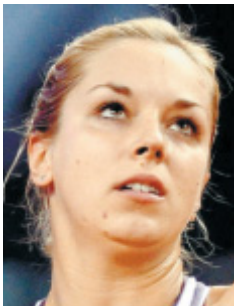


PERSÖNLICH



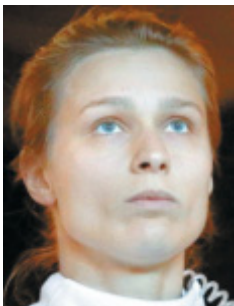
Lance Armstrong (41), gefallener Radsportstar, hat weiteren Ärger. Jetzt geht es dem Amerikaner auch noch massiv ans Geld. Das US-Justizministerium verklagt den texanischen Dopingsünder auf die Rückzahlung von Sponsorengeldern in Millionenhöhe. Doch nicht nur die Regierung prüft Regressforderungen an den gestürzten Superstar. Sponsoren und ehemalige Partner wollen Armstrong ebenfalls zur Kasse bitten.

FOTO: DPA



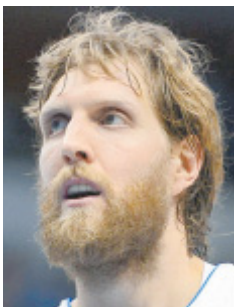
Sabine Lisicki (23), deutsches Tennissternchen, hat sich gerade einmal nach drei Monaten schon wieder von ihrem Trainer Ricardo Sanchez getrennt. „Es hat einfach nicht gepasst, so etwas gibt es im Leben“, sagte die Tennisspielerin aus Berlin am Rande des WTA-Turniers in Stuttgart. Beim Porsche-Grand-Prix war die 23-Jährige durch ein 6:3, 6:4 gegen die italienische Qualifikantin Nastassja Burnett ins Achtelfinale eingezogen.

FOTO: DPA



Britta Heidemann (30), deutsches Degen-Ass, hat neun Monate nach dem Olympiadrama von London und dem Gewinn der Silbermedaille ihre selbst gewählte Auszeit beendet. Beim Grand Prix am 27. und 28. April in Xuzhou geht die Degen-Olympiasiegerin von Peking wieder auf die Planche. Am Mittwoch flog die Leverkusenerin nach China und will im Xuzhou Gymnasium ihr Können erstmals seit London wieder beweisen.

FOTO: DPA



Dirk Nowitzki (34), frustrierter Basketball-Profi, will seine Enttäuschung über die missglückte Saison mit den Dallas Mavericks in der Sonne verarbeiten. „Ich werde wahrscheinlich ein bisschen am Strand abhängen“, beantwortete der Basketballstar in einem Video-Interview auf der Homepage des Klubs die Frage, wie seine Pläne aussehen. Über allem steht aber natürlich die Geburt seines ersten Kindes – im Sommer ist es so weit.

FOTO: DPA

Vettels guter Freund

FORMEL 1: Räikkönen stärkt Weltmeister den Rücken

■ **Köln** (sid). Formel-1-Pilot Kimi Räikkönen, WM-Zweiter und damit ärgster Verfolger von Weltmeister Sebastian Vettel, macht seinem Namen als „Ice-man“ alle Ehre. „Ein weiterer Titel macht mich nicht glücklich“, sagte der Lotus-Pilot im Gespräch mit dem Magazin *Sport Bild*. Trotz der Konkurrenzsituation hat der Finne in Vettel einen Freund gefunden, der vielleicht sogar bald sein neuer Teamkollege wird.

„Es ist grundsätzlich schwierig in der Formel 1, mit jemandem befreundet zu sein. Aber wir beide sind es“, sagte der Welt-

meister von 2007, der Vettel nach dem Rennen in Bahrain in seinem Privatjet mitgenommen hat. Über seine Zukunft schweigt Räikkönen jedoch weiter: „Ich weiß nicht, was nächstes Jahr kommt. Ich versuche jetzt, erst mal alles rauszuholen. Dann werde ich die Entscheidung treffen, die für mich die richtige ist.“ Mit Blick auf Red Bulls Stallorder-Affäre von Malaysien stärkt Räikkönen seinem Kollegen Vettel den Rücken. „Teamorder gehört zur Formel 1. Manchmal hört man drauf, manchmal macht es keinen Sinn“, sagte der 33-Jährige.

Emotionaler Abschied in Gießen

BASKETBALL: Abstieg nach 46 Jahren Erstklassigkeit

■ **Gießen** (dpa). Am Mittwoch war der Zeitticker auf einmal nicht mehr da. Dort, wo auf der Homepage der LTI Gießen 46ers jahrelang voller Stolz die ununterbrochene Zugehörigkeit zur Basketball-Bundesliga verkündet wurde, herrscht nun Leere. Mit dem 59:90 gegen die EWE Baskets Oldenburg ging am Dienstagabend vorerst ein Stück Basketball-Geschichte zu Ende. Nach 46 Jahren, sechs Monaten und 22 Tagen steigt der letzte verbliebene Liga-Dino in die Pro A ab. „Das ist schon ein Einschnitt, da ist eine Ära zu Ende gegangen“, sagte Gießens Geschäftsführer Heiko Schelberg am Tag nach dem vorläufig letzten Erstliga-Spiel der Mittelhessen.

Obwohl der Abstieg der 46ers bereits seit langem feststand, erlebte die traditionsreiche Sporthalle Ost noch einmal einen ganz besonders emotionalen Abend. „Niemand geht man so ganz“, hatten die Fans auf ein riesiges Transparent geschrieben. Voller Inbrunst schrien die 2700 Zuschauer die letzten Sekunden der Partie herunter.

Als alles vorbei war, hallte die Sporthymne schlechthin, „You'll never walk alone“, durch die Halle – und bei nicht wenigen Anhängern und auch Spielern floss die eine oder andere Träne.

„Die 46ers werden der Liga fehlen, ich denke, das ist an diesem Abend noch einmal deutlich geworden“, sagte Schelberg.

Doch angesichts der finanziellen Turbulenzen, die die Hessen im Laufe der Spielzeit zu überstehen hatten, wird auch mancher froh sein, dass die schwierige Saison endlich vorbei ist. Nur dank eines großen Kraftaktes konnte der Klub die Eröffnung eines Insolvenzverfahrens abwenden, aber nach den Abgängen zahlreicher Leistungsträger war das Team von Trainer Mathias Fischer nicht mehr konkurrenzfähig.

„Es war ein Abend voller Wehmut, aber auch einer mit viel Zuversicht für die Zukunft“, sagte Schelberg. In den kommenden zwei bis drei Wochen sollen die ersten Weichen für die Zukunft im Unterhaus gestellt werden. So ist noch nicht klar, ob Fischer weiter als Trainer zur Verfügung steht. „Trotz der Niederlagen hat es immer Spaß gemacht, hier zu coachen. Aber es tut sehr weh, wenn man sieht, wie viele Tränen hier heute vergossen wurden“, sagte Fischer, im Sommer für die U 20 des Deutschen Basketball-Bundes tätig.

Mittelfristig wollen die Gießener zurück in die Erste Liga, erst einmal stehen jedoch „Konsolidierung und Sanierung“ im Vordergrund, erklärte Schelberg. Insgesamt sieht der Geschäftsführer den Verein wieder auf einem guten Weg. Es ist daher nicht ausgeschlossen, dass die Gießener in naher Zukunft wieder einen neuen Countdown auf ihrer Homepage starten könnten.

Sportmythen unter der Lupe

HERMANNSLAUF: Erfolgsrezepte gibt es so einige – doch stimmen sie wirklich?



Laufmythen – wahr oder falsch: Auch Hermannsläufer sind sicher schon einem Irrtum aufgesessen.

FOTOS: JONEK, PIXELIO/GESTALTUNG: INGANNAMORTE

VON KATHARINA BÄTZ

hier eine Alternative.

■ **Paderborn. Magnesiumtabletten helfen gegen Krämpfe und wer schnell schwitzt, hat eine schlechte Kondition. Fitness- und Ernährungsmythen gibt es viele. Aber längst nicht alle stimmen, wie Sportwissenschaftlerin Dr. Kirsten Reinecke von der Universität Paderborn passend zum Start des 42. Hermannslaufes über 31,1 Kilometer vom Detmolder Hermannsdenkmal zur Bielefelder Sparrenburg (28. 4.) erklärt.**

◆ **Gegen Muskelkater hilft nur weiter trainieren.**

Muskelkater geht auch von alleine wieder weg. Das dauert aber wahrscheinlich etwas länger, als wenn man mit leichtem – also deutlich weniger intensivem und umfangreichem – Training hilft, die Regenerationsprozesse zu fördern.

◆ **Magnesiumtabletten sind bei Sportlern sehr beliebt. Aber helfen sie wirklich gegen Krämpfe?**

Auch wenn viele Sportler auf Magnesiumtabletten schwören: Es gibt keine wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, dass eine Ergänzung durch Magnesium bei sportbedingten Muskelkrämpfen hilft.

◆ **Salat ist leicht und hat wenig Kalorien und deswegen als Mahlzeit vor dem Training gut geeignet.**

Salat ist sicherlich gesund und wichtiger Bestandteil der Ernährung – nicht nur bei Sportlern. Als Mahlzeit vor dem Training ist Salat aber ungeeignet, weil Rohkost eher schwer verdaulich ist. Eine Banane, ein Joghurt oder ein kleines Sandwich ist

◆ **Wer schnell schwitzt, ist schlecht trainiert.**

Grundsätzlich ist Schwitzen individuell unterschiedlich stark ausgeprägt. Im Sport ist es eine notwendige Fähigkeit des Körpers, um zum Beispiel den Organismus vor Überhitzung zu schützen. Je besser man trainiert ist, desto mehr wird auch diese „Kühlfunktion“ optimiert. Häufig ist es also eher umgekehrt: gut trainierte Sportler schwitzen mehr und früher. Dadurch wird auch die Körpertemperatur länger niedrig gehalten.

◆ **Seitenstechen kommt vom Reden während des Sports.**

Die Ursachen für Seitenstechen sind wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt. Reden scheidet als Ursache aber aus, da Seitenstechen auch auftritt, wenn man sich nicht während der Belastung unterhält. Mögliche Gründe sind die veränderte Atmung und die veränderte Durchblutung des Körpers während der Belastung.

◆ **Wer Fett verbrennen will, muss mindestens 30 Minuten trainieren. Darunter lohnt sich noch nicht einmal das Schuhe-anziehen.**

Grundsätzlich wird immer auf



Klärt auf: Sportwissenschaftlerin Dr. Kirsten Reinecke.

alle Energiespeicher gleichzeitig zurückgegriffen. Je nach Intensität und Dauer wird jedoch vermehrt auf die ein oder andere Energiequelle zurückgegriffen. Richtig ist, dass Fettverbrennung die vorrangige Energiegewinnungsquelle bei niedrigen Intensitäten ist und dass die optimale Rate dieses Energiegewinnungsprozesses erst nach einiger Zeit, etwa 20 Minuten, erreicht ist. Schuhe anziehen lohnt sich aber immer, weil natürlich auch bei kürzerer Dauer Kalorien verbrannt werden.

◆ **Wer abnehmen will, sollte neben Ausdauertraining auch Krafttraining absolvieren.**

Zielfotos jetzt auch zum Download

■ Zum Hermannslauf wird nw-news.de, der Internetdienst der Neuen Westfälischen, wieder einen umfangreichen Online-Service bieten. Neben ständig aktualisierten Artikeln, werden wir kurz nach Wertungsschluss alle Er-

gebnisse veröffentlichen. Prunkstück werden die umfangreichen Fotostrecken mit vielen tausend Bildern von der Strecke und vom Ziel sein. Nachdem wir im vergangenen Jahr die Fotos auch als Abzug bestellbar angeboten haben,

werden wir nun die Bilder alternativ auch als kostenpflichtigen Download bereit stellen. Am Morgen danach kann sich jeder Läufer ein kurzes Video von seinem Zieleinlauf anschauen.

nw-news.de/hermannslauf

Die Nummer Eins wird nicht vergeben

HERMANNSLAUF: Vorjahressiegerin Silke Pfenningsschmidt verzichtet auf Teilnahme / Reichert hofft noch

■ **Bielefeld** (fus). Wenn sich am Sonntag um 11 Uhr am Detmolder Hermannsdenkmal der Lauf-Tross auf den Weg zum 42. Hermannslauf macht, werden die Zuschauer die Startnummer eins unter den 7.150 Läuferinnen und Läufern vergeblich suchen. Diese sollte Silke Pfenningsschmidt, der Siegerin von 2012 und 2011, vorbehalten sein, doch die Bielefelderin sagte ihre Teilnahme verletzungsbedingt ab. Wegen einer Sehnencheiden-Entzündung im linken Fuß konnte die Läuferin von der SV Brackwede nicht wie gewünscht trainieren. „Wenn Silke Pfenningsschmidt nicht startet, wird die Nummer Eins nicht vergeben“, erklärt Orga-Teamchef Christian Dopheide.

Frantziska Schmidt mit der

Startnummer 1049 rückt nun mehr und mehr in den Fokus der Schaulustigen an der 31,1 Kilometer langen Strecke. Die Lokalmatadorin, die schon als 21-Jährige bei ihrem Überraschungserfolg 2009 für Begeisterung gesorgt hatte, geht nach vierjähriger Hermannslauf-Absistenz erstmals wieder an den Start. Mit ihren Siegen beim Weihnachtsscross in Borgholzhausen und beim Luisenturm-Lauf zeigte Schmidt, dass mit ihr in diesem Jahr wieder zu rechnen ist. Allerdings glaubt die Bielefelderin selbst nicht mehr daran, dass sie um den Lorbeerkranz mitläuft, seitdem bekannt wurde, dass sich mit Bergläuferin Stevie Kremer aus den USA, der Italienerin Silvia Serafina und der Russin



Aus zwei mach eins: Elias Sansar tritt zur Titelverteidigung an, Silke Pfenningsschmidt aus Verletzungsgründen nicht. FOTO: WEISCHE

Zhanna Vokueva eine Langstrecken-Übermacht vom Team Salomon angemeldet hat. „Das kann ich nicht schaffen. Aber für mich geht's noch um den Sieg in

der OWL-Cup-Wertung“, sagt die 25-Jährige. Konkurrenz um den Gesamtsieg beim Active-Trailrunning-Cup könnte ihr noch Victoria Wilcox-Heidner vom LC Solbad-Ravensberg machen, die ebenfalls beim Hermann an den Start geht.

Das kann Florian Reichert nicht sicher von sich behaupten. Ursprünglich wollte der Vorjahresschritte aus Göttingen seinem Bezwingen Elias Sansar (Startnumm 11) das Leben auf der Strecke zwischen Detmold und Bielefeld noch schwerer machen als vor zwölf Monaten. Nun plagen Reichert Kniebeschwerden, so dass er seit zehn Tagen das Training aussetzen muss. Die Reise nach Ostwestfalen ist aber geplant und er hofft noch als Aktiver teilnehmen zu können.

Langehanenberg hat die besten Chancen

PFERDESPORT: Finale im Weltcup

■ **Göteborg** (sid) Bundestrainer Otto Becker spekuliert auf einen Podiumsplatz seiner Springreiter, Dressur-Chefin Monica Theodorescu glaubt sogar an den Sieg: Die deutschen Reiter gehen beim Weltcup-Finale in Göteborg (25. bis 28. April) mit großem Selbstvertrauen ins Rennen. „Helen Langehanenberg hat absolute Siegchancen“, sagte Theodorescu vor dem heutigen Start im Grand Prix. Die derzeit beste deutsche Dressur-Artistin hat in der abgelaufenen Hallensaison mit Siegen in Amsterdam und Neumünster ihre Klasse bewiesen. „Sie ist mit Damon Hill noch besser geworden. Alles wirkt sicherer“, schwärmte die Bundestrainerin.

Aber auch Kristina Sprehe (Dinklage) hat im Winter gezeigt, dass ihr guter Auftritt bei den Olympischen Spielen in London keine Eintagsfliege war. Mit Desperados habe sich die 26-Jährige stetig weiterentwickelt, „Ihr ist in Göteborg einiges zuzutrauen“, sagte Theodorescu. Mit einem vermeintlichen Handicap geht die fünfmalige Olympiasiegerin Isabell Werth (Rheinberg) an den Start der inoffiziellen Hallen-WM. „Ich denke aber, dass sie sich mit ihrem Medikationsfall nicht mehr beschäftigen wird“, sagte Theodorescu über Werth.

Vier heiße Eisen hat Springreit-Bundestrainer Becker in Göteborg im Feuer. „Ich sehe dieses Jahr keinen absoluten Top-Favoriten. Ich hoffe, dass am Ende einer unserer Reiter auf dem Treppchen steht“, meinte Becker. Vor allem Christian Ahlmann, der das Weltcup-Finale vor zwei Jahren in Leipzig gewann, wird einiges zugetraut. Ahlmann sattelt wieder sein Siegfried Taloubet. Aber auch Marcus Ehning (Borken) und Ex-Europameisterin Meredith Michaels-Beerbaum (Thedinghausen) ist der Sprung nach vorne zuzutrauen. Hans-Dieter Dreher komplettiert als vierter Reiter die deutsche Mannschaft.

KURZ NOTIERT

Tennis: Aus für Barthel

Mona Barthel ist beim WTA-Turnier in Stuttgart überraschend schon in der ersten Runde ausgeschieden. Die Weltranglisten-28. aus Neumünster unterlag vier Tage nach ihrem Fed-Cup-Debut an gleicher Stelle der Tschechin Lucie Safarova mit 4:6, 1:6.

RadSPORT: Urteil am 30. April

Im Prozess gegen den mutmaßlichen spanischen Doping-Arzt Eufemiano Fuentes soll das Urteil am frühen Nachmittag des 30. April verkündet werden. Fuentes stand wegen der „Operacion Puerto“ genannten Rad-sport-Dopingaffäre vor Gericht, zu dem soll er weitere Athleten in anderen Sportarten beliefert haben.

Fußball: Fanz coacht den WSV

Der ehemalige Profitrainer Reinhold Fanz (u.a. Hannover, Karlsruhe) übernimmt bis zum Saisonende die Betreuung des West-Regionalisten Wuppertaler SV. Fanz löst den beurlaubten Peter Radojewski ab.

RadSPORT: Etappensieg für Greipel

André Greipel ist zu seinem ersten Etappensieg bei der 49. Türkei-Rundfahrt gerast. Der Sprinter setzte sich auf dem vierten Tagesabschnitt von Göcek nach Marmaris über 146,9 Kilometer durch. Der 30-Jährige verwies Niklas Arndt (Cottbus) und den Niederländer Moreno Hofland auf die Plätze. In der Gesamtwertung führt der Afrikameister Natnael Berhane aus Eritrea.

LIVE IM TV

Eurosport: 12.00 - 14.00 Rad-sport Türkei-Rundfahrt 5. Etappe: Marmaris-Bodrum (78 km), 14.00 - 17.00 Snooker, WSA-Weltmeisterschaft 6. Turniertag, 1. Runde (Best of 19) oder Achtelfinale (Best of 25), 20.00 - 23.00 Snooker
SWR: 13.30 - 16.00 Tennis aus Stuttgart, WTA Premier Tour Porsche Grand Prix.
Kabel 1: 20.45 - 23.30 Fußball, Europa League, Halbfinale, Hinspiel: FC Basel - FC Chelsea
Sport 1: 22.15 - 23.50 Darts, Birmingham (GB) Premier League 12. Abend