

Ausflug in eine leichtathletische Disziplin: Norddeutsche Meisterschaft 5000 m Bahngehen

Oft werden die Geher wegen ihres Powackelns belächelt. Um mir selbst einen Eindruck in der Praxis zu verschaffen, war ich in Hannover bei den Norddeutschen Meisterschaften im 5000 m Bahngehen der Senioren.

Gehen ist eine olympische, leichtathletische Disziplin, bei der, im Gegensatz zum Laufen, kein für das menschliche Auge sichtbarer Verlust des Bodenkontakts vorkommen darf. Weiterhin muss das ausschreitende (vordere) Bein beim Aufsetzen auf den Boden bis zur aufrechten Stellung gestreckt – d. h. am Knie nicht gebeugt – sein. Hierdurch kommt es zu der für Geher markanten Hüftbewegung. Das wird bei Wettkämpfen streng von Gehrichtern überwacht. Ist die Einhaltung dieser Bestimmungen „Bodenkontakt“ und „Kniestreckung“ gefährdet, können die Gehrichter dies den Athleten einmalig mit einem so genannten „Warnhinweis“ durch eine gelbe Kelle mit Kennzeichnung des betreffenden Verstoßes mitteilen (Schlangenlinie = Verlust des Bodenkontaktes, Winkel = fehlende Streckung). Darüber hinaus können die rund um die Bahn verteilten Gehrichter eine Rote Karte ausstellen. Die Rote Karte wird dem Athleten durch den einzelnen Gehrichter nicht angezeigt, sondern dem Gehrichterobmann als „Antrag auf Disqualifikation“ mitgeteilt. Zur Information der Athleten und Zuschauer wird die jeweilige Anzahl und der Grund der Roten Karten an einer Tafel angezeigt. Nach drei Roten Karten erfolgt die Disqualifikation.

Ich bin noch nie "richtig" gegangen, habe mich nur theoretisch mit der Technik und den Regularien vertraut gemacht. Das Erreichen des Ziels war mein Ziel, und das ist wesentlich schwerer als bei jedem Lauf! Ständig muss ein Teil des Fußes den Boden berühren und das Knie ab dem Aufsetzen vorn gestreckt sein. Diese Technik anzuwenden und konsequent durchzuhalten, habe ich mir aus Läufersicht als sehr schwierig vorgestellt. Und dem war auch so! Runde um Runde in der korrekten Gehertechnik an den Gehrichtern vorbei mit der Angst vor Verwarnungen und der Disqualifikation, das war eine ganz neue Erfahrung für mich! Jedes Mal habe ich einen Schreck bekommen, wenn ein Gehrichter in den ersten Runden mit der gelben Kelle auf mich zukam.

Glücklicherweise galt die Verwarnung dem Geher hinter mir, der später einer derjenigen war, die disqualifiziert wurden.

Mit nur einer Roten Karte bin ich glücklich und stolz ins Ziel gekommen!

Ich bin sehr erstaunt, wie anstrengend das Gehen ist und wieviel Konzentration und Spannung der Sportler während des Wettkampfes ununterbrochen aufbringen muss im Vergleich zum Laufen. Im Ergebnis habe ich mit 35:48,52 min. (konkurrenzlos) den 1. Platz bei den Seniorinnen W 40 belegt. Ich habe in kurzer Zeit einen guten Einblick in Theorie und Praxis der Gehtechnik erhalten. Von der "Geher-Gemeinschaft" bin ich ganz herzlich aufgenommen worden und habe vor, während (beim Überrundet werden) sowie nach dem Wettkampf hilfreiche Tipps bekommen. Für mich war es eine wertvolle Erfahrung und ein schönes Erlebnis!

Viele Grüße

Ilka

