

Etwas machen, was nicht jeder macht“

SIEGEN Große Resonanz beim sieg-arena-Lichterlauf / 588 Teilnehmer machen ihr eigenes Rennen / 3700 Euro für den Winterdienst

Martin Hansel und Alex Wassmann laufen 78,295 Kilometer, innerhalb von 22 Stunden.

fst ■ Fußballer, Handballer, Volleyballer, Leichtathleten – alle Sportler sind in diesem Jahr von der Coronakrise aus der Bahn geworfen worden. Aber Laufen, das geht immer. Gerade in Zeiten der Pandemie erlebt der Laufsport einen Boom. Wie Laufsport begeistert die Region ist, das konnte man in den vergangenen 20 Tagen – und wohl gemerkt, auch bis in die tiefe Nacht – beim „Lichterlauf“ an der sieg-arena erleben, der in diesem Jahr unter dem Motto „Mach Dein eigenes Rennen!“ stand. Insgesamt 588 Läuferinnen und Läufer hatten sich angemeldet, hatten ihr eigenes Rennen auf der beleuchteten innerstädtischen Laufstrecke an der Siegener Eintracht absolviert. Viele liefen mit der offiziellen Startnummer, um mit der bezahlten Startgebühr den Winterdienst an der Sieg-Arena mit zu finanzieren. 3700 Euro gehen in die Winterdienstkasse – Eis und Schnee können also ruhig kommen.



Wir haben uns nicht einfach weggedrückt.

Martin Hoffmann
Veranstalter Lichterlauf

„Ich bin absolut begeistert, wie der Lichterlauf unter den schwierigen Bedingungen angenommen worden ist. Wir haben uns nicht einfach weggedrückt sondern wieder was auf die Beine gestellt“, freut sich Organisator Martin Hoffmann, der den Teilnehmern auch ein großes Kompliment macht: „Wir haben ja immer wieder auf die Abstandsregeln und die aktuelle Coronaschutzverordnung hingewiesen. Auch wenn es zu manchen Zeiten voll wurde, die Leute haben sich vorbildlich an die Regeln gehalten.“

Waren die 20 Tage Lichterlauf noch keine „Sportveranstaltung“ im engeren Sinne, sondern ein individueller Lauf, so musste das eigentlich für den 21. Dezem-

ber geplante „Jagdrennen“ als Finale corona-bedingt ersatzlos gestrichen werden.

Es gibt wohl kaum eine Laufstrecke in Deutschland, die so eine große Fan-Gemeinde hat, wie die 2007 eröffnete sieg-arena in Siegen. Seit 2013 machen sich Läuferinnen und Läufer in Eigenregie für einen Winterdienst stark. Siegen hat eine Laufstrecke, die bei Dunkelheit, Schnee und Eis genutzt werden kann – und auch das dürfte ein Novum sein: Die sieg-arena hat seit Jahren ihre eigene Facebook-Seite. Die ist in den letzten Tagen regelrecht übergelaufen mit Beiträgen und Fotos.

Der „Lichterlauf“ im Corona-Jahr 2020 war viel mehr als der x-te „virtuelle Home-Run“ auf einer selbst gewählten Strecke. Vor allem die Leistungsläufer der Region nutzten die Gelegenheit, auf den exakt vermessenen Strecken über 5, 10, 21,1 Kilometer und Marathon, um nochmal einen schnellen Tempolauf abzuspuhlen. Die erstmals in der Region angewandte Wertung nach der World-Masters-Association (WMA) sorgte dann auch noch für ein echtes Wettkampffeeeling, denn damit waren alle Leistungen von Männern und Frauen über alle Altersklassen hinweg und auf allen Laufstrecken vergleichbar. Immer wieder wechselte das Ranking, so blieb der Lichterlauf spannend bis zum Schluss. 14-mal wurde Marathon gelaufen, immerhin 73-mal der Halbmarathon.

Für die große Überraschung sorgte die Burbacherin Nicole Scholz. Die 21-jährige Läuferin, eine ehemalige Leistungsschwimmerin des TV Dillenburg, die jetzt für den TV Refrath startet, setzte bereits am vierten Wettkampftag mit einem 5-Kilometer-Lauf in 17:14 Minuten (die Zeit wurde später auf die exakte Streckenlänge hochgerechnet) die Bestmarke die niemand mehr überbot. Dicht dahinter folgte in der Gesamtwertung der Alchener Frederik Wehner von der SG Wenden, der mit 15:20 Minuten einen äußerst starken Eindruck hinterließ. Werner Stöcker von der LG Wittgenstein, einer der stärksten Seniorenläufer Deutschlands, reiste gleich drei Mal zur Laufstrecke an. Der 81-jährige überzeugte über 5, 10 Kilometer und im Halbmarathon und gewann somit das „Kleine Siegener Triple“, krankheitsbedingt musste er seinen geplanten Marathon aber absagen.

Richtig gut drauf und im Endklassement vorne platziert sind im Coronajahr auch die Senioren des TuS Deuz, wie Altmeister Dieter Müller, Stefan Brockfeld



„Die Helden des Lichterlaufs“: Der 56-jährige Martin Hansel (rechts) und Alex Wassmann (41) vom TuS Deuz meisterten eine ganz besondere Challenge: Alle vier angebotenen Strecken – also 5, 10, 21,1 Kilometer und einen Marathon zum Abschluss – an nur einem einzigen Tag.

Fotos (2): Frank Steinseifer

und Andreas Senner. Herausragend war aber die Leistung von Petra Henkel vom TuS Deuz. Die 42-jährige Niederschelderin, die gleich am ersten Lichterlauf-Tag mit 1:31:17 Stunden im Halbmarathon die Gesamtführung übernommen hatte, holte sich am Abschlusstag mit ihrem ersten Marathonlauf überhaupt, in starken 3:24:22 Stunden den Gesamtsieg beim 1. Siegener Quattro. Insgesamt zwei Läuferinnen und sieben Läufer legten alle vier Strecken (5, 10, 21,1 Kilometer und Marathon) zurück.

Überstrahlt wurde dies noch von einem Duo, das eine ganz besondere Challenge erfolgreich meisterte: Der 56-jährige Ultraspezialist Martin Hansel und sein 15 Jahre jüngerer Mitstreiter Alex Wassmann vom

TuS Deuz liefen alle Strecken, insgesamt 78,295 Kilometer, innerhalb von 22 Stunden (!). 5 Kilometer zum „Aufwärmen“ kurz nach Mitternacht bei 3 Grad Kälte in 21:23 Minuten, nach ein paar Stunden Schlaf und einem Kaffee um 8 Uhr dann die 10 Kilometer in 44:16 Minuten. Der Halbmarathon zur Mittagszeit in 1:40:16 Stunden war dann die erste Probe und der Marathon am Abend in die Nacht hinein eine große mentale und körperliche Herausforderung. Nach 3:59:46 Stunden, total ermüdet aber glücklich, lief das Duo um kurz vor 22 Uhr unter dem Beifall einiger Fans ins Ziel. „Meine Beine sind total im Eimer“, lachte Martin Hansel, „aber wir wollten halt was machen, was nicht jeder macht!“ Das ist ihnen eindrucksvoll gelungen.

Was ist die WMA-Wertung?

Beim Sieg-Arena-Lichterlauf wurde erstmals bei einem Laufwettbewerb im Siegerland eine Leistungsbewertung nach der World-Masters-Association (WMA) angewendet. Die WMA hat ein Verfahren für eine (Alters-)Klassen- und geschlechtsübergreifende Wertung erstellt – mit dem Ziel, Leistungen von Männern und Frauen unterschiedlichen Alters vergleichbar zu machen. Absolut gesehen muss die/der schnellste Läufer/Läuferin einer Veranstaltung nicht auch die hochwertigste Leistung erbracht haben. Die Berechnungsregeln werden regelmäßig – im Optimalfall jährlich – angepasst. Weltrekorde auf

den betroffenen Strecken können zu Anpassungen der Berechnungsgrundlagen (Altersfaktor) führen. Die Lichterlaufberechnung basiert auf der aktuellsten, im November 2020 vorliegenden WMA-Datei. Demnach bedeuten 31:30 Minuten eines männlichen Hauptklassenläufers über 10 Kilometer Straße 83,8 Prozentpunkte, die 32:00 Minuten eines 45-Jährigen stellen aber die hochwertigere Leistung dar (89,1%). In die WMA-Berechnung gehen verschiedene Faktoren ein: 1. Strecke; 2. eigenes Ergebnis in Sekunden; 3. Weltrekord (m/w) in Sekunden; 4. AGE-Faktor: Altersfaktor bzgl. Geschlecht.

LICHTERLAUF

► **Endstand – Top 20 Männer/Frauen** (WMA-Wertung in Prozentpunkten): 1. Nicole Scholz (TV Refrath/Burbach) 84,191 % (17:30 Min./5 km); 2. Frederik Wehner (SG Wenden) 83,804 % (15:20 Min./5 km); 3. Werner Stöcker (LG Wittgenstein) 82,620 % (25:44 Min./5 km); 4. Dieter Müller (TuS Deuz) 81,347 % (39:10 Min./10 km); 5. Stefan Brockfeld (TuS Deuz) 80,691 % (18:42 Min./5 km); 6. Andreas Senner (TuS Deuz) 79,961 % (18:25 Min./5 km); 7. Christl Dörschel (SG Wenden) 79,109 % (40:09 Min./10 km); 8. Raúl Valero Gallegos (Crown Town Runners) 78,494 % (33:38 Min./10 km); 9. Andreas Rottler (TuS Deuz) 78,359 % (38:54 Min./10 km); 10. Judith Hacker (SG Wenden) 77,758 % (38:13 Min./10 km).

► **1. Siegener Quattro** (5 km; 10 km; 21,1 km; Marathon) 1. Petra Henkel (TuS Deuz) 70,067 % (21:23 Min./47:01 Min./ 1:31:17 Std./ 3:24:22 Std.); 2. Martin Hansel (TuS Deuz) 67,717 % (21:23/44:16/1:40:16/3:59:46); 3. Rüdiger Stahl (ASC Weißbachtal) 67,380 % (21:26/44:15/1:41:51/3:34:34); 4. Carsten Hermann (Carboload) 60,426 % (23:19/54:16/1:42:43/3:51:15); 5. Daniel Funken (anlauf Kurse & Training) 59,545 % (21:16/44:00/1:44:34/3:47:52); 6. Alex Wassmann (TuS Deuz) 59,497 % (21:23/44:59/1:40:16/3:59:46).

► **Großes Siegener Triple** (10 km; 21,1 km; Marathon) 1. Petra Henkel (TuS Deuz) 69,539 % (47:01 Min./1:31:17 Std./ 3:24:22 Std.); 2. Rüdiger Stahl (ASC Weißbachtal) 66,564 % (44:15/1:41:51/3:34:34); 3. Martin Hansel (TuS Deuz) 66,375 % (44:16/1:40:16/3:59:46); 4. Carsten Hermann (Carboload) 59,515 % (54:16/1:42:43/3:51:15); 5. Daniel Funken (anlauf Kurse & Training) 58,183 % (44:00/1:44:34/3:47:52); 6. Alex Wassmann (TuS Deuz) 58,079 % (21:23/44:59/1:40:16/3:59:46).

► **Kleines Siegener Triple** (5 km; 10 km; 21,1 km) 1. Werner Stöcker (LG Wittgenstein) 81,073 % (25:44 Min./54:29 Min./1:56:11 Std.); 2. Andreas Senner (TuS Deuz) 78,469 % (18:25/39:14/1:22:57); 3. Stefan Brockfeld (TuS Deuz) 78,225 % (18:42/38:21/1:31:17); 4. Roland Heine (ASC Weißbachtal) 74,050 % (21:54/47:10/1:40:43); 5. Christa Siller (ASC Weißbachtal) 72,300 % (28:18/54:16/2:02:09); 6. Petra Henkel (TuS Deuz) 70,728 % (21:23/47:01/1:31:17).

TSG verlängert mit Trainern und Spielern

sz **Niederdielfen.** Fußball-B-Kreisligist TSG Adler Dielfen hat die Planungen für die nächste Saison vorangetrieben und die Verträge mit Trainer Stefan Langenbach sowie den Co-Trainern Daniel Klöckner und Lukas Nattmann um eine Saison verlängert. Unter der Verantwortung des Trios, das seit Sommer bei den „Adlerträgern“ aktiv ist, sammelte die TSG bislang sieben Punkte in fünf Spielen und belegt damit Rang 8 der „B1“. Um den eingeschlagenen Weg fortzusetzen, haben alle Spieler ihre Zusage für die nächste Saison gegeben. Bei der 2. Mannschaft bleiben Trainer Thomas Fischbach und sein spielender Assistent Chris Sting ein weiteres Jahr im Amt.

„Wir freuen uns, dass wir mit den aktuellen Trainerteams weiterarbeiten können und auch der komplette Kader zusammenbleibt. Wir sind überzeugt, dass wir mit der jungen Mannschaft in den kommenden Jahren noch viel Spaß und Erfolg haben werden und sind stolz darauf, dass ein Großteil des Teams aus unserer eigenen Jugend stammt. Diesen Weg wollen wir auch weiterhin konsequent fortsetzen und uns nur punktuell mit externen Leuten verstärken“, sagte der Sportliche Leiter Alexander Müller.

Stettner bleibt Trainer des FC Möllmicke

sz **Möllmicke.** Der Vorstand des Fußball-A-Kreisligisten Sportfr. Möllmicke setzt auf Kontinuität und hat den Vertrag mit Trainer Nico Stettner um ein Jahr verlängert. „Wir sind mit der bisher geleisteten Arbeit des Trainers in jeder Beziehung zufrieden. Den Weg, den wir gemeinsam eingeschlagen haben, soll weitergeführt werden. Junge Spieler wurden in die Mannschaft integriert. Wir können ein Sprungbrett für junge Spieler im Seniorenbereich sein. Mit Nico Stettner als B-Elite-Jugend-Lizenzinhaber haben wir einen Trainer der gerne mit jungen Spielern arbeitet“, erklärte der Sportliche Leiter des FC, Ansgar Viol.

In Kürze will der Verein mit den Spielern des aktuellen Kaders Gespräche geführt haben, um alle an den Verein zu binden. „In Möllmicke wächst etwas zusammen. Die Unterstützung der 2. Mannschaft während der Spielzeit ist überragend, und die Zusammenarbeit mit dem Vorstand ehrlich und konstruktiv“, wird Nico Stettner in einer Pressemitteilung des Vereins zitiert.

Positiv erwähnt der FC Sportfr. Möllmicke auch die Entwicklung der Reserve-Mannschaft mit dem neuen Trainerduo Jörg Alberts und Daniel Henne, die bereits ihre Zusage für die neue Saison gegeben haben.



Die 21-jährige Burbacherin Nicole Scholz, ist die Überraschungssiegerin des Lichterlaufs 2020 an der sieg-arena.

Müller in die Top Ten

DNLS: Platz 13 für Springob / Otterbach Klassen-Dritter

simon **Nürburgring.** Bei der zweiten Runde in der Digitalen Nürburgring Langstrecken Serie (DNLS) gingen noch einmal 52 Teams an den Start. Dies war das zweite von fünf Rennen der DNLS-Winterserie. Der Burbacher Dirk Müller zeigte zusammen mit Florian Denzler im HRT E-Sports Mercedes-AMG GT3 (Haupt Racing Team) eine stark ansteigende Formkurve. Von Position 13 ins Rennen gegangen, zeigte der AMG-Profi, dass sich das Können auf der realen Rennstrecke auch ins digitale Cockpit übertragen lässt. Mit konstanten und schnellen Rundenzeiten fuhr das Duo bis auf Position 10 und damit in die Top Ten der Gesamtwertung nach vorne.

Sein Premierenrennen in der DNLS erlebte der Olper Jan Philipp Springob. „Wir haben unser Team kurzfristig gemeldet und sind ziemlich unvorbereitet ins Geschehen eingestiegen“, erläuterte der 19-jährige Sauerländer, der zusammen mit Marek Böckmann (Lautersheim) sein eigenes Racing Team an den Start bringt. „Uns fehlt noch jede Menge Erfahrung im Umgang mit der Performance unseres Mercedes AMG GT3. Die Einstellarbeiten

an einem virtuellen Rennwagen erfordert mindestens ebenso viel Zeit und Erfahrung wie bei einem realen Rennfahrzeug.“ Mit der Platzierung beim Premierenrennen zeigte sich „JP“ auf jeden Fall schon sehr angetan. Von Position 12 gestartet langte es für das Mercedes-Duo nach 22 Runden zu Rang 13.

Mit Rang 3 in der Klasse der Porsche GT3 Cup-Klasse feierten der Niederfischbacher Marvin Otterbach und sein Gießener Teamkollege Florian Bodin ein starkes Ergebnis. Von Position 3 in der 13 Fahrzeuge starken Klasse „Cup2“ gestartet, verlor Bodin in der Startphase zwar einige Positionen, doch das Porsche-Duo ging entschlossen und energisch zur Sache. Marvin Otterbach übernahm auf Position 4 und erkämpfte sich im mittleren Rennabschnitt Rang 3. Florian Bodin brachte diese Podiumsplatzierung im letzten Renndrittel sicher über die Ziellinie. „Mit Platz 3 sind wir in unserem ersten Rennen sehr zufrieden.“

Der Startschuss für das Motorsport-Jahr 2021 in der DNLS fällt am 16. Januar 2021.



„Bewegende“ Adventstüten verteilt

Bis zu 250 Kinder unter zehn Jahren nehmen normalerweise am Vereinssport der TG Friesen Klafeld-Geisweid teil. Weil in diesem Jahr die Turnhallen und Sportplätze auch für die Jüngsten immer wieder leer bleiben müssen, suchte der Verein nach Ideen, um mit den Kindern in Kontakt zu bleiben und trotzdem Sport anzubieten und packte und verteilte rund 250 Adventstüten an die jüngsten Vereinsmitglieder. In der Tüte fanden die Kinder neben

Leckereien und Überraschungen auch eine „bewegende“ Spielesammlung. Die darin enthaltenen Spielvorschläge, Mal- und Bastelideen sind besonders fürs Ausprobieren zu Hause geeignet. Unser Foto zeigt ehrenamtliche Friesen-Helferinnen beim Packen der Adventstüten. Zu erkennen sind (von links): Gisela Höfer, Monika Schwarz, Carmen Donath und Jutta Mühl-nikel.

Foto: Verein