



Wichtig für das Intervalltraining ist ein gutes Aufwärmprogramm mit einigen kurzen Lauf-ABC-Übungen und dynamischen Kraft- und Schnellkeitsübungen um den Körper optimal auf die bevorstehende Belastung einzustellen.

FOTO: SUSI DONNER

Leistungszentrum hat neue sportliche Führung

FRIEDRICHSHAFEN (tms) - Das MTU-Leistungszentrum Friedrichshafen für talentierte Jugendfußballer hat seit 1. Juli wieder ein neues Gesicht - oder besser gesagt: gleich zwei. Denn mit Roland Bernhard und Boban Savic ist der VfB Friedrichshafen auf der Suche nach einem Nachfolger des bisherigen Leiters, Ewald Schmid, fündig geworden. Roland Bernhard und Boban Savic waren als aktive Spieler in der 2. Liga (SC Freiburg) beziehungsweise in der 3. Liga (SC Pfullendorf) tätig und betreuten in den vergangenen Jahren als Trainer diverse Verbands-, Landes- und Bezirksligateams. Aber nicht nur die Trainer sind neu, sondern auch die Homepage (www.mtu-leistungszentrum.de), unter der sich das MTU-Leistungszentrum ab sofort präsentiert.

Im MTU-Leistungszentrum soll jungen Talenten aus der Stadt oder dem Umland mit Unterstützung der Tognum-Tochtergesellschaft MTU Friedrichshafen sowie der Stadt Friedrichshafen die bestmögliche Förderung auf und abseits des Fußballplatzes angeboten werden. Das heißt, dass den jungen Nachwuchskickern neben den wöchentlichen Einheiten im Heimatverein eine zusätzliche Trainings- und Weiterbildungschance im Leistungszentrum ermöglicht wird. Die Einheiten finden dabei auf dem VfB-Gelände oder auf den Plätzen der benachbarten Vereine statt. Die erfolgreiche Kooperation besteht seit 2005.

Weitere Informationen zum MTU-Leistungszentrum gibt's im Internet unter www.mtu-leistungszentrum.de



Der ehemalige Zweitligaspieler Roland Bernhard trainiert ...



... gemeinsam mit Boban Savic den Nachwuchs. FOTOS: PR

Das Intervalltraining sorgt für Geschwindigkeit

Über die Hälfte der Trainingszeit ist geschafft - noch 73 Tage bis Bodensee-Marathon am 6. Oktober

FRIEDRICHSHAFEN (sd) - Über mangelnden Sonnenschein und kühles Wetter beim Training können die angehenden Marathonläufer der Schwäbischen Zeitung-Laufgruppe endlich nicht mehr klagen. Nachdem sie im Frühling und im Frühsommer oft die Zähne zusammenbeißen mussten und trotz Sauwetter ihre Einheiten absolvierten, schwitzen sie inzwischen schon beim Schuhe zubinden. Auch eine Herausforderung. Bei hochsommerlichen Temperaturen trafen sie sich also im Stadion, um ein intensives Bahntraining zu absolvieren. Hauptinhalt der Trainingseinheit war dabei ein Intervalltraining, das für Geschwindigkeit sorgen soll. Intervalltraining bedeutet, dass Belastungs- und Erholungsphasen systematisch abwechseln.

Der Körper muss sich ständig an die Anforderung der periodischen Tempowechsel anpassen und leidet teilweise auch unter Sauerstoffnot.

Dies löst eine Stress-Situation aus. Der Körper versucht, seinen Stoffwechsel in allen Bereichen zu optimieren und lernt, sich schnell an ein erhöhtes Tempo anzupassen, sich schnell wieder zu erholen und das im Blut angereicherte Laktat abzubauen.

Es macht Spaß

„Mit dieser Trainingsart entwickeln wir in erster Linie unser Tempo für die unteren Distanzen bis zehn Kilometer. Aber auch für ein Halbmarathon- und Marathontraining mit gewissen Ambitionen bringt ein Intervalltraining die nötige Schnelligkeit, bringt Abwechslung ins Training und macht dazu in der Gruppe absolviert auch noch Spaß“, sagt Lauftrainer Harald Baumgärtner von der Laufdimension Bodensee.

Solche „harten“ Einheiten sollte man aber erst nach einem fundierten Grundlagentraining absolvieren und auch allgemein nur sparsam einsetzen.

Dabei gelte die Faustregel, dass ein intensives Intervalltraining im Gesamttrainingsaufwand nur etwa zehn bis 15 Prozent ausmachen sollte. Soweit die Theorie. Für die Marathon-Laufgruppe sah das Training folgendermaßen aus: zehnmal 400 Meter mit jeweils zwei Minuten Trab- oder Gehpausen. Was sich so einfach anhört, ist wahre Knochenarbeit und geht gewaltig an die Kondition.

Aber die Teilnehmer absolvierten diese Roskur hochmotiviert und ohne Murren und wurden dafür sehr von ihrem Lauftrainer gelobt. „Wichtig für das Intervalltraining ist ein gutes Aufwärmprogramm mit einigen kurzen Lauf-ABC-Übungen und dynamischen Kraft- und Schnellkeitsübungen, um den Körper optimal auf die bevorstehende Belastung einzustellen“, meint Baumgärtner.

Bei der Gelegenheit des gemeinsamen Trainings auf der Bahn probten

die Teilnehmer auch noch das richtige Trinken im Laufschrift. Denn man darf nicht unterschätzen, wie sehr ein Marathonläufer durch eine falsche Trinkpause aus dem Rhythmus kommen kann.

Wichtige Tipps

Dazu gab Harald Baumgärtner den Teilnehmern wichtige Informationen und Tipps über die Reihenfolge der Getränkeauswahl im Bereich einer Versorgungsstation beim Sparkasse Marathon sowie das optimale Greifen und Knicken eines Trinkbechers. „Das machen wir, damit sich ein kleiner Schnabel bildet und möglichst viel im Mund und nicht im Gesicht oder auf dem T-Shirt landet“, erklärt er.

Und tatsächlich stellten die Marathonis fest, dass sich das viel einfacher anhört, als es getan ist. Und ihnen wurde klar: „Auch das Trinken müssen wir noch üben.“ Und hier

noch ein motivationsaufbauendes Resümee nachdem über die Hälfte der Trainingszeit bereits geschafft ist: „Wir Trainer der Laufdimension Bodensee sind uns einig, dass die Teilnehmer der drei Laufgruppen der Schwäbischen und Lindauer Zeitung in den letzten vier Monaten ihr Grundlagentraining erfolgreich und fleißig absolviert haben. Sie können ihr neu erworbenes Wissen jetzt mithilfe ihrer monatlich erstellten Trainingspläne professionell weiterführen und erfolgreich umsetzen, um in zweieinhalb Monaten topfit an den Start des Sparkasse-Marathons der 3. Liga am Bodensee zu gehen.“ Und ja, es sind tatsächlich nur noch 73 Tage bis zum 6. Oktober.

Auch Läufer aus Friedrichshafen bereiten sich auf den Marathon am 6. Oktober vor. Die Schwäbische Zeitung begleitet sie.



Trotz hoher Temperaturen kämpft der Fußball-Nachwuchs um jeden Ball.

FOTO: GKR

SVK spielt gegen Olympia

Kehlen ist im WFV-Pokal Außenseiter

KEHLEN (jk) - Der Fußball-Landesligist SV Kehlen tritt im WFV-Pokal beim Ligakonkurrenten FV Olympia Laupheim an. Das Spiel wird heute, um 17 Uhr, im Laupheimer Ortsteil Sulmetingen ausgetragen. Niemand geringerer als der Landesliga-Favorit Laupheim ist der erste ernsthafte Prüfstein in der Vorbereitung des SV Kehlen auf die neue Runde. Die Gastgeber belegten in der vergangenen Saison den zweiten Platz, scheiterten in der Aufstiegsrelegation unglücklich und haben für diese Saison ihre

Ambitionen deutlich formuliert: der Wiederaufstieg in die Verbandsliga soll es sein.

Mit Michael Wiest (vom SV Reinstetten) und Steffen Reichl (TSV Regglisweiler) verpflichtete Olympia zwei Topstürmer. Als dritter Neuzugang stößt Mittelfeldspieler Vitali Lasarev hinzu, der vor seinem Studium bereits für Laupheim spielte. Insgesamt dürfte der Kader von Olympia-Trainer Thomas Lemke damit noch stärker bestückt sein als in der vergangenen Saison.

Nachwuchskicker haben großen Spaß

Drei Tage Fußball „pur“ gibt es auf dem Sportgelände Schnetzenhausen

SCHNETZENHAUSEN (bm) - Bereits zum siebten Mal hat die SGM Fischbach/Schnetzenhausen ein 3-tägiges Junioren-Fußball-Turnier mit insgesamt 68 Mannschaften veranstaltet. Die Organisatoren um Klaus Eichhorn haben es wieder einmal geschafft, für die vielen Jugendlichen, Trainer, Betreuer, Eltern und Zuschauer ein unvergessliches Turnier zu organisieren.

Nachdem es 2012 mächtige Witterturbulenzen gab, zeigte sich die Sonne an diesen drei Tagen in ihrer vollen Pracht. Die vielen Übernachtungsgäste waren froh darüber. Wieder waren zahlreiche Mannschaften aus der weiteren Region angereist (bis Heilbronn). Ein besonderer Dank gilt dem Klinikum Friedrichshafen, das bereits zum dritten Mal das Turnier unterstützte. Auch die zahlrei-

chen T-Shirts (jeder Teilnehmer bekam eines mit nach Hause) wurden vom Klinikum FN gesponsort.

9-Meter-Schießen

Der Modus in den einzelnen Turnieren sah jeweils eine Vorrunde, Viertelfinal- und Halbfinalrunde und alle Platzierungsspiele vor. Am zweiten Tag mussten aufgrund einer längeren Unterbrechung einige Platzierungen durch 9-Meter-Schießen ermittelt werden.

Das Sportwochenende im Zeichen von wuselnden Jugendlichen, mitfiebernden Eltern und guter Organisation ging nach den Siegerehrungen mit vielen glücklichen Gesichtern von Jugendlichen, Eltern und den Organisatoren zu Ende. Es hat sich wieder einmal gezeigt, dass ein Jugendturnierwochenende in dieser Kategorie nur

mit viel Engagement und ehrenamtlicher Leidenschaft bewältigt werden kann.

Die Endergebnisse im Einzelnen (jeweils die ersten Drei): G-Junioren (U7): 1. SG Fischbach/Schnetzenhausen 1, 2. FC Friedrichshafen, 3. TSV Meckenbeuren; F-Junioren (U8): 1. TSV Eriskirch, 2. SpVgg Freudenstadt, 3. SV Weingarten; F-Junioren (U9): 1. FV Langenargen, 2. FV Schelklingen-Hausen, 3. SpVgg Freudenstadt; E-Junioren (U10): 1. SV Kehlen, 2. TSG Ailingen, 3. SG Aulendorf; E-Junioren (U11): 1. SpVgg Freudenstadt, 2. SV Horgenzell, 3. TSV Tettang; D-Junioren (U13): 1. TSG Ailingen 1, 2. SGM Fischbach/Schnetzenhausen 1, 3. SV Kehlen.

ANZEIGE



Gänsehaut.

In bestimmten Fahrzeugklassen ein echtes Privileg.

Die neuen Panamera Modelle.

Ab sofort bei uns im Porsche Zentrum Oberschwaben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



PORSCHE

Porsche Zentrum Oberschwaben

P.Z. Oberschwaben Sportwagen
Handelsgesellschaft mbH
Hähnlehofstraße 1 · 88250 Weingarten
Tel.: +49 (0) 7 51 / 5 60 44 - 9 11 · Fax: - 9 59
www.porsche-oberschwaben.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km): kombiniert 10,7-6,3; CO₂-Emissionen: 249-166 g/km;
Panamera S E-Hybrid: Kraftstoffverbrauch (in l/100 km) kombiniert: 3,1; CO₂-Emissionen: 71 g/km; Stromverbrauch: kombiniert 16,2 kWh/100 km