

# Strahlende Gesichter nach einem Zehnkampf

Friederike, Lara, Lea, Clemens und Tim erleben gemeinsam ein sportliches Abenteuer und sind beeindruckt vom Gemeinschaftsgefühl

**Niesky.** So ist das, wenn man Feuer fängt: Im vergangenen Jahr nahmen Tim Bechly und Clemens Wilke an einem Jedermann-Zehnkampf teil und kamen – trotz aller Erschöpfung – stolz und begeistert zurück. Sie wollten unbedingt wieder mitmachen, aber nicht zur zweiten ... Jetzt führen gleich fünf SC-Jugendliche zum inzwischen 46. Nieskyer Mehrkampfmeeting. Warum?



Ein Zehnkampf übt einfach auf viele Leichtathleten, auch die Nicht-

Spezialisten, einen großen Reiz aus. Doch er ist mehr als ein sportliches Abenteuer. Neben einigen persönlich guten Ergebnissen genoss das Frankfurter Quintett das besondere Gemeinschaftsgefühl.

Zu den Ergebnissen: Lea-Josefin Derling (U18) belegte den zweiten Platz, Friederike Lehmann (die 2015 kurzfristig absagen musste) und Clemens Wilke wurden Dritte. Tim Bechly und Lara Minkus rundeten als Vierte und Fünfte das gute Abschneiden der SC-Athleten ab. Während die Mädchen ihre Zehnkampf-Premiere erlebten (Friederike musste 2015 kurzfristig absagen), hatten sich die Jungen eben schon einmal diesem Wettkampf gestellt.



Tim (jetzt 19) hatte der Zehnkampf gereizt, um „die gesamte Bandbreite der Leichtathletik in einem Wettkampf zu bestreiten. „Vor einem Jahr haben die einzelnen Disziplinen sehr viel Spaß gemacht. Dazu kam das einzigartige Gemeinschaftsgefühl, das sich über die zwei Tage hinweg in der Riege entwickelt hat. Obwohl ich wegen meines dualen Studiums in Berlin in diesem Jahr nicht sehr viel trainieren konnte, wollte ich mich erneut der Herausforderung stellen, um die Vielfalt der Leichtathletik zu erleben. Ich bin gänzlich ohne Leistungsdruck in den Zehnkampf gestartet und wollte in jeder Disziplin einfach nur Spaß haben“, erklärt er. Dem 18-jährigen Gymnasiasten Clemens hatte zur Premiere vor allem die entspannte Atmosphäre bei dem überschaubaren Starterfeld gefallen. „Uns hat auch viel Spaß gemacht, Disziplinen zu belegen, die man sonst nie trainiert.“

Mit mehr oder weniger gezielter Vorbereitung gelang es beiden, sich in mehreren Disziplinen gegenüber dem Vorjahr zu verbessern, damit einige neue persönliche Bestmarken zu setzen und sich in der Gesamtpunkteleistung zu verbessern: Beim Hürdenspezialisten Clemens waren es der Weitsprung, Hochsprung, 400 m, 110 m Hürden und Stabhochsprung. Mittelstreckler Tim steigerte sich gleich in sieben Disziplinen: 100 m, Kugel, Hoch, 400 m, 110 m Hürden, Diskus und 1500 m (Details siehe am Ende des Textes). Mit ihrer Gesamtpunktzahl von 4252 bzw. 3639 waren sie zufrieden, hatten aber auch ambitionierte Leistungssportler in der Riege. Der Sieger Jonathan Petzke



(Dresdener SC 1898) stellte letztlich mit 6553 Punkten einen Meetingrekord auf, der ihn derzeit in der deutschen Bestenliste auf Platz 19 bringen würde.



Natürlich waren die Jungen auf einige Leistungen besonders stolz. Tim erzählt: „Insbesondere freue ich mich über meine Leistungen über die längeren Läufe. Die 400 m haben mir gezeigt, dass ich den Willen habe, das Tempo durchzuhalten. Das war echt ein Kampf im Kopf. Bei den abschließenden 1500 m hatte ich einfach Spaß. Obwohl ich völlig erschöpft war, musste ich auf der Zielgeraden lächeln, weil ich wusste, ich habe es geschafft. Dass dabei so eine tolle persönliche Zeit rausgesprungen ist, war tatsächlich Nebensache.“ Tim,

der in Berlin studiert, aber weiterhin engen Kontakt zu den anderen SClern hält, war es auch, der die anderen angestachelt und neugierig gemacht hatte, es mit dem Zehnkampf zu versuchen.

Für Clemens war „die übersprungene Körperhöhe im Stabhochsprung schon etwas Besonderes, wenn man bedenkt, dass es aus eigener Kraft möglich war.“ Er schaffte 2,00 m bei gut 1,80 m Körperlänge. „Aber auch die Hürde zum Start des zweiten Tages hat gleich Aufwind gebracht. Nach der Belastung am Vortag war es schwierig, einen Rhythmus zu halten. Ich hatte mich auch unter Druck gesetzt, weil es ja meine beste Disziplin ist“, ergänzt er.



Das Besondere beim Jedermann in Niesky: Auch für weibliche Leichtathleten ist statt des gängigen Sieben- ein Zehnkampf ausgeschrieben mit drei kürzeren Distanzen als bei den Männern (200 m statt 400 m, 100 m Hürden statt 110 m, 800 m statt 1500 m). Die Gewichte bei Speer, Diskus und Kugel unterscheiden sich ohnehin. Die Achillesferse für Jedermann-Zehnkämpfer ist immer der Stabhochsprung. Kaum jemand kann ihn im heimischen Verein speziell trainieren. Deshalb werden beim Wettkampf zumeist Übungssprünge angeboten. Die Komplexität dieser Disziplin hat für Laien ihre Tücken, deshalb sind die meisten stolz, überhaupt eine Höhe zu schaffen. Die Frankfurter können immerhin alle auf gültige Versuche verweisen. Stolz ist der, der höher springt als beim Hochsprung, also ohne Hilfsmittel wie Lara, Clemens und Tim. Für Lea und Friederike war nach der Einstiegshöhe Schluss, doch Punkte gab es für 1,00 m noch nicht.



Lara (19 Jahre), die sich auf den längeren Laufdistanzen zu Hause fühlt, war deshalb auch am meisten stolz auf ihre Leistung beim Stabhochsprung. „Den hatte ich vor dem Zehnkampf noch nie so wirklich geübt. Aber Dank der lieben Unterstützung und der vielen hilfreichen Tipps der anderen Sportlerinnen aus der Riege und der Kampfrichter habe ich mit jedem Sprung schnell dazu gelernt



und es am Ende tatsächlich geschafft, meine eigene Körpergröße von 1,60 m zu überspringen.“ Sie fand insgesamt „die Abwechslung, die ein

solcher Wettkampf bietet, eine schöne Gelegenheit, sich an Disziplinen zu versuchen, die wir normalerweise eher nicht trainieren.“

Friederike (18), die mehrmalige Teilnehmerin über 400 Meter Hürden bei Deutschen Jugendmeisterschaften, nennt zuerst das „unerwartet passable Hochsprungergebnis mit der Schere über 1,36 m. Und die 800 m zum Ausklang, wo ich nochmal alles, was ging, auf die Bahn gelegt habe, um als Erste ins Ziel kommen zu dürfen.“ In diesen beiden Disziplinen sowie über 200 m und 100 m Hürden erreichte sie die besten Riegenleistungen.



Lea-Josefin (fast 16), die sich auf den Sprint und Weitsprung konzentriert, hebt die 800 m hervor, obwohl dort keine besondere Zeit herausgekommen sei. „Vor dieser Distanz hatte ich immer Angst. Danach war es ein tolles Gefühl, alles gegeben zu haben. Insgesamt ging es wirklich eher um das Durchhalten als darum, neue Bestzeiten oder Weiten zu erreichen. Ein Zehnkampf ist ja so anstrengend. Ich habe mich deshalb viel mehr darüber gefreut, dass Lara und Clemi ihre eigene Körpergröße übersprungen haben oder das Rike sogar die 800 m noch so schnell gelaufen ist. Ich bin einfach super stolz auf uns alle.“ Im Weitsprung war sie übrigens die Beste der Riege.

Auch mit dem Muskelkater und Verspannungen, die nach dem ersten Zehnkampf-Tag bei den meisten unweigerlich auftreten, kamen dank der Euphorie der Erlebnisse alle SC-Athleten gut zurecht: „Natürlich sind nach der abschließenden 400 m des ersten Tages die Beine am nächsten Morgen ziemlich schwer“, sagt Tim. „Dennoch hat, denke ich, jeder zumindest eine Disziplin, auf die er sich am zweiten Tag freuen kann. Diese Vorfreude sowie der Wille, einen Zehnkampf zu beenden, erleichtern das Aufstehen am zweiten Wettkampftag ungemein.“ Friederike meinte ganz



weltmännisch: „Ich habe mich wirklich auf einen weiteren schönen Tag gefreut. Der Muskelkater geht ja durch Bewegung auch wieder weg.“ Laras Motivation für den zweiten Tag rührte daher: „Ich habe mich schon sehr darauf gefreut, da ich am ersten Tag sehr viele positive Erfahrungen gesammelt hatte. Die Atmosphäre war etwas Einmaliges für mich. Ich hatte nicht das Gefühl, jedem wären nur seine eigenen Leistungen wichtig - man hat mit allen mitgefiebert, egal, von welchem Verein sie kamen. Alle haben zusammen gekämpft,

sich gegenseitig motiviert und angefeuert. So ein starkes Gemeinschaftsgefühl habe ich bei Leichtathletikwettkämpfen bisher noch nie erlebt.“

Der Zehnkampf hat alle Fünf gefangen genommen. Lea meinte: „Teilgenommen habe ich, weil es schön ist, so etwas mit Freunden zusammen zu machen. Insgesamt war es noch viel schöner, als ich es mir vorgestellt habe. Alle waren wie eine große Familie, die sich gegenseitig unterstützt, hilft und miteinander Spaß hat. Damit meine ich unsere Riege



und natürlich besonders uns Fünf vom Verein. Gemeinsam einen Zehnkampf zu bestreiten und zusammen zu wohnen, hat uns näher zusammengebracht. Es kam mir persönlich auch viel länger vor als nur zwei Tage.“ Und Friederike fand es toll, die „Gegenwart so Bewegungsverrückter zu genießen, wirklich die Leichtathletik zu schmecken, sich Disziplinen zu stellen, die man sonst nicht macht; das bei lockerer Atmosphäre ohne Druck“. Im nächsten Jahr, so sind sich alle einig, wollen sie auf alle Fälle wieder nach Niesky.

#### Ergebnisse:

wU20/1. Berndt Ann-Marie (LSV Niesky) 4.412 Punkte

2. Neumer Anna (TSV Dresden) 4.347 Punkte

3. **Lehmann Friederike** (SC Frankfurt) 4.165 Punkte (rot: beste Leistungen der Gruppe)

100 m	Weit	Kugel	Hoch	200 m	100m Hü	Diskus	Stabhoch	Speer	800 m
14,13	4,36 m	6,16 m	1,36 m	28,07 s	17,20 s	17,16 m	1,00 m	21,68 m	2:30,16 min
(584)	(393)	(281)	(470)	(625)	(574)	(227)	(0)	(320)	(691)

5. **Minkus Lara** (SC Frankfurt) 2.322 Punkte

15,84	3,69 m	5,80 m	1,15 m	32,96	22,22	11,11 m	1,60 m	11,66 m	2:56,13
(348)	(239)	(259)	(266)	(295)	(144)	(123)	(110)	(136)	(402)

wU18/1. Rehle Henriette 1999 (LSV Niesky) 4.722

2. **Derling Lea-Josefin** 2000 (SC Frankfurt) 3.593

13,81	4,85 m	7,54 m	1,21 m	30,33	17,91	13,72 m	1,00 m	19,87 m	3:02,86
(634)	(519)	(370)	(321)	(459)	(498)	(167)	(0)	(286)	(339)

mU20/1. Petzke Jonathan 1998 (DSC 1898) 6.553 Meetingrekord

2. Kriebisch Conrad 1998 (LSV Niesky) 5.065

100 m	Weit	Kugel	Hoch	400 m	110 m Hü	Diskus	Stabhoch	Speer	1500 m
12,33 s	<u>5,54 m</u>	8,52 m	<u>1,57 m</u>	<u>58,65 s</u>	<u>16,89 s</u>	21,85 m	<u>2,00 m</u>	30,23 m	5:12,30 min
(588)	(490)	(397)	(441)	(460)	(636)	(307)	(140)	(302)	(491)

4. **Bechly Tim** 1997 (SC Frankfurt) 3.639

<u>12,84 s</u>	4,90 m	<u>7,90 m</u>	<u>1,45 m</u>	<u>59,38</u>	<u>20,21</u>	<u>21,06 m</u>	1,50 m	33,06 m	<u>4:50,95 min</u>
(495)	(363)	(360)	(352)	(435)	(333)	(292)	(54)	(342)	(613)



