

Speedskater Dennis Walzer auch bei den Aktiven eine Bank

Großbundenbach/Bozen. In einer ausgezeichneten Form befindet sich der Großbundenbacher Shorttracker Dennis Walzer (Foto: pma), der für den Eislaufverein (EV) Dresden startet. Beim Star-Class-Wettbewerb im italienischen Bozen zeigte der 19-jährige Gymnasiast, der eigentlich noch bei den Junioren A startet, auch bei den Aktiven seine Qualitäten. Bundestrainer Eric Bedar, gleichzeitig auch sein Vereinstrainer in Dresden, sah dies als einen weiteren Leistungstest an. Sowohl über 500 Meter als auch über 1000 Meter sicherte sich



Dennis Walzer

Dennis Walzer, der mit Christoph Milz (Oberstdorf), Daniel Zetzsche (Dresden) und Hannes Kröger (Rostock) gestartet war, den Tagessieg. Lediglich über 1500 Meter musste er in der Gruppe B nach einer Disqualifikation im Halbfinale starten. Doch sicherte er sich auch dort überlegen den Sieg.

Allerdings haderte der Großbundenbacher, der bereits seit der vergangenen Woche die Fahrkarte für die Junioren-WM im kanadischen Sherbrooke ab 11. Januar in der Tasche hat (wir berichteten) mit den schlechten Eisverhältnissen. Deshalb blieb er über 500 Meter in 44,569 Sekunden ebenso weit über seiner Bestzeit wie auch über 1000 Meter in 1:33,535 Minuten. Hier lieferte er sich ein packendes Duell mit seinem Nationalmannschaftskameraden Christian Milz (1:33,542), das erst auf den letzten Meter zugunsten des Großbundenbachers entschieden wurde. Über 1500 Meter blieb er in der Gruppe 2 mit 2:26,548 Minuten deutlich unter der Siegerzeit von Christoph Milz (2:31,178), der die Gruppe 1 gewonnen hatte. *wk*

SV64-Dritte bietet Favoriten Paroli

Zweibrücken. Die dritte Handball-Mannschaft des SV 64 Zweibrücken hat gezeigt, dass sie in der Verbandsliga auch für die Favoriten ein ernst zu nehmender Gegner ist. Im Heimspiel gegen den TuS Elm-Sprengen mussten sie sich nur knapp mit 24:27 (8:12) geschlagen geben. Sicherer Rückhalt war Torhüter Oli Gladen, der die Gästewerfer schier zur Verzweiflung brachte. Nach ausgeglichenerem Spiel in den ersten 15 Minuten erspielten sich die Gäste leichte Vorteile, die sie zur 12:8-Halbzeitführung nutzten. Hoffnung keimte beim SV64 noch einmal auf, als das 17:17 (44.) glückte. Doch in der Schlussphase wirkten die Gäste frischer. Erfolgreichste Torschützen des SV waren Klaus Hänisch 7(6) und Thorsten Hoffmann 6. *cg*

Im Bürgerhaus läuft alles rund

Dellfelder Kegler verbuchen in Bezirksligen Heimsiege

Dellfeld. Der ersten Herrenmannschaft der Alle Neune (AN) Dellfeld ist am fünften Spieltag in der Bezirksliga I ein überzeugender 5526:5341-Heimsieg gegen den SKK Kusel gelungen. Auf den Bahnen im Bürgerhaus eröffneten Stefan Lehmann (852/Foto: mw) und Jürgen Schlachter (922) die Partie, und verbuchten nach dem ersten Durchgang einen Rückstand von 32 Holz. Im Mittelpaar starteten Winfried Ruble (935) und Reiner Irlbeck (942) eine erfolgreiche Aufholjagd. Der Rückstand wurde in einen deutlichen Vorsprung von 112 Holz umgewandelt. Das Dellfelder Schlusspaar Reiner Ahlheim (970) und Roland Zilio (905) baute den Vorsprung weiter aus und am Ende gewannen die Gast-

geber mit einem Vorsprung von 185 Holz. Der zweite Heimsieg war perfekt.

Nicht nachstehen wollte auch die zweite Dellfelder Mannschaft, die in der Bezirksliga 2 BW Neuhemsbach

mit 5088:5065-Holz besiegte. Dabei sah es zu Beginn der Partie noch keinesfalls nach einem Erfolg aus, denn Klaus Rothhaar (814) und Ralf Schmidt (850) handelten sich zum Auftakt einen Rückstand von 78 Holz ein. Hoffnung keimte auf, als Patrick Kennel (853) und Oswald Gimber (802) den Rückstand auf 38 Holz verkürzten. Das Schlusspaar Egon Laudemann (873) und Werner Raquet (896) drehte den Spieß noch um. Holz um Holz wurde aufgeholt und am Ende mit 23 Holz gesiegt. *red*



Stefan Lehmann



Unter dem Motto „Gesundheitsorientiertes Laufen“ bereiten sich seit Mitte September zahlreiche Läuferinnen und Läufer auf den Silvesterlauf in Saarbrücken und den Halbmarathon in St. Wendel vor. Rechts Trainer Horst Kircher. *Fotos: Jörg Jacobi*

Sport hält Körper und Geist fit

Dr. Ulrich Gensch erklärt Auswirkungen von Bewegung auf den Menschen

Sport ist Mord? Von wegen! Dr. Ulrich Gensch erklärte beim Sportstammtisch, warum zu wenig Bewegung die Lebensdauer verkürzt, Sport hingegen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist trainiert.

Von Merkur-Redaktionsmitglied Ulrike Otto

Zweibrücken. Bewegung auf Rezept gibt es nicht. „Doch, nur die Leute gucken einen dann immer an, als hätte der Doktor einen an der Waffel“, begann Dr. Ulrich Gensch gestern Abend beim Merkur-Sportstammtisch sein Referat zum Thema „Was bewirkt die Bewegung an den verschiedenen Organsystemen des menschlichen Körpers“. Eine interessierte Runde, verstärkt durch die Laufgruppe um

Merkur-Sportstammtisch

Trainer Horst Kircher, hatte sich in der Cafeteria eingefunden und lauschte den Erklärungen des Zweibrücker Mediziners, der früher selbst beim TSC Zweibrücken Fußball gespielt hat und jetzt begeisterter Hobbyläufer ist.

Seinem Vortrag voran stellte Gensch eine ganz einfache Erkenntnis: „Es ist ein Grundprinzip der Natur, dass das, was der Mensch belastet und trainiert, dadurch verbessert wird. Was er



Ulrich Gensch

wegung und Nicht-Bewegen auf das menschliche Organsystem ein. „Die Leute, die sich im Rentenalter vor den Fernseher setzen und die Bewegung einstellen, haben die geringste Lebenserwartung“, brachte Gensch ein drastisches Beispiel.

Wer sich jedoch regelmäßig bewegt, sei es beim Joggen, Rad-

fahren oder dem Hund-Ausführen, verbessere seine körperliche Leistungsfähigkeit und verlängere sein Leben. So sorgt zum Beispiel regelmäßiges Laufen für eine Entlastung des Herzens, verbessert die Bluteigenschaften und schützt somit auch sein Gefäßsystem. Durch Bewegung kann außerdem eine gute Knochenstruktur länger erhalten und somit Osteoporose vorgebeugt werden. Auch wer damit schon zu kämpfen hat, kann durch regelmäßige körperliche Betäti-

gung die Knochenstruktur verbessern. „Das geht bei älteren Menschen aber nicht in dem Ausmaß wie bei jüngeren, zum Beispiel nach einem Knochenbruch“, erläuterte Gensch.

Wer zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht überzeugt war, den brachten spätestens die Argumente zu einer verbesserten Denkleistung durch eine bessere Durchblutung des Gehirns, einem gestärkten Immunsystem sowie einem besseren Schutz vor Krebsleiden zum Nachdenken.

„Was der Mensch trainiert, verbessert sich.“

Dr. Ulrich Gensch, Mediziner



Viele Interessierte waren zum Vortrag von Dr. Gensch in die Cafeteria des Badeparadieses gekommen.

Nicht mehr getan als notwendig

Handball: SV64-Jugendmannschaften sichern sich den Einzug in nächste Pokalrunde

Zweibrücken. Durch zwei glanzvolle Siege hat sich die männliche Handball-C-Jugend des SV 64 Zweibrücken am vergangenen Sonntag den Einzug in die zweite Runde des Energis-Cups gesichert. Gegen den Gastgeber TuS Neunkirchen setzten sich die 64er mit 23:19, gegen die HSG Friedrichstal-Bildstock landeten sie dagegen einen Kantersieg mit 28:3. „Wir sind zwar weitergekommen, haben uns aber schwer getan“, haderte auch Timo Steinbach, Trainer der männlichen B-Jugend des SV 64, etwas mit dem Auftreten seiner Mannschaft. Doch das war letztlich zu verkraften. Denn auch die B-Jugend gab sich keine Blöße, gewann in Schmelz gegen den Oberligakontrahenten HC Schmelz mit 13:6 und gegen den HSV Merzig-Hilbringen II mit 27:5. Der dritte Turnierteilnehmer HSG Nord-

saar II trat zu dem Wettbewerb nicht an.

Einen weiteren deutlichen Sieg erspielte sich die männliche D1 des SV 64 Zweibrücken. Sie besiegte in der Landesklasse den HC Überherrn mit 27:15 (12:6). Die SV-Tore erzielten: Björn Zintel 14, Nils Wöschler 4, Markus Schließmeyer 3, Christian Stepp 2, Christian Wack 2, Daniel Stepp 1 und Elisa Burkholder 1. Die D 2 gewann gegen die HSG Friedrichstal/Bildstock sicher mit 21:10 (10:4).

Kantersieg gefeiert

Einen Kantersieg erspielte sich die E 1 der 64er gegen die SG Bexbach/Höchen. Torhüter Eike Kruber hatte einen geruhsamen Nachmittag, wurde beim 47:0 (22:0) kaum ernsthaft geprüft. In die Torschützenliste trugen sich Lennart Hugo 13, Marco Dinger

11, Philipp Schmidt 10, Jona Theiss 5, Amelie Berger 4, Maik Vstavskij 2, Joshua Jörg 1 und Lennard Vedder 1 ein.

Die E 2 der 64er verlor gegen Neunkirchen mit 4:18 (2:7). Hier erzielten Tim Michaeli 2, Jonas Wolf 1 und Johannes Knoll 1 die SV-Tore.

Den Einzug in die nächste Pokalrunde des Energis-Cups schaffte auch die weibliche C-Jugend. Mit einem klaren 18:1-Sieg gegen den TV Lebach legten die SV-Mädchen den Grundstein fürs Weiterkommen. Nach einer deutlichen 10:26-Niederlage gegen die HSG Spiesen/Elversberg gewannen die SVlerinnen gegen die HSG Dudweiler mit 14:4 und qualifizierten sich somit als Gruppenzweite für die nächste Runde.

Im Internet: www.sv64.de

NACHRICHTEN

Nachholspiele in der Kreisklasse West

Zweibrücken. In der Fußball-Kreisklasse West wird die Tabelle in dieser Woche mit zwei Nachholspielen weiter begründet. Heute um 19.30 Uhr empfängt der Tabellenfünfte, SV Ixheim II, die SG Harsberg und am Mittwoch, 18.30 Uhr, treffen der VfL Wallhalben und der neue Tabellenzweite Althornbach aufeinander. Ixheim und Althornbach können mit Siegen näher an den Tabellenführer TSC Zweibrücken II heranrücken. *sf*

Damen und Herren der BTTF chancenlos

Zweibrücken. Ohne Chance war die vierte Herrenmannschaft der Bickenalbtaler Tischtennisfreunde (BTTF) Zweibrücken am vergangenen Spieltag. Sie verloren bei der Vereinigten Turnerschaft Contwig mit 0:8. Das gleiche Ergebnis handelten sich die Damen II in der Bezirksliga beim TTC Mittelbach ein. *anbl*

EHCZ verliert Test beim EHC Neuwied

Zweibrücken. Nachdem die Mannschaft des EHC Zweibrücken vor Wochenfrist das erste Freundschaftsspiel zu Hause gegen den EHC Neuwied noch mit 5:4 gewonnen hatte, verlor der Baden-Württemberg-Ligist seinen Test am Sonntagabend beim gleichen Gegner mit 4:9. Dem neuen Trainer Radovan Pastorek bleibt noch einige Arbeit bis zum Saisonstart am Sonntag, 12. Oktober, um 18.30 Uhr zu Hause gegen den EC Eppelheim. *red*

Pokal-Aus für VTZ II gegen HC Überherrn II

Zweibrücken. Die zweite Handball-Mannschaft der VTZ-Saarpfalz ist am Wochenende überraschend bereits in der ersten Saar-Pokalrunde mit 20:23 (6:12) beim HC Überherrn II ausgeschieden. Ohne vier Stammspieler gongen die Gäste die Partie beim B-Ligisten zu locker an und ließen jeglichen Einsatz und Kampf vermissen, schimpfte VTZ-Trainer Manfred Noe. Erst in der Schlussphase versuchten die Zweibrücker, das Blatt noch zu wenden, allerdings zu spät. Die vielen Fehlversuche waren das große Manko der VTZ. *dis*

Bezirkligist Zweibrücken verteidigt weiße Weste

Zweibrücken. Die Kegeldamen der Fortuna Vollkugel (FV) Zweibrücken sind auch nach dem Nachholspiel gegen die SG Miesau/Brücken III weiter ungeschlagen. In der Bezirksliga der Damen gewann sie auch ihr drittes Spiel mit 2465:2229 Holz. Beste Keglerin des Tabellenführers (6:0) war Helga Eschenbaum mit 453 Holz. *pir*

Fünftem Schachteam gelingt zweiter Sieg

Zweibrücken. Im zweiten Punktspiel der neuen Schachsaison ist der fünften Mannschaft des Schachklubs Zweibrücken ein überzeugender 4:0-Sieg in der Bezirksklasse gegen den TV Althornbach gelungen. Die Vierte verlor beim Tabellenführer Pirmasens IV mit 0,5:3,5. *red*

Im Internet: schachklub-zweibruecken.de

Produktion dieser Seite: Werner Kipper, Ulrike Otto