

Tobias Lautwein hat seine Leichtigkeit zurück

Hyrox: Der aus Herkersdorf stammende Hochleistungssportler hat nach Triumph in Karlsruhe das WM-Ticket so gut wie sicher

Von Frank Steinseifer

■ **Karlsruhe.** Zwei Mal wollte er die Brocken schon hinschmeißen. Nach seiner heftigen Corona-Erkrankung, die ihn weit zurückgeworfen hatte, und dann noch mal kurz vor der Geburt seiner Zwillinge stand Tobias Lautwein nicht mehr der Sinn nach weiterem Hochleistungssport. Denn der Fitness-Sport Hyrox, zumal auf Weltklasse-Niveau, ist vor allem ein Sport für Profis, die täglich viele Stunden Trainingsumfang stemmen können.

Da hat dann ein 36-jähriger Grundschullehrer im Hauptberuf und Familienvater von vier kleinen Kindern gegen kraftstrotzende Mitzwanziger ohne familiäre Verpflichtungen einen schweren Stand. „Nach meiner Corona-Erkrankung und der blöden Gesichtslähmung und dann als Vater mit vier Kindern wusste ich einfach nicht, wo ich stehe. Hyrox macht mir sehr viel Spaß, aber ob es für ganz oben reicht, da habe ich lange dran gezweifelt“, gibt das in Herkersdorf geborene Ausdauer-Multitalent Einblick in seine Sportlerseele.

Doch wer den Wettkampftyp Tobias Lautwein, den ehemaligen erfolgreichen Radfahrer des RSC Betzdorf, den Langstreckenläufer der SG Wenden, den Duathleten und Extremhindernisläufer und den Hyrox-Welt- und -Europameister kennt, der weiß: Aufgeben oder leichtfertig kapitulieren, wenn der Weg mal steinig und schwer ist, das ist seine Sache nicht.

Nach der enttäuschenden WM-Absage im vergangenen Jahr und nachdem die Familie „grünes Licht“ für die weitere Sportkarriere gegeben hatte, stieg Tobias Lautwein wieder ein ins Hyrox-Geschäft. Nach Platz vier bei der EM in Maastricht im Januar, vielen Kraft-Ausdauer-Trainingseinheiten im Fitnessstudio und Laufenheiten mit Babyjogger kommt nun so langsam die alte Stärke zurück. Dass seine Laufform wieder ganz ordentlich ist, das zeigte sich zuletzt beim Ausdauer-Cup-Lauf in Niederfischbach. Nach zehn Kilometern zeigte die Uhr 34:19 Minuten an.

„Damit war ich super zufrieden. Ich hatte im Februar noch Elternzeit genommen und konnte deshalb gut trainieren“, erklärte der in Altenhof bei Wenden wohnende Sonderpädagoge, der in Meinerzhagen an der Grundschule „Am Kohlberg“ und der Ebbeschule Valbert tätig ist. Sein großes Ziel: die Hyrox-Weltmeisterschaft in der Kategorie „Männer Elite“ am 26. Mai in Manchester.

Beim großen Showdown kämpfen dann die 15 weltbesten Fitness-Athleten gegeneinander. Bei der



Auf der „Road to Manchester“: Während Tobias Lautwein (rechts) das WM-Ticket in der Kategorie „Hyrox Professionals“ so gut wie sicher gelöst hat, qualifizierte sich auch sein Trainingspartner Klaus Kelter aus Elkenroth in der Klasse AK 35-39 für die Weltmeisterschaften Ende Mai.

Foto: Frank Steinseifer

Kraft-Ausdauer-Fitness-Challenge müssen acht harte Workouts mit Schieben und Ziehen von schweren Gewichten absolviert werden. Nach jeder Station steht dann auch noch ein Laufsplit von 1000 Metern, also insgesamt 8 x 1000 Meter auf dem Programm. Einen Startplatz und das begehrte Ticket müssen sich die Fitness-Sportler im

Vorfeld aber erst hart erkämpfen. Während sich die drei Erstplatzierten der Nordamerikanischen Meisterschaft und der Europa-meisterschaft in Maastricht direkt qualifizieren, müssen sich die anderen Athleten über die Wettkampfzeiten qualifizieren – im Elite-Rennen gibt es insgesamt nur 15 Startplätze.

Kurzfristig hatte sich Tobias Lautwein am vergangenen Wochenende für einen Start beim Hyrox-Wettkampf in Karlsruhe entschieden. „Ich musste einfach sehen, wo ich stehe. Das Resultat hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin“, freute sich Lautwein nach dem Rennen. Nachdem er die Konkurrenz in den ersten

beiden Disziplinen Ski-Ergometer und Schlittenschieben („Das sind immer noch meine Schwachstellen“) zunächst etwas davonziehen lassen musste, setzte er sich dann nach der dritten Disziplin, dem Schlittenziehen, Dank guter Renn-einteilung und starker Ausdauerfähigkeit gegen harte Konkurrenten durch. Lautwein jubelte im Ziel der Messe Karlsruhe über den Gesamtsieg in guten 58:06 Minuten. Kurz dahinter folgte bereits der Überraschungszweite, der Neuseeländer Beau Wills (58:37), Dritter wurde Dieter Schwarzkopf (1:00:25).

„Endlich hatte ich wieder die Leichtigkeit im Wettkampf, ein Gefühl, das ich zuletzt echt vermisst habe“, so Lautwein. Der freute sich jedoch nicht nur über den Sieg, sondern vor allem über die Siegerzeit, denn mit 58:06 Minuten war er auf dem eigentlich als „langsam“ eingestuft Kurs nicht nur eine Minute schneller als bei seinem vierten Platz bei den European Championships in Maastricht im Januar. Mit dieser Zeit liegt er im Ranking der 15 WM-Qualifikanten auf dem neunten Platz und hat damit das Ticket für Manchester so gut wie sicher. „Es ist eher unwahrscheinlich, dass bis zur WM noch so viele an mir vorbeiziehen werden“, ist Lautwein guter Dinge.

Dennoch will er beim Unternehmen „Worldchampionships in Manchester 2023“ nichts dem Zufall überlassen und wird daher am 15. April beim Wettkampf in Köln im Rahmen der Fibo, der weltweit größten Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit, versuchen, seine Zeit nochmals zu verbessern. „Mein Ziel ist eine 57er-Zeit. Dann habe ich das Ticket endgültig sicher.“ Dann freut er sich auf ein Wiedersehen mit dem in die Hyrox-Szene zurückgekehrten US-Amerikaner Hunter McIntyre.

Auch Klaus Kelter aus Elkenroth, Lautweins Trainingspartner im Benefit Sports Club in der Siegener Numbach, hat in Karlsruhe das WM-Ticket gelöst. Der Triathlet und Personaltrainer hat sich in der allgemeinen Männerklasse in der AK M35-39, in der die Gewichte im Vergleich zur Hyrox Pro Challenge niedriger sind, mit Rang zwei in 1:05:02 Stunden einen Startplatz für Manchester gesichert. Hoffnungen auf einen Startplatz bei der Hyrox-WM 2023 kann sich auch noch Christof Brenner, Tennis-Ass und WM-Teilnehmer 2022 in Las Vegas, machen. Der 34-jährige Betzdorfer, Lehrer für Mathe und Sport am Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Neunkirchen, muss sich allerdings noch bei einem der nächsten Wettkämpfe qualifizieren.

Schweitzer holt Bronze bei DM

Tischtennis: Weitfelder ist im Doppel erfolgreich

■ **Bad Friedrichshall.** Mit sechs Talenten war der Tischtennisverband Rheinland/Rheinhessen (RTTVR) zu den deutschen Jugendmeisterschaften gereist und kehrte immerhin mit einer Bronzemedaille aus Bad Friedrichshall (Baden-Württemberg) zurück, die sich Phil Schweitzer vom Verbandsoberrigisten TuS Weitfeld-Langenbach an der Seite von Ole Kaspers (FSV Mainz 05) im Doppel erspielt hatte. „Sie haben sehr gut harmoniert und sich trotz Rückstand nicht aus der Ruhe bringen lassen“, meinte Trainer Torsten Feuckert. Gleich zweimal drehte das Duo einen 1:2-Rückstand im Entscheidungssatz noch um, gestoppt wurden sie schließlich nach einem spannenden Halbfinale von Luke Jalaß (Schleswig-Holstein) und Tien Nghia Phong (Baden-Württemberg). Im Einzel schloss Schweitzer seine Vorrundengruppe nach zwei Siegen und einer Niederlage auf Rang zwei ab stand anschließend in der ersten K.o.-Runde kurz vor dem Einzug ins Achtelfinale, ehe er eine 2:1-Führung gegen Jonathan Geiser (Baden-Württemberg) jedoch noch herschenkte. *red/hun*

Duo aus der Region gibt in NLS Gas

Motorsport: Lauf eins steht am Samstag an

■ **Nürburgring.** Nachdem das Testwochenende wegen des plötzlichen Wintereinbruchs abgesagt werden musste, starten die Piloten und Teams am kommenden Samstag in die neue Saison der Nürburgring Langstrecken-Serie (NLS). Auch im Jahr 2023 wird die beliebte Breitensport-Rennserie an acht Terminen auf der 24,358 Kilometer langen Kombination aus Nordschleife und Grand-Prix-Strecke ausgefahren.

Im illustren Starterfeld wird auch diesmal eine ganze Reihe an Motorsportlern aus der AK-Umgebung auftauchen. Voran natürlich die Profis vom Schläge eines DTM-Piloten wie Luca Stolz aus Brachbach, der sich vor allen Dingen auf das im Mai anstehende 24-Stunden-Rennen vorbereiten wird. Aber eben auch jene, die den Fokus voll und ganz auf die NLS legen.

Der Breitscheider Roland Froese plant, die ganze Saison auf einem BMW M240i Racing Cup in der spannenden und hart umkämpften Klasse des BMW Racing Cups. Den von der Mannschaft von Smyrlis-Racing an den Start gebrachte Renner teilt sich Froese mit Daniel Rexhausen und Anton Ruf. Nils Steinberg aus Siegen startet für die Mannschaft von Adrenalin-Motorsport (Heusenstamm) zusammen mit Sven Markert (Berlin) ebenfalls auf einem BMW M240i Racing Cup und ist somit ein direkter Gegner des Breitscheiders.

Neben der üblichen Renndistanz von vier Stunden werden auch ein 6-Stunden-Rennen (8. Juni) sowie ein 12-Stunden-Rennen (9./10. September) ausgefahren. *jogi*

NLS-Termine 2023

- 18. März: 68. ADAC Westfalenfahrt
- 1. April: 47. DMV 4-Stunden-Rennen
- 15. April: 54. Adenauer ADAC Rundstreckentrophy
- 17. Juni: 46. RCM DMV Grenzlandrennen
- 8. Juli: ROWE 6h ADAC Ruhr-Pokal-Rennen
- 9./10. September: 63. ADAC ACAS Cup + 62. ADAC Reinoldus-Langstreckenrennen
- 23. September: 55. ADAC Barbarossapreis
- 7. Oktober: 47. DMV Münsterlandpokal

Westerwälder erreichen bei Futsal-DM den fünften Platz

Jugendfußball: JSG Horressen feiert besonderes Erlebnis in Duisburg

■ **Duisburg.** „Das war eine der eindrucksvollsten Erfahrungen, die wir je machen durften“, waren sich Spieler und Trainer der A-Jugend der JSG Horressen/Niederahr am Ende einig. Bezogen war diese Aussage auf die Teilnahme der Westerwälder an der deutschen Futsalmeisterschaft in Duisburg.

Als Sieger der Regionalmeisterschaften Südwest, wo sie die JSG Altenkirchen/Neitersen im Finale mit 4:1 bezwungen hatten, der sie zuvor bei den Rheinlandmeisterschaften noch mit 0:1 unterlegen gewesen waren, hatte sich der Bezirksligist aus dem Unterwesterwald als eine von sechs Mannschaften für die nationale Endrunde qualifiziert und durfte sich in der Sportschule Wedau in Duisburg mit den besten Teams Deutschlands messen.

Am Ende erreichte die JSG Horressen den fünften Platz. Markus Ewald, der die Mannschaft gemeinsam mit Christian Schimmel und Christian Brückel trainiert, war selbst einen Tag nach dem Turnier noch überwältigt und stolz auf seine Mannschaft. „Trotz der großen Konkurrenz und deutlichen

Niederlagen in der Vorrunde konnten wir zeigen, dass wir nicht zu unrecht dort eingeladen waren“, sagt Ewald rückblickend.

Die Endrunde um die deutsche Futsalmeisterschaft der A-Junioren wurde in zwei Dreiergruppen mit anschließendem Halbfinale und Finale ausgetragen. Zum Erreichen des Halbfinals hätten die Westerwälder also mindestens Platz zwei in der Gruppe erreichen müssen. „Wir wurden aber relativ schnell auf den Boden der Tatsachen geholt“, rekapituliert Ewald die Duell gegen die späteren Finalisten. Im ersten Spiel gegen den Bayernligisten FC Memmingen setzte es eine 0:9-Niederlage. „Wir waren vor Turnierbeginn sehr nervös. Zudem waren die Memminger uns deutlich überlegen“, so der JSG-Coach. Zu schaffen machte dem Team außerdem die ungewohnte Spielsituation.

„Die Spieluhr wurde bei jeder kleineren und größeren Unterbrechung angehalten, sodass sich die eigentliche Spielzeit von 20 Minuten auf 40 bis 45 Minuten hinzog“ – in der Halle gegen spielstarke Gegner eine sehr kräftezehrende

Einheit. Auch der zweite Gruppengegner, Landesligist HSC Hannover, war für die kämpferisch auftretenden Westerwälder eine Nummer zu groß. „Sie waren taktisch überlegen und brillierten mit ihrer Ballsicherheit“, berichtet Ewald. Am Ende unterlag man mit 1:6. „Der ‚Ehrentreffer‘ durch Pascal Lind hat uns jedoch sehr gefreut und wurde in der Halle frenetisch gefeiert.“

Während Hannover am Ende das Finale mit 1:0 gegen Memmingen gewann, zeigten die Spieler von Markus Ewald im Platzierungsspiel um Platz fünf noch einmal, was in ihnen steckt. In einer engen und ausgeglichenen Begegnung gegen den Landesligisten SV Heide-Paderborn erzielte kurz vor Schluss erneut Pascal Lind den entscheidenden Treffer zum 1:0-Sieg für seine JSG Horressen.

Für die A-Jugendlichen stand jedoch weniger der Erfolg, sondern vielmehr das „Dabeisein“ im Vordergrund. „Mit Presseterminen, Fotoshootings und Anreise mit dem Bus einmal in die Welt des Profifußballs einzutauchen, war schon etwas Besonderes. Es war ein ein-



Die A-Jugendlichen der JSG Horressen/Niederahr (rote Trikots) gaben bei der Endrunde um die deutsche Futsalmeisterschaft in Duisburg alles – hier im Spiel gegen den späteren Gewinner HSC Hannover.

Foto: Jan Teichmann

maliges und unvergessliches Erlebnis“, sagt Ewald. „Ich danke dem Verein, Fans und den Sponsoren für die tatkräftige Unterstützung innerhalb kürzester Zeit.“

Der Trainer hofft nun, die Euphorie und das Selbstvertrauen aus der Halle mit auf den Rasen neh-

men zu können. Denn schon in dieser Woche geht es für die Mannschaft in der Bezirksliga wieder um Punkte. „Unsere Vorbereitung draußen hat zwar etwas gelitten, aber das haben wir gerne in Kauf genommen“, so Ewald.

Fabian Herbst