

Brenners WM-Premiere kann sich sehen lassen

Hyrox: Tennis-Ass und begabter Langstreckenläufer aus Betzdorf hält in Las Vegas auch mit der Kraft-Ausdauer-Elite mit

Von Frank Steinseifer

■ **Las Vegas/Betzdorf.** Mit vielen Eindrücken und voller Begeisterung ist der Betzdorfer Christof Brenner von den Hyrox-Weltmeisterschaften aus der Spielermetropole Las Vegas zurückgekehrt. Auch wenn sich der 33-Jährige sportlich noch etwas mehr erhofft hatte, so konnte er mit Platz 43 im Gesamtklassement der Pro-Kategorie und Rang 15 in seiner Altersklasse zufrieden sein. „Es war ein unglaubliches Erlebnis, diesen Wettkampf werde ich so schnell nicht vergessen“, erzählt Brenner. Insgesamt 1200 Athleten aus 20 Ländern hatten an den „World Championships of Fitness“ teilgenommen.

Den Sport mit dem gelben Filzball, den hat er in den vergangenen Jahren mit viel Begeisterung und auch Erfolg betrieben. Christof Brenner spielt seit nunmehr neun Jahren beim TC Blau-Weiß Bad Ems erfolgreich Tennis, derzeit in der Männer-30-Regionalliga, der zweithöchsten Spielklasse für diese Altersgruppe. In diesem Jahr fügte der Betzdorfer mit dem Rheinland-Titel bei den 30ern seiner Sammlung einen weiteren Triumph hinzu. Doch Brenner hat im Sport noch weitere Talente. So gilt er als begabter Langstreckenläufer, der mit wenig Training die Laufsportkonkurrenz hin und wieder ins Staunen versetzt. So gewann er im



Christof Brenner (rechts) zusammen mit dem neuen Weltmeister Hunter McIntyre. Foto: Frank Steinseifer

2018 ziemlich überraschend den Westerwälder Firmenlauf durch die Betzdorfer Innenstadt. „Laufen geht eigentlich immer ganz gut, das liegt mir, auch wenn ich dafür keinen großen Aufwand betreibe“, erklärt Brenner.

Von „Mocki“ animiert worden

Neben Tennis und Laufen hat der gebürtige Kirchner nun noch eine ganz neue Leidenschaft entdeckt: Hyrox, diese noch junge Kraft-Ausdauer-Fitness-Sportart, bei der schwere Gewichte gezogen und geschoben werden müssen und in den „Pausen“ zwischen den Stationen jeweils 1000 Meter laufend zu absolvieren sind – das ist genau

das Ding von Christof Brenner, der sich in Sachen Krafttraining regelmäßig im „Fitness und Wellness Club Körperwelt“ in Betzdorf fit hält. „Es ist erst ein paar Monate her, dass ich erstmals mit Hyrox in Berührung gekommen bin. Ich bin durch Sabrina Mockenhaupt und Tobias Lautwein dazu animiert worden. Mir war schnell klar, dass muss ich auch mal ausprobieren“, erzählt Brenner.

Im April in Karlsruhe hatte er seine Hyrox-Premiere – und die lief dann direkt perfekt. Brenner qualifizierte sich auf Anhieb für die WM. „Ich musste mich dann innerhalb von 48 Stunden entscheiden, ob ich meinen Startplatz in Las Vegas auch annehme.“ Die Zusage war dann für den Mathematik- und Sportlehrer am Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Neunkirchen gar nicht so einfach. „Ich bin froh und dankbar, dass mir die Schulleitung den Rücken gestärkt und mir den Sonderurlaub genehmigt hat und ich in die USA reisen konnte.“ Eigentlich wollte Brenner zusammen mit dem gebürtigen Herkeldorfer Tobias Lautwein, dem bis dahin amtierenden Weltmeister der Elite, anreisen. Wie die RZ bereits berichtete, musste Lautwein seine Titelverteidigung jedoch aufgrund der Folgen einer Corona-Erkrankung schweren Herzens sausen lassen.

Christof Brenner hatte in den zwei Tagen vor dem Wettkampf

den Jetlag mit lockerem Training aus den Knochen geschüttelt, seinen Körper wieder auf „Betriebs-temperatur“ gebracht und fühlte sich gut vorbereitet. „Ich hatte mir schon von Tobias Lautwein einige Tipps angehört und wollte den Wettkampf auch deshalb sehr verhalten angehen. Ich dachte immer nur: Bloß nicht überdrehen.“ Am Samstagmittag, 12 Uhr Ortszeit, fiel dann der Startschuss zum dem großen Spektakel, zu dem weltweit Sportler angereist waren.

Schlittenschieben kostet viel Kraft

Es lief zunächst gut für den Multi-sportler. Die einzelnen Laufsplitts liefen so wie geplant im 4:10 bis 4:20er-Schnitt pro Kilometer. Ruder-Ergometer, „Burpee Broad Jump“ (Liegestützsprung mit anschließendem Weitsprung über eine Strecke von 80 Metern), „Farmers Carry“ (hier müssen zwei 32 Kilogramm schwere Kettle-Bells über 200 Meter getragen werden), die „Sandbag-Lunches“ (hier muss ein 30 Kilogramm schwerer Sandsack mit weiten Ausfallschritten 200 Meter transportiert werden) – alle Disziplinen waren für den Betzdorfer „brutal anstrengend“, aber letztlich wie erwartet. Während das Schlittenschieben von 155 Kilogramm auch noch nach Plan verlief, zog ihm dann das Schlittenschieben von 205 Kilogramm über eine Strecke von 50 Metern, jedoch komplett den Stecker. Bren-

ner: „Das hat mich extrem viel Energie und Zeit gekostet.“

Bei den abschließenden „Walls Balls“ (ein 9Kilogramm-Medizinball wird 100-mal aus der Hocke auf ein Ziel in drei Metern Höhe gestoßen) war der Akku dann komplett leer. „Ich hatte einen total strengen Wettkampfrichter, der etliche Kontakte für ungültig erklärt hat. Ich musste also nicht 100, sondern 115 bis 120 mal den Medizinball ans Brett werfen. Da war ich dann total frustriert und fertig.“

Wenige Augenblicke später lag er dann völlig ausgepumpt im Ziel. Er hatte die Hyrox-Challenge, die World Championships in beachtlichen 1:11:53 Stunde gemeistert. Beim Vergleich mit den Leistungen von Europa- und Weltmeister Tobias Lautwein, der zuletzt den Weltrekord in Maastricht auf 56:52 Minuten heruntergeschraubt hatte, winkt Brenner ab: „Was der abliefern, das ist noch mal in einer ganz anderen Liga. Damit will und kann ich mich nicht messen.“

Auf das Zielfoto von Brenner in Las Vegas warten die Leserinnen und Leser an dieser Stelle übrigens vergebens. „Das Foto, das ich davon habe, das bekommt keiner zu sehen. Da erkennt man mich nicht wieder, so platt bin ich“, lacht Christof Brenner. Stolz ist er dann jedoch über ein anderes Foto – das mit dem neuen Weltmeister und aktuellen Weltrekordler Hunter McIntyre.

Siegen steigt in Bundesliga auf

■ **Siegen.** Lirian Gerguri hat nicht nur die Sportfreunde Siegen in der Fußball-Oberliga der Männer stabilisiert und in die Aufstiegsrunde geführt, sondern nun auch mit der U17 den Aufstieg in die B-Jugend-Bundesliga geschafft. Durch einen 3:0-Erfolg gegen die U16 des SC Preußen Münster schließt die Mannschaft die Saison in der Westfalenliga mindestens auf Platz drei ab, der deshalb zum Aufstieg reicht, weil die U16 von Schalke 04 als Tabellenführer ebenso wenig wie die U16 des VfL Bochum als aktueller Dritter nicht zum Aufstieg berechtigt sind. Da der 1. FC Gieffenbeck die Siegener nicht mehr einholen kann, steht der Aufstieg der Sportfreunde in die B-Junioren-Bundesliga fest. *hun*

JSG Wisserland bricht den Bann

Fußball: A-Junioren feiern einen deutlichen Erfolg

■ **Wissen.** In einem Nachholspiel der Meisterrunde der A-Jugend-Rheinlandliga landeten die U19-Fußballer der JSG Wisserland Wissen den ersehnten ersten Dreier. Durch ihren 6:1 (2:1)-Heimsieg gegen den JFV Vulkaneifel zogen die Siegstädter in der Tabelle nach Punkten mit dem Gegner gleich.

Vom Anpfiff an entwickelte sich ein intensives Spiel, in dem der an diesem Tag nicht zu stoppende Micha Fuchs schon früh die Führung erzielte. Tom Zehler spielte einen langen Ball aus der Abwehr heraus, den ein Abwehrspieler ungewollt in die Laufrichtung von Fuchs verlängerte, der davon eilte und vollendete (6.). Nach einer gespielten Viertelstunde wiederholte war Fuchs – diesmal auf Vorlage von Kerem Sari – erneut allein auf weiter Flur und stellte auf 2:0. Der JFV Vulkaneifel ließ sich davon aber nicht beeindrucken kam nur drei Minuten später nach einem Wissener Ballverlust im Mittelfeld zum Anschlusstreffer. In der Folgezeit boten sich auf beiden Seiten weitere Einschussmöglichkeiten, für Wisserland vergaben Fuchs (21.), Marvin Heuser (27.) und Zehler (30.) die größten.

Nach dem Wiederanpfiff stellte die JSG dann rasch die Weichen auf Sieg. Micha Fuchs wurde direkt mit einem langen Ball über den linken Flügel in Szene gesetzt, entwischte der gegnerischen Abwehr erneut und netzte zum 3:1 ein (46.). Fortan war nur noch Wissen am Drücker und münzte die Überlegenheit auch in weitere Treffer um. Im Nachschuss erzielte B-Junior Romeo Raneck sein erstes A-Jugendtor (57.) und legte nur sechs Minuten später nach tollem Alleingang zum 5:1 seinen zweiten Streich nach. Mit einem strammen 15-Meter-Schuss setzte Kerem Sari den Schlusspunkt zum 6:1-Endstand (74.). *red*

Stolz führt AMG-Riege zum Dreifach-Erfolg

Motorsport: Auftakt zur Intercontinental GT Challenge läuft für den Rennprofi aus Brachbach nach Wunsch

■ **Bathurst.** Einen perfekten Einstieg in die Intercontinental GT Challenge feierte Luca Stolz aus Brachbach beim ersten der vier Läufe für internationalen Langstrecken-Serie auf dem Kurs von Bathurst in Australien, wo es auf der Strecke des Mount Panorama über zwölf Rennstunden ging.

Zusammen mit dem Franzosen Jules Gounon, dem Australier Keny Habul und dem Österreicher Martin Konrad steuerte der 26-jährige Rennprofi einen Mercedes-AMG GT3 der Mannschaft von „SunEnergy1 Racing“. Mit einer Zeit von 2:03,2192 Minuten stand der Mercedes mit der Startnummer 75 auf der besten Startposition für das Rennen, das im australischen Herbst ausgetragen wurde.

Wegen der wechselhaften Witterungsverhältnisse musste das Rennen mit der Distanz von zwölf Stunden wegen starkem Nebel hinter dem Safety-Car beginnen und wurde bereits im ersten Renn-drittel sechs Mal durch das Safety Car neutralisiert. Trotz der widrigen Verhältnisse lieferten sich vor allem die Mercedes-AMG-Teams einen spannenden Kampf um die Führung im Klassement.

In der siegreichen Startnummer 75 war es vor allem Luca Stolz, der

mit einem beherzten Doppelstint den Weg zum Erfolg ebnete, ehe er an Gounon zum Schlussprint übergab. Der Franzose lieferte sich ein spannendes Duell mit Maro Engel im Mercedes-AMG von „Craft-Bamboo Racing“, wobei Gounon die Führung letztlich erfolgreich ins Ziel verteidigte.

„Ein tolles Ergebnis für das Team“, freute sich Luca Stolz über den Auftakterfolg. Es war eine verrückte Woche, von vorne bis hinten schön und mit viel Spaß. Es war wirklich nicht einfach, doch wir haben uns keinen Fehler geleistet. Trotzdem war es am Ende ziemlich eng. Es hätte nicht besser laufen können, auch nicht für Mercedes-AMG mit einem Dreifach-Erfolg.“

Nach den zwölf Stunden von Bathurst stehen drei weitere Langstreckenrennen auf drei verschiedenen Kontinenten im Kalender der Intercontinental GT Challenge. Der nächste IGTC-Einsatz für die Mercedes-AMG-Teams ist das „TotalEnergies 24 Hours of Spa“, das vom 28. bis 31. Juli im belgischen Spa-Francorchamps ausgetragen wird. Indianapolis in den USA vom 7. bis 9. Oktober und Kyalami in Südafrika vom 1. bis 3. Dezember sind die Stationen drei und vier der Saison 2022. *jogi*



Glückliche Gesichter im Anschluss an die zwölf Rennstunden von Bathurst: Luca Stolz (ganz rechts) und seine Teamkollegen präsentieren freudestrahlend ihre Siegestrophäen. Foto: Jogi/AMG

U 17-EM: Lilith Schmidt holt mit Deutschland den Titel



■ **Sarajewo.** Spannung pur im Finale der U 17-Juniorinnen-Europameisterschaft: Durch ein 5:4 (2:2, 1:1) nach Elfmeterschießen gegen Weltmeister Spanien sicherte sich die deutsche Nachwuchs von Trainerin Friederike Kropf den Titel. Als Torhüterin Eve Böttcher vom SC Freiburg ihren dritten Elfmeter des Abends hielt, brachen bei den deutschen Spielerinnen alle Dämme – und mittendrin in der Jubeltraube war auch Lilith Schmidt aus Unnau-Korb (links neben Marie

Steiner, die den Pokal hält). Die 15-Jährige, die für die B-Juniorinnen des SC 13 Bad Neuenahr in der Bundesliga und die C-Jugend des JFV Wolfstein in der Rheinlandliga spielt und im November erst ihre ersten Länderspiele bei den U 16-Juniorinnen absolvierte, trug bei der EM mit zwei Einsätzen zum Titelgewinn bei. Im dritten Gruppenspiel gegen Bosnien-Herzegowina wirkte die junge Westerwälderin sogar über die volle Distanz mit. *hnp* Foto: Imago/Aleksandar Djorovic

Erlebnis bei der DM-Premiere macht Lust auf mehr

Tischtennis: Jung-Senioren des FC Norken und M 70er des TuS Weitfeld landen jeweils auf dem siebten Platz

■ **Simmern.** Diese Veranstaltung weckte Lust auf mehr: Das M 40-Team des FC Norken hat bei der deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Tischtennis-Senioren in Simmern im Hunsrück zwei besondere Tage erlebt. „Es war sowohl durch die neu geknüpften freundschaftlichen Verbindungen als auch sportlich eine tolle Erfahrung. Das ist Ansporn, in den nächsten Jahren häufiger die Qualifikation für die deutsche Meisterschaft zu schaffen“, sagte Norkens Thomas Becker. Die Westerwälder, die in der Besetzung Thomas Becker, Andreas Greb, Felix Heinz, Florian Schneider und Markus Fabig die jüngste Mannschaft in ihrer Altersklasse stellten, belegten bei ihrem DM-Debüt den siebten Platz.

Welches hohe Level auf dieser Ebene vorherrscht, bekam das FC-Quartett bereits in der ersten Partie zu spüren. Heinz, Becker und Greb verloren gegen den Oberalsterer WfW mit 0:4, wenngleich mehr drin gewesen wäre. Greb unterlag

in seinem Einzel genauso wie im abschließenden Doppel gemeinsam mit Becker knapp im fünften Satz. Aber auch die Westerwälder sollten ihre Punkte holen. Für den ersten sorgte Felix Heinz bei der 1:4-Niederlage gegen den späteren Deutschen Meister SC Staig um den früheren Weltklassemann Torben Wosik, gegen den sich Florian Schneider probieren durfte. Der dritte Gruppengegner SG Aufbau Schwerz befand sich in Reichweite des DM-Debütanten. Bei der 2:4-Niederlage mussten sich die Norkener dreimal in fünf Sätzen geschlagen geben. „Schade, dass wir für eine gute Leistung nicht belohnt wurden. Vor allem Felix Heinz hat sehr stark gespielt“, sagte Becker. Heinz entschied seine beiden Einzel für sich.

So zog der FC ins Platzierungsspiel um Rang sieben ein, das für den zweiten Turniertag vorgesehen war, allerdings nicht zur Ausstrahlung kam. Nach dem geselligen Beisammensein am Samstagabend

kam die frühe Aufschlagzeit für Norkens Gegner, den RSV Hannover, offensichtlich zu früh. Die Niedersachsen erschienen mit reichlich Verspätung in der Halle, da war die Begegnung bereits für Norken gewertet. „Wir hätten so gerne gespielt“, kommentierte Becker. Aber es soll ja nicht der letzte DM-Auftritt gewesen sein für die Jungsenioren.

Auch die M 70-Mannschaft des TuS Weitfeld-Langenbach mit Karl



Felix Heinz ließ die Norkener Mannschaft mit zwei Einzelsiegen gegen die SG Aufbau Schwerz auf Zählbares hoffen. Foto: B&P Schmitt

Hermann Weiß, Hans-Hermann Orthmann, René Theillout und Peter Ermert belegte den siebten Platz. Nach drei Niederlagen in der Vorrunde (0:4 gegen den TTV Burgholzhausen-Köppern, 0:4 gegen den TuS Rheydt-Wetschewell, 1:4 gegen den 1. FC Hösbach) ging das Platzierungsspiel gegen Hertha BSC Berlin kampflös an die Weitfelder, deren einziger Spielgewinn René Theillout gegen Hösbach gelang.

Kai Otterbach aus Berzahn verpasste mit den M 50-Senioren des VfR Simmern knapp eine Medaille. Die Gastgeber beendeten ihre Vorrundengruppe mit zwei Siegen (4:1 gegen die SG Velau 07, 4:0 gegen den TTC Elz) und einer Niederlage (1:4 gegen Hertha BSC Berlin) auf dem ersten Rang. Gegen den späteren Titelträger TTC Lantenbach (1:4) unterlag der VfR genauso wie im Platz um Platz drei gegen Hertha BSC Berlin (1:4). Otterbach spielte eine Bilanz von 3:3 im Einzel und 1:2 im Doppel. René Weiss