

**PFERDESPORT**

## Bundestrainer coacht Trio ohne Kaderreiter

**GÖTEBORG.** Beim Weltcup-Finale an diesem Wochenende ist Otto Becker mehr Diplomat als Bundestrainer. Wenn von Donnerstag bis Sonntag in Göteborg der Weltcup-Sieger der Springreiter ermittelt wird, betreut der deutsche Coach ein namhaftes Trio mit zwei Titelfavoriten – aber streng genommen ist Becker gar nicht zuständig.

Die Situation ist kurios. Ludger Beerbaum ist nach den Olympischen Spielen in Rio zurückgetreten, Daniel Deußer und Christian Ahlmann sind seitdem nicht mehr für die Nationalmannschaft geritten, weil sie die Unterschrift unter die Athletenvereinbarung verweigerten. „Das ist eine schwierige Situation für Otto“, sagte Deußer am Tag vor dem ersten Ritt.

„Er wird uns sicher betreuen und Tipps geben“, erklärte Deußer, der wie Ahlmann und Beerbaum keinem Kader des Verbandes angehört. Für das Weltcup-Finalturnier im Scandinavium, das bei den Reitern als Hallen-Weltmeisterschaft gilt, ist das nicht notwendig.

Becker reist auch nach Göteborg, weil er Deußer und Ahlmann „zurückholen“ und in der Freiluft-Saison – mit der EM im August – wieder in der Nationalmannschaft einsetzen will. „Ich halte denen die Tür auf bis zum Schluss“, sagte der Bundestrainer. „Sie sind absolute Top-Reiter und Teamplayer.“ In Göteborg sind sie jedoch nur Einzelreiter.

Zuletzt waren Ahlmann und Deußer 2016 bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro im Nationalteam geritten und hatten gemeinsam mit Beerbaum und Meredith-Michaels Beerbaum die Bronzemedaille gewonnen. (dpa)

**WINTERSPORT**

# Horngacher übernimmt die deutschen Adler

Titel bei Olympia, Titel bei der WM: Das Erbe, das Stefan Horngacher in Skisprung-Deutschland antritt, ist schwer. Doch der frühere Assistent freut sich auf seine neue Rolle – und die Verantwortung. Auch bei den Alpen wird ein Österreicher Cheftrainer.

VON PATRICK REICHARDT

**RUHPOLDING.** Stefan Horngacher tritt das schwere Erbe von Langzeit-Coach Werner Schuster an und soll die deutschen Skispringer um Markus Eisenbichler zu neuen Erfolgen führen. Der 49 Jahre alte Österreicher wird nach Lehrjahren als Assistent nun zum großen Adler-Chef beim Deutschen Skiverband, wie gestern nach der Cheftrainer-Klausur im bayerischen Ruhpolding bekannt wurde. „Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe und die damit verbundene Rückkehr. Gemeinsam wollen wir die erfolgreiche Arbeit der letzten Jahre weiterführen“, sagte Horngacher.

Nach großen Triumphen mit Kamil Stoch und Co. zog der Tiroler zum Ende der abgelaufenen Saison einen Schlussstrich in Polen, damit er sich der Herzensaufgabe in seiner Wahlheimat Deutschland widmen kann. Die Verpflichtung des Schanzen-Fachmanns mit Stallgeruch ist der logische Schritt für den DSV – und hatte sich in den vergangenen Wochen abgezeichnet. Sportdirektorin Karin Orgeldinger sagte: „Mit der Verpflichtung von Stefan Horngacher ist es uns gelungen, einen renommierten Fachmann und eine Trainerpersönlichkeit zurückzuholen.“

Offiziell machte der DSV keine Angaben zur Vertragsdauer Horngachers. Dass er Eisenbichler, Olympiasieger Andreas Wellingner und Co. aber nicht nur zur heiß ersehnten Heim-WM 2021 in Oberstdorf, son-



Neuer Chef der deutschen Skispringer: Stefan Horngacher.

Foto: Andrzej Grygiel/dpa

dern auch bis zu den Olympischen Spielen 2022 in Peking führen soll, ist kein großes Geheimnis. „Wir sind überzeugt, dass Stefan Horngacher mit neuen Impulsen die Erfolgsgeschichte im deutschen Skisprung fortführen wird“, sagte Orgeldinger. Auch der Sportliche Leiter Horst Hüttel kennt den Trainer bestens und stand seit knapp zwei Monaten mit ihm in Verhandlungen.

Horngacher folgt auf seinen früheren Chef und Landsmann Schuster, der sein Amt nach elf Jahren zum Ende dieses Winters

freiwillig abgegeben hat und sich nun eine neue Herausforderung suchen dürfte.

**Schwaiger neuer Alpin-Chef**

Neben ihm gibt es im DSV auch eine Personalveränderung bei den Alpen: Der Österreicher Christian Schwaiger, ehemaliger Technik-Trainer von Maria Höfl-Riesch und zuletzt als Disziplincoach für die Erfolge der Kitzbühel-Sieger Thomas Dreßen und Josef Ferstl mitverantwortlich, folgt auf Alpin-Cheftrainer Mathias Berthold.

**KURZ NOTIERT**

**Kerber bei Tennisturnier in Monterrey im Achtelfinale**

Angelique Kerber ist beim WTA-Turnier in Monterrey in das Achtelfinale eingezogen. Die beste deutsche Tennisspielerin gewann ihr Auftaktmatch gegen die slowakische Qualifikantin Kristina Kucova 7:6 (7:4), 6:2. In Charleston folgte Laura Siegemund ihrer deutschen Kollegin Andrea Petkovic in die zweite Runde. Die 31 Jahre alte Metzingerin setzte sich gegen die Spanierin Emma Navarro mit 7:5, 6:4 durch. (dpa)

**Schröder gewinnt mit Oklahoma gegen Wagners LA Lakers**

Basketball-Nationalspieler Dennis Schröder hat mit den Oklahoma City Thunder kurz vor dem Beginn der K.o.-Runde in der nordamerikanischen NBA einen Heimsieg gefeiert. Die Thunder setzten sich mit 119:103 (55:59) gegen die Los Angeles Lakers durch. Schröder erzielte 15 Punkte für sein Team. Der Berliner Moritz Wagner, der in der Anfangsformation der Lakers stand, erzielte zehn Punkte. Oklahoma City belegt weiter den achten Tabellenplatz in der Western Conference. Los Angeles ist Zehnter im Westen. (dpa)

**Berliner Eisbären verpflichten Nationalspieler Leonhard Pföderl**

Die Berliner Eisbären haben Leonhard Pföderl vom Liga-Konkurrenten Ice Tigers aus Nürnberg verpflichtet. Der 25-jährige Eishockey-Nationalspieler habe einen mehrjährigen Vertrag unterschrieben, teilte der Berliner Club gestern mit, ohne weitere Einzelheiten zu nennen. (dpa)

**Cross-Champion van der Poel siegt bei Quer durch Flandern**

Cross-Weltmeister Mathieu van der Poel hat die 74. Auflage von Quer durch Flandern gewonnen. Der niederländische Radprofi siegte gestern nach 182,2 Kilometern von Roeselare nach Waregem im Sprint einer fünfköpfigen Ausreißergruppe vor dem Franzosen Anthony Turgis und dem Luxemburger Bob Jungels. (dpa)

► Saisonauftakt bei Lauf geht's



Mitmachen heißt es zum Auftakt des Vortrags von Wolfgang Feil.

Fotos: Holm Wolschendor

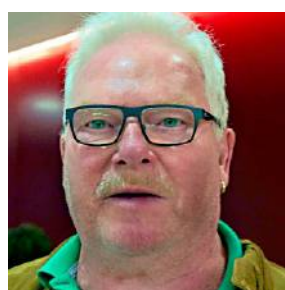
**LKZ-UMFRAGE**

## Mit welchen Zielen starten Sie?



Ich habe Jessica und eine weitere Freundin animiert mitzumachen, nachdem ich von Lauf geht's in der Zeitung gelesen habe. Wir wollen alle auf jeden Fall den Halbmarathon schaffen. Es ist toll, dass man bei dem Projekt Trainer, Fitnessstudio und die gemeinsamen Lauftreffs hat.

**Jessica Sachada (links/27), Angelika Hermann (18)**  
Ludwigsburg



Ich bin zum dritten Mal bei Lauf geht's dabei und habe den Halbmarathon schon beim ersten Mal geschafft. Das habe ich in diesem Jahr auch als Ziel. Und ich will durch Lauf geht's wieder etwas abnehmen. Früher bin ich regelmäßig gelaufen, musste dann aber nach mehreren Knie-Operationen aufhören.

**Heinrich Diel (65)**  
Ludwigsburg



Ich bin schon bisher regelmäßig gelaufen und habe auch schon einen Halbmarathon absolviert. Durch Lauf geht's erhoffe ich mir, dass ich mich noch ein bisschen steigern kann. Ich denke, dass die Kombination aus der richtigen Ernährung und das zielgerichtete Training dazu entsprechend beiträgt.

**Angelika Wendel (53)**  
Bietigheim-Bissingen



Ich war schon im ersten Jahr von Lauf geht's dabei und habe sowohl das Trainingsprogramm wie auch den Halbmarathon zum Abschluss gut geschafft. Und ein paar Pfunde bin ich damals auch losgeworden. All das will ich auch in diesem Jahr wieder erreichen und denke auch, dass das klappt.

**Rainer Schmitt (52)**  
Ludwigsburg

## Spaß am Laufen und Essen mit Chilis und wenig Kohlenhydraten

Für 230 Hobbyläufer wird es in dieser Woche ernst. Für sie ist mit einem Vortrag von Dr. Wolfgang Feil die Lauf geht's-Saison eröffnet worden. In einem halben Jahr wollen sie durch Training und gezielte Ernährung so fit werden, dass sie einen Halbmarathon laufen können.



Ernährungsguru mit Unterhaltungswert: Wolfgang Feil.

**LUDWIGSBURG.** Laufen soll Spaß machen, das betonen die Initiatoren der LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's immer wieder. Dass auch zuhören Spaß machen kann, bewies Lauf-geht's-Erfinder Dr. Wolfgang Feil mit seinem Vortrag zum Auftakt der neuen Saison. Im Louis-Bühler-Saal der Kreissparkasse entpuppte sich der renommierte Ernährungswissenschaftler, der zahlreiche bekannte Spitzensportler betreut, auch als Food-Kabarettist.

**Selbstversuch auf der Bühne**

Um seine Zuhörer von der gesundheitsfördernden Wirkung von Ingwer und Chili zu überzeugen, biss er von der fernöstlichen Knolle auf der Bühne ab, wie Normalesser von einem Apfel und schluckte zerbissene Chilischoten wie Tabletten. Solche Selbstkasteiungen sind allerdings keine Pflicht, um bei Lauf geht's mitzumachen und höchstens mit einiger Übung in der Dr.-Feil-Ernährung zu empfehlen, so etwa ab Sommer, meinte der Tübinger Wissenschaftler schmunzelnd.

rung soll Spaß machen. Deshalb dürften die Teilnehmer in der Anfangszeit zwei normale Tage mit Brötchen, Pizza und Nudeln einschleichen, längerfristig einen Tag.

**Ein bis zwei Pizzatage**

Der Kohlenhydrat-Tag hat nicht nur einen psychologischen, sondern auch einen physiologischen Effekt. Denn immer vor den langen Trainingseinheiten, die bei Lauf geht's in der Gruppe im Lauftreff absolviert werden, sind so die Speicher im Körper aufgefüllt. Damit lasse sich die lange Belastung sicher durchhalten, so Feil.

Als Diät will Feil die kohlenhydratarmer Ernährung nicht verstanden wissen. Denn hungern müsse niemand, weil die Mengen nicht begrenzt seien. Allerdings hat es durchaus den Effekt einer Schlankheitskur. Im Schnitt haben die Lauf-geht's-Teilnehmer bei der ersten Auflage des LKZ-Projektes 3,7 Kilo Gewicht verloren und die Bundweite der Hosen um zwei Größen reduzieren können. Und sie fühlen sich rundum wohler und zufriedener, wie eine Umfrage ebenso belegt wie viele Teilnehmerstimmen.

**INFO:** Kurzentschlossene können derzeit noch bei Lauf geht's einsteigen. Weitere Informationen zum LKZ-Gesundheitsprojekt gibt es telefonisch oder per E-Mail bei Debora Schneider, (07141) 13 02 73, debora.schneider@lkz.de. Sie nimmt auch Anmeldungen entgegen. Anmelden können sich Interessenten auch online unter [www.lauf-gehts-lb.de](http://www.lauf-gehts-lb.de).