

## Drei Monate war der Alte krank - jetzt wirft er wieder, Gott sei Dank!

Nach erfolgreichem Ausdauer-Training von September bis November zur Hochform aufgelaufen, kam Anfang Dezember der Rückschlag in Form eines Lendenwirbelschadens und dreimonatiger Trainingspause!

Anfang März wurde trotz immer noch nicht auskurierten Problemen im linken Oberschenkel und inzwischen einige Kilogramm Mehrgewicht das Wurftraining wieder aufgenommen, um doch noch am 10. Mai bei den Niedersachsenmeisterschaften im Werfer 5-Kampf teilnehmen zu können. Allerdings wurde das Erlernen der Drehungen beim Gewicht- und Hammerwerfen beim Trainer des "Wurfteams TuRa Braunschweig" Klaus Schmidt, auf Mai - nach den Landesmeisterschaften zurückgestellt.

Nach einigen guten bis sehr guten Trainingsleistungen Ende März wurde der Entschluss gefasst, einen 1. Testwettkampf am 12. April in Salzgitter zu absolvieren, auch weil mit Willi Arno Fibich von der TSG und Thomas Eggeling / TuRa Braunschweig noch zwei weitere Werfer unseres "Wurf-Teams" teilnahmen.

Bei herrlichem Frühlingwetter mit idealen "Werfer-Temperaturen" begannen die älteren Senioren um 11 Uhr mit dem Gewichtswurf und der ersten großen Überraschung. Der 1. persönliche Rekord und damit auch der erste von fünf Vereinsrekorden wurde mit 12,73m im dritten Versuch aufgestellt und damit Platz 3 in Niedersachsen erreicht.

Bei der 2. Disziplin, dem Speerwurf wurde in den ersten 3 Versuchen die für den Werfer-Fünfkampf zählen, sehr schwache 21,54m erreicht und ich fiel weit zurück...

Im 5. Versuch warf ich zwar 23,58m (2. Vereinsrekord) für die Einzelwertung, dies waren aber immer noch 2 Meter unter meiner Trainingsleistung.

Bei der 3. Disziplin, dem Kugelstoßen setzte ich endlich wieder die Trainingsleistungen um und erzielte mit 10,09m eine Weite, die ich im Wettkampf noch nicht erzielt hatte - 3. LAV-Rekord.



Beim Hammerwurf war ich dann völlig von der Rolle. Ich lag 2,00 m hinter meiner Bestweite aus 2013 und weiß nun, was ich in den nächsten 3 Wochen noch verstärkt üben muss!

Als letztes war dann das Diskuswerfen an der Reihe. Aber auch da klappte es in den ersten drei zum Mehrkampf zählenden Versuchen mit 25,98 m leider nicht, eine akzeptable Weite hinzulegen. Im allerletzten Versuch in der Einzelwertung schaffte ich dann mit 28,65m noch eine annehmbare Weite.

Fazit: 3. Platz in der M65 und mit 2689 Punkten zwar den nächsten Rekord geschafft, aber 200 Punkte unter meinen Möglichkeiten geblieben.

Meine beiden Mitstreiter vom Wurfteam, Thomas und Willi Arno konnten sich besser in Szene setzen.

Thomas erreicht den 1. Platz und erzielte mit 2552 Punkten eine persönliche Bestleistung.

Dabei gab es herausragende 10,92m mit dem 11,34kg schweren Wurfgewicht.



Mein Trainingspartner Willi Arno, der ebenfalls einen großen Trainingsrückstand aufweist, wurde in der Gesamtwertung Zweiter mit 2214 Punkten. Mit seinen einzelnen Leistungen war auch er nicht zufrieden und wird sein Trainingspensum bis zur Niedersachsenmeisterschaft noch steigern.

Nur die Weite mit dem 7,26kg Wurf-Gewicht von 11,06m entsprach seinen Trainingswerten.

Es gibt viel zu tun, packen wir's an! **Peter Bosse**