

# AHRENSBURGER TSV v. 1874 e. V.

Heiner Bock  
Korten Oth 13  
22949 Ammersbek  
04532-3922  
[heiner.bock@web.de](mailto:heiner.bock@web.de)

## John stellt seinen ersten Landesrekord auf!

Am morgen gab es Zeugnisse und eine Ehrung durch seinen Schulleiter, abends legte John Schlegl Zeugnis ab von seiner Vielseitigkeit und derzeitigen sportlichen Leistungsfähigkeit.

In Reinbek bestritt John am Freitag und Samstag seinen ersten zweitägigen Mehrkampf - bei den A-Schülern ist das der Neunkampf. Ziel war es, die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in dieser Disziplin Ende August in Stuttgart zu schaffen, hierzu müssen 4450 Punkte erreicht werden. Bei seinem ersten Versuch Mitte Mai in Lübeck verletzte sich der Heimgarten-Schüler und musste nach vier Disziplinen aufhören. Jetzt lautete die Devise von Trainer und Athlet: mit ordentlichen Leistungen verletzungsfrei durchkommen. Dies war auch nötig, denn die letzten Wochenenden waren von Wettkämpfen gefüllt, Büdelsdorf, Lübeck und Mönchengladbach hießen die Stationen.

Im schönen Stadion in Reinbek begann bei herrlichen Witterungsbedingungen der Wettkampf mit dem 100m-Lauf. Das Ergebnis von 12,18 sec zeigte, dass die Energiereserven des Athleten ziemlich aufgebraucht waren, so langsam war er in dieser Freiluftsaison noch nie! Der anschließende Weitsprung bestätigte die Vermutung des „leeren Akkus“ - 5,94m gegenüber 6,36m noch vor einer Woche. Dennoch eine Leistung auf hohem Niveau und der Quali-Plan war voll im Soll. Anschließend stieß John die 4kg-Kugel auf 10,80m und auch im Hochsprung lag er mit übersprungenen 1,62m nur knapp unter seiner persönlichen Bestleistung. Nach vier Disziplinen waren 2201 Punkte zusammen gekommen, die Hälfte der Quali-Punkte war schon auf der Haben-Seite. Abschließend liefen die Jungs kurz vor 20.00 Uhr nach einem langen Tag noch durch den Hürdenwald - 80m Hürden, eine technisch schwierige Disziplin. Mit 12,17 sec verbuchte John erneut deutlich über 500 Punkte, von seiner Bestleistung (11,61) war er aber weit entfernt. Erneut ein klares Zeichen für die momentan abknickende Energie- und Kraftkurve.

Am nächsten Tag waren noch vier weitere Disziplinen zu absolvieren und mit dem Diskuswerfen stand erneut eine kritische Übung auf dem Programm. Hier werden häufig Mehrkämpfe entschieden, denn die Drehtechnik ist fehleranfällig. Mit 35,40m im ersten Versuch machte John alles klar, konnte sich und seine Trainer beruhigen und einen weiteren 500er verbuchen. Auch die nächste Klippe - Stabhochsprung - meisterte er souverän und mit Bestleistung. Nach nur zwei Stabeinheiten in dieser Woche hatte der junge ATSV-Athlet die Abläufe wieder automatisiert. Mit neuem Stab begann er bei 2,50m und steigerte anschließend seine Bestleistung von 2,70m auf 3,00m. Damit stellte er gleichzeitig den alten Kreisrekord von Andy Scheffe aus dem Jahr 1984 ein - und weitere 515 Punkte wurde gutgeschrieben.

Jetzt fehlte noch der Speerwurf (600g) und der 1000m-Lauf - sichere Disziplinen, so dass die Quali eigentlich schon in Sicht war.

Beim Einwerfen klappte es sehr gut, im Wettkampf schlichen sich doch einige kleine Fehler ein - 33,82m waren ein „ordentliches“ Ergebnis (weitere 515 Punkte), hier ist allerdings noch „Luft nach oben“. Mittlerweile hatte John 4337 Punkte gesammelt, für die Qualifikation zur DM musste er lediglich 6 Minuten laufen - man könnte das wohl auch im Gehen schaffen...

Doch wer den Athleten kennt, weiß, dass er nicht nur ein guter Läufer ist, sondern auch ein Kämpfer, der sich nicht „aus Spaß“ an den Start begibt. So legte er nach dem Startschuss ein tolles Tempo vor, benötigte für die ersten 400m etwa 67 sec und konnte nach dem Überqueren der Ziellinie gleich einiges feiern. Mit 3:08,99 min eine persönliche Bestleistung auf dieser Strecke und mit erreichten 4869 Punkten die Quali für die DM sowie einen neuen Kreisrekord und darüber hinaus seinen ersten LANDESREKORD!

Diese Freude war aber mehr nach Innen gerichtet, äußerlich konnte man einen erschöpften Athleten in Gras liegen sehen. Jetzt muss erst einmal eine Phase der Regeneration und des „Urlaubens“ im Vordergrund stehen. Und Ende August (30./31.) heißt es dann in Stuttgart mit frischen Kräften anzugreifen und sehen, was geht. Mit seinem Leistungsvermögen und vor allem seiner Vielseitigkeit (keine Disziplin unter 500 Punkte!) sollte ein vorderer Platz das klare Ziel sein.