

## **1. Werferabend mit Stundenlauf in Hannover/Misburg**

Die letzte Wettkampffahrt dieser Saison führte mich nach Hannover. Am Sonntag den 1. Oktober veranstaltete die SG Misburg ihren ersten Werferabend. Wettkampfstätte war der Sportpark Misburg, die Trainingsstätte des Vereins, gelegen im gleichnamigen Bezirk im Osten der Stadt. Im Anschluss an die Wurfdisziplinen Hammer, Diskus, Speer und Kugel fand noch ein Stundenlauf bei Flutlicht statt. Hammerwurf eröffnete den Wettkampf um 16:00 Uhr. Dazu hatte ich mich noch für Diskus gemeldet.

Der Morgen war kalt und bewölkt. Der Zug nach Hannover verließ Berlin im leichten Regen, tauchte unter der Regenfront durch und als er Wolfsburg erreichte war die Wolkendecke bereits verschwunden. Von Hauptbahnhof aus ist der Sportplatz in 10 Minuten mit der Stadtbahn zu erreichen. Ein kurzer Fußweg und schon ist das Wurfgerät in Sicht.

Von der Straße aus gelangt man durch das Haupttor direkt auf die Nordkurve. Rechts die Vereinsräumlichkeiten samt Meldebüro, Umkleiden und Sportcasino. Innerhalb der Nordkurve baut sich vor einem das Wurfgerät auf. Die gewaltigen Flügeltore übertreffen die unserer Anlage in Lichterfelde um eine volle Menschenlänge. Rechts und links des Stadions gibt es noch Trainingsfelder für Fußball.

Nachdem man sich ehrlich gemacht hatte, wurde der Wurfring inspiziert. Der Ring ist alter Bauart, sprich die Oberfläche ist rund geschliffen, was ihn gleichmäßig und schnell macht. Die angenehm warmen Temperaturen sowie der strahlend blaue Himmel dazu versprachen gute Leistungen für den Wettkampf. Es war kurz nach zwölf. Man drehte noch eine Runde über die Sportstätten, redete mit den Veranstaltern und tauschte Geschichten untereinander aus. Man erfuhr, dass sie dabei sind, eine Wurfgruppe aufzubauen, Hammerwurf eingeschlossen. Im Anschluss ruhte man sich etwas auf der warmen Tartanbahn in der Mittagssonne aus.

Nach und nach erschienen weitere Mitstreiter. Unter ihnen auch einige bekannte Gesichter. Kurz vor 16:00 Uhr begann, nach einer kurzen Einweisung in den Wettkampfablauf, das Einwerfen. Vorgesehen waren 3 Einwürfe pro Person, ich fühlte mich bereits nach zweien sicher, sodass ich auf den letzten verzichtete.

Im ersten Wurf war ich unten breit geworden, er landete bei gut 40m. Fortan verbesserte ich mich in jedem Versuch, bis im 5. mit 44,80 m meine bisherige PB (44,59 m) fiel. „So, jetzt noch 20 cm drauflegen, dann endlich die 45 m, die ich im Training schon so oft überworfen habe!“, sagte ich mir. Bis zur dritten Drehung war eine deutliche Steigerung gegenüber den vorherigen Versuchen zu merken. Beim Übergang in die letzte Drehung aber setzte das rechte Umlaufbein nicht schnell genug, ich fing an zu taumeln und der Hammer lief vor. In der Folge fehlten mir beim Abwurf Hebelarm und ein fester Stand zur Kraftübertragung. Nichtsdestotrotz landete der Hammer noch bei 43,52 m. Unter dem Strich Platz 1 mit neuer Bestweite.

Diskus begann im Anschluss nach 15-minütiger Pause. Der eine oder andere hatte sich im Casino noch was von Grill besorgt. Mit 18 Teilnehmern war das Feld nun mehr als doppelt so groß als beim Hammerwurf. Schon während des Einwerfens wurde es merklich Kälter, die ersten Teilnehmer begannen sich lange Sachen überzuziehen. Über die 30,34 m im ersten Versuch kam ich an dem Nachmittag

nicht weiter hinaus.



Die Urkunden lagen bereits 10 Minuten nach Wettkampfe zu Abholen bereit. Dann gab es eine schöne Überraschung an dem Nachmittag: Auf einem der Nebenplätze spielte der ansässige Fußballverein. Sie hatten wohl mit Neugier die Leichtathletikwettkämpfe verfolgt, denn sie kamen im Anschluss und fragten, ob sie bei Gelegenheit einmal das Hammerwerfen ausprobieren dürften.

Sean Güttler