

DAS GA-TEAM Sebastian Meltz nimmt sich gleich mehrere Disziplinen vor. Bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn testet er Modernen Fünfkampf – eine Sportart, die Kraft, Schnelligkeit, Präzision, Sensibilität und Ausdauer vereint

400 Meter können ganz schön lang werden

VON SEBASTIAN MELTZ

BONN. Gleich fünf Sportarten auf einmal soll das GA-Team testen, so der mehrheitliche Wunsch der Leser. 60 Prozent der Stimmen entfielen auf den Modernen Fünfkampf, also auf Schwimmen, Fechten, Springreiten, Laufen und Schießen. Während ich als freier Mitarbeiter normalerweise in der Online-Redaktion des GA am Schreibtisch sitze, soll ich nun bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn (SSF) meine athletischen Fähigkeiten auf den Prüfstand stellen.

Die Rahmenbedingungen im Sportpark Nord könnten besser nicht sein: Im Kreise erfahrener Athleten darf ich bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Masters im Modernen Fünfkampf einsteigen. Roger Molok und Attila Levai von den SSF begleiten mich dabei.

DAS GA-TEAM

Präsentiert von der
SPORTFABRIK
DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Kraftakt über 100 Meter Freistil

Zu meiner großen Freude darf ich mich in der ersten Disziplin, 100 Meter Freistil, direkt im Wettkampf mit den angereisten Athleten messen. Kraulen kann ich eigentlich nicht, doch Brustschwimmen sei keine Option, mahnt Attila Levai. Die ersten Komplikationen stellen sich direkt beim Kopfgraben ein – mir verrutscht die Schwimmbrille beim Eintauchen, ich sehe kaum etwas, der Übergang in die Schwimmbewegung stottert gewaltig. Mein nächstes Handicap ist meine Atemtechnik. Ich habe keine. Ich hole entweder zu viel oder zu wenig Luft, vergesse auszuatmen oder schlucke Chlorwasser. Mir bleibt also nichts anderes übrig, als den Kopf über Wasser zu halten, um Luft zu bekommen. Und doch: Auf den ers-



Schon wieder ganz munter. Sebastian Meltz nach den 100 m Freistil. Die letzten Meter bewältigte er mit Brustschwimmen.

FOTO: WEBER

ten 50 Metern bin ich Zweitplatzierter.

Als ich schon die große Sensation wittere, verlassen mich auf einmal die Kräfte in Armen und Beinen. Der Verzweiflung nahe rette ich mich ins Brustschwimmen, um wenigstens noch das Ziel zu erreichen. Nach Luft und dem rettenden Ufer schnappend bringe ich die 100 Meter irgendwie hinter mich. Meine Zeit liegt am Ende bei 1:52 Minuten – letzter Platz. Dann geht es in die Fechthalle.

Flinke Beinarbeit

Auf fünf Bahnen duellieren sich die mit weißer Schutzkleidung und Fechtmaske ausgerüsteten Wettkämpfer. Degen klirren, bei missglückten Manövern brüllen die Athleten mitunter wie die Löwen und machen ihrer Anspannung Luft. Sie demonstrieren eindrucksvoll, worauf es beim Fechten ankommt: Wieselflinke Beinarbeit

und blitzschnelle Vorstöße.

Da an ein ernsthaftes Duell noch nicht zu denken ist, darf ich mich nur an einer kleineren Übung versuchen: Ausfallschritt, zustoßen. Hierbei ist Koordination, Präzision und Schnelligkeit gefragt. Unter der Fechtmaske komme ich schnell ins Schwitzen, zusätzlich erschwert das Fliegengitter die Sicht. Die unmittelbare Duellsituation ist allerdings faszinierend. Direkte kann man sich mit einem Kontrahenten kaum auseinandersetzen. Das macht Lust auf mehr.

Springreiten fällt leider aus

Ein kleiner Wermutstropfen: Das Springreiten fällt für mich aus organisatorischen Gründen aus. Training und Wettkampf hatten bereits am Vortag stattgefunden. „Moderner Fünfkampf bedeutet natürlich auch immer eine logistische und organisatorische Herausforderung“, weiß Molok. „Normalerweise finden alle Wettkämpfe an einem Tag statt. Du brauchst ein Hallenbad, eine Reitanlage sowie eine hochtechnologische Anlage für das Laserschießen.“ Laserschießen? Ich werde hellhörig.

Zittrige Hände beim Laser-Run

Die letzten beiden Disziplinen, Laufen und Schießen, werden als Laser-Run kombiniert. Man muss sich den Ablauf in etwa wie beim Biathlon vorstellen. „Eigentlich müsstest du in deiner Altersklasse viermal 800 Meter laufen“, sagt Levai und mustert mich mit hochge-

zogener Augenbraue. „Aber wir versuchen es mal mit dreimal 400 Metern. Das laufen bei uns die über 60-Jährigen.“

Zuerst wird geschossen. Ich ziele mit einer Laserpistole auf die zehn Meter entfernte und 17 Zentimeter kleine Zielscheibe. Spätestens nach 50 Sekunden darf ich loslaufen. Es sei denn, ich treffe vor Ablauf dieses Zeitlimits fünfmal ins Schwarze. Mir gelingt ein Treffer.

Nach meinen ersten 400 Metern und erhöhtem Puls verfehle ich beim zweiten Versuch deutlich – kein Treffer. Nach den zweiten 400 Metern verlasse ich mich dann intuitiv weniger auf Kinne und Korne als auf mein räumliches Vorstellungsvermögen. Und siehe da: Drei Treffer. Eine Offenbarung! Ehe sich bei mir Zufriedenheit einstellen kann, gibt mir Levai die Sporen: „Die letzte Runde jetzt, Sebastian. Gib Vollgas! Los!“ Ich beiße die Zähne zusammen. In weiter Ferne sehe ich verschwommen den Zieleinlauf. 400 Meter können ganz schön lang werden. Ich bin völlig aus der Puste.

Für die das GA-Team obligatorische Prüfung muss deshalb ausfallen. Ich kann nicht mehr. Levai erleichtert mein Gewissen: „Eine Prüfung musst du nicht machen. Du hast dich vielen Herausforderungen gestellt und das gut gemacht. Das ist Challenge genug.“

Gute Nachwuchsarbeit

Während ich noch nach Luft schnappe, steht der Nachwuchs

inzwischen gut gelaunt in den Startlöchern. Ich frage Mona (16) und Marlene (15), was sie mir für eine sportliche Karriere als Moderner Fünfkämpfer mit auf den Weg geben würden. „Du solltest nicht allein anfangen.“ Die beiden gehen zusammen zur Schule und trainieren fünfmal in der Woche. Die gute Nachwuchsarbeit innerhalb der Abteilung Moderner Fünfkampf im SSF Bonn trägt mittlerweile ihre Früchte, erklärt Roger Molok. „Eine Vielzahl der Athleten steht bereits im NRW-Kader für Modernen Fünfkampf. Einige haben schon an Deutschen Meisterschaften und zuletzt auch an der Europameisterschaft der U17 in Polen teilgenommen.“

Mein Tag bei den SSF hat mir gezeigt: Das Miteinander ist beim Modernen Fünfkampf mindestens genauso wichtig wie das Gegenüber. Auch kann ich mir kein vielseitigeres Training vorstellen: Es geht um Kraft (Schwimmen), Schnelligkeit (Fechten), Präzision (Schießen), Sensibilität (Retten) und Ausdauer (Laufen). Ein bisschen mehr davon kann mir sicher nicht schaden. Vor allem, wenn ich nach Wettkampfaufstößen eigentlich hätte leisten müssen.

Die Serie

Zehn GA-Mitarbeiter testen Sportarten. Welche das sind, entscheidet die Leser per Onlineabstimmung.

KURZ NOTIERT

■ **Handball:** Der langjährige Nationaltorhüter Carsten Lichtein (37) wird den VfL Gummersbach nach der Saison verlassen und zum Ligakonkurrenten HC Erlangen wechseln. Ex-Welt- und Europameister Lichtein spielt seit 2013 in Gummersbach, sein auslaufender Vertrag wurde nicht verlängert.

■ **Olympia:** Ein Jahr vor der Vergabe der Olympischen Winterspiele und der Paralympics 2026 hat Kandidat Calgary Zahlen zu den Kosten vorgelegt. Die Ausrichtung soll die kanadische Wintersport-Metropole rund 3,5 Milliarden Euro kosten. Der Anteil, den der Steuerzahler in Kommune, Region und Land aufbringen muss, betrage zwei Milliarden Euro. Neben Calgary sind Stockholm (Schweden), Sapporo (Japan), Erzurum (Türkei) und Mailand/Turin/Cortina d'Ampezzo (Italien) im Rennen.

■ **Leichtathletik:** Der 45. Berlin-Marathon am Sonntag (ab 9.15 Uhr/ARD) verzeichnet eine Rekord-Teilnehmerzahl. Insgesamt werden 44.389 Läuferinnen und Läufer die 42,195 km lange Strecke im Herzen der Hauptstadt in Angriff nehmen.

■ **Moderner Fünfkampf:** Die Brüder Patrick und Marvin Dogue aus Potsdam und der Berliner Alexander Nobis haben sich bei den Weltmeisterschaften der Modernen Fünfkämpfer in Mexiko-Stadt für das Einzelfinale der Männer am Donnerstag qualifiziert. Im Halbfinale belegte Marvin Dogue als bester deutscher Athlet Platz zwölf, Nobis landete auf Rang 16, der Olympiaschicht Patrick Dogue wurde 28.

■ **Triathlon:** Wegen einer Stressfraktur in der Hüfte muss der zweimalige Weltmeister Jan Frodeno auf den Start bei der WM am 13. Oktober auf Hawaii verzichten und vorzeitig seine Saison beenden. *sid*

TV AM DONNERSTAG

8.30-21.00 Uhr: Handball, Bundesliga Männer: Konferenz und Einzel; u.a. Fische Berlin - TSV Hannover-Burgdorf.

Europasport: 8.30-11.30 Uhr: Snooker, Shanghai Masters, Viertelfinale. **14.05-18.00 Uhr:** Radsport, 73. Spanien-Rundfahrt, 18. Etappe: Ejea de los Caballeros-Lieda (185,1 km). **19.30-20.00 Uhr:** Klettern, WM in Innsbruck: Speed Master. **22.00-00.00 Uhr:** Reiten, Weltreiterspiele in Tryon/North Carolina: Dressur, Grand Prix.

ZAHLEN

FUSSBALL

Test-Länderspiele: Japan - Costa Rica 3:0 (1:0), Südkorea - Chile 0:0, Nordirland - Israel 3:0 (2:0), Polen - Irland 1:1 (0:0), England - Schweiz 1:0 (0:0).

U21-EM-Qualifikation, Gruppe 5: Aserbaidschan - Norwegen 1:3 (0:0), Irland - Deutschland 0:6 (0:2)

1. Deutschland	8	29:	6	19
2. Norwegen	8	13:	10	14
3. Irland	8	11:	10	14
4. Kosovo	9	9:	9	12
5. Israel	8	11:	7	8
6. Aserbaidschan	9	5:	26	2

Champions League der Frauen, 1. K.o.-Runde, Hinspiele: ZFK Spartak Subotica - Bayern München 0:7, Thor Akureyri/Island - VfL Wolfsburg 0:1, Bilk-Kazzyfurt - FC Barcelona 1:3, Rijasa WDW - FC Rosengard 0:1, Somatío Barcelona - Glasgow City 0:2, WFC Sarajevo - FC Chelsea 0:5.

RADSPORT

Spanien-Rundfahrt, 17. Etappe: Gexco-Balcon de Bizkaia (157 km): 1. Michael Woods (Kanada/EF Education First-Drappac) 4:09:48 Stunden, 2. Dylan Teuns (Belgien/BMC Racing) 0:05 Minuten zurück, 3. David de la Cruz (Spanien/Sky) 0:10, ... 28. Emanuel Buchmann (Ravensburg/Bora-Hansgrohe) 4:33, ... 92. Simon Geschke (Berlin/Sunweb) 18:30, 93. Johannes Fröhlinger (Gerolstein/Sunweb) gleiche Zeit, ... 104. Marcus Burghardt (Zschopau/Bora-Hansgrohe) 20:13, ... 151. Michael Schwarzmann (Kempten/Bora-Hansgrohe) 24:36, ... 156. Max Walscheid (Neuwied/Sunweb) 24:44 **Samstag, 17. September 2018**
Etappen: 1. Simon Yates (Großbritannien) 69:05:34 Stunden, 2. Alejandro Valverde (Spanien/Movistar) 0:25 Minuten zurück, 3. Enric Mas (Spanien/Quick-Step Floors) 1:22, ... 11. Buchmann 6:33, ... 57. Geschke 1:30:06 Stunden zurück, ... 124. Fröhlinger 3:28:39, ... 154. Burghardt 4:09:11, ... 156. Schwarzmann 4:18:45, ... 160. Walscheid 4:27:55

MODERNER FÜNFKAMPF

Verein: SSF Bonn 1905 e.V.

Trainingsort: Sportpark Nord, Gestüt Aluta in Wildg

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag (132 Euro für Kinder und Jugendliche bzw. 165 Euro für Erwachsene), Aufnahmegebühr (11 Euro bzw. 26 Euro) und sportbezogene Kosten

Ausrüstung: Laufschuhe, Badehose und -haube, Schutzkleidung



und Fechtklingen, Laserwaffe

Modus: Einzel, Mannschaft und Staffel

Olympisch: seit 1912

SSF-Erfolge: Lena Schöneborn (Goldmedaillengewinnerin bei den Olympischen Sommerspielen in Peking 2008, insgesamt 34 Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften)

Info: <https://ssfbonn.de>

Ippendorf „ohne vier“

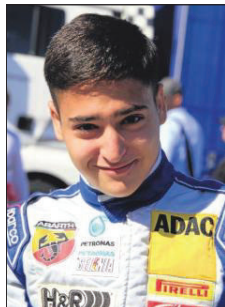
Frauenfußball: Premiere beim SV Menden

BONN. Mit Verspätung greifen am Wochenende endlich auch die Mittelrheinligafußballerinnen der Sportfreunde Ippendorf in den Meisterschaftsbetrieb ein. Der Vorjahres-Zweite steht freilich am Sonntag (15 Uhr) beim Regionalliga-Absteiger SV Menden gleich vor einer hohen Hürde. Dennoch sagt Coach Patrick Golüke: „Wir werden den Menderinnen die Punkte sicherlich nicht einfach so überlassen.“ Zuversicht schöpft der Ippendorfer Übungsleiter trotz seines dezimierten Kaders – mit Anna Schulz, Annela Hündgen, Elena Rosellen und Lauren Trauschke fallen gleich vier Spielerinnen aus – aus der Tatsache, dass die Vorbereitung absolut zufriedenstellend verlief. „Außerdem haben wir 25 Leute im Kader. Deshalb können wir in Menden immer noch eine gute Truppe stellen“, ist er überzeugt. *ley*

Der Traum von der Formel 1

Der Bonner Schüler Doureid Ghattas fährt erfolgreich in der Nachwuchsserie Northern European Cup

VON OLIVER ERMERT



Führt die Gesamtwertung an: Doureid Ghattas. FOTO: ERMERT

ren unter anderem ein vielversprechender Formel-3-Pilot. Sohn Jason sollte nach einer erfolgreichen Kartkarriere sechs Jahre lang in diversen Nachwuchsserien für Furore sorgen. Als Dodo sieben Jahre alt

war, nahmen ihn die Kremers mit auf den Erftland-Ring, der legendären Kartbahn in Kerpen. Hier hatte schon der siebenfache Formel-1-Weltmeister Michael Schumacher das Driften gelernt. „Am Anfang war es schwer, weil ich noch so klein war“, erinnert sich Dodo an seine ersten Runden. Doch der Rennbazillus hatte ihn infiziert, sein Vater kaulte von den Kremers das erste Rennkart und Dodos Karriere konnte beginnen.

2014 gewann er die Meisterschaft des Kart Clubs Kerpen, 2015 wurde er Zehnter und 2016 Viertes in der ADAC Kart Masters. 2017 folgte dann mit 15 Jahren der Sprung in die Formel 4. Über Achtungserfolge sollte er jedoch nicht hinauskommen. „Wir hatten nur ein beschränktes Budget und konnten nicht viel testen“, erinnert sich Dodo. Immerhin reichte es am Ende für den vierten Gesamtrang in der Rookie-Wertung.

Obwohl er durch die ADAC Stiftung Sport gefördert wird, wurde

dem Bonner klar, dass seine Mittel für ein konkurrenzfähiges Cockpit in der Formel 4 nicht ausreichen. Also entschied er sich, in diesem Jahr den Formel Renault Northern European Cup unter die Räder zu nehmen. Die Serie ist für junge Fahrer attraktiv, nicht zuletzt, weil mit dem Stadtkurs Pau in Frankreich und den Formel-1-Kursen Monza, Spa, Hungaroring, Nürnberg und Hockenheim sehr bekannte Strecken auf dem Kalender stehen.

Doureid Ghattas fühlt sich in der Serie pudelwohl. Mit 156 Punkten führt er die Gesamtwertung an. Sollte er die Meisterschaft gewinnen, dürfte er seinem Traum einen Schritt näher kommen. Das zeigt ein Blick auf das Formel-1-Team von McLaren. Für die Traditionstruppe werden im nächsten Jahr Carlos Sainz jun. – Northern-European-Cup-Meister 2011 – und Lando Norris – Northern-European-Cup-Meister 2016 – an den Start gehen.