

SGV FREIBERG

Weinheim kommt mit Rückenwind an den Wasen

FREIBERG. Der SGV Freiberg möchte in einem Aufsteigerduell der Fußball-Oberliga beim Schlusslicht TSG 1862/09 Weinheim am heutigen Samstag (15 Uhr) wieder in die Erfolgsspur zurückkehren.

Die Aufholjagd der Freiburger hat am vergangenen Wochenende durch die 3:5-Heimniederlage gegen den SSV Reutlingen einen kleinen Dämpfer bekommen. In der Tabelle rutschte die Truppe von Ramon Gehrman auf den zehnten Rang ab. Der Mitaufsteiger Weinheim zählte vor Rundenbeginn nach einem aus finanziellen Gründen vollzogenen Gesamtumbau als der Absteiger Nummer eins.

Anpassungsprobleme in der Liga

Die unerfahrene Truppe hatte zunächst Probleme, sich an das Oberliga-Niveau anzupassen, konnte sich aber zuletzt verbessern. So triumphierte die TSG in ihren letzten beiden Heimspielen gegen das U 23-Team des SV Sandhausen (2:0) und den 1. CFR Pforzheim (1:0). „Wenn wir geduldig und mit der nötigen Ernsthaftigkeit spielen, rechnen wir uns dort aber was aus“, erklärte Gehrman. Ihre Stärken hat Weinheim bei Standardsituationen und schnellem Umschaltspiel. Der für Spetim Muzliukaj als Ersatz geholt Mert Öztürk hat sich gegen Reutlingen einen Kreuz- und Innenbandriss zugezogen und fällt wohl in dieser Runde komplett aus.

Übervorsichtig bei Muzliukaj

Muzliukaj soll nach seinem in der Vorbereitung erlittenen Kreuzbandriss in der Wintervorbereitung wieder ins Training einsteigen. „Wir werden ihn behutsam aufbauen und übervorsichtig sein. Ich hatte selbst vier Kreuzbandrisse und musste früh meine Karriere beenden“, berichtet Gehrman. Fehlen wird auch der erkrankte Denis Zagaria, eine Stütze in den zurückliegenden Partien. „Er ist in der Spielöffnung einer unserer wichtigsten Spieler“, sagte Gehrman. Seinen Part soll entweder Mert Tasdelen, Niklas Pollex oder Julian Schiffmann übernehmen. Nicht dabei ist auch Sven Schimmel. (ang)

ANZEIGE



Bernhard Schätzle
Markgröningen

Ich fühle mich super seit ich bei Lauf geht's dabei bin. Ich habe in der Zeit über 10 Kilo abgenommen. Zwischendurch hatte ich ein kleines Tief, weil ich Kniebeschwerden hatte. Ich bin aber von Dr. Feil und seinem Team sehr gut beraten worden, was ich als Alternativtraining machen kann.

Morgen geht es an den Start im Bottwartal

FUßBALL-OBERLIGA

Ausgeglichenes Spiel in Bissingen erwartet

Der FSV 08 Bissingen steht in der Fußball-Oberliga im Heimspiel gegen die Neckarsulmer Sport-Union vor einem Prestigeduell: Beide Teams zählen nach wie vor zum erweiterten Kreis der Aufstiegsaspiranten. Spielbeginn ist um 15.30 Uhr.

VON ANSGAR GERHARDT

BIETIGHEIM-BISSINGEN. Es verspricht ein spannendes „Derby“ zu werden: Der FSV 08 Bissingen und die Neckarsulmer SU gehen mit Rückenwind ins Spiel. Die Bissinger haben bei ihrem Gastspiel gegen das durch Zweitligaprofis verstärkte U 23-Team des SV Sandhausen (2:2) Moral bewiesen und in den Schlussminuten noch einen 0:2-Rückstand aufgeholt.

„Aufgrund der späten Tore war es ein glückliches, vom Spielverlauf her ein hochverdientes Unentschieden“, hofft Bissingens Coach Andreas Lechner.

NSU seit fünf Spielen ungeschlagen

Die Nullachter (momentan Tabelleniebter) könnten bei einem Erfolg mit den viertplatzierten Neckarsulmern nach Punkten gleichziehen. Die Gäste sind seit fünf Partien unbesiegt und gewannen am letzten Spieltag gegen das Spitzenteam des FV Ravensburg überraschend mit 4:1.

Für der FSV-Trainer ist der Kontrahent, der sich mit einigen regionalligaerfahrenen Spielern verstärkt hat, keine unbekanntete Mannschaft und ein heißer Favorit auf die ersten Plätze. Bereits vor zwei Monaten trafen die beiden Teams in der 2. Runde des

diesjährigen WFFV-Pokals aufeinander. In einer ausgeglichenen Begegnung hatten die Nullachter im Elfmeterschießen das glücklichere Ende. „Beide Mannschaften haben eine hohe Qualität und sind taktisch gut geschult. Ich erwarte eine ähnliche Auseinandersetzung wie beim Pokalspiel“, prognostiziert Lechner.

Dabei treffen Alexander Götz (Bissingen) und Pascal Hemmerich (Neckarsulm) auf ihre jeweiligen Ex-Klubs. Bis auf Michael Deutsche und Manuel Sanchez kann Lechner aus dem Vollen schöpfen. Sanchez trainiert momentan individuell und soll in der kommenden Woche wieder mit der Mannschaft trainieren.

Neuzugang Martini Lombaya hat die Erwartungen der Bissinger bisher nicht erfüllt und soll zunächst in der zweiten Mannschaft Spielpraxis sammeln.



Trifft auf seinen Ex-Klub: Bissingens Alexander Götz. Foto: bm

Benningen sucht Heil in neuem Trainerduo

Fußball-Bezirksligist trennt sich von TSV-Urgestein Marc Reinhardt - FC Marbach trifft auf Schwieberdingen

VON BERND SEIB

LUDWIGSBURG. In der Fußball-Bezirksliga hat der Tabellenvorletzte TSV Benningen unter der Woche den Trainer gewechselt. Auf TSV-Urgestein Marc Reinhardt folgt nun Ulli Stiegler, der die Elf am Sonntag gegen den TV Aldingen erstmals coachen wird.

Der 54-jährige Stiegler hat zuletzt einige Jahre als Trainer pausiert, zuvor betreute der erstmals gefürchtete Torjäger des FC Marbach unter anderem die Kreisligisten aus Erdmannhausen und Affalterbach. „Es geht jetzt erst einmal darum, Stabilität reinzubringen. Wir müssen den Fußball nicht neu erfinden, sondern vor allem punkten und auch einmal mit Kampf- und Laufbereitschaft Ergebnisse erzwingen“, sagt er.

Zur Seite steht ihm als Co-Trainer Marcel Storz. Vorerst übernehme er bis zum Winter, dann werde man sich wieder zusammensetzen, erklärt Stiegler. Als Ursache für den Trainerwechsel und die Trennung vom bisherigen Duo Marc Reinhardt und Arnaldo Malecek nennt TSV-Vorstand Jochen Kisch die



Seine Zeit in Benningen ist abgelaufen: Marc Reinhardt. Foto: Baumann

prekäre sportliche Lage. „Schon die letzte Rückrunde lief nicht gut“, sagt er, denn erst in der Relegation konnte man sich retten, und der Erfolg sei dann auch in der neuen Runde, in der man erst einen Sieg feierte und schon etwas Rückstand aufs rettende Ufer aufweist, ausgeblieben.

Aus dem Spitzentrio hat auf dem Papier Tabellenführer Germania Bietigheim mit dem

Heimspiel gegen den Drittplatzten SGM Riexingen die leichteste Aufgabe. Germania-Coach Matthias Schmid erinnert jedoch noch einmal an die 5:4-Zitterpartie zuletzt bei Schlusslicht Grünbühl. „Da sah das auf dem Papier ähnlich aus. Jede Woche brauche ich das nicht, sondern wünsche mir die nötige Ernsthaftigkeit über 90 Minuten“.

Der erste Verfolger Croatia Bietigheim gastiert bei der SKV Rutesheim II. „Eine harte Nuss“, glaubt Croatia-Trainer George Carter, bekennt aber: „Wir wollen uns da vorne festsetzen“. Im sich anbahnenden Dreikampf mit der Germania und den Marbachern sieht er seine Elf aber als klaren Außenseiter.

Dieser derzeit drittplatzierte FC Marbach erwartet den TSV Schwieberdingen. „Auch wenn es bei ihnen nicht ideal läuft, ist das in Sachen taktischer Disziplin und Ordnung eine richtig gute Mannschaft. Gegen sie haben wir uns meist sehr schwer getan“, warnt FC-Coach Chris Seeber.

Beim TSV Schwieberdingen hapere es vor allem an der Torausbeute, gesteht dessen Sportlicher Leiter Timo Balle. Kümmerliche neun Törchen und damit die wenigsten in der Liga hat man erst erzielt. Dennoch hofft Balle, dass die Elf wie schon bei der unglücklichen Niederlage bei der Germania vor 14 Tagen erneut an einem starken Gegner wächst.

Zudem spielen: FV Löchgau II - FSV 08 Bissingen II (13 Uhr) und TSV Flacht - TSV Grünbühl.

RINGEN

Schlüsselkämpfe in den oberen Gewichtsklassen

BENNINGEN. In der Oberliga Württemberg empfangen die Ringer des RSV Benningen am Samstag um 20 Uhr in der Gemeindehalle die KG Baienfurt/Ravensburg. Gegen die Gäste aus Oberschwaben steht die RSV-Riege erneut vor einer schweren Aufgabe.

„Baienfurt/Ravensburg ist sehr stark, dennoch sehe ich durchaus eine Chance, wenn wir diesmal die Schlüsselkämpfe gewinnen können“, lautet die Prognose des RSV-Trainers Jens Barth. Während die RSV-Ringer aktuell mit 4:6 Punkten den sechsten Tabellenplatz belegen, haben die Gäste als Dritter 7:3 Punkte auf dem Konto. Besonders in den oberen Gewichtsklassen sind die Gäste mit Roman Berko, dem Griechen Timofei Xenidis und dem diesjährigen WM-Dritten der Junioren, Jan Zirn, stark aufgestellt. „Wichtig ist, dass wir hier möglichst wenig Punkte abgeben“, sagt Barth.

Zuversichtlich geht der KVA Remseck in den Heimkampf gegen den AC Röhlingen (19.30 Uhr, Gemeindehalle). Aktuell belegen die Remsecker mit 7:5 Punkten den vierten Tabellenplatz in der Landesliga Württemberg. (rai)

Neun Tipps von Dr. Feil für den Halbmarathon

Er ist der Ernährungs-Guru vieler Spitzensportler und das wissenschaftliche Mastermind hinter Lauf geht's: Dr. Wolfgang Feil. Für die Halbmarathon-Debütanten des LKZ-Gesundheitsprojektes gibt der Sport- und Ernährungswissenschaftler letzte Ratschläge für die optimale Vorbereitung.

Carboloading am Vortag: Am Vortag des Halbmarathons sollten mehr Kohlenhydrate gegessen werden, damit die Energiespeicher gefüllt werden. Dies bedeutet, etwas mehr Nudeln, Brot, Kartoffeln oder Reis zu essen. Nudeln und Brot sollten dabei lieber auf Dinkel- als auf Weizenbasis sein, um Entzündungsreaktionen niedrig zu halten. Da das Auftanken der Energiespeicher immer auch Wasser und Kalium braucht, sollten die Läufer am Tag vor dem Wettkampf insgesamt 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit trinken und zu jeder Mahlzeit Gemüse, Salat und Obst essen.

Am Wettkampftag richtig frühstücken: Keine Experimente – nur Gewohntes essen. Wichtig dabei ist, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt. Dies wird erreicht durch Kohlenhydrate in Verbindung mit Fett und Eiweiß. Ein gutes Frühstück (etwa

4 Stunden vor Wettkampfbeginn) wären zwei weichgekochte Eier, eine Portion Haferflocken mit Nüssen, Joghurt und ein Stück Obst. Alternativ: Hirse- oder Grießbrei mit einem Ei und Nüssen. Bei jeder Art von Frühstück sollten immer 1 Teelöffel Zimt sowie 1 Teelöffel Ingwerpulver oder 1 Teelöffel Ingwerkonzentrat dabei sein, entweder eingerührt oder irgendwie geschluckt. Ebenso ein Viertel bis ein halber Teelöffel Salz in einem Glas Wasser, denn Salz sowie auch Gewürze schützen vor Krämpfen beim Laufen. Die größere Menge Salz sollten alle Läufer nehmen, die viel schwitzen.

Die richtige Trinkstrategie beim Frühstück wählen: Zum Frühstück sollte viel getrunken werden. Hier sollten insgesamt 750 Milliliter bis ein Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Etwas Koffein (bevorzugt in Form von Grüntee) sollte dabei sein, um die Fettverbrennung im Körper anzuregen. Auch ein Glas Rote-Beete-Saft zum Frühstück wäre ideal, da dadurch die Durchblutung gefördert wird. Diese höhere Trinkmenge drei bis vier Stunden vor dem Wettkampf bewirkt, dass der Körper gut „gewässert“ an den Start geht und die Niere gut durchspült ist.

Zwei Stunden vor Wettkampfbeginn zusätzliche Energie aufnehmen: Hier eignet sich magenfreundliche Energieriegel, zusätzlich eine Banane (gut gekaut) und



Beim Frühstück keine Experimente vor dem Wettkampf, rät Wolfgang Feil. Foto: N. Wilhelm/oh

eine Reihe dunkle Schokolade. Ab jetzt wird nur noch wenig getrunken, um beim Wettkampf nicht ständig in die Büsche zu müssen. Faustformel: 250 Milliliter Sportgetränk oder Wasser pro Stunde.

Die optimale Lauf-Versorgung wählen: Magenempfindliche Läufer sollten die gleichen Getränke aufnehmen wie bei den langen Trainingsläufen. Trinkgürtel mit kleinen Fläschchen eignen sich hier ideal, um das gewohnte Sportgetränk immer dabei zu haben. Eine Trinkmenge von 250

Millilitern pro Stunde ist ausreichend. Damit man auch gegen Ende des Laufes genügend Energie hat, lohnt es sich, nach 10 Kilometern einen gut verträglichen Energieriegel zu essen. Dieser sollte gut durchgekaut werden. Dann belastet er den Magen nicht und steht dem Körper schneller zur Verfügung.

Sofort-Energie dabeihaben: Sofort-Energie wird über die Mundschleimhaut aufgenommen. Dadurch fühlt man sich innerhalb von 30 Sekunden wieder deutlich stärker. Im Sportfachhandel gibt es spezielle Gel-Chips, die nicht gegessen, sondern im Mund gelutscht werden.

Lauf-Kleidung lieber leichter als zu warm: Viele machen den Fehler, dass sie zu warm angezogen loslaufen. Die Sachen, die man zum Aufwärmen dabei hat, werden vom Start ins Ziel gebracht.

Sich vor Blasen und Wundscheuern schützen: Zum Schutz vor Blasen und Wundscheuern empfehle ich, gleich morgens nach dem Frühstück die Zehen und Brustwarzen mit Vaseline einzucremen. **Die richtige Renneinteilung wählen:** In der Euphorie machen viele Läufer den Fehler, zu schnell loszulaufen. Wer anfänglich zu schnell unterwegs ist, verbrennt weniger Fett und der Lauf wird zur Qual. Besser ist es, bewusst die erste Hälfte des Halbmarathons langsamer zu laufen als die zweite.