Unser Sportjahr 2019 von zwei Senioren, die sich verstehen

Wolfgang Geyer (M75/1941) und Wolfgang Kownatka (M 80/1938)

Protokoll einer Leidenschaft

PROLOG

Nr. 48/2018 Sinziger STADTNACHRICHTEN Seit

» Sport

Ein Wettkampfjahr der Superlative!

Seniorensportler des TV Sinzig 08 ziehen Bilanz

SINZIG. Für die Seniorensportler des TV Sinzig 08 (LG Kreis Ahrweiler) geht ein überaus erfolgreiches Wettkampfjahr in der Leichtathletik und im LSW-Spezialsport 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 Seniorenleichtathletik. 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.

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

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), M
thias Paasche, M 45 (2), Mich
la Jüris, W 45 (1), Anja Zinn
45 (1), Elisabeth Meyer, W
(5), Hans Meyer, M 70 (10),
degard Ockenfels, W 75,
Wolfgang Geyer, M 75 (8), W
gang Kownatka, M 80 (14)

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.

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.

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 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.

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 werfen 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 und ich über 11,60. 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.

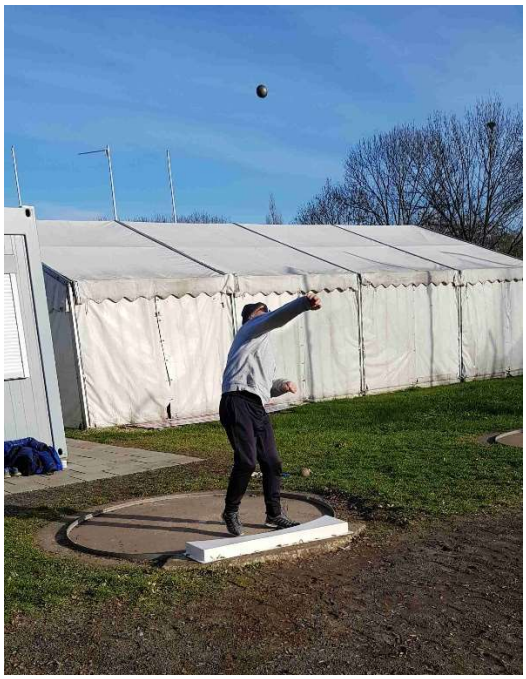
Februar – Das Wetter soll besser werden

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 Speeroramakugel 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 Speeroramawürfe noch bei gut 18,00 m 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.

<u>Erste Erkenntnis:</u>

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.

<u>Zweite Erkenntnis:</u>

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 ja 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 ganz 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.

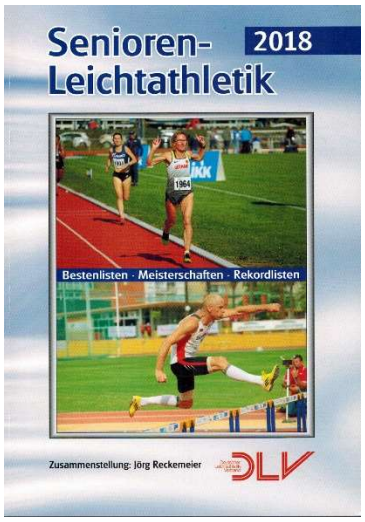
19. Februar. Bei wieder sonnigem Vorfrühlingswetter ein paar Standwürfe mit dem Speer vor unserem Haus. Es ging mir ausschließlich um die Abwurftechnik, die es immer wieder gilt, erneut „einzubrennen“. Die zehn Würfe haben bei Weiten um die 23,00 m-24,00 m gezeigt, dass mir diese Absicht für heute gut 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 Speerwur 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 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

Siegerehrung für den 3. Platz…

…mit Lothar Huchthausen (LG Altmark) 38,21 m, dem mehrfachen Welt-, Europa- und Deutschen Meister

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 kg) mit Hündin *Beauty* mit in den Wald genommen und in einer Regenpause meine Wurfweite überprüft. 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 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 kg), 13,60 m (2,5 kg) und 11,45 m (3 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 kg), 16,10 m (1,5 kg) und 14,00 m (2 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 Schockoramawürfe, 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 kg), 8,24 m (4 kg), 7,10 m (5 kg), 6,38 m (6 kg) 5,47 m (7,26 kg). Ein für mich erfreuliches Gesamtergebnis von 36,15 m. Drei Würfe mit

den Speeroramakugeln 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 undgewöhnlich mild bei wolkenlosem Himmel. Acht Stunden Wettkampf mit einer kurzen Unterbrechung für insgesamt 3 Teilnehmerinnen und 14 Teilnehmer. Insgesamt konnten alle Teilnehmer ausgezeichnete Leistungen erzielen.

Woko beim Shotorama

In der M 75 Klasse war Wolfgang sechsmal erfolgreich, wie auch ich. 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.

April – Erster Start in die 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 klappen 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.