

Brack fordert Verstärkung

Handball Balingens Trainer sucht mindestens einen erfahrenen Spieler. Von Joachim Klumpp

Bei der Liveübertragung des Bundesligaspiels Dormagen gegen Magdeburg (28:28) im Fernsehen war Balingens Handballtrainer Rolf Brack am Montag verhindert. Vielleicht war es ja auch besser so. „Zumindest für das Nervenkostüm“, wie er zugibt. Denn zwischenzeitlich hatte Balingens direkter Konkurrent Dormagen schon mit fünf Toren geführt, so dass es im Kampf um den Klassenverbleib spannend geworden wäre. Der steht jetzt fest, zum vierten Mal hat der HBW das Saisonziel ohne die Relegation geschafft. „In diesem Jahr war es sicher am schwersten“, sagt Brack, dessen Abgang nach dieser Saison schon einkalkuliert war, doch inzwischen hat man sich auf eine Vertragsverlängerung geeinigt. „Für unsere Verhältnisse war es eine herausragende Saison.“

Doch die Ausgangslage wird nicht einfacher. Denn auch jetzt werden in Rock Felio, Philipp Müller, Markus Wagesreiter und auch Alexander Oelze wieder vier Spieler den Verein verlassen, zudem steht ein Fragezeichen hinter den Langzeitverletzten Mare Hojc und Sandro Catak. Als bisher einziger Neuzugang steht der Österreicher Roland Schlinger fest, der neben Felix Lobedank und Benjamin Herth die Rückraumachse bilden soll. „Das ist zu wenig“, sagt Brack, der deshalb noch einen gestandenen Bundesligaspieler oder zumindest zwei Perspektivspieler fordert: „Ich denke, im Verein sind alle kompetent genug, das zu wissen.“ Die Frage ist beim HBW immer, ob auch die nötigen Mittel bereitstehen, denn erst einmal muss der Status quo (rund zwei Millionen Euro Etat) gehalten werden, auch wenn der Manager Benjamin Chatton sagt: „Mittelfristig brauchen wir eine halbe Million mehr.“

Zumal die Konkurrenz nicht schläft. Denn der in der Tabelle nur einen Platz vor Balingen rangierende TSV Hannover-Burgdorf rüstet gewaltig auf. Zuletzt wurde der dänische Mittelmann Morten Olsen verpflichtet, davor die beiden Isländer Örn Hallgrímsson und Vignir Svavarsson sowie der Nationaltorwart Niko Katsigiannis. Kein Wunder, dass Brack sagt: „Da reicht ein Schlinger nicht.“



Zwei der bisher vier Neuzugänge der Allianz: Anna Nowakowska (links) und die deutsche Nationalspielerin Maren Brinker

Foto: Baumann

Satzgewinn der Allianz: Brinker kommt

Volleyball Der Bundesligist verpflichtet die aktuelle Nationalspielerin, erhält die Lizenz aber nur unter Auflagen. Von Ines Fuchs

Der Allianz-Trainer Jan Lindenmair lächelt und dem Sponsorenbeauftragten Bernhard Lobmüller steht der Stolz ins Gesicht geschrieben, als die 1,86 Meter große Frau mit den halblangen blonden Haaren und einem schüchternen Lächeln in Jeanshosen um die Ecke kommt und sich brav neben die Allianz-Verantwortlichen stellt. Gestatten: Maren Brinker, 92-fache deutsche Nationalspielerin, seit gestern Spielerin in Diensten von Allianz Volley Stuttgart.

Mit Brinkers Verpflichtung hat der Volleyball-Bundesligist bereits sechs Monate vor Beginn der neuen Spielzeit einen deutlichen Satzgewinn für sich verbucht: Die 23-Jährige ist eine der besten Außenangreiferinnen in Deutschland, in der vergangenen Saison war sie – im Trikot des USC Münster – die viertbeste Angreiferin der Liga. „In der Nationalmannschaft zählt sie zur ersten Sechser“, sagt der Allianz-Trainer Jan Lindenmair, der als Delegationsleiter auch für die Nationalmannschaft unter-

wegs ist und Brinker so nach Stuttgart lockte. 2009 belegte sie mit der deutschen Auswahl Platz drei beim Grand Prix und Platz vier bei der EM in Polen.

Nun unterschrieb sie einen Einjahresvertrag in Stuttgart. Lindenmair hat also allen Grund zur Freude: „Maren ist unsere absolute Wunschspielerin auf ihrer Position.“ Neben der individuellen Qualität, die Brinker mitbringt, spielt auch der Zeitpunkt dem Bundesligisten in die Karten: Nur zwei Wochen nach dem Ende der abgelaufenen Saison hat die Allianz damit ein großes Stück Planungssicherheit.

Brinkers Verpflichtung war die Überraschung des Vormittags – und drängte sowohl die weiteren Personalien, die die Allianz vorstellte, als auch die unerfreulichen Aspekte, die der Bundesligist verkündete, zunächst in den Schatten. Dabei ist zumindest die zweite Neuverpflichtung, die der Tabellenfünfte der vergangenen Saison gestern präsentierte, ebenfalls eine Bekannte in der Bundesliga. Auf der Zuspielposition,

die aufgrund des Wechsels von Katharina Stauf vakant geworden war, wird von November an Anna Nowakowska spielen. Die 30-Jährige war 2004 bis 2009 beim Ligakonkurrenten Dresdner SC und wechselt nun vom polnischen Pokalsieger Organika Budowlani Łódź nach Stuttgart. Wie Brinker unterschrieb sie einen Einjahresvertrag bei der Allianz.

Als Ergänzungsspielerin auf der Außenposition erhielt außerdem die 22-jährige Niederländerin Kim Renkema einen Vertrag, bereits im April hatte die Allianz die Verpflichtung der Mittelblockerin Angie Bland bekanntgegeben. Es scheint, als können der Verein die große Anzahl der Spielerinnen, die Stuttgart auf eigenen Wunsch verlassen haben, kompensieren.

Allerdings überraschte die Verantwortlichen gestern – eine halbe Stunde vor der offiziellen Präsentation – auch eine negative Nachricht. Stuttgarts bisherige Mittelblockerin Melanie Iwansky wird den Verein ebenfalls verlassen. Der hatte eigentlich mit Iwansky geplant, auch weil sie die letzte Spielerin aus Zweitligazeiten und damit eine der größten Identifikationsfiguren des Teams war. Offensichtlich lief die Planung jedoch nicht gründlich genug.

„Ich kenne keine Hintergründe, aber das ist natürlich schade und enttäuschend“, sagt Lindenmair. Nach StZ-Informationen steht die derzeit an der Schulter verletzte 20-Jährige vor einer Vertragsunterzeichnung beim SC Potsdam.

Zudem gab es noch einen weiteren Wermutstropfen. Der Club erhielt zwar die Lizenz für die nächste Saison, allerdings nur unter Auflagen. Zum einen will die Deutsche Volleyballliga bis August eine Kopie des dritten Hauptsponsorenvertrags sehen, der bisher noch nicht unter Dach und Fach ist. Zwei weiteren Anforderungen, die Lobmüller als „betriebswirtschaftliche Auswertungen“ beschrieb, muss der Bundesligist ebenfalls nachkommen. Lobmüller, als Stuttgart-indoors-Chef bei der Allianz für den Sponsorenbereich zuständig, geht jedoch davon aus, dass der Verein die Auflagen problemlos erfüllen kann.

Als Letztes hat der Verein nicht nur die Mannschaft nahezu komplett ausgetauscht, auch im Trainerbereich steht eine Veränderung an: Die bisherige Co-Trainerin Renate Riek-Bauer wechselt in das Management des Clubs, neuer Co-Trainer an der Seite von Lindenmair wird der 30-jährige Arzt Frieder Stroisch aus Berlin.

Der neue JOBbote kommt!

Das Magazin für Ausbildung und Karriere der STUTTGARTER ZEITUNG und der STUTTGARTER NACHRICHTEN.

JOBbote

Perfektes Umfeld für Ihre Ansprache von Schülern, Studenten und Young Professionals.

- Interessante Themen-Specials zu Ausbildung, Studium und Beruf
- Attraktive Stellenangebote
- Kostenlose Experten-Hotline, hilfreiche Tipps und Tricks für Bewerbung und Karriere
- Schwerpunktthemen in der Juni-Ausgabe: Facebook & Co. - Umgang mit sozialen Netzwerken, Schlechte Zensuren - was tun?
- Qualifizierte Verteilung: Beilage in unseren Blättern sowie Direktverteilung an Schulen und Hochschulen

Anzeigenschluss: 10. Juni 2010

Jetzt buchen: Ihre JOBbote-Anzeige - am Freitag, 18. Juni 2010 als Beilage in unseren Zeitungen.



Anzeigen-Info und Buchungskontakt:

Urban Roth

Fon 0711 7205-1617

Fax 0711 7205-1666

E-Mail u.roth@stzw.zqs.de

STUTTGARTER
ZEITUNG

STUTTGARTER
NACHRICHTEN

stuttgarter-zeitung.de/jobbote

stuttgarter-nachrichten.de/jobbote

Steffnys Tipps

„Nikotin ist Gift“

STZ-Lauf Unser Experte Herbert Steffny weiß, worauf es ankommt. Bis zum Rennen am 20. Juni gibt er Ratschläge.

Herr Steffny, sollte man sich eigentlich, wenn man den Halbmarathon läuft, so langsam vom Alkohol oder vom Rauchen verabschiedet haben?

Das Projekt „Halbmarathon“ könnte der richtige Einstieg sein, endlich den Glimmstängel zur Seite zu legen. Laufen baut bekanntermaßen Stress auf natürliche Art und Weise ab, und es wäre der beste Zeitpunkt, mit Laufen viel gesünder den Stress zu kompensieren, statt sich mit Zigaretten und Alkohol zu trösten.

Wie stark beeinflussen diese Faktoren die Leistungsfähigkeit? Oder spielen sie im Amateursport keine große Rolle?

Die Menge macht das Gift. Im Spitzensport wäre Rauchen und zu viel Alkohol das Ende der Laufkarriere. Aber auch Amateurläufer sollten bedenken, dass Alkohol nicht nur viele überschüssige Kalorien liefert, sondern auch die aufbauenden Hormone wie Testosteron absenkt. Das bedeutet zum Beispiel verlangsamte Regeneration nach dem Training. Man säuft sich sozusagen einen Teil des Trainingseffekts wieder raus. Zigarettenqualm und Nikotin sind Gift für die Zellen und behindern den Kreislauf und die Lungen. Das ist nicht nur ungesund, sondern eine klare Leistungsbremse. Ein Bierchen oder ein Viertel Wein gelegentlich am Abend oder hinterher beim Feiern einer neuen Bestzeit sind aber in Ordnung.

Wo sollte der Schwerpunkt im Training knapp vier Wochen vor dem Lauf liegen? Was sollte man schon drauf haben, wenn man unter zwei Stunden laufen möchte? Der 1:59-Stunden-Läufer wird sich bei vier Einheiten pro Woche nur auf die wettkampfspezifischen Einheiten konzentrie-



Herbert Steffny Foto: cf

ren. In meinen Plänen kommen die langen Intervalleinheiten wie 3 mal 2000 oder 3 mal 3000 Meter im realistisch möglichen Wettkampftempo vor, und der längste etwas langsamere Lauf sollte um die 18 Kilometer erreichen. Einmal in der Woche käme ein Tempodauerlauf bei 80 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz vor. In den letzten fünf Tagen steht allerdings Ausruhen bei wenig Jogging an.

Sollte man schon einen Zehn-Kilometer-Lauf absolviert haben – oder reicht das auch noch in zwei Wochen?

Wettkampferfahrung ist immer gut. Das Schlimmste wäre vor dem Halbmarathon noch nie an einem Rennen teilgenommen zu haben. Man weiß dann beim STZ-Lauf vielleicht aus Unerfahrenheit nicht mit Nervosität umzugehen, es schlägt einem das Frühstück auf den Magen oder man macht viele dusselige Fehler, wie zu schnell loszurennen. Zu viele Wettkämpfe im Vorfeld kosten aber auch Körner. In meinen Vorbereitungsprogrammen ist zwei Wochen vor dem Halben ein Zehn-Kilometer-Testwettkampf eingeplant. Das ist einerseits eine schnelle Tempo- und Generalprobe, aber auch ein objektiver Leistungstest. Man kann nun berechnen, was beim Halbmarathon realistisch

drin ist. Erfahrene multiplizieren die Zehn-Kilometer-Zeit mit 2,21 und Debütanten mit 2,33, um auf die mögliche Halbmarathonzeit zu kommen.

Das Gespräch führte Matthias A. Schmid.

// Mehr zum Laufen und Trainingspläne in Herbert Steffny „Das große Laufbuch“, Südwestverlag und unter www.herbertstefny.de



STZ-Lauf

Das Breitensportereignis in der Region