

## **Ein Bericht über die Leichtathletik EM der Masters aus der Sicht von Teilnehmer Ted Spitzer vom TV Lohnde**

Am 19.03. wurde ich Vize Europameister über 400m in der Altersklasse 60.

Im Vorfeld habe ich meinen Vorlauf über 400m klar gewonnen, genauso lief es dann im Halbfinal-Lauf, den ich ebenfalls locker gewinnen konnte. In allen Vor- und Halbfinalläufen konnten sich die ersten beiden aus jedem Lauf sowie zwei bzw. vier Zeitschnellste weiterqualifizieren. Vor-, Halbfinal- und Finallauf fanden an drei aufeinanderfolgenden Tagen statt. Am zweiten Tag hatte ich vor meinem Halbfinal-Lauf jedoch auch noch einen 60m-Vorlauf. Am dritten Tag hatte ich dann vor dem 400m-Finale mein Halbfinale über 60 Meter. Das Finale über 60 Meter habe ich erwartungsgemäß nicht erreicht und bin schließlich 15ter geworden. Das ist für mich schon sehr gut, für solch eine kurze Distanz.

Dadurch hatte ich zum 400m-Finale schon vier Läufe in den Knochen, das 400m-Finale war also der fünfte Lauf in drei Tagen. Im Vorlauf und im Halbfinale über 400 Meter habe ich mich auf den letzten 80m ständig umgedreht, um zu überprüfen, ob Gefahr droht. Ich konnte immer locker austrudeln lassen. Ich hätte aber in den ersten beiden Läufen jeweils noch mindestens eine Sekunde langsamer laufen sollen, um noch mehr Energie für die nächsten Läufe zu sparen.

Den späteren Europameister, den dänischen Läufer Bernardo Bengtsson, kenne ich schon von anderen Wettkämpfen, z.B. von der letzten Freiluft-EM in Italien. Da wurde er Europameister und ich Dritter. Wir sind gute Sportkollegen und schreiben uns auch ab und zu. Wir kennen unsere Laufstile und meistens auch unsere Taktiken. Der Däne hat früher mit dem besten deutschen 400m und 400m-Hürdenläufer Harald Schmid viele Jahre in Deutschland trainiert, da er in Frankfurt bei Lufthansa gearbeitet hat. Bei internationalen Wettkämpfen ist er natürlich für Dänemark gestartet und musste meistens gegen Harald Schmid den Kürzeren ziehen.

Für das 400m-Halbfinale fühlte ich mich extrem fit und hätte wahrscheinlich eine exorbitante Zeit laufen können, wenn es denn nötig gewesen wäre. Das Halbfinale war auch "erst" der dritte Lauf am zweiten Tag. Das 400m-Finale war dann schon mein fünfter Lauf in drei Tagen, und ich fühlte in der Muskulatur bereits die Vorbelastungen.

Den Insidern, also auch dem Dänen und mir, war bekannt, dass er auf den letzten 80m die größten Reserven in Europa haben kann. Aber es gab ja auch noch andere Medaillenkandidaten in dem Lauf, der französische Läufer Philippe Pilot war auch nicht zu verachten.

Mir blieb nur eins: am Anfang gaszugeben und zu versuchen, dass dem Dänen die ersten 200 Meter auch richtig weh tun. Jeden meiner 400m-Läufe bin ich auf den ersten 200 Metern schneller angegangen als den vorhergehenden. Man konnte es selber als Läufer auf den großen Monitoren sehr gut verfolgen. In der Halle läuft man die ersten beiden Kurven in Bahnen und die letzten beiden Kurven auf der Innenbahn. Mit entscheidend ist auch das Einfädeln nach der zweiten Kurve. Ich hatte geglaubt, dass der Däne von Anfang an hinter mir laufen und sich von mir ziehen lassen möchte, um dann seine Stärken auf den letzten Metern auszuspielen. In unserem Gespräch nach dem Rennen hat er mir gesagt, dass er in diesem Lauf seine Taktik umgestellt hatte und auf jeden Fall als Erster auf die Innenbahn gehen wollte. Das war auch mein Plan, auf jeden Fall vor ihm auf die letzten knapp anderthalb Runden zu gehen. Wir waren aber am Einfädelpunkt genau nebeneinander. Ich hatte dann die Aktivität ergriffen und beschleunigt und bin als Erster auf die Innenbahn gegangen. Gleichzeitig hatte ich etwas Angst, den Laktat Spiegel bei dieser Aktion schon zu früh hochschießen zu lassen. Es war ein verbissenes Rennen von uns beiden vor allen anderen Läufern. Aber Bernie (der Däne), mein guter Kumpel mit den langen Beinen, hatte wieder mal das bessere Ende für sich. Es ist unglaublich, wie effizient dieser Kerl laufen kann, um dann auf den letzten 50 Metern noch mal alles zu geben und mich erneut zu schlagen.

Nach dem Rennen hat er sich bei mir bedankt, weil er sonst nie diese Zeit gelaufen wäre, die skandinavischen Rekord ist. Noch nie zuvor ist ein Däne, Schwede oder Norweger über 400m in der Halle schneller als er in dieser Altersklasse gewesen. Ich war nur knapp dahinter.

Am Mittwoch, war für mich lauffrei. Aber ich habe mich umfangreichen medizinischen Tests unterzogen und auch einige Sporttests durchführen lassen. All das läuft als Teil einer Studie für Spitzensportler.

In den kommenden Tagen bis zum 23.03.24 geht es dann aber noch weiter mit 200m-Läufen, einzeln und auch in der Staffel. Wie viele das werden, kann man im Vorfeld nicht sagen. Maximal werden es für mich fünf 200m-Läufe. Ich hoffe, dass ich über 200 Meter ins Halbfinale komme, aber für das Finale der besten Sechs wird es sicherlich nicht reichen. Für die Männerstaffel haben wir bisher drei schnelle Läufer, aber nur einen Vierten deutlich langsameren. Da gibt es dann auch mindestens zwei bis vier Länder, die klar besser sind als wir.

Ob wir in unserer Altersklasse eine Mix-Staffel stellen können, ist noch nicht klar. Ich müsste dazu auch mindestens zweitschnellster deutscher Läufer über 200m im Einzellauf werden, um in die Staffel zu kommen. Die beiden schnellsten deutschen Frauen, mit denen ich bei der letzten EM den Weltrekord in der 400m Staffel gelaufen bin, sind leider verletzt.

