

Unser Sportjahr 2019 von zwei Senioren, die sich verstehen

Hans Meyer (M 70/1948), Wolfgang Geyer (M75/1941) und Wolfgang Kownatka (M 80/1938)

Protokoll einer Leidenschaft

PROLOG

Nr. 48/2018 Sinziger STADTNACHRICHTEN Seit

» Sport

Ein Wettkampffahr der Superlative!

Seniorenportler des TV Sinzig 08 ziehen Bilanz

SINZIG. Für die Seniorensportler des TV Sinzig 08 (LG Kreis Ahrweiler) geht ein überaus erfolgreiches Wettkampffahr in der Leichtathletik und im LSW-Sportsport zu Ende.

Von den Kreis-, über die NRW-, Rheinland-, Südwestdeutschen-, Deutschen und Europameisterschaften konnten die neun Athletinnen und Athleten in den Altersklassen von W/M 40 bis W/M 80 allein 50 Goldmedaillen bzw. erste Plätze sowie zahlreiche weitere Podiumsplätze erringen.

Damit wurde das ablaufende Jahr zu dem erfolgreichsten in der langjährigen Geschichte der Sinziger Seniorensportler. Die Seniorinnen und Senioren trugen damit auch erheblich zum guten Gesamtergebnis der LG Kreis Ahrweiler, dem fünften Platz von 75 Vereinen, im Landesverband Rheinland bei.

Neben der notwendigen Motivation und dem Trainingsfleiß der Sportlerinnen und Sportler sind es vor allem auch die inzwischen guten Trainingsmöglichkeiten im Rhein-Ahr-Stadion der Stadt Sinzig, die es den Leichtathleten möglich machen, den Namen der Stadt und des Kreises Ahrweiler nach außen zu tragen.

Nachstehend die erfolgreichen Athletinnen und Athleten des TV Sinzig 08 in der Reihenfolge ihrer jeweiligen Altersklasse mit der Anzahl der ersten Plätze bei den verschiedenen Meisterschaften in Klammern.

Thomas Schäfer, M 40 (5), Matthias Paasche, M 45 (2), Michla Jüris, W 45 (1), Anja Zinn 45 (1), Elisabeth Meyer, W 50 (5), Hans Meyer, M 70 (10), degard Ockenfels, W 75, Wolfgang Geyer, M 75 (8), Wolfgang Kownatka, M 80 (14)



Die Leichtathletik-Senioren des TV Sinzig blicken auf die erfolgreichste Saison seit Jahren zurück.

Foto: p

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 „Trepptchen postieren“. In zahlreichen Wettkämpfen erreichten wir auch „Meisterehren“, wie der Bericht des vergangenen Jahres zeigt.

Nun beginnt ein neues Wettkampffahr. Die Konkurrenz wird durch die neu hinzukommenden Jahrgänge in unseren Altersklassen M 70, 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 Wettkampffahr 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.

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.

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 klappt, 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 es 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.