

„Nikolaus-Zwillinge“ feiern Vierzigsten

SIEGEN Sabrina Mockenhaupt-Gregor und Bruder Markus mit Geburtstagsstart beim Lichterlauf an der sieg-arena / Burbacherin Nicole Scholz weiter in Führung

Abschließendes Jagdrennen am 21. Dezember muss abgesagt werden.

fst ■ Auch das schnellste Zwillingsspärrchen der heimischen Laufszene ging am Wochenende an den Start beim sieg-arena Lichterlauf, der vom 1. bis 19. Dezember an der innerstädtischen Laufstrecke an der Eintracht ausgetragen wird. Die 45-fache Deutsche Meisterin und dreimalige Olympiateilnehmerin Sabrina Mockenhaupt-Gregor und ihr zehn Minuten älterer Zwillingbruder Markus absolvierten am Vortag ihres 40. Geburtstags gemeinsam den 5-Kilometer-Lauf. Während Sabrinas Ehemann Kay das sieben Monate alte Töchterchen Ruby Olivia über die 2,2 Kilometer-Runde im Kinderwagen kutscherte lieferten sich die Zwillinge Seite an Seite ein kleines Geschwisterduell.

Im Ziel der 4,94 Kilometer langen Strecke blieben dann die Uhren bei 18:18 Minuten stehen – für „Mama Mocki“ nach ihrer Babypause schon wieder eine beachtliche Zeit. Nach dem Lauf räumte sie ein: „Markus hätte sicher noch schneller gekonnt, aber wir sind dann zusammen gelaufen.“ Am sonntäglichen Nikolaustag feierten die Zwillinge dann im Kreise ihrer Familien.

Während Markus Mockenhaupt mit selbst gebastelter Startnummer 447 („ich hatte mich ganz kurzfristig angemeldet und da klappte es nicht mehr mit dem Abholen der offiziellen Nummer“) beim Lichterlauf für die Aktion „Schnee- und eisfreie Sieg-Arena“ auf die Strecke ging, war Sabrina auf ihrer früheren Trainingsstrecke als Unterstützerin des virtuellen Geislinger Volkslaufs unterwegs.

Für eine neue Bestzeit über die 5 Kilometer hätte es für „Mocki“ ohnehin nicht gereicht, die Laufzeit der 21-jährigen Burbacherin Nicole Scholz (TV Refrath/17:14 min.) in dieser Woche war gut eine Minute besser und bedeutet immer noch die Gesamtführung beim Lichterlauf 2020, der im Corona-Jahr nur unter Einhaltung der Abstands- und Sicherheitsregeln unter dem Motto „Mach Dein eigenes Rennen!“ als Sololauf durchgeführt werden kann. Markus Mockenhaupt hat sich mit der 5-Kilometer-Zeit und 73,945 Prozentpunkten (nach der Wertung der World-Masters-Association) auf den 6. Platz geschoben.

Über 100 Läufer haben bereits ein- oder gar mehrmals am Lichterlauf teilgenommen und eine der angebotenen Strecken über 5, 10 Kilometer, Halbmarathon und



Sie sind das schnellste Zwillingsspärrchen in der heimischen Laufszene. Sabrina Mockenhaupt-Gregor und ihr zehn Minuten älterer Bruder Markus absolvierten am Vortag ihres 40. Geburtstags beim sieg-arena Lichterlauf ihr gemeinsames Geburtstagsläufchen. Die Zwillinge liefen die 5-Kilometer-Strecke in 18:18 Minuten – für Sabrina sieben Monate nach der Geburt von Töchterchen Ruby Olivia bereits eine beachtliche Leistung. Foto: Frank Steinseifer

Marathon absolviert und so mit ihrem Startgeld die weitere Unterhaltung und den Winterdienst auf der Laufstrecke an der Sieg unterstützt.

Nicht nur die erfolgreichste heimische Läuferin, auch der beste Seniorenläufer im Kreis Siegen-Wittgenstein, der 80-jährige Deutsche Rekordhalter über 100 Kilometer und mehrfache Deutsche Seniorenmeister Werner Stöcker, wirbelte am Wochenende das Gesamtklassement ordentlich durcheinander.

Der Senior der LG Wittgenstein absolvierte am vergangenen Samstag bei guten äußeren Bedingungen sogar einen Doppelstart: Die 5 Kilometer in starken 26:11 Minuten bedeuteten 81,20 Prozentpunkte und damit Rang 2, und seine 10-Kilometer-Laufzeit von 54:29 Minuten ging mit 78,712 Prozentpunkten und Rang 3 in die Wertung ein.

„Markus hätte sicher noch schneller gekonnt, aber wir sind dann zusammen gelaufen.“

Sabrina Mockenhaupt-Gregor
Dreimalige Olympiateilnehmerin

Hatte sich bislang kein Läufer auf die quälend lange Marathonstrecke von zehn Runden gewagt, so setzte dann Rüdiger Stahl vom ASC Weißbachtal am Nikolaustag eine beachtliche Bestmarke über die 42,195 Kilometer: Am frühen Morgen lief der schnelle Steuerberater aus Netphen

3:35:20 Stunden – mit 65,018 in der Prozentpunktwertung bedeutete das Rang 19. Auch Vereinskollege Carsten Koczor (4:41:36 Std.) und Björn Nüs (4:39:00 Std.) vom TV Krombach bewältigten die „Königsetappe“. Eine starke Leistung zeigte am Nikolaustag auch Roland Heine vom ASC Weißbachtal: Der 65-jährige lief die 5-Kilometer-Strecke in 22:05 Minuten und belegt aktuell mit 75,121 Prozentpunkten hinter Nils Schäfer von der SG Wenden (5 Kilometer in 16:29/77,965 Prozent) den 5. Platz. Es folgen Markus Mockenhaupt (6.), die Niederscheldenerin Petra Henkel (7.) und Stefan Brockfeld (beide TuS Deuz/8.).

Eine schlechte Nachricht gibt es jedoch für das eigentlich für Montag, 21. Dezember, geplante große Finale mit einem abschließenden „Jagdrennen“. Organisator Martin Hoffmann: „Zur Idee des Lichterlauf-Finales mit einem Jagdrennen und die Beteiligung der punktbesten 50 Pro-

zent und 50 Prozent per Los Ausgewählten, haben wir viel positive Resonanz erhalten. Wir hatten große Lust auf das Finale, denn wir wollten die 20 Tage mit einer richtigen Veranstaltung abschließen. Aufgrund der neuen Coronaschutzverordnung NRW vom 30.11. und nach Rücksprache mit dem Ordnungsamt der Stadt Siegen müssen wir die Veranstaltung allerdings alternativlos absagen. Die Entscheidung ist sicher nicht überraschend, wir bitten alle Läuferinnen und Läufer um Verständnis. Neben der altersklassen- und geschlechtsübergreifenden Wertung nach der World-Masters-Association werden wir jedoch noch eine Wertung für Mehrfachstarter erstellen. Der genaue Modus wird noch mit Martin Stinner, der sich auch in diesem Jahr um die Auswertung kümmert, abgestimmt.“

► Alle Ergebnisse und aktuelles Ranking unter www.ausdauer57.de/ll/1120mlist.php