



Team Tagebuch

NW-TEAM ÖZTZALER Der Marathon in Bimbach

»Ich bin schon um 4.15 Uhr wach. Kurz nach 5.00 Uhr dann zum Frühstück – Torsten ist auch schon da und hat genauso bescheiden geschlafen wie ich. Michael und Volker kommen etwas später dazu. Essen, essen – rein, was geht, der Tag verlangt nach tüppig gefülltem Energiespeicher – 172 Kilometer und etwa 2.600 Höhenmeter warten auf uns vier! 6.20 Uhr Abfahrt nach Bimbach. Dann der Countdown – ich freue mich riesig! Los geht's! Es ist hektisch im Feld und nach weniger als 5 Kilometern wäre ich fast gestürzt, als ein anderer Radfahrer mir beim Ausweichen mit seinem Hinterrad ans Vorder-



VIDEO UNTER

www.nw.de/oetztaeler

dass sind mein Trainingspartner Michael Orthaus und meine Wenigkeit. Die NW-Teamkollegen wählten die 170-km- oder die 237-km-Strecke. Überholt wurden wir selten (später mehr) und sind einmal nass geworden. Zum Ende der Tour hin wurden die Beine deutlich lockerer.«

Michael Luismeier
(RSV Gütersloh)

»Ich hatte Respekt – was gut war, denn die mir unbekannte Strecke bei Fulda lässt einem so gut wie keine Ruhe. Die teilweise (für mich) sehr knackigen Steigungen gepaart mit anspruchsvollen Abfahrten bei Geschwindigkeiten von über 80 km/h erfordern Ausdauer und Konzentration. Insgesamt bin ich kontrolliert gefahren. Strikt nach Puls, so gut wie keinen Ausreißer nach oben. Es sollte eine Trainingsfahrt werden, um weiterhin Grundlage aufzubauen und das ist mir gelungen. Knapp 6:30 Stunden benötigte ich am Ende für die Distanz. Und ein Plattfuß durfte auch nicht fehlen. Kein Problem – so konnte ich auch den Schlauchwechsel in der Wettkampfsituation üben.«

Michael Drago
(vereinslos)

»Bimbach, mein erster Radmarathon, ein Wechselbad der Gefühle. Die 172 Kilometer im Auf und Ab der Rhön stürzen mich schon vorher ins Chaos. Die Banane – im Auto vergessen. Die beiden Trinkflaschen sind zwar da, wo sie hingehören, am Rahmen. Leer bringen sie wenig. Gut, dass Teamkollege Michael Drago mit einer Flasche aushilft. Geteiltes Wasser ist halbes Leid. Zu leiden habe ich an den Bergen. Am Überholtwerden. Und an der Anstrengung. Ich verliere hier etwa 1:9, das heißt: 9 überholen mich, einen überhole ich. Runter kann ich dagegen ganz gut. Bevor die Euphorie überhand nimmt, wartet der nächste Anstieg. Drei längere sind es. Im kleinsten Gang (30/28) sind sie zu bewältigen. Hier gehe ich wahrscheinlich doch eine Sauerstoffschuld ein. Aber was soll ich machen ohne Tacho-Anzeige? Das Gerät ist hinterher. Keine Geschwindigkeit, keine absolvierte Distanz, kein Puls. Bei diesem Blindflug kriege ich die positive Rückmeldung, nach den Anstiegen mit Druck weiterkurbeln zu können. Daraus leite ich den ersten Fortschritt im Trainingszustand ab. Viele weitere werden folgen müssen. Die letzten 4 Kilometer nach Bimbach bin ich trotzdem gefahren wie ein Besessener. Das Ziel so nah, ein traumhafter Asphalt, die Cola beim letzten von vier hervorragend bestückten Verpflegungspunkten – ich weiß nicht, was mich gestochen hat. Gefühls Tempo 180. Aber vermutlich war das mein Puls.«

Andreas Brockmeyer
(vereinslos)

»Die Abfahrten habe ich dieses Jahr noch mehr genossen als letztes Jahr! Ob's am schmaleren Lenker oder der möglicherweise tieferen Sitzposition durch den neuen Helm (der es mir ermöglicht, über meinen Brillenrand zu schauen ohne Zug auf den Augen zu haben) liegt, weiß ich nicht. Ich wollte natürlich auch das Material schonen und hab dann auch nicht so viel gebremst ;-)). Außerdem wollte ich ja rausfinden, wie es ist, während der Fahrt zu essen: Fazit: nicht so doll! Hab versucht, einen Corny-Riegel bei 5 % Steigung zu mir zu nehmen, hat irgendwie auch geklappt, ich wurde aber das unguete Gefühl nicht los, den größeren Teil des Riegels bei der vertieften Atmung nicht verdaut, sondern inhaliert zu haben.«

Christoph Lescher
(RMC Schloß Neuhaus;
Christoph bloggt auch auf seiner
Vereinshomepage:
rnc-schloss-neuhaus.de)

»Auch dieses Jahr folgten wir wieder dem Slogan des Rhön-Radmarathons „Pflingsten fährt man in Bimbach!“ Diesmal bei angenehmeren Temperaturen (18 Grad) als im letzten Jahr (38 Grad). Da rollt es doch gleich viel besser, obwohl am Anfang der 207-Kilometer-Tour mit 3.400 Höhenmetern die Beine wirklich schwer waren. „Wir“,



Vor dem Start ins Marathon-Abenteuer: Das NW-Team Öztal mit Andreas Brockmeyer, Volker Stüwe, Torsten Ziegler und Michael Drago (v.l.) zeigt sich zum ersten Mal im schicken Team-Outfit. FOTO: NW

„Ich hätte es auch als Basketballer schaffen können“

DAS BIN ICH Tennisstar Gael Monfils, Teilnehmer der Gerry Weber Open



■ Gael Monfils ist der Liebling vieler Tennisfans. Egal, wo der extrovertierte Franzose spielt, die Gunst des Publikums ist ihm gewiss. Monfils' Teilnahme an den Gerry Weber Open (15. bis 21. Juni) wird für

den 28-Jährigen in diesem Jahr zu einer Art Heimspiel. Der Trainingsstützpunkt seines neuen Trainers Jan de Witt (Bad Oeynhausen), die Gerry-Weber-Breakpoint-Base, liegt direkt am Haller Stadion.

GESTALTUNG: BRINKMANN

Wann ich zum letzten Mal stolz auf mich war

Das wird am Sonntag der Fall sein, wenn ich daran gedacht habe, meine Mutter zum Muttertag anzurufen. (Die Red.: In Frankreich ist der Muttertag auf den 31. Mai terminiert.)

Welche andere sportliche Disziplin ich gerne beherrschen würde

Ich denke, ich hätte auch eine Chance als Fußball- oder Basketballprofi gehabt, wenn ich mich mehr angestrengt hätte.

Was ich mir von meinem ersten regelmäßigen Einkommen geleistet habe

Von meinem ersten Preisgeld als Profi habe ich mir ein preiswertes Auto gekauft.

Welche Alltagstätigkeit für mich die pure Zeitverschwendung ist

Oh, der ganze Papierkram ist nicht so mein Ding. Ich bin froh, dass mein Management viel für mich erledigt.

Womit ich trübe Gedanken vertreibe

In solchen Situationen suche ich die Nähe meiner Freunde und meiner Familie. Was nicht immer leicht ist, wenn man auf der Tour unterwegs ist.

Was immer in meinem Kühlschrank sein muss

Ich habe nicht immer einen Kühlschrank, da ich ja oft in Hotels übernachtete. Aber ich versuche, wann immer es möglich ist, an karibische Lebensmittel zu kommen.

Wann ich zum letzten Mal geflucht habe

Ich wurde beim Turnier in Madrid fürs Fluchen bestraft. Unrechtmäßig, denn ich fand die Worte, die ich von mir gegeben habe, nicht allzu schlimm.

Welche drei Titel ich als Discjockey immer auflegen würde

Das wären Drunk in Love von Beyonce, Na Na von Trey Songz und Ne Ici von Doc Gyneco.

Wen ich gerne einmal kennenlernen würde

Da ich ein großer Basketball-Fan bin und selbst noch Basketball in der Schweizer Liga spiele, wäre es echt cool, NBA-Profi LeBron James zu treffen.

Worüber ich im Internet zuletzt gelacht habe

Ich bin ein großer Youtube-Fan und schaue mir viele Videos an. Ich weiß aber nicht mehr, welches das letzte war. Aber ich checke jeden Tag die neuen Clips.

AUFGEZEICHNET VON STEPHANIE FUST

Lemgo fokussiert sich auf den Matchball

HANDBALL: Acht Spieler werden verabschiedet

■ Lemgo (jh). Endspiel, Teil zwei. Für Bundesligist TBV Lemgo geht es am Sonntag um 17.15 Uhr im letzten Heimspiel der Saison gegen den HSV Hamburg ans Eingemachte. Unabhängig von den Ergebnissen der bereits heute vorliegenden Abstiegskonkurrenten aus Minden (gegen Magdeburg) und Erlangen (daheim gegen die Füchse Berlin) benötigen die Lipper einen Sieg, um am letzten Spieltag entspannt zum designierten Meister THW Kiel reisen zu können.

Dass sich mit Jens Bechtloff (TuS N-Lübbecke), Finn Lemke (Magdeburg), Hendrik Pekeler (Rhein-Neckar Löwen), Timm Schneider (Melsungen), Thomas Bauer (Istres Ouest Provence, Frankreich), Benjamin Herth (wird mit dem TuS N-Lübbecke in Verbindung gebracht), Kasper Nielsen und Dan Beutler (Ziel unbekannt) acht Spieler von ihrem Heimpublikum verabschiedet, stößt in der ostwestfälischen Handballgemeinde auf angemessene Resonanz. „Dass die Lipperlandhalle bereits drei Tage vor einem Spiel ausverkauft ist, hatten wir auch schon lange nicht mehr“, hofft TBV-Geschäftsführer Jörg Zereike auf einen ähnlichen Hexenkessel, wie eine Woche zuvor beim 27:23 über

die TSV Hannover-Burgdorf. Die personellen Voraussetzungen sind identisch. Hendrik Pekeler laboriert weiterhin an einer Knieverletzung. Ansonsten hat Trainer Florian Kehrmann seinen kompletten Kader in den vergangenen Tagen hochkonzentriert auf den Matchball fokussiert. Kehrmann: „Jeder Spieler weiß um die Bedeutung dieser Partie. Es war ein langer Weg. Doch mit dem Sieg über Hannover haben wir es erreicht, dass wir uns auf eigene Kraft retten können. Es ist wichtig, dass wir nicht von anderen abhängig sind.“



Angespannt: Florian Kehrmann und Rolf Hermann. FOTO: JH

Mindens letzte Hoffnung

HANDBALL: Carstens trifft Ex-Verein Magdeburg

■ Minden (kn). Endzeitstimmung oder doch noch ein Hoffnungsschimmer? Mit einem Heimsieg über den SC Magdeburg kann sich der Handball-Bundesligist GWD Minden heute noch einmal eine kleine Galgenfrist im Kampf gegen den Abstieg erspielen – vielleicht nur bis zum Sonntag. Sicher ist: GWD hat die Initiative nicht mehr selbst in der Hand, auch Siege über Magdeburg und zum Saisonabschluss in Friesenheim könnten zu wenig sein. „Seit unserer Heimmiederlage gegen Lemgo war klar, dass wir die Punkte gegen Magdeburg brauchen würden“, so Trainer Frank Carstens. Die Stimmung im Mindener Spielerlager beschreibt er als „konzentriert und leidenschaftlich“, jedoch auch realistisch. Um eine Überraschung gegen den Champions-League-Kandidaten SC Magdeburg zu erreichen, „kann auch das Mindener Publikum das Zünglein an der Waage sein“, appelliert Carstens an die Mithilfe der Fans.

Den heutigen Gegner SC Magdeburg kennt der GWD-Trainer besser als jeden anderen Klub der Bundesliga. Von 2010 bis Dezember 2013 stand er auf der Kommandoebene. Mit den Bördestädtern verbin-

det ihn eine Art Hassliebe. Mit Magdeburg erlebte Carstens seinen größten Höhenflug, als er die Mannschaft aus einer Schiefelage in Rekordzeit in den EHF-Pokal führte, nach einer kleinen Minuserie aufgrund großer Verletzungspechs aber kurz vor Weihnachten 2013 vor die Tür gesetzt wurde. „Solch einen Moment vergisst du nicht. So etwas ist immer eine Verletzung“, so Carstens, der allerdings nicht nachtragend ist. Heute könnte der SC Magdeburg aber erneut Schicksal spielen, denn bei einer Niederlage ist der Abstieg besiegelt.



Wiedersehen: Mindens Trainer Frank Carstens. FOTO: S. POLLEX

Die letzten Zweifel beseitigen

HANDBALL: Lübbecke in Gummersbach

■ Lübbecke (pla). Am liebsten würde der TuS N-Lübbecke heute Abend die letzten theoretischen Zweifel am Klassenerhalt der Handball-Bundesliga mit einem Punktgewinn beim VfL Gummersbach beseitigen. Allerdings hat das Lübbecke Team um die beiden Ex-Gummersbacher Sead Hasanefendic und Drago Vukovic weiterhin große personelle Probleme.

„Wie in jedem Spiel wollen wir etwas erreichen. Entscheidend wird es sein, wie groß der Wille und der Glauben ausgeprägt sind, es schaffen zu können“, hofft Hasanefendic auf die identische Einstellung seiner Spieler wie zuletzt gegen die Rhein-Neckar Löwen. Die Mannschaft stellt sich von selbst auf, da Niclas Pieczkowski, Frank Loke, Maximilian Schubert und Ales Pajovic noch nicht wieder einsatzbereit sind. „Wenn wir eine ähnlich engagierte Vorstellung wie gegen die Löwen abrufen können, haben wir eine gute Chance“, sagt Hasanefendic, der seinem Ex-Verein eine tolle Entwicklung attestiert. „Gummersbach hat eine junge, entwicklungsfähige Mannschaft und einen guten Lauf, den wir unterbrechen wollen“, zeigt er sich dennoch optimistisch.