

Am Rande

Muskulöse Vorbilder



Carlo Czichowski über Bodybuilder

Bodybuilding ist nicht jedermanns Sache. Für die einen ist ein muskulöser Körperbau ein modernes Schönheitsideal, andere wiederum finden zu viele Muskeln ab einem gewissen Grad schon nicht mehr attraktiv. Das soll jeder halten, wie er mag. Von Oberflächlichkeiten mal abgesehen, hat Bodybuilding natürlich auch einen sportlichen Anspruch, der vor allem zum Ende des vergangenen Jahrhunderts noch von vielen Skeptikern geleugnet wurde.

Doch die Zeiten der Stereotypen sind vorbei. Ich würde sagen, dass sich insbesondere Amateursportler aus anderen Sportarten etwas abgucken können. Vor allem in Sachen Disziplin, wo die besten Kraftsportler heutzutage absolute Vorbilder sind: Ihr Ehrgeiz, ihr Trainingsfleiß, ihre Perfektion und ihr Durchhaltevermögen - all das macht die Bodybuildingszene aus. Und da kann sich so mancher Hobbysportler eine Scheibe von abschneiden.

DM: Nächster Titel für Läuferin Cornelia Wagener

Hamburg. Cornelia „Conny“ Wagens Titelsammlung ging bei den Deutschen Langstreckenmeisterschaften in Hamburg weiter. Die 69-jährige Fischelbacherin (LC Diabli Eschenburg-Eiershausen) lief über 5000 m auf der Jahnkampfbahn im Stadtpark am Planetarium kontrolliert.

„Vom Start weg habe ich mich vorne orientiert, auch wenn ich einige Zeit brauchte, um in den Rhythmus zu kommen“, sagte die Wittgensteinerin. In 22:12,16 min. setzte sie sich in der Altersklasse W65 durch und erweiterte ihre umfangreiche nationale Titelsammlung mit dem dritten AK-Sieg in der noch jungen Saison 2025.

Der Alchener Frederik Jonas Wehner (SG Wenden) musste wegen einer Knöchelverletzung, die er sich bei den Halbmarathon-Meisterschaften in Salzkotten zugezogen hatte, kurzfristig absagen. *khm*

Viana erzielt zwei Tore bei Länderspiel-Debüt



Constanța/Fern-dorf. Gabriel da Rocha Viana (Foto), Handball-Profi beim Zweitligisten TuS Ferndorf, hat am Donnerstag

abend sein Debüt in der Nationalmannschaft seines Heimatlandes Portugal gefeiert. Die Südeuropäer verloren das Qualifikationsspiel zur Europameisterschaft 2026 in Constanța gegen Gastgeber Rumänien mit 24:28 (11:13), waren aber schon vorher für die EM im nächsten Januar qualifiziert. Der 22-Jährige erzielte bei seiner Premiere zwei Treffer. Auch im letzten Spiel der Gruppe 8 am Sonntag an gleicher Stelle gegen Israel gehört der Linksaußen wieder zum portugiesischen Kader. *lgr*



Im heimischen Wohnzimmer in Kaan-Marienborn ist extra ein Pauschenpferd aufgebaut worden, damit Hannes Walter neben den Trainingseinheiten in Dreis-Tiefenbach üben kann.

WOLFGANG LEIPOLD

Das Wohnzimmer als Turnhalle

Kaan-Marienborner Hannes Walter von der Siegerländer KV ist ein hoffnungsvolles Turntalent. Dafür trainiert der Elfjährige sehr intensiv - und das nicht nur in der Sporthalle

Wolfgang Leipold

Dreis-Tiefenbach/Kaan-Marienborn.

Während die meisten seiner Altersgenossen die Osterferien zum Auschlafen nutzen, ist Hannes Walter schon früh auf den Beinen. Denn um 9 Uhr beginnt im Kunstturn-Leistungszentrum in Dreis-Tiefenbach das Training, das, unterbrochen von einer Mittagspause, bis 17 Uhr dauert. Bei gutem Wetter nutzt er das Fahrrad, um von seinem Elternhaus in Kaan-Marienborn dorthin zu gelangen, an regnerischen Tagen bringen und holen ihn seine Eltern. Wenn nicht gerade Schulfreien sind, dauert eine Trainingseinheit „nur“ vier Stunden, dann aber sechsmal pro Woche.

Alle sechs olympischen Turngeräte - Boden, Barren, Sprung, Seitpferd, Ringe und Reck - stehen auf dem Programm, bei dem die beiden Trainer Petro Pakhniuk und Markus Römer den inzwischen wieder vielen Talenten Hilfestellungen, Tipps und Anleitungen geben, ihnen aber auch freistellen, was sie bei ihren Übungen gerade festigen oder verfeinern wollen. Zehn Jungs sind es an diesem Tag. Pakhniuk, ein ehemaliger ukrainischer Weltklasseturner, Olympiateilnehmer und Bundesliga-Turner in der Mannschaft der Siegerländer Kunstturn-Vereinigung (SKV), ist schon einige Jahre als Trainer im Siegerland tätig, Markus Römer, auch er ehemaliger Aktiver bei der SKV, ist erst seit März dabei.

Einer dieser jungen talentierten Turner ist Hannes Walter, der gerade an den Ringen „hängt“. Die erreicht er (noch) nur mithilfe einer wegklappbaren Leiter. Einmal oben, schafft Hannes Walter an diesem so viel Kraft erfordernden Gerät sogar den Handstand. Und das mit verblüffender Leichtigkeit und nach diversen Schwüngen mehrmals hintereinander. Vielleicht hilft dabei als zusätzliche Motivation auch die Rockmusik, die das Training begleitet. „Turner auf zum Streite“, das war einmal.

Horst-Walter Eckhardt, Urgestein der heimischen Turnbewegung und Mitglied im SKV-Vorstand, weiß: „Auch die jüngsten Nachwuchsturner müssen alle sechs Geräte trainieren, bevor sie sich später spezialisieren können.“ So wie es Gabriel Kiess und Niels Krämer, feste Mitglieder in der SKV-Mannschaft, getan haben. Beide stehen für den Aufschwung in der Talentförderung bei der SKV.



Hannes Walter von der Siegerländer KV mag das Seitpferd, das für viele andere Turner eher das „Zittergerät“ ist.

SPORTFOTOS BERLIN

nieren, bevor sie sich später spezialisieren können.“ So wie es Gabriel Kiess und Niels Krämer, feste Mitglieder in der SKV-Mannschaft, getan haben. Beide stehen für den Aufschwung in der Talentförderung bei der SKV.

Handstand in Skischuhen

Eckardt hat Hannes Walter erstmals in der Coronazeit wahrgenommen, als er sich ein Video ansah, das den damals Siebenjährigen bei einem Handstand zeigte. Das Besondere: Hannes trug dabei Skischuhe. Seitdem weiß Horst-Walter Eckardt um die außergewöhnliche Beweglichkeit von Hannes, aber auch, welche Problematik dies für ihn mitbringt: „Es ist schwierig, die richtigen Wettkämpfe für ihn zu finden. Für altersgerechte Veranstaltungen ist er zu gut, für leistungsstarke Wettkämpfe zu jung.“ In der Nachwuchs-Bundesliga darf Hannes



SKV-Vorstand Horst-Walter Eckhardt (links) und die Trainer Markus Römer (Zweiter von links) und Petro Pakhniuk (rechts) im Kreis der SKV-Turntalente, zu denen auch Hannes Walter (vorne, Dritter von links) gehört.

WOLFGANG LEIPOLD

Fußballer jammern herum, wenn es nicht nach ihren Vorstellungen läuft. Turner nehmen Entscheidungen des Kampfgerichts hin.

Hannes Walter, Turntalent der Siegerländer KV

nes Walter nur mit einer Sondergenehmigung starten. So wie vor kurzem in Cottbus. Die bisher wertvollste Platzierung erreichte der junge Kaan-Marienborner, als er im Deutschlandpokal, bei dem Mannschaften der Turn-Landesverbände gegeneinander antreten, den dritten Platz erreichte.

Hannes Walter ist also viel unterwegs. Zumal er, wie auch sein Freund, Trainings- und Mannschaftskamerad Moritz Becker, zum Bundeskader gehört und oft in Kienbaum trainiert. Dort, östlich von Berlin, steht ein bestens ausgestattetes Trainingszentrum für viele Sportarten zur Verfügung. Da kommen schon mal je zehn bis zwölf Stunden Fahrzeit für die Hin- und Rückreise zusammen. Dafür haben die Verantwortlichen an seiner Schule, des Siegerner Löhrtor-Gymnasiums, viel Verständnis. Hannes Walter: „Einmal hat es mir mein

Lehrer sogar ermöglicht, eine Deutsch-Arbeit vorzuschreiben, damit ich an einem Lehrgang in Berlin teilnehmen konnte.“ Sport ist übrigens nicht das Lieblingsfach von Hannes Walter. Das sind Englisch und Musik. Religion und Mathematik mag er dagegen nicht besonders.

Dass er Musik als Schulfach mag, ist kein Wunder: Sein Vater Steffen ist ein über die Grenzen des Siegerlandes hinaus bekannter Pianist für Jazz, Pop und Gospel. Er begleitet mit seiner Tastenkunst seit zehn Jahren das populäre „Rudelsingen“. Hannes' Mutter Julia singt in verschiedenen Leistungs-Chören, sein Opa Hans-Jürgen ist Mitbegründer von Lämpels-Jatz-Orchester und Bass-Sänger von „Gospeltrain“. Hannes' kürzlich gestorbene Oma war ebenfalls jahrzehntelang Sängerin bei Gospeltrain, Mitglied des Damen-Ensembles „The Pearls“ und hatte ihre helle Freude daran, dass ihre 13-jährige Enkelin Emma, Hannes Schwester, inzwischen die jüngste Gospeltrain-Sängerin ist. Ein wenig der musikalischen Gene der Walter-Familie hat aber auch Hannes mitbekommen: Er gehört zur Streicher-Klasse des Löhrtor-Gymnasiums - wobei seine Tante Gesine neben der Musik auch turnerisch hervortrat: als Mitglied der Damen-Riege des VTB Siegen.

Klar, Hannes Walter hat auch mal am scheinbar alles beherrschenden Fußball geschnuppert. Der hat ihn aber nicht so begeistert wie das Turnen. Für ihn gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen den beiden Sportarten: „Fußballer jammern herum, wenn es nicht nach ihren Vorstellungen läuft. Turner nehmen Entscheidungen des Kampfgerichts hin.“ Seine Vorbilder sind ihm ganz nah: Der Engländer Courtney Tulloch, seit vielen Jahren Gastturner bei der SKV, und sein eigener Trainer Petro Pakhniuk und dessen Ruhe, mit der der frühere Weltklasse-Athlet seine Erfahrungen und Fähigkeiten an die neue Generation weitergibt.

Die heimische Turnbewegung und alle Beobachter sind gespannt darauf, wie sich Hannes Walter weiterentwickelt. Frei nach dem Reim: „Alle Kinder fall'n vom Reck. Nur nicht Hannes. Denn der kann es.“

Offensivtalent wechselt nach Wuppertal

SF Siegen müssen U19-Spieler Imad Lamnaouar Sekaki ziehen lassen

Siegen. Die Nachwuchsabteilung der Sportfreunde Siegen muss eines ihrer Talente am Saisonende ziehen lassen. Imad Lamnaouar Sekaki verlässt den Verein und wechselt zum Regionalligisten Wuppertaler SV. Der 18-jährige Offensivspieler ist für die U19 der Sportfreunde in der DFB-Nachwuchsliga, der höchsten Junioren-Spielklasse, aktiv. Lamnaouar Sekaki überzeugt in dieser Saison, er bestritt alle Partien von Beginn an und erzielte bis jetzt fünf Treffer in zwölf Einsätzen.

„Imad ist sehr schnell und hat in der Bundesligasaison durchweg sehr gute Leistungen gezeigt. Wir freuen uns, dass sich so ein zielstrebig Junge trotz anderer Anfragen für den WSV entschieden hat“, erklärte WSV-Sportdirektor Gaetano Manno. Dank des Rückzugs von Türkspor Dortmund und der Insolvenzen des KFC Uerdingen und des 1. FC Düren kann der Traditionsverein vom Wuppertaler Zoo nicht mehr absteigen und ist damit in der kommenden Saison ein Gegner von Aufsteiger Sportfreunde Siegen.

Sekaki, Spanier mit marokkanischem Pass, begann in der Jugend beim SSV Hagen und wechselte 2018 zur SpVg. Hagen 11, im Sommer 2021 in die U17 des SSV Bergisch Born und ein Jahr später nach Siegen. *lgr*



Imad Lamnaouar Sekaki verlässt die Sportfreunde Siegen und versucht in der kommenden Saison bei Regionalligist Wuppertaler SV sein Glück.

RENE TRAUT

1:1 - SV Setzen kann nicht mehr absteigen

Fußball-Bezirksliga: Unentschieden reicht

Setzen. Der SV Setzen hat durch den Punktgewinn aus dem 1:1 (1:0) im vorgezogenen Meisterschaftsspiel der Fußball-Bezirksliga 5 gegen den VfR Rüblinghausen auch rechnerisch sichergestellt, in der kommenden Spielzeit dieser Liga anzugehören. Die auf dem ersten Abstiegsplatz stehende Reserve des SV Germania Salchendorf kann in vier ausstehenden Spielen den 13 Punkte betragenden Rückstand auf die Setzener von Trainer Maik Wolf nicht mehr wettmachen.

In der Partie in Obersetzen gestalteten die Platzherren die erste Halbzeit im Gefühl des schon vor dem Anpfiff nur noch theoretisch möglichen Abstiegs gegen den auf Platz fünf rangierenden Olper Nachbarn in sehr ordentlicher Manier und feldüberlegen. Verdient daher die Führung durch den Treffer von A-Junior Leon Brandt aus der 26. Minute.

Nach dem Wechsel war das Spiel dann ausgeglichen, das 1:1 durch David Berg (51.) nach einem Eckball hatte sich angebahnt und entsprach den Kräfteverhältnissen dieses Abends. *hgm*