

## Frauen 40 des TCI krönen eine perfekte Saison

Illingerinnen steigen durch ein 4:2 gegen Erlenbach-Binswangen auf.

**TENNIS.** Die Frauen 40 des TC Illingen haben ihre perfekte Saison in der Staffella Gruppe 86 mit dem Aufstieg in die Verbandsstaffel gekrönt. Im Entscheidungsspiel um den Sprung auf die Ebene des Württembergischen Tennis-Bunds (WTB) gegen den Meister der Gruppe 87, den TC Erlenbach-Binswangen, setzten sich Tanja Kaminske und Co. mit 4:2 durch, obwohl die Gästepleerinnen von den Leistungsklassen (LK) besser eingestuft waren.

Alle Matches waren sehr ausgeglichen. Insgesamt wurden von den sechs Begegnungen – vier Einzel und zwei Doppel – fünf erst im Match-Tiebreak entschieden. Lediglich Danja Beslic (LK 23,0) machte an Position vier kurzen Prozess. Sie besiegte Susanne Bayer (LK 18,0) deutlich mit 6:0 und 6:3. Kaminske (LK 15,0) drehte erst nach einem klar verlorenen ersten Satz auf und behielt letztlich gegen Tina Ball-Elischer (LK 10,0) mit 2:6, 6:1 und 10:8 die Oberhand. Dagegen mussten sich Sandra Renz mit 6:1, 2:6 und 5:10 Carmen Philipp sowie Jutta Stolzenberger mit 6:7, 6:1 und 11:13 Petra Schreiner geschlagen geben.

Die Entscheidung war damit auf die Doppelvertag. Und hier machten die Illingerinnen den Aufstieg perfekt. Andrea Diedrich/Beslic kämpften Ball-Elischer/Bayer mit 5:7, 6:4 und 12:10 nieder. Und Renz/Stolzenberger setzten sich gegen Philipp/Schreiner mit 6:7, 6:2 und 10:7 durch.

Schon in der Staffella Gruppe 86 waren die Illingerinnen ohne Niederlage geblieben. Gegen die SPG Aldingen-Remseck/Hochberg/Neckarrens starten Kaminske und Co. perfekt in die Saison – 6:0. Nach einem spielfreien Wochenende – der TSB Horkheim hatte zurückgezogen – ging es jeweils mit 4:2-Siegen gegen den TC Kornwestheim, den TC Besigheim sowie den MTV Ludwigsburg weiter. Den Titel machten die Illingerinnen aber erst am letzten Spieltag perfekt. Und das mit einem Ausrufezeichen: Den Tabellenzweiten TSV Talheim fertigten sie mit 6:0 ab.



Mit einem Gläschen Sekt stoßen die Frauen 40 des TC Illingen auf den Aufstieg in die Verbandsstaffel an. Foto: privat

## Fink ist bester Württemberger

Illinger wird Fünfter bei DM in München.

**SPORTSCHIESSEN.** Max Fink, Max König und Valentin Schulten haben bei den deutschen Sportschützen-Meisterschaften in München in ihrer Altersklasse überzeugt. Fink war in der Disziplin Luftgewehr stehend als DM-Fünfter sogar der beste Akteur des Landesverbands Württemberg.

Max Fink zeigte in der Disziplin Luftgewehr stehend mit zwei guten Serien (99,4 und 100,0 Ringe) eine starke Leistung für seine erste Teilnahme an den deutschen Meisterschaften. Dieses Ergebnis bescherte ihm den fünften Platz in der Einzelwertung. Er war nur 2,1 Punkte von einem Treppchenplatz entfernt. Max König erreichte mit 186,6 Ringen (92,4 und 94,2) den 42. Rang. Und Valentin Schulten schoss sich mit 155,0 Zählern (82,3 und 72,7) auf Platz 71. Mit der Mannschaft erreichten die drei Illinger mit insgesamt 541,0 Punkten den 28. Rang.

Am zweiten Tag folgte direkt morgens der Luftgewehr-Dreistellungskampf. Geschossen wurden jeweils 20 Schuss kniend, liegend und stehend. Die drei Illinger starteten kniend gut in den Wettkampf. Max Fink erreichte 193 Ringe, Max König 186 und Valentin Schulten 181. Im Liegen erreichte Max Fink nach einem Fehlschuss in der ersten Serie 186 Punkte, Max König 187 und Valentin Schulten 186. Stehend kämpfte sich Max Fink mit 185 Zählern und gesamt 564 Ringen nochmals an die führenden Konkurrenten ran und wurde Zehnter. Max König erreichte mit 175 Ringen im Stehen und insgesamt 548 Punkten den 27. Rang. Auch Valentin Schulten schoss im Stehen 175 Zähler und kam mit insgesamt 542 Ringen auf Platz 32. Mit 1654 Ringen stand am Ende der 16. Platz in der Mannschaftswertung auf dem Zettel.

# Fehr gibt den Tempomacher beim Ensinger Laufcup

Deutscher Hallen-Vizemeister über 3000 Meter spricht über den Charme des Volkslaufs, aber auch das Verpassen der Spiele in Tokio.

**LEICHTATHLETIK.** Marcel Fehr (LG Filstal) startet am 23. Oktober beim Ensinger Laufcup. Mit Teilnahmen an verschiedenen Volksläufen lässt der amtierende deutsche Hallen-Vizemeister über 3000 Meter eine Saison ausklingen, die vielversprechend begonnen hat. Doch dann wurde der 29-Jährige durch eine Muskelzerrung ausgebremst. Das Verpassen der Olympischen Spiele in Tokio war aber nicht das negative Highlight seiner Karriere, wie er im Gespräch mit Michael Nachreiner erklärt.

### Wo erreiche ich Sie gerade?

In Tübingen auf dem Weg zum Bahnhof und dann weiter zum Südwestrundfunk. Ich mache dort ein Volontariat.

### Auf dem Weg zum Volontariat – Sie arbeiten also schon an Ihrer Karriere nach dem Sport. Heißt das, Sie kehren dem Leistungssport bald den Rücken?

Ich mache auf jeden Fall eine journalistische Ausbildung und kann dementsprechend – überspitzt formuliert – nicht mehr drei Mal pro Tag trainieren, sondern muss schauen, wie ich das unterbringe. Das geht mit dem Laufsport ganz gut. Ich habe aber schon immer nebenher etwas gemacht – zum Beispiel studiert. Außerdem bin ich jetzt 29 Jahre alt. Irgendwann ist der Leistungssport schon rein aus biologischen Gesetzmäßigkeiten nicht mehr möglich. Deshalb ist das jetzt der logische nächste Schritt in einer für viele Leistungssportler recht normalen dualen Karriere.

### Wie lässt sich generell der Leistungssport mit dem Beruf oder der Ausbildung verbinden?

Letztlich ist das Laufen in dieser Hinsicht ein recht dankbarer Sport, weil man wenig an Hallenzeiten oder feste Kapazitäten gebunden ist. Man braucht ein paar Laufschuhe und kann damit schon viel anfangen. Ich möchte nicht unterschlagen, dass mir das Training im Team und im Stadion viel hilft und wichtig ist. Aber zum Beispiel in der Zeit des Studiums: Wenn man spät abends Vorlesung hat, geht man morgens raus und dreht seine Runde. Und wenn man morgens früh Vorlesung hat und nachmittags ein bisschen Luft, dann zieht man halt da seine Laufschuhe an. Da kann man recht flexibel reagieren. Es ist aber kein Geheimnis: Je mehr man nebenher macht, desto weniger Regeneration hat man. Wenn man also jede freie Minute studiert, arbeitet oder sonst etwas macht, hemmt das die Erholung.

### Sie sind aber sowieso kein Freund von großen Umfängen...

Das stimmt. Das kommt daher, dass ich große Umfänge nicht vertrage. Als ich versucht habe, sehr hohe Wochenumfänge zu trainieren, habe ich mich oft verletzt. Da hat mein Körper gesagt: Bis hierhin und nicht weiter. Wenn man das ein paar Mal probiert hat und weiß, wie viel Zeit eine Verletzung kostet, dann lernt man, wie viel es wert ist, ein paar Kilometer weniger zu machen und nicht verletzt zu sein.

### Was sind für Sie hohe Umfänge?

Mehr als 140 Kilometer pro Woche – da fängt es bei mir an, das es kritisch wird. Das ist für einen Langstreckler aber gar nicht so eine hohe Hausnummer, da sind 160 bis 180 Kilometer keine Seltenheit. Mein Trainer Uwe Schneider und auch ich sind jedoch der Überzeugung, dass man die Kilometer, die man macht, smart auswählen kann – mehr Qualität statt Quantität – und damit viel erreichen kann.

### Beschränkt sich Ihr Training ausschließlich auf das Laufen oder absolvieren Sie auch andere Einheiten?

Es ist immer eine gewisse Anzahl an Alternativeinheiten dabei: Fahrradfahren, Schwimmen oder Crosstrainer – vor allem im Winter. Ein Teil ist Krafttraining. Ich stemme zwar keine großen Gewichte, aber einfach eine Stabilisationseinheit auf der Matte oder ein Zirkeltraining in der Halle. Das sind Dinge, die geben keine Kilometer, sind aber unheimlich wichtig, um sich nicht zu verletzen und den Laufstil zu verbessern. Und auch das Lauftraining ist sehr variantenreich. Da sind Sprints dabei – da kann man zwei Stunden hart trainieren und hat lediglich fünf Kilometer zusammengebracht. Das Gleiche gilt für Treppen- oder Bergläufe.

### Was sind Ihre kurz- bis mittelfristigen Ziele?

Kurzfristig erst einmal, dass ich einen guten Rhythmus mit dem Volontariat und dem Training finde. Es ist gerade auch die Aufbauphase für die Läufer, die auf der Bahn unterwegs sind. Da passiert die nächsten Monate nicht viel. Es gibt ein paar Straßenläufe. Wenn ich gut durch den Winter komme, steht nächstes Jahr die Hallen-Weltmeisterschaft an. Für die habe ich mich schon qualifiziert. Dann gibt es wieder eine Europameisterschaft im eigenen Land in München.

### Wie schwierig war es, unter den Corona-Bedingungen zu trainieren?

Auch hier war man als Läufer ganz gut gestellt. Auch wenn die Hallen zu waren und das Teamtraining gefehlt hat, die Laufschuhe anziehen und rausgehen ging immer. Klar hat das Krafttraining und die Einheiten, die man auf der Tartanbahn macht, darunter gelitten. Und in der Hallenvorbereitung konnte ich kaum in eine Halle, weil ich nirgendwo rein durfte. Es war schon eine Einschränkung. Aber es ist Meckern auf hohem Niveau. Wenn ich beispielsweise einen Schwimmer oder eine Turnerin nehme, die hatten es viel schwerer.

### Trotzdem haben Sie bei der Hallen-DM die beste Platzierung erreicht, was nationale Titelkämpfe betrifft?

Ich bin Zweiter über 3000 Meter geworden. Ja, die Hallensaison war wirklich sehr erfolgreich.

### Das hört sich so an, als wäre die Freiluftsaison nicht so erfolgreich gewesen...

Ich bin Mitte Mai in eine Verletzung geraten und habe dadurch wertvolle Trainingswochen verloren, so dass die restliche Saison ziemlich mühselig war, weil ich kaum Wettkämpfe bestreiten konnte. Als ich wieder in Schwung gekommen war, war der Zeitraum, um sich für die Olympischen Spiele von Tokio zu qualifizieren, schon abgelaufen. Das war sehr deprimierend.

### Was war genau passiert?

Ich bin Mitte Mai gegen Covid-19 geimpft worden und hatte danach relativ lange eine krampfartige Muskulatur, wodurch ich mich im Training schwer getan habe. Dann habe ich mir eine Zerrung geholt. Ich führe die Verletzung darauf zurück, dass es eine Reaktion auf die Impfung war, weil ich bei einem Tempo eine Zerrung bekommen habe, das sehr langsam war. Danach war ich zwei, drei Wochen verletzt und konnte gar nicht trainieren. Das war direkt vor der deutschen Meisterschaft. Ich bin also zur DM im Prinzip mit einer Sommerpause in den Beinen, also ohne Form, gefahren. Es war ein denkbar schlechtes Timing. Ich hätte mich aber auf jeden Fall impfen lassen.

### Sie hatten einen großen Traum: die Olympischen Spiele in Tokio. Dort wollten Sie mit ihrer Lebensgefährtin Hanna Klein starten, die sich über 1500 Meter qualifiziert hat. Wie war es, als Sie es amtlich hatten, dass Sie auf die Spiele verzichten müssen?

Das war bei mir eher ein Prozess. Es gab nicht einen Tag X, an dem ich an den Start gegangen bin und die Quali laufen wollte. Ab dem Punkt, als die Verletzung kam, konnte ich einschätzen, wie es um meine Chancen steht, es noch zu schaffen. Ich musste einige Starts absagen, wo ich mich hätte qualifizieren wollen und können. Bei der DM stand ich ohne Form an der Linie. Da passiert was. Es gab aber nicht den einen Moment. Aber wenn man es allerdings schwarz auf weiß bekommt, was Anfang Juli so war, war es bitter. Sportlich war das ein Lebenstraum, der nicht in Erfüllung gegangen ist. Und das nagt an einem.

### Wie haben Sie das verarbeitet?

Mit einer ausgedehnten Wanderung mehrerer Tage lang durch die Schweizer Berge nach meinem letzten Qualifikationswettkampf. Ich habe tief Luft geholt und das Ganze etwas Revü passieren lassen. Wenn man sich im Nachhinein selbst aber nicht viel vorzuwerfen hat, verarbeitet man das einfacher. Und der Sport ist mehr als der eine Moment. Zwar wird daran viel festgemacht. Aber die Zeit davor war ja nicht vergeudet. Ich war auf Kurs und hatte Spaß.

### War das Verpassen der Olympischen Spiele das negative Highlight Ihrer Karriere?

Ich habe auf jeden Fall schlimmere Momente erlebt – vor allem die Teameuropameis-



Marcel Fehr ist vor allem auf der 3000- und der 5000-Meter-Distanz zu Hause.

Foto: Eibner

## Anmeldefrist des Laufcups endet an diesem Sonntag

**Zur Person** Marcel Fehr hat sich auf die Mittel- und Langstrecken spezialisiert. Sein Stern ging 2009 auf, als er Deutscher Juniorenmeister (U 18) über 3000 Meter wurde und wenige Wochen davor bei der U-18-WM den siebten Platz belegte. Es folgten weitere nationale Titel im Juniorenbereich über 1500 Meter, 3000 Meter und 5000 Meter. Und auch international war Fehr vorne mit dabei. 2010 wurde er Sechster bei der Junioren-WM (U 20) über 1500 Meter und ein Jahr darauf über die gleiche Distanz Vierter bei der Junioren-EM (U 20). Den

größten Erfolg feierte der gebürtige Freiburger 2017, als er Teameuropameister wurde. In der aktuellen Saison gelang dem 29-Jährigen, der für die LG Filstal startet, mit dem zweiten Platz über 3000 Meter bei der Hallen-DM die beste Platzierung bei nationalen Titelkämpfen bei den Erwachsenen. Lange sah es auch so aus, als ob er sich für die Olympischen Spiele in Tokio qualifizieren würde. Doch dann bremste ihn eine Muskelzerrung aus. Fehrs Bestleistung über 5000 Meter liegt bei 13:31,31 Minuten, über 3000 Meter bei 7:50,64 Minuten

und über 1500 Meter bei 3:40,49 Minuten.

**Anmeldefrist** Noch bis zu diesem Sonntag, 10. Oktober, ist es möglich, sich einen Startplatz beim diesjährigen Ensinger Laufcup zu sichern. Dann endet die Anmeldefrist. Nachmeldungen sind nicht möglich. Die Anzahl der Startplätze ist auf 500 limitiert – mit Warteliste. Es werden die aus den vergangenen Jahren gewohnten Distanzen angeboten: der GLS-Lauf über fünf Kilometer, der Ensinger Lauf über zehn Kilometer sowie der Halbmarathon. nac

terschaft 2017, wo ich an einem 40-Grad-Celsius-Tag in der Mittagshitze die 5000 Meter gelaufen bin und im Ziel stehend K.o. gegangen bin. Es war ein Hitzekollaps. Ich bin kein prädestinierter Hitzeläufer und erst im Krankenhaus wieder aufgewacht.

### Und was war das positive Highlight?

2018 die Europameisterschaft im eigenen Land vor 60 000 Zuschauern im Berliner Olympiastadion.

### Warum erinnern Sie sich immer noch gerne an diesen Wettkampf?

Weil ich noch nie vor so vielen Zuschauern und dann noch im eigenen Land gelaufen bin. Das ist etwas, was man wirklich nur selten erleben kann – manche sogar nie.

### Wie sind Sie überhaupt zum Laufen gekommen?

Über Freunde, die im Leichtathletiktraining waren. Am Anfang macht man einen Dreikampf Weitwurf, Weitsprung und Sprint. In allen drei Disziplinen war ich nicht sonderlich talentiert. Aber das Training hat mir Spaß gemacht, weil ich mit guten Freunden Sport getrieben habe. Irgendwann hat mich eine Trainerin auf die 1000 Meter gemeldet. Da habe ich auch in der Leichtathletik eine Disziplin gefunden, die ich gut kann. Dann kam automatisch mehr Begeisterung dazu.

### Was macht an der Leichtathletik, speziell am Laufen am meisten Spaß?

Es ist ein ehrlicher Sport – in der Hinsicht, dass sich jeder an die Linie stellen und schnell laufen kann sowie die Chance hat, nach oben zu kommen, wenn er oder sie gut trainiert hat. Es ist egal, wie viel finanzieller Background da ist, wie gut man vernetzt ist oder welchen Manager man hat. Das ist die eine Sache, die mich an diesem Sport begeistert. Das andere ist so ein Gefühl beim Laufen: Man schimpft es das „Runners High“ – schnelles Laufen, ohne Anstren-

gung zu spüren.

### Am 23. Oktober starten Sie beim Ensinger Laufcup. Wie kommt es dazu?

Ensinger Mineral-Heilquellen ist ein Sponsor von Hanna und mir. Außerdem gibt es von Ensinger eine Laufgruppe namens „Ensinger macht fit“. Die betreue ich seit einigen Jahren. Aktuell sind 1200 Laufbegeisterte in dieser Gruppe, die sich austauschen, sich Trainingspläne hin- und herschicken, Lauf Tipps haben wollen oder sich über Laufthemen austauschen. Viele von denen starten beim Ensinger Laufcup. Das ist ein Mal im Jahr die Möglichkeit, sich auch in echt zu sehen. Ich bin in Ensingen auch immer mit der Prämisse gelaufen, nicht für mich, sondern für die anderen zu laufen. Ich habe mich also als Tempomacher hingestellt. Das wird auch dieses Jahr wieder so sein.

### Macht es jetzt mit all den Hygienemaßnahmen überhaupt richtig Spaß, auf Volksläufe zu gehen?

Ja. Ich bin vor allem im Frühjahr auf Volksläufen gewesen, bei denen es noch deutlich strengere Hygienemaßnahmen gab als jetzt. Das Laufen bei so einem Wettkampf ist aber ein ganz anderes, als alleine gegen eine virtuelle Uhr zu rennen. Die Stimmung und der Wettkampfflair kommen trotzdem auf. Es sind andere Läufer auf der Strecke, und es gibt einen Sprecher sowie Musik.

### Was macht eigentlich den Reiz des Ensinger Laufcups aus?

Der Reiz ist, dass die Strecke recht abwechslungsreich ist. Man läuft einen kleinen Teil durch die Stadt, aber auch über Feldwege, und es gibt einen Waldabschnitt. Und man hat ein heimisches Gefühl. Wenn 35 000 Leute beim Berlin Marathon starten, hat das auch seinen Charme. Aber es fehlt, dass man Leute trifft, die man kennt, oder dass man eine Runde plaudern kann, bevor man an den Start geht.