

Regen zerstört Hoffnungen

Brachbacher Luca Stolz beim IGTC-Finale in Südafrika auf Platz 5

simon **Kyalami**. Insgesamt 28 Teams traten in der Interkontinentalen GT-Challenge (IGTC) zum fünften und letzten Saisonlauf um den Titel in der inoffiziellen Weltmeisterschaft für GT3-Fahrzeuge auf dem 4,552 km langen ehemaligen Grand-Prix-Kurs im südafrikanischen Kyalami an. Auf der Strecke bei Johannesburg fiel über die Distanz von neun Rennstunden die Entscheidung in der Hersteller- und der Fahrerwertung.

Mit dabei war auch der Brachbacher Luca Stolz, der sich das Cockpit des Mercedes-AMG GT3 der Mannschaft von SPS Automotive Performance mit Maximilian Götz und Yelmer Buurman teilte. Außerdem schickte die Niederdreisbacher Mannschaft von Montplast by Land-Motorsport ihren Audi R8 LMS mit Christopher Haase, Christopher Mies und Markus Winkelhock an den Start.

So spannend das Finale begann, so chaotisch endete es. Zweieinhalb Stunden vor Rennende setzte plötzlich Starkregen ein, der die Endphase komplett durcheinander wirbeln sollte. Für das Land-Team stand nach einem echten Strategie-Poker

schließlich Rang 4 zu Buche. „Mit einem 4. Platz ist man natürlich nie wirklich zufrieden. Nach diesem schwierigen und anstrengenden Rennen ist es aber ein veröhnlicher Abschluss“, resümierte Manager Christian Land. „Die Bedingungen haben wirklich alles von der Mannschaft abverlangt. Ein großer Dank geht daher an das gesamte Team für seinen Einsatz.“ In der Herstellerwertung belegten die Niederdreisbacher Rang 3.

Für Luca Stolz brachte der Regen eher Verdruss. Von Platz 9 gestartet, waren Stolz und seine Teamkollegen schnell an die Spitze des 28 Fahrzeuge starken Feldes gefahren. Dank einer perfekten Strategie und ohne jegliche Probleme lag das Trio auf Kurs – bis der Regen kam. Dann machten die gut eineinhalb Stunden hinter dem Safety-Car alle Hoffnungen zunichte. Das Feld wurde komplett durcheinandergeworfen und die SPS-Mannschaft musste sich am Ende mit Rang 5 begnügen.

Bis zum Schluss kämpfte das Mercedes-Team auch um den Herstellertitel, schließlich blieb Platz 2 hinter Porsche. In der Fahrerwertung wurde Luca Stolz Neunter.



Zusammen mit seinen Teamkollegen Maximilian Götz und Yelmer Buurman kämpfte Luca Stolz in Kyalami lange Zeit um den Sieg. Foto: simon/Tim Upietz

Drei-Städte-Tour geht 2020 in neue Auflage

sz **Siegen**. Die Planungen für die 2020er-Auflage der kleinen Laufserie Drei-Städte-Tour sind in vollem Gange. Die Termine für die drei Volksläufe stehen bereits fest: 14. März: Ferndorfer

Frühjahrs-Waldlauf (Ausrichter KeUS Ferndorf) ■ 25. April: Netphener Teulerauf (Ausrichter TVE Netphen) ■ 6. Juni: Hollekusser Meilenlauf (Ausrichter TV Langenholdinghausen).

Gymnasium Kreuztal vorn

Turnerinnen auf Kreisebene vor Bad Laasphe und Bad Berleburg

sz **Siegen**. Mit einem überzeugenden Sieg starteten die Turnschülerinnen des Gymnasiums Kreuztal in den Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“. Die erste Qualifikationsrunde im Gerätturnen der Mädchen wurde in der Kreissporthalle in Siegen ausgetragen. Das Städtische Gymnasium Bad Laasphe, das Johannes-Althusius-Gymnasium aus Bad Berleburg und das Städtische Gymnasium Kreuztal wollten sich für die Regierungsbezirksmeisterschaften qualifizieren.

Nach einem ausgeglichenen Geräte-durchgang beim Sprung und Schwebeläufen zogen die Kreuztalerinnen davon und siegten mit 14 Punkten Vorsprung vor Bad Laasphe und Bad Berleburg. Den Gerätesieg am Sprung sicherte sich Angelina Golschkin aus Bad Laasphe vor Lisa Marx und Mikkeline Bunzel (beide Kreuztal).

Am Stufenbarren setzte sich Lisa Marx vor Emmi Lou Rath aus Bad Berleburg durch. Auch am gefährdeten Zitterbalken

siegte einmal mehr Lisa Marx vor ihren Mitschülerinnen Cosima Küppers und Diana Janousek, die punktgleich auf den 2. Rang kamen. Den Sieg beim Bodenturnen teilten sich Acelya Öztürk und Cosima Küppers.

Die Siegerehrung wurde vorgenommen von Sabrina Zwirlein als Organisationsleiterin des Kreises Siegen-Wittgenstein und Juliane Scheel von der Sparkasse Siegen, die für jede Mannschaft einen Pokal und Medaillen mitgebracht hatte. Das Städtische Gymnasium Kreuztal mit der Betreuerin Emma Große Gehling und Stefan Walter werden nun die Siegermannschaft vorbereiten auf den Wettkampf im Regierungsbezirk.

► **Blick in die Siegerliste: Mannschaften:** 1. Städtisches Gymnasium Kreuztal 195,95 Punkte; 2. Städtisches Gymnasium Bad Laasphe 181,20; 3. Johannes-Althusius-Gymnasium Bad Berleburg 177,20 ■ **Einzelwertung:** 1. Lisa Marx 50,65; 2. Cosima Küppers 48,40; 3. Acelya Öztürk (alle Städtisches Gymnasium Kreuztal) 48,30.



Mit Plaketten und Pokalen stellten sich die Turnerinnen zum Siegerfoto. In der ersten Reihe das Städtische Gymnasium Kreuztal, dahinter der Silberplatz mit den Turnerinnen des Städtischen Gymnasiums Bad Laasphe und der Bronzeplatz für das Johannes-Althusius-Gymnasium aus Bad Berleburg. Foto: privat



Der Wilgersdorfer Carsten Koczor (r.) hat es als erster Siegerländer in den 100-Marathon-Club Deutschland geschafft. Zur Belohnung überreichte ihm Mario Sargasser, der 1. Vorsitzende des „100 MC“, eine Urkunde. Zudem durfte sich der Laufsportler des ASC Weißbachtal das gelbe T-Shirt des Clubs überstreifen. Foto: privat

„In ein neues Leben gelaufen“

WILNSDORF Wilgersdorfer Carsten Koczor erster Siegerländer im 100-Marathon-Club Deutschland

Für den 46-jährigen Läufer des ASC Weißbachtal zählen Erlebnisse, nicht Ergebnisse.

sz ■ „Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann lauf Marathon.“ Die Lauflegende Emil Zatopek, 1952 Olympiasieger über 5000, 10 000 Meter sowie im Marathon, wusste sehr genau, wie das Laufen das Leben eines Menschen verändern kann. Nimmt man die Philosophie der „Tschechischen Lokomotive“ für bare Münze, so hat der Wilgersdorfer Carsten Koczor nicht nur ein, sondern sogar schon 100 neue Leben kennen gelernt. Für den 46-jährigen gebürtigen Kreuztaler war der Berlin-Marathon 2019 vor einigen Wochen zwar eine Premiere über die 42,195 Laufkilometer durch die Hauptstadt, doch es war bereits sein 100. Marathon bzw. Ultramarathon.

Damit erfüllte sich der Sportler des ASC Weißbachtal, der erst vor neun Jahren mit dem Laufen begonnen hat, einen sportlichen Traum: Mit 100 Marathonläufen und Ultraläufen ist er nun als erster Siegerländer Mitglied im legendären 100-Marathon-Club Deutschland. Im Ziel des regenreichen Berlin Marathons nach 4:42 Stunden freute sich Carsten Koczor auf Freundin Tanja, die ihm das quietschgelbe T-Shirt des 100 Marathonclubs – das nur Vereinsmitglieder erhalten, die 100 und mehr Marathonläufe oder Ultraläufe bewältigt haben – überstreifte. Zur offiziellen Aufnahme in den Club überreichte ihm Mario Sargasser, der 1. Vorsitzende des „100 MC“, in Berlin auch die offizielle Urkunde. Koczor ist nun das 496. Mitglied des Clubs. 100 Marathon- oder Ultraläufe mit bis zu 100 Kilometern – und das in nur neun Jahren – eine wirklich beachtliche Ausdauer- und Willensleistung.

Für den ASC Weißbachtal, der über 450 Läuferinnen und Läufer beheimatet, ist die Leistung von Carsten Koczor auch etwas Außergewöhnliches. Hannes Gieseler, Vorsitzender des ASC Weißbachtal findet deshalb auch nur anerkennende Worte: „Jedes Jahr sprengt Carsten Koczor die Statistik unseres Vereins, jedes Jahr überbietet er sich selbst und sammelt die meisten Lauf-Kilometer. Wir haben viele außergewöhnliche Athleten in unseren Reihen, doch 100 Marathons zu laufen, ist auch für unseren Verein eine neue Spitzenleistung.“

Den Laufsport hat der Betriebsleiter von Energieservice Jung in Gladenbach erst 2010 für sich entdeckt. „Ich wollte damals etwas verändern in meinem Leben und war auf der Suche nach neuem Lebensglück. Ich habe angefangen zu lau-

fen. Heute kann ich sagen, ich bin in ein neues Leben gelaufen“, erzählt der Wilgersdorfer. Erst ein paar Kilometer, dann immer mehr und immer länger und im Oktober 2011, im Alter von 38 Jahren, lief er den ersten Marathon in Palma de Mallorca. „Ein tolles Gefühl, zum ersten Mal die Strecke von 42,195 Kilometer geschafft zu haben“, erinnert sich Koczor.

Ein Jahr später bewältigte er mit dem 50-Kilometer-Lauf seinen ersten Ultramarathon. Als Ultramarathon werden alle Läufe bezeichnet, die länger sind als die Marathondistanz. Danach stellte sich Koczor der nächsten Herausforderung, dem 100-Kilometer-Lauf. Inspiriert von der von Werner Sonntag verfassten „Bibel“ der Ultraläufer mit dem Titel „Irgendwann musst du nach Biel“ zog die Stadt im Schweizer Kanton Bern auch Carsten Koczor magisch an. „Biel, da wollte ich dabei sein. Ein Mal durch die Nacht laufen und am nächsten Tag die Medaille um den Hals bekommen.“ 2014 war er zum ersten Mal in Biel am Start, fünf Male sollten folgen – der „Mythos Biel“ hat ihn fortan nicht mehr losgelassen.

Dabei ist so ein 100-Kilometer-Lauf nicht immer ein reiner Genuss. 2014 wurde der „Hunderter“ zur echten Qual. Eine Sehnenentzündung hatte Koczor gebremst. „Für die letzten 10 Kilometer habe ich dreieinhalb Stunden gebraucht, ich bin nur noch über die Strecke gehumpelt und am Ende nach 19:37 Stunden ins Ziel gekommen. Danach bin ich mit der Entzündung noch zwei Marathonläufe gelaufen, aber der Fuß wurde immer wieder dick und erst nach einem Dreivierteljahr war die Verletzung auskuriiert.“ Zum Vergleich: In diesem Jahr hat er den „Hunderter“ von Biel wieder richtig genießen können. Mit 13:37 Stunden war er sogar exakt sechs Stunden schneller als fünf Jahre zuvor.

Seit vier Jahren läuft Koczor nun schon im Dress des Ausdauer-Sportclubs Weißbachtal, startet bei vielen heimischen Volksläufen, ist Dauerstarter beim Ausdauer-Cup. Und natürlich muss er sich auch gezielt auf die ganz langen Läufe vorbereiten. 150 bis 200 Kilometer pro Monat kommen da schnell zusammen, dazu Intervalltraining und Stabilisations-training. „Im Jahr laufe ich so etwa zehn, bis zwölf Marathonläufe, das ist dann schon eine gute Vorbereitung für die anstehenden Ultras. Im Training mag ich es eigentlich nicht länger als 30 Kilometer“, erzählt er.

Manchmal kommen noch Schwimm- und Radtraining mit dem Rennrad oder Mountainbike hinzu, denn auch der Triathlon begeistert den Wilgersdorfer. So hat er 2018 in Essen erfolgreich seinen ersten Triathlon über die Mitteldistanz von 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 20 Kilometer Laufen absolviert.

Als er vor einem Jahr unter der Anleitung von ASC-Läufer Rüdiger Stahl einen Ausflug in das gezielte Lauftraining zur Verbesserung seiner Schnelligkeit unternahm, fielen die persönlichen Bestzeiten wie reife Äpfel vom Baum. „Ich habe in der Zeit 16 neue Bestzeiten aufgestellt“, freut sich Koczor über die sportliche Entwicklung. Dass er mit einer Marathon-Bestzeit von 4:31 Stunden nicht zu den allerschnellsten in seiner Altersklasse M45 zählt, juckt ihn wenig. Laufzeiten bzw. die Jagd nach immer neuen Bestzeiten haben Koczor eigentlich nie wirklich interessiert. Für ihn zählen Erlebnisse, nicht Ergebnisse.

In den nun knapp neun Jahren ist er bei 71 Marathonläufen und 29 Ultraläufen gestartet. Dabei haben den Wilgersdorfer nicht nur die großen und oft auch anonymen Stadtmarathons gereizt, es sind die besonderen Läufe, die in Erinnerung bleiben: Zum Beispiel die 100 Kilometer bei der „TorTour de Ruhr“. Oder der „Knastr-Marathon“ hinter Gefängnismauern und Stacheldraht der JVA in Darmstadt, bei dem seit 2007 Häftlinge und Auswärtige zusammen auf einer nur zwei Kilometer großen Runde die 42,195 Kilometer großen Runde die 42,195 Kilometer laufen. Oder der „Kristall-Marathon“ in Merkers altem Salzbergwerk, wo die Läufer 500 Meter unter Tage im Februar bei warmen 21 Grad Lufttemperatur mit Helm und Stirnlampen immerhin 750 Höhenmeter zu bewältigen haben. Oder aber der recht kuriose Indoor-Marathonlauf in der Niederlausitzhalle in Senftenberg mit 169 Runden auf einer 250-Meter-Bahn.

Nur ein Mal versagten Koczor die Kräfte: Beim Eschollbrücker 50-Kilometer-Ultralauf auf dem Sportgelände in Pfungstadt ging er krankheitsbedingt unter Einnahme von Antibiotika an den Start. Das war ein großer Fehler, wie er heute weiß. Bei Kilometer 20 ging nichts mehr, und er musste das Rennen aufgeben.

Nun ist Koczor also Mitglied im renommierten 100-Marathon-Club Deutschland – die Ziele werden ihm aber noch lange nicht ausgehen. „Bei 300 Läufen beginnt das World Ranking, aber das ist kein Ziel für mich. Ich will mir in den nächsten Jahren vor allem schöne Läufe herausuchen. Mein Plan ist, die zehn größten deutschen Marathonläufe zu schaffen, also Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Bonn, Hannover, den Rennsteig, Münster, München, Dresden und Frankfurt.“

Darüber hinaus liebäugelt er mit der Teilnahme an den größten Marathonläufen der Welt, der „World-Major-Serie“, zu der neben Berlin, die Stadtmarathons von London, Tokio, Chicago und Boston gehören. Und natürlich hat auch Carsten Koczor den Traum, den jeder Langstreckenläufer in seinem Leben hat: „Einmal den Marathon in New York erleben, das muss großartig sein.“