

LEICHTATHLETIK



NEWSLETTER

April 2026



Newsletter 2026 – April

Termine

Datum	Meldung über	Meldeschluss	Veranstaltung	Ort
02.05.	TSV	22.04.	Bahneröffnung, ab U8	Flensburg
02.05.	Eigen	27.04.	14. Südseeerlauf (0,4 / 5 / 7,5 / 21 km) inkl. LM + KM Halbmarathon	Sörup
03.05.		19.04.	DM Langstaffel U20-Masters	Celle
06.05.	TSV	03.05.	2. Lauf Angeliter Laufserie 3.000 m und 1.000 m	Schleswig
10.05.	Eigen	02.05.	30. Stadtwerkelauf Niebüll (2,6 / 5 / 10 km)	Niebüll
10.05.	TSV	01.05.	38. Schleswiger VR Bank Stadtlauf mit KM + LM 5/10 km	Schleswig
19.05.	TSV		Horst-Kunze-Abendsportfest (Langstaffeln)	Bredstedt
20.05.	TSV	17.05.	3. Lauf Angeliter Laufserie 5.000 m, 3 x 800 m/1000 m	Fahrdorf
30.05.	Sven W.		19. Lauf zwischen den Meeren	Husum - Damp
30./31.05.			NDM Mehrkampf alle AK	Papenburg
30.05.	TSV		LM Block und Talentsichtung	Kiel
05.06.	Jörg K.		Vorrunde TEAM DM Masters	Fahrdorf
06.06.	Detlev U.		Nachwuchs-Werfertag	Fahrdorf
06./07.06.			LM U20 + U16	Lübeck
07.06.	eigen	03.06.	8. Tine-Flugplatzlauf	Schwesing
13.06.	TSV		KM Einzel S/Si U16 - KU10 (7 J.) mit BM U18 u.ä.	Schleswig
13./14.06.			LM M/F + U18	Hamburg
14.06.	Eigen	10.06.	18. Stadtlauf "Kappeln Rund" (5,9 / 10 km)	Kappeln
14.06.	Eigen	01.06.	15. Handewitter Sommerlauf	Handewitt
19.06.	TSV		Werferabend inkl. KM-Diskus, Speer ab U16	Fahrdorf
20./21.			NDM Jugend U20 - M/W15	Lübeck
21.06.	Eigen		Viking Triathlon	Schleswig
27.06.	Eigen		Mittsommerlauf (5 / 10 km)	Enge-Sande
27.06.	Detlev U.		Offene Meisterschaften Masters	Apenrade/DK
27./28.06.			LM Mehrkampf	Flensburg
06.07.-14.08.			Sommerferien	



Newsletter 2026 – April

26. März bis 2. April 2026, Torún/Polen, Hallen Europameisterschaft

s. Ergebnisübersicht S. 5 sowie Erlebnisbericht von Jörg Köpke S. 10

29. März 2026, Berlin, Halbmarathon

Unser Neuzugang Roman Lagoda hatte sich bereits vor längerem für den Generali Berlin Halbmarathon gemeldet – so wie gut 43.000 weitere Läufer/-innen aus 130 Nationen. Natürlich siegte Kenia (Laufzeit <1 Stunde), aber auch der beste Deutsche kam auf den 3. Platz (ebenfalls <1 Stunde). Bei den Frauen siegte Äthiopien in 1:05 Std. Es wurde reichlich Prominenz gesichtet wie Kai Pflaume, Felix Kroos (Ex-Fußballer) Und da ist es sehr erfreulich, dass der TSV Fahrdorf in den Ergebnislisten auftaucht: Roman finishte in 1:33:56 Std.



Den letzten Schliff hatte Roman sich beim Donnerstags-Lauftraining geholt.

11. April 2026, Hannover, Marathon, HM und Minithon

Ergebnisse HAZ-Minithon & R5K- 11.04.2026

Platz	Stn	Name	Nat.	Jg	m/w	Verein	MW-Pl.	AK-Pl.	Netto	Brutto
58.	431	CLEMENS Michel		2016	m	TSV Fahrdorf	43. M	13. MKU12	20:43	20:51
115.	432	CLEMENS Pauline		2012	w	TSV Fahrdorf	31. W	5. WJU16	22:52	22:59
296.	430	CLEMENS Johanna		2010	w	TSV Fahrdorf	123. W	7. WJU18	27:57	28:06

[Mehr anzeigen](#) [Alle 438 Teilnehmer anzeigen](#)

Anzahl Teilnehmer: 438

Außerdem startete Hannes Clemens, 2018, m, im Kinderlauf über 800 m. Dort gibt es leider keine offizielle Zeiterfassung.

Newsletter 2026 – April



Foto: Jenny Clemens
s. auch unsere Tages-Reels auf Instagram

7.-9. April 2026, Fahrdorf, 3 tolle Tage = Osterferiencamp beim TSV Fahrdorf

Die Woche nach Ostern war in diesem Jahr dem Leichtathletiknachwuchs in Fahrdorf vorbehalten. Und so hatten sich insgesamt 24 Kinder und Jugendliche angemeldet, die von morgens bis abends Sport (also Leichtathletik) machen wollten. In diesem Jahr konnte kurzfristig das gesamte Teilnehmerkontingent aus der Warteliste aufgenommen werden. Die Wetterprognose deutete auf optimale Bedingungen für „Sportplatz“, denn in der Sporthalle wäre es mit so vielen Teilnehmern nicht gegangen.

Der Dienstag begann mit dem üblichen Aufwärmprogramm: 2 (freiwillige) Runden laufen, Lauf-Abc ... Dann hatte Anke einen Stundenplan erstellt, so dass die Athleten in 3 leistungsgerechte Gruppen eingeteilt werden konnten: Gruppe 1 (6 bis 8 Jahre): Sprint (Anke), Gruppe 2 (8 bis 10 Jahre): Wurf mit Maxi, Gruppe 3 (11 bis 14 Jahre): Hochsprung mit Jörg.

Und hier gleich ein dicker Dank an Jörg, der uns in seinem Erholungsurlaub jeden Tag mit seinem Fachwissen unterstützt hat.



Newsletter 2026 – April

Die Gruppenrotation ging dann weiter mit: Diskus, Speer, Heulerwurf, Kugelstoß und zum Abschluss nie enden wollenden Staffeln. Hier hatten wir fachmännische Hilfe von Kerstin N., Imke und Arne.

Der Mittwoch verlief im Großen und Ganzen ähnlich. Ganz toll das spontane Einspringen von Sönke, der mit seinen Speerwürfen beeindruckte. Am Nachmittag kam dann der Supersprinter Michael Sch., der den Größeren den explosiven Start aus den Startblöcken näherbrachte. Sogar eine Rennrad-Runde mit Hinnerk für den Triathleten wurde angeboten.

Diesen Tag konnten wir im Sportlerheim bei Pommes und Nuggets, bereitet von den neuen Pächtern Carmen und Knut, ausklingen lassen.

Und dann kam auch schon der Donnerstag-Abschluss-Tag. Wieder Training – auch wenn es schon sehr viel Muskelkater gab – auch Stab (allerdings sehr schwierig, da wir keine Anlage mehr haben), Hammerwurf (wer wollte), Mehrsprung und natürlich wieder Sprint, Ballwurf und Weitsprung ... An diesem Tag war Jakob W. zur Trainer-Unterstützung dabei. Und unser Lauf-Wurf-Biathlon am Ende forderte die letzten Kräfte.

Die Kinder/Jugendlichen waren hochmotiviert, begeistert und voller Eifer dabei. Wir (ich auch) kennen jetzt „Stachellauf“ und „Disco-Wurf“ (das sind keine Schreibfehler). Auch der Muskelkater wurde erlebt. Dafür hat es sich gelohnt!




Und dann waren da noch die Mütter/Väter, die geharkt und gemessen, für unsere Snackpausen eingekauft haben, Fotos und 3 tolle Videos für Instagram aufgenommen und für die Nudelparty am letzten Tag gesorgt haben. Abschließend wurde im JUZ auch noch abgewaschen, aufgeräumt und gesäubert.

Danke an alle – Anke



Newsletter 2026 – April



26.03.2026	Eröffnungszeremonie	
27.03. 1. Tag	Michael Bott (Botti und leider, leider in der M55 startend. Das ist bei internationalen Wettkämpfen so, da er erst im November 60. Geburtstag hat.)	Gewichtswurf (11,34 kg) 16. Platz von 18 12,03 m Saisonbest und zufrieden
28.03. 2. Tag	Anreise Andreas Groneberg Botti	- Kugelstoß 6. Platz und sehr zufrieden, da Endkampf der besten 8 erreicht: 12,46 m
29.03. 3. Tag	Anreise Jörg Köpke	
	Andreas	60 m 3. Vorlauf: 8,06 Sek. q SB, Semifinale erreicht
	... Bronzemedaille im → 	Weitsprung: 5,06
	Botti	Speer 9.: 32,09 m
30.03. 4. Tag	Andreas	Dreisprung 8. Platz (= Endkampf erreicht) 10,11 m SB (endlich wieder vierstellig)
	Botti	Hammerwurf 14.: 32,17 m
31.03. 5. Tag	Botti	Diskuswurf 15.: 30,89 m
	Jörg <i>Fünfkampf: 2491 Punkte SB</i>	60 m Hü. 14,08 Sek. Kugel 11,19 m Weit 4,19 m; Hoch 1,29 m 1000 m 3:57,65 Min.
	Andreas <i>Fünfkampf: 2618 P.</i>	60 m Hü. Sek. 10,53 Sek. Kugel 10,64 m Weit 4,78 m; Hoch 1,29 m 1000 m DNF
01.04.	Botti, Jörg	ausschlafen, feiern Erholung- Rückfahrt
02.04.	Andreas 2-mal Silber   dann feiern	4x200-m-Staffel M60 Germany 1:46:85 Min. 4x200-m-Staffel Mixed X60 Ger. 1:54:71 Min.



Gruppenbild unserer Schüler/-innen, die 2025 das Sportabzeichen abgelegt haben – mit Werner Welpot

GROBARTIG – GEWONNEN – SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB 2025

Unsere Schüler-Mannschaften (einmal die Mädchen und einmal die Jungen) haben jeweils einen Scheck über 500 EUR beim Sportabzeichenwettbewerb gewonnen. Diese Schecks wurden am Mittwoch, **22. April 2026**, auf dem Sportplatz vom Sportabzeichenwart des KSV SL-FL Werner Welpot übergeben. Auch einige Sportabzeichenabnehmer waren zu diesem freudigen Anlass gekommen.



Jetzt gibt es noch am 9. Mai einen Termin des Kreissportverbandes, wo erfolgreiche Vereine sowie Sonderpreise für Paare und Familien vergeben werden.

Anke Timme, Sportabzeichenbeauftragte des TSV Fahrdorf

Unsere Termine für die Abnahme der Sportabzeichen 2016 finden in der Woche ab 1. Juni auf dem Sportplatz statt. Kümmert euch bitte ggf. schon um die Schwimmnachweise.



Newsletter 2026 – April

22. April 2026, Kropp, Immelmannlauf

Erste Frau Kerstin Günter (5 km), erstes Mädchen Carla Behmer, zweiter Junge Jakob Brumm, erste in der AK U10 Rike Wagner (4. Gesamt), dazu ein AK-Sieg W70 von Anke Timme (was nicht besonders schwer war). In der MU20 von Jan Ole Günter und in der M45 Sven Windmann mit jeweils starken 2. Plätzen sind hervorragende Ergebnisse dieses schönen Sommerabends in Kropp.



25. April 2026, Bredstedt, Schülersportfest

Ein kompletter Medaillensatz geht nach Fahrdorf



Bei relativ kühlen Temperaturen waren am 25.04.26 Lia Parusel (W7), Julie Beyer (W7) und Hannes Clemens (M8) für den TSV Fahrdorf in beim Schülersportfest in Bredstedt unterwegs.

Die drei Nachwuchssportler konnten dabei im Mehrkampf einen kompletten Medaillensatz mit nach Fahrdorf an die Schlei nehmen. Julie und Lia holten in ihrer Altersklasse W7 Gold und Bronze. Hannes konnte bei der M8 die Silbermedaille mit nach Hause nehmen. Alle drei konnten in verschiedenen Disziplinen ihre persönlichen Bestleistungen verbessern.

Ines Beyer-Greve



Newsletter 2026 – April

25. April 2026, Kiel, Bahneröffnungssportfest

Immerhin einen „Abgesandten“ hatten wir beim Bahneröffnungssportfest des Kieler TB: Ian Hoheisel, jetzt U14/M12 startete im Dreikampf und wurde AK-Sieger: 75 m Sprint in 11,27 Sek., Weitsprung 4,08 m und 200-g-Ballwurf 41,50 m =



Gesamtpunkte 1144

25. April 2026, Aabenraa (DK), Werfer-Fünfkampf

Viking Power Fahrdorf im Land der Wikinger erfolgreich

Schon eine Woche nach seinem erfolgreichen Wurf-Mehrkampf in Österreich machte sich Neu-M60'er Michael Bott auf den Weg nach Dänemark, um erneut einen Werfer-Fünfkampf in Angriff zu nehmen.

Und bei angenehmen Temperaturen in der Arena Aabenraa legte Michael gleich furios los und erzielte eine neue Jahresbestleistung im Hammerwurf mit dem 5 kg-Gerät. 37,12 m wurden gemessen. Auch mit 13,12 m im Kugelstoßen, ebenfalls 5 kg, zeigte er sich zufrieden.

In seiner Paradedisziplin, dem Diskuswurf (1 kg), legte er gleich mit 38,28 m eine gute Weite vor, die er im dritten Versuch noch etwas überbieten konnte und auf 38,62 m kam.

Trotz schwieriger Windverhältnisse, es war im Verlauf des Vormittags doch sehr stürmisch geworden, brachte er den 600 g-Speer im letzten Versuch auf 32,80 m und blieb damit nur knapp unter der Weite, die er in Österreich erzielt hatte.





Newsletter 2026 – April

In der letzten Mehrkampfdisziplin, dem Gewichtwurf mit dem 9,08 kg schweren Gerät, kam er auf 13,80 m und packte damit noch weitere 677 Punkte zum Endergebnis von 3251 Punkten, was eine deutliche Verbesserung des Kreisrekordes bedeutete. Einer seiner einheimischen Konkurrenten erzielte sogar einen neuen dänischen Rekord.

Detlev Uhlenbrock

26. April 2026, Hamburg, Haspa-Marathon

Die Staffel „Schleiläufer“ hatte sich als private Gruppe für das Event „40. HaspaMarathon“ angemeldet.

Am 26.04.2026 sind wir mit unserem guten Support nach Hamburg gestartet. Auf dem Weg zum Start bereits viele bekannte LäuferInnen aus unserem Kreis getroffen. Der Start war um 8:30 Uhr. Wir waren im Block L. Letztlich ist dieser Startblock um ca. 8:50 Uhr durch den Startbogen über den roten Teppich gestartet.



An der Strecke war ein unglaubliches Publikum auf den Beinen. Die LäuferInnen wurden mit sehr viel Ideen an Plakaten und Musikgruppen angefeuert.

Einige LäuferInnen hatten sich den Lauf mit Kostümen angetan. Sehr beeindruckend war die Feuerwehr. Die Kameraden haben die Strecke in Atemschutzrüstung zurückgelegt.



Gestartet sind wir bei 4 Grad und Sonne. Der Tag hatte gutes Wetter versprochen, sodass sonnige 19 Grad erreicht wurden.

Startläuferin Birthe konnte nach 15,4 km am Ballindamm in der Wechselzone an Carola übergeben. Dieser Lauf startete an der Alster und endete nach 11,8 km am Überseering, City Nord. Dort übernahm Meike in der Wechselzone und lief 5,3 km bis zum letzten Wechsel Maienweg. In der letzten Wechselzone hat Sascha den Schlusslauf mit 9,7 km über den roten Teppich mit Torbogen zum Ziel nach 4:17 Std erreicht. Wir haben gemeinsam alle Wechselpunkte begleitet. Überfüllte Bahnen machten den gemeinsamen Zieleinlauf leider nicht möglich. So musste Sascha alleine ins Ziel einlaufen.



Wir konnten einen tollen Lauftag mit vielen tollen Menschen in HH erleben. Danke an unseren Support Thorsten!

Birthe Muhl



Newsletter 2026 – April

26. April 2026, Eckernförde, 36. Eckernförder Stadtlauf

Leider hatten wir in diesem Jahr keine Läufer beim Schnupperlauf über 2 km. Unsere Interessierten waren schon zu alt und hätten 5 km laufen müssen. Über 5 km war dann bewährt Sven Windmann auf den Laubeinen: 1. M45 in 20:22 Min. Auch Elena Golec konnte aufs Siegertreppchen: 3. W40 in 23:31 Min. Tobias Golec, M40 in 22:24 (6. Platz).

Einziger 10-km-Läufer des TSV Fahrdorf war Hinnerk Timme. Er gewann seine AK M70 in tollen 45:25 Min. und hatte immerhin 4 AK-Konkurrenten und viele jüngere hinter sich gelassen.

Eine tolle Veranstaltung bei tollem Wetter mit vielen motivierten Läufern und etlichen Zuschauern an der schönen Promenade. Insgesamt finishten über 1300. Hoffentlich finden sich Personen, die die Orga zukünftig übernehmen (s. auch Bericht in der Eckernförder Zeitung vom 27.04.2026).

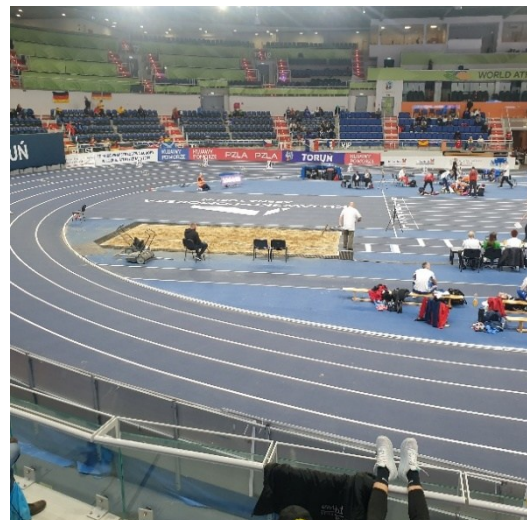
Danke an Elena, die ein tolles Reel für Instagram beim Laufen erstellt hat.

Erlebnisbericht Hallen EM Torún

von Jörg Köpke

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



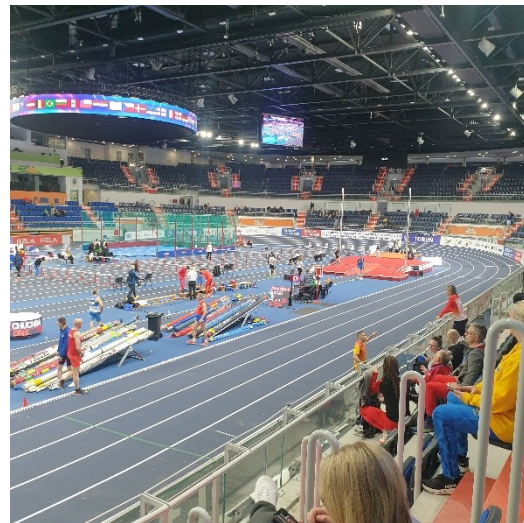


Newsletter 2026 – April

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 Hürdenttraining 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 Hürdenttraining 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.



Newsletter 2026 – April

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.

Jörg Köpke

17. - 19. April 2026, Purgstall an der Erlauf (Österreich), EM im Werfer-Zehnkampf

Der Ausweichtermin führte zum Werfer-Zehnkampf-EM-Titel

Eigentlich ist der Werfer-Zehnkampf - am 3. Oktober in Medelby - immer als Saisonabschluss ein fester Bestandteil meiner Saisonplanung. 2026 nicht. Da sitze ich im Flieger von meinem Japanurlaub nach Hause. Da es nur wenige Wettkämpfe im Jahr gibt, blieb als Ausweichtermin nur die Europa Meisterschaft im Werfer-Zehnkampf im Rahmen der 8. Welt-Werfer-Spiele in Purgstall an der Erlauf (Österreich) vom 17. - 19. April 2026 übrig.

Am 16.04. ging es früh morgens mit dem Auto nach Hamburg und dann mit dem Flieger nach Wien. Nach dem Abholen eines Leihwagens, sind meine Frau und ich noch einen halben Tag durch Wien getapert. Schöne Stadt, aber keine optimale Wettkampfvorbereitung. Bei den 343 Stufen des Stephansdoms habe ich dann mein Veto eingelegt und wir sind Schnitzelessen gegangen.



Nach 110 km Autofahrt haben wir gegen 21:30 Uhr dann unsere Ferienwohnung nahe Purgstall erreicht. Um 09:30 Uhr startete am nächsten Tag, auf dem Gemeinde-Sportplatz, der Wettkampf mit dem Schleuderball. Die M60 war mit 7 Teilnehmern (5 Österreicher, 1 Ungar und ich) die stärkste Gruppe. Mit 39,63 m (720 Punkte) mit dem 1-kg-Schleuderball lag ich nach der ersten Disziplin auf dem dritten Platz. In Führung mit 120 Punkten mehr lag der Vorjahressieger Josef Kuttner. Dies sollte sich nach der zweiten Übung, der Keule (250 g), ändern. Mit 56,61 m (943, meiner höchsten Einzelpunktzahl), übernahm ich die Führung in der Altersklasse. Im Speerwurf 600 g 33,15 m (736), Kugelstoßen 5 kg 12,84 m (917), Steinstoßen 7,5 kg (916) und Diskus 1 kg 37,62m (836) erzielte ich die weitesten Weiten und baute den Vorsprung sukzessive aus. Nur im Hammerwerfen 5 kg 35,25 m (705), war der spätere drittplatzierte Johann Mair mit 38,53 m am ersten Tag noch einmal besser.



Newsletter 2026 – April

Den Abschluss am ersten Tag machte der beidarmige LA-Gewichtswurf (9,08 kg) 12,30 m, der nicht zum Zehnkampf zählt, aber mit den vier olympischen Leichtathletik-Disziplinen Kugel, Diskus, Hammer und Speer den Werfer-Fünfkampf der Leichtathletik vervollständigt. Hier erreichte ich mit 3093 Punkten die höchste Punktzahl aller Teilnehmer (meine Medaille war deshalb etwas größer) und somit auch den 1. Platz in meiner Altersklasse.

An meinem zweiten Wettkampftag standen somit noch drei Disziplinen auf dem Programm: Nach dem ersten Versuch im einarmigen Gewichtswurf (5 kg) keimte bei der Konkurrenz noch einmal Hoffnung auf. Josef und Johann warfen beide über 25 m und hätten über 200 Punkte gut gemacht. Da ich in der Vergangenheit oft Probleme in dieser Disziplin hatte den Sektor zu treffen, war ich mit meinem Sicherheitswurf von 19 m durchaus zufrieden. Mit dem zweiten und dritten Versuch konnte ich mich auf 23,41 m (780) an die beiden heranarbeiten und habe somit nur 70 bzw. 80 Punkte von meinem Vorsprung eingebüßt. Im beidarmigen Gewichtswurf konnte ich dann mit 17,09 m (770) wieder 25 bzw. 6 Punkte davon gutmachen. In der Letzen Disziplin, dem Kugel-Schocken muss eine 3-kg-Kugel hüfthoch seitlich geworfen werden. Mit 21,47 m (795) konnte ich hier meine 7. Disziplin mit der besten Weite beenden. Mit 8124 Punkten bin ich letztlich souverän Europameister im Werfer-Zehnkampf geworden. Zweiter wurde Josef Kuttner mit 7668 Punkten vor Johann Mair mit 7560 Punkten.

Ich hätte auch noch am Samstagnachmittag die vier fehlenden Disziplinen des K57-Zehnkampfes machen können. Hier werden die vier Leichtathletik Übungen durch LSW- bzw. WTC-Übungen ersetzt:

- Igmander Hammer (8-kg-Kugel an einer Eisenstange mit Griff)
- Kugel Standstoß (7,26 kg)
- Diskus Griechisch (3-kg-Hantelscheibe aus dem Stand)
- Kugelnwurf 2,5 kg (wie Speerwurf nur mit einer Kugel aus dem Stand)

Wäre interessant gewesen, aber da meine Frau ihren Geburtstag am Vortag als Zuschauerin geruhsam auf dem Sportplatz verbracht hatte, gehörte der Nachmittag einer gemeinsamen Aktion. Eine Wanderung durch und um die Erlauf-Schlucht. Anschließend ging es zur Siegerehrung. Am Sonntag ging es dann in der Frühe wieder Richtung Wien. Schloss Schönbrunn, Prater usw. Mit 1 ½ Stunden Verspätung ging es um kurz nach 22:00 Uhr wieder Richtung Hamburg, wo wir mit Sondergenehmigung um 23:30 Uhr noch landen durften. Kurz vor 02:00 Uhr waren wir dann im Bett.



Schöne Reise – Schöner Wettkampf – Schönes Wien! Kann man wieder machen. Und es gehen ja auch zwei Werfer-Zehnkämpfe in einem Jahr. Und dann vielleicht auch der K57er. Mal sehen.

Michael Bott