

Jagd nach der Norm: Druck soll schnelle Beine machen

Leichtathletik Sabrina Mockenhaupt läuft bei der Europameisterschaft im Halbmarathon – Heute DM über 10 000 Meter

■ **Region.** In zwei Monaten kämpfen die besten Leichtathleten Europas bei der EM in Amsterdam um die Medaillen. Auch Sabrina Mockenhaupt. Die frischgebacke-

ne Deutsche Meisterin im Halbmarathon hat die Nominierung für den erstmals in ein Europameisterschaftsprogramm aufgenommen Lauf über 21,0975 Kilometer bereits in der Tasche. Neben der Einzelwertung geht es auch um den Team-Cup, für den die Ergebnisse der besten Teilnehmer jeder Nation addiert werden. Und darauf hat Sabrina Mockenhaupt den Fokus gerichtet: „Mit dem Team würde ich sehr gerne um eine Medaille mitlaufen.“ Neben der

kleinen Siegerländerin streifen bei den Frauen Anja Scherl, Franziska Reng, Katharina Heinig, Anna Hahner und Melina Tränkle das DLV-Trikot über.

Über allem stehen für „Mocki“ im Sommer aber die Olympischen Spiele von Rio de Janeiro. Bei 32:15 Minuten liegt die Norm über 10 000 Meter. „Ich hoffe, dass ich diese Zeit noch vor der EM laufen kann“, sagt die 35-Jährige. Die Möglichkeiten das zu schaffen, werden rar. Die EM wäre eine wei-

tere Chance, für die muss sich Mockenhaupt über die längste Stadiondistanz aber erst noch qualifizieren. Am heutigen Samstag möglicherweise bei der deutschen Meisterschaft in Celle. „Der Druck ist hoch, unter der geforderten Zeit von 32:50 Minuten zu laufen. Wenn es nämlich in zwei Wochen in London nicht mit der Norm für Rio klappt, hätte ich bei der EM nur noch die letzte Chance. Aber ich sehe diesen Druck gerade positiv und versuche das Beste herauszu-

holen.“

Langstrecken-Bundestrainer Henning von Papen erwartet von der 41-fachen Deutschen Meisterin in Celle noch keine Wunder: „Für Sabrina wird es ein Aufbauwettkampf. Die EM-Norm ist drin, aber sie wird sie nicht auf Teufel komm raus angreifen.“ Schließlich absolviert die Wilsdorferin ihren ersten 10 000-Meter-Wettkampf seit der Europameisterschaft in Zürich 2014. Ihre Meldezeit von 32:39 Minuten ist bereits über ein Jahr alt. rwe

Den Rücken zur Wand

Jugendfußball Betzdorf empfängt starke Koblenzer

■ **Betzdorf.** Die Ergebnisse der Eisbachtaler Sportfreunde passen der Fußball-B-Jugend aus Betzdorf momentan überhaupt nicht. Vor zwei Wochen verlor die SG das Derby in Nentershausen unglücklich mit 1:2, und auch der 1:0-Erfolg der Unterwesterwälder im Nachholspiel in Schifferstadt kam den 06ern alles andere als entgegen. So ist aus der Punktgleichheit ein Rückstand von sechs Zählern geworden. Bei noch fünf ausstehenden Begegnungen wird es somit ungemein schwierig, den direkten Klassenverbleib noch zu schaffen, auch wenn zumindest in den beiden Partien gegen den FK Pirmasens und die EGC Wirges noch etwas zu holen sein dürfte. „Eisbachtal hat jetzt natürlich die wesentlich besseren Karten, aber wir arbeiten weiter“, macht Trainer Achim Platte deutlich. Unter Umständen könnte auch der zwei Punkte entfernte zwölfte Platz für den Verbleib in der zweithöchsten Klasse des B-Jugend-Spielbetriebs reichen. Dann nämlich, wenn der Südwest-Vertreter die Aufstiegs-spiele gegen den Hessenmeister für sich entscheidet.

Höher als gegen Pirmasens und Wirges hängen die Trauben für die Grün-Weißen im Heimspiel am Sonntag ab 13 Uhr. TuS Koblenz kommt als Tabellendritter ins Stadion auf dem Bühl. rwe

Weitefeld will seinen Heimmimbus wahren

Fußball Spitzenreiter Windhagen gastiert am Sonntag in Langenbach – Letzte Chance für den SC Berod-Wahlrod

■ **Region.** Vor dem drittletzten Spieltag der Bezirksliga Ost ist der Kreis der möglichen Absteiger auf „nur“ noch sieben Kandidaten geschrumpft, nachdem sich der TuS Montabaur und der VfL Hamm in Sicherheit gebracht haben. An diesem Wochenende könnten die FSV Osterspai/Kamp-Bornhofen, die SG Elbert/Welschneudorf/Stahlhofen und die Spvgg EGC Wirges II bei entsprechenden Resultaten folgen. Im Keller treffen Bad Ems und Wirges II sowie Berod-Wahlrod und Puderbach direkt aufeinander.

SG Elbert/Welschneudorf/Stahlhofen - VfL Hamm (Sonntag, 14.30 Uhr, in Niederelbert). Zu viele Unentschieden, zu viele Spiele, in denen eine Führung nicht zum Sieg reichte. Das sind die Probleme, die die SG Elbert in der Rückrunde verfolgen. Am Sonntag soll nun in Niederelbert wieder ein Erfolg her gegen den Mitaufsteiger VfL Hamm. „Das Gefühl ist uns schon abhandeln gekommen“, sagt Trainer Michael Diel. Seit dem fulminanten 6:0 gegen Bad Ems Anfang März ist seine Mannschaft nämlich sieglos. Woche für Woche werde davon geredet, dass noch ein Dreier nötig sei, um endgültig vor dem Abstieg sicher zu sein. Doch auch unabhängig von dieser Frage wünscht sich Diel, dass in den verbleibenden Heimspielen eine gute Saison abgerundet wird. Personell müsse nach wie vor gebastelt werden, doch letztlich „geht es um die Jungs, die da sind, von denen erwarte ich was, jeder kann sich zeigen“. Trainer Jens Hanas geht mit seinem VfL Hamm entspannter in das Spiel dank eines 3:2-Auswärtserfolgs bei der SG Müschenbach an Christi Himmelfahrt. Doch die Partie hat Kraft gekostet, sodass er seinen Männern trainingsfrei gegeben hat zwecks Erholung. Trotzdem hat man sich Ziele gesetzt: „Wir wollen der beste Aufsteiger bleiben“, kündigt Jens Hanas an. Dabei soll die starke VfL-Offensive wieder helfen: Mehr als deren 56 Treffer hat nur das Spitzentrio erzielt. Aber mit der Entwicklung von Torwart Mert Zeycan ist der Trainer ebenso sehr zufrieden. Dennis Schlesinger wird wegen einer gerade zugezogenen Muskelverletzung fehlen, möglicherweise auch Jonas Raack. Enzo Carignanos Einsatz verhindere ein berufsbedingter Lehrgang.

SC Berod-Wahlrod - SG Puderbach/Urbach-Dernbach/Daufen-



Thomas Schäfer (rechts) und der SC Berod-Wahlrod hoffen noch auf den Klassenverbleib. Das Heimspiel die SG Puderbach/Urbach-Dernbach/Daufenbach/Raubach müssen die Union-Kicker gewinnen, um ihre kleinen Chancen am Leben zu halten.

Foto: byJogi

bach/Raubach (Sonntag, 14.30 Uhr). „Ich plane nicht für die A-Klasse, sonst wäre ich ein schlechter Trainer“, beteuert Thomas Schäfer vom SC Berod-Wahlrod vor dem Derby. Sieben Punkte aus drei ausstehenden Begegnungen müssen her, um zumindest eine Chance im Abstiegskampf zu ha-

Trainertipp der Bezirksliga Ost

Michael Diel (SG Elbert)

SG Elbert - VfL Hamm	2:1
SC Berod-W. - SG Puderbach	1:0
VfL Bad Ems - EGC Wirges II	1:0
FSV Osterspai - SG Ellingen	1:3
SG Weitefeld - SV Windhagen	1:1
SG Westerburg - TuS Montabaur	2:2
SG Hundsangen - VfB Linz	1:4

ben“, meint Schäfer. Als „extrem bitter“ empfindet der Spielertrainer die jüngste Niederlage in Hamm aufgrund von strittigen Schiedsrichter-Entscheidungen. Sorgen bereitet zudem das Verletzungspech. Bei vier oder fünf Ausfällen hat es René Nagel besonders hart erwischt mit einem Innenmeniskusris. Trotzdem müsse ein Sieg her gegen den Tabellenletzten, der zuletzt allerdings die Bad Emser mit 2:1 geschlagen hat.

SG Weitefeld-Langenbach/Friedewald/Neunkhausen - SV Windhagen (Sonntag, 14.30 Uhr). Die SG Weitefeld hat in dieser Saison noch kein Heimspiel verloren. „Das soll so bleiben, auch wenn es schwer wird“, sagt Trainer Jörg Mockenhaupt vor dem Gastspiel

des Tabellenführers SV Windhagen in Langenbach. Allerdings verspürt der Spitzenreiter wohl mehr Druck als die Platzherren. In Wissen haben die Weitefelder unglücklich verloren, nun wollen sie dem Spitzenreiter „einen guten Kampf liefern“. Die personelle Lage ist allerdings weniger komfortabel als noch vor Wochen. Florian Kempf hat der Beruf nach Hamburg geführt, Oliver Seibel ist noch gesperrt und Dennis Penk sowie Tormann Sören Trippler plagen Verletzungen. Maximilian Strauch dürfte dagegen zurückkehren.

FSV Osterspai/Kamp-Bornhofen - SG Ellingen/Bonefeld/Willroth (Sonntag, 14.30 Uhr, in Kamp-Bornhofen). „Wir sind gerüstet für den Endspurt. Die Mannschaft hat

einer der besten Trainingseinheiten der letzten Monate hingelegt und damit Charakter gezeigt. Wir richten den Blick nach vorne und wollen in Osterspai gewinnen“, sagt SGE-Trainer Thomas Kahler. Der zeigte sich gegenüber Kritikern und Mannschaft nach der Heimleite gegen Müschenbach selbstkritisch. „Ich habe allen gesagt, dass wir auch im Trainerteam einige Fehler gemacht haben. Wir haben zu viel auf das Vergangene geschaut und in der vergangenen Woche etwas den Blick auf die aktuelle Situation verfehlt. Wir haben unsere Hausaufgaben falsch gemacht. Das gibt in der Schule eine Sechs und in der Bezirksliga null Punkte“, spricht Kahler von konstruktiven Gesprächen mit der Mannschaft. Mit 30 Punkten ist Osterspai noch nicht endgültig gerettet. „Sie gehören in die Liga und sind eine sympathische Mannschaft mit einem tollen Trainer. Doch wir können keine Geschenke verteilen. Die drei Punkte müssen mit nach Straußenhaus“, sagt Kahler. Es ist auch nicht erlaubt, während der Partie auf gute Nachrichten und Zwischenergebnisse Langenbach zu spekulieren. „Wir müssen unsere Aufgabe erledigen“, glaubt der Ellinger Trainer, dass Windhagen auch die Hürde in Weitefeld nehmen wird.

Thorsten Stötzer/Ludwig Velten

Torjäger

Bezirksliga Ost

1. Florian Raach (SG Ellingen)	21
Adrian Knop (FSV Osterspai)	21
3. Michael Trautmann (VfL Hamm)	18
4. Christian Weisfenfels (SG Ellingen)	15
Jan Nauroth (SG Müschenbach)	15
6. Yannik Sturm (Spvgg EGC Wirges II)	14
7. Dijan Ramovic (VfB Linz)	13
Matthias Metzzen (SV Windhagen)	13
9. Christopher Alt (SV Windhagen)	12
Mario Denker (TuS Montabaur)	12
Daniel Krieger (VfL Hamm)	12
12. Dennis Orendzi (SG Elbert)	11
Marvin Binge (SG Westerburg)	11
Mario Seitz (VfB Linz)	11
Michael Weyer (VfL Hamm)	11
16. Dominik Neitzert (SG Weitefeld)	10
Kevin Lopata (SG Weitefeld)	10
Mario Wasna (SG Westerburg)	10
Valerian Skorobogatko (VfB Linz)	10
Fatjon Foniq (VfB Wissen)	10
21. Mevluet Saritas (SG Hundsangen)	9
Alexander Rosin (VfB Wissen)	9
Elia Brustolon (VfL Bad Ems)	9
Stefan Schäfer (SC Berod/Spvgg Wirges II)	9
25. David Gläser (SG Westerburg)	8
Karol Obrebski (TuS Montabaur)	8
Markus Griebe (SG Elbert)	8
Pascal Tillmanns (TuS Montabaur)	8

Bei Dirk Müller platzt in Laguna Seca der Knoten

Motorsport Tankstopp kurz vor dem Rennende kostet in Monterey den ersten Saisonsieg

■ **Laguna Seca.** Der Knoten scheint bei Ford GT-Pilot Dirk Müller und seinem Team von Ford-Chip Ganassi Racing endgültig geplatzt zu sein. Mit dem Sieg von Ryan Briscoe und Richard Westbrook im Schwesterauto sowie einem starken sechsten Rang von Dirk Müller und Joey Hand feierte das Ford-Team beim vierten Lauf zur IMSA-WeatherTech-SportsCar-Championship auf dem Kurs von Laguna Seca den ersten Sieg des neuen Ford GT.

Bis kurz vor Ablauf der 120 Rennminuten auf der Strecke mit der berühmten „Corkscrew“-Corner sah dabei alles nach dem ers-

ten Saisonserfolg für Müller und Hand aus. Ein kurzer Tankstopp unmittelbar vor Rennende kostete die beiden bis dahin in Führung liegenden Piloten allerdings den Sieg.

Im Qualifying auf der 3,6 Kilometer langen Berg- und Talbahn in Monterey zeigte sich bereits früh, dass das Ford-Duo an diesem Wochenende ein Wort um den Sieg mitreden kann. Müller fuhr die drittschnellste Zeit und stand in der Startaufstellung hinter seinem Teamkollegen Ryan Briscoe. Nach einem sehr guten Start setzte sich der Wahlschweizer zusammen mit einem Ferrari von den Verfolgern. Schnell stellte sich heraus, dass der

vierte Saisonlauf der US-Sportwagengerie ein Verbrauchersrennen werden würde. So nutzte die Ford-Mannschaft kurz vor Ablauf der ersten Rennstunde während einer Gelb-Phase die Möglichkeit, den Fahrerwechsel von Dirk Müller auf Joey Hand vorzunehmen. Der Amerikaner überholte durch den Boxenstopp die Teamkollegen und übernahm kurz darauf die Spitzenposition.

Durch den frühen Halt kam Hand dabei aber aus dem optimalen Verbrauchsfenster. 15 Minuten vor dem Fallen der karierten Flagge musste er zu einem weiteren kurzen Tankstopp an die Box, was

das Ford-Duo auf den sechsten Rang zurückwarf und Ryan Briscoe/Richard Westbrook den Sieg einbrachte.

„Das war ein supertolles Wochenende für uns, und ich bin sehr, sehr stolz und happy, dass wir so ein fantastisches Rennen fahren konnten. Ich gratuliere Ryan und Richard zum ersten Sieg des neuen Ford GT. Unser Stopp war leider notwendig, da wir sonst nicht ins Ziel gekommen wären. Im Verkehr hat Joey dann leider auch noch etwas Zeit verloren. Aber ich freue mich riesig für unser tolles Team und die gesamte Mannschaft“, bilanzierte Müller. jorgi

Eichenauer steuert vier Punkte zum Sieg bei

Leichtathletik Mockenhaupt gewinnt über 400 Meter

■ **Dillingen.** Das rheinland-pfälzische Männerteam hat seinen Titel mit Position drei (42 Punkte) hinter dem Saarland (60) und Luxemburg (50) zwar nicht verteidigt, dafür platzierte sich die Frauenmannschaft beim Pokal der Freundschaft, dem traditionellen Leichtathletik-Ländervergleichswettkampf, ganz vorne. Die Läufer der LG Siegen überzeugten mit ihren Zeiten in Dillingen. Sarah Eichenauer steuerte als Zweite über 400 Meter (56,24 Sekunden) vier Punkte zum rheinland-pfälzischen Erfolg bei.

Lena Kühn belegte über die Stadionrunde Platz drei in 58,49 Sekunden.

Jonas Mockenhaupt bestritt die gleiche Distanz bei den Männern und brachte mit 48,29 Sekunden die schnellste Zeit auf die Bahn des Sportparks West. Der Niederfischbacher absolvierte zudem den Part des Schlussläufers in der 4 x 100-Meter-Staffel, die sich Platz drei sicherte. Christopher Motz, Hendrik Reinhard und Alexander Lahr bildeten gemeinsam mit Mockenhaupt das Quartett. rwe