



Kampfbetontes Derby erwartet: Freibergs Savino Marotta (links), der heute fehlen wird, gegen Bissingens Spielführer Oskar Schmiedel.

Foto: Baumann

FUßBALL-OBERLIGA

Freiberg will Euphorie ankurbeln

Es ist Derbyzeit in der Fußball-Oberliga, wenn heute um 15.30 Uhr der FSV 08 Bissingen den Lokalrivalen SGV Freiberg empfängt. Beide Mannschaften machen sich noch Hoffnungen auf den zweiten Platz.

VON ANSGAR GERHARDT

BIETIGHEIM-BISSINGEN/FREIBERG. Der Vizemeister der Fußball-Oberliga hat über den Umweg einer einfachen Aufstiegsrunde mit den beiden Tabellenzweiten der Oberliga Rheinland-Pfalz/Saar und Hessen noch die Möglichkeit, in die Regionalliga Südwest aufzusteigen. Vier Spieltage vor dem Saisonende belegt momentan der FC 08 Villingen (61 Punkte) den zweiten Rang dicht gefolgt von Freiberg (60) und Bissin-

gen (56). Die Meisterschaft ist der TSG Balingen mit 67 Zählern und noch einem zusätzlichen Nachholspiel kaum mehr zu nehmen. Durch das enttäuschende 2:2-Unentschieden beim SV Oberachern haben die Hoffnungen der Nullachter einen herben Dämpfer erlitten. „Die Mannschaft war sehr geknickt nach dem Spiel“, meinte Bissingens Trainer Andreas Lechner. Dennoch hat der scheidende Coach die Aufstiegsrunde noch nicht abgeschrieben. „Wir haben einen Rückschlag bekommen und noch die Chance, im Derby zurückzukommen.“ Kleinigkeiten werden entscheidend sein“, sagte der 40-Jährige.

Eitel Sonnenschein herrscht dagegen im sieben Kilometer entfernten Freiberg nach den jüngsten Erfolgen in der Liga. Die

Mannschaft hat sich peu à peu auf Tabellenplatz drei an das Führungsduo herangepirscht. Gegen den FV Ravensburg entschied die Gehrman-Truppe nach Pokal (3:1) und Hinspiel (4:0) am vergangenen Spieltag auch den dritten Vergleich (3:1) für sich.

„Wir haben noch die Chance, im Derby zurückzukommen.“

Andreas Lechner
Trainer FSV 08 Bissingen

„Ich bin mit unserem Status Quo zufrieden, wir wollen aber mehr. Uns ist bewusst, dass das Spiel entscheidenden Charakter haben kann. Mit einem Derby Sieg im Rücken würden wir die Euphorie noch mehr ankurbeln“, meinte SGV-Übungsleiter Ramon Gehrman. Er wartet eine Auseinandersetzung auf Augenhöhe, in dem die Tagesform und das Spielglück entscheidend sein werden.

Das Hinspiel entschieden die Nullachter durch Tore von Simon Lindner und Peter Wiens mit 2:0 für sich. „Sie haben damals

sehr verhalten gespielt und sehr tief verteidigt. Bissingen praktiziert nach Ballgewinn ein schnelles Umschaltspiel und nutzt die ihm angebotenen Räume zu schnellen Angriffen. Mit Oskar Schmiedel und Yannick Toth verfügen sie über eine funktionierende Doppelsechs. Da steckt schon Qualität drin“, analysierte Gehrman. Sowohl Bissingen wie auch Freiberg haben in der Rückrunde erst eine Begegnung verloren. „Beide Mannschaften können und werden Fußball spielen. Für die Zuschauer wird das ein spannendes und interessantes Spiel“, meinte Lechner.

Während die Bissinger auf den nach seiner Gelb-roten Karte in Oberachern gesperrten Duc Thanh Ngo und den verletzten Manuel Sanchez (Bänderverletzung) verzichten müssen, fehlen bei den Gästen Savino Marotta und Pascal Seil (beide Muskelverletzungen).

Unangenehmer Gegner für 07 Ludwigsburg

Landesliga-Fußballer müssen im Abstiegskampf gegen TSV Pfedelbach gewinnen – Tabellenzweiter FV Löchgau gegen Schornbach

VON BERND SEIB

LUDWIGSBURG. Im Abstiegskampf der Fußball-Landesliga bekommt es die SpVgg 07 Ludwigsburg heute mit dem in der Rückrunde stark auftrumpfenden TSV Pfedelbach zu tun. Stadtrivale TV Pflugfelden misst sich ohne Topangreifer Dimi Karagiannis mit dem SV Fellbach.

Durchaus ein akustisches Gegengewicht zu den bekanntermaßen lautstarken Fans der SpVgg 07 Ludwigsburg dürfte heute im Jahnstadion bei der Partie gegen den TSV Pfedelbach

vorhanden sein. Bei seinem Sieg in Kornwestheim reiste der TSV unlängst mit großem Anhang und eigener Musikanlage an, die im Auswärtsspiel sogar eine eigenen Tormusik abspielte. Jenseits dessen gelten die Pfedelbacher derzeit als der unangenehmste Gegner der Staffel, denn ihre Spielweise kennt fast ausnahmslos lange Bälle. „Es ist zäh, gegen sie spielen zu müssen, denn das ist ein verschworener Haufen, der um jeden Grashalm kämpft“, weiß auch 07-Trainer Toni Carneiro, der keine fußballerische Delikatesse erwartet. Nichtsdes-

trotz sieht Carneiro seine Elf „in der Pflicht, zu punkten“ und kündigt an: „Wir werden die Rolle annehmen, das Spiel machen zu müssen“. Neben Abwehrchef Georgios Doufas könnte auch Flamur Gervalla nach mehrwöchiger Auszeit wieder ins Team rücken.

Tags darauf hat dann der TV Pflugfelden den SV Fellbach zu Gast. Teuer bezahlt hat der TVP den überraschenden Auswärtspunkt am Maifeiertag in Gröningen-Satteldorf, denn Torjäger Dimi Karagiannis erlitt einen Bänderriss und fehlt mehrere Wo-

chen. „Sein Ausfall ist eine Katastrophe“, stöhnt Trainer Markus Fendyk und ahnt: „Ohne Karagiannis müssen wir uns wohl neu aufstellen.“ Eine Option könnte ein Systemwechsel weg vom zuletzt praktizierten 4-2-3-1 sein, doch auch dessen Beibehaltung mit alternativem Stoßstürmer schließt der Coach nicht aus.

Haushofer Favorit ist zeitgleich der TSV Heimerdingen gegen Schlusslicht SV Leingarten. Doch TSV-Trainer Holger Ludwig mahnt: „Im Hinspiel haben wir gegen sie verloren, wir sind also gewarnt“.

Um 15.30 Uhr wird das Heimspiel des Tabellenzweiten FV Löchgau gegen den TSV Schornbach angepfiffen. Einen robusten Gegner erwartet FVL-Coach Thomas Herbst, kann die Schornbacher aber nicht genau einschätzen, denn zu Wochenbeginn entließen sie Trainer Giuseppe Greco. Schon heute muss der SV Kornwestheim beim Dritten SpVgg Gröningen-Satteldorf antreten. „Wir werden früh attackieren, um sie zu langen Bällen zu zwingen“, gibt SVK-Trainer Sascha Becker Einblick in seine Überlegungen.

HOCKEY

HC Ludwigsburg hat sich für Berlin viel vorgenommen

LUDWIGSBURG. Der HC Ludwigsburg bekommt am Wochenende in der 2. Hockey-Feldbundesliga Berliner Luft ab: Gestern ging es in die Hauptstadt, heute (16 Uhr) spielt der HCL bei den Zehlendorfer Wespen und morgen steht um (13 Uhr) das Kellerduell beim SC Charlottenburg an.

Der HCL hat sich am Wochenende viel vorgenommen – und will auf den Berliner Hockeyfeldern ordentlich zur Sache gehen. „Am Sonntag dürfen wir auf gar keinen Fall verlieren“, hat Trainer Daniel Weißer vorgegeben, „in Zehlendorf wird es am Samstag brutal schwer, wir sind aber in dieser Saison noch nie abgeschossen worden.“ Warum also nicht auch beim Tabellendritten ein Pünktchen ergattern?

Immerhin war der Rückrunden-Auftakt am Samstag auf dem Fuchshof alles andere als eine einzige Enttäuschung. Nur das Resultat gegen den Letzten aus Limburg war bitter. Hinten ließen die Ludwigsburger beim 0:0 praktisch nichts zu.

Die Rothemden konnten gestern nicht vollzählig nach Berlin aufbrechen: Der an der Schulter operierte Eckenspezialist Michael Josek fehlt ohnehin. Routinier Malte Nübel wird wohl nachreisen, Nils Scheu und Marc Meyer haben komplett andere Verpflichtungen und David Hanel fällt zu allem Überfluss noch mit einem Muskelfaserriss aus. (tei)

VERTRAG

Xhek Paskali wird Profi-Boxer

LUDWIGSBURG. Der Ludwigsburger Boxer Xhek Paskali hat einen Profi-Vertrag unterschrieben. Der Halbschwergewichtler wird in Zukunft für den Hamburger Promoter ECBoxing an den Start gehen, der mit Sauerland kooperiert. Bisher boxte Paskali für den MBC Ludwigsburg und in der Bundesliga für Traktor Schwerin. Im Dezember wurde er deutscher Meister im Amateurboxen. „Profi zu werden war immer mein Ziel. Das Zwischenziel war die Olympia-Teilnahme, das hat leider nicht geklappt“, erklärt Paskali, der sich auf die Herausforderung freut.

Nach einem weiteren olympischen Zyklus wäre der 28-Jährige wohl zu alt für den Start einer Profikarriere gewesen. Seinen ersten Kampf wird Paskali am 19. Mai in Potsdam absolvieren. Der Gegner steht nicht fest. Trainieren wird er zunächst weiter am Olympiastützpunkt Heidelberg und unter Achim Böhme beim MBC Ludwigsburg. (jai)

Übertriebener Ehrgeiz schadet dem sportlichen Erfolg

Weniger ist manchmal mehr, das gilt auch für das sportliche Training. Denn um besser zu werden, braucht der Körper ausreichende Pausen zur Regeneration, betonte Wolfgang Grandjean, einer der beiden Erfinder des Gesundheitsprogramms Lauf geht's am Donnerstagabend in einem Vortrag vor den Teilnehmern der LKZ-Aktion.

Der 51-Jährige hat am eigenen Leib erfahren, wie sich übertriebener Ehrgeiz negativ auf die sportlichen Ambitionen auswirken kann, wie er seinen Zuhörern im Louis-Bührer-Saal der Kreissparkasse Ludwigsburg erzählt. Bei der ersten Lauf geht's Aktion vor vier Jahren in Aalen habe er den Auftakt krankheitsbedingt verpasst und dann versucht, den Rückstand in wenigen Tagen durch verstärktes Training wieder aufzuholen. Die Folge sei eine Verletzung gewesen und noch einmal

eine Trainingspause von mehreren Wochen.

Grandjean riet deshalb, Regenerationsphasen von mindestens einem Tag zwischen den Trainingseinheiten einzulegen. Das bewahre nicht nur vor Verletzungen, sondern fördere auch die Leistungsentwicklung. „Nichtstun gehört auch zum Training“, betonte er.

Teilnehmer, die neben dem Programm von Lauf geht's noch zusätzlich Sport treiben, sollten die eine oder andere Lauftrainingseinheit weglassen, um Übertraining zu vermeiden, schlug Wolfgang Grandjean vor. Die langen gemeinsamen Läufe bei den Lauftreffs am Sonntagvormittag oder am Donnerstagabend solle man aber keinesfalls weglassen. Denn Muskeln, Gelenke, Sehnen und Faszien müssten sich an das Laufen gewöhnen, erklärte Grandjean.

Denn das Ziel von Lauf geht's ist nach sechs Monaten Training einen Halbmarathon absolvieren zu können. Rund 250 Teilnehmer stellen sich dieser Herausforderung und haben dazu im April mit dem



Wolfgang Grandjean informiert die Teilnehmer von Lauf geht's darüber, wie das Training der LKZ-Gesundheitsaktion aufgebaut ist.

Foto: Ramona Theiss

Training begonnen. Im Oktober werden die Hobbyläufer dann beim Bottwartal-Marathon über die Halbmarathondistanz an den Start gehen.

Das Trainingsprogramm sei so konzipiert, dass dieses Ziel auch zu erreichen

sei, wenn man durch Krankheit oder Urlaub einmal zwei bis drei Wochen nicht oder nur eingeschränkt laufe, sagte Grandjean. Im Urlaub hält er eine Unterbrechung aber eigentlich gar nicht für nötig. Eine kurze Hose und Laufschuhe

fänden in jedem Koffer Platz. Und es sei doch reizvoll am Urlaubsort völlig neue Laufstrecken zu erkunden.

Vor allem Anfängern rät der Lauf geht's-Initiator, nicht zu schnell zu laufen. Denn nur so könne die Grundlagen ausdauer erworben werden, die dann ermöglicht, im Wettkampf über 20 Kilometer zu laufen. Wer zu schnell laufe, setze nur den Kohlehydratstoffwechsel seines Körpers in Gang, doch für den Halbmarathon gehe es darum, den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Um sich selbst kontrollieren zu können sollten die Teilnehmer am besten eine Pulsuhr nutzen, müssten dann aber auch auf die korrekte Einstellung des Maximalpulses achten.

Keinesfalls verzichten sollen die Hobbysportler auf die Mobilisations- und Stabilisationsübungen, die das Trainingsprogramm enthält. Es reiche nicht, diese Übungen nur beim gemeinsamen Lauftreff zu machen, betonte Grandjean. Denn diese trügen dazu bei Verletzungen zu vermeiden und den Laufstil zu verbessern.