

Edwin Frey siegt in letzter Minute

Schießen: Die letzten Schüsse im Rundenwettkampf 2009/2010 im Sport-schützenkreis 14 Meßkirch sind gefallen und die Rundenwettkampfsieger stehen fest. In letzter Minute gelang es Edwin Frey (SPSV Leibertingen II), sich mit dem Luftgewehr an die Spitze der 82 Teilnehmer zu schießen. Frey ist nicht nur ein guter Luftgewehrschütze, auch mit der Armbrust betätigte er sich schon als Medaillensammler. Den Rundenwettkampf gewann er mit 2266 Ringen vor Willi Serr (SPSV Leibertingen III, 2253) und Helmut Schnell (SPSV Leibertingen II, 2245 Ringe). Damit also: Spiel, Satz und Sieg auch für die Mannschaft Leibertingen II mit 6750 Ringen vor Leibertingen III mit 6672 und dem SSV Glashütte mit 6633 Ringen.

Auch im Rundenwettkampf Luftgewehr der Schüler und der Jugend siegte das Team des SPSV Leibertingen mit 4168:4093 vor dem SSV Glashütte I; auf dem dritten Rang landete mit 3912 Ringen die SG Pfullendorf/Aach-Linz. In der Schülerklasse setzte sich Katharina Stier (SPSV Leibertingen) mit 1458 Ringen gegen ihre männlichen Konkurrenten Luca Grom (SSV Glashütte, 1360) und René Seßler (SSV Glashütte, 1303 Ringe) durch. Einen Start-und-Ziel-Sieg legte in der Jugendklasse Manuel Karpf hin. Er gewann den Rundenwettkampf mit 1529:1437 vor Kay Häckel (beide SPSV Leibertingen) und Björn Murgas (SSV Glashütte I, 1374 Ringe). Mit der Luftpistole (Schüler) platzierte sich Laura Beck mit 1242:1109 vor Simon Rebholz (SSV Glashütte II).

Das AufLAGeschießen, sowohl mit dem Luftgewehr als auch mit der Luftpistole, war die ganze Saison durch der Renner im Rundenwettkampf. Mit dem Luftgewehr siegte souverän das Damen-Trio des SSV Glashütte: an der Spitze Waltraud Beil mit 1768 Ringen, gefolgt von Elfriede Müller (1741) und Erika Bantle (1733 Ringe). Bei den Luftpistolenschützen gewann der Mühlinger Klaus Müller (SV Zoznegg, 1721 Ringe) vor Reinhard Müller (SSV Glashütte, 1701) und Joachim Hipp (SPSV Leibertingen, 1685 Ringe).

Im zweiten Rundenwettkampf übernahm Roland Schafhäutle (SV Zoznegg I) die Tabellenspitze und gab sie bis zum Ende nicht mehr ab. Mit 2152 Ringen setzte er sich gegen seine 41 Mitbewerber durch; der zweite Rang ging wieder an Reinhard Müller (SSV Glashütte, 2130 Ringe) und den dritten Platz erkämpfte Rik Sternberg (SV Zoznegg, 2122 Ringe). Mit einem beachtlichen Ergebnis von 6393 Ringen gewann das Team des SV Zoznegg I den Wanderpokal vor dem SSV Glashütte mit 6281 Ringen und dem KKSVD Herdwangen mit 6261 Ringen. (bsp)

Bittner Erster beim Osterlauf

Triathlon: Wie schon im vergangenen Jahr absolvieren die Triathleten des ALZ Sigmaringen ihr Trainingslager im italienischen Cesenatico. Die 28-köpfige Gruppe reicht von Bundesligastartern bis Nachwuchs. Auch vier Nachwuchsathleten und ein Trainer der TSF Tuttlingen reisten mit der Fördergruppe des ALZ und integrierten sich schnell und gut in die Gruppe. Das tägliche Training fand im hoteleigenen 25-Meter-Pool, dem nahegelegenen Pinienwald, am Strand und auf den Strecken des bekannten Radrennens „Nove Colli“ statt.

Alljährlicher Höhepunkt der Trainingslager ist ein Teamwettkampf. Den Laufpart deckte der zum 32. Mal ausgelegte Osterlauf über sechs Kilometer ab. Hier stellte das ALZ mit Per Bittner zum ersten Mal den Gesamtsieger. Auch Platz drei ging an die Sigmaringer. Neuzugang Zbynek Pospichal wurde ebenso Dritter wie bei den Damen Jennifer Zenker. Zudem gewannen die Sigmaringer noch weitere Altersklassen.

Nachdem für die Nachwuchsathleten das ereignisreiche Trainingslager zu Ende gegangen war, absolvierten die älteren Sportler noch den anstrengendsten dritten Abschnitt des Aufenthaltes an der Adria. Ein kleiner Teil der ALZ-Triathleten startet in gut zwei Wochen bei den Duathlonmeisterschaften in Murr in die Saison. Eigentlicher Start ist dann am 8. Mai für den Nachwuchs, und tags darauf findet in Reutlingen der Auftakt der LBS-Triathlonliga statt.



Ortstermin Osterholz: Für das SÜDKURIER-Projekt „Mein guter Vorsatz“ drehten Redakteur Ingo Feiertag (links) und Susanne Folz mit Joachim Auer in Stockach eine Runde. BILD: KOCH

„Laufen ist einfach und natürlich“

Mein guter Vorsatz: Lauf-Experte Joachim Auer aus Stockach hat die wichtigsten Tipps für Anfänger und Fortgeschrittene zum Start in die Joggingsaison

Worauf müssen Sportler besonders achten, wenn Sie nach dem Winter wieder die Laufschuhe aus dem Schrank holen und an der frischen Luft trainieren?

Das Wichtigste ist, dass die Läufer, wenn sie mit dem Joggen anfangen oder wieder einsteigen, auf den richtigen Wechsel zwischen Belastung und Pausen achten. Ein typischer Anfängerfehler ist, dass die Leute laufen, bis sie nicht mehr können, sich quälen, bis sie erschöpft sind und erst dann eine Gehpause einlegen. Gerade bei Lauf-Anfängern gilt die Regel: ein Faktor Belastung, zwei Faktoren Pause, zum Beispiel drei Minuten joggen, sechs Minuten gehen, und so weiter. Das ist dann schon das erste Intervalltraining im Kleinen. Wenn man sich dann steigert, wird zunächst die Dauer der Pausen reduziert, und erst wenn sie bei etwa einer Minute liegt, die Laufzeit verlängert. Das ist ganz wichtig. Das gebe ich den Teilnehmern meiner Laufseminare auch immer mit auf den Weg.

Soviel zur Dauer, doch wie laufe ich überhaupt in punkto Technik richtig?

Grundsätzlich sind viele kleine Schritte besser als wenige lange. Man sollte auch auf jeden Fall versuchen, über den ganzen Fuß abzurollen und auf dem Mittelfuß zu landen. Viele Leute laufen auf dem Ballen oder über die Ferse. Besser ist ein flacher Fußaufsatz unter dem Körperschwerpunkt, da darf bei den Schritten auch ruhig eine leichte Er-

Zur Person

Joachim Auer aus Stockach ist diplomierte Sportwissenschaftler. Der 39-Jährige verfügt über ein großes Repertoire an Sport- und Trainings-erfahrung. Der zweifache Familienvater arbeitet als Personal Trainer, organisiert Programme zu den Themen betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmen, Gesundheitssport und präventives Training sowie Funktionsgymnastik und Stoffwechseltraining. Auer, der sich den so genannten Körperführerschein patentieren ließ, leitet zudem Lauf- und Triathlonseminare. Joachim Auer im Internet: www.joachimauer.de

schütterung zu spüren sein. Das ist nicht schlimm für die Gelenke. Ein ganz wichtiger Faktor sind die Arme. Der richtige Armeinsatz kann bergauf bis zu 30 Prozent Vortrieb ausmachen. Der Arm pendelt dabei so weit nach hinten und nach vorn wie möglich. Je größer diese Pendelbewegung, desto größer der Vortrieb. Das funktioniert umso besser, je kräftiger der Rumpf ist. Daher ist es aus meiner Sicht optimal, neben dem Laufen einmal pro Woche einige Übungen aus dem Rumpftaining zu machen, beziehungsweise stabilisierende Maßnahmen aus meinem Lauf-ABC (siehe Infokasten, d. Red.).

Wir wandern im Körper nach oben: Füße, Rumpf, Arme – wie sieht es mit der Atmung aus?

Die sollte so ausgelegt sein, dass man so viel wie möglich ausatmet – der Körper atmet ohnehin automatisch ein. Dabei sollten Sie besonders am Anfang nicht auf zu viele Dinge achten, wie etwa eine bestimmte Schrittzahl zwischen den

Atemzügen. Das verwirrt nur.

Ganz einfach gefragt: Wie oft sollte ich laufen, dass es sich lohnt?

Wenn Sie ganz am Anfang sind, reicht es, wenn Sie in den ersten drei, vier Wochen zweimal wöchentlich laufen gehen. Wer ambitionierter ist und bestimmte Ziele erreichen möchte, der erreicht diese natürlich schneller, wenn er dreimal pro Woche läuft, mit einem, maximal zwei Tagen Pause zwischen den Einheiten. Die Pausen sind übrigens superwichtig für ein effektives Training, denn nur in den Pausen lernt der Körper, nicht während des Trainings. Eine große Bedeutung hat dabei die richtige Balance zwischen Reiz und Entspannung, das Fachwort hierfür lautet Superkompensation. Nochmals: Gerade am Anfang sollte man nicht zu viel und nicht zu schnell laufen – dafür aber richtig.

Und dann kann der Marathon kommen?

Mein Motto lautet „natürlich und leicht laufen“, und wenn jemand sich einen Marathon antun möchte, dann muss er sich das gut überlegen. Wenn man noch gar keine Lauferfahrung hat, beträgt die Vorbereitungszeit für einen Marathon mindestens zwei Jahre. Aus meiner Sicht ist ein Halbmarathon die bessere und gesündere Variante, wenn man sich ein ehrgeiziges Ziel setzen möchte. Beim Marathon ist die Verletzung des Körpers einfach größer als der positive Nutzen. Der größte Fehler, den man machen kann, ist aber, überhaupt nicht zu laufen. Laufen ist die einfachste und natürlichste Fortbewegungsart. Laufen ist Ganzkörpertraining an der frischen Luft, am Tageslicht und in der Natur. Laufen heißt aber auch Genießen, ohne immer auf Leistung, Kilometer und Puls zu schauen.

FRAGEN: INGO FEIERTAG

Joachim Auers Lauf-ABC

„Trotz größter Anstrengungen natürlich und leicht zu laufen, das können wenige, lernen können es aber alle“, sagt Joachim Auer. Sein Lauf-ABC besteht aus Übungen aus der Leichtathletik, die immer wieder ins Trainingsprogramm eingebaut werden sollten. „Sie sollten nach einer fünf- bis achtminütigen Aufwärmphase durchgeführt werden“, sagt Auer. „Die daraus resultierende verbesserte Koordination erleichtert spürbar den anschließenden Trainingslauf.“

- **Kniehebelauf:** „Abwechselndes Anheben der Knie in die Waagrechte, Oberkörper vorlage, Hände parallel zum Körper aktiv mitführen. Oberschenkel bis zur Waagrechten bei mittlerer Schrittfrequenz anheben.“
- **Skipping:** „Wie Kniehebelauf, allerdings mit höherer bis max. Frequenz und Kniehub nicht so hoch.“
- **Hinten anfersen:** „Langsam laufen und die Fersen abwechselnd zum Gesäß, leichte Vorlage, Hände parallel mitführen oder am Gesäß anlegen, Handflächen nach außen, so dass die Fersen in die Handflächen schlagen. Gelaufen wird nur auf dem Vorfuß.“
- **Hock-Streck-Sprünge:** „Aus der Hocke Arme von hinten nach vorne schwingen, abdrücken bis zur gestreckten Körperhaltung.“
- **Überkreuzlaufen:** „Seitwärts laufen und abwechselndes Überkreuzen der Beine nach vorne und hinten. Arme gegengleich vor und mitschwingen.“
- **Hopslerlauf:** „Nach einem dynamischen einbeinigen Absprung das Absprungbein strecken und versuchen, leicht auf dem Vor- bzw. Mittelfuß zu landen. Danach Sprung mit dem anderen Bein.“

Eine Kerze für den Auswärtssieg

Die Bundesliga-Volleyballer des VfB Friedrichshafen sind am Sonntag im Play-off-Halbfinale zu Gast beim SCC Berlin

Volleyball-Bundesliga, 2. Halbfinale: SCC Berlin – VfB Friedrichshafen (Sonntag, 16 Uhr). – Die Bundesliga-Volleyballer des VfB Friedrichshafen können auf ihre Fans zählen. Auch wenn sie in fremden Halle um Punkte, Sätze und Erfolge schmettern, dürfen sie sich ihrer Unterstützung gewiss sein. Für das zweite Spiel der Halbfinalserie in den Play-offs am Sonntag, 16 Uhr, gegen den SCC Berlin kündigte beispielsweise Gerlinde Ames an, wie immer eine Kerze anzuzünden. „Ich

drück euch die Daumen“, teilte sie auf der Facebook-Seite des VfB mit.

Vor dem Computer wird die Dame am Sonntag mitfeiern. Und schon jetzt kann sie sich auf eine packende Partie freuen. Denn wann immer VfB und SCC in der Berliner Max-Schmeling-Halle aufeinander trafen, erlebten sie etwas Besonderes.

Gleich zur Premiere am Prenzlauer Berg – zuvor standen sich beide Kontrahenten ausschließlich in der Charlottenburger Sömmerringhalle gegenüber – sorgte ein Rekord. 7700 Besucher sorgten am 1. Februar 2009 für eine Rekordkulisse. Noch nie zuvor hatten mehr Zuschauer ein Bundesligaspiel erlebt. Das bessere und umjubelte Ende allerdings hatte der SCC auf seiner Sei-

te. Mit 3:1 gewannen die Berliner damals ihr Heimspiel.

Noch deutlicher verlief das zweite Duell im Rahmen der Halbfinalserie der Play-offs. Nachdem Friedrichshafen die erste Partie nur knapp in fünf Sätzen gewonnen hatte, zwangen die Gastgeber die Gäste vom Bodensee am 18. April 2009 klar mit 3:0 in die Knie und sorgten damit für ein Entscheidungsspiel. Das wiederum gewann der VfB klar in drei Sätzen.

Für den meisten Diskussionsstoff aber dürfte das letzte Aufeinandertreffen der beiden Dauerrivalen am 6. Februar gesorgt haben. Nachdem Friedrichshafen die ersten beiden Abschnitte gewonnen, dann aber noch den Satz ausgleich hinnehmen musste, beorder-

te Trainer Stelian Moculescu sein Team in die Kabine. Etwas zu spät und begleitet von einem lauten Pfeifkonzert kehrten die Friedrichshafener zurück aufs Spielfeld. Das Donnerwetter aber hatte Erfolg. Mit 3:2 siegten sie – zum ersten Mal in der Max-Schmeling-Halle.

„Diese Spiele sind Geschichte“, erklärt Moculescu. „Und mit der Vergangenheit beschäftige ich mich nicht.“ Vielmehr interessiert den VfB-Coach das zweite Halbfinalspiel am Sonntag. „Wir wollen gewinnen, wissen aber, dass das nicht einfach wird“, sagt er. „Wenn wir gut spielen, haben wir gute Chancen auf den Sieg. Wenn nicht, dann nicht. Unsere eigene Leistung wird nicht unwesentlich für das Ergebnis sein. Es hängt von uns ab.“ (cku)