



Lukas Abele (19) nahm 2016 an der U20-WM teil. Der Deutsche Meister über 1500 Meter hat mit Verletzungen zu kämpfen. ■ F: p



„Alles-Läufer“ Aaron Bienenfeld (19) wechselte zu Jahresbeginn von der LG Offenbach zum SSC Hanau-Rodenbach. ■ Foto: p

Vater des Erfolges läuft gerne mit

Sascha Arndt formt Athleten des SSC Hanau-Rodenbach

Von Jörn Polzin

HANAU ■ Die Leichtigkeit des Laufens fasziniert Sascha Arndt. Davon kann der 50-Jährige nicht genug bekommen. Weder bei seinen Athleten, noch wenn er selbst auf die Strecke geht. Arndt hat sich als Trainer des SSC Hanau-Rodenbach einen Namen gemacht und eine Europameisterin in seinen Reihen.

21. Juli, 2017: Die Verbindung vom italienischen Grosseto nach Rodenbach steht. Beim Gespräch zwischen Lisa Oed und Sascha Arndt laufen die Drähte heiß. Stundenlang tauscht sich die U20-Leichtathletin des SSC Hanau-Rodenbach mit ihrem Vereinstrainer aus. Es ist der Abend vor dem EM-Finale über 3000 Meter Hindernis. Arndt spricht der Rodgauerin Mut zu, geht die Taktik durch, weist auf alltägliche Dinge hin. „Ich habe sie daran erinnert, die Klimaanlage im Hotel auszuschalten, damit sie nicht unterkühlt ist“, erzählt Arndt. Details, die eine wichtige Rolle spielen können. Auch Oed erinnert sich noch gut an das Gespräch, „das mir viel Auftrieb gegeben hat.“ Am Tag darauf ist die 18-jährige Europameisterin.

Nur eine Anekdote, die das besondere Verhältnis zwischen Trainer und Schützling unterstreicht. „Ich sehe die Sportler als Freunde, auch wenn uns ein großer Altersunterschied trennt. Außerdem habe ich als Heimtrainer ein anderes Einfühlungsver-

mögen als die Bundestrainer“, betont der 50-Jährige.

Arndt stammt aus einer Läuferfamilie (siehe Info-Kasten), hat beim SSC bereits einige Talente geformt. Auch wenn Oeds überraschender EM-Titel vieles überlagert, hat er für den Trainer eine ähnliche Wertigkeit wie zwei weitere Erlebnisse. „Im vergangenen Jahr haben wir durch Lisa, Lukas Abele und Julius Hild an drei Tagen drei deutsche Meistertitel geholt“, sagt Arndt. 1989 stellte Arndts Bruder Carsten bei der U20-WM mit 29:42 Minuten einen neuen deutschen Rekord über 10000 Meter auf. „Das ist etwa die gleiche Preisla-

ge“, sagt Sascha Arndt. Trotz der „außergewöhnlichen Leistung“ Oeds scheut ihr Coach den Vergleich mit Gesa Felicitas Krause, WM-Dritte von 2015. Nicht nur weil die Bestzeit der Frankfurterin (9:15,70 Minuten) 45 Sekunden unter der von Oed (10:00,79 Minuten) liegt. „Wenn Lisa im nächsten Jahr unter zehn Minuten läuft, wäre das ein großer Fortschritt. Bei jungen Sportlern muss man aufpassen. Viele trumpfen früh auf, treten später aber kaum noch in Erscheinung“, weiß Arndt - und verweist auf die Belastungsverträglichkeit. Die Formel „Je mehr rein, desto mehr kommt auch raus“, sei der falsche Ansatz. Manchmal müsse man die Athleten bremsen. „Lisa ist sehr ehrgeizig. Auch Aaron Bienenfeld würde am liebsten jedes

Rennen laufen. Da muss man immer die richtige Balance finden und auf Warnsignale hören.“

Deshalb hält Arndt nicht stur an Trainingsplänen fest, setzt immer neue Anreize. Auch für seine Athleten ist das ein Teil des Erfolgs- und Wohlfühlrezepts beim SSC. „Sascha nimmt sich sehr viel Zeit für alle und ist mit Herzen dabei. Er legt viel Wert auf Training in der Gruppe“, lobt Bienenfeld. Zudem bringe er, so Oed, eine „unfassbare Erfahrung“ mit, sei immer offen für Vorschläge. Ein sehr zeitintensives Hobby, dass der Vorsitzende und Trainer des SSC ehrenamtlich betreibt. „Das geht natürlich vom Familienleben ab und ist auch anstrengend. Aber die Leichtigkeit des Laufens ist für mich einfach faszinierend“, sagt der 50-Jährige.

Arndt ist das beste Beispiel für die Ausrichtung des SSC Hanau-Rodenbach: Ein Verein von Läufern für Läufer. Als früherer Hessischer Berglaufmeister mit dem Team ist er auch beim Training lieber mittendrin statt nur dabei. „Wir sind keine Schreibtischtäter. Ich halte mich fit und laufe mit“, sagt er schmunzelnd. Und vielleicht ist der hessische Nachwuchstrainer des Jahres 2016 auch bald Coach einer Olympionikin. Arndt traut Oed den Start bei den Spielen in Tokio 2020 oder 2024 in Paris zu. Die Drähte nach Rodenbach würden dann aber nicht heißlaufen. „Da wäre ich mit dabei.“



„Er ist für mich der beste Trainer der Welt“, sagt die frischgebackene Europameisterin Lisa Oed über Sascha Arndt (rechts). ■ Foto: p

SSC Hanau-Rodenbach: „Familienbetrieb“ seit 1975

Der Schul-Sport-Club (SSC) Hanau-Rodenbach wurde 1975 gegründet. Er war der erste Leichtathletik-Verein in Hessen, der die Integration von ausländischen Jugendlichen als verbindliches Ziel in der Satzung

festgelegt hat. Initiator und Begründer ist Harry Arndt, der drei Jahrzehnte die Geschicke des Vereins führte. In diese Zeit fallen mehr als 30 deutsche Meistertitel und ebenso viele Nominierungen für die Na-

tionalmannschaft. Vor drei Jahren übernahm sein Sohn Sascha den Vorsitz, der als Trainer einige Erfolge nachweisen kann. Saschas Mutter Sigrid Arndt ist Geschäftsführerin, Bruder Carsten Kassenwart. ■ jp

Lisa Oed will sich die nächsten zwei Medaillen holen

Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften der Altersklassen U20 und U18 in Ulm / Auch Marius Abele mit guten Chancen / Finale das Ziel für Regenfuß

OFFENBACH ■ Bei den deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Altersklassen U20 und U18 am Wochenende in Ulm geht die Rodgauerin Lisa Oed wieder auf Medaillenjagd. Aber auch einige andere Sportler aus dem Kreis haben gute Chancen.

Oed startet in der Altersklasse U20 am Samstag (19:40 Uhr) über 2000 Meter Hindernis und am Sonntag (13:45 Uhr) über 3000 Meter. „Im

Hindernislauf ist Lisa als Europameisterin die klare Favoritin, auch auf der kürzeren Strecke“, sagt ihr Trainer Sascha Arndt. Über 3000 Meter hat Oed die zweitbeste Qualifikationszeit im Feld, die in 9:42,81 Minuten allerdings knapp 20 Sekunden über der Saisonbestzeit von Miriam Dattke (LG Regensburg) liegt. „Wenn Lisa da gewinnt, wäre das die nächste Sensation“, sagt Arndt.

Der SSC Hanau-Rodenbach schickt zudem nach langer Zeit mal wieder eine 3 x 1000-Meter-Staffel mit dem Offenbacher Aaron Bienenfeld, Lukas Abele, Philip Ahne und Julius Martiny in das Rennen um die altersklassenübergreifende deutsche Meisterschaft. Mit einer Bestzeit von 7:39,65 Minuten ist die SSC-Staffel allerdings nur an Position 23 von 25 gelistet. „Die Jungs sind klarer Außenseiter

und deutlich jünger als die meisten Konkurrenten“, sagt Arndt, „es wäre schön, wenn sie unter 7:30 Minuten laufen würden.“

Einzelstarts für den Schul-Sport-Club geplant haben Julius Hild über 2000 Meter Hindernis der U20 (Arndt: „Er sollte als U18-Meister des vergangenen Jahres und jüngerer Jahrgang unter die besten sechs laufen können“) sowie Sasha Müller und Jonas Rapp

über 3000 Meter in der Altersklasse U18. Ihr Klubkollege Marius Abele darf sich in diesem Wettkampf heute (15:10 Uhr) sogar Medaillenchancen ausrechnen, ist mit 8:56,98 Minuten mit der sechstbesten Saisonleistung gelistet. Auf einen Start über 1500 Meter, für den er auch qualifiziert ist, verzichtet er wegen Terminüberschneidungen. Für 100 Meter Hürden und den Dreisprung der U20 ist

Sophie Ullrich von der TG Hanau gemeldet. Im 100-Meter-Sprint der U18 will Nadine Mercier vom TV Groß-Zimmern starten, die mit 12,24 Sekunden allerdings nur auf Position 27 gelistet ist.

Auf einen Platz im Finale der besten acht 100-Meter-Sprinter der U18 hofft Daniel Regenfuß von der LG Langen. Mit seiner Saisonbestzeit von 10,89 Sekunden ist er als schnellster Hesse an Position

zwölf gelistet, als Drittschnellster des jüngeren Teilnehmerjahrgangs 2001.

Über 400 Meter Hürden in der U18 will Annika Bruntner von der SG Egelsbach starten, nachdem sie in 66,83 Sekunden Platz drei bei den Hessenmeisterschaften belegt hatte. → Das komplette Wettkampf-Programm aus Ulm wird im Livestream übertragen auf der Internetseite www.leichtathletik.de. ■ mos

Medaillen für Hedderich und Heuchemer

Senioren-EM der Leichtathleten: Hessenrekord von Wrzesniok

OFFENBACH ■ Die Silbermedaille ging bei den Europa-meisterschaften der Leichtathleten über 35 Jahre im dänischen Aarhus an Monika Hedderich (LG Offenbach). In einem äußerst spannenden Wettbewerb im Diskuswerfen der Altersklasse W70 übernahm sie im dritten Versuch mit 23,52 Metern die Führung. Im fünften Durchgang zog eine Niederländerin mit dem Siegwurf auf 24,86 Meter wieder an der Offenbacherin vorbei. Hedderich ließ den ein Kilogramm schweren Diskus zwar auf 24,25 Meter fliegen. Zum Sieg reichte das nicht mehr, aber zum Titel der Vizeeuropameisterin.

Klaus Heuchemer von der LG Seligenstadt holte eine weitere Bronzemedaille für den Leichtathletik-Kreis Offenbach/Hanau. Mit 63,13 Sekunden im Vorlauf über 400 Meter Hürden hatte er sich mit der drittschnellsten Zeit für das Finale der besten acht Langsprinter in der Klasse M50 qualifiziert. Im Finale hielt er sich nach einem furiosen Start lange sogar auf Platz zwei, erst nach der letzten Hürde wurde er noch von einem Tschechen überspurt. In 61,28 Sekunden belegte er den hervorragenden dritten Platz.

Auf der 300-Meter-Hürdenstrecke stellte Kornelia

Wrzesniok (TV Neu-Isenburg) nach Siebenkampf-Bronze ihre glänzende Form erneut unter Beweis und verbesserte schon im Vorlauf in 53,64 Sekunden ihren eigenen Hessenrekord deutlich um acht Zehntelsekunden. Im Endlauf steigerte sie sich nochmals auf 52,73 Sekunden, mit denen sie Vierte wurde.

Hans-Peter Schabinger (TV Neu-Isenburg) belegte im Speerwerfen der Männer M55 mit 36,06 Metern Rang elf. An diesem Wettkampf nahm auch der Olympiasieger von 1980 in Moskau, Dainis Kula aus Lettland, teil, der mit 53,74 Metern die Bronzemedaille holte. ■ kwr



Klaus Heuchemer von der LG Seligenstadt sprintete in 61,28 Sekunden zu EM-Bronze über 400 Meter Hürden. ■ Foto: kwr

Türk Gücü trifft keinerlei Schuld

Hessenpokalspiel wird Mittwoch nachgeholt

HANAU ■ Auch am Tag danach hatte sich Mehmet Bayram noch nicht völlig beruhigt. „Das ist ziemlich ärgerlich“, sagte der Pressesprecher von Türk Gücü Hanau mit Blick auf die Vorkommnisse vom Mittwochabend. Im Erstrundenspiel des Fußball-Hessenpokals hatte der Ost-Gruppenligist gegen den West-Vertreter FC Kalbach mit 3:2 geführt, als zehn Minuten vor dem Ende der Verlängerung das Flutlicht ausging. Die Folge: Spielabbruch. Die Partie soll am Mittwoch (19.30 Uhr) nachgeholt werden.

„Wir hätten das locker über die Bühne gebracht. Kalbach hatte nur zwei Chancen, eine war ein Elfmeter“, so Bayram. „Jetzt fangen wir wieder von vorne an. Das ist ein gewisses Risiko.“ Zumal sich drei Hanauer Spieler in der Partie verletzt haben. „Und zwar genau die drei, die am stärksten waren“, wie der Türk-Gücü-Sprecher betonte. Okan Tas-tan (Bayram: „Er war kaum zu stoppen“) hatte sich die Schulter ausgekugelt. Er wird daher definitiv für das Nach-

holspiel ausfallen. Der Einsatz der Torschützen Adrian Saletnik (bereitete zudem einen Treffer vor) und Michele Moscelli ist ungewiss.

Ärgerlich ist der Abbruch der Partie auch deshalb, weil den Klub keine Schuld trifft, wie Pokalspielleiter Matthias Bausch (Waldbrunn) klarstellte. Türk Gücü hatte die Begegnung bei der Stadt angemeldet, der zuständige Mitarbeiter jedoch vergessen, die Zeitschaltuhr der Flutlichtanlage umzustellen. „Das ist das erste Mal, dass ich das im Pokal erlebe“, sagte Bausch. Weil es um 22 Uhr plötzlich dunkel wurde, müssen die Hanauer nun noch einmal ran. „Das bringt uns ganz schön in die Bredouille“, klagt Bayram: „Der Kreispokal und die Liga beginnen, wir müssen dann regelmäßig Sonntag, Mittwoch, Sonntag ran. Das ist schon hart.“

Ebenfalls am Mittwoch, jedoch bereits um 19.15 Uhr, nachgeholt wird das Hessenpokalspiel zwischen Rai-Breitenbach und den Sportfreunden Seligenstadt. ■ cd

Handballer testen in Groß-Umstadt

DIEBURG ■ Eine Woche vor dem hochkarätigen Weininsel-Handballturnier mit Mannschaften aus der 3. Liga und Oberliga (10. bis 13. August) veranstaltet die MSG Groß-Umstadt an diesem Wo-

chenende zum dritten Mal ein Weininsel-Turnier II für die eigene zweite Mannschaft mit Teilnehmern von der Landesliga bis zur Bezirksliga A. Gespielt wird von heute bis Sonntag in der Heinrich-

Klein-Halle. Dabei ist auch das Bezirksoberligateam der MSG Dieburg/Groß-Zimmern, das in seiner Vorrundengruppe auf Landesligist TV Reinheim sowie die Ligakonkurrenten TSV Kirch-Brombach

und TV Beerfelden trifft. In der zweiten Gruppe spielt das A-Liga-Team des BSC Urberach, das heute (19 Uhr) das Eröffnungsspiel gegen den Gastgeber MSG Umstadt/Habitzeim (Bezirksoberliga)

bestreitet. Weitere Gegner in dieser Gruppe sind die HSG Rodenstein (Landesliga) und TGB Darmstadt (Bezirksoberliga). Das Finale der beiden Gruppensieger ist für Sonntag (14 Uhr) geplant. ■ mos