

**EINWURF**

**Der nächste Winter...**

Im Süden der Republik hat es bereits die erste weiße Pracht, die nicht unbedingt immer prächtig ist, gegeben. Die Nordlichter müssen stets länger warten, bevor – wenn überhaupt – Schnee fällt. Doch für diejenigen, die Schnee angeblich riechen können, hat der Winter zumindest gedanklich begonnen, ehe der Ski-Flohmarkt öffnet.

Und das wieder einmal beim OSC am nahenden Samstag von 14 bis 16 Uhr in der Halle B, die zwar nicht weiß ausgelegt wird, aber doch so etwas wie Wintergefühle aufkommen lässt, wenn alles angeboten wird, was mit Ski und Freizeit in den Bergen zusammenhängt. Von privaten Personen und nicht von Händlern. Ideal für diejenigen, die erstmals schnuppern oder nach langer Pause mal wieder die Bretter drunterschnallen wollen. Da dürfte manches besterhaltene Schnäppchen dabei sein, um mangels Masse hier zu Lande zumindest Richtung Harz oder Sauerland, wenn nicht in die Alpen zu starten. Und wie dort, so geht es auch am Samstag beim OSC zu, der eine rührige, seit Jahrzehnten gewachsene Skiabteilung in seinen Reihen hat, aus der manche Idee für den Gesamtverein entstanden ist: Selbst gebackener Kuchen und anderes mehr stimmen auf die Gemütlichkeit ein, die Skifahren komplett macht.

Da könnte einer auf den Geschmack kommen, der bisher noch zögerlich ist. So hat bei vielen die Leidenschaft angefangen... bec

**TICKER**

**Basketball**

Für den Allstar-Day der Basketball-Bundesliga am Samstag, 23. Januar 2010, im Telekom Dome in Bonn gibt es ab sofort Tickets unter [www.beko-bbl.de](http://www.beko-bbl.de). Neben den spektakulären Dreier- und Dunkingwettbewerben zeigen beim traditionellen Nord-Süd-Vergleich die besten Korbjäger der Bundesliga ihr Können.

Noch einige Restkarten gibt es für das Euroleague-Spiel der EWE Baskets Oldenburg gegen den spanischen Spitzenklub Real Madrid am Mittwoch in der Messehalle. Tickets können im Internet unter [www.ewe-baskets.de/tickets](http://www.ewe-baskets.de/tickets) bestellt werden.

**Handball**

Einmal mit den Handballstars Michael Kraus oder Holger Glandorf trainieren? Kein Problem: Einfach ein Mannschaftsfoto des eigenen Handball-Jugendteams an den TBV Lemgo schicken und sich dazu eine originelle Begründung einfallen lassen, warum gerade die eigene Jugendmannschaft eine Trainingsseinheit mit einem TBV-Star gewinnen sollte. Einsendeschluss ist der 30. November. Die Adresse: TBV Lemgo, Kramerstraße 1, 32657 Lemgo.

**Boxen**

Mit einem K.-o.-Sieg in der ersten Runde in Gronau hat Schwergewichtler Asen Asenov seine gute Form im Vorfeld des Jahreshöhepunktes der Holzhausener Boxer bestätigt: Am kommenden Samstag steigt in der Sporthalle Holzhausen ab 18 Uhr die große Boxgala des BSV. Die Lokalmatadoren fordern unter anderem Boxer aus Lengerich, Ibbenbüren, Papenburg, Minden und Hannover.

**Live-Spiel winkt: ZDF-Bekanntnis zum VfL**

**Nur der DFB muss noch zustimmen – Schalke-Spiel elektrisiert: Gestern 600 „halbe Dauerkarten“**

ab OSNABRÜCK/MAINZ. Das ZDF hat ein Bekenntnis zum VfL Osnabrück abgegeben und möchte das DFB-Pokal-Viertelfinale gegen den FC Schalke 04 am 10. Februar 2010 live übertragen. „Das ist unser Wunsch“, bestätigte gestern ZDF-Sprecher Thomas Stange unserer Zeitung. Der einzige Vorbehalt: „Der DFB muss noch zustim-

men, er ist verantwortlich für die Ansetzungen“, erläuterte Stange. Der Mainzer Sender hat das Erstzugriffsrecht auf die vier Viertelfinal-Begegnungen und überträgt am Mittwoch. Die Drittliga-Fußballer des VfL gegen Felix Magaths Truppe aus der Erstliga-Spitzengruppe: Dieses elektrisierende Duell steht beim ZDF

also auf der Prioritätenskala ganz oben und damit vor der sicherlich auch reizvollen Partie zwischen Werder Bremen und 1899 Hoffenheim, die vermutlich am Tag zuvor (9. Februar, 20.30 Uhr) in der ARD zu sehen sein wird. Ralf Heskamp freute sich über die Ansage aus Mainz und erwartet nicht, dass der DFB Einwände hat. „Uns

wurde zuletzt mehrfach von Verbandsseite versichert, wie wünschenswert es sei, dass die Pokalpartie live im Free TV zu sehen sei. Das entschädigt ein wenig auch jene Fans, die nicht an Karten kommen“, meinte der VfL-Geschäftsführer. Seit gestern läuft der Vorverkauf für den Pokalhit mit dem Vorkaufrecht für Dau-

erkarteninhaber und Vereinsmitglieder. Als echter Renner erweist sich dabei die neu angebotene „halbe Dauerkarte“: Wer ein Rückrund-Abo (bis auf die Partie gegen Braunschweig am 12. Dezember) erwirbt, hat das Anrecht auf ein Ticket für die Schalke-Partie. Schon gestern machten 600 VfL-Fans davon Gebrauch.



**Landung in Sicht?** Keine Angst! Lokalmatadorin Lara Materne trifft keineswegs auf die Wertungsrichter, sondern sicher das Tuch beim Trampolinspringen. Foto: Gert Westdörp

**Landeskader lässt grüßen**

**Trampolinturnen: Wallenhorst freut sich mit Lara und Laureen**

bei WALLENHORST. Sieben-einhalb Stunden wurde geturnt, was der Laie als gesprungen bezeichnet, vorher gedehnt, aufgewärmt und fit gemacht, hinterher entspannt und geduscht, ehe es zurück in den Alltag ging. 137 Starter verzeichnete der TSV Wallenhorst als Ausrichter beim Altersgruppenwettbewerb, der Landessichtung im Trampolinturnen, und freute sich besonders über zwei der zwölf aus eigenen Reihen, die ein großes Ziel erreichten.

Nämlich Lara Materne und Laureen Brunow mit der Aufnahme in den 34-köpfigen Landeskader, der sich im Zeitraum zwischen vier und

acht Wochen an wechselnden Orten im Lande trifft, um unter Landestrainern die Talente weiter zu fördern. Mehr als die Grundlagen dazu wurden an der Basis gelegt – hierzulande beispielhaft im TSV mit insgesamt 120 Trampolinturnern, die sich der Faszination in luftiger Höhe von bis zu acht Metern hingeben, davon rund 80 im Breitensport, jeweils 20 in der Leistungs- sowie in der Sichtungsguppe.

Und das auf inzwischen vier Geräten, an denen fünfmal pro Woche trainiert werden kann unter der Regie von Tanja Wischmeier und Anica Feldhaus, die als Leite-

rinnen der Turntalentschule auf neun weitere Übungsleiterinnen setzen.

Sie freuten sich vor allem mit Lara Materne (3. unter 23) und Laureen Brunow (8. unter 28) über deren Berufungen, aber auch über die Platzierungen von Enna Schwarze (7. von 23), Franziska Martin (7. von 33), Kirsten Janßen (10.) und Niels Frische (6) unter den Top Ten ihrer Klasse in diesem Wettbewerb. Dabei griffen die Wertungsrichter bei zehn zu leistenden Sprüngen hin auf zur Note 8,7, was beachtlich ist auf Landesebene mit der Steigerungsmöglichkeit bis zur Bestnote von 10,0.

**NACHGEFRAGT**

**„Von solchen Zeiten habe ich nicht mal geträumt“**

**TSG-Schwimmer Andreas Stein über Leistungsexplosion und harte Arbeit vor Erlebnis Weltcup**

bei OSNABRÜCK. Von einer derartigen Entwicklung hat Andreas Stein „nicht mal geträumt“, als er 2004 nach Osnabrück wechselte. „Das sind schon Welten“, gesteht der 25-jährige Schwimmer der TSG Burg Grottesch mit Blick auf seine Zeiten und die Qualifikation für den Weltcup am Wochenende in Berlin im Interview unserer Reihe „nachgefragt“, das folgenden Wortlaut hat:

**Andreas, zwei Qualifikationen für den Weltcup erreicht – staunen Sie über sich und Ihre Entwicklung?**

Sicher. Das hätte ich mir nicht erträumt, als ich 2004

von Lingen nach Osnabrück kam, auch wenn ich hier natürlich viel bessere Trainingsmöglichkeiten habe. Von 1:10 auf 1:01 über 100, von 2:29 auf 2:13 über 200 Meter Brust gesteigert – das sind Welten.

**Was machen Sie anders, was macht Sie so stark, dass Sie zweimal die Weltcup-Norm geschafft haben?**

Früher habe ich technisch viele Fehler gemacht. Da hat sich das intensive Training mit unserem Trainer Jürgen Bernroth sehr positiv ausgewirkt. Auch, dass ich in Osnabrück täglich, früher dreimal pro Woche trainiert habe.



**Beste Laune vor Weltcup:** Andreas Stein. Foto: privat

**Mit 25 Jahren auch eine Frage der Reife, des Kopfes, dass man anders trainiert, anders eingestellt ist?**

Ich habe mich früher selbst sehr unter Druck gesetzt. Das ist jetzt anders. Ich

habe mir ein Ziel gesetzt, dafür hart gearbeitet. Wenn der Wettkampf kommt, weiß ich, dass ich zu einer guten Leistung in der Lage bin. Damit bin ich vom Kopf her befreit. So etwas erfordert ein gewisses Maß an Erfahrung.

**Und an allgemeiner Reife, auch für die Doppelgleisigkeit Jura-Studium und Sport. Wie läuft das?**

Da muss man alles genau koordinieren und eben Prioritäten setzen.

**Sie trainieren täglich. Und wenn Sie einen Tag pausieren – merkt man das?**

Ein Tag ist nicht schlimm,

aber man merkt es. Ich brauche diese Einheit täglich wegen der Kondition und wegen des Wasserfühls, damit sich immer wieder der Widerstand aufbaut. Die Technik leidet schnell, gerade beim Brustschwimmen als technisch anspruchsvollste Stilart, denn ich schwimme mehr auf als im Wasser.

**Und nun der Weltcup. Was wird da und was danach?**

Ich setze mich nicht unter Druck gegen viele Profis. Das zu erreichen war mein primäres Ziel. Danach? Ich gehe im nächsten Jahr ins Referendariat und kann dann nicht mehr so viel trainieren.



**Aktiv:** Physiotherapeut Thomas Mögel lebt das Spiel mit, wenn seine heilenden Hände mal Pause haben. Foto: Funkbild

**„Dann setze ich den Ellbogen ein“**

**Dragons: Nie ohne Grippeimpfung**

bei QUAKENBRÜCK. Die Welle ist (noch) nicht da. Auch deshalb nicht, weil die medizinische Abteilung der Artland Dragons die Profis ins Gebet nimmt, alles gegen einen Infekt zu tun, gerade in dieser Jahreszeit und bei der Extrembelastung. Darauf achtet natürlich auch Physiotherapeut Thomas Mögel ganz besonders, der für den Fall der Fälle weiß: „Dann wird der Spieler sofort auf Quarantäne gesetzt.“

Um sich zu kurieren, noch mehr, um andere nicht anzustecken gerade bei der Empfindlichkeit, die der Körper bei extremer Belastung wie im Profisport ausgesetzt ist. Reichlich Vitamine, viel Schlaf, gesunde Ernährung – auf den natürlichen Schutz verweist Mögel die „langen Kerls“ in erster Linie, um dann für den Fall der Fälle in die Reiseapotheke zu greifen, eines der bekannten Hausmittel einzusetzen oder auf Nummer sicher zu gehen und Teamarzt Dr. Heinz-Gert Grotepaß einzuschalten bei ohnehin ständigem Kontakt zwischen Trainern, „Doc“ und „Physio“. Gegen Grippe

wurden die Profis der Dragons vor dieser Saison wie in den Jahren zuvor geimpft, gegen die Schweinegrippe (noch) nicht, weil sich der Erstligist weiter schlau macht im Kontakt mit Experten.

Im Trainings- und Wettkampfalltag zählen ansonsten reichlich Therapietermine, bei denen auch Mündigkeit der Patienten angesagt ist. Mögel ließ Pumpen in die Wasserbecken einbauen, damit sich die Spieler in einer Arbeitsteilung auch selbst die müden Muskeln pflegen, bevor der Physiotherapeut detaillierter eingreift. Detaillierter besonders bei den „Bigs“, wie die größten Spieler genannt werden mit reichlich Muskelpaketen, die manchmal nicht mehr allein mit der Kraft des trainierten Daumens zu bewegen sind. „Dann setze ich beim Po schon mal den Ellbogen ein“, gesteht Mögel, der zudem um die Belastungen des Oberkörpers sowie der Fußgelenke weiß, auf denen 2,00-Meter-Körper lasten.

Entsprechend mischen sich Regeneration und Beanspruchung vor dem Topspiel am Samstag gegen Frankfurt.

**KOMPAKT**

**Viktoria-Talente verspielen Pflichtsieg – 3:3**

**GMHÜTTE.** Nach starker erster Halbzeit sahen die A-Junioren-Fußballer von Viktoria GMHütte wie der sichere Sieger in der Regionalliga-Partie gegen Concordia Hamburg aus. Die GMHütter waren spielbestimmend, agierten aggressiv und hätten höher als 2:0 führen können. Nach dem Wechsel ließ die Viktoria nach und brachte die Concordia mit dem 2:2 zurück ins Spiel. Frank Placke markierte zwar das 3:2 (75.), doch auch gegen zehn Hamburger brachten die GMHütter den Vorsprung nicht über die Zeit und kassierten sieben Minuten vor Schluss das Tor zum gerechten 3:3-Endstand.

**GMHütte:** Parlow – Solbach, Seker, Schriever, Nolte – Beuke, Placke, Kohmächer (70. Freudenberg), Taskesen, Tebbe, Tolischus. – **Tore:** 1:0 Beuke (20.), 2:0 Taskesen (30.), 2:1 (60.), 2:2 (70.), 3:2 Placke (75.), 3:3 (83.).

**VfL-C-Junioren schießen sich aus dem Keller**

**HAMBURG.** Mit dem verdienten 1:0-Sieg bei Concordia Hamburg stehen die C-Junioren-Fußballer des VfL Osnabrück das erste Mal in dieser Saison auf einem Nichtabstiegsplatz in der Regionalliga Nord. Die Osnabrücker fanden schwer ins Spiel und hatten bei guten Chancen der Concordia Glück, dass sie nicht in Rückstand gerieten. Mit engagiertem Zweikampferhalten und taktischer Disziplin bekamen die VfLer die Partie nach der Pause besser in den Griff und gingen folgerichtig in Führung (52.). Die Partie blieb auf Messers Schneide, aber die Lila-Weißen hielten den Vorsprung dank einer geschlossenen Mannschaftsleistung.

**VfL:** Sande – Cruz – Ruschmeier, Massmann, Böcker-Bretholt, Oehme, Altscher, Heyer, Bajric, Witt (47. Kijewski), Bagwan (68. Hegerfeld), Fischer (61. Avdinaj). – **Tore:** 0:1 Altscher (52.).

**C-Junioren aus GMHütte bleiben ungeschlagen**

**OSNABRÜCK.** Die Mannschaft der Stunde in den Jugendbezirksoberligen bleibt die C-Jugend von Viktoria GMHütte. Die Nachwuchsfußballer vom Rehlberg besiegten TuS Heidkrug in einer einseitigen Partie verdient mit 2:0 (Franke, Rosemann) und blieben damit im neunten Saisonspiel als Tabellenzweiter ungeschlagen. SV Rasensport verbuchte mit dem 0:0 gegen SV Meppen einen wichtigen Punkt im Kampf gegen den Abstieg. Die zweite B-Jugend des VfL Osnabrück (Grimmelsmann 2, Meyer, Goldmann) hat die Tabellenspitze mit dem 4:3 nach 2:3 im Topspiel gegen Oldenburg zurückerobert. Die A-Jugend des SV Rasensport (Ruskowski 2, Mustafi, Ziebertz, Shala, Pavicevic) gewann leichter als erwartet 6:2 gegen BW Lohne und ist neuer Tabellenführer. BW Hollages Trainer Uwe Rasch war enttäuscht nach dem 0:2 bei Union Lohne.

**SERVICE**

**Laufen:** Internationaler Ravensberger Weihnachtslauf am Sonntag, 20. Dezember, in Borgholzhausen, mit Hauptlauf über 16 Kilometer (Start um 11 Uhr), Jedermannlauf und Schülerlauf über 5 Kilometer sowie Walking über 8 Kilometer (Start um 11.10 Uhr) – 30. OTB Silvesterlauf, 31. Dezember, mit Walking (8,1 km, 11.20 Uhr), Bambini-lauf (0,8 km, 11.30 Uhr), Kurzstrecke (5,6 km, 12 Uhr) und Hauptlauf (10 km, 12.10 Uhr). Start vor dem OTB-Center. – Anmeldung und Infos unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)