

Handball



Jubel, Trubel, Bierdusche: Lindaus Handballer feiern die Meisterschaft

Mit 33:23 Toren haben die Handballer des TSV Lindau vor knapp 200 Zuschauern gegen ein Rumpfteam aus Ailingen gewonnen. Ohne Auswechselspieler angetreten, hielten sich die Gäste bis zur 45. Minute gut im Spiel, ehe ihnen die Luft ausging. Sie waren personell derart geschwächt, dass sogar Lindaus Trainer Hans Schupp die Auszeitkarte für die TSG Ailingen setzen musste, da auf der gähnend leeren Bank der Gäste niemand zu finden war. Das Spiel selbst war scheinbar nur Nebensache, zu ereignislos war die letzte Bezirksklassenpartie der Schupp-Schützlinge. Hans Schupp, der zum letzten Mal als Trainer auf der Lindauer Bank saß, blickte jedoch zufrieden auf seine dreijährige Trainertätigkeit zurück. „Dreimal hintereinander waren wir jetzt beste deutsche Mannschaft der Liga, und dieses Jahr mussten wir sogar Meister werden, um das vor dem TV Weingarten zu sein. Und das haben wir geschafft und darauf bin ich stolz“, sagte ein zufriedener scheidender Lindauer Trainer, der der Abteilung aber weiter erhalten bleibt. Nach dem „Meistertanz“ bedankten sich die Spieler

auf besondere Art bei ihrem scheidenden Trainer. Er bekam in altbewährter Meistermanier eine Bierdusche ab, die mit großem „Hallo“ vom Lindauer Publikum bedacht wurde. Mit dem Meisterwimpel, der vom Staffelleiter überreicht wurde, feierte das Team mit seinen Fans noch ausgiebig die Meisterschaft und den damit verbundenen Aufstieg in die Bezirksliga Bodensee-Donau. Spielführer Richard Merk bedankte sich im Namen der Mannschaft bei Hans Schupp für seine geleistete Arbeit. Auch Hans Schupp ergriff bei der Meisterfeier im Foyer der Sporthalle noch einmal das Wort und bedankte sich bei seinem Team und lobte dessen Charakter. „Wenn man einen Acht-Tore-Rückstand noch in einen Sieg umwandeln kann, dann stimmt es in der Mannschaft“, so Hans Schupp mit seinem Schlusswort. „Jetzt freuen wir uns in der kommenden Saison auf Gegner wie Ulm oder Biberach und ganz besonders auf das Lokalderby gegen Langenargen“, lautete der Tenor bei den Spielern.

Jürgen Broszio/LZ-Foto: Christian Fleming

Handball

TSV-Damen halten dagegen

LINDAU (Lz) - Am letzten Heimspieltag der Saison haben die Lindauer Handballdamen den Spitzenreiter der Tabelle, den HC Lustenau, empfangen. Zwar ging das Spiel mit 18:24 verloren, aber die Mannschaft zeigte zum Abschluss der Saison noch einmal, dass sie kämpfen und dagegen halten kann.

Nachdem das Hinspiel mit einer schwachen Leistung klar verloren ging, wollte der TSV noch einmal zeigen, was sie in dieser Saison mit Trainer Flo Staudacher erarbeitet haben und zeigten eine schöne Mannschaftsleistung. Das sah allerdings zu Beginn der Partie nicht so aus. Bereits nach fünf Minuten Spielzeit stand es bereits 2:6 für die Gäste. Sie hatten keine Probleme, an der Lindauer Abwehr vorbeizukommen und kamen ungefährdet am Kreis zum Schuss. Zwar fingen sich Lindaus Damen schnell, aber der Vorsprung war die ganze erste Halbzeit nicht mehr aufzuholen. Im Angriff suchte man viel zu schnell den Abschluss, ließ sich keine Zeit, durch konsequentes Stoßen Lücken zu erarbeiten. Dadurch zog Lustenau durch Kontortore immer weiter davon. Mit einem Spielstand von 7:14 ging es in den Halbzeitpause.

Die zweite Spielhälfte startete Lindau zwar kämpferisch, aber es wollte sich der nötige Torerfolg nicht einstellen. Zwar stand die Abwehr des TSV nun sehr gut, aber im Angriff kamen nur ungefährlichen Schüsse auf das Lustenauer Tor. Dies nutzten die Gäste, um im Gegenzug die Führung weiter auszubauen. Beim Spielstand von 12:21 rappelten sich Lindaus Damen noch einmal auf und zeigten schöne Spielzüge. Am Ende der Partie stand es 18:24 für den HC Lustenau. Zwar ein verlorenes Spiel, aber die TSV-Damen zeigten, dass sie kämpfen und sich durchbeißen können.

TSV: Heidrun Plieninger, Mirjam Müller, Berta Caeiro-Baumgartner (1), Valentina Gabrisa (4), Angela Flax (1), Katrin Gründl (3), Sigrid Brög (1), Celia Caeiro, Carola Priebe (6), Nadine van der Linde, Christine Leyh (1), Lena Sattler, Anke Schneider und Julia Weichenhein (1)

Marathon im Dreiländereck

Neun Läufer trainieren für das große Ziel

BREGENZ - Sportlich, motiviert und gut drauf, so haben sich die neuen Teilnehmer des SZ-Laufteams bei der Auftaktveranstaltung in Bregenz präsentiert. Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg, der die Läufer auf ihre Marathonteilnahme vorbereitet, gab die Namen der neun angehenden Marathonis bekannt.

Von unserer Redakteurin Sandra Pohl

Sportler stecken einiges weg, auch einen unruhigen Bodensee im Rückwärtsgang. Das Team des Dreiländermarathons hatte zur Auftaktveranstaltung der Laufseminare auf das Motorschiff Bregenz geladen und 160 Interessierte waren dieser Einladung ge-



folgt. Während das Schiff über den Bodensee schipperte, holten sich die angehenden Marathonis – mit dem Rücken zur Fahrtrichtung – Tipps bei den Laufprofis.

Sportpsychologe Christian Uhl packt eine ganze Werkzeugkiste aus, die es den Teilnehmern erleichtern soll, ihr Ziel zu erreichen. „Visualisiere, wie es sein wird“, rät er den Teilnehmern beispielsweise. Wer, wenn es gut läuft, in seinem Kopf ein positives Bild abspeichert, der könne dies abrufen, wenn er in einem Tief steckt. „Das hilft und motiviert“, bestätigt Marathon-Rennleiter Günther Ernst, der den Vortrag des Sportpsychologen durch eigene Erfahrungen aus seinem Läuferleben ergänzt. Uhl rät den angehenden Marathonis außerdem, spezifische Ziele zu setzen. „Sagt Euch, ich



Motiviert und gut gelaunt schaut das neue SZ-Team dem Marathontraining entgegen (vorne von links): Wolfgang Wäger, Trainer Markus Weber und Myriam Abouid. Hinten von links stehen Wolfgang Mayer, Hartwig Ernst, Ingrid Riederer, Jürgen Mahle, Simone Breuling, Manuela Lang und Jürgen Marschall.

gehe diese Woche dreimal laufen. Das funktioniert besser, als zu sagen, diese Woche trainiere ich etwas mehr“, so Uhl.

Markus Weber, Leiter des Diagnostikzentrums Scheidegg, und Antje Peuckert vom Sportservice Vorarlberg stellen den Läufern zwei Tests vor, die ihnen bei der Gestaltung ihres Trainings helfen können. Mit Hilfe des Laktatstufentests wird die individuelle Leistungsfähigkeit ermittelt. Weber erklärt, dass bei einem Belastungs-EKG, bei dem auf dem Laufband alle drei Minuten die Geschwindigkeit erhöht wird, in regelmäßigen Abständen Blut aus dem Ohrläppchen abgenommen und der Laktatwert bestimmt.

Während der Läufer auf dem Laufband unterwegs ist, wird kontinuierlich Herzfrequenz und Blutdruck ge-

messen. Weber kann dann aus der Herzfrequenz-Laktat-Kurve erkennen, ab welchem Belastungsgrad die Übersäuerung der Muskulatur beginnt. Dieser Test dient als Grundlage, um für jeden Läufer einen auf ihn zugeschnittenen Trainingsplan zu erstellen.

Zeitungssteht fest

Antje Peuckert stellt den Kapazitätstest vor. Bei ihm wird anhand einer Dauerbelastung mit ähnlichem Vorgehen bestimmt, welches die Dauerleistungsgrenze eines Läufers ist. „So bestimmen wir, mit welcher Geschwindigkeit der Läufer den Marathon optimal absolvieren kann“, so Peuckert. Die Laufgruppe der Schwäbischen Zeitung wird den Laktatstufentest in den kommenden zwei Wochen ablegen.

Danach bekommen die SZ-Marathonis ihren eigenen Trainingsplan, damit das Abenteuer Marathon starten kann.

Im SZ-Team dabei sind: Myriam Abouid (31) aus Altshausen, Ingrid Riederer (50) aus Friedrichshafen, Jürgen Marschall (43) aus Fronreute, Wolfgang Mayer (49) aus Leutkirch, Simone Breuling (39) aus Hergensweiler, Wolfgang Wäger (31) aus Lindau, Hartwig Ernst (69) aus Langenargen, Jürgen Mahle (42) aus Ravensburg und Manuela Lang (26) aus Hergensweiler.

@ Weitere Informationen zum großen Laufevent am Bodensee finden sich im Internet: www.sparkasse-marathon.com.

Tischtennis

Zech beendet Saison mit Sieg

WITZIGHAUSEN (Lz) - Im letzten Punktspiel ist die erste Mannschaft der TSG Lindau-Zech in Witzighausen angetreten. In der Vorrunde erreichten die Zecher zu Hause nur ein Unentschieden und so wollte man diesmal unbedingt gewinnen – was auch mit 9:7 gelang

Grundstein des knappen Sieges war eine erneute Doppelumstellung bei den Zechern. Das Spitzendoppel mit Thomas Brühle/Tobias Luigart siegte ungefährdet, während am Nebentisch Daniel Ammann/Rajko Schermer unterlagen. Das Doppel der beiden Senioren in der Mannschaft Rolf Martin/Uli Kunstmann spielte nun seine ganze Erfahrung aus. Sie beherrschten ihre Gegner nach Belieben und brachten die Zecher seit langem wieder einmal mit einer 2:1-Führung in die Einzelpartien.

Dem vorderen Paarkreuz wollte an diesem Abend nicht viel gelingen. Sowohl Spitzenspieler Thomas Brühle als auch Tobias Luigart konnten dem Angriffsspiel ihrer Gegner nicht standhalten und ließen vier Punkte in Witzighausen liegen. Das mittlere Paarkreuz teilte die Punkte. Während Rolf Martin unglücklich agierte und beide Partien abgab, zeigte Daniel Ammann eine tolle Leistung. Mit seinem konsequent vorgetragenen Topspinspiel hatte er beide Gegner im Griff und konnte zwei sichere Punkte für die Zecher einfahren. Das hintere Paarkreuz präsentierte sich wieder einmal makellos. Zwar mussten Uli Kunstmann und Rajko Schermer gegen einen sehr unangenehmen Blockspieler hart kämpfen, konnten am Ende aber alle vier Begegnungen für sich entscheiden. So stand es 8:7 aus Sicht der Zecher Mannschaft.

Wieder einmal musste das Schlussspiel entscheiden. Thomas Brühle/Tobias Luigart ließen dabei aber nichts anbrennen und holten mit ihrem gekonnten Blockspiel den Schlussspiel zum 9:7-Erfolg. Mit diesem Sieg schließt die erste Mannschaft der TSG Lindau-Zech mit einem positiven Punkterhältnis von 15:13 die Saison ab. Dies stimmt nach der schwachen Vorrunde versöhnlich.