

Mit acht Liter Treibstoff als Sieger ins Ziel

Fröttstädt. (alu) Frank Hardenack war erst 24 Uhr zu Hause in Neuenkleusheim im Sauerland losgefahren, um 4 Uhr trat er in Fröttstädt zum Thüringen-Ultra über 100 Kilometer an, 8:36:39 Stunden später war er als Erster im Ziel. „Ich habe mich kurzfristig entschieden, hier zu starten. Es war brutal hart durch die Hitze, ich habe unterwegs acht Liter getrunken“, sagte der Ultra-König im Ziel, der Roland Gasch (Chemnitz/9:03:26) und Rainer Leyendecker (Holzkirchen/9:05:43) auf die Plätze verwies. Der Eisenacher Fred Dell war in 9:14:48 Stunden bester Thüringer unter 212 gestarteten Läufern. Schnellste Frau war Elke Musial aus dem sächsischen Taucha, die in 10:18:40 Stunden siegte. Goldmedaillengewinner der gleichzeitig ausgetragenen Deutschen 75-km-Meisterschaft war Thomas Braukmann (Helbershausen/5:46:25 Stunden).

Dia-Schau vom Lauf unter: www.tlz.de /sport



Frühaufsteher: Um 4 Uhr gingen in Fröttstädt die 100-km-Läufer auf die Strecke.



Motivation: Mit Sprüchen auf der Strecke wurden die insgesamt 212 Läuferinnen und Läufer moralisch aufgebaut.



Durchblick: Fred Dell (Mitte) konnte sich stets auf Radbegleiter Uwe Lotz (li.) verlassen. Fotos (3): Dirk Bernkopf

Kampf gegen sich selbst

TLZ-Interview mit Fred Dell (Eisenach) – Bester Thüringer Ultra-Läufer in Fröttstädt

Von Axel Lukacsek

Fröttstädt. Fred Dell lief nach 9:14:48 Stunden erschöpft über den Zielstrich und nahm glücklich seine beiden 20 Monate alten Zwillinge Lea und Luca sowie Ehefrau Doreen in die Arme. Mit Rang vier war der 49 Jahre alte Eisenacher der schnellste Thüringer beim Ultra-Lauf mit Start und Ziel in Fröttstädt. Nach dem 100-km-Rennen sprach die TLZ mit Fred Dell.

Wie fühlt man sich, wenn man gerade 100 Kilometer zu Fuß bewältigt hat?

Ich bin zuerst einfach nur glücklich, dass ich das Ziel erreicht habe. Es war heute ganz besonders anstrengend.

Wegen der Hitze?

Ja, aber nicht nur das. Bei Kilometer 50 hatte ich eine große Blase am linken Fuß, die ich aufgeschnitten habe.

Viele andere Läufer wären da einfach ausgestiegen...

Daran habe ich ehrlich gesagt auch gedacht. Die Wunde hat unheimlich gebrannt, die Schmerzen waren groß. Da wollte ich eigentlich nur noch aussteigen.

Wie haben Sie sich dennoch motivieren können?

Das habe ich heute einzig und allein meinem Fahrradbegleiter Uwe Lotz zu verdanken. Ihm gebührt heute ein ganz besonderer Dank. Er hat mich immer wieder angetrieben und aufgebaut. Ohne ihn hätte ich es nicht geschafft.

Also sind Sie auch nicht traurig, dass sie lange geführt haben, am Ende aber doch noch das Treppchen verpasst haben?

Nein. Frank Hardenack hat verdient gewonnen. Ich bin in diesem Jahr einfach nur froh, dass ich im Ziel bin.

Was ging Ihnen unterwegs durch den Kopf?

Wie gesagt, bei Kilometer 50, als ich mir die Blase gelaufen hatte, wollte ich eigentlich aussteigen. Ich wusste ja zu diesem Zeitpunkt, ich habe jetzt immer noch 50 Kilometer vor mir und habe mich einfach nur gefragt: Wie soll ich das nur überleben?

Und hinzu kam die Hitze...

Ja, das war heute hart. Aber wer solch einen Ultra-Lauf auf sich nimmt, ist ein harter Bursche. Man muss schon ein wenig verrückt sein.

Wie oft müssen Sie trainieren, um solch eine Leistung zu schaffen?

Ich trainiere drei Mal in der Woche zwischen 25 und 50 Kilometer. Ich wohne in Eisenach und laufe dann manchmal von dort zum Inselfeld und zurück. Das ist meine Strecke.

Das reicht, um sich auf solch einen Ultra-Lauf vorzubereiten?

Ich konnte im Vorfeld des Laufes nicht so viel trainieren, weil unsere Zwillinge erst 20 Monate alt sind. Die beiden fordern natürlich auch mich. Deshalb muss ich mich vor allem bei meiner Frau bedanken, die ganz oft viel Verständnis aufbringen muss.

Wann starten Sie in diesem Jahr den nächsten Ultra-Lauf?

In diesem Jahr laufe ich keinen Ultra mehr. Das habe ich meiner Frau versprochen.

Und wie belohnen Sie sich selbst für Ihre großartige Leistung?

Erst einmal trinke ich ein Bier. Dann werde ich meine Frau fragen, ob ich noch hierbleiben kann, damit ich den Tag mit meinen Lauf-Kollegen ausklingen lassen kann.

Bergmann auf Rang zwei

Schmiedefeld. (obe) Beim 8. Schneekopflauf über 12,7 Kilometer zum zweithöchsten Berg Thüringens, dem 978 Meter hohen Schneekopf, setzten sich mit der Erlangerin Ulrike Mayer-Tancic in 1:05:26 Stunden und dem Münchner Frank Schoren in 51:25 Minuten sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern zwei leistungsstarke Läufer aus dem Freistaat Bayern durch. Bester Thüringer war der Ilmenauer Sebastian Bergmann, der in 53:09 Minuten Zweiter wurde.

Balbierer rast auf das Podest

Ilmenau. (bac) Der Brite Thomas Braithwaite hat den dritten Lauf zum Downhill-Europacup in Ilmenau gewonnen. Der 26 Jahre alte Semiprofi und Student aus Manchester lag auf dem 1,5 km langen Kurs mit 220 m Höhendifferenz im Finale in 2:05,40 Minuten vorn. Der zweite Rang in 2:08,15 Minuten vom 22 Jahre alten Rick Balbierer aus Ilmenau bedeutete zugleich das beste Thüringer Ergebnis in der 15-jährigen internationalen Ilmenauer Downhill-Ära. „Bester Deutscher, das fetzt“, jubelte der Thüringer.

Lebendiges Projekt

Rennsteiglauf-Verein feiert 20. Jubiläum

Vesser. Mit 150 Gästen aus Politik, Wirtschaft und Sport hat der GutsMuths-Rennsteiglaufverein auf einer Festveranstaltung in Vesser an seine Gründung vor 20 Jahren erinnert. Sozialministerin Heike Taubert bezeichnete den Verein und den Rennsteiglauf als „lebendiges Projekt aus vielen unterschiedlichen Elementen, die auf einzigartige Art und Weise miteinander verbunden werden.“

Der frühere Gesamtleiter Volker Kittel wurde mit der GutsMuths-Ehrenplakette des Landessportbundes in Gold geehrt, der ehemalige Pressesprecher Sigi Weibrecht mit der Ehrennadel des Landessportbundes, Siegfried Wäger mit der GutsMuths-Medaille des Vereins.

In den Einzelnen Sieg verspielt

Tennis: TC Rot-Weiß verliert mit 2:4

Erfurt. (kmm) Der Erfurter TC Rot-Weiß hat zwei Tage nach dem 4:2-Auftaktsieg beim 1. FC Nürnberg sein erstes Saison-Heimspiel in der Tennis-Bundesliga der Herren am Sonntag gegen den Rochusclub Düsseldorf mit 2:4 verloren. Die Düsseldorf mit ihren drei spanischen Sandplatzspezialisten Albert Montanes (Nummer 30 der ATP-Rangliste), Guillermo Garcia-Lopez (40) und Juan Ignacio Chela (49) sowie dem Russen Jewgeni Korolev (73) dominierten alle Einzel klar in zwei Sätzen und lagen danach uneinholbar bereits mit 4:0 in Führung.

Kubot mit 6:4, 6:4 sowie an Position drei der glatte 6:0, 6:4-Erfolg von Chela über den Slowaken Dominik Hrbaty. Anschließend sorgte Montanes mit einem 6:2, 7:5 im Spitzeneinzel gegen den Argentinier Horacio Zeballos für die 4:0-Vorentscheidung nach den Einzelnen. Danach konnten Erfurts Doppel Kubot/Marach gegen Montana/Garcia-Lopez mit 6:1, 6:3 und Zeballos/Friedl mit 6:1, 6:7, 10:3 gegen Chela/Fabrice Santoro noch auf 2:4 verkürzen. Am kommenden Sonntag empfangen die Erfurter um 11 Uhr Grün-Weiß Mannheim zum nächsten Heimspiel.

Zunächst gewann Korelev an Position vier gegen den Tschechen Ivo Minar glatt mit 6:3, 6:2. Es folgte an Nummer zwei der Sieg von Garcia-Lopez gegen den Polen Lukasz Garcia-Lopez 6:1, 6:7, 10:3.

Ergebnisse: Horacio Zeballos - Albert Montanes 2:6, 5:7; Lukasz Kubot - Guillermo Garcia-Lopez 4:6, 4:6; Juan Dominik Hrbaty - Ignacio Chela 0:6, 4:6; Ivo Minar - Jewgeni Korolev 3:6, 2:6; Kubot/Marach - Montana/Garcia-Lopez 6:1, 6:3; Zeballos/Friedl - Chela/Santoro 6:1, 6:7, 10:3.



Vergeblich gestreckt: Der Slowake Dominik Hrbaty hat sein Bundesliga-Einzel verloren. Foto: Thorsten Frank

Verband hat 1. Runde im Pokal gelöst

Erfurt. (ho) Der Thüringer Fußball-Verbandes (TFV) hat in Bad Blankenburg die 1. Hauptrunde um den Landespokal 2010/11 ausgelost. Dabei gab es einige interessante Duelle. So müssen die Oberliga-Absteiger VfB Pöbneck und 1. FC Gera 03 bei den Regionalklasse-Aufsteigern in Hermsdorf bzw. Schleiz antreten. Die Mannschaften der 3. Liga (Jena und Erfurt) steigen ebenso wie Regionalligist ZFC Meuselwitz und Oberligaaufsteiger Wacker Gotha erst in der nächsten Runde ins Pokalgeschehen ein. Drei weitere Mannschaften haben ein Freilos gezogen.

René Twardzik verstärkt Trainerstab

Kranichfeld/Erfurt. (ra) Mit einem 12:1 bei Kreisliga-Aufsteiger SV Kranichfeld beendet Fußball-Drittligist FC Rot-Weiß Erfurt die „Heimspieltour 2010“, nachdem es tags zuvor ein 15:1-Triumph in Sachsenbrunn gab. Im Aufgebot stand mit Sven Lintjens (33) vom Wuppertaler SV ein Probepieler. Ob er verpflichtet wird, steht genauso wenig fest wie die Zukunft von Manuel Böstler. Der Mittelfeldspieler weilte zur Probe beim Zweitligisten Arminia Bielefeld. Unterdessen wurde bekannt, dass René Twardzik (40) neuer Torwarttrainer des FC Rot-Weiß wird.

Osadchenko muss verletzt vom Platz

Eisenberg. Fußball-Drittligist FC Carl Zeiss Jena hat ein weiteres Spiel in Vorbereitung auf die neue Saison gewonnen. Die Elf um Cheftrainer Jürgen Raab gewann vor 800 Zuschauern deutlich mit 11:0 (6:0) beim Landesklasse-Verein Eintracht Eisenberg. Die Tore erzielten Mayombo (2), Reimann (2), Hähnge (2) Truckenbrod, Riemer, Orlando, Wuttke und Kurbjuweit. Einziger Wermutstropfen der Begegnung: Innenverteidiger Denis Osadchenko verletzte sich ohne Einwirkung eines Gegenspielers am linken Fuß und musste mit Verdacht auf Fußbruch vom Feld.

STATISTIK Fußball-Landespokal
Ausscheidungsrunde
Eisenach - Bad Langensalza, Bischleben/Möbisburg - Suhl, EFC Ruhla - BW Dachwig/Döllstädt, Siebleben - Wacker Bad Salzungen, Glücksbrunn/Schweina - Gebesee, Unterenellenborn - Empor Weimar, SpVgg Geratal - VfL Saalfeld, Traktor Teichel SG Buttstädt/Großbr., FSV Sömmerda - Thüringen Jena, Bad Blankenburg - FSV Martinroda (Spieltermine: 23. bis 25. Juli)

NAMEN · ZAHLEN · TORE · PUNKTE

LEICHTATHLETIK
8. Schneekopflauf über 12,7 km: männliche Jugend B: 1. Hahn (Kottmar) 1:32:35, männliche Jugend A: Kühn (Schmiedefeld) 1:14:32, M 20: Bergmann (TU Ilmenau) 53:09, 2. Münch (Erfurt) 57:08, 3. Kriegel (TU Ilmenau) 58:01, M 30: 1. Vater (Suhl) 1:03:27, 2. Geiß (Oberstreu) 1:12:15, 3. Wahl (Zella-Mehlis) 1:16:46, M 35: 1. Schouren (LG Passau) 51:25 (Gesamtsieger), 2. Jurkschat (LG Frauenwald) 55:12, 3. Schaedel (Bad Berka) 1:08:44, M 40: 1. Meyer (Suhl) 53:17, 2. Drechsler (Greiz) 55:05, 3. Meier-Echtler (SC Haag) 58:43, M 45: 1. Schneider (TU Ilmenau) 58:05, 2. Walch Meiningen) 1:02:44, 3. Kühne (Eilrich) 1:04:54, 8. Weiß Ilmenau) 1:12:42, M 50: 1. Althaus (Rossau) 1:02:07, 2. Bomborg (Erfurt) 1:08:33, 3. Brömel (Schmiedefeld) 1:08:42, 6. Hochsattel (Ilmenau) 1:15:40, 8. Schwachwalde (Ilmenau) 1:18:11, 16. Koch (Plauen) 1:41:29, M 55: 2. Herrmann (Erfurt) 1:01:31, 2. Vernecke (Eilrich) 1:06:37, 3. Fütterer (Gernrode) 1:22:51, M 60: 1. Wahl (Oberhof) 1:08:16, 2. Queißer (Ilmenau) 1:11:03, 3. Grebhahn (Oberhof) 1:12:27, M 65: 1. Erdmann (Heiligenstadt) 1:15:07, 2. Gottschall (Ilmenau) 1:17:23, 3. Ullrich (RLV) 1:23:04, M 70: 1. Krauß (Greiz) 1:10:42, 2. Dehmel (Ilmenau) 1:24:00, 3. Diele (RLV) 1:28:00, M 75: 1. Amarell (RLV) 1:20:46, 2. Hartmann (Eilrich) 1:27:36, 3. Mühlhaus (RLV) 1:33:52, W 20: 1. Ebinger (Ilmenau) 1:20:44, 2. Alert (Großbreitenbach) 1:33:26, 3. Linß (Friedrichroda) 1:38:32, W 30: 1. Hofßeld (Winterstein) 1:09:29, 2. Schliennstedt (Schmückeläufner) 1:12:36, 3. Weiß (Lauffreunde Gotha) 1:30:10, W 35: 1. Gronke (Umpferstedt) 1:26:29, W 40: 1. Gerling (Waltershausen) 1:20:07, 2. Temmler (Treffurt) 1:30:35, W 45: 1. Mayer-Tancic (Regensburg) 1:05:26, 2. Hartwich (Erfurt) 1:16:31, 3. Kubis (Erfurt) 1:25:38, W 50: 1. Wagner (Saalfeld) 1:12:06, 2. Kalinke (Erfurt) 1:20:20, 3. Graul (Suhl) 1:22:11, W 60: 1. Recknagel (Altersbach) 1:15:42, 2. Weber (Ruhla) 1:40:26.

Erfurter TC - Rochusclub Düsseldorf 2:4, TC BW Neuss - FC Nürnberg 5:1, TC Amberg - Kurhaus Aachen 1:5.
1. Aachen 2 10: 2 4:0, TC BW Halle 2 10: 2 4:0, 3. Düsseldorf 1 4: 2 2:0, 4. Neuss 2 7: 5 2:2, 5. Erfurter TC RW 2 6: 6 2:2, 6. Mannheim 2 4: 8 2:2, 7. Krefeld 1 1: 5 0:2, 8. Amberg 2 3: 9 0:4, 1. FC Nürnberg 2 3: 9 0:4.
RADSPORT
3. Lauf zum Downhill-Europacup in Ilmenau, 1,5 km/220 m Höhendifferenz, Elite, Damen: 1. M. Ruchtz (Schweiz) 2:33,03, 2. H. Rücknagel (Kahla-Kleinleutersdorf) +0,60 s, 3. S. Rübesam (Gotha) +6,04, Herren: 1. T. Braithwaite (Großbritannien) 2:05,40, 2. R. Balbierer (Ilmenau) +2,75 s, 3. J. Sütter (Kronberg) +3,35 s, ... 10. F. Schneider (Rudolstadt-Hohenwarte) +6,38 s, 11. F. Hedwig (Langewiesen) +6,40 s, 25. M. Schatz (Tabarz) +8,84 s, 27. K.-F. Dewinski (Ilmenau) +9,32 s, 30. M. Schnell (Kahla) +9,59 s, 42. M. Balbierer (Ilmenau) +13,28 s, 43. B. Prescher (Erfurt) +13,30 s, 46. M. Hillmann (Geraberg) +14,06.
Weitere Ergebnisse und Tabellen: www.tlz.de /sport

Schmidt räumt drei Medaillen ab

Leichtathletik: Jenaer Sprinter erfüllt U 20-WM-Norm auch über die 100 Meter

Von Theo Schwabe

Mannheim. Eine Reihe Thüringer Nachwuchsathleten nutzten bei der Junioren-Gala in Mannheim die letzte Chance, sich für die U 20-WM im kanadischen Moncton (19. bis 25. Juli) zu qualifizieren. Nachdem Sprinter Roy Schmidt (TuS Jena) über 200 Meter bereits mehrfach die Norm (21,30 Sekunden) erfüllte, holte der Schützling von Stefan Poser dies jetzt auch über 100 Meter nach.

zwei. Zum dritten Schlag holte Schmidt im 4x100-m-Staffelteam Deutschland I aus. Als Startläufer hatte er wesentlichen Anteil an der klaren WM-Normerfüllung (40,75 s) von 39,91 Sekunden. Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 15,67 Meter empfahl sich Kugelstoßerin Kristin Zaumsegel (TuS Jena) erneut für die U 20-WM. Dabei steigerte die 18-jährige ihre eigene Rekordmarke um einen weiteren Zentimeter und musste nur Lena Urbaniak (LG Filstal) mit 15,68 m den Vortritt lassen. Luise Weber (ASV Erfurt) verfehlte als Dritte der Konkurrenz mit 14,67 m ihre persönliche Bestleistung um zehn Zentimeter. Zum wiederholten Mal übertraf Speerwerfer Thomas Röhl als Dritter mit 71,30 Meter die WM-Norm um 2,80 Meter. Zum ersten Mal lief 110-m-Hürdensprinter Paul Sehm (beide TuS Jena) in 13,99 Sekunden unter 14 Sekunden. Er verfehlte jedoch



Konstant: Kugelstoßerin Kristin Zaumsegel überzeugte auch in Mannheim. Foto: Jens Hening

die Norm für die U 20-Weltmeisterschaft (13,85) um vierhundertstel. Immer besser in Schwung kommt Robert Hering (TuS Jena) bei den Männern. Der 20-jährige bewältigte die 200 Meter in diesem Jahr in 20,86 Sekunden erstmals unter 21 Sekunden. Bis zur EM-Norm (20,65 Sekunden) fehlten dem Jenaer aber noch ein paar Hundertstelsekunden. Mit einer Saisonbestleistung wartete Dreispringerin Anne Neubauer (Erfurter LAC) auf. Die 21-jährige sicherte sich mit 31,31 m den zweiten Platz hinter Kristin Gierisch (Chemnitz/13,48).

Weitere Ergebnisse U 20-Juniorinnen, 1500 m: 5. Siegmund (LG ohra hörselgas) 4:31,32 Minuten. Speer: 6. Müller (EK Veilsdorf) 43,69 Meter. Hammer: 8. Katzer (ASV Erfurt) 48,78 Meter. U 20-Junioren, 200 m: 13. Jan Wilczak (Erfurt) 22,05 Sekunden.