

## Guardiola will nicht lamentieren

**PORTO.** Der FC Bayern München beschwört wie selten zuvor den Teamgeist. Pep Guardiola stoppte vor dem ersten Duell mit dem von ihm hochgelobten FC Porto (heute, 20.45 Uhr, live im ZDF) sogar jedes weitere Wehklagen über die Personalnot des deutschen Fußball-Meisters, der immer noch als großer Favorit in das Champions-League-Viertelfinale geht. „Wir haben genug über die Situation gesprochen“, erklärte Guardiola. „Wir werden das Bestmögliche versuchen. Wir lamentieren nicht“, sagte er bestimmt.

Arjen Robben, Franck Ribéry, Bastian Schweinsteiger, David Alaba, Medhi Benatia, Javier Martínez hocken daheim in München, aber Guardiola sucht im Norden Portugals den Erfolg mit den vorhandenen Stars. „Es geht darum, mit den Spielern, die da sind, eine Einheit zu bilden. Wir haben Vertrauen in die Gruppe“, sagte Weltmeister Thomas Müller.

**Weitere Viertelfinalhinspiele:** Paris St. Germain – FC Barcelona (heute, 20.45 Uhr), Atlético Madrid – Real Madrid 0:0, Juventus Turin – AS Monaco 1:0.

### SPORT IN KÜRZE

#### 6:1 – ERC Ingolstadt fertigt Adler Mannheim ab

**MANNHEIM.** Der ERC Ingolstadt hat das dritte Finalspiel der Deutschen Eishockey Liga (DEL) gewonnen und damit einen weiteren Schritt Richtung Titelverteidigung gemacht. Dank einer starken Leistung gewannen die Oberbayern gestern Abend bei den Adlern Mannheim mit 6:1 (1:1, 4:0, 1:0) und gingen in der „Best of Seven“-Serie mit 2:1 in Führung. Michel Périard (4.), Brendan Brooks (22.), Aaron Brocklehurst (26.), Jared Ross (39.), John Laliberte (39.) und Brandon Buck (44.) ließen die Ingolstädter jubeln. Für Mannheim traf nur Kai Hospelst (6.).

### SPORTNOTIZEN

**TENNIS:** Das Preisgeld bei den French Open in Paris ist kräftig erhöht worden. 28 Millionen Euro werden ausgeschüttet. 2014 waren es noch 25 Millionen Euro.

**EISHOCKEY:** Die deutsche Nationalmannschaft muss bei der WM in Prag auf Verteidiger Alexander Sulzer verzichten. Der Kölner ist verletzt.

**FUSSBALL:** In der Bezirksliga, Staffel 2, kann der TSV Kaltenweide/Krähenwinkel heute Abend (18.30 Uhr) mit einem Sieg bei Niedersachsen Döhren die Tabellenführung übernehmen. *kös*

### SPORT IN ZAHLEN

■ **EISHOCKEY**  
DEL, Play-off-Finale („Best of seven“), Spiel 3: Adler Mannheim – ERC Ingolstadt 1:6 (Play-off-Stand: 1:2).

■ **HOCKEY**  
Länderspiel: Großbritannien – Deutschland 1:2.

■ **TENNIS**  
ATP-Turnier in Monte Carlo, 1. Runde: Tsonga (Frankreich) – Struff (Warstein) 6:4, 6:4. 2. Runde: Cilic (Kroatien) – Mayer (Bayreuth) 6:3, 3:6, 6:3.

■ **WASSERBALL**  
Weltliga, Gruppe B: Spanien – Deutschland 14:8.

### SPORT IM TV

**Gewichtheben,** Europameisterschaft, Finale der Frauen bis 63 kg (18 Uhr, Eurosport).  
**Fußball,** Champions League, Viertelfinale, Hinspiel: FC Porto – FC Bayern München (20.25 Uhr, ZDF).

# „Die Praxis ist mitunter schon sehr hart“

Trainer Markus Pingpang spricht im Interview über die HAZ-Laufgruppe, Tücken der Vorbereitung und Wettkampfzeiten



„Das regelmäßige Training wird sich auszahlen“: Trainer Markus Pingpang (rechts) bereitet akribisch Läufer auf den Hannover-Marathon vor, hier gibt er Carsten Fleisch von der HAZ-Laufgruppe Ratschläge. Foto: Körner

**Herr Pingpang, vor fünf Monaten haben rund hundert Mitglieder der HAZ-Vorbereitungsgruppe unter Ihrer Anleitung Kurs auf den 19. April genommen. Wie ist es um die Form der Läufer kurz vor dem Hannover-Marathon bestellt?**

Die Form stimmt für den Fall, dass es kommenden Sonntag nicht allzu warm sein sollte. Wir haben fast die ganze Zeit bei kühlen oder gar kalten Witterungsbedingungen trainiert. Da fehlt einfach dieser und jener Lauf bei höheren Temperaturen, um den Körper daran zu gewöhnen.

**Werden alle Freizeitläufer, die sich vorigen November für die Gruppe angemeldet hatten, am Sonntag starten?** Weil sie verletzt oder beruflich verhin-

dert sind, müssen etwa zehn passen. Diese und jene Krankmeldung eingerechnet, meine ich, dass 85 bis 90 Mitglieder der Gruppe antreten werden. Das ist schon mal ein gutes Ergebnis.

**Nicht jeder, der sich ursprünglich für den Marathon entschieden hatte, nimmt ihn nun in Angriff, sondern hat auf eine kürzere Strecke umgemeldet. Hat das mit anfänglicher Selbstüberschätzung zu tun?** Die meisten werden tatsächlich den Halbmarathon laufen. 35 sind über die 42 Kilometer dabei. Fünf Monate Vorbereitung waren gerade für Anfänger oder Läufer mit wenig Erfahrung zu kurz. Wenn dann noch eine Erkältung auftritt oder ein Urlaub ansteht, fehlen schnell vier wichtige Wochen, um sich die nöti-

ge Form zu holen. 2016 ist der Hannover-Marathon noch früher terminiert, man müsste dann idealerweise schon im September loslegen. Und was es bedeutet, sich – auch mit Blick auf Beruf und Familie – auf einen Marathon vorzubereiten, das merken viele erst, wenn sie damit begonnen haben. Die Praxis ist da mitunter schon sehr hart.

**Viele Gruppenmitglieder haben sich lobend über die 14-tägigen gemeinsamen Läufe geäußert. Was macht hier den besonderen Effekt aus?** Sie sind eigentlich das Wichtigste bei dieser Form der Vorbereitung auf einen solchen Wettkampf. Jede Gruppe hat



#### LAUFGRUPPE

ihre eigene Dynamik, sie motiviert ungemein. Das kann kein Einzeltraining wettmachen.

**Was hat die nunmehr siebte HAZ-Vorbereitungsgruppe von früheren unterschieden?**

Sie war mehr Breitensportlich ausgerichtet. Fast 20 Frauen und Männer waren Laufanfänger, mehr als in den Vorjahren. Entsprechend war das Trainings-tempo ausgerichtet.

**Geben Sie doch mal eine Prognose ab: Wie viele Mitglieder der HAZ-Vorbereitungsgruppe werden am Sonntag ihr Erfolgserlebnis haben?** Ob Marathon, Halbmarathon oder zehn

Kilometer: Ich meine, dass alle ins Ziel kommen werden. Das regelmäßige Training, bei dem es insgesamt zwölf Treffs gegeben hat, wird sich auszahlen. Ob jeder Läufer mit der Zeit zufrieden sein wird, die er brauchen wird, das ist eine andere Frage. Das ist in hohem Maße, wie schon angeführt, auch witterungsabhängig.

**Welchen wichtigen Tipp geben Sie den Läufern für Sonntag mit auf den Weg?** Ausreichend zu trinken. Am besten schon eine Trinkflasche am Start dabei zu haben und auf den ersten zwei, drei Kilometern Flüssigkeit zu sich nehmen. Wichtig ist auch, verhalten anzulaufen.

Interview: Norbert Fettback

### Getrennt unterwegs

**Catrin und Thomas Hanisch:** „Der Lauf kann kommen.“

Catrin Hanisch ist gute Dinge. Einen persönlichen Rekord peilt die 49-Jährige nicht an; ihr geht es hauptsächlich darum, Spaß zu haben und gut anzukommen. Das Ziel am Neuen Rathaus. Die Voraussetzungen dafür seien gegeben nach der monatelangen Vorbereitung mit der HAZ-Gruppe, mit deren Hilfe sie gut über den Winter gekommen sei. „Eine Zeit von weniger als 2:30 Stunden wäre schön“, sagt die Barsinghäuserin. „Eine 2:15 wäre super.“ Sie startet am Sonntag über die Halbmarathondistanz, geplant war dies Seite an Seite mit ihrem Ehemann Thomas. Doch der muss schweren Herzens passen. Eine sechswöchige Krankheit hat

ihn im Frühjahr aus der Bahn geworfen. Dieses Defizit war jetzt auch in einem zweiwöchigen Trainingslager auf der spanischen Insel Mallorca nicht mehr wettzumachen, das das Paar mit großer Freude absolvierte. „Ich hätte mir Mühe, den Halbmarathon durchzuhalten“, sagt der 49-Jährige, für den beim Sport der Ausgleich zum stressigen beruflichen Alltag im Vordergrund steht. „Ich will beim Laufen den Kopf freibekommen“, sagt er. Am Sonntag tritt Thomas Hanisch nun über zehn Kilometer an, fehlen will er bei diesem Großereignis auf keinen Fall. Das Vorhaben, in Hannover zusammen an der Startlinie aufzustellen zu nehmen, muss nun ein weiteres Jahr warten. *fe*



### Gemeinsam unterwegs

**Unda und Matthias Karlshaus:** Ein kleines Malheur hat den großen Plan durcheinandergebracht. „Ich hatte einen Muskelfaserriss in der Wade“, berichtet Unda Karlshaus. „Diese Verletzung habe ich leider nicht ernst genug genommen.“ Die 46-Jährige lief weiter – mit der Folge, dass sie im Januar und Februar sechs Wochen komplett mit der Vorbereitung auf das Großereignis aussetzen musste. Und damit lief ihr die Zeit weg, um fit genug zu sein für den Marathon am Sonntag, zu dem sie zusammen mit ihrem Mann Matthias (50) antreten wollte. Starten werden die beiden trotzdem. „Ich habe umgemeldet und laufe den Halben“, sagt sie. Ein wenig Traurigkeit ist aus ihren Worten

herauszuhören, doch die 42 Kilometer seien aufgrund der Vorgeschichte ein zu großes Risiko. „Der Wadenmuskel ist noch nicht locker genug“, sagt sie. Aber auch spürbare Vorfreude klingt an – das Projekt, gemeinsam anzutreten, hat Bestand. „Mein Mann ist solidarisch und steht zu seinem Wort“, sagt die Hannoveranerin, der der Austausch in der HAZ-Vorbereitungsgruppe gutgetan hat. Im Duo soll am Sonntag die Zweistunden-Grenze geknackt werden. Unterstützung wird es in der List von den beiden jüngsten Kindern Jonne (5) und Paula (8) geben: Sie feuern die Eltern an, nachdem sie am Sonnabend selbst ihre Runden im Maschpark gedreht haben. *fe*



### Schnell unterwegs

**Henning Gabel:** Der Plan von Trainer Markus Pingpang hat ihm die Richtung vorgegeben. Drei-, viermal die Woche hat er zuletzt die Laufschuhe geschnürt. Eigentlich lief es auch wie am Schnürchen. „30 Kilometer am Stück, die schaffe ich inzwischen locker“, sagt Henning Gabel. Viel fehlt also nicht zu der Distanz, von der viele Läufer träumen und die der 26-Jährige am Sonntag in Hannover erstmals bewältigen wollte. Daraus wird nichts, schuld ist ein nicht voraussehender Besuch beim Zahnarzt. „Mir mussten Weisheitszähne gezogen werden“, sagt Gabel. Noch drei Wochen nach der Operation hatte er starke Schmerzen, entsprechend lange musste er mit dem

Training aussetzen. Das machte ihm einen entscheidenden Strich durch die Vorbereitung auf sein Marathondebüt. Seine Laufpläne für kommenden Sonntag hat der Sozialpädagoge aus Hannover, der in Celle arbeitet, deshalb aber nicht komplett über den Haufen geworfen. Er wird auf die halbe Distanz wechseln, „diese Strecke schaffe ich ganz bestimmt“. Und zwar in rund zwei Stunden, wie Gabel hofft. Die Form dafür hat er sich auch bei den gemeinsamen Läufen mit der HAZ-Vorbereitungsgruppe geholt. „Ich würde das auch wieder machen“, sagt er. Irgendwann, das hat er sich fest vorgenommen, muss es doch klappen mit dem Marathon! Vielleicht nächstes Jahr. *fe*



# „Ich bin ja kein Seelsorger“

Turn-Cheftrainer Andreas Hirsch spricht im Interview über die Chancen seines jungen Teams bei der heute beginnenden EM und den Killerinstinkt im Wettkampf

VON MANUEL BECKER

Für die Turner beginnt heute bei der EM in Montpellier der erste Saisonhöhepunkt des Jahres. Auf die deutschen Turner trifft das nur bedingt zu. Fabian Hambüchen hat beschlossen, dass es „zu viele Saisonhöhepunkte sind“. Oder wie es sein Vater ausdrückt: „Fabian ist nicht mehr der Jüngste.“ Er konzentriert sich lieber auf sein Sportstudium in Köln, die erstmals ausgetragenen Europaspiele im Juni in Baku und die WM im Oktober in Glasgow. Auch der Hannoveraner Andreas Toba legt den Fokus auf Europaspiele und WM. Der doppelte Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in London, Marcel Nguyen, und der Chemnitzer Andreas Bretschneider fehlen verletzt. Cheftrainer Andreas Hirsch, der seit 2007 für den Aufschwung der deutschen Turner gesorgt hat, muss improvisieren.

**Herr Hirsch, Sie fahren mit einem unbekanntem Team zur Europameisterschaft, Wie sind die Erwartungen?** Die Situation ist wie sie ist. Gesichter verändern sich eben.

**Mathias Fahrig war 2010 Europameister am Boden und Zweiter im Sprung. Aber für einige ist es die erste EM. Was geben sie den jungen im Team mit auf den Weg?** Ich bin ja kein Seelsorger. Das sind alles Männer, die wissen, was sie machen. Und jeder hat sein Gerät, an dem er auch eine Chance hat, ins Finale zu kommen. Da hoffen wir auf ein bisschen Wettkampfglück.

**Sind es mit EM, Europaspielen und WM in diesem Jahr zu viele große Wettkämpfe?** Die Anzahl ist schon hoch, da muss man sich die Kräfte einteilen. Unser Ziel sind die Olympischen Spiele in Rio nächstes Jahr, und da muss man eben auch einen Plan B haben, wenn es wie jetzt so viele Verletzte gibt, und auf Turner ohne großen Namen bauen. Für sie ist die EM auch eine Chance, sich aus dem Schatten heraus zu turnen. Je mehr Wettkämpfe es gibt, desto mehr Chancen haben sie. Da braucht man schon mal drei Anläufe, damit es einmal fürs Finale reicht. Arjen Robben schießt ja auch zweimal daneben und trifft erst dann. Es ist eben nicht jeder Versuch ein Treffer, und die EM ist jetzt ein Versuch. Die

Treffer sind dann bei der WM in Glasgow und Rio wichtig.

**Und worauf kommt es bei solch einem Versuch an?**

Einige Turner stehen ja zum ersten Mal mit Olympiasiegern und Weltmeistern in der Halle. Da heißt es sich Schulter an Schulter zu behaupten, aber auch einen Killerinstinkt für den Wettkampf zu entwickeln.



Mathias Fahrig (oben) und Cheftrainer Andreas Hirsch. Fotos: apf

Auch ich als Trainer lerne die Sportler ganz anders kennen. Das ist wie im Fußball: Auch da gibt es Leute, die drehen sich weg, wenn es darum geht, wer den Elfmeter schießt. Andere sagen: Ich mach es! So ist es auch beim Turnen. Die einen sind gerade im Wettkampf überzeugt, ihre Elemente sicher zu zeigen, andere denken eher daran, dass sie bloß nicht runterfallen.

**Was macht den Reiz des Turnens aus?** Erinnerungen ans Turnen hat ja jeder. Und sei es, dass er sich daran erinnert, wie er bei einer Hocke über den Kasten, mit den Füßen hängen geblieben ist. Welche Vorstellung die Leute vom Turnen haben? Sie bewundern die unglaubliche Kraftleistung an den Ringen, die Flügel am Reck. Turnen ist Mut, Kraft, Eleganz und das ganze trotz höchster Schwierigkeit mit einem Hauch an Leichtigkeit.

**Träumen viele Turner davon, ein eigenes Element zu entwickeln, dass nach ihnen benannt wird, um so ein bisschen unsterblich zu werden? Wie Andreas Bretschneider mit seinem nach ihm**

**benannten Element am Reck? Oder Pauline Schäfer bei den Frauen mit einem nach ihr benannten Salto?** Andreas hatte diesen Traum tatsächlich schon in der Kindheit. Er wollte ein Element, das seinen Namen trägt. Dafür hat er lange trainiert, viel probiert, und dann ausgerechnet etwas entwickelt, das so schwer ist, dass der Internationale Turnverband seine Schwierigkeitskategorie von G auf H anheben musste. Das ist bemerkenswert.

**Sie haben an den Ringen einst die Hirsch-Spinne erfunden. Erzählen Sie mal.** Ach wissen Sie: Machen Sie sich Musik von 1920 an und schauen sich das mal in Ruhe an, dann wissen Sie, warum ich das als Schnee von gestern bezeichne.

**Das Aufgebot:** Matthias Fahrig (Halle), Sebastian Krimmer (Stuttgart), Lukas Dauser (Unterhaching), Waldemar Eichorn (Dillingen), Christopher Jursch (Cottbus) und Philipp Herder (München); Pauline Schäfer (Pflugscheid-Hixberg), Michelle Timm (Berlin), Kim Janas (Stuttgart) und Pauline Tratz (Rintheim).