

Freitag, 29. September 2023, Miesbacher Merkur / Lokales - Sport

# Dreimal Gold nach turbulentem Beginn

**RASENKRAFTSPORT - Sabrina Zeug räumt bei den deutschen Meisterschaften der Seniorinnen ab**

VON LUDWIG STUFFER



Mit verkürztem Aufwärmprogramm ging Sabrina Zeug in Erfurt an den Start. Nach Hammerwurf, Gewichtwurf und Steinstößen durfte sie sich trotzdem über drei deutsche Meistertitel freuen. FOTO: sl

**Hausham** – Zweifelsohne ist eine deutsche Meisterschaft eine gewisse Achterbahnfahrt der Gefühle und Ereignisse. Auch als sehr erfahrene Athletin muss Sabrina Zeug immer wieder Neues und Kurioses dazulernen. Bei den deutschen Rasenkraftsport-Meisterschaften der Seniorinnen in Erfurt schien eigentlich alles glatt zu laufen. Doch zum Auftakt von Zeugs Dreikampf in der Klasse der Seniorinnen I über 73 Kilogramm Körpergewicht wurde es wahrlich turbulent.

Für die Haushamerin ging es um viel, denn neben dem Dreikampf hatte sie auch noch Medaillenchancen in zwei Einzeldisziplinen. „Ich wollte gerade anfangen mit dem Aufwärmen, doch der Wettkampf war kurz vor Beginn“, verrät die 31-Jährige. Eine kurzfristige Zeitplanänderung, die sie nicht mitbekommen hatte, verursachte die plötzliche Hektik. „Deshalb musste ich mich beeilen, dass ich noch so schnell wie möglich perfekt warm werde“, so die Haushamerin, die ein Schnellprogramm zum Aufwärmen absolvierte.

Ihren Auftakt bestritt sie dann im Hammerwurf. Fast alle Teilnehmerinnen hatten wegen der zu kurzen Aufwärm- und Einwurf-Phase ihre Probleme. Nach drei ungültigen Versuchen stand sogar Zeugs Wettkampf komplett auf der Kippe zwischen Sieg und Niederlage, denn im vierten und letzten Versuch musste eine Leistung zustande kommen. „Ich habe ganz vorsichtig nur zwei Drehungen gemacht, dass ich überhaupt auf eine Weite für die Dreikampfwertung komme“, kommentierte Zeug ihren Ausflug im Hammerwurf. Am Ende klappte dies auch: Mit 37,40 Metern gewann Zeug sogar deutlich vor Anja Schüppel vom ASV Erfurt mit 35,86 Metern. Deutsche Meisterin wurde sie in dieser Disziplin allerdings nicht, da der Hammerwurf zur Leichtathletik und nicht zum Rasenkraftsport zählt.

„Mein Glück war, dass es allen Teilnehmerinnen nicht so gut im Hammerwurf ging“, weiß die SG-Athletin, die knapp 13 Meter unter ihrer Bestmarke blieb. Den Gewichtwurf absolvierte sie in den ersten beiden Versuchen mit Sicherheitswürfen und steigerte sich in den beiden weiteren Anläufen kontinuierlich. Mit ausgezeichneten 23,80 Metern zeigte sie mit dem Fünf-Kilogramm-Gewicht die beste Leistung und wurde damit überaus verdient neue deutsche Meisterin. Auf ihrem Weg zu Gold verwies sie die Erfurterin Anja Schüppel mit 22,03 Metern auf den Silber-Platz.

Im Steinstoßen ist Sabrina Zeug nach wie vor ein wenig gehandicapt: Wegen ihres immer noch angeschlagenen Knies kann die ehrgeizige Athletin den Schwung nicht komplett mitnehmen und verkürzte den Anlauf auf nur sieben Schritte. Mit 12,91 Metern setzte sie den Fünf-Kilogramm-Quader dennoch auf eine unschlagbare Marke. „Ich war sehr zufrieden mit meiner Leis-

tung“, freute sie sich. Garniert wurde das mit Gold: Zeug ließ Luise Richter vom ASV Erfurt (10,76 Meter) nicht den Hauch einer Chance.

Mit drei Disziplin-Siegen stand später auch in der Dreikampf-Wertung dem deutschen Meistertitel für Sabrina Zeug nichts mehr im Wege. Im Gedenken an ihren vor Kurzem verstorbenen Trainer und Förderer Hans Zenzinger sicherte sie sich die begehrte Goldmedaille mit 2611 Punkten klar vor den beiden Erfurter Lokalmatadorinnen Anja Schüppel mit 2294 Zählern und Luise Richter (2173).

„Wenn ich zurückblicke, wie meine Vorbereitung verlief, war ich im Großen und Ganzen am Ende schon sehr zufrieden“, kommentiert sie ihren Wettkampf. Im Zuge der Bahnsanierung im Haushamer Stadion hatte sie seit Juli keinen Sportplatz mehr zum Trainieren – lediglich die Steinstoßanlage stand noch zur Verfügung. Deshalb musste Zeug ihre Trainingsgestaltung ein wenig auf Ausweichplätze verschieben: Neben Lenggries steuerte sie auch Moosach bei Grafing an, um sich Programme im Hammer- und Gewichtwurf zu ermöglichen. Jetzt ist das Haushamer Stadion wieder frei – und „das ist nun wieder gut für mich“, sagt Zeug.