

# Höhen-Trainingslager in Kenia und USA

Amanal Petros möchte bei der Cross-EM in der Slowakei unter die ersten Fünf

Von Jörg Manthey

Bielefeld (WB). 2018 wird ein extrem spannendes Jahr für Amanal Petros. Aber ehe der 22-Jährige Anfang Januar mit dem Topteam des Deutschen Leichtathletik-Verbandes in ein vierwöchiges pulstreibendes Höhentrainingslager nach Iten (Kenia) abreist, steht in Samorin (Slowakei) erst noch die 24. Crosslauf-Europameisterschaft an. Es ist sein letztes internationales Rennen in der U23-Klasse.

Mit seinem famosen Sieg beim gut besetzten Darmstadt-Cross hat der Sportsoldat ein beeindruckendes Zeugnis seiner aktuellen Form geliefert. Doch die Besetzung an diesem Sonntag in Samorin ist nochmal von anderer Güte. Amanal Petros bekommt es dort mit drei Titelträgern der EM von Bydgoszcz zu tun. Das ficht ihn nicht an, seine Ambitionen offensiv zu formulieren. »Ich werde kämpfen wie ein Löwe, mein Bestes geben und möchte gern eine Top-Fünf-Platzierung erreichen. Das ist realistisch. Ich fühle mich gut«, erzählt der 22-Jährige, der am Mittwoch noch einen strammen 15-km-Dauerlauf absolvierte.

## »DAS WETTER IST MIR EGAL«

Heute hebt der Flieger in Düsseldorf ab. Petros genießt es, im unverkennbaren DLV-Dress unterwegs zu sein. »Das ist bedeutend für mich und motiviert mich zusätzlich«, sagt er stolz. Der Brackweder möchte nach Ankunft in Samorin möglichst noch einige Proberunden auf der Originalstrecke drehen, um ein Gefühl für die Piste zu bekommen. »Das Wetter ist mir egal. Ich kenne die deutsche Kälte ja seit fünf Jahren. Am Anfang tut's noch weh, dann geht's«, grinst er vor seinem fünften Europameisterschaftsstart insgesamt.

## AUF DER PFERDERENNBahn

Am Sonntag um 10.35 Uhr fällt auf der Pferderennbahn der Startschuss zum Rennen über 8,3 Kilometer. Dass der Bielefelder zu den besten U23-Crossläufern des Kontinents zählt, hat er in den vergangenen Jahren bewiesen. 2015 gewann Amanal Petros bei seinem internationalen Debüt Bronze,



Amanal Petros (rechts) mag Crosslauf. In seinem letzten Rennen als U23-Junior strebt der Brackweder bei der Crosslauf-Europameisterschaft einen Platz unter den ersten Fünf an. Foto: Flassbeck

2016 wurde er Vierter. In Samorin misst sich der U23-EM-Zweite über 10.000 Meter noch einmal mit den europäischen Assen der Juniorenklasse. So trifft Amanal Petros in der anspruchsvollen Hippo Arena unter anderem auf drei U23-Europameister aus Bydgoszcz. Über 5000 Meter war Yemaneberhan Crippa (Italien) vorn. Über 10.000 Meter wurde der Sportsoldat nur von Carlos Mayo (Spanien) bezwungen. Beide lagen 2016 bei der Cross-EM knapp vor Amanal Petros.

## GROßER FAVORITENKREIS

Ebenfalls zu beachten ist Yohanes Chiappinelli. Der Italiener ge-

wann im Juli den U23-EM-Titel über 3000 Meter Hindernis und startete wenig später bei der WM in London. Sein Vorteil: Er ist das unruhigste Laufbein, wie beim Cross üblich, gewohnt. Zum Favoritenkreis zählen außerdem die britischen Läufer um den zuletzt bei den Qualifikationsrennen sich in starker Form präsentierenden Mahamed Mahamed.

## PETROS IST DLV-FRONTMANN

Spanien, Italien und Großbritannien lauten die Favoriten auf den Team-Titel. Die Plätze der ersten drei Läufer pro Nation werden addiert. Wer am wenigsten Punkte hat, ist neuer Titelträger.

In der deutschen Mannschaft scheint Amanal Petros nach seinem Sieg beim Darmstadt-Cross klar der stärkste Läufer zu sein. Zum DLV-Team zählen noch Hindernisspezialist Patrick Karl (TV Ochsenfurt), Kidane Tewolde (LG Olympia Dortmund), Jonathan Dahlke (TV Herkenrath) und Karl Junghannß (LAC Erfurt).

## DANKBAR BEIM FRÜHSTÜCK

Kürzlich saß das »Team Petros« – dazu zählen Thomas Heibredner (Trainer), Karsten Stolle (Physiotherapeut), Dr. Michael Dickob (Sportarzt), Udo Brand-Hüdepohl (Trainer, Projektberater), Axel Fischer (Sportwissenschaftler), Jens

Flassbeck (Trainer, Psychologe) und Dorina Kranzmann (Partnerin) – zum Frühstück im Cafe im Bürgerpark beisammen, um eine wunderbare Saison genüsslich und dankbar zu beschließen. Petros' Ausbeute kann sich wahrlich sehen lassen: Team-Europameister, U23-Vize-Europameister über 10.000 Meter, mehrere DM-Titel in der U23, der erste »große« nationale Meistertitel (10 km-Strassen-DM) sowie erste Plätze in der europäischen Bestenliste U23 (5000 Meter und 10 km Straße). Und Samorin steht ja noch aus...

## GESPRÄCH MIT ARNE GABIUS

2018 birgt weitere Meilensteine für Petros' Laufkarriere. Am 4. Januar zieht es die besten deutschen Langstreckler ins Höhentrainingslager nach Iten (Kenia). Der 4000-Einwohner-Ort, 320 Kilometer nordwestlich von der Hauptstadt Nairobi auf 2400 Meter Höhe gelegen, hat schon unzählige kenianische Olympiasieger und Weltmeister hervorgebracht. »Als wir am Samstag bei der Krombacher Brauerei waren, wo ich als Gewinner des Deutschen Nachwuchs-Cups ausgezeichnet worden bin, haben wir uns lange mit Arne Gabius unterhalten«, erklärt Petros. Arzt Gabius, der den Deutschen Rekord über die Marathon-Distanz hält (2:08:33 Std.), gab einen Einblick über die Vorzüge des Höhentrainings. Auch für Trainer Thomas Heibredner war es ein »schöner Austausch«. Kenia! Es wird zugleich Petros' erste Rückkehr auf den afrikanischen Kontinent sein, seit er mit 16 über Äthiopien und ohne seine Familie als Asylbewerber in Deutschland landete.

## GROßES ZIEL: EM IN BERLIN

Nach sechs Wochen in Deutschland geht es ein zweites Mal in luftige Höhen: dann nach Flagstaff (USA), 2000 Meter hoch gelegen. Die Stadt in Arizona ist ein beliebter Wintersportort. Der nahe gelegene Mount Elden ist 2835 Meter hoch. Die Sauerstoff angereicherten Wochen sollen nachhaltig dazu beitragen, Amanal Petros seiner Perspektive, seinem großen Jahresziel näher zu bringen. »Ich möchte mich für die Europameisterschaften in Berlin qualifizieren!« In der Hauptstadt will er sowohl über die 10.000 Meter (7. August) als auch über die 5.000 Meter (11. August) ein Startrecht haben.

## Lacrosser feiern sich zum 16. Mal selbst

Bielefeld (WB). Die BTG-Hawks veranstalten an diesem Wochenende ihr 16. Internationales Teuto Lacrosse Tournament (TLT). Dieses deutschlandweit bekannte Turnier ist ein fester Bestandteil der Lacrosse-Landschaft. Die begehrten Startplätze bei den Herren und Damen sind alljährlich kurz nach der Ankündigung schon vergeben. Das TLT genießt in der »Szene« aufgrund der reibungslosen Organisation und der besonderen Atmosphäre einen sehr guten Ruf.

Die Hawks begrüßen Teams aus dem gesamten Bundesgebiet und dem Ausland. Auch Madrid wird erneut mit einem Team dabei sein. Neben dem Spielspaß ist es ein wichtiges Anliegen, den Bekanntheitsgrad der Sportart Lacrosse mit diesem Turnier weiter zu fördern. Neben zwei Tagen Lacrosse wird auch wieder die beliebte Tombola stattfinden, bei der es das ein oder andere verfrühte Weihnachtsgeschenk gibt. Dazu kommt die obligatorische Player's Party im Café Europa als abendliches Highlight und die ganz besondere Stimmung, die entsteht, wenn mehr als 100 Lacrosser ein ganzes Wochenende ihrem Hobby nachgehen. Als Erinnerung erhalten alle Teams einen mehr oder weniger großen Pokal.

Die schnellste Sportart auf zwei Beinen gibt's am Samstag und Sonntag von 10 Uhr bis 18 Uhr in der Almhalle zu sehen. Der Eintritt ist frei.

## OWL-Cup um den WB-Pokal

Bielefeld (WB). Am Sonntag findet in der Sporthalle des Gymnasiums Brackwede der OWL-Cup für U11-Junioren-Kreisauswahlmannschaften um den WESTFALEN-BLATT-Pokal statt. Zehn Mannschaften haben gemeldet, der Kreis Bielefeld schickt zwei Teams ins Rennen. In der Gruppe A spielen die Kreisauswahlmannschaften Bielefeld I, Paderborn, Detmold, Unna/Hamm und Lübbecke. In der Gruppe B treten an: Bielefeld II, Herford, Beckum, Lüdenscheld und Höxter. Die Spielzeit beträgt einmal zehn Minuten, die beiden Gruppenersten qualifizieren sich fürs Halbfinale. Beginn des Hallenturniers ist am Sonntag um 10.45 Uhr. Das Endspiel wird um 16.12 Uhr angepfiffen. Ausrichter ist der VfL Oldentrup.

## »Haben mit Schwerte noch eine Rechnung offen«

Futsal: Black Panthers wollen Revanche – MCH in Aachen

Bielefeld (WB/hw). Nach der Länderspielpause ist vor dem Jahresausklang: Zum letzten Mal in 2017 ist der MCH Sennestadt am Wochenende in der Futsalliga West gefordert. Die Black Panthers haben am Samstag dafür erst ihr vorletztes Spiel vor der Winterpause vor sich.

**Black Panthers Bielefeld – Holzpfosten Schwerte (Sa., 19 Uhr, Carl-Severing-Halle 1).** Nach der Niederlage gegen Tabellenführer Köln am vergangenen Spieltag haben sich die Black Panthers angesichts von sechs Punkten Rückstand auf die Spitze nach Lage der Dinge aus dem Meisterschaftsrennen verabschiedet. Für Trainer Goran Novakovic hält die Saison, die im September mit Klatschen gegen Köln und Schwerte so schlecht gestartet war, allerdings noch genügend reizvolle Aufgaben parat. »Wir wollen unsere Chancen auf Platz zwei wahren. Dafür müssen wir Schwerte schlagen.« Zusätzlich motivieren muss er dafür nicht nur wegen des Auftretens in eigener Halle wohl niemanden. »Wir haben noch eine Rechnung offen«, sagt Novakovic und spielt damit

auf das Hinspiel an. Damals fielen die Black Panthers regelrecht in ihre Einzelteile und verloren mit 1:11. »Mittlerweile haben wir unseren Kader komplett zusammen und Schwerte ist eine Mann-



Platz zwei im Blick behalten: Nick Mdoereuli und die Black Panthers wollen sich in oberen Tabellenregionen festbeißen. Foto: Peter Unger

schaft, die uns liegen sollte.« Zur Bestbesetzung zählen damit auch die Torjäger Hakim Aytan und Nick Mdoereuli sowie Keeper Kai Potthoff.

**SC Aachen – MCH Sennestadt (Sa., 19 Uhr).** Seit Wochen jagen die Sennestädter den bisher souverän auftretenden Tabellenführer der Futsal Panthers Köln. Zwei Punkte trennen den MCH von der Tabellenspitze. Will das Team von Trainer Sebastian Rauch seine Westdeutsche Meisterschaft verteidigen, sind Ausrutscher derzeit nicht drin – auch nicht gegen defensivstarke Aachener.

Zwar steht der SCA als Achter auf dem ersten Abstiegsplatz und hat erst zwei seiner zehn Saisonspiele gewonnen, hat jedoch schon ein ums andere Mal Favoriten lange Zeit ärgern können. Mit 45 kassierten Gegentoren rangieren die Aachener in dieser Kategorie im Mittelfeld der Futsalliga West. Probleme hat das Team eher im eigenen Angriff: Nur 24 Mal war der SC bisher erfolgreich und damit so selten wie kein anderes Team. Beim MCH ist Memos Sözer Mitte der Woche von seiner Länderspielreise zurückgekehrt.



## Wildcats-Cheerleader in Lemgo gefordert

Für die Cheerleader ist nach der Footballsaison vor der Meisterschafts-Saison. Während sich die Bulldogs in der Offseason für die Spielzeit 2018 präparieren, läuft die Meisterschaftsvorbereitung der Wildcats auf Hochtouren. Am Samstag steht der erste Vergleich mit Cheer-Teams aus ganz Deutschland auf dem Programm. In Lemgo steigt die alljährliche Germancheermaster. Die Vorfreude bei den Wildcats ist groß. Trotz verletzungsbedingter Ausfälle überwiegt der Optimismus. Erst-

mals wurde in neue Hilfsmittel investiert, die das Programm aufpeppen sollen. Absolutes Highlight wird erneut die tänzerische Performance sein. Coach Sarah Möller: »Wir waren in der gesamten Vorbereitung nur einmal vollzählig beim Training und das merkt man in der Routine.« In Lemgo starten für die Wildcats die Seniors im All Girl-Cheer, im Individual Johanna Wortmeyer, Lara Kottmann und Viola Kuck und im Junior AllGirl Groupstunt die Black Cats.