

SV Nonnenhorn gewinnt Relegation und bleibt A-Ligist

LINDAU (jgp) - Herausforderer SC/Croatia Friedrichshafen ist in der Relegation zur Fußball-Kreisliga A II am SV Nonnenhorn gescheitert: Der A-Liga-Zwölftler siegte am Donnerstag in Lindau 3:1 n.V. gegen die Elf von Ralf Ehinger.

Großer Jubel auf neutralem Platz: In Lindau hat der SV Nonnenhorn ganz spät den Klassenerhalt klargemacht. Das Relegationsspiel war wie ein Spiegelbild der gesamten A-Liga-Runde: Auch da musste der SVN in die Verlängerung. Dafür sorgte Igor Dedic quasi mit dem Schlusspfiff. Nonnenhorn hatte auf abseits gespielt und sich verzockt - Friedrichshafen lief zu viert aufs SVN-Tor zu. SC/Croatia hatte nach der Halbzeit bereits mehrere Großchancen ausgelassen.

Pulver verschossen

Mit dem 1:1 war das Pulver der Häfler jedoch verschossen. Christoph Marte kam nach einem Eckball gleich zu Beginn der Nachspielzeit per Kopf zum wichtigen 2:1. Die Häfler machten in der Folge auf, kamen aber nicht zu der zwingenden Torchance. Statt-



Behält schlussendlich die Oberhand gegen Croatia Friedrichshafen und steigt nicht ab: der SV Nonnenhorn (weißes Trikot). FOTO: CHRISTIAN FLEMMING

dessen trat Frank Trautwein kurz vor Schluss einen Foulelfmeter zum entscheidenden 3:1. Für Nonnenhorn war es der Klassenerhalt, für SC/Croatia die große Enttäuschung nach einer ganz starken Saison.

Der Sieger hatte nach dem Spiel einiges Lob übrig für den B-Liga-Zweiten. „Die haben drei, vier richtig gute Spieler“, sagte Andreas Raaf, beeindruckt von der Spielstärke der Häfler. Deren Trainer Ralf Ehinger hatte, wie sich gestern zeigte, vor dem Relegationsspiel ein wenig zu selbstbewusst sein Nonnenhorn gefaucht. Statt den A-Liga-Zwölftler aus dem Weg zu räumen, ist der Weg in die A-Liga für SC/Croatia Friedrichshafen nun für mindestens ein weiteres Jahr versperrt.

„Nonnenhorn hat eben seine Chancen reingemacht“, sagte der enttäuschte SC-Abteilungsleiter Robert Dottermann, „und zwar zu den für uns unglücklichsten Zeitpunkten“. Andreas Raaf begründete den Erfolg mit dem längeren Atem seiner Elf und mit dem Nonnenhorner Durchhaltevermögen allgemein. „Das komplette zentrale Mittelfeld ist getapt ins Spiel gegangen, wir wussten gar nicht, wie lange die durchhalten. Das Team hat da sehr gut gearbeitet“, lobte Raaf.

Sein Team sei „mit drei blauen Augen davongekommen“ nach einer „absoluten Horrorsaison“, sagte Raaf rückblickend. Allerdings verwies Nonnenhorns Trainer auch auf seine eigene Bilanz: 23 Punkte holte der SVN unter seiner Regie. „Dass wir mit drei Punkten nach den ersten elf Spielen, als ich übernommen habe, nicht absteigen - da bist du sehr zufrieden“, so Raaf. „Natürlich mache ich weiter“, erklärte Nonnenhorns Coach nach dem Sieg, der zugleich den Klassenerhalt bedeutete.

SV Nonnenhorn - SC/Croatia Friedrichshafen 3:1 n.V.
Tore: 1:0 Alex Emsler (42.), 1:1 Igor Dedic (90.), 2:1 Christoph Marte (92.), 3:1 Frank Trautwein (114., Foulelfmeter) - Zuschauer: 350.

„Rund um“: Vier Wochen vorher das Wetter studieren

Vorbereitungen der Segler laufen auf vollen Touren - Sieger von 2007 sitzt auf dem Trockenen

Von Volker Göbner

LINDAU - „Ich werde mich vom See entfernen, damit ich keinen moralischen bekomme“, sagt Werner Hemmeter. Der Lindauer Architekt hat 40 Mal mit verschiedenen Yachten an der „Rund um“ teilgenommen - und 2007 mit drei Stunden Vorsprung gewonnen. Doch aufgrund des niedrigen Wasserstands kann er sein Rennschiff vom Typ einer Psaros-40 diesmal nicht einwassern. Mehr als ein halber Meter Wasser unter dem Kiel fehlt.

Doch nach 40 Starts bei der größten Regatta auf dem Bodensee sind dem Ehrenmitglied des Lindauer Segler Clubs (LSC) die Vorbereitungen auf so eine Veranstaltung längst in Fleisch und Blut übergegangen. „Lange Zeit vorher macht man sich schon Gedanken, was man auf keinen Fall vergessen darf“, verdeutlicht Hemmeter, dass die Gedanken der Teilnehmer fast das ganze Jahr auf dieses Ereignis fokussiert sind. „Alle Sicherheitsmaßnahmen müssen hundertprozentig funktionieren“, betont er: „Beleuchtung, Schwimwesten, Trapezrichtungen.“

Nachts muss alles blind klappen

Auch die speziellen Einrichtungen an einem modernen Rennschiff müssen mehrfach kontrolliert und geprüft werden: Ruder, Schwenk-Kiel und Wasserballast oder die speziellen Trapezhaken, an denen auf der Psaros sechs Mann hängen und mit ihrem Gewicht außenbords das Boot waagrecht halten. Hemmeter ist dazu auch persönlich mehrfach im Bootsmannsstuhl auf den Mast geklettert, um entsprechende Verbindungen und Sicherungsringe abzukleben.

SZ-Serie „Rund um“

Die größte Regatta am Bodensee findet dieses Jahr vom 17. bis 19. Juni statt. Die Lindauer Zeitung stellt in einer kleinen Serie die wichtigsten Informationen über die „Rund um“ zusammen. (12)



Aufgereiht wie auf einer Perlenkette: die Boote beim Start der größten Segelregatta am Bodensee im Jahr 2003.

FOTO: VOLKER GÖBNER

Gerade nachts muss alles blind funktionieren, muss jeder Handgriff sitzen - ob nun auf einem gemütlichen Häuslboot oder einer Rennziege. Denn ein solches Rennschiff rauscht mit bis zu 20 Knoten (das sind 37 Stundenkilometer) übers Wasser. Jedes der sieben mitgeführten Vorsegel ist vor dem Start kontrolliert und nach einem speziellen Schema in den Segelsack gepackt, so dass es blitzschnell gesetzt werden kann. Das größte Vorsegel auf Hemmeters Rennschiff war 275 Quadratmeter groß.

Aber auch in der siebenköpfigen Crew muss jeder auf jeder Position eingesetzt werden können. Sollte sich ein Segler verletzen, müssten die Aufgaben getauscht werden. Hemmeter legte auch stets größten Wert darauf, dass Material für erste Hilfe schnell griffbereit ist und jeder weiß, wer damit am besten umgehen kann. Sollte externe Hilfe nötig werden, hatte jedes zweite Crewmitglied ein wasserfest verpacktes Handy dabei, eine Liste mit den jeweils örtlichen Notrufnummern hing im Niedergang zur kleinen Kajüte. Wenigstens einmal trainierte Hemmeter mit

seiner Crew bei starkem Wind. Vier Wochen vorher hat er immer schon die Wetterlage studiert. Barometer, Windkarte und computergestützte Prognosen hat der 64-Jährige mit seinen regionalen Wetterkenntnissen vom See verknüpft. Am Bodensee müsse man auch bei Hochdrucklagen damit rechnen, dass im Laufe einer Langstreckenregatta einmal ein stärkerer Wind weht. Die gesamte Crew versammelte sich bei Hemmeters zu Hause zum Mittagessen, ehe es an Bord ging. „Und dann geht's los!“, sagt er - und man merkt, wie

sein Adrenalinpiegel bei diesem kurzen Satz in die Höhe geht.

Nur einmal hatte Hemmeter das Rennen aufgegeben. Als 2001 eine Sturmfront auf den Bodensee zuratschte, hatte er sich eine spezielle Strategie zurechtgelegt. Entlang des deutschen Ufers wollte er zuerst segeln, dann mit dem einsetzenden Sturm einen für das Boot günstigen Kurs schräg über den See nehmen. Mit der Asso „Tante Berta“ des LSC lag er an zweiter Stelle, als ihn die Wasserschutzpolizei auf Höhe Langenargen darüber informierte, dass der Sturm unmittelbar bevorstehe, aber aus einer nördlicheren Richtung erwartet werde.

Zweimal drückten die einsetzenden Böen das Schiff flach aufs Wasser. „Da wurde mir bewusst, dass ich ja nur mit Jugendlichen unterwegs war“, erinnert sich der damalige Jugendleiter. Er drehte um und rauschte vor dem Unwetter Richtung Heimathafen zurück. Es wurde Nacht auf dem See und das Wasser kochte im Schein der zuckenden Blitze. Noch aber überlegt „Werni“ Hemmeter, ob er auf die Anfrage eingeht, im Regattazelt des LSC am Segelha-

fen das Rennen in die Nacht hinein zu kommentieren. Dann wäre er doch wieder mit Feuer und Flamme dabei.

Weitere Infos zur 61. „Rund um“ gibt es auch im Internet unter www.lsc.de



Werner Hemmeter

FOTO: VG

Bis die Beine nicht mehr wollen

Zur Vorbereitung auf den Halbmarathon im Dreiländereck testet SZ-Volontärin Miriam Heidecker ihre Grenzen bei einer Leistungsdiagnostik

Von Miriam Heidecker

SCHEIDEGG - Unten surrt das Laufband - unermüdlich. Oben renne ich - schnell müde. Alle drei Minuten muss ich eineinhalb Kilometer pro Stunde schneller rennen. Nach anfänglichem Schlendern bin ich seit einigen Minuten im gefühlten Dauersprint. Das Reden habe ich früh aufgegeben, das Denken etwas später. Es gibt nur noch mich und das Laufband. Die Maschine gibt den Rhythmus vor, ich versuche zu folgen. Bei Puls 203 und 12,5 Kilometern pro Stunde ist Schluss. In einer Minute wäre der Test ohnehin zu Ende, doch meine Beine wollen nicht mehr.

1000 Leistungstests macht Markus Weber im Diagnostikzentrum Scheidegg pro Jahr. Ein Drittel davon absolvieren ambitionierte Läufer, ein Drittel Gesundheitssportler und ein Drittel Neueinsteiger. In den vergangenen vier Wochen hat der Sportwissenschaftler die Teilnehmer der drei SZ-Laufteams aus Lindau, Ravensburg und Biberach zum Leistungstest gebeten. Denn die 23 Läufer wollen am Samstag, 2. Oktober, beim Dreiländer-Marathon am Bodensee starten. Mit dem Trainingszustand ist Weber einigermaßen zufrieden. „In erster Linie haben wir gecheckt, ob jemand gesundheitlich in der Lage ist, einen Marathon zu laufen“, sagt er. Und das ist bei allen der Fall. Je nach sportlicher Vorerfahrung gebe es natürlich Unterschiede, aber dafür sei das Training ja da.

Wie ein Hamster im Laufrad

Ich komme mir wie ein Hamster im Laufrad vor. Mehrere Elektroden kleben an mir und zeichnen das EKG auf. Um meinen Oberkörper habe ich eine Art Klettergurt, der mit einem Seil an der Decke verbunden ist. Sollte ich also stolpern, falle ich nicht



vom Laufband, sondern hänge an der Decke. Das beruhigt mich nur mäßig. Ich steige bei 5,5 Kilometern pro Stunde ein - lockeres Gehtempo. Nach drei Minuten stoppt das Band. 30 Sekunden Pause. Arzthelferin Claudia Albrecht presst routiniert ein paar Tröpfchen Blut aus meinem linken Ohrfläppchen für den Laktat-test. Dr. Joachim Lohmann misst

meinen Blutdruck und kontrolliert mein EKG. Schon springt das Band wieder an.

Man könnte meinen, laufen sei das Einfachste der Welt ist. Wozu also Leistungsdiagnostik und Trainingsplan? „Freizeitsportler denken grundsätzlich, dass sie keine professionelle Trainingsberatung brauchen“, sagt Weber. Doch je schlechter der Trainingszustand, desto häufiger passieren Trainingsfehler. Eine Leistungsdiagnostik zeigt, ob es Sinn macht, einen Marathon zu laufen, und ist Grundlage für einen individuellen Trainingsplan.

Meine Schritte werden mit jeder Stufe länger, mein Atem schneller und das Surren des Laufbandes lauter. Meine Hautfarbe ähnelt der einer sonnengereiften Tomate. Der Schweiß rinnt und fängt an, in mei-

nen Augen zu brennen. Hastig versuche ich das vorgegebene Tempo mitzugehen. Die Pausen fühlen sich immer kürzer an und bringen kaum Entlastung. Während mir langsam die Luft ausgeht, presst Arzthelferin Claudia Albrecht auch noch den letzten Tropfen Blut aus meinem inzwischen glühenden Ohrfläppchen. Ein Tropfen Blut schmückt inzwischen auch mein T-Shirt.

Ich bin am Ende

Sechs Geschwindigkeitsstufen und acht Blutentnahmen, später bin ich am Ende. Jetzt weiß Markus Weber über meine nicht vorhandene Fitness Bescheid. „Du bist ein typischer Sportsportler“, sagt Weber. Das liest er aus den vielen bunten Tabellen und Diagrammen ab, die er vor sich liegen hat. Meine Vergangenheit als

Fußballerin und Tennisspielerin konnte ich auf dem Laufband nicht verbergen. Bisher musste eben immer ein Ball im Spiel sein, dem ich hinterherjagen konnte. Zudem sei ich ein Hochpulsler, der schon beim Sportschuheschürren einen Puls von 150 hat. Wenn mein Puls bei 180 ist und ich 8,5 Kilometer pro Stunde schnell laufe, kann meine Muskulatur das Laktat im Blut nicht mehr abbauen und geht somit ein Sauerstoffdefizit ein. Sportmediziner nennen das die anaerobe Schwelle.

Ab hier beginnt die Arbeit von Lauftrainer Harald Baumgärtner von der Laufdimension Bodensee. Anhand von Herzfrequenz, Kilometerangabe und Geschwindigkeitsbereich erstellt er für jeden Läufer des Laufteams einen individuellen Trainingsplan. Für mich bedeutet das, zunächst einmal meine Grundlagenausdauer zu verbessern. „Langsam laufen mit niedriger Herzfrequenz auf längeren Strecken, eben unterhalb deiner anaeroben Schwelle“, empfiehlt Baumgärtner. Langsam laufen hört sich prima an, länger laufen eher weniger. Bis zum Halbmarathon sind es noch vier Monate, bis zur nächsten Leistungsdiagnostik noch zwei. Bis dahin dürfte meine Form vielleicht besser sein, mein geschwollenes Ohrfläppchen müsste bis dahin auf jeden Fall wieder auf Normalmaß geschrumpft sein.

<http://www.schwaebische.de/dreilaendermarathon>

Der Startschuss zum Dreiländer-Marathon fällt am Sonntag, 2. Oktober, um 11.11 Uhr im Lindauer Hafen. Neben dem Marathon, stehen Halbmarathon, Viertelmarathon, Walking- und Staffeltwettbewerb auf dem Programm. www.sparkasse-marathon.at



Wie ein Hamster im Laufrad kommt sich SZ-Volontärin Miriam Heidecker auf dem Laufband vor, während Dr. Joachim Lohmann den Blutdruck misst und Arzthelferin Claudia Albrecht Blut nimmt.

FOTO: PRIVAT