

31.03.2026 – 5km Gehen

Erfahrungsbericht (von Carlo Müller) – Masters Toruń

Direkt vor der Kujawsko-Pomorska Arena fand am Dienstag auf einem Pendelkurs das 5-Kilometer-Straßengehen statt. Die Strecke war schnell, aber durch den teilweise kräftigen, kalten Wind anspruchsvoll. Die Sonne täuschte über die Bedingungen hinweg – es war härter, als es aussah.

Ich konnte mich von Beginn an stark präsentieren und zeigte früh, dass ich um die Spitze mitgehen will. Das Rennen wurde von Runde zu Runde schneller und entwickelte sich zu einem echten Ausscheidungskampf auf hohem Niveau. Gemeinsam mit einem Schweden, einem Spanier und einem Letten – allesamt mehrfache Olympiateilnehmer – ging ich das Tempo mit. Dann setzte sich der Schwede ab und verschärfte brutal das Tempo. Trotz dieser Attacke blieb ich kontrolliert, hielt meinen Rhythmus und setzte den klaren Fokus auf die entscheidende Phase am Ende.

Und genau dort wurde es dramatisch.

Auf den letzten 250 Metern lag der Schwede noch rund 30 Meter vor mir – ein Abstand, der im Gehen normalerweise nicht mehr aufzuholen ist. Viele hätten das Rennen an dieser Stelle abgehackt. Doch ich habe alles ausgeblendet: Wind, Kälte, Schmerzen. Ich wollte es wissen. Ich setzte zu einem Endspurt an, wie ich ihn selten in meiner Karriere gezeigt habe. Schritt für Schritt kam ich näher – 20 Meter, 15 Meter, 10 Meter. Plötzlich war ich dran.

Die letzten Meter waren pure Emotion. Zwischen völliger Erschöpfung und absolutem Willen gelang mir das, woran kaum noch jemand geglaubt hatte: Ich zog vorbei.

Gold im Einzel über 5.000 m Straßengehen in 25:37 Minuten – persönliche Bestzeit.

Und zusätzlich Gold mit der Mannschaft.

Bereits zwei Tage zuvor hatte ich in der Halle über 3.000 m Bahngehen Silber in 14:54 Minuten – ebenfalls persönliche Bestzeit gewonnen – in einer fantastischen Arena mit einem Flair, das an Olympische Spiele erinnert – damit war das Fundament für eine rundum erfolgreiche Meisterschaft gelegt.

Toruń hat einmal mehr gezeigt, wie besonders Masters-Wettkämpfe sind: starke internationale Konkurrenz, perfekte Organisation und eine Atmosphäre voller Respekt und Leidenschaft für den Sport.

Für mich bleibt diese Meisterschaft vor allem eines: der Beweis, dass man ein Rennen erst dann verloren hat, wenn man selbst aufhört daran zu glauben.

