

Los geht's: TSV-Aushängeschild startet auswärts

Landesliga-Damen bereiten sich intensiv auf die Saison 2011/12 vor – Am Samstag geht es nach Vaihingen

LINDAU (Lz) - Die erste Damenmannschaft des TSV Lindau startet am Wochenende in ihre zweite Landesliga-Saison. Dabei trifft man ausnahmslos auf unbekannte Gegner aus dem Böblinger Raum. Seit Ende Mai ist das Team um Trainer Florian Staudacher, der mittlerweile die vierte Saison die Geschicke bei den Lindauer Handballerinnen leitet, bereits in der Vorbereitung auf das neue Spieljahr.

Das Gesicht der Mannschaft hat sich dabei wieder einmal etwas geändert. Nicht mehr zur Verfügung stehen wird dem Damen-Coach Lena Sattler, sie wechselt in die „Zweite“. Kurz vor der Saison erreichte den Trainer dann die Nachricht, dass Carola Priebe (Rückenverletzung) und Katrin Wucher (Babypause) für die kommende Saison nicht zur Verfügung stehen werden. Die drei erfahrenen Spielerinnen Berta Caeiro, Verena Wiedrich und Siggie Brög, die zum Ende der vergangenen Saison ihr Karriereende angekündigt hatten, konnten deshalb noch einmal umgestimmt werden und hängen ein weiteres Jahr in der Landesliga dran. Neu im Kader sind Julia Weichenhain (zweite Mannschaft), Carina Thomann (A-Jugend) und die beiden Neuzugänge Svenja Kebach von der TSG Ailingen sowie die Linkshänderin Anja Falter (TSG Leutkirch).

Gegner überwiegend unbekannt

Neben dem Gesicht der Mannschaft hat sich zur Überraschung aller auch das Gesicht der Gegner geändert. Spiele man im vergangenen Jahr noch hauptsächlich in der Göppinger/Esslinger Region, gehen die Reisen dieses Jahr Richtung Böblingen/Zollernalb. „Das war für uns eine große Überraschung und ein echter Hammer. Durch die neue Staffeleinteilung haben wir nun Fahrten von knapp drei Stunden vor uns“, so Trainer Staudacher zur neuen Zuteilung des HVV. Neben den weiten Auswärtsspielen steht den Lindauer Damen allerdings auch ein echtes Seederby ins Haus – und zwar gegen Bezirksliga-Aufsteiger Bregenz.



TSV-Coach Florian Staudacher

TSV-Handballer ziehen A-Jugendteam kurzfristig zurück

LINDAU (Lz) - Schlechte Nachrichten von der weiblichen A-Jugend der Lindauer TSV-Handballer: Nach dem Rückzug zweier bisher fest zugesagter Spielerinnen ist kürzlich das Training der Nachwuchsdamen zugunsten einer Krisensitzung ausgefallen. Da der Kader ursprünglich mit zehn Spielerinnen ausreichend besetzt war, stand nun die Entscheidung an, ob man zu Acht die Saison bestreiten möchte.

Bei der zuletzt aufgestellten Mannschaft griff man bereits mit Jessi Mayer, Valeria Henke und Lena Rauch auf drei jahrgangsmäßige B-Mädels zurück, die durch ihre stabile Leistung gut ins Mannschaftsgefüge gepasst hätten. Dennoch entschied man sich nach etwa einstündiger Diskussion gemeinsam, die A-Jugend wieder zurückzuziehen, bevor größere Strafzahlungen auf die TSV-Handballabteilung zugekommen wären, hätte man mehrere Spiele während der laufenden Saison absagen müssen. Jetzt wird versucht, die restlichen Mädchen erneut ins zweite Damenteam zu integrieren – die drei B-Mädels werden dann abschließend ihrer altersgerechten Mannschaft zur Verfügung stehen.



Auf dem Sprung in eine erfolgreiche Saison? Johanna Fleschhut (vorne) und ihre Mitspielerinnen vom TSV Lindau werden sich alle Mühe geben, am Ende der anstehenden Spielzeit möglichst gut dazustehen.

FOTOS: REINER ROITHER (1), PR

Nachdem man die Premiersaison in der Landesliga auf einem sehr guten sechsten Platz beendet hatte und das Saisonziel Klassenerhalt zu keiner Zeit in Gefahr war, ging es für die TSV-Handballerinnen zuerst einmal in die wohl verdiente Sommerpause. Nach einem Monat war dann ab Ende Mai Training angesagt. Zu Beginn der Vorbereitung wurde Wert auf die Physis der Spielerinnen gelegt: Vor allem Kräfteinheiten standen hierbei im Vordergrund.

Anfang Juli wurde dann mit einem Trainingslager in Reute bei Bad Waldsee der Startschuss für die balltechnischen und taktischen Trainingseinheiten eingeleitet. Im Rahmen dieses Trainingslagers wurden auch zwei Testspiele gegen den HCL Vogt (31:31) und den TV Memmingen (42:21) absolviert. Trotz der kräftezehrenden Einheiten vor den Spielen konnten beide Spiele recht positiv gestaltet werden. Mitte Juli folgte dann noch ein Spiel gegen die Württembergliga-Mannschaft der HSG Argental. Das SGA-Team befindet sich derzeit im Umbruch – so konnten die Lindauer Damen einen souveränen 33:19-Sieg einfahren, bei dem man schon viele positive Tendenzen vor allem im Abwehrspiel erkennen konnte.

Anfang August folgte dann eine kleine Auswärts-Testspielserie aufgrund fehlender Hallenkapazitäten. Die Gegner hießen HC BW Feldkirch (1. Liga Österreich, 22:31), TV Weingarten (Württembergliga, 23:37) und TSB Ravensburg (Bezirksliga, 35:26) sowie erneut die SG Argental (35:30). Diese Spiele wurden vor allem als Trainingseinheiten gesehen, da keine Trainingshalle zur Verfügung stand. Coach Staudacher probierte dabei verschiedene Angriffs- sowie Abwehrvarianten aus.

Am 28. August gab es dann in der heimischen Halle in Lindau noch einen Trainingstag mit zwei Trainingseinheiten und im Anschluss daran ein kleines Vorbereitungsturnier

(die LZ berichtete). Gegen die Mannschaft aus Vogt (Bezirksliga) konnte man sich im ersten Spiel mit 24:22 durchsetzen, gegen die MTG Wangen (Württembergliga) unterlag man knapp mit 21:24 und wurde somit Zweiter. Anfang September folgte dann noch das alljährliche Abschluss Trainingslager in Langenargen. Hier wurden die letzten taktischen Feinheiten trainiert und wiederum ein Testspiel gegen die MTG Wangen (24:25) durchgeführt.

Am 24. September ist es dann endlich so weit: Die Landesliga-Handballerinnen starten auswärts gegen den SV Vaihingen in die Saison 2011/2012. Das erste Heimspiel findet dann eine Woche später am Sonntag,

2. Oktober, um 17 Uhr gegen die Bundesligareserve des TuS Metzingen statt.

Verletzungsbedingte Probleme

Wohin die Reise für die Handballerinnen dieses Jahr gehen wird, ist wegen der neuen Staffeleinteilung und des veränderten Kaders schwer zu sagen.

Auch der Trainer lässt sich in seiner Einschätzung zur neuen Saison zu keiner gesicherten Prognose verleiten. „Unser Ziel ist es, auch dieses Jahr nie etwas mit den Abstiegsrängen zu tun zu haben. Durch den kurzfristigen Verlust zweier Leistungsträgerinnen der vergangenen Saison kurz vor Saisonbeginn müssen wir jetzt natürlich improvisieren. Wie und ob sich dies aber in der Platzierung niederschlagen wird, kann ich wegen der unbekannteren Stärke der Gegner in der neuen Region in der wir spielen derzeit nicht beurteilen. Auch hatten wir in der Vorbereitung sehr große Probleme mit verletzungsbedingtem und privaten Abwesenheiten und konnten nie mit dem kompletten Kader trainieren.“

Es wird also spannend zu sehen, wie sich die Handballerinnen in ihrer zweiten Saison in der Landesliga schlagen werden.

Der Kader und die Gegner des TSV-Landesligateams

Kader: Heidrun Pliening und Elisabeth Tillig (Tor); Christine Leyh, Cinzia Priebe, Berta Caeiro, Anja Falter, Johanna Fleschhut, Valentina Gabrisa, Svenja Kebach, Celia Caeiro, Vanessa Coronel-Mendoza, Carina Thomann, Verena Wiedrich, Sigrid Brög, Julia Weichenhain; **Trainer:** Florian Staudacher.

Die Gegner der ersten Damenmannschaft während der Saison 2011/12, Landesliga Staffel 3: SV Vaihingen, TuS Metzingen 2, TSV Betzingen, Spvgg Mössingen, SG Nebringen/Reusten, TV Weilstetten, TG Trossingen, TG Schwenningen, PTA Bregenz Handball, HSG Schönbuch, SG H2Ku Herrenberg 2. (Lz)

Richtige Ernährung ist für Sportler das A und O

Ein falscher Riegel während des Wettkampfs und der Traum vom Marathon kann platzen

Von Miriam Heidecker

LINDAU - Wer im Wettkampf seine Leistung abrufen möchte, sollte einerseits gut trainieren, andererseits durch die Ernährung eine gute Grundlage für die Belastungen schaffen. Gerade in Sachen richtiger Ernährung herrschen viele Irrtümer vor. Wie viele Kohlenhydrate braucht ein Sportler? Was sollten Läufer während des Wettkampfs zu sich nehmen? Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?

Ernährungsberaterin Astrid Frank von der Laufdimension Bodensee beschwichtigt. „Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst reicht vollkommen aus“, sagt die Ernährungsberaterin.



rungsberaterin mit Schwerpunkt Sportlerernährung und Gewichtsoptimierung. Zu jeder Jahreszeit gebe es bei uns ausreichend Obst und Gemüse. Da brauche der Hobbysportler eigentlich keine Nahrungsergänzungsmittel nehmen, findet Frank. Dennoch gibt es einiges zu beachten. Gerade vor und während des Wettkampfs können sich Läufer mit falscher Ernährung alles kaputt machen, wofür sie zuvor monatelang hart trainiert hatten.

Energie reicht eine halbe Stunde

Vor dem Wettkampf ist es wichtig, seinen Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. Denn Kohlenhydrate sind im Prinzip die Kraftwerke der Muskeln. Allerdings sind sie nur begrenzt verfügbar. Wenn der Vorrat während des Wettkampfs irgendwann erschöpft ist, kann der Läufer nur noch durch die Verbrennung von Fetten Energie gewinnen. Deshalb empfiehlt Astrid Frank am Tag vor dem Wettkampf eine „Nudelparty“. Nudeln sind ideale Kohlenhydratlieferanten. „Und der Körper braucht Kohlenhydrate für seine Muskeln“, sagt Frank.

Am Wettkampftag selbst sollte zwei bis drei Stunden vor dem Start-



Ernährungsberaterin Astrid Frank ist selbst leidenschaftliche Triathletin.

FOTO: PRIVAT

schuss Weißbrot gegessen werden. Das baue der Körper relativ schnell ab und könne somit schnell darauf zurückgreifen. Mit Vollkornbrot im

„Wer hart trainiert, soll auch vernünftig essen.“

Astrid Frank

Magen könne der Körper während des Laufs hingegen nichts anfangen, weil die Verdauung unter Belastung eingestellt wird. Etwas komplizierter wird es bei der Ernährung während des Wettkampfs. „Unbedingt vorher testen“, sagt Astrid Frank. Auf keinen Fall sollte man im Wettkampf Energieriegel zu sich nehmen, die man vorher nicht getestet hat. Das könne böse Folgen haben – bis hin zur Aufgabe.

Auch Süßes ist erlaubt

„Was man während des Laufens zu sich nimmt, ist von der Streckenlänge und den jeweiligen Ambitionen abhängig“, sagt Frank. Wer kein Leistungstief riskieren möchte, sollte bei Wettkämpfen die länger als eine Stunde dauern, schon nach 30 Minuten Energie zuführen. Trinken wäh-

Lindaus Handballer starten in die neue Spielzeit

LINDAU (Lz) - Eine kleine Schonfrist haben noch die Männer, die zweite Damenmannschaft sowie einige Jugendteams der Handballabteilung des TSV Lindau. Besonders bei der zweiten Damenmannschaft hat sich einiges getan.

In der Vorsaison spielten noch einige Mädels mit, die – für die B-Jugend zu alt – mangels einer weiblichen A-Jugend dann direkt zu den Damen gewechselt waren. Nun wechselten Katjana Wicker und Lena Sattler in die TSV-Zweite und stellen auf Außen und am Kreis eine prima Ergänzung des mittlerweile stabilen Kaders. Voll mit integriert und als ganz starke Spielerin haben sich auch der Neuzugang aus dem Vorjahr, Peggy Skrzypietz, sowie die zweite Linkshänderin im Team, Katrin Egl, gezeigt. Mit den „alten Hasen“, die alle weiterhin dabei sind, entstand so beim lockeren Beachvolleyballspielen in den Sommerwochen eine gute Mannschaft, die bereits alle viel Spaß miteinander am Handball haben.

Nach zwei absolvierten Trainingsspielen in der letzten Schulferienwoche zeigte sich die Mannschaft um Trainer Marc Meier aber nicht nur als Spaßtruppe: Gegen die Damen des HC Hard wurde eine sehr starke Leistung gezeigt – mit lediglich vier Toren Unterschied verlor man gegen den Bezirksligisten (16:20). Dagegen musste sich eine stark dezimierte Mannschaft nur zwei Tage später viel zu deutlich mit 18:28 gegen Lindenbergl geschlagen geben, was unter anderem der schwachen Kondition der Damen geschuldet ist. „Trotzdem dürfte in dieser Saison auch der ein oder andere Sieg drin sein“, hofft Torfrau Dagmar Brombeis.

Richtig los geht die Saison für die treuen Fans aber erst in einer guten Woche. Dann startet am Sonntag, 2. Oktober, der erste „kleine“ Heimspieltag. Um 20 Uhr bestreiten dann auch die Herren des TSV Lindau ihr erstes Spiel in Isny.

Während die männliche D-Jugend bereits am Samstag, 1. Oktober, in Langenargen antritt, feiern die Mädchen der wieder neu aufgestellten D-Jugend unter Trainerin Daniela Schweidler ihr Debüt ebenfalls am Samstag in Vogt. Die Mädchen im Alter zehn und elf Jahren werden dieses Jahr das erste Mal auf das große Feld Handball spielen. In den Jahren zuvor haben sie Spieltage mit Koordinationsübungen und artverwandten Ballspielen absolviert. Jetzt freuen sich Lindaus Handball-D-Mädels auf ihre erste „richtige“ Saison.

Im Kader der neu aufgestellten D-Jugend sind Ronja Flax, Valentina Kern, Valentina Miller, Elisabeth Brugger, Sophia Höckle, Kimberly Buchmann, Jette Kubitz, Camille Bourgeois und Ann-Katrin Schmid.

http://www.schwaebische.de/dreilaendermarathon

Der Startschuss zur fünften Auflage des Dreiländer-Marathons zwischen Lindau, Bregenz und St. Margrethen erfolgt am Sonntag, 2. Oktober, um 11.11 Uhr im Lindauer Hafen.

www.sparkasse-marathon.at