

## In Zech steigt das Lindauer Derby

LINDAU (jgp) - Noch hat sich das Feld in der Fußball-Kreisliga B IV nicht sortiert. Der vierte Spieltag könnte allerdings etwas mehr Klarheit in die obere Tabellenregion bringen. Mit dazu beitragen wird die Partie des SV Weissenau gegen SC/Croatia Friedrichshafen. Der Vorjahreszweite ist mit einem Sieg und einem Unentschieden in die Runde gestartet. Der Gastgeber am Sonntag sei „ganz schwer einzuschätzen“, sagt Friedrichshafens Trainer Karsten Rothe – mit einem starken Gegner rechnet er in jedem Fall: Denn Weissenau ist bisher ungeschlagen. Jetzt muss Rothe auf einen guten Tag hoffen: Den Gegner der Vorwoche, Langenargen, hatte er vorab beobachtet und sein Team entsprechend eingestellt. Bei Weissenau hatte er noch nicht die Gelegenheit.

In Zech kommt es derweil zum Lokald Derby gegen den TSV Oberreitnau. Beim Absteiger, hofft Trainer Ralph Konrad, habe man „gelernt, dass es in der B-Liga doch nicht so einfach ist, dass man doch auch ein bisschen Kampf braucht“. Konrad freut sich auf das Derby, das ihn ein bisschen an alte A-Liga-Zeiten erinnert. „Lindau ist Lindau, egal ob Zech oder SpVgg“, sagt Oberreitnaus Trainer. Er hofft auf eine hochmotivierte Leistung seiner Elf.

Zu einem ersten Spitzenspiel der Saison empfängt der TSV Bodnegg den SV Ettenkirch. „Das Bürgermoos-Spiel ist für diese Partie kein Maßstab“, warnt Armin Wiedemann, das 5:0 aus der Vorwoche zu überhöhen. Vielmehr müsse Bodnegg auch diese Woche rechtzeitig zu Toren kommen, dürfe seine Chancen nicht so leichtfertig vergeben. „Ettenkirch ist immer noch der Favorit, aber wir wehren uns mit allem, was wir haben“, sieht Wiedemann sein Team in der Außenseiter-Rolle.

Die Sportfreunde Friedrichshafen und Kosova Weingarten stehen bislang mit null Punkten da. Das zu ändern, ist am Sonntag keine leichte Aufgabe. Die Häfler empfangen Türk Wangen, Kosova den SC Bürgermoos. Beide Gastmannschaften haben schon einen Sieg in dieser Runde eingefahren und müssen die Favoritenrolle spielen.

Auch bei der SG Hergensweiler/Niederstaufen ist der Saisonstart alles andere als optimal verlaufen. Mit Meckenbeuren, das sich weiter als Aufstiegsaspirant sieht, ist am Sonntag in Niederstaufen die nächste harte Nuss zu knacken.

**Der 4. Spieltag (Sonntag, 15 Uhr):** Sportfreunde FN - Wangen, Hergensweiler/Niederstaufen - Meckenbeuren, Zech - Oberreitnau, Weissenau - SC/Croatia FN, Weingarten - Bürgermoos, Bodnegg - Ettenkirch.



Mächtig strecken müssen sich die bayerischen A-Ligisten am Sonntag, um nicht vorzeitig den Anschluss an vordere Tabellenplätze zu verlieren. FOTO: RS

## Heikel: Bayerische Teams sind unter Druck

SV Achberg muss gegen Tabellenführer Kressbronn Punkte machen – Derby in Nonnenhorn

Von Jan Georg Plavec

LINDAU - Der fünfte A-Liga-Spieltag ist erneut zweigeteilt. Interessante Begegnungen stehen aber sowohl am Samstag als auch am Sonntag an. Den Anfang macht morgen, Samstag, das Bayern-Derby zwischen dem SV Nonnenhorn und der SpVgg Lindau. „Bei uns läuft es immer besser“, berichtet SVN-Coach Andreas Raaf. Das Team setze die Vierer-Kette um, hat außerdem noch kein Spiel verloren, „und jetzt daheim wollen wir sowieso drei Punkte holen“. Lindaus Josef Wiedemann erinnert sich, dass „das in Nonnenhorn schon immer ein richtiger Kampf war“.

Für Dominic Mahren und Benedikt Geiger wird die Begegnung am Samstag auch ein Wiedersehen mit den alten Kameraden. „Die sind nicht im Streit gegangen“, betont Lindaus Presseemann Wiedemann. An und für sich werde das Derby allerdings „natürlich emotionsgeladener“ sein.

Um 17 Uhr versucht dann der SV Achberg gegen Tabellenführer Kressbronn, im bereits begonnenen Abstiegskampf Boden gutzumachen. Ein mageres Pünktchen hat der Rückrundenstar der Vorsaison bislang geholt – ob der Herbst den Achbergern das Punktholen verleidet? Kressbronn geht es nicht so, auch wenn „spielerisch noch Luft nach oben ist“, wie Trainer Stefan Traut sagt. Über Achberg wundert sich Traut: „Nach dieser Rückrunde und den Pokalspielen hatte ich gedacht, dass die hinten nix zu suchen haben. So sind die gegen den Tabellenführer aber umso motivierter, sich aus der Krise zu schießen.“

Auch Fischbach/Schnetzenhausen hätte das nötig. „Jetzt muss es aber echt mal klappen“, sagt Co-Trainer Thomas Brugger. So könnten sich die jungen Spieler auch mal selbst belohnen für ihren streckenweise guten Fußball. Gästetrainer Rolf Stockmann sieht sein Team auf dem Fischbacher Sportplatz als Underdog – zumal, weil Heiko Müller rotgesperrt fehlt.

### In der Saison ankommen

Oberteuringen und Schlachters wollen am Sonntag endlich so richtig in die Saison kommen. Doch sie treffen auf schwierige Gegner. So empfängt der SVO am Sonntag Bezirksligamitabsteiger Dostluk Friedrichshafen. „Wir müssen noch besser werden“, fordert deren Trainer Hakan Sumnulu. Das meint er vor allem fußballerisch – an den Ergebnissen lässt sich nach drei Siegen aus drei Spielen in der laufenden Spielzeit wenig herumäkeln.

Schlachters hofft derweil in Eris kirch auf sein Glück. Die Gastgeber sind nicht so gut in die Runde gekommen, wie von vielen erwartet – zwei Siege und zwei Niederlagen stehen auf ihrem Konto. Die Punkte holte das Team von Holger Koch aber jeweils daheim. Auf Schlachters kommt also erneut eine schwere Prüfung zu.

„Ich kenne die von früher, das gibt einen ganz heißen Tanz“, sagt Giovanni Rizzo zum Spiel seines FC Friedrichshafen in Tannau. „In Tannau müssen wir wie in Oberteuringen auf Chancen lauern“, fügt Rizzo hinzu.

„Da muss man wenig dazu sagen“, meint Heges Trainer Joachim Zimmermann zum Spiel in Brochenzell. Der VfL werde zu Recht vorne mitspielen. „Das Ziel ist immer, die Null zu halten“, sagt Joachim Zimmermann. Er weiß, dass das der SG in dieser Runde noch nicht gelungen ist. „Vielleicht klappt's ja in Brochenzell?“, hofft Zimmermann.

**Fußball-Kreisliga A II, 5. Spieltag** Samstag, 15.30 Uhr: Nonnenhorn - Lindau; 17 Uhr: Achberg - Kressbronn, Fischbach/Schnetzenhausen - Ailingen; Sonntag, 15 Uhr: Eris kirch - Schlachters, Tannau - FC FN, Oberteuringen - Dostluk FN, Brochenzell - Hege/Bodolz.

## Nach 35 Minuten macht SVO alles klar

OBERTEURINGEN/SCHLACHTERS (jgp) - Bezirksliga-Absteiger Oberteuringen hat gestern nicht einmal eine Halbzeit gebraucht, um gegen den TSV Schlachters den ersten A-Liga-Erfolg einzusacken. In der zweiten Minute eröffnete Kevin Orlando den Torreigen. Stefan Nägele erhöhte eine gute halbe Stunde später bereits auf 4:0.

Damit, sagt SVO-Coach Hartmut Brandl, seien die Gäste sogar noch gut bedient gewesen. „Schlachters ist weder richtig in die Zweikämpfe gegangen noch in der Abwehr gut gestanden. Die haben viele Fehler gemacht“, kommentierte Brandl. Der SVO hingegen hatte „das Glück, das wir schon in den vergangenen Wochen verdient gehabt hätten“, so Brandl. Gestern habe man nicht nur gut gespielt, sondern auch Tore erzielt. Nach Seitenwechsel kam bei Schlachters kurz Hoffnung auf, doch zu mehr als dem frühen Ehrentreffer durch Dennis Göhl reichte es nicht mehr. Der TSV krebst damit weiter mit einem Punkt am Tabellenende herum. Oberteuringen hingegen freut sich über seinen ersten Dreier – und hofft auf mehr. „Das Team fasst jetzt ein bisschen Mut und wir setzen das am Sonntag fort“, beschrieb Hartmut Brandl gestern seine Hoffnungen für den fünften Spieltag.

**Oberteuringen - Schlachters 4:1** Tore: 1:0 Kevin Orlando (2.), 2:0 und 3:0 Jürgen Schorpp (8., 30.), 4:0 Stefan Nägele (35.), 4:1 Dennis Göhl (46.) - Zuschauer: 80.

## Spät kassiert die TSG den 3:3-Ausgleich

MECKENBEUREN (jgp) - Fußball-B-Ligist TSV Meckenbeuren hat gestern gegen die TSG Lindau-Zech ein 3:3-Unentschieden geholt. Fünf Minuten vor Schluss hatte es noch 3:1 für Zech gestanden. „Wir haben Moral gezeigt“, freute sich TSV-Trainer Michael Wölfl. Nach der gelb-roten Karte gegen Zechs Thomas John hatte Meckenbeuren Chancen, in Führung zu gehen – das taten aber die Gäste. Erst in der Nachspielzeit kam Haris Nasic zum Ausgleichstreffer. Zech bleibt dank des Auswärtspunkts weiter ungeschlagen. Dennoch zeigte sich Zechs Trainer Thomas Kristen enttäuscht: „Vom Spielverlauf her hätten wir gewinnen müssen.“

**Meckenbeuren - TSG Zech 3:3** Tore: 1:0 Pasquale Rizzo (24.), 1:1 Murat Koczyigit (55., Handelfmeter), 1:2 Michael Ritter (75.), 1:3 Eigenter (85.), 2:3 Mitja Herrmann (88.), 3:3 Haris Nasic (90.+1) - Zuschauer: 120.

## Viele Läufer vernachlässigen die Regeneration

Wer seine Leistung verbessern möchte, braucht ausreichende Erholungsphasen

Von Miriam Heidecker

LINDAU - Regeneration ist ein schönes Wort. Es verheißt Entspannung und Erholung. Manch einer versteht darunter, einfach nur die Füße hochzulegen. Doch für Sportler bedeutet Regeneration weitaus mehr. Nach anstrengenden Trainingseinheiten benötigen sie eine Regenerationsphase, damit der Körper wieder schneller fit wird für kommende Belastungen. „Wenn wir die Zeit nach dem Training sinnvoll nutzen, beschleunigen wir die Wiederherstellung unserer Organsysteme“, sagt Harald Baumgärtner von der Laufdimension Bodensee. Er bereitet seit vier Monaten die Laufgruppe der Lindauer Zeitung auf den Dreiländer-Marathon im Oktober vor.

„Der häufigste Fehler ist, die Regeneration gar nicht zu machen“,

sagt Baumgärtner. Jeden Monat schreibt er für jeden der Teilnehmer der Laufgruppe einen individuellen Trainingsplan. Darin wechseln sich Trainingseinheiten und Erholungsphasen ab. Neben den Laufeinheiten plant Baumgärtner passive und aktive Regeneration ein. Passive Regeneration bedeutet eine Trainingspause mit Schlaf. Bedingt passiv gelten Maßnahmen wie Dampfbad, Sauna, Massage, Reizstrom und Wasseranwendungen, weil der Körper darauf aktiv reagiert. Zur aktiven Erholung empfiehlt Baumgärtner leichtes Schwimmen und Radeln, Gymnastik, Regenerationsläufe und Stretching.

### Vor und nach dem Training

„Eigentlich beginnt die Regeneration bereits vor der Trainingseinheit“, sagt Baumgärtner. Aufwärmen vor einem intensiven Training verhindert eine zusätzliche Belastung. Während des Trainings sollte man auf eine rechtzeitige Flüssigkeits- sowie Energiezufuhr achten. „Wird zum Beispiel bei einem langen Lauf nichts getrunken, so wird das die Ermüdung verstärken“, sagt Baumgärtner. Das gelte auch für die Zeit nach dem Training. Gerade Läufer sollten darauf achten, bereits in den ersten 30 Minuten nach dem Training Flüssigkeit, Proteine und Kohlenhydrate aufzunehmen. Einige Stunden nach



Zu einem anstrengenden Training gehört auch eine entsprechende Regenerationsphase. FOTO: SHUTTERSTOCK

einer intensiven Trainingseinheit könne bereits eine aktive Erholung in Form von lockerem Auslaufen oder Radfahren eingeplant werden.

### Experte empfiehlt Faustformel

Ziel ist, optimal zu regenerieren und zum richtigen Zeitpunkt den nächsten Trainingsreiz zu setzen. „So lässt sich die Leistungsgrenze besser verschieben“, sagt Baumgärtner. Wie lange die Wiederherstellung dauert, hängt von der Belastung ab. Muskelkater zum Beispiel entsteht durch kleine Risse in der Muskulatur. Die Reparatur könne mehrere Stunden, aber auch einige Tage dauern, sagt Baumgärtner. Für die Regeneration nach einem Wettkampf empfiehlt Baumgärtner folgende Faustformel: Pro absolviertem Wettkampfkilometer einen halben Tag lange kein intensives Training. Das bedeutet bei einem Zehn-Kilometer-Rennen fünf Tage lang nur Trainingsläufe im Grundlagenbereich sowie aktive Regeneration.

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

Der Startschuss zum Dreiländer-Marathon erfolgt am Sonntag, 2. Oktober, pünktlich um 11.11 Uhr im Lindauer Hafen. ☞ [www.sparkasse-marathon.at](http://www.sparkasse-marathon.at)

## Marvin Frisch siegt auch in Bayern

STARNBERG/FRIEDRICHSHAFEN (vg) - Zwei Tage Flaute haben die Nerven von Seglern wie Wettfahrtleitung und den anwesenden Eltern bei der Bayerischen Jugendmeisterschaft im Optimisten-Segeln auf dem Starnberger See auf eine starke Probe. Am Ende siegte Marvin Frisch vom Württembergischen Yacht-Club (WYC) Friedrichshafen.

Drei Läufe waren am Montag gesetzt. Am Dienstag ging gar nichts. In der Hoffnung auf einen thermischen Südwind wurden die Segler bereits für acht Uhr am Mittwoch an die vermeintliche Startlinie bestellt. Doch da blies erneut kein Wind. Am Mittwoch fiel kurz vor 17 Uhr dann endlich der Startschuss zum erlösenden Rennen. Marvin Frisch vom WYC hatte vor dieser Wettfahrt schon zehn Punkte Vorsprung. Mit dem Wissen, dass dies das wirklich letzte Rennen der Meisterschaft werden sollte, ging es der Hagnauer Nachwuchssegler vorsichtig an. Einen Streicher gab es nicht, so war defensiver Start und gezielte Kontrolle der direkten Gegner gefragt.

Frisch meisterte diese Aufgabe mit Bravour. Ein zehnter Platz im Feld der 50 Teilnehmer hätte ihm gereicht. Der zweifache Deutsche Jüngstenmeister kam allerdings als Zweiter ins Ziel – und hatte damit auch diese Meisterschaft für sich entschieden.

