

Bestmarke in der Altersklasse W60 verbessert Wied-Bernshausen trumps in Borken auf

Borken. Leichtathletin Ricarda Wied-Bernshausen von der LG Wittgenstein hat im Wurf-Fünfkampf einen neuen Altersklassen-Kreis-Bestmarke aufgestellt. Beim 26. Werfer-Mehrkampf für Senioren im Blumenhain-Stadion in Borken ging die Bad Laaspherin bei kalten Temperaturen in ihrer Altersklasse W60 alleine an den Start – die gemeldete Konkurrentin reiste wegen Schneefalls erst gar nicht an.

Fast 20 Meter mit dem Diskus

Wied-Bernshausen gelang beim Hammerwurf direkt ein toller Einstieg: Den 3 kg schweren Hammer schleuderte sie 28,81 m weit. Auch beim Gewichtwurf (5,45 kg) lief es mit einer Weite von 11,08 m rund. Im Kugelstoßring verbuchte die Sportlehrerin mit dem 3-Kilo-Arbeitsgerät 8,13 m.

Beim Diskus- und Speerwurf hingegen hatten die Sportler mit den sehr windigen Bedingungen zu kämpfen. So gelang der Lahnstädterin nur ein gültiger Versuch mit dem 500-Gramm-Speer, der mit 17,48 m in die Wertung ging. Der beste Diskuswurf (1 kg) wurde mit 19,68 m gemessen.

Toller Zusammenhalt

Ricarda Wied-Bernshausen verbesserte den W60-Kreisrekord auf 3111 Punkte. Sie bilanziert: „Eine Absage aufgrund des Wetters kam für mich nicht in Frage. Es war eine schöne Premiere für mich in Borken und ein richtig toller Zusammenhalt in der Werfer-Familie.“



Ricarda Wied-Bernshausen beim Hammerwurf. FOTO: VEREIN

Werner Stöcker, ein Phänomen

Deutscher M80-Rekord: 82-jähriger Erndtebrücker läuft 100 Kilometer in 11:52 Stunden. Ein aktives Leben, ein gesunder Alltag und der eigene Garten machen es möglich

Von Florian Runte

Ubstadt/Erndtebrück. Der erste Eindruck täuscht. Wer den 82-jährigen Werner Stöcker laufen sieht, etwas gebückt und mit nicht allzu raumgreifenden Schritten, würde wohl nicht damit rechnen, dass der Mann 100 Kilometer am Stück laufen kann. Der Erndtebrücker kann es nicht nur, sondern ist dabei auch schnell. Bei den Deutschen 100-km-Meisterschaften am Samstag im badischen Ubstadt wurde er als einziger Starter der Altersklasse M80 logischerweise Deutscher Meister.

„Davon zehre ich bis heute.“

Werner Stöcker über seine Jugend, in der er täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren ist. Neben dem Sport hält er sich heute mit Gartenarbeit fit

Sensationell ist die Zeit: In 11:52:21 Stunden lief er am Hardtsee auf Platz 56 unter 88 Startern und verbesserte seinen eigenen Deutschen M80-Rekord um satte 14:39 Minuten. „Ich staune selbst, dass ich mich im vierten Jahr in der M80 noch verbessere. Schon vergangenes Jahr hatte ich mich um sieben Minuten gegenüber dem Lauf davor gesteigert. Eigentlich wird man ja langsamer“, staunt Stöcker, der im Anschluss viele Glückwünsche entgegennahm. Möglich macht es auch die drahtige Statur: Bei 1,66 Metern Größe und 56 Kilogramm Körpergewicht trägt Stöcker nichts Überflüssiges herum.

Das Rennen

Als Stöcker in der Nacht aus dem Fenster schaute, staunte er nicht schlecht. Fünf Zentimeter waren da gefallen. Der Schnee schmolz bis zum Start um 7 Uhr, der eiskalte Wind blieb aber – auch, als das Thermometer auf fünf Grad stieg. Stöcker liebt eigentlich eher warme oder gar heiße Bedingungen.

Die 5-Kilometer-Runde lief Stöcker zunächst stabil unter 35 Minuten, ehe es ab Kilometer 60 spürbar langsamer wurde – die vorletzte Runde dauerte knapp 43 Minuten.

Der Sportler der LG Wittgenstein war dennoch glücklich – nicht einmal musste er wegen Bauch- oder Wadenkrämpfen ins Gehen wechseln. Die Verpflegung während des Laufs? Was andere zur Wissenschaft machen, regelt Stöcker mit Bauchgefühl und Erfahrung.



Werner Stöcker ist bei den über 80-jährigen wieder Deutscher Meister im 100-Kilometer-Lauf. FOTO: HARTMUT HOFFMANN

Reaktionen auf Werner Stöckers Rekordlauf

■ **Unfassbar, unglaublich, Wahnsinn** – dies sind die Attribute, mit denen die heimische Laufszene Werner Stöcker im Internet feiert. „Von solch einer Fitness träumt jeder“, gratuliert die Siegerländer Ärztin und Ausdauersportlerin

Caprice Löhr. Der Hilchenbacher Frank Queißer schreibt: „Der Mann ist einfach super, mein Vorbild.“ Artur Schmidt aus Herford, Streckensprecher bei großen Laufveranstaltungen, stellt fest: „Stöcker ist eine Legende.“

„Ich weiß nicht, wie viel Kalorien ich brauche, da habe ich noch nie drauf geguckt“, verrät der Läufer, der nach jeder Runde für einen schwarzen oder grünen Tee und ein paar Worte mit seiner Frau Ingeborg anhielt. Astronautennahrung und Magnesiumpulver hielten den Körper am Laufen. Mit fester Nah-

runge hat Stöcker nur schlechte Erfahrungen. „Je mehr man isst, desto mehr muss der Körper arbeiten, das kostet Kraft.“ Vor dem Start tut es für ihn eine Banane mit Salz drauf.

Die Grundlagen

Stöcker hat ein aktives Leben hinter sich, fing als 15-jähriger eine Lehre

als und reparierte viele Dächer, die von Bombenangriffen im Zweiten Weltkrieg zerstört waren. Täglich fuhr Stöcker mit dem Rad zur Firma. „Davon zehre ich bis heute“, sagt der Wittgensteiner.

Im Skiverein war er Streckenwart für die Loipen, was in Zeiten ohne maschinelles Spuren bedeutete, dass er mit anderen die Strecken zu treten hatte – möglichst gerade natürlich. Auch bei Deutschen Meisterschaften oder dem Wasalauftief Stöcker mit, später stieg er – ohne Schuhe – auf Berge. In Nepal feierte er auf dem 6189 Meter hohen Island Peak unterhalb des Mount Everests seinen 70. Geburtstag.

Das Training

„Es ist eigentlich zu wenig“, sagt Stöcker über seine Vorbereitung. Und in der Tat: 2021 ist der Erndtebrücker 1171 Kilometer gelaufen, wie er in seiner Mappe notiert hat – Wettkämpfe schon inklusive. Für den Durchschnittsbürger ist das enorm viel, für die meisten Ultraläufer aber eigentlich ein Witz. Stöcker bestätigt diese Wahrnehmung. „Es kann niemand verstehen, dass ich die Läufe so wegstecken kann.“

Die längsten Trainingsläufe seien 37 und 23 Kilometer lang gewesen. „Im Februar hatte ich einen 50-Kilometer-Wettkampf und später noch zwei Zehner für die Schnelligkeit.“

Das Training könne ruhig langsam sein. Gesund sei vor allem anhaltendes, langsames Laufen. „Ich bleibe auch stehen, wenn ein Specht am Klopfen ist.“

Der Alltag

Sein bestes Training sei Gartenarbeit, sagt Stöcker. „Man bückt sich, man macht alle Bewegungen, man ist draußen an der frischen Luft.“ Rote Beete und Möhren vor allem, aber auch Johannisbeeren, Stachelbeeren, Tomaten und Radieschen baut der Rentner in seinem großen Garten an. „Ob es gesünder ist als die Sachen im Supermarkt weiß ich nicht, es ist einfach mein Hobby und es schmeckt gut.“

Die Roten Beete schätzt Stöcker wegen der vielen Mineralien, meistens isst er sie roh zum Brot, dazu gerne mal Fleischwurst und Hartwurst. Sonst stehen viele Suppen, Kartoffeln und Nudeln auf dem Speiseplan. Abends, erzählt Stöcker, gönne er sich oft eine Flasche leicht erwärmtes Bier. „Das beruhigt.“ Und wenn es im Hals mal ein „bisschen kratzt“, dann schenke er dem Pils einen Löffel Honig.

130.000 Euro für Projekte in der Ukraine

Solidaritätsspieltag der Fußballer erfolgreich

Frankfurt/Siegen-Wittgenstein. Die Egidius-Braun-Stiftung des Deutschen Fußballbundes stellt laut „fussball.de“ mehr als 300.000 Euro für Sozialprojekte in der Ukraine zur Verfügung. 130.000 Euro davon stammen aus Spenden, die beim Solidaritätsspieltag im Breitenfußball Ende März gesammelt wurden, an dem sich auch mehrere Vereine aus Siegen-Wittgenstein beteiligten. Der Rest ergibt sich aus Zuwendungen des DFB und der Nationalmannschaft. „Das ist ein großartiges Ergebnis und zeigt, wie groß die Solidarität aller Fußballerinnen und Fußballer mit den notleidenden Menschen in der Ukraine ist. Wir sind dafür von Herzen dankbar“, sagt der für den Amateurfußball zuständige DFB-Vizepräsident Ronny Zimmermann.

50.000 Euro sind im Fördertopf

Eine weitere Initiative der Stiftung kommt vor allem den ukrainischen Kindern und Jugendlichen zugute, die größtenteils nur von ihren Müttern begleitet, nach Deutschland flüchten konnten. Mit einer Anerkennungsprämie fördert man die Fußballvereine, die geflüchtete Kinder aus der Ukraine zum Fußballspielen einladen.

Für die Integration in den Spiel- und Trainingsbetrieb stellt die Stiftung dem jeweiligen Verein eine pauschale Anerkennungsprämie in Höhe von 500 Euro zur Verfügung. Mit der Zuwendung können beispielsweise Sportmaterialien oder Ausflüge finanziert werden. Im ersten Schritt stehen 50.000 Euro für das Programm zur Verfügung.

Weitere Informationen unter www.egidius-braun.de/ukraine-hilfe

RSV Osthelden: Fahrrad-Basar

29. und 30. April im Autohaus Schneider

Weidenau. Die Fahrradsaison beginnt und viele Radfahrer möchten mit einem neuen Rad in den Frühling starten. Aber wohin mit dem alten Rad oder reicht nicht auch ein gutes Gebrauchtetes? Für beide Fragen ist der Fahrradbasar am 29. und 30. April im VW-Autohaus Walter Schneider in Siegen-Weidenau die richtige Anlaufstelle. Unter sachkundiger Beratung erfahrener Radfahrer führt der RSV Osthelden am 29. (Abgabe) und 30. (Verkauf) erneut einen Basar rund ums Fahrrad im Rahmen des Frühlingfestes des Autohauses durch.

Hier werden Kinderräder, Mountainbikes, Rennräder und auch E-Bikes angeboten. Dazu das notwendige Zubehör. Verkäufer von Rädern oder Zubehör können diese am 29. April zwischen 17 bis 19 Uhr im Autohaus in der Weidenauer Str. 136 abgeben. Die Vereinsmitglieder des RSV Osthelden führen gemeinsam mit dem Verkäufer die Wertermittlung durch und legen den Verkaufspreis fest. Von Verkäufern können Räder angeboten werden, ohne dass sie vor Ort bleiben müssen. Sollte der Artikel am Samstag verkauft werden, kann der Verkäufer am Samstag ab 15.00 Uhr seinen Erlös abzüglich einer zehnprozentigen Provision abholen, oder er erhält seine Artikel zurück.

Der Erlös wird u.a. für die Jugendarbeit im Verein eingesetzt.

Manfred-Utsch-Pokale gehen nach Kassel und Wiesbaden

Gedächtnis-Turniere im Leimbachtal der U12 und 13. Viel Lob für Sportfreunde-Teams. Gäste auch von Roda Kerkrade

Siegen. Das Wochenende stand bei den Siegerner Sportfreunden im Zeichen der beiden Manfred-Utsch-Gedächtnis-Turniere, zu denen U12- und U13-Mannschaften aus Nah und Fern und sogar aus den Niederlanden angereist waren.

Auf dem Rasen sowie dem Nebenplatz des Leimbachtalstadions traten Roda Kerkrade, der SV Wehen-Wiesbaden, RW Essen, Stuttgarter Kickers, RW Erfurt, FV Wiehl, TSG Wieseck, SG Watten-scheid 09 und FC Gießen mit dem U11-Jahrgang des Gastgebers bei den Jüngeren an.

Als jüngstes Team der Konkurrenz schlugen sich die Sportfreunde-Jungs achtbar. Gegen Kerkrade, Wehen Wiesbaden und Watten-scheid gab es jeweils erst kurz vor Spielende das entscheidende

Gegentor zum 0:1. Für ihre mutige Spielweise hat Siegerner Team viel Lob von den gegnerischen Trainern bekommen, was die beiden Trainer Michael Weißbach und Dirk Schuster sehr gefreut hat. Im Endspiel setzte sich der SV Wehen-Wiesbaden gegen RW Erfurt mit 1:0 durch. Platz drei geht an die SG Watten-scheid durch ein 3:1 gegen Wiehl.

Tags drauf trat dann mit dem U13-Kickern der ältere D-Jugend-Jahrgang zum Turnier an. Auch hier erfreuten sich die Gastgeber am hochkarätig besetzten Feld mit Berliner AK, SV Wehen-Wiesbaden, Stuttgarter Kickers, Hessen Kassel, Roda Kerkrade, SV Darmstadt 98, SV Sandhausen, FSV Frankfurt, VFL Osnabrück, RW Erfurt und TSV Havelse. Im rein hessischen Finale setzte sich Hessen Kassel mit

1:0 gegen Wehen-Wiesbaden durch. Das Spiel um Platz drei ging mit 1:0 an die Stuttgarter Kickers gegen den SV Sandhausen.

Das Sportfreunde-Team erreichte als besseres Team in der Vorrunde jeweils ein 0:0 gegen Sandhausen und Osnabrück. Im Platzierungsspiel gegen RW Erfurt haben sich die Jungs von Milan Kaufmann und Dittlind Hani dann mit einem 1:0 Sieg belohnt.

Alle Teams, Trainer und Eltern lobten die hervorragende Organisation. Für alle Mannschaften gab es ein kostenloses Mittagessen, Getränke und Obst im VIP-Zelt. Ein Dankeschön geht an das Restaurant an Gusto Puro, Getränkehandel Fritz Wick und dem Dornseifermarkt an der Leimbachstraße für die Unterstützung.



Viel Lob gab es für die U11 der Sportfreunde Siegen (in rot-weiß), hier im Spiel gegen Kerkrade, als jüngstem Team des Turniers. FOTO: RENE TRAUT