

## NACHRICHTEN

## Vieweg erwischt einen rabenschwarzen Tag

**Zweibrücken.** Der ehemalige Zweibrücker Speerwerfer, Alexander Vieweg, der nunmehr für den SV Schlau-com Saar 05 startet, hat gestern im Qualifikationswettkampf bei den Olympischen Spielen in Peking einen rabenschwarzen Tag erwischt. Der U 23-Europameister der mit einer Bestleistung von 83,27 Meter angereist war, musste sich mit 67,49 Meter begnügen. Bei strömendem Regen kam der 23-Jährige überhaupt nicht zurecht, erwischte nicht den entsprechenden Griff beim Abwurf und musste sich mit dem 35. Platz zufrieden geben. *wk*

## Lautrer Jungs halten dem 1. FCK die Treue

**Zweibrücken.** Der Fanclub des Fußball-Zweitligisten 1. FC Kaiserslautern setzt zum ersten Heimspiel in der neuen Saison am Montag, 25. August, 20.15 Uhr, gegen den Absteiger 1. FC Nürnberg einen Bus ein. Abfahrt am Montag, 18 Uhr, am Sportheim des TSC Zweibrücken. *red*

◆ **Anmeldungen** bei Markus Titze, Telefon (0176) 2 88 96 54 oder Rüdiger Huwer, Tel. (0 63 32) 7 67 13.

## Battweiler und SVN II treten bereits heute an

**Niederauerbach/Battweiler.** Mit unterschiedlichen Erfolgen sind der SV Battweiler und der SV Niederauerbach II in die Saison in der Fußball-Kreisliga West gestartet. Während Battweiler mit dem Punkt in Wattweiler zufrieden war, unterlag der SVN II in Knopp mit 2:4. Beide Vereine läuten bereits heute ab 19 Uhr den zweiten Spieltag ein. Sowohl der SV Battweiler gegen Höheisweiler als auch die Niederauerbacher gegen Weselberg sind in ihren Heimspielen favorisiert. *red*



**Jens Werrmann** wird an der Leiste operiert

**Zweibrücken.** Die Verletzungs-Odyssee des Hürden-sprinter des LAZ Zweibrücken, Jens Werrmann (Foto: pma), nimmt kein Ende. Nachdem er sich schon im Frühjahr einer Bandscheibenoperation unterziehen musste, wird er heute in einer Klinik am Starnberger See an der linken Leiste operiert. Wegen der Verletzung, die vom Mannschafts-arzt des FSV Mainz 05, Dr. Klaus Gerlach, Anfang August diagnostiziert wurde, musste der 23-jährige EM-Sechste von Göteborg 2006 die Saison bereits vorzeitig beenden. *wk*

## Sommer-Lehrgang des Karate-Dojo-Kyohan

**Zweibrücken.** Das Karate-Dojo-Kyohan Zweibrücken veranstaltet an diesem Samstag seinen Sommerlehrgang. Von zehn bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 15 Uhr trainieren die Weiß- bis Grüngurte. Die Blau- bis Schwarzgurte üben von 11.30 bis 13 Uhr und von 15 bis 16.30 Uhr. Als Trainer fungieren in der Canadaschule Bernd Hirschberger, Präsident des Deutsch Japanischen Karatebundes und seine Frau Petra (Kataspezialistin) sowie Christian Weppler (Dojoleiter). *red*

## Sommer-Lehrgang des Karate-Dojo-Kyohan

**Zweibrücken.** Am ersten Spieltag der Tischtennissaison siegten für die BTTF Zweibrücken die Damen I mit 8:4 gegen den TTC Altinglan und die Schülerinnen II mit 6:4 beim TV Höheinöd. Gleichzeitig gewann die Schülerinnen I das vereinsinterne Duell gegen den dritte mit 6:2. Die Herren I verloren in der Bezirksliga gegen den TTC Pirmasens II mit 5:9-Niederlage. Ohne Chance war die zweite Herrenmannschaft in der Bezirksklasse beim 1:9 beim SV Mörsbach. Das dritte Herrenteam verlor in der Kreisliga A bei der VTZ IV klar mit 1:8. Die Vierte hatte Pech bei der knappen 6:8-Niederlage gegen den TTC Höhrfröschen II. Die Jungen verloren gegen die VTZ in der Bezirksliga mit 3:6. *anbl*

Produktion dieser Seite:  
Werner Kipper  
Lutz Fröhlich

## „Gesund ankommen und Spaß dabei haben“

Merkur-Interview mit den Initiatoren des neuen Laufkurses Horst Kircher, Marc Sprau und Bernd Neuhardt

**Zweibrücken.** Mitte September bietet die Nordic-Walking und Laufschiule Saarpfalz gemeinsam mit dem Sporthaus Franck in Zweibrücken einen neuen Laufkurs unter dem Motto: „Von Null auf 21 Kilometer“ an. Dabei steht der Aspekt des gesundheitsorientierten Laufens und Trainierens im Vordergrund. Mit den Initiatoren Horst Kircher, Marc Sprau und Bernd Neuhardt sprach Merkur-Redakteur Werner Kipper.

Was waren die Beweggründe, einen neuen Laufkurs anzubieten?

**Neuhardt:** Wir werden beim Verkauf in unserem Sporthaus oft nach Laufmöglichkeiten in der Region gefragt. Viele Menschen suchen hier ein Rundum-Angebot, bei dem alle Aspekte des Laufens berücksichtigt werden. Das bedeutet die Bewegung an sich, Ausrüstungsaspekte, aber auch mentale Aspekte des Laufens.



Marc Sprau

Worin unterscheidet sich der Kurs von dem Angebot der Vereine?

**Kircher:** Bei dem Angebot handelt es sich um eine zeitlich begrenzte und zielorientierte Vorbereitung. Durch unser Konzept mit begleitenden Informationsveranstaltungen zum Thema pulsorientiertes Ausdauertraining und zum Thema Ausdauersportgerechte Ernährung/Nahrungsergänzung decken wir einen Bereich ab, der nicht nur das reine Lauftraining berücksichtigt.

Gilt das Angebot nur für Einsteiger oder auch für Fortgeschrittene?

**Sprau:** Das Angebot gilt für Laufeinsteiger und Hobbyläufer, die bisher noch nicht an einem Zehn-Kilometerlauf teilgenommen haben, dies aber

gerne einmal machen würden und auch mal eine längere Strecke betreut laufen wollen.

Welche Voraussetzungen müssen oder sollten die Interessenten mitbringen?

**Neuhardt:** Sie sollten „sportgesund“ sein. Das heißt im Vorfeld sollte zunächst mit dem Hausarzt die geplante Veränderung (Ausdauersport wird intensiviert) besprochen werden.

Sie werden von einem Team unterstützt. Wer gehört dazu und welche Felder werden dabei abgedeckt?

**Neuhardt:**

Außer uns dreien gehört noch Jessica Sutter, Diplom-Sport-

lehrerin, und unsere Spezialistin für den Bereich Dehnen und Kräftigen dazu. Darüber hinaus unterstützen uns externe Referenten für die oben geschilderten Themenvorträge.

Laufen wird allgemein als die einfachste Sache der Welt hingestellt. Welches sind die häufigsten Fehler?

**Kircher:** Der häufigste Fehler ist eine zu hohe Belastungsintensität. Am Anfang wird oft in Eigenregie und ohne Anleitung gemeint, dass man gerade mal so loslaufen kann. Probleme im Herz-Kreislauf-System oder orthopädische Probleme im Bewegungsapparat durch zu hohe Trainingsumfänge sind oft die Folge. Durch ein auf die individuelle Leistungsfähigkeit abgestimmtes Trainingskonzept wollen wir das verhindern.

Wie sieht das Training aus?

**Sprau:** Zunächst gilt es für uns Trainer, ein Bild von den Teilnehmern und ihrer bisherigen Lauferfahrung, aber auch von ihrem Gesundheitszustand zu gewinnen. Danach starten wir ganz langsam, das heißt auch, dass Gehpausen zum Laufen dazugehören. Generell ist der individuelle Puls das Maß der Belastungsintensität für



Die Zweibrücker Horst Kircher (2. von links) und Bernd Neuhardt, hier beim Stockholm-Marathon 2003, sind beides erfahrene Läufer und routinierte Trainer. Foto: Verein

den einzelnen. Alle Teilnehmer erhalten daher leihweise einen Herzfrequenzmesser.

Welche Rolle spielen beim Laufen Ernährung und Schuhwerk?

**Neuhardt:** Beide Dinge spielen eine elementare Rolle. Der Spaß am Laufen kann durch einen falsch ausgewählten Laufschuh sehr schnell verdorben werden. Beim Laufen kommt die zweieinhalb- bis dreieinhalbfache Belastung im Vergleich zum Gehen auf unseren Bewegungsapparat zu, und diese Belastung landet letztendlich auf dem Fuß. Auch die Ernährung, beziehungsweise die eventuelle -umstellung, spielt

eine ganz wesentliche Rolle.

Sie haben in Blieskastel mit der VHS schon zwei Kurse angeboten. Welche Ergebnisse haben Sie dabei erzielt?

**Sprau:** Bei den beiden bisher angebotenen Kursen haben einmal 17 und einmal 18 Teilnehmer das Ziel des „gesunden Ankommens bei einem Halbmarathon“ erreicht.

„Von Null auf 21 Kilometer“ lautet Ihr Anspruch. In welcher Zeit ist diese Strecke von den Teilnehmern zu bewältigen?

**Kircher:** Wir haben keine Zeitvorgabe und keinen Zeitanpruch an die Teilnehmer. Das

Motto lautet „Gesund ankommen und Spaß dabei haben“.

Welchen Halbmarathon visieren Sie für ihre Teilnehmer an?

**Neuhardt:** Idealerweise einen Halbmarathon in der Region, terminlich optimal wäre die Veranstaltung in St. Wendel am 5. April 2009, bei dem es erstmals einen Team-Marathon für Vierer-Staffeln geben wird.

Wann sind Sie ihren letzten Halbmarathon gelaufen?

**Kircher, Sprau, Neuhardt:** Im April in St. Wendel mit der von uns betreuten Gruppe aus Blieskastel, die alle problemlos ins Ziel gekommen sind.

## Meistermannschaft



**Zum Abschluss** der Saison sicherten sich die U 18-Jungen des Tennis & Squash Clubs Zweibrücken die Meisterschaft in der B-Klasse. Durch den 14:0-Sieg beim TC Bruchmühlbach wurde Spitzenreiter TC Weilerbach noch überholt. Nach der Auftaktniederlage beim TC Weilerbach (6:8) wurden gegen TSG Kaiserslautern (12:4) und TC Althornbach (14:0) klar gewonnen. Unsere Aufnahme zeigt die Meistermannschaft mit Trainer Eric Baronetzky, Böbel Stefan, Tran Nam Hien, Boos Sascha und Jugendleiter Andreas Brill (von links). Foto: Verein

## Die Herren gehen leer aus

BTTF Zweibrücken starten mit drei Siegen in die Saison

**Zweibrücken.** Am ersten Spieltag der Tischtennissaison siegten für die BTTF Zweibrücken die Damen I mit 8:4 gegen den TTC Altinglan und die Schülerinnen II mit 6:4 beim TV Höheinöd. Gleichzeitig gewann die Schülerinnen I das vereinsinterne Duell gegen den dritte mit 6:2. Die Herren I verloren in der Bezirksliga gegen den TTC Pirmasens II mit

5:9-Niederlage. Ohne Chance war die zweite Herrenmannschaft in der Bezirksklasse beim 1:9 beim SV Mörsbach. Das dritte Herrenteam verlor in der Kreisliga A bei der VTZ IV klar mit 1:8. Die Vierte hatte Pech bei der knappen 6:8-Niederlage gegen den TTC Höhrfröschen II. Die Jungen verloren gegen die VTZ in der Bezirksliga mit 3:6. *anbl*

## Raphael Holzdeppe darf weiter träumen

LAZ-Stabhochspringer greift heute beim Finale der Olympischen Spiele an

**Raphael Holzdeppe vom LAZ Zweibrücken mobilisiert die Region. Dem 18-jährigen Gymnasiasten aus Zweibrücken gelten heute die Sympathien beim Endkampf ab 14 Uhr bei den Olympischen Spielen in Peking.**

**Peking/Zweibrücken.** „Wir sind gerade in einer Cool-down-Phase“, erklärte gestern Morgen Dieter Holzdeppe die Entspannungsphase beim Frühstück mit seiner Frau Rita. Verständlich nach dem nervenaufreibenden Qualifikationswettkampf ihres Sohnes Raphael im Stabhochsprung bei den Olympischen Spielen in Peking am Mittwochabend. Ähnlich war auch der Gemütszustand beim Stabhochspringer des Leichtathletikzentrums (LAZ), Raphael Holzdeppe, der sich mit übersprungenen 5,65 Meter für den heutigen Endkampf ab 14 Uhr qualifiziert hat. Gegen 8.30 Uhr hatte er sich bei seinen Eltern „müde, aber entspannt“ gemeldet. Hatte der 18-Junioren-Weltrekordler doch bereits sein „Grundziel“ (Holzdeppe) erreicht, das in dem Erreichen des Endkampfes, der heute um 13.55 Uhr beginnt, im Vorfeld definiert war.

Doch nun hat der 18-Jährige nach dem mehr als dreieinhalbstündigen Quali-Wettkampf, der bis 24 Uhr Ortszeit ging, neue

Motivation geschöpft. „Platz fünf wäre sein Traum im Finale.“ Doch angesichts des Ausscheidens zahlreicher höher gehandelter Athleten könnte es heute im Finale „sogar etwas mehr werden“, wie Raphael selbstbewusst anklingen ließ.

„Wir sind alle noch positiv traumatisiert“, bekannte Dieter Holzdeppe noch sichtlich geschafft, nachdem er sich die letzten Sprünge über 5,65 Meter vor lauter Aufregung nicht mehr ansehen konnte. „Ich bin einfach wahllos durchs Haus getigert und habe mir nur die Zeitlupen ange-

sehen.“ Nach dem Wettkampf habe er mit seiner Frau noch mit einem Glas Sekt auf den Erfolg angestoßen und sich bei einem Spaziergang „abgelenkt“. „Durch den Wind“ sei auch Raphael gewesen, wie er im Telefonat geschildert hat. Nun hofft Dieter Holzdeppe, dass solche Erfolge Kindern und Eltern, „einfach so aus dem Bauch heraus“ für die Region Impulse geben.

Unterstützung erhält Raphael heute wieder durch seine Schulkameraden des Helmholtz-Gymnasiums beim Public Viewing in der Westpfalzhalle. *wk*



Mit 5,65 Meter imponierte Raphael Holzdeppe beim Qualifikationswettkampf und geht heute selbstbewusst in den Endkampf. Foto: dpa