

## BERICHT VON DER SM-MASTERS VOM 26. SEPTEMBER IN BELLINZONA

=====

Nach etlichen Verschiebungen fanden am vergangenen Samstag sämtliche Disziplinen (ausser Hammerwerfen) in der Südschweiz statt.

Für den TV Wohlen nahmen Martin Stöckli und Max Hüsler teil. Martin Stöckli startete nach sehr langer Wettkampfpause im Speerwerfen in der Kategorie M70 und erreichte 27.69 m. Diese Weite reichte leider nicht für eine Medaille. Trotzdem hoffen wir Senioren, dass Martin wieder regelmässig Teilnehmer an Schweizermeisterschaften sein wird. Mit einem regelmässigen Training wird er in seiner Kategorie mit Bestimmtheit wieder ein regelmässiger Medaillen-kandidat werden.

Da ich mich gleich in sechs Disziplinen angemeldet hatte, bin ich bereits am Freitag angereist. Die Autofahrt ins Tessin entwickelte sich zur Tortur, weil der Stau am Gotthard gigantisch war, d.h. bis an die Raststätte in der Nähe von Erstfeld reihte sich Fahrzeug um Fahrzeug. Deshalb stand ich sage und schreibe 3 ½ Stunden im Stau, da die Passstrasse wegen des Wintereinbruchs geschlossen war und die San Bernardino Ausweichroute schneebedeckt. Zudem begannen noch die Herbstferien in den meisten Kantonen.

Am Samstagmorgen war ich einer der ersten Athleten im Stadion, da ich mich möglichst optimal auf die anstehenden Leichtathletikbewerbe vorbereiten wollte. Als erste Disziplinen startete ich parallel über 100 m Hürden und im Dreisprung. Die 100 m Hürden absolvierte ich in 19,06 Sek. Da ich an der letzten Hürde strauchelte und diese umwarf, geriet ich kurzzeitig aus der Bahn und verpasste daher eine neue persönliche Bestleistung. Hinter Walter von Laufen erlief ich die Silbermedaille. Sofort galt es, die Schuhe zu wechseln, denn ich wurde bereits für den ersten Nachholversuch im Dreisprung aufgerufen. Deswegen folgte der zweite ca. 3 Minuten später. Im dritten Versuch hatte ich mich soweit

wieder erholt und konnte mit 9.50 m meine Tagesbestweite erzielen. Dies reichte für den ersten Schweizermeistertitel des Tages. Nach den obligaten sechs Sprüngen war bereits der 100 m Lauf an der Reihe. Obwohl ich meine Serie gewann, blieb die Uhr in mässigen 14,06 Sek stehen. Mein Konkurrent Walter von Laufen war in der schnelleren Serie erfahrungsgemäss auch schneller und wurde Schweizer Meister. Die Zeit reichte zwar relativ knapp für den Vizemeistertitel, jedoch konnte ich meinen überraschenden Schweizermeistertitel über Stefan Zulauf vom letzten Jahr nicht verteidigen.

Danach bestritt ich meine Paradedisziplin, den Hochsprung. Die Bedingungen waren leider alles andere als perfekt, weil der Nordföhn mittlerweile sehr stark blies. Prompt erwischte mich bereits über 1,43 m eine starke Böe, weshalb ich die Latte erst beim zweiten Versuch überqueren konnte. Es galt jetzt, mentale Stärke zu beweisen und den ständigen Wind auszublenden. Deshalb fokussierte ich mich auf den Anlauf. Die 1,49 m übersprang ich erst im dritten Versuch. Danach wurde die Latte auf 1,52 m gelegt, was einem neuen Schweizer Rekord in der Kategorie M60 gleichkam. Die Bedingungen waren wegen des Nordföhns schwierig. Glücklicherweise konnte ich die Höhe im dritten Versuch meistern und meinen eigenen Schweizer Freiluftrekord um 2 cm verbessern. Die nächste Höhe von 1,55 m war leider thermisch bedingt nicht mehr zu bewältigen. Trotzdem war ich mit der erzielten Leistung mehr als zufrieden, denn der Wert von 1,52 m entspricht gemäss international anerkannten ‚Age grading rules‘ 87,28 % der Weltbestleistung, d.h. einer Höhe von 2,14 m in der Aktivkategorie (Alter 62 x Faktor 1,4068). Von meinen Konkurrenten sprang keiner höher als 1,40 m.

Danach ging es abermals richtig zur Sache, denn die 200 m standen an. Leider war die Serie, in welcher ich startete, das Hauptopfer der Windverhältnisse. In der Startkurve blies der Wind dermassen heftig, dass ich ausgangs Kurve mit meinem Fliegengewicht praktisch stillstand und in meiner Karriere die Uhr erstmals über 30 Sek. Stehen blieb. Somit verpasste ich eine weitere Medaille nicht nur wegen des vierten Ranges, sondern auch des verfehlten Medaillen- standards deutlich.

Als Dessert stand am späteren Abend noch der Weitsprung an. Dieser Wettbewerb entwickelte sich zwischen Walter von Laufen und mir zu einem wahren Hitchcock. Wir beiden hatten bereits bleierne Füße. Bis zum dritten Versuch war ich knapp in Führung dank eines besseren zweiten Versuches. Danach sprang Walter 4,38 m. Im fünften Versuch konnte ich mich trotz Gegenwind auf 4,43 m steigern. Walter versuchte zu kontern, jedoch kam er im letzten Versuch nur noch auf 4,41 m. Somit ging der für mich an diesem Tag spannendste Wettkampf zu Ende.

Mit 3 x Gold und 2 x Silber habe ich praktisch mein Optimum erreicht, denn die 400 m und die 300 m Hürden habe ich vernünftigerweise nicht bestritten.

Trotzdem werde ich die Strapazen der Meisterschaft wohl noch einige Tage spüren.

Max Hüsser



Wir verwenden Cookies zu Werbezwecken und um Ihr Erlebnis auf unseren Websites zu verbessern.

[Datenschutzerklärung](#)

Alle akzeptieren

Cookies verwalten

## Web-Übersetzer



<http://www.mastersathletics.net/index.php?id=2595>

Übersetzen

Von Englisch

▼ In Deutsch ▼

# Alter-Graded-Rechner

## Leichtathletik-Tool

1. Ereignis auswählen		
- Sprints - ▼	- Hürden - ▼	- Entfernung - ▼
- Wanderungen - ▼	- Würfe - ▼	Hochsprung ▼
2. Geben Sie Ihr Alter, Geschlecht und Ergebnis ein (hh:mm:ss.dd oder nur ss)		
Alter: 62	Sex: <input checked="" type="radio"/> M <input type="radio"/> F	Zeit/Entfernung/Höhe: 1.52
3. Klicken Sie auf 'Altersstufe', um die Alterseinstufung zu berechnen.		
Altersgrad	Faktor:	Altersstufenergebnis:
Ergebnis	1.4068	2.14
Offene std: 2.45	Alter std: 1.74	Altersleistung %: 87.28
4. Ändern Sie Ereignis, Alter oder Geschlecht und klicken Sie auf "Ergebnis" für gleichwertige Leistung		

## Age Grading: how it works

Age grading uses tables of "age factors" and "age standards" to put all runners, regardless of age and sex on a level playing field. In particular, they allow runners' performances, no matter what their age, to be corrected to what they would have been achieving in their prime years, and permit valid comparisons to be made between people of different ages.

- >100% = World record level
- > 90% = World class
- > 80% = National class
- > 70% = Regional class
- > 0% = An Athlete