Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben

Rhein-Zeitung Andernach & Mayen
Donnerstag, 05. März 2020
Seite 13

Donnerstag, 05. März 2020, Rhein-Zeitung Andernach & Mayen

Rhein-Wied-Senioren holen drei Titel bei DM

Markus Paquée wurde deutscher Meister der Altersklasse M 45 im Hürdensprint. Foto: Wolfgang Birkenstock

Leichtathletik: Friedhelm Adorf gewinnt bei DM über 200 und 400 Meter, Markus Paquée siegt über die Hürden

Erfurt. „Friedhelm, auf die Innenbahn! Auf die Innenbahn!“, schallte es aus den Lautsprechern. Friedhelm Adorf, AltersklassenLeichtathlet der LG Rhein-Wied, war bei den bei den deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren in Erfurt über 400 Meter auf der Außenbahn vier gestartet. Und blieb dort auch, obwohl er nach einer Dreiviertelrunde nach innen wechseln konnte – bis ihn der Hallensprecher darauf aufmerksam machte.

Der Sieg über diese Strecke in der Altersklasse M 75 war ihm dennoch nicht zu nehmen. Auch sein Vereinskollege Markus Paquée aus Andernach trug sich im Hürdensprint der Altersklasse M 45 in die Siegerliste ein.

Auf Anweisung seines Trainers Dieter Lösch, sagte Friedhelm Adorf, sollte er gegen seine Gewohnheiten auf der 400 Meter-Distanz die ersten 200 Meter etwas verhaltener angehen, nicht unter 33 Sekunden. „Das war die Prämisse.“ So trabte der Senior locker über die erste Runde und war derart auf die an der Hallenwand hängende mitlaufende Uhr fixiert, um die vorgegebene Durchgangszeit nicht zu unterbieten, dass er glatt vergaß, auf die Innenbahn zu wechseln. Vielleicht hat ihn das 0,4 Sekunden gekostet. „Ich wollte die sechs vorne haben“, sagt Adorf. Das gelang nicht ganz. In 70,38 Sekunden war sein Sieg in der M 75 dennoch ungefährdet. „Ich habe auch was dafür getan“, betont Adorf, der sich in einem Trainingslager auf Teneriffa auf die Wintersaison vorbereitet hatte. Und die ist für ihn noch nicht vorbei. Am 15. März beginnt die Hallen-EMn der Senioren in Portugal.

So richtig zufrieden war Friedhelm Adorf mit seinem Rennen über 200 Meter. In 29,14 Sekunden holte er auch auf dieser Strecke Gold und war dabei schneller als bei seinem Freiluft-Rheinland-Rekord (29,28) 2018. Über 60 Meter reichten 8,87 Sekunden für Silber in seiner Altersklasse.

Markus Paquée hatte im Januar den deutschen Rekord seiner Altersklasse über 60 Meter Hürden auf 8,78 Sekunden verbessert. In Erfurt blieb er bei seinem Sieg in 8,86 Sekunden nur knapp über dieser Marke und ist ebenfalls für die EM gemeldet. Mit dem Speer kam er auf 47,03 Meter und holte Silber. „Ich habe im Winter nichts gemacht für Speer“, erklärte Paquée. „Der Fokus lag auf den Hürden.“ Vor der DM war er zwei Wochen krank, daher verzichtete er in Erfurt auf die flachen 60 Meter.

Im Kugelstoßen der M 70 kam Peter Busch von der LG Rhein-Wied mit 10,96 Metern auf Platz fünf. Wolfgang Birkenstock

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.