

Wellensiek spricht von »Endspiel«

Fußball-Bezirksliga

Bielefeld (WB/hunt). Rund um die Ostertage sind in der Fußball-Bezirksliga gleich zwei Spieltage angesetzt. Bevor es am Ostermontag ebenfalls um Punkte geht, steht zunächst am Gründonnerstag der 24. Spieltag auf dem Programm.

Der Tabellendritte VfR Wellensiek tritt am Abend um 19.30 Uhr bei Viktoria Rietberg an. »Wir haben uns vorgenommen, jedes Spiel wie ein Endspiel anzugehen. Damit sind wir zuletzt gut gefahren. Wir wollen punkten«, erklärt Coach Igor Sreckovic. Personell sieht es indes nicht so rosig aus. Malte Schmidt ist wegen der fünften Gelben Karte gesperrt. Cem Kiliç hat beim Futsal einen Mittelfußbruch erlitten, Felix Buba ist angeschlagen. Zudem wird Rano Sabir aus persönlichen Gründen in dieser Saison nicht mehr zur Verfügung stehen. »Rietberg hat eine kampfstärke Mannschaft. Das wird nicht einfach«, stellt Sreckovic fest.

Nach drei Niederlagen in Folge zieht es den entthronten Primus FC Türk Sport am Donnerstag um 19 Uhr zum SC Wiedenbrück II. »Bis auf Atila Yula, der wegen eines Bänderrisses ausfällt, können wir endlich auf den kompletten Kader zurückgreifen«, freut sich Coach Özgür Saridogan auf die Rückkehr mehrerer Leistungsträger. Ein Landesligaaufstieg scheint vorerst vom Tisch. »Der Erfolgsdruck ist weg. Wir sind für den Aufstieg noch nicht bereit. Die Ruhe im Verein ist da, und wir haben gut trainiert«, stellt Saridogan fest. Er erklärt weiter, der Verein stehe auf einem soliden Fundament, um in den nächsten Jahren mit der jungen Truppe erfolgreich zu sein.

Ein Duell im Mittelfeld der Tabelle trägt der Tabellensechste TuS Jöllenbeck aus, wenn er heute um 19.30 Uhr den punktgleichen Tabellensiebten FSC Rheda im Naturstadion empfängt. »Wir würden nach dem Spiel gerne drei Punkte vor Rheda stehen«, erklärt Coach Tobias Demmer. Dabei muss er auf Sven Krüger (fünfte Gelbe Karte) verzichten. Auch Rilind Bekteshi fällt verletzungsbedingt weiter aus. Colja Castillo kehrt nach seiner Gelbsperre zurück. Torwart Sebastian Blümel hat seine Operation nach mehreren Brüchen im Gesicht gut überstanden, wird in dieser Saison allerdings wohl kein Spiel mehr absolvieren.

Mitten im Abstiegskampf befindet sich der SCB 04/26. Drei Punkte beträgt der Abstand zum ersten Abstiegsplatz. Heute um 19 Uhr empfängt der SCB die Aramäer Gütersloh. »Es ist nicht zu verhehlen, dass wir unter Druck stehen, zu gewinnen. Allerdings müssen wir fokussiert und konzentriert an die Partie heran gehen. Aramäer Gütersloh ist ein unangenehmer und offensivstarker Gegner«, erklärt Coach Jan Barkowski. Personell entspannt sich die Lage am Feuerholz langsam; der Trainer hat wieder Variationsmöglichkeiten.

Der SC Hicret hatte seine Partie des 24. Spieltages am 10. März ausgetragen und dabei mit 1:4 beim TuS Friedrichsdorf verloren.



Spielplatz Texel: Die holländische Insel bietet Läufern paradiesische Möglichkeiten. Traditionell führt die SV Brackwede dort vor Ostern unter der Leitung von Thomas Heidbreder (vorne) ein Trainingslager als Vorbereitung auf die Freiluftsaison durch. Fotos (2): Jens Flassbeck

Reif für die Insel

Brackweder Laufgruppe legt im Trainingslager auf Texel Grundlagen für die Bahnsaison

Bielefeld (WB). Texel hat als Läuferinsel so etwas wie Kultstatus. Die westlichste der Westfriesischen Inseln bietet mit ihren profilierten Wald- und Dünenwegen, der facettenreichen Landschaft und frischer Meeresluft ideale Trainingsmöglichkeiten. Traditionell bereiten sich die Athleten der SV Brackwede dort auf die Freiluftsaison vor.

Diese Woche rund um den Frühlingsanfang spielt in der leistungsorientierten Saisonvorbereitung eine hervorgehobene Rolle. Thomas Heidbreder, A-Trainer der SV Brackwede, fährt mit seiner Gruppe seit Jahren aufs beschauliche Eiland, das Mittel- und Langstreckenläufern nahezu paradiesische Bedingungen bietet. Das dichte Wegenetz besteht aus kleinen, kaum befahrenen Straßen, Fahrradwegen, Waldwegen, Dünenwegen und bestem lauffähigen Sandstrand. Die SVB hat Quartier bezogen in der Nähe von De Koog, in einem Appartementhaus.

Amanal Petros, vielfacher Deutscher Meister und EM-Bronzemedailengewinner, schwärmt von der Inselnatur: »Egal wo Du läufst, es sieht immer anders aus. Du kannst ganz viel sehen. Es ist nie langweilig.« Um Ostern ist Texel daher stets Treffpunkt für die westfälische Topläuferszene, etwa auch aus Wattenscheid, Leverkusen oder Dortmund. Neben Amanal Petros sind Valeska Vitt, Tjard Göbbling, Melanie Genrich und Ri-



Hütchen im Wald: der immer noch schnelle SVB-Oldie Boris Pieper (links) und Amanal Petros liefern sich hier ein Laufduell.

cardo Bemüller dabei. Hinzu kommt eine kleine Gruppe an Nachwuchsläufern vom befreundeten Verein Klub Minden, dabei die schnellen Zwillingsschwester Lea und Nele Weike. Ergänzt wird

»Egal wo Du läufst, es sieht immer anders aus. Es ist nie langweilig.«

Amanal Petros

Die Gruppen laufen gemeinsam ein und aus. Die schnellen Einheiten werden in Leistungsgruppen absolviert. Ziel des Trainingslagers ist es, methodisch aufbauend Grundlagen für die nahe Bahnsaison zu legen. Die Trainingsstage sind zumeist dreiteilig. Am frühen Morgen findet der sogenannte Auftakt statt. Ein kurzer Dauerlauf, um muskulär aufzulockern

und den Organismus zu aktivieren. Am späten Morgen folgt eine Einheit mit koordinativen, technischen oder kräftigen Schulungen oder auch Alternativsport wie Radfahren oder Schwimmen. Der Trainingstag wird mit einer nachmittäglichen, umfangreichen Laufeinheit abgeschlossen; Tempodauerläufe, Fartleks, Berganläufe oder Intervalleinheiten.

Zwischen den Einheiten geht es darum, sich möglichst gut zu erholen, was passiv (auf dem Sofa liegen) oder aktiv (Dehnen, Spazieren gehen, Massage, leichtes Saunieren) erfolgt. Thomas Heidbreder erläutert: »Durch die aktive Entspannung wird der Stoffwech-

sel angeregt und die Regeneration deutlich beschleunigt.«

Die erste ernsthafte Formüberprüfung für Amanal Petros werden die Deutschen Meisterschaften über 10.000 Meter am 7. Mai in Celle darstellen. In der Juniorenklasse ist er zweifellos ein Mitfavorit bei der Titelvergabe. Bei Melanie Genrich und Ricarda Bemüller geht es zwei Wochen vorher darum, beim Hermannslauf eine gute Figur abzugeben. Beide wollen sich aber keinen Druck machen.

Valeska Vitt strebt in ihrem ersten U23-Jahr an, die DM-Norm in ihrer Spezialdisziplin 3000 Meter Hindernislauf, zu knacken und im Juli noch die DM in Bochum-Wattenscheid zu laufen, bevor sie einen Monat später als Sportstipendiatin zum Studieren in die USA geht. Tjard Göbblings Saisonhöhepunkt ist mit den Jugendmeisterschaften in Mönchengladbach erst spät im August. Spannend, ob er sich im ersten U20-Jahr über die 800 Meter qualifizieren können.

Thomas Heidbreder möchte die Bälle flach halten. »Nach der überaus erfolgreichen Saison 2015 geht es darum, die Erwartungen nicht immer weiter und ins Unrealistische zu steigern, vielmehr gut zu arbeiten und die Leistungen möglichst zu stabilisieren.«

Beim Paderborner Osterlauf wird die SV Brackwede mit Stanley Kirkpatrik und Hendrik Pohle (10 km) sowie Moad Dahani und Marius Güths (5 km), die alle aus beruflichen Gründen nicht auf Texel dabei sind, am kommenden Wochenende mit einem starken Team an den Start gehen.

»Eklig« sein in der Defensive

Arminias U23 in Hamm

Bielefeld (WB/jm). Der 2:1-Erfolg über den TuS Ennepetal, der erste Sieg in der Rückrunde, hat Arminias Amateure Auftrieb gegeben. Coach Daniel Scherning registrierte »ein anderes Gefühl im Training.« Heute Nachmittag um 16.30 Uhr soll bei der Hammer SpVg. erfolgloseste Rückrundemannschaft der Fußball-Oberliga mit erst einem Unentschieden, der nächste Streich folgen. Die frühe Anstoßzeit erklärt sich daraus, »dass wir sonst hätten auf Kunstrasen spielen«. Wir wollten aber auf Naturrasen spielen«, erläutert Scherning.

Das 2:1 sei beim DSC »vernünftig eingeordnet« worden. »Unser Spiel war nicht großartig anders als davor. Aber wir haben uns in den engen Phasen präsenter verhalten, wenig zugelassen, sehr konsequent in der Defense gestanden. Das muss auch der Weg für das Spiel in Hamm sein.«

Aufbauend auf dem Erfolgserlebnis vom Sonntag, »müssen wir sehr eklig sein im Defensivverhalten, sehr fleißig sein, gut gegen den Ball arbeiten«, lautet Schernings Marschroute. Und aus den gewonnenen Bällen »viel machen. Es wird auf das Umschaltverhalten ankommen. Es muss uns gelingen, schnell in die Tiefe zu kommen und den Gegner zu ärgern.« Es ist heute zugleich das Duell zweier Topscorer der Oberliga: Arminias Almir Kasumovic (13) und Hamm's Ouly Hugues Fortune Magouhi (12).



Daniel Scherning will heute in Hamm punkten.

Den Gegner schätzt Scherning als »Mannschaft mit den größten Möglichkeiten der Liga ein.« Die Unzufriedenheit hinter den Erwartungen zurück zu sein, sei eine »kleine Chance« und gelte es auszunutzen. Das 2:5 des Gastgebers gegen Sprockhövel vergrößerte die Abstiegsangst in der EVORA-Arena. HSV-Coach Ferhat Cerci wollte da indes weitgehend »zwei Mannschaften auf Augenhöhe« gesehen haben. Das Ergebnis spiegelt nicht den Spielverlauf wider. »Wenn wir uns gegen die Arminia wieder so präsentieren, bin ich optimistisch, dass wir die drei Punkte holen werden.«

Arminias Amateure bestreiten jetzt vier Spiele binnen 14 Tagen. »Wir tun gut daran das, was vorher war, beiseite zu schieben. Wir können viele Punkte sammeln und in kurzer Zeit in der Tabelle viel bewegen. Das wollen wir«, betont Daniel Scherning, der gespannt ist, wie sich sein Team nach dem Dreier präsentiert. »Diese junge Mannschaft lebt vom Selbstbewusstsein.« Nico Bartling und Charalampos Chantzopoulos stehen nicht zur Verfügung. »Wir müssen schauen, ob was oder was von oben kommt«, sagt der Coach.



Training im Boxcamp in den Katakomben des Dortmunder Signal Iduna Parks: Emin Atra und sein neuer Coach Dimitri Kirnos (80).

Kirnos soll Emin Atra stärker machen

Neuer Trainer des Bielefelder Profiboxers ist ein »Dino« – Kampf um vakanten DM-Titel

Bielefeld (WB/jm). Emin Atra bereitet sich auf den nächsten wichtigen Kampf seiner Laufbahn vor. Der Bund Deutscher Berufsboxer (BDB) hat bereits den Zuschlag erteilt, dass der 26-jährige Bielefelder Profiboxer vom Team Emko um den vakanten Titel »Deutscher Meister im Super-Mittelgewicht« boxen darf. Manager Talip Ipek schwebt ein Termin Ende April, Anfang Mai vor.

Damit der Internationale Deutsche Meister im Supermittelgewicht diese Herausforderung auch bestens vorbereitet angeht, hat Atra ab sofort einen neuen Trainer. »Ich habe mich in die Hände von Dimitri Kirnos begeben«, verrät er hochofren. Der 80-jährige Box-»Dino« aus der Ukraine hatte immerhin schon Branchengrößen wie Wladimir und Vitali Klitschko unter seinen Fittichen.

Dimitri Kirnos wirkte lange in Eschwege bei Kassel und wechselte 1998 nach Dortmund. Er weist einen Erfahrungsschatz von mehr als 60 Jahren im Boxsport auf. Sein Credo: »Als Boxer muss man immer an allem arbeiten. Man ist nie fertig.« Atras Manager Talip Ipek sieht diese Veränderung als »nächsten Schritt« an. »Wir sind auf dem Weg Richtung Europameisterschaft, Richtung Weltmeisterschaft. Da brauchst du einen Trainer, der das schon hinter sich hat. Es ist Wahnsinn, welche Veränderung die zwei Wochen im Camp schon gebracht haben. Mit Dimitri Kirnos können wir Weltmeister werden.«

Der Diplom-Boxtrainer hat unter anderem zwei Lehrbücher verfasst. »Er ist der Spezialist, welcher auf ganz konservative und konstante Art und Weise seine

Schützlinge zur Bestform formt«, freut sich Talip Ipek auf die Zusammenarbeit. Und ist ganz sicher, dass der akribische Arbeiter seinen Schützling, der bislang sieben Profikämpfe (sieben Siege, davon fünf durch technischen K.o.) aufweist, auf ein neues Level führt.

Dimitri Kirnos hat Christina Hammer zur Doppelweltmeisterin im Mittel- und Supermittelgewicht (WBO und WBF) gemacht. Er formte mehr als 40 Bezirksmeister, 30 Westfalenmeister, 32 Westdeutsche Meister sowie acht Stammböcher in der Nationalmannschaft! »Seine vermittelnden Stärken, die er seinen Schützlingen abverlangt, liegen besonders in der Reaktion, Körperbeherrschung, Kondition und Kampfspsychologie, gefolgt von der Technik sowie der Explosivität, die seine Handschrift trägt.«

Emin Atra ließ es zuletzt im Ger-

ry-Weber-Stadion gegen Nikola Matic (Bosnien/Herzegowina) krachen. Fortan ist er regelmäßiger Gast in Kirnos' Camp in den Katakomben unter der Südtribüne des Signal Iduna Parks – und freut sich auf das Kommende. »Das erste Aufeinandertreffen mit Dimitri war sehr herzlich und sportlich so emotional, dass die Sympathie von Anfang an keine Fragen mehr offen ließ.« Kirnos sei ein Trainer von ganz wenigen weltweit, die noch konservativ auf den Aufbau eines Boxers Wert legen würden. Dem keine Zeit zu schade sei, »sämtliche Trainingspläne und Analysen auf mehrseitigem Papier handschriftlich niederzuschreiben.« Atra weiter: »Dimitri Kirnos ist eine ungeheure Bereicherung für mich. Wir sind sehr stolz, ihn nun auch offiziell im Team willkommen zu heißen.«