

DEUTSCHE EISHOCKEY-LIGA 2

Gaudets Rückkehr nach Bietigheim

Er hat die bislang erfolgreichste Zeit bei den Bietigheim Steelers geprägt und kommt heute Abend um 20 Uhr zurück in die Ege Trans-Arena: Kevin Gaudet ist seit dieser Saison Trainer des Eishockey-Zweitligisten Tölzer Löwen.

VON KARL-HEINZ ULLRICH

BIETIGHEIM-BISSINGEN. Von 2011 bis 2018 feierten die Steelers unter dem Kanadier Gaudet drei Meisterschaften und zwei Pokalsiege, ehe sich die Schwaben aus Einsparungsgründen von ihrem Erfolgscoach trennten. Nach einem kurzen und von unterschiedlichen Auffassungen geprägten Gastspiel beim DEL-Club Nürnberg Ice Tigers nahmen Ende Mai die ambitionierten Tölzer Löwen Gaudet unter Vertrag.

Auch fünf ehemalige Bietigheimer Spieler tragen jetzt das Trikot des bayerischen Traditionsclubs: Die beiden Torhüter Siniša Martinović und Andreas Mechel, Verteidiger Andreas Schwarz sowie die Stürmer Shawn Weller und Tyler McNeely.

Mit 15 Punkten aus neun Spielen liegt Bad Tölz auf Platz sieben, mit zwei Zählern Rückstand auf die drittplatzierten Steelers. Beide Teams mussten am vergangenen Sonntag Rückschläge verdauen. Die Löwen unterlagen Frankfurt auf eigenem Eis mit 2:5 (Gaudet: „Die Jungs haben gekämpft, aber wir hatten keine Chance zu gewinnen“), Bietigheim scheiterte beim 2:3 in Weißwasser letztendlich an Fuchse-Keeper Mac Carruth, der mit 50 Paraden glänzte.



Bandenchef in Bad Tölz: Kevin Gaudet spielt heute mit seinem neuen Verein bei seinem Ex-Club Bietigheim.

Foto: Baumann

Immerhin glückte Bietigheims Youngster, dem 18 Jahre alten Robert Kneisler, sein erstes Tor in der DEL 2, aber Trainer Hugo Boisvert wusste, warum sein Team

am Ende leer ausging: „Im Powerplay muss man treffen, sonst wird man bestraft und das war in Weißwasser der Fall.“

Nach dem heutigen Heimspiel gegen

Bad Tölz folgt für die Steelers am Sonntag die Reise nach Sachsen. Um 17 Uhr sind dann die Eispiraten Crimmitschau Gastgeber für die Schwaben.

2. HANDBALL-BUNDESLIGA

SG BBM will auswärts ihre Chancen nutzen

LUDWIGSBURG. Vor heimischem Publikum ist der Wurm drin, auswärts läuft es dafür bisher nach Plan. Heute Abend (20 Uhr) will Handball-Zweitligist SG BBM Bietigheim seine starke Auswärtsbilanz im Spiel gegen die DJK Rimpfpar Wölfe beibehalten. Zwei Siege aus drei Spielen stehen auswärts zu Buche. Daheim gelangen lediglich zwei Remis in vier Spielen. Wobei besonders die Punkteteilung vom letzten Wochenende gegen den HSV Hamburg sich wie eine Niederlage angefühlt hat.

„Wenn man sich das Spiel noch einmal anschaut, ist es schon sehr ärgerlich, dass wir das nicht gewonnen haben“, sagt SG-Trainer Hannes Jón Jónsson auf der Vereinsseite über die liegen gelassenen Punkte beim 23:23. Defensiv sei man sehr gut gestanden, nur offensiv habe man zu viele Chancen ausgelassen. Mit der letzten Aktion des Spiels hatte Christian Schäfer per Siebenmeter sogar die Möglichkeit, den Sieg perfekt zu machen, doch der frühere Bietigheimer Torhüter Aron Edvardsson rettete den Punkt für die Hamburger.

Trotzdem zieht Jón Jónsson durchaus positive Schlüsse aus der Partie gegen den HSV. „Wenn wir diese Einstellung und Leistung wieder abrufen können, dann ist auch in Rimpfpar für uns etwas drin“, so der Isländer. (pb)

Biles bleibt die Turn-Königin von Stuttgart

US-Star zum fünften Mal Mehrkampf-Weltmeisterin - Deutsches Duo Seitz und Voss zeigt einen super Wettkampf

VON ULLI BRÜNGER

STUTTGART. Turn-Königin Simone Biles ist bei der WM in Stuttgart nicht zu stoppen und hat sich den fünften Mehrkampftitel in ihrer noch jungen Karriere gesichert. Mit 58,999 Punkten distanzierte die 22 Jahre alte Alleskönnerin gestern die versammelte Konkurrenz um Längen. Die Silbermedaille schnappte sich die Chinesin Tang Xijing (56,899) vor Angelina Melnikowa (56,399) aus Russland.

Einen herausragenden Wettkampf zeigte das deutsche Top-Duo Elisabeth Seitz und WM-Debütantin Sarah Voss. Lokalmatadorin Seitz holte als Sechste mit 55,999 Punkten die beste Mehrkampf-Platzierung ihrer Karriere. Die erst 19 Jahre alte Kölnerin Voss belegte mit 54,898 Zählern in dem Weltklassefeld einen ebenfalls ganz starken zehnten Rang.

Die 25-jährige Seitz aus Stuttgart stand bei ihrer achten WM-Teilnahme zum siebten Mal im



Simone Biles am Stufenbarren.

Einzel-Finale und legte unter dem Jubel der 7500 Fans an ihrem Lieblingsgerät Stufenbarren einen

furiosen Start hin. 14,866 Punkte waren der verdiente Lohn für ihre einwandfreie Übung, noch etwas mehr als im Team-Wettkampf. Damit lag Seitz nach dem ersten Durchgang gar auf Platz drei hinter Superstar Biles und der belgischen Barren-Spezialistin Nina Derwaer.

Auch die coole Kölnerin Voss begann in ihrer Paradedisziplin am Schwebebalken. Die 19-Jährige bewies bei ihrem WM-Debüt erneut Nervenstärke, leistete sich keinen einzigen Wackler und erhielt mit 13,866 die bis dato höchste Wertung an dem nur zehn Zentimeter breiten Gerät, an dem sie am Sonntag auch im Gerätefinale steht. „Ich werde meine Übung nicht verändern“, hatte sie zuvor angekündigt und holte sich so Sicherheit für die übrigen drei Durchgänge. „Das war tadellos“, sagte Cheftrainerin Ulla Koch zum Klasse-Auftakt ihres Duos.

Die Bodenfläche war ein wenig zu kurz für Voss, die drei Zehntel Punkte Abzug kassierte, weil sie

nach einer Akrobatik einmal mit beiden Füßen außerhalb stand. Gleichwohl war sie mit 12,866 Zählern absolut zufrieden. Während Seitz bestens durch ihre Balken-Übung (13,233) kam, waren am Barren bei der jungen Amerikanerin Sunisa Lee und Melanie de Jesus dos Santos die Medailenträume beendet. Lee verfehlte nach einem Flugteil den oberen Holm, die Französin musste sogar gleich zweimal absteigen.

Im Vergleich zum Team-Event steigerte sich Voss auch im dritten Durchgang am Sprung (14,500) und lag insgesamt richtig gut im Rennen. Seitz riss mit ihrer Ausstrahlung ihr Heimpublikum auch am Boden (13,300) mit, während ihre Mutter und ihr kleiner Bruder auf der Tribüne mitfieberten. Als Achte ging Seitz ans letzte Gerät und brachte ihren Sprung mit Doppelschraube in den Stand (14,600). Voss beendete den besten Wettkampf ihrer Karriere mit 13,666 Zählern am Barren und war ebenfalls glücklich.

► Toba selbstkritisch und bescheiden

Eigentlich klingt es unglaublich, wenn Andreas Toba von den holprigen Anfängen seiner Turn-Karriere erzählt. „Ich war immer der Schlechteste in der Halle, das stimmt wirklich! Ich habe als kleiner Junge geweint, weil ich keinen Spagat machen wollte“, sagt der 29-Jährige aus Hannover gestern im DTB-Teamhotel.

Inzwischen ist Toba mehrfacher deutscher Meister, zweimaliger Olympia-Teilnehmer, der zurzeit mit Abstand beste Mehrkämpfer des deutschen Turn-Teams. Und er nimmt in Stuttgart schon an seiner fünften Weltmeisterschaft teil.

Heute (16 Uhr/SWR Livestream) darf er sich als einziger Deutscher mit den 23 besten Turnern der Welt im Mehrkampf-Finale messen. Man merkt Toba an, wie stolz er darauf ist. Dabei wirkt er nie überheblich, ist selbstkritisch, bescheiden, bodenständig und so mannschaftsdienlich wie kaum ein anderer. Auch wenn Turnen eigentlich ein klassischer Indivi-

dualsport ist, geht ihm das Team, das Gemeinschaftsgefühl über alles. „Ich habe immer noch großen Spaß am Turnen. Es macht einen großen Teil meines Lebens aus“, betont der 29-Jährige.

Die Bilder von den Olympischen Spielen in Rio 2016 gingen um die Welt: Da hatte Toba trotz eines gerade erlittenen Kreuzbandrisses im Knie noch seine Pauschenpferd-Übung geturnt, um seinem Team die Qualifikation fürs Mannschaftsfinale zu ermöglichen. Das von Fabian Hambüchen angeführte Team belegte am Ende Rang sieben, und Toba hatte fortan „Heldenstatus“. Allein auf diese Szene möchte er nicht reduziert werden, „aber sie gehört zu mir, zu meinem Leben dazu.“ Toba ist das Turnen durch seinen Vater in die Wiege gelegt worden. Papa Marius Toba war einst rumänischer, dann deutscher Nationalturner, war erfolgreicher WM- und Olympia-Teilnehmer – und stets der größte Förderer seines Sohnes, den alle nur Andy nennen. (dpa)

Tipps für die letzten Schritte vor dem großen Finale

LKZ-Gesundheitsaktion Lauf geht's endet mit Halbmarathon im Bottwartal - Weniger Training und mehr Kohlehydrate in der letzten Woche vor dem Wettkampf

LUDWIGSBURG. Die Teilnehmer des LKZ-Gesundheitsprojektes Lauf geht's biegen auf die Zielgerade ein. Nach sechs Monaten mit gezieltem Training und einer darauf abgestimmten Ernährung treten sie am 20. Oktober beim Bottwartal-Marathon an, um dort einen Halbmarathon zu laufen. Für viele ist das der erste Wettkampf über diese lange Distanz.

Wie man sich auf den Lauf vorbereitet und was am Tag selbst zu beachten ist, erläuterte Lauf geht's-Initiator Wolfgang Grandjean jetzt im Abschluss-Vortrag des Projektes. Er riet dazu, die letzten Tage vor dem Lauf nur noch wenig zu trainieren, allerdings dennoch in Bewegung zu bleiben. Tapering nennt man das in der Trainingslehre. Der Körper müsse sich jetzt erholen, um am Sonntag in einer Woche optimal leistungsfähig zu sein. Keiner der Teilnehmer müsse sich Sorgen

machen, die 21 Kilometer nicht zu schaffen. Alle hätten sich mit dem regelmäßigen Training eine solide Kondition erarbeitet.

Auf die Teilnehmer, die sich im vergangenen halben Jahr eher kohlehydratarm ernährt haben und dabei bis zu 15 Kilo an Gewicht verloren haben, wartet nun eine nochmalige Umstellung. Die Tage vor dem Wettkampf dürfen und sollten die Läufer ihre Kohlehydratspeicher auffüllen, also beispielsweise Nudeln essen. Allerdings sei es besser, dabei zu Dinkel- oder Hirse-Produkten zu greifen, betonte Grandjean unter Verweis auf den Tübinger Sport- und Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil. Er und seine Forschungsgruppe haben Trainings- und Ernährungsprogramm für Lauf geht's konzipiert.

Am Lauftag selbst sollten die Teilnehmer mindestens zwei Stunden vor dem Start frühstü-



Lauf geht's-Initiator Wolfgang Grandjean motiviert die Teilnehmer der LKZ-Aktion.

Foto: Holm Wolschendorf

cken, riet Grandjean. Eine halbe Stunde vor dem Start sei es sinnvoll, noch etwas Kleines zu essen,

etwa eine Banane und kurz vor dem Loslaufen vielleicht ein Stück dunkle Schokolade. Es sei wichtig,

genug im Magen zu haben, doch zu stark gefüllt sollte er auch nicht sein. Unterwegs sei es wich-

tig, rechtzeitig zu trinken und zu essen. „Wenn der Durst kommt, ist es schon zu spät“, sagte der Lauf geht's-Initiator.

Er riet den Läufern zudem, das Rennen nicht zu schnell anzugehen, sich nicht von anderen Wettkämpfern mitziehen zu lassen. Das räche sich sonst auf den letzten Kilometern.

Für die Zeit nach dem Halbmarathon ist Ausspannen und Genießen angesagt. Dann dürften sich die Teilnehmer auch mal ein Bier oder einen Prosecco gönnen und das Laufen für eine Woche oder zwei bleiben lassen, schlug Grandjean vor. Allerdings sollten die Lauf geht's-Teilnehmer nicht völlig mit dem Training aufhören und sich mit ein bis zwei Läufen pro Woche ihre Form erhalten. „Es wäre doch schade, die neu gewonnene Leistungsfähigkeit einfach wieder verpuffen zu lassen“, meinte Grandjean.