Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben

Nahe-Zeitung
Donnerstag, 13. August 2020
Seite 22

Donnerstag, 13. August 2020, Nahe-Zeitung, Seite 22

„Ich habe dem Ding hinterhergeschrien“

Von unserem Redakteur Sascha Nicolay

Galerie 3

Leichtathletik: In der Hitze von Braunschweig schnappt sich Kugelstoßer Dennis Lukas die Bronzemedaille bei der DM

Braunschweig. Am Ende des Kugelstoß-Wettkampfs bei der Deutschen Leichtathletik-Meisterschaft in Braunschweig hatte es Dennis Lukas nicht mehr in seinen Händen. 19,15 Meter hatte er mit seinem letzten Stoß vorgelegt und rangierte auf dem „Silber-Platz“. Aber zwei Kugelstoßasse hatten noch eine Konterchance, konnten ihn noch abfangen, ihm den Traum von der Medaille entreißen. „Ich war zuversichtlich, dass es für mich reichen würde“, erzählt Lukas. Und der Ausnahmeathlet der LG Idar-Oberstein behielt schließlich recht. Nur Simon Bayer vom TSV Sindelfingen schaffte es, seine Weite noch einmal zu überbieten und sicherte sich hinter David Storl Platz zwei. Doch Jan Josef Jeuschede blieb unter 19 Metern – und Dennis Lukas durfte die Bronzemedaille bejubeln.

An eine Medaille bei der Deutschen Meisterschaft hatte Dennis Lukas nicht gedacht, als er in Braunschweig an den Start ging. Platz vier bis acht, die Einschätzung seines Trainers Joachim Richter, schien dem Kugelstoßer der LG Idar-Oberstein realistisch. Gleichwohl war Lukas optimistisch. „Schon in den letzten Trainingseinheiten habe ich mich gut gefühlt“, erzählt er und sah sich beim Einstoßen bestätigt: „Ich habe sofort gemerkt, dass ich in guter Verfassung bin. Die Abläufe haben gepasst und die Explosivität war da.“ Lukas lacht: „Das Einstoßen ist mir locker von der Hand gegangen, und die Dinger sind weit geflogen.“ Gleich mehrfach kratzte er an der 19,50-Meter-Marke. Eine Weite, die im Wettkampf für Platz zwei gereicht hätte. Allerdings war Lukas nicht der Einzige, dem das Einstoßen leicht zu fallen schien. „Die Anderen waren ähnlich gut“, berichtet er. Ein Wettbewerb auf ganz hohem Niveau mit vielen überragenden Weiten schien bevorzustehen. Ganz so kam es dann zunächst nicht. Die Leistungen aller Athleten im Wettkampf blieben hinter denen während des Einstoßens zurück. „Wir haben uns unterhalten, und alle haben das gleiche Gefühl gehabt. Es war, als wäre uns der Stecker gezogen worden“, verrät Lukas. Er verpatzte den ersten Versuch total – ungültig!

Der LGIO-Athlet hat durchaus eine Erklärung für die Leistungsschwankungen nach dem Einstoßen. „Neben der Nervosität, die im Wettkampf dazu kommt, bin ich sicher, dass die große Hitze eine Rolle gespielt hat“, sagt er und berichtet: „Es war wirklich sehr, sehr heiß – 36 bis 37 Grad. Zwar haben uns hohe Bäume etwas geschützt, aber für neun Kugelstoßer gab es im Aufwärm- und im Wartebereich nur fünf Sonnenschirme.“ Ex-Zehnkampf-Ass Frank Busemann spekulierte im Fernsehen zwar, dass die Temperaturen die Athleten der Technik-Disziplinen nicht so stark behindern sollten, doch Lukas stellt klar: „Wir waren über eine Stunde im Wettkampf. So der Sonne und der Hitze ausgesetzt zu sein, das kann schon schlauchen.“ Viel Wasser verbrauchte Lukas. Etwa sieben Liter gingen drauf. Zum Trinken, aber eben auch um Abkühlung zu finden. Außerdem verhüllte der Idar-Obersteiner Kugelstoßer seinen Kopf mit Schirmmütze und nassen Tüchern.

Und dann kam Lukas im Wettkampf an. Sein zweiter Versuch flog auf 18,46 Meter. „Da

war ich auf Rang vier und sicher, dass ich unter den besten Acht landen würde“, erzählt er und ergänzt: „Anschließend ging es darum, die Konzentration hoch zu halten, locker zu bleiben und nicht zu viel zu wollen.“ Es folgten Stöße auf 18,47 Meter, 18,79 Meter und 18,66 Meter. Das bedeutete Platz fünf vor dem letzten Versuch – schon das ein überaus respektables Resultat. „Beim letzten Versuch hieß es für mich, alles oder nichts.“

Coach Joachim Richter animierte ihn, vor dem Stoß trotz der brütenden Hitze nicht sitzen zu bleiben, sondern sich bewegen. „Ich habe ihm ein bisschen Beine gemacht“, lachte Richter. „Das war wichtig und ein vielleicht entscheidender Coaching-Hinweis“, stellt Lukas klar und erzählt: „Normalerweise muss man mich nicht zum Bewegen vor den Versuchen animieren, aber bei dieser Hitze schien es mir durchaus geraten, sitzen zu bleiben, um so viel Energie zu sparen wie nötig.“ Doch Lukas weiß natürlich, dass ein paar schnelle Sprintschritte, einige Skippings eigentlich unerlässlich sind, um die Muskulatur auf die explosive Bewegung einzustimmen, die beim Kugelstoßen nötig sind. Richters Rat war also wirklich wichtig – wie der folgende Stoß bewies.

Lukas haute nämlich so richtig einen raus. „Normalerweise stoße ich immer nur einen kurzen Schrei aus, wenn die Kugel die Hand verlässt. Diesmal habe ich dem Ding richtig hinterhergeschrien“, erzählt der LGIO-Athlet. „Ich wusste, dass es ein guter Stoß war, der beste des Tages für mich.“ Lukas schildert, dass er kaum abwarten konnte, bis die Kugel gelandet war. „Ich war so angespannt, bis das Ding runterkommt, obwohl es ja nur zwei Sekunden oder so in der Luft war.“ 19,15 Meter standen schließlich auf der Anzeigetafel.

Lukas musste nun abwarten, was die Konkurrenten machen würde. „Das ist eine eigentümliche Situation“, beschreibt Lukas die folgende Zeitspanne. „Eine Situation, die wohl nur Sportler verstehen können. Natürlich sind das Konkurrenten, natürlich habe ich für mich gehofft, dass es für eine Medaille reichen würde. Gleichzeitig sind das aber auch Freunde, denen ich auch nichts Schlechtes gönne.“ Tatsächlich gelten die besten Kugelstoßer Deutschlands als eine Art Familie.

In Braunschweig bestätigte sich das. „Wir haben uns untereinander angefeuert – auch wegen der ungewöhnlichen Atmosphäre ohne Zuschauer“, erzählt Lukas und ergänzt: „Für mich war in diesem Moment gar nicht so sehr die mögliche Medaille wichtig, sondern ich habe mich darüber gefreut, dass ich im entscheidenden Moment abrufen konnte, wozu ich im Stande bin.“ Lukas hatte sein Bestes gegeben und musste nun also abwarten. Zuversichtlich, aber eben auch mit dem Wissen, dass sowohl Bayer als auch Jeuschede in der Lage waren zu kontern. „Die können das, können solche Weiten auch erreichen“, bestätigt Lukas. Kurz darauf wurde er aber erlöst. Nur Bayer hatte ihn noch überboten – und Lukas hatte die Bronzemedaille in der Tasche.

Dass es womöglich auch Silber hätte sein können, interessierte den LGIO-Athleten nicht die Bohne. Er stellt klar: „Ich bin einfach so froh, dass es eine Medaille geworden ist –

welche Farbe, das spielt wirklich überhaupt keine Rolle."

Eine historische Leistung von Dennis Lukas

Leichtathletik: In einer Linie mit Bernd Cullmann, Michael Grün, Peter Mirkes, Helmut Dreher und Lotte Leiß

Idar-Oberstein. Mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft ist Dennis Lukas von der LG Idar-Oberstein tatsächlich etwas Historisches gelungen – etwas, das (wohl) noch nie da gewesen ist. Lukas ist der erste Leichtathlet aus dem Kreis Birkenfeld, der bei einer Deutschen Meisterschaft der Männer und Frauen (keine Altersklassen oder Jugend) als Einzelsportler für einen Verein des Kreises Birkenfeld eine Medaille geholt hat. „Das habe ich natürlich nicht gewusst, aber das macht mich natürlich schon ein Stück weit stolz", sagte eine staunender Lukas.

Intensive Recherchen, unter anderem von Heinz Hofmann und Otmar Seul sowie Olympiasieger Bernd Cullmann, haben ergeben, dass es wohl schon einige Sportler aus dem Kreis Birkenfeld gegeben hat, die es bei Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Männer und Frauen auf das Treppchen geschafft haben, aber ganz offenbar ging niemand von ihnen zu diesem Zeitpunkt für einen Verein aus dem Kreis Birkenfeld an den Start.

Olympiasieger Bernd Cullmann aus Idar-Oberstein startete beispielsweise für den ASV Köln, als er 1960 Deutscher Hallenmeister über 50 Meter wurde und sich im Freien über hundert Meter die Silbermedaille hinter Armin Hary sicherte. Ein Jahr zuvor, 1959, war Cullmann vom TuS Tiefenstein zum dem Domstadt-Verein gewechselt.

Vier Jahre zuvor, 1955, wurde Helmut Dreher aus Idar Zweiter bei der Deutschen Hallenmeisterschaft über 400 Meter. Für den Idarer TV war Dreher, der 1984 gestorben ist, zweimal Deutscher Jugendmeister.

Mehrfach Welt- und Europameister bei den Senioren wurde Peter Mirkes, der noch heute dem TV Birkenfeld angehört. Auch bei den Männern war er erfolgreich. Über 400 Meter errang er 1954 die Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft. Mirkes startete damals für Rot-Weiß Koblenz. Heute lebt er – 93-jährig – in Neubrücke.

Ebenfalls DM-Platz drei sicherte sich 1993 über 400-Meter-Hürden der aus Oberbrombach stammende Michael Grün. 1988 war er von der LG Obere Nahe (einem Vorläufer des LAZ Birkenfeld) zur LG Bayer Leverkusen gewechselt, für die er 1991 sogar an der Weltmeisterschaft teilnahm und seine Bronzemedaille bei der DM 1993 gewann.

Mit Startrecht für den TV Birkenfeld schaffte es Lotte Leiß im Speerwurf dreimal unter die letzten Acht einer Deutschen Meisterschaft. 1965 in Duisburg und 1967 in Stuttgart wurde sie Achte, 1964 in Berlin Siebte. Ihren größten Erfolg errang die Ausnahmeathletin aber 1958 noch unter ihrem Mädchennamen Liselotte Kipp. Mit 48,61 Metern sicherte

sie sich die Bronzemedaille – doch auch sie startete zu diesem Zeitpunkt nicht für einen Verein aus dem Kreis Birkenfeld, sondern für den Soester SV.

Lukas ist also offensichtlich etwas bisher Einmaliges gelungen. Dafür, dass er bislang kaum darüber nachgedacht hat, die LG Idar-Oberstein zu verlassen und zu einem großen Verein zu wechseln, hat er eine einfache Erklärung. „Es hat sich nie so recht ergeben“, sagt er und ergänzt: „Mein Trainer Joachim Richter und ich bilden seit zehn Jahren ein gutes Team. Ich komme mit ihm einfach super zurecht.“ Lukas erläutert, dass sie auch deshalb so gut zusammenpassten, weil sie von unterschiedlichem Temperament seien: „Ich kann im Training sehr aufbrausend werden, wenn mir etwas nicht gelingt. Joachim ist dagegen der Ruhepol, der mir selbst bei missratenen Dingen eher das Positive für Augen führt.“ Hinzu kommt, dass Richter Lukas hervorragend kennt: „Er kann mich lesen, wir sind seit zehn Jahren top eingespielt.“

Außerdem schätzt Lukas, dass er bei der LG Idar-Oberstein und an der Universität in Kaiserslautern seinen Trainingsplan selber strukturieren kann. „Das wäre bei einem großen Verein sicher so nicht möglich“, stellt er fest, ehe er betont: „Ich bin so voll und ganz zufrieden.“ Sascha Nicolay

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