

## Dibowski gibt den Ton an

Olympiasieger glänzt beim RV Hannover

**Hannover.** Das Gefühl beim Absitzen trotzt nicht. „Das könnte für eine Platzierung gereicht haben“, sagte Andreas Dibowski (Luhmühlen) nach seinem Geländeauftritt im Sattel von Belfast beim Military Meeting des RV Hannover im Reiterstadion Vahrenheide. Platz elf nach Dressur und Springen lautete das Zwischenergebnis für den 52-jährigen Mannschaftsolympiasieger von 2008.

Mit 47,5 Strafpunkten, seinem Dressurergebnis, war Dibowski auf die L-Geländestrecke gestartet. 3:41 Minuten lautete die Bestzeit für die etwa 2000 Meter lange, mit 25 Sprüngen gespickte Strecke. Nach 3:53 Minuten flogen Dibowski und Belfast über die Ziellinie, kassierten 4,4 Strafpunkte für zu langsames Reiten und mussten warten, was die insgesamt 51,9 Strafpunkte am Schluss wert waren: Platz eins.

Mit viereinhalb Punkten Vorsprung holte sich Dibowski mit seinem Fuchs den Sieg in der vierten Abteilung vor Antonia Baumgart (Düsseldorf) auf Rapunzel (56,4) und Peter Thomsen, dem Teamkollegen von Hongkong 2008. Thomsen (Großenwiehe) galoppierte auf Casino mit insgesamt 57 Strafpunkten ins Ziel.

Als genauso ehrgeizig und wetterresistent wie die Profis entpuppten sich die Teilnehmer der ersten drei Abteilungen. Bei den Junioren triumphierte Maja Barenbrock (Telgte-Lauheide) auf Summerjam mit 50,5 Strafpunkten. In der zweiten Abteilung siegte Umschüler Dancing Dust unter Patrick Meyn (TG Bad Zwischenahn). Mit Nachwuchspferd Fantastic Frieda galoppierte Christine Münkel auf Platz sieben mit 66,9 Strafpunkten. „Sie sind auf dem richtigen Weg“, lobte Gelände-Parcourschef Claus Münkel die Tochter und ihre Schimmelstute.

Abteilung Nummer drei entschied Aline Stahn (Gut Waitzrodt) auf Herzsprung mit 53,20 Strafpunkten für sich. 55,6 Strafpunkte füllten das Konto von Christin Tidow und Grief Away. Die 27-jährige Pferdewirtschaftsmeisterin aus Springe-Boitzum und ehemalige Dibowski-Schülerin sichert sich mit diesem Ergebnis Platz vier in der dritten Abteilung der hannoverschen L-Vielseitigkeit. ye



Stark unterwegs: Andreas Dibowski mit seinem Fuchs Belfast.

FOTO: FRIEDMANN

### HANDBALL

#### Bundesliga

HSG Wetzlar – Magdeburg	27:29
Göppingen – Ludwigshafen	32:28
THW Kiel – Gummersbach	29:23
Hüttenberg – Rh.-Neckar Löwen	23:36
Stuttgart – Fuchse Berlin	24:24
SG Flensburg – Leipzig	30:27
Minden – Lemgo	24:24
N-Lübbecke – Erlangen	27:27
Hannover-Burgdorf – Melsungen	26:23

1. Rh.-Neckar Löwen	26	816:632	44: 8
2. SG Flensburg	27	790:685	42:12
3. Fuchse Berlin	26	752:684	41:11
4. Hannover-Burgdorf	27	762:706	41:13
5. SC Magdeburg	27	803:725	40:14
6. THW Kiel	27	792:691	37:17
7. MIT Melsungen	27	749:700	33:21
8. SC Leipzig	27	715:693	30:24
9. FA Göppingen	27	735:738	26:28
10. HSG Wetzlar	27	709:693	25:29
11. TBV Lemgo	27	697:741	25:29
12. GWD Minden	27	724:773	22:32
13. HC Erlangen	27	652:737	17:37
14. TVB Stuttgart	27	668:748	16:38
15. VfL Gummersbach	27	683:767	14:40
16. TuS N-Lübbecke	27	616:724	12:42
17. TV Hüttenberg	27	665:791	10:44
18. Ludwigshafen	27	638:738	9:45



Rechtzeitig trinken: Das rät HAZ-Trainer Markus Pingpank (kleines Bild) den Freizeidläufern beim Hannover-Marathon.

FOTOS: ARCHIV

## Fit für den Marathon

Was muss man tragen, wann sollte man essen und trinken? HAZ-Trainer Markus Pingpank gibt Tipps für einen erfolgreichen Wettkampf in Hannover

Von Carsten Schmidt

**Hannover.** Der HAJ Hannover Marathon am Wochenende wird ein Fest – für die Zuschauer. Viel Sonne und vorhergesagte Temperaturen um 20 Grad bieten den perfekten Rahmen, um die Sportler entlang der Strecke anzufeuern. Diese Prognose mahnt aber insbesondere die Hobbyläufer zu Umsicht vor und während des Wettkampfs. Markus Pingpank (54) aus Barsinghausen, der mit 28:36 Minuten den Landesrekord im 10 000-Meter-Lauf hält und jetzt als Lauftrainer unter anderem der HAZ-Vorbereitungsgruppe tätig ist, gibt Tipps, wie die Herausforderung Marathon oder Halbmarathon gut zu überstehen ist.

■ **Training:** Wer im Marathon startet, sollte eine halbes Jahr trainiert haben, auch für die halbe Distanz sollten drei bis sechs Monate Vorbereitung investiert worden sein. Und selbst im 10-Kilometer-Lauf sollten Ungeübte nicht spontan mitmachen, das Rennen beginnt um 13 Uhr, wenn die höchsten Tagstemperaturen herrschen.

■ **Die unmittelbare Vorbereitung:** Der Alltag sollte normal weiterlaufen. Das Training sollte aber heruntergefahren werden, damit sich die Energiespeicher vor dem Wettkampf füllen. Stress ist möglichst zu vermeiden, ebenso ungewohnte

Belastungen wie beispielsweise exzessive Gartenarbeit.

■ **Gesundheit:** Wer Fieber hat oder mit Antibiotika behandelt wird, sollte auf den Start verzichten. Zu beachten ist auch, dass ein grippaler Infekt seit vier Wochen auskuriert sein sollte. Ein kleiner Schnupfen oder ein leichtes Kratzen im Hals dagegen hindern den Sportler nicht zwingend am Start. Ursache dafür kann auch sein, dass nach intensiver Vorbereitung die Abwehrkräfte im Körper heruntergefahren sind.

■ **Kleidung:** Sie sollte leicht, luftig und atmungsaktiv sein. Die Faustregel lautet, dass bei mehr als zwölf Grad Celsius in kurzer Hose gelaufen wird. Nicht die Schuhe unmittel-

bar vor dem Wettkampf wechseln, sie sollten mindestens zwei bis drei Wochen eingelaufen worden sein. Pingpank selbst hat mit doppelseitigen Socken gute Erfahrungen, aber auch Kompressionsstrümpfe können zu einem guten Gefühl beitragen.

■ **Getränke:** Schon an den Start sollten die Läufer eine Trinkflasche mit einem halben Liter Fassungsvermögen mitnehmen und diese langsam auf den ersten Kilometern leeren. Das hilft auch bei der Regulierung des Lauftempo, man vermeidet ein zu schnelles Anlaufen. Unterwegs wäre es ideal, natriumhaltiges Wasser zu sich zu nehmen. Das ist aber schwierig, weil das Trinkwasser häufig natriumarm ist. Da kann die

Zugabe von etwas Salz Abhilfe schaffen. Niemand sollte aber glauben, dass er mit möglichst viel Flüssigkeitsaufnahme den Verlust unterwegs komplett ausgleichen kann. Man sollte daher nur die Menge an den Erfrischungs- und Verpflegungsstationen zu sich nehmen, die man verträgt.

■ **Ernährung:** Keine Experimente vor dem Wettkampf, es reicht die gewohnte Kost. Während des Laufens hilft am schnellsten zuckerhaltiges Gel. Bananen oder anderes Obst brauchen mindestens zwei Stunden, ehe sie im Körper verdaut sind und die Energie bereitsteht.

■ **Probleme im Lauf:** Wem unterwegs schwindlig wird, oder wer Kreislaufprobleme hat, sollte sofort den Lauf abbrechen, um seine Gesundheit nicht zu gefährden. Bei Krämpfen unterwegs kann es helfen, zu gehen oder langsamer zu laufen und den betroffenen Muskel zu dehnen. Eine Massage hilft, falls ein Zelt in der Nähe ist. Auch leicht gesalzenes Wasser kann helfen, weil Krämpfe unter anderem durch Natriummangel entstehen.

■ **Am Ziel:** Beim Marathon und Halbmarathon sammelt sich kaum Laktat im Körper an. Daher braucht man nicht auszulaufen, sondern darf sich ein kühles Getränk schmecken lassen.

### Selbstbewusste HAZ-Vorbereitungsgruppe

**Aller guten Dinge waren zehn** – jedenfalls für die 85 Mitglieder der HAZ-Vorbereitungsgruppe. Zu einem Abschlusstest trafen sich am Sonnabend vor Ostern die Freizeitsportler, die sich seit Ende Oktober 2017 gemeinsam für ihren Start beim Hannover-Marathon am 8. April in Form bringen.

Die Aufregung bei vielen steigt, aber auch das Selbstvertrauen nach harten Trainingsmonaten. „Ich fühle mich super vorbereitet für meinen ersten Marathon“, sagt Svenja Kirbis (32). Auch Henning Wilke (30) geht guter Dinge an die Startlinie: „Die regelmäßigen Treffs und mein Trainingsplan ha-

ben mich richtig vorangebracht“, sagt er.

**Deshalb hat der 30-Jährige** nicht nur zehn Kilogramm abgenommen, sondern läuft am Sonntag Marathon statt Halbmarathon, wie ursprünglich vorgesehen. Jetzt muss er nur noch das Lampenfieber in den Griff bekommen. fe

## Eine Schippe drauf fürs Finale

Scorpions benötigen heute gegen den Favoriten Tilburg mehr Zug zum Tor / Defensive steht gut

Von Stephan Hartung

**Hannover.** Eigentlich ist noch nichts passiert. Nun gut, die Hannover Scorpions haben im Halbfinale der Eishockey-Oberliga mit 2:4 bei den Tilburg Trappers verloren – es war das Auftaktspiel



Die haben Zweitliga-Format.

Eric Haselbacher, Scorpions-Sportchef

dieser Play-off-Serie. Jedoch hat niemand erwartet, dass die Scorpions die hochfavorisierten Niederländer vom Eis fegen. Dennoch steigt der Druck leicht an,

wenn es heute (20 Uhr, Hus-de-Groot-Eisarena) in Mellendorf zum zweiten Treffen kommt.

Die Scorpions wollen die Serie dann ausgleichen. Mit einem 0:2-Rückstand am Freitag erneut nach Tilburg zu fahren, wäre wohl eine zu große Hypothek. Auch das Halbfinale findet im Modus „Best of five“ statt, drei Siege sind also zum Weiterkommen notwendig. „Das ist einfach eine überragende Mannschaft, die in der Oberliga nichts zu suchen hat. Die haben Zweitliga-Format“, sagt Scorpions-Sportchef Eric Haselbacher.

Was Haselbacher aber auch weiß: Jetzt steht ein Heimspiel auf dem Programm, und die Statistik spricht dafür, dass die Scorpions mit Optimismus in diese Partie gehen können. In der aktuellen Play-off-Saison trugen sie fünf Partien auf eigenem Eis aus, viermal gegen sie als Sieger in die Kabine. In der regulären Saison wiederum waren die Tilburger zweimal zu



„Nur Linda allein reicht nicht“: Scorpions Goalie Björn Linda hielt in Tilburg überragend.

FOTO: SIELSKI

Gast in Mellendorf – jeweils mit dem besseren Ende für die Mannschaft von Trainer Dieter Reiss.

Die nackten Zahlen stimmen,

besser werden müssen dagegen die Offensivaktionen der Wedemärker. „Wir benötigen mehr Zug zum Tor. In Tilburg haben wir vielleicht zu

## DFB-Boss hält nichts von 96-Kritik

**Hannover.** Von höherer Stelle konnte 96 keine Antwort erwarten. Manager Horst Heldt hatte sich beim DFB beschwert. Die Antwort folgte bereits gestern vom DFB-Präsidenten Reinhard Grindel war neben Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil Gast des wieder einmal sehr unterhaltsamen Talks „Sport trifft Politik“. Grindel nutzte das auf Nachfrage von Moderatorin Bettina Tietjen zu einer kleinen Vorlesung über den Videobeweis.

Grindel hatte sich vorher bei DFB-Schiri-Chef Lutz-Michael Fröhlich schlaun gemacht. „Inhaltlich halte ich davon null“, sagte der DFB-Chef zum 96-Schreiben. „Es ist gar keine Frage, dass der Spieler Füllkrug im Abseits stand, das hat der Videoassistent erkannt“, erklärte Grindel. „Der Schiedsrichter hätte nach den Regelvorgaben nicht mal selbst nachschauen müssen, das ist bei faktischen Fehlern nicht vorgesehen.“ Schiedsrichter Winkmann habe in der aufgeheizten Atmosphäre aber noch mal nachschauen wollen.

96 hatte auch auf das Tor zum 1:0 von Robert Lewandowski beim Bayern-Sieg gegen Dortmund verwiesen und behauptet, der Stürmer habe klar im Abseits gestanden, ohne dass der Videoassistent eingegriffen habe. Dazu Grindel: „Lewandowski stand nicht im Abseits. Man muss unterscheiden zwischen dem Spielen des Balles und dem Verlassen des Balles vom Fuß. Und beim Spielen des Balles war es gleiche Höhe.“

Dies wird 96 laut Grindel so auch als Antwort bekommen. „Das mag nicht jeden in Hannover begeistern“, sagte Grindel noch – und tatsächlich schüttelte Heldt im Publikum den Kopf. aw



Gestern Abend in Hannover: Ministerpräsident Stephan Weil (von links), Moderatorin Bettina Tietjen und DFB-Boss Reinhard Grindel.

FOTO: PETROW

### IN KÜRZE

#### Kreisliga 3 muss morgen nachsitzen

**Hannover.** In der Fußball-Kreisliga 3 stehen morgen Abend einige Nachholspiele an. Die Begegnungen: FC Can Mozaik – SV Nothen/Lenthe (18 Uhr), TSV Limmer – Mühlenberger SV (18.30 Uhr), Badendstädter SC – SV Weetzen, TSV Kolenfeld – TSV Goltern, TSV Barsinghausen II – SG 05 Ronnenberg (alle 19 Uhr).

defensiv agiert“, sagt Haselbacher. Die offizielle Schussstatistik von 49:26 für Tilburg aus Spiel eins spricht für sich. Vor allem müssen die Scorpions aber die wenigen Gelegenheiten, die ihnen die Trappers anbieten, konsequent nutzen.

Im zweiten Drittel erhielten sie drei Überzahlspiele. Doch das Powerplay lahmte und sorgte für keine Torfahrt – ganz im Gegenteil. Rund um die 30. Minute waren die Scorpions mit dem zwischenzeitlichen 1:1 gut bedient, die Trappers waren mit einem Mann weniger auf dem Eis das bessere Team und hatten durch Parker Bowles und Brock Montgomery die Möglichkeiten zur Führung – scheiterten jedoch entweder an Keeper Björn Linda oder an der Latte des Scorpions-Tores. „Nur Linda allein reicht aber nicht. Kämpferisch war das okay, für alles andere müssen wir jetzt eine Schippe drauflegen, brauchen aber auch etwas Scheibenglück“, sagt Eric Haselbacher.