

Die TSV hat einen Plan für Flensburg

Beim hohen Favoriten reicht eine solide Leistung nicht aus

VON NORBERT FETTBACK

HANNOVER. „Königsklasse“ oder Bundesliga? Für die Handballer der TSV Hannover-Burgdorf stellt sich diese Frage vielleicht irgendwann einmal. Anders ist es bei der SG Flensburg-Handewitt. Bei den Norddeutschen wechselt sich sportlicher Sonntag mit dem Alltag ab: zweimal der FC Barcelona, dazwischen der Besuch aus Niedersachsen. Gegen die Flensburger, die Sonntag zum Rückspiel der Gruppe B in der Champions League in Spanien antreten müssen, möchte die Mannschaft von Trainer Christopher Nordmeyer morgen (19 Uhr) gern für weitere Unruhe sorgen. Denn nach dem 33:37 gegen Barcelona gab es lange Gesichter bei



Christopher Nordmeyer

der SG. Auch deshalb kreisen die Gedanken in Hannover darum, ob in der Flens-Arena nach fünf Niederlagen erstmals etwas zu holen sein könnte.

„Wenn man gegen eine Spitzenmannschaft auswärts erfolgreich sein will, dann muss viel passen“, sagt Nordmeyer. Eine solide Leistung wie beim 26:20 gegen GWD Minden reichte dazu jedoch nicht aus. Wichtig sei, die Zahl der Ballverluste gering zu halten, um die beste Waffe der Flensburger zu entschärfen: den Gegenstoß. Nach Nordmeyers Ansicht hängen die Erfolgsaussichten auch davon ab, wie seine Mannschaft morgen Abend ins Spiel findet. Torge Johanssen wird wahrscheinlich erneut fehlen. Auf seinen Vertreter Timo Kastening war schon gegen Minden Verlass.

SPORT IN KÜRZE

Drei Streckenrekorde beim Waldlauf in Bothfeld

HANNOVER. Der Regen hat beim 7. Waldlauf in Bothfeld vor allem die Gäste von der LG Braunschweig nicht beeindruckt. Insgesamt 573 Läufer erreichten auf den fünf Strecken das Ziel, aber der Zehn-Kilometer-Hauptlauf gehörte den Löwenstädtern. Karsten Meier und Florian Pehrs liefen nach 31:16 Minuten in neuer Streckenrekordzeit gemeinsam ins Ziel. Mit weitem Abstand folgte der Garbsener Gerd Wolzen nach 33:04 Minuten als Dritter. Auch bei den Frauen fiel der Streckenrekord: Lea Meyer vom VfL Lönningen brauchte 37:12 Minuten. Für Kathrin Friedrich (Hannover 96) blieb in 40:25 Minuten nur Rang 2, ihre Vereinskollegin Martina Günther (41:16) wurde Dritte. Den dritten Streckenrekord gab es im Fünf-Kilometer-Rennen: Johannes Raabe (LG Hannover) siegte in 15:26 Minuten. Auch Nicolai Riechers (SG Bredbenck) blieb in 15:44 Minuten noch unter der alten Bestmarke. Für Siegerin Ulrike Wendt (96) reichten 18:31 Minuten nicht ganz für den Eintrag in den Annalen. *mab*

Damla geht konsequent gegen Disziplinlosigkeit vor

HANNOVER. Das Maß ist voll beim SV Damla e. V. Nun werden bei dem Fußball-Bereichsleiter erste personelle Konsequenzen gezogen. „Noch diese Woche müssen zwei Spieler gehen, zur Halbserie sind weitere Veränderungen geplant“, sagt Spielertrainer Niyazi Sarier und findet im Anschluss noch deutlichere Worte: „Wer sich ab jetzt Disziplinlosigkeit erlaubt, wird rausgeschmissen.“

Am Sonntag war das Spiel gegen den TSV Krähenwinkel/Kaltenweide abgebrochen worden, nachdem ein Damla-Spieler den Schiedsrichter getreten haben soll. Es war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Sarier bestätigte, dass der Spieler noch in dieser Woche gehen müsse. Ob er schon mit ihm gesprochen habe? „Nein, das werde ich auch nicht.“ Die erwartete Wertung der Partie gegen Damla e. V. wäre bereits die dritte in der laufenden Spielzeit. Der Verein steckt tief in der Krise, steht mit acht Punkten auf dem letzten Tabellenplatz. Neue Spieler sollen in der Winterpause kommen. *pbe*

HSG-Nachwuchs macht es äußerst spannend

HANNOVER. In der Handball-Bundesliga hat die A-Jugend des TSV Anderten mit 30:29 gegen den VfL Bad Schwartau gewonnen. „Das war eine geschlossene Mannschaftsleistung mit einem tollen Heimspieldebüt von Philipp Warnholtz“, lobte TSV-Trainer Ralf Graafmann. Der Neuzugang war erstmals in eigener Halle spielberechtigt und erzielte 13 Tore. In der weiblichen A-Jugend-Bundesliga hat die HSG Hannover-Badenstedt die Zwischenrunde der deutschen Meisterschaft erreicht. Nach einem 13:26 gegen den TV Aldekerk ging es im Abschlussspiel gegen die JSG Alstertal/Norderstedt. Badenstedt benötigte für die sichere Qualifikation einen Sieg mit vier Toren Differenz. Am Ende gewann die HSG mit 23:19, Kathrin Pichlmeier gelangen acht Tore. *hg*

Der Klubchef drückt aufs Tempo

Transfer von Bayern-Talent Højbjerg hat Wichtigkeitsstufe 1 bei den „Roten“ / Kind ist bereit zu investieren

VON JÖRG GRÜBENDORF

HANNOVER. Der Transferkampf um eines der größten europäischen Fußballtalente beginnt jetzt so richtig. Pierre-Emile Højbjerg, dänischer Nationalspieler vom FC Bayern München, hat gestern nämlich verkündet, dass er den deutschen Rekordmeister schon im Winter verlassen will. „Ich glaube, dass es so weit ist, einen anderen Weg zu gehen“, sagte der 19-Jährige, der bei den Münchenern nur Ergänzungsspieler ist.

Bei Hannover 96 hat man diese Aussage sehr genau vernommen. Der Klub hatte schon vor einigen Tagen sein Interesse an dem zentralen Mittelfeldspieler bekundet. Und Martin Kind drückt aufs Tempo – der Klubchef hat seinem Sportdirektor Dirk Dufner eine klare Anweisung erteilt: Der 46-Jährige soll umgehend die Rahmenbedingungen eines

möglichen Transfers zur Winterpause abklopfen: Will Bayern den Dänen verkaufen oder doch nur ausleihen? Will Højbjerg überhaupt zu den „Roten“? Zieht er andere Bundesligisten oder den englischen Markt vor? Und wenn er sich für 96 entscheidet: Welche Gehaltsvorstellungen hat er? Und, und und. Dufner wird Højbjergs Berater Sören Lerby, einst ein großer Bayern-Star, mit Sicherheit in den nächsten Tagen mehrfach kontaktieren. Mit welchem Ergebnis, das wird man sehen.

Ende dieses Monats soll es Gespräche zwischen Spielern, Beratern und FC Bayern geben. „Klar ist, dass Pierre-Emile regelmäßig Spiele braucht“, sagte Lerby dem Fachmagazin „kicker“. Und der Spieler, der bereits als 16-Jähriger nach München gekommen war und Bayerns jüngster Bundesligaprofi aller Zeiten ist, fügte an: „Ich will endlich loslegen. Der Kader bei

Bayern ist so gut; es ist vielleicht nicht die Zeit, dass ich hier meinen Weg gehen kann“, sagte Højbjerg.

Das kann er gern bei 96, meint Kind. „Er ist eindeutig ein Spieler, der hochinteressant für uns ist.“ Auch einer, für den der Klubchef selbst in der Winterpause tief in die Tasche greifen würde, wenn denn alles passt. „Højbjerg ist ein Spieler mit Perspektive“, sagte der 70-Jährige. „Herr Dufner ist ohnehin schon mit der Planung für die neue Saison befasst – und ein Transfer Højbjergs wäre nur ein Vorgriff auf die neue Saison.“

Kind weiß auch, wie man den Dänen am besten nach Hannover locken könnte: „Jeder Sieg erhöht unsere Attraktivität.“ Derzeit sind die „Roten“ vierer, könnten sich am Wochenende durch einen Erfolg über Bayer Leverkusen noch weiter von einem direkten Konkurrenten absetzen. Wenn das kein Argument ist ...



„Jeder Sieg erhöht unsere Attraktivität“: Bayerns Pierre-Emile Højbjerg. Foto: imago

96-NOTIZEN

■ RÜCKKEHRER

Nach dem freien Wochenende kehrten gestern gleich zwei Profis von Hannover 96 nach längerer Pause wieder ins Mannschaftstraining zurück. Edgar Prib, der heute wegen eines Trauerfalls in der Familie noch einmal von Trainer Tayfun Korkut freigestellt wird, war ebenso wieder dabei wie Miiko Albornoz. Der Chilene, der wochenlang wegen Achillessehnenproblemen aussetzen musste, absolvierte gestern bis auf einige Sprintübungen das komplette Programm. „Ich fühle mich gut und bin glücklich, wieder dabei zu sein“, sagte der 23-Jährige.

■ TRAINING HEUTE

Zweimal müssen die „Roten“ heute ran – um 10 und 15 Uhr (jeweils öffentlich). *kös*

Beim Start fällt der erste Rekord

110 Frauen und Männer nehmen mit der HAZ-Vorbereitungsgruppe Kurs auf den Hannover-Marathon am 19. April



„Unter den Läufern hier ist immer gute Stimmung“: Die HAZ-Laufgruppe startet am Maschseeufer in die Vorbereitung für den HAJ-Marathon, der am 19. April 2015 stattfindet.

Foto: Hagemann

VON GABRIELE SCHULTE UND NORBERT FETTBACK

HANNOVER. Die einen traben erst einmal gemächlich am Maschseeufer entlang, die anderen laufen gleich zügig los. Auf dem letzten Stück, so die Vorgabe an diesem Tag, holt jeder dann alles aus sich heraus und blickt zum Schluss auf die Uhr am Handgelenk, um den Puls zu messen. Es ist das erste Treffen der HAZ-Vorbereitungsgruppe für den Hannover-Marathon am 19. April 2015, es dient außer dem Kennenlernen auch der Einteilung in Leistungsgruppen. Und es gibt einen neuen Rekord: 110 Frauen und Männer haben sich zur siebten Auflage dieser HAZ-Leseraktion angemeldet, unter fachkundiger Anleitung von Markus Pingpank nehmen sie Kurs auf

den HAJ-Marathon oder -Halbmarathon. In kleinen Gruppen, die in unterschiedlichem Tempo unterwegs sind, werden sie in den kommenden Monaten jeden zweiten Sonntag gemeinsam zum Üben auf die Strecken gehen.

Der Trainer aus Barsinghausen freut sich über die große Resonanz, aber auch darüber, dass zum ersten Mal genauso viele Frauen wie Männer dabei sind. Ein Halbe-halbe hat sich zufällig auch in Bezug auf die Distanz ergeben: Die Hälfte der Teilnehmer strebt 21,1 Kilometer langen Halbmarathon an, die andere will sich an der Marathonstrecke versuchen, die in Läuferkreisen als „Königsdisziplin“ gilt. Mehr noch als in den vergangenen

Jahren, sagt Pingpank, stehe bei den allermeisten dabei der Spaß am Laufen im Verhältnis zum Leistungsgedanken ganz deutlich im Vordergrund. Etlliche Freizeitsportler hätten auf den Anmeldebögen ausdrücklich vermerkt, dass es ihnen darum gehe, „gesund anzukommen“. Am wichtigsten sei ihnen die Freude am Laufen. „Viele wollen sogar unbeding in einer langsamen Gruppe trainieren“, berichtet Pingpank. Auf die besonders schnelle Tempogruppe vergangener Jahre habe er diesmal deshalb von vornherein verzichtet.

Beim sogenannten Stufentest an diesem Morgen wird das auch anhand der gemessenen Werte deutlich: Rund 50 Läufer wissen jetzt, dass sie beim Trai-

nieren in Tempogruppen von 6:30 oder 7 Minuten pro Kilometer am besten aufgehoben sind.

Es zeigt sich auch, dass es ohne Anstrengung nicht geht. Doch gerade die kann selbst im Training auch gute Gefühle hervorrufen. „Ich bin sehr stolz auf mich“, sagt etwa Laufgruppenneuling Susanne Knittel. Sie ist noch etwas außer Atem, nachdem sie den letzten Kilometer in knapp fünfminütigen Minuten zurückgelegt hat. Die 44-Jährige ist nur kurze Laufstunden gewohnt und hat angesichts des im April bevorstehenden Halbmarathons „Respekt vor der Streckenlänge“. Eine bestimmte Geschwindigkeit strebt sie dabei nicht an.

„Veteranen“ wie Gerd Modrow schreckt selbst die Marathondistanz inzwischen nicht mehr. Dreimal hat er sich

in der HAZ-Gruppe schon erfolgreich auf den Halbmarathon vorbereitet, zuletzt ist es unter Anleitung von Pingpank und den Gruppenleitern dann „der Ganze“ geworden. Mit seiner Marathondebutzeit von 3:44 Stunden war der Versicherungsfachwirt aus Burgwedel sehr zufrieden. „Im Ziel war ich sogar noch recht fit“, sagt der 53-Jährige. Er habe nicht gezögert, sich erneut für die HAZ-Vorbereitungsgruppe anzumelden. Modrow gehört damit zu jenem Viertel, das schon voriges Jahr dabei war. „Unter den Läufern hier ist immer gute Stimmung“, sagt er.

Damit das nicht nur bei den offiziellen Treffen so ist, tauschen einige Teilnehmer gleich Telefonnummern und E-Mail-Adressen aus. Sie wollen noch zusätzlich zwischendurch gemeinsame Laufstunden drehen. Wie sie ihr Training am besten gestalten können, das haben sie gestern von Pingpank schwarz auf weiß zu erfahren bekommen. Das Ziel und der Weg dahin sind klar.

■ **Dauerläufer:** Bereits zum siebten Mal bereiten sich Leser der HAZ gemeinsam in einer Gruppe auf den regionalen Laufhöhepunkt vor, den Hannover-Marathon. Noch nie waren so viele dabei wie dieses Mal: 110 Anmeldungen bedeuten eine neue Bestmarke. Unterstützt wird die Aktion von der Agentur eichels. Event, bei der alle Planungen für den 19. April 2015 zusammenlaufen. Das Programm der kommenden Wochen und Monate unter Federführung von Trainer Markus Pingpank umfasst acht gemeinsame Trainingsläufe, bei denen die Anforderungen schrittweise gesteigert werden. Um die Gruppen entsprechend dem jeweiligen Leistungsvermögen einteilen zu können, gab es zum Auftakt einen sogenannten Stufentest in Form mehrerer Läufe über 2000 Meter mit steigender Geschwindigkeit.

Da viele Gruppenmitglieder noch keine Wettkampferfahrung haben, können sie sich diese im Vorfeld des Marathons beziehungsweise Halbmarathons bei Rennen in der Region holen. Zur Aktion gehören Freistarts beim Silvester-Börsenlauf und beim CeBIT Run. Ehes am 19. April bei der 25. Auflage des Hannover-Marathons ernst wird, können die Gruppenmitglieder Mitte Februar bei einem weiteren Leistungstest überprüfen, ob die aktuelle Form stimmt, um zwei Monate später gut ins Ziel zu kommen.

Mehr zum Thema Laufen gibt es unter laufblog.haz.de

Zum Ausgleich



Unda und Matthias Karlshaus, 45 und 50 Jahre alt, laufen „schon immer aus Spaß“ und wollen im nächsten Jahr beim Hannover-Marathon gut vorbereitet ins Ziel kommen. Von der HAZ-Gruppe erwarten sie sich dafür wichtige Tipps von Profis. Die gemeinsamen Läufe sieht das Paar aus Großbuchholz als wertvollen Ausgleich zum Job – er ist leitender Angestellter bei der Nord/LB, sie selbstständige Beraterin – und zum Alltag mit den vier Kindern von fünf bis zwölf Jahren. Unda ist schon 1997 einen Marathon gelaufen und 17 Jahre danach ihren zweiten – 17 Minuten schneller, in 4:03 Stunden. Allerdings drei Minuten langsamer, als sie sich vorgenommen hatte. „Das nagt mehr als erwartet“, sagt sie. „Jetzt verspricht mir Matthias, mich durch die dunklen Wintermonate beim Laufen zu begleiten und natürlich am 19. April selbst mit dabei zu sein.“ Die nötige Ausdauer bringt er als trainierter Radfahrer und Triathlet zumindest mit. *gs*

Mit Ansage



Anna Müller aus der Südstadt will am 19. April in Hannover ihren ersten Marathon bestreiten. Zwei erfolgreiche Halbmarathons hat die 29-Jährige schon hinter sich, zuletzt im vergangenen Jahr, in 2:04 Stunden. Sie hat dabei eine Ahnung davon bekommen, wie es wohl sein wird, 2014 nach der Anstrengung der mit 42,195 Kilometern dann doppelt so langen Strecke vor dem Neuen Rathaus ins Ziel zu kommen. „Ein ziemlich tolles Glücksgefühl“, sagt sie. Die Referentin im Rechnungswesen läuft zurzeit zwei-, dreimal pro Woche allein um den Maschsee. Von der HAZ-Vorbereitungsgruppe für den Marathon erhofft sie sich nun größere Fortschritte und mehr Motivation, auch die anstehenden längeren Läufe konsequent durchzuhalten. Ihre Zielsetzung für das Debüt: 4:30 Stunden. „Mit so einem Trainingsziel vor Augen hängt man sich einfach mehr rein“, meint die Betriebswirtin. „Marathon ist eine Herausforderung.“ *gs*

Mit Respekt



Henning Gabel aus Hannover ist es inzwischen zu wenig, zwei-, dreimal in der Woche seine Laufstunden zu drehen. Obwohl der 26-Jährige auch schon bei diesem und jenem Volkslauf gestartet ist, will er es jetzt wissen. „Es soll ein Marathon sein“, sagt der Sozialpädagoge. Und zwar der in seiner Heimatstadt. „Schuld“ daran ist sein Vater Bernhard: Der hatte sich vor einigen Jahren selbst mit der HAZ-Gruppe auf seinen ersten Marathon vorbereitet. Nun hat er seinen Sohn ins Schlepp genommen, indem er ihm einen Startplatz für die diesjährige Vorbereitungsgruppe geschenkt hat. Henning hat durchaus Respekt vor der neuen Herausforderung, die er gern in einer Zeit zwischen 4:00 und 4:30 Stunden meistern möchte. „Vor allem davor, was mich nach Kilometer 35 erwartet“, sagt er. Von Vorteil ist, dass er einen Ratgeber in der Familie hat. Und vielleicht nicht nur das: Vater und Sohn erwägen, am 19. April zusammen an den Start zu gehen. *fe*

Zum Fithalten



Catrin und Thomas Hanisch aus Barsinghausen haben den Spaß am Laufen wiederentdeckt. „Wir gehen das zusammen an“, sagt Thomas. Der 48-Jährige will gemeinsam mit seiner Frau am 19. April den Halbmarathon laufen. Ohne dabei aber viel auf die Uhr zu gucken. „Wir wollen uns fithalten und was für uns tun“, sagt Catrin (49). Im beruflichen Alltag ist der Sport in der Vergangenheit zu kurz gekommen, wie das Paar einräumt. Dabei waren beide in der Jugend richtig flott unterwegs, Thomas schaffte die zehn Kilometer gar in 31 Minuten. Jetzt zählen andere Werte als die bloße Laufzeit. Schon 2013 hatten die Hanischs mit der HAZ-Gruppe Kurs auf den Halbmarathon in Hannover genommen, Catrin musste jedoch in der Vorbereitung auf halbem Weg aufgrund von Leistenschmerzen passen. Das soll bloß nicht wieder passieren, hofft das Duo – und hat sich deshalb erneut mit Gleichgesinnten zusammengesetzt. *fe*