

SKI ALPIN

Rebensburg bejubelt Super-G-Sieg

Nach der kleinen Enttäuschung über Platz zwei in der Abfahrt konnte Viktoria Rebensburg über ihren Sieg im Super-G nur noch jubeln. Für das deutsche Ski-Ass war der Erfolg eine Erlösung und soll Schub geben für die Sommer-Vorbereitung und die nächste Saison.

VON MANUEL SCHWARZ

SOLDEU. Auf diesen Moment hatten Viktoria Rebensburg und das Damen-Team den ganzen Winter lang gewartet. Nach einer holprigen Saison und einigen Hundertstel-Dämpfern feierte die beste deutsche Skirennfahrerin beim Weltcup-Finale ihren ersten Sieg. „Es fühlt sich großartig an“, räumte die erleichterte Oberbayerin gestern ein, nachdem sie im Super-G von Soldeu nicht zu schlagen war. „Ich war oft Zweite. Jetzt endlich ganz oben zu stehen, das ist das beste Gefühl.“

Bei frühlingshaften Bedingungen und Sonnenschein satt wirkte die 29-Jährige fast ein wenig enttäuscht, dass die Saison am Sonntag zu Ende geht. Es „scheint gerade ganz gut zu laufen“, sagte sie mit einem Grinsen. Unter die Gratulanten in Andorra hatte sich bei einem Plausch auch die Amerikanerin Mikaela Shiffrin gemischt, die als Vierte den Gewinn der Disziplinwertung perfekt machte.

„Cool, das freut uns extrem“, sagte Alpin-Chef Wolfgang Maier und erinnerte: „Wir haben schon ein bisschen mit den Hundertstel gehadert.“ Rebensburg hatte in dieser Saison gleich bei mehreren Wimperschlag-Finals das schlechtere Ende für sich: Im WM-Super-G verpasste sie Bronze um 0,02 Sekunden und Gold um



„Fühlt sich großartig an“: Viktoria Rebensburg jubelt nach ihrem Super-G-Sieg beim Weltcup-Finale in Andorra.

Foto: Alessandro Trovati/dpa

0,07 Sekunden, am Mittwoch in Soldeu fehlten 0,03 Sekunden zum ersten Abfahrtsieg der Karriere.

Die Rückschläge waren nun vergessen. Mit der „besten Leistung“ (Maier) ließ Rebensburg die Österreicherin Tamara Tippler (+0,15 Sekunden) und Federica Brignone aus Italien (+0,34) hinter sich

und bejubelte ihren 17. Erfolg im Weltcup – im Super-G steht sie nun bei drei Siegen.

Dass es nach einem wechselhaften WM-Winter voll mit guten Rennen, Ausfällen und enttäuschenden Vorstellungen just beim Saisonfinale zum ersten Sieg reichte, soll Rebensburg Schwung geben für den Sommer und die nächste Saison.

Der Deutsche Skiverband (DSV) setzt auch im nächsten Jahr ohne ein Großereignis wieder auf seine Paradesportlerin – auch wenn diese nicht mehr die einzige Topfahrerin im Team ist. Kira Weidle überzeugte als Fünfte im Abfahrts-Weltcup, das sei „Motivation für alle“, sagte Maier. „Wir kommen Schritt für Schritt in Fahrt.“

DEL 2

Steelers nehmen Titelverteidigung in Angriff

BIETIGHEIM-BISSIGEN. Fünf Jahre lang spielte Hugo Boisvert bei den Dresdner Eislöwen, nun will der Trainer der Bietigheim Steelers seinen Ex-Club aus den Play-offs werfen. Heute Abend (20 Uhr/Ege Trans-Arena) startet der Titelverteidiger gegen die Ostdeutschen ins Viertelfinale der Deutschen Eishockey-Liga 2. Das Duell ist das erste von maximal sieben. Wer zuerst vier Spiele gewonnen hat, steht im Halbfinale.

Ende Oktober wechselten die Dresdener den Trainer und beurlaubten nach neun Niederlagen aus zwölf Spielen Cheftrainer Jochen Molling. Mit dem 48-jährigen Bradley Gratton fanden die Eislöwen schnell einen neuen Coach. Mit ihm ging es zwar langsam aber stetig bergauf. Mit Platz neun sicherte Dresden sich im Endspurt die Teilnahme an den Pre-Play-offs und dank zweier Siege gegen Heilbronn die Teilnahme am Viertelfinale.

Auch die Bietigheimer steigerten sich zum Ende der Hauptrunde. Nachdem das ursprüngliche Ziel Platz vier oder besser lange Zeit in Gefahr schien, wurden die Steelers am Ende sogar noch Zweiter. Dabei profitierte der SCB von der großen Ausgeglichenheit in dieser DEL2-Saison. Trotz eines Umbruchs mit Trainerwechsel vor der Saison und dem Abgang mehrerer erfahrener Spieler hat Bietigheim so dennoch alle Chancen auf die Titelverteidigung. (red)

Lesser/Herrmann bei WM-Premiere nur Vierte

Norwegen setzt sich gegen starke Konkurrenz durch und gewinnt Single-Mixed-Staffel der Biathleten in Östersund

VON THOMAS WOLFER UND SANDRA DEGENHARDT

ÖSTERSUND. Auch die letzte Schnellfeuereinlage von Erik Lesser reichte nicht, am Ende fehlten zehn Sekunden zu Bronze. Bei der WM-Premiere der Single-Mixed-Staffel mussten sich Lesser und Verfolgungsweltmeisterin Denise Herrmann bei der Biathlon-WM im schwedischen Östersund mit dem undankbaren vierten Platz zufriedengeben.

„Wir haben keinen schlechten Job gemacht, wenn wir Vierte sind. Ich bin sehr zufrieden“, sagte Lesser. Während der Schnellschütze bei seinen vier Schießeinlagen fehlerfrei

geblieben war, brauchte Herrmann sechs Extra-Patronen. „Für eine Medaille waren es ein, zwei Nachlader zu viel. In dem Feld darf man sich keinen Nachlader leisten“, bekannte die frühere Langläuferin, die zwar mit ihrer immensen Laufstärke die Konkurrenz in der Loipe in Schach hielt, dann aber am Schießstand die entscheidenden Sekunden liegen ließ. Damit bleibt es dabei: Bisher konnte noch kein deutsches Duo eine Single-Mixed-Staffel gewinnen.

So trugen sich die Norweger Marte Olsbu Røiseland und Johannes Thingnes Bø als Premieren-Weltmeister in die Biathlon-Annalen ein. Auch sie leisteten sich sechs Nachla-

der, hatten aber am Ende 13,4 Sekunden Vorsprung vor den Italienern Dorothea Wierer und Lukas Hofer (fünf Nachlader). Rang drei sicherten sich die Schweden Hanna Öberg und Sebastian Samuelsson (acht Nachlader/+ 20 Sekunden).

Teams in bester Besetzung

Eingeführt wurde das Single-Mixed auch, um schwächeren Nationen mit wenigen Top-Athleten eine WM-Medaillen-Chance zu geben. Doch bei der Premiere auf großer Bühne „hat heute jedes Team voll aufmunitioniert mit der besten Mannschaft“, erklärte Lesser.

Herrmann erfuhr am Mittwoch

drei Tage nach ihrem ersten WM-Titel von ihrem Einsatz. Dabei ist der neue Wettbewerb sehr schießlastig und bevorteilt schnelle, sichere Schützen. Das ist Herrmann gut drei Jahre nach ihrem Umstieg vom Langlauf zum Biathlon aber noch nicht. „Die Last am Schießstand ist enorm viel höher als im normalen Rennen. Die räuchern da neben dir die Schüsse raus, dass es nur so knallt“, sagte Herrmann, die immer wieder ihren Rückstand auf der Strecke aufholte: „Ich habe mein Heil in der Flucht gesucht.“ Dann aber – im Vergleich zur Konkurrenz – brauchte sie zu lange beim Schießen.

KURZ NOTIERT

Achtungserfolg für Politt

Der deutsche Radprofi Nils Politt hat bei der französischen Radrundfahrt Paris-Nizza seine Zeitfahrqualitäten ein-drucksvoll bewiesen. Der 25-Jährige aus Hürth belegte gestern im Kampf gegen die Uhr über 25,5 Kilometer rund um Barbentane mit nur sieben Sekunden Rückstand auf den britischen Tagessieger Simon Yates den zweiten Platz. (dpa)

Kohlschreiber scheidet aus

Philipp Kohlschreiber ist beim Tennisturnier von Indian Wells nur einen Tag nach seinem überraschenden Sieg gegen den Weltranglisten-Ersten Novak Djokovic ausgeschieden.

Der Augsburger war im Achtelfinale beim 0:6, 2:6 gegen den Franzosen Gael Monfils chancenlos. (dpa)

Wieder gewinnt Kobayashi

Die deutschen Skispringer haben auch bei der dritten Station der Raw Air in Norwegen einen Podestplatz verpasst. Richard Freitag belegte in Trondheim als bester DSV-Adler den siebten Platz, Karl Geiger wurde Achter und Dreifach-Weltmeister Markus Eisenbichler sprang auf Rang neun. Den Sieg sicherte sich einmal mehr der Japaner Ryoyu Kobayashi vor Andreas Stjernen aus Norwegen und dem Österreicher Stefan Kraft. (dpa)

Lauf geht's verbessert das Lebensgefühl

LKZ-Gesundheitsprogramm startet ins dritte Jahr - Gesunde Ernährung und Ganzkörpertraining kombiniert - Neue Power-Walking-Gruppe

LUDWIGSBURG. Im April startet die LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's in ihr drittes Jahr und das Interesse ist ungebrochen. Zum Informationsabend im Verlags-haus der Ludwigsburger Kreiszeitung kamen am Mittwochabend rund 90 Interessenten. Sie ließen sich von Lauf geht's-Mitintiator Wolfgang Grandjean erläutern, worin der besondere Reiz des Sport- und Ernährungsprogramms liegt.

Der liegt nicht zuletzt darin, dass Lauf geht's kein Laufprogramm ist, sondern ein Gesundheitsprogramm, wie Grandjean betonte. Denn dahinter steht ein ganzheitliches Konzept, das modernste Trainingsmethodik, neueste Ernährungslehre mit Motivation und Betreuung kombiniert. Und für dieses Konzept ist der bekannte Sport- und Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil mit seinem Team verantwortlich.

Motivation in der Gruppe

Beim Training werden Laufeinheiten nach individuellen Trainingsplänen alleine und in der Gruppe mit High Intensity Interval Training, kurz HIIT, kombiniert. Dazu kommen Mobilisation



Wolfgang Grandjean (links) informierte über 90 Interessenten über Lauf geht's.

Foto: Deborah Schneider

und Stabilisationstraining sowie aktive Regeneration mit Faszientraining zu Hause. Bei der Ernährung setzt das Dr.-Feil-Konzept auf zwei Pfeiler, wie Grandjean erläuterte: eine kohlenhydratreduzierte Ernährung und ein bindegewebestärkendes Gewürzkonzept.

Für die Betreuung und Motivation sorgen Wolfgang Feil und sein Team, die geschulten Trainer bei den wöchentlichen Lauftreffs

und die Teilnehmer selbst. Denn mit Gleichgesinnten in der Gruppe zu trainieren spornt an, wie Lauf geht's in den vergangenen beiden Jahren bewiesen hat. Damit jeder die richtige Gruppe findet, die seinem Leistungsvermögen entspricht, gibt es unterschiedliche Level, wie Wolfgang Grandjean erläuterte. Die wurden in diesem Jahr neu eingeteilt. Für „blutige Anfänger“ oder Wiedereinsteiger mit langer Pause sei die

Einsteiger-Gruppe das Richtige. Die Gruppe Fortgeschrittene ist für Läufer gedacht, die schon eine halbe Stunde am Stück laufen können oder mehrmals die Woche Sport treiben. Dabei sei es egal, welchen, so Grandjean.

Erstmals gibt es 2019 die Gruppe Power-Walker. Dort seien die „Fit-werden-Woller mit bestehenden Gelenkproblemen, die sich Laufen nicht zutrauen“, bestens aufgehoben, erklärte Grandjean.

Auch die Power-Walker würden auf den Halbmarathon, der im Oktober zum Abschluss des Gesundheitsprogramms ansteht, vorbereitet, aber „langsam und mit Bedacht“.

Abnehmen als Nebeneffekt

Außerdem bietet das Power-Walking mit einem Tempo von sechs bis sieben Stundenkilometern durch das effiziente Ganzkörpertraining bei Lauf geht's eine gute Möglichkeit zum Abnehmen, verrät Grandjean seinen Zuhörern. Die Kombination von sportlicher Betätigung mit der kohlehydratreduzierten Ernährung hatte schon bei vielen Teilnehmern in den vergangenen Jahren Wirkung gezeigt. Im Schnitt verloren die Lauf geht's-Teilnehmer 3,7 Kilos und reduzierten ihren Taillenumfang um zwei Hosengrößen.

Noch wichtiger sei aber, dass sich das persönliche Wohlbefinden durch das Gesundheitsprogramm um rund die Hälfte gesteigert habe. Lauf geht's scheint nicht nur fit, sondern auch glücklich zu machen.

WEITERE INFORMATIONEN und Anmeldung unter www.lauf-gehts-lb.de

LKZ-GESUNDHEITSAKTION

Rundum-Paket für alle Teilnehmer

Die Teilnehmer von Lauf geht's erhalten ein exklusives Rundum-sorglos-Paket:

- Wöchentliches Lauftreff mit speziell nach der FAST-Methodik geschulten Trainern in drei Leistungsstufen
- Vorträge zu Training, Ausrüstung, Ernährung und Motivation
- Trainingsplan mit Trainingstagebuch
- Buch: „Lauf Dich gesund“ von Dr. Wolfgang Feil
- Funktionslaufshirt
- Starterpaket mit kieselensäurehaltigem Pflanzenkonzentrat zur Bindegewebskräftigung
- Wöchentliche Motivationsmail
- Teilnahmegebühr Bottwartal-Marathon und Bietigheimer Fackellauf
- 20 Prozent Rabatt auf das Laufsortiment bei Pudel
- Training an den Geräten und gezieltes Dehnprogramm im Life (Gesundheitszentrum Ludwigsburg) inklusive Sauna und Getränke
- 20 Prozent Rabatt auf Laufsportequipment (ausgenommen Laufschuhe) bei AR Sport