



Fotofinish: Caleb Ewan (li.) gewinnt den Spurt gegen Dylan Groenewegen. Foto: Jansens/dpa

RADSPORT

Australier Ewan jubelt über seine Siegpremiere

Bei der letzten Sprintchance vor mehreren Bergetappen bleiben die deutschen Tour-de-France-Fahrer klar zurück. Routinier André Greipel ist komplett chancenlos. Stattdessen bejubelt der Australier Caleb Ewan eine Siegpremiere.

VON PATRICK REICHARDT UND STEFAN TABELING

TOULOUSE. André Greipel verschwand enttäuscht direkt unter die Dusche im Teambus, die Freudenschreie seines alten Lotto-Rennstalls nebenan dürfte er aber kaum überhört haben. Sein Nachfolger Caleb Ewan feierte seinen ersten Tour-Etappensieg und verdrückte einige Freudentränen mit Roger Kluge. „Ich bin superhappy, er ist superhappy, besser geht es nicht“, sagte der deutsche Helfer Kluge nach dem Sieg, der auf der Ziellinie nur hauchknapp vor dem Niederländer Dylan Groenewegen gelang.

Routinier Greipel kam bei der Massenankunft auf der neunten Etappe von Albi nach Toulouse einen Tag nach seinem 37. Geburtstag nicht über einen enttäuschenden 37. Platz hinaus und muss seine Chancen auf einen Überraschungscoup bei dieser Tour de France wohl endgültig begraben. Den Sieg holte sich Ewan vor Tony-Martin-Teamkollege Groenewegen und dem Italiener Elia Viviani.

„Er hat wieder alles richtig gemacht. Wir hatten weiter Vertrauen in ihn. Das ist ei-

ne riesige Erleichterung“, lobte Kluge. Bei den Deutschen ruhen die Hoffnungen in der Sieglosigkeit immer mehr auf dem Gesamtfünften Emanuel Buchmann. „Die Beine haben sich ganz gut angefühlt nach dem Ruhetag. Es sollte schon passen für morgen“, sagte der Ravensburger.

Sprinter Ewan, der nach mehreren knappen Niederlagen schon etwas frustriert schien, zeigte sich erleichtert. „Jetzt bin ich erstmals hier und gewinne auch noch eine Etappe. Das ist wirklich ein Traum für mich“, sagte der 25-Jährige. Dreifach-Weltmeister Peter Sagan vom deutschen Team Bora-hansgrohe behauptete sein Grünes Trikot trotz Rang vier genauso souverän wie Frankreichs Liebling Julian Alaphilippe seine Gesamtführung, der 27-Jährige darf auch in den Pyrenäen in Gelb starten.

Ab Donnerstag (11.50 Uhr/One und Eurosport) wird es auch für die deutsche Gesamthoffnung Buchmann und Vorjahressieger Geraint Thomas vom Team Ineos wieder ernst. Auf den 209,5 Kilometern von Toulouse nach Bagnères-de-Bigorre stehen die ersten beiden schweren Pyrenäen-Pässe auf dem Programm. „Vor uns liegen noch fünf schwere Tage, aber wir sind gut vorbereitet“, sagte Thomas.

Tour de France - 12. Etappe

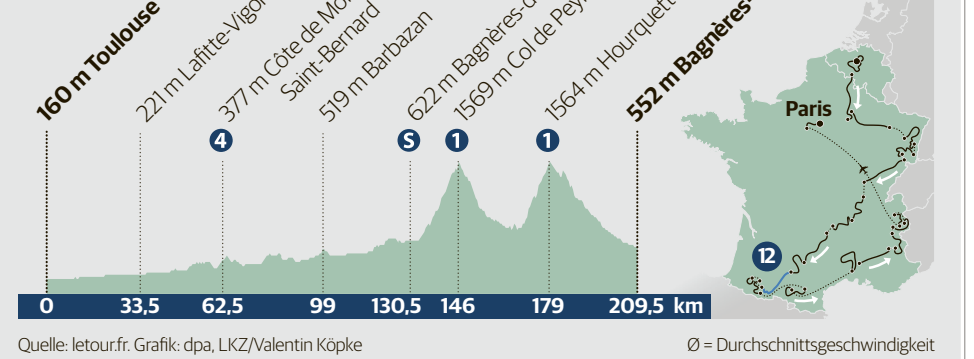
von Toulouse nach Bagnères-de-Bigorre am Donnerstag, 18. Juli
11.50 bis 17.09 Uhr - Ø 39 km/h - 209,5 km

Berg-Kategorien:

einfach → schwer

④ ③ ② ①

⑤ Sprint



Das unerreichte Phänomen des Reitsports

Niemand hat so viele Titel gewonnen wie Dressurkönigin Isabell Werth, die in Aachen ihren 50. Geburtstag feiert

VON MICHAEL ROSSMANN

AACHEN. Kein Name findet sich dort, wo die großen Siege des CHIO eingraviert sind, so oft wie der von Isabell Werth. Auf den Ehrentafeln am Richterturm in Aachen ist die Dressurreiterin zwölf Mal verzeichnet. Bisher – denn ein Ende ist ja nicht in Sicht. Am Sonntag, wenn Werth ihren 50. Geburtstag beim berühmtesten Reitturnier der Welt feiert, kommt wahrscheinlich ein weiterer Eintrag hinzu.

Isabell Werth ist ein Phänomen. Eines, das sich mit Zahlen nur unzureichend erklären lässt. Aber die Statistiken sind so eindrucksvoll, dass sie immer wieder verblüffen. Ihr erster Sieg im Großen Dressur-Preis des CHIO ist 1992 vermerkt, elf weitere folgten, der bisher letzte 2018. Dabei saß sie auf fünf verschiedenen Pferden. Und genau da liegt das Geheimnis ihres Erfolges.

Die erfolgreichste Reiterin der Welt bildet die Pferde selbst aus. „Das ist meine Leidenschaft, Tag für Tag“, sagte die noch 49-Jährige. Daheim in Rheinberg trainiert sie die jungen Tiere und führt sie in bemerkenswerter Häufigkeit in die Weltspitze.

Wer ihre Erfolge auflisten will, muss aufpassen, sich nicht zu verzählen; so wie der Weltverband FEI auf seiner Internetseite, auf der einer ihrer neun WM-Titel unterschlagen wird. Sechs goldene und vier silberne Medaillen bei Olympischen Spielen gehören ebenso zu Werths Erfolgsstatistik. Das ist unerreicht – und wird es auf sehr, sehr lange Zeit bleiben.

Die erste von 17 goldenen EM-Medaillen gewann Werth vor 30 Jahren im luxemburgischen Mondorf-les-Bains mit Weingart. Zwei Jahre später begann die goldenen Ära mit Gigolo. „Und ich bin immer noch wettbewerbsfähig“, sagte Werth mit einem kecken



Isabell Werth.

Foto: dpa

Grinsen. Ihr Lachen wirkt ansteckend. Werth ist eher der Typ der rheinischen Frohnatur. Ohne Emotionen geht es bei ihr nicht. Die Freudentränen laufen ihr häufiger die Wangen herunter. Aber auch Tränen nach bitteren Niederlagen gehören zu ihrer Karriere.

Etwas 2008, als sie mit Satchmo bei den Olympischen Spielen auf dem Weg zum scheinbar sicheren

Einzel-Gold ritt – ehe der wilde Wallach im Grand Prix Special in die Luft stieg, zur Seite sprang und mehrere Sekunden die Zusammenarbeit verweigerte.

„Scheiße, einfach nur scheiße“, habe sie damals gedacht. „Er hat mich gelehrt, mit den schwierigsten Situationen im Leben umzugehen“, sagte sie später. Die gab es auch. Zum Beispiel die sechsmonatige Sperre, weil bei ihrem Pferd Whisper eine verbotene Substanz nachgewiesen wurde.

Inzwischen kann Werth auch lachen, wenn etwas schiefliegt. Wie vor einigen Wochen bei den deutschen Meisterschaften, als ausgerechnet die routinierteste Reiterin eine falsche Lektion ritt. Nachdem sie den ersten Schrecken über den peinlichen Patzer verarbeitet hatte, sagte Werth grinsend: „Ich hoffe, dass ich bis Aachen meine Gehirnzellen wieder reaktiviert habe.“ Einer dieser typischen Werth-Sprüche.

► Deutsche Reiter bei ihrem Heimspiel in Aachen noch glücklos

Die Reitsportfans in Aachen warten beim CHIO auf den ersten Heimspiel der deutschen Springreiter. Beim ersten wichtigen Springen gewann Ben Maher und sicherte sich den Preis von Europa. Am zweiten Tag des größten Reitturniers der Welt setzte sich der Brit mit Explosion durch. Dank der schnellsten Runde des Stechens siegte der 36 Jahre alte Team-Olympiasieger von 2012 vor Eduardo Alvarez Aznar aus Spanien und Rokfeller.

Deußer auf Platz drei

Auf Platz drei kam der in Belgien lebende Daniel Deußer. Der 37 Jahre alte Hesse blieb mit Tobago zwar im Stechen ohne Abwurf, ritt allerdings nicht schnell genug, um für einen Heimsieg zu sorgen. „Im ersten Moment ist es natürlich schade“, sagte Deußer: „Aber im Nachhinein betrachtet bin ich

mit dem Pferd zufrieden.“ Zweitbester deutscher Starter in der mit 100.000 Euro dotierten Prüfung war Andre Thieme aus Plau am See, der mit Aretino auf Rang neun kam.

Die Mehrzahl der 14 deutschen Starter scheiterte im Normalparcours. Zu den Enttäuschten gehörten vor allem Ludger Beerbaum (Riesenbeck) mit Casello und Felix Haßmann (Lienen) mit Cayenne. Routinier Beerbaum und der deutsche Meister beendeten die Runde nicht und gaben auf.

Heute wollen es die Deutschen beim Nationspreis besser machen und zum vierten Mal in Serie gewinnen. Zum Quartett gehören wie im Vorjahr Simone Blum (Zolling) und Marcus Ehning (Borken). Erstmals seit 2016 sind Christian Ahlmann aus Marl und Deußer im Team. Ersatzmann ist Maurice Tebbel. (dpa)

„Beim Training besser auf den eigenen Körper hören“

Marathonrekordhalter Arne Gabius erklärt, was Hobbysportler von Profis lernen können - Keine Ernährungsexperimente während eines Wettkampfs

LUDWIGSBURG. Er ist Arzt, Profisportler und Deutschlands schnellster Marathonläufer: Arne Gabius. Den Teilnehmern des LKZ-Gesundheitsprojektes Lauf geht's bot der 38-jährige Wahl-Stuttgarter bei seinem Vortrag aber nicht nur Einblicke in die Welt des Spitzensports, sondern gab auch ganz praktische Tipps, wie sich Hobbyläufer seine Erkenntnisse aus mehr als zwei Jahrzehnten Hochleistungssport zunutze machen können.

Das gilt beispielsweise für das Thema Ernährung. Einige Tage vor einem Wettkampf, wie etwa dem Halbmarathon, den die Lauf geht's-Teilnehmer im Oktober im Bottwartal laufen wollen, sollten Ausdauersportler ihre Mahlzeiten „gut salzen“, empfahl der deutsche Marathonrekordhalter. Damit könne man die Natriumspeicher im Körper auffüllen, was dazu beitrage, während der sportlichen Belastung Muskelkrämpfe zu vermeiden. Denn diese würden entgegen der landläufigen Ansicht nicht von Magnesiummangel, sondern von Natriummangel verursacht. Nur nächtliche Muskel-

krämpfe würden von Magnesiummangel ausgelöst.

Für die Ernährung direkt vor und während eines Laufes hatte Gabius eine einfache Regel parat: keine Experimente. Das bedeutet für ihn auch, dass man Essen und Trinken für den Wettkampf vorher, etwa im Training, testen sollte, um Magen- und Darmprobleme zu vermeiden.

Auch wenn die Umfänge und die Intensität des Trainings von Arne Gabius seinen Zuhörern fast schon außerirdisch erschienen, sein Grundprinzip können auch Hobbyläufer anwenden: Man solle sich nicht sklavisch von Trainingsplänen und Pulsuhren antreiben oder auch bremsen lassen, sondern auf den eigenen Körper hören, postulierte er. So hat sich Gabius, der ohne Trainer arbeitet, in seine Trainingspläne neben Soll-Einheiten auch Kann-Einheiten geschrieben. Die könne er dann ohne schlechtes Gewissen weglassen, wenn er sich einmal nicht so gut fühle, sagte er und empfahl dies auch für Hobbysportler.



Plaudert aus dem Nähkästchen eines Profisportlers: Marathonspitzenläufer Arne Gabius bei seinem Lauf geht's-Vortrag. Foto: Ramona Theiss

Um einen Wettkampf erfolgreich zu absolvieren, egal ob als Profi- oder Breitensportler sei neben der Vorbereitung und der Ernährung auch die Psychologie wichtig, erläuterte Gabius. So sei bei sei-

nem Rekordlauf in Frankfurt 2015 seine „Selbstwirksamkeitserwartung“ ein entscheidender Erfolgsfaktor gewesen, wie ihm ein Sportpsychologe attestiert habe. Für verschiedene Phasen des Marathons

hatte Gabius Bilder und positive Assoziationen im Kopf. Das habe ihm auch geholfen, die schwierige Phase nach Kilometer 30, als ihn Seitenstechen plagte, zu überstehen. Das könnten auch Hobbysportler nutzen, um ihre Ziele zu erreichen.

Diesen Hobbyläufern beantwortete Gabius nach seinem Vortrag noch eine halbe Stunde ihre Fragen, etwa nach seinen eigenen Zukunftsplänen. Der 38-Jährige will bei einem der großen Herbstmarathons starten und dort zumindest die Norm für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio erfüllen.

Ein Thema in der Fragerunde war auch, was von Laufen mit nüchternem Magen zu halten sei. Gabius selbst schafft es nach eigener Aussage inzwischen ohne Frühstück 25 Kilometer zu laufen, doch es sei nicht Jedermanns Sache, gab er zu bedenken. Für Menschen, die das vertragen, sei es aber eine gute Sache.

WEITERE INFOS: www.lauf-gehts-lb.de