



Glückwunsch! Frank Grygowski (M.) erhielt bereits zum zweiten Mal den Voerder Sportpreis des Monats.

FOTO: MARKUS JOOSTEN

Papa macht das schon

Voerder Sportpreisträger Frank Grygowski kam durch seine Töchter zum Mehrkampf

Von Thorben Utermann

Es wirkt wie eine Mischung aus Freude und Bestätigung, als Frank Grygowski die Urkunde zur Voerder Sportpreis-Verleihung von Frauke Lemm und Dieter Ellerbrock überreicht bekommt. „Das ist schon was Besonderes, wenn Firmen den Sport so eine lange Zeit unterstützen, so etwas rührt mich“, sagt der Preisträger als Dankeschön. Der Mehrkämpfer des SV Spellen ist für das Auswahlgremium des Stadtverbandes und seine Sponsoren aber kein Unbekannter, der 51-Jährige gewann bereits 2014 schon einmal den Sportpreis. Der Mehrkampf heißt bei Grygowski eigentlich Vierkampf oder Tetrathlon, in naher Anlehnung an die Olympische Sportart Moderner Fünfkampf muss man dort fechten, laufen, schwimmen und schießen.

Abwechslung ist das Entscheidende

„Zu dem Sport haben mich eigentlich meine beiden Töchter gebracht. Ich habe den SV Spellen beim Schwimmtraining unterstützt, die beiden waren in meiner Gruppe. Irgendwann meinten sie: „Papa, mach das doch mal selber“, erklärt er. Bis Grygowski dann beim Vierkampf landete, vergingen noch ein paar Tage, erst einmal versuchte er sich im so genannten Biathle, bei dem gelaufen, geschwommen und dann wieder gelaufen wird. „Das ist anstrengender als so

mancher denkt. Wir haben mal einen Biathle in Voerde veranstaltet, da kamen die Schwimmer beim Laufen außer Atem und die Läufer beim Schwimmen“, erklärt er lachend.

Für Grygowski ist die Abwechslung das Entscheidende: „Du musst halt so vielfältig sein wie in fast keine anderen Sportart, Ausdauer und Konzentration, strategisches Überlegen, hier kommt fast alles zusammen.“ Nachdem er das Schwimmen beim SV Spellen unterstützte, sprach sich auch schnell herum, dass Grygowski in seiner Jugend bereits sechs Jahre gefochten hatte, und so lehrte er die Grundlagen des Sports beim SV Spellen. „Damit habe ich mich dann wieder intensiv auseinander gesetzt und natürlich auch selbst wieder was dazu gelernt“, erklärt er. In der Kooperation mit dem BSV Germania Voerde brachte er interessierten Kindern auch das Schießen näher und fand selbst eine Faszination für die Sportart, die er meistens mit der Luftpistole betreibt. „Beim Schießen wird eigentlich alles im Kopf entschieden. Ich kenne Leute, die treffen bei sich im Keller fast alles und im Wettkampf davon ungefähr die Hälfte. Man muss sich unheimlich konzentrieren, um eine gute Leistung zu bringen“, meint er.

Nachdem er nun alle Sportarten für den Vierkampf vertieft hatte, stieg er über den so genannten Friesenkampf, bei dem neben den vier

genannten Disziplinen auch noch das Kugelstoßen absolviert werden muss, in Wettkämpfe ein. Im vergangenen Jahr holte er mit der deutschen Nationalmannschaft den ersten Platz mit der Mannschaft, in der Altersklasse M50+. Bei den Deutschen Meisterschaften wurde er im Einzel Zweiter und bei den offenen Niederländischen Meisterschaften holte er sich Platz zwei. „Das Schönste an dem Sport ist eigentlich, dass man so viele Menschen kennenlernt, die aus al-

„Ein Reiz, den man nicht recht in Worte fassen kann.“

Frank Grygowski über die Vorzüge im internationalen Vergleich.

len Teilen der Welt kommen, um sich sportlich miteinander zu messen. Das ist für mich ein Reiz, den man gar nicht so recht in Worte fassen kann“, meint Grygowski.

Viele Jugendliche und Kinder, die er beim SV Spellen betreut hat, vor allem aus dem Biathle-Bereich, sind ausgestiegen. Einzig und allein das Schwimmtraining hat Grygowski aufrecht erhalten können. „Das ist halt so, Schule, Ausbildung, einen Freund oder eine Freundin, da hören schon viele auf. Ich bin ja auch erst wieder spät eingestiegen.“ Beim Schwimmtraining im Voerder Hallenbad beschränkt sich Grygowski auf die

Technik. „Viele Kinder können sich gut über Wasser halten, wirklich gut schwimmen können aber die wenigsten. Ich versuche ihnen das richtige Schwimmen noch mal beizubringen“, erklärt er. Selbst ist er ungefähr eine Stunde pro Tag mit dem Training beschäftigt. „Ich mache das von verschiedenen Bedingungen abhängig, was ich an dem jeweiligen Tag trainiere. Für das Fechten und Schießen gibt es natürlich feste Trainingszeiten, aber ansonsten mache ich das, wozu ich gerade Lust habe“, meint Grygowski.

Eine Laserpistole vom Preisgeld

Mit den 500 Euro Preisgeld will sich der Spellener eine Laserpistole kaufen, die immer häufiger bei Wettkämpfen eingesetzt wird. Auch an sportlichen Zielen mangelt es dem Außendienstler nicht. Dabei geht es Grygowski weniger um Trophäen als darum, seine Leistungsfähigkeit zu erhalten, indem er sie neu verteilt. „Du merkst schon vor allem an der Ausdauer und Kraft, dass man älter wird. Das wurmt einen manchmal schon. Auf der anderen Seite entwickelt man natürlich auch Erfahrung und Gelassenheit, die einem in schwierigen Situationen auch sehr viel bringen können“, erklärt er.

Frank Grygowski scheint auf jeden Fall noch eine Menge sportlichen Ehrgeiz mitzubringen, und es wird wahrscheinlich nicht das letzte Mal sein, dass man von ihm hört.