

BASKETBALL-ERGEBNISSE

Regionalliga Baden-Württemberg

SV Möhringen 1887 – TV 89 Zuffenhausen	95:99
TSV Wieblingen – SG Mannheim	79:86
SG HD-Kirchheim – KKK Haiterbach	87:88
SG Reutlingen – BSG Basket Ludwigsburg	89:87
USC Heidelberg – Howie's TSG Söflingen	72:92
BBU 01 Ulm – PS Karlsruhe LIONS	92:73
TuS Urspringschule – TSG Schwäbisch Hall	81:77
1. SG Mannheim	25 2110:1682 46
2. USC Heidelberg	25 2016:1855 40
3. BBU 01 Ulm	25 1935:1754 36
4. TSG Volksbank Reutlingen	25 2098:1896 32
5. KKK Haiterbach	25 1933:1819 32
6. PS Karlsruhe LIONS	25 1996:1987 30
7. SV Möhringen 1887	25 2065:2022 28
8. Howie's TSG Söflingen	25 1956:2050 20
9. TSG Schwäbisch Hall	25 1888:1928 20
10. TSV Wieblingen	25 1772:1819 18
11. BSG Basket Ludwigsburg	25 1786:1895 16
12. SG HD-Kirchheim	25 1816:2028 12
13. TV 89 Zuffenhausen	25 1929:2254 10
14. TuS Urspringschule	25 1709:2030 10

Oberliga Württemberg

BBU 01 Ulm II – TV Marbach	89:73
PKF Titans Stuttgart – TSB Schwäbisch Gmünd	89:84
TV Konstanz – Howie's TSG Söflingen II	88:72
ESV RW Stuttgart/SV Fellbach – BG Remseck	83:70
SV Böblingen – TV Derendingen	84:75
TV Nellingen – SV 03 Tigers Tübingen II	61:63

1. TV Konstanz	21 1891:1364 38
2. TV Derendingen	21 1574:1382 32
3. BG Remseck	21 1703:1519 28
4. BBU 01 Ulm II	21 1468:1339 26
5. TV Nellingen	21 1576:1593 20
6. SV 03 Tigers Tübingen II	21 1572:1639 18
7. PKF Titans Stuttgart	21 1455:1502 18
8. Howie's TSG Söflingen II	21 1490:1514 18
9. TV Marbach	21 1448:1643 14
10. SV Böblingen	21 1558:1749 14
11. ESV RW Stuttgart/SV Fellb.	21 1416:1518 14
12. TSB Schwäbisch Gmünd	21 1444:1833 10

JBBL-Play-Off Süd (U16)

FC Bayern Münch. Basketball – MTV Kronberg	71:51
BBA Gießen 46ers – TS Jahn München	65:85
TEAM URSPRING – ratiopharm ulm	71:82
BBA Ludwigsburg – FRAPORT SKYLINERS	57:51
1. FC Bayern München Basketball	4 334:222 8
2. ratiopharm ulm	4 339:266 8
3. TS Jahn München	4 297:241 8
4. Porsche BBA Ludwigsburg	4 267:237 8
5. FRAPORT SKYLINERS	4 288:233 4
6. MTV Kronberg	4 271:267 4
7. TEAM URSPRING	4 303:304 4
8. BBA Gießen 46ers	5 359:359 4
9. Young Tigers Tübingen	3 206:235 2
10. Team Bonn/Rhönndorf	2 132:144 0
11. Regnitztal Baskets	2 117:144 0
12. Basketball Akad. München	2 113:143 0
13. s.Oliver Würzburg	2 125:161 0
14. RheinStars Köln	2 124:160 0
15. Crailsheim Merlins	2 110:183 0
16. ASC THERESIENUM Mainz	2 94:180 0

Frauen, Oberliga Württemberg

KSG Gerlingen – SB Heidenheim	44:58
BV Villingen-Schwenningen – TV Derendingen	74:54
ESV Rot-Weiß Stuttgart – TG Nürtingen	57:71
VfL Waiblingen – SG Weinstadt	46:56
1. SG Weinstadt	16 972:831 28
2. SB Heidenheim	16 942:862 20
3. TG Nürtingen	16 1021:959 20
4. TV Derendingen	16 899:894 18
5. BV Villingen-Schwenningen	16 830:920 14
6. KSG Gerlingen	16 854:940 12
7. VfL Waiblingen	16 897:919 12
8. TSV Malmshheim	16 796:881 12
9. ESV Rot-Weiß Stuttgart	16 851:966 8

FORMEL 1

„Mad Max“ Verstappen fährt auf Bewährung

Mit seinem riskanten Fahrstil eckt Max Verstappen in der Formel 1 immer wieder an. Weltmeister Lewis Hamilton beschimpfte ihn zuletzt als „Schwachkopf“. Der Niederländer nimmt das zwar nicht übel, will sich aber auch nicht ändern.

VON CHRISTIAN HOLLMANN

SHANGHAI. Im Wirbel um den „Schwachkopf“-Vorwurf von Lewis Hamilton ist Formel-1-Jüngling Max Verstappen nicht nachtragend. „Wenn man gerade aus dem Auto gestiegen ist, dann ist man immer noch voller Adrenalin. Dann passieren solche Dinge eben“, sagte der zuletzt in die Kritik geratene Red-Bull-Pilot dem niederländischen Fernsehen. Der 20 Jahre alte Verstappen hatte zuvor beim Rennen in Bahrain mit einem zu riskanten Überholmanöver Mercedes-Fahrer Hamilton gegen sich aufgebracht, der das bisweilen übermotivierte Supertalent als „dickhead“ (Schwachkopf) bezeichnete.

Sogar WM-Spitzenreiter Sebastian Vettel hatte sich in den Fall eingeschaltet und Hamiltons kurzen Wutausbruch verteidigt. „Wir waren alle schon dieser Situation. Wir kämpfen gegen jemanden, manchmal Rad an Rad, es fließt viel Adrenalin. Das ist eine natürlich menschliche Reaktion“, sagte der Ferrari-Pilot zur verbalen Entgleisung seines britischen Dauerrivalen.

Vettel selbst hatte sich in der Vergangenheit mehrfach für derbe Flüche und nicht jugendfreie Attacken am Boxenfunk entschuldigen müssen. „Wenn ein Fußballer ein Mikrofon vor dem Mund hätte, glaubt



Bei den Fans beliebt, bei den Kollegen weniger: Der Niederländer Max Verstappen.

Foto: dpa

ihr dann, dass er nette Worte finden würde, wenn er von einem anderen attackiert und vielleicht gefoult wird“, sagte Vettel.

Auslöser für Hamiltons Ärger war Verstappens gewagter Angriff zu Beginn der zweiten Runde beim Grand Prix in Sakhir gewesen. Der Red-Bull-Fahrer hatte sich dabei an Hamiltons Silberpfeil das Hinterrad aufgeschlitz, wenig später musste er wegen der Folgen der Kollision aufgeben. Hamilton bezeichnete Verstappens Fahrweise später als „respektlos“ und meinte: „Das war letztlich ein dummes Manöver. In letzter Zeit macht er ja ziemlich viele Fehler.“

Tatsächlich hat Verstappen seinen Saisonstart völlig verpatzt. In Australien leistete er sich reihenweise Fahrfehler, in Bahrain krachte er in der Qualifikation früh in die Streckenbegrenzung, ehe er im Rennen zu früh zu viel riskierte. Von einigen sogar als

Titelanwärter gehandelt, liegt Verstappen vor dem dritten Saisonlauf am Sonntag in China schon 42 Punkte hinter dem WM-Führenden Vettel.

Seinen brachialen Fahrstil ändern will Verstappen jedoch nicht. Einen Fehler beim Zweikampf mit Hamilton mochte der Sohn des früheren Formel-1-Piloten Jos Verstappen auch mit deutlichem Abstand zum Geschehen nicht erkennen. „Ich war wirklich nah dran, hatte die Chance zum Überholen. Also dachte ich, das ist eine gute Gelegenheit. Unser Auto war stark, da bleibe ich doch nicht hinter ihm“, sagte Verstappen in der Talkshow „Peptalk“ des Senders Ziggo Sport. Diese Kompromisslosigkeit macht „Mad Max“ bei den Fans zwar enorm beliebt, bei seinen Kollegen aber eckt er damit immer wieder an. In Shanghai fährt Verstappen nun auf Bewährung.

TISCHTENNIS

SVK bleibt trotz Niederlage im Topspiel Erster

KORNWESTHEIM. Am vorletzten Spieltag der Regionalliga-Saison musste das Tischtennisteam des SV Salamander Kornwestheim die erste Saisonniederlage einstecken. Im Spitzenduell gegen den Tabellenzweiten aus Kaiserslautern unterlag man 9:4. Zu Beginn des Wochenendes begrüßte man in heimischer Halle die Gäste des DJK Sportbund Stuttgart zum Lokalderby in Kornwestheim. Tags darauf musste man ausgerechnet im Spitzenspiel in Kaiserslautern auf den schon am Vortag angeschlagenen Stumper verzichten. Dennoch behält der SVK aufgrund des besseren Spielverhältnisses Tabellenplatz 1. (red)

LEICHTATHLETIK

Erfolgreiche Athleten des LAZ

LUDWIGSBURG. Neue Bestleistungen gab es beim Werfertag in Neckarsulm für Aktive und Jugend des LAZ Ludwigsburg. In der Männerklasse gewann der 20-jährige Luis Laufenberg das Diskuswerfen mit 46,04 Metern. Robin Vrbek war Bester der 17-Jährigen und gewann mit neuer Bestleistung von 51,11 Metern. Mit dieser Leistung schob er sich auf Platz 2 in seiner Altersklasse in Deutschland. Im Kugelstoßen kam er mit 14,67 Metern auf Platz 2. Als beste Kugelstoßerin erreichte Aileen Kuhn 11,89 Meter. Kuhn gehört mit 47,92 Metern im Hammerwurf zu den Besten der Altersklasse W 15 in Deutschland. (red)

Lauf geht's



Alle Teilnehmer der LKZ-Gesundheitsaktion bekommen zum Auftakt ein Startpaket mit den wichtigsten Unterlagen und dem Lauf-geht's-Shirt.

LKZ-UMFRAGE

Welche Erwartungen haben Sie an Lauf geht's?



Ich habe vor einigen Jahren schon einmal ein Lauftrainingsprogramm begonnen, bin aber damals gescheitert. Jetzt vor der Pensionierung habe ich die Zeit dazu. Konkrete Ziele habe ich mir absichtlich keine gesetzt. Mein Körper wird mir schon zeigen, was geht. Ich setze mich bei Lauf geht's nicht unter Druck.

Klaus Rosemann (62)
Markgröningen



Ich starte bei Lauf geht's schon mit dem Ziel, in einem halben Jahr den Halbmarathon zu schaffen. Dazu muss ich aber erst mal Ausdauer entwickeln. Denn bisher bin ich sofort außer Puste, wenn ich laufe. Bisher habe ich nur wenig Sport getrieben. Ich gehe ab und zu ins Fitnessstudio, aber nicht regelmäßig.

Christina Tzioli (24)
Ludwigsburg



Ich möchte durch Lauf geht's das Joggen lernen, weil ich in dieser Richtung noch gar nichts sportlich gemacht habe. Bis jetzt bin ich nur mit Stöcken gewalkt und gehe zur Bauch-Beine-Po-Gymnastik. Mein Ziel ist es, bis jetzt im Herbst die 10-Kilometer-Strecke zu schaffen, Halbmarathon ist sicher noch zu viel.

Anette Vehlou (50)
Marbach

Aktiver werden mit scharfen Sachen

Für mehr als 250 Hobby-sportler aus Ludwigsburg und Umgebung wird es nun ernst. Nach dem Auftakt zur LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's am Montagabend mit einem Vortrag des wissenschaftlichen Leiters, Dr. Wolfgang Feil, startet am Wochenende das Training in den Laufgruppen.

LUDWIGSBURG. Für viele der Lauf-geht's-Neulinge, die im Louise-Bühler-Saal der Kreissparkasse Ludwigsburg, Platz genommen hatten, ist regelmäßiges Training und lange Läufe von einer Stunde und mehr bisher noch Neuland. Doch nachdem Wolfgang Feil zwei Stunden das Konzept der LKZ-Gesundheitsaktion vorgestellt hatte, dürfte jedem im Raum klar geworden sein: Wenn das Training in den nächsten sechs Monaten nur halb so unterhaltsam wird, wie der Vortrag des Tübinger Sport- und Ernährungswissenschaftlers, sind die sechs Monate bis zum Halbmarathon geradezu entspannend.

Wenn Feil über das von ihm entwickelte Ernährungsprogramm spricht, bleibt es nicht bei reiner Informationsvermittlung. Da werden die Zuhörer gleich am Anfang mit einbezogen und müssen mit den Armen liegende Achten in die Luft malen, um ihre beiden Gehirnhälften besser zu verbinden, und dürfen mit Sporternährungs-Guru ein Lied singen: „Froh zu sein bedarf es wenig“, stimmt er auf der Bühne lautstark an und gibt damit gewissermaßen das Motto für Lauf geht's vor. Denn regelmäßige Bewegung nach einem gezielt aufgestellten Trainingsplan und eine Umstellung der Ernährung, machen



Bei Wolfgang Feils Vortrag dürfen die Zuhörer mitmachen und singen.

Fotos (2): Holm Wolschendorf

nicht nur fit, sondern auch froh, postuliert Feil und verweist auf die Erfahrungen von Teilnehmern aus Lauf-geht's-Projekten in den vergangenen Jahren. Und wenn der 59-Jährige, der Dutzende von Spitzensportlern betreut, über gesunde und leistungssteigernde Ernährung spricht, merken die Zuhörer sofort, dass er davon selbst tiefest überzeugt ist.

Er lebt seine Konzepte vor, da gehören auch Selbstversuche auf offener Bühne dazu, etwa wenn es um die positive Wirkung von Kräutern und Gewürzen als Mittel gegen Entzündungen im Körper, geht. „Esst doch mal Chilis einfach so, die kann man wie Tabletten schlucken“, schlägt Feil seinen Zuhörern vor. Allerdings müssten diese zuvor schon aufgeschlitzt werden, damit das gesundheitlich wertvolle Capsaicin vom Körper aufgenommen wer-

den kann. Nach einigen Schoten wird es aber selbst Feil etwas zu viel. Mit viel Wasser und ohne Sakkó, kann er seinen Vortrag aber problemlos fortsetzen.

Kohlenhydrate halbieren

Während Kräuter und Gewürze als Ergänzung wichtig sind, stehen Gemüse, Salat, die richtigen Fette und Eiweiß im Zentrum der Dr-Feil-Ernährung. Dafür werden die Kohlenhydrate reduziert, wenn auch nicht dogmatisch. Wenn die Teilnehmer ihren Konsum an Nudeln, Brot und Zucker um die Hälfte reduzierten, sei schon viel erreicht, betonte der Experte.

Mit dieser Ernährungsumstellung sollen die Lauf-geht's-Teilnehmer vom „Sugaburner zum Fatburner“ werden, also die Fettverbrennung des Körpers stärker als bisher aktivieren, Das erhöhe

die Ausdauerleistungsfähigkeit und erhöhe ganz generell die Lebensdauer, verspricht Feil.

Anders als bei einer Diät ist bei Feils Ernährungskonzept Sattessen angesagt. Dazu sollen Kohlenhydrate durch Fett oder Eiweiß ersetzt werden. „Ess zum Nachtisch eine Handvoll Nüsse oder dunkle Schokolade“, empfiehlt der Ernährungswissenschaftler. Und in der Erdbeersaison sei Schlagsahne nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht.

INFO: Kurzentschlossene können derzeit noch bei Lauf geht's einsteigen. Weitere Informationen zum LKZ-Gesundheitsprojekt gibt es telefonisch oder per Mail bei Michael Miller, (0 7141) 13 03 69, Michael.Miller@lkz.de. Er nimmt auch Anmeldungen entgegen. Anmelden können sich Interessenten auch online unter www.lauf-gehts-lb.de.