

ZEHNKAMPF Qualifikationswettkampf in Düsseldorf

Am vergangenen Wochenende 12-14.08.2022 machten sich Tom Stölken (U20) und Trainer Björn Sommerfeld auf den Weg nach Düsseldorf. Gemeinsam mit einer weiteren Gruppe an Athleten und Betreuern des Hamburger SV sollte hier die Chance genutzt werden, sich für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften zu qualifizieren.

Nachdem Tom an den Norddeutschen Mehrkampfmeisterschaften im Juli krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnte, war in Düsseldorf noch eine diesjährige letzte Möglichkeit geschaffen worden einen Zehnkampf für die Qualifikation zu absolvieren.

Es sollten heiße und kräftezehrende Tage bei über 34 Grad werden, soviel sei schon ein mal vorweg genommen.

Tom begann die **100 m** mit einem Fehlstart, weil die Startblöcke schon stark abgenutzt waren und er den Halt im Block verlor.

Die fachkundigen Insider wissen:

1 Fehlstart ist im Mehrkampf erlaubt, ganz im Gegensatz zu den Einzeldisziplinen.

Im zweiten Versuch klappte es dann und mit sehr viel Adrenalin im Blut fielen endlich die so lang ersehnten 12 Sekunden. Die Uhr blieb bei 11,94 sec stehen, was gleichbedeutend mit einer neuen persönlichen Bestzeit (PB) ist.

Der folgende **Weitsprung** fand in der Mittagssonne statt und forderte allen Beteiligten schon hier sehr viel ab. Den weitesten Satz schaffte Tom mit 5,95 m im dritten Versuch. Mit dieser Leistung folgte die nächste PB.

Im **Kugelstoßen** sollte sich dann ein kleines Drama ergeben.

Im dritten Versuch stieß Tom die 6 kg Kugel auf 12,41 m!

Die Freude war riesengroß, als diese Weite vom Kampfrichter verkündet wurde.

Allerdings notierte die Schriftführerin nur 11,41 m, was im Jubel unterging.

Gegen diese Entscheidung wurde natürlich Protest eingelegt.

Selbst die Neuvermessung der Weite, welche noch erkennbar war und exakt 12,41 m ergab, wurde nicht stattgegeben. Nach einigen Diskussionen wurde ein Ersatzversuch zugestanden, welchen Tom auf 11,93 m stieß. Auch wenn diese Weite eine weitere PB war, so überwog doch der Ärger über diesen Fehler und die fehlende Einsicht der Schriftführerin. Schließlich wurden hier 29 Punkte „gestohlen“.

Schnell war der Fokus dann aber auf den **Hochsprung** gerichtet.

Diese Disziplin war bisher eine Wackeldisziplin von Tom, so dass die Einstiegshöhe bei 1,52 m gewählt wurde. Es folgten 5 Sprunghöhen mir jeweils gültigen ersten Versuchen. Bei 1,67 gab es die ersten ungültige Versuche. Leichte Fußschmerzen machten sich bemerkbar, jedoch signalisierte Tom, dass er diese Höhe im dritten Versuch angehen könne. Und es klappte. Nach diesem erfolgreichen Versuch über 1,67 m (PB +7 cm) beendete Tom den Hochsprung in Absprache mit seinem Trainer.

Der abschließende **400 m** Lauf wurde etwas verhalten von Tom angegangen.

Nach einem tollen Kampf stand die Uhr bei 55,70 sec (PB).

Um 20:00 Uhr ging es nach 11 Stunden Wettkampf ins Hotel zurück.

Fazit 1.Tag: 5/5 Disziplinen mit PB und 2932 Punkte im 5-Kampf.

Der folgende 2.Tag des Zehnkampfes begann bereits um 09:30 Uhr mit den **110 m Hürden**. Hier zeigte Tom in den letzten Wochen sehr gute Fortschritte und lieferte mit 16,04 sec eine neue PB ab. Ein super Start in den Tag!

Im Anschluß ging es zum **Diskuswurf**.

Der erste Versuch ging ins Netz und war damit ungültig.

Der zweite Versuch wurde mit viel Zittern auf 36,13 m geschleudert.

Jetzt wurde erst mal durchgeatmet und der letzte Versuch dann mit etwas mehr Sicherheit auf 37,12m geworfen. Knapp unter PB (38,87).

Es schloss sich dann der **Stabhochsprung** an, welcher mit 2 Stunden Pause bzw. Wartezeit begann. Im Stadion gab es lediglich eine Anlage, auf welcher sich 13 Athleten einspringen und dann auch den Wettkampf bestreiten sollten.

Nach 1 Stunde einspringen konnten es endlich losgehen.

Die Einstieghöhe wurde auf 2,00 m gesetzt und in 10 cm Schritten gesteigert.

Nach vielen Sprüngen und leichter Verletzungspause eines anderen Athleten konnte auch Tom endlich beginnen.

Tom stieg bei 2,70 m ein und steigerte sich von Sprung zu Sprung.

So gab es in den letzten Wochen vor dem Wettkampf noch die eine oder andere Unsicherheit, welche aber im Wettkampf überwiegend abgestellt waren.

Leider war bei 3,00 m Schluss für Tom.

Nichtsdestotrotz bedeutete dies eine neue PB!

Das Einwerfen im **Speerwurf** ließen Weiten um die 48 -50 m erhoffen.

Jedoch blieb es beim besten Versuch von 45,71 m im dritten Versuch.

Aber auch diese Weite war eine neue PB.

Nun musste gerechnet werden und die Punkte waren schnell addiert.

Für die Qualifikationsnorm von 5800 Punkten musste Tom im abschließenden **1500 m Lauf** eine Zeit von 4:44,50 min laufen.

Schnell war die Renntaktik durchgesprochen und es ging um 17:15 Uhr bei 34 Grad auf die abschließenden 3 ¼ Runden.

Die ersten 1000m waren gut auf Kurs, jedoch hinterließen die kräftezehrenden Tage und auch das enorm hitzige Wetter ihre Spuren. Tom ging „all in“ , aber die Beine wollten nicht mehr und er kämpfte sich mit 5:02,01 min (PB) ins Ziel.

Hier folgte dann das Schönste am Mehrkampf. Der Zehnkampf war beendet. Gemeinsam wurde über 2 Tage in den Disziplinen zusammen gekämpft und sich gegenseitig unterstützt.

Die Athleten begaben sich nach kurzer Atempause gemeinsam zum Gartenschlauch der Anlage und gönnten sich die kühle Erfrischung. Es wurden noch schöne Gespräche geführt und dann die Rückfahrt angetreten.

Fazit Zehnkampf: 9/10 Disziplinen waren persönliche Bestleistungen

5696 Punkte bedeuten zudem eine Steigerung von 620 Punkten zur bisherigen Punktzahl !!!

Die Reise hat sich gelohnt, waren sich Athlet und Trainer einig. Auch wenn die Qualifikationsnorm knapp verpasst wurde, so war dieser Zehnkampf ein absolutes Saisonhighlight.

Starke Performance, Tom! Du kannst stolz auf dich sein.















