

Typisches Herbstwetter erwartete die Teilnehmer bei der Verbandsmeisterschaft im Fünfkampf im Stadion Silberau in Bad Ems. Für unseren Speerwerfer **Lukas Grieb** war dieser Wettkampf eine besondere Herausforderung – und zugleich eine Premiere, denn erstmals startete er in einem Mehrkampf der Männerklasse.

Ablauf

1. Disziplin – Weitsprung



Mit einem guten ersten Versuch über **5,70 Meter** startete Lukas in den Mehrkampf. Die beiden folgenden Sprünge lagen sogar nahe an der 6-Meter-Marke, waren jedoch leider übergetreten.

2. Disziplin – Speerwurf



In seiner Lieblingsdisziplin, dem Speerwurf, konnte Lukas anschließend seine Stärke voll ausspielen. Mit **50,15 Metern** war er mit Abstand der Beste und sammelte damit viele wertvolle Punkte.

Nach zwei Disziplinen hatte Lukas **1.114 Punkte** auf seinem Konto und lag damit deutlich vor dem Zweitplatzierten, der 1.033 Punkte erreicht hatte.

3. Disziplin 200 m Lauf

Nach einem guten Kurvenlauf über die ersten 100 Meter fehlte auf der zweiten Hälfte etwas die Sprintausdauer. Mit einer Zeit von **26,01 Sekunden** lief Lukas dennoch eine gute Zeit, musste dabei aber einige Punkte und die Führung in der Gesamtwertung abgeben.



4. Disziplin – Diskuswurf



Direkt nach dem 200-Meter-Lauf waren die **20 Minuten Pause** offenbar zu kurz, um sich ausreichend zu erholen. Am Ende standen deshalb 25,65 Meter in der Ergebnisliste. Trotzdem blieb Lukas weiterhin in Schlagdistanz: Mit **2.017 Punkten** lag er im Zwischenstand nur knapp hinter dem Führenden mit 2.056 Punkten.

5. Disziplin – 1500 m



Abbildung 1- Startfeld im 1500 m Lauf

Zum Abschluss eines Mehrkampfes wartet mit den 1.500 Metern noch einmal eine besondere Herausforderung. Sowohl im Zehnkampf als auch im Internationalen Fünfkampf gilt die „Langstrecke der Mehrkämpfer“ als krönender Abschluss. Nach vier bereits absolvierten Disziplinen sind dabei noch einmal die letzten körperlichen und mentalen Reserven gefragt.

Das Motto lautete daher: „**Irgendwie ins Ziel kommen!**“

Lukas kämpfte sich ins Ziel und erreichte eine Zeit von **6:10,18 Minuten**. Dabei verlor er allerdings weitere Punkte und musste auch den zweiten Platz in der Gesamtwertung abgeben. In der Endabrechnung belegte er schließlich **Platz fünf**.



Abbildung 2 - Nach fünf Disziplinen erschöpft aber zufrieden nach seinem ersten Mehrkampf in der Männerklasse.

Auch wenn die Enttäuschung nach der abschließenden „Langstrecke“ zunächst groß war, so verdient Lukas für seinen Einsatz und seine Willenskraft große Anerkennung. **Sein erster Mehrkampf war eine besondere Herausforderung und zugleich eine wertvolle Erfahrung für die kommenden Wettkämpfe.**