

Franzi Bossow kehrt zurück zum Laufen

Bielefeld (WB). Franzi und Chris Bossow vom Bielefelder Active Sportshop bieten erneut das Trainingsseminar »Mein Bester Hermann« an. Die Anmeldefrist läuft noch. Vom absoluten Neueinsteiger bis hin zum ambitionierten Laufenthusiasten kommen Läufer, die im April 2018 den Hermannslauf unter die Füße nehmen wollen, auf ihre Kosten. Trainingspläne für alle Leistungsgruppen, gemeinsame lange Trainingsläufe alle 14 Tage, Vorträge über richtige Ernährung, Workshops mit speziellen Kraftübungen für zu Hause, Bahntraining ab Anfang März, Busfahrten und vieles mehr bieten die Bossows samt ihrem erfahrenen Trainerteam an.

Das Sportlerehepaar ist dabei vielleicht noch motivierter als in den vergangenen Jahren. Denn nachdem Franzi Bossow 2017 erstmals als Profi bei den Triathleten am Start war, zieht es die beiden nun zurück zu ihren Laufwurzeln. Der Hermannslauf 2018 wird anvisiert, Triathlon fortan nur noch als sportliches Beiwerk betrachtet. »Vielleicht sind wir im Sommer mal bei kleineren Triathlons am Start, aber in erster Linie will ich wieder laufen«, so Franzi Bossow. »Ich freue mich schon total auf das Hermannslauf-Seminar und die vielen Leute, denen wir beim Training helfen können.«

Wer Lust auf die fast sechsmo-natige Vorbereitung mit der ehemaligen Hermannslauf-Siegerin hat, sollte sich umgehend unter www.active-sportshop.de online anmelden oder im Laden am Niederwall 6 vorbeischaun.



Franzi Bossow hat ihr Profidasein als Triathletin beendet. Laufen hat jetzt Vorrang.



Voll im Titelrennen: Der MCH Sennestadt (links mit Hakan Erdem) und die Black Panthers Bielefeld (mit Kapitän Yousef Hasan) haben noch beste Chancen auf die Meisterschaft. Foto: Peter Unger

7:5 im Derby markiert einen Wendepunkt

Bielefelder Futsalteams sind zur Halbserie zufrieden

Von Henrik Wittenborn

Bielefeld (WB). Nur ein Punkt trennt die Black Panthers und den MCH Sennestadt nach der Hinrunde in der Futsalliga West. Beide sind bei der Verfolgung von Spitzenreiter Köln also noch voll im Rennen. Zum Wendepunkt der Saison wurde ausgerechnet das Derby – und zwar für den MCH und die Black Panthers.

BLACK PANTHERS BIELEFELD

Null Punkte, 2:18 Tore – schlimmer hätte der Saisonstart für die Black Panthers im September nicht laufen können. »Da habe ich mir schon meine Gedanken gemacht«, sagt Trainer Goran Novakovic. Seine Sorgen sind mittlerweile allerdings längst verfliegen. Mit dem 7:5-Streich im Bielefelder Derby gegen den MCH starteten die Black Panthers im Anschluss eine Siegesserie, die bis zum Hinrundenabschluss bis auf sieben Erfolge nacheinander ausgebaut wurde. »Wäre das Derby damals

gegen uns ausgegangen, hätte es auch in die komplett andere Richtung gehen können«, weiß Novakovic. Auch die Erklärung für den schwachen Start ist mittlerweile gefunden: »Wir haben den Futsal nach Saisonende im März in den Schrank gepackt und konnten ihn erst im September wieder auspacken«, sagt Novakovic mit Blick auf die nach wie vor fehlenden Trainingsmöglichkeiten.

Ob sein Team trotzdem noch eine Rolle im Meisterschaftskampf einnehmen kann, entscheidet sich wohl noch in diesem Jahr: An diesem Wochenende geht es zu Spitzenreiter Köln, dann kommt der Vierte aus Schwerte.

MCH SENNESTADT

Gerade das Duell zwischen den Black Panthers und den Kölner Futsal Panthers wird man auch im Lager des MCH genau im Blick haben. Mit Schützenhilfe des Stadtrivalen sowie einem eigenen Sieg über Fortuna Düsseldorf (Hinspiel 5:5) könnte das Team von Sebas-

tian Rauch die Tabellenspitze übernehmen – und wäre wieder dort angekommen, wo der MCH die vergangene Saison beendet hatte. Die Erwartungshaltung an sein Team ist laut Rauch deshalb aber nicht gestiegen. »Man muss bedenken, dass wir immer noch eine der jüngsten Mannschaften der Liga sind. Während andere im Herbst ihrer Karriere sind, haben wir gerade erst Frühling.« Auch der MCH ist seit dem erwähnten Derby ohne Punktverlust.

Gegenüber der Vorsaison hat sich der MCH Sennestadt in Sachen Punktausbeute in der Hinserie sogar noch einmal leicht gesteigert. Rauch: »Ein solche Bilanz reicht normalerweise für ganz oben.« Sollte es am Saisonende nicht für die Titelverteidigung reichen, kann der MCH dennoch seine Ziele erreichen. »Wir wollen wieder an der Deutschen Meisterschaft teilnehmen«, sagt Rauch. Dem MCH würde dafür schon Platz zwei in der Futsalliga West reichen.

Arminia: Fan- und Mitgliederabend

Bielefeld (WB). Der DSC Arminia setzt die lieb gewonnene Tradition der Fan- und Mitgliederabende fort. Der erste in dieser Saison steigt am Dienstag, 28. November, um 19.05 Uhr im »Sechzehner« der Schüco-Arena statt. Einlass: ab 18.30 Uhr. Samir Arabi, Jeff Saibene, Julian Börner und Stefan Ortega Moreno geben Auskunft. Der Eintritt ist frei.

Petros will sich für Cross-EM qualifizieren

Cross in Darmstadt und Herten

Bielefeld (WB/jm). Der Darmstadt-Cross rühmt sich, die erste Cross-Adresse in Deutschland zu sein. Am Sonntag kommt dort ein erlesenes Starterfeld zusammen. Auch Amanal Petros (SV Brackwede) möchte diesen Wettbewerb nutzen, um sich für die Crosslauf-Europameisterschaften (U23) zu qualifizieren, die am 10. Dezember in Sommerin/Slowakei ausgetragen werden.

Nach Beendigung seiner Grundausbildung bei der Bundeswehr kann sich der Sportsoldat auf seine Läuferkarriere konzentrieren. Der sicherste Weg für dieses EM-Ticket: seine Altersklasse U23 zu gewinnen. Das möchte Sebastian Hendel (LG Vogtland) aus dem Vogtland aber auch; und der hat Petros schon in Berlin geschlagen. Petros sei »gut trainiert«, versichert Coach Thomas Heibredner.

Der überwiegende Teil der Bielefelder Läufergruppe macht sich am Samstag auf den Weg nach Herten. Dort ermittelt neben Westfalen auch der Nordrhein seine Landesmeister im Crosslauf. Annähernd 800 Teilnehmer werden erwartet. Die SV Brackwede schickt ambitionierte Athleten nach Herten. Etwa Aline Florian, die in ihrem letzten U23-Jahr läuft. Zusammen mit Valeska Vitt, Nina Haase und Melanie Genrich (drei kommen in die Wertung) bildet sie ein starkes Frauenteam.

Da Stanley Kipkogei bei seiner Familie in Kenia weit, ist ein Top-Männerteam aus Brackwede gesprengt. Hendrik Pohle und Adam

Janicki haben das Vermögen, einen Top-Ten-Platz zu ergattern. »Unsere starken Seniorenläufer werden ebenfalls für vordere Plätze gut sein«, sagt Heibredner.

BOCHERT KANN'S AM BESTEN

Beim TSVE 1890 haben sie die heiße Phase der Vorbereitung abgeschlossen. »Wir haben vielseitig auf wechselnden Untergründen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten trainiert«, erzählt Trainer Christof Schlüter. Dabei habe sich Florian Bochert als der Läufer präsentiert, der mit schwierigen Untergründen am besten klar- komme. Neben Clemens Erdmann sieht Schlüter Bochert »vorrangig als einen Kandidaten auf eine Top-Ten-Platzierung.« Gute Chancen räumt er dem TSVE auch in der Mannschaftswertung der männlichen U18 ein. Bochert und Erdmann bilden zusammen mit dem Triathleten Neilan Kempmann ein aussichtsreiches Team.

WICHTIGE TRAININGSFORM

Christof Schlüter mag Crosslauf. »Er ist bei allen ambitionierten Läufern eine gern genutzte und wichtige Trainingsform, um sich auf die Bahnsaison vorzubereiten.« Cross berge die Möglichkeit, ein intensives Training zu absolvieren und gleichzeitig Koordination und Kraftausdauer zu trainieren. »Dabei wird die gelenkstützende und die umliegende Muskulatur gestärkt, was den Läufer auch auf der Bahn und der Straße weniger verletzungsanfällig macht«, doziert Schlüter. Darüber hinaus zwingt das Laufen über wechselnde Untergründe nicht nur zu hoher Konzentration, »es führt auch zu einer Ökonomisierung des Laufstils sowie zu besserer Kräfteinteilung und Koordination. Nicht nur die Beine, auch der Rumpf und die Arme werden durchs Laufen im Gelände gestärkt.« Noch ein willkommener Effekt: Da beim Crosslauf im Herbst und Winter oft unter widrigen Bedingungen gelaufen wird, wird auch die Willenskraft des Läufers gefordert. Das Durchstehen von Schwächephasen stärkt die mentale Widerstandskraft.

Durch die unterschiedlichen Ansprüche, die das Gelände an den Läufer stellt, ist das übliche Trainieren nach Zwischenzeiten und Zeitvorgaben kaum möglich. Positiver Effekt: »Man lernt, sich beim Laufen mehr auf sein eigenes Körpergefühl zu verlassen«, erklärt Christof Schlüter.



Amanal Petros möchte in Darmstadt ein Ticket zur Cross-Europameisterschaft lösen. Foto: Flassbeck

Masters-Start ist noch fraglich

Rollstuhltennis: Trotz geglücktem Test in Bath bangt Sabine Ellerbrock um Teilnahme

Bielefeld (WB). Rollstuhltennisspielerin Sabine Ellerbrock ist als »Stehauf-Männchen« bekannt. Mit ihrem erfolgreichen Abschneiden in Bath/GB, Vorbereitungsturnier auf die Masters (im Einzel und Doppel auf Platz zwei, wir berichteten), hatte sie so nicht gerechnet. Wegen gesundheitlicher Beeinträchtigungen stand ihr Start in Bath bis zuletzt auf der Kippe. »In der vorigen Woche hatte ich plötzlich neben Rückenschmerzen Probleme in der Schulter, konnte den Arm zwischenzeitlich gar nicht mehr heben, nicht trainieren.« Der Verdacht eines Sehnenanrisses bestätigte sich nicht. So entschied sich Ellerbrock in Absprache mit den Ärzten trotz Sehnenentzündung und Knochenödem kurzfristig für einen Start und reiste aufgrund ihrer Lehrtätigkeit erst spät am Vorabend ihres ersten Spiels an.

Die Bielefelderin stellte in

einem stark besetzten Feld erneut ihre spielerische Klasse unter Beweis. Obwohl sie eine schwere Auslosung erwischte, praktisch



Sabine Ellerbrock holte in Bath zwei zweite Plätze.

ohne Vorbereitungszeit und trotz der Schulterprobleme, spielte sie sich im Einzel und im Doppel an der Seite von Marjolein Buis (Niederlande) jeweils bis ins Finale.

»Zweiter im Einzel und Doppel in Bath – es war für mich alles in allem ein gutes Turnier, besonders nach meiner längeren Turnierpause und nach den harten zurückliegenden Monaten mit einigen gesundheitlichen Problemen. Es hatte sich in den Wochen einiges an Frust angestaut, aber es ist es mir hier in Bath anscheinend gelungen, diesen Frust als zusätzliche Motivation nutzen zu können. Ich wusste auch, dass ich mir mit der Schulterverletzung keine unkonzentrierten Phasen leisten kann. Insgesamt bin ich zufrieden. Ganz wichtig: Ich habe meine Ranglistenpunkte verteidigen können!«

In den nächsten zwei Wochen stehen das Doppel-Masters in

Bemmel (Niederlande) und das Einzelmasters in Loughborough (Großbritannien) an. Das Masters gilt als inoffizielle Weltmeisterschaft der Rollstuhltennisspieler. Bei diesem Turnier dürfen nur die acht besten Einzelspieler und sechs besten Doppelpaarungen der Welt an den Start gehen. Sabine Ellerbrock hat sich als jeweils Drittgesezte sicher qualifiziert, bangt aber dennoch um ihre Teilnahme. »Das Turnier in Bath war ein Test, um zu gucken, ob es überhaupt Sinn macht, beim Masters zu starten, denn dort wird die Belastung noch einmal höher sein. Und ohne Training brauchst du da gar nicht erst an den Start gehen.«

Die Entscheidung wird die Bielefelderin in Absprache mit Sportärzten und Therapeuten treffen. Sollte sie in England an den Start gehen, würde sie dort erneut von Ingo Herzgerodt aus der Tennisbase in Hannover betreut werden.

LE DUEL AUF DER ALM.

Frauen-Länderspiel

Deutschland – Frankreich

24. November 2017
Schüco-Arena
Bielefeld
17:58 Uhr



JETZT TICKETS SICHERN
TICKETS.DFB.DE

Tickets sind auch erhältlich:

WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen, Tel. 05 21/5 29 96 40