

Ein anderes Gefühl als noch in Winsen

Leichtathletik: Raphaela Schäfer aus Neuenkirchen läuft ihren ersten Marathon ausgerechnet in New York

moj **Neuenkirchen**. Als Raphaela Schäfer im Mai dieses Jahres beim Stadt- und Deichlauf in Winsen/Luhe über die Ziellinie läuft, ist sie überrascht. Nicht, weil sie soeben ihren zweiten Halbmarathon ohne Probleme geschafft hat, sondern weil sie nach den 21,1 gelaufenen Kilometern immer noch das Kribbeln verspürt, weiterlaufen zu wollen – und das auch noch zu können. Die Idee, schon bald einen Marathon zu laufen, bekam Nahrung.

Sechs Monate später steht die 35-Jährige aus Neuenkirchen vor ihrer größten sportlichen Herausforderung. Am Sonntag nimmt sie am New-York-Marathon teil, erst heute steigt sie in Düsseldorf in den Flieger. „Für mich ist es nicht nur der erste Marathon, sondern auch die erste längere Flugreise“, sagt sie. „Bisher habe ich es nur bis nach Mallorca geschafft“, schmunzelt sie.

In den vergangenen Wochen und Monaten hat die Physiotherapeutin und Personaltrai-



In den Wäldern und auf den Straßen Neuenkirchens hat sich Raphaela Schäfer intensiv auf ihren ersten Marathon vorbereitet.

Fotos: moj

nerin alles dafür getan, dass sie am Sonntag durchhält. Sie hielt sich straff an den sechsmonatigen Trainingsplan von Laufguru Herbert Steffny (Autor von „Das große Laubuch“). Vier Trainingseinheiten pro Woche standen an. Kurze und lange Dauerläufe, leichtes Jogging, Intervallläufe. Schäfer zog es in die Wälder Neuenkirchens, auf den Wilseder Berg oder in den Harz. „Ich brauchte die Abwechslung“, sagt sie. Wichtig war aber auch das Laufen auf Asphalt. Bei den langen Läufen bei bis zu 30 Kilometern oft dabei: Ihr Freund und absoluter Sportmuffel Frank Kühn, der sie dann stets mit Riegeln oder Elektrolyten versorgt.

Die letzten Wochen waren zeitintensiv, Freunde und Bekannte bekamen die gebürtige Lüneburgerin kaum noch zu sehen. „Und wenn, dann habe

ich nur noch über meinen ersten Marathon und New York gesprochen“, gibt sie zu. Sie ist sich sicher, dass sie den Lauf am Sonntag packen wird. „Ich habe den Ehrgeiz, das zu schaffen. Am Willen wird es nicht scheitern.“ Großen Respekt hat sie vor einem möglichen Einbruch, dass die Beine schwer werden, der Kreislauf schlapp macht – also vor dem „Mann mit dem Hammer“. Dieser „Einbruch“ ist nichts anderes, als dass der Körper zu wenig Energie aus den „schnellen“ Kohlenhydraten ziehen kann und auf die träge Fettverbrennung umstellen muss.

Auch darauf hat sich Schäfer, die erst seit dreieinhalb Jahren läuft, intensiv vorbereitet. Sie stellte ihre Ernährung konsequent um. Vor und nach den Läufen versorgt sie ihren Körper

mit Kohlenhydraten, sie nimmt Eiweiße für den Zellaufbau zu sich, isst Müsli, Quark und trinkt Säfte. Sie hat in den letzten Monaten große Veränderungen an ihrem Körper wahrgenommen. „Ich glaube, ich habe kein einziges Gramm Fett mehr am Körper“, betont sie.

Man merkt, die Neuenkirchnerin ist vorbereitet. Und warum muss es ausgerechnet zur Premiere der Marathon in New York sein? „Wenn schon, dann richtig“, so Schäfer, die sich ganz besonders auf den Start auf Staten Island freut. „Da wird Musik von Frank Sinatra eingespielt“, weiß sie. „Das gibt noch einmal einen Extra-Schub.“ Und sie hofft natürlich, dass sie die Ziellinie sehen wird. Und bei allem Respekt, das Gefühl wird dann sicher ein ganz anderes sein als noch im Mai in Winsen/Luhe.

Infobox

Der New-York-Marathon zählt zu den bekanntesten und größten Marathons der Welt. Er wird jährlich seit 1970 ausgetragen. Seit 1986 steht der New-York-Marathon in der Regel am ersten Sonntag im November auf der Agenda. Die Strecke führt durch alle fünf Stadtbezirke von New York City. Vom Start in Fort Wadsworth auf Staten Island führt der Kurs des New-York-Marathons durch die Bezirke Brooklyn, Queens, Bronx und Manhattan zum Ziel im Central Park. Der New-York-Marathon gilt als anspruchsvoll, weil insgesamt fünf Brücken zu überqueren sind, darunter die Verrazano Narrows Bridge, die Queensboro Bridge und die Willis Avenue Bridge. Am

ersten Marathonlauf in New York, am 13. September 1970, nahmen 130 Teilnehmer teil, von denen lediglich 55 das Ziel erreichten. Bis 1975 fand der New-York-Marathon im Central Park statt.

Im Jahr 1976 wurde die jetzige Strecke durch alle New Yorker Stadtbezirke eingeführt, was einen Anstieg der Teilnehmerzahlen von 534 auf mehr als 2000 mit sich brachte. Drei Jahre später waren es schon mehr als 14.000, und 1994 wurde beim New-York-Marathon dann erstmals die Marke von 30.000 Teilnehmern überschritten. Im vergangenen Jahr finishen 50.266 Läufer – ein neuer Rekord.

Quelle: runnersworld.de



Raphaela Schäfer

Fröhlich hat seinen Gegner am Rande eines Knock-outs

Kickboxen, Europameisterschaften in Bilbao: Silber für den Munsteraner – Eugen Waigel verteidigt seinen Titel

moj **Munster**. Das ist eine Ausbeute, die sich sehen lassen kann. Mit einer Gold- und einer Silbermedaille sind die beiden Kämpfer des Amateur-Kickbox-Teams (AKBT) Munster, Eugen Waigel und Viktor Fröhlich, von den Europameisterschaften aus Bilbao zurückgekehrt. Ganz glücklich war man im Lager der Munsteraner aber nicht.

Trainer Dimitri Hait ärgerte sich über das deutliche 0:3-Urteil, das Fröhlich trotz ordentli-

che Leistung hinnehmen musste. „Viktor hat seinen Gegner im Finale quasi verprügelt. Er hätte wohl nur durch K.o. gewinnen können“, nahm Hait kein Blatt vor den Mund. Der Italiener Gabriele Casella schnappte sich den Titel in der Gewichtsklasse bis 81 Kilogramm im Vollkontakt.

Der Kampf gegen den Italiener hatte es vor allem in den letzten 30 Sekunden in sich. Fröhlich setzte alles auf eine Karte und

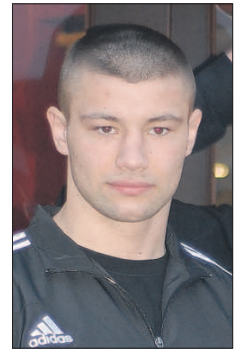
hatte seinen Kontrahenten am Rande eines Knock-outs. Fröhlich musste nach seinem Rückstand volles Risiko gehen, wurde aber nicht belohnt. Auf dem Weg ins Finale hatte der Munsteraner den Russen Kayrat Nurmagambetov (2:1), den Iren Damian Darker (3:0) und den Kroaten Ivan Cuklin (3:0) ausgeschaltet.

Waigel bezwang in der Gewichtsklasse bis 91 Kilogramm im Halbfinale den Norweger Robert Paulsbyen mit 3:0. Viele

der Anwesenden bezeichneten diesen Kampf als das vorweggenommene Finale. Erst in der zweiten Runde fand Waigel zu seinem Rhythmus und brachte den Norweger, der mit sehenswerten Kicks dagegenhielt, ins Wanken. Dieser fiel aber nicht. Fröhlich setzte sich der Munsteraner dann souverän nach Punkten durch.

Gegen den Russen Islam Mutaliev gestaltete Waigel das Finale spannend. In Runde zwei

beeindruckte der Munsteraner seinen Gegner mit harten Treffern. Dieser versuchte nun den Nahkampf durch Klammern zu unterbinden. Doch Waigel traf und ging in Führung. In der letzten Runde versuchte der Russe den Kampf zu drehen, doch Waigel blieb ruhig und konterte den Gegner aus. Am Ende siegte Waigel knapp mit 2:1 und verteidigte seinen Titel aus dem Jahr 2012, den er in Bukarest gefeiert hatte.



Eugen Waigel

Handball-Berichte

Regionsebene Männer

In der 2. Runde des Regionalspokals ist die SV Munster II ihrer Favoritenrolle beim klastentiefen TuS Hermannsburg erst in der zweiten Hälfte gerecht geworden und setzte sich schließlich mit 32:17 (15:10) durch. Bis etwa zur 25. Minute war das Spiel absolut ausgeglichen (10:10). Munster fand in unterschiedlichen Deckungsformationen keine rechte Einstellung zum Gegner und vergab viele Torchancen. Erst kurz vor der Pause wurde beides verbessert. Die Munsteraner störten ihre Gegner nur entschlossen und auch im Angriff wurde die Effektivität deutlich erhöht. Dieser positive Trend setzte sich in der zweiten Halbzeit fort und so konnte der Vorsprung kontinuierlich über 22:13 bis zum Endstand von 32:17 ausgebaut werden.

Eine starke Leistung auf der für ihn ungewohnten Mittelposition zeigte Leon Horstmann in Abwehr und Angriff. Stefan Battermann machte sein erstes

Spiel nach längerer Pause und überzeugte voll auf Rechtsaußen.

SVM: Fabian Marx, Kevin Kouba – Steffen Sieve (8 Tore), Jan Sieve (5), Niklas Marx (2), Sean Shugar (1), Lukas Terhorst (1), Edmund Vogel, Leon Horstmann (5), Felix Stimper (3), Stefan Battermann (7).

☆

Die dritte Mannschaft des MTV Soltau verlor hingegen mit 23:36 (6:19) in der 2. Runde des Pokals gegen die zwei Klassen höher spielende SG Luhdorf/Scharmbeck. Besonders in der ersten Halbzeit hat die Gastmannschaft den MTV an die Wand gespielt. „Wir haben nicht zu unserem Spiel gefunden. Weder im Angriff noch in der Abwehr“, sagte Spieler Michael Persigehl. „Im Angriff haben wir einfach zu schnell den Abschluss gesucht, statt den Ball laufen zu lassen. Dadurch kam die SG immer wieder zu schnellen Kontern.“ So stand es zur Pause 6:19. Die zweite Halbzeit gestaltete der MTV offener. Alle Spieler des MTV Soltau haben

bis zum Schluss gekämpft und versucht, das Ergebnis im erträglichen Rahmen zu halten.

MTV III: Christoph Schweig (3), Heiko Rydz (2), Michael Persigehl, Kenny Jensen (3), Dominik Homann (9), Steven Mühlenhaupt (3), Carsten Grünhagen, Magnus Senkel, Sandro Senkel (2), Thomas Ebner, Eckhardt Lochau, Markus Boy (1), Uwe Meinecke.

☆

Regionsebene Frauen
In der 2. Runde des Regionalspokals zog die SV Munster gegen den MTV Müden/Örzer mit 18:20 (7:10) in die Kürzeren. Mit dem klassen höheren MTV Müden kam kein unbekannter Gegner in die Hindenburghalle nach Munster. Noch in der Vorbereitung auf die Saison kam der MTV zu einem Vorbereitungsspiel nach Munster, welches die SVM-Damen mit 17:18 (7:10) verloren. Munster begann mit einer neuen Abwehrformation (3:3-Deckung), die die Gegner verwirren und einfache Tore bringen sollte. Die Heimmannschaft führte mit 4:1, ab der 20. Minute ging der SVM allerdings

die Puste aus, sodass die Auszeit genommen und die Deckung auf 6:0 zurückgestellt werden musste. Müden kam Tor für Tor ran und drehte zur Halbzeit das Spiel auf 10:7.

Wieder mit einer 3:3-Deckung am Start, versuchte Munster heranzukommen. Im Angriff ließ aber die Konzentration nach. Viele technische Fehler prägten den Angriff der SVM in der zweiten Halbzeit. Dennoch: Die Mannschaft hielt gut mit und überzeugte besonders mit viel Ehrgeiz. Besonders zu loben sind die Ex-Müdeninerin Cathy Grzib, Torfrau Wanessa Jänic und Rückraumspielerin Friederike Spannhoff.

SVM: Wanessa Jänic – Anne Anft (1), Jessica Schröder, Cathy Grzib (1), Beke Bestmann, Anika Schepper (6), Friederike Spannhoff (5), Julia Lammer (2), Alina Hilmer (1), Anika Tödter (2), Julia Rogosch.

☆

In der Regionalklasse hat der TV Jahn Schneverdingen II einen ungeführten Erfolg gegen den TuS Hohne/Spechtshorn

eingefahren. Am Ende hieß es 22:11 (12:6). Die Spielerinnen gingen von Anfang an sehr konzentriert und motiviert in die Partie. Der bisher ungeschlagene Tabellenzweite erzielte zwar zunächst den Führungstreffer; davon ließ sich der TV Jahn aber nicht beeindrucken. Immer wieder konnten sich die Spielerinnen durch druckvolles Tempospiel erfolgreich in Szene setzen, sodass der Vorsprung bis zur Pause auf 12:6 ausgebaut werden konnte.

In der 2. Halbzeit knüpfen die Damen nahtlos an die bisher gezeigten Leistungen an und dominierten das Spiel klar und deutlich. Auch wenn das hohe Tempo der 1. Halbzeit zum Ende der Partie nicht mehr durchgängig gehalten werden konnte, war der Sieg des Teams zu keiner Sekunde in Gefahr.

TVJ II: Veronika Gurus, Sinja Diebner – Sabrina Küsel, Kathrin Arndt (2), Inga Kalkofen, Jaqueline Eschbach (1), Sophie Scherbarth (2), Kerstin Mayer (9) Jessica Riebeschl (3), Annabel Klijn (5).

Regionsebene Jugend

Es war ein spannendes Derby zwischen den C-Junioren der SV Munster und des TSV Wietzendorf, am Ende behielt Munster mit 27:26 (12:14) die Oberhand. Keine Mannschaft konnte sich im ersten Abschnitt entscheidend absetzen. Der TSV Wietzendorf führte zur Pause mit zwei Toren. Nach Wiederanpfiff kam Munster aber besser ins Spiel und durch Treffer von Jonas Oehmen und Finn Schröder zum 17:17-Ausgleich. Wietzendorf reagierte, Rückraumspieler Leon Meyer (15 Treffer) hielt seine Mannschaft im Spiel. Die Führung gaben die Munsteraner aber nicht mehr aus der Hand. Besonders hervorzuheben ist Nicolas Reinhardt aus dem Defensivverbund, der zudem noch sechs Treffer erzielte.

SVM: Jan-Philipp von Loh – Nicolas Reinhardt (6), Fynn Schlaadt, Damián Ferrari, Philipp Vogel, Finn Schröder (10), Jonas Oehmen (6), Ansgar Wörsdörfer (1), Leon Neumann (2), Julian Galetzka, Nico Kozlowski (2).