

Windstärke ohne Druck ins Derby

2. Liga: Kasseler Kegler gastieren in Sontra

KASSEL/SONTRA. Grundsätzlich können die Sportkegler der Windstärke 10 Kassel dem letzten Auftritt in der regulären Zweitliga-Serie gelassen entgegenblicken. Durch das gute Ergebnis beim 1:2 in Georgsmarienhütte, wo die Kasseler 41 Hilfspunkte holten, können sie nicht mehr auf den achten Platz zurückfallen – egal, wie das Nordhessen-Derby am Samstag ab 13 Uhr bei der SKG Sontra ausgeht.

Sollten die Fuldstädter allerdings einen der im Kegelsport seltenen Auswärtssiege verbuchen,



Andreas Niemczyk

könnten sie sich auf den sechsten Rang verbessern – und damit noch den direkten Klassenverbleib sichern. Ansonsten starten die Kasseler mit recht günstigen Aussichten in der im März beginnenden Abstiegsrunde.

„Wenn wir wieder eine so konzentrierte Leistung zeigen, ist einiges möglich“, hofft Windstärke-Kapitän Uwe Schlitzberger auf einen couragierten Auftritt. Neben Schlitzberger werden wieder Dirk Westmeier, Frank Weitze, Manfred Pagel, Ralf Bier und Andreas Niemczyk zum Einsatz kommen. Als Ersatzmann fungiert Ingo Mandelik. (bjm)

Tischtennis: Spitzenspiel für Harleshausen

KASSEL. Mit dem Heimspiel gegen Spitzenreiter TG Obertshausen steht Tischtennis-Oberligist SVH Kassel der Höhepunkt der Rückrunde (Sonntag, 14 Uhr, Sporthalle Harleshausen) bevor. Die Südhessen gaben erst zwei Punkte ab, der Aufstieg scheint ihnen nach zwei Dritteln der Saison sicher. Beim 4:9 im Hinspiel hatten die Kasseler wenig entgegenzusetzen.

Auch wenn die SVH den Ligaprimus als Außenseiter empfängt, ist die Vorfreude groß. Für das Harleshäuser Sextett ist nämlich der zweite Platz wieder in Reichweite, da der Konkurrent aus Langenselbold zuletzt überraschend Federn ließ.



Sascha Röhr

Besonderes Augenmerk kommt auf Seiten der Gäste Ex-Nationalspieler Hans-Jürgen Fischer zu, der vor wenigen Wochen souverän hessischer Einzelmeister wurde und in dieser Saison noch ungeschlagen ist. Gregor Surnin, die Nummer 2 der TG, spielt ebenfalls eine beeindruckende Runde und musste sich erst fünfmal geschlagen geben.

Gegen das mit Abstand beste vordere Paarkreuz der Oberliga müssen der zuletzt in Topform agierende Spitzenspieler Jan Urbanek und Youngster Noah Weber über sich hinauswachsen, um ein Einzel zu gewinnen möchten. Die restlichen Paarkreuzvergleiche scheinen ausgeglichen, wobei sich die SVH in der Mitte etwas ausrechnet. Neben dem zuverlässigen David Gallina ist auch Sascha Röhr wieder fit. (kj)

Archivfoto: Kasiewicz/nh

„Oase der Entspannung“

Interview mit Langstreckler Herbert Steffny über das Laufen – Vortrag in Baunatal

VON MARTIN SCHOLZ

BAUNATAL. Einer der erfolgreichsten Langstreckler Deutschlands kommt nach Baunatal. Am Freitag wird Herbert Steffny in der Stadthalle einen Motivationsvortrag zum Thema Laufen halten. Wir erreichten den 61-Jährigen vor seinem Besuch in Nordhessen auf Madeira, wo er das macht, was er immer am besten konnte: Laufen.

Mal eine Frage für Alte, Schwache und Resignierte: Wie steigt man am besten ins Laufen ein?

STEFFNY: Indem man akzeptiert, dass man vielleicht nicht mehr viel drauf hat und möglichst sanft und langsam einsteigt, damit der Körper Zeit hat, sich anzupassen. Das kann zu Beginn auch Walking oder Laufen mit Gehpausen sein. Die Fortschritte bei der Ausdauer gehen nicht von heute auf morgen, sondern über Wochen und Monate. Weltklasseläufer haben mindestens drei bis fünf Jahre Lauftraining hinter sich.

Wie überwindet man den inneren Schweinehund?

STEFFNY: Indem man die Late tiefer legt. Laufen ist eben keine Qual, sondern, wenn man es nur langsam genug im grünen Bereich betreibt, genau das Gegenteil, nämlich eine Oase der Entspannung, bei der man prima Gedanken sortiert und Stress abbaut. Leider laufen viele zu schnell und haben Schwellenangst, die



Auf Siegfür: Herbert Steffny gewinnt den Frankfurter Marathon 1991 in 2:13:45 Stunden.

Foto: dpa

Laufschuhe anzuziehen, weil es stressig-anstrengend werden wird. Das ist ein Fehler.

Wie fokussiert man ein Ziel (eine Wunschzeit) am besten?

STEFFNY: Das Ziel muss wie im Projektmanagement anspruchsvoll, aber erreichbar sein. Dann ist es reizvoll. Wenn man es geschenkt bekommt, ist es langweilig. Alles was man sich mühsam und geduldig erarbeitet hat, schafft Selbstbewusstsein und Befriedigung. Das Ziel erreicht man am besten, indem man das Projekt beispielsweise in Teilaufgaben und Zwischenziele unterteilt, beispielsweise: erst mal Laufen lernen, dann einen ersten Wettkampf mitlau-

fen, dann Hochrechnen was bei einem Halbmarathon als Zielzeit drin wäre.

Stimmt das mit der Pasta vor dem langen Lauf?

STEFFNY: Das ist so ein Ritual, das den Sponsoren und Veranstaltern entgegen kommt. Ernährung physiologisch wäre ein Gemüseintopf mit Kartoffeln viel wertvoller. In meinen Büchern empfehle ich dazu ein Rezept namens „Power-Carboloadung“. Da sind viele Kohlenhydrate für den Muskelglykogen Speicher, aber sehr viel mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente als beim Pastafuttern drin. Den Veranstalter ist das zu aufwändig und teuer.

Was war ihr größter Erfolg?

STEFFNY: Der Durchbruch als Profi gelang mir 1984 beim New York City Marathon, wo ich als Dritter ein Rekordpreisgeld für deutsche Leichtathleten verdiente. Danach konnte ich es mir leisten, ernsthaft weiterzutrainieren. Die Folge war unter anderem die Bronzemedaille bei der EM 1986 in Stuttgart zusammen mit dem Kasseler Ralf Salzmann, der mir als Vierter alles abforderte. Zudem gewann ich dreimal den Frankfurt Marathon.

Wie war das damals in New York als Sie Dritter wurden?

STEFFNY: Geil! Ich lief meinen ersten internationalen Marathon bei den bis heute wärmsten Bedingungen bei dieser Veranstaltung. Eigentlich wollte ich was lernen. Ich hatte als Naturwissenschaftler am Start ein Thermo- und Hygrometer dabei und wusste, dass es bis 24 Grad warm und sehr feucht werden würde. Also lief ich vorsichtiger an, war bei der Hälfte auf Platz dreißig und dann räumte ich von hinten mächtig auf.

Kann man lebenslang fit bleiben?

STEFFNY: Sicherlich geben die Gene das teilweise vor, aber es hängt auch entscheidend davon ab, was man mit seinem Körper anstellt. Nichtstun ist das Schlimmste. Die meisten haben Rückenprobleme vom Rumsitzen. Bewegungsmangel ist die größte Herausforderung für das Gesundheitswesen.

Zur Person

Herbert Steffny (61), geboren am 5. September 1953 ist Diplom-Biologe und 16-facher Deutscher Meister in Langstreckendisziplinen. Seine Marathon-Bestzeit



liegt bei 2:11,17 Stunden. 1986 gewann Steffny die Bronzemedaille bei der EM in Stuttgart. Er ist heute Lauftrainer, Seminarveranstalter und Bestseller-Laufbuchautor (Gesamtauflage 1 Million Bücher in fünf verschiedenen Sprachen) und lebt in Titisee-Neustadt im Südschwarzwald. Er hat zwei Kinder (24 und 22 Jahre).

Im Fokus

Lia Mosenhauer

Lia Mosenhauer, Badminton-Talent des TSV Vellmar, qualifizierte sich dank hervorragender Ergebnisse in den letzten Monaten für das erste German-Masters-Finale der Altersklasse U11 am Wochenende in Mülheim. Die Elfjährige tritt dort sowohl im Einzel als auch – mit Partnerin Sarah Bertuleit vom rheinland-pfälzischen TuS Bad Marienberg – im Doppel an.

Mosenhauer, die mehrmals den Viktor-Junior-Cup gewann, wurde von U13-Nationaltrainer Dirk Nötzel bereits ins Team Deutschland berufen. Mit der Mannschaft der Vellmarer Ahnatschule, wo sie die Sportklasse besucht, steht sie im Finale des Landesentscheids. Lia wetteifert mit ihrem älteren Bruder Jan, ebenfalls ein erfolgreicher Badminton-Spieler.

Obwohl Mosenhauer beim letzten Qualifikationsturnier zum Masters eine starke Auslösung erwischt hatte, kämpfte sie sich ohne Satzverlust durch die Gruppenphase. Erst die spätere Siegerin Göhlich verhinderte im Viertelfinale den Sprung auf das Siegerpodest. Mosenhauer wehrte sich vehement und beendete die Konkurrenz mit einem beachtlichen fünften Platz.

Im Doppel gewannen sie und Bertuleit alle fünf Vorrundenspiele. Im Halbfinale hatten die favorisierten Weissenborn/Kanschik dem aggressiven Spiel der beiden nur wenig entgegenzusetzen. Im Finale verwandelte die Vellmarerin gleich den ersten Matchball mit einem knallharten Smash. (red)



Startet beim German Masters: Lia Mosenhauer.

Foto: privat/nh

HINTERGRUND

Hier gibt es die Karten

Das Foyer der Stadthalle ist ab 19 Uhr geöffnet. Der Vortrag mit Herbert Steffny beginnt um 20 Uhr. Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf in der KSV Sportwelt (Altenritter Straße 37, Baunatal), per Vorbestellung (Tel. 0561/570599-0, info@ksv-baunatal.de) oder an der Abendkasse zum Preis von 10 Euro (Mitglieder KSV 5 Euro). Infos: www.ksv-baunatal.de, www.facebook.com/ksvbaunatal

Der Fragebogen

Basketballerin Verena Zahn

Was Sportler leisten, darüber berichten wir an dieser Stelle stets ausführlich. In unserem Fragebogen wollen wir mehr wissen. Heute ist Basketballerin Verena Zahn vom TSV Vellmar an der Reihe.

1. Welchen großen Triumph hätten Sie als Sportler gern selbst erlebt?

VERENA ZAHN: Mit 14 oder 15 Jahren hätte ich gern bei Olympia im Siebenkampf teilgenommen. Zudem wäre ich in den letzten Jahren gern Oberligameister mit dem TSV Vellmar geworden und in die Regionalliga aufgestiegen.

2. Mit welchen zwei Prominenten wären Sie gern unter den letzten drei Bewerbern um die Dschungelcamp-Krone?

ZAHN: Mit George R.R. Martin, um ihm das Ende seiner Buchreihe „Das Lied von Eis und Feuer“ zu entlocken, und mit Basti-

an Pastewka, weil der – glaube ich – wirklich lustig ist.

3. Wenn Sie Angela Merkel wären: Was würden Sie als Erstes auf den Weg bringen?

ZAHN: Ich würde mehr Geld in die Bildungspolitik stecken, um mehr Lehrer und Sozialarbeiter in den Schulen einzustellen, sowie kleinere Klassen bilden, um Kinder aus anderen Ländern besser integrieren zu können.

4. Sie haben einen Privatjet für 24 Stunden. Wohin würden Sie spontan fliegen?

ZAHN: Nach Island, um mir dort das Nordlicht anzuschauen.

5. Ein Japaner möchte von Ihnen gern wissen, was das Besondere an Nordhessen ist. Was sagen Sie ihm?

ZAHN: Schau dir die Löwenburg im Bergpark an und mach einen Spaziergang durch die

Aue. Geh abends gemütlich ein Bier im Irish Pub oder im Lohmanns trinken.

6. Sie dürfen eine SMS von den Papst schreiben. Wie sähe die aus?

ZAHN: Warum will man Papst werden?

7. Welche drei Apps sind für Sie unverzichtbar?

ZAHN: DBB-App, WhatsApp und Quizduell.

8. Was finden Sie an Ihrem Sport faszinierend?

ZAHN: Der Mannschaftszusammenhalt. Außerdem ist es so ein schneller und dynamischer Sport, indem es oft aufgrund der vielen Körbe bis zum Ende spannend ist.

9. Welche Frage hätten Sie gern beantwortet, die hier aber dummerweise nicht gestellt worden ist?

ZAHN: Welche Mannschaft ist

die coolste und lustigste in der Oberliga?

10. Wie sehen Sie sich selbst? Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort per Selfie.



Verena Zahn

• Verena Zahn im Steckbrief: Alter: 32 Wohnort: Göttingen Beruf: Lehrerin Privat: ledig, keine Kinder

Auedamm steht unter Zugzwang

KASSEL. Am Samstag empfangen die Damen der Kasseler Sportvereinigung Auedamm in der Tischtennis-Regionalliga die DJK Blau-Weiß Münster (18.30 Uhr, Turnhalle der Jacob Grimm Schule).

Der letztjährige Zweitligist aus Südhessen ist derzeit Fünfter, hat jedoch einen Verlustpunkt weniger als das KSV-Quartett. Nach der nicht einkalkulierten Niederlage gegen den Tabellenletzten TTSV Schloß Holte-Sende stehen die Gastgeberinnen unter Zugzwang, wollen sie den dritten Platz behaupten. In der Vorrunde gewannen sie nach hartem Kampf 8:5.

Nach überstandener Krankheit werden Katharina Morbitzer und Tabea Heidelberg ins Team zurückkehren und gleich vor eine harte Probe gestellt. An Spitzenposition der Gäste wartet mit der mehrfachen Hessenmeisterin Lena Krapf eine schwer zu schlagende Gegnerin. (mr)