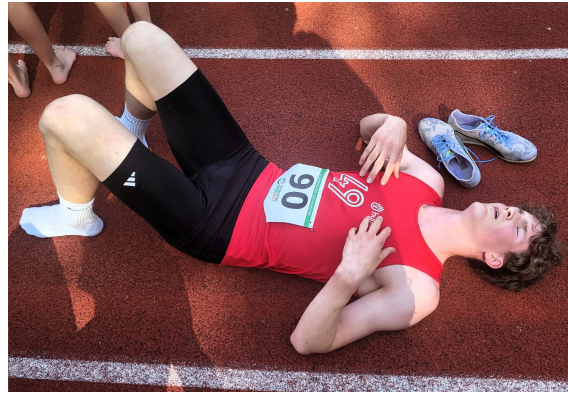


# „Der beste Wettkampf, den ich je mitgemacht habe!“

Paul Stebners Zehnkampf-Debüt – Sprung in die deutsche Spitze



Der „platte“ Paul nach den 1500m

Am Ende zweier kraftraubender Wettkampftage in Papenburg lag Paul Stebner erschöpft hinter dem Ziel auf der Tartanbahn: Bei seinem Mehrkampfdebüt hatte der junge Athlet des MTV 49 Holzminden eine grandiose Vorstellung mit acht persönlichen Bestleistungen abgeliefert, die ihm nicht nur die norddeutsche Vizemeisterschaft bescherten, sondern ihn auch aktuell unter die besten Mehrkämpfer der Republik katapultierten. „Der beste Wettkampf, den ich je mitgemacht habe!“ äußerte sich der MTVer – noch außer Atem – begeistert über diese Meisterschaften.



Vizemeister Paul Stebner (rechts) lieferte sich ein packendes Mehrkampf-Duell mit Titelträger Philipp Lewandowski (Osnabrück)

Dem Papenburger Ausrichtersteam um Hermann Meyer gebührt erneut größtes Lob für die hervorragende Durchführung dieser sehr komplexen Meisterschaften, die – während um sie herum heftige Gewitter tobten – zwei Tage lang von bestem Wetter profitierte. Die Aktiven zahlten mit ihren Leistungen zurück – unter ihnen Paul Stebner, der sich erstmals an die Unwägbarkeiten eines Zehnkampfes herantraute. Dieser Mehrkampf, der die Teilnehmer als „Königen der Athleten“ tituliert, verläuft selten völlig reibungslos; der MTVer widerlegte diese Erfahrung: An den zwei Wettkampftagen glänzte Stebner mit acht persönlichen Bestleistungen, wobei sein Lauf über 110 Meter Hürden das Sahnehäubchen auf der Torte waren.

Bei den Jugendlichen unterliegt die Disziplinen-Reihenfolge den Notwendigkeiten des Ausrichters, und so begann der U18-Mehrkampf, der am ersten Tag als Fünfkampf gewertet wird, mit dem Hochsprung. Nach einigen notwendigen Korrekturen sorgte Stebner mit 1,64 Metern gleich zu Beginn für eine neue Bestmarke. Die nächste hätte bereits über 100 Meter folgen können, doch der MTVer „verschlief“ den Start. Dennoch lieferte er mit 11,28 Sekunden seine bisher zweitschnellste Zeit. Der nächste Hausrekord folgte im Weitsprung, als er im zweiten Versuch den Balken perfekt traf und 5,84 Meter vorlegte. In der vierten Disziplin, dem Kugelstoßen, zeigte er eindrucksvoll, wer Herr im Ring war: Gleich im ersten Versuch feuerte er das Fünf-Kilo-Gerät auf die neue Bestleistung von 14,77 Metern und ließ die Konkurrenz weit hinter sich.



Nach schwachem Start fast Bestzeit für Paul über 100m



Verschwitz, erschöpft aber glücklich nach den 1500m: die U18-Mehrkämpfer mit Paul (Sechster von links)

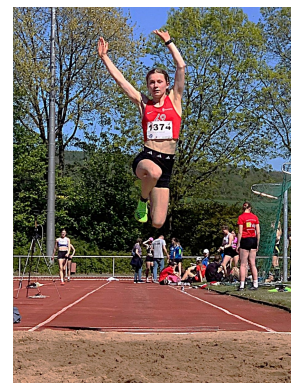
Vollkommen unerfahren im „Umgang“ mit dem abschließenden Lauf über 400 Meter kämpfte sich der MTVer als Zweiter seines Rennens mit 54,32 Sekunden ins Ziel und spürte jetzt zum ersten Mal an diesem Tag, wie das Laktat die Muskeln lähmte. Mit diesen schweren Beinen in den zweiten Tag? Zu diesem Zeitpunkt kaum daran zu denken. Die Endabrechnung des Fünfkampfes ergab den hervorragenden Vizerang für Stebner in der Landes- und norddeutschen Meisterschaftswertung mit der Punktzahl von 3.249 Punkten, mit denen er nicht nur den Kreisrekord

um fast 250 Punkte übertraf, sondern sich auch aktuell Platz vier unter Deutschlands besten Fünfkämpfern sicherte.

Der Stabhochsprung eröffnete Tag zwei, und auch wenn der MTVer mit 3,60 Meter knapp unter seiner Bestleistung blieb, waren Athlet und Trainer nach den technischen Problemen beim Einspringen vollauf zufrieden. 33,89 Meter standen nach dem Diskuswerfen für Stebner zu Buche, der nach dieser nächsten Bestmarke dem Rennen über 110 Meter Hürden entgegenfieberte. Im direkten Vergleich mit der norddeutschen Elite setzte sich der MTVer in einem mitreißenden Lauf als Bester durch und verbesserte sich dabei um volle acht Zehntelsekunden auf die deutsche Spitzenzeit von 14,42 Sekunden. Jetzt übernahm Stebner zum ersten Mal die Führung in der Zehnkampfwertung, die er mit Bestleistung von 42,82 Metern im Speerwurf sogar noch ausbaute.

Mit 45 Sekunden oder umgerechnet 30 Metern Vorsprung ging es in den abschließenden 1500-Meter-Lauf. Wie ein Schatten folgte der MTVer seinem härtesten Gegner, Philipp Lewandowski, doch als dieser Ernst machte, konnte Stebner nicht mehr kontern und musste den am Ende siegreichen Osnabrücker ziehen lassen. Am Ende standen 5:10,67 Minuten auf der Uhr, die ihm auch in diesem Mehrkampf die zuvor nie erwartete Vizemeisterschaft bescherten – mit 6.204 Punkten um 900 Punkte besser als der Kreisrekord von Tarik Kersting aus dem Jahre 1994. Damit endete das beeindruckende Zehnkampf-Debüt Stebners in „totaler“ Erschöpfung auf den Kunststoff der Laufbahn.

Parallel zum Zehnkampf lief der Siebenkampf der U23-Juniorinnen ab, für den Stabhochspringerin Tanja Unverzagt gemeldet hatte. Nach zwei Bestleistungen über 100 Meter Hürden und über 200 Meter konnte sie sich besonders über 1,52 Meter im Hochsprung freuen. Am zweiten Tag lieferte die MTVerin nach ihrer Saisonbestleistung im Speerwurf mit 31,26 Metern ein beeindruckendes Rennen über 800 Meter, in dem sie ihren Hausrekord noch einmal um zwei Sekunden auf 2:31,52 Minuten steigerte. Mit 3.806 Punkten wurde sie Landes-Vizemeisterin im Siebenkampf und Vierte in der Wertung der norddeutschen Meisterschaften.



*Vizemeisterin  
Tanja Unverzagt  
beim Weitsprung*