 getauft. Die ersten Trainingswürfe waren sehr erfolgreich.

22. April. Heute haben Wolfgang und ich unseren neuen 3-kg-Igmander-Hammer (WuW 25) eingeweiht und uns mit seinen Flugeigenschaften vertraut gemacht. Es ließ sich sehr gut mit ihm werfen. Beim nächsten Training werden wir die erzielten Weiten genau feststellen, um eine Orientierung für die Zukunft zu haben. Beim anschließenden Werfen mit den 1-Arm-Gewichten konnten wir trotz der zwischenzeitlichen „Regenduschen“ sehr gute Leistungen

erzielen. Vor allem Wolfgang bewies seine Wurfqualitäten mit Weiten von knapp über 20 m (3-kg) und über 14 m mit dem 5 kg Gewicht. Mit 16,15 m und 11,80 m war ich ebenfalls sehr zufrieden.

25. April. Die letzten Tage waren verregnet. Heute wieder ein besonders schöner Trainingstag bei 19 Grad. Als „einer ging, kam der andere“. Wolfgang war zuerst auf dem Platz und hatte vor allem unseren neuen Freund, den 3 kg Igmander ins Fliegen auf über 21 m gebracht und sich anschließend noch mit den Wurfgewichten beschäftigt. Ich habe ebenfalls den neuen Igmander-Hammer auf eine für mich – auch im Vergleich zur WM 2023 – neue Bestleistungen mit 18,70 m, 18,91 m und 18,96 m erzielt. Anschließend habe ich sowohl den 1-Arm-Gewicht Dreikampf als auch den Gewichtwurf-3-Kampf durchgeführt und dabei mit 35,24 m und 36,24 m gute Weiten erzielen können, wobei die 8,25 m mit dem 7,5 kg Gewicht (1 Arm) besonders erfreulich waren.

28. April. Die neue Woche begann in jeder Hinsicht gut. Strahlender Sonnenschein bei 20 Grad bereits um 10:30 Uhr. Hatte mich mit Wolfgang heute schon morgens verabredet, damit wir völlig ungestört trainieren konnten. Zunächst haben wir den Igmander – 3 kg – auf 22,00 m (Wolfgang) und ich von 19,10 m über 19,20 m, zweimal 19,30 m und am Ende 19,80 m geworfen. Damit haben wir beide Trainingsbestleistungen (TBL) erzielt und im Hinblick auf die WM im August international Zeichen gesetzt. Anschließend haben wir ein paar Keulenwürfe über 40 m (Wolfgang) und ich zwischen 27,50 m und 29,00 m mit noch immer leichter Hüftmuskelzerrung geworfen. Alles aus dem Stand. Den Abschluss bildete ein intensives Technik-Training mit den Gewichten für den 1-Arm-Dreikampf.

Hatten wir bisher mit jeweils drei Anschwüngen geworfen, habe ich auf Wolfgangs Hinweis, es mit zwei Anschwüngen über Kopf versucht. Das Ergebnis war sehr positiv. Zunächst habe ich das 5 kg Gewicht auf 12,18 m geworfen, 2 cm unter meiner bisherigen TBL mit dem anschließenden 7,5 kg Gewicht gelang mir der beste Wurf mit 8,64 m – auch neue TBL - und die 3 kg Kugel flog auf 16,70 m – ebenfalls TBL. Gesamtergebnis 37,52 m. Bei Wolfgang zahlte sich das verkürzte Anschwung Verfahren ebenfalls positiv aus. Er kam auf fast 15,00 m mit dem 5 kg Gewicht.

Damit haben wir zwei Erkenntnisse vertieft: Weniger bringt oft mehr und an der Ablauftechnik kann immer noch erfolgreich gearbeitet werden. Wir freuen uns schon auf den nächsten Trainingstag.

30 April. Letzter Trainingstag in diesem Monat. Sommerwetter, deshalb haben Wolfgang und ich das Training auf den Morgen verlegt – und das war gut so. Unsere Wurfleistungen entsprachen denen des letzten Trainings. Bei mir war der Keulenwurf mit 29,00 m aus dem Stand besonders erfreulich. Wolfgang hat sein Leistungsniveau ebenfalls bestätigt. Jetzt ist für mich eine Woche Wandern mit Tochter Dagmar im Schwarzwald vorgesehen.

Wonnemonat Mai

Auf dem Weg…

… zum Feldberg

10. Mai. Dieser Monat fängt gut an. Erst einen 8-tägigen Schwarzwaldurlaub mit Wanderungen auf den und um den Feldberg mit Tochter Dagmar (Freiburg), am 09. Mai Rückfahrt nach Bad Bodendorf und dann heute eine Stunde Training mit Tochter (Keule, Schleuderball und Speer) und Wolfgang, (Keule, Speer, 1-Arm-Gewicht (3 und 5 kg) und Igmander-Hammer (3 kg) mit persönlichen TBL von 20,40 und 16,80 m, 12,40 m mit den beiden Gewichten.

12. Mai. Mit Wolfgang und Lisa Schunck eine gute Stunde Training bei bestem Sommerwetter. Wolfgang und Lisa: Speer, Diskus und Keule; Wolfgang&Wolfgang: Keule, 1-Arm-Gewicht 3 kg und 5 kg sowie Igmander-Hammer 3 kg. Stabile Leistungen auf dem Niveau unserer TBL vom 10. Mai dank inzwischen guter Wurftechnik, auf die wir besonders achten.

14. Mai. Heute war Petra Simshäuser aus Wolfhagen/Nordhessen als Trainingsgast bei uns, um sich noch ein paar Tipps für die LSW-WM im August „abzuholen“. Mit unserer sympathischen Sportkameradin haben wir Keule, Speerorama, Schockorama, Igmander-Hammer und Gewichtwurf trainiert, was ihr sichtlich Freude gemacht hat und wertvolle Anregungen gab. Nächsten Montag werden wir noch einmal gemeinsam trainieren.

Petra (r.) und Tochter Dagmar

Für Wolfgang und mich war das zweistündige Training wieder auf unsere WM-Disziplinen ausgerichtet. Im Keulenwurf erzielte Wolfgang Weiten zwischen 38,00 m und 42,00 m. Ich

konnte mich auf über 30,00 m steigern – TBL in diesem Jahr. Beim Gewichtwurf habe ich mit allen drei Wettkampfgewichten Einarmig 16,10 m, 12,02 m und (8,29 m/8,53 m) 8,78 m erzielt und mit dem 5,45 kg Gewicht über 11,00 m. Beim abschließenden Igmander-Hammerwerfen habe ich mit 20,55 m eine neue TBL erzielen können. Wolfgang lag in diesen Disziplinen zwischen 1 m und 2 m besser. Insgesamt ein wiederum sehr gelungener Trainingstag auf hohem Leistungsniveau.

16. Mai. Zweistündiges Training mit Wolfgang. Keule, Gewichte – 3 kg, 5 kg, 5,45 kg für 1-Arm. Anschließend Igmander-Hammer 3 kg. Die Keulen und Gewichte flogen bei Wolfgang und mir wieder sehr erfreulich weit – auf dem Niveau vom letzten Training am Mittwoch. Abschließend haben wir noch mit Speerwurf und Kugelstoßen unser heutiges Trainingsprogramm ergänzt und Wolfgang hat noch einige Würfe mit der 1-kg-Speeroramakugel durchgeführt. Sehr zufrieden haben wir den Wurfplatz verlassen.

19.Mai. Kurzes “Trainingsintermezzo “mit Wolfgang und Petra. Schwerpunkt 3 kg Wurfgewicht und 3 kg Igmander. Beide auf dem Weitenniveau vom letzten Trainingstag.

21. Mai. Training mit Wolfgang und Petra, die uns wieder in ihren Heimatort Wolfhagen verlässt. Wiedersehen in Lovosice bei der WM. Ihr haben unsere gemeinsamen Trainingstage sehr gut getan, denn wir konnten ihr einige gute Tipps und Hilfestellungen mitgeben. So haben wir mit Keule, Igmander-Hämmern (3 kg und 5 kg) und dem 3 kg Gewicht wieder gute Weiten bei guten technischen Abläufen erzielt.

23. Mai. Mit einer guten Trainingsstunde ging es für Wolfgang&Wolfgang ins Wochenende. Das Leistungsniveau ist nach wie vor hoch und damit „WM-tauglich“. Erwähnenswert unsere Weiten mit dem Igmander-Hammer (3 kg) von 20,25 m bei mir und über 21,00 m bei Wolfgang.

26. Mai. Langsam geht der Wonnemonat zu Ende, und wir liegen mit unserem Trainingsprogramm gut in Front. Das Igmander werfen macht weiter viel Freude – nicht nur wegen der stabilen Weitenwerte. Auch weil auf unserer Nebenanlage eine „Suchaktion“ nach unserem Wurfgerät erforderlich wurde. Ich hatte es über die Randbegrenzung zur Ahr hin in die Böschung geworfen. Ihn da wiederzufinden war nicht einfach. Auch mit den 1-Arm-Gewichten von 3 kg und 7,5 kg kamen wir wieder gut zurecht und haben Top-Weiten von über 17,00 m/10,00 m (Wolfgang) und 16,00 m/8,45 m (ich) erreicht.

Wolfgang wirft den Igmander auf über 20 m und das 1-Arm-Gewicht auf über 18 m

28. Mai. Heute haben Wolfgang und ich ein intensives und konzentriertes Training von einer guten Stunde Dauer durchgeführt. Dabei haben wir folgende, für unsere Altersklassen gültigen, Geräte eingesetzt: 3 kg Kugel, 3 kg und 5 kg Einarm-Gewicht, 3 kg Igmander-Hammer, 1 kg Diskus und 400 gr. Speer. Auch konnten wir wieder sehr gute Ergebnisse erzielen. Vor allem Wolfgang konnte mit seinen Weiten im Igmander-Hammerwurf mit knapp über 22 m, im Einarm-Gewichtwurf mit dem 5 kg schweren Gewicht mit über 14,00 m und im Speerwurf mit über 26,00 m überzeugen. Mit meinen Leistungen konnte ich ebenfalls zufrieden sein. Kugelstoßen 6,84 m und 6,82 m, Einarmgewicht 3 kg 16,45 m, Einarmgewicht 5 kg 11,99 m, Igmander-Hammer 3 kg 19,13 m, Diskuswurf 15,85 m und Speerwurf 18,70 m.

30. Mai. Letzter Trainingstag in diesem Monat. Mit Wolfgang wieder ein erfolgreiches Werfen und Kugelstoßen. Die Leistungen lagen bedingt durch 30 Grad Lufttemperatur in erstaunlich guten Bereichen. Ich habe dabei mit dem Igmander 3 kg mit knapp unter 20,00 m wieder eine sehr gute Weite erzielt. Mit dem 5 kg Igmander und den Gewichten 5 kg und 5,45 kg erzielte ich zum letzten Trainingstag vergleichbar gute Weiten.

31. Mai. Habe heute von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr mit Tochter Dagmar,

die mit zur WM fährt, Keule und Schleuderball trainiert. Im Keulenwurf hat sie sich gut präsentiert und ihr Ergebnis von Lovosice 2023 um einen Meter auf 25 m verbessert. Am Schleuderball bedarf es noch einer Steigerung, so dass auch hier 25 m erreichbar sind. Zum Abschluss hat Dagmar den 3 kg Igmander ausprobiert. Ich habe die Gelegenheit ebenfalls genutzt und die Keule auf 30 m und den Igmander auf 19,70 m, 19,10 m und exakt auf 20,00 m geworfen.

03. Juni. Heute, einen Tag nach meinem 87. Geburtstag, habe ich das Training weitestgehend als „Alleinunterhalter“ bestreiten können. Als ich um 13:40 Uhr kam, hatten Alf und Ulrike ihr Programm bereits beendet, so dass ich ungestört eine gute Stunde Gewicht (3 kg), Igmander

(3 kg), Diskus (1 kg) und zum Abschluss Keule (250 gr.) werfen konnte. Mit den Ergebnissen war ich zufrieden. Besonders mit dem Igmander und der Keule sind mir heute sehr gute Weiten gelungen (20,10 m, 20,70 m und 20,90 m – TBL). Die Keule flog dreimal auf über 30,00 m trotz Gegenwind und das Gewicht auf 16,10 m.

06. Juni. Heute hat sich das Training wieder einmal gelohnt. Mit besonderer Beachtung des technischen Ablaufs habe ich mit dem 3 kg Igmander und den Wurfgewichten 3 kg, 5, kg und 7,5 kg sehr gute Leistungen erzielen können. Beim einarmigen Wurf-3-Kampf kam ich heute auf mein bisher bestes Gesamtergebnis von 38,45 m. Mit dem Igmander konnte ich mit drei Würfen jeweils die für mich „magische“ Weite von 20,00 m übertreffen. Ein paar Diskuswürfe zum Abschluss lagen über 15,00 m.

09. Juni. Das Pfingstfest konnte mich nicht davon abhalten, meinem Wurfplatz einen „Besuch“ abzustatten und mit ein paar lockeren Würfen mit Igmander 3 kg und 1-Arm Gewichten 3, 5, und 7,5 kg, den Pfingstmontag erfolgreich zu beschließen. Zu Beginn der einstündigen Trainingseinheiten habe ich wieder einmal die „Keule“ ausgepackt und mehrfach auf 30,00 m geworfen. Auch mit den übrigen Würfen konnte ich zufrieden sein. Igmander mehrmals 20,00 m und die drei Gewichtklassen mit Bestweiten von 16,30 m, 12,35 m und 8,70 m. Ein schöner Pfingstmontag und weiterhin gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche WM Anfang August in Lovosice.

Sportpark Lovosice (CZ) an der Elbe – Hier werden die WM 2025 ausgetragen

11. Juni. Vor der bevorstehenden Hitzewelle mit Temperaturen über 30 Grad haben wir – Wolfgang&Wolfgang heute noch einmal ein lockeres Training mit Igmander 3,0 kg, Keule 0,25 kg, Gewicht 5,0 kg und 5,45 kg, Speer 0,4 kg, Diskus 1,0 kg und mit dem LA-Hammer 3,0 kg durchgeführt. Dabei haben wir beide festgestellt, dass sich unsere Leistungen gegenüber den letzten Trainingstagen als erfreulich stabil gezeigt haben. Letztlich haben sich unsere gegenseitigen Beobachtungen und Hinweise zur Durchführung und zum Ablauf der einzelnen Disziplinen als sehr wertvoll erwiesen. So werden wir nach abgeklungener Hitzewelle bis zur Abreise nach Lovosice ausschließlich lockeres „Fitness-Erhaltungs-Training“ durchführen.

16. Juni. Wolfgang&Wolfgang haben heute ein sehr umfangreiches Programm Trainingsdisziplinen abgewickelt und mit sehr stabilen Leistungen nach knapp zwei Stunden den Platz verlassen. Und das waren unsere Trainingseinheiten: Igmander 3 kg, Keule 250 gr., Hammer 3 kg, Diskus 1 kg, Speer 400 gr. und 500 gr., Kugel 3 kg, Gewichte 5 kg und 5,45 kg.

18. Juni. Wegen de zu erwartende heißen Temperaturen heute Nachmittag, habe ich es vorgezogen, heute, um 09.30 Uhr, bei erträglichen 24 Grad, ein paar lockere Würfe mit der Keule, dem 3 kg, 5 kg und 7,5 kg Gewicht (einarmig) und dem Igmander durchzuführen. Meine Ergebnisse lagen gut auf dem Niveau der letzten Trainingstage.

24. Juni. Trainingsbericht von heute: Nach einigen Keulenwürfen, locker und ohne Anlauf zwischen 27,00 m und 30,00 m (ich), Wolfgang zwischen 35,00 m und 39,00 m haben wir den 3 kg Igmander-Hammer auf 20,00 m und Wolfgang auf 21,80 m geschleudert und den 5 kg Igmander-Hammer auf 15,00 bzw. 17,00 m. Anschließend folgte das 3 kg, 5 kg und 7,5 kg Gewicht mit einem Arm auf 16,40 m, 11,80 und 8,70 m. Wolfgang zwischen 1 und 2 m weiter als ich. Seine anschließenden Trainingswürfe – Schocken und Speerorama – stellten ihn ebenfalls zufrieden. Mit ein paar lockeren Speerwürfen aus dem Stand und mit Kugelstoßen (3 kg) mit einer Trainingsbestweite bei mir in diesem Jahr mit 7,17 m, haben wir nach einer guten Stunde den Platz verlassen und dabei festgestellt, dass wir mit unseren Leistungen für die WM Anfang August in Lovosice gut vorbereitet sind.

27. Juni. Letzter Trainingstag in diesem Monat. Bei 27 Grad Lufttemperatur, bewölktem Himmel und Windstille ließ es sich gut trainieren. Entsprechend erfreulich waren auch unsere Ergebnisse. Im Keulenweitwurf haben Wolfgang (38,00 m) und ich (32,50 m) sehr gute Weiten geworfen, Ebenfalls gut waren auch die Ergebnisse mit dem 3 kg Igmander bei Wolfgang mit 21,90 m und bei mir mit 20,40 m. Auch unsere übrigen Weiten lagen mehrfach über 20,00 m. Hier hat sich die moderate Temposteigerung beim 2. Anschwung und das Erreichen der Höchstgeschwindigkeit bei Konzentration auf den zugkräftigen Abwurf als besonders weitenträchtig erwiesen. Ebenfalls erfreulich das Gewichtwerfen. Hier werde ich in den noch verbleibenden Trainingstagen entscheiden, ob das 1-Arm-Gewichtwerfen dem mit 1 1/2 Drehung und beiden Armen - zumindest beim 5 kg und 7,5 kg Gewicht – vorzuziehen ist.