

Ein Wimpernschlagfinale mit Sprint ins Glück

Hyrox: Tobias Lautwein überrascht bei der Weltmeisterschaft die Profis und gewinnt Bronze – Renneinteilung als große Stärke

Von Frank Steinseifer

■ **Manchester.** Total fertig liegt Tobias Lautwein minutenlang regungslos im Ziel auf dem Boden. Nach acht harten Workouts und acht Mal 1000 Metern hatte er nicht mal mehr die Kraft zur Freude, geschweige denn zum Jubeln. „Mein Körper konnte nichts mehr, nur noch atmen. Ich habe in meinem Leben schon viele Wettkämpfe gemacht, als Radfahrer, als Läufer, bei Extremhindernissen. Aber so kaputt war ich noch nie“, gesteht der gebürtige Herkeshofener, der früher als erfolgreicher Radsportler des RSC Bezdorf und jetzt seit drei Jahren in der neuen Fitnesssportart Hyrox für Furore sorgt.

Wenig später bahnen sich dann aber Freundestränen ihren Weg. „It's amazing, totally amazing, unforgettable. I'm winner of hearts“, bricht dann im Interview mit dem englischen Moderatorteam alles aus dem 36-Jährigen heraus. Bei den Hyrox-Worldchampionships in Manchester hatte „The German Skinny Guy“, dieser dünne Kerl aus Deutschland, wie ihn der Reporter nannte, das Publikum, die Konkurrenz und auch sich selbst total überrascht. Im Feld der 15 weltbesten Fitnesssportler hatte Lautwein die Top-Acht angepeilt, mit einem sechsten Platz geliebäugelt – und schließlich nach einer grandiosen Aufholjagd und einem Wimpernschlagfinale völlig überraschend Bronze gewonnen.

Mehr als 5000 Zuschauer hatten die alte Bahnhofshalle in Manchester an diesem späten Abend in einen lautstarken Hexenkessel verwandelt. Die Stimmung bei den Hyrox-Worldchampionships war auf dem Höhepunkt, als das Elitenrennen der 15 Besten der Welt in die entscheidende Phase ging. Über sieben harte Workouts und acht Mal 1000 Meter hatten sich die Kämpfer in der extra aufgebauten Gladiatorenarena bereits über 50 Minuten lang gequält. Auch Ex-Weltmeister und Europameister Tobias Lautwein aus Wenden-Altenhof, der vierfache Familienvater, der den Profis unter den besten Kraft-Ausdauer-Sportlern trotz re-

duziertem Training noch mal zeigen wollte, wo der Hammer hängt, mobilisierte seine letzten Kraftreserven. „Eigentlich hatte mir mein Körper längst gesagt: Hör auf!“, beschrieb Lautwein die Schlussphase. Gut, dass das keine ernsthafte Option für das selbst erklärte Motivationsmonster war.

Hoffnungslos als Allerletzter nach der ersten Disziplin, dem Ski-Ergometer, hatte er Workout für Workout, Laufstrecke für Laufstrecke einen Kontrahenten nach dem anderen eingesammelt. „Renneinteilung, das ist meine große Stärke“, wusste Lautwein. „Während die anderen überdrehen, halte ich mich zurück und spare die Kräfte für das letzte Drittel.“

Nach dem Schlittenschieben mit 175 Kilo Gewicht hatte sich der gebürtige Herkeshofener an die zehnte Position gesetzt, nach dem Rudern war er bereits Siebter und mit

der tagesschnellsten Zeit bei der sechsten Station, „Farmers Carry“, bei der zwei Kettlebell-Gewichte von je 32 Kilogramm über eine Strecke von 200 Metern mit gestreckten Armen getragen werden müssen, kämpfte er sich noch weiter nach vorne. Nach der vorletzten Disziplin, bei der ein 30 Kilogramm schwerer Sandsack geschultert und mit Ausfallschritten über 100 Meter getragen werden musste, lag Lautwein zur Überraschung aller vor dem letzten Workout, den „Wallballs“, plötzlich sogar auf Rang vier.

Jetzt noch mal alle Kräfte mobilisieren und 100 Mal einen neun Kilo schweren Medizinball drei Meter hoch an ein Zielbrett werfen – eine mörderische Übung, die sogar den übermächtigen, muskelbepackten US-Amerikaner Hunter McIntyre immer wieder zu Pausen zwang. „In dieser Situation war ich

voll im Tunnel“, erzählte Lautwein. und so hatte er wahrscheinlich gar nicht realisiert, dass beim Rangdritten, dem US-Amerikaner Ryan Kent, der die Übung mit 18 Sekunden Vorsprung auf Lautwein begonnen hatte, zunehmend die Kräfte schwanden. Fast zeitgleich setzten Lautwein und Kent ihre Neun-Kilo-Bälle ans Brett – doch Lautwein reagierte schneller und sprintete mit der Winzigkeit von zwei Zehntelsekunden Vorsprung über die Ziellinie. Damit sicherte sich Lautwein in der Gesamtzeit von 58:26 Minuten hinter dem alten und neuen Weltmeister Hunter McIntyre (56:40) und dem Österreicher Alexander Roncevic (57:35) WM-Bronze.

„Ganz ehrlich, mit einem Platz auf dem Podium hätte ich im Traum nicht gerechnet. Aufgrund der starken Konkurrenz ist dieser dritte Platz noch höher einzu-

schätzen als mein WM-Titel 2021 in Leipzig“, war Tobias Lautwein überwältigt vom Ausgang des Wettkampfs, in dem der Vierfache-Papa den Vollzeit-Profis in der Hyrox-Szene eindrucksvoll gezeigt hat, dass mit dem „Dünnen Kerl aus Deutschland“ immer noch zu rechnen ist.

Riesig gefreut hat sich Lautwein natürlich auch über den Siegescheck in Höhe von 4500 US-Dollar. „Davon werde ich einen Teil an meinen Mentaltrainer Björn Pickler aus Attendorn spenden, der mich auch diesmal begleitet und perfekt unterstützt hat. Björn veranstaltet Spendenläufe für soziale Projekte, das möchte ich unterstützen.“ Und was steht nach all dem Trubel als nächste Herausforderung auf dem Plan? „Ganz klar, erst mal Pause und Familie. Sport mache ich in den nächsten Wochen einfach nur nach Lust und Laune.“



Wimpernschlagfinale bei der Hyrox-WM: Tobias Lautwein sprintet mit der Winzigkeit von zwei Zehntelsekunden Vorsprung zu Bronze.

Foto: Björn Pickler

Wirrwarr um Käner Rückzug

Fußball: Wird Verein in die Oberliga einsortiert?

■ **Kaan-Marienberg.** Am 23. März verkündete der 1. FC Kaan-Marienberg, aufgrund nicht erfüllbarer Auflagen künftig nicht mehr in der Regionalliga West antreten zu wollen und mit dem Rückzug in die Kreisliga C sogar generell einen Schlussstrich zu ziehen, was den leistungsbezogenen Fußball angeht. An diesem Vorhaben hat sich laut Florian Leipold auch nichts geändert. Dass sich der Vorsitzende des Vereins jedoch in einer Stellungnahme dazu gezwungen sah, dies zu noch mal zu betonen, hängt mit einem womöglich folgenschweren Fehler zusammen, der den Käner bei der Abwicklung des Rückzugs unterlaufen ist.

Denn der Klub hat gemäß Spielordnung des Westdeutschen Fußballverbands eine Frist verpasst, um sich in eine niedrigere Spielklasse als die nächst tiefere eingliedern zu lassen. Die Folge: Die Siegerländer gehören in der kommenden Saison offiziell der Oberliga Westfalen an, was einen kleinen Erdbeben auslöst, da der dadurch wegfallende freie Platz auch Auswirkungen auf die nachfolgenden Ligen hat. Fakt ist: Die Käner verfügen Stand jetzt nicht ansatzweise über eine Mannschaft, die in der Oberliga konkurrenzfähig wäre, und hegen nach eigener Aussage auch keinerlei Ambitionen den Versuch zu unternehmen, in den nächsten Wochen eine solche noch zusammenzustellen. Der Verein würde daher schlicht nicht am Spielbetrieb teilnehmen, wäre folglich erster Absteiger und hätte in der darauffolgenden Spielzeit ein Startrecht in der Westfalenliga.

Die Käner Verantwortlichen waren dem Vernehmen nach davon ausgegangen, dass es keines gesonderten Antrags für den Rückzug in die niedrigste Spielklasse bedurfte. Per Sonderantrag will der Verein nun doch noch sein ursprüngliches Ansinnen in die Tat umsetzen. Ob diesem stattgegeben wird, ist völlig offen. *hun*

Leichtathletik

34. Deuzer Pfingstlauf

15 Kilometer

Gesamteinlauf: 1. Kilian Schreiner (ASC Breidenbach) 48:53 Minuten; 2. Ahferom Teame (LG Sieg) 50:06; 3. Daniel Lang (SG Wenden) 57:52; 4. Rene Metzger (Die Mannschaft) 58:34; 5. Andreas Senner (TuS Deuz) 1:00:01 Stunde; 6. Aleksei Nesterov (TuS Deuz) 1:03:03.

Hauptklasse Männer: 1. Ahferom Teame (LG Sieg) 50:06; 2. Jonas Krumm (ASC Weißbachtal) 1:03:34; 3. Lucas Hehl 1:06:32.

Männer U20: 1. Tom Luca Krumm (TVE Netphen) 1:08:51.

M30: 1. Kilian Schreiner (ASC Breidenbach) 48:53; 2. Raphael Petri (Ultratame Siegerland) 1:07:25; 3. Manuel Würpel (WSG Bad Marienberg) 1:13:21.

M35: 1. Rene Metzger (Die Mannschaft) 58:34; 2. Patrick Krämer 1:04:00; 3. Patrick Loibl (beide ASC Weißbachtal) 1:04:12.

M40: 1. Daniel Lang (SG Wenden) 57:52; 2. Aleksei Nesterov (TuS Deuz) 1:03:03; 3. Patrick Hübner (ASC Weißbachtal) 1:03:21.

M45: 1. Nils Richter (TV Haiger) 1:06:39; 2. Christoph Speicher 1:10:19; 3. Sascha Söhngen (VfL Wehbach) 1:13:55.

M50: 1. Andreas Senner (TuS Deuz) 1:00:01; 2. Volker Timme (LG Gummersbach) 1:05:17; 3. Ekkehard Irl (ASC Breidenbach) 1:07:12.

M55: 1. Dettlef Jahner 1:06:49; 2. Jörg Mauter (beide Wiehltaler LC) 1:07:07; 3. Thomas Grell (BSG Siegen) 1:08:17.

M60: 1. Martin Tarfeld (ASC Weißbachtal) 1:05:51; 2. Frank Forster (LAG Siegen) 1:09:21; 3. Udo Wolff (LG Gummersbach) 1:12:38.

M65: 1. Bernd Brenner (RSV Daadetal) 1:14:37.

M70: 1. Hans-Joachim Fries (RSV Daadetal) 1:21:36; 2. Bernd Looock (Skifreunde Hüttental) 1:25:36; 3. Hermann Metzler (DAV Siegen) 1:33:56.

M80: 1. Werner Stöcker (TuS Erndtebrück) 1:26:52.

Frauen U20: 1. Leonie Ermert (RSV Daadetal) 1:34:31.

W30: 1. Sandra Flory (TuS Ferndorf) 1:15:35; 2. Julia Scholl 1:19:03; 3. Tineke Krings (CLV Siegerland) 1:28:01.

W35: 1. Stefanie Osthoff (SG Wenden) 1:03:39; 2. Heinz Jasmin (TSV Burbach) 1:25:59.

W40: 1. Melanie Fohr (SV Elkenroth) 1:08:27; 2. Diana Hedwig (SG Sieg) 1:16:30; 3. Urszula Romiejko (Zagan/Polen) 1:18:13.

W45: 1. Christl Dörschel 1:03:39; 2. Boukje Beckmann (beide SG Wenden) 1:10:06; 3. Tanja Sunder 1:12:08.

W50: 1. Gabi Müller-Scherzant (TuS Deuz) 1:10:26; 2. Sabine Hoffmann 1:19:40; 3. Anja Schneider-Schaffarzick (beide ASC Weißbachtal) 1:21:15.

W55: 1. Birgit Seel 1:38:29; 2. Petra Josting (Die Dienstagsläufer) 1:52:46.

W60: 1. Gabriele Schäfer (ASC Breidenbach) 1:23:28; 2. Michaela Moog (TSV Siegen) 1:38:29.

W65: 1. Christa Siller (ASC Weißbachtal) 1:38:16; 2. Christiane Stötzl-Ditsche (SG Siegen-Giersberg) 2:01:37.

W70: 1. Ingrid Ebener (TG Rudersdorf) 1:49:10.

5 Kilometer

Allgemeine Männer-Klasse: 1. Markus Mokenhaupt (SG Wenden) 16:50; 2. Lars Fricke (TV Buschhütten) 20:13; 3. Mario Bungart (SG Wenden) 20:45.

Männer U20: 1. Julius Kölbach (LG Sieg) 17:56; 2. Adrian Gieseler (ASC Weißbachtal) 25:21.

Männliche Jugend U18: 1. Louis Meirich (WSG Bad Marienberg) 18:57; 2. Simon Wagener (TVE Netphen) 21:10; 3. Theo Utsch (ASC Weißbachtal) 23:15.

Allgemeine Frauen-Klasse: 1. Davina Bohn (TuS Deuz) 21:22; 2. Sylvia Nasemann (SG Wenden) 25:36; 3. Ira Uebach (TuS AdH Weidenau) 26:15.

Weibliche Jugend U18: 1. Charlotte Weigand (ASC Breidenbach) 21:03; 2. Laura Bungart (SG Wenden) 25:36; 3. Evelina Tereshchenko (Ukraine) 26:08.

3 Kilometer (Jugend)

M15: 1. Julian Günther (ASC Weißbachtal) 12:04; 2. Jakob Bieniek (Zagan/Polen) 12:13; 3. Louis Honig (ASC Weißbachtal) 12:50.

M14: 1. Dawid Michalak (Zagan/Polen) 14:54.

M13: 1. Tim Kuckenburg (ASC Weißbachtal) 12:00; 2. Philipp Winkel (TuS Deuz) 12:53; 3. Jorik Beckmann (SG Wenden) 13:37.

M12: 1. Leonard Uebach (LG Kindelsberg) 12:20; 2. Erik Reusch (TuS Hachenburg) 15:32.

W15: 1. Amelia Komar 16:08; 2. Amelia Pitynska 21:08; 2. Ewa Kultys (alle Zagan/Polen) 21:08.

W14: 1. Emma Schneider 12:24; 2. Mathilda Schneider (beide ASC Weißbachtal) 12:58.

W13: 1. Zoe Kristin Page (DJK Herdorf) 15:30; 2. Marta Kultys (Zagan/Polen) 16:13.

W12: 1. Hanne Giebler 15:26; 2. Lilly Jung (beide ASC Weißbachtal) 16:13.

1000 Meter (Schüler)

M11: 1. Janis Semmerling (TuS Deuz) 3:31; 2. Elias Kiendl (ASC Weißbachtal) 3:55; 3. Jason Melchers (VTV Freier Grund) 3:58.

M10: 1. Lennart Geibel 4:04; 2. Maximilian Schepp 4:08; 3. William Arnold (alle TuS Deuz) 4:11.

M9: 1. Chris Moschos (TuS Deuz) 4:15; 2. Leo Reinschmidt (VTV Freier Grund) 4:18; 3. Fabio Civitavecchia (TuS Deuz) 4:30.

M8: 1. Lucas Hammer (TuS Deuz) 4:03 Minuten; 2. Mika Reusch (TuS Hachenburg) 4:41; 3. Levin Schneider (TuS Deuz) 4:43.

W11: 1. Filipa Klein 3:54; 2. Leni Schneider (beide ASC Weißbachtal) 4:00; 3. Sofi Bejm (TuS Deuz) 4:04.

W10: 1. Mathilda Jung 4:11; 2. Mia Marie Boger (TuS Deuz) 4:33; 3. Matilda Weber (beide TuS Deuz) 4:54.

W9: 1. Isa Fuchs (TuS Deuz) 4:34; 1. Marlene Kraft (ASC Weißbachtal) 4:34; 3. Lani Malu Kühl (TuS Deuz) 4:42.

W8: 1. Giglia Civitavecchia (TuS Deuz) 5:05; 2. Mia Klöckner (Grundschule Deuz) 5:06; 3. Lena Schülze (ASC Weißbachtal) 5:07.

8,5 Kilometer Walking

Männer: 1. Michael Utsch (ASC Weißbachtal) 1:12:01 Std.; 2. Martin Nöll (CVJM Siegen SG) 1:13:45; 3. Uwe Wollenweber (LSV Porz / Köln) 1:14:34.

Frauen: 1. Ute Gieseler (ASC Weißbachtal) 1:10:25; 2. Lisa Merz (VfB Wilden) 1:10:50; 3. Susanne Schulte 1:15:26.

Männer 75

Einzel: Klaus Engel (VfK Kirchen) Sieger in einer Gruppenphase vor Jürgen Neitzert (TC Rhein-Wied Neuwied).

Männer LK (9,0 – 16,0)

Einzel: Emily Eigelsbach (1, HTC Bad Neuenahr) - Amy Waschulewski (3, Andernach) TC 6:2, 6:1; **Halbfinale:** Eigelsbach - Katharina Weber (HTC Bad Neuenahr) 3:6, 6:1, 14:12; Waschulewski - Allegra Junge (2, TC Trier) 6:2, 6:1.

Männer (LK 15,0 – 25,0)

Einzel: Fabian Walle (TVGG Igel) - Niklas Hatzmann (TC Siershahn) 2:6, 1:6.

Frauen (LK 15,0 – 25,0)

Einzel: Adea Lushaj (TC Traben-Trarbach) - Kira Hatzmann (Mittelw. Montabaur) 6:3, 5:7, 10:6.

Männer Doppel (LK 1,0 – 25,0)

Einzel: Flynn-Tjark Baumert/Reiff (TC BW Bad Ems) - Julian Franzmann/Oliver Rozehnal (TC BW Bad Ems/TC BW Bad Kreuznach) 7:5, 6:0.

Frauen Doppel (LK 1,0 – 25,0)

Einzel: Junge/Mia Keuler (TC Trier/HTC Bad Neuenahr) - Weber/Waschulewski (HTC Bad Neuenahr/Andernach) TC 7:6, 4:6, 11:9.

Männer 30

Einzel: Philipp Gödtel (HTC Bad Neuenahr) - Daniel Jankowsky (TC Oberwerth Koblenz) 6:0, 6:0.

Männer 40

Einzel: Frank Wickop (SG DJK Andernach) - Dennis Bollinger (TC BW Bad Ems) 1:6, 3:6.

Männer 50

Einzel: Stephan Becker (SG DJK Andernach) - Antonio Moreira (TC Trier) 4:6, 6:2, 10:3.

Männer 65

Einzel: Günther Rausch (TV Kleeblatt im TuS Mayen) Sieger in einer Gruppenphase vor Thomas Wolff (TC Weibern).

Männer 70

Einzel: Horst Kelling (TC BW Bad Ems) - Arnold Neumann (TC BW Bad Ems) 2:6, 3:6.

Männer 75

Einzel: Klaus Engel (VfK Kirchen) Sieger in einer Gruppenphase vor Jürgen Neitzert (TC Rhein-Wied Neuwied).

Männer LK (9,0 – 16,0)

Einzel: Lukas Prangenberg (TC Horhausen) - Li-am Murtaugh (TC Diez) 1:6, 0:6.

Männer (LK 15,0 – 25,0)

Einzel: Fabian Walle (TVGG Igel) - Niklas Hatzmann (TC Siershahn) 2:6, 1:6.

Beim Auftakt läuft für Stolz nichts zusammen

Motorsport: AMG-Profi aus Brachbach zieht aus verkorkstem DTM-Wochenende aber auch Positives

■ **Oschersleben.** Der Auftakt der DTM-Saison 2023 in der Motorsport Arena Oschersleben erlebte einen spannenden und sehr engen Beginn der neuen Rennsaison auf der 3,66 Kilometer langen Strecke in der Magdeburger Börde. Mit im Feld der 27 Starter in der prestigeträchtigen Serie im deutschen Motorsport war auch der Brachbacher Mercedes-AMG-Profi Luca Stolz.

Für den 27-Jährigen im Mercedes-AMG GT3 entwickelte sich ein Auftaktwochenende zum Vergessen. Bereits im ersten Training beschädigte der Westerwälder sein Auto so stark, dass er damit an beiden weiteren Sessions nicht mehr teilnehmen konnte. Schließlich musste sogar noch das Fahrzeug getauscht werden, was weitere wertvolle Zeit kostete.

Mit dem nicht perfekt abgestimmten Fahrzeug und dem extrem engen Feld – 20 Fahrzeuge lagen innerhalb einer Sekunde – lief es auch im Qualifying zum ersten Rennen am Samstag es für den Mercedes-Profi überhaupt nicht. Im engen Feld landete Stolz lediglich auf Position 25 und büßte bereits damit alle Chancen auf ein erfolgreiches erstes Rennen ein.

Der gebrauchte Renntag setzte sich auch im ersten Saisonrennen am Samstagmittag fort. Bereits nach etwas mehr als acht Renntminuten steuerte der Brachbacher mit der

Startnummer 4 seine Box an und musste das Rennen beenden. Das Pech setzte sich am Rennsonntag nahtlos fort. Schon im Qualifying am Sonntagmorgen lief für Luca Stolz wenig und mit Position 23 war der Westerwälder alles andere als zufrieden.

Im Rennen konnte der Mercedes-AMG Pilot am Ende des Feldes keine Akzente setzen. Bis zum Ende des Pit-Stop-Fenster zur Rennmitte sammelte man im Team von „Hubert Haupt Racing“ Daten und Erkenntnisse für die zukünftigen Rennen, dann stellte der Brachbacher seinen Dienstwagen für dieses völlig unbefriedigende Wochenende an der Box ab.

„Dieses Wochenende sollten wir schnell abhaken“, meinte Stolz hinterher wenig verwunderlich. „Wir haben in beiden Rennen keine Punkte geholt, trotzdem können wir auf einen tollen Teamerfolg zurückblicken. Wir hatten am Donnerstag einen Unfall, und das Team hat das Auto wieder zurückgebracht, damit ich überhaupt an den Rennen teilnehmen konnte. Danke dafür an mein Team, das unermüdlich gearbeitet hat. Von jetzt an kann es nur besser werden.“

Weiter geht es in der DTM mit dem vom 23. bis 25. Juni auf dem „Circuit Zandvoort“ an der niederländischen Nordseeküste mit den Läufen drei und vier. *jogi*