

HIRSCHGASSE 7 • TÜBINGEN • MO-FR 10-19 H, SA 10-18 H


RISIKO

25 JAHRE
RISIKO



für jeden was dabei

r*isiko*

Hirschgasse 8 • Tübingen • Mo-Fr 10-19 h, Sa 10-18 h

SportSirene | Ausgabe 11 | April 2017

SportSirene

DER SPORT – BUNT, FACETTENREICH UND ÜBERRASCHEND

THEMA
ZEIT



Foto: Imago

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



Über 50 Millionen Bilder. Mehr als 45.000 neue Bilder täglich. Aktuelle Ereignisse ohne Zeitverzug. News. Entertainment. Sport. Politik. Wirtschaft. Kultur. Wissenschaft. Technik. Reise. Natur. Reportage. Creative. Direkter Download via Website und picturemaxx. Kundenspezifischer FTP-Versand. Individuelle Newsletter. 50 fest angestellte Mitarbeiter. Täglich 6-24 Uhr.

www.imago-sportfoto.de / www.imago-stock.de

imago
a l l e bilder



PRESENTS

29th SUMMER UNIVERSIADE 2017 TAIPEI

19-30 AUGUST 2017



SEE YOU THERE!



TAIPEI 2017
29th SUMMER UNIVERSIADE





„Einszweidrei im Sauseschritt
Läuft die Zeit, wir laufen mit.“

(Wilhelm Busch, 1832-1908, deutscher Zeichner,
Maler und Schriftsteller)

Zeit im Sport hat viele Gesichter. Sie kann Gegner sein, gegen den angekämpft werden muss. Sie kann Rekorde bedeuten, für die es sich zu kämpfen lohnt. Sie kann Geduld erfordern, weil sie einfach nicht vorbei gehen will. Und sie kann Geschichten schreiben, an die sich noch unsere Nachfahren erinnern werden. Was immer sie auch für den Einzelnen bedeutet, Zeit ist im Sport allgegenwärtig und unerlässlich.

Das Redaktionsteam möchte sich bei all denjenigen bedanken, ohne die eine Veröffentlichung dieser **SportSirene** nicht möglich gewesen wäre. Besonderer Dank gilt Lukas Eberle, Dr. Christoph Grimmer, Klaus-Eckhard Jost, Johannes Knuth, Jan Mies, Rainer Nübel, Dr. Roger Repplinger und Fabian Schmidt, die die Beiträge redigierten. Auch danken wir Prof. Dr. Helmut Digel, der Agentur dmk jansen und imago sportfoto.

Viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe wünscht im Namen des Redaktionsteams

Verena Burk

Die Zeit-Top-10

Autoren: David Amadu und Tobias Faißt

Zeit determiniert alles im Sport – ob Spieldauer, Zeitstrafe oder der allgegenwärtige Zeitdruck. Die Zeit-Top-10 gibt einen Überblick über beeindruckende und überraschende Rekorde aus verschiedenen Sportarten.



9,58 Sekunden. Der schnellste Mann der Welt darf in dieser Auflistung nicht fehlen. Bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft 2009 in Berlin gewann Usain Bolt den Sprint über 100 Meter mit dieser Zeit deutlich und unterbot seinen eigenen Weltrekord um ein Zehntel. Mit neun olympischen Goldmedaillen und elf Weltmeistertiteln gehört der Jamaikaner schon jetzt zu den größten Leichtathleten der Geschichte. **Foto:** imago

20 Minuten. Im deutschen Sport bekommt Cricket geringe Aufmerksamkeit. Als traditionell britische Sportart gibt uns der Rückschlagsport jedoch einen Einblick in Verhaltensmuster der ehemaligen Kolonialmacht. Ein Beispiel dafür ist die zwanzigminütige Tee-Pause als reguläre Spielunterbrechung. Auch wenn der Sport mittlerweile von Indien und Sri Lanka dominiert wird, bleibt diese Regel bestehen. **Foto:** imago



7 Stunden, 19 Minuten. Der legendäre Boxkampf zwischen Andy Bowen und Jack Burke aus dem Jahr 1893 begann um 21 Uhr und ging über 110 Runden, ehe der Kampf vor der 111. Runde als Unentschieden gewertet wurde. Keiner der Kontrahenten konnte sich mehr auf den Beinen halten. Bei diesem Spektakel ging es um eine Siegpriämie von 2.500 Dollar. Auch die Zuschauer dürften am Ende froh gewesen sein, den Saal um 4.19 Uhr verlassen zu dürfen. **Foto:** imago



8 Stunden, 33 Minuten. Ein ruhiges Händchen brauchten zweifelsfrei die nächsten Protagonisten in unserer Top-10. Die beiden Studenten Donald Peters und Robert Stiegl spielten am 30. Juli 1978 in Stamford (USA) den längsten Tischtennis-Ballwechsel der Geschichte. Damit überboten sie den bis dahin gültigen Rekord von acht Stunden und 16 Minuten. **Foto:** Tobias Faißt



11 Stunden, 5 Minuten. In der ersten Runde des Grand-Slam-Turniers in Wimbledon 2010 standen sich John Isner (USA) und Nicolas Mahut (FRA) eine gefühlte Ewigkeit gegenüber. Beim Spielstand von 69:68 im entscheidenden fünften Satz waren bereits elf Stunden gespielt. Isner entschied das 138. Spiel des letzten Satzes mit seinem dritten Matchball für sich und beendete so das längste Tennis-Match der Geschichte. **Foto:** imago



20 Stunden, 15 Minuten. Die Schach-Begegnung zwischen Ivan Nolicic und Goran Arsonic aus dem Jahr 1980 lieferte eine beachtliche Zahl. Als Randsportart in Deutschland wenig beachtet, demonstrierten die beiden Denksportler mit der 269 Züge dauernden Partie die extreme mentale Herausforderung, die an Schachspieler gestellt wird. **Foto:** David Amadu



8 Tage, 11 Stunden, 20 Minuten, 16 Sekunden. Im März jeden Jahres machen sich bis zu 50 Schlittenhundeführer, die als Musher bezeichnet werden, auf eine 1850 Kilometer lange Reise. Das längste Schlittenhunderennen der Welt ist ein Abenteuer. Bei Temperaturen von bis zu minus 70 Grad Celsius arbeiten sich die Teilnehmer mit ihren Hunden von Checkpoint zu Checkpoint. 2016 unterbot der amerikanische Musher Dallas Seavey seinen eigenen Rekord aus dem Jahr 2014. **Foto:** Lea Nagel



340 Übertragungsstunden. Die Olympischen Sommerspiele erfreuten sich stets großer Beliebtheit. Auch die Spiele in Rio de Janeiro 2016 konnten – trotz großer Probleme im Vorfeld und der Zeitverschiebung – hohe Einschaltquoten verzeichnen. Davon profitierten auch die öffentlich-rechtlichen Fernsehsender ARD und ZDF, die mit der Länge ihrer Berichterstattung über die Brasilien-Spiele einen Rekord aufstellten. **Foto:** imago



51 Tage. 1997 gründete Sri Chinmoy das Self-Transcendence 3100 Mile Race. Ziel ist es, innerhalb von 51 Tagen 4989 Kilometer zu absolvieren. Dafür dürfen die Teilnehmer jeden Tag von sechs bis 0.00 Uhr auf einer 883 Meter langen Strecke laufen. Bislang haben erst 37 Läufer dieser Belastung standgehalten. 2006 absolvierte der deutsche Ultra-Marathonläufer Madhupran Wolfgang Schwerk den Lauf in 41 Tagen, 8 Stunden, 16 Minuten und 29 Sekunden und stellte damit 74 Weltrekorde innerhalb von 1400 Meilen bis 5000 Kilometern auf. **Foto:** imago



10 Jahre, 218 Tage. Die Olympischen Spiele 1896 in Athen. Für Griechenland turnte am Barren ein Kind: Dimitrios Loundras gewann für das Ausrichterland nicht nur die Bronzemedaille, der 10-jährige ging auch in die Geschichte der Olympischen Spiele als jüngster Teilnehmer der Neuzeit ein. Beiläufig ist zu erwähnen, dass an dem Mannschaftswettkampf nur drei Bewerber teilnahmen. **Foto:** imago

Inhaltsverzeichnis

04:05 | StartSirene

Oft sind Rekorde im Sport mit Zeit verbunden. In dieser Top-10 lassen wir herausragende Rekorde und kuriose Zeiten in der Sportgeschichte noch einmal Revue passieren.

08:11 | Sport aus vergangenen Zeiten: Highland Games

„Baum fliegt!“ Die Highlander aus Obweil trainieren wieder für die nächsten Highland Games. Diese (schottische) Art des sportlichen Wettkampfs erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Also nichts wie rein in den Schottenrock und Baumstamm geschultert – SportSirene-Redakteurin Lea Nagel hat es ausprobiert.



12:14 | PrivatSirene: Die Zeit ist reif

Henning Mühlleitner schwimmt gegen die Zeit. Der größte Hoffnungsträger des Deutschen Schwimm-Verbands gibt alles, um bei den Olympischen Spielen 2020 dabei zu sein. SportSirene-Redakteur Markus Sutera hat ihn auf seinem Weg begleitet.



14:15 | Ebbe und Flut: Gehälter in der NBA

Durch einen neuen Fernsehvertrag nimmt die nordamerikanische Basketball-Liga NBA eine Rekordsumme ein. Auch die Spieler kassieren dabei ab. SportSirene-Redakteur Tammo Heinzler über die Auswirkungen auf den Profisport in Zeiten der Geldflut.



16:21 | ZoomSirene

Bilder sagen oft mehr als Worte. In der Rubrik ZoomSirene präsentieren wir Euch bildgewaltige Momente des Sports, bei denen die Zeit still zu stehen scheint.

22:25 | Kleine Geschichte der Zeitmessung im Sport

Die exakte Zeitmessung spielt bei sportlichen Wettkämpfen eine wichtige Rolle. Aber wie hat sie sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt? SportSirene-Redakteurin Maren Müller ist dieser Frage nachgegangen.



26:29 | Mit der Zeit gehen

Der Gehsport in Deutschland kämpft um Aufmerksamkeit. Im Interview mit SportSirene-Redakteurin Isabelle Andrea spricht Carl Dohmann, erfolgreicher deutscher Geher, über das Besondere an seiner Sportart und warum Zeit für ihn schnell zum Gegner werden kann.



30:33 | AktionsSirene: Zeitgeist – Next Level X

Mit vollem Körpereinsatz! Der SportSirene-Redakteur Kilian Jährgig macht den Selbstversuch beim Next-Level X-Training, dem wohl härtesten Kurs im Programm des Hochschulsports der Universität Tübingen. Zeit fürs Schwitzen!

34:36 | Variationen in Matt



Beim Schach ist für einen Sieg nicht nur die Figurenstärke, sondern auch Raum und Zeit von Bedeutung. Was den Denksport faszinierend und zeitlos macht – SportSirene-Redakteur David Amadu begab sich auf die Suche.

37 | Impressum

38:41 | LiveSirene: Leidenszeit: Der lange Weg zurück

Verletzungen können im Leistungssport lange Leidenszeiten bedeuten. Felix König, Handballspieler beim Bundesligisten HBW Balingen-Weilstetten, kann ein Lied davon singen. SportSirene-Redakteur Marvin Tischler begleitet den 26-Jährigen und spricht mit ihm über Rückschläge, Hoffnungen und Ziele in seiner von Höhen und Tiefen geprägten Karriere.



42:45 | Basketball im Wandel der Zeit

Basketball in Deutschland befindet sich im Wandel. SportSirene-Redakteur Tassilo Hackert zeichnet ein Porträt des Profi-Basketballs in Deutschland, der sich am Vorbild der NBA in den USA orientiert, stetig weiterentwickelt und weiter an Attraktivität gewinnt.



46:49 | Spitzensportler in Teilzeit – Über Möglichkeiten und Schwierigkeiten

Um nach der Sportkarriere abgesichert zu sein, verfolgen viele Athleten eine duale Karriere. Der Handballer Daniel Wessig, der Volleyballer Johannes Elsäßer und die Ruderin Clara Redetzki erzählen im Gespräch mit SportSirene-Redakteur Tobias Faißt, wie sie mit dieser Doppelbelastung umgehen und wie wichtig ein gutes Zeitmanagement dabei ist.

50 | SchlussSirene: Der Wiese in uns



Wie man die Zeit nach der Karriere auf ungewöhnliche Art nutzen kann, beweist einmal mehr Tim Wiese, der neue Stern am Wrestling-Himmel. Warum in jedem von uns ein bisschen „Wiese“ steckt, erklärt SportSirene-Redakteur Marius Faller in der SchlussSirene.

Sport aus



vergangenen Zeiten

Die Übungsgeräte sind in einem Baucontainer untergebracht: Kugelhanteln und Steine der Highlander neben den Hämmern der Rasenkraftsportler.

Foto: Lea Nagel

highland games

Autorin: Lea Nagel

Es ist Sonntag, der 18. Dezember, vierter Advent. Die Temperaturen liegen am frühen Morgen nur knapp über dem Gefrierpunkt, den leichten Nieselregen spürt man wie Nadelstiche auf der Haut. Auf dem Sportgelände nebenan sind die Fußballer längst in der Winterpause, für die Highlander aus Obweil sind die widrigen Witterungsbedingungen jedoch kein Grund, kürzer zu treten. Auf dem Rasenplatz des Athletik-Sportvereins (ASV) im Ludwigsburger Stadtteil fliegen auch wenige Tage vor dem Weihnachtsfest Steine und Baumstämme durch die eisige Luft.

Einer der Männer auf dem Grün übt sich im Hammerwurf – in kurzen Hosen. „Das ist die perfekte Vorbereitung auf den Kilt, den traditionellen Schottenrock, der bei den Wettbewerben verpflichtend zum Outfit der Teilnehmer gehört“, erklärt Jörg Heusmann und lacht. Petra

Müller, Abteilungsleiterin beim ASV und Schriftführerin beim Deutschen Highland Games Verband (DHGV), ist ähnlich pragmatisch eingestellt, was das Training im Freien angeht: „In der Halle lassen sich einfach schlecht Hämmer werfen.“ In Obweil richtet sie gemeinsam mit ihren Highlandern jedes Jahr zusätzlich zu den Games im Sommer eine Herbstversion der Spiele aus, bei der vor einigen Jahren auch schon Schnee lag. Wer sich am schottischen Original orientiert, der muss es eben mit seinem Selbstverständnis vereinbaren können, auch mal die Zähne zusammenzubeißen.

Schon im 11. Jahrhundert, zur Zeit der keltischen Herrschaft, trafen sich bei den Gatherings verschiedene Clans im schottischen Hochland zu Veranstaltungen mit sportlichen Wettkämpfen. Die Legende besagt, dass die Spiele ausgetragen wurden, um besonders geeig-



Für die Wettbewerbe gibt es besondere Sport-Kilts aus Poly-Viscose, diese sind leichter als die ursprünglichen Schottenröcke aus Wolle.

Foto: Highlander ASV Obweil

Vorstand Uli Müller beim Steinstoßen: Etwa acht Meter weit stößt er den Heavy Stone, der 12,7 Kilogramm schwer ist.

Foto: Highlander ASV Obweil



nete Leibwächter oder Boten für die Garde des Staatsoberhauptes zu ermitteln. Der Vorstand der Obweiler Highlander, Uli Müller, hat eine andere Erklärung für die Entstehung von Baumstamm-, Stein- und Hammerwerfen: Den Schotten habe man damals die scharfen Waffen abgenommen, sodass diese sich anderweitig die Zeit vertreiben mussten. Der Grundgedanke bleibt jedoch bei beiden Versionen derselbe: Man war auf der Suche nach den stärksten, geschicktesten und schnellsten Männern Schottlands.

„Ein Baum? Wir werfen einen Baum?“ Wer das erste Mal von den Highland Games hört, dem geht es unter Umständen ähnlich wie Frauenschwarm Patrick Dempsey in der romantischen Komödie „Verliebt in die Braut“. Der Film aus amerikanisch-britischer Gemeinschaftsproduktion setzt auf das Klischee des rauen Schotten und lässt seinen NewYorker Protagonisten im viel zu kurzen Schottenrock einen Kulturschock erleben, um am Ende seine Herzensdame zu erobern. Auch außerhalb der Kinos verbindet man mit den Highland Games auf den ersten Blick zunächst häufig das traditionelle Baumstammweitwerfen, „Tossing the Caber“ genannt, bei dem der Stamm möglichst so geworfen werden soll, dass er sich in der Luft überschlägt.

Das darf ich bei meinem Besuch in Obweil auch gleich ausprobieren. Elf Kilogramm wiegt mein sechs Meter langer Baumstamm, es ist der leichteste aus einem ganzen Stapel mit unterschiedlichen Gewichten. Beinahe 60 Kilogramm ist das größte Exemplar schwer, das die Highlander – wie alle ihre Übungsgeräte – selbst präpariert haben. Die Hämmer, bei denen eine Metallkugel mit einem Holzpflock verbunden wird, haben sie selbst angefertigt, andere Wurfgeräte kommen aus dem nahegelegenen Steinbruch – mit Filzstift wird ihr Gewicht auf der Oberfläche notiert.

Auf der Rasenfläche mache ich derweil die ersten Erfahrungen mit meinem Baumstamm: Die Hände unter dem Ende des Stammes verschränkt, selbigen auf der Schulter abgelegt, nehme ich einige Schritte mühsam Anlauf und versuche beim anschließenden in die Hocke gehen das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Dann drücke ich den Pfahl, der in meinen Händen scheinbar immer weiter an Gewicht zunimmt, nach oben – und er überschlägt sich tatsächlich. Allerdings war das bei meinem ersten Versuch der pure Zufall – es gelingt mir in der Folge nicht nochmal. „Wichtig ist es, die Hände unter dem Stamm verschränkt zu lassen, das ist, wenn es nass ist, natürlich schwer“, erklärt Uli Müller. Er weiß: Neben Kraft kommt es vor allem auf die richtige Technik an. Diese versuchen in der Abteilung der Highlander beim ASV etwa 25 Mitglieder zu verbessern. Vier Mal in der Woche gibt es die Möglichkeit zu trainieren. Zusätzlich zum

Üben der Technik im Freien wird in der Halle auch Krafttraining absolviert.

Bei den Highland Games, den traditionellen Wettbewerben, werden die Teilnehmer nach Alter und Können in verschiedene Klassen eingeteilt. Acht Jahre ist der jüngste Highlander bei den Obweilern alt. Der Älteste, dem Uli Müller bei einem Wettkampf in Texas begegnet ist, war damals 78 – und besonders stolzer Besitzer eines Paares grel-

„Ein Baum?
Wir werfen einen Baum?“

ler, zum Kilt passender Kniestrümpfe. Damit liegt er im Trend: Möglichst verrückte Strümpfe werden in Amerika sogar prämiert. Überhaupt sind die Games in den Staaten deutlich populärer als hierzulande, doch auch in Deutschland steigt das Interesse an der Randsportart.

Die DHGV vergibt seit 2009 die deutschen Meisterschaften an einen Ausrichter. Internationale Wettbewerbe laufen in Deutschland unter der Schirmherrschaft der britischen Botschaft. Über die Mannschaftswettbewerbe kann man sich für Einzelwettkämpfe qualifizieren, die meist am folgenden Tag ausgetragen werden. Die Games, die als die größte schottische Veranstaltung in der Bundesrepublik gelten, locken Alt und Jung zunehmend auf die Sportplätze. So fand auch Luc Heusmann zum ASV. „Ich habe bei den Highland Games zugeschaut und wollte das selbst mal ausprobieren“, erzählt er. Er trat im vergangenen Jahr in der Jugend-Klasse an, in der sich die Zwölf- bis Vierzehnjährigen messen. Seine Eltern hat er mit seiner Begeisterung schnell ansteckt, auch sie sind inzwischen aktive Highlander.

Die Sportart übt eine ganz besondere Faszination aus, das findet auch der Vorstand Müller. Selbst ehemaliger Kugelstoßer, schätzt er vor allem das lockere Umfeld, in dem die Athleten, natürlich trotzdem innerhalb gewisser Regeln, gegeneinander antreten. Das Baum-

stammwerfen ist dabei allerdings nur eine der traditionellen Disziplinen. Heute gehören die sogenannten Heavy Weights zu den Bekanntesten. Das sind jene Wettbewerbe, bei denen es um Schwerathletik und Kraftsport geht. Hier werden zusätzlich Steine gestoßen und Hämmer geworfen.

Dabei geht es darum, die größtmögliche Weite zu erreichen. In einer weiteren Wettbewerbsform werden Kugelhanteln aus dem Stand nach oben über eine Metallstange geworfen, die zwischen zwei Pfosten befestigt ist – bei jedem erfolgreichen Versuch wird die Latte höher gelegt.

Drei Meter überquert das mehrere Kilogramm schwere Gewicht bei meinem ersten Wurf – und ich bin froh, dass mich die Metallkugel, die meine Hand nach dem Anschwingen nahezu senkrecht verlässt, auf ihrem Weg zurück auf

den gefrorenen Boden nicht versehentlich trifft. Die besten Athleten bewegen sich derweil in ganz anderen Dimensionen. Der wohl berühmteste Vertreter des Schottensports, Hafthor Julius Bjornson, stellte 2015 einen neuen Weltrekord im „Weight over Bar“ auf. Der aus der Serie „Game of Thrones“ als „The Mountain“ bekannte Schauspieler warf damals über 19,3 Fuß – das sind beinahe sechs Meter. Das Rundgewicht, das der mehr als zwei Meter große und 180 Kilogramm schwere ehemalige Basketballer über die Stange beförderte, war dabei ein wenig schwerer: Es wog mehr als 25 Kilogramm.



Der Gewichthochwurf, Weight for Height genannt, darf auch bei den Highland Games in Stuttgart-Mühlhausen nicht fehlen. Sechs Kilogramm werden in der Jugend-Klasse geworfen. **Foto:** Highlander ASV Obweil



Pipe Bands sind das schottische Gegenstück zum Bläserorchester. Die Spielmanszüge treten in eigenen Wettbewerben gegeneinander an.

Foto: Highlander ASV Obweil



Hebt an, spannen, los! So lauten die Kommandos beim Tug O'War, einer der Disziplinen, die als Mannschaftswettbewerbe ausgetragen werden – dabei wird das stärkste Team ermittelt. **Foto:** Highlander ASV Obweil

Insgesamt gibt es bei den Games mehr als 50 verschiedene Wettbewerbsformen, nicht alle werden jedoch bei jeder Veranstaltung ausgetragen. Man kann sich zusätzlich zu den Heavy-Weight-Disziplinen, zu denen auch der Strohballenhochwurf zählt, im Radrennen auf dem Rasen und im Tug O'War, also im Seilziehen, messen. Auch Ringen, Geländewettläufe und Wettkämpfe aus der Leichtathletik, Light Field Events genannt, sind mögliche Bestandteile der Highland Games. Pierre de Coubertin, Gründer der Olympischen Spiele der Moderne, war von einer Highland-Vorführung, die er im Rahmen der Weltausstellung 1889 in Paris gesehen hatte, so begeistert, dass er Hammerwurf, Kugelstoßen und Tauziehen in seinen Wettbewerbs-Kanon aufnahm – die beiden ersten Disziplinen sind, natürlich in veränderter Form, bis heute olympisch.

Neben den sportlichen Wettkämpfen vergleichen sich auch Dudelsackgruppen und Highland Dancer, unter anderem auch beim Gillie Callum. Das ist ein Schwerttanz, bei dem über am Boden liegende, gekreuzte Schwerter getanzt wird, ohne dass diese berührt werden. Manche der Disziplinen sind allerdings auch Neuschöpfungen der Veranstalter. Schubkarrenrollen, Baumstammslalomläufe und Hufeisenwerfen sollen die Zuschauer neben den klassischen Wettbewerben bei Laune halten.

Dass das funktioniert, zeigt sich auch beim Athleten-Sportverein: Vor den schottischen Spielen gab es dort eine Abteilung für Rasenkraftsport, erzählt Abteilungsleiterin Müller. Das Interesse potentieller Zuschauer hielt sich dabei allerdings in Grenzen. Wesentlich unterhaltender für Außenstehende: Die Highland Games, die 2005 das erste Mal in Obweil ausgetragen wurden. Seit 2015 richten die Ludwigsburger die Wettbewerbe gemeinsam mit dem Kulturschock e.V. in Stuttgart-Weilimdorf aus. Die Veranstaltungen sind gut besucht, das Teilnehmerfeld bei den letzten Spielen setzte sich aus etwa 100 Athleten aus Deutschland und der Schweiz zusammen. Deutlich mehr als die Hälfte der Teilnehmer sind dabei Männer, beim ASV ist das Verhältnis etwa ausgeglichen. In den Teamwettbewerben gibt es auch gemischte Mannschaften, die Einzelwettbewerbe werden geschlechtergetrennt ausgetragen. Während die Sportler bei sommerlichen Temperaturen schwitzen, ist für das leibliche Wohl der Zuschauer gesorgt: Es gibt schottischen Whiskey und für die, die gerne Neues ausprobieren, auch Haggis, mit Innereien gefüllten Schafsma-

Der ist natürlich traditionell schottisch – und gehört deshalb zu den Highland Games wie der Besuch von Queen Elisabeth II. und Prinz

Charles bei der bekanntesten Version der Wettkämpfe in Braemar. Ganz in der Nähe liegt ihre Sommerresidenz, Schloss Balmoral. Deshalb ist es fester Brauch, dass die Inhaberin des englischen Throns die Veranstaltung, natürlich in Hut und Kostüm, beehrt.



Die Obweiler Highlanderinnen um Abteilungsleiterin Petra Müller (2. v. re.).

Foto: Highlander ASV Obweil

Auch die Ludwigsburger Highlander waren schon bei Wettkämpfen in Schottland. Bis zu 100 solcher Veranstaltungen gibt es dort jährlich. Auf ihrer „Tour-Wade“ hat Petra Müller sich mit Tinte verewigen lassen, wo und wann sie bereits an den Highland Games teilgenommen hat. Braemar findet sich auf der Liste zwar nicht, dafür allerdings Inverness. Im ersten Jahr habe man beim schottischen Original noch seine Grenzen aufgezeigt bekommen, vor allem weil die in Deutschland ver-

wendeten Sportgeräte im Vergleich zu den Originalen deutlich leichter waren. Mittlerweile nimmt die Abteilungsleiterin erfolgreich an Weltmeisterschaften teil, diese werden seit 1980 von der Internationalen Highland Games Federation (IHGF) ausgerichtet. „Dort trifft man immer wieder neue, tolle Leute“, berichtet sie.

Generell hat man das Gefühl, dass die Highlander auch ein ganz besonderes Gemeinschaftsgefühl verbindet, neben der Begeisterung für all die harten Wettkämpfe, draußen in der rauen Natur – für die es sich auch im Winter lohnt, die Zähne zusammenzubeißen.



In Schottland ist alles eine Nummer größer – auch die Baumstämme bei den traditionellen Games in Inverness. **Foto:** Highlander ASV Obweil

Die Zeit ist reif

Die Chancen, dass Henning Mühlleitner bei den Olympischen Spielen 2020 in das kühle Nass springen wird, stehen gut. Er zählt zu den größten Hoffnungsträgern des Deutschen Schwimm-Verbands. Und das, obwohl er 19 Jahre jung ist. Ein Porträt über einen künftigen Goldjungen ohne Selbstzweifel.

8:04,33 Minuten. Henning Mühlleitner taucht erschöpft aus dem Wasser auf. Gespannt geht der Blick in Richtung Anzeigetafel. Plötzlich reist er sich die Schwimmbrille herunter, die rechte Hand klatscht auf die Wasseroberfläche und ein lauter Jubelschrei schallt durch die Halle. Vor seinem Namen leuchtet eine weiße „3“.

Die Bronzemedaille über 800 Meter Freistil bei den Europameisterschaften 2015 in Baku ist Geschichte. Inzwischen steckt sich der Schwimmer vom SV Gmünd neue, noch größere Ziele. Tag für Tag bereitet er sich dabei auf Tokio 2020 vor. Olympische Spiele, die er nutzen möchte, um den deutschen Schwimmsport in ein goldenes, silbernes oder bronzefarbenes Licht zu rücken.

Mühlleitner war früh gezwungen, eigenständig zu sein. Im Alter von 16 Jahren wurde das Sportinternat in Saarbrücken zu seinem neuen Zuhause. Die Eltern konnte er nicht sehen, da diese als Entwicklungshelfer in Äthiopien tätig waren. „Natürlich habe ich sie vermisst“, sagt der 1,89 Meter große Athlet. Unter den Sportlern fand er „so etwas wie eine Ersatzfamilie“. Im Wasser fühlt er sich wohl, unter Freunden noch ein Stück mehr.

Bei einem Treffen in der Saarbrücker Innenstadt sprudeln die Themen nur so aus dem gebürtigen Schwaben heraus. Von der kürzlich abgeschlossenen Grundausbildung beim Bund, seiner Kindheit in Ghana oder dem Balanceakt zwischen Uni und Leistungssport. Manchmal passiert es, dass er nach einer seiner Antworten sagt: „Was wolltest du nochmal wissen?“

„Du musst noch viel lernen, mein junger Padawan.“

Durch professionelle Trainingsmethoden und gut ausgebildete Trainer gelang dem Talent ein großer Leistungsschub im Haus der Athleten, der es ihm ermöglichte, bei den Junioren-Europameisterschaften 2014 in Dordrecht teilzunehmen. Er hatte sich bereits im Vorfeld für den zeitschnellsten Lauf über 1500 Meter Freistil qualifiziert. Und er hätte auch gerne daran teilgenommen. Als sein Name aufgerufen wurde, stand er jedoch nichtsahnend inmitten der Zuschauer und war noch dabei, sich auf sein Rennen vorzubereiten. „In diesem Moment wusste ich, dass ich erledigt bin.“ Der Ärger über die verpasste

Autor: Markus Sutura

Chance war entsprechend groß. Da passt es, dass er sich außerhalb des Beckens als unüberlegt und direkt beschreibt. Sein Coach ordnete dieses Missgeschick mit bekannten Worten aus Star Wars ein: „Du musst noch viel lernen, mein junger Padawan“ (Padawan kann man zu einem Schüler sagen, der einen Meister hat, von diesem ausgebildet wird und anfänglich nur die Tätigkeiten eines Laufburschen hat). Inzwischen kann sein Schützling darüber schmunzeln: „Ach, das passiert den Besten.“ Eine Anspielung auf Olympiasieger Chad le Clos aus Südafrika, der beim Weltcup ebenfalls seinen Start verpasste.

Bei der Arbeit mit seinen Schwimmern erwartet Trainer Hannes Vitense vor allem, dass sie mitdenken, mitmachen und eine Vorstellung davon entwickeln, was sie wollen. Das sind für ihn die entscheidenden Eigenschaften, wenn man es im Sport zu etwas bringen möchte. „Henning vereint diese Eigenschaften und er kann seine Rennen besonders intelligent planen. Das unterscheidet ihn von seinen Konkurrenten“, so Vitense. Die Fähigkeit, Kraftreserven gekonnt einzuteilen, brachte ihm bereits in Baku den entscheidenden Vorteil auf den letzten Metern. Mühlleitner, der vor jedem seiner Rennen mit dem „Streamline“ (Hände aufeinander, gestreckt über den Kopf nach hinten) eine Demonstration seiner Beweglichkeit abgibt, besitzt die richtigen Veranlagungen. „Er hat lange Arme, eine gute, weiche Muskulatur, gleitet über das Wasser und er ist ein Wettkämpfer, der über sich hinauswachsen kann, wenn er will.“

„Er ist immer noch derselbe Henning wie damals. Nur etwas schneller.“

Der junge Athlet ist dabei, seinen eigenen Weg zu finden. Damit meint er, Pläne bis ins kleinste Detail zu definieren und so energisch wie möglich an ihnen zu arbeiten. Neun bis zwölf Trainingseinheiten mit über 50 Kilometer pro Woche, also gut 3000 Kilometer im Jahr, legt er im Wasser zurück.

Die Veränderung in der sportlichen und persönlichen Entwicklung hat für seinen langjährigen Freund und Wegbegleiter Hans-Peter Gratz vor allem mit dem Wechsel an den Olympiastützpunkt zu tun. „Henning hat durch die sportlichen Erfolge sein enormes Potential erkannt, aber nie den Boden unter den Füßen verloren. Seit er in Saarbrücken ist, geht er Dinge ganz anders an. Deshalb hat er es auch an die Spitze des deutschen Schwimmsports geschafft.“

Die beiden verbrachten viel gemeinsame Zeit auf der Schulbank und im Wasser. „Was den Sport angeht, ist Henning stark auf sich selbst fokussiert. Das lässt ihn für Manchen etwas egozentrisch erscheinen. Schwimmen ist jedoch ein Einzelsport, weshalb ihm das gerade hier zu Gute kommt. Er ist sich seinen Stärken bewusst und lässt sich nicht beeinflussen oder einschüchtern. Nichtsdestotrotz ist er immer noch derselbe Henning wie damals. Nur etwas schneller“, so Gratz.



Der Finger zeigt an, in welche Richtung es für Henning Mühlleitner gehen soll. **Foto:** Joseph Kleindl



Henning Mühlleitner „ist ein Wettkämpfer, der über sich hinauswachsen kann“. **Foto:** Joseph Kleindl



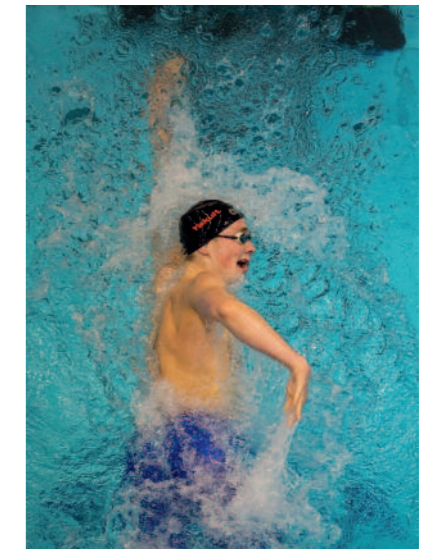
Angst vor dem Wasser? Nein. Seine Art, die Anspannung vor dem Start loszuwerden. **Foto:** Joseph Kleindl



Der junge Athlet hat seine Ziele klar im Blick. **Foto:** Joseph Kleindl



Der „Streamline“ als Ritual vor jedem Rennen. Damit demonstriert er seine Beweglichkeit. **Foto:** Joseph Kleindl



Mit jedem Arm- und Atemzug kommt Henning Mühlleitner seinem Ziel „Tokio 2020“ ein Stück näher. **Foto:** Joseph Kleindl



Stolz präsentiert er eine seiner Bronzemedailen von den Europameisterschaften 2015 in Baku. **Foto:** Henning Mühlleitner

Schwäbisch Gmünds Sportler des Jahres 2014 ist fernab des Beckens auf der Suche nach geistiger Anregung – auch deshalb, weil man nach einer Karriere im Schwimmsport ein zweites Standbein braucht. Seit Sommer 2016 studiert er Wirtschaftsinformatik an der Universität des Saarlandes. Pläne für die Zukunft gibt es auch schon. Ihn reizt das ferne Afrika. Geprägt durch seine Kindheit in Ghana und die Arbeit der Eltern lernte er das Land und „die anders tickenden Menschen“ schätzen.

Für die kommenden Jahre hat Henning Mühlleitner jedoch ein ganz anderes Ziel: Tokio 2020. Mit Trainer Hannes Vitense und den Athletiktrainern Christian Hager sowie Oliver Muelbredt wird alles, was

den Sport angeht in einem Vier-Jahres-Plan umgesetzt. Selbstzweifel hat der junge Schwimmer keine. Dennoch ist es nicht verwunderlich, dass er sich über jedes Rennen echauffert, bei dem er sich unter seinem Preis verkauft: „Für mich ist es wichtig, immer alles zu investieren, aber auch zu lernen, mit Enttäuschungen umzugehen. Ich bin der Meinung, dass nur das einen härter macht.“ Dazu gehört auch die knapp verpasste Qualifikation in seinen Spezialdisziplinen 200 Meter bis 1500 Meter Freistil für die Olympischen Spiele 2016 in Rio. Der junge Athlet möchte in den kommenden Jahren seinen Teil dazu beitragen, dass der Schwimmsport wieder mehr Ansehen in Deutschland bekommt. Vor allem aber möchte er es sich selbst beweisen.

EBBE UND FLUT

GEHÄLTER IN DER NBA

Autor: Tammo Heinzler

Ein neuer Vertrag überschwemmt die nordamerikanische Basketball-Liga NBA mit Geld. Durch den neuen TV-Vertrag bekommt die NBA zwischen 2016 und 2025 19 Milliarden Euro von den amerikanischen Fernsehsendern ESPN und TNT. Weltweit wurde noch nie zuvor so viel für Übertragungsrechte bezahlt. Durch die Flut des Geldes verdient ein überdurchschnittlicher Spieler wie Mike Conley von den Memphis Grizzlies in den kommenden fünf Jahren 153 Millionen Dollar. Das sind etwa 146 Millionen Euro. Tom Brady, Russell Wilson und Cam Newton, alle drei Superstars in der nordamerikanischen Football-Liga NFL und die Besten auf ihren Positionen, bekommen zusammen so viel. Warum verdient ein Spieler in der NBA so viel mehr als die NFL-Spieler?

„Das ist einfache Mathematik“, sagt Georg Atallah. Der NFL-Geschäftsführer der Spielergewerkschaft will damit ausdrücken, dass zu einem NFL-Team im Vergleich zu einem NBA-Team wesentlich mehr Spieler gehören. Die Einnahmen müssen auf mehr Personen verteilt werden. Entsprechend unterschiedlich fallen die Gehälter aus. Doch allein dies kann es nicht sein. Zur Erinnerung: Ein Basketballteam besteht aus zwölf bis 15 Spielern, einem Footballteam dagegen gehören 35 bis 40 Spieler an.

Bis 2016 generierte die Liga aus dem TV-Vertrag Einnahmen in Höhe von 880 Millionen Euro pro Jahr. Von der Saison 2016/2017 an sind es Einnahmen von 2,5 Milliarden Euro. Eine Steigerung von 180 Prozent. Nicht nur der neutrale Betrachter fragt sich: Wohin mit dem ganzen Geld? Die Antwort lautet: in Spieler investieren. Die Verdienste der Spieler stiegen von Jahr zu Jahr rapide an. So hat 2011 der beste Spieler (wird auch MVP – Most Valuable Player – genannt) der letzten beiden Spielzeiten, Stephen Curry, einen Vertrag über vier Jahre und 41 Millionen Euro mit den Golden State Warriors abgeschlossen. Dieses Gehalt bekommt heute ein durchschnittlicher Basketballprofi. Der höchstens durchschnittliche Timofey Mozgov unterzeichnete 2016 einen Vertrag bei den Los Angeles Lakers über 64 Millionen für die kommenden vier Jahre ab. Das sind ca. 20 Millionen mehr als der beste Basketballspieler der Welt erhält. Ein eklatantes Ungleichgewicht. Klar wird auch Superstar Stephen Curry bei seinem nächsten Vertrag viel mehr Geld kassieren, doch bei ihm stünde das Geld schon eher in Relation zu seinen Leistungen als bei Mozgov.

Doch die NBA-Teams besitzen noch andere Einnahmequellen. Etwa aus dem Verkauf von Tickets oder Trikots. Dadurch schwimmen die Teams regelrecht im Geld. Dies weckt Begehrlichkeiten bei den

wertvollsten Mitarbeitern, den Spielern. Zuvor sind jedoch Anpassungen nötig. Die Gehaltsobergrenze, die es den Teams untersagt zu viel Gehalt an Spieler zu zahlen, wird angehoben und steigt durch den neuen TV-Vertrag von 59 Millionen Euro auf 75 Millionen Euro an. Die Spieler reizen diese neuen Möglichkeiten aus, fordern deutliche Aufschläge, bevor sie einen neuen Kontrakt unterzeichnen. Die Spieler sind also die wahren Gewinner des neuen TV-Vertrages. Sie wissen, dass das Geld zur Verfügung steht und nutzen das zu ihren Gunsten aus. Indem sie die Teams regelrecht erpressen, können sie ihren Preis bis zum Maximum hochtreiben. Alle Spieler, selbst Ersatzspieler mit nur wenigen Minuten Einsatzzeit, bekommen in Zukunft wesentlich mehr Geld. Ein weiterer Gewinner dieses Tarifs sind kleinere NBA-Teams. Früher sind viele Spieler lieber in attraktive Städte wie Los Angeles oder New York gewechselt, als in kleineren und nicht so bekannten Städten wie Memphis, Sacramento oder New Orleans zu spielen. Jetzt werden die vermeintlich kleineren Teams attraktiver, weil sie die Spieler mit viel Geld locken können. So unterschrieb Superstar Anthony Davis bei den New Orleans Pelicans einen Vertrag, der von 2016 bis 2021 gültig ist und ihm 140 Millionen Euro einbringen wird.

Der neue Tarif-Vertrag hat zwar den Spielermarkt kräftig durcheinander gewirbelt, der Attraktivität der Liga jedoch hat er nicht geschadet. Die Anziehungskraft der NBA ist enorm, das Interesse größer denn je. Die Hallen sind ausverkauft, weltweit steigt das Interesse an Bildern aus der NBA. Vergleichbares spielt sich in der englischen Fußball Premier League ab. Sie bekommt zwischen 2016 und 2019 knapp sieben Milliarden Euro an TV-Einnahmen. Auch deren Vereine sind solvent. Die Sportdirektoren locken Spieler mit so hochdotierten Verträgen wie in sonst keiner anderen Fußball-Liga weltweit, mit Ausnahme der chinesischen Super League.

Sowohl die NBA als auch die englische Premier League sind mit ihren abgeschlossenen TV-Verträgen in neue Sphären des Geldes im Sport vorgestoßen. Und ein Ende dieser Entwicklung ist nicht in Sicht. Die Gehälter werden auch künftig weiter ansteigen. Trotzdem besteht die Gefahr, dass es in naher Zukunft aufgrund der hohen Gehälter der Spieler einen Knall gibt und die Teams die Spieler nicht mehr zahlen können. Nicht ausgeschlossen ist, dass sich die Fans wegen der exorbitanten Gehälter der Spieler abwenden. Doch bis dies eintritt, wenn überhaupt, werden die Besitzer der NBA-Teams weiter mit ihren Geldscheinen wedeln und den Forderungen der Spieler nachkommen.



Höchste Zeit: Reifenwechsel beim Boxenstopp einer Formel 1-Testfahrt in Barcelona.



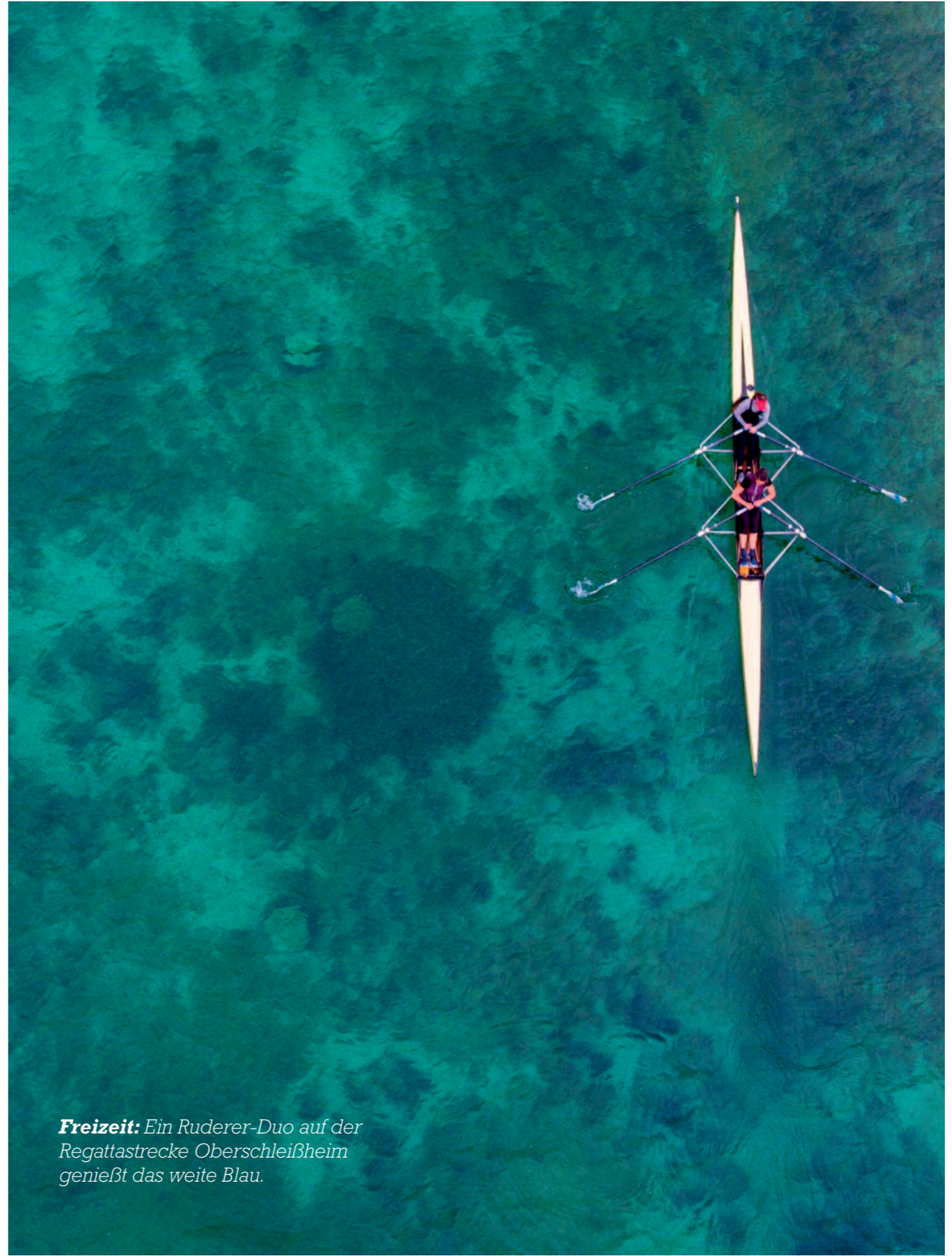
Jahreszeit: Surfer in Wladiwostok trotz dem russischen Winter.



Bestzeit: Zwischen den Topathleten der Schwimm-Weltmeisterschaften im 50 Meter Freistil der Herren 2009 liegen nur Bruchteile von Sekunden.



Halbzeit: Während der Halbzeitpause des Eröffnungsspiels der Fußball-EM 2016 in Paris wird der Rasen systematisch repariert.



Freizeit: Ein Ruderer-Duo auf der Regattastrecke Oberschleißheim genießt das weite Blau.

Kleine Geschichte der Zeitmessung im Sport

Autorin: Maren Müller



Bei den Olympischen Spielen in Los Angeles 1932 eingesetzte Stoppuhr mit einer Messgenauigkeit von 1/5 Sekunde.
Foto: OMEGA

Start und Stopp – die Zeitdifferenz entscheidet in vielen Sportarten über die Platzierung. Bronze, Silber und Gold trennen oftmals nur tausendstel Sekunden voneinander. Um dieser Präzision gerecht zu werden, hat sich die Zeitmessung ständig weiterentwickelt.

Zeitmessung ohne Uhr – das geht nicht. Doch diese musste erst einmal erfunden werden. Jahreszeiten konnten schon seit jeher anhand der Himmelsgestirne gelesen werden. Vor über 5000 Jahren wurde die erste Uhr, die Sonnenuhr, entwickelt. Diese ermöglichte es, den Tag in mehrere Einheiten einzuteilen. Doch mit einer Präzision im höheren Minutenbereich ist sie völlig ungeeignet für Sport-Zeitmessungen. Bei denen von 700 vor Christus bis 393 vor Christus abgehaltenen Olympischen Spielen der Antike waren die Zeiten der einzelnen Athleten nicht von Bedeutung. Es zählte lediglich, wer als Erster das Ziel überquerte.

Um genaue Zeitmessungen der Wettkämpfe zu erhalten, fehlte eine grundlegende Voraussetzung, die zunächst definiert werden musste: feinere Zeiteinheiten. Erst 1579 führte der Schweizer Uhrmacher Jost Bürgi die Sekunde ein. Als begeisterter Förderer der Astronomie ließ Landgraf Wilhelm IV eine Sternwarte bauen, bei deren Bau der Schweizer Uhrmacher ihre Präzision erhöhen sollte. Um das zu schaffen, erfand Jost Bürgi die erste Uhr mit Sekundenzeiger und somit eine neue Einheit. Mit der neuen Zeiteinheit war die Grundlage für die ersten Stoppuhren geschaffen.

Die Stoppuhr ließ auch nicht lange auf sich warten. Ebenfalls auf Wunsch eines Adligen, nämlich König Ludwig XVIII, entwickelte der Franzose Nicolas Rieussec 1821 die erste praktikable Stoppuhr, genannt Chronograph. Mit Hilfe der sekundengenauen Uhr konnte der begeisterte Pferderennsport-Fan die Rundenzeiten genau messen. An dem Sekundenzeiger der Uhr war ein Tintenschreiber gekoppelt. Dieser markierte die Zeit grafisch beim Stoppen. Dieser Funktion verdankte der Chronograph seinen Namen: aus dem griechischen Chrono (Zeit) und Graph (schreiben). Schon 41 Jahre später entstand

die Stoppuhr, wie wir sie heute kennen: eine Taschenuhr mit Sekundenpräzision, die per Knopfdruck stoppt und den Sekundenzeiger zurücksetzen kann.

Diese Entwicklung in der Zeitmessung kam dem Sport und dessen Wettkämpfen zu Gute. Ein Zielrichter an der Ziellinie war für die genaue Platzierung der Athleten zuständig. Mehrere Zeitnehmer waren der Zeitmessung zugeteilt. Sie saßen gestaffelt auf einer kleinen Tribüne an der Ziellinie, jeder mit einer Stoppuhr, Stift und Papier ausgestattet. Das Mittel aller gemessenen Zeiten wurde als offizielles Ergebnis verkündet. Doch selbst die Zeitnehmer trauten ihren Ergebnissen manchmal nicht. So kam es, dass Armin Hary, zweifacher Olympiasieger, gleich drei Mal die 100 Meter in zehn Sekunden laufen musste. Erst bei seinem dritten Versuch am 21. Juni 1960 im Züricher Letzigrund-Stadion wurden ihm diese Zeit und damit der neue Weltrekord anerkannt. Damit war er der erste Mensch, der die 100 Meter in zehn Sekunden gelaufen war. Armin Hary wurde 2011 in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen.

Mit der Wiedereinführung der Olympischen Spiele 1896 in Athen hatte die Optimierung der Zeitmessungen weltweit an Interesse gewonnen. „Sportzeitmessung bringt direkt kein Geld ein, aber es leistet einen erheblichen Beitrag zum Renommee des Unternehmens, dem die offizielle Zeitnahme zugewiesen wird“, sagt Janine Dammertz-Bachiri von Seiko Deutschland. Viele Firmen wollten sich bei dem öffentlichen Auftritt präsentieren und tüftelten an ihren Zeitmessgeräten. Zu Beginn bestand die Schwierigkeit in der Entwicklung der genauen und umgebungskonstanten Geräte. Unpräzise Fertigungen und unterschiedliche Temperaturen konnten die Messungen beeinflussen.

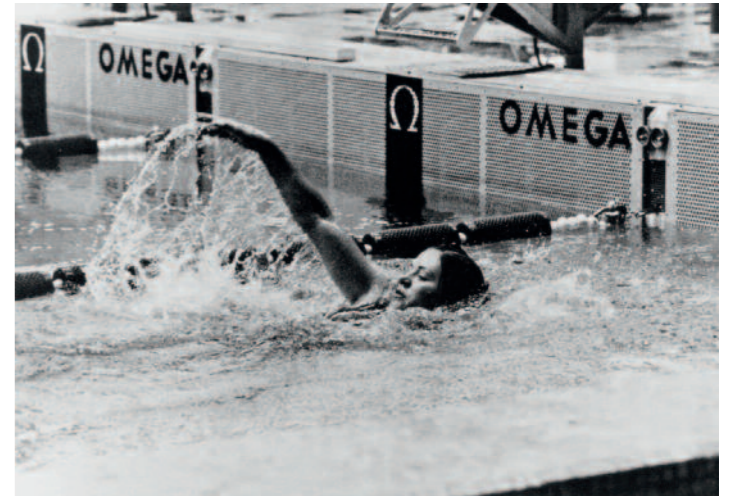
Vor der Erfindung der elektronischen Zeitmessung waren Zeitnehmer und Zielrichter für die Zeitmessung zuständig. Bei den Leichtathletik-Europameisterschaften in Budapest 1966 änderte sich das. Die elektronische Zeitmessung kam zum ersten Mal zum Einsatz. Obwohl Zeitnehmer für die Kontrolle eingesetzt wurden, wurden die elektrisch gemessenen Zeiten als offizielle Ergebnisse anerkannt.

Durch die vielen verschiedenen Sportarten und die wachsende Technik wurde die Zeitmessung weiter optimiert und genauere Zeitmessgeräte entwickelt. Im Schwimmsport bereiten das Wasser und das Schlagen der Wellen der Zeitmessung Probleme. Im Jahr 1967 schafften von OMEGA eingeführte Anschlagmatten Abhilfe. Diese sind am Beckenrand installiert und stoppen bei Kontakt die Zeit. Mit der zu Beginn gekoppelt ausgelösten Zeit und den Anschlagmatten können seitdem die Zeiten der Bahnen individuell gestoppt werden. In der Leichtathletik sind der Start und Stopp der Zeiten nicht mehr von den Reaktionszeiten der Zeitnehmer abhängig. „Der akustische Startschuss kommt schon lange nicht mehr aus der Pistole, sondern aus Lautsprechern hinter den Läufern. Diese richten den Schall des Startsignals auf jede einzelne Bahn, um die Schallverzögerung auszugleichen“, erklärt Janine Dammertz-Bachiri. Der Startschuss löst die Zeitmessung automatisch aus. In den Startblöcken der Athleten befinden sich Drucksensoren. Diese signalisieren einen Fehlstart, falls ein Läufer nach dem Startschuss schneller als 1/100 Sekunden, der minimalsten ermittelten Reaktionszeit eines Menschen, aus den Blöcken kommt. Der Zieleinlauf stoppt die Zeit mit Hilfe von Lichtschranken und Foto-Finish.

Lichtschranken sind eine sehr präzise Methode zum Stoppen der Zeitmessung. Sie bestehen aus drei Komponenten: einem Sender, einem Empfänger und gegenüberliegend einem Reflektor. Der Sender der Lichtschranke strahlt ein Infrarotlicht aus, das über den Reflektor auf den Empfänger strahlt. Um Fehler zu vermeiden, werden meist zwei Lichtschranken gekoppelt, bei einer Unterbrechung beider Strahlen wird die Zeit gestoppt. Da sich diese Technik nur auf einen Impuls reduziert, bietet sie sich bei Veranstaltungen mit einzelnen Athleten oder für die inoffiziellen Zeiten auf den Anzeigetafeln an. Ebenfalls kann der Impuls der Lichtschranke gegebenenfalls das Foto-Finish auslösen.

Das Foto-Finish beinhaltet hochmoderne Kameras, die platziert an der Ziellinie bis zu 1000 Bilder pro Sekunde aufnehmen können. Jede Bewegung an der Zielgerade wird dadurch eingefroren und muss manuell ausgewertet werden. Dank der genauen Anzahl der Bilder pro Sekunde einer jeden Kamera kann jedem Pixel im Bild eine genaue Zeit zugeordnet werden. Durch das Foto-Finish wird schon lange nicht mehr nur der Sieger ermittelt, sondern auch die genauen Zeiten der Athleten. Lea Stubenrauch von race|result erklärt: „Sollte es einmal zu einer strittigen Entscheidung kommen, können diese Bilder herangezogen werden.“ Diese Technik liefert die exaktesten und auch im Nachhinein abrufbaren Ergebnisse.

Beim Wintersport, bei dem einzelne Athleten nacheinander an den Start gehen, werden neben der Lichtschranke im Ziel Start-Tore verwendet. Wird das Tor durchquert, startet ein Impuls die Zeitmessung. Langstreckenläufer, Geher und weitere Wettkämpfe mit vielen Teilnehmern, wie der Rad- oder Motorsport, nutzen Transponder für die Zeitmessung. Sie können die komplette Zeitmessung abdecken – vom Start über Zwischenzeiten bis hin zum Ziel. Ebenfalls können persönliche Daten der Athleten wie Name und Startnummer in deren



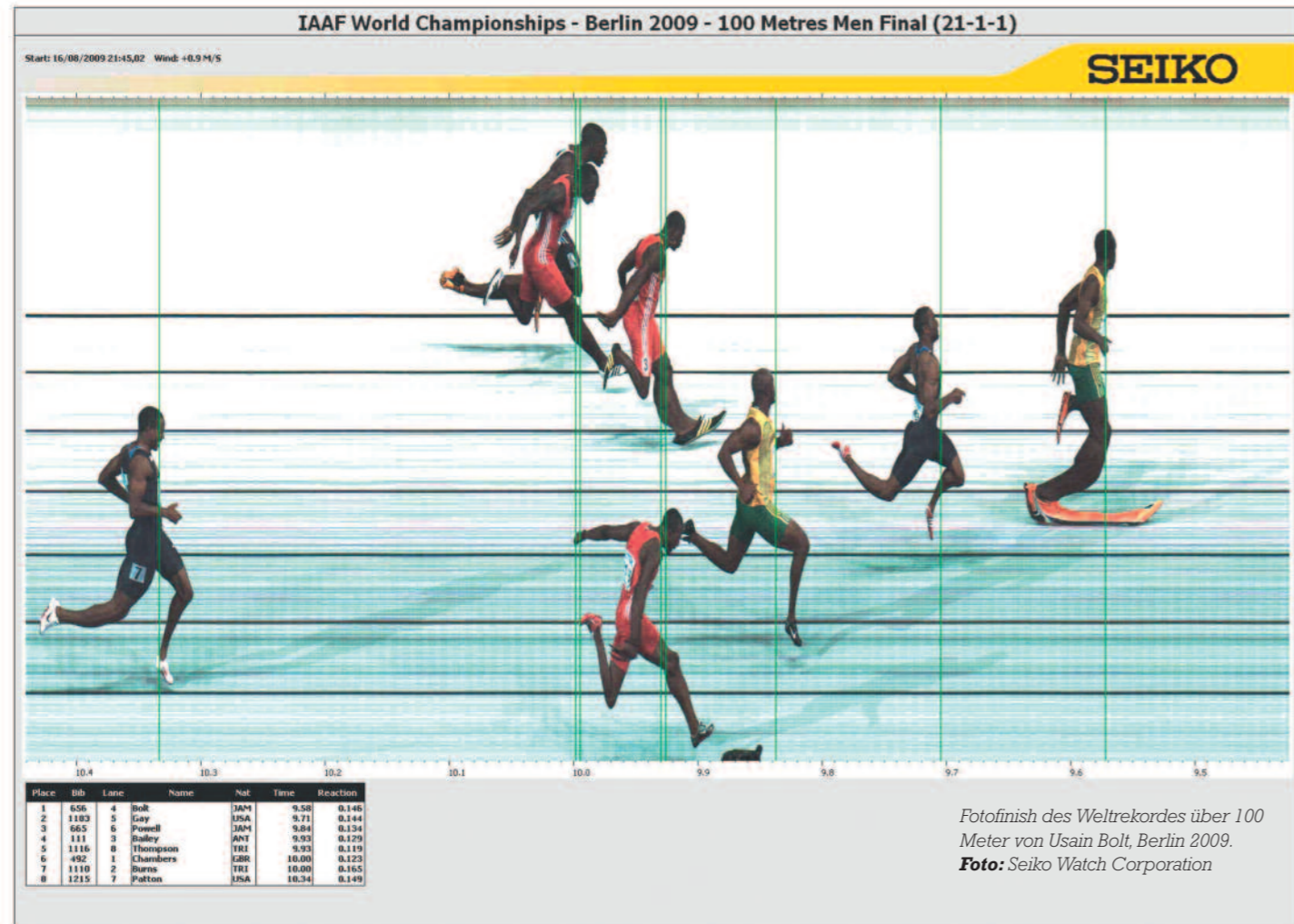
Erster Einsatz der Anschlagmatten im Schwimmsport 1967 bei den Panamerikanischen Spielen in Winnipeg.
Foto: OMEGA



Vorbereitung der Transponder für einen „Speed-Skating“ Wettkampf.
Foto: OMEGA



Der Startblock misst die Zeit zwischen Schuss und Start des Athleten, um Fehlstarts zu erkennen.
Foto: AMS_Dentsu



Fotofinish des Weltrekordes über 100 Meter von Usain Bolt, Berlin 2009.
Foto: Seiko Watch Corporation

Software gespeichert werden. Diese elektronischen Geräte können drahtlos Funksignale senden und empfangen. Mit Hilfe von Antennen, Kontaktschleifen oder Gates werden die Transponder eindeutig registriert und der ID-Code an die Empfangsstation gesendet. Die Athleten tragen diese an den Schuhen, am Körper, in der Startnummer oder, im Falle des Rad- oder Motorsportes, am Sportgerät.

Bei Transpondern unterscheidet man zwischen aktiven und passiven, wobei aktive eine integrierte Energiequelle haben, wie zum Beispiel eine Batterie, und passive keine benötigen. Passive Transponder sind dadurch leichter und auch günstiger in der Anschaffung. Aktive Transponder liefern aber genauere Ergebnisse und haben eine größere Reichweite. Ebenfalls beeinflussen äußere Faktoren wie Wasser, Stöße, Hitze oder Kälte die Genauigkeit und Datenerfassung nicht. Lea Stubenrauch weist auf einen weiteren Vorteil hin: „Bei weitläufigen Veranstaltungen vermindert die elektronische Zeitnahme auch das Risiko des Veranstalters die Teilnehmer aus den Augen zu verlieren. Das heißt, man weiß sehr schnell, ob ein Athlet möglicherweise in Gefahr schwebt.“ Die heute geläufigsten Methoden der Zeitmessungen bestehen aus Lichtschranken, aktiven und passiven Transpondern sowie der Foto-Finish-Technik. Jedes der Systeme hat Vor- und Nachteile und ist dennoch ideal für seine Sportart.

Mit der Erfindung des Computers konnte die Entwicklung der Zeitmessung weiter voranschreiten. Einer, der sich sehr früh der Zeitmessung mit Hilfe von Software widmete, war Sönke Petersen, der

Gründer und CEO von race|result. „Mit knapp 16 Jahren fing er an für lokale Laufveranstaltungen eine eigene Software zu entwickeln, die es ermöglichte Zeiten manuell am Computer einzutippen, um somit Zielzeiten einfach ausrechnen zu können. Unser Ziel ist es, die Software auch für Menschen zugänglich zu machen, die sonst nicht viel mit Technik zu tun haben“, erklärt Lea Stubenrauch. Diese Technik öffnet allen Sportsbegeisterten sowie Sportveranstaltern die Möglichkeit, professionelle Messtechniken bequem zu nutzen, ohne die genaue Funktionsweise kennen zu müssen. Neben den lokalen Laufveranstaltungen hat es race|result mit ihren Transponder Zeitmessgeräten auch zu globalen Veranstaltungen geschafft. Mit 40.000 Teilnehmern ist der Vancouver Sun Run das größte Event der Firma.

Doch die Technik ist, wie der Mensch, nicht unfehlbar. So kam es, dass der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) alle Ergebnisse des Wettkampfes am 22. Mai 2016 im hessischen Flieden verwerfen musste. Bei einer nachträglichen Überprüfung wurde eine Fehlfunktion des Zeitmesssystems festgestellt. „Das ist der Grund dafür, dass man immer ein oder zwei komplett separate Back-Up-Systeme aufbaut“, erklärt Thierry Gindraux von Swiss Timing. Durch die Annullierung der Wettkampfergebnisse wurden auch die Leistungen im Nominierungsprozess für die Europameisterschaft und die Olympischen Spiele nicht berücksichtigt. So traf es auch Ricarda Lobe, 100-Meter Hürdensprinterin, deren erreichte Olympianorm durch diesen Vorfall hinfiel. „Enttäuscht war ich nicht unbedingt wegen der annullierten Olympianorm, sondern vielmehr weil das Rennen in



Mit Startpistolen wird das akustische Signal der Lautsprecher bedient und die Zeitmessung gestartet.
Foto: Seiko Watch Corporation

Flieden grundsätzlich sehr gut war, ich ein positives Gefühl hatte und am Ende nun davon gar keine Zeit feststand und das Rennen etwas negativ behaftet war. Die Annullierung hat mich letztendlich aber auch dazu motiviert, nochmals angreifen zu wollen“, meint Lobe. Doch solche Fehler sind selten. „Zweifel an der Technik sind bei mir nicht entstanden. Jeder macht Fehler, auch die Technik, das sieht man in vielen Bereichen. Ich bin der Meinung, dadurch sollte man sich zukünftig aber nicht verunsichern lassen“, betont Ricarda Lobe.

Welcher Wert kommt der genauen und qualitativen Zeitmessung im Sport nun zu? „Stellen Sie sich ein olympisches 100-Meter Finale vor und beim Zieleinlauf werden keine Zeiten angezeigt, weder im Fernsehen noch im Stadion, nirgends. Tausend stumme Zuschauer im Stadion und mehr als eine Millionen Fernsehzuschauer ohne jegliche Informationen. Das ist unvorstellbar. Somit generieren wir, zusätzlich zu den Zeiten der einzelnen Athleten, die Emotionen und Dramaturgie der Wettkämpfe. Somit hat unser Beruf einen nicht quantifizierbaren Wert“, erklärt Thierry Gindraux.

Die Anzeigen spielen bei der Zeitmessung eine große Rolle. Seit dem Jahr 1964 wird es jedem ermöglicht, die Zeiten der Wettkämpfe auch live im Fernsehen verfolgen zu können. Mit Hilfe dieser ersten Zeitanzeige, auch wenn diese noch inoffiziell ist, wird ein Großteil der Emotionen erzeugt. Start und Stopp, der Blick geht in Richtung Anzeige – die Zeitdifferenz entscheidet über Sieg oder Niederlage, Freude oder Enttäuschung.



Mit Hürdenläuferin Ricarda Lobe beim nationalen Hürdenmeeting in Flieden 2016.
Foto: Berno Nix



Beim Vancouver Sun Run mit 40.000 Teilnehmern werden Transponder für die Zeitmessung genutzt.
Foto: race|result



Mehrere Zeitnehmer sitzen gestaffelt auf einer kleinen Tribüne an der Ziellinie, jeder ausgestattet mit einer Stoppuhr.
Foto: imago



MIT DER ZEIT GEHEN

Dohmann bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro.

Foto: imago

Autorin: Isabelle Andrea



Geher aus aller Welt auf der 50 Kilometer Strecke in Rio de Janeiro 2016.

Foto: imago

Herr Dohmann, Sie sind einer der erfolgreichsten deutschen Geher, gewonnen schon mehrfach den deutschen Meistertitel und gehen an der internationalen Spitze mit. Warum kämpft der Gehsport in Deutschland nach wie vor um Aufmerksamkeit?

Einerseits ist das Gehen keine populäre Sportart wie zum Beispiel der 100-Meterlauf. Andererseits fehlen in Deutschland Medaillengewinne auf internationaler Ebene. Gehen ist nur in Ländern populär, deren Athleten auch international erfolgreich sind. In Deutschland ist das eine Weile her, es fehlen die ganz großen Erfolge. Unterhalb der Leistungsspitze sind wir mittlerweile wieder ganz gut aufgestellt, aber die vorderen Platzierungen fehlen uns noch.

Sie sind per Zufall durch ein Leichtathletiktraining zum Gehen gekommen und haben sich dann im Alter von 14 Jahren auf diese Disziplin spezialisiert. Warum?

Gehen ist wie der Marathonlauf eine extreme Ausdauer-Disziplin, die aber technisch sehr anspruchsvoll ist. Die Unpopularität des Sports hat zwar einige Nachteile, bringt aber auch den Reiz mit sich, gegen Widerstände ankämpfen zu müssen, wie zum Beispiel gegen mangelnde Aufmerksamkeit. Manchmal heißt das auch unter Ausschluss

der Öffentlichkeit Wettkämpfe zu bestreiten. Dies macht dann natürlich nur Spaß, wenn bei anderen Wettkämpfen wieder ein größeres Publikum anwesend ist. Ich sehe mich in meiner Sportart eher als Einzelkämpfer. Zwar habe ich seit September einen Trainingspartner, Nathaniel Seiler, aber im Großen und Ganzen kämpfe ich für mich selbst.

Wie viele Geher gibt es in Deutschland?

Vielleicht insgesamt 300. Im Leistungssport sind es jedoch weit weniger. Beim Marathonlauf gibt es viele Sportler auf allen Leistungsebenen. Beim Gehen gibt es die, die bei den Olympischen Spielen starten möchten, und dann kommt erst einmal eine große Lücke. Danach kommen die, für die Gehen Freizeitsport ist. Es fehlen diejenigen, die Gehen halb-professionell betreiben. Dafür ist der Sport einfach nicht attraktiv genug.

Wie läuft ein typisches Training bei Ihnen ab?

Im Grunde hat man einen Wochenplan. Der Schwerpunkt liegt bei mir auf dem Wochenende, was an meinem Studium liegt. Außerdem ist mein Trainer nicht hauptberuflich tätig, sondern Bauingenieur von



Carl Dohmanns Ziel bei der WM 2015: die Olympianorm.

Foto: Vera Dohmann



Carl Dohmann bei der WM 2015 in Andernach.

Foto: Vera Dohmann



Foto: Vera Dohmann

Carl Dohmann, geboren am 18. Mai 1990, ist ein deutscher Geher. Er wurde 2013 und 2015 Deutscher Meister über 50 Kilometer und studiert aktuell Volkswirtschaft an der Universität Freiburg. Er startet für den SCL Heel Baden-Baden, seine Bestzeit über 50km ist 3:47:57h. Auch international geht er an der Spitze mit, erreichte 2014 den 15. Platz bei der Europameisterschaft und startete 2016 in Rio de Janeiro bei den Olympischen Spielen.

Beruf. Deshalb kann er nur am Wochenende morgens beim Training da sein. Samstags mache ich Tempotraining, sonntags eine lange Strecke von bis zu 40 Kilometer. Unter der Woche habe ich montags und freitags Ruhetage, was heißt, dass ich locker laufen gehe oder Krafttraining mache. Ansonsten mache ich Tempotraining und eine mittellange Strecke. Insgesamt kamen in der Olympiavorbereitung elf bis zwölf Trainingseinheiten in der Woche zusammen. Nach einer langen Strecke gehen jogge ich auch gerne in der zweiten Trainingseinheit am Tag, um mich auszulassen.

Am 19. August sind Sie in Rio de Janeiro über die 50 Kilometer nicht ins Ziel gekommen. Wie haben Sie diesen Tag in Erinnerung?

Morgens habe ich mich topfit gefühlt, ich war sehr gut vorbereitet, die Vorbereitung lief geradezu ideal. Am Anfang lief der Wettkampf so, wie ich ihn mir vorgestellt habe. Es war absehbar, dass es unglaublich heiß werden würde, da die Sonne bereits um 8.00 Uhr mor-

gens raus kam. Da war klar: Das wird knallen! Was dann im Wettkampf nicht gut lief war die Tatsache, dass ich keine Gruppe finden konnte, die mein Tempo gelaufen ist. Ich wollte relativ langsam anfangen, nicht übertreiben bei der Hitze. Deswegen war mir die eine Gruppe zu schnell, die andere Gruppe, die ich mir dann ausgesucht hatte, wurde zu langsam für mich. Und dann musste ich mein eigenes Tempo machen, was über eine längere Zeit eine Herausforderung ist. Ich habe das versucht und es ging auch längere Zeit gut, aber nach 34 Kilometern wurde es plötzlich schwierig.

Was passierte dann?

Innerhalb von einer Runde ging nichts mehr. Eine Runde später war ich raus. Ich war erst mal ziemlich ratlos und habe nicht verstanden, was passiert ist. Ich habe dann im Nachhinein das Ganze analysiert. Ich hätte mich unbedingt einer Gruppe anschließen müssen und nicht einfach mein Tempo durchziehen. Lieber mit einer Gruppe sich ziehen lassen, ganz egal, ob die zu schnell oder zu langsam ist. Im Wettkampf selbst habe ich mich wohl nicht genug auf die Bedingungen eingestellt. Aber ich habe daraus gelernt. Auch wenn die Vorbereitung noch so gut läuft, kann immer eine Kleinigkeit schief laufen. Man darf im Wettkampf nicht überrascht sein.

Was haben Sie im Moment des Ausscheidens gedacht?

Ich habe vor allem an das Verpasste gedacht. Ich werde mich in Zukunft mental besser vorbereiten. In dem Moment, in dem einem klar wird, dass man das gesetzte Ziel heute nicht erreicht, muss man unbedingt ein alternatives Ziel formulieren oder am besten schon bereit haben, denn so spontan kann man sich in der Situation nichts aus den Fingern saugen. Wenn die Enttäuschung da ist, überträgt sich das sofort auf den Körper und es ist schneller vorbei als es sein müsste.

Wie haben Sie die Zeit nach Rio erlebt?

Ich war danach noch eine Woche mit Verwandten in Rio, weil ich relativ spät für den Wettkampf angereist bin. Das war sozusagen mein Urlaub nach dem Wettkampf. Nach der Rückreise bin ich, anders als geplant, gleich wieder ins Training eingestiegen. Eigentlich wollte ich eine Trainingspause machen, aber dann war ich so gut in Form und wollte beweisen, dass ich es drauf habe. Außerdem wollte ich schon die Norm für die WM 2017 in der Tasche haben. Also habe ich mich dazu entschieden, bei der Deutschen Meisterschaft im Oktober in Andernach zu starten. Das war erfolgreich, ich habe die Norm geschafft. Deshalb habe ich erst im Oktober eine Pause eingelegt und anschließend mit meinem Praktikum in Frankfurt bei der Rhein-Main-Zeitung angefangen.

Als Geher ist Zeit enorm wichtig, in Training und Wettkampf. Sehen Sie die Zeit als Gegner?

Im Training oder im Wettkampf nehme ich Zeit oft als Gegner wahr, aber nicht so, dass es mich behindert. Ein mentaler Trick, wenn man über mehrere Stunden unterwegs ist, ist dass man sich sagt: Okay, jetzt habe ich zum Beispiel noch eine Stunde, die geht im Flug rum, das Zeitintervall ist dann mein Gegner. Mein Trainer sagt häufiger: Wenn man noch eineinhalb Stunden vor sich hat, ist das ein Fußballspiel. Oder eine Doppelstunde in der Schule. So muss man sich das denken. Außerhalb des Trainings finde ich, dass Zeit doch manchmal schneller vergeht als man denkt, aber das kennt ja jeder.

Haben Sie bestimmte Rituale oder Essgewohnheiten vor großen Wettkämpfen?

Am Abend vor einem Wettkampf esse ich fast immer Nudeln. Ansonsten bin ich niemand, der besondere Rituale hat. Ich habe schon

Verschiedenes ausprobiert, aber da hat sich nichts ergeben. Ich muss nur wissen, dass ich gut auf etwas vorbereitet bin.

Worauf liegt Ihr Fokus aktuell?

Das nächste Ziel ist die WM im August. Darauf ist meine Trainingsarbeit ausgerichtet. Der erste Wettkampf 2017 ist die Deutsche Meisterschaft über 20 Kilometer im April, da würde ich gerne eine ordentliche Leistung zeigen. Wenn ich bis dorthin aber noch nicht vollständig in Form bin, ist das auch kein Problem.

Es ist Ihr Ziel, auch bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio an den Start zu gehen. Wie sieht die Planung aus?

Das ist das nächste Riesenziel. Aber bis dorthin sind es noch vier Jahre, da muss man kleiner planen. Im Grunde gibt es jedes Jahr ein großes Event: 2017 die WM, 2018 die EM in Berlin, ein Highlight im eigenen Land. 2019 ist die WM in Qatar, da bin ich sehr gespannt, das wird wahrscheinlich alles ein bisschen anders dort. In Tokio geht es nicht nur um das Dabeisein, ich will auf jeden Fall ins Ziel kommen und möglichst gut abschneiden.

Was würden Sie gerne für den deutschen Gehsport erreichen?

Ich wünsche mir vor allem, dass die Leistung, die dahinter steckt, mehr respektiert wird. Gehen wird oft mit „dem Sport, der komisch aussieht“ in Zusammenhang gebracht, der Respekt für die Leistung fehlt meistens. Ich glaube, dass viele Menschen nicht wissen, welche Trainingsleistungen und Anstrengungen sich hinter dem Gehen verbergen.

Vielen Dank, Herr Dohmann.

Die Sportart **Gehen** ist seit den Spielen 1908 in London olympisch. Die Technik ist mit der Regel 230 in den Internationalen Wettkampffregeln (IWR) festgelegt: „Wettkampfmäßiges Gehen ist eine Abfolge von Schritten, die so gesetzt werden, dass der Geher dabei Kontakt mit dem Boden hat und ein mit menschlichem Auge sichtbarer Kontaktverlust nicht vorkommt. Das ausstreichende Bein muss vom Moment des Aufsetzens auf den Boden bis zur senkrechten Stellung gestreckt, d.h. am Knie nicht gebeugt sein.“



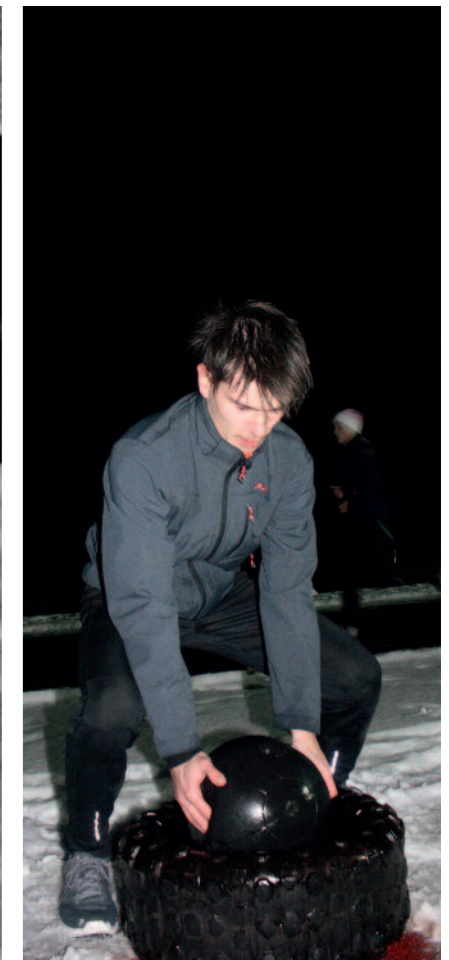
Schon nach wenigen Sekunden brennt die Oberkörpermuskulatur an der Station Battling-Ropes vor Schmerz. Die Kälte um mich herum wird schnell zur Nebensache.

Foto: Mara Jährig



Alle Trainingsgeräte, wie die verschiedenen Hämmer, werden in Tübingen entwickelt und produziert.

Foto: Lea Nagel



Grundbewegung vieler Übungen des Next Level-Parcours: Der Squat. Foto: Lea Nagel

Autor: Kilian Jährig

Meine Oberschenkel brennen vor Schmerz, mein Körper sagt mir: hör auf, leg dich hin, atme tief durch. Kopf und Coach sehen das anders: „Reißt euch zusammen! Noch 30 Sekunden den Squat halten, die Arme bleiben nach oben gestreckt, das Gesäß tief“, schallt die Stimme von Trainerin Merle Deutschmann durch die eisige Luft dieses dunklen Dezemberabends. Durchhalten ist die Devise. Jetzt bloß nicht als erster aufgeben und sich vor den anderen Teilnehmern beim ersten Training blamieren. Die Angst zu versagen treibt meinen Körper weiter an. Und das ist erst der Anfang. Auch Aufwärmspiel genannt. Ich ahne, das wird heute anstrengender als meine übliche Jogging-Runde.

Auch bei Temperaturen um den Gefrierpunkt treffen sich die rund 20 Studenten und Sportbegeisterten im Stadion des Instituts für Sportwissenschaft zum Next Level X-Training. Seit 2009 werden Kurse im Programm des Hochschulsports der Universität Tübingen angeboten. Die Idee, ein Trainingsprogramm zu entwickeln, das sich bewusst vom klassischen Fitnessstudio-Besuch unterscheidet, entstand vor acht Jahren, als Pierre Schmitz selbst noch an der Universität Tübingen studierte. Nach einiger Zeit ließ die Lust auf herkömmliches Krafttraining im Fitnesscenter nach – etwas anderes musste her.

„Meine erste Station nach dem Aufwärmen: Battling-Ropes.“

Alles begann mit einem alten Traktorreifen und einem Vorschlaghammer. Als Pierre nach weiteren Übungen im Internet suchte, stieß er auf Videos mit alternativen Trainingsgeräten. Er begann neue Übungen in das Trainingsprogramm aufzunehmen und stets durch Geräte zu erweitern, die selbst entwickelt und angefertigt werden. Dabei wird auf „Home-Made“ statt auf Import gesetzt, verrät der Cheftrainer: „Unsere Geräte werden direkt hier in Tübingen produziert, da-

durch sparen wir uns die Kosten für den Versand.“ Das garantiert nicht nur Qualität, sondern bietet auch die Möglichkeit, aussortierte Gegenstände zu nutzen, die sonst nur auf dem Schrottplatz gelandet wären. So werden kaputte Feuerwehrschräume und alte Stahlgefäße zu modernen Trainingsgeräten, die in einem Stationenzirkel eingesetzt werden, um

den ganzen Körper zu trainieren und jeden Kursteilnehmer auf seinem Weg zum nächsten Level zu unterstützen.

Nun geht es auch für mich so richtig los. Meine erste Station nach dem Aufwärmen: Battling-Ropes. Aufmerksam schaue ich mir die Übung an, die mein Coach vormacht und erklärt. Ein Feuerwehrschräume soll in eine wellenförmige Schwingung versetzt werden. So weit, so gut, sieht machbar aus. Die Schläuche werden durch Bewegungen der Arme bewegt und sollen nun eine halbe Minute durch-

gängig auf- und abschwingen. Die ersten 30 Sekunden laufen gut, ich schaffe es die Schläuche in Bewegung zu halten, auch wenn ich gegen Ende merke, dass die Kraft in Brust und Armen nachlässt.

Trainer Pierre, der mich seit Beginn des Aufwärmens unter seine Fittiche genommen hat und mir die einzelnen Übungen erklärt, ist zufrieden. Jetzt das Ganze noch einmal. Der nächste Durchgang ist schon wesentlich schwerer, erste Schweißperlen rinnen mir über die Stirn und auch die Kälte, die mich umgibt, nehme ich nicht mehr wahr. Mir ist heiß. Doch es gibt keine Pause zur Erholung. Auch ein drittes Mal versuche ich die Schläuche 30 Sekunden in Bewegung zu halten, doch es gelingt mir nicht. Auch wenn ich noch so ehrgeizig versuche meine Arme auf und ab zu bewegen, die Muskulatur meines Oberkörpers fühlt sich steif und fest an. Enttäuscht muss ich die Übung abbrechen. Wer hätte gedacht, dass es so anstrengend sein kann einen Feuerwehrschräume 90 Sekunden auf und ab zu schwingen? Ich jedenfalls nicht. Eines hat mir diese Station klar aufgezeigt: meine körperlichen Grenzen. Durch die langen Intervalle bei kurzen Pausen zwischen den Sätzen bin ich gegen Ende total erschöpft, liege auf der mit Schneematsch überzogenen Finnenbahn des Stadions und schaue nach oben in die Dunkelheit. Ich merke, dass die Übungen

„... auch die Kälte, die mich umgibt, nehme ich nicht mehr wahr.“

nicht nur eine Frage der nötigen Kraft sind, sondern vor allem auch eine Frage der Krafteinteilung und Kondition.

Während meiner kurzen Verschnaufpause, die mir nach der ersten Station angeordnet wird, beobachte ich einen der Teilnehmer, wie er mit einem großen Vorschlaghammer auf einen Traktorreifen einschlägt. Das will ich auch mal versuchen! Als ich mein Interesse an

der Station meinem Coach mitteile, ernte ich einen skeptischen Blick, darf mich jedoch nach genauer Erklärung, wie ich zu stehen habe und wie ich den Reifen treffen muss, an der Station versuchen. Allerdings sieht der Hammer, den mir mein Trainer in die Hand drückt, im Vergleich zu dem meines Vorgängers doch sehr mickrig aus. Schmunzelnd sagt er: „Für

dich erst mal 'nen kleinen, den benutzen hier sonst nur die Mädels“. Nach ein paar Schlägen zeigt sich: auch mit dem Mädchen-Hammer ist die Übung schweißtreibend. Da ich den Reifen nicht richtig treffe, nimmt Pierre mich an die Hand und wir führen mit vier Händen am Hammer die Bewegung gemeinsam durch. Nach einem Dutzend Schlägen auf den Reifen geht es schon viel besser. Ich treffe den Reifen nun mittig, so dass der Hammer vom Reifen abprallt und ich flüssig in den nächsten Schlag, Rebound genannt, übergehen kann. Ich finde richtig Gefallen an der Station. Einfach mal die Sau raus lassen,



Mit der Slospipe auf den Schultern braucht es neben Kraft vor allem Koordination. **Foto: Mara Jährig**



Trotz des eisigen Wetters ist das Next Level-Training gut besucht. **Foto: Anke Schmid**



Mit dem Traktorreifen begann die Idee zu einem neuen Trainingsprogramm. **Foto: Lea Nagel**

und nach mehreren Stunden in mehr oder weniger interessanten Vorlesungen tut mir die Bewegung an der frischen Luft richtig gut. Ich führe noch einige Hiebe durch, bevor Trainingsleiterin Merle Deutschmann zur Trainingshalbzeit ruft. Jetzt werden zwei Runden in der Gruppe ums Stadion des Sportinstituts gejoggt.

Next Level X bedeutet nicht nur den Körper durch Kraftübungen zu trainieren und zu perfektionieren. Durch die vielseitigen Stationen und Geräte, die den Teilnehmern zur Verfügung stehen, soll der gesamte Körper von Kopf bis Fuß trainiert werden. Neben Kraft und Ausdauer geht es vor allem um Koordination, Körperbewusstsein und Teamgeist. Kraftübungen für einzelne Körperteile wie Beinpresse oder Bizepscurls, die man aus dem Fitnessstudio kennt, sind hier ausgeschlossen. Der Körper wird als Ganzes begriffen, als Einheit, die uns von Mutter Natur gegeben wurde, um sie sinnvoll einzusetzen. Genau das spüre ich während meiner Halbzeitrunde im Stadion. Alles tut mir weh, besonders meine Oberschenkel fühlen sich durch die ungewohnten Bewegungen wie dem Squat, einer tiefen Kniebeuge, die eine der Grundbewegungen für das Next Level-Training darstellt, müde und schwer an. Trotz oder gar wegen der Quälerei, dem Austesten der absoluten Schmerzgrenze, macht mir das Trai-

„Neben der Uni finde ich beim Training den optimalen Weg, mich körperlich fit zu halten ...“

nieren einen riesigen Spaß. Das sehen auch die anderen Teilnehmer so. Mein Trainingspartner Christoph erzählt: „Neben der Uni finde ich beim Training den optimalen Weg, mich körperlich fit zu halten. Außerdem macht mir das Training an der frischen Luft großen Spaß. Ich bin jetzt seit drei Jahren dabei und will auch in Zukunft dran bleiben.“

Teilnehmen kann am Kurs jeder. Von jung bis alt, vom Hobbyathleten bis zum Spitzensportler. Durch die verschiedenen Abstufungen der Schwierigkeitsgrade der einzelnen Stationen ist jeder in der Lage an seinem nächsten Level zu arbeiten. Next Level beschreibt das persönliche Ziel, das durch das Training erreicht werden soll. Es geht darum,

sich stetig zu verbessern, Schritt für Schritt seine angestrebten Trainingsziele zu verwirklichen. Dabei sehen die Wünsche der Teilnehmer ganz unterschiedlich aus: mehr Wiederholungen als letztes Mal erreichen, größere Gewichte bewegen, Körpergewicht verlieren, sich auf ein sportliches Event vorbereiten oder sich einfach nur körperlich und geistig fit halten.

Nach der Halbzeitrunde, in der ich meine Muskeln etwas lockern und entspannen konnte, geht es für mich an der Station „Slospipe“ weiter. Vorsichtig hebt mir Trainer Pierre ein zwei Meter langes Rohr

aus Kunststoff auf die Schultern, in dem sich eine Flüssigkeit befindet, die sich bereits durch die kleinsten Bewegungen der Röhre in Bewegung setzt. Durch die ständige Bewegung der Flüssigkeit verlagert sich sekundlich das Gewicht innerhalb der Röhre und muss durch geschickte Gegenbewegungen ausgeglichen werden, um die Balance zu halten. Die ersten Sekunden mit der Röhre auf dem Rücken klappen super, ich spüre nur eine leichte Veränderung und kann diese leicht ausgleichen. Schwieriger wird das Ganze, als ich frei über das Trainingsgelände laufen soll. Sobald ich mich vorwärts bewege, erzeugt das sich bewegende Wasser eine Unwucht, die durch den kompletten Bewegungsapparat ausgeglichen werden muss. Teilweise schwankt das Wasser in der Röhre so stark, dass ich Angst habe, sie komplett von den Schultern zu verlieren. Die ständig notwendigen Bewegungen beanspruchen Muskelgruppen, die in herkömmlichen Übungen nicht gefordert werden, und verbessern die Rumpfstabilität und Körperspannung.

Meine letzte Station für heute ist eine mir bereits vertraute und für die Maxime des Next Level-Trainings bezeichnende Kraftübung mit dem eigenen Körpergewicht. Dem Leitsatz „Low-Tec – High Effect“ entsprechend kann hier mit einfachen Mitteln effektiv trainiert wer-

den. Wie an jeder anderen Station können Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchgeführt werden. Aufgrund meiner mittlerweile stark geschrumpften Kraftreserven entscheide ich mich für 30 klassische Liegestützen zum Abschluss meines harten Trainingstags. Motiviert nach einer Stunde, in der ich immer wieder an meine körperlichen Grenzen gegangen bin, führe ich die Liegestütze durch und versuche die letzten Wiederholungen ordentlich auszuführen, auch wenn meine Arme vor Anstrengung zittern. 28...29... gleich geschafft. Noch einmal die Zähne zusammenbeißen. 30... Ich schaffe es gerade noch, mich ein letztes Mal in die Ausgangsposition hochzustemmen, dann lasse ich mich erleichtert auf den kalten Boden sinken.

Zum Abschluss der Trainingseinheit gibt es heißen Tee für alle Teilnehmer. So anstrengend das Training auch war, so glücklich fühle ich mich nun. Der Kopf ist frei, der Stress des Alltags für den Moment vergessen. Ich freue mich auf meine wohlverdiente heiße Dusche und ein ausgiebiges Abendessen, um wieder zu Kräften zu kommen und im kommenden Training erneut an meinem Next Level zu arbeiten.

„26 ... 27 ... zähle ich krampfhaft im Kopf ...“



Für den Erfinder Iepe Rubingh:
Schachboxen in der Platoon Kunsthalle
Berlin. **Foto:** imago

Autor: David Amadu

Variationen in Matt

Versteinerte Miene, hoch konzentriert, nahezu bewegungslos: Schachspieler ähneln bei Ausübung ihrer Disziplin eher der berühmten Plastik Rodins als aktiven Sportlern. Rodins Modell war kein Denker, sondern der muskulöse französische Preisboxer und Ringer Jean Baud, eine Größe des Rotlichtmilieus.

Das merken wir uns jetzt mal.

Schach ist ein alter Sport. Bei den Wikingern gab es Vorläufer, im Mittelalter wurde es zum Spiel der Könige. Heute gibt es so viele Varianten, dass hier nicht genug Platz ist, alle aufzuzählen und zu erläutern. Die gängigen Turnier-Modi sollte man kennen.

Bei einem Schachturnier gibt es drei Variationen des so genannten Guillotine-Modus. Ein einprägsamer Name, der daher rührt, dass der Fall des Fallblättchens das Ende für den Spieler bedeutet. Auch wenn er nicht matt ist.

Bei diesem Modus wird das Spiel in mehrere Phasen unterteilt. In den ersten Phasen ist innerhalb einer vorgegebenen Bedenkzeit eine bestimmte Anzahl an Zügen vorgeschrieben. In der letzten Phase steht ein bestimmtes Kontingent an Zeit zur Verfügung. Verbreitete Zeitvorgaben sind 105 Minuten für 40 Züge plus 15 Minuten für den Rest; 120 Minuten für 40 Züge und 60 Minuten für den Rest, das ist der gängige Turniermodus; 120 Minuten für 40 Züge, plus 60 Minuten für weitere 20 Züge und 60 Minuten für den Rest.

Wem das zu lange dauert, der spielt Blitzschach. Hier hat jeder Spieler fünf Minuten Bedenkzeit für die gesamte Partie. Diese Variante erfordert große taktische Finesse und Voraussicht sowie Anpassungs- und Reaktionsvermögen.

Zur Messung der Bedenkzeit wurden Mitte des 19. Jahrhunderts Schachuhren entwickelt. Bis dahin gab es kein Limit, Partien konnten sich lange hinziehen. Anfangs noch klassische Sanduhren, die vor



Schachspieler in der Pose des
Denkers von Auguste Rodin.
Foto: imago



Schachboxen im Gloria-Theater in Köln: Jan Mielke (l.) vs. Sebastian Bauersfeld.

Foto: imago

jedem Zug umgedreht wurden, waren es bald Stoppuhren mit Knopfdruck und Zeiger. Diese wurden von Digitaluhren abgelöst, so störte das Ticken des Zeigers nicht mehr.

Josef Küblbeck unterrichtet am Mörike-Gymnasium in Ludwigsburg bei Stuttgart Mathematik und Physik. Er hat sich, kein erfolgreicher Spieler, viel mit Schach beschäftigt. Für ihn „bedeutet Schach Auszeit. Hier kann und muss ich mich vollkommen auf das Spiel konzentrieren. Ich kann alles Nebensächliche, auch Probleme, über die Dauer der Auseinandersetzung ausblenden“.

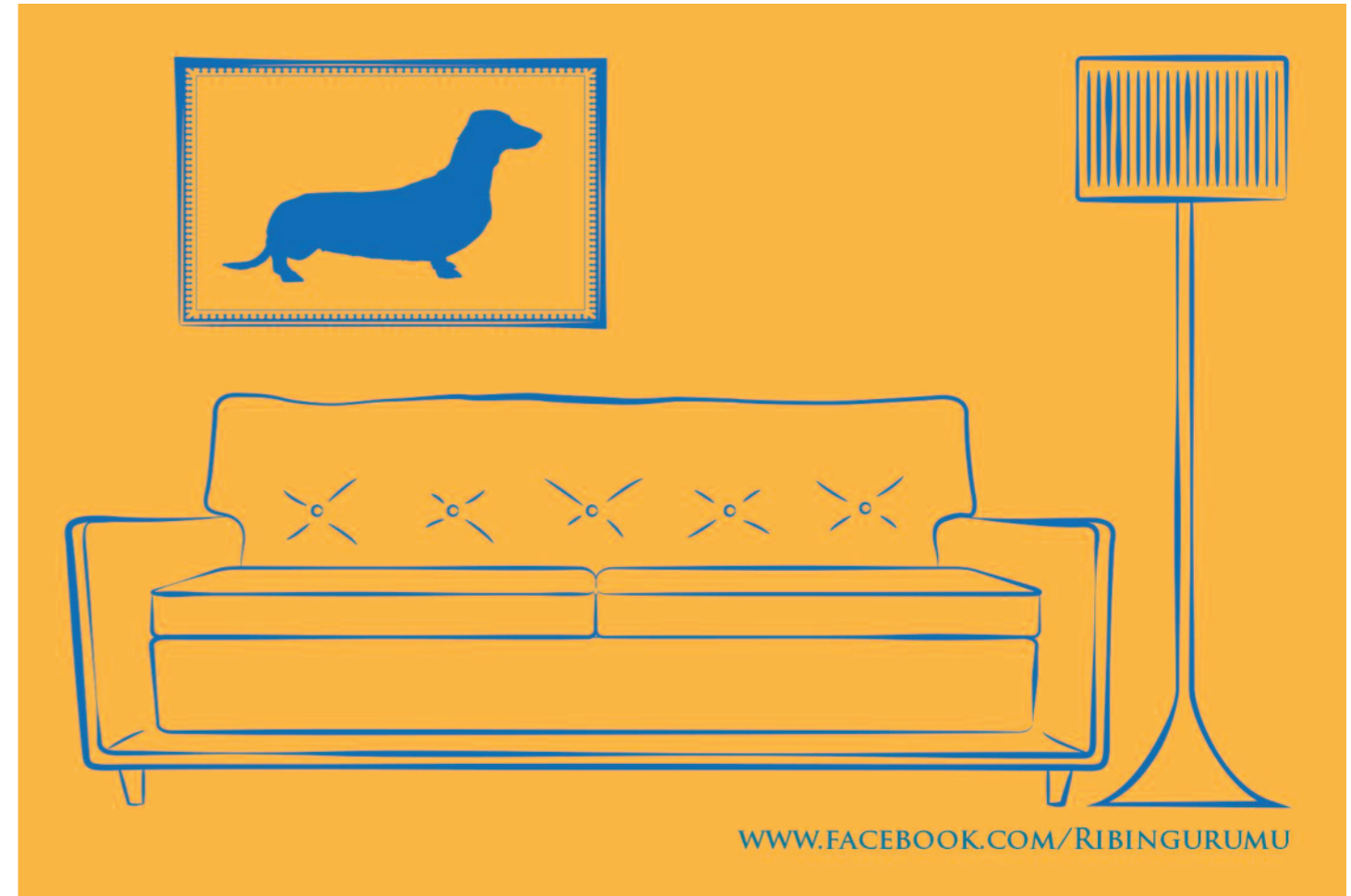
Bei Turnieren und Club-Meisterschaften herrscht ein besonderer Druck – Küblbeck: „Hier spielen die Spieler nicht nur für sich, sondern treten als Team in simultan ausgetragenen Partien jeweils gegen einen Spieler des anderen Vereins an.“ Es gewinnt das Team, das in acht ausgetragenen Partien die meisten Punkte erspielt hat. Für jeden Sieg bekommt das Team einen Punkt, bei einem Remis einen halben. „Dieser Druck, dass sich deine Kameraden auf dich verlassen, kann einem während einer Partie im Weg stehen“, sagt Küblbeck, der ein paar Partien für die Schach-Gemeinschaft Ludwigsburg 1919 e.V. bestritten hat.

Bei Mannschafts-Wettbewerben gelten Regeln der Einzelpartien. Meistens ist die Spielzeit kürzer. Küblbecks Erklärung: „Während

solchen Mannschaftsspielen werden häufig, bei eigener Führung, bessere Stellungen nicht konsequent zu Ende gespielt und als Remis angeboten, aus Sorge, durch eigene Fehler den Sieg der Mannschaft zu gefährden.“

Neben diesen gängigen Schach-Varianten gibt es eine neue. Im Jahr 2003 erfand der Aktionskünstler Iepe Rubingh in den Niederlanden das Schachboxen. Schachboxen geht über elf Runden mit je drei Minuten Kampfdauer. Sechs Runden wird Schach gespielt, fünf geboxt. Der Kampf beginnt und endet mit einer Schachrunde. Der Zeitdruck ist enorm und man muss ein erfahrener Spieler sein, um sein Spielkonzept innerhalb so kurzer Zeit verfolgen und gleichzeitig die Züge des Gegners parieren zu können.

Bei dieser cross-over Sportart kann man auf vier verschiedene Weisen gewinnen. Zum einen im Boxen durch technischen oder klassischen Knockout, zum anderen im Schach durch ein Matt oder wenn dem Gegner die Zeit ausgeht. Schachboxen bringt zwei auf den ersten Blick kaum zu vereinbarende Sportarten zusammen, die aber, siehe Rodins denkenden Preisboxer, vielleicht doch mehr miteinander zu tun haben.



Impressum

Ausgabe: Sommersemester 2017

Herausgeber: Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen – BA-Studiengang Sportpublizistik

Projektleitung: Dr. Verena Burk

Redaktionsteam dieser Ausgabe: David Amadu, Isabelle Andrea, Tobias Faißt, Marius Faller, Tassilo Hackert, Tammo Heinzler, Kilian Jähric, Maren Müller, Lea Nagel, Markus Sutera, Marvin Tischler

Redaktion: SportSirene, Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen, Wilhelmstraße 124, 72074 Tübingen

Bilderkooperation: Sportfotodienst Imago (www.imago-sportfoto.de)

Gestaltung: dmk jansen | Knud Jansen, Haushamer Straße 3, 81547 München

Druckerei: Grafische Betriebe Kai Hosser e.K.t

Objektkoordination: Knud Jansen, dmk jansen

SportSirene im Netz: www.sportsirene.de;
E-Mail: sportsirene@gmx.de
und auf Facebook und Youtube

Frequenz: Jährlich

Liebe Leser, frei nach dem Motto: „Man darf jetzt nicht alles so schlecht reden, wie es war“ (Fredy Bobic), dürft Ihr Euch gerne mit Kritik und Anregungen an uns wenden. Eure Meinung ist uns wichtig! Ob Euch etwas gefallen hat oder nicht – wir freuen uns über jede Art von Rückpass. Vielen Dank! Euer Redaktionsteam



Im „Körperbau“ verbrachte Felix viel Zeit im vergangenen Jahr. Im Hintergrund ist die „Hall of Fame“ mit den unterschriebenen Trikots anderer Sportler.

Foto: Marvin Tischler

LEIDENSZEIT: Der lange Weg zurück

Autor: Marvin Tischler

Verletzungen stehen im Sport auf der Tagesordnung. Manche Athleten bleiben lange Zeit verschont von Knochenbrüchen, Bänderrissen und anderen langwierigen Geschichten, die ihre Karriere ausbremsen. Andere werden vom Verletzungspech nahezu verfolgt. Der Handballer Felix König des HBW Balingen-Weilstetten ist so ein Pechvogel. Nach langer Verletzungspause steht der 26-Jährige kurz vor seinem Comeback, als er einen weiteren Rückschlag erleidet.

Es ist das zweite Training mit vollem Körpereinsatz nach eineinhalb Jahren Verletzungspause. Felix König, wie immer im Training mit langer Jogginghose bekleidet, bekommt während einer Eins-gegen-

Eins-Situation den Ellenbogen eines Mitspielers ins Gesicht. Er denkt sich nichts dabei und spielt weiter, ehe ihn ein Mannschaftskollege auf seine blutende Nase aufmerksam macht. Daraufhin verlässt er das Spielfeld und sieht im Spiegel der Kabine: Die Nase ist krumm.

Nasenbruch: Der nächste Rückschlag. Wieder mindestens zwei Wochen Pause ohne Handball, kurz nachdem der Mannschaftsarzt sein OK für anfangs zwei Trainingseinheiten pro Woche gab. Nach dem Bruch ging alles sehr schnell: Direkt im Anschluss ging es zum Allgemeinmediziner, der gleichzeitig auch Mannschaftsarzt und Felix' Vater ist. Am nächsten Morgen um 8.30 Uhr dann zum Gesichtschirurgen, und zwei Stunden später war die Nase wieder gerichtet. Mit



Sehnsucht nach dem Wettkampf: Felix König will wieder die Gänsehaut in der Halle spüren, so wie hier gegen den TBV Lemgo am 29.11.2014, einem seiner letzten Spiele vor der langen Verletzungspause.

Foto: ninoco Photography – Nino Strauch

zehn Spritzen zur örtlichen Betäubung, zwei eingenähten Schläuchen und einem Gips darüber. Zwei Wochen später mussten die Schläuche entfernt werden, und der Handballer konnte wieder ins Mannschaftstraining einsteigen.

Für Felix ist das nichts Neues, vielleicht auch nicht das Schlimmste: „Wenn am Schienbein die letzten ein bis zwei Prozent noch gefehlt haben, dann wächst das jetzt zusammen.“ Nach einer eineinhalb Jahre langen Odyssee sieht er nur noch das Positive. Auf zwei Wochen hin oder her kommt es da nicht an. Angefangen hatte alles mit einem Ermüdungsbruch im linken Schienbein. Eine Operation folgte, bei der ein 40 Zentimeter langer Marknagel anstelle des Knochenmarks eingesetzt wurde. Der Knochen wollte aber nicht zusammenwachsen. Dann wurde mit Spritzen und Stoßwellentherapie experimentiert. Immer noch kein Fortschritt. Nach drei weiteren Operationen brachte schließlich die vierte die gewünschte Besserung. Dabei wurde ein 1,5 auf 1,5 Zentimeter großes Viereck aus dem Schienbein ausgeißelt, dafür ein passendes Stück aus der Hüfte entnommen und ins Schienbein eingesetzt. „Vom Beckenkamm. Den brauchst du nicht unbedingt“, scherzt der Handballer. Beim Balingener trat der gewünschte Effekt ein, und der Schienbeinknochen regenerierte sich nach und nach. Eine fünfte OP steht allerdings noch aus, denn der Marknagel steckt noch immer im Knochen. Die soll aber so lange wie möglich herausgezögert werden.

Angefangen mit dem Handball Spielen hat der 26-Jährige im Alter von sechs Jahren im Balingener Stadtteil Weilstetten, wo er alle Jugendmannschaften durchlief. Währenddessen fusionierten die Teams aus Weilstetten und Balingen zur heutigen Spielgemeinschaft HBW Balingen-Weilstetten, für die Felix seitdem spielt, inzwischen in der 1. Handball-Bundesliga. Während er in mehreren Jugendauswahlen spielte, debütierte er mit 17 Jahren in der zweiten Mannschaft des HBW und wenig später mit 18 Jahren in der ersten. Auch für die deutschen Nachwuchs Nationalmannschaften spielte der Balingener. 2008 holte er mit seinen Kollegen den Jugend-Europameister-Titel, 2011

sogar den Titel des Junioren-Weltmeisters. Die Doppelbelastung aus Verein und Nationalmannschaft nennt Felix heute als wahrscheinlichen Grund für seine Verletzungen: „Das hat mir damals das Genick gebrochen. Irgendwann hat das der Körper nicht mehr weggesteckt, und das zieht sich bis heute durch.“ Wenn Erholung und Urlaub nach einer harten Saison anstehen sollten, folgte Felix in der Sommerpause erst der Einladung der U19, dann der U21-Nationalmannschaft und spielte mit diesen die internationalen Großturniere. Dazu wurden kleinere Eingriffe in die Sommerpause verschoben, damit nichts von der Saison verpasst wird. In Felix' Fall waren das, abgesehen vom Schienbein, eine Knie-OP wegen chronischem Patellaspitzenyndrom und im Abstand von einem halben Jahr Eingriffe an beiden Leisten. Mehrere Sprunggelenksverletzungen und gebrochene Finger gehören fast schon zum Grundrepertoire eines Handballers, und auch Felix hat diese „nicht schlimmen Verletzungen“, wie er sie nennt, hinter sich.

Bereut er deswegen die Zeit seiner größten Erfolge? Natürlich nicht, da er doch daraus gelernt hat. Nach seinem ersten Eingriff am Schienbein durfte er zum Beispiel drei Monate später wieder Sport machen. Zu dieser Zeit stand auch das erste Saisonspiel an, und die Mannschaft hatte einige Verletzte. Ohne ein einziges Training erklärte sich Felix auf Nachfrage des Trainers sofort zum Spielen bereit. Der nächste Rückschlag ließ nicht lange auf sich warten. „Im Nachhinein das Dümme, was ich hätte machen können“, sagt Felix. Heute nimmt er sich die Zeit, um fit zu werden. Inzwischen zählt es für ihn auch nicht mehr, wie lang er dafür braucht. Inzwischen zählt, dass er überhaupt nochmal fit wird.

Dafür arbeitete Felix intensiv an seiner Reha im „Körperbau“ in Balingen, einem Ein-Raum-Fitnessstudio, das gleichzeitig auch Rehabilitationseinrichtung ist. Die Balingener Handballer gehen dort ein und aus. Einige von ihnen haben sich mit unterschriebenen Trikots an der Wand des Studios verewigt. Dazu gesellen sich Bilderrahmen mit Sportklamotten von anderen namhaften Tennisspielern, Fußballern und Leichtathleten der Region, die Teile ihres Trainings im „Körperbau“ absolvierten und teilweise noch absolvieren. Das von Felix hängt dort noch nicht. Zwei bis drei Mal die Woche standen nach seiner Schienbeinverletzung Übungen zur Kräftigung und Ak-



Eigentlich wurde dieses Bild für die Handball-Bundesliga Saison 2015/16 gemacht. Felix konnte aber kein einziges Mal in seinem Dress mit der Nummer 3 auflaufen.

Foto: ninoco Photography – Nino Strauch



Auf dem „Speedcourt“ trainierte Felix gegen Ende der Reha seine Schnelligkeit.

Foto: Marvin Tischler

tivierung der Beinmuskulatur auf dem Plan. Am Ende der Reha auch der sogenannte „Speedcourt“, bei dem man auf Zeit auf einer aufgemalten Fläche hin und her rennt, je nachdem, was der Bildschirm vor einem ansagt. Die Übungen ging Felix laut seinem Fitness-Trainer Stefan Vogler stets hoch konzentriert an. „Er wollte immer an sein Maximum gehen“, sagt er.

Die physisch-medizinische Betreuung ist aber nicht das einzige Wichtige in so einer langen Verletzungszeit.

Vor allem in einer Situation, wie die, in der Felix sich befand, braucht man als Sportler großen Rückhalt durch sein Umfeld. „Ich hing in der Luft, die ganze Zeit, immer ohne zu wissen, wann es wieder geht“, beschreibt Felix seinen Gemütszustand während der Verletzung. Lange Zeit war nicht klar, was das Problem mit seinem Schienbein ist. Vor der vergangenen Operation sprach auch der Arzt zum ersten Mal das eigentlich Unausprechliche aus: „Wenn das nicht funktioniert, kann es sein, dass du nie wieder Handball spielen kannst.“ Die Leute sprachen ihn oft in der Stadt oder bei Heimspielen darauf an. Wie geht es dir? Wie lang dauert es noch? Wann kannst du wieder spielen? „Das war eine harte Zeit für den Kopf“, sagt der Handballer dazu, aber seine Familie und seine Freunde standen stets hinter ihm: „Ohne sie würde ich wahrscheinlich kein Handball mehr spielen.“

Ein inzwischen ehemaliger Mitspieler half Felix dabei besonders: Fabian Böhm. Seit der laufenden Saison spielt „Böhmi“, wie ihn Felix

nennt, beim Liga-Konkurrenten TSV Hannover-Burgdorf. Sie telefonieren mehrmals in der Woche. Es wurde sogar zum Ritual, dass sich Felix nach einem Arztbesuch umgehend beim Nationalspieler meldet und sie die aktuellen Ergebnisse besprechen. „Oft habe ich versucht, das Thema um ihn und Sport außen vor zu lassen und über andere Dinge wie zum Beispiel Uni und Privates zu sprechen“, beschreibt „Böhmi“ ihre Telefonate. Gerade die Uni oder andere Ablenkungsmöglichkeiten sind wichtig für den Kopf eines verletzten

Sportlers, da sind sich „Böhmi“ und Felix einig. Letzterer entdeckte in der Zeit seines Nasenbruchs das Puzzeln wieder für sich. Nachdem er das als Kind schon gerne gemacht hat, half es ihm vor allem über die Schmerzen und die Langeweile in den zwei

Wochen mit Gips im Gesicht hinweg.

Aber auch der Sportler selbst muss eine gewisse mentale Stärke mitbringen, um den Weg zurück auf den Platz zu schaffen. Konkret halfen dabei Felix zwei Ziele, die ihn motivierten. Sein erstes Ziel ist es wieder Handball ohne Schmerzen zu spielen. „So weit ist es schon gekommen“, sagt der 26-Jährige. Was ihn aber antreibt, ist ein gewisses Gefühl bei den Heimspielen der Balinger „Gallier von der Alb“. Wenn das Licht ausgeht in der Sparkassen-Arena und die Mannschaft aufs Feld läuft, dann bekommt Felix noch heute eine Gänsehaut: „Genau da will ich wieder reinlaufen, mir den Arsch aufreißen und Bundesliga-Handball spielen!“

Die physisch-medizinische Betreuung ist aber nicht das einzige Wichtige.



Sprünge und Läufe mit diesem Band um die Knie gehörten für mehrere Monate zu Felix' Trainingsalltag.

Foto: Marvin Tischler



Kaum zu stoppen: LeBron James ist die heutige Definition des perfekten Basketballers.

Foto: imago

Autor: Tassilo Hackert

Basketball im Wandel der Zeit

Die Zeit läuft ab: Nur noch vier Sekunden stehen auf der Anzeigetafel. Es herrscht eine aufgeheizte Spannung in der Halle. Zwei schnelle und kraftvolle Dribblings zum Korb. Der Gegner ist eng an ihm. Mit dem Ball, eingeklemmt in seiner riesigen Hand, steigt er hoch zum Ring. Das Publikum hält den Atem an. Dann drückt er den Ball wuchtig von oben in den Korb. Das schrille Schlussignal ertönt, die Menge jubelt: Die Partie ist in letzter Sekunde entschieden.

Solche Momente hat der momentan wohl beste Basketballspieler der Welt, LeBron James, schon zahlreich erlebt. Der 2,03 Meter große Hüne spielt in der amerikanischen Basketball-Profiliga NBA für die Cleveland Cavaliers und ist das Aushängeschild seiner Sportart. Er ist muskulös, schnell und technisch stark. Reihenweise verzweifeln seine Gegenspieler an ihm, weil sie ihn nicht davon abhalten können, den Ball im Korb zu versenken. Sei es aus der Nahdistanz oder hinter der Dreipunktlinie, der selbsternannte „King James“ trifft fast immer. Mit seinen Anlagen ist er der Inbegriff des heutigen Basketballs und besitzt die Eigenschaften, die sich auch die deutsche Basketball Bundesliga von ihren Spielern wünscht – Athletik und Wurfstärke. Doch das war nicht immer so, denn der Basketball nahm in den vergangenen Jahren ein neues Gesicht an.

Lothar Bösing, Vizepräsident des Deutschen Basketball Bunds (DBB), erinnert sich: „Das Basketballspiel ist seit den 1980er-Jahren zunehmend athletischer und das Tempo im Spiel wurde immer weiter gesteigert“. Der gleichen Meinung sind Phillipp Heyden, ProA-Akteur (2. Liga) und Michael Kast, der 1969 als Trainer des damaligen Zweitligisten Feuerbach Pokalsieger wurde und den Aufstieg in die erste Liga nur knapp verpasste. Der langjährige Trainer verrät: „Der Unterschied zu früher ist gigantisch. Schaffte mal ein Spieler im Training einen Dunking, so war das eine Sensation“. Inzwischen gehören Dun-

kings, bei denen der Ball von oben in den Korb gedrückt wird, zum Basketballalltag. „Technisch, taktisch und vor allem körperlich trennen die Zeiten Welten“, ergänzt Kast. Die Veränderungen führten nach und nach dazu, dass den ballsicheren und wurfstarken Guards immer mehr spielentscheidende Bedeutung zukam. „Die meisten Punkte werden heute aus der Mittel- und Weitdistanz erzielt“, erklärt Bösing. „Dies führt dazu, dass sich auch die Spielertypen verändern. Center wie Shaquille O’Neal findet man im Spitzenbasketball kaum noch.“ Der 2,16 Meter große und 147 Kilogramm schwere Rebound-Spezialist war für seine körperbetonte Spielart bekannt, die sich meist auf den Bereich unter dem Korb beschränkte. Jedoch nahm die Anzahl der riesigen und meist trägen und dribbelschwachen Center ab. „Die Tendenz geht zu großen, sprungstarken, sehr schnellen und wurfsicheren Spielern. Prototypen sind Athleten wie LeBron James oder Kevin Durant“, weiß Bösing. Das führte dazu, dass sich auch das Profil der Center, die heute meist nur noch Big Man genannt werden, verändert. Auch von ihnen wird inzwischen erwartet, dass sie mit dem Ball filigran und sicher umgehen können, sei es beim Dribbeln oder beim Wurf. Gleichzeitig sollen sie aber auch weiterhin ihre körperlichen Vorteile unter dem Korb unter Beweis stellen.

Auf diese Änderungen musste sich auch Heyden einstellen. Der Big Man, der für die MLP Academics Heidelberg (ProA) auf Korbjagd geht und bereits in der Ersten Liga für Berlin, Ludwigsburg und Bayreuth spielte, zeigt sich anpassungsfähig. Die amerikanische Sportart wurde in Deutschland in den vergangenen Jahren immer populärer und erfuhr deshalb Modifikationen im Regelwerk. Beispielsweise wurden Zeitänderungen und Neulinierungen vorgenommen. „Nach diesen Änderungen wurden bestimmte Situationen im Training angepasst. Ich habe mich aber relativ schnell daran gewöhnt“, sagt der deutsche Profi. Die um 50 Zentimeter weiter nach hinten verschobene Dreier-Linie (8,325m) und die Reduzierung der Angriffszeit von 24 Sekunden auf 14 Sekunden nach einem Foul, sollen das Spiel unter dem Korb weiter entzerren und für mehr Dynamik und Schnelligkeit sor-





*Fast ausgestorben:
Große, träge Center, wie
einst Shaquā O'Neal, gibt
es heute kaum noch.
Foto: imago*

gen. „Die neuen Zeitregelungen und Linierungen sind sinnvoll und dem veränderten Charakter des Spiels geschuldet“, bestätigt Kast.

Letztendlich ist und bleibt jedoch die amerikanische NBA das Maß aller Dinge. Die spektakulären Partien und der weltberühmte Allstar-Day locken die Fans aus allen Ländern. Zwar näherte sich der deutsche Basketball mit einer weiter entfernten Dreipunktlinie und der neuen quadratischen Zone an, jedoch mahnt Heyden: „Es ist ein großer Fehler den deutschen Basketball mit der NBA zu vergleichen. Man sollte sich an den europäischen Top-Teams orientieren“. Der frühere Mathelehrer Kast pflichtet ihm bei: „Der Unterschied des deutschen Basketballs zur NBA ist lange nicht mehr so groß wie früher. Wenn der Unterschied aber auch zusehends kleiner wird, so wird er immer bleiben“. Das Reservoir an Spielern sei in den Staaten um einiges größer: „Das ist wie im Fußball. Da werden die Amis uns auch nie einholen“.

Die Popularität der Sportart kommt jedoch nicht von ungefähr. Auch im Basketball sind Medien sehr wichtig. „Die Vermarktung der Sportart steht und fällt mit der Medienpräsenz“, erklärt Bösing. In Deutschland spielen bis heute das öffentlich-rechtliche Fernsehen eine zentrale Rolle. Allerdings sorgen Bezahlseher für Konkurrenz. „Eine deutlich geringere Bedeutung kommt den Printmedien zu“, bewertet der 64-Jährige die Entwicklung. Inzwischen ist es durch den Einstieg der Telekom sogar in Deutschland möglich, jede Partie live und 'On Demand' zu sehen. „Das gab es in dieser Liga noch nie“, freut sich Heyden.

Der Basketball-Zukunft hierzulande blickt Kast optimistisch entgegen: „Wenn alle zur Verfügung stehen, wird Deutschland die beste Nationalmannschaft aller Zeiten haben“, beteuert er. Und auch der Deutsche Basketball Bund steckt sich für die kommenden Jahre ein großes Ziel: Bis 2020 soll die deutsche Liga die beste in Europa werden. Bis dahin wird die Entwicklung des Basketballs jedoch nicht stillstehen. Wie genau sie aussieht, ist schwer abzuschätzen: „Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle“, so Heyden. „Im Detail weiß das niemand“, bestätigt Kast. Wie auch immer die Zukunft des Basketballs aussieht, er wird populär bleiben, unterhalten und nach Micheal Jordan und LeBron James neue sportliche Vorbilder finden, die mit spektakulären Aktionen das Spiel zu einem Erlebnis machen.



*Dunks und athletische Big Men waren früher die Ausnahme.
Foto: Erich Baumann*



Gaststätte Nimmersatt
Hafengasse 8 | 72070 Tübingen
Tel. 07071/ 9204393

Öffnungszeiten: Di-Sa ab 12Uhr
Küche: Di-Fr 12-15, 18-21Uhr | Sa 12-16 Uhr
Sonn- & Montag Ruhetag

Spitzensportler in Teilzeit – Über Möglichkeiten und Schwierigkeiten

Autor: Tobias Faißt



Präzision ist als Libero entscheidend. Deshalb muss sich Elsäßer vor jedem Ballkontakt konzentrieren.

Foto: Klaus Hirsch

Die duale Karriere bietet Sportlern diese Möglichkeit, sie ist allerdings nicht ohne Schwierigkeiten.

Seit der Saison 2016/2017 ist Johannes Elsäßer Stammspieler in der Volleyball-Bundesliga beim TV Rottenburg. Der 22-Jährige, der in der dritten Saison beim TVR spielt, nimmt den Platz von Willy Belizer ein, der aufge-

Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland träumen von einer Karriere als Spitzensportler. Dabei sehen sie nur die Vorteile einer großen Sportkarriere: Rampenlicht, Erfolge und das vermeintlich fürstliche Gehalt. Letzteres mag für Superstars des Fußballs

oder der Formel 1 stimmen, die auch nach ihrer sportlichen Laufbahn ausgesorgt haben dürften. In anderen Sportarten sieht dies jedoch anders aus: Während der Sportkarriere kann man zwar gutes Geld verdienen, doch es reicht nicht, um in ein Frührentnerleben zu starten. Daher sorgen viele Leistungssportler schon während ihrer Sportlaufbahn vor: Sie absolvieren eine Ausbildung oder ein Studium, um nach dem Sport in ein anderes Berufsfeld einzusteigen.

hört hat. Elsäßers „Traum war es schon immer, in der Bundesliga aufzulaufen“. Dafür ist er zwei Wochen nach seinem Abitur mit 17 Jahren von Bad Waldsee nach Friedrichshafen gezogen, um dort in der Zweiten Liga zu spielen. Als das Angebot des TVR kam, überlegte er nicht lange. Rottenburg bezahlt nicht das in der Bundesliga übliche Gehalt, allerdings ermöglicht der Verein ein Studium oder eine Ausbildung nebenher. „Das schätzen junge Spieler“, sagt der Libero.

Er absolviert eine Ausbildung zum Finanzassistenten bei der Sparkasse Tübingen. Seine Mannschaft trainiert zweimal täglich. Das bedeutet: Er muss sich gut organisieren. „Morgens gehe ich aus dem Haus und habe schon für zwei Trainingseinheiten und die Arbeit gepackt, da ich bis abends nicht mehr heimkomme“, sagt Elsäßer. So geht es vielen deutschen Spitzensportlern.

Daniel Wessig ist 29 Jahre alt und hat seine aktive Karriere als Handballprofi vor einem Jahr aus persönlichen Gründen beendet. Er hat mit Anfang 20 eine Ausbildung bei der Kieler Volksbank gemacht. Damals spielte er beim THW Kiel und gewann 2010 die Champions League. „Für mich war früh klar, dass ich parallel etwas machen muss. Komplette auf die Profikarte zu setzen, war mir zu riskant“, sagt der zwei Meter große Abwehrspieler. Ihm war bewusst, wie schnell die Profilaufbahn durch eine Verletzung vorbei sein kann. Hinzu kommt, dass „der Verdienst eines Spitzenspielers im Handball vergleichbar ist mit dem eines Topspielers in der dritten deutschen Fußballliga“, so Wessig. „So lange es nicht gegeben ist, dass man von seinem Gehalt leben kann und im Anschluss an die Karriere ausgesorgt hat, muss man dual fahren“, sagt Wessig. Er betont, dass „die Ausbildungszeit mit die här-

Daniel Wessig (re.) und Kevin Schmidt feiern den Gewinn der Junioren-Weltmeisterschaft 2009.

Foto: imago



Elsäßer ist emotional ins Spiel eingebunden. Da kommt es vor, dass er nach einem wichtigen Punktgewinn einen Freudenschrei loslässt.

Foto: Klaus Hirsch



teste Zeit“ war. „Neben Training und Pflichtspielen musst du unter der Woche arbeiten und auf deine Stunden kommen. An den schlimmsten Tagen hast du zweimal Training und kommst am Ende des Tages total gerädert nach Hause“, erinnert sich Wessig.

Er sagt das, wohlwissend, dass sein Arbeitgeber ihn so gut wie möglich unterstützt hat. Der Ex-Handballprofi wurde während der Ausbildung für Trainingslager und Übungseinheiten freigestellt. Sein Arbeitgeber wusste, auf welchem Niveau Wessig Handball spielte. Die Bank räumte auch flexible Arbeitszeiten ein. So konnte Wessig „kostbaren Urlaub sparen, um genug Pausen zu bekommen“. Er hatte das Gefühl, dass „man immer zwischen den Stühlen steht. Es ist schwer überall 100 Prozent zu geben“.

Elsäßer hatte zu Beginn der Ausbildung Schwierigkeiten, den Anforderungen von Ausbildung und Volleyball-Bundesliga gerecht zu werden. Da sind ihm Bälle bei der Annahme misslungen, die er normalerweise beherrscht. „Wenn man mit dem Kopf nicht ganz bei der Sache ist, passiert das. Doch man gewöhnt sich an den Wechsel zwischen Ausbildung und Profisport und wächst an seinen Aufgaben“, sagt er. Elsäßer hat eine 28 Stunden Woche mit flexiblen Arbeitszei-



Als Abwehrspieler hatte Wessig (re., damals beim TV Neuhausen) immer alle Hände voll zu tun.

Foto: imago

ten. Während der Saison ist er mit seinem Stundenkonto meist im Minus, in der Sommerpause gleicht er es aus, indem er 40 Stunden pro Woche arbeitet.

Elsässer ist seinem Arbeitgeber dankbar, dass „dies ohne Probleme möglich ist“. Im Vergleich zu seinen Azubi-Kollegen verdient er 30 Prozent weniger und seine Ausbildungsdauer ist neun Monate länger. Das stört Elsässer nicht. Es ermöglicht ihm „sein Hobby Volleyball zum Beruf machen“ und er betont, wie wertvoll diese Möglichkeit für junge Spieler ist: „Auf Anhieb fallen mir nicht viele Unternehmen ein, die einen Spitzensportler so unterstützen. Dadurch bauen wir uns ein zweites Standbein für das Leben nach der Karriere auf.“

Wessig findet es „im Nachhinein völlig richtig, dass ich die Ausbildung durchgezogen habe“. Nach der Lehre hat der Abwehrspieler

für einige Zeit voll auf die Profikarriere gesetzt. So konnte er sich unter der Woche aufs Training konzentrieren und sich optimal auf die Spiele am Wochenende vorbereiten. Schnell hat er gemerkt, dass das keine ernsthafte Option für ihn ist. „Der Sport macht den ganzen Inhalt deines Lebens aus. Du startest in den Tag und lebst nur für diese zwei Stunden Training am Tag. Das ist der Tageshöhepunkt“, sagt er. Mit dem Rest des Tages wusste er wenig anzufangen. Ihm fehlte die Balance zwischen Arbeit und Sport. Spielte er nicht gut, konnte er das am Arbeitsplatz nicht ausgleichen. Und anders herum. Ihn habe „das fertiggemacht. Für mich war das zu unbefriedigend“.

Das war mit ein Grund für ihn, nach seinem Wechsel zur HBW Balin- gen-Weilstetten im Jahr 2011, ein Sportmanagement-Studium an der Eberhard Karls Universität in Tübingen zu beginnen. Seinem damaligen Trainer Rolf Brack war es wichtig, dass seine jungen Spieler ihre Ausbildung vorantreiben. Diese Einstellung Bracks und das Programm für Spitzensportler des Instituts für Sportwissenschaft haben die Kombination von Leistungssport und Studium erleichtert. „Mit der kaufmännischen Ausbildung hatte ich eine Grundlage geschaf-

„... im Nachhinein völlig richtig, dass ich die Ausbildung durchgezogen habe.“



Clara Redetzki (vorne, 1. v. re.) mit ihrem Team nach dem Gewinn der Studentenweltmeisterschaft 2016.

Foto: Christoph Fischer (adh)

fen. Nun wollte ich mit dem Studium wieder in die Sportrichtung manövrieren“, erklärt Wessig. Für ihn war es ein Studium mit Einschränkungen: „Die anderen haben nach der Vorlesung am Beach-Platz gegrillt und ich habe mich ins Training verabschiedet. Dafür verfolgte ich weiterhin mein Ziel, Bundesliga zu spielen, und mit dem Gehalt eines Handball-Profis hatte ich damals natürlich auch Vorteile.“ Wessig hat sich Zeiten genommen, um etwas mit seinen Kommilitonen zu unternehmen. Seine Ehefrau hat er auf einer Studentenparty der Fachschaft Sport kennengelernt.

Auch heute studieren Spitzensportler an der Universität Tübingen. Etwa die Ruderin Clara Redetzki. Die 26-Jährige ist amtierende Studentenweltmeisterin im Vierer ohne Steuerfrau und studiert Jura. Da der Olympiastützpunkt für Rudern in Dortmund liegt, lebt Clara dort, obwohl sie in Tübingen studiert. Als sie 2010 mit dem Studium begann, pendelte sie zwischen Tübingen und Dortmund. „Damals verbrachte ich viel Zeit auf der Autobahn oder in überfüllten Zügen. Das hat Energie gekostet. Heute fahre ich nur noch für Klausuren nach Tübingen und den Rest kann ich zum Glück an der Ruhr-Uni in Bochum erledigen“, sagt sie. Für die Olympischen Spiele in Rio konnte sie sich nicht qua-

lizieren. Noch hat sie sich nicht entschieden, ob die Qualifikation für Tokio 2020 eine Option ist. Das liegt auch am Studium.

„Mir fehlt noch einiges bis zum ersten Staatsexamen und das werde ich auch nicht in Angriff nehmen können, ohne mit dem Rudern aufzuhören oder zumindest zu pausieren“, sagt Redetzki. Auf Unterstützung vom Deutschen Ruderverband kann sie kaum hoffen. Bis jetzt war sie bei ihrem Studium auf sich angewiesen und konnte sich nur auf die Ansprechpartner an den Universitäten verlassen. „Wenn ich nur ans Rudern denken würde, könnte ich Tokio definitiv als Ziel nennen. Doch neben dem Rudern gibt es eben

auch noch das Studium, das für Rio 2016 schon sehr leiden musste.“ Bis zur Weltmeisterschaft im September 2017 will Redetzki entscheiden, ob die Olympischen Spiele 2020 eine Option sind oder ob sie ihre Sportkarriere beenden wird, um das Studium abzuschließen. Noch kann sie sich ein „Leben ohne Leistungssport nicht vorstellen.“

Auch heute studieren Spitzensportler an der Universität Tübingen.



Foto: imago

Autor: Marius Faller

Manche Wege sind lustig. Tim Wiese zum Beispiel: Es ist gefühlt noch gar nicht so lange her, da sprang der gebürtige Bergisch Gladbacher mit einem Kung-Fu-Tritt durch den eigenen Strafraum und streckte HSV-Stürmer Ivica Olic nieder. Mittlerweile benutzt Wiese den Superkick, den Dropkick oder den Tiger Feint Kick, um seine Gegner niederzumähen. Tim heißt auch nicht mehr Tim, sondern „The Machine“. Umstände ändern sich oft schneller als die Trainer des Hamburger Sport-Vereins.

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich will diesen Lebensstil gar nicht verurteilen, im Gegenteil. Im Land der Dichter und Denker täte es dem ein oder anderem gut, sich an einem Macher wie „The Machine“ zu orientieren. Ein Mann, ach was, ein Berg, der sich nicht zu schade ist, die Hände schmutzig zu machen. Der alles dem Erfolg unterordnet und sich für seine große Liebe, die TSG Hoffenheim, sogar auf die Tribüne setzte. Der sich Tag für Tag in einer Hölle namens „Trainingsgruppe zwei“ abarbeitete und dabei nur einen Hungerlohn verdiente, bis ihn eines Tages schließlich der Ruf nach etwas Höherem erreichte und er sich schließlich aufmachte, um eine neue Sportart im Sturm (und im Tanktop) zu erobern.

In dieser heutigen Welt, die von Misstrauen und Skepsis regiert wird, gibt es zwar einige Ketzer, die behaupten, dass Wrestling nur eine große Inszenierung sei, die Urzelle der Scripted Reality, die Urväter aller RTL2s. Dabei war selbst der mächtigste Mann der Welt, Donald Trump, bereits Teilnehmer dieser großartigen Sportart. Wenn der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika nicht als seriös und glaubwürdig gilt, dann fällt mir auch nichts mehr ein.

Und seien wir einmal ehrlich: Spielen wir nicht alle ein wenig Theater? Steckt in unserem Leben nicht immer ein bisschen Wiese?

Wir kämpfen doch auch tagtäglich gegen einen oder mehrere Gegner, die mit bunten Kostümen und ausgefallenen Masken auf uns warten. Wir alle kennen diesen einen Kontrahenten, der uns, in einem Schweinekostüm und mit einer Hundemaske bekleidet, immer wieder in die Seile und von dort auf unser Sofa schleudert und uns damit vom Sporttreiben abhält. Uns bleibt oft auch nicht mehr als unsere eigenen Hände und vielleicht noch ein paar Stühle, Leitern und eiserne Baseballschläger, um uns zu verteidigen. Und eigentlich ist der morgendliche Wecker ja nichts anderes als eine Einlaufmusik, die zwar keine Zuschauermassen zum Toben bringt, uns aber stimmungsvoll auf den nächsten Kampf vorbereitet. Mit der Waage, den Erwartungen der Freundin und der Professoren, den Formeln in angewandter Biomechanik, dem Türsteher vor der Disco. Oder bin ich etwa der Einzige, der morgens zu den Klängen von „Eye of the Tiger“ aus dem Bett schreitet und im Kurt-Angle-Style „you suck“ in Richtung meines Nachbarn aus dem offenen Fenster brülle?

Gut, bei allen Parallelen, die das Leben mit dem Wrestling verbindet: Im wahren Leben gibt es – meistens – kein Drehbuch, in dem man einfach ein paar Seiten weiter blättern kann, um den Ausgang zu erfahren. Aber manche behaupten ja, man könne seine Geschichte zumindest ein wenig selbst schreiben und die Zukunft beeinflussen. Indem wir unser Bestes geben. Lachen. Genießen. Gutes tun, während „The Machine“ ein paar Kicks verteilt. Bis der Undertaker uns mit einem letzten Chokeslam unter die Erde befördert.