

FORMEL 1

# Valtteri Bottas hat sich neu erfunden

Um sich einst gegen Lewis Hamilton zu behaupten, suchte Nico Rosberg sogar einen Zenmeister auf. Auch sein Nachfolger Valtteri Bottas hat sich ein Stück weit neu erfunden. Der Auftaktsieg in Australien soll nur der Anfang sein.

VON MARTIN MORAVEC

**SAKHIR.** Seine Selbstoptimierung führte Valtteri Bottas bis an den Polarkreis. In Lapland fand der Mercedes-Nachfolger von Nico Rosberg frische Entschlossenheit für den Behauptungskampf gegen den fünfmaligen Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton.

„Es ist ziemlich schwer zu erklären, was in meinem Kopf im vergangenen Winter vorgegangen ist. Es hat sich aber ganz bestimmt etwas geändert, wie ich jetzt über Dinge im Leben ganz allgemein und im Rennfahren denke“, erzählte Bottas, der in Australien den Saisonauftakt gewann und voller Selbstvertrauen zum zweiten Grand Prix nach Bahrain am Sonntag (17.10 Uhr/RTL und Sky) gereist ist.

In der Hoffnung auf einen Neubeginn ist Bottas nach einem schwachen zweiten Mercedes-Jahr ohne einen einzigen Sieg mit sich in Klausur gegangen. Seine gesamte Herangehensweise wurde auf Herz und Nieren geprüft. „Ich habe versucht, alles für dieses Jahr zu optimieren, jede erdenkliche Kleinigkeit zu maximieren“, erläuterte Bottas.



Besten Laune: Valtteri Bottas verspricht Zuversicht vor dem Rennen in Bahrain. Foto: dpa

Die Teilnahme an der eisigen „Arctic Lapland Rally“, die der 29-Jährige als Fünfter beendete, war nur ein Mosaikstein. Bottas trainierte hart und entschlossen. Das machen Sebastian Vettel & Co. aber auch. Der

Finne, der den nach seinem WM-Titel 2016 zurückgetretenen Rosberg als Teamkollege Hamiltons abgelöst hatte, profitierte insbesondere von der Lockerung des Gewichtslimits in dieser Saison.

„Ich musste nicht bei jeder Mahlzeit darauf achten, ob ich ein oder zwei Kalorien zuviel zu mir nehme“, erläuterte Bottas, der nach eigener Einschätzung während seiner gesamten Formel-1-Karriere stets einige Kilo unter seinem Normalgewicht bleiben musste.

Diesmal jedoch musste er sich dem Kampf mit den Pfunden nicht so vehement stellen. „Du erholst dich besser, schläfst besser, fühlst dich besser“, berichtete Valtteri Bottas, der nach sechs Jahren erstmals mit der Winter ohne Grippe überstand.

Um nach einer Saison zurückzuschlagen, in der Bottas durch eigene Fehler, technische Probleme und auch die auf Hamilton ausgerichtete Stallregie ausgebremst worden war, waren physische Änderungen aber nicht genug. Der Mann aus dem Süden Finnlands entdeckte das Fotografieren für sich, reiste mit seiner Frau Emilia, einer ehemaligen Olympia-Schwimmerin, durch Südamerika und genehmigte sich in seiner Heimat auch mal einen. Dann stand für Bottas, dessen äußeres Zeichen der Wandlung ein Mehrtafelbild ist, fest: „Ich werde dieses Jahr jeden bezwingen.“

Dieser glühende Ehrgeiz begeisterte auch Mercedes-Teamchef Toto Wolff, der die Karriere von Bottas schon mehr als zehn Jahre begleitet und ihn auch selber beraten hat. „Für mich ist das ein bisschen wie im Märchen“, meinte der Österreicher über Bottas, der in seinem ersten Mercedes-Jahr gleich drei Grand Prix gewonnen hatte, dann aber keinen mehr.

KURZ NOTIERT

**U 17-Coach Feichtenbeiner verlässt den DFB**  
U 17-Nationaltrainer Michael Feichtenbeiner verlässt den Deutschen Fußball-Bund. Der 58-Jährige werde seinen am 30. Juni 2019 auslaufenden Vertrag nicht verlängern, teilte der DFB am Donnerstag mit. Feichtenbeiner war im Juli 2015 zum DFB gekommen. „Meine Expertise möchte ich in Zukunft auf einer anderen Ebene einbringen“, wird er vom Verband zitiert. (dpa)

**Verinslegende Schatzschneider erklärt Austritt bei Hannover 96**  
Wenige Tage nach dem Wahlsieg der Opposition hat Clublegende Dieter Schatzschneider seinen Austritt aus dem Verein Hannover 96 bekräftigt. „Für mich kommt nicht infrage, dass ich von Leuten vertreten werde, die im Stadion Gewalt ausüben und Pyrotechnik benutzen“, sagte der 60-Jährige. Bei der Mitgliederversammlung am Samstag waren ausschließlich Vertreter des Fanlagers in den Aufsichtsrat gewählt worden. (dpa)

**DFB ehrt Bremens „Glücksfall“ Kohfeldt als „Trainer des Jahres“**  
Florian Kohfeldt ist vom Deutschen Fußball-Bund als „Trainer des Jahres 2018“ ausgezeichnet worden. Der 36 Jahre alte Coach des Bundesligisten Werder Bremen erhielt die Auszeichnung in Köln bei der Abschlussveranstaltung des 65. Fußballlehrer-Lehrgangs. Kohfeldt hatte den Lehrgang 2015 selbst als Jahrestester abgeschlossen. (dpa)

FUßBALL AM WOCHESENDE

<b>2. Bundesliga</b> FC St. Pauli – MSV Duisburg Fr 18:30 1. FC Magdeburg – 1. FC Heidenheim Fr 18:30 VfL Bochum – Hamburger SV Sa 13:00 Union Berlin – SC Paderborn Sa 13:00 SV Darmstadt 98 – Jahn Regensburg Sa 13:00 1. FC Köln – Holstein Kiel So 13:30 FC Ingolstadt – SV Sandhausen So 13:30 SpVgg Greuther Fürth – Arminia Bielefeld So 13:30		1. FC Heiningen – FSV Hollenbach Sa 15:00 TSG Tübingen – VfB Neckarros Sa 15:00 SSV Ehingen-Süd – FV Löchgau Sa 15:00 SKV Rutesheim – Olympia Laupheim Sa 15:00 VfL Sindelfingen – TSV Essingen Sa 15:00 SV Breuningsweiler – FC Wangen Sa 15:00 Calcio Leinf.-Echterd. – VfL Nagold So 15:00		VfB Tamm – TSV Schwieberd. II So 15:00 TSC Kornwestheim – Hirschl.-Schöck. So 17:00		SV Frielzheim II – SpVgg Mönshelm II So 12:45 TSV Weissach II – TSV Korntal So 13:00 SV Leonberg Eit. II – Weil der Stadt II So 13:00 TSV Ditzingen – SpVgg Renningen II So 15:00		FV Löchgau – SSV Reutlingen So 14:00 SSV Ulm – VfL Nagold So 14:00 Waldhof Mannheim – FV Lörrach-Brombach So 14:00 FC Astoria Walldorf – 1. CRF Pforzheim So 14:00 SV Sandhausen – SpVgg Neckarelz So 14:00		<b>Frauen</b> <b>Oberliga</b> FV Löchgau – FV Niefern So 12:00 Freiburg-Zähringen – FV Bellenberg So 12:30 SSV Waghäusel – SpVgg Stuttgart Ost So 14:00 TV Derendingen – VfB Obertürkheim So 14:00 Karlsruher SC – SV Hegnach So 15:30	
<b>3. Liga</b> KFC Uerdingen – 1. FC Kaiserslautern Fr 19:00 SpVgg Unterhaching – Hallescher FC Sa 14:00 Würzburger Kickers – Eintracht Stadtallend. Sa 14:00 SV Meppen – Sonnenhof Großasp. Sa 14:00 Eintr. Braunschweig – TSV 1860 München Sa 14:00 Energie Cottbus – Fortuna Köln Sa 14:00 Hansa Rostock – SC Freiburg II Sa 14:00 VfR Aalen – FC Carl Zeiss Jena So 13:00 Wehen Wiesbaden – Karlsruher SC So 14:00		<b>Landesliga</b> SF Schwäbisch Hall – TSV Crailsheim Fr 19:00 SV Fellbach – SV Almersbach Fr 19:30 Gröningen-Satteld. – TSG Öhringen Fr 19:30 Germ. Bietigheim – TV Oeffingen So 15:00 TSV Heimerdingen – SSV Gaisbach So 15:00 TSV Schornbach – TV Pflugfelden So 15:00 Aramäer Heilbronn – SV Schluchtern So 15:30 TSV Schwalkheim – TSV Pfedelbach So 16:00		<b>Kreisliga A3</b> SV Illingen – SV Iptingen So 15:00 TASV Hesseigheim – TSV Nussdorf So 15:00 TSV Kleinglattbach – Hohenh./Freudent. So 15:00 VfL Gemrighheim – Phönix Lomersheim So 15:00 TSV Enzweihingen – SGM Sachsenheim So 15:00 SV Walheim – Sönmez Bietigheim So 15:00 SpVgg Bissingen – Spvvg Besigheim So 15:00		<b>Kreisliga B6</b> TSV Höfingen II – Enosis Leonberg So 12:45 TSV Asperg II – TV Möglingen So 13:00 VfB Tamm II – SB Asperg So 13:00 Türk Gücü Möglingen – GSV Hemmingen II So 15:00 AC Italia Markgr. – TSV Heimerdingen III So 15:00 DITB Hemmingen – TSV Munchingen II So 15:00 FC Gerlingen III – TSV Korntal II So 17:00		<b>Verbandstaffel Nord</b> SGV Freiberg II – GSV Maichingen Sa 17:00 Neckarsulmer SU – TSV Weilheim Teck Sa 17:00 Sonnenhof Großasp. – FSV Hollenbach So 10:30 Normannia Gmünd – TSV Ilshofen So 12:00 TV Pflugfelden – TSG Hohenmweiler So 12:00 SV Fellbach – SKV Rutesheim So 12:30 VfL Kirchheim/Teck – TSG Backnang So 13:00		<b>Landesliga</b> FV Löchgau II – FC Biegelk. Erdmannh. So 10:00 SC Urbach – TSV Michelfeld 1954 So 11:00 TV Jebenhausen – SV Winnenden So 11:00 Gröningen-Satteld. – TSV Langenb. So 11:00 VfB Tamm – FC Ellwangen So 11:00 TSV Wendlingen – TSVgg Plattenhardt So 13:00	
<b>Regionalliga Südwest</b> FSV Mainz 05 II – 1899 Hoffenheim II Fr 16:00 FK Pirmasens – TSV Steinbach Sa 14:00 Kickers Offenbach – Eintracht Stadtallend. Sa 14:00 SV Elversberg – FSV Frankfurt Sa 14:00 TSG Balingen – Waldhof Mannheim Sa 14:00 FC-Astoria Walldorf – SC Hessen Dreieich Sa 14:00 FC 08 Homburg – SC Freiburg II Sa 14:00 Wormatia Worms – FC Saarbrücken So 14:00 VfB Stuttgart II – SSV Ulm So 15:00		<b>Berzirksliga</b> SV Perouse – SV Pattonville Sa 15:00 SKV Rutesheim II – Croatia Bietigheim Sa 15:00 SV Kornwestheim – TSV Heimsheim So 15:00 TSV Merklingen – TV Aidingen So 15:00 SV Riet – SV Leonberg Eit. So 15:00 TSV Schwieberd. – SGM Rixingen So 15:00 SpVgg 07 Ludwigsburg – FC Marbach So 15:00 FV Löchgau II – TSV Höfingen So 16:00		<b>Kreisliga B1</b> SV Poppenweiler II – KSV Hoheneck So 11:30 TSV Grünbühl II – TuS Freiberg II So 13:00 DITB JSK Ludwigsburg – DJK Ludwigsburg So 15:00 TV Neckarweihingen – TKSZ Ludwigsburg So 15:00 TSV Ludwigsburg – TV Pflugfelden II So 15:00		<b>Kreisliga B2</b> SF Mundelsheim – GSV Höpfigheim So 11:00 FC Marbach II – FV Ingersheim II So 12:45 TSV Benningen II – SGV Murr II So 13:00 GSV Pleidelsheim II – Club Litaliano Großb. So 13:00 VfR Großbottwar – TuS Freiberg So 15:00 DJK Ludwigsburg III – GSV Erdmannh. II So 15:00		<b>B-Junioren</b> <b>Oberliga Baden-Württemberg</b> TSG 1899 Hoffenheim II – SV Sandhausen Sa 11:00 Waldhof Mannheim – Karlsruher SC II Sa 12:00 FC Astoria Walldorf – VfB Stuttgart II Sa 13:00 Balingen SC – TSG Balingen Sa 13:00 Offenburger FV – Stuttgarter Kickers II Sa 15:30 SGV Freiberg – SC Freiburg So 15:30		<b>Regionenliga Staffel 2</b> MTV Stuttgart – VfB Obertürkheim II So 10:30 TSV Munchingen II – SG Leinf.-Echterd. So 10:30 Remseck-Patronn. – SV Horheim So 10:30 Sportvg Feuerbach – FSV 08 Bissingen So 11:00 Heum./Sillenbuch/Eintr. – TSV Ludwigsburg So 13:00 FSV Ossiweil – SB Asperg So 13:00	
<b>Oberliga</b> 1. CRF Pforzheim – Stuttgarter Kickers Fr 17:00 SGV Freiberg – Göppinger SV Sa 14:00 FV Ravensburg – SV Oberachern Sa 14:00 FC Villingen – FC Nöttingen Sa 15:00 SV Spielberg – FSV 08 Bissingen Sa 15:00 TSV Ilshofen – Neckarsulmer SU Sa 15:00 SV Linx – Normannia Gmünd Sa 15:00 TSG Backnang – Balingen SC Sa 15:00 Germania Friedriechst. – SSV Reutlingen So 14:00		<b>Kreisliga A1</b> AKV Ludwigsburg – TSG Steinheim So 13:00 TV Aidingen II – GSV Erdmannh. So 13:00 TSV Affalterbach – FV Ingersheim So 13:00 TSV Grünbühl – 07 LB II/SchlöBlesf. So 15:00 TSV Benningen – SGV Murr So 15:00 GSV Pleidelsheim – Hochberg/Hochdorf So 15:00 FV Oberstenfeld – Anadolul Marbach So 15:00 SGV Freiberg II – SV Kornwesth. II So 17:30		<b>Kreisliga B3</b> TSV Affalterbach II – DJK Ludwigsburg II So 13:00 TSV Ludwigsburg – Hochberg/Hochdorf II So 13:00 SV Poppenweiler – KSV Hoheneck II So 13:45 Dersim Ludwigsburg – GSV Höpfigheim II So 15:00 SV Kornwesth. III – FSV Ofweil II So 15:00		<b>Kreisliga B8</b> SV Illingen II – SV Iptingen II So 13:00 SV Sternfels II – VfB Vaihingen/Enz II So 13:00 TSV Kleinglattbach II – SV Riet II So 13:00 TSV Enzweihingen II – Großglatbach II So 13:00 SV Horheim II – Roßwag Mühlhausen II So 13:00 TSV Bönningheim II – Spvvg Besigheim II So 13:00		<b>Verbandstaffel Nord</b> FC Esslingen – FV Löchgau So 10:30 FSV 08 Bissingen – Sonnenhof Großasp. So 10:30 SV Böblingen – TSG Ditzingen So 10:30 FSV Hollenbach – Normannia Gmünd So 12:00 TG Böckingen – SV Fellbach So 12:00 VfR Aalen – VfL Nagold So 13:00 1. FC Heidenheim II – VfL Kirchheim/Teck So 14:00		<b>Berzirksliga</b> TSV Ottmarshiem – FC Biegelk. Erdmannh. II So 10:30 TSV Heimsheim – FSV Ossiweil II So 10:30 FV Roßwag – SV Horheim II So 10:30 SV Kornwestheim – KSV Hoheneck So 12:45	
<b>Verbandsliga</b> FC 07 Albstadt – SF Dorfmerkingen Sa 15:00		<b>Kreisliga A2</b> TSV Flacht – TSV Munchingen Sa 16:30 TSV Heimerdingen II – Kosova Kornw. So 12:45 FC Gerlingen – SV Gebersheim So 15:00 TSV Asperg – SpVgg Renningen So 15:00 SpVgg Warmbronn – TSV Malmshelm So 15:00		<b>Kreisliga B4</b> TSV Ditzingen II – TSV Schafhausen So 12:45 TSV Heimsheim II – SpVgg Warmbronn II So 12:45 FC Gehenbühl II – SV Gebersheim II So 13:00 TSV Malmshelm II – Spvvg Mönshelm So 15:00 KSV Renningen – TSV Merklingen II So 15:00 Spfr. Munklingen – Weil der Stadt So 15:00		<b>Kreisliga B5</b> TSC Kornwestheim II – Hirschl.-Schöck. II So 12:45		<b>C-Junioren</b> <b>Landesstaffel</b> Stuttgarter Kickers II – FSV 08 Bissingen Sa 10:30 SV Böblingen – SGV Freiberg Sa 12:00 VfL Nagold – Neckarsulmer SU Sa 14:00 GSV Munchingen – TG Böckingen Sa 14:00 MTV Stuttgart – SV Vaihingen Sa 16:00		<b>Weibliche Jugend</b> <b>B-Juniorinnen, Oberliga</b> FV Löchgau – FC Ellwangen Sa 15:30 TSV Frommern-Dürwangen – TSV Tettnang Sa 15:30 SC Sand – FFV Heidenheim Sa 15:30 FV Vorwärts Faurndau – Karlsruher SC Sa 15:30 Hegauer FV – SV Eutingen Sa 16:00	

# Erfahrene Athleten unterstützen die Lauf geht's Teilnehmer

Gemeinsame Lauftreffs an vier verschiedenen Orten im Landkreis - Die Cheftrainer aus Ludwigsburg, Steinheim, Bietigheim-Bissingen und Besigheim stellen sich vor

**LUDWIGSBURG.** Ab kommender Woche gilt nicht nur die Sommerzeit, auch bei der LKZ-Gesundheitsaktion gilt wieder: in sechs Monaten zum Halbmarathon. Von April bis in den Oktober macht das Programm Laufanfänger und Wiedereinsteiger so fit, dass sie im Herbst einen Wettkampf über 21 Kilometer bestreiten können. Bis zum kommenden Montag, 1. April, ist eine Anmeldung noch möglich.

Lauf geht's kombiniert leistungs- und gesundheitsfördernde Ernährung mit modernster Trainingsmethodik, die nicht nur auf Ausdauer setzt, sondern auch auf Mobilisation und Stabilisierung der gesamten Muskulatur und der Sehnen und Bänder setzt. Und weil Training in der Gruppe mehr Spaß macht als alleine, gibt es wöchentlich Lauftreffs an verschiedenen Orten, die von erfahrenen Trainern geleitet werden. Die fünf Chefs für die vier Lauftreffstandorte stellen sich hier vor.

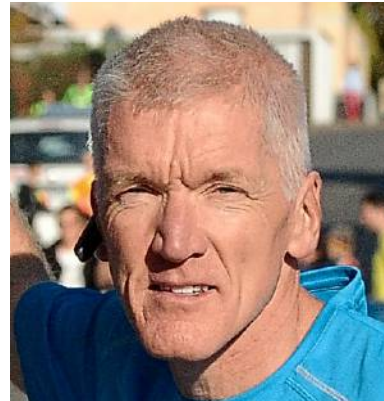
**WEITERE INFOS** und Anmeldung unter [www.lauf-gehts-lb.de](http://www.lauf-gehts-lb.de).



**Daniel Kabsch, Lauftreff Ludwigsburg:** Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht - habe Sportwissenschaft studiert und arbeite seit 2011 im Gesundheitszentrum Ludwigsburg. Ich kann bei der Arbeit meine Motivation und Überzeugung in allen gesundheitlichen und sportlichen Belangen an unsere Mitglieder weitergeben. Von Beginn an sind wir Partner des Projekts Lauf geht's und unterstützen vor allem durch unser Trainings-Know-how und unsere orthopädische Erfahrung. Einen Halbmarathon zu schaffen macht einen stolz - und jeder kann es mit einer vernünftigen Vorbereitung schaffen.



**Susanne Weber, Lauftreff Ludwigsburg:** Vor gut 15 Jahren habe ich mit dem Laufen angefangen. Als Berufstätige und Mutter zweier Kinder war das für mich die unkomplizierteste Methode, Sport zu treiben. Ich bin jetzt im dritten Jahr bei Lauf geht's als Trainerin dabei. Es sind immer eine Menge Laufanfänger dabei, die behaupten: „Das schaff' ich nie!“. Wenn man dann in deren glückliche Gesichter schaut - das ist mit Worten schwer zu beschreiben. Es macht einfach Spaß, diese Menschen auf dem Weg zu ihrem Traum zu begleiten und sie darin zu bestärken, sich mehr zuzutrauen.



**Gerhard Petermann, Lauftreff Steinheim:** Ich laufe ungefähr seit 40 Jahren, anfangs als Leichtathlet später als Läufer auf der Straße. Und als Organisator des Bottwartal-Marathons, bin ich dem Laufen zusätzlich intensiv verbunden. Ich laufe aus Lust an der Bewegung und freue mich an der Natur und der Begegnung mit anderen Menschen, etwa wenn wir in der Gruppe trainieren oder bei Wettkämpfen. Allen, die neu bei Lauf geht's einsteigen wollen, kann ich das Gefühl beschreiben, wenn man einen Halbmarathon geschafft hat: Das ist einfach schön und man ist stolz auf sich.



**Steffen Claus, Lauftreff Bietigheim-Bissingen:** 2018 haben wir - das Team AR Sport - den Lauf geht's-Standort Bietigheim betreut. Ein Erlebnis der besonderen Art, wenn man sich nach vielen Jahren Lauferfahrung mit Laufanfängern beschäftigt. Für mich persönlich eine gute Erfahrung. Die Leistungsbereitschaft, der Spaß und der Wille, sich für eine Sache auch ein wenig zu quälen, haben mich in der Lauf geht's-Gruppe beeindruckt und man lernt hierbei auch, demütig zu sein. Im Team leben wir den Teamgedanken vor dem Leistungsgedanken. Laufen soll doch zu allererst mal Spaß machen.



**Freya Brendle, Lauftreff Besigheim:** Sport ist mir schon immer sehr wichtig. Von klein auf habe ich viel Sportliches erlebt - sei es im Geräteturnen oder Ballett, auf Radreisen mit der Familie, beim Leichtathletik oder Basketball. Mit dem Laufen habe ich vor sechs Jahren begonnen. Als ich gefragt wurde, ob ich bei Lauf geht's als Trainerin anfangen möchte, habe ich mich geehrt gefühlt. Es macht so viel Spaß, gemeinsam zu laufen, gemeinsam ein Ziel vor Augen zu haben und Woche für Woche darauf hinzuwirken. Jeden Sonntag freue ich mich, wenn ich die hochmotivierten Teilnehmer sehe.