

## FUßBALL-OBERLIGA

## FSV empfängt Abstiegs-kandidaten

Für den FSV 08 Bissingen wäre alles andere als ein Pflichtsieg gegen das Schlusslicht FC Germania Friedrichstal in der Fußball-Oberliga eine herbe Enttäuschung. Der Anstoß am heimischen Bruchwald erfolgt am heutigen Samstag um 15.30 Uhr.

VON ANSGAR GERHARDT

**BIETIGHEIM-BISSINGEN.** Durch einen späten Gegentreffer musste sich der FSV 08 Bissingen im Spitzenspiel der Fußball-Oberliga beim SSV Reutlingen vergangene Woche mit einem 1:1-Unentschieden begnügen und verpasste dadurch den Sprung an die Tabellenspitze.

So bleibt die Truppe von Alfonso Garcia zusammen mit dem FC 08 Villingen (jeweils 20 Punkte) und dem Bahlinger SC (19) weiter einer der schärfsten Verfolger der Reutlinger (21), die gestern Abend zudem im Duell mit dem FC Nöttingen eine bittere 0:5-Klatsche kassierten.

„Wir müssen unsere Hausaufgaben machen. Das Spiel gegen Friedrichstal ist reine Kopfsache. Wenn wir nicht mit der nötigen Einstellung und Willen hergehen, dann werden wir eine böse Überraschung erleben“, warnt Bissingens Trainer Garcia vor Überheblichkeit. Die Gäste sind nach ihrem Abstieg vor zwei Jahren im Sommer zum zweiten Male in die Oberliga aufgestiegen.

**Garcia plant weniger Rotation**

Der Kader konnte im Großen und Ganzen gehalten werden, dennoch zählen die Badener zu den Abstiegs-kandidaten. Nur gegen den Vorletzten 1. FC Normannia Gmünd (2:0) konnte gewonnen werden, ansonsten hagelte es acht Niederlagen.

Bis auf das 0:7-Heimdebakel zum Sai-



Wollen sich keinen Ausrutscher erlauben: Marius Kunde und Simon Lindner (rechts) mit dem FSV 08 Bissingen.

Foto: Baumann

sonaufakt gegen den Bahlinger SC sind sie allerdings mehr oder weniger knapp ausgefallen. Die Friedrichstaler stehen daher schon ein wenig unter Druck, wichtige Punkte gegen den Abstieg zu sammeln.

„Ich habe sie vor zwei Wochen in

Reutlingen (0:2) gesehen, das ist nicht so eine schlechte Truppe. Wir haben in der Vergangenheit schon einige Male den Fehler gemacht und entscheidende Punkte liegen gelassen“, betont Garcia. Personell hat er wieder die Qual der Wahl.

Er sieht nur wenige Gründe, seine Startelf zu ändern. „Die Mannschaft hat es in Reutlingen sehr gut gemacht. Wir werden nicht mehr so viel rotieren wie zu Beginn der Runde. Den Gegner wollen wir von Anfang an unter Druck setzen“, betont Garcia.

## ► Freiberg geht gestärkt in das Duell mit Gmünd

Der SGV Freiberg will seinen Aufwärtstrend in der Fußball-Oberliga beim Vorletzten 1. FC Normannia Gmünd am heutigen Samstag (14 Uhr) weiter fortsetzen und näher an die Spitzenteams heranrücken.

Nach dem Einzug in das Viertelfinale des WFV-Pokals durch den 3:1-Erfolg am vergangenen Mittwoch beim Ligakonkurrenten 1. Göppinger SV gilt ab sofort die volle Konzentration dem Ligaalltag. „Zuletzt vier Siege und ein Unentschieden, die Tendenz passt. Das haben wir auch gebraucht, da wir nicht so gestartet sind, wie wir es uns gedacht haben. Spielerisch sind wir jetzt auch in der Spur“, freut sich Freibergs Coach Ramon Gehrman. Mit sieben Zählern Rückstand auf den Spitzenreiter SSV Reutlingen (21 Punkte) liegen die Freiburger (14) auf dem sechsten Rang.

Sechs Jahre hat es gedauert, bis Normannia Gmünd wieder in die Oberliga zurückgekehrt ist. Erst am achten Spieltag konnte der Neuling gegen den Mitaufsteiger SV Linx (2:1) sein erstes Erfolgserlebnis feiern. Die Formkurve beim Gegner zeigt mittlerweile deutlich nach oben. Im Derby bei der TSG Backnang in der Vorwoche ließ die Truppe zwei Punkte liegen, da auch Routinier Andreas „Bobo“ Mayer mit einem Elfmeter scheiterte.

**Gentner und Kutlu bestehen Belastungstest**

„Sie sind individuell deutlich besser, als ihr Tabellenplatz aussagt. Ich habe schon Respekt vor der Mannschaft, dort war es noch nie leicht zu gewinnen“, weiß Gehrman. Bis auf Denis Latifovic, der mit einer Sprunggelenksverletzung weiterhin ausfällt, kann er heute aus dem Vollen schöpfen. Der etatmäßige Kapitän Steven Kröner, Hakan Kutlu und Thomas Gentner haben nach ihrer Einwechslung im Pokalspiel gegen Göppingen den Belastungstest bestanden. Zudem haben sich Marco Pischorn und Pascal Nagel wieder zurückgemeldet. „Die fünf Spieler sind mehr als Alternativen“, meint Gehrman. Zuletzt zeigte sich sein Team sehr flexibel und agierte in den Spielen mit unterschiedlichen Grundordnungen. „Wir haben ein großes Repertoire“, betont der Übungsleiter. (ang)

## Vereinslegende fordert Schwieberdingen

Trainer Tobias Büttner trifft mit dem TV Aldingen in der Fußball-Bezirksliga auf seinen ehemaligen Club - SVK gegen Pattonville

VON BERND SEIB

**LUDWIGSBURG.** Zwei Teams mit mächtig Aufwind treffen in der Fußball-Bezirksliga mit dem TSV Schwieberdingen und dem TV Aldingen aufeinander. Während die SpVgg 07 Ludwigsburg den FV Löchgau II erwartet, ragt auch das Derby zwischen dem SV Kornwestheim und dem SV Pattonville noch heraus.

„So langsam kommt das Selbstvertrauen“, freut sich Timo Balle, der sportliche Leiter des TSV Schwieberdingen, nach zuletzt zwei Ligasiegen, denen der Titelverteidiger am Donnerstag in der letzten Par-

tie der 3. Runde des Bezirkspokals ein klares 5:1 beim FSV Oßweil folgen ließ. Julian Reiser, vor zwei Jahren aus Pleidelsheim gewechselt, aber beim TSV bislang noch nicht wirklich in die Gänge gekommen, glänzte als dreifacher Torschütze. Zudem waren Timo Hufnagel und Daniel Krämer erfolgreich. Für den Underdog gelang Philipp Schaible der Ehrentreffer.

**Zufriedener Sportchef**

„Ein richtig souveräner Auftritt“, resümierte Balle hinterher zufrieden und wünscht sich nun, dass am Sonntag nachgelegt wird. Mit dem TV Aldingen

erwartet Schwieberdingen jedoch einen Kontrahenten, bei dem es zuletzt ebenfalls aufwärts ging. Mit nach zuletzt vier Siegen breiter Brust reist der TVA an, doch dessen Coach Tobias Büttner schwant nichts Gutes. Er verwandelte 2007 den entscheidenden Elfmeter zum Oberligaaufstieg der Schwieberdinger und wurde von Balle daher als „unsere Vereinslegende“ geadelt. „Oh je, mein Ex-Club. Dort haben wir schon mehr als genug Punkte liegen lassen“, stöhnt er mit Blick auf die Partie.

Den FV Löchgau II erwartet die SpVgg 07 Ludwigsburg am Fuchshof. „Ein Gegner wie ein

Überraschungs-Ei, denn man weiß nie, wer aus ihrer Ersten dabei ist“, sagt 07-Coach Toni Carneiro.

Zwar stehen ihm mit den Routiniers Aleksandar Adzic und Predrag Sarajlic sowie Alessandro di Perna wieder mehr personelle Alternativen als noch am Mittwoch im Pokal zur Verfügung, doch die A-Junioren Christian Schumacher, Dustin Bölzle und Malik Ergün haben als Vertreter durchaus Eindruck hinterlassen und können auf weitere Bewährungschancen hoffen.

Schon zum zweiten Mal in dieser Saison kommt es zum Derby zwischen Spitzenreiter

SV Kornwestheim und dem SV Pattonville. Im Pokal setzte sich vor einigen Wochen der SVK knapp durch und will nun auch in der Lga zeigen, dass die Vorwochenpleite in Eltingen ein einmaliger Ausrutscher war. „Wir sollten daraus gelernt haben“, hofft SVK-Trainer Sascha Becker, der sich freut, mit seinem Team auf „einen guten Gegner mit viel Offensivpotenzial“ und keine Maurertruppe zu treffen.

Zudem spielen: TSV Merklingen – Croatia Bietigheim, FSV 08 Bissingen II – TSV Höfingen, SGM Riexingen – SV Leonberg/Eltingen und SV Perouse – FC Marbach.



Aldingens Coach Tobias Büttner.

Foto: Baumann

## Spitzen-Handballerinnen motivieren Lauf geht's-Team

Letzter Vortrag vor dem Halbmarathon im Bottwartal gibt Tipps zur richtigen Ernährung und dem Training vor dem großen Tag - Kohlenhydrate nun wieder erlaubt

Als die Teilnehmer von Lauf geht's am Donnerstagabend mit einem letzten Vortrag auf den in einer Woche anstehenden Halbmarathon als Höhepunkt und Abschluss des LKZ-Gesundheitsprojektes eingestimmt wurden, erhielten sie prominenten Zuspruch. „So wie ihr vorbereitet seid, schafft ihr das ganz sicher“, gaben ihnen die beiden Handballnationalspielerinnen Kim Naidzinavicius und Luisa Schulze mit auf den Weg.

Die beiden Topathletinnen von Handball-Bundesligist SG BBM Bietigheim waren kurz vor dem Abflug nach Norwegen, zum ersten Champions-League-Spiel der Saison, noch zu Lauf geht's gekommen. Und was sie von ihrem Training erzählten, dürfte die Hobbyläufer zusätzlich beruhigt haben. Denn die Spielerinnen stehen zwar fast täglich für das Training in der Halle, laufen aber bei ihrem zusätzlichen Ausdauer-

training höchstens vier bis sechs Kilometer, wie Kim Naidzinavicius erzählte. Bei Lauf geht's wurde beim Training am vergangenen Sonntag zwei Stunden lang gelaufen, was je nach Tempo der verschiedenen Leistungsgruppen, zwischen 16 und fast 19 Kilometern bedeutete.

Für die Hobbyläufer sind die ausgedehnten Trainings allerdings nun vorbei. Für die Regeneration vor dem Halbmarathon im Bottwartal müsse nun die Intensität der sportlichen Belastung deutlich reduziert werden, erklärte Wolfgang Grandjean, einer der Initiatoren von Lauf geht's. Am morgigen Sonntag wird in allen Gruppen nur noch eine Dreiviertelstunde gelaufen, in der kommenden Woche zweimal 20 bis 30 Minuten in etwas schnellerem Tempo. „Eure Form stimmt, ihr müsst Euch keine Gedanken machen, dass ihr es nicht schafft“, gab Grandjean denen mit auf den



Pudel-Geschäftsführer André Schikora, Luisa Schulze, Kim Naidzinavicius und LKZ-Verlagsleiter Christian Maron stimmten die Lauf-geht's-Teilnehmer auf den Halbmarathon ein.

Foto: Benjamin Stollenberg

Weg, die am nächsten Sonntag ersten Mal 21 Kilometer am Stück beim Bottwartal-Marathon zum laufen wollen.

Nicht nur das Training, auch die Ernährung sollte nun vor dem Wettkampf umgestellt werden, riet Grandjean. In den vergangenen Monaten hatten viele Teilnehmer das Ernährungskonzept des wissenschaftlichen Leiters des LKZ-Projektes, Dr. Wolfgang Feil, konsequent umgesetzt und Kohlenhydrate deutlich reduziert. Nun, in den letzten Tagen vor dem Wettkampf, gehe es darum, die Kohlenhydratspeicher des Körpers so weit wie möglich zu füllen, betonte Grandjean.

Große Nudelportionen seien deshalb ab sofort erlaubt. Gleichzeitig sollte der Fettanteil im Essen ein wenig reduziert werden, die hohe Eiweißzufuhr aber aufrecht erhalten werden.

Für den Tag des Halbmarathons empfiehlt der Lauf-geht's-Mitinitiator auf jeden Fall zu frühstücken. Dinkelbrot und -brötchen mit Hüttenkäse oder aber auch ein Gewürzquark seien die richtige

Vorbereitung. Auch ein Stück dunkler Schokolade oder Bananen seien vor dem Lauf erlaubt.

Und während des Wettkampfs sollten Halbmarathon-Novizen darauf achten, rechtzeitig zu trinken oder auch etwas zu essen, weil der Körper einige Zeit brauche, um die Sachen aufzunehmen, erläuterte Wolfgang Grandjean. Dass sie bestens vorbereitet sind, hörten die Lauf-geht's-Teilnehmer nicht nur von Grandjean und den Bundesliga-Handballerinnen, sondern auch von Florian Kern als Vertreter der Trainer, die die Laufgruppen an den fünf verschiedenen Standorten in den vergangenen Monaten betreut hatten. Damit ihre Schützlinge nun auch ihr Ziel erreichen, einen Halbmarathon zu schaffen, werden viele der Trainer im Bottwartal als Unterstützer dabei sein. (red)

INTERNET: www.lauf-gehts-lb.de