

LEICHTATHLETIK

Fit werden unter Südafrikas Sonne

VON MATTHIAS MÜLLER

„Natürlich nehme ich Stäbe mit!“ Kristina Gadschiew Antwort auf die Frage, ob sie mitfährt ins Trainingslager des Top-Teams des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und Stabhochsprungstäbe mitnimmt, kommt spontan. Selbstverständlich ist das aber nicht, wenn man bedenkt, dass sich die 30-Jährige noch im Juni einen Achillessehnenabriss zugezogen hat. Der Heilungsverlauf war aber so gut, dass sie abhob in Richtung Südafrika.

Zweieinhalb Wochen trainierte Gadschiew dort bei besten äußeren Bedingungen zusammen mit ihren Vereinskollegen, den Stabhochspringern Raphael Holzdeppe und Daniel Clemens, Frauen-Bundestrainer Andrei Tivontchik und Speerwerferin Christin Hussong. Holzdeppe war schon oft in Stellenbosch, eine Stunde von Kapstadt entfernt, Gadschiew erst einmal. Die Stäbe nahm die 14. der Weltmeisterschaft 2013 von Moskau deshalb mit, weil sie wieder springen kann. „Nur aus sechs Schritten und mit ganz weichen Stäben“, erklärt sie. Der behandelnde Arzt habe ihr aber vor einigen Wochen signalisiert, dass sie es probieren darf.

Gadschiew hat eigentlich mit einem deutlich längeren Verlauf bei ihrer Genesung gerechnet. „Ich bin echt froh, dass das jetzt so schnell gegangen ist“, meint sie, rückblickend auf



Blickt nach oben: Kristina Gadschiew. ARCHIVFOTO: HENSEL

den Trainingstag am 18. Juni, als sie sich beim Durchlaufen über die Stabhochsprungmatte die Verletzung am linken Bein zugezogen hatte. Sie war nach dem Achillessehnenabriss aber schnell wieder im Training, mühte sich selbst mit Gipsmanschette am Bein schon bei gymnastischen Übungen. Wenn man sie joggen sieht, läuft sie noch ein wenig unrunder. „Aber ich selbst habe gar nicht das Gefühl, dass es so ist“, sagt sie. Das Bein sei noch ein bisschen steif und „zieht nicht so mit“, viel Muskelmasse habe sie auch verloren, aber „Schmerzen spüre ich überhaupt nicht“. Über Krafttraining und das Laufen hat sie sich langsam wieder ans Springen herangetastet.

Einen kleinen Vorteil hatte die Verletzung: Gadschiew hat im Sommer ihr Lehramtsstudium in Chemie und Sport an der Uni Kaiserslautern beendet. „Mitte August hatte ich meine letzte Prüfung in Sportmedizin und die abgeschlossen, so gut es ging“. In Chemie war die Hombacherin bereits Mitte März fertig. „Ich versuche, wieder voll fit zu werden“, hofft sie. Im Frühjahr 2015 will sie sich für einen Referendariatsplatz im August in der Südpfalz bewerben. „Wenn ich eine Stelle bekomme, würde ich sie nehmen – vor allem auch nach der Verletzung. Sonst muss ich eineinhalb Jahre warten.“

„Sowas gibt es sonst nur in Belgien“

RADSPORT: Für das Radcross-Rennen in Mehlingen wurde ein neuer Kurs angelegt mit Steilkurve und Hügeln

VON MATTHIAS MEYER

Nun hat auch Mehlingen sein Radcross-Rennen. Mit viel Aufwand hat der RV Mehlingen das Gelände am Sportplatz umgebaut, viel Erde bewegt und eine interessante Strecke geschaffen. Ab 9.30 Uhr starten morgen rund 150 Radsportler mit Querfeldeinrädern bei der Premiere.

Vor rund drei Wochen hat sich der Deutsche Junioren-Meister des Jahres 2013, Marco König (Weilerbach), die fast fertige Strecke vor Ort mit den Vereinsverantwortlichen angeschaut. Der für das luxemburgische Leopard Development Team fahrende Querfeldein-Spezialist war begeistert von dem neu angelegten Mehlinger Parcours. „So eine Streckenführung sieht man normalerweise nur in Belgien“, unterstrich König nach einer Besichtigungsrunde. Für das Organisationsteam des RV Mehlingen klang das wie ein großes Lob, ist Belgien doch das Mutterland des Crossrenns.

Viel Arbeit haben die Helfer um das verantwortliche Duo Michael Wenzel und Udo Wagner in die Umsetzung gesteckt. Brachland mit einer Fläche von etwa einem halben Hektar musste gerodet und aufbereitet werden. Rampen, Bodenwellen und eine Sandgrube wurden modelliert, um den Fahrern eine interessante und herausfordernde Strecke zu bieten. Das Meldeergebnis ist für den RV Mehlingen Beweis genug, dass sich die Arbeit gelohnt hat. Ein Video mit der Streckenführung, das man im Internet eingestellt hat, tat sein Übriges. Doch Kurzentschlossene können sich auch am Renntag noch anmelden, beispielsweise auch für das Hobbyrennen, für das auch handelsübliche Mountainbikes zugelassen sind.

Für die jüngsten Teilnehmer gibt es einen entschärften Parcours im Angebot, ehe die „Profis“ im Hauptrennen zeigen, was sie können. Einer davon ist Jonas Rapp, das Eigengewächs des RV Mehlingen. 2010 ist er seine ersten Rennen auf der Straße gefahren, schaffte 2012 den Sprung in die Junioren-Bundesliga, 2014 fuhr er nach seinem Wechsel zum Profiteam Kuota Rennen mit dem damals amtierenden Weltmeister Rui Costa und dem Tourde-France-Sieger Bradley Wiggins und kehrt mit dem Jahreswechsel zurück zu seinem Verein.

In der Bundesliga fährt er künftig für das Landauer Team Jäger und Kappel – Wipotec, das ihn auch schon im



Hat die Strecke getestet und für gut befunden: der U23-Landesmeister im Radcross, Jonas Rapp.

FOTO: NOBI

Juniorenalter unterstützte. Der 20-Jährige mag den Crosssport, ist amtierender U23-Landesmeister in dieser Disziplin und nimmt zumindest an den Wettkämpfen im südwestdeutschen Raum regelmäßig teil – wengleich er seinen Schwerpunkt immer noch bei den Straßenrennen im Sommer sieht.

Auch er hat die Strecke im Training bereits intensiv getestet und kommt zu dem Schluss: „Es ist eine sehr auspelgewogene Runde, die einige techni-

sche Schwierigkeiten bietet, aber trotzdem für jeden zu bewältigen ist. Vom Hobbyfahrer bis zum Spezialisten: Alle kommen auf ihre Kosten.“ Eine Besonderheit des knapp zwei Kilometer langen Kurses ist der so genannte „Pump-Park“, eine Aneinanderreihung mehrerer Hügel, wie man sie sonst eher aus dem BMX-Sport kennt – sowie eine Steilkurve, die denen auf Radrennbahnen ähnelt.

Zuschauer können die Strecke vom Start/Ziel-Bereich am Sportplatz zu

95 Prozent einsehen und so nahezu das gesamte Rennen verfolgen. Modertiert wird es vom erfahrenen Rennsprecher Frank Jäger (Heilbronn).

SO FAHREN SIE

- 9.30 Uhr: Schüler U13/U11 (2 Runden)
10.30 Uhr: Jugend/Schüler U15 (30 min.)
11.30 Uhr: Frauen/Junioren/Senioren 2/3/4 (40 min.)
12.30 Uhr: 1. Schritt/Laufdradrennen
13 Uhr: Hobbyrennen (40 min.)
14 Uhr: Männer (60 min.)

Warten auf Mister X

BASKETBALL: Ehemaliger US-Profi beim Basketball-Regionalligisten 1. FC Kaiserslautern im Gespräch

Ohne ihren besten Schützen Cedric Thomas, dafür aber mit dem festen Willen, es besser zu machen als im Hinspiel, gehen die Korbjäger des 1. FC Kaiserslautern am Sonntag (17.30 Uhr) in der Barbarossaehalle in das letzte Spiel des Jahres.

Damals setzte es gegen den KIT SC Karlsruhe die bislang höchste Saisonniederlage. Die Westpfälzer, die die Hinrunde mit einer Bilanz von sechs Siegen bei sieben Niederlagen auf Rang acht beschlossen haben, gehen als klarer Außenseiter in das Spiel gegen den Aufstiegsfavoriten, von dem sie im Nachholspiel am 11. Dezember beim 63:82 im letzten Viertel deutlich die Grenzen aufgezeigt be-

kamen.

Die Roten Teufel, bei denen im Hinspiel nur Aaron Ellis und Thomas Erb Normalform erreichten, können mit dem bislang Erreichten zufrieden sein, müssen nach drei Niederlagen in Folge jedoch aufpassen, dass sie nicht in einer Abwärtsspirale landen. Der Vorsprung auf die Abstiegszone beträgt sechs Punkte, dennoch gibt Lauterns Sportlicher Leiter Jan Christmann vor dem Rückrundenauftakt den Mahner, was angesichts der jüngsten 85:88-Pleite gegen Limburg, bei der innerhalb von zehn Minuten eine 22-Punkte-Führung verspielt wurde, nicht verwunderlich ist: „Spieler und Trainer waren nach dem Spiel selbstkritisch, was meines

Erachtens auch angebracht war. Solche Läufe passieren immer mal wieder in Basketball, sie machen ein Stück weit ja auch die Faszination dieser Sportart aus. Eine positive Hinrundenbilanz wäre super gewesen. Die Chancen, den Klassenerhalt zu schaffen, sind gut, gesichert sind wir aber noch lange nicht.“

Da viele Mannschaften, die hinten drinstehen, in der Winterpause erfahrungsgemäß noch einmal nachbessern und ihren Kader aufräumen, stehen den Lauterern noch ein paar knifflige Aufgaben bevor. Bis auf das abgeschlagene Schlusslicht Mainz, das bislang erst einen Sieg einfahren konnte, dürfen sich alle Teams im Tabellenkeller noch berechnete Hoff-

nungen auf einen Platz am rettenden Ufer machen.

„Steigerungspotenzial zum Hinspiel in Karlsruhe haben wir auf jeden Fall. Karlsruhe ist klarer Favorit, aber wenn sie uns etwas unterschätzen, haben wir eine Chance“, äußert sich Kreclovic zu den Erfolgsaussichten. Da Thomas aufgrund eines Trauerfalls in seiner Heimat weilt, haben sich die Lauterner nach RHEINPFALZ-Informationen bereits um einen adäquaten Ersatz bemüht.

Im Gespräch ist ein ehemaliger US-Profi, der zurzeit in der Westpfalz stationiert ist, dessen Freigabe aber noch aussteht. „Cedric kommt auf jeden Fall zurück“, versichert Jan Christmann. (kkm)

BASKETBALL

Außenseiter gegen den Vierten

Als klarer Außenseiter, aber nach dem wichtigen Derbysieg gegen den TV Bad Bergzabern am vergangenen Wochenende mit neuem Selbstvertrauen, geht die Basketball-Damenmannschaft des 1. FC Kaiserslautern in das letzte Spiel des Jahres.

Mit dem TV Hofheim kommt am Sonntag um 15 Uhr der derzeitige Tabellenvierte ins Schulzentrum Nord. Der hat mit zehn Siegen und zwei Niederlagen nur zwei Zähler weniger auf dem Konto als Spitzenreiter TSV Grünberg II, aber dennoch eine bessere Differenz. „Hofheim muss gewinnen, um die Chance auf die Meisterschaft zu wahren. Wir können nach dem Erfolg letzte Woche befreit aufspielen und werden versuchen, unsere Gegner, wie auch bereits im Hinspiel, zu ärgern“, äußerte sich FC-Coach Eric Marschke mit Rückblick auf das Hinspiel, in dem sich die Lauterinnen nach ihrer Halbzeitführung am Ende doch noch mit 48:58 geschlagen geben mussten.

Die Westpfälzerinnen rangieren vor der letzten Begegnung vor der Winterpause auf einem respektablen sechsten Platz. In ihrer ersten Saison in der Regionalliga Südwest-Nord haben sie mit zehn Punkten, fünf Siegen und sechs Niederlagen eine recht ausgeglichene Bilanz. Zudem haben sie noch ein Spiel weniger vorzuweisen als die Konkurrenten. Das große Ziel, der Klassenerhalt, bleibt für das junge Team aus Kaiserslautern so weiter in greifbarer Nähe. Dennoch müssen die Lauterinnen die Winterpause gut nutzen. Trainingseinheiten für die Defensive, aber vor allem für das Angriffsspiel, stehen sicher ganz oben auf der Liste von Trainer Eric Marschke.

Der kann in der Abschlusspartie am Sonntag nicht auf seinen kompletten Spielerinnen-Kader zurückgreifen. Verzichten muss er neben Nilay Özçay und Silva Ritter erneut auf die wichtige und erfahrene Aufbau-Spielerin Gabriela Chnapkova. (astx)

FUSSBALL

Hodel wechselt zum SV Morlautern

Der SV Morlautern hat sich mit dem erfahrenen Torhüter Thorsten Hodel verstärkt. Hodel wechselt vom Regionalligisten SVN Zweibrücken zum Kaiserslauterer Verbandsligisten.

Nach dem Abgang von Bastian Becker in der laufenden Runde, der sich auf seinen Beruf konzentrieren wollte, sah der Verein auf der Torhüterposition Handlungsbedarf. Mit Kevin Ehrmann, Sohn der Torhüterlegende Gerry Ehrmann, der darauffhin sein Debüt in der Liga gab, stand lediglich ein Torhüter im Verbandsligakader zur Verfügung.

Als Stammtorhüter und Mannschaftskapitän beim SVN Zweibrücken hatte Hodel in der Vorrunde alle 20 Spiele in der Regionalliga für den Verein bestritten. Der aus Weilerbach stammende Torhüter war vorher für den FC Homburg und den SV Rodenbach sowie für den FV Weilerbach am Ball.

Er freut sich auf die Herausforderung, mit der jungen Mannschaft des SVM eine gute Rolle in der Verbandsliga zu spielen und soll für die jungen Spieler ein wertvoller Rückhalt und Führungsspieler werden, teilt der Verein mit. (red)

WEIHNACHTSSPENDEN-AKTION „ALT – ARM – ALLEIN“

- List of donors and amounts for the charity action. Includes names like Anonym, Dominik und Bastian Tröster, Emma Strack, Benno Merk, Klaus Raab, Willi Schneider, Werner Wilhelm and Karin Schnell, Elisabeth Oechsner, Marion Backes, Hans-Dieter und Christiane, Rombach, Anonym, Immogramm Jürgen, Jermis GmbH, Ursula von Blohn, Heinrich und Anneliese, Krämer, Hermann Seifts, Günther und Sibylle, Heieck, Roland und Susanne Hertel, Matthias Asal, München, Michael und Katja Natter, Gauting, Emilie Lorenz, Franz Rieder, Hilde Abel, etc.

ALT-ARM-ALLEIN Spendenkonten
• Kreissparkasse: Iban DE58 5405 0220 0000 118 877, Bic MALA-DE51K1K
• Stadtsbank: Iban DE89 5405 0110 0000 323 626, Bic MALA-DE51K1S
• Volksbank: Iban DE10 5409 0000 0001 219 910, Bic GENODE61KL1