

# Ex-Ruderer macht Tobias Lautwein Beine

Hyrox: Gebürtiger Herkersdorfer meldet sich eindrucksvoll zurück – Betzdorfer Christof Brenner überrascht bei den Professionals

Von Frank Steinseifer

■ **Frankfurt.** „Wievielter bin ich geworden?“, hechelte Tobias Lautwein, körperlich völlig zerstört, am Boden im Ziel. „Du hast gewonnen!“, rief ihm dann ein Kampfrichter zu. „Ich habe mich im Rennen wieder nur auf mich konzentriert, auf meinen Körper gehört und war dann wie im Tunnel. Ich habe um mich herum nichts mehr mitbekommen“, erklärte der aus Herkersdorf stammende Kraftausdauerportler nach seinem Sieg im international stark besetzten Hyrox-Wettkampf in der Frankfurter Messehalle.

Nach acht mal 1000 Meter Laufen und acht harten Workouts lag er am Ende in 58:43 Minuten mit dem hauchdünnen Vorsprung von neun Sekunden vor dem Spanier Aitor Lizarazu, der erst eine Woche zuvor das internationale Rennen in Stockholm gewonnen hatte.

Wie schon in vielen Rennen zuvor war Lautweins Taktik erneut aufgegangen. „Ich habe die anderen Schnellen erst mal machen lassen. Ich weiß ja, meine Zeit kommt erst gegen Ende des Rennens.“ Nach dem Ski-Ergometer lag er noch an Position 19, dann schob er sich Workout für Workout weiter nach vorne und setzte sich nach dem Schlittenziehen bereits an die dritte Stelle. Nach dem letzten 1000-Meter-Laufsplitt lag er mit dem Spanier Lizarazu beim letzten Workout, den Wallballs, gleichauf, machte dann aber die entscheidenden Sekunden gut.

„Dieser Sieg war für den Kopf enorm wichtig“, freute sich Lautwein über den Ausgang in seinem letzten Hyrox-Wettkampf des Jahres. Wichtig deshalb, weil er, der ehemalige Welt- und -Europameister, nur fünf Wochen zuvor einen herben sportlichen Rückschlag

hatte hinnehmen müssen. Beim Wettkampf in Amsterdam gab er das Rennen schon nach den Burpee Broad Jumps, den Hock-Strecksprüngen, total entkräftet auf. „Ich bin kein Typ, der so leicht aufgibt. Ich beiße mich eigentlich immer durch“, so Lautwein, der sich auf seine körperliche und vor allem mentale Stärke bislang immer verlassen konnte. „Doch an diesem Tag lief einfach nichts zusammen. Der Teppich war schlecht, dann habe ich beim Schlittenschieben eine neue Technik versucht, ich hatte keine Kraft und mir fehlte die Leichtigkeit. Vielleicht hatte ich auch noch eine Schwächung von der Erkältung zwei Wochen zuvor im Körper. Es war eine große Enttäuschung, vor allem auch für die, die mit mir nach Amsterdam gereist waren, um mich zu unterstützen.“ Aber, so Lautweins Fazit: „Scheitern gehört zum Leistungssport eben dazu.“

## Zweiter Personalcoach soll helfen

Die Ursache könnte aber auch in einer Umstellung des Trainings und einer noch nicht erfolgreich adaptierten körperlichen Leistungssteigerung gelegen haben. Seit Juli dieses Jahres vertraut Tobias Lautwein neben den Fähigkeiten von Mentalcoach Björn Picker aus Atendorn auch einem weiteren Personalcoach mit Vornamen Björn. Für die körperliche Bestform des Hyrox-Elite-Athleten ist nun der Kölner Athletiktrainer Björn Schinke, ehemaliger Athlet der deutschen Ruder-Bundesliga, war von 2018 bis zu den Olympischen Spielen in Tokyo 2021 Athletiktrainer des Ruderteams Deutschlandachter und somit mitverantwortlich für den Gewinn der Weltmeisterschaften 2018 und 2019, den Europameistertiteln 2018 bis



Der gebürtige Herkersdorfer Tobias Lautwein, hier beim Workout „Ruderergometer“, gewinnt beim Wettkampf in Frankfurt. Foto: Björn Schinke

2021 sowie dem Gewinn der Silbermedaille bei Olympia 2021.

„Er ist ein echter Experte in Sachen Bewegungsanalyse und stellt nun alle meine Bewegungsmuster auf den Prüfstand“, sagt Lautwein und erklärt: „Ich habe nicht die Zeit, meinen Umfang zu steigern, aber mein Training ist jetzt viel effektiver.“ Die erste „Baustelle“, der sich Schinke annimmt, ist Lautweins Laufstil. „Ich bin viel zu steif und unbeweglich. Du läufst nicht,

du schleichst, hat er gesagt. Und wenn wir zwei Zentimeter mehr in meine Schrittlänge bekommen, dann wäre das eine enorme Steigerung.“ Nun klingen zwei Zentimeter nach nicht allzu viel, doch wer sich in der Leichtathletik und im Laufsport etwas auskennt, der weiß, wie schwer eine Laufstiländerung bei einem 37 Jahre alten Ausdauerportler ist, der bisher um Beweglichkeitstraining einen Bogen gemacht hat.

Die Trainingsziele sind gesetzt und die Wettkampfziele für 2024 stehen auch schon fest: Am 20. Januar startet Tobias Lautwein zum Saisonauftakt in Maastricht und am 10. Februar will er dann in Wien bei der Europameisterschaft der Elite das Ticket für die Weltmeisterschaften am 7. Juni in Nizza lösen. „Ich muss bei der EM unter die Top fünf kommen. Aber bis dahin habe ich ja noch zwölf Wochen Vorbereitungszeit“, ist Lautwein zuversichtlich. Sollte er das WM-Ticket bei der EM verpassen, dann hat er beim Wettkampf am 13. April im Rahmenprogramm der Fibo-Fitnessmesse Köln die letzte Chance, sich für die Weltmeisterschaft zu qualifizieren – doch dann müsste ihm in der Domstadt schon der Sieg gelingen. „Darauf will ich es aber nicht ankommen lassen“, so der Ex-Weltmeister.

## Brenner hat WM-Ticket schon gelöst

Das Ticket für die Hyrox-WM in Nizza in der Allgemeinen Männerklasse hat sein Lauftrainingspartner Christof Brenner bereits in der Tasche. Der Betzdorfer Regionalliga-Tennisspieler beim TC Blau-Weiß Bad Ems, der sich mehr und mehr auf den Hyrox-Sport konzentriert, hatte sich in Amsterdam in der Klasse der 30- bis 34-Jährigen mit Rang drei den Startplatz in Nizza bereits gesichert.

Jetzt in Frankfurt war er zusammen mit Tobias Lautwein im Feld der Elite am Start – und überraschte mit einem äußerst starken Wettkampf. Der 34-jährige Lehrer am Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Neunkirchen belegte in der Zeit von 1:02:17 Stunde den achten Platz und lag damit nur zwei Sekunden hinter dem Muskelpaket Lukas Storath, Hyrox-Weltmeister von 2019. „Es war ein guter Wettkampf. Ich habe alles rausgehauen, was ging.“ Irgendwann, so das große Ziel, will er die Stundenmarke knacken. Aber jetzt gilt auch sein Augenmerk der den Weltmeisterschaften an der Côte d'Azur in der Allgemeinen Klasse.

## Karten für Top-Turnier

Weltklasse-Tennis ab 11. Februar in Altenkirchen

■ **Altenkirchen.** Auch im Februar 2024 rückt das Sportzentrum auf der Glockenspitze in Altenkirchen wieder ins Blickfeld des internationalen Frauentennis. Zu den „BURG-WÄCHTER Ladies Open powered by Rewe Petz“ vom 11. bis 18. Februar erwartet Turnierdirektor Razvan Mihai wieder zahlreiche Weltklasse-Spielerinnen, die in der Kreisstadt um Weltranglistenpunkte kämpfen. Der Kartenvorverkauf für einen der sportlichen Jahreshöhepunkte in der Region hat bereits begonnen. Auf der Turnierhomepage unter [www.bw-ladies-open.de](http://www.bw-ladies-open.de) sind Tickets ab sofort unter dem entsprechenden Menüpunkt erhältlich. Der Eintritt zu den beiden Qualifikationstagen am 11. und 12. Februar ist frei. [rwe](http://rwe)

## VCN muss seinen Job machen

Volleyball: Neuwied tritt in Vilsbiburg an und hat einiges zu besprechen

■ **Neuwied.** Bei den Volleyballerinnen des VC Neuwied und ihrem Trainer Tigin Yaglioglu gibt es an diesem Samstag viel zu besprechen bei der langen Fahrt zum Bundesliga-Auswärtsspiel ins über 500 Kilometer entfernte Vilsbiburg zu den Roten Raben. Schließlich hat die Deichstadtvolleys Neuwied GmbH, Träger des Bundesligisten VC Neuwied 77, einen Antrag auf Eröffnung eines Insolvenzverfahrens gestellt (wir berichteten).

„Wir wollen uns mit erhobenem Haupt verabschieden“, sagt Trainer Yaglioglu. Mit dem Spiel in Vilsbiburg (19 Uhr) beginnt nach neun 0:3-Niederlagen in der Hinrunde die Rückrunde mit noch neun Spielen, die bis Ende Januar abgeschlossen sein sollen. Dass das laut Yaglioglu „außergewöhnliche Projekt Ende Januar endet“, heißt aber nicht, dass sich die Deichstadtvolleys nun kampfflos ergeben. Yaglioglu: „Wir sind hoch motiviert und versuchen, alles abzurufen und uns gut zu präsentieren.“ Und Manohar Faupel, GmbH-Geschäftsführer, ergänzt: „Die Mannschaft und alle Angestellten haben ihren Job zu machen, und wir werden unseren Verpflichtungen nachkommen.“

Unabhängig aber von dieser misslichen wirtschaftlichen Lage haben die Verantwortlichen auch sportlich und mental alle Hände voll zu tun. Denn eine 0:3-Niederlage nach der anderen nagt am Selbstbewusstsein. Vor allem die beiden Aufeinandertreffen mit den Tabellennachbarn aus Münster und Aachen waren bitter für die VCN-Frauen. „Tatsächlich haben wir unsere besten Leistungen eher gegen die Topteams erzielt. Ein Satzgewinn war schon ein paar Mal zum Greifen nah“, hadert Yaglioglu, „aber bei aller Enttäuschung, nüchtern betrachtet sind uns auch die Mannschaften, die hinten stehen, um einiges voraus und wir können nicht sagen: Wir fahren dorthin und gewinnen einfach mal.“

So auch nicht im niederbayerischen Vilsbiburg. Die Roten Raben stehen zwar auf dem drittletzten Tabellenplatz, haben aber im Pokalwettbewerb des Deutschen Volleyball-Verbandes Bundesliga-Tabellenführer Schwerin besiegt. „Es gibt keine schwachen Gegner, die Liga ist noch einmal sehr viel stärker als in den vorigen Jahren“, sagt Yaglioglu. Klar, dass die Neuwiederinnen erneut klare Außenseiterinnen sind.

Stefan Lebert

Das Spiel in der Vilsbiburger Ballsporthalle wird auf sport1extra übertragen

## Für die Baskets ist jetzt ein Sieg Pflicht

Basketball: Koblenzer empfangen das Schlusslicht

■ **Koblenz.** Nach vier Niederlagen in Serie in der 2. Basketball-Bundesliga Pro A steigt der Druck auf die EPG Baskets Koblenz und Trainer Pat Elzie. Das Heimspiel in der CGM Arena am Samstag (19.30 Uhr) gegen Schlusslicht Artland Dragons aus Quakenbrück muss gewonnen werden, will man die Playoff-Plätze, das erklärte Saisonziel, nicht aus den Augen verlieren.

„Bis hierhin ist dies ganz sicher unsere wichtigste Partie in jeder Hinsicht. Tabellarisch wäre ein Sieg enorm wichtig, und nach drei Heimmiederlagen in Folge haben wir vor den eigenen Zuschauern auch einiges gutzumachen“, stellt Elzie unmissverständlich klar. Zuletzt gab es für die Baskets allerdings eine Auswärtspleite in Jena, die mit 17 Punkten Differenz deutlich ausfiel, aber doch als Fortschritt gewertet werden soll.

„Der Start in die Partie war gut. Zur Halbzeit müssen wir eigentlich höher führen. Dann haben uns aber bekannte Probleme eingeholt“, blickt Elzie zurück. Besagte Probleme waren erneut die Reboundarbeit und auch die Wurfquote. „14 Offensivrebounds darf man einfach nicht abgeben. Das ist meiner Meinung nach vor allem ein mentales Ding. Als Mannschaft muss man das gemeinsam lösen. Und dabei helfen kann vor allem ein Erfolgserlebnis, dann geht vieles automatisch leichter von der Hand“, weiß Elzie.

Der kommende Gegner lieferte dahin gehend zuletzt gutes Anschauungsmaterial. Nach zehn Niederlagen in Serie meldeten sich die Quakenbrücker mit einem Sieg gegen Spitzenreiter Frankfurt Skyliners zurück. „Das lehrt uns, dass man nicht in Panik verfallen sollte.

Die Dragons haben sich mit viel Ruhe aus dem Tal gearbeitet. Und es zeigt uns einfach auch wieder, wie eng diese Liga ist“, erklärt Elzie.

Bei den Dragons kam zur konstanten Arbeit hinzu, dass man sich mit passenden Nachverpflichtungen stärker aufgestellt hat. In Connor van Anthony kam im November ein umsichtiger Spielgestalter hinzu, in Temple Gibbs Jr ein Punktelieferant. Gegen Frankfurt drehte zudem der bundesligaerfahrene Kilian Binapfl auf. „Ich habe das Spiel natürlich gesehen. Man darf die Dragons keinesfalls am Tabellenstand messen“, warnt Elzie.

In Sachen Personal gab es in der Trainingswoche kaum Veränderungen. Moritz Hübner wird verletzungsbedingt das dritte Spiel in Serie aussetzen müssen. Gabriel de Oliveira legte mit Knieproblemen und Schmerzen am Sprunggelenk eine Trainingspause ein. Ein MRT-Termin soll Klarheit bringen. „Aber ich gehe derzeit davon aus, dass er spielen kann“, sagt Elzie, der dann die Rotation gegenüber der Vorwoche nicht verändern müsste. „Wichtig ist auch, dass wir mehr und mehr unseren Rhythmus finden. Die nächsten Wochen werden sehr fordernd“, ahnt Elzie.

Die Baskets treffen nach dem Spiel gegen die Dragons am Tag vor Heiligabend auf den oberen Tabellennachbarn Nürnberg. Zwischen den Jahren geht es mit einem Heimspiel gegen Play-off-Kandidat Kirchheim weiter und schon am 3. Januar kommt Spitzenreiter Frankfurt auf das Oberwerth. Vier Partien in 18 Tagen also, die für die Baskets in Sachen weiterem Saisonverlauf ganz sicher sehr aufschlussreich werden dürften. **Lutz Klattberg**

## Noch ein letztes Mal „durchpowern“

Handball: SSV Wissen beschließt das Jahr mit einem Auswärtsspiel bei Bad Ems II

■ **Wissen.** Während sich die Landesliga-Handballer am Sonntag gerne vor heimischem Publikum in die Weihnachtspause verabschiedet hätten, sich diese Möglichkeit aufgrund der Absage seitens des Gegners aus Neustadt nun nicht mehr ergibt, ist der SSV 95 Wissen hingegen in der Verbandsliga Ost noch mal auswärts gefordert. Am Samstag tritt die Mannschaft von Trainer Steffen Schmidt um 17.30 Uhr beim TV Bad Ems II an.

Der Jahresabschluss stellt für die Wissener zugleich den Start in die Rückrunde dar. Somit treffen die Siegstädter also auf einen Gegner, mit dem sie sich in dieser Spielzeit bereits gemessen haben, wobei sich die Bad Emser Rheinlandliga-

Reserve am ersten Spieltag mit 36:31 durchsetzte.

Dass die Gastgeber in der Favoritenrolle sind, offenbart allein der Blick auf die Tabelle. Auch der Ergebnistrend spricht klar für die Reserve aus der Kurstadt, die nun

### Verbandsliga Ost

1. HV Vallendar II	9	283:235	17: 1
2. TuS Weibern	10	297:236	17: 3
3. TS Bendorf II	10	343:309	13: 7
4. HSV Rhein-Netze II	10	285:287	13: 7
5. TV Bad Ems II	10	307:308	12: 8
6. TV Bassenheim	9	254:244	10: 8
7. HSG Horchheim	9	247:244	8:10
8. HSG Westerwald	9	289:296	6:12
9. GW Mendig	8	204:222	3:13
10. SSV 95 Wissen	10	251:317	3:17
11. HC Koblenz II	10	286:348	2:18

nach einem zuletzt spielfreien Wochenende allerdings erst wieder hochfahren muss, um ihre anhaltende Erfolgsserie auf fünf Siege auszubauen. Von einem derartigen Lauf sind die Gäste von der Sieg weit entfernt, für sie geht es vielmehr darum, nach sieben Pleiten am Stück endlich wieder Zählbares einzufahren.

„Wir wollen ein letztes Mal in diesem Jahr die Zähne zusammenbeißen und durchpowern, immerhin haben wir danach genug Zeit uns zu erholen“, will SSV-Abteilungsleiter Christian Hombach die personell „mittelmäßig guten Voraussetzungen“, mit wohl nur neun Spielern antreten zu können, nicht zu hoch hängen. *hun*

## Stolz wird zum Abschluss Vizemeister

Motorsport: Brachbacher beendet mit Platz vier in Abu Dhabi die GT-Saison

■ **Abu Dhabi.** Das Finale der Intercontinental GT Challenge fand mit den „Gulf 12H“ auf dem Yas Marina Circuit in Abu Dhabi am Persischen Golf statt. Die fünfte und finale Runde der internationalen GT-Serie lockte 26 Teams in ihren GT3-Rennern auf die 5,281 Kilometer lange Formel-1-Strecke in den Vereinigten Emiraten.

Im Mercedes-AMG GT3 des Teams „GruppeM Racing“ stand für den Brachbacher Luca Stolz, der sich das Cockpit der Nummer 99 mit Maro Engel und dem Kanadier Mikael Grenier teilte und als Tabellenviertler der Serie angereist war, das Ziel, möglichst viele Punkte zu sammeln, um sich in der internationalen Meisterschaft noch etwas weiter nach vorne zu kämpfen. Mit der Pole Position für das

zwölfstündige Rennen schaffte das „GruppeM Racing“-Trio die Grundlage für den späteren Erfolg, der von vielen taktischen Entscheidungen geprägt war.

Bereits nach der ersten Rennrunde steuerte Startfahrer Maro Engel den gelben Mercedes-AMG GT3 aus taktischen Gründen zum ersten Stopp an die Box. Wie fast alle Spitzenteams fiel die „GruppeM“-Mannschaft in der zunächst bis ans Ende des Feldes zurück. Erst nach Rennhalbezeit zeigte sich, dass der Weg, den das Team eingeschlagen hatte, richtig war. Nach bis dahin fehlerfreier Fahrt aller Piloten meldete sich das Trio an der Spitze des Feldes zurück. Nach einem schnellen Boxenstopp in der Schlussphase des Rennens konnten die Nummer 99 schließlich die