

Haisterkirch kämpft ab Mittwoch um die Landesliga

WANGEN (tk) - Vielerorts wird in der Fußballszene seit dem vergangenen Wochenende, dem Abschluss der Saison 2012/2013, der Aufstieg gefeiert, der Abstieg betrauert oder der Klassenerhalt analysiert. Doch längst noch nicht alle Amateurfußball-Mannschaften aus dem wfv-Bezirk Bodensee sind bereits in der Sommerpause.

Für den FV Ravensburg geht es am Mittwoch, 12. Juni, zu Hause und am Sonntag, 16. Juni, auswärts gegen den SV Schwetzingen um den Aufstieg in die Oberliga. Der SV Haisterkirch kämpft derweil ab Mittwoch um den Aufstieg in die Landesliga, Staffel IV.

Die erste Hürde für den SV Haisterkirch heißt SV Bad Buchau. Der Bezirksligist wurde hinter dem SC Ostrach Tabellenzweiter in der Donaustaffel. Die Partie des SV Bad Buchau gegen den SV Haisterkirch wird am Mittwoch, 12. Juni, um 18 Uhr auf dem Sportplatz des FV Altshausen ausgetragen. Der Sieger dieser Begegnung trifft in der zweiten Relegationsrunde auf den Gewinner der Partie TSV Strassberg-TSG Achstetten. Wer wiederum dieses Spiel gewinnt, zieht ins Relegationsfinale gegen den Landesligisten SV Birkenhard.

In der Relegation zur Bezirksliga Bodensee stehen sich zunächst der SV Maierhöfen-Grünenbach und der SV Reute gegenüber. Gespielt wird am Freitag, 14. Juni, um 18 Uhr in Bad Wurzach. Der Sieger dieser Partie trifft am Dienstag, 18. Juni, um 18 Uhr in Vogt auf den VfL Brochenzell. Im Relegationsfinale wartet dann der FC Isny. Dieses entscheidende Spiel ist am Samstag, 22. Juni, um 17 Uhr entweder in Leutkirch oder in Neuravensburg (nur dann, wenn der Finalgegner VfL Brochenzell ist).

In der Relegation zur Kreisliga A trifft der SV Wolpertswende am Mittwoch, 19. Juni, um 18 Uhr in Aulendorf auf den SC Michelwinnaden. Die Partie TSV Eriskirch-Türk SV Wangen ist am Samstag, 15. Juni, um 17 Uhr in Neukirch. Der jeweilige Sieger dieser beiden Begegnungen steigt in die Kreisliga A auf. In der Relegation zur A III trifft zunächst die SG Kisllegg II auf den TSV Wohmbrechts (Sonntag, 16. Juni, Beginn um 15 Uhr in Ratzenried). Der Sieger bestreitet am Donnerstag, 20. Juni, um 18 Uhr in Herlazhofen das Finale gegen den SV Aichstetten.



LINDAU (kk) - Der Münchner Mountainbiker Max Holz vom Lindauer „Team black tusk Racing by to Motion“ ist am Wochenende, trotz ungünstiger Ausgangsposition, ganz nach vorn gekommen und sicherte sich nach einer taktisch hervorragenden Leistung den Titel. Trotz anders klingender Witterungsprognosen erwartete das Teilnehmerfeld bestes Mountainbike-Wetter alle Fahrer der bayerischen Meisterschaften in Pegnitz.

Doch so trocken das Wetter von oben her war, so matschig war der Untergrund. Das erwies sich als Vorteil für die technisch versierteren Fahrer, zu denen auch Holz zählt. Nicht nur aus diesem Grund waren seine Erwartungen sehr hoch: „Mein klares Ziel war es, den Titel zu holen“, zeigte sich der Münchner Mountainbiker überzeugt.

Der Startschuss für das Rennen fiel ungewöhnlich spät: Erst um 15.30 Uhr wurden die Biker der Elite-Klasse auf die insgesamt sechs Runden geschickt. Zusätzlich mussten die Teilnehmer noch eine Start-loop-Runde absolvieren, die zu Beginn das Feld auseinanderziehen sollte, bevor es auf die eigentliche Strecke ging. Diese hatte es mit jeweils 3,5 Kilometern und 160 Höhenmetern durchaus in sich.

Max Holz hatte mit einem Startplatz im hinteren Teil des 60 Mann starken Feldes eine ungünstige Ausgangsposition. „Es hat eine ganze Runde gedauert, bis ich mich nach vorn gekämpft hatte“, berichtet er. Diese Aufholjagd kostete ihn, auch wegen des schlammigen Untergrundes, viel Kraft, weshalb er in

Lindauer Rennstall stellt Titelträger

Max Holz ist bayerischer Mountainbike-Meister



Landet ganz oben auf dem Treppchen: Max Holz (Mitte).

FOTO: PRIVAT

der zweiten Runde etwas vom Gas gehen musste. Im dritten Umlauf hatte er sich jedoch wieder weitestgehend erholt und konnte sich mit

seinem Konkurrenten Lysander Kiesel vom restlichen Feld absetzen. Bis zum abschließenden Anstieg bildeten sie das Führungsduo, ehe

Holz noch einmal alles gab und die entscheidende Attacke setzten konnte, die ihm letzten Endes den Titel bescherte. „Mein nächstes gro-

ßes Ziel ist jetzt die deutsche Meisterschaft Mitte Juli“, sagt Max Holz nach dem Rennen glücklich und kampfeslustig.

Teilnehmer bereiten sich auf größere Distanzen vor

Beim gemeinsamen Seminartag der Laufteams aus Lindau, Friedrichshafen und Biberach dreht sich alles um den langen Lauf

LINDAU (lz) - Seit gut zwei Monaten trainieren die 32 Läuferinnen und Läufer vom Laufteam der Schwäbischen Zeitung aus Lindau, Friedrichshafen und Biberach mit dem Betreuungsteam der Laufdimension Bodensee - und das streng nach den Trainingsplänen. Allmählich gewöhnen sie sich auch an längere Belastungen, die je nach Zieldistanz (Halbmarathon/Marathon) zu guter Letzt im Bereich von zwei bis gut drei Stunden betragen werden. Da das Laufen in der Gruppe ein zusätzlicher Motivationskick ist, trafen sich vergangenes Wochenende ein gutes Dutzend der Teilnehmer für einen langen, langsamen Lauf „lalala“ beim Lindauer Strandbad Eichwald und absolvierten in kleinen Gruppen einen Lauf über zwei Stunden, der sie nach Bregenz und wieder zurück führen sollte.

„Diese langen Läufe sind die effektivste Möglichkeit, die Muskel-

ausdauer zu trainieren - also die Fähigkeit der Muskeln zu schulen, über einen langen Zeitraum submaximal zu kontrahieren. Der lange Lauf trainiert zusätzlich die Glykogen- und vor allem die Fettverbrennung“, erklärt Trainer Harald Baumgärtner.

Für die Marathon-Anwärter bedeutet das, dass sie in den kommenden Monaten bei ihren langen Laufdistanzen zwischen 25 und 30 Kilometer bewältigen werden. Und da gewöhnen sie sich optimaler Weise und langsam an die größere Belastung für ihren Körper.

Die Halbmarathon-Anwärter müssen jedoch nicht so lange Läufe machen, für sie genügt in der Vorbereitung eine Streckenlänge von 15 bis 19 Kilometer. Damit schaffen sich die Teilnehmer eine sehr gute Basis, um in ungefähr vier Monaten in Lindau beim Start des Sparkasse-Marathons optimal gerüstet an den Start zu gehen.



Bei schönem Wetter treffen sich die Mitglieder des Laufteams, um gemeinsam eine lange Laufeinheit zu absolvieren.

FOTO: PRIVAT

In gut einem Monat werden zunehmende, intensive Trainingseinheiten ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Dafür steht bereits in gut vier Wochen das nächste Treffen an, bei dem es darum geht, Tempo aufzunehmen.

Das gelingt am besten auf der Basis einer guten Ausdauerleistung, die sich die Teilnehmer bis dahin mit langsamen langen Läufen erarbeitet haben.



„Jetzt muss nur noch das Wetter mitmachen“

Tour de Barock startet am 28. Juli - Move-Teilnehmer fahren mit

Von Simone Dürrmuth

RAVENSBURG - Auf Hobbyradler kommt in einigen Wochen eine große Herausforderung zu: die Tour de Barock. Auf fünf Strecken zwischen 25 und 210 Kilometern findet jeder seine persönliche Herausforderung.

Auch viele Teilnehmer des Rennrad-Projekts Move, das von der Schwäbischen Zeitung und dem Rennrad-Profi Uwe Peschel ins Leben gerufen wurde, fahren bei der Tour mit. „Wegen der ganzen Move-Trikots ist dann der Startplatz immer ganz blau“, erzählt Organisator Klaus Gretzinger.

In diesem Jahr findet die Tour de Barock bereits zum 20. Mal statt - und bietet eine Neuerung: Neben den fünf Radtouren (siehe Grafik) gibt es noch ein Mountainbike-Rennen und eine GPS-Orientierungsrallye. Für diese Mountainbike-Strecken können sich Interessierte bis Freitag, 12. Juli, online anmelden.

Oder noch am Starttag, Samstag, 27. Juli, ab 10 Uhr.

Für die Move-Teilnehmer ist die Teilnahme an der Tour de Barock auch ein Austesten der eigenen Grenzen. Im Vorfeld erklärt Andreas Lederle, der in Tettngang eine Move-Gruppe trainiert: „Wer drei Monate bei Move mitgemacht hat, der schafft die 93-Kilometer-Tour bei der Tour de Barock.“ 93 Kilometer, das ist die Länge der Schwäbische-Zeitung-Trophy (in der Karte hellblau). Angeboten werden aber auch 166 Kilometer (Sport-Trophy, in der Karte rot) und 210 Kilometer (Vaude-Oberschwaben-Radmarathon, in der Karte grün). Eine sportliche Herausforderung für geübte Rennradfahrer.

Für jeden die passende Strecke

Doch auch für Familien und untrainierte Radfahrer gibt es Strecken: Die Opus-DC-Trophy (orange) hat 41 Kilometer und die Familien-Trophy (grün) 25 Kilometer. „Es geht nicht um die Zeit, wir fahren aus Spaß an der Freude“, beschreibt Gretzinger das Ziel der Tour de Barock. Und wenn auch die kurzen Strecken noch zu anstrengend sind, der kann in die-

sem Jahr erstmals E-Bikes oder Pedelecs für die beiden kürzeren Strecken

ausleihen.

Jetzt muss nur noch das Wetter mitmachen. „Vor allem trocken sollte es sein“, wünscht sich Gretzinger. Die Temperaturen seien hingegen zweitrangig: „Wenn es sehr warm wird, kann man früher losfahren und ist vor der größten Hitze im Ziel“, so Gretzinger. Getränke und kleine Snacks gibt es übrigens an der Strecke, sodass keiner hungrig oder durstig die Tour de Barock fahren muss.



GRAFIK: VERANSTALTER

ANZEIGE

Abonnenten haben's besser.

Tour de Barock
Bad Schussenried
27. + 28. Juli 2013

Tour de Barock
27. Juli 2013 in Bad Schussenried
Mountainbike Rallye und Rennen

28. Juli 2013 in Bad Schussenried
VAUDE Oberschwabenradmarathon 210 km
Sport Trophy 166 km
Schwäbische Zeitung Trophy 93 km
OPUS DC Trophy 41 km
Familien Trophy 25 km

Anmeldung und Infos unter:
www.tour-de-barock.de

Sparen mit der AboKarte bei der Anmeldung:
5,-€ beim VAUDE Oberschwabenradmarathon
3,-€ bei der Sport- und Schwäbische Zeitung Trophy
2,-€ bei der OPUS DC Trophy

Schwäbische Zeitung
INFO Südfinder