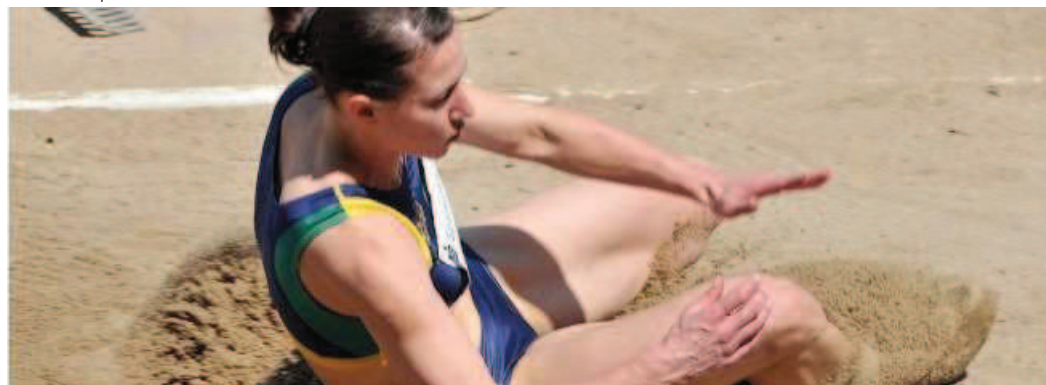


<http://www.derwesten.de/sport/lokalsport/vest-sport/premiere-mit-paukenschlag-id6842998.html>

LEICHTATHLETIK

Premiere mit Paukenschlag

04.07.2012 | 15:49 Uhr



Bianca Broda Foto: Archiv

Foto:

Das nennt man dann wohl einen Paukenschlag. Oder ein Ausrufungszeichen. Bei ihrer Premiere im Siebenkampf bei den Westfalenmeisterschaften hielt sich Bianca Broda in Bad Oeynhausen nicht zurück oder schaute erst einmal was geht. Lag sie nach dem ersten Tag noch hinter der späteren Gesamtzweiten Maïke Holtkamp (LG Olympia Dortmund) auf Platz zwei, so lag sie am Ende der siebten Prüfung, dem 800-Meter-Lauf, ganz vorne. Bianca Broda, 26 Jahre alt vom Recklinghäuser LC, kletterte gleich ganz oben auf das Treppchen, sicherte sich den Titel der Westfalenmeisterin und schaffte mit ihren 5046 Punkten – „es war das erste Mal, dass ich mehr als 5000 Punkte geschafft habe“ – auch gleich die Qualifikation zur Teilnahme an den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften (4300 Punkte ist die Norm für die nationalen Meisterschaften). Sie finden vom 24. bis zum 26. August in Hannover statt.

Dass Broda auch da ganz vorne landet – es ist ausgeschlossen. Mit ihren 5046 Punkten liegt sie knapp 1000 Punkte hinter den drei derzeit besten deutschen Siebenkämpferinnen: Jennifer Oeser, Lilli Schwarzkopf und Julia Mächting.

Um in diese Sphären vorzustoßen, müsste sich Broda in jeder der sieben Disziplinen mächtig steigern. Umgerechnet hieße das, jeweils mindestens eine Sekunde schneller laufen, einen Meter weiter springen, einige Meter weiter werfen. Ausgeschlossen ist das nicht – aber schwierig zu erreichen.

Bianca Broda trainiert zwar fast jeden Tag. Aber eben „nur“ vor oder nach der Arbeit als Laborassistentin. Dabei ist Mehrkampftraining sehr zeitintensiv, passt kaum in eine Siebentagewoche. Das Training beinhaltet eben nicht, dass sich Broda an einem Tag dem Weitsprung, am nächsten Tag dem Speerwurf widmet. „Ich muss halt versuchen, in kurzer Zeit das Beste rauszuholen. Ich mache viel allgemeines Kraft-, Beweglichkeits- und Fitnesstraining. Da sind oft auch viele Sprungsachen dabei. Aber eben nicht mit Matte und Grube. Ich arbeite kaum disziplinspezifisch.“

Die grundlegenden Abläufe kann sie sowieso. „Als Kind wird man bei der Leichtathletik im Verein sehr vielseitig ausgebildet. Bis ich 14, 15 war, hatte ich keine Spezialdisziplin. Erst dann habe ich mich auf die 100 Meter Hürden konzentriert.“ Mit einigem Erfolg. Broda wurde unter anderem Westdeutsche Meisterin über diese Strecke. Anfang des Jahres aber hatte sie „keine Lust mehr, nur Hürden zu laufen“. Der Weg zurück zum Mehrkampf war weder weit noch schwer. Es war mehr ein: Gesagt, getan.

In Bad Oeynhausen lief es dann sofort so richtig rund. Broda stellte drei persönliche Bestleistungen innerhalb eines Siebenkampfes auf. Sie steigerte sich über die 100-Meter-Hürden auf 14,31 Sekunden, im Weitsprung auf 5,72 Meter und über die 800 Meter auf 2:24,54 Minuten. Auch da ist noch Steigerungspotenzial. Am meisten aber über die 200 Meter, die Disziplin, die sie von den sieben im Angebot am ehesten streichen oder austauschen würde. „Die sind zu lang. Hinten raus fehlt es bei mir. Die mag ich nicht so. Aber klar, da ist noch Luft nach oben.“ Kommt Zeit kommt Zeit.

Am Wochenende wird sie nicht an die 200 Meter denken. Da startet sie bei den Westdeutschen Meisterschaften in Recklinghausen – der Recklinghäuser LC ist Gastgeber im Stadion Hohenhorst – im Weitsprung und über die 100 Meter Hürden. Sie erwartet sich selber „vorne dabei“ und wenn es so käme, es wäre kein Paukenschlag.