

Leichtathletik: Überlegener Erfolg beim TVH-Volkslauf

Dussar schwitzt und siegt

HOFHEIM. 261 Teilnehmer zählte der zum 31. Mal veranstaltete Rheinauenvolkslauf des TV Hofheim. Mit 25 Grad waren die Temperaturen für die 1000 Meter sowie die 26 Walker und 82 Starter über die fünf Kilometer ideal, was sich auch auf einige Bestzeiten und Streckenrekorde in verschiedenen Altersklassen auswirkte. Dagegen empfanden viele der 59 Starter über die zehn Kilometer die Temperaturen als zu hoch.

Dorothea Bensch von der LLG Wonnegau siegte in 21:38 Minuten über die fünf Kilometer bei den Frauen. Bensch lief damit auch Bestzeit in der Altersklasse W 20 aller bisher gestarteten Volksläufe. Fast gleichauf überquerten Cedric Roussel von der LLG Wonnegau und Daniel Jeckel (TSV Schott Mainz) die Ziellinie. Roussel gewann in 17:48 Minuten, lag dabei lediglich eine Sekunde vor seinem Konkurrenten im Jahrgang 1997.

Mit stattlichem Vorsprung gewann Gunnar Dussar vom TSV Uelversheim in 36:27 Minuten den Lauf über die zehn Kilometer vor Torsten Weiler (LLG Wonnegau, 37:58) und dem Wormser Tobias Kawerau (39:22). Platz eins bei den Damen holte sich die für den TV Bürstadt startende Melanie Schwarze (50:12) vor Karin Sautter (50:19) vom DJK Käferfetal-Waldhof und der Hofheimerin Christina Hofmeister (52:10). *fh*



Gunnar Dussar vom TSV Uelversheim gewann den 10 000-m-Lauf. BILD: HERBERT

Rheinauenvolkslauf

■ **Alle Altersklassensieger über 10 Kilometer:** M/Ju 20: Nils Winkler, 49:55 (DJK Käferfetal-Waldhof); W/Ju 20: Celine Winkler, 50:08 (DJK Käferfetal-Waldhof); M 20: Jonas Kuschniv, 48:14 (L. A. Tigers); M 30: Tobias Kawerau, 39:22 (Worms); M 40: Torsten Weiler, 37:58 (LLG Wonnegau); W 40: Melanie Schwarze, 50:12 (TV Bürstadt); M 50: Gunnar Dussa, 36:27 (TSV Uelversheim); W 50: Annette Winkler, 59:03 (DJK Käferfetal-Waldhof); M 60: Horst Köstner, 40:30 (FC Olympia Lampertheim); W 60: Gabriele Keinert, 1:03:13 (DJK Käferfetal-Waldhof); M 70: Dieter Meixner (LT Rheinhessen-Pfalz); M 80: Klaus Wehowsky, 58:12 (Lambsheim).

■ **Bestzeiten über die fünf Kilometer in den Altersklassen:** W 40: Nicole Walita, 22:03 Minuten (LF Naheland); W 50: Nicole Kripp, 25:33 (Ludwigshafener Schwimmverein); W 60: Uschi Barth, 27:38 (SG Stern Mannheim); M/Ju 14: Finn Haubach, 21:46 (Ludwigshafener Schwimmverein); M/Ju 16: Luca Schmähl, 18:27 (Ludwigshafener Schwimmverein); M 50: Hans-Willi Freiberger, 18:40 (LLG Wonnegau); M 70: Hans-Jürgen Bentz, 25:43 (LT Rheinhessen-Pfalz); M 80: Günther Kärcher, 51:03 (Hofheim). *fh*

NOCH FRAGEN?

Wir helfen gerne

Haben Sie noch Fragen an die Sportredaktion? Sie erreichen uns täglich außer samstags ab 12 Uhr unter der Telefonnummer 0621/392-1354 oder per Fax (392-1616).

Ihre Ansprechpartner für den Lokalsport sind:

Jürgen Berger 0621-392-1619
Jan Kotulla 0621-392-1356
Alexander Müller 0621-392-1625

Unsere E-Mail-Adresse lautet: sport@mamo.de.

Mehr Sport unter morgenweb.de

Leichtathletik: Para-Marathonläufer Ralf Arnold stellt sich mit zwei Begleitern der Herausforderung des Gelita Trails

Blind über Stock und Stein

Von unserem Mitarbeiter Tobias Becker

MANNHEIM. Keine Balance. Kein Gefühl für Distanz. Die Panik, ob der fehlenden Kontrolle, muss immer wieder bekämpft werden. Wer schon einmal ohne etwas zu sehen gejoggt ist, kennt dieses beklemmende Gefühl. Einzig die kleine Verbindungsschnur zwischen dem „Guide“ genannten Führungsläufer und einem selbst hilft bei der Orientierung. Der Laufpartner entscheidet über das eigene Wohl, gibt einem Richtung und Hindernisse vor. Man könnte fast sagen, dass man am seidenen Faden hängt, wenn man blind läuft.

„Die Balance ist wirklich schwer zu halten. Stellen Sie sich mal auf ein Bein und machen Sie die Augen zu. Da merkt man schon ohne Bewegung wie schwer es ist“, läßt Ralf Arnold zum Ausprobieren ein. Der Triathlet und Marathonläufer ist fast blind – und trotzdem wagt er sich am Sonntag auf die anspruchsvolle Strecke beim Heidelberger Gelita Trail Marathon.

Himmelsleiter zu gefährlich

Über Stock und Stein geht es durch die Heidelberger Umgebung. Trampelpfade, 1500 Höhenmeter und natürlich die Himmelsleiter mit über 1200 Treppenstufen aus grob behauenen Sandsteinen stellen schon sehende Profiläufer vor eine große Herausforderung. „Ich muss mich voll auf meinen Guide Matthias verlassen. Schützen kann ich mich nur vor Ästen und Brennnesseln, indem ich lange Strümpfe anziehe“, erklärt Arnold. Steine, kleinere Felsbrocken und auch Löcher im Boden sind für ihn eine Gefahr. Alleine läuft der 45-Jährige deshalb nicht.

Mit einem Gummiband ist der Para-Triathlon-Europameister von 2013 an den Händen mit seinem Partner verbunden. Daran erkennt Arnold auch, ob er noch in der Spur ist. Den Rest muss sein Laufpartner rechtzeitig und verantwortungsbewusst ansagen. „Wir trainieren mehrfach die Woche. Für den anspruchsvollen Lauf haben wir auch einen Streckenabschnitt vorab ausprobiert“, so Arnold.



Ralf Arnold, hier links mit Guide Jonathan Ditrach, beim Wettkampf in Viernheim, bereitet sich auf den Gelita Trail Marathon in Heidelberg vor. BILD: USLER

Auf die Himmelsleiter muss der Familienvater, der bei der MTG Mannheim und RRC Endspurt Mitglied ist, verzichten: „Den zweiten Teil läuft Gernot, ein weiterer Guide. Das ist einfach zu gefährlich für mich. Die Sturzgefahr ist extrem hoch.“ Auf der Zielgerade schließen sich Arnold und Guide Matthias Ro-

senkranz dem Schlussläufer Gernot Helferich wieder an. Ein Duo-Marathon zu Dritt also. Und dennoch: Die Zeit, die Arnold und seine Partner laufen wollen, hat es in sich. „Nicht länger als vier Stunden für die gesamte Strecke. Meinen Teil möchte ich unter zwei Stunden abschließen“, so Arnold in Hinblick auf die

Ralf Arnold

■ **Geboren** wurde Ralf Arnold am 30. Mai 1971 in Mannheim.

■ **Er arbeitet** im Software Support bei SAP in Walldorf, aufgrund seiner fortschreitenden Sehbehinderung seit 2010 in Teilzeit. Für das sportliche Training sei das optimal.

■ **Mit dem Triathlon** hat Arnold im Oktober 2006 begonnen, zwei Jahre später **gewann** er die **Para-Duathlon WM** der Sehbehinderten und die **Deutsche Meisterschaft im Para-Triathlon**. 2014 erhielt er den **Sport-Award der Metropolregion**.

42,195 Kilometer lange Marathonstrecke.

Eine realistische Zeit für Arnold, der zuvor beim Halbmarathon in Weinheim nochmals Wettkampfpraxis sammelt. Gleiche Distanz, aber weniger extreme Wege, weshalb Arnold seine Zeit dort auch schneller einschätzt: „Eine Stunde und 25 Minuten. Das ist machbar. In Heidelberg kann ich dann wegen der Strecke locker eine halbe Stunde draufrechnen.“

Zeiten sind für Arnold so eine Sache gewesen dieses Jahr, denn eigentlich wollte er an den Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro teilnehmen, wurde aber letztendlich nicht nominiert. Zum einen aufgrund der Zusammenlegung mehrerer Klassen, die nach dem Grad der Sehbehinderung eingeteilt sind, und die dadurch enorm angehobene Qualifizierungsnorm. Zum anderen wegen der hohen Anzahl an Athleten und der vergleichsweise geringen Anzahl an Startplätzen. „Es wäre schön, wenn die Nominierungskriterien in Zukunft realistischer angesetzt werden. Aber ich habe damit abgeschlossen“, erklärt Arnold.

Wenn die lange Laufsaison 2016 Mitte Oktober für ihn vorbei ist, wird er gemeinsam mit Frau und Tochter erstmal in die Ferien fliegen. Eine Woche Strandurlaub in Ägypten. Vorher möchte er aber in Heidelberg seine gewünschte Zeit laufen – am besten verletzungsfrei.

Tischtennis: Olympia-Dritter bei Turnier der Super-Cup-Serie

Boll spielt in Schwetzingen

SCHWETZINGEN. Timo Boll kommt nach Schwetzingen: Zusammen mit fünf weiteren Ausnahmekönigern wird Deutschlands Tischtennis-Held am Dienstag, 8. November, um 19 Uhr in der Nordstadthalle zu einem Turnier der Super-Cup-Serie antreten. Mit von der Partie sind der Weltranglistenzehnte Marcos Freitas (Portugal), die schwedischen Legenden Jan-Ove Waldner und Jörgen Persson sowie die gebürtigen Chinesen Wang Xi und Chen Weixing.

Absoluter Star des Abends in Schwetzingen wird zweifelslos der im hessischen Erbach geborene Odenwälder Timo Boll. Der 35-Jährige ist seit vielen Jahren das Gesicht seines Sports. Gerade erst bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro bewies der zigfache Deutsche Meister sein Können: Mit der Mannschaft gewann Boll, der die deutsche Fahne bei der Eröffnungsfeier ins berühmte Maracana-Stadion getragen hatte, die Bronzemedaille.

Was Timo Boll in Deutschland ist, das sind Jan-Ove Waldner und Jörgen Persson in Schweden. Aber auch hier genießen sie eine große Popularität. Generationen von Tischtennisspielern eiferten ihnen nach und spielten mit dem nach den beiden Stars benannten Schlägerhölzern und Belägen.

Wer die Tischtennis-Asse hautnah erleben will, für den gibt es Karten zum Preis von 16 Euro (Jugendliche 9 Euro) in der Geschäftsstelle des TV Schwetzingen (Telefon 06202/1 60 22, geschaeftsstelle@tv1864.de). *zg*



In Rio gewann Timo Boll Bronze mit der Mannschaft. BILD: DPA

Softball: Tornados-Damen feiern Deutsche Meisterschaft

Gegen Nightmares wird Traum wahr

MANNHEIM. Als Pitcherin Mona Hörner das letzte Aus besorgte, brachen alle Dämme. Die Spielerinnen fielen sich in die Arme – Schläger, Handschuhe und Helme flogen in die Luft. Die obligatorische Sektdusche durfte natürlich nicht fehlen. Die Softballerinnen der Mannheim Tornados hatten am Sonntagmittag mit einem 8:3-Erfolg im entscheidenden fünften Spiel der Best-of-five-Finalserie gegen die Neunkirchen Nightmares die Deutsche Meisterschaft gewonnen. Und das obwohl die Wirbelwinde noch vor dem Wochenende mit 0:2 nach Spielen zurückgegangen hatten.

„Der Knackpunkt war sicherlich der Sieg im dritten Spiel. Nach dem wir diese Partie im letzten Inning bei einem 2:3-Rückstand noch zu einem 4:3-Sieg gedreht hatten, war mir klar: Wir können noch Meister werden“, befand Teamsprecherin Nina Wunn, die betonte: „Die zwei Niederlagen zu Beginn der Serie waren schon ein herber Dämpfer. Aber wir hatten die Spiele ja jeweils nur mit einem Punkt verloren. In der Woche haben wir im Training auch viel mental gearbeitet. Nach dem Sieg in der Partie Nummer drei war der Bann gebrochen, danach lief es super. Unsere Offensive war ganz stark.“

Trainer Oliver Samstag ergänzte: „Wenn alle Spielerinnen anwesend und gesund sind, haben wir einen starken Kader, der vorne mitspielen kann. Das wussten wir. Leider war das aber in dieser Saison nicht so oft der Fall. Zum Glück haben wir es

aber bis ins allerletzte Spiel der Saison geschafft. Dort waren wir dann komplett.“

Zur Matchwinnerin wurde die US-Amerikanerin Shannon Bustillos. Sie sorgte in der Offensive für den wichtigsten Schlag, brachte die Tornados entscheidend mit 5:2 in Front. „Was sie so wichtig macht, sehen die meisten aber nicht“, erklärte Samstag, der erzählte: „Als Catcherin bestimmt sie, wo die Pitcherinnen hinwerfen und manchmal sorgt sie dafür, dass die Unparteiischen einen Strike anzeigen, der eigentlich keiner war. Das ist eine Kunst.“

Die 23-Jährige wurde mit dem Pokal zur besten Spielerin (MVP) der Finalserie ausgezeichnet. Für Samstag, der zusammen mit Karin Lorenz das Trainerteam der Tornados bildete, war allerdings die deutsche Werferin Mona Hörner die beste Spielerin der Play-offs. „Sie hatte zu Beginn der Saison eine Oberschenkelzerrung, fehlte uns. Wenn man zwei gleichstarke US-Werferinnen hat, und das hatten beide Finalteams, dann kommt es eben auf die deutsche Werferin an und da war Mona top“, so der Coach.

„Am nächsten Sonntag wird mit den Fans auf unserem Platz noch mal gefeiert“, blickte Samstag voraus. Am Montag, 3. Oktober spielen die Tornados das Finale im Baden-Württemberg-Pokal gegen Stuttgart. „Danach schauen wir, wie es weiter geht“, sagte der Meistercoach. *bol*

Fotostrecke unter morgenweb.de/sport

ANZEIGE

Ophirum

Gold & Silber kauft man bei Ophirum. Deutschlands großer Goldhändler.



Jetzt auch in Ihrer Nähe.

Augsburg • Bonn • Bremen • Dresden • Essen • Frankfurt/Main • Hamburg • Kiel • Köln • Leipzig • Lindau Insel • Mannheim • Stuttgart • Würzburg

www.ophirum.de

Ophirum GmbH • Friedensstr. 6-10 • D-60311 Frankfurt am Main • kontakt@ophirum.de