

Premiere: Stadtmeisterschaft der Faustballer hat neuen Sieger

Nach 22-jähriger Teilnahme holt Lindaus „Echte“ erstmals den Titel

LINDAU (Lz) - Unter den teilnehmenden elf Mannschaften sind einige Hochkaräter am Start gewesen. Neben dem amtierenden Stadtmeister, den „Alten Säcken“, waren vor allem die Mannschaften „Schau mer mal, dann seh mer scho“, „Sie kamen, sahen und siegten“, „Watercastle united“ und nicht zuletzt „Lindaus Echte“ in dem Kreis der Titelanwärter zu sehen.

Die Titelverteidiger, die „Alten Säcke“, trafen auf die „Krabbelgruppe“, einem sehr jungen Team von B-Jugendlichen um Trainerin Heike Marx, das an diesem Tage noch tolle Spiele zeigte, sowie auf „Fanta 5“ und auf „Sie kamen, sahen und siegten“. Das Team setzte sich wieder durch, Fanta 5 landete auf Rang zwei.

In der zweiten Gruppe gab es schon einige Überraschungen: „Schwaschi and friends“ trotz der hochdotierten Mannschaft „Schau mer mal“ einen Punkt ab, ging dann allerdings sang- und klanglos gegen „Watercastle united“ unter, die dann andererseits auch gegen die „Schau mer mal“ ein Unentschieden einfuhren. In dieser Runde spielte noch zur

Ergänzung ein No-name-Team außerhalb der Wertung mit, sodass mit „Watercastle united“ und „Schau mer mal“ die beiden Teams für die Zwischenrunde feststanden. In der Gruppe III setzte sich die Lindaus „Echte“ und als Zweitplatzierte „Tip-kick-allstars“ durch.

Es fehlt die Durchschlagskraft

Im ersten Hammerspiel der Gruppe D (Zwischenrunde) standen die Vorzeichen für den amtierenden Stadtmeister die „Alten Säcke“ schlecht. Dem Hauptangreifer machte seine unlängst operierte Schulter Probleme und so fehlte ohne Ersatzmann die entscheidende Durchschlagskraft. Konnte man sich zwar zunächst etwas absetzen, brachte man eine Reihe von unnötigen Fehlern den Gegner ins Spiel und man verlor dann denkbar knapp mit einem Ball und auch unglücklich gegen „Schau mer mal“.

Der Dritte im Bunde, Lindaus Echte, das führende Team der Gruppe C, setzte dann schon mal gegen die „Alten Säcke“, bei denen die Luft raus war, eine kleine Duftmarke, obwohl sie dann im zweiten Spiel gegen

„Schau mer mal“ die einzige Niederlage dieser Meisterschaft kassierten. In der Gruppe E setzte sich mit viel Routine „watercastle united“ gegen „Tip-kick“ und „Fanta 5“ durch, die dann auch ihrerseits gegen die „Tip-kickler“ das Nachsehen hatten. Somit standen für das Finale „Lindaus Echte“ und „Watercastle united“ fest. Platz drei und vier spielten dann „Schau mer mal“ und die „Tip-Kick-allstars“ aus. Um Platz 5 und 6 ging es für „Fanta 5 und die „Alten Säcke“.

Finalspiele sind spannend

In den spannenden Platzierungsspielen bezwang die „Krabbelgruppe“ „go West“. Das Team wurde Zehnter. In der Gruppe F sicherte sich das Team „Sie kamen, sahen und siegten“ mit zwei Erfolgen Platz sieben vor „Schwaschi“ und dem „Skiclub“. Platz fünf ging dann mit einem deutlichen Sieg über „Fanta 5“ an die „Alten Säcke“. Das Spiel um Platz drei entschied wieder mal denkbar knapp in einem spannenden Spiel „Schau mer mal“ gegen „Tip-kick“ für sich. Im Endspiel setzte sich Lindaus „Echte“ gegen „Watercastle united“ durch.



So sehen Sieger aus – das Team des neuen Faustball-Stadtmeisters, „Lindaus Echte“.

FOTO: PR

Valeria Kleiner hat beim Pokalsieger Frankfurt hohe Ziele

Die 56-fache Juniorennationalspielerinnen aus Lindau holt mit dem Fußball-Bundesligisten den ersten Titel

Von Benjamin Schwärzler

LINDAU/FRANKFURT - Als sich der goldene Glitzerregen über dem WM-Stadion in Köln ergießt, steht Valeria Kleiner mittendrin. Gekleidet im roten Trainingsanzug und Turnschuhen wartet sie darauf, den Pott endlich in die Arme nehmen zu dürfen.

Gespielt hat sie zwar keine Minute, nicht einmal im Kader stand sie wegen des Innenbandanrisses, der sie seit vier Monaten zum Zuschauen verdammt, aber dennoch sieht man in ihrem Gesicht die Freude über den 2:1-Finalsieg ihres 1. FFC Frankfurt über Turbine Potsdam deutlich, wenn sie in den Fokus der Fernsehkameras gerät. „Der Pokalsieg ist etwas Besonderes.“

Natürlich hätte ich gern selbst gespielt, aber weil ich in den Runden zuvor zum Einsatz gekommen bin, fühle

ich mich natürlich als echte Pokalsiegerin“, wird die 20-jährige Lindauerin hinterher erzählen.

Seit November heißt es Reha

Im Sommer, also direkt nach dem Gewinn der Weltmeisterschaft mit der deutschen U20, hat Valeria Kleiner den nächsten Karriereschritt gewagt. Die Innenverteidigerin hat vom SC Freiburg zum Branchenriesen 1. FFC Frankfurt gewechselt. Obwohl sie ohne wirkliche Sommerpause ins Training eingestiegen ist, kam sie anfangs auch zu ihren Einsatzzeiten, ehe im November das Innenband anriss. Seitdem heißt es Reha statt Mannschaftstraining.

Beim deutschen Vizemeister 2011 spielt die Abiturientin zusammen mit Stars wie Birgit Prinz und Kerstin Garefrekes. Erfahrene Spielerinnen, von denen sie sich einiges abschauen

kann. „Die sind richtig abgezockt und wissen schon, wie der Hase läuft“, sagt sie.

Vor allem Abwehrkollegin Ariane Hingst, die schon 169 A-Länderspiele auf dem Buckel hat, gibt Valeria Kleiner wichtige Tipps, um sich an das höhere Spieltempo, die härteren Zweikämpfe und die auf Abseits spielende Frankfurter Viererkette zu gewöhnen.

Stammpplatz erkämpfen

Eine Umstellung, die die 56-fache Juniorennationalspielerinnen gut gemeistert hat. 15-mal stand sie in der Bundesliga im Kader, ehe die Verletzung sie aus der Bahn warf. „Mein größtes Ziel ist es, wieder fit zu werden, schnell wieder in die Mannschaft zu kommen und mir einen Stammpplatz zu erkämpfen“, sagt die 1,79 Meter große Abwehrspielerinnen, die als gute

Kopfballspielerin gilt, mit Hinblick auf die Saison 2011/12, in der sie mit dem 1. FFC Frankfurt in der Champions League spielen wird – absolutes Neuland für die 20-Jährige.

Ausbildung steht an

Parallel zum fußballerischen Aufstieg hat Valeria Kleiner ein Praktikum beim Deutschen Fußballbund (DFB) absolviert. Falls es klappt, möchte sie dort eine kaufmännische Lehre beginnen – oder alternativ ein Studium. Und auch kurzfristig dürften ihr die Kontakte zum DFB helfen.

Für die anstehende Frauen-Weltmeisterschaft in diesem Jahr in Deutschland hat sie bislang noch keine Karten erworben. „Aber ich denke schon, dass ich noch an welche ran komme werde“, verrät die Lindauerin Valeria Kleiner im Gespräch mit der Lindauer Zeitung.



Valeria Kleiner (Vierte von links, hinten) freut sich mit Frankfurt über den Gewinn des DFB-Pokals. Bundespräsident Michael Wulf überreicht den Pott an Spielführerin Nadine Angerer. Links unten freut sich Bundestrainerin Silvia Neid mit den Siegern.

FOTO: DPA

SZ bereitet Läufer auf Marathon durch drei Länder vor

45 Frauen und Männer können in drei Gruppen in Lindau, Ravensburg und Biberach professionell trainieren



Laufen hält gesund – aber in der Gruppe macht das Training viel mehr Spaß als allein.

FOTO: FOTOLIA

LINDAU (dik) - Jetzt laufen sie wieder. Kaum ist es warm, sieht man all die wieder in Trainingsschuhen, die sich laufend fithalten. Mancher will was für die Gesundheit tun, andere wollen den Winterspeck wegtrainieren oder streben fürs Strandbad die Bikinifigur an. Viele packt aber auch der sportliche Ehrgeiz, weil sie zum Beispiel einmal im Leben einen Marathon laufen wollen.

Dabei will die Schwäbische Zeitung gern helfen. Mit den Veranstaltern des Dreiländer-Marathons zwischen Lindau, Bregenz und St. Margrethen sowie Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg und den Trainern der Laufdimension Bodensee bietet die Schwäbische Zeitung drei Laufgruppen an. In Lindau, Ravensburg und Biberach werden die Partner jeweils 15 Läuferinnen und Läufer auf den Marathon vorbereiten. Natürlich darf auch teilnehmen, wem ein Halb- oder Viertelmarathon Herausforderung genug ist. Denn auch die halbe und die viertel 42-Kilometer-Strecken werden beim Sparkasse-Marathon im Dreiländereck am 2. Oktober angeboten.

Grundsätzlich gilt, dass Laufen ein sehr gesunder Sport ist – wenn man es richtig betreibt. So ist Laufen zum Beispiel gut geeignet, um ein paar Pfunde loszuwerden. „Richtig ausgeübt, verbrennt Laufen viel Energie“, weiß Markus Weber, da Läufer in gleicher Zeit mehr Energie verbrennen als Radfahrer. Das funktioniert aber nur, wenn jemand regelmäßig trainiert. Dann nimmt der Körperfettanteil ab, der Körper bildet stattdessen Muskelmasse. Wichtig ist aber, nicht einfach loszulaufen. Wer zu viel Gewicht mitbringt, schadet sonst seinen

Gelenken und Sehnen. Auch Kniebeschwerden drohen. Deshalb sind ein ärztlicher Check und eine Leistungsdiagnostik für Neueinsteiger sinnvoll.

Die Schwäbische Zeitung will nun bis zu 45 Läuferinnen und Läufer auf gesunde Weise fit machen. Viele Hobbyläufer träumen davon, zumindest einmal im Leben einen Marathon zu laufen. Andere haben sich schon mal auf die 42 Kilometer lange Strecke gemacht, mussten aber abbrechen oder waren mit der Zeit unzufrieden. Wieder andere brauchen noch einen Schubs, damit sie (wieder) anfangen zu laufen. Ihnen allen will die SZ mit ihren Partnern in drei Gruppen auf die Sprünge helfen.

Markus Weber leitet die Laufteams und bietet allen Läufern zu Be-

ginn des Trainings und im Sommer eine Leistungsdiagnostik an. Darauf abgestimmt gibt es Trainingspläne für das Üben daheim. Ausgebildete Lauftrainer wie Harald Baumgärtner und Jürgen Marschall von der Laufdimension Bodensee werden die Trainingseinheiten in den Gruppen betreuen und Workshops zu bestimmten Themen anbieten. Eine Videoanalyse zum Laufstil gehört ebenso dazu wie Laufschule, Kräftigungstraining oder Beweglichkeitsübungen.

Jetzt bewerben

Das Paket, zu dem natürlich auch die Anmeldung für den Dreiländer-Marathon am 2. Oktober gehört, bieten SZ und Partner für 170 Euro an, Inhaber der SZ-Abokarte zahlen nur 150

Euro. Mitmachen kann jeder, der Zeit hat, vier- bis fünfmal die Woche nach einem speziellen Trainingsplan zu laufen. Bewerber sollten in einer E-



Mail Name, Adresse und Telefonnummer nennen sowie die bisherige sportliche Betätigung beschreiben (Einheiten pro Woche, Dauer der Einheit). Falls jemand bereits einen Wettkampf gelaufen ist, ist die Streckenlänge ebenfalls 94

o interessant wie die erreichte Zeit – und welches Ziel sich der Teilnehmer für den Dreiländer-Marathon steckt. Wichtig sind noch mögliche Medikamente, ein Foto, eine kurze Begründung, warum Sie laufen wollen und ob Sie in der Laufgruppe in Lindau, Ravensburg oder Biberach mitmachen wollen.

Interessenten können sich bis zum Dienstag, 12. April, unter folgender E-Mail-Adresse bewerben: redaktion@lindauer-zeitung.de. Der Startschuss für den Dreiländer-Marathon erfolgt am Sonntag, 2. Oktober, 11.11 Uhr im Lindauer Hafen. Alle Infos gibt es im Internet unter der Adresse www.sparkasse-marathon.at.



45 SZ-Leser sind nicht nur dabei, wenn am 2. Oktober im Lindauer Hafen der Startschuss für den Dreiländermarathon fällt, sie sind perfekt vorbereitet und gehen absolut fit an den Start.

ARCHIVFOTO: CHRISTIAN FLEMMING