

# WestfalenSport



Start-Up-Teens

**Jolina Hukemann entwickelt Schiri-App**

FSJ beim KSB

**Einsatz im Impfzentrum Siegen**

## Fit in den Frühling



Das ist unsere  
**Natur.**  
 Und das ist ihr  
**Bier.**

Mit Felsquellwasser® gebraut.



Eine Perle der Natur.

## Liebe Vereinsvertreterinnen und Vereinsvertreter!

Es ist also jetzt vorbei. Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLW) hat am 19. April die Spielzeit 2020/2021 im Amateur- und Jugendfußball annulliert. Ich habe auf der Pressekonferenz gesagt, dass uns und vor allem sehr, sehr vielen von Ihnen das viel zitierte Ende mit Schrecken deutlich lieber ist, als sich Woche für Woche verträumen zu lassen und an den letzten Strohhalm einer Saisonfortführung zu klammern.

Wir haben uns mit dieser Entscheidung schwergetan. Schließlich wollten wir Ihnen, unseren Vereinen, nicht eine zweite Saison ohne sportliche Entscheidung zumuten. Glauben Sie mir, wir hätten sehr, sehr gerne Auf- und Absteiger auf dem Rasen ermittelt. Deshalb haben sowohl Verbands-Fußball-Ausschuss und Verbands-Jugend-Ausschuss in jeder Woche neu gerechnet und miteinander und der Staatskanzlei verhandelt – ohne Rücksicht auf private Termine und Verpflichtungen. So schaltete sich ein Mitglied des Verbands-Fußball-Ausschusses sogar zu einer sonntäglichen Videokonferenz aus der Kirche zu. Ich bedanke mich an dieser Stelle ausdrücklich bei allen Beteiligten dieser Entscheidungsfindung und deren Familien, allen voran den beiden verantwortlichen Vizepräsidenten Manfred Schnieders und Holger Bellinghoff.

Ich bedanke mich an dieser Stelle aber auch herzlich bei Ihnen - für Ihre Geduld und Ihre Anregungen. Auch wir konnten uns streiten und austauschen. Der FLW ist in der Pandemie neue Wege gegangen, wir haben den Austausch mit Ihnen intensiviert: in den Online-Dialogen mit bis zu 25 Vereinen, die wir im 14-tägigen Rhythmus durchgeführt haben, in Vereinsdialogen, einem intensiven Austausch eines Vereins mit dem Präsidium und in unseren Telefonaten, E-Mails und Briefen. Wir haben Sie immer vor den Medien informiert und mit der Corona-Hotline eine Standleitung zum Verband etabliert. Das behalten wir bei! Den direkten Draht zum FLW wird es auch weiterhin geben, außerdem sind wir dabei, unsere Online-Angebote noch weiter auszubauen. Ich lade Sie herzlich ein, sich zu beteiligen. Auf [www.flw.de](http://www.flw.de) finden Sie alle Informationen und Angebote.

Jetzt ruhen die Hoffnungen im FLW also darauf, den Krombacher Westfalenpokal und den ein oder anderen Wettkampf in der Leichtathletik durchführen zu können. Meine Daumen sind gedrückt. Und egal, ob Leichtathletik oder Fußball – wir sind weiter in Gesprächen mit der Politik, damit vor allem unsere Kinder und Jugendlichen wieder Sport treiben können. Sie sind auf das soziale Gefüge, das der Sport ihnen gibt, angewiesen. Sport ist elementar für die Entwicklung unserer Kinder und damit für die Gesellschaft. Für diese Verantwortung stehen wir ein – auch in den kommenden Wochen.

Herzlichst Ihr

*Gundolf Walaschewski*

Gundolf Walaschewski  
 Präsident





26

- 3 Editorial
- 4 Inhalt

**Titel: Fit in den Frühling**

- 6 Fit mit Josua – in 20 Minuten
- 10 Rund um Lipperode – ein Runde Abwechslung
- 11 145.000 Kilometer im Dortmunder Grävlingholz
- 12 Von der Möllerbrücke übers Stadion zum Bauernhof
- 13 Laufen auf einer ehemaligen Industriebrache
- 14 Grenzerfahrung zwischen Sauer- und Siegerland
- 15 Rund um das Wasserschloss Westerwinkel in Ascheberg-Hebern
- 16 Schattiger Rundkurs durchs Wiedenbrücker Stadtholz
- 18 Sie nennen es ihr „Eldorado“
- 19 Die optimale „Feierabendrunde“ in Gladbeck
- 20 Bewegte Pause: Zehn Minuten gegen Verspannungen
- 21 Wusstest du? Fünf Fakten über den Laufsport
- 22 Acht Lauftipps für Anfänger
- 24 Ein Gruß aus der Küche des SportCentrums
- 26 Smoothies als Energielieferant
- 28 Life Kinetik®, Faszientraining und Yoga für das goldgas Talent-Team
- 29 goldgas Talent-Team: Diagnostik im Dutzend



31

Durch Anklicken/Berühren der Bilder/Überschriften gelangen Sie direkt zur Seite/zum Artikel.



32

**FLVW**

- 30 FLVW Fairplay-Sieger: Vier faire Typen
- 31 Ehrung von leuchtenden Beispielen: Sepp-Herberger-Urkunden
- 32 Auch eine Herzensangelegenheit muss pausieren – Physio René Tönnies im Interview

**Fußball-Auslese**

- 34 „Dauerbrenner Thies“: Schon 20 Jahre ein Sportfreund
- 35 Paul Stiebers wechselhafte Karriere
- 36 VfL Senden: Offen für alle
- 38 Ex-Gündogan Kollege Güngör Kaya zurück in Horst
- 40 WDR live bei Trainingsauftakt in Hassel dabei
- 41 Restart bei der DJK Eintracht Coesfeld
- 42 Mathias Schober: „Es gibt derzeit größere Probleme auf der Welt“



35



44

**Schiedsrichter**

- 44 Schülerin Jolina Hukemann entwickelt Schiedsrichter-App
- 45 Regionalliga: Waldemar Stor knackt 200er-Marke

**Juniorinnen/Junioren**

- 46 Mit Mutters Glückszahl bei den „Hoosiers“ am Ball
- 48 Wissenschaftler der Uni Paderborn warnen vor Talentlücke
- 50 Panorama



53



46



58

**Leichtathletik**

- 52 goldgas Talent des Monats: Mathis Stein
- 53 Newcomer mit Bestzeit zum deutschen Hallenmeistertitel
- 54 Aktuelles aus der Leichtathletik
- 56 Joanna Herrmann genießt das Fluggefühl
- 57 Trainer-Athlet-Beziehung besteht schon seit 46 Jahren

**Aus den FLVW-Kreisen**

- 58 FSJ beim KSB: Einsatz im Impfzentrum Siegen
- 59 Ü60-Kreisauswahl Siegen-Wittgenstein: 19 Meistertitel in 10 Jahren
- 60 Vorschau/Impressum



FLVW-Athletiktrainer Josua Skratek

## FIT MIT JOSUA – IN 20 MINUTEN

FLVW-Athletiktrainer Josua Skratek hat einen Trainingsplan zusammengestellt, den jeder zuhause umsetzen kann

„Der perfekte Zeitpunkt ist jetzt!“ Der neue Athletiktrainer Josua Skratek vom Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) weiß, wie schwer es ist, überhaupt erst einmal in einen Trainingsrhythmus zu kommen. Doch den perfekten Zeitpunkt für die Wiederaufnahmen oder den Beginn des Trainings gibt es seiner Meinung nach nicht. Man muss einfach anfangen. Deswegen hat er einen Trainingsplan zusammengestellt, mit dem drei Mal 20 Minuten in der Woche genügen, um fit zu werden.

„Am besten startet man gleich morgens. Dann hat man es sozusagen hinter sich und kann sich direkt mit einem Frühstück belohnen“, sagt der Athletik-Experte. Wenn die Zeit morgens zu knapp ist, funktioniere aber auch jede andere Tageszeit. Zu Beginn dürfe die Hemmschwelle zudem nicht zu hoch sein. 20 Minuten seien deshalb perfekt für den Einstieg. Wem das ganze Spaß macht und wer

irgendwann auch länger trainieren will, kann die Zeiten und Sätze jederzeit erhöhen.

„Weniger ist mehr“

„Wichtig ist, dass wir den ganzen Körper trainieren und mit komplexen Übungen arbeiten, die man auch mit dem ganzen Körper ausführen muss“, sagt der 25-jährige. Zudem sei weniger

mehr. Denn nicht die Länge der Trainingseinheit sei entscheidend, sondern die Kontinuität. „Neben dem Training ist es auch hilfreich, Bewegung in seinen Alltag einzubauen, also zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren oder die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen“, sagt Skratek. Also los geht's. Der richtige Zeitpunkt ist jetzt. |

Markus Trümper



Als Ersatz für den Kasten kann man auch einfach einen Stuhl nehmen



Gut für die Oberschenkel; langsam anfangen und dann von Woche zu Woche steigern



Bei der einbeinigen Kniebeuge geht es darum,



so tief wie möglich zu gehen



Aufsteiger frontal



Aufsteiger seitlich

### Plan Westfalensport

Woche 1											
Montag				Mittwoch				Freitag			
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause
Box Kniebeuge	2	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach vorne	2	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach hinten	2	10-15	30 sec.
Brücke auf Box	2	10-12	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 1	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 2	2	6-8 pro Seite	30 sec.
Einbeinige Kniebeuge	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger frontal	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger seitlich	2	6-8 pro Seite	30 sec.
Liegestütz	2	6-12	30 sec.	Liegestütz	2	6-12	30 sec.	Liegestütz	2	6-12	30 sec.
Käfer	2	10 pro Seite	30 sec.	Schwimmer	2	10 pro Seite	30 sec.	Käfer	2	10 pro Seite	30 sec.

Woche 2											
Montag				Mittwoch				Freitag			
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause
Box Kniebeuge	3	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach vorne	3	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach hinten	3	10-15	30 sec.
Brücke auf Box	3	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 1	3	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 2	3	6-8 pro Seite	30 sec.
Einbeinige Kniebeuge	3	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger frontal	3	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger seitlich	3	6-8 pro Seite	30 sec.
Liegestütz	3	6-12	30 sec.	Liegestütz	3	6-12	30 sec.	Liegestütz	3	6-12	30 sec.
Käfer	3	10 pro Seite	30 sec.	Schwimmer	3	10 pro Seite	30 sec.	Käfer	3	10 pro Seite	30 sec.

Woche 3											
Montag				Mittwoch				Freitag			
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause
Box Kniebeuge	4	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach vorne	4	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach hinten	4	10-15	30 sec.
Brücke auf Box	4	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 1	4	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 2	4	6-8 pro Seite	30 sec.
Einbeinige Kniebeuge	4	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger frontal	4	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger seitlich	4	6-8 pro Seite	30 sec.
Liegestütz	4	6-12	30 sec.	Liegestütz	4	6-12	30 sec.	Liegestütz	4	6-12	30 sec.
Käfer	4	10 pro Seite	30 sec.	Schwimmer	4	10 pro Seite	30 sec.	Käfer	4	10 pro Seite	30 sec.

Woche 4											
Montag				Mittwoch				Freitag			
Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause	Übung	Sätze	Wdh.	Pause
Box Kniebeuge	2	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach vorne	2	10-15	30 sec.	Ausfallschritt nach hinten	2	10-15	30 sec.
Brücke auf Box	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 1	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Ausfallschritt zur Seite Variante 2	2	6-8 pro Seite	30 sec.
Einbeinige Kniebeuge	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger frontal	2	6-8 pro Seite	30 sec.	Aufsteiger seitlich	2	6-8 pro Seite	30 sec.
Liegestütz	2	6-12	30 sec.	Liegestütz	2	6-12	30 sec.	Liegestütz	2	6-12	30 sec.
Käfer	2	10 pro Seite	30 sec.	Schwimmer	2	10 pro Seite	30 sec.	Käfer	2	10 pro Seite	30 sec.



Brücke mit Fersen auf dem Kasten



Brücke mit Fersen auf dem Kasten



Ausfallschritt seitlich Variante 1



Ausfallschritt seitlich Variante 2



Käfer



Käfer



Ausfallschritt



Liegestütz



Liegestütz



Dips



Dips



Schwimmer



Schwimmer

.....  
Doch nicht nur Bewegung hilft. Natürlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle, wenn man seinem Körper etwas Gutes tun will. Deswegen finden Sie im aktuellen WestfalenSport auch gesunde Rezeptideen.

## LIPPSTADT LIPPERODE



Der Alberssee ist ein beliebtes Strandbad

## RUND UM LIPPERODE – EINE RUNDE ABWECHSLUNG

Im FLVW-Kreis Lippstadt gibt es zahlreiche Möglichkeiten, seine Laufschuhe abzunutzen. Eine davon ist: Lipperode umrunden. Dabei wechselt die Landschaft, genauso wie der Untergrund. Was sich nicht ändert, ist das Höhenprofil, es bleibt flach.

Der Startpunkt ist am Sportplatz des TuS Lipperode (beispielsweise, um sein Auto abzustellen). Von hier geht es zwischen Feldern und Wiesen und Bauernhöfen fast schnurgerade Richtung Alberssee. Der alte Baggersee ist inzwischen ein beliebtes Strandbad. Am Ende der Straße biegt man rechts ab, folgt dem asphaltierten Radweg und kann nach etwa einem Kilometer links zur Lippe abbiegen. Über gut angelegte Schotterwege begleitet man dann den Fluss und bei gutem Wetter auch Kanus und Paddelboote.

Um aber nicht nur immer geradeaus zu laufen, bietet es sich an, ein oder zwei Runden um die Burgruine Lipperode zu drehen. (Die wenigen Überreste beeindruckt nicht jede/n, aber zumindest sieht die GPS-Aufzeichnung in der Fitness-App interessant aus.) Zurück an der Lippe erreicht man schnell das Waldstück „Bellevue“ und wechselt wieder den Lauf-

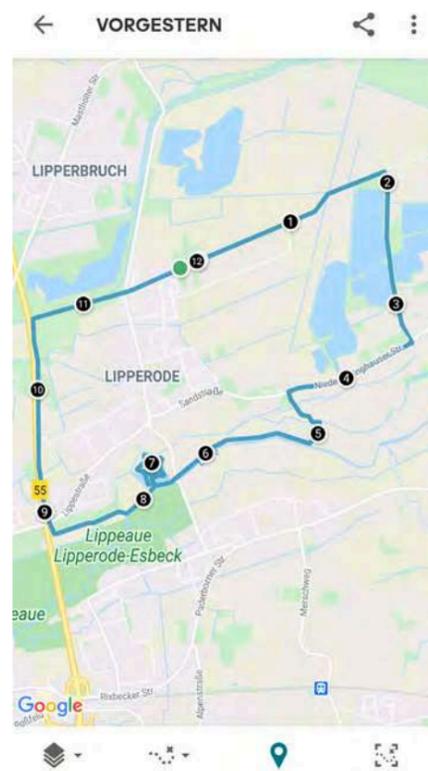
untergrund. Auch hier kann der jede/r Freizeitsportler/in für sich entscheiden, die ein oder andere Runde mehr drehen oder minimale Steigungen und Treppen mit in den Trainingsplan einbauen.

Bevor die Laufstrecke unter der Bundesstraße 55 nach Lippstadt führt, kann man aber auch wieder abbiegen und parallel zur B55 laufen. Dies ist wohl unbestritten nicht der schönste Teil der Strecke, sodass sich die nächsten 1,5 Kilometer anbieten, das Tempo anzuziehen und schnell am nächsten See, dem Margaretensee, anzukommen. Auch wenn man ihn hier nicht direkt zu Gesicht bekommt. Ein weiteres Mal macht die Laufstrecke eine Abbiegung nach rechts und führt durch den angrenzenden Wald Richtung Start-Ziel. Nach 12 Kilometern hat man Lipperode mehr oder weniger umrundet.

Ein großer Vorteil dieser Strecke ist, dass jede/r nach Belieben die Distanz variieren kann. An zahlreichen

Punkten kann man einfach abbiegen und durch Lipperode zurück zum Sportplatz laufen. Oder man erweitert die Runde und baut die umliegenden Lippstädter Vororte und Dörfer – Hörste, Esbeck oder Lipperbruch – mit ein. |

Text und Fotos: Raffael Diers



Die Burgruine Lipperode



Ein gutes Stück begleitet die Lippe den Läufer



## DORTMUND GRÄVINGHOLZ



Klemens Wittig läuft den Fünf-Kilometer-Rundkurs am liebsten

## 145.000 KILOMETER IM DORTMUNDER GRÄVINGHOLZ

Lieblingsrunde des Senioren-Longstrecklers Klemens Wittig

Laufen kann man fast überall. Für Klemens Wittig, der sich seit 42 Jahren dem Langstreckenlauf verschrieben hat, gibt es jedoch einige Unterschiede, denn der Laufspaß ist für ihn nicht auf jeder Strecke gleich. Am liebsten läuft der 83-jährige Ausdauerspezialist des LC Rapid Dortmund, der mit 45 deutschen Meisterschaften sowie jeweils 30 Welt- und Europameisterschaften zu den erfolgreichsten deutschen Seniorensportlern zählt, im Dortmunder Grävingsholz.

Dieses 123,7 Hektar große Waldgebiet erstreckt sich westlich der Bundesstraße 54 zwischen Eving und Brechten. Geschichtlich ist es unmittelbar nach der letzten Eiszeit entstanden und ist seitdem ein zusammenhängendes Waldgebiet. Im Mittelalter diente es den Herren der Grafschaft Dortmund als Jagdrevier. Heute lädt der weitläufige Forst, in dem sich Vergangenheit und Gegenwart begegnen, zum Wandern, Radfahren, Reiten und Laufen ein.

Dortmund verfügt über 49 Prozent Grün. Klemens Wittig kennt viele schöne Ecken in der Westfalenmetropole, doch für ihn steht fest: „Das Grävingsholz mit seinem vielfältigen Baumbestand, seinem überschaubaren Wegenetz und einzigartigen Vogelgezwitscher ist für mich eindeutig das schönste Laufgebiet in Dortmund.“

Seine Lieblingsstrecke ist ein fünf Kilometer langer Parcours, der vor 42 Jahren vom Brechtener Lauftreff zusammengestellt wurde. Der Startpunkt befindet sich in unmittelbarer Nähe des Sportplatzes von Phoenix Dortmund-Eving. Die Strecke ist mit kleinen Schildern und Pfeilen ausgezeichnet. An den Bäumen sind alle 500-Meter-Abschnitte markiert, sodass man dort auch Tempoläufe absolvieren kann. Abgesehen von leichten Bergsenkungen weisen die Wege, die befestigt und breit genug sind, keine Steigungen auf. Selbst bei Starkregen bilden sich auf ihnen keine Pfützen.

Der Wald, dessen dominierender Baumbestand die Rotbuche ist, spendet durch sein dichtes Blattwerk in den Sommermonaten eine angenehme Kühle. Die bis zu 40 Meter hohen Kronendächer bilden für Men-

schen, Tiere und Pflanzen einen idealen Lebensraum. Unüberhörbar ist in dieser grünen Oase das muntere Vogelgezwitscher.

Kein Streckenabschnitt gleicht dem anderen. Als Klemens Wittig sich bei seinem lockeren Trainingslauf dem Ziel seiner fünf Kilometer langen Lieblingsstrecke nähert, läuft er an Bombentrümmern vorbei, die aus dem Zweiten Weltkrieg herrühren. Aus ihnen sind kleine Waldtümpel entstanden, die vielen Amphibien als ideale Laichgebiete dienen.

Da für den mehrfachen Senioren-Welt- und Europameister in den nächsten Monaten coronabedingt keine größeren Wettkämpfe anstehen, begnügt er sich heute mit einer lockeren Runde, bei der er sich ununterbrochen mit seinem Begleiter unterhält, ohne dabei unter Schnappatmung zu leiden. „Das Schöne an meiner

Lieblingsstrecke ist, dass ich sie je nach Bedarf auch mehrmals absolvieren kann, ohne dass es mir dabei langweilig wird. Auch kann ich von dort aus mein Programm in den benachbarten Süsselwald ausdehnen“, erläutert Klemens Wittig.

Der nimmermüde Laufoldie, der wesentlich fitter ist, als es sein Geburtsdatum vermuten lässt, hat auch noch eine Trainingsstrecke in den Brechtener Niederungen, doch die meisten Kilometer spulte er bisher im Grävingsholz ab. Nach seinen Aufzeichnungen waren es 145.000 Kilometer, und es werden noch viele hinzukommen, denn der laufbegeisterte Brechtener möchte im kommenden Jahr den Senioren-Marathon-Europarekord in der Klasse M85, der bei 4:20:11 Stunden steht, unterbieten. |

Text und Fotos: Peter Middel



Alle 500 Meter sind Markierungen – Verlaufen unmöglich





Vorbei am schönsten Stadion der Welt ...

## VON DER MÖLLERBRÜCKE ÜBERS STADION ZUM BAUERNHOF

FLVW-Mitarbeiter Markus Trümper läuft im Dortmunder Innenstadtbereich

Knapp zehn Minuten dauert es, dann bin ich am schönsten Stadion der Welt angelangt. Auch wenn der Weg zum ehemaligen Westfalenstadion über die Lindemannallee keinen perfekten Laufbeginn darstellt, dauert es nicht lange, bis ich die schöne Ecke meiner Laufstrecke erreicht habe. Vom Stadion, vorbei an der Helmut-Körnig-Halle und am Stadion Rote Erde, geht es weiter Richtung Finnenbahn.

Wer will, kann dort auch einfach seine Runde drehen. Der weiche Boden der Finnenbahn ist vor allem für die etwas, die nicht gern auf Asphalt laufen oder vielleicht auch schon ein wenig Probleme mit den Knien haben. Ein kleiner Trimm-Dich-Pfad, der auch auf der Bahn zu finden ist, bietet neben einfachen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auch gute Dehnungsmöglichkeiten.

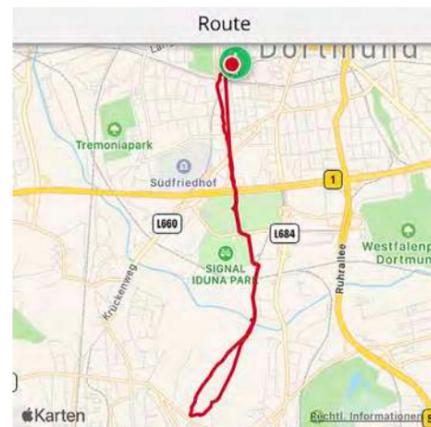
### Eine schöne Strecke für einen Spaziergang

Für mich geht es weiter durch ein kleines Waldstück bis zum Schultenhof, ein Bioland-Bauernhof, der nicht nur nett anzusehen ist, sondern auch über einen kleinen Hofladen verfügt. Wer also nicht joggen möchte, kann die Strecke auch für einen ausführlichen Spaziergang nutzen.

Den kleinen Hof hinter mir gelassen, biege ich wieder in den Wald ein, der mich am Ende wieder zur Finnenbahn führt. Über die Brücke an der Haltestelle Signal-Iduna-Park jogge ich zurück zum Stadion. Die Westfalenhallen passiert, gelange ich über die schmale B1-Brücke wieder zur Lindemannstraße und begeben mich auf die Zielgerade.

Die rund acht Kilometer lange Strecke ist nichts für Einsteiger, da viele Anstiege beziehungsweise Abschnitte das Laufen zusätzlich erschweren. Wer aber schon ein paar Mal gelaufen ist, findet hier viel Abwechslung und an vielen Ecken auch die Möglichkeit, andere Richtungen einzuschlagen, um die Strecke bei mehrmaligem Laufen zu variieren. |

Text und Fotos: Markus Trümper



Von der Finnenbahn geht es in ein kleines Waldstück



Der Trimm-Dich-Pfad eignet sich auch zum Dehnen



Der Schultenhof eignet sich auch als Ziel eines Spaziergangs



## DORTMUND PHOENIXSEE



Peter Middel genießt die Runde um den Phoenixsee

## LAUFEN AUF EINER EHEMALIGEN INDUSTRIEBRACHE ERZEUGT URLAUBSGEFÜHLE

Die Sonnenstrahlen spiegeln sich im Wasser, und um meine Nase weht ein leichter Wind. Wenn ich um den Phoenixsee in Dortmund laufe, kommen bei mir immer Urlaubsgefühle auf. Gleichzeitig werden Erinnerungen in mir wach, dass dieses Naherholungsgebiet, das nur 500 Meter weit von meiner Haustür entfernt liegt, noch vor 20 Jahren zu den schmutzigsten Flecken der Westfalenmetropole zählte.

Als 1992 die Krupp AG die Hoesch AG übernahm, wurde das Ende der 160-jährigen Stahl-Ära in Dortmund eingeleitet. Am 23. April 2001 wurde der ehemalige Hoesch-Standort Phoenix-Ost stillgelegt. Es entstand eine 200 Hektar große Brachfläche. Die Stadt Dortmund erarbeitete eine Machbarkeitsstudie für das ehemalige Werksgelände. Sie entschied sich für den Bau eines künstlichen Binnensees, der als Zentrum für hochwertigen Wohnungsbau, Dienstleistung und Freizeitgestaltung dienen sollte. Heute erinnert noch die Thomasbirne auf einer Kulturinsel, an der ich auf meinem Rundkurs vorbeilaufe, an den ehemaligen größten Arbeitgeber in Dortmund.

### Zwei-Wege-System auf der autofreien Uferpromenade

Bereits fünf Jahre nach dem ersten Spatenstich wurde der Phoenixsee im Frühjahr 2011 eröffnet. Das Binnengewässer, das wie kaum ein anderes Projekt den Strukturwandel im Ruhrgebiet symbolisiert, ist in Ost-West-Richtung 1,2 Kilometer lang und in Nord-Süd-Richtung 320 Meter breit. Die Wasseroberfläche beträgt 24 Hektar. Der Dortmunder See ist damit größer als die Hamburger Binnenalster. Für Läuferinnen und Läufer ist das ehemalige Industriegelände ein ideales Trainingsgebiet. Die 3,2 Kilometer lange, autofreie Uferpromenade bietet ein Zwei-Wege-System für Fußgänger und Radfahrer. Läufer können daher als Untergrund zwischen Asphalt und Asche wählen.

Beim Training wird es einem nie langweilig, weil man immer wieder anderen Sportlern begegnet. Auch im Hafenbereich, in dem sich die gesamte Gastronomie befindet, bleibt noch genügend Platz für Läufer. Allerdings besteht dort auch für sie seit November letzten Jahres coronabedingt auf einer 500 Meter langen Strecke Maskenpflicht. Der Uferweg, der bei Dunkelheit gut beleuchtet wird, kann mit vielen anderen Wegen kombiniert werden, sodass es kein Problem ist, in dem Gelände rund um den Phoenixsee längere Läufe zu absolvieren. Recht beliebt bei Joggern und Radsportlern ist auch das ehemalige Phoenix-West-Gelände, auf dem sich inzwischen ein Technologie-Park befindet. Von dem einstigen Standort des Stahlwerks Phoenix zeugen

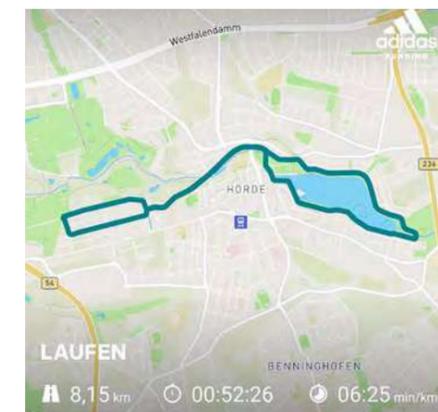
dort nur noch ausgewählte Exponate und Gebäudeteile. See und Phoenix-West werden über die Elias-Trasse, über die früher die ehemalige Werksbahn des Hördorfer Bergwerks und Hüttenvereins fuhr, miteinander verbunden.

Wer noch genügend Puste hat, kann auch noch am Ostufer des Sees die 135 Stufen zum 40 Meter hohen Kaiserberg hochlaufen. Das bringt zusätzliche Ausdauer und beschert einem einen beeindruckenden Überblick über das neue Dortmunder Freizeitreal. Wenn es die Corona-Schutzmaßnahmen erlauben, werden dort auch in diesem Jahr wieder der beliebte Phoenixsee-Halbmarathon und der Do-it-fast-Lauf für jede Menge Laufspaß sorgen. |

Peter Middel



2010: Das Gelände nimmt Formen an





Grenzerfahrung mit Blick auf die A45 – kurz dahinter beginnt das Sauerland

## GRENZERFAHRUNG ZWISCHEN SAUER- UND SIEGERLAND

Für das Sauer- und Siegerland wurden eigentlich Mountainbikes erfunden. Aber auch laufend lässt es sich am fast südlichsten Zipfel Westfalens sehr gut Sport treiben. Wer hier regelmäßig in Laufschuhen unterwegs ist, der muss beim Begriff „Höhenmeter“ jedenfalls nicht mehr in den Duden schauen.

Wie es die Zeit zulässt, gehe ich etwa zweimal die Woche buchstäblich bis an die Grenze; nämlich an die Grenze des Kreises Siegen-Wittgenstein zum benachbarten Kreis Olpe. Oder weniger bürokratisch gesagt – zwischen Sauer- und Siegerland. Die Strecke liegt direkt vor der Haustür im Heimatort Freudenberg, bietet viel Abwechslung und ist mir nicht erst seit Corona ans Herz gewachsen. Fuchs und Hase sagen sich hier gute Nacht, aber auch Rehe, Wildschweine, Pferde und ab und zu sogar ein paar Alpakas. Wenn die Autobahnbrücke der A 45, die die Region mit dem Ruhrgebiet verbindet, zwischen den Baumwipfeln auftaucht, sind die ersten beiden Kilometer bereits geschafft. Oben zwischen die Fahrzeuge von Nord nach Süd oder umgekehrt, 70 Meter tiefer keuchen die Hobbyläufer unterschiedlichster Level den Berg hinauf zum Flugplatz Hünsborn. Ohne es wirk-

lich zu merken, hat man hier bereits die Kreisgrenze hinter sich gebracht - Willkommen im Sauerland! Statt in einer Cessna Platz zu nehmen, geht's weiter leicht bergauf und in einer langen Kehre vorbei an jenem verlassenem Zollposten, der in früherer Zeit Nassau-Oranien vor kur-kölnischen Feinden schützte. Dass an dieser Stelle bis ins 17. Jahrhundert auch ein Galgen stand, erfährt man nur, wenn man sich die Zeit nimmt, die ausführlichen Infotafeln zu studieren. Nach mehreren Auf- und Abstiegen erreicht man den Ischeroth, mit 466 Metern die höchste Erhebung weit und breit. Bei gutem Wetter entschädigt das 180-Grad-Panorama und eine Fernsicht bis hin zur Kalteiche an der Grenze zum Nachbarland Hessen für so manchen der insgesamt 300 Höhenmeter. Von hier jedenfalls geht's fast nur noch bergab - vorbei am Postverteilzentrum für die „57“, wieder unter der „Sauerlandlinie“ hindurch und

nochmal durch das Naturschutzgebiet Wendingtal, das fast bis zur Haustür reicht. |

Text und Fotos: Christian Janusch



Christian Janusch vor dem Holzkauer Schlag, dem Zollposten von einst zum Schutz vor den Kur-Kölschen

Der Streckenplan



Der Ischeroth, die höchste Erhebung der Strecke



Naturschutzgebiet vor der Haustür: das Wendingtal



Das Wasserschloss Westerwinkel ist der Wendepunkt der Strecke. Viele Läufer nutzen die gut befestigten Wege

## RUND UM DAS WASSERSCHLOSS WESTERWINKEL IN ASCHEBERG-HERBERN

Aus den Höhen des Sauerlandes in die münsterländische Ebene

Um eines vorwegzunehmen: Als gebürtiger Sauerländer und Hobbyläufer sind nahezu alle Strecken außerhalb von Mittelgebirgsregionen paradiesisch. Hier im südlichen Münsterland, das ich seit etwas mehr als einem halben Jahr mein neues Zuhause nennen kann, ist es bekanntermaßen flach. Sehr flach sogar im Vergleich zur in Sachen Höhenmetern doch eher ambitionierten Lauflandschaft Südwestfalens (siehe hierzu auch die Streckenvorstellung des geschätzten Kollegen und Namensvetters Christian Janusch).

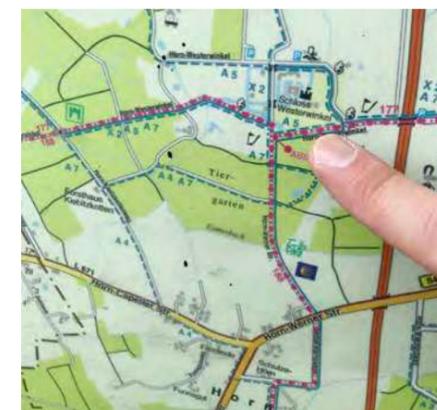
Abwechslung wird den Laufbegeisterten in der Region rund um Nordkirchen, Ascheberg und Lüdinghausen dennoch allerhand geboten. Heute geht es zum Wasserschloss Westerwinkel im Ascheberger Ortsteil Herbern. Vom Bahnhof in Capelle oder den umliegenden Parkplätzen der weitläufigen Anlage lässt sich wunderbar starten. Ich beginne meine Tour von Westen und durchstreife zunächst die Wälder, die von diversen befestigten und damit gut zu laufenden Wander- und Radfahrwegen sowie dem seicht vor sich hinfließenden Emmerbach gekreuzt werden. Nach mehreren hundert Metern eröffnet sich sattes Grün. Die Parkanlage des Barockschlosses, das sich im Hintergrund erhebt, ist perfekt gepflegt. Nicht ohne Grund: Im Schatten des Wasserschlosses Westerwinkel hat der gleichnamige Golfclub seinen Sitz, der seinen 18-Loch-Platz malerisch im Schlosspark eingebettet hat. Während Golferinnen und Golfer ihre Bälle schlagen – Achtung, es folgt ein maues Wortspiel! – schlagen direkt am Wasserschloss Pfau-

en ihre Räder. Die edel anmutenden Vögel verleihen dem Kastell, das im 17. Jahrhundert erbaut worden ist und von breiten Wassergräben umringt wird, einen zusätzlichen herrschaftlichen Glanz. Ein kurzer Stopp lohnt sich allemal. Sei es, um Schloss und Innenhof genauer zu besichtigen oder Golferinnen und Golfer bei ihrem Hobby zuzuschauen. Weiteres Plus: Die eigene Laufstrecke lässt sich durch verschiedene Routen und Touren in der Parkanlage und dem umliegenden Wald individuell variieren. Wer lieber auf zwei Rädern unterwegs ist, dem sei eine Schlössertour, die das Schloss Westerwinkel mit dem „westfälischen Versailles“ Schloss Nordkirchen und der Burg Vischering in Lüdinghausen verbindet, wärmstens ans Herz gelegt. Für mich geht es nun nach einer Extra-Runde vorbei an Fairways und Greens und gut 8.500 Metern zurück nach Hause. Die absolvierten Höhenmeter bewegen sich hingegen im einstelligen Bereich ... |

Text und Fotos: Christian Schubert



Der Emmerbach



Top-gepflegtes Grün auf dem 18-Loch-Golfplatz





Die Geräte, wie hier die „Bauchstation“, sind fast neu

## SCHATTIGER RUNDKURS DURCHS WIEDENBRÜCKER STADTHOLZ

Es gibt hier keine Höhenmeter, gigantische Autobahnbrücken oder große Fußballstadien. Da haben die joggenden Kollegen die Nase vorn. Bei allem Erfolg, das Jahnstadion des SC Wiedenbrück ist eben nicht vergleichbar mit den Tempeln in Dortmund oder Köln. Aber unweit des Stadions beginnt eine Laufstrecke, die sich nicht nur perfekt für die Vorbereitung der SCW-Kicker eignet, sondern auch den Freizeitsportlern und -läufern super Rahmenbedingungen bietet. Es geht ausschließlich durch den Wald, was insbesondere im Sommer ein großer Pluspunkt der Strecke ist. Und: Hunde sind ausdrücklich erwünscht!

Meiner ist auch kaum noch zu halten, als wir am Parkplatz ankommen. Könnte er Türen eigenständig öffnen, er wäre weg. Am Startpunkt hängt eine Orientierungskarte, die den Rundkurs mit seinen variablen Streckenlängen zwischen zwei und drei Kilometer zeigt. Je nach Fitnesszustand, Zeit oder Lust, lassen sich die Runden zu längeren Läufen kombinieren. Wer möchte, kann auch die 20 Stationen des Trimm-Dich-Pfades nutzen. Die Geräte sind in den vergangenen Jahren rundum erneuert worden und in einem Top-Zustand.

Die ersten Läuferinnen sind schon unterwegs; am frühen Morgen ist die Zahl noch sehr überschaubar. Wenige hundert Meter nach dem Start tauchen die ersten Schilder des Trimm-Dich-Pfades auf. Was ich richtig gut finde, sind die begleitenden Erläuterungen: Dehnen wäre angesagt, die korrekte Ausführung der Übung wird gut erklärt, die Anzahl Wiederholungen für Anfänger und Fortgeschrittene aufgeführt und die beanspruchten Muskelgruppen illustriert.

Weiter geht's in Richtung Waldkindergarten, an selbst gebauten Tipis und Baumhäusern vorbei. Wir passieren Reckstangen und lassen die „Bauchstation“ links liegen. Auf der langen Geraden kommen uns ein paar gut gelaunte Nordic-Walkerinnen entgegen. Hinter den Slalomstangen biegt der Kurs nach rechts ab Richtung Eusterbach. Der Belag wechselt von Schotterweg auf Finnbahn. Passend dazu ist hier eine Sprintstrecke vorgesehen, die nicht genutzt werden muss. An der Grillhütte scheidet sich der Weg: Entweder geht's jetzt links weiter auf dem Trimm-Dich-Pfad oder geradeaus runter zum Bach. In dem Fall wird die Runde auf etwas über drei Kilometer erweitert, den Hund freut's sowieso – gerade im Sommer lockt die Erfrischung. Das Wasser begleitet uns dann mit seinen Nebenarmen bis zurück zum Parkplatz. Knapp drei Kilometer, da geht noch was. Nach zwei weiteren Runden reicht es für heute. Aber, wir kommen jederzeit gerne wieder. |

Text und Fotos: Carola Adenauer



Der Eusterbach säumt die Strecke und lockt den Vierbeiner

20 Stationen hat der Trimm-Dich-Pfad

Die ersten Läuferinnen sind unterwegs



## Impfen rettet Leben!

Eine Impfung sorgt für eine starke Abwehr. Ihr Impfpass ist dabei der Steilpass für Ihre Gesundheit. Denn er verrät Ihren aktuellen Impfstatus und sorgt dafür, dass Sie am Ball bleiben können. Unsere medizinischen Experten stehen Ihnen bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten rund um das Thema zur Verfügung – kostenfrei für Sie als AOK-Kunden. **Für Ihre Gesundheit gehen wir ran!**

Clarimedis-  
Hotline:  
0800  
1 265 265

aok.de/clarimedis

AOK NordWest  
Gesundheit in besten Händen.

**DUISBURG  
WEDAU**



Regattabahn: Schöne Aussicht!



So sieht's aus! Die Regattabahn-Laufstrecke im Sportpark Wedau

## SIE NENNEN ES IHR „ELDORADO“

Auch in Westfalens Nachbarschaft geht's sportlich rund. Und zwar um die Regattabahn in Wedau ...

Wer fit in den Frühling starten möchte, darf gerne auch über den westfälischen Tellerrand hinaus blicken. Zum Beispiel mal wieder Richtung Sportschule Wedau, wo Westfalens ambitionierteste Nachwuchs-Fußballer und -Fußballerinnen regelmäßig (und meist erfolgreich) um den DFB-Länderpokal kämpfen: Direkt in dessen Nachbarschaft liegt nämlich das „Eldorado“ für Läufer und Läuferinnen aller Alters- und Leistungsklassen. So nennen es nicht nur die Einheimischen. – Sportinteressierte aus ganz NRW besuchen den Duisburger Sportpark und drehen auch auf der offiziellen Fünf-Kilometer-Strecke ihre Runde(n).

Früher war's eher sporadisch in den Pausen zwischen den Vorlesungen und Seminaren. Oder als sportliche Überbrückung, wenn der Fußballverein in der Sommer- oder Winterpause war. Im Laufe der Jahre wurde der Lauf um die Regattabahn schließlich zur beliebten Routine – mal mehr, mal weniger intensiv.

Sei es, weil sich die Strecke immer ein bisschen variieren und so die Umgebung neu erkunden lässt. Sei es, weil die Wassersport-Atmosphäre zusätzlichen Schwung gibt, oder einfach, weil einem dort fast immer Gleichgesinnte (im wahrsten Sinne) über den Weg laufen ...

Hier dreht man auch seine Runden, wenn man gar keinen Rekord aufstellen, nicht an seine Grenzen gehen, sondern einfach nur locker-flockig in Bewegung sein und dabei fit bleiben will.

So wie das individuelle Trainingslevel ihrer Nutzer hat sich auch die Infrastruktur der Regattabahnstrecke in den letzten Jahren weiter entwickelt: Würden zunächst eigens Laternen installiert, um den Läuferinnen und Läufern auch in den dunkleren Jahreszeiten ein sicheres Gefühl zu vermitteln (jährlich wird die Beleuchtung durch den im Herbst stattfindenden „Lichterlauf“ finanziert), sorgt die Erweiterung der Anlage um einen „Parallelkanal“, der eigentlich einen reibungsloseren Ablauf der Ruderregatten ermöglichen soll, seit 2007 auch für eine größere Variabilität der Laufstrecke. Darüber hinaus entpuppt sich diese dank an verschiedenen Punkten installierter „Trimm-dich-Elemente“ unter dem Motto „Weg der Bewegung“ als Freiluft-Fitnessstudio (ganz praktisch in Corona-Zeiten).

Starten wir exakt an der auf der Standard-Fünf-Kilome-

ter-Strecke als „Nullpunkt“ markierten Stelle, befinden wir uns zunächst zwischen zwei unterschiedlichen Sportwelten: Links haben wir noch nicht die Regattabahn, sondern erst einmal den Bertasee, an dem zum Beispiel einer der beiden renommierten Duisburger Wasserball-Klubs, und zwar der DSV 98, sein nasses Revier hat. Und von der rechten Seite waren früher häufig Torjubelgesänge zu hören, wenn ein höherklassiger Fußballspieltag war. Doch inzwischen hat es sich dort ziemlich ausgejubelt, kicken in dem in Sichtweite in den Wedau-Himmel ragenden Stadion doch die momentan allenfalls ums Überleben kämpfenden blau-weißen „Zebras“ aus Duisburg.

Nach einem halben Kilometer auf der durchweg ebenen Strecke passieren wir den im Sommer bei vielen Familien beliebten Abenteuer-Wasserspielplatz (und ignorieren sportlich-ambitioniert den sich hier gerne postierenden italienischen Eismann). Bögen wir nun rechts ab in die Friedrich-Alfred-Allee, passieren wir den Margaretensee mit seinen Wasserski-Cracks (und einem Schwimmbad und dem Eishockeystadion im Hintergrund), hätten einen prima Blick auf die Sportschule Wedau (inklusive der bekannten Länderpokal-Location) und könnten unsere Kollegen vom Fußballverband Niederrhein oder den Landessportbund NRW besuchen. Aber wir sind ja nicht zum Vergnügen hier ...

... sondern machen lieber Kilometer zwei auf unserer Regattabahnstrecke komplett: Auf dem Eichenweg, entlang des Parallelkanals, trennt uns der im Sommer schattenspendende Wald vom Gelände des Hockey- und Tennisklubs Raffelberg und der Wedauer Bezirkssport-

anlage II. Zwischendurch unterqueren wir die Installationen des Hochseil-Klettergartens, der auch schon westfälische Auswahl-Kickerteams an spielfreien Tagen zu Teambuilding-Maßnahmen in luftiger Höhe inspirierte. Kurz vor dem Ende der langen ersten Gerade, mündet der Parallelkanal in die Wettkampfstrecke der Regattabahn und unser Laufweg in die Kehre am südlichsten Punkt unserer Route mit dem idyllischen Ausblick auf das beliebte Postkartenmotiv „Regattabahn-Panorama“. (Die eifrigsten Dauerläufer können hier einen Abstecher in südlicher Richtung zur Sechs-Seen-Platte und deren diversen Laufstrecken machen; wir folgen heute aber lieber der Masurenallee in die andere Richtung zurück zum Ausgangspunkt.)

Nach zwei weiteren Kilometern haben wir die nächsten „Trimm dich“-Gelegenheiten, eine Minigolfanlage und den Barbarasee, neben dem der zweite renommierte Wasserballklub, der ASCD, zu Hause ist, passiert. Wir erreichen den Zielbereich der Regattabahn, passieren das Bundesleistungszentrum für Kanurennsport, das Regattabahngebäude und die Tribüne der international bedeutenden Wassersportanlage, auf der schon Welt- und Europameisterschaften in so illustren Disziplinen wie Kanupolo, Wasserski oder Drachen- und Motorbootrennen über die Bühne gingen.

Wir biegen auf die Endergerade, nähern uns wieder unserem Startpunkt und überlegen, ob das schon alles sein soll ... – oder ob wir noch eine Runde mit den anderen Sportsfreunden drehen. Schließlich nennen sie das hier ihr „Eldorado“ ... |

Text und Fotos: Rüdiger Zinsel

**GLADBECK  
WITTRINGEN**



Das Wasserschloss Wittringen wird umrundet

## DIE OPTIMALE „FEIERABENDRUNDE“ IN GLADBECK

David Hennig auf der längsten LED-beleuchteten Strecke Deutschlands

Ich bin ja kein Läufer. Eigentlich hasse ich das „Joggen“ ja sogar – aber als Schiedsrichter komme ich auch nicht darum herum. Nach meiner Meniskus-Operation Ende 2019 folgte die Corona-Pandemie – acht Monate habe ich keinen Sportplatz betreten. Gemeinsam mit meinem (Schiedsrichter-)Kumpel Kevin Zahnhausen begann ich, wieder regelmäßig unter freiem Himmel zu trainieren. Und je länger der Lockdown dauerte, desto ehrgeiziger wurden wir.



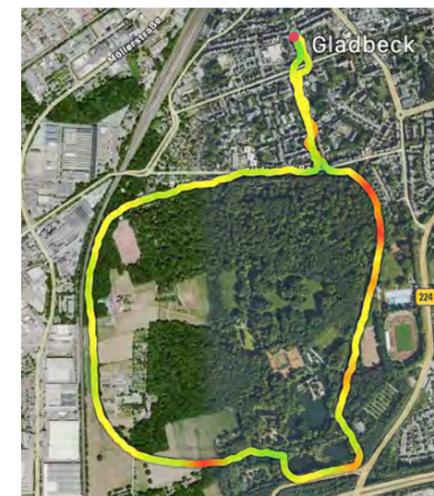
Auch das Selfie von David Hennig landete im WhatsApp-Status

Eine unserer „Stamm-Strecken“ findet sich am Rande des westfälischen Verbandsgebietes: In Gladbeck – zwischen Gelsenkirchen, Bottrop und Essen – am Wasserschloss Wittringen. Dort gibt es die 4,2 Kilometer lange Ringallee – oder auch Marathonbahn genannt. Unsere Fünf-Kilometer-Runde sind wir nun bereits unzählige Male nach Feierabend gelaufen. Da-

bei gibt es eine Besonderheit: Die Marathonbahn in Wittringen ist „die längste LED-beleuchtete Strecke Deutschlands“, denn bis 22 Uhr ist die gesamte Runde stets hell für Sportler beleuchtet. Das ist im Winter bei geschlossenen Fitnessstudios ein wahres Plus. Die Strecke wird mit 143 LED-Wegeleuchten erhellt und erstreckt sich über einen Rundweg sowie den Weg zwischen der Innenstadt und dem malerischen Schloss Wittringen samt großem Teich. Entsprechend ansprechend ist auch die „Aussicht“: Meist starten wir am Rande des Waldes, laufen umgeben von Grün hinter dem Stadion und dem Freibad vorbei am Wasserschloss. Ein kleiner Schlenker rund um die Brillenteiche führt schließlich am Ballonstartplatz vorbei durch den Wald und wieder Richtung Schloss.

Im Sommer spenden die Bäume der ebenerdigen und flachen Strecke Schatten – was durchaus angenehm ist. All das hilft zumindest, das „Joggen“ nicht mehr ganz so sehr zu verteufeln, wenn wir uns nach Feierabend zum Laufen aufraffen. Und nach jedem Lauf haben wir beschlossen, dies zu dokumentieren: Mit einem Selfie von uns im WhatsApp-Status. |

Text und Fotos: David Hennig



Bis 22 Uhr beleuchtet: die Marathonbahn

**TIPPI!**

## BEWEGTE PAUSE

Schnell, einfach, effektiv: Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit für unsere FLVW-Bewegungstipps gegen Verspannungen.

1

### Schulterkreisen

Aufrecht sitzen, Arme anwinkeln, Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen.  
Mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben, 10 x vorwärts und rückwärts kreisen.



Schulterkreisen geht überall, auch im Büro

2

### Heldenbrust – 5 Wiederholungen

Brustwirbel gezielt aufrichten, Arme angewinkelt anheben. Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren.  
Nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen.

3

### Fingerhakeln – 5 Wiederholungen

Aufrecht hinsetzen, Mittelfinger vor der Brust fest ineinander haken. Arme langsam auseinanderziehen, Spannung zehn Sekunden halten und langsam lösen - gleichmäßig weiteratmen.



Auftakt zum Fingerhakeln

4

### Sternengriff

Im Sitzen oder Stehen eine Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen. Tief einatmen. Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen. Anschließend die andere Seite dehnen. Fünf Wiederholungen im Wechsel.

5

### Fußschaukel – 10 Wiederholungen

Aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z. B. an einer Wand oder Tischkante). Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen, nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben).



Leichtes Dehnen zwischendurch fördert die Beweglichkeit (Foto: FLVW)

Bilder: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

## WUSSTEST DU? FÜNF FAKTEN ÜBER DEN LAUFSPORT

1

1908 wurde bei den Olympischen Spielen in London die Marathondistanz von 40,23 auf 42,195 Kilometer verlängert – damit die Läufer noch am Schloss Windsor vorbeikommen.

2

Der Mensch aktiviert 200 Muskeln für einen einzigen Schritt.

3

100 Jahre alt war der Brite Fauja Singh bei seinem Marathon 2011 in Moronto.

4

25 Länder durchquerte der französische Ultraläufer Serge Girard in 365 Tagen und absolvierte eine Strecke von 27.011 km.

5

Westfalen hat einen Weltrekordler – Markus Jürgens kommt aus Münster und hält den aktuellen Weltrekord im Rückwärtslaufen über die Marathondistanz (3:38:27 Std.).

# 8 LAUFTIPPS FÜR ANFÄNGER

## Check-up vor dem Start

Bevor du mit dem Training anfängst, solltest du dich sportärztlich untersuchen lassen. Besprich dein Vorhaben mit deinem Arzt, ggf. empfehlen sich andere Sportarten, wie zum Beispiel Schwimmen oder Nordic Walking.

## Laufen trifft Athletik

Athletiktraining stärkt den Körper vom Nacken bis zu den Knien und verbessert damit nachhaltig die gesamte Haltung - und damit auch deinen Laufstil.

## Realistische Ziele setzen

Mit einem realistischen Ziel läuft es sich besser. Für Laufanfänger kann ein Fünf-Kilometer-Lauf oder das 30 Minuten-Laufabzeichen ein mögliches Ziel sein. Auch langfristige Ziele, die mit Zwischenzielen erreicht werden können, hilft Läuferinnen und Läufern am Ball zu bleiben.

## Asphalt ist nicht per se schlecht

Die Meinung ist immer noch weit verbreitet, dass Laufen auf dem Asphalt schädlich für die Gelenke sei. Schädlich ist aber eher die Eintönigkeit. Jeder Laufuntergrund beansprucht die Füße anders, sodass ein ständiger Wechsel empfehlenswert ist. Beispielsweise fordert weicher Waldboden die Fußmuskulatur, während der Fuß auf Asphalt lernt, gleichmäßig abzurollen und höhere Geschwindigkeit zu lässt.

## 10 Prozent-Regel

Damit in deinem Training ein Anpassungsprozess stattfindet, muss der Kilometerumfang oder die Laufzeit regelmäßig gesteigert werden. Mit einer zehnprozentigen Steigerung lässt sich gut planen.

## Was ist dein Antrieb?

Möchtest du ein paar Kilogramm verlieren oder deiner Gesundheit einfach etwas Gutes tun? Möchtest du einfach die Ruhe nutzen oder durch den Sport Kontakte knüpfen? Überlege dir deine Beweggründe und baue das Training darauf auf.

## Sololauf oder Laufgruppe?

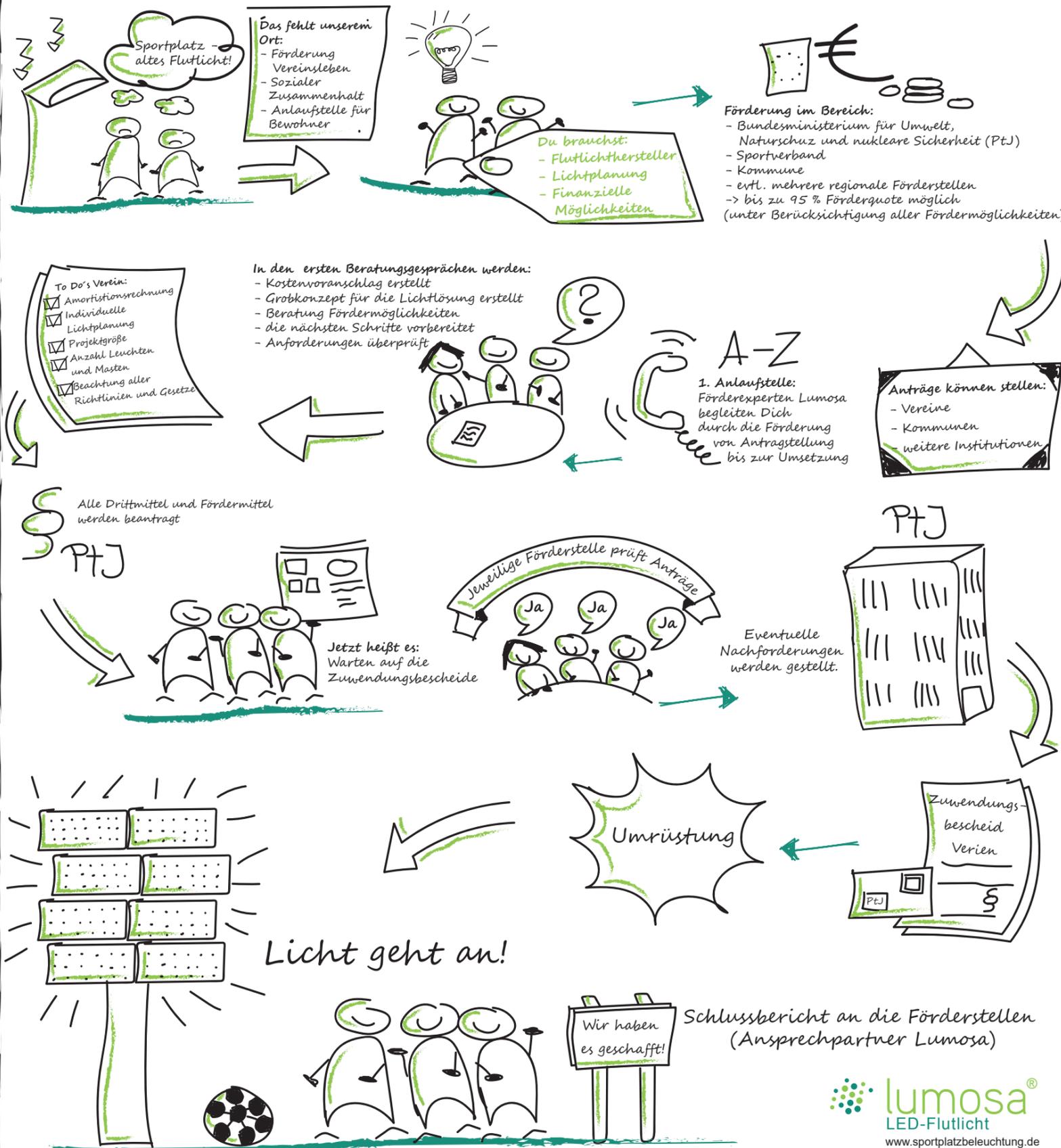
Viele Läuferinnen und Läufer wollen "den Kopf freibekommen". Hierbei kann auch eine Laufgruppe helfen. So kommt frischer Wind in den Trainingsalltag und die Gruppe gibt die extra Portion Motivation. In über 400 westfälische Lauf- und Walking-Treffs stehen dir qualifizierte Betreuerinnen und Betreuer mit Rat und Tat zur Seite. In den Treffs beginnen die Anfängerkurse in der Regel im Frühjahr.

## Plan B

Manchmal kommt der Alltag dazwischen und für die ursprüngliche Trainingseinheit bleibt keine Zeit. Oder man fühlt sich heute einfach nicht gut. Es ist kein Weltuntergang, Einheiten auch mal anzupassen. Höre immer auf deinen Körper.

Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

# Dein Weg zu Fördermitteln.





Das Küchenteam des SportCentrum Kaiserau (v. l.): Domenica Kuhlmann, Jadranka Lokancevic, Christoph Pech, Sandra Breier, Ute Schulz und David Herber. Vorne: David Seepe (das Foto entstand vor Corona)

## EIN GRUSS AUS DER KÜCHE DES SPORTCENTRUMS

Sie lassen sich selten in die Töpfe schauen: Chefkoch Christoph Pech und sein Team, die derzeit auf „Sparflamme“ kochen (müssen). Für die Leserinnen und Leser des WestfalenSports haben sie ein Fitnessmenü zusammengestellt, das nicht nur gut aussieht, sondern ausgezeichnet schmeckt und den Energiespeicher auffüllt. Nachkochen ausdrücklich erwünscht ...



### Lachs/Ruccola-Basilikum-Pesto Farfalle/Zucchini/Champignons und Ajvar/Frischkäse

#### Zutaten für vier Personen

- 4 Stücke Lachs (ca. 180 g pro Stück)
- 300 g Pasta
- 600 g Zucchini
- 250 g Champignons
- 40 g Petersilie
- 30 g Rucola
- 40 g Basilikum
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Parmesan (gehobelt)
- Zitrone
- Olivenöl

#### Zubereitung

Zuerst das Pesto für die Nudeln herstellen.

- Gewaschene Petersilie (40 g), Rucola (30 g) und Basilikum (40 g) mit dem Messer grob hacken und in das Mix-Gefäß geben
- 150 ml Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Spritzer Zitrone
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Parmesan (gehobelt)
- Alles pürieren und in ein sauberes Glas mit Deckel füllen
- 4 Stücke Lachsfilet (ca. 180g pro Stück) mit einem Teil des Pestos marinieren und zur Seite legen

- 3 Liter Wasser zum Kochen bringen, 2 EL Salz hinzufügen
- Ca. 600 g Zucchini längs vierteln (Enden abschneiden)
- Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden
- 250 g Champignons halbieren und in Scheiben schneiden

300g Pasta in das kochende Salzwasser geben und eine Minute kürzer als auf der Verpackung angegeben kochen.

Pasta abgießen, einen Teil des Wassers aufbewahren.

Die Nudeln kurz mit kaltem Wasser abschrecken, ein wenig Öl dazugeben und vermengen.

- Die marinierten Lachsfilets in den auf 165°C vorgeheizten Backofen auf ein Blech für circa 12 bis 15 Minuten garen.
- Pfanne erhitzen
- Zucchini mit Öl in der Pfanne anbraten (ohne Salz)
- Champignon dazugeben
- mit Salz und Pfeffer (2:1) würzen
- Pasta mit etwas Pasta-Wasser (ca. 200 ml) hingeben, sodass der Boden bedeckt ist und erhitzen
- 4 EL Ajvar und 100 g Frischkäse zugeben und vermengen
- Die Pasta und den Lachs auf einem tiefen Teller anrichten und genießen.

# SMOOTHIES ALS ENERGIELIEFERANT

Sie liegen voll im Trend und punkten mit ihrer Vielfalt: Smoothies, die gesunde Zwischenmahlzeit. Die Rezepte sind so vielfältig wie die Kombinationsmöglichkeiten der Zutaten. Zwei Favoriten haben die Köche des SportCentrums rausgesucht und vor dem Verzehr in Szene gesetzt. Und auch ein gesunder Nachtisch darf nicht fehlen ...



## Avocado Rucola Smoothie

### 1 Portion

- ½ Avocado
- ¼ Schlangengurke
- ½ Birne
- 25 g Feldsalat
- 25 g Rucola
- 125 ml Orangensaft
- 125 ml Wasser
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Prise Salz

220 kcal/23 g Kohlenhydrate/4 g Eiweiß



## Beeren-Shake mit Quark

### 1 Portion

- 10 g (2 EL) Haferflocken
- ½ Banane (ca.75 g)
- 25 g gefrorene Beerenmischung
- 30 g Quark
- 1 EL Honig
- 150 ml Milch/ Mandeldrink/Haferdrink
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Prise Salz

250kcal/ 40g Kohlenhydrate/ 11g Eiweiß



## Chia Pudding mit Blaubeerenkompott

### Zutaten

- 400 ml Mandelmilch
- 125 g Blaubeeren
- 80 g Chiasamen
- 150 ml Apfelsaft
- Honig

### Zubereitung

- 400 ml Mandelmilch oder Lieblingmilch mit 60 g Chiasamen vermischen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- 125 g Blaubeeren mit 150 ml Apfelsaft und 20 g Chiasamen für 2 Minuten aufkochen
- 1TL Honig und eine Prise Salz unterrühren und 20 Minuten quellen lassen
- Den Chia Pudding mit 2 EL Honig und einer Prise Salz abschmecken und in ein Glas füllen und mit dem Blaubeerkompott bedecken

Guten Appetit!!!





Mit Yoga zum Stressabbau in Pandemiezeiten

# LIFE KINETIK®, FASZIEN TRAINING UND YOGA FÜR DAS GOLDGAS TALENT-TEAM

## Abwechslung im Trainingsalltag der Nachwuchstalente

Die drei Online-Kadermaßnahmen für das goldgas Talent-Team zu den Themen Life Kinetik®, Faszientraining und Yoga, organisiert durch den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) in Kooperation mit dem „Exklusiv Partner“ goldgas, waren ein voller Erfolg – mehr als je 100 Athletinnen und Athleten sowie Heim- und Landestrainer haben sich die Vorträge angesehen und aktiv mitgemacht.

Mit dem Thema „Life Kinetik“ startete das goldgas Talent-Team in die erste Runde. Referent war Rouven Schirp, Diplom Sportwissenschaftler und Life Kinetik®-Mastertrainer. In einem einstündigen Seminar mit Übungen zum Mitmachen gab er einen detaillierten Überblick über das Thema, die Funktionsweise sowie Wirkung: Zur besseren Vernetzung des Gehirns werden Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und Bewegungen verknüpft. Im Anschluss an den informativen Vortrag gab es eine 45-minütige Trainingssession, in welcher der Ex-Athletiktrainer des FC Schalke 04 mit spezifischen Übungen Life Kinetik® den Teilnehmern praktisch näherbrachte. Dabei kamen zwei Übungsbälle beziehungsweise Hacky Sacks zum Einsatz, mit denen die Übungen durchgeführt wurden. Somit

eignet sich das Training auch ideal als Home-Workout auch im kleinsten Wohnzimmer.

**Regeneration durch „Lösen“ der Schmerzpunkte**  
Mit einem kleinen Ball und einer Faszienrolle ausgestattet ging es in der Folge in die 60-minütige Veranstaltung zum Thema „Faszientraining“. Referent Sven Adomat erläuterte zunächst den Einfluss der Faszien und ihre Bedeutung. Abhängig von der individuellen Belastung ist entscheidend, welche Methode des Faszientrainings zum Einsatz kommt. Hierbei wird zwischen der Analgesie (Schmerzlinderung), der Rehydration und Fibrolyse (Auflösung von Verklebungen) unterschieden. Vor dem Wettkampf oder Training sollte relativ schnell über die einzelnen Muskelpartien gerollt

werden. Wichtig dabei ist, dass die Intensität niedrig bleibt. Nach dem Wettkampf empfiehlt Adomat lediglich eine punktuelle Behandlung des Schmerzpunktes und einen Tag nach der Belastung eine intensive Behandlung der belasteten Muskelpartien. „Das ‚Lösen‘ der Schmerzpunkte führt zum Austausch der Stoffe und somit zur Regeneration nach belastungsintensiven Wettkämpfen und Trainingseinheiten.“

Auch Sebastian Nowak zieht ein positives Fazit: „Ich bin froh, dass viele das Angebot angenommen haben und wir auf diese Weise weiter den Kontakt mit unserem Partner goldgas halten können. Und ich freue mich, wenn wir uns bald alle wieder vor Ort zu Trainingseinheiten und Wettkämpfen sehen dürfen.“

### Die positiven Wirkungen des Yoga

Angeleitet von der Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin Sandra Bücking wurde den Athletinnen und Athleten zunächst die allgemeinen Wirkungen von Yoga nähergebracht. Yoga beeinflusst den Körper positiv, lindert Rücken- und Kopfschmerzen und lässt sie auch dauerhaft verschwinden, stärkt das Immunsystem und verbessert die Konzentration. Deshalb wird das „Hatha-Yoga“ mittlerweile als Krankheitsvorbeugung, zum Stressabbau sowie als Therapie und Heilmethode angewendet.

Mit Matte, Handtuch und bequemer Kleidung ausgestattet ging es in den Praxisteil, bei dem Atemtechniken, aber auch der Sonnengruß durchgeführt wurden.

Sandra Bücking gab den Athletinnen und Athleten spannende Tipps zum Thema Yoga und zeigte tolle Übungen zur allgemeinen Unterstützung im Trainingsalltag.

„Die drei Online-Seminare konnten durch die interessanten Themen und fachlich kompetente Referenten auf ganzer Linie überzeugen“, resümiert Philipp Teipel, CEO der goldgas GmbH. „Die Athletinnen und Athleten konnten durch den hohen praktischen Anteil für die momentane sportfreie Zeit einige gute und sinnvolle Übungen für ihr Training zuhause mitnehmen.“

Auch Mathias Fleck, Leiter Vertriebsmarketing der goldgas GmbH, zeigte sich zum Abschluss der drei Online-Kadermaßnahmen sehr zufrieden: „Wir freuen uns, dass wir den Athletinnen und Athleten aufgrund der partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit dem FLVW in dieser herausfordernden Zeit als Alternative zum normalen Trainings- und Wettkampfbetrieb diese Online-Trainingssessions anbieten konnten. Wir wünschen dem gesamten goldgas Talent-Team weiterhin viel Erfolg und Gesundheit!“ |

FLVW Marketing GmbH

Faszientraining soll die Muskulatur geschmeidig halten



Zwölf Athletinnen und Athleten des goldgas Talent-Teams absolvierten am Samstag den zweiten Diagnostiktag

# GOLDGAS TALENT-TEAM: DIAGNOSTIK IM DUTZEND

## Das Beste zum Schluss: der Cooper-Test

Am Samstag (20. März) haben zwölf Leichtathletinnen und -athleten aus dem goldgas Talent-Team des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) den zweiten Diagnostiktag absolviert. Die jungen Talente des Jahrgangs 2006 wurden dabei sportmotorischen und disziplinspezifischen Tests zur Ermittlung des aktuellen Leistungsstands unterzogen. Die Daten und Erkenntnisse dienen dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) als Vorsichtung für die Nominierung des Nachwuchskaders 2 (NK2) im Herbst.

Samstagsvormittage an der Dortmunder Strobelallee sind normalerweise sehr lebendig. Hier, auf der schmalen Straße, die das sportliche Epizentrum mit Helmut-Körnig-Halle, Stadion Rote Erde und dem Signal-Iduna-Park vom weitläufigen Gelände der Westfalenhallen trennt, tummeln sich an Wochenenden tausende Sportfans und Messebesucher. In Zeiten der Corona-Pandemie herrscht hier nahezu gähnende Leere. Nur vereinzelt sieht man Freizeit-Läuferinnen und Läufer, die ihre Runden zum nahegelegenen Naturschutzgebiet Bolmke drehen. Auch in der Helmut-Körnig-Halle wird sich an diesem Samstag bewegt. Die zwölf Jugendlichen im Alter von 14 und 15 Jahren gehören dem FLVW-Landeskader, dem goldgas Talent-Team, an. Mit ihnen sind ein weiteres Dutzend Trainerinnen und Trainer sowie Helferinnen und Helfer im Einsatz, die den Diagnostiktag durchführen. An vorderster Front steht dabei Sebastian Nowak, der als Leitender Landestrainer des FLVW den reibungslosen Ablauf des Landeskadertests verantwortet. Und die strenge Einhaltung der Corona-Schutzbestimmungen.

### Hohe Hygienestandards

„Wir achten sehr penibel auf die Einhaltung aller Hygienemaßnahmen und möchten allen Beteiligten eine sichere Veranstaltung ermöglichen“, nennt Nowak die Gesundheit als wichtigstes Ziel für diesen Tag. Die Hinterlegung der Kontaktdaten zur Nachverfolgung über die FLVW-CheckIn App, regelmäßige Desinfektion von Händen und Sportgeräten sowie das Tragen von medizinischen Schutzmasken sind obligatorisch. Diese notwendigen Maßnahmen tun der Stimmung keinen Abbruch – im Gegenteil: Den jungen Athletinnen und Athleten merkt man sichtlich an, dass sie sich auf die sportlichen Stunden in der schmucken Leichtathletikhalle freuen. Es wird viel gelächelt und gelacht. So etwa beim Wiegen, bei der Messung der Armspannweite oder bei der Ermittlung der Sitzhöhe, wenn die hochgeföhnten Haare noch vermeintlich extra Zentimeter bringen. Das Erfassen der Körper- und Skelettmerkmale ist für alle Disziplingruppen – Sprint/Hürde, Sprung, Mehrkampf, Wurf/Stoß und Lauf/Gehen – vorge-

Diskuswerferin Frieda Echterhoff vom TV Wattenscheid 01 (r.) beim Warm-up



sehen. Genau wie der sportmotorische Basistest, bei dem unter anderem Schnelligkeits-, Sprungkraft- oder Ausdauerdaten erhoben werden.

„Die Sprungübungen und das Kugelschocken haben mir heute am besten gefallen“, resümiert Frieda Echterhoff. Die Diskuswerferin des TV Wattenscheid 01 hat bereits im vergangenen Herbst beim ersten großen Diagnostiktag im Rahmen des goldgas Talent-Camps teilgenommen. Damals allerdings noch in der Mehrkampfgruppe.

### „Hochmotiviert und konzentriert bei der Sache“

Einen deutlich längeren Anfahrtsweg hat Matthis Kleinhaus zurückgelegt. Der Hochspringer der DJK Arminia Ibbenbüren reiste am frühen Morgen aus dem Münsterland an. „Mir gefällt der Tag bislang sehr gut“, sagt er, als er sich auf dem Weg zu den Sprintübungen befindet. Genau wie Frieda Echterhoff kann Matthis Kleinhaus im Moment in seinem Heimatverein trainieren, weswegen beide trotz Corona-Pause fit sind.

Nicht unbedingt die Regel: „Viele können im Moment gar nicht oder nur eingeschränkt trainieren“, weiß Sebastian Nowak, weswegen die Werte für ihn nicht unbedingt im Vordergrund stehen würden. „Viel wichtiger ist mir, dass alle nach langer Zwangspause wieder konzentriert und motiviert an die Sache herangehen – und das tun sie“, spricht der Leitende Landestrainer von einem erfolgreichen Diagnostiktag. Dass der Landeskadertest, der ein Baustein des DLV-Nachwuchsleistungssportkonzeptes ist, überhaupt in dieser Form durchgeführt werden kann, liegt vor allem an der Unterstützung des langjährigen FLVW-Partners: „Wir sind goldgas sehr dankbar für die ideelle und finanzielle Förderung, ohne die das Talent-Camp oder der Diagnostiktag heute so sicher nicht stattfinden könnten. Damit stehen wir auch im deutschlandweiten Vergleich sehr gut da“, sagt Sebastian Nowak, als er mit den Abbauarbeiten der Messgeräte beschäftigt ist. Die Athletinnen und Athleten ziehen derweil auf der Laufbahn ihre Runden: Cooper-Test als letzte Maßnahme für alle. „Das Beste kommt immer zum Schluss“, schmunzelt der FLVW-Landestrainer, wohlwissend, dass die zwölf Minuten Dauerlauf nicht unbedingt zu den Lieblingsübungen der Nachwuchstalente zählen. Um kurz nach 13 Uhr sind dann alle Runden absolviert, die notwendigen Daten erhoben, Sachen gepackt und das Equipment in den Transportern verstaut. Abfahrt ins wohlverdiente Wochenende. Und an der Strobelallee ist es noch ein wenig menschenleerer geworden. |

Text und Fotos: Christian Schubert



Manuel Schulte mit Michael Berghaus, 1. Vorsitzender des SV 1928 Heggen, und Olpes Fußballkreis-Vorsitzenden Joachim Schlüter (v. l.; Foto: Westfalenpost)

## FLVW FAIRPLAY-SIEGER: VIER FAIRE TYPEN VOR CORONAPAUSE GEKÜRT

### Wettbewerb pausiert – Neustart zum Saisonauftakt

Fairplay geht immer (vor), auch wenn gerade auf den Plätzen, in den Stadien und den Hallen nichts mehr geht. Bevor die Pandemie dem Amateursport und auch dem Fairplay-Sieger-Wettbewerb des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen (FLVW) einen Riegel vorschob, konnten noch vier faire Typen zu Monatssiegern gekürt werden. Und auch die Übergabe der absolut verdienten Preise - Pokal, einen Gutschein des FLVW-Partners 11teamsports in Höhe von 50 Euro und zwei Eintrittskarten für das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund – konnte noch stattfinden.

Den ersten Monatssieg sicherte sich im September **Luke Fischer** vom **FC Obbenwehe**. In der 16. Spielminute bei einem Spielstand von 1:0 baute Luke Fischer die Führung gegen den TuS Tengern auf 2:0 für die Gäste aus. Bevor der Anstoß allerdings ausgeführt werden konnte, ging Luke Fischer ehrlicherweise auf den Schiedsrichter zu und informierte ihn darüber, dass der Ball bereits vor dem Treffer im Tor war.

Daraufhin nahm der Unparteiische seine Entscheidung sofort zurück. Die Partie wurde mit Abstoß und dem alten Spielstand fortgesetzt. Später gelang der Mannschaft von Luke Fischer noch ein weiterer Treffer, sodass Obbenwehe am Ende mit einem 2:1-Sieg vom Platz ging. Ein Sieg in mehrfacher Hinsicht: ehrlich geblieben, drei Punkte mitgenommen und noch den Monatssieg eingefahren.



Luca Meyer



Markus Gahler



Genauso vorbildlich verhielt sich **Manuel Schulte** vom **SV Heggen** im Pokalspiel gegen die SG Serkenrode/Fretter. In der 76. Spielminute bei einem Spielstand von 3:2 für den SVH piff der Schiedsrichter einen Elfmeter zugunsten der Hausherren. Außerdem zeigte der Unparteiische dem Spieler der SG die Rote Karte. Die Chance, die Führung auf 4:2 auszubauen. Stattdessen entschied sich der „gefoulte“ Manuel Schulte, die Entscheidung des Schiedsrichters zu korrigieren. Er teilte dem Unparteiischen mit, er sei im hohen Tempo gestolpert und somit läge kein elfmeterwürdiges Foulspiel vor. Der Schiedsrichter nahm daraufhin den Elfmeter und die Rote Karte zurück. Am Ende gewannen die Gäste von der SG Serkenrode/Fretter mit 9:8 nach Elfmeterschießen. Den nächsten Sieg gab's virtuell: FLVW Fairplay-Sieger des Monats Oktober.

Ihm folgte **Markus Gahler** vom **FC Benfe** als FLVW Fairplay-Sieger des Monats November. In der 64. Spielminute beim Stand von 2:2 erzielte der FC Ebenau per Kopfball ein Tor zum zwischenzeitlichen 3:2-Führungstreffer. Der Ball schlug knapp neben dem Pfosten ein und rutschte durch ein Loch im Netz aus dem Tor heraus. Der Schiedsrichter entschied schließlich auf Abstoß. Markus Gahler, Spieler des FC Benfe, teilte dem Schiedsrichter allerdings sofort mit, dass es sich hier um einen regulären Treffer handelte. Daraufhin korrigierte der Schiedsrichter seine Entscheidung und gab das Tor. Am Ende gewann der FC Ebenau das Pokalspiel mit 4:3.

**Luca Meyer** vom **FC Eintracht Rheine** holte den Dezember-Sieg. In der 19. Spielminute bei einem Spielstand von 1:0 für den ASC 09 Dortmund köpfte Meyer nach einer hohen Hereingabe in den Strafraum den Ball zum Ausgleich ins Tor. Während Meyer nach dem Treffer zu Boden fiel und behandelt werden musste, reklamierten die Gäste Spieler Handspiel des Rheiners. Nach Abschluss der Verletzungsbehandlung befragte der Schiedsrichter Luca Meyer. Der Spieler des FCE bestätigte, dass er bei der Torerzielung auch unabsichtlich die Hand mit im Spiel war. Der Schiedsrichter nahm den Treffer zurück und setzte das Spiel mit Freistoß für die Gäste aus Dortmund fort. Der ASC 09 erzielte in der Folge zwei weitere Tore und siegte mit 3:0. |

FLVW

Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) möchte mit dem Engagement beispielhaft faires Verhalten von Spielern, Trainern, Betreuern, sonstigen Vereinsmitarbeitern, Zuschauern und Mannschaften honorieren. Meldungen sind jederzeit unter [www.flvw-fairplay-sieger.de](http://www.flvw-fairplay-sieger.de) möglich.

## EHRUNG VON LEUCHTENDEN BEISPIELEN: SEPP-HERBERGER-URKUNDEN 2021

### Drei westfälische Vereine ausgezeichnet

In diesem Jahr wurde die Verleihung der Sepp-Herberger-Urkunden aufgrund der Corona-Pandemie als TV-Show auf DFB-TV übertragen. 16 Preisträger erhielten in den Kategorien Behindertenfußball, Resozialisierung, Schule und Verein, Fußball Digital, Corona-Engagement sowie Sozialwerk Geldpreise in einer Gesamthöhe von 55.000 Euro. Platz eins in der Kategorie Behindertenfußball belegten die Ibbenbürener Kickers aus dem Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW). Der Verein aus dem Tecklenburger Land darf sich bereits das zweite Jahr hintereinander über eine Auszeichnung freuen.



FLVW-Ehrenpräsident Hermann Korfmacher (M.) nahm an der digitalen Verleihung teil (Foto: Carsten Kobow/DFB-Stiftung Sepp Herberger)

Die Sieger des Abends wurden in kurzen Einspielfilmen einfühlsam vorgestellt. Die Ibbenbürener Kickers gewannen in der Kategorie „Behindertenfußball“. Der Verein stellt eine Mannschaft, die derzeit aus 55 Spielerinnen und Spielern mit und ohne Handicap besteht. Auch während des Lockdowns haben die Verantwortlichen ein attraktives Programm auf die Beine gestellt, um die Fußballerinnen und Fußballer mit und ohne Behinderung in der Gemeinschaft zu halten. In der Kategorie „Resozialisierung“ gewann die SSV Buer. Seit rund fünf Jahren kooperiert der Verein mit der Staatsanwaltschaft des Amtsgerichts Gelsenkirchen. Auch in 2020 wurden ehemalige Straffällige auf ihrem Weg in die gesellschaftliche Wiedereingliederung zielorientiert begleitet. Platz zwei ging in der Kategorie „Fußball Digital“ an den SC Borcheln 1926 / 32. |

DFB.de / DFB-Stiftung Sepp Herberger

## MERCEDES GLA 250

### ab mtl. 449€ im Neuwagen-Abo

limitiert & kurzfristig verfügbar

DEIN NEUWAGEN-ABO

2.0 L | 224PS | BENZINER | AUTOMATIK | 4MATIC

12 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT, 20.000 KM JAHRESFREILAUFLEISTUNG, INKL. KFZ-VERSICHERUNG, KFZ-STEUER, ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN, KEINE ANZAHLUNG & KEINE SCHLUSSRATE, GANZJAHRESREIFEN.

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 14.04.2021.

MeinAutoAbo | 0234 95128-40 | [www.meinautoabo.de](http://www.meinautoabo.de) | f @

Partner des:



MeinAutoAbo  
powered by Athletic Sport Sponsoring



## AUCH EINE HERZENSANGELEGENHEIT MUSS PAUSIEREN

Interview: Physio René Tönnies über Kurzarbeit, Trainingsrückstand und auf Eis liegende Namibia-Projekte in Corona-Zeiten

René Tönnies: seit einem Jahr coronakonform in seiner Hagener Praxis für Physiotherapie. Präsent hier auch: der ebenfalls aus Hagen stammende Nationalspieler Lukas Klostermann

Seit fast 20 Jahren kümmert sich Physiotherapeut René Tönnies bei nationalen und internationalen Auftritten der FLVW-Auswahlteams um die Fitness der westfälischen Talente. Auf dem DFB-Internetportal FUSSBALL.de wurde der Hagener einst als „Kult-Physio“ vorgestellt. Im Interview mit dem „WestfalenSport“ gibt der 52-Jährige sportliche und persönliche Einblicke in seine Motivation in der schwierigen Corona-Zeit, die bekanntlich so ziemlich alles auf den Kopf gestellt hat.

**WestfalenSport:** Seit einem Jahr hat die Pandemie nicht nur den Fußball im Griff. Wie kommt Ihre Branche mit den fortwährenden Einschränkungen klar?

**René Tönnies:** Aus heutiger Sicht haben wir alle schon viel dazu gelernt im Umgang mit der Pandemie und den damit verbundenen Auflagen. Im März 2020 war das noch anders. Unsicherheit und Ängste, was da alles auf uns zukommt, haben den ersten Lockdown geprägt. Ich erinnere mich nur zu gut, dass in unserer Praxis Tränen geflossen sind am Tag der Kurzarbeitsanmeldung. Unsicherheit bei allen Mitarbeitern und auch bei mir. Aufgrund der bestätigten Systemrelevanz hatten wir dann doch genug Arbeit, um das gesamte Team bis heute beisammen zu halten.

**WestfalenSport:** Welche Konsequenzen hat Corona für ihren persönlichen Arbeitsalltag in ihrer Hagener Praxis?

**Tönnies:** Das Tagesgeschäft dreht sich natürlich auch nur um die Pandemie und die Auswirkungen auf die Praxis. Ganze Standbeine wie medizinische Trainingstherapie oder Präventionsmaßnahmen sind komplett eingebrochen. Trotzdem herrscht auch Dankbarkeit, dass wir in relativ kurzer Zeit die Kurzarbeit hinter uns lassen konnten. Insgesamt habe ich noch nie so viel Energie aufwenden müssen, um alles beisammen halten zu können. Glücklicherweise haben wir, im Vergleich zu anderen Branchen, die Gelegenheit dazu.

**WestfalenSport:** Wie haben Sie das Corona-Jahr aus Sicht des für die Fitness der FLVW-Auswahlteams mitverantwortlichen Physios erlebt?

**Tönnies:** Auch hier ist ja zwangsläufig alles runtergefahren. Da keinerlei Maßnahmen stattfinden, ist nahezu kein Kontakt zu den Auswahlspielern vorhanden. Keine Lehrgänge, keine Trainingsabende, keine Sichtungsturniere. Hier liegt alles in den Händen der Vereine. Aufgrund der guten Vernetzung durch meine langjährige Tätigkeit kriege ich gelegentlich Zustandsberichte durch die befreundeten Trainer und Verantwortlichen des Verbandes. Eine persönliche Einschätzung der aktuellen Fitness ist daher schwierig, aber auch verbunden mit der entsprechenden Spannung, wenn wir uns dann hoffentlich bald mal wieder begegnen.

**WestfalenSport:** Welche speziellen Aufgaben kommen in einer Zeit wie dieser Pandemie-Phase auf einen im Fußball-Nachwuchsbereich tätigen Physiotherapeuten zu?

**Tönnies:** Natürlich unterscheiden sich die Handlungsfelder bei den Fußballtalenten von der alltäglichen Arbeit. Ich denke an die einzige durchgeführte Maßnahme im Oktober 2020 mit dem Jahrgang 2007 in Sachsen-Anhalt. Diese war eingebettet in ein aufwendiges Hygienekonzept, das von den Verantwortlichen um Vizepräsident Holger Bellinghoff, der sich in seiner Eigenschaft als Jahrgangstrainer extrem engagiert hat, akribisch ausgearbeitet wurde. Damals betrug der Schwellenwert noch 50, das hieß also: Spieler testen

beziehungsweise testen lassen, Hygienekonzepte für die Unterkunft ausarbeiten, Fieberkontrolle etc.. Hinzu kommt die psychische Seite: Die Aufgabe, den jungen Talenten die Aussicht auf einen weiterhin guten sportlichen Werdegang zu vermitteln, ist ständiger Begleiter.

**WestfalenSport:** Machen Sie sich auch Sorgen um die zukünftige Fitness der Talente?

**Tönnies:** Ich glaube, dass die Vereine alles tun, was in diesen Zeiten möglich ist: Trainingspläne für Zuhause, Online-Training, Datenerfassung athletischer Art. Die andere Seite ist, dass es schon brutal lange so geht, und die jungen Fußballer natürlich alles vermissen, was ihnen wichtig ist: das Spiel an sich, sich zu messen und natürlich zu präsentieren. Ich bin sehr gespannt, wie losgelassen sich die Jungs präsentieren, wenn wieder gekickt werden darf und sie dann auch mal wieder beim Verband im Einsatz sind.



René Tönnies (hier mit Trainer Carsten Busch, 2. v. l.) erfolgreich beim DFB-Länderpokal

**WestfalenSport:** Was können Sie aus der Krise lernen?

**Tönnies:** Ich persönlich habe lernen müssen, mich mit ganz anderen Dingen zu beschäftigen, als ich es jemals für möglich gehalten habe. Ich glaube, dass alle Menschen sich nach ihrem normalen Leben sehnen. Auf den Nachwuchsfußballer bezogen, glaube ich schon, dass der eine oder andere an die vertane Zeit und die fehlenden Ausbildungsinhalte denkt und seine Karriere als gefährdet ansieht, auch wenn alle versuchen, das mit maximalem Aufwand zu kompensieren. Vieles ist sicher alleine oder online auf der Ebene der motorischen Grundeigenschaften trainierbar. Aber die sportartspezifischen Inhalte sind natürlich von erheblicher Bedeutung für den Nachwuchsfußballer. Pandemiebedingte Einflüsse auf den Bewegungsapparat, die Fitness und die Leistungsfähigkeit werden erst später sichtbar und gegebenenfalls messbar werden. Diese Annahme hat mir zum Beispiel auch unser FLVW-Verbandssportlehrer Carsten Busch in einem Fachgespräch bestätigt.

**WestfalenSport:** Sie haben als Verbands-Physiotherapeut schon einige heutige Profis betreut. Können spätere Karrieren aufgrund der fehlenden Kontinuität in Sachen „Fitness-Betreuung“ während der Pandemie ins Stocken geraten oder sogar auf der Strecke bleiben?

**Tönnies:** Sicher hängt die sportliche Entwicklung eines Top-Talents auch immer von dessen kontinuierlicher physischen Entwicklung sowie vom jeweiligen Fitnesslevel und der Verletzungsfreiheit ab. Ich denke da zum Beispiel an den aktuellen Nationalspieler Lukas Klostermann, zu dem ich auch in dieser schwierigen Zeit den Kontakt halte und in regelmäßigem Austausch stehe. Gute körperliche Verfassung und Dynamik gehörten ja schon immer zu seinen Stärken. Ein „verlorenes“ Corona-Jahr in der Entwicklungsphase eines solchen Spielertyps würde möglicherweise auch einem Ausnahmetalent den Weg in die absolute Spitze erschweren oder verwehren.

**WestfalenSport:** Zu Ihrem persönlichen Engagement rund um den Fußball zählt auch der Einsatz bei vielen



Erste Hilfe auf dem Platz (hier für BVB-Spieler Alaa Bakir) ist in Corona-Zeiten passé

Aktivitäten im Rahmen des internationalen Jugendfußball-Austauschs, vor allem bei den regelmäßigen Namibia-Projekten des FLVW. Wie steht es um den westfälisch-namibischen Austausch in Corona-Zeiten?

**Tönnies:** Dass die Auslandsmaßnahmen allesamt nicht stattfinden konnten, versteht sich von selbst. Der regelmäßige Namibia-Austausch mit der jeweiligen U17-Auswahl ist komplett abgesagt in diesen Pandemie-Zeiten. Das schmerzt mich besonders, es ist ja bekannt, wie sehr mir dieses Land ans Herz gewachsen ist. Was unsere Projektarbeit angeht, so arbeiten wir unermüdlich weiter. Als gemeinnütziger Verein konnten wir aktuell Stiftungsgelder generieren, um an der vom FLVW-Schulbeauftragten Carsten Hesse betreuten Partnerschule Baumaßnahmen durchzuführen. Da kommt uns natürlich zugute, dass es ein über Jahre entwickeltes Netzwerk gibt, um solche Dinge von hier aus anzustoßen.

**WestfalenSport:** Gibt es denn auch ein paar positive Signale für die Zukunft?

**Tönnies:** Für die Zukunft gibt es spannende Ideen, um weitere westfälische Partnerschulen in Namibia mit Küchen zu versehen, um vielen Kinder dort die Gelegenheit auf eine warme Mahlzeit zu geben. Bei 14 Partnerschulen gibt es viele Möglichkeiten der Unterstützung. Neben den auf Eis liegenden Namibia-Projekten vermissen wir auch den Austausch mit unseren Partnern in Bulgarien. Es ist immer wieder ein toller internationaler Vergleich für unsere westfälischen Jungs, gegen die Nationalmannschaft Bulgariens anzutreten. Wir hoffen sehr, dass auch dies bald wieder möglich ist ... | Interview und Fotos: Rüdiger Zinsel



Seit 20 Jahren für den FLVW im Einsatz: René Tönnies



Christoph Thies (Foto: Verein)

## „DER BESTE VEREIN FÜR MICH“

### „Dauerbrenner Thies“: Schon 20 Jahre ein Sportfreund

**Der große Bruder war schuld. Weil Niels auf einem Nebenplatz des Leimbachstadions Fußball spielte, wollte der drei Jahre jüngere Bengel das natürlich auch. „Ich habe meine Mutter gefragt, ob ich auch in den Verein darf“, erinnert sich Christoph Thies an seine Anfänge am Fußball. Das war im Sommer 2001 – und seitdem hat der inzwischen 24-Jährige diesen Ort nie mehr verlassen, beziehungsweise ist er von den Sportfreunden Siegen zumindest zu keinem anderen Verein gewechselt.**

Heute ist der „Dauerbrenner“ der dienstälteste Akteur im Kader des Oberligisten und hat auch schon 17 Partien eine Etage höher absolviert. „Das ist definitiv der beste Verein für mich“, nickt Christoph Thies. „Hier hat alles vor 20 Jahren angefangen, weil der Sportplatz auch der nächste von unserem Zuhause war. Daher war es logisch, dass ich, wie mein Bruder, bei den Sportfreunden, spielen würde. Ich habe auch nie daran gedacht, von hier wegzugehen.“

Zu Spielen, das war für ihn zunächst im Feld, mal ganz vorne im Sturm, aber auch gelegentlich in der Abwehr. Kinder laufen sowieso meist durcheinander, von Bambini eine gewisse taktische Grundordnung zu erwarten, ist wirklich zu viel verlangt. Dann kam der Tag, als der kleine Christoph ins Tor sollte. „Niels war auch Torwart, da konnte ich mich schon einmal an ihm orientieren. Dann haben wir aber auch eine neue Trainerin bekommen, die hat mich in den Kasten gestellt“, erinnert sich der Keeper. „Das hat mir gefallen, es hat auch ganz gut geklappt, so bin ich dabei geblieben.“

#### Mit 15 in der ersten Mannschaft

Mit 1,89 Metern hat Christoph Thies längst auch die richtige Statur für einen Schlussmann. Mit 15, in der B-Jugend, klopft er schon das erste Mal „oben“ an. Michael Boris, früher auch mal Coach der Schalker U23 und Praktikant unter „Schleifer“ Felix Magath, war damals Trainer der ersten Siegener Mannschaft in der Regionalliga. „Das waren für mich immer Highlights, wenn ich mit den Herren trainieren durfte. Es war auch spannend, zu sehen, dass da Leute sind, die mit ihrem Hobby Fußball ihr Geld verdienen.“

Diese Zeiten sind in Siegen vorbei, der frühere Zweitligist muss aufgrund von finanziellen Schwierigkeiten eine Etage tiefer antreten. Für den jungen Keeper aber der Moment, sich endgültig im Seniorenfußball durchzusetzen. „Als der Verein in die Insolvenz gehen musste, habe ich die Chance erhalten, die Nummer eins zu werden“, nickt Christoph Thies. Das ist er bis heute, obwohl er die Rückennummer 22 trägt, sein Kollege Roman Seshko hat auf dem Trikot die Eins stehen.

Nachdem der Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen die Saison ab der Oberliga abwärts inzwischen abgebrochen hat, kann sich der angehende Industriekaufmann ganz in Ruhe auf die kommenden Aufgaben in der nächsten Spielzeit vorbereiten. 14 Punkte holten die Sportfreunde in den ersten zehn Spielen der Runde, ehe Ende Oktober Schluss war. Künftig möchten die Siegener wieder zur besseren Hälfte der Oberliga gehören. „Man weiß ja nicht genau, wann und wie es weitergeht“, hebt Christoph Thies an. „Zunächst einmal finde ich es richtig, dass die Saison annulliert wurde, denn es hätte mit so wenigen Spielen keine gerechte Wertung geben können. Wenn sich die Coronalage im Sommer hoffentlich etwas entspannt hat und wir vielleicht im Juli mit der normalen Vorbereitung beginnen dürfen, dann sollten wir uns die nächste Saison ruhig höhere Ziele setzen.“

Die Truppe von Trainer Tobias Cramer nimmt langsam Gestalt an. Leistungsträger wie Kapitän Björn Jost (24), Abwehrspieler Jannik Krämer (21), beide auch schon seit 2015 in Siegen, oder Marcel Becker, Till Hilchenbach und Moritz Brato haben ihre Verträge verlängert. Dasselbe gilt für die Eigengewächse Andreas Busik, Leandro Fünfsinn und Berkan Koc, die bereits letztes Jahr Oberliga-Luft geschnuppert haben. In Georgios Mavroudis, Niklas Pirslijn und Jannik Selter wurden nun drei weitere Talente aus der U19 hochgezogen. „Ein Verein wie die Sportfreunde Siegen sollte die Ambition haben, in der Oberliga im erweiterten Kreis oben mitzuspielen“, meint Christoph Thies.

#### Mit Stürmer Harrer auf der Laufstrecke

Bis es so weit ist, muss sich der ambitionierte Sportler weiter mit Individualtraining fit halten. Gerade für einen Torwart ist eine Trainings- und Spielpause von sechs Monaten und mehr natürlich die Höchststrafe. „So viel Laufen wie in den vergangenen Monaten war ich noch nie“, berichtet Christoph Thies von etlichen Joggingeinheiten mit Teamkumpel Michel Harrer. Zu Hause gab es dann zur Entspannung Kraft- und Koordinationstraining. „Es wäre wichtig, zu wissen, wann wir wieder auf den Platz dürfen, damit man ein Ziel vor Augen hat“, betont der Schnapper. Sein älterer Bruder Niels, mit dem in Siegen übrigens alles vor 20 Jahren begann, hat dem Fußball inzwischen den Rücken gekehrt. Er spielt beim ASC Dortmund Handball – natürlich im Tor. |

Heiko Buschmann



Früher Teamkollegen: Paul Stieber mit Leroy Sané (© Volker Barth)



Paul Stieber beim U19-Finale 2015 (© Volker Barth)



## PAUL STIEBERS WECHSELHAFTE KARRIERE

### 2015 Juniorenmeister mit Sané und Kehrer, jetzt Neustart in Schermbeck

**Am 25. Mai 2015 spielen im Wattenscheider Lohrheide-Stadion die A-Junioren des FC Schalke 04 und der TSG 1899 Hoffenheim um die Deutsche Meisterschaft. Auf der einen Seite Leroy Sané und Thilo Kehrer im Team der Gelsenkirchener von Kultcoach Norbert Elgert, auf der anderen die Talente aus dem Kraichgau mit Joshua Mees (heute Holstein Kiel) und Johannes Bühler (heute Fortuna Düsseldorf), trainiert werden sie von Julian Nagelsmann.**

Schalke zum Sieg führt neben dem heutigen Nationalspieler und PSG-Verteidiger Thilo Kehrer, damals Kapitän des S04-Nachwuchses, sowie der erst nach 37 Minuten eingewechselte und zum Matchwinner werdende heutige Bayern-Star Leroy Sané unter anderem Paul Stieber.

Der Mittelfeldspieler zählt zu den vielversprechenden Jungs aus der „Knappenschmiede“, denen man eine große Zukunft im Fußball voraussagt. Im Seniorenbereich angekommen, beginnt für ihn dann aber eine wechselhafte Reise im Fußball mit Erfahrungen in verschiedenen europäischen Ländern, ehe er mit nun 23 Jahren auf einem Dorf zwischen dem Ruhrpott und dem westlichen Münsterland landet.

**WestfalenSport:** Paul Stieber, seit Ihrer letzten Station Westfalia Herne sind Sie vereinslos. Was machen Sie ohne Fußball?

**Paul Stieber:** Ganz ohne Fußball bin ich ja nicht, sondern ich habe nur seit dem vergangenen Sommer keinen neuen Klub mehr gefunden. Ich halte mich aber fit, gehe jeden Tag laufen oder trainieren mit meinem persönlichen Coach.

**WestfalenSport:** Nun haben Sie dem Oberligisten SV Schermbeck Ihre Zusage für die kommende Saison gegeben. Wie kam es dazu?

**Stieber:** Schermbeck wollte mich schon vor ein paar Jahren holen, aber damals hatte ich andere Pläne. Jetzt bin ich froh, dass es geklappt hat. Der Kontakt kam über den Sportlichen Leiter Cem Kara zustande. Schermbeck ist ein guter Verein mit einem familiären Umfeld, dort werde ich mich wohlfühlen, denn leider habe ich in meiner Karriere ziemlich viel Pech gehabt ...

**WestfalenSport:** Erzählen Sie!

**Stieber:** Angefangen hat das in der Schalker U23, wo ich leider kaum zum Einsatz gekommen bin. Diese Situation kannte ich nicht, denn vorher war ich immer Stammspieler, in der gesamten Schalker Jugendzeit. Das waren immerhin zwölf Jahre, ich bin ja schon als kleiner Junge von meinem ersten Verein Erle 08 mit sieben Jahren nach Schalke gewechselt.

**WestfalenSport:** Wer Deutscher A-Juniorenmeister wird träumt doch sicherlich von einer tollen Profikarriere, möglichst in der Bundesliga ...

**Stieber:** Das habe ich auch, aber es hat sich nicht ergeben. Als es auf Schalke in der zweiten Mannschaft nicht für mich lief, hatte ich ein Probetraining beim FSV Frankfurt. Die haben damals in der Zweiten Liga gespielt, zu einer Verpflichtung kam es dann aber nicht. Also bin ich in Gelsenkirchen geblieben und habe mich dem SC Hassel angeschlossen, der zu der Zeit noch Oberligist war. Dann musste sich der Verein aber aus finanziellen Gründen mitten in der Saison aus der Oberliga zurückziehen und hat in der Bezirksliga einen Neuanfang gemacht. Ich musste mir also wieder etwas Neues suchen.

**WestfalenSport:** Wo denn?

**Stieber:** Ich hatte ein Angebot aus Griechenland, der Zweitligist Panserraikos Serres wollte mir einen Vertrag geben. Das Land ist mir nicht fremd, da meine Mutter Griechin ist – und mein Vater übrigens Russe. Ich bin aber in Gelsenkirchen geboren und habe den deutschen Pass. Na ja, in Griechenland habe ich mir einen schweren Magen-Darm-Infekt zugezogen und bin noch nach Deutschland ins Krankenhaus geflogen, wo ich einen ganzen Monat lang lag. Das hat mich sehr zurückgeworfen, meine Profipläne lagen damit erst einmal auf Eis.

**WestfalenSport:** Wie ging es dann weiter?

**Stieber:** Ab Januar 2018 war ich für ein halbes Jahr wieder vereinslos, ehe ich im Sommer zum Oberligisten ASC Dortmund gewechselt bin. Dort habe ich ein Jahr lang gespielt und hatte dann ein Angebot von Royal Mouscron aus der ersten belgischen Liga. Bernd Stork wollte mich haben, er hat dann aber seinen Vertrag nicht verlängert, und es kam ein neuer Trainer: Bernd Hollerbach. Der hat uns erst einmal anderthalb Stunden laufen lassen und am nächsten Tag die Medizinbälle rausgeholt. Für mich hatte er aber keine Verwendung, sodass ich nach Hause gefahren und zunächst beim ASC Dortmund geblieben und im Januar 2020 zu Westfalia Herne gegangen bin.

**WestfalenSport:** Nun also der Neustart in Schermbeck. Ist es jetzt vorbei mit der Profikarriere?

**Stieber:** Schwer zu sagen, ich hoffe nicht! Ich werde alles dafür tun, um auf dem Platz wieder auf mich aufmerksam zu machen. An meiner bisherigen Laufbahn sieht man aber, dass man so etwas schlecht planen kann. Jetzt freue ich mich erst einmal auf Schermbeck und denke nicht an andere Ziele.

**WestfalenSport:** Haben Sie eigentlich noch Kontakt zu den damaligen Mitspielern aus der Schalker Meistertruppe?

**Stieber:** Zu Leroy und Thilo nicht, aber zu einigen anderen, zum Beispiel zu Joshua Bitter. Auch mit Ahmed Kutucu bin ich befreundet, der ist zwar jünger und nicht aus dem Jahrgang, die 2015 den Titel geholt hat, aber ein Gelsenkirchener Junge so wie ich. |

Interview: Heiko Buschmann



Dem VfL Senden schließen sich viele Neuankömmlinge an (Foto: Archiv des VfL)

## OFFEN FÜR ALLE

### VfL Senden: neue Heimat für geflüchtete Kids

Omar Al Haealy ist zehn, als für ihn ein völlig anderes Leben beginnt. Im Dezember 2015 muss der Junge aus seiner Heimat fliehen, über Umwege findet er schließlich ein neues Zuhause. Seine Familie kommt aus Mossul im Norden des Iraks, doch als die Lage im dortigen Kriegsgebiet immer unsicherer wird, müssen die Al Haealys fliehen. Es geht zunächst mit dem Auto ins nahe Syrien, doch als auch dort der Krieg tobt, müssen sie weiterziehen.

„Wir sind durch die Berge in Richtung Türkei gelaufen“, erinnert sich Omar an schreckliche Tage und Wochen. Seine Mutter wird bei der lebensgefährlichen Tour verletzt, seinen leiblichen Vater hat er schon vorher verloren. Mit dem Stiefvater, zwei älteren Brüdern und einer Schwester geht es auf der Flucht vor dem Krieg zunächst nur ums Überleben.

#### Wohnung mit Blick auf den Sportplatz

Heute geht es dem inzwischen 15-Jährigen viel besser, die Schrecken der Vergangenheit kommen natürlich immer wieder in der Erinnerung der oft traumatisierten Menschen aus den Krisengebieten dieser Welt hoch. Und doch kann Omar positiv auf seine Zukunft blicken. Nachdem er mit seiner Familie zunächst in Meinerzhagen im Sauerland landete und einen Monat in einer Flüchtlingsunterkunft verbringen musste, kamen die Al Haealys nach Senden im Münsterland. Zunächst mussten die Iraker auf einem kleinen Zimmer ausharren, ehe ihnen eine neue, größere Wohnung zugewiesen wurde – und zwar ganz in der Nähe des Fußballplatzes.

Der VfL Senden versteht sich schon länger als ein Verein, der offen für Menschen aus aller Welt ist

und ihnen eine neue Gemeinschaft bieten möchte. „Es hat schon Tradition, dass sich viele Neuankömmlinge gerade uns anschließen. Das fing in den 1990ern mit russischen Spätaussiedlern und kurdischen Geflüchteten an“, weiß Christian Arends. Er ist Vorsitzender und Sportlicher Leiter der Nachwuchsabteilung beim Klub.

In der Region leben zwar deutlich weniger Menschen mit Migrationshintergrund als zum Beispiel im nicht weit entfernten Ruhrgebiet, aber gerade in Senden ist Multikulti angesagt. „In der ersten Mannschaft kicken Spieler deutscher, türkischer, libanesischer und kosovarischer Herkunft“, berichtet Christian Arends. „Und Charles Junior Ndefru stammt aus dem Kamerun. Er ist über Malta, wo er sogar in einer Profiligen gespielt hat, zu uns gekommen. Leider müssen wir aktuell mit ihm um seinen dauerhaften Aufenthalt kämpfen, da er hier, trotz der in Senden lebenden Familie, zur Ausreise gezwungen wurde.“

#### Schrecken durch Schützenfest

Als Ende 2015 der Flüchtlingsstrom in Richtung Europa und Deutschland deutlich zunahm, war auch Senden das Ziel vieler Neuankömmlinge. So fanden Jungs aus Afghanistan und Syrien, so wie

Omar Al Haealy aus dem Irak, eine neue Perspektive auch über ihr liebtes Hobby. „Wir wollten jedem Kind die Möglichkeit geben, Fußball zu spielen“, erzählt Christian Arends.

Was in der Folge allerdings zu fast schon dramatischen Situationen führte. „Wir wussten, dass wir behutsam mit ihnen umgehen müssen, sie hatten ja



Omar Al Haealy



traumatische Erlebnisse hinter sich, die wir in Deutschland so kaum kennen“, führt der frühere Spieler und Trainer des VfL Senden aus. „An einem Wochenende hatten wir ein Jugendspiel, als ganz in der Nähe ein Schützenfest war. Als plötzlich Schüsse fielen, schreckten die Kids, die aus einem Kriegsgebiet kamen, zusammen. Sie wussten gar nicht, was los war, und wir mussten sie erst einmal beruhigen, dass nichts Schlimmes passieren würde.“ Auch der samstägliche Feueralarm um 12 Uhr sorgte anfangs für Unruhe bei den Neuankömmlingen, doch inzwischen haben sie sich an die etwas anderen Brauchtümer beziehungsweise Katastrophenschutz-Maßnahmen in Deutschland gewöhnt. So auch Omar Al Haealy. „Es gefällt mir sehr gut hier, auch wenn ich natürlich meine Heimat vermisse“, nickt der C-Jugendkicker des VfL Senden. „Ich habe schnell die deutsche Sprache gelernt und viele neue Freunde gefunden.“

Über den „Kubus“, ein Jugendzentrum in Senden, fand er rasch Anschluss an Gleichaltrige. Fußball spielte er zuvor auch schon im Irak, dort aber ganz anders als in Deutschland. „Wir haben immer auf der Straße gespielt“, berichtet Omar. „Der Sportplatz war zu weit weg, und im Verein hätten wir Geld bezahlen müssen. Das hatten wir nicht.“

„Im Irak haben wir immer auf der Straße Fußball gespielt. Der Sportplatz war zu weit weg, und im Verein hätten wir Geld bezahlen müssen. Das hatten wir nicht.“

In Senden ist der Sportplatz an der Bulderner Straße frei zugänglich, auch das hat Tradition. „Die Gemeinde möchte das so, um allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten, barrierefrei Sport zu machen“, verrät Christian Arends. „Wir haben aber natürlich Hausrecht für unseren Trainings- und Spielbetrieb.“

#### Einsatz für „Aktion Hoffnungsschimmer“

Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde und ihren Institutionen, zum Beispiel der Marien-Grundschule und der Edith-Stein-Gemeinschaftshauptschule, läuft richtig gut. Seit 2016 unterstützt der gesellschaftlich engagierte Verein zudem die „Aktion Hoffnungsschimmer – Hilfe für Flüchtlinge in



Omar mit Hadi Fawaz Mohamed

Not“, die sich explizit für Menschen im Nordirak einsetzt. 2015 reiste eine Delegation aus Senden in die Krisenregion und überbrachte Hilfsgüter. Seitdem werden bei jeder Gelegenheit Spenden für die Aktion gesammelt, so kamen bei einem Benefizspiel gegen den früheren Bundes- und heutigen Regionalligisten Preußen Münster 12.000 Euro für „Hoffnungsschimmer“ zusammen. „Am Eingang zum Sportplatz steht ein Sparschwein bereit, das immer gut gefüttert wird, sofern Spiele stattfinden können“, bemerkt Christian Arends.

Nicht nur er hofft darauf, dass es im Amateurfußball irgendwann wieder weitergehen kann. So soll im Januar 2022 möglichst wieder das große B-Jugendturnier stattfinden, zu dem der VfL etliche höherklassige Teams aus der Region und darüber hinaus in Senden begrüßt. Auch dort wurde in der Vergangenheit immer zusätzlich für die „Aktion Hoffnungsschimmer“ gesammelt, wenngleich der

Erlös traditionell an den roten Keil – Netzwerk gegen Kinderprostitution – ging. Außerdem möchte der Verein gerne sobald wie möglich auch wieder an internationalen Jugendturnieren des DFB-Kooperationspartners „KOMM MIT“ teilnehmen, an denen in der Vergangenheit bereits Mannschaften, aber auch Schiedsrichter des VfL teilgenommen haben. „Ich war mehrmals für KOMM MIT in Spanien sowie Kroatien und Italien als Schiedsrichter, Platz- oder Turnierleiter. Für die Kinder und Jugendlichen ist es ebenso eine wunderbare Erfahrung wie für das Organisations-Team vor Ort. Es wäre toll, wenn das irgendwann wieder klappen könnte“, hofft Christian Arends.

Oma Al Haealy, der vor gut fünf Jahren aus dem Irak nach Senden gekommen ist, würde sicher gerne mitfahren. |

Heiko Buschmann  
Fotos: VfL Senden

## EX-GÜNDOGAN-TEAMKOLLEGE GÜNGÖR KAYA IST ZURÜCK IN HORST

Jugendtrainer und Spieler der „Ersten“

Es ist im Sommer 2009, als Güngör Kaya zum 1. FC Nürnberg wechselt. Der gebürtige Gelsenkirchener, der als Kind bei der STV Horst vor seiner Haustür kickt und dann vom zehnten bis zum 19. Lebensjahr beim VfL Bochum unter anderem in der Nachwuchs-Bundesliga stürmt, verlässt das heimische Ruhrgebiet.

„Der Club“ wird eine von sehr vielen Stationen, die der heute 30-Jährige im Laufe seiner Karriere durchläuft, darunter sind verschiedene Zweit- und Drittligisten in der Türkei sowie deutsche Traditionsklubs wie Rot-Weiss Essen oder Wattenscheid 09.

Nun kehrt „Günni“ wieder nach Gelsenkirchen-Horst zurück, diesmal allerdings zum SV Horst 08. Seit letzten Sommer trainiert das frühere Talent bereits die B2-Jugend des Vereins, ab der neuen Saison schnürt der Noch-Hordeler dann auch die Fußballschuhe in der ersten Mannschaft des Landesligisten. Warum Nürnberg dennoch eine besondere Adresse für den vielgereisten Kicker war und warum er im Achtelfinale der Champions-League zwischen Manchester City und Borussia Mönchengladbach auf einen Spieler besonders geachtet hat, verrät er im folgenden Interview.

**WestfalenSport:** Herr Kaya, wie haben Sie die Fernschabende mit Fußball verplant?

**Güngör Kaya:** Als ManCity gegen Gladbach gespielt hat, musste ich mir das ja auf jeden Fall reinziehen. Wenn ein alter Kumpel im Achtelfinale der Champions League dabei ist, muss ich mir doch ansehen, was er da auf dem Platz macht.

**WestfalenSport:** Wie haben Sie Ilkay Gündogan als Teamkollegen in Erinnerung?

**Kaya:** ‚Illy‘ war schon in der Jugend sehr gut. Wir haben ein- zweimal bei der Stadtmeisterschaft der Schulen gegeneinander gespielt. Als er dann plötzlich in der B-Jugend zum Probetraining beim VfL Bochum auftauchte, dachte ich: ‚Den kennst du doch ...‘

**WestfalenSport:** Wie lange haben Sie in der Jugend des VfL Bochum zusammen gekickt?

**Kaya:** Vier Jahre. Da wir in Gelsenkirchen nicht weit auseinandergewohnt haben, sind wir immer zusammen zum Training gefahren, entweder hat uns sein Vater oder meiner gebracht. Er hat in der Jugend offensiver gespielt, meistens auf der Zehn. Ich war Mittelstürmer, wir haben sehr gut zusammengepasst.

**WestfalenSport:** Haben Sie noch Kontakt zu ihm?

**Kaya:** Na klar! Wir schreiben uns ab und zu, er weiß

ja, wo er herkommt und ist sehr bodenständig, obwohl er eine große Karriere hingelegt hat. Eigentlich wollten meine Verlobte und ich ihn letztes Jahr in Manchester besuchen, aber wegen Corona ging das leider nicht. Wenn die Pandemie vorbei ist, wollen wir das aber nachholen oder wir treffen uns, wenn er mal hier ist.

**WestfalenSport:** Ist er – auch mit Blick auf die kommende EM – momentan der wichtigste Spieler in der deutschen Nationalelf?

**Kaya:** Das ist immer schwer zu sagen, aber wenn ich Bundestrainer wäre, würde ich ihn im offensiven Mittelfeld aufstellen. Dass er in dieser Saison so viele Tore für ManCity macht, weil er weiter vorne spielt, ist für mich keine Überraschung. So kenne ich ihn aus der Jugend, erst als er Profi wurde, ist ‚Illy‘ zum Sechser umfunktioniert worden.

**WestfalenSport:** Sie galten selbst als großes Talent, eine vergleichbare Karriere aber ist Ihnen nicht gelungen? Woran lag es?

**Kaya:** Das hat verschiedene Gründe. Als Nürnberg mich aus Bochum geholt hat, war Michael Oenning dort Trainer. Er wollte mich eigentlich genau so an den Profifußball heranführen wie ‚Illy‘, aber dann ging es gegen den Abstieg, Herr Oenning wurde entlassen und Dieter Hecking als neuer Trainer verpflichtet. Er hat auf erfahrene Spieler gesetzt, da hatte ich in der ersten Mannschaft keine Chance mehr.



Zurück in der Heimat: Güngör Kaya (Foto: SV Horst 08)

**WestfalenSport:** In Bochum waren Sie neun Jahre in der Jugend, in den Senioren haben Sie dann 14 Vereine in zehn Jahren angesammelt ...

**Kaya:** In einigen Fällen hatte ich kein Glück, in anderen habe ich die falsche Entscheidung getroffen. Von Nürnberg bin ich ja erst einmal zurück nach Hause und habe bei Rot-Weiss Essen unterschrieben. Dort lief es für mich aber nicht so, wie ich es mir vorgestellt hatte und ich bin in die Türkei gegangen. Das war eine schöne Zeit, auch wenn ich auch dort noch einige Mal den Verein gewechselt habe, ehe ich wieder zurück nach Deutschland gekommen bin.

**WestfalenSport:** Wann haben Sie den Traum vom Durchbruch im Profifußball aufgegeben?

**Kaya:** Irgendwann war der Zeitpunkt gekommen, an dem ich gesagt habe: Wenn du es bis jetzt nicht gepackt hast, dann ist es vorbei. Das war zu meiner Zeit bei Wattenscheid 09. Ich hatte, auch dank Trainer Farat Toku, zu meiner alten Stärke zurückgefunden und jede Menge Tore gemacht. Da habe ich schon auf Angebote von Zweit- oder Drittligisten gewartet, aber die kamen nicht.

**WestfalenSport:** Welcher Stürmertyp sind Sie und haben Sie ein Vorbild?

**Kaya:** Ich bin ein Schleicher, der sich zwischen der Viererkette bewegt und darauf wartet, dass der Pass in die Schnittstelle kommt. Daher brauche ich, um erfolgreich zu sein, einen starken Zehner – so wie es ‚Illy‘ ist. Ruud van Nistelrooy war immer ein Vorbild für mich, ihn habe ich sehr gerne spielen sehen.

**WestfalenSport:** Nun geht es für Sie im Sommer vom TuS Hordel zu Horst 08, ein Kreis schließt sich ...

**Kaya:** Genau! Als ich letztes Jahr gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könne, die B2 zu trainieren, habe ich gerne zugesagt. Ich wollte eh anfangen, Trainerscheine zu machen, daher war das ein guter Einstieg für mich. Im kommenden Sommer werde ich die B1 übernehmen und spiele dann auch im Verein. Das passt sehr gut, zumal ich wieder in Horst wohne und dort den Fußball gut mit meiner Ausbildung zum Immobilien-Kaufmann vereinbaren kann. |

Interview: Heiko Buschmann

AOK-  
GESUNDHEITS-  
TIPP

## Impfen rettet Leben

Eine Impfung sorgt für eine starke Abwehr. Ihr Impfpass ist dabei der Steilpass für Ihre Gesundheit. Denn er verrät Ihren aktuellen Impfstatus und sorgt dafür, dass Sie am Ball bleiben können.

Damit Sie und Ihre Angehörigen bestmöglich informiert sind, finden Sie online unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) alle wesentlichen und aktuellen Infos rund um das Thema COVID-19-Impfung.

Darüber hinaus erhalten Sie dort alle Informationen, die Ihnen rund um Ihre Schutzimpfung helfen: Welche Unterlagen müssen Sie zum Impftermin mitbringen, wie läuft die Impfung in einem Impfzentrum ab oder wer wird wann geimpft?

Noch Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an die Corona-Impf-Hotline für AOK-Versicherte, die rund um die Uhr unter der folgenden kostenfreien Rufnummer erreichbar ist: 0800-1 265 265. Die medizinischen Experten der AOK stehen Ihnen bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten gerne zur Verfügung.

Denken Sie über die aktuelle COVID-19-Impfung darüber hinaus auch an die weiteren und vorsorgenden Schutzimpfungen für Sie und Ihre Familie, wie zum Beispiel gegen Tetanus, Grippe, HPV, Hepatitis B, Masern, Polio, Keuchhusten, Windpocken etc.

Denn: Impfen rettet Leben!



Die AOK NORDWEST als Gesundheitspartner des FLW versorgt alle Leserinnen und Leser des WestfalenSports regelmäßig mit Gesundheitstipps.



Die „Lokalzeit Ruhr“ war bei der ersten Einheit dabei

## ARMINIA HASSEL STARTETE MIT PARCOURS FÜR KIDS – DAS FERNSEHEN WAR LIVE DABEI

### Begeisterung bei Eltern und Kindern

**Dienstagabend, 23. Februar, auf der Sportanlage Valentinstraße in Hassel: Drei Kids von Arminia Hassel dribbeln durch Hütchen, passen sich Bälle zu und absolvieren andere kleinere technische Übungen. Es wirkt ein bisschen so, als wäre der Alltag auf Deutschlands Amateurplätzen zurückgekehrt.**

Doch davon ist man an diesem Tag auch im Gelsenkirchener Norden noch ein ganzes Stück entfernt. Am Freitag zuvor hatte die NRW-Landesregierung unter dem neuen CDU-Chef Armin Laschet erste Lockerungen nach dem monatelangen Shutdown verkündet. Zeitgleich zur schrittweisen Öffnung der Schulen und Kitas sollten plötzlich auch die örtlichen Sportanlagen ihre Tore wieder aufmachen – allerdings natürlich unter Coronaregeln.

#### Hygienekonzept war fertig

Erlaubt war demnach seit dem 22. Februar auch wieder Fußballtraining auf dem Platz – und zwar alleine, zu zweit oder mit mehreren Personen ausschließlich aus dem eigenen Hausstand, dabei sei ein Mindestabstand von fünf Metern einzuhalten. Da ließen sich die Verantwortlichen von Arminia Hassel nicht lange bitten. „Wir hatten ja schon vorher ein Hygienekonzept fertig, für den Fall, dass wir in ganz kleinen Gruppen endlich wieder loslegen dürfen“, verrät Michel Saalbach.

Der umtriebige Ehrenamtler ist bei dem kleinen Verein aus der Schalke-Stadt sozusagen ein „Mädchen für alles“: Erster Vorsitzender, Trainer der ersten Mannschaft und Jugendwart, außerdem spielt er in den Alten Herren. Gemeinsam mit Christian Schemann, spielender Co-Trainer des B-Ligisten, Geschäftsführer der Fußball-Senioren und zweiter Vorsitzender der Jugendabteilung, sorgte er nun dafür,

dass Arminia Hassel als einer der ersten Vereine im bevölkerungsreichsten Bundesland wieder Fußball spielte.

Sogar das WDR-Fernsehen war dabei und zeigte in der „Lokalzeit Ruhr“, wie Training unter den gültigen Coronaregeln sicher möglich ist. „Wir haben uns zunächst bei ‚Gelsensport‘, dem städtischen Sportbund eine Sondergenehmigung für den Tag geholt“, berichtet Michel Saalbach. „Denn obwohl wir laut dem Beschluss unserer Landesregierung wieder auf den Platz dürfen und es auch vom Landessportbund grünes Licht gab, hatte ‚Gelsensport‘ die Sportanlagen noch nicht offiziell freigegeben.“

Für den Dreh mit dem Lokal-TV allerdings gab es eine Ausnahme. Also informierte der Verein über seine WhatsApp-Gruppen, wer sich wann vor dem Eingang zum Sportplatz an der Valentinstraße einfinden könne. Es waren schließlich die beiden Schwestern Nele und Zoey aus den E- beziehungsweise D-Juniorinnen des Vereins, die auf einem abgesteckten Parcours verschiedene Übungen mit dem Ball durchführten. In einer anderen Ecke des Platzes übte zudem Michel Saalbachs 13-jähriger Sohn Bennett, der allerdings bei der SSV Buer spielt, für sich. „Alle waren heiß darauf, endlich wieder auf dem Platz trainieren zu dürfen, gerade bei dem schönen Wetter jetzt. Natürlich kommen jeden Tag zig Nachrichten von Eltern oder den Kids selbst, wann sie dran sind, aber das müssen wir genau abstimmen“, erklärt der Arminia-Boss.

#### Zeifenster fürs MiniTraining

Da immer nur zwei Personen gleichzeitig trainieren durften, konnten sich die Arminen per WhatsApp bei Michel Saalbach oder Christian Schemann jeweils für eine bestimmte Uhrzeit an einem festen Tag anmelden. Etwa von 16 bis 20 Uhr wurden Slots von 20 bis 30 Minuten vergeben, sodass möglichst viele Kids – mit genügend Abstand auf abgesteckten Feldern jeweils in den vier Ecken des Platzes – in den Genuss einer Balleinheit kommen konnten. Immer musste jeweils eine feste, nicht wechselnde Begleitperson dabei sein. Natürlich waren dabei auch die Wege auf der Sportanlage klar geregelt. Treffpunkt war vor dem Eingangstor an der Valentinstraße, dabei musste Distanz eingehalten und eine Maske getragen werden. Auf dem Platz galten die unten beschriebenen Abstandsregeln und nach der kurzen Einheit mussten die Kickerinnen und Kicker die Sportanlage durch ein anderes Tor verlassen. Die Kabinen bleiben geschlossen, umgezogen und geduscht werden muss sich zu Hause.

„Das ist ein schöner Anfang, darüber sind alle im Verein glücklich“, betonte Michel Saalbach. „Die Kinder haben total gestrahlt, als sie endlich wieder mit dem Ball auf dem Platz trainieren durften, und auch die Eltern freuen sich riesig. Uns ist es wichtig, dass wir früh wieder ein Bewegungsangebot machen konnten, deshalb haben wir das Konzept mit dem Parcours entworfen.“ Um auch in Kleinstgruppen vernünftig trainieren zu können, hatten die finanziell wahrlich nicht auf Rosen gebetteten Hasseler extra neue Trainingsmaterialien im Wert von fast 1.000 Euro angeschafft, darunter eine kleine Torschuss-Messanlage und Bungeeseile für Koordinationsübungen. |

Günter Schneider  
Fotos: Verein



Bennett absolvierte eine Balleinheit alleine



Die U15-Mädchen durften als Erste wieder auf den Platz

## RESTART BEI DER DJK EINTRACHT COESFELD

### Die U15-Mädchen durften zuerst auf den Platz

**Das Warten hat ein Ende, die Zeit der Home-Challenges, Waldläufe und Gymnastikeinheiten im Wohnzimmer oder der Küche ist vorbei. Es ist kurz vor 18 Uhr, als sich am 11. März an der Reiningstraße die Tore öffnen. Den Lockerungen in der zu der Zeit gültigen Corona-Schutzverordnung sei Dank: Die DJK Eintracht Coesfeld kehrt in den Trainingsbetrieb zurück.**

„Endlich, darauf haben wir lange gewartet“, gibt Thomas Duda freudestrahlend zu. Er ist der Trainer der U15-Juniorinnen in dem Verein aus dem Münsterland. Die Mädels sind an diesem Donnerstagabend die erste Mannschaft der DJK Eintracht, die nach dem seit dem 1. November 2020 geltenden Lockdown für den Amateurfußball auf den Platz dürfen. „Alle haben immer gefragt: Wann geht es denn los?“, berichtet Thomas Duda. Dass es an diesem Tag stürmt und regnet, macht nichts. Das Wetter kann man sich schließlich nicht aussuchen, den Spaß am Fußball schon.

20 Personen unter 14 Jahren dürfen seit dem 8. März gleichzeitig draußen Sport treiben, die Älteren müssen sich vorerst mit Einheiten in Zweiergruppen begnügen. Für C-Juniorinnen und Junioren ist das eine Zwittersituation, denn in diesem Jahrgang mischen sich Unter- und Über-14-Jährigen in einem Team. Die Coesfelder haben hierfür eine praktische Lösung gefunden, bei den Mädchen sind ohnehin alle unter 14, die Jungs hingegen in der Altersklasse starten eben mit Training zu zweit. „Wir sind da mit Blick auf das Infektionsgeschehen sehr vorsichtig und haben so lange gewartet, bis alle das Okay gegeben haben“, verrät Christian Lichtenberg, der Fußball-Abteilungsleiter der DJK Eintracht.

#### Verzicht auf Restart light

Dabei gehörte der Kreis Coesfeld in Sachen Corona bisher zu den Musterschülern in Deutschland. Im Februar hatte die Sieben-Tage-Inzidenz in der Region westlich der Bistumsstadt Münster den Tiefstand von 17 erreicht, am Tag der Rückkehr auf den Platz liegt der Wert bei 40,8. Als die NRW-Landes-

regierung schon zum 22. Februar erste Lockerungen der Corona-Maßnahmen anordnet und in dem Zuge einen „Restart light“ für den Amateurfußball mit Kinder- sowie Jugendtraining in Zweiergruppen möglich macht, üben sich die Coesfelder noch in Zurückhaltung. „Obwohl natürlich alle heiß waren, auf den Platz zurückzukehren, haben wir da in Absprache mit der Stadt Coesfeld erst einmal nichts gemacht“, berichtet Christian Lechtenberg und fügt an: „Wir fanden das von der Außenwirkung her auch etwas problematisch, wenn die Kids teilweise noch nicht in die Schule gehen dürfen, wir aber schon wieder mit dem Fußball anfangen.“

Am Dienstagabend, den 9. März traf sich nun der Vorstand der DJK-Fußballabteilung und gab nach Rücksprache mit Trainern und Eltern grünes Licht für die Rückkehr auf den Platz. „Wir wissen, dass wir eine große Verantwortung tragen. Alles geschieht selbstverständlich unter dem Vorbehalt der Freiwilligkeit“, betont der 52-Jährige. „Wenn die Eltern sagen: Die Zahlen steigen wieder, und wir wollen unsere Kinder keinem Risiko aussetzen, dann haben wir dafür vollstes Verständnis.“

So verzichteten die G- und die F-Jugend am ersten Tag der Öffnung noch auf das Angebot zum Training. „Das hatte allerdings organisatorische Gründe“, wie Christian Lechtenberg mitteilt. Um 18 Uhr waren dann aber die U15-Mädchen pünktlich zur Stelle, in zwei Zehnergruppen trainierten die C-Juniorinnen, ehe sie Platz für die U13-Mädels machten. Ein neues Hygienekonzept mussten die Coesfelder übrigens dabei nicht ausarbeiten, „das hatten wir ja noch vom letzten Jahr stehen“, nickt Christian Lechtenberg.

#### Eine Einheit pro Team pro Woche

Am Haupteingang zum Sportplatz an der Reiningstraße dürfen die Kickerinnen und Kicker die Anlage mit Abstand betreten. Ihre Sportklamotten haben sie bereits an, Taschen oder Jacken können auf der Tribüne abgelegt werden, die Kabinen sind geschlossen. Nach dem Training müssen sie den Platz durch den Hinterausgang verlassen, bis die nächste Gruppe eintrifft, ist eine halbe Stunde Pause. Am Freitag waren dann die nächsten Mannschaften des insgesamt 26 Teams zählenden Mehrspartenvereins dran, ab 16 Uhr kamen die F-Juniorinnen III bis V, danach die U9- sowie U11-Mädchen, und um 18:30 Uhr durfte auch die in der Bezirksliga aktive erste Mannschaft loslegen – dies natürlich nur in Zweiergruppen.

Am darauffolgenden Wochenende ging es nach und nach weiter, bis alle Mannschaften endlich wieder den Ball an den Füßen hatten. „Wegen des schlechten Wetters ist der Naturrasenplatz gesperrt. Daher steht uns momentan nur der große Kunstrasenplatz zur Verfügung“, erzählt Christian Lechtenberg, warum die DJK Eintracht den Trainingsplan minutiös gestalten muss. „In den nächsten Tagen verfahren wir so, dass jede Mannschaft einmal die Woche trainieren kann, die Unter-14-Jährigen in Zehner- und die Älteren in Zweiergruppen“, erklärt Christian Lechtenberg.

So geht es in Coesfeld weiter – vorsichtig und mit ersten Schritten auf dem Fußballplatz in Richtung hoffentlich zurück zur Normalität. |

Heiko Buschmann  
Foto: Verein

Als die Coronaeinschränkungen noch endlich schienen



Mathias Schober kam selbst in der Jugend in die Knappenschmiede und schaffte den Sprung zu den Profis

## „ES GIBT DERZEIT GRÖßERE PROBLEME AUF DER WELT, ALS FUSSBALL ZU SPIELEN“

### Mathias Schober im Interview

Der FC Schalke 04 muss sich neu ausrichten. Auf seine Jugendarbeit konnte sich der Verein immer verlassen. Das soll auch in Zukunft so sein. Ein Interview mit dem Leiter der Knappenschmiede Mathias Schober.

**WestfalenSport:** Herr Schober, nimmt der Stellenwert der Knappenschmiede beim FC Schalke 04 nach einem Abstieg in die 2. Liga zu, denn viele sehen in der Jugendarbeit die einzige Chance des Vereins, wieder auf die Beine zu kommen ...

**Mathias Schober:** Vielleicht ist es eine Chance, dass noch mehr Spieler aus der Jugend den Sprung zu den Profis schaffen können. Das ist auch unser gemeinsamer Anspruch. Es gibt allerdings keinen Automatismus, denn am Ende muss die Qualität stimmen. In der 2. Liga kann man nicht in jeder Partie einfach fünf oder sechs U19-Spieler reinwerfen, wenn man um den Aufstieg mitspielen will. Wir brauchen auch die Zeit mit den Jungs, um sie ordentlich auszubilden. Die Knappenschmiede war für Schalke 04 auch in der Vergangenheit bereits sehr wichtig. Und ich bin mir sicher, dass sie auch in Zukunft mindestens so wertvoll für den Verein sein wird, das stimmt.

**WestfalenSport:** Ist der Druck auf die Akteure der Knappenschmiede in der jetzigen Gesamtsituation des Vereins liefern zu müssen, größer geworden?

**Schober:** Nein, das sehe ich nicht so. Wir haben schon immer den Anspruch gehabt, Qualität herauszubringen. Daran hat sich nichts geändert. Wir haben weiterhin das Ziel, Spieler für unsere Profis zu formen. Der Druck von außen ist dadurch nicht größer geworden – den legen wir uns schon selbst auf.

**WestfalenSport:** Und der finanzielle Druck? Der S04 scheint mehr denn je auf Einnahmen aus der Knappenschmiede angewiesen zu sein ...

**Schober:** Wir wollen den Weg weiter gehen, dass wir Spieler ausbilden, die im besten Fall mal einen sportlichen wie finanziellen Wert für den Verein haben. Primär sehen wir uns als Ausbilder und Zulieferer für unsere Profis.

**WestfalenSport:** Wiegt in so einer Situation, in der der Klub verstärkt auf seine jungen Spieler setzen muss, die fehlende Spielpraxis aufgrund der ausgesetzten Saisons im Jugendbereich doppelt schwer?

**Schober:** Definitiv fehlt Spielpraxis in allen Altersstufen. Trotzdem kann man sehen, dass zum Beispiel ein Kerim Calhanoglu mithalten kann, weil er durch das Training bei Norbert Elgert gut vorbereitet ist. Ohne Zweifel ist die Corona-Pandemie eine besondere Herausforderung. Es besteht die Gefahr, dass einige Talente den Sprung nicht schaffen, weil Training und Spiele fehlen. Klagen und Jammern hilft allerdings nicht. Es gibt derzeit größere Probleme auf der Welt, als Fußball zu spielen. Da müssen wir als Club mit Demut vorangehen.

**WestfalenSport:** Es fällt auf, dass Schalke 04 in den letzten Jahren nicht mehr die ganz großen Talente der Kategorie Manuel Neuer, Leroy Sané, Ju-



Mathias Schober, hier mit Atsuto Uchida und Raul Gonzalez (v. l.) nach einem Sieg über den HSV

lian Draxler oder Benedikt Höwedes herausbringen konnte. Woran liegt das?

**Schober:** Solche außergewöhnlichen Talente findet und formt man nicht ständig. Wenn wir uns mal umgucken: Wo sind solche Spieler – auch in anderen Vereinen? Da fallen mir nicht viele Namen ein. Kai Havertz vielleicht. Der deutsche Fußball hat ein gesamtheitliches Nachwuchsproblem. Und was Schalke 04 angeht: Weston McKennie ist auch ein Spieler der Top-Kategorie, der bei uns die U19 durchlaufen hat und jetzt bei Juventus Turin spielt. Aber klar, Weltklassenspieler wie die genannten, die wachsen auch nicht auf den Bäumen. Es ist generell schwerer, für alle Vereine.

**WestfalenSport:** Gerade weil im deutschen Nachwuchs die ganz großen Talente in der Masse derzeit nicht vorhanden sind, haben andere Vereine wie der BVB bei der Rekrutierung von Jugendspielern bereits eher und verstärkt auf das Ausland gesetzt. Hat der S04 diese Entwicklung trotz Weston McKennie ein bisschen verpasst?

**Schober:** Ich würde nicht sagen, dass wir den Moment verpasst haben. Das ist eine andere Philosophie, die auf anderen wirtschaftlichen Möglichkeiten basiert. Für uns war es auch in der Vergangenheit schwer, 15- oder 16-Jährige für zehn oder zwölf Millionen Euro zu verpflichten, so wie es andere Vereine gemacht haben. Diesen Ansatz haben wir

nicht verfolgt. Deswegen fahren wir unseren eigenen Weg, und der ist ja deutschland- und europaweit auch sehr erfolgreich. Wenn wir ähnliche finanziellen Möglichkeiten wie andere Clubs hätten, würden wir vielleicht auch über andere Optionen nachdenken.

**WestfalenSport:** Aber?

**Schober:** Unser Ansatz bleibt der, die Jungs in der Knappenschmiede möglichst lange so auszubilden, dass sie den Sprung zu den Profis schaffen. Der alternative Weg beruht auf einem anderem Wirtschaftsmodell: Man holt einen Jungen für zwölf Millionen und verkauft ihn dann für die Summe X weiter. Aber diese Möglichkeiten haben wir in der Form auch in der Vergangenheit nicht gehabt, und in der Gegenwart und in der Zukunft auch nicht.

**WestfalenSport:** Mit Norbert Elgert hat die Knappenschmiede den besten Ausbilder Deutschlands. Welche Rolle spielt seine Kompetenz in diesem System?

**Schober:** Die spielt eine große Rolle. Zusammen mit Peter Knäbel und mir bildet er aktuell auch die Task Force Kaderplanung für die Profis. Das hat seinen Grund. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass er den Spielern den letzten Schliff verleihen hat. Seine Arbeit ist bei Spielern, Eltern und Beratern

ein großer Entscheidungsfaktor. Aber auch die ganzheitliche Philosophie der Knappenschmiede, dass es hier noch beinahe familiär zugeht, und Spieler nicht als irgendwelche Nummern gesehen werden, die durchkommen müssen, um dann für viel Geld verkauft zu werden. Diesen Weg wollen wir weitergehen. Deshalb haben wir beispielsweise einen Tim Hoogland als Co-Trainer der U17 dazu geholt. Er ist ein Schalker Junge und hat das alles selbst erlebt. Und wenn man dann noch einen Norbert Elgert als Trainer in der U19 hat, ist das das I-Tüpfelchen.

**WestfalenSport:** Ist die Knappenschmiede die Hoffnung für die leidenden Fans auf eine positivere Zukunft, die zu Schalke passt?

**Schober:** Wenn ein Spieler aus der eigenen Jugend kommt und authentisch, aber nicht aufgesetzt, die Werte des Vereins lebt und den nachfolgenden Generationen mitteilen kann, kann das natürlich zur Identifikation der Fans mit der Mannschaft beitragen. Wir finden das wichtig. Das gilt besonders auf Schalke. Aber am Ende steht und fällt alles mit der Qualität eines Spielers. Hier wollen wir die Arbeit der vergangenen Jahre fortsetzen und unseren Anteil an einer erfolgreichen Zukunft des Vereins beitragen. Und die soll natürlich in der Bundesliga liegen. |

Interview: Stefan Bunse



Jolina Hukemann (Foto: privat)

## WER PFEIFT? ‚PIPE IT!‘

### Jolina Hukemann entwickelt Schiedsrichter-App

**Samstagnachmittag auf einem Fußballplatz irgendwo in Deutschland. Zwei Jugendteams sind bereit für ihr Freundschaftsspiel, doch noch muss eine Frage geklärt werden: Wer pfeift?**

Wenn nicht gerade wegen Corona der Spielbetrieb im Amateurfußball ruht, finden schließlich jedes Wochenende von Flensburg bis Garmisch-Partenkirchen tausende Fußballspiele statt, für die kein offizieller Schiedsrichter vom Deutschen Fußball-Bund angesetzt ist. Dann schlägt die Stunde der Hobby-Referees, meist der Trainer oder Betreuer einer der beiden Mannschaften – oder diese gucken sich ein Elternteil aus, das vertrauensselig wirkt. In sicher 99 Prozent dieser Fälle geht das gut, und die Aushilfs-Schiris verhalten sich unparteiisch, obwohl der eigene Sohn oder die eigene Tochter mitspielt.

#### Torhüterin, Schiedsrichterin und Gründerin

„Ich habe das aber auch schon anders erlebt und mich sehr darüber geärgert, wenn die Neutralität nicht gewährleistet ist“, wirft Jolina Hukemann ein. Die 16-Jährige ist Torhüterin beim SV Spexard, 2014 tritt sie mit neun Jahren dem Verein aus Ostwestfalen bei. „Ich habe in der Grundschule in der Pause immer mit den Jungs Fußball gespielt. Dann wollte ich auch in den Verein, aber meine Eltern waren zunächst dagegen, da ich sehr zierlich war und aufgrund von Wachstumsstörungen auch Probleme mit dem Knie hatte“, berichtet die Schülerin. Schließlich setzt sie sich gegen die Bedenken ihrer Eltern durch, ermutigt vom Großvater, der selber lange Fußball gespielt hat. Nachdem Jolina zunächst im Feld anfängt, wechselt sie bei den Mädchen des SV Spexard vom Sturm in den Kasten. „Ich glaube,

ich habe in dem ganzen Jahr kein einziges Tor geschossen“, meint Jolina Hukemann lachend. Eine Riesin ist sie bis heute nicht, eher im Gegenteil: Mit 1,60 Metern ist sie für eine Keeperin eher klein gewachsen. Auch deshalb blieb es bei ihrem Wechsel nach Bielefeld vor zwei Jahren wohl bei einem kurzen Abstecher, denn nach einem Jahr bei der Arminia kehrte sie nach Spexard zurück.

Dafür hat die Teenagerin, die bis vor zwei Jahren auch selbst als Schiedsrichterin wirkte, aber große Ideen. „Ich habe ja mitbekommen, dass es einen Schiedsrichter-

**„Ich habe den Schiedsrichter-Mangel erlebt und wollte mich nicht damit abfinden, dass es dafür keine Lösung geben sollte.“**

Mangel gibt und wollte mich nicht damit abfinden, dass es dafür keine Lösung geben sollte“, erklärt die Schülerin. Es müsse doch eine Möglichkeit geben, wie sich Vereine und Schiedsrichter unkompliziert vernetzen können, wenn gerade mal wieder ein Spielleiter fehlt. So war es zum Beispiel bei einem Freundschaftsspiel gegen den FSV Gütersloh, das haushoch verloren ging und in dem kein offizieller Spielleiter anwesend war. „Dann hatte ich tatsächlich irgendwann nachts einen Einfall“ ...

#### Im Dialog mit den Vereinen

Pipe it! heißt die Anwendung, die Jolina Hukemann zusammen mit einem Programmierer entwickelt. Noch ist sie deshalb in den gängigen App-Stores nicht verfügbar, aber das ist wegen des pandemiebedingt ruhenden Spielbetriebs im Amateurfußball auch gerade nicht so schlimm. So nutzt sie die Zeit, um ihr Projekt den Vereinen zunächst in ihrer Umgebung im Kreis Gütersloh vorzustellen. „Ich schreibe die Vereine an und erkläre, worum es bei ‚Pipe it!‘ geht. Falls keine Rückmeldung kommt, rufe ich dann auch mal an“, verrät sie ihr Engagement.

Damit sich genügend Personen auf „Pipe it!“ als potenzielle Spielleiter registrieren, müsse die Anmeldung barrierearm sein. Ist die Datenbank irgendwann einmal gut gefüttert, sollen Vereine über die App unkompliziert und schnell einen Schiedsrichter oder eine Schiedsrichterin aktivieren können, sofern kein offizieller Referee vom DFB angesetzt ist – oder dieser vielleicht mal kurzfristig ausfallen sollte.

In nächster Zeit will Jolina Hukemann auch selbst wieder zur Pfeife greifen, aber zuletzt hatte sie keine Zeit dafür. Die junge Gründerin ist auf ein Wirtschaftsgymnasium gewechselt, wo ihre Interessen stärker gefördert werden als auf der vorherigen Schule. „Ich möchte mehr über BWL, VWL und Rechtsprechung lernen, das wird auf dem ‚normalen‘ Gymnasium ja nur am Rande behandelt“, nickt Jolina Hukemann. Eine Überfliegerin in der Schule sei sie allerdings nicht, auch nicht in Mathe. „Und Programmieren habe ich auch noch nicht gelernt, außer als wir im IT-Kurs in der siebten Klasse da einmal reingeschnuppert haben“, meint sie lachend.

#### Unterstützung aus Berlin

Daher gibt sie die weitere technische Umsetzung ihrer App gerne in professionelle Hände. Da kommt es gerade recht, dass sie mit „Pipe it!“ schon im fernen Berlin gepunktet hat. Nachdem sie bereits als 14-Jährige beim bundesweiten Wettbewerb „Start-up-Teens“ unter 2.500 Teilnehmenden den zweiten Platz in der Kategorie Entertainment & Games belegt hatte, räumte sie erneut in der Hauptstadt ab. Die Stiftung des Bundesligisten Hertha BSC hatte einen Ideenwettbewerb rund um den Fußball ausgerufen – „und meine Mentorin hat mich dazu ermuntert, mich dort mit ‚Pipe it!‘ zu bewerben“, berichtet Jolina Hukemann. Gute Idee, denn das kleine Start-up aus Ostwestfalen erhält nun Unterstützung durch eine Agentur, um die App weiter zu entwickeln. Der nächste Wunsch: Möglichst bald auf den Platz zurückkehren ins Tor des SV Spexard und als Schiedsrichterin, die interessierte Vereine einfach per App für ein Spiel aktivieren können. |

Heiko Buschmann

## REGIONALLIGA: SCHIEDSRICHTER-ASSISTENT WALDEMAR STOR KNACKT DIE 200ER-MARKE

### Aerzener Referee denkt noch längt nicht ans Aufhören

**Er ist der „Dauerbrenner“ in der Regionalliga: Seit 2004 ist Waldemar „Waldi“ Stor als Assistent in der höchsten Amateurspielklasse – damals noch die dritthöchste Liga in Deutschland – im Einsatz. Am 4. April absolvierte er bei der Partie zwischen Borussia Dortmund II und dem SC Fortuna Köln sein 200. Spiel. Allein in der laufenden Saison kann der 41-Jährige aus dem Kreis Lemgo auf 25 Spiele in der Regionalliga-West zurückblicken.**



„Dauerbrenner“ Waldemar Stor

„Das ist schon ein klasse Gefühl und eine kleine ‚Duftmarke‘. Ich bin schon stolz auf diese Anzahl der Spiele“, verrät Stor, der sich ein wenig wie der „Opa“ bei den Assistenten in Westfalen fühlt. Dass sein „Jubiläum“ ausgerechnet in die Corona-Zeit fiel, ließ sich nicht ändern: „Sicherlich wäre es schöner gewesen, wenn das Spiel mit Zuschauern stattgefunden hätte - aber das Leben ist kein Wunschkonzert.“ Die aktuelle Situation sei schließlich für alle Fußballer nicht schön. Aber: „Für uns Schiedsrichter, die in dieser Liga unterwegs sind, ist es sicherlich ein Privileg, weiter Spiele leiten zu dürfen - und auch schön, eine gewisse Abwechslung im Alltag zu haben.“ Dieses Privileg hat sich der Aerzener Oberliga-Referee, der seit 1995 als Schiedsrichter tätig ist, hart erarbeitet. „In diese Liga kommt man als Schiedsrichter ja nicht mal eben so, nur weil man in eine Pfeife tröten kann, beziehungsweise nur, weil man weiß, wie die Fahne zu heben ist.“ Nicht jeder Spieler kommt auf dieses Niveau – anders sei es auch bei den Schiedsrichtern nicht. „Vielleicht ist es am Ende sogar noch schwieriger.“ Von 5.000 Schiedsrichtern in Westfalen sind lediglich 20 reine Regionalliga-Assistenten im Einsatz.

An sein Debüt in der Regionalliga kann sich Stor noch gut erinnern: Damals traf in der Regionalliga Ost Chemnitz auf Braunschweig. „Bis kurz vor Schluss war alles in Ordnung und es stand Unentschieden. Dann mussten wir einen Elfmeter gegen die Heimmannschaft geben. Danach war es sowohl

**„Für uns Schiedsrichter, die in dieser Liga unterwegs sind, ist es sicherlich ein Privileg, weiter Spiele leiten zu dürfen.“**

auf dem Feld wie auch in der Kabine nicht mehr so toll“, erzählt er lachend. Ein Einsatz am ausverkauften Millerntor auf St. Pauli gegen Fortuna Düsseldorf ist ihm ebenfalls in Erinnerung geblie-

Immer auf Ballhöhe



ben, genau wie sein unfreiwilliges Debüt in der „Mitte“ bei dem Spiel zwischen Bremens U23 und Carl-Zeiss Jena, als sich der Schiedsrichter verletzte. „Es sind aber insgesamt die vielen tollen Augenblicke rund um die Spiele in den unterschiedlichen Teams und den unterschiedlichen Ligen in ganz Deutschland, die unvergessen bleiben“, so Stor.

Auch nach 200 Spielen macht es dem 41-Jährigen Spaß, die Schiedsrichter an den Seitenlinien bestmöglich zu unterstützen. Wie viele Spiele noch folgen werden? „Ich setze mir da keine Ziele, das kann man am Ende des Tages auch gar nicht.“ Eine Verletzung könne ihn jederzeit ausbremsen. Mittlerweile engagiert sich Stor auch neben dem grünen Rasen: „Meine Tätigkeit im Verbands-Schiedsrichter-Ausschuss wird auf Dauer mit dem großen zeitlichen Aufwand bei den eigenen Spielen nicht vereinbar sein.“ Und ein bisschen Zeit braucht der Familienvater an den Wochenenden ja auch noch für seine Frau und seine beiden Kinder ... |

Text und Fotos: David Hennig



„Rot“ steht ihr einfach gut: Anna Aehling macht in ihrem neuen Dress (links) eine genauso gute Figur wie im Outfit des FLVW-Internats oder als junge Kapitänin in der Westfalenauswahl!

## MIT MUTTERS GLÜCKSZAHL BEI DEN „HOOSIERS“ AM BALL

USA-Interview: Westfalens U-Nationalspielerinnen Anna Aehling über Fußball in Indiana, Essen im Wohnheim und Hängematten am See

Nachdem sich ihr „amerikanischer Traum“ coronabedingt zunächst um ein halbes Jahr verzögert hatte, weil Westfalens U-Nationalspielerinnen Anna Aehling nun seit knapp vier Monaten in den USA. Ausgestattet mit einem Fußball-Stipendium absolviert die 20-Jährige, die zuletzt beim Zweitligisten FSV Gütersloh 2009 spielte, ein Studium an der Indiana University und kickt für das dortige Women's Soccer Team. Im Interview mit dem „WestfalenSport“ gibt die Coesfelderin einen Einblick in ihr erstes Vierteljahr im Hoosier State.

Im Februar debütierte Anna Aehling im Team der Indiana Hoosiers. Zwar gab's bei den Northwestern University Athletics in Illinois eine 0:1-Niederlage. Doch dann wurde es von Spiel zu Spiel besser, und die ambitionierte Westfälin sieht sich nicht nur auf dem Fußballplatz auf einem guten Weg.

**WestfalenSport:** Ein kleiner Rückblick nach dreieinhalb Monaten: Wie wurdest Du in Deiner neuen Heimat aufgenommen, und wie hast Du Dich dort eingelebt?

**Anna Aehling:** Ich habe mich hier sehr gut eingelebt! Die Mannschaft ist super nett, und die Gegebenheiten hier sind wirklich der Wahnsinn. In den ersten Wochen war es schon eine kleine Umstellung für mich, weil das Training hier ein bisschen anders ist und auch der Spielrhythmus. Wir hatten kurz vor Ostern zum Beispiel vier Spiele in neun Tagen.

**WestfalenSport:** Mit wem aus Deiner (fußballerischen) Heimat hältst Du Kontakt, und wie sieht das aus?

**Anna Aehling:** Ich versuche, mit meiner Familie und meinen engsten Freunden möglichst oft über Facetime Kontakt zu haben. Da sind auch viele Spielerinnen aus dem FLVW-Internat dabei. Manchmal ist es schon schwierig mit der Zeitverschiebung. Denn über den Tag hinweg hab' ich meistens sehr viel zu tun, und abends, wenn ich ein bisschen Zeit habe, schlafen in Deutschland schon alle (lacht). Aber ich versuche, immer die Tageszeiten zu finden, an denen ich sie anrufen kann.

**WestfalenSport:** Was vermisst Du am meisten?

**Anna Aehling:** Meine Familie und Freunde sowie das deutsche Essen (lacht). Das Essen hier ist wirklich ein kleiner Unterschied zu unserem. In meinem Dorm (Wohnheim; Anm. d. Verf.), wo ich momentan lebe, habe ich keine Küche, und so freue ich mich sehr, wenn ich bald nach Hause komme und mal wieder mein eigenes Essen kochen kann (lacht schon wieder). Aber wenn ich dann nach den Semesterferien Ende Juli wieder nach Amerika fliege, werde ich auch mein eigenes Apartment bekommen und selber kochen können ...

**WestfalenSport:** Wie sieht denn Deine erste sportliche Zwischenbilanz aus?

**Anna Aehling:** Wir sind hier schon am Saisonende angekommen und haben uns sehr gut geschlagen. Wir haben die meisten Punkte für Indiana seit 1998 geholt und haben einen guten Schritt nach vorne gemacht! Wir haben die Saison in der 14er-Liga auf dem fünften Platz abgeschlossen. Aber ich glaube, in den nächsten Jahren ist da noch mehr drin (lacht stolz). Die Saison war wirklich intensiv, denn wir hatten in fast jeder Woche zwei Spiele. Und dazwischen noch Training, das aber meistens etwas lockerer war. Übrigens ist es hier

so, dass ein Match in die Verlängerung geht, wenn es nach 90 Minuten Unentschieden steht. Das war manchmal auch sehr kräftezehrend. (In der Verlängerung gilt dann die „Golden Goal“-Regel; Anm. d. Verf.). Meine Hauptposition in dieser Saison war die rechte Innenverteidigung. Linke Innenverteidigerin war übrigens Oliwia Wos, die ja auch in der Westfalenauswahl gespielt hat und seit 2018 ebenfalls hier in Indiana spielt und lebt. In zwei oder drei Spielen hat mich mein Trainer Erwin van Bennekom auch auf den Außenverteidiger-Positionen eingesetzt.

**WestfalenSport:** Ist die „4“ – wie auf den Fotos zu sehen – Deine feste Trikotnummer?

**Anna Aehling:** Genau, die „4“ ist meine feste Rückennummer. Am Anfang der Saison konnte ich mich zwischen verschiedenen Nummern entscheiden, und da es die Lieblingsnummer und Glückszahl meiner Mutter ist, war die Entscheidung ganz schnell getroffen.

**WestfalenSport:** Wie sieht Dein wöchentliches fußballerisches Pensum aus?

**Anna Aehling:** Meistens haben wir am Donnerstag und Sonntag ein Spiel und an allen anderen Tagen Training. Außer montags, das ist meistens unser „day off“. Dazu kommt, dass wir viel reisen müssen. Zum Beispiel mussten wir auch nach Pennstate (Team in Pennsylvania, das den Meistertitel holte; Anm. d. Verf.) fliegen, und diese Reisen nehmen nochmal ein bisschen mehr Zeit in Anspruch. Insgesamt haben wir in der Saison schon einen ordentlich straffen Zeitplan mit Fußball und Uni. Aber alles ist machbar, und Zeit für Team-Abende hatten wir auch (lacht vergnügt). Dazu muss man sagen, dass wir hier täglich auf Corona getestet werden, auch schon 70 Prozent unserer Mannschaft geimpft sind, und wir uns eigentlich ausschließlich in unserer „Mannschafts-Bubble“ aufhalten.

**WestfalenSport:** Und Dein wöchentliches Studentinnen-Pensum?

**Anna Aehling:** Also, ich bin keine Person, die alles sehr schnell fertig bekommt, sondern brauche immer ein bisschen mehr Zeit, um meine Hausaufgaben zu erledigen. Deswegen sitze ich unter der Woche häufig bis neun oder zehn Uhr abends an meinen Hausaufgaben. Aber dafür schaffe ich es meistens, dass ich am Wochenende mehr Zeit habe und dann viel unternehmen kann (lacht zufrieden). Mein Studiengang ist „Outdoor Recreation, Parks & Human Ecology“. Bisher macht es mir sehr viel Spaß, mein Lieblingsfach ist „Management in Recreation, Park and Tourism“, wo ich sehr viel über Leadership lerne und wie man eine Organisation oder ein Unternehmen leitet.

**WestfalenSport:** Was ist der größte Unterschied zwischen dem Leben im FLVW-Internat und der Zeit als „Fußball-Studentin“ in den USA?

**Anna Aehling:** Der größte Unterschied liegt wohl im schulischen Bereich, denn momentan habe ich viele „Online Classes“, bei denen ich mir meine Zeit selber einteilen kann, während ich in Deutschland genau vorgegebene Zeiten hatte. Außerdem haben wir hier im sportlichen Bereich während der Saison nicht so viel Zeit, individuell etwas für uns zu machen, da wir eigentlich immer spielen, regenerieren, wieder spielen und wieder regenerieren ... Da konnte ich im FLVW-Internat nochmal ein bisschen mehr individuell arbeiten. Dazu habe ich hier wohl im Sommer mehr Zeit. Ich muss auch sagen, dass die Professionalität unseres Uni-Teams hier nochmal größer ist. Wir haben sehr oft Gespräche mit unseren Coaches, haben viele Video- und Gegenanalysen, und die Voraussetzungen hier sind wirklich der Wahnsinn (Spielfeld, Stadien, Krafträume, Campus etc.).

**WestfalenSport:** Und wie sieht die Freizeit aus? Hast Du auch schon – als Zuschauerin oder sogar selbst aktiv – anderen US-Sport kennengelernt?

**Anna Aehling:** In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meinem Team, und wir machen häufig Spiele-Abende oder fahren zum See und packen dort unsere Hängematten aus (lacht beschwingt). Zudem gehen wir gerne über unseren sehr schönen Campus spazieren oder machen kleine Fahrradtouren. Bisher konnten wir leider noch bei keinen anderen Teams – außer unserem Männer-Fußballteam – zuschauen, was sehr schade ist. Aber hier sollen bis Ende Mai alle gegen Corona geimpft werden, die geimpft werden wollen, und deswegen glaube ich, dass wir ab dem nächsten Semester bei vielen Spielen dabei sein und auch bei den anderen Uni-Sportteams mitfeiern können.

**WestfalenSport:** Was war das bisher schönste Erlebnis in Deiner neuen Heimat?

**Anna Aehling:** Da könnte ich so vieles nennen. Es ist schwierig, eine Sache raus zu picken. Aber ich denke, die Saisonspiele und unsere Tage am See waren bisher immer der Hammer!

**WestfalenSport:** Wie sind denn derzeit Deine Kontakte zur DFB-Auswahl und den Trainern dort?

**Anna Aehling:** Da unsere U20-WM ja leider abgesagt wurde, hatten wir auch keine Maßnahmen mehr mit dem DFB. Im Moment habe ich dementsprechend auch keinen Kontakt zu Trainerin Kathrin Peter, die früher ja auch meine Trainerin in der Westfalenauswahl und im FLVW-Internat war. |

Text: Rüdiger Zinsel  
Fotos: R. Zinsel, privat

**Anna kurz und bündig:**

**Nach dem ersten Vierteljahr in den USA ist ...**  
... mein neues Lieblingsessen: Burger (lacht genüsslich).

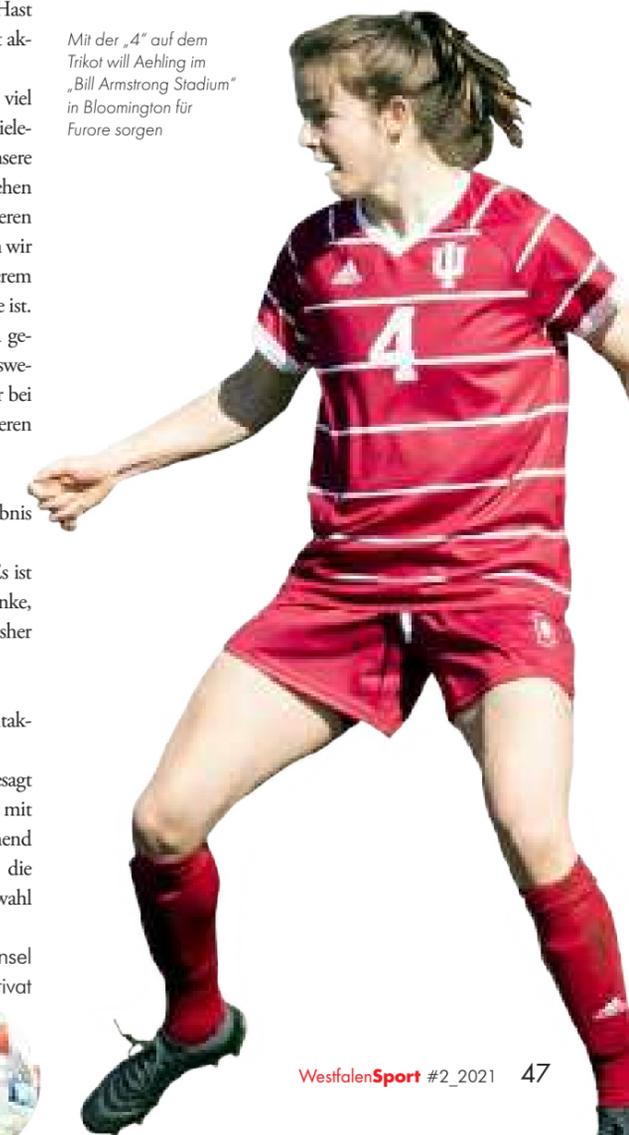
**... mein neuer Lieblingsort:**  
Griffy Lake, ein See hier in Bloomington.

**... mein neuer Lieblingssong:**  
Party in the U.S.A. von Miley Cyrus.

**... mein neues Lieblingsgetränk:**  
Kombucha.

**... mein neues Lieblings-Outfit:**  
Ist und bleibt die Leggings (Jogginghose) und mein Trainingsoutfit (lacht heftig).

Mit der „4“ auf dem Trikot will Aehling im „Bill Armstrong Stadium“ in Bloomington für Furore sorgen





Prof. Dr. Miriam Kehne ist Leiterin des Arbeitsbereiches Kindheits- und Jugendforschung im Sport an der Universität Paderborn



Prof. Dr. Jochen Baumeister ist Leiter der Arbeitsgruppe Trainings- und Neurowissenschaften im Department Sport & Gesundheit der Universität Paderborn

## WISSENSCHAFTLER DER UNIVERSITÄT PADERBORN WARNT VOR TALENTLÜCKE

### Nachwuchssportler als große Verlierer der Corona-Pandemie

Viele Auswirkungen der weltweiten Corona-Pandemie werden erst in den nächsten Jahren sichtbar. Das betrifft auch – oder gerade – den Nachwuchs(Leistungs)sport. Prof. Dr. Jochen Baumeister, Leiter der Arbeitsgruppe Trainings- und Neurowissenschaften im Department Sport & Gesundheit der Universität Paderborn, warnt vor einer „gravierenden Talentlücke, die sich über nahezu alle Sportarten erstrecken wird“.

Durch die Absage von Meisterschaften und das Aussetzen des Ligabetriebs fehle es vielen Nachwuchssportlerinnen und -sportlern an Wettkampfpraxis, was sich verheerend auf die Leistungsentwicklung auswirke. „Durch die Schließung von Sportanlagen können die jungen Sportler nicht sportartspezifisch trainieren und es fehlen schlichtweg die Alternativen“, sagt Baumeister. Besonders betroffen sind die Hallen-Mannschaftssportarten, wie Hand- und Basketball oder Hockey. Auch der Schwimmsport leidet unter der Schließung der Hallenbäder.

Prof. Dr. Miriam Kehne, Leiterin des Arbeitsbereiches Kindheits- und Jugendforschung im Sport an der Universität Paderborn, sieht mit Sorge, dass dies auch mitunter zu Motivationsproblemen führt: „Wir gehen davon aus, dass die Pubertätsfälle sich im Leistungssport noch verschärfen. Auch ohne Pandemie verlagern sich die Interessen von Jugendlichen in der Pubertät oftmals weg vom Sport und das betrifft in erster Linie Mädchen. Die so genannten Drop-Out-Raten werden durch die Einschränkungen im Wettkampfsport weiter steigen.“

Die Wissenschaftlerin und der Wissenschaftler sind sich einig, dass dringend Öffnungskonzepte entwickelt werden müssen. „So viel Sport, wie vertretbar und so schnell wie möglich“, laute die Devise.

„Einzelne Vereine sind hier schon auf einem guten Weg“, sagt Prof. Dr. Jochen Baumeister. „Trainerinnen und Trainer sind mitunter sehr kreativ, wenn es darum

geht, Kinder und Jugendliche durch virtuelle Sportangebote in Bewegung zu halten. Das ersetzt aber nicht das Training in der Sportart. Alle Beteiligten des organisierten Sports müssen jetzt unkonventionell nach Lösungen suchen, die nach Wiedereröffnung der Sportanlagen direkt umgesetzt werden können.“

Prof. Dr. Jochen Baumeister blickt dabei auf eine besondere Gruppe von Nachwuchssportlern: „Der reguläre Sportbetrieb findet seit nunmehr einem Jahr nicht statt. Vor allem die Altersgruppe der 12- bis

**„Auch ohne Pandemie verlagern sich die Interessen von Jugendlichen in der Pubertät oftmals weg vom Sport. Die so genannten Drop-Out-Raten werden durch die Einschränkungen im Wettkampfsport weiter steigen.“**

14-Jährigen könnte zu den großen Verlierern gehören. Denn in diesem Alter wird die Grundlage für später notwendige situative Bewegungskoordination und damit Technik und Taktik gelegt. Unsere Untersuchungen in Nachwuchsleistungszentren im Handball und Fußball zeigen, dass technische und takti-

sche Leistungen unter Zeit- und Entscheidungsdruck darüber entscheiden, ob Kinder und Jugendliche den Sprung in den Leistungssport schaffen. Diese Entwicklungszeit haben die Kinder und Jugendlichen schlichtweg nicht. Um es auf den Punkt zu bringen: Die coronabedingt fehlende Trainingsmöglichkeit führt zu einer Talentlücke mit einem Leistungsdefizit, das sich nur schwer wieder aufholen lässt. Kinder und Jugendliche müssen so schnell wie möglich wieder raus aus dem virtuellen Raum und gemeinsam spielen und trainieren!“

Der Wissenschaftler befürchtet, dass das Leistungsniveau der Jugendlichen sportartenübergreifend sinkt, wenn nicht gegengesteuert wird. Dabei müssten vor allem die Verbände großes Interesse daran haben, dass der Nachwuchs wieder sportlich aktiv wird. „Es müssen innovative Ideen und neue Konzepte her, um die Lücke nicht zu groß werden zu lassen oder sogar schließen zu können“, unterstützt Prof. Dr. Miriam Kehne ihren Kollegen.

Der Appell aus dem Department Sport & Gesundheit der Universität Paderborn sollte ein Weckruf sein: „Vergesst den sportlichen Nachwuchs nicht, entwickelt jetzt schon die Pläne zur sofortigen Rückkehr zu Training und Wettkampf, sobald dies wieder möglich ist. Besondere Zeiten erfordern außergewöhnliche Lösungen.“ |

Text: Heiko Appelbaum

Fotos: Universität Paderborn/Besim Mazhiki



### Wo Einigkeit herrscht, ist auch Erfolg!

Das hochqualifizierte Team des STRABAG Sportstättenbaus hat sich auf die Pflege, Planung, Errichtung und Betreuung von multifunktionellen Sportanlagen spezialisiert. In enger Zusammenarbeit mit der Auftraggeberschaft werden individuelle Lösungen für unterschiedlichste Anforderungen entwickelt. Gerne weisen wir Sie auf das bald erscheinende „Kompetenzheft Sportstätten“ vom FLW hin, unter anderem mit unseren Empfehlungen und Pflegetipps für Naturrasenplätze.

[www.strabag-sportstaettenbau.de](http://www.strabag-sportstaettenbau.de)



**STRABAG**  
TEAMS WORK.



Mara Konjer habilitiert zurzeit an der WWU in Münster (Foto: Emil Richelmann)

## Dr. Mara Konjer übernimmt Ressort Sportentwicklung im DLV-Präsidium

Auf dem digitalen DLV-Verbandstag erhielt Dr. Mara Konjer als Vizepräsidentin „Sportentwicklung“ einen Platz im Präsidium des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), dem zukünftig nur noch sieben statt bisher 13 Mitglieder angehören. Die 37-jährige promovierte Sportwissenschaftlerin der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster setzte sich im zweiten Wahlgang bei sieben Enthaltungen mit 84 Stimmen gegen Katrin Heyers (69 Stimmen) durch. FLVW-Vizepräsident Peter Westermann wurde als DLV-Vizepräsident „Landesverbände“ im Amt bestätigt.

Die Leichtathletik-Lehrwartin des FLVW übernimmt als DLV-Präsidiumsmitglied das neu geschaffene Ressort Sportentwicklung. Bei diesem breit gefächerten Tätigkeitsfeld geht es darum, die Leichtathletik zukunftsfähig zu machen. Ihr Aufgabenbereich bildet eine Schnittstelle zwischen den verschiedenen Referaten im DLV. Konkret geht es dabei um den Breiten- und Seniorensport, den großen Laufbereich und die Inklusion.

Mara Konjer verfügt über ein optimales Zeitmanagement. Daher möchte sie ihre Aufgaben im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen als Lehrwartin und als Mitglied des Verwaltungsrates weiter wahrnehmen. Mit Peter Westermann und Mara Konjer ist Westfalen ab sofort im höchsten DLV-Gremium personell recht gut vertreten. |

Peter Middel

## Regelkonformes Kindertraining in Zeiten von Corona

Kindermannschaften dürfen trotz Corona größtenteils weitertrainieren. Damit die Kinder im Training weiterhin Fortschritte erzielen, lohnt sich ein Blick in das umfangreiche Archiv von DFB-Training online – denn hier ist ganz bestimmt für jeden Kindertrainer etwas dabei. Um diese bei der Suche etwas zu unterstützen, hat FUSSBALL.de alters- und themenspezifische Trainingspraxis auf einer Themenseite zusammengestellt, mit der alle Facetten des Spiels abgedeckt werden können (QR-Code scannen).

**Bitte beachten:** Unbedingt vor der Planung der Trainingseinheiten beim Landesverband sowie den zuständigen Behörden informieren, was die vor Ort gültigen Bestimmungen unter Berücksichtigung der jeweiligen Inzidenzwerte im Kreis zulassen. |

FUSSBALL.de



Startaktion bei der SG Telgte mit (v. l.) Uli Winckler, Stephan Dietzmann und Norbert Krevert

## Kreis Münster dehnt Treue-Aktion des SSB Münster auf den Fußballkreis aus

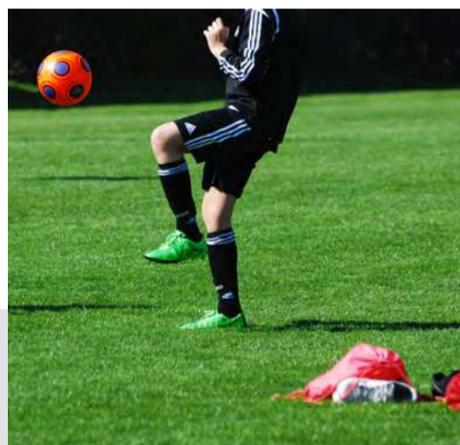
Die Corona-Pause im Amateursport dauert nun schon seit Ende Oktober an. Vor wenigen Wochen war die Hoffnung noch groß, dass der Spielbetrieb sich wieder auf dem Startblock begeben kann. Der Saisonabbruch vergrößert bei vielen Vereinen die Sorge, dass Mitglieder sich von den Vereinen abwenden. Schon im Winter hat der Kreis Münster daher die Aktion des Stadtsportbundes Münster „Stay in your Club“ unterstützt und für Vereinstreue geworben. Diese Aktion soll auf alle Vereine im FLVW Kreis Münster ausgedehnt werden.

„Die Vereine erfüllen einen enorm wichtigen Auftrag für unsere Gesellschaft. Jetzt sind die Vereine mehr denn je auf die Treue und Unterstützung der Mitglieder angewiesen. So können alle einen Beitrag dazu leisten, dass die Vereine diese schweren Zeiten durchstehen“, so der Kreisvorsitzende Norbert Krevert. Daher wirbt der Kreis Münster auch für all seine Vereine mit dem Motto: „Bleib dabei - Unsere Vereine brauchen dich“.

Der Wunsch stammte ursprünglich von der SG Telgte. Im Rahmen eines Vereinsdialoges Mitte März mit dem Präsidium des FLVW und dem Kreisvorsitzenden, äußerte der Verein den Wunsch, dass ihn der FLVW bei der Mitgliederbindung unterstützt.

Vereine aus dem gesamten Kreis Münster, die diese Aktion unterstützen möchten, können sich ab sofort gerne beim Kreis Münster (norbert.krevert@flvw.de) für einen „Aktionstermin“ mit einem Mitglied des Kreisvorstandes oder des Kreisfußballausschusses auf der heimischen Sportanlage melden. |

Text und Foto: FLVW Kreis Münster



Herbert Wallenstein

## Trauer um Herbert Wallenstein

Der FLVW-Kreis Lemgo trauert um Herbert Wallenstein, der am 1. April 2021 im Alter von 69 Jahren nach einer Corona-Infektion verstorben ist. Mit großer Bestürzung und tiefer Trauer müssen Sportlerinnen und Sportler, Vereine und Vorstand des FLVW-Kreises Lemgo, in dem er bis zuletzt als Koordinator Spielbetrieb Jugend und Staffelleiter tätig war, Abschied nehmen von einem verdienten und hoch geschätzten Sportkameraden, Funktionär und Freund.

Herbert Wallenstein war seit 1958, als er in seinem Heimatverein VSV Silixen mit dem Fußballspiel begann, dem Jugendfußball und dem Sport im Kreis außerordentlich und mit ganzem Herzen verbunden. Von 1958 bis 1970 war Herbert Wallenstein im VSV Silixen und danach im SVA Heidelberg als Juniorenbetreuer, Sozialwart, Fußballobmann und Geschäftsführer tätig. Seine ersten Sporen als Kreisfunktionär verdiente er sich seit 1968 als Junioren-Staffelleiter.

Im Jahre 2010 wählte ihn der Jugendkreistag zum stellvertretenden Vorsitzenden des Kreis-Jugend-Ausschusses (bis 2013) und zum Koordinator Spielbetrieb Jugend. Bis zuletzt stand er in dieser Funktion allen Vereinen als kompetenter Ansprechpartner mit unermüdlichem Engagement zur Verfügung. Für seine Verdienste wurde Herbert Wallenstein vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit den FLVW-Verdienstnadeln in Silber (1995) und Gold (2010), den FLVW-Ehrennadeln in Silber (2000) und Gold (2013), den WDFV-Jugendleiterehrenzeichen in Silber (1980) und Gold (1990) sowie im Jahre 2019 mit der DFB-Verdienstnadel.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gehört seinen Angehörigen. |

FLVW-Kreis Lemgo

## Meisterschaften sind abhängig von der Corona-Entwicklung

Die Kommission Wettkampfororganisation stellte auf der virtuellen Frühjahrstagung der Kreis-Leichtathletik-Obleute ihre Planung für die Freiluftsaison vor. Vieles wird von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie abhängig sein. „Unser Ziel ist, in der Freiluftsaison mindestens eine Meisterschaft für jede Altersgruppe anzubieten“, erklärte Wettkampfwartin Melanie Neitzel.

Den Auftakt der Saison 2021 bilden die NRW-Meisterschaften für Männer und Frauen („NRW open“) am 16. Mai in Recklinghausen. Die FLVW-Verantwortlichen möchten diese Veranstaltung, soweit es die Bedingungen zulassen, auf jeden Fall durchführen, weil sie eine der wenigen Qualifikationsmöglichkeiten für die deutschen Meisterschaften am 5./6. Juni in Braunschweig bildet. Auch den FLVW-Jugendmeisterschaften (U20/18/16) am 5./6. Juni in Bochum-Wattenscheid kommt eine besondere Bedeutung zu, denn bei diesen Titelkämpfen kann man sich ebenfalls für höhere Aufgaben qualifizieren. Folgende weitere Meisterschaften sind geplant: westfälische Mehrkampfmeisterschaften einschließlich der U16-Blockwettkämpfe am 12./13. Juni in Lage, westfälische Seniorenmeisterschaften am 28. August in Bielefeld und westfälische Mannschaftsmeisterschaften (U14 bis U18) am 25./26. September in Arnsberg-Neheim. |

Text und Foto: Peter Middel



Das Stadion Hohenhorst in Recklinghausen wird Schauplatz der NRW-Open

# KUGELSTOSSEN ODER SPRINT? MATHIS STEIN MUSS SICH ENTSCHIEDEN

Ranglistenerster Westfalens in grundverschiedenen Disziplinen



Mathis Stein zählt im Kugelstoßen und Sprint zu den besten westfälischen Nachwuchsathleten

**Volle Stadien, der Lauf um Gold für das eigene Land – ein großer Traum für viele Nachwuchsleichtathleten. Der Weg dahin ist weit und anspruchsvoll, die besten Talente werden dabei von verschiedenen Akteuren unterstützt. Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) fördert dank der Kooperation mit seinem Partner goldgas im „goldgas Talent-Team“ die vielversprechendsten Talente auf ihrem Weg an die Weltspitze. Was das für die Jugendlichen bedeutet, und wie ihr Alltag aussieht, verraten sie in der Reihe „goldgas Talent des Monats“. Heute: Mathis Stein.**

Mathis Stein hat ein Luxus-Problem. Der 15-jährige Nachwuchssportler des SuS 1910 Enninger fegte im vergangenen Jahr bei den westfälischen Jugendmeisterschaften in Hagen die 100 Meter in 11,33 Sekunden herunter und beförderte im Kugelstoßen den vier Kilogramm schweren Eisenball auf 15,21 Meter. In beiden Wettbewerben führt er in seiner Altersklasse mit großem Vorsprung die westfälische Bestenliste 2020 an.

Da beide Disziplinen vom Bewegungsablauf grundverschieden sind, wird sich das Kraftpaket aus dem Münsterland langfristig entscheiden müssen. Doch für welche Disziplin? „Das weiß ich selber noch nicht, wenn ich mehr Körpermasse zum Kugelstoßen bringe, werde ich im Sprint langsamer. Und umgekehrt, wenn ich mich mehr auf den Sprint konzentriere, ist das sicherlich nicht leistungsfördernd für das Kugelstoßen“, gibt Mathis Stein zu bedenken.

Der 1,89 Meter große Modellathlet will daher vorerst noch doppelgleisig fahren, denn ihn reizt an der Leichtathletik die Vielseitigkeit: „Ich liebe beide Disziplinen. Beim Kugelstoßen gefällt mir vor allem, dass vor einem Wettkampf alles wesentlich ruhiger abläuft als beim Sprint. Das spürt man schon beim Warmmachen. Wenn man dann in den Ring tritt und einen Fehler macht, ist das nicht ganz so schlimm, denn man hat ja noch fünf weitere Versuche. Im Sprint reicht dagegen ein kleiner Patzer, und die Sache ist schon gelaufen.“

Auf ihrem Weg ins Leistungssportlerleben fördert der FLVW die vielversprechenden Nachwuchstalente. Eine Förderung, die vor allem dank der Kooperation des Verbandes mit seinem Partner

goldgas möglich ist. Die Unterstützung ermöglicht es der westfälischen Leichtathletik, jährlich das „goldgas Talent-Camp“ durchzuführen. Über vier Tage werden Nachwuchsathleten und -athleten getestet, Leistungsdiagnosen erstellt und für die weitere Förderung ausgewählt. Diese besteht aus den Lehrgängen des „goldgas Talent-Teams“. Hier werden die jungen Sportler an den Leistungssport herangeführt. Neue Vorschläge von den Kadertrainern, Einheiten zum Leistungssportlerleben sind wie moderne Trainingsbedingungen die Vorzüge der Kooperation.

## Großeltern Übungsleiter im Heimatverein

Dass Mathis Stein bereits mit fünf Jahren Gefallen an der Leichtathletik fand, war kein Zufall, denn seine Großeltern Bodo und Helga Stein waren damals schon Übungsleiter beim SuS 1910 Enninger und engagieren sich auch heute noch im Nachwuchsbereich des Vereins. Nach einer vielseitigen leichtathletischen Grundausbildung wurde Mathis Stein dann von seinem Vater Holger Stein, der ebenfalls Trainer beim SuS 1910 Enninger ist, und SuS-Übungsleiterin Tanja Sell übernommen.

Im Alter von zwölf Jahren ließ Mathis Stein bereits seine Veranlagung für das Kugelstoßen und den Sprint erkennen. Allerdings spielt das Grundlagen-training bei ihm weiter eine wichtige Rolle. „Kurz gesagt, ich trainiere Kugelstoßen mit Sprint dabei“, betont der zweifache westfälische Ranglisten-Erste. Aufgrund seiner noch nicht abgeschlossenen körperlichen Einwicklung verzichtet er zurzeit beim Krafttraining auf die Arbeit mit Maximal-Gewichten.

In diesem Jahr ist Mathis Stein in die Altersklasse U18 aufgerückt, wo die Anforderungen deutlich höher sind als in seiner bisherigen Alterskategorie. In den Sommermonaten möchte er die Qualifikation für die deutschen Jugendmeisterschaften am 30./31. Juli in Rostock schaffen. „Luft“ nach oben hat er noch in beiden Disziplinen. So kann er im Sprint noch seine Armarbeit und sein Finish verbessern. Im Kugelstoßen möchte sich er in diesem Jahr von der Angleit- auf die Drehstoßtechnik umstellen. „Allerdings soll es zunächst nur ein Versuch sein. Wenn dieses Experiment nicht gelingen sollte, kehre ich wieder zur Angleittechnik zurück“, hat sich der Schützling von Tanja Sell und Holger Stein vorgenommen.

Mathis Stein zeigt sich nicht nur im Sport, sondern auch in der Schule selbstbewusst und ehrgeizig. Zu den Lieblingsfächern des Zehntklässlers, der das Kopernikus-Gymnasium in Neubekum besucht, zählen die Naturwissenschaften. In seiner Freizeit ist der erfolgreiche Nachwuchssportler bereits in der Software-Entwicklung tätig und arbeitet sogar schon mit Unternehmen zusammen. Da ist bei ihm neben dem Sport kein Platz mehr für weitere Hobbys. |

Text und Foto: Peter Middel



# NEWCOMER MIT BESTZEIT ZUM DEUTSCHEN HALLENMEISTERTITEL

Henrik Krause dankt seiner Trainingsgruppe für rasanten Aufstieg

Der 400-Meter-Lauf ist ein hartes Metier. Auf dieser Strecke gibt es kein Pardon. Dies demonstrierte Henrik Krause bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund, als er auf der Zielgeraden eine Lücke geschickt nutzte und mit seiner neuen persönlichen Bestzeit von 47,03 Minuten überraschend zum Titel vor Konstantin Preis (47,05 Sek.) und Marvin Schlegel (LAC Erdgas Chemnitz, 47,15 Sek.) stürmte.

Die Sensation war perfekt, denn der 24-jährige Viertelmeiler der LG Olympia Dortmund steigerte sich bei seiner Glanzvorstellung gegenüber dem Vorjahr um 1,8 Sekunden. Aufgrund der coronabedingt streng limitierten Teilnehmerfelder erhielt er erst vier Tage vor den Meisterschaften im Nachrückverfahren eine Startzusage.

Nach seinem Triumph hätte der Schützling von Thomas Kremer, der sich bereits im Vorlauf auf 47,19 Sekunden steigerte, am liebsten die ganze Welt umarmen können. Der Maschinenbaustudent der TU Dortmund konnte sein Glück kaum fassen: „Nach dem Vorlauf hatte ich ein wenig mit der Bronzemedaille spekuliert, nicht aber mit dem Titel. Ich bin total happy. Jetzt muss ich das Ganze erst einmal verdauen.“ Sein Dank galt vor allem seiner Trainingsgruppe, die einen entscheidenden Anteil an seinem rasanten Aufstieg hatte.

## Vorlauf-Aus in Torun trotz erneut guter Zeit

Ein weiterer Traum ging für den 24-jährigen Dortmunder in Erfüllung, als er wenige Tage nach seiner Sternstunde von Dortmund vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) für die Hallen-Europameisterschaften vom 4. bis 7. März in Torun (Polen) nominiert wurde. Bei seinem ersten Auftritt auf internationalem Parkett gelang dem Länderkampf-Novizen mit 47,39 Sekunden im 400-Meter-Vorlauf eine Bestätigung seiner drei Wochen zuvor in Dortmund erzielten Bestzeit von 47,05 Sekunden. Allerdings kam er damit nicht in die nächste Runde. Dennoch ging das Ergebnis für ihn in Ordnung: „Ich war auf den letzten 100 Metern nicht ganz so stark wie in Dortmund. Dennoch beende ich mit einem sehr guten Gefühl die Hallensaison.“

Im Grundschulalter unternahm der 400-Meter-Newcomer seine ersten Versuche in der Leichtathletik, wechselte dann aber zum Fußball und jagte beim SV Dortmund-Brackel 06 sechs Jahre lang dem runden Leder nach. „Ich habe gerne Fußball gespielt. Im Vergleich zu den anderen war ich groß

und recht schnell. Lediglich mein Umgang mit dem Ball war verbesserungswürdig“, blickt der frühere Innenverteidiger auf seine Fußball-Karriere zurück. Als eines Tages zwei Nachwuchstrainer beim SV Brackel 06 den Verein verließen, musste aus 45 Spielern eine Mannschaft zusammengestellt werden. Henrik Krause nahm den personellen Überhang zum Anlass, dem Fußball ade zu sagen und sich wieder der Leichtathletik zuzuwenden.

Er schloss sich mit 16 Jahren dem LAC Dortmund an, der der Startgemeinschaft der LG Olympia Dortmund angehört. Unter der Anleitung von LGO-Coach Ulrich Kunst trainierte er dreimal pro Woche und erreichte respektable 11,58 Sekunden über 100 Meter und 22,92 Sekunden über 200 Meter. Gefallen an der 400-Meter-Strecke fand er im Mai 2014, als er bei einem Abendsportfest im Dortmunder Stadion Rote Erde ursprünglich über 100 Meter und 200 Meter starten wollte. Da er nachmittags jedoch noch seinen schulischen Verpflichtungen nachkommen musste, schaffte er es nicht mehr bis zum 100-Meter-Start, sodass er sich kurzfristig für die 400-Meter-Distanz entschied und vielversprechende 51,37 Sekunden erzielte.

Als der frühere Viertelmeiler Sebastian Fiene eine Trainingsgruppe bei der LG Olympia Dortmund eröffnete, schloss sich Henrik Krause dieser an und verbesserte sich 2016 über 400 Meter gleich auf 48,94 Sekunden. Bis 2020 (48,84 Sek.) trat der Ex-Kicker leistungsmäßig auf der Stelle, jedoch störte ihn das nur wenig, denn die großartige Stimmung unter den 400-Meter-Läufern der LGO war für ihn wichtiger als schnelle Zeiten. Daher ging er auch immer gerne zum Training. Daran änderte sich auch nichts, als er 2018 zu Bundestrainer Thomas Kremer wechselte, der unter anderem die Top-Viertelmeiler Torben Junker und Manuel Sanders erfolgreich betreut.

Dass sich Henrik Krause während der Hallensaison so sprunghaft verbesserte, führt er auf die vorbildliche Unterstützung seiner Trainingskollegen und auch auf sein Pilates Training, das er in



Henrik Krause auf Siegkurs bei der Hallen-DM (Foto: © Iris Hensel)

letzter Zeit vermehrt durchführte, zurück. Durch dieses Ganzkörpertraining läuft er aufrechter und verfügt auch über einen ganz anderen Schritt. Mit den besten Viertelmeilern des DLV bereitete sich Henrik Krause, der in der Freiluftsaison eine 46er-Zeit über 400 Meter anstrebt, vom 20. März bis 18. April auf Gran Canaria auf die Olympiasaison vor. „Tokio ist natürlich ein großer Traum von uns, aber wir müssen uns dafür erst noch qualifizieren. Das ist schwierig genug. Jetzt planen wir erst einmal Schritt für Schritt“, betont der Schützling von Thomas Kremer. Die 400-Meter-Läufer des DLV fokussieren sich somit zum Saisonauftakt ganz auf die Staffel-Weltmeisterschaften am 1./2. Mai im polnischen Chorzow, wo sie sich bereits die Olympia-Tickets sichern können. |

Peter Middel

# AUS DER LEICHTATHLETIK

## TV Wattenscheid mit neuem Mannschaftsrekord beim Halbmarathon in Dresden

Trotz Wind und Kälte überraschte Nils Voigt bei seinem Debüt auf der Halbmarathon-Distanz mit ausgezeichneten 1:01:35 Stunden. Damit erkämpfte sich der 23-jährige Langstreckler des TV Wattenscheid beim Elitelauflauf in Dresden knapp hinter dem Rehlinger Richard Ringer (1:01:33 Std.) den zweiten Platz. Der Schützling von Tono Kirschbaum hatte selbst mit dieser Zeit nicht gerechnet: „Ich bin mit wenigen Erwartungen ins Rennen gegangen, aber nach zehn Kilometern habe ich gemerkt, dass da noch etwas geht, und ich lag damit richtig.“ Nur zwei Sekunden hinter ihm erreichte sein Teamkollege Amanal Petros, der kurz zuvor aus einem sechswöchigen Höhentrainingslager in Kenia zurückkehrte, das Ziel. Ebenfalls noch etwas müde vom Kenia-Aufenthalt war Hendrik Pfeiffer, der das Rennen in 1:02:05 Stunden beendete. In der Team-Wertung stellte das Trio des TV Wattenscheid mit der Gesamtzeit von 3:05:17 Stunden einen neuen deutschen Mannschaftsrekord auf.



Nils Voigt war in Dresden überraschend schnellster Wattenscheider

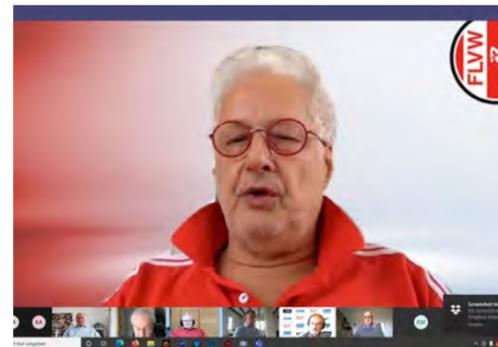
## Chantal Butzek beendet erfolgreiche Leichtathletik-Laufbahn



Hürdenläuferin Chantal Butzek wird demnächst Sport und Deutsch unterrichten

Chantal Butzek will mit 24 Jahren ihre Karriere ausklingen lassen. Die Sprinterin und Hürdenläuferin des LC Paderborn, die im Jugendbereich zwischen 2013 und 2016 sechs deutsche Meisterschaften und zweimal WM-Bronze gewann, will sich in Zukunft vornehmlich auf ihr Lehramtsstudium in den Fächern Sport und Deutsch an der Universität Paderborn konzentrieren. Ausschlaggebend für ihren Entschluss war auch, dass sie in den letzten Jahren immer wieder von Verletzungen zurückgeworfen wurde und dadurch längere Pausen einlegen musste. Noch heute hält die angehende Lehrerin mit 8,32 Sekunden den deutschen U18-Rekord in der Halle. Der Leichtathletik will Chantal Butzek treu bleiben, denn sie möchte als Lehrbeauftragte an der Universität Paderborn Leichtathletik-Seminare anbieten. Gelegentlich möchte sie auch noch einmal ihre Spikes schnüren – allerdings nur zum Spaß.

## Gundolf Walaschewski dankt allen für vorbildliches Engagement



Gundolf Walaschewski war zu Gast auf der virtuellen VKLA-Tagung

Schwierige Wochen, eventuell sogar Monate, stehen den westfälischen Leichtathleten bevor. FLVW-Präsident Gundolf Walaschewski kritisierte auf der virtuellen Frühjahrstagung der Vorsitzenden der Kreis-Leichtathletik-Ausschüsse (VKLAs) die Corona-Regelungen, die dem Fußball und auch der Leichtathletik große Probleme bereiten: „Ich kann nur hoffen, dass wir bald wieder dazu kommen, Sport im Freien treiben zu können, vor allem auch in Wettbewerben, denn eine Leichtathletik ohne Wettkampfcharakter ist für mich wie Weihnachten ohne Christstollen. Das wäre für mich der Super-GAU“, betonte Gundolf Walaschewski.

Der FLVW-Chef bedankte sich bei allen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen des Verbandes für ihr großes Engagement in den zurückliegenden Monaten. Er wünschte allen viel Kraft und Motivation für die bevorstehenden Aufgaben, weil die Vereine in Westfalen hoffen, dass der FLVW sie in den augenblicklich schwierigen Zeiten weiterhin nicht allein lässt.

## Bei der Hallen-EM in Torun kam lediglich Erik Balnuweit eine Runde weiter

Bei den Hallen-Europameisterschaften in Torun (Polen) überstand von den westfälischen Athletinnen und Athleten lediglich Hürdensprinter Erik Balnuweit (TV Wattenscheid) die erste Runde. Allerdings kam der Wattenscheider im 60-Meter-Hürden-Halbfinale als Fünfter in 7,74 Sekunden nicht weiter. Vier Hundertstelsekunden fehlten ihm am Endlauf. Der neue deutsche 400-Meter-Hallenmeister, Henrik Krause (LG Olympia Dortmund), blieb bei seinem Debüt im Nationaltrikot mit 47,39 Sekunden im Bereich seines Hausrekordes von 47,05 Sekunden, doch überstand er damit den Vorlauf nicht. In der Dreisprung-Qualifikation leistete sich Jessie Maduka (TV Wattenscheid) gleich zum Auftakt zwei Fehlversuche. Im dritten Versuch kam sie lediglich auf 13,50 Meter, mit denen sie nicht weiterkam. Enttäuscht zeigte sich auch der Wattenscheider Marius Probst, der als Siebter über 1.500 Meter in 3:44,63 Minuten bereits im Vorlauf ausschied.



Erik Balnuweit verpasste das 400-Meter-Hürden-Finale nur knapp

## Aus dem Oster-Solo-Lauf werden zwölf Solo-Läufe

Der Oster-Solo-Lauf des SC Grün-Weiß Paderborn, der am 3. April gestartet wurde, bildete den Auftakt einer neuen Serie, bei der bis März 2022 insgesamt zwölf Solo-Läufe mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten angeboten werden. Die Solo-Sportserie bietet ein individuelles Angebot in den Bereichen Laufen, Walken, Inline-Skating und Radfahren. Wer möchte, kann sich auch auf ein E-Bike schwingen. So soll für jeden, der sich in der Pandemie sportlich betätigen möchte, etwas dabei sein. Es besteht auch die Möglichkeit, persönliche oder Firmenteams zu bilden. Damit möchten die Paderborner Organisatoren auch einen wichtigen Beitrag zum gesundheitlichen Betriebsmanagement leisten. Zu Fuß oder mit dem Rad – es kommt nicht auf die Zeit, sondern auf die Gesamtkilometerzahl an. Pro Monat gibt es eine besondere Themen-Challenge, die einen zusätzlichen Anreiz bildet. Organisator Jan Braun rechnet bei der zwölfteiligen Serie mit einer Gesamt-Teilnehmerzahl von 10.000 plus X Läuferinnen und Läufern.

Infos: [www.paderborner-osterlauf.de](http://www.paderborner-osterlauf.de)



Solche großen Teilnehmerfelder gehören in Paderborn vorerst der Vergangenheit an

## Jugendliche Anna Hense von EM-Absage tief enttäuscht



Anna Hense hätte in Rieti gute Chancen auf der Stadionrunde gehabt

Es sollte für Anna Hense (LG Olympia Dortmund) der bisherige Höhepunkt ihrer noch jungen Karriere werden, doch nun wurden die U18-Europameisterschaften im italienischen Rieti durch den italienischen Leichtathletik-Verband und die örtlichen Behörden erneut abgesagt. Die Titelkämpfe wurden bereits 2020 wegen der Corona-Pandemie um ein Jahr auf den 26. bis 28. August 2021 verschoben.

Als Grund für die Absage gaben die Veranstalter die in vielen Ländern immer noch hohen Corona-Infektionsraten an. Anna Hense zeigte sich tief enttäuscht, als sie die Nachricht aus Rieti hörte, denn die 17-Jährige hatte die geforderte EM-Norm bereits in der Tasche und führt augenblicklich mit ihrer 400-Meter-Zeit von glänzenden 53,64 Sekunden die europäische Rangliste ihres Jahrgangs an. Neben Anna Hense hatten sich aus Westfalen noch Sprinter Lennart Hartenberg (TV Wattenscheid) sowie Hochspringerin Joana Herrmann (SV Teuto Riesenbeck) und Hochspringer Elias Connor Dickel (LG Wittgenstein) Hoffnungen auf die U18-EM gemacht.

Texte und Fotos: Peter Middel

## JOANA HERRMANN GENIESST DAS KURZFRISTIGE FLUGGEFÜHL IM HOCHSPRUNG

### Vom Judo zur Leichtathletik

Das Gefühl, für einen kurzen Moment fliegen zu können, fasziniert Joana Herrmann immer wieder aufs Neue. Beim Hochsprung-Meeting am 5. September 2020 in Soest meisterte die 15-jährige Höhenjägerin des SV Teuto Riesenbeck, die dem „goldgas Talent-Team“ angehört, erstklassige 1,73 Meter und nimmt damit 2020 in der Bestenliste des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) den ersten Platz vor der Kornwestheimerin Johanna Göring (1,72 Meter) und der Karlsruherin Louisa Gilliard (1,68 Meter) ein.



Joana ist DLV-Ranglisten-Erste in der Klasse W15 (Foto: Peter Middel)

Neben dem Überwinden der Schwerkraft begeistern Joana vor allem die schnellen Bewegungsläufe in dieser anspruchsvollen Disziplin, die sehr viel Sprungkraft, Beweglichkeit und Koordination erfordern. Dass die letztjährige DLV-Ranglisten-Erste ein großes Bewegungstalent ist, zeichnete sich bereits in ihrer Kindheit ab. „Ich war immer in Bewegung und bin über alle möglichen Hindernisse gesprungen. Das hat mir unwahrscheinlich viel Spaß gemacht“, erinnert sich Joana Herrmann. Weitere sportliche Erfahrungen sammelte die Tochter einer Fußball-Spielerin und eines Turnier-Tänzers beim Judo. In dieser Sportart brachte sie es sogar bis zur Bezirksmeisterschaft. Über den früheren deutschen 800-Meter-Jugendmeister, Carsten Otte, fand Joana Herrmann den Weg zur Leichtathletik. Der Vater ihrer ehemaligen Trainingskollegin Leni Otte riet ihr vor sechs Jahren nach den Bundesjugendspielen in der Grundschule, es einmal mit der Leichtathletik zu versuchen. Die Ex-Judo-Kämpferin nahm den Ratschlag gerne an und betrieb zunächst beide Sportarten. Als dann der zeitliche Aufwand für sie zu groß war, entschied sie sich für die Leichtathletik, und sie hat diesen Schritt nicht bereut. „In der Leichtathletik ist alles exakt messbar.

Ich kann mir daher immer wieder neue Ziele setzen, und wenn ich diese erreicht habe, ist das ein cooles Gefühl - vor allem dann, wenn mir die Höhen vorher keiner zugetraut hatte.“

Im vergangenen Jahr war die 1,67 Meter große Nachwuchssportlerin, die 2019 zum ersten Mal ihre Körperlänge übersprang, bei den westfälischen Jugend-Hallenmeisterschaften in Paderborn mit 1,72 Meter und im Freien im Hagener Ischeland-Stadion mit 1,66 Meter erfolgreich. Sie versuchte sich auch schon im Stabhochsprung, wo sie bereits 2,50 Meter meisterte, und im 60-Meter-Hürdensprint, wo sie mit einer persönlichen Bestzeit von 9,75 Sekunden zu Buche steht. Bei ihrer Vielseitigkeit liegt es nahe, sich auch einmal im Mehrkampf zu versuchen, doch die letztjährige zweifache Westfalenmeisterin im Hochsprung hat sich auf dieses Experiment noch nicht eingelassen, weil sie Probleme mit dem Werfen hat.

### Training in Münster, Ibbenbüren und Hörste

Die Neuntklässlerin der Gesamtschule Hörste investiert nahezu ihre gesamte Freizeit in den Sport. So kommt sie auf bis zu fünf Trainingseinheiten in der Woche. Davon absolviert die Riesenbeckerin zwei in Münster zum Hochsprung- und Krafttraining, zwei in Ibbenbüren zum Hochsprung-, Sprint- und Hürdenttraining und eine zu Hause zum Athletik-Training. Bei solch einem hohen Aufwand ist sie ihren Eltern sehr dankbar für die vielen Fahrdienste. Sie erhält jeglichen familiären Rückhalt, genauso wie ihr zwei Jahre jüngerer Bruder Jonas, der sich ebenfalls der Leichtathletik verschrieben hat. Große Unterstützung erhält Joana Herrmann auch durch ihren Trainerstab, dem Heike Keller (Verein), Peter Schnabel (Landestrainer), Michael Hornig (Stützpunkt-Trainer) und Rainer Goldbeck (Stabhoch) angehören. Trotz der wettkampffreien Zeit im Frühjahr hat die Höhenjägerin des SV Teuto Riesenbeck in den letzten Wochen eifrig weiter trainiert, sodass sie hofft, sich nach dem Ende des Lockdowns möglichst wieder in Bestform präsentieren zu können.

Joana Herrmann möchte sich in diesem Jahr im Hochsprung von 1,73 auf 1,76 Meter verbessern - am

liebsten bei den deutschen Jugendmeisterschaften vom 30. Juli bis 1. August in Rostock, wo sie mit solch einer Leistung bei der Medaillenvergabe mitmischen kann. Ihr Potenzial hat sie bisher noch nicht ausgereizt, denn sie hat noch Verbesserungsmöglichkeiten bei ihrer Technik. So muss sie beim Absprung ihren Arm noch mehr zur Unterstützung einsetzen.

Da sich Joana Herrmann im Hochsprung oft im Grenzbereich bewegt, sucht sie immer wieder Entspannung. Diese hat sie früher beim Klavierspielen und auch beim Reiten gefunden. Wegen der coronabedingten Ansteckungsgefahr im Reitstall hat die Hochspringerin ihre geliebten Pferde schon längere Zeit nicht mehr gesehen, doch nach dem Lockdown möchte sie möglichst schnell wieder zu ihnen zurückkehren.

Ihre große Tierliebe konzentriert sich nun ganz auf Amy. Der Vierbeiner, ein Münsterländer Jagdhund, gehört seit einem Jahr zur Familie Herrmann. Beim täglichen Gassigehen wechselt sich Jana jedoch mit ihren Eltern und ihrem Bruder Jonas ab, denn durch Schule und Sport ist ihr Tagesablauf eng getaktet. |

Peter Middel

Joana Herrmann hebt in Soest ab zu ihrem Sprung über 1,73 Meter (Foto: Harald Bottin)



## TRAINER-ATHLET-BEZIEHUNG BESTEHT SCHON SEIT 46 JAHREN

### Bernd Engelhardt und Martin Hedtkamp

Der Sport, insbesondere der Leistungssport, ist heutzutage so kurzlebig, dass für freundschaftliche Bindungen zwischen Trainern und Athleten oft kein Platz ist. Aber es gibt erfreulicherweise auch Ausnahmen. So trifft sich der zweifache deutsche Jugendmeister von 1974 und 1976, Dr. Martin Hedtkamp (früher OSC Dortmund), über 40 Jahre nach seinen größten Erfolgen immer noch mit seinem früheren Trainer Bernd Engelhardt in den Wäldern des Dortmunder Südens, wo sie einmal in der Woche gemeinsam ihre Runden drehen.

Die Streckenlänge (meist zwölf Kilometer) und das Tempo sind moderat, denn Bernd Engelhardt wird in diesem Jahr bereits „75“, und sein früherer Schützling feierte vor Kurzem seinen 63. Geburtstag. „Der Kontakt zwischen uns ist nie abgebrochen. Wir haben uns nicht nur beim Sport, sondern regelmäßig auch bei Geburtstagsfeiern getroffen“, sagt Martin Hedtkamp. Der heutige Mediziner schätzte damals an seinem früheren Trainer nicht nur seine Trainingsplanung und -durchführung, sondern auch das gegenseitige Vertrauen. „Bernd war als Trainer nie ein ‚Schleifer‘, sondern war immer auf Ausgleich bedacht. Auch außerhalb des Sports hat er viel mit unserer Gruppe unternommen“, berichtet Martin Hedtkamp.

Dass sein früherer Schützling und jetziger Trainingspartner zwölf Jahre jünger ist, stellt für Ex-Trainer Bernd Engelhardt kein Problem dar, denn er ist für sein Alter noch topfit. Laufen ist immer noch seine große Leidenschaft. Der frühere Studiendirektor am Ruhrtal-Gymnasium in Schwerte drehte nämlich bereits als kleiner Steppke seine Runden im Innenhof eines Dortmunder Wohnblocks. Bereits mit 13 Jahren machte er als Mitglied der Dortmunder Turngemeinde (DTG) auf sein Talent aufmerksam, als er bei den westfälischen Waldlaufmeisterschaften 1960 im Dortmunder Hoeschpark souverän den Titel bei den A-Schülern gewann. Damals lernte er Harald Norpoth (SSG DJK Telgte) kennen, der bei der männlichen Jugend A im Hoeschpark allen davoneilte. Mit dem späteren 5.000-Meter-Olympia-Zweiten von Tokio (1964) konnte er sich in den Folgejahren noch mehrfach bei Wettkämpfen messen, doch nicht nur mit ihm. Während seiner Glanzzeit rannte Bernd Engelhardt unter anderem auch gegen den 5.000-Meter-Olympiasieger von Tokio (1964) Bob Schul (USA), Ex-1.500-Meter-Europameister Bodo Tümler und den früheren 800-Meter-Europarekordler Franz Josef Kemper. Seinen größten sportlichen Erfolg feierte Bernd Engelhardt 1965 beim Junioren-Länderkampf des Deutschen Leichtathletik-

Verbandes (DLV) gegen Italien, als er im San Siro-Stadion in Mailand über 1.500 Meter nach einem spannenden Finish in 3:49,1 Minuten den 1.500-Meter-Europameister von Helsinki (1971), Francesco Arese (Italien) und den Münsteraner Wolf-Jochen Schulte-Hillen bezwang.

Der vierfache Länderkampf-Teilnehmer aus Dortmund, der eine persönliche 1.500-Meter-Bestzeit von 3:46,2 Minuten hatte, war 1968 Mitglied des Olympia-Kaders, konnte sich aber nicht für die Spiele in Mexiko City qualifizieren. Mit 29 Jahren beendete der frühere zweifache deutsche Jugendmeister (1961 und 1962) nach einer Achillessehnen-Verletzung seine aktive Laufbahn, machte nach seiner Schloslerlehre auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur und studierte anschließend Sport und Gymnastik für das Lehramt an Gymnasien.

1975 übernahm Bernd Engelhardt als Coach beim OSC Dortmund die Trainingsgruppe seines früheren

Mentors Dieter Bohl. Neben seinen fachlichen und pädagogischen Fähigkeiten brachte der Gymnasiallehrer den großen Vorteil mit, dass er seine Schützlinge beim Training aufgrund seiner immer vorhandenen Fitness auch läuferisch begleiten konnte. Zu seinen „Musterschülern“ zählte damals Martin Hedtkamp, der bei den deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften 1976 in Böblingen über 3.000 Meter in 8:23,4 Minuten und bei den deutschen Crossmeisterschaften 1974 in Leimsfeld jeweils Gold gewann. Besonders stolz ist der inzwischen 63-jährige Dortmunder auf seine 3.000-Meter-Bestzeit von 7:56,6 Minuten, die er 1980 zum Saisonauftakt in Troisdorf erzielte. Rückblickend sagt der heutige Neurologe sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie: „Unter Leistungsaspekten habe ich sicherlich nicht professionell genug trainiert. Wir haben aber damals bewusst das Leben in der Trainingsgruppe gepflegt und dann beizeiten das Studium in den Vordergrund gestellt.“

Wegen seiner Hochschulbildung hat Martin Hedtkamp im März 1987 seinen letzten Wettkampf absolviert. Allerdings hielt er sich weiter mit Laufen fit und nahm ohne große Ambitionen noch an Marathonläufen teil.

Die Jagd nach neuen Bestzeiten und Titeln gehört für den früheren deutschen Jugendmeister längst der Vergangenheit an - genauso wie für seinen Coach Bernd Engelhardt. Das gemeinsame Training bereitet ihnen jedoch weiter viel Freude und die beiden hoffen, noch viele Jahre ihre Runden in den Dortmunder Wäldern drehen zu können. |

Text und Foto: Peter Middel



Martin Hedtkamp (l.) und sein früherer Trainer Bernd Engelhardt beim gemeinsamen Training

# KAMPF GEGEN CORONA

## FSJler: Dienst im Impfzentrum Siegen und bei ihren Vereinen

„Wie sieht Ihr Sohn denn aus?“ „Wissen Sie, wo sein Auto steht?“ Nils Limper läuft über den Parkplatz, er muss jemanden finden, es geht um wichtige Unterlagen, die Versichertenkarte fehlt. Die Seniorin ist völlig durch den Wind, sie soll gleich geimpft werden und jetzt kann sie plötzlich noch nicht einmal ihren eigenen Sohn beschreiben. Nils Limper bleibt freundlich und cool, dabei ist er ziemlich unerwartet an diesen Job gekommen.



Nils Limper (links) und Benedikt Klaas an der Anmeldung im Impfzentrum Siegen

Der 20-Jährige hilft im Siegener Impfzentrum aus, geplant war das nicht. Eigentlich geht es nämlich recht ruhig los, sein Freiwilliges Soziales Jahr. Am 1. August letzten Jahres treten er, Benedikt Klaas und Henning Fehse ihren Dienst beim Kreissportbund Siegen-Wittgenstein an. Alle drei sind Sportler aus der Gegend, Nils Limper macht Leichtathletik beim TuS Hilchenbach, Henning Fehse ist beim SV Fortuna Freudenberg aktiv und Benedikt Klaas steht beim VfB Burbach im Fußballtor. Während Nils Limper und Benedikt Klaas eine geteilte Stelle haben – 50 Prozent im Büro beim KSB und die andere Hälfte in ihrem jeweiligen Verein –, ist Henning Fehse ganztags in Freudenberg gebunden.

Wegen der Pandemie ist aber nicht nur der Sport ein anderer, der findet nämlich seit Monaten kaum statt, sondern auch die Aufgabe im Rahmen des FSJ. Am 1. Februar wechseln Benedikt Klaas und Nils Limper daher vom Schreibtisch beim KSB an die Coronafront. „Ottmar Haardt, der Vorsitzende des Kreissportbundes, hat Nils und mich gefragt, ob wir uns das vorstellen könnte. Beim KSB waren alle im Homeoffice, sodass wir dort ohnehin nicht so viel machen konnten. Im Impfzentrum hingegen würden dringend Leute gesucht“, berichtet Benedikt Klaas. Beide überlegen kurz, dann sagen sie zu. „Wir hatten vorher ja kaum mit alten Menschen zu tun. Von daher war es schon eine ziemliche Umstellung, aber letztlich war es eine wichtige Tätigkeit, die auch viel Spaß gemacht hat.“

Benedikt Klaas engagiert sich schon in jungen Jahren ehrenamtlich stark im Sport, betreut eine Schul-Fußball-AG, macht mit Kindern aus der örtlichen Kita Bewegungsspiele und ist auch beim Burbacher Verein „Fit

fürs Leben“ am Ball. Nils Limper ist Übungsleiter, macht mit den Kids des TuS Hilchenbach zum Beispiel Turnstunden. „Das fällt ja alles seit Monaten flach. Ein bisschen was können wir online über Zoom anbieten, aber das ist natürlich nicht dasselbe, als wenn man sich persönlich sieht“, weiß der 19-Jährige.

Am Anmeldehalter im Siegener Impfzentrum haben die beiden FSJler aber ganz reale Menschen vor der Nase beziehungsweise der vor Viren schützenden Plexiglasscheibe. Für die Oldies und ihre Begleiter ist es ein besonderer Tag, sie sind nervös und freuen sich über die netten jungen Leute, die ihnen die erste Aufregung nehmen. Andere hingegen machen auf Veteran und winken angesichts der kommenden Spritze gelassen ab. „Wir haben den zweiten Weltkrieg überlebt, also was soll uns hier schon groß passieren?“, erzählt Benedikt Klaas von manchen Weisheiten aus der Großeltern-Generation.

„Es war schön, zu sehen, dass man helfen kann. Wir haben auch viel Dankbarkeit gespürt.“

Er selbst ist an einem Tag mit seiner Oma Inge hier, bringt die Über-80-Jährige zur Kabine, wo die Ärzte den blanken Oberarm fürs Vakzin sehen wollen. Nils Limper begleitet sogar beide Großeltern zur Coronaspritze. An den anderen Tagen aber sind er und sein Kumpel wichtige Ersthelfer im Dienste der Gesundheit. „Das war eine neue, sehr interessante Erfahrung. Ich habe viel gelernt, auch die Logistik, die dahintersteckt, war sehr spannend zu beobachten“, nickt Nils Limper und fügt an: „Es war schön, zu sehen, dass man helfen kann. Wir haben auch viel Dankbarkeit gespürt.“ Im besten Fall gab es sogar eine Schokolade oder ein bisschen Kleingeld für die Kaffeekasse.

### Zwei Monate an der Coronafont

Zwei Monate lang gehören sie zum Empfangskomitee des Impfzentrums, an einem Tag ist auch ein Kamerteam des WDR vor Ort und filmt die beiden FSJler. „Das hat man gar nicht so bemerkt, wenn man in seine

Arbeit vertieft ist“, winkt Benedikt Klaas routiniert ab. Eine Verlängerung gab es nicht, der Einsatz war von vornherein bis Ende März angedacht.

Nun sind er und Nils Limper wieder im eigentlichen Bereich ihres Dienstes angelangt. Das bedeutet auch, darauf zu warten, ob und wann die Coronazahlen wieder Sport mit Präsenz zulassen. Langweilig wird es den freundlichen jungen Herren vom Impfzentrum trotzdem nicht. „Wir pflegen gerade die Homepage und die Social-Media-Auftritte des Kreissportbundes und unserer Vereine“, berichtet Nils Limper.

Und wenn das Freiwillige Soziale Jahr zum 31. Juli endet, haben die beiden Siegerländer eine wertvolle Erfahrung fürs Leben hinter – und den nächsten Abschnitt vor sich. Nils Limper beginnt eine Ausbildung zum Fachinformatiker. Benedikt Klaas will studieren, was genau, weiß er noch nicht, eventuell Sportmanagement. An einer Tätigkeit im sozialen Bereich hat er aber auch gerade Gefallen gefunden.

Dem Sport verbunden werden sie auf jeden Fall bleiben, Nils Limper mit Bewegungsangeboten für die Kids des TuS Hilchenbach und Benedikt Klaas als Keeper beim VfR Burbach sowie, falls es zeitlich hinreicht, Trainer der F2-Junioren. Es wird ja eine Zeit nach Corona kommen – wie wichtig es ist, das Virus möglichst bald zu überwinden, wissen die beiden ganz genau. |

Günter Schneider

Fotos: privat



Nils Limper und Benedikt Klaas mit Henning Fehse (von links) vor dem Impfzentrum im Eisfeld (Fotos: privat).



### „Ü60 Deutscher Meister 2019 - Großfeld“:

Stehend (v. l.): Lothar Blecher (FC Hilchenbach), Hans-Georg Schmidt (TuS Eisern), Leo Kölsch (TuS Volkholz), Lothar Jung (TSV Weißtal), Bernd Halbach (Borussia Salchendorf), Manfred Schneidereit (FC Kreuztal), Hans-Joachim Scholl (VfB Wilden), Gösta Schild-Reinhardt (TSV Siegen), Trainer Leo Schmoranzler (TuS Johannland) und Spielführer Wolfgang Freund (TSV Siegen); Kniend (v. l.): Heinz-Bernd Freund (TSV Siegen), Irenius Smolinski (Germania Salchendorf), Roland Syring (SG Kredenbach/Müsen/Hilchenbach), Hamid Kermani (TSV Weißtal), Dettel Hoß (TSV Siegen), Hans-Jürgen Klappert (TuS Wilnsdorf/Wilgersdorf), Holger Ippach (SV Gosenbach) und Klaus-Dieter Rupprich (TSV Siegen)

# 19 MEISTERTITEL IN ZEHN JAHREN

## Zehn Jahre Kreisauswahl Ü60 Siegen-Wittgenstein

Die Gründung der Ü60 Fußball Kreisauswahl Siegen-Wittgenstein jährte sich in diesen Tagen zum zehnten Mal. Eigentlich wollte man den ersten runden Geburtstag gebührend feiern. Doch die anhaltende Corona-Pandemie macht den Oldies aus dem Sieger- und dem Wittgensteiner Land einen kräftigen Strich durch ihre geplanten Aktivitäten. Statt Jubiläumsturnier und Training, schweigt die Mannschaft umso lieber in Erinnerungen.

Dass es einmal so kommen würde, daran hatten Ferdi Heimel (TSV Weißtal) und Heinz-Bernd Freund (TSV Siegen) vor genau zehn Jahren keinen Gedanken verschwendet. Sondern vielmehr darauf, eine aktive kreisweite Fußballgemeinschaft zu gründen, in der junggebliebene Fußballspieler auch noch nach dem 60. Lebensjahr gemeinsam trainieren und Spiele bestreiten können. Allerdings wurde ihre mutige Idee damals nicht nur positiv, sondern bisweilen auch mit beißender, wenn auch wohlwollender Ironie kommentiert. Trotzdem beschlossen Freund und Heimel, alle bekannten Fußballer über 60 im Kreisgebiet anzusprechen. Zudem holte man sich mit Günter Treude einen unter Fußballern sehr bekannten Torwart aus Aue-Wingeshausen mit ins Boot, um den Altkreis Wittgenstein zu „bearbeiten“.

Zum ersten Training an einem Montagabend Ende März 2011 kamen im Wilnsdorfer Ortsteil Wilden dann auch stolze zwölf Männer zusammen, sodass ein munteres Spielchen auf dem Kleinfeld austragen werden konnte. Der Anfang war gemacht!

„Wenn man uns prophetie hätte, was daraus werden sollte, dann hätten wir alle nur ungläubig den Kopf geschüttelt“, blicken Heimel und Freund auf ihr ge-

meinsames Unternehmen „Ü60-Kreisauswahl“ zurück. Denn im Rückblick muss man feststellen, dass das schon wesentlich mehr „drin“ war, als nur zehn Jahre „Seniorenkicken“ mit Gleichaltrigen. Fast schon familiär ging es bei den „Oldies“ in all den Jahren zu. Ob im Training, beim Spiel, beim Feiern oder, wie bei der unvergesslichen Reise zum ersten „Länderspiel“ der Kreisauswahl in Ungarn. Großen Anteil am tollen Miteinander hatten von Anfang an der Manager, die Trainer und auch die Spielführer. Und denen ist es sicher nicht immer leicht gefallen, die richtigen Entscheidungen für alle zu treffen, zumal die Ü60-Auswahl von Jahr zu Jahr größer und umfangreicher wurde. Wie gut nur, dass mit Heinz-Bernd Freund von Beginn an ein verantwortlicher Manager da war, der – wie kein Zweiter – mit viel Liebe, tollem Engagement und unzähligen

Arbeitsstunden in aller Ruhe die Dinge sachlich regelte, die für den guten Zusammenhalt wichtig waren.

Nach dem zweijährigen Engagement von Bernd Brodbeck (Fortuna Freudenberg) übernahm Rolf Bleck (Grün-Weiß Siegen) das Traineramt für sechs Jahre, und zwar sehr erfolgreich. Danach musste die Kreisauswahl dann ohne ihn auskommen. Und weil sich kein alleiniger Nachfolger fand, einigte man sich auf ein Trainer-/Betreuersteam um Helmut Halberstadt (SuS Niederschelden) und Leo Schmoranzler (TuS Johannland). Und die haben ihre Aufgaben in den vergangenen beiden Jahren sehr gut gemacht. Denn auch bei ihnen blieben die Erfolge nicht aus: Meisterschaften wurden zurückgeholt und neue, wie beispielsweise die inoffizielle Ü70-DM, gefeiert.

Ungebrochen war von Beginn an die Trainingsbereitschaft im Team. Mehr als 20 Trainingsfleißige treffen sich auch heute noch regelmäßig freitagmorgens auf der Bezirkssportanlage in Siegen-Trupbach. Auch wenn die Corona-Pandemie vor den altdienten Kickern mit „SI“ und „BLB“ am Kennzeichen natürlich nicht halt gemacht hat. Aber davon lassen sich die Fußball-Oldies nicht entmutigen und hoffen, schnellstmöglich wieder gemeinsam auf dem Platz stehen zu können. |

Hans Joachim Klappert

### „Ü60 Vizewestfalenmeister 2011“:

Stehend (v. l.): Heinz-Bernd Freund (TSV Siegen), Gerd Günter Lemal (SpVg Niederndorf), Rüdiger Schewior (SpVg Niederndorf), Rolf Woiwick (FC Hilchenbach), Udo Reik-Riedesel (TuS Deuz), Trainer Bernd Brodbeck (Fortuna Freudenberg) und Werner Krönert (Sportfreunde Birkelbach); Sitzend (v. l.): Freddi Schulze (Grün-Weiß Siegen), Rolf Becker (VfB Weidenau), Ferdi Heimel (TSV Weißtal), Günter Treude (TSV Aue-Wingeshausen), Manfred Hannebauer (TSV Siegen) und Jochen Becker (TuS Wilnsdorf/Wilgersdorf)



### Die Titel

- 4 x Westfalenmeister (2013, 2015, 2017 und 2018)
- 5 x Westdeutscher Meister (2013, 2014, 2015, 2017 und 2019)
- 6 x Deutscher Meister Großfeld (2013, 2014, 2015, 2016, 2017 und 2019) – 2018 fiel die Meisterschaft aus
- 4 x Deutscher Meister Kleinfeld (2012, 2014, 2015 und 2016)



WestfalenSport # 03\_2021  
erscheint am 25.06.2021

## Impressum

### Herausgeber:

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.,  
Jakob-Koenen-Straße 2, 59174 Kamen  
Telefon: 02307/371-0,  
Fax: 02307/371-155,  
E-Mail: post@flvw.de,  
Internet: www.flvw.de

### Redaktionsleitung FLVW:

Carola Adenauer (verantwortlich)  
Meike Ebbert

**Mitarbeiter:** Heiko Buschmann, David Hennig,  
Christian Janusch, Peter Middel

Titelbild: LBS NRW / Andrea Bowinkelmann

### Layout/Grafik/Satz:

Volker Pecher, Essen

### Agenturen:

Getty

### Anzeigen:

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.,  
Kamen.  
FLVW Marketing GmbH  
Mediadaten unter www.flvw.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos usw. übernehmen wir keinerlei Haftung. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgebers wieder. Beiträge und vom Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.



*Fairplay in jedem Spiel*



WEST LOTTO



# PREDATOR

F R E A K

MEHR INFOS UNTER [ADIDAS.DE/PREDATOR](https://www.adidas.de/predator)