

Kreispokal: Kräftemessen der Favoriten

pm Gernsdorf/Salchendorf. Keine zehn Minuten Fahrzeit trennen die beiden Sportplätze in Netphen-Salchendorf und Gernsdorf, zu Fuß werden Fans des SV Germania Salchendorf die Strecke zur Heimstätte des TSV Weißtal am Samstag wohl in etwa 40 Minuten erledigen. Doch bevor sich die beiden heimischen Landesligisten am Samstag (18 Uhr) im Derby sportlich messen, buhlen beide am Mittwochabend (19 Uhr) um die Gunst der fußballbegeisterten Zuschauer. Es ist Zeit für die Viertelfinals im Kreispokal – und die halten vier hochinteressante Paarungen bereit.

Gleich zweimal heißt es Landesliga gegen Oberliga, am dem „Henneberg“ zwischen den formschwachen Teams des TSV Weißtal und der Sportfreunde Siegen, am „Wüstefeld“ zwischen der gastgebenden Germania aus Salchendorf und dem TuS Erndtebrück, die beide mit breiter Brust auflaufen können.

„Vielleicht tut es uns gut, dass wir mal befreit aufspielen können“, hofft Weißtals Trainer Seyhan Adigüzel, dass seine Mannschaft nach einigen Rückschlägen im Abstiegskampf im Kräftemessen mit den ebenfalls strauchelnden Sportfreunden Selbstvertrauen tanken können. Der junge Übungsleiter kündigt an: „Wir werden keinen Bus parken, sondern selbst unsere Chance in der Offensive suchen. Die Jungs freuen sich auf einen großen Kampf und für mich persönlich ist es eine Ehre, mich an der Linie mit einem Ex-Nationalspieler wie Patrick Helmes zu messen.“

Der allerdings braucht dringend seinen ersten Pflichtspielsieg als SFS-Coach, während der TuS Erndtebrück im neuen Jahr noch unbesiegt ist und die Sportfreunde mittlerweile um sieben Punkte distanziert hat. Dennoch hoffen die Germanen im zweiten Versuch nach der witterungsbedingten Absage in der Vorwoche auf einen ähnlichen Coup wie im September 2020, als sie die Wittgensteiner im Finale mit 3:2 bezwangen. „Auch wir Offensivspieler müssen diszipliniert mit verteidigen. Nach vorne haben wir gute Spielertypen für Kontor und ich hoffe, dass wir gefährliche Standards dabei haben“, erklärte Salchendorfs Kapitän Thomas Klöckner den Plan seines Teams.

Weniger hochklassig, aber ebenso interessant wird es im dritten Duell, das am Mittwochabend ausgetragen wird. Bezirksligist Fortuna Freudenberg hat durch die Auslosung gute Chancen, bis ins Endspiel vorzustoßen, muss dafür aber zunächst auf dem Kunstrasen des Wabachstadions die unangenehme Aufgabe beim A-Ligisten SG Laasphe/Niederlaasphe lösen.

Der Gewinner dieser Partie bekommt es in der Vorschussrunde dann mit einem weiteren Außenseiter zu tun. Die SpVg Kredenbach/Müsen empfängt am Donnerstag (19.30 Uhr) als letzter verbliebener B-Ligist den A-Liga-Fünftens SG Siegen-Giersberg. Auf der Facebook-Seite des Teams vom „Sender“ heißt es dazu: „Wer auf solche Spiele keinen Bock hat, der hat den Fußball nie geliebt!“ Das gilt auch für die drei Mittwoch-Spiele.

Rot-Weiß Hünsborn verpflichtet Youngster

sz Hünsborn. Sportlich ist die Situation prekär, aber immerhin neben dem Platz läuft es zurzeit rund. Der abstiegsbedrohte Fußball-Landesligist Rot-Weiß Hünsborn hat den nächsten Neuzugang für die kommende Saison unter Dach und Fach gebracht. Von der A-Jugend des TuS Erndtebrück wechselt der 19-jährige Phil Hüsing im Sommer auf den Hünsborner „Löffelberg“.

„Phil ist ein ehrgeiziger und talentierter Spieler, der genau in unser Konzept passt. Wir wollen ihm die ersten Schritte im Seniorenbereich ermöglichen“, erklärte dazu der Sportliche Leiter Alfonso Rubio Doblás, der nach der Entlassung von Philipp Böhmer bis auf Weiteres auch das Traineramt des Tabellen-15. innehat.

Wenige Tage vor dem nächsten richtungsweisenden Spiel beim Vorletzten TuS Langenholthausen (Sonntag, 15 Uhr) ist Hüsing bereits der vierte Neuzugang der Rot-Weißen. Zuvor hatten die Torhüter Ole Schwarzfärber (SV Setzen) und Lars Waffenschmidt (A-Jugend Sportfreunde Siegen) und Rückkehrer Steffen Hatzfeld ihre Zusage für die kommende Saison gegeben.



Bei der Podiumsdiskussion in der Weidenauer Bismarckhalle kamen (v. l.) Andreas Kuhl, Patrick Helmes, Moderator Timo Latsch, Ortrud Hoffmann, Steffen Mues und Torben Blech zu Wort. Foto: carlo

Vom Breitensport zum Spitzensport

WEIDENAU Welche Tipps die prominenten Gäste der 1. Siegener Sportgala gaben

Große Bühne? Zurzeit nicht im Leimbachstadion.

carlo ■ Es war die 1. Siegener Sportgala, es waren über 250 Sportler, Trainer und Funktionäre aus zig Vereinen der Einladung der Abteilung „Sport und Bäder“ der Stadt Siegen in die Bismarckhalle nach Weidenau gefolgt. Und doch drehte sich die Podiums-Diskussion zum Thema „Vom Breitensport zum Spitzensport“ mit dem aus Gosenbach stammenden Stabhochspringer Torben Blech (Bayer 04 Leverkusen), Ju-Jitsu-Weltmeister und Bundestrainer Andreas Kuhl (Judovereinigung Siegerland), Ortrud Hoffmann (ehemalige Handballerin und Geschäftsführerin des SuS Niederschelden) und Bürgermeister Steffen Mues zu weiten Teilen um Fußball – und den Fußball-Oberligisten Sportfreunde Siegen.

Schließlich standen auch Patrick Helmes (Ex-Fußballprofi und Nationalspieler, seit Januar Trainer in Siegen) und als Moderator Timo Latsch, einst Reporter für Radio Siegen bei SFS-Spielen und heute stellvertretender Leiter der Sportredaktion der Fernsehsender RTL und n-tv, auf der Bühne.

”

Sportler werden nur durch Pausen gut.

Dr. Ingo Froböse
Sportwissenschaftler



Sportliche Demonstrationen und Livemusik rundeten den Abend ab. Foto: carlo

„Viele Jungen haben den Traum, einmal Fußballprofi zu werden“, bestätigte Ortrud Hoffmann, „aber die Realität auf dem Platz sieht anders aus.“ Patrick Helmes erinnerte daran, dass er einst neben dem Fußball eine Ausbildung zum Elektro-Installateur gemacht habe: „Meine Eltern haben darauf großen Wert gelegt.“ Die andere Seite der sportlichen Belastung spürt Helmes am eigenen Körper: „Ich kann heute nicht mehr richtig joggen. Und ich kann den Jungs nicht mehr zeigen, wie 100 Prozent Helmes gehen.“

Das große Geld im Fußball verdiene man nur da, wo die große Bühne ist, betonte Helmes, „und die ist aktuell nicht im Leimbachstadion“. Was auch Steffen Mues umtreibt. „Wie schön und wichtig wäre es, einen guten und hochklassigen Verein in der Stadt

zu haben“, schwärmte der Bürgermeister mit Blick auf die früheren Siegener Erfolgsgeschichte, „einen Werbeträger, wie es kaum einen besseren gibt.“ Er bedauere es, dass in Siegen „zwei Vereine auf einem relativ hohem Niveau spielen, aber es nicht schaffen, auf ein solches Niveau zu kommen, dass man die 3. Liga anpeilen kann“. Eine Fusion sei „die logische Konsequenz“.

Vor der Podiums-Diskussion wäre es sicher hilfreich gewesen, wenn Sportgala-Gäste in der Bismarckhalle Stift und Notizblock dabei gehabt oder, noch besser, ihre Handys auf „Aufnahme“ gestellt hätten. Denn Dr. Ingo Froböse brannte in seinem Vortrag zu „Pause und Regeneration“ ein wahres Feuerwerk an guten Tipps und Ratschlägen ab. Ein zentraler Satz des Professors der Deutschen Sporthochschule in

Köln: „Der Körper wird nachts zum Kraftwerk.“ Zum einen durch ausreichend Schlaf, am besten neun Stunden, wie der Experte rund um Sport, Gesundheit und Ernährung, bekannt auch aus vielen Fernseh-Sendungen wie etwa dem Morgenmagazin, erklärte. Zum anderen durch proteinerreiche Kost als Abendessen.

Sein Credo: „Wie schaffe ich es, meine Performance, meine Ressourcen, meine Schätze, die ich alle habe, bis ins Alter lange aufrecht erhalte?“ Pausen gehörten dazu, betonte der Hochschullehrer: „Sportler werden nur durch Pausen gut.“ Und: „Viel hilft eben nicht viel, Qualität ist viel wichtiger.“ Die Gesellschaft habe heutzutage „kein Belastungs-Problem, sondern ein Regenerations-Problem.“ Deshalb müssten Training und Erholung geplant werden. Froböse: „Nur Profis können häufiger trainieren.“

Reichlich Schlafen gehöre auch zu seinem sportlichen Alltag, erklärte Torben Blech. Der Viertplatzierte der Hallen-Europameisterschaft unlängst in Istanbul räumte aber ein: „Ich habe dafür keinen Plan, ebenso wie für meine Ernährung.“ Ausreichend Regeneration? „Früher, als ich nur Sport gemacht habe, ging das gut“, sagte Andreas Kuhl, „heute mit Beruf und Familie ist das schwieriger.“ Auch Patrick Helmes kennt das: „Ich habe vier Kinder, wie soll das mit neun Stunden Schlaf funktionieren?“

Professor Froböse hatte sich da nach seinem Vortrag längst wieder auf die Heimreise nach Köln gemacht. Ordentlich schlafen eben, hinein in seinen Geburtstag. Schließlich hatte er schon während seines Referats zu seinem persönlichen Umgang mit Pause und Regeneration betont: „Ich weiß, wie wichtig das alles ist, ich werde morgen 66 Jahre alt.“

Zwei Klassensiege zum NLS-Auftakt

Heimische Piloten präsentieren sich zum Saisonstart der Nürburgring-Langstrecken-Serie in guter Frühform

simon Nürburg. Die 68. ADAC Westfalenfahrt auf der 24,358 Kilometer langen Kombination aus Grand-Prix-Kurs und Nordschleife des legendären Eifelkurses bot den Motorsportlern in der Nürburgring-Langstrecken-Serie (NLS) eine perfekte Bühne für den Start in die neue Rennsaison. Insgesamt 124 Teams hatten ihre Nennung für das erste von insgesamt neun Saisonrennen abgegeben. Das vierstündige Rennen nahmen auch heimische Piloten unter die Räder ihrer Boliden – und das mit beachtlichem Erfolg.

So startete Nils Steinberg mit einem Klassensieg ins neue Rennjahr. In der mit acht Teams sehr stark besetzten Klasse der BMW 240i Racing-Cup-Fahrzeuge setzte sich der Siegener zusammen mit Sven Markert (Berlin) und Yannick Fübrieh (Heilbronn) im Auto des Teams „Adrenalin Motorsport“ durch. Bereits im Zeittraining hatte das Trio mit der Pole Position seine Klasse gezeigt. Ebenso überzeugend waren dann auch die Leistungen im Rennen. Nach 24 Runden betrug der Vorsprung auf

die Verfolger 1:39,433 Minuten. „Dieses Ergebnis war unser Anspruch“, bekannte Steinberg im Ziel. „Es hat alles fantastisch funktioniert. Das Team hat uns ein tolles Auto hingestellt. Wir freuen uns alle sehr und hoffen, dass es beim nächsten Rennen so weiter geht.“

Ebenfalls einen Klassensieg feierte Meik Utsch. Mit dem Cupra TCR der Mannschaft „asBest Racing“ und den Teamkollegen Jens Wulf (Malsfeld) und Roland Schmid (Pfeffingen) präsentierte sich der Routinier aus Siegen in einer bestechenden Früh-

form und kam nach 24 Rennrunden mit einer Runde Vorsprung ins Ziel.

Einen gelungenen Saisonanfang gab auch Marcel Hoppe aus Lennestadt. Im



Zum Auftakt der Nürburgring-Langstrecken-Serie feierte der Siegener Nils Steinberg zusammen mit Sven Markert (Berlin) und Yannick Fübrieh (Heilbronn) einen Klassensieg. Foto: simon/muhr

H&R-Mühlner Motorsport Porsche 911 GT3 Cup 992 erreichte der Sauerländer zusammen mit seinem neuen Partner Peter Terting (Mechernich) in der stark besetzten Klasse der Porsche-Cup-Fahrzeuge einen guten 2. Platz.

Zur Vorbereitung auf das große ADAC 24-Stunden-Rennen im Mai des Jahres bestritt der Brachbacher DTM-Profi Luca Stolz im Mercedes-AMG GT3 den ersten NLS-Durchgang. Zusammen mit seinem Schweizer Teamkollegen Raffaele Marciello ging der 27-Jährige von Startposition 17 ins Rennen. Mehrere „Code-60“ gegen Ende des Zeittrainings ließen eine bessere Startposition nicht zu. Marciello machte zu Beginn des Rennens einige Positionen gut. Nachdem Stolz das Steuer übernommen hatte, ging es für die Mannschaft weiter nach vorne. Die Aufholjagd führte das Duo nach 28 Rennrunden auf Gesamtrang 6.

Bereits am 1. April geht es für die NLS-Teams weiter. Dann steigt das 47. NIMEX DMV 4h-Rennen.