

DEUTSCHLAND TOUR

Heimspiel für RadSPORTler Krieger

Nach zehn Jahren Pause startet am Donnerstag die Deutschland Tour neu. Bis zum 26. August verbindet das Straßenrennen auf vier anspruchsvollen Etappen deutsche Regionen und wird in Stuttgart das Finale erleben. Mit dabei: der Vaihinger Alexander Krieger.

VON ERICH WAGNER

LUDWIGSBURG. Natürlich ist der Start bei der Deutschland Tour etwas ganz Besonderes für Radprofi Alexander Krieger aus Vaihingen/Enz. „Ich werde in meinem Trainingsgebiet fahren, ich freue mich drauf“, blickt der 26-Jährige voraus auf die vierte und letzte Etappe, die das große Teilnehmerfeld am Sonntag, 26. August, in den Kreis Ludwigsburg führt.

Speziell die Passage von Besigheim über Hessigheim, Mundelsheim, Höpfigheim, Marbach/N. und Ludwigsburg-Poppenweiler ist „seit Ewigkeiten der Klassiker unserer Trainingsgruppe“. Wenn der vielbeschäftigte Pedaleur im Lande ist, trifft er sich immer wieder mit den alten Vereinskameraden vom RSC Komet Ludwigsburg wie Nico Peglow, Manuel Enderle und Timo Köhler zur lockeren Ausfahrt.

Beim RSC in Eglosheim hat Krieger, der heute für das luxemburgische Team Leopard Pro Cycling fährt, im Jahr 2000 als Bub Feuer gefangen, alle Nachwuchsklassen durchlaufen und frühzeitig Talent und Biss aufblitzen lassen. „Mit 15, 16 Jahren war klar, dass ich Profi werden will“, erzählt der Vaihinger.

Seit 2010 ist er im Geschäft, oh-



Alexander Krieger bei der diesjährigen Tour de Luxemburg, die er als Gesamtfünfter abschließt.

Foto: Elisa Haumesser

ne freilich Reichtümer zu verdienen. Der internationale Radsportverband (UCI) hat eine Drei-Klassen-Gesellschaft formiert. Alexander Krieger fährt mit seinem Luxemburger Team in der dritten Liga, der UCI Continental. Darüber ist die UCI Pro Continental angesiedelt. Die Champions League der Radprofis nennt sich UCI World Tour, die mit elf Mannschaften bei der Deutschland-Rundfahrt vertreten sein wird. „Ich will noch eine Liga aufsteigen, auch weil die Sache dann finanziell lukrativer wird“, setzt

sich der Fünfte der deutschen Meisterschaften selbst unter Druck. „Jetzt ist es langsam Zeit, die großen Rennen zu fahren.“ Gemeint sind Rundfahrten wie die Tour und der Giro oder die prestigeträchtigen Frühjahrsklassiker.

Nach erfolgreichen Rennen fit für höhere Aufgaben

Mit erfolgreichen Auftritten im Trikot seines Continental-Teams hat sich Krieger in diesem Jahr für höhere Aufgaben empfohlen. Im

März beendete er die Tour de Normandie als Zweiter im Gesamtklassement. Bei der Tour de Luxemburg wurde er Gesamtfünfter. An 41 Renntagen sammelte er fleißig Punkte für die UCI-Weltrangliste, in der er auf Position 176 geführt wird.

An 41 Renntagen spulte er insgesamt 6237 Kilometer herunter. Bei der EM kürzlich in Glasgow fuhr er als 27. über die Ziellinie: „Ein ganz schweres Rennen. Das Wetter hat alles abverlangt, der Kurs war heftig.“

Bezüglich der Doping-Proble-

matik, die der Szene über viele Jahre wie ein Klotz am Bein hängt, legt Krieger heute Wert auf die Feststellung: „Die breite Masse im Radsport ist sehr sauber. Ich kam nie mit Doping in Verbindung in meinen Mannschaften. Aber es wird immer schwarze Schafe geben – wie in der Politik oder in der Wirtschaft.“

Es sei ein langsamer Prozess, den Ruf wieder aufzupolieren. „Und es wird immer wieder Rückschläge geben wie mit Christopher Froome.“ Die Starterlaubnis bei der Tour de France für den unter Dopingverdacht stehenden britischen Star hatte wochenlang für Negativ-Schlagzeilen gesorgt.

Grundsätzlich hat Krieger das Gefühl, dass es keiner unerlaubten Mittel bedarf, um im Radsport ganz vorne zu landen. „Ich fahre mit den Besten – Olympiasieger, Weltmeister. Man kann so ein Rennen sauber gewinnen“, urteilt er mit Blick auf die EM und sein eigenes Leistungsvermögen, mit dem er sich gar nicht so weit entfernt fühlt von den Topstars.

Dass die Deutschland Tour nach zehn Jahren wieder eine Neuauflage erlebt, erfüllt Alexander Krieger mit Zuversicht für seinen weiteren Weg. „Ich lebe meinen Traum. Das Reisen macht es manchmal stressig, dafür kann man im Winter nach Mallorca flüchten“, überwiegen für ihn die Sonnenseiten.

Zumal sich die ARD bei der letzten Etappe sogar live zuschaltet. Wenn das Fahrerfeld flott rollt, düst es gerade durch Ludwigsburg-Poppenweiler, wenn um 15.20 Uhr die Übertragung beginnt. Die finale Schlussrunde in Stuttgart, seiner Geburtsstadt, hat Alexander Krieger in diesen Tagen wohlweislich noch einmal inspiert.

Namhafte Profis auf der vorläufigen Tour-Startliste

Wenn Mannschaften der World Tour und fünf Kontinentalteams, zu denen Alexander Krieger als Fahrer des luxemburgischen Rennstalls Leopard Pro Cycling zählt, gehen am 23. August gemeinsam mit sechs Teams der ProContinental-Ebene bei der neu aufgelegten Deutschland Tour an den Start. Bis heute Nachmittag haben die Teams gemäß den Regeln des Weltverbandes die Möglichkeit, Änderungen an ihrer Besetzung vorzunehmen. Die finale Startliste der Deutschland Tour wird vor der Teampräsentation, die heute um 17.30 Uhr am Deutschen Eck in Koblenz stattfindet, bekanntgegeben.

Tour-de-France-Sieger dabei

In Koblenz beginnt damit nicht nur die Wiederauflage der Deutschland Tour, sondern auch der Zweikampf der Tour-de-France-Spitze. Geraint Thomas (Team Sky) wird bei der Deutschland Tour sein erstes offizielles Rennen nach dem Gewinn der Tour de France bestreiten. Dort trifft er auf den Tour-Zweitplatzierten Tom Dumoulin aus dem deutschen Team Sunweb. Auch der 27-jährige Niederländer hat sich für die Deutschland Tour entschieden. Der Franzose Romain Bardet (AG2R La Mondiale), der die Tour de France in den vergangenen beiden Jahren jeweils auf dem Podium beendete hat, unterstreicht mit seiner Teilnahme die Attraktivität der neuen Deutschland Tour. Mit 15 deutschen World-Tour-Fahrern auf der vorläufigen Startliste – darunter Pascal Ackermann, Marcel Kittel und André Greipel – hat sich die Mehrheit der deutschen Elite für die Deutschland Tour entschieden. (red)

07 fährt erleichtert nach Eltingen

Ludwigsburg will heute nachlegen - Topteams des Vorjahres treffen in Marbach aufeinander

VON BERND SEIB

LUDWIGSBURG. In der Fußball-Bezirksliga tritt die SpVgg 07 Ludwigsburg heute beim SV Leonberg/Eltingen an. Topteams des Vorjahres treffen in Marbach aufeinander.

„Etwas waren wir schon erleichtert“, blickt Ludwigsburgs Trainer Toni Carneiro auf den am Sonntag errungenen ersten Bezirksligasieg zurück (4:2 gegen die SGM Riexingen). Positiv in die Zukunft blickt lässt ihn vor allem, „dass die Mannschaft Moral gezeigt und einen 0:2-Rückstand weggesteckt hat“. Wenn heute (19 Uhr) die Partie in Eltingen angepfiffen wird, kann 07 auch wieder auf Offensivspieler Alessandro Di Perna und Onur-Mert Yil-

maz zurückgreifen. Keine Dauerlösung muss es dem Coach zufolge bleiben, Routinier Predrag Sarajlic im zentralen Mittelfeld aufzubieten. „Das hat zwar am Sonntag die Wende eingeleitet, aber er wird auch ganz vorne für uns wichtig bleiben.“

Ebenfalls um 19 Uhr erwartet die SGM Riexingen 08 Bissingen II. Beide warten noch auf den ersten Saisonsieg. Dies gilt auch für den Vorjahresritten FC Marbach und den damaligen Zweiten Croatia Bietigheim. Beide haben erst eine Partie ausgetragen. Croatia-Coach George Carter nahm den FC am Sonntag unter die Lupe. „Da haben sie aus einer sehr defensiven 5-4-1-Grundordnung heraus agiert. Dieses Bollwerk müssen wir erst einmal kna-

cken“, erzählt er. Schwierig gestaltet sich nach wie vor die Personallage: Petrik Kraljinovic wurde nach einer Roten Karte vier Spiele gesperrt. „Ich bekomme wohl gerade 12 Feldspieler zusammen“, stöhnt der Coach vor der Partie heute (19.30 Uhr).

„Der erste Dreier soll her“ – so lautet das Motto, mit dem der TSV Schwieberdingen für den Besuch seines Heimspiels (19.30 Uhr) gegen den SV Perouse wirbt. Zwei Remis stehen für den TSV zu Buche. „Eigentlich ist das zu wenig“, weiß der Sportliche Leiter Timo Balle. Favorisiert ist zeitgleich Spitzenreiter SV Kornwestheim gegen den TSV Merklingen. Offen wirkt dagegen das Duell zwischen den punktgleichen TV Aldingen und FV Löchgau II.

Flex-Modus in der untersten Fußball-Spielklasse gestartet

LUDWIGSBURG. Das in der Kreisliga B eingeführte Norweger-Modell – auch Flex-Modus genannt – wurde gleich am ersten Spieltag der neuen Fußballsaison angewandt. In der Kreisliga B 8 klagte der TSV Häfnerhaslach II über Personalmangel und trat deshalb nur mit einer 9er Mannschaft an. Der Gegner TSV Großglattbach II musste deshalb ebenfalls ein 9er Team aufs Feld schicken. Großglattbach gewann dennoch deutlich mit 10:2.

Seit dieser Saison ist in der untersten Spielklasse des Bezirks Enz/Murr dieser flexible Spielmodus möglich. Dadurch sollen Spielabsagen und Mannschaftsrückzüge verringert wer-

den. Spätestens 48 Stunden vor Spielbeginn muss der Verein mit Personalnot den Gegner über den Wunsch, neun gegen neun zu spielen, informieren. Für das Spiel wird dann ein Tor auf Höhe des Sechzehnmetersraumes gezogen und das Spielfeld dadurch verkleinert. Mannschaften, die ein Spiel im Flex-Modus beantragen, verlieren ihr Aufstiegsrecht und dürfen im jeweiligen Spiel nur zwei Auswechselspieler einsetzen. Für den Gegner ergeben sich daraus außer der Reduzierung der Mannschaft auf neun Feldspieler keine Konsequenzen. Auch Spielzeit und alle anderen Regeln bleiben unverändert. (jai)

Fitnessstudio und Physiotherapie als Ersatz fürs Laufen

Gesunde Ernährung und regelmäßiges Training machen Lauf geht's schon alleine zum Gesundheitsprojekt. Dass die LKZ-Aktion dank der Partner, wie dem Ludwigsburger Gesundheitszentrum, noch weitergehende Möglichkeiten eröffnet, hat Thomas Hahn erfahren.

LUDWIGSBURG. Auch wenn das Laufen bei Lauf geht's im Vordergrund steht, ist es für die Teilnehmer des LKZ-Trainingsprogramms damit keineswegs getan, wie der Sport- und Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil stets betont. Der Tübinger Experte hat Lauf geht's konzipiert und legt dabei genauso viel Wert auf Mobilisations- und Stabilisationsübungen wie auf das reine Ausdauertraining. Und diese Übungen können die Teilnehmer nicht nur zu Hause machen, sondern auch im Fitnessstudio. Denn der Besuch des Ludwigsburger Life ist im Beitrag inbegriffen. Und nicht nur das: Gerhard Jeske, Inhaber des Gesundheitszentrums



Physiotherapeutin Zsafia Burjan hilft Thomas Hahn dabei, seine Kniebeschwerden zu überwinden.

Foto: Jürgen Schmidt

Ludwigsburg, zu dem das Fitnessstudio gehört, hatte den „Lauf geht's“-Teilnehmern stets angeboten, sie physiothera-

peutisch durchzuchecken, falls Beschwerden beim Laufen auftreten. Zum Gesundheitszentrum gehören neben

dem Life auch die Physiotherapiepraxis Medikit und der Gesundheitssportverein Medifit.

Thomas Hahn hörte beim sonntäglichen Lauftreff der Ludwigsburger Gruppe von dem Angebot und kam darauf zurück, weil es bei ihm im linken Knie zwickte. Das Knie sei wegen eines Kreuzbandabrisses vor etlichen Jahren bereits geschädigt gewesen, erzählt er. Jeske habe ihn persönlich untersucht und dann erst einmal zum Orthopäden geschickt, um genau abklären zu lassen, in welchem Zustand das Kniegelenk ist.

Gezieltes Aufbaustraining

Eine medizinische Behandlung sei zum Glück nicht notwendig gewesen, doch um die Beschwerden dauerhaft in den Griff zu bekommen, wird Thomas Hahn seither physiotherapeutisch behandelt und kombiniert das mit einem gezielten Aufbaustraining im Fitnessstudio.

Inzwischen muss das Training dort das Laufen vorerst komplett ersetzen. Denn die Kniebeschwerden sind nicht die einzigen Probleme, die den agilen 59-Jähr-

igen einschränken. Eine seltene entzündliche Erkrankung, Sarkoidose, führe bei ihm zu Atembeschwerden, berichtet er. Drei Jahre habe er wegen der Krankheit gar keinen Sport mehr getrieben, obwohl er früher als Schwimmer und Wasserballer sehr aktiv gewesen sei.

Bestens betreut vom Trainerteam

„Hier im Fitnessstudio kann ich meine Ausdauer nun langsam und kontrolliert verbessern“, erzählt er. Denn da fühlt er sich bestens betreut vom Life-Trainerteam. „Es ist immer jemand da, der schaut, ob man die Übungen richtig ausführt, und Fragen beantwortet“, betont er. Und im kommenden Jahr, das steht für Thomas Hahn fest, will er wieder bei Lauf geht's dabei sein und das Programm von Anfang bis zum Ende durchziehen. Den Halbmarathon, der für viele Teilnehmer am Ende des halbjährigen Programms steht, hat er dabei nicht im Blick. „Mein Ziel ist es, wieder fünf Kilometer am Stück laufen zu können.“

WEITERE INFOS: www.lauf-gehts-lb.de