

Adorf holt drei Mal Gold

Leichtathletik: Paquée ist bei der Senioren-DM in Baunatal im Hürdensprint und mit dem Speer vorne

■ **Baunatal.** Drei Starts, drei Goldmedaillen, besser geht es nicht: Friedhelm Adorf von der LG Rhein-Wied war bei der deutschen Seniorenmeisterschaft der Leichtathleten im hessischen Baunatal auf allen drei Sprintstrecken in der Altersklasse M 75 der Schnellste. Insgesamt gab es im Parkstadion fünf Titel für die LG.

Die 100 Meter absolvierte Adorf in 14,54 Sekunden, die 200 Meter in 30,57 Sekunden und die 400 Meter in 1:12,17 Minuten. Die Sprints in seiner Klasse waren gut besetzt. Auf der kurzen Distanz waren sieben Senioren am Start, über 200 und 400 Meter sogar neun. Daher waren auf diesen Strecken zwei Zeitendläufe nötig. Adorf war jeweils im ersten Rennen und musste vorlegen. Mit seiner Leistung auf der Stadionrunde war er nicht ganz zufrieden. „Die Zeit ist nicht gut, das kann ich schneller“, sagte er.

Für die beiden weiteren LG-Titel sorgte Markus Paquée (M 45). Sechs Wochen vor der DM sei er noch am Ellenbogen operiert worden. „Eigentlich ist das eine typische Wurfverletzung“, erläutert



Friedhelm Adorf.

Foto: W. Birkenstock

treten, wo er mit 55,20 Metern Gold gewann. Über 110 Meter Hürden setzte er sich in 16,56 Sekunden durch. „Das war eigentlich Pflicht“, kommentiert Paquée. Über 100 Meter wurde er in 12,42 Sekunden zudem Fünfter.

Wie auch Jürgen Prechtel (M 60) im Weitsprung. „Der letzte Sprung war der einzige auf dem Balken“, berichtet er. Der sechste Versuch war mit 4,77 Metern auch der beste in seinem Wettkampf. Bei der südwestdeutschen Seniorenmeisterschaft Ende August in Ingelheim war Prechtel auf 4,87 Meter gekommen. Danach habe er sich entschieden, bei der DM zu starten. Zuvor hatte er seit Mai 2019 zwei Jahre lang mit Verletzungen und Krankheiten zu kämpfen gehabt. wob

Paquée. Erstaunlicherweise war es aber gar nicht der Wurfarm, der lädiert war. So konnte er problemlos auch im

Speerwurf an-