

## Erlebnisbericht Hallen EM Torun

Nach 19 Jahren habe ich mich wieder der internationalen Konkurrenz gestellt. Eine neue Altersklasse und die Tatsache, dass die Meisterschaften in den Schulferien stattfanden, gaben den Ausschlag an den Halleneuropameisterschaften in Torun (PL) teilzunehmen. Die Meisterschaften begannen am Freitag den 27. März und gingen bis zum 02. April. Da ich noch am Donnerstag und Freitag arbeiten musste, entschloss ich mich am Sonntag anzureisen und so den LKW-Verkehr in Deutschland zu meiden. Von Schleswig nach Torun sind es über die A7, A21, A20, A6 und S10 800 km Autofahrt. Sonntagmorgen ging es um kurz nach 8 Uhr los. Den Tempomat auf 135 gestellt, ging es in gut 4 Stunden entspannt bis an die polnische Grenze. In Polen sind auf Landstraßen höchstens 70 erlaubt, aber schnell merkte ich, dass alle deutlich schneller fuhren. Also suchte ich mir einen LKW und fuhr mit 90 hinter diesem her. So kam ich ganz entspannt nach 8 Stunden in Torun an.

Nach dem Einchecken in meinem Motel schnappte ich mir mein Fahrrad und fuhr die 3 km zur Halle um meine Startunterlagen abzuholen und mich zu orientieren. Die Sportarena mit ihren 6 Rundbahnen, den steilen Tribünen und dem separaten Aufwärm-Bereich ist sehr beeindruckend.

Von den zahlreich angebotenen Disziplinen habe ich mich für den Fünfkampf (60m Hürden, Weit, Kugel, Hoch, 1000m) entschieden. In einer Einzeldisziplin ist für mich nach dem Vorkampf Endstation, im Mehrkampf ist man über mehrere Stunden zusammen und es ist immer ein besonderer Teamspirit vorhanden. Vor den 60m Hürden hatte ich den meisten Respekt, da das noch nie meine Disziplin war und ich zuletzt vor 19 Jahren über die Hürden gelaufen bin.

Eine zusätzliche Herausforderung galt es zu meistern. Anfang Dezember wurde ich am Knie operiert (Teilentfernung Innenmeniskus), so dass Training allgemein und Hürdentraining insbesondere erstmal nicht möglich war. Die OP verlief super und ich konnte noch im Dezember erste Trainingseinheiten machen. Im Januar und Februar lag Schnee und ohne große Halle konnte ich kein Hürdentraining machen. Im März konnte ich dann endlich ein wenig Hürdenlauf (4 Einheiten) im Stadion trainieren.

Beim Aufwärmen schaffte ich es kein einziges Mal über die 1. Hürde zu laufen. Entsprechend verunsichert ging es in den Wettkampf. 4. Vorlauf, mir war klar, jetzt musst du über die 1. Hürde laufen, sonst ist gleich alles vorbei. Mehr schlecht als recht ging es über die 1. Hürde, die weiteren Hürden waren dann besser. Überraschung, ich war in meinem Lauf letzter aber insgesamt doch nicht der langsamste.

Insgesamt waren im Fünfkampf der M60 30 Teilnehmer am Start. Wir wurden daher in 2 Gruppen aufgeteilt. Ich gehörte zur 1. Gruppe und für uns gab es keine Pause nach den Hürden, sondern es ging gleich mit dem Einspringen auf der Weitsprunganlage weiter. Gleich im 1. Versuch erzielte ich meine beste Weite (4,19m SB). Vom Weitsprung ging es direkt rüber zum Kugelstoßen. Hier lief es richtig gut. Mit 11,19m (SB) belegte ich in meiner Gruppe Platz 5. Und weiter ging die Hatz. Vom Kugel ging es direkt zum Hochsprung. Ich überquerte 1,29m und blieb damit nur 1cm unter meiner Saisonbestleistung. Jetzt hatten wir gut 2 Stunden Pause bis zu unserem 1.000m-Lauf. Mit schweren Beinen schaffte ich es gerade so unter 4 min zu bleiben. Ich hatte auf eine 3:30 min gehofft, aber es sollte nicht sein. Somit waren die 1000m die einzige Disziplin, bei der ich von der Leistung enttäuscht war. 2500 Punkte waren mein Ziel und 2491 wurden es. Nachdem die 2. Gruppe auch ihre 1000m beendet hatte, ging es gemeinsam auf eine Ehrenrunde. Der Teamspirit war toll, man unterstützte sich und jeder gönnte dem Anderen seine Leistung.

Torun war auf jeden Fall eine Reise wert. Eine super Organisation, sehr freundliche Kampfrichter und Helfer die konsequent, aber immer im Sinne der Athleten agierten. So kenne ich es von den heimischen Wettkämpfen, aber bei Deutschen Meisterschaften habe ich es leider auch schon anders erlebt.

Für die Deutsche 4x200m und die 4x200m Mixedstaffel war ich nicht eingeplant, so dass ich mich am Mittwoch um die Mittagszeit wieder auf den Heimweg gemacht habe. Es ging ebenso entspannt wie auf der Anreise zurück nach Deutschland.

