

„Personal bests“ zum Saisonende

LEICHTATHLETIK Beim vorletzten Meeting der Saison in Etelbrück schafften es noch einige Athleten, persönliche Höchstleistungen aufzustellen.

So verbesserte sich Cadet Nils Liefgen im Kugelstoßen um 39 cm auf 13,61 m. Tom Habscheid war auch zufrieden mit seinem Formtest vor der Paralympic-WM in Doha. Die 6-kg-Kugel landete bei 12,64 m, was ebenfalls ein persönlicher Rekord ist. Damit platziert er sich in die Liste der 10 Besten seiner Kategorie.

Bei den Mädchen steigerte sich Cadette Tamara Guereira mit der 3-kg-Kugel um 10 cm auf 9,70 m. Folgende Minimes-Mädchen stellten im Weitsprung eine „personal best“ auf: Sherry-Lee Vo, die sich um 20 cm auf 4,51 m verbesserte und Katrin Jodocy, die sich um 6 cm auf 4,18 m steigert. Vo toppte ebenso ihre Bestleistung im Kugelstoßen um 13 cm auf 7,13 m, derweil Lena Liefgen sich hier um 50 cm auf 7,05 m verbesserte. **MPT**

Im Überblick

Die besten Ergebnisse

Damen, Minimes, Hochsprung: Katrin Jodocy 1,31; Sherry-Lee Vo (beide CAPA) 1,25; **Weitsprung:** Sherry-Lee Vo 4,51; Katrin Jodocy 4,24; **Kugel:** Sherry-Lee Vo 7,13; Lena Liefgen 7,05; Katrin Jodocy 5,87; **Cadettes, Kugel:** Tamara Guerreiro 9,70; **Junioren:** Lissy Ehmman (alle CAPA) 6,54; **Senioren, Hochsprung:** Silvia Splicks 1,05; **Weitsprung:** Silvia Splicks 1,83; **Kugel (3 kg):** Silvia Splicks 6,65

Herren, Minimes, Kugel: Lex Damit (CAPA) 11,91; **Cadets, Weitsprung:** Nils Liefgen (CAPA) 5,87; Fynn Favier (D) 5,87; **Kugel:** Nils Liefgen 13,61; Fynn Favier 12,03; **Senioren, Kugel:** Luc Steinmetz (CAPA) 9,92

Special Olympics: Herren, Hochsprung: Eike Schroeder 1,34; Alex Texeira Badois 1,05; **Weitsprung:** Eike Schroeder 5,44; Claude Scheckel 2,35; **Kugel (4 kg):** Alex Texeira Badois 9,11; Gerard Kremer 8,30; Eike Schroeder 8,08

Paralympics, Kugel (6 kg): Tom Habscheid (CAD) 12,64

Forster weiterhin in Form

LEICHTATHLETIK Sven Forster stellte nochmals seine aktuelle gute Form beim Werfermeeting in Heidesheim (D) unter Beweis. Er gewinnt das Diskuswerfen mit 52,37 m, nachdem er vor vierzehn Tagen in Obernai (F) das Gerät auf 52,84 m schleuderte. **MPT**

5. „Haard Trail“ geht an Gandolfi

LEICHTATHLETIK 152 Teilnehmer haben am Samstagmittag an der fünften Auflage des „Haard Trail“ in Düdelingen teilgenommen.

Auf der insgesamt 13,8-Kilometer-Strecke hatte Matthieu Gandolfi die schnellsten Beine und siegte in einer Zeit von 51:01 Minuten. Dahinter folgte das CAD-Duo Paulo Ramos und Christophe Pirenne. Bei den Frauen entwickelte sich ein spannender Kampf zwischen Fanny Goy (CAD) und Isabelle Klein (Trilux). Die Lokalmatadorin konnte sich in extremis mit zwei Sekunden Vorsprung vor Klein in 1:02:12 Stunden behaupten. NL

Kreuz und quer über Rote Erde

RED ROCK CHALLENGE Cross-Duathlon, Trail-Lauf und Mountainbike



Foto: Marcel Nickels

Christian Helmig (l.) verteidigte seinen Titel, Sören Nissen (r.) gewann das Marathon-Rennen

Chrëscht Beneké

Leicht genervt waren einige Teilnehmer, aber umso mehr die Organisatoren des Sportfestivals um Camille Schutz. Mal wieder waren über Nacht zahlreiche Beschilderungen verschwunden und obwohl sie noch hektisch die Strecke neu auszeichneten, konnten einige kleine Irrfahrten nicht vermieden werden. Das war allerdings der einzige Wermutstropfen bei den zahlreichen Wettkämpfen.

Auch Organisationspräsident Camille Schutz zeigte sich größtenteils zufrieden: „Das Wetter spielte mit, die Teilnehmerzahlen sind weiter deutlich gestiegen, und so konnten wir wieder mehr Leuten die herrliche Landschaft und Kulturgeschichte unserer 'Terre Rouge' zeigen.“ Insgesamt stellten sich knapp über 700 Teilnehmer und Teams den verschie-

denen Herausforderungen im Cross-Duathlon, Trail-Lauf und Mountainbike. Etwas enttäuscht war Camille Schutz nur, dass der Radsportverband FSCL nicht mehr Unterstützung leisten konnte. Schließlich richtete man zum zweiten Mal deren Marathonmeisterschaft aus.

Über 73 Kilometer setzte sich sofort der nationale Cross-Country-Meister Christian Helmig mit dem seit fünf Jahren in Luxemburg lebenden Sören Nissen ab. Nach 40 km attackierte dann der dänische Meister und fuhr alleine dem Sieg entgegen. „Die Strecke war mit vielen Singletrails technisch schwieriger als meistens im Ausland, was auf dieser großen Runde sehr viel Arbeit für den Veranstalter bedeutet und eigentlich Christian (Helmig) entgegenkommt, aber auch ich fand es richtig 'flott', lobte er. „Ich fahre im Winter hier immer Cyclocross-Rennen, aber das ist meine Winterpause. Ich wollte auch endlich einmal mein eigentliches

Leistungsvermögen zeigen“, erklärte der internationale Topfahrer noch, bevor er heute zur australischen Crocodile Trophy aufbricht.

Drei Minuten später, aber immer noch sehr schnell unter drei Stunden zeigte sich auch der neue luxemburgische Meister Christian Helmig vom einzigen luxemburgischen Marathonrennen angetan: „Schön ist relativ, denn die 73 Kilometer waren doch richtig anstrengend. Dafür ist es aber eine tolle Runde mit vielen Singletrails, die dennoch gut rollen und auf denen uns die Trail-Läufer auch freundlich Platz machten. Es ist schön, mal hier fahren zu können, da ich ja meistens im Ausland um UCI-Punkte für die Qualifikation in Rio fahre. Das Starterfeld war natürlich weniger stark, doch mit Sören war immerhin jemand aus der Weltspitze vertreten.“

Zehn Minuten hinter Christian Helmig fuhr Jérôme Junker als Zweiter aufs nationale Podium,

das Pascal Triebel zwei Minuten später komplettierte. Auch weil sich Luis Nelson auf den letzten Kilometern hin zum Belval-Lycée noch verfuhr und mit Blech Vorlieb nehmen muss. Gut 40 Minuten hinter Helmig erreichte dann auch eine sichtlich mitgenommene Nathalie Lamborelle das Ziel: „Ich bin das nicht mehr gewöhnt und total erledigt. Doch außer diesen hässlichen, giftigen Anstiegen hat alles Spaß gemacht.“ Hinter der dennoch souveränen neuen Meisterin komplettieren Monique Ludovicy und Betty Kinn das nationale Podium.

In 6:35 Stunden war Fernand Clees etwa doppelt so lange unterwegs, damit war er auf identischer Strecke aber mit einem sagenhaften Vorsprung von über 40 Minuten schnellster der 15 mutigen Trail-Läufer und zwei Trail-Läuferinnen im Ziel der 73 Kilometer. Den samstäglichen Cross-Duathlon gewann in knapp 2:24 Stunden hingegen Mathiev Pol mit fünf Minuten Vorsprung auf Pol Bentner, während bei den Frauen Sandrine Koenig erst im Schlusssprint Stephanie Gay niederringen konnte.

Im Überblick

Die besten Ergebnisse, MTB 38 km: 1. Ronaud Anselme (BEL) 1:32'26"; 2. JR Stümper +9'41"; 3. Raphael Clengnt (FRA) +9'43"
MTB 40 km: 1. Luc Hammer 1:59'37"; 2. Martin Heynen +32"; 3. Carlo Bodry +6'06"
60 km: 1. Jose Marques (POR) 2:31'26"; 2. Daviis Quque (FRA); 3. Carlo Rossetti +17'07"
MTB 73 km: 1. Sören Nissen (DEN) 2:52'33"; 2. Christian Helmig +3:04; 3. Samuel Fernandes +7'19"; 4. Jerome Junker +13'13"; 5. Pascal Triebel +15'11" ... 27. Nathalie Lamborelle (1. Frau) +44'50"
Cross-Duathlon: 1. Mathiev Louis 2:23'38"
Trail 18 km: 1. Michael Ibandahl 1:22'19"
Trail 32 km: 1. Jean-Pierre Serafini 2:15'58"
Trail 73 km: 1. Fernand Clees 6:35'23"

„Eisenmann“ Frodeno macht Triple perfekt

IRONMAN HAWAII Bei den Damen siegt Daniela Ryf

Jan Frodeno hat Historisches geleistet und als erster Triathlet nach einem Olympiasieg und WM-Titel über die Halbdistanz auch die Ironman-WM auf Hawaii gewonnen. Titelverteidiger Sebastian Kienle wurde nur Achter.

Das Ende seiner Höllentour durch das Paradies genoss Jan Frodeno in vollen Zügen. Gemächlich und mit einem breiten Grinsen im Gesicht spazierte der neue König der Triathleten über die Ziellinie – ehe ihn die Tortur der vergangenen Stunden doch übermannte. „Es war so unfassbar hart und unendlich heiß“, sagte der 34-Jährige: „Aber jetzt bin ich Weltmeister. Ich fühle mich wie auf Wolke sieben, oder neun, oder 35.“

Gerade hatte Frodeno das historische Triple perfekt gemacht und als erster Sportler überhaupt nach dem Olympiasieg 2008 und dem Erfolg bei der WM über die Halbdistanz auch den legendä-



Die verdiente Champusdusche nach über acht Stunden Qual für Jan Frodeno

ren Ironman auf Hawaii gewonnen. „Wahnsinn, das ist ein surreales Gefühl und momentan sehr, sehr viel auf einmal“, sagte der werdende Vater danach im hr-Fernsehen: „Ich glaube, wir haben gerade einen Lauf.“

Den abschließenden Marathonlauf über 42,195 Kilometer nutzte der Deutsche zur entschei-

denden Attacke und siegte vor seinem Landsmann Andreas Raelert. Nach den 3,86 Kilometern Schwimmen und 180,2 Kilometern auf dem Rad distanzierte Frodeno während der letzten Teildisziplin die Konkurrenten, insbesondere den hoch gehandelten Titelverteidiger Sebastian Kienle (Deutschland), der sich

diesmal mit dem achten Rang begnügen musste.

Frodeno (Endzeit: 8:14:40 Stunden) wurde derweil auf dem Podest mit dem zweitplatzierten Raelert (3:03 Minuten zurück) und dem Dritten Timothy O'Donnell (USA/+4:10) gefeiert. „Das war der beste und zugleich schlechteste Schampus meines Lebens“, sagte Frodeno augenzwinkernd. Der Wahl-Spanier feierte erst im vergangenen Jahr sein Debüt auf der Langdistanz, das vermeintlich beste Alter hat er noch gar nicht erreicht. Vielleicht aber könnte der Trubel um seine Person fortan dem Gegner in die Karten spielen. „Es wird jetzt einiges auf mich zukommen“, sagte Frodeno vorausblickend. Gleiches gilt für Daniela Ryf. Die Schweizerin, wie Frodeno im Juli bei der Ironman-EM in Frankfurt/Main erfolgreich, triumphierte auf Hawaii in 8:57:57 Stunden klar vor Rachel Joyce (Großbritannien/+13:02) und der Australierin Liz Blatchford (+16:55).