

# WEST KICK

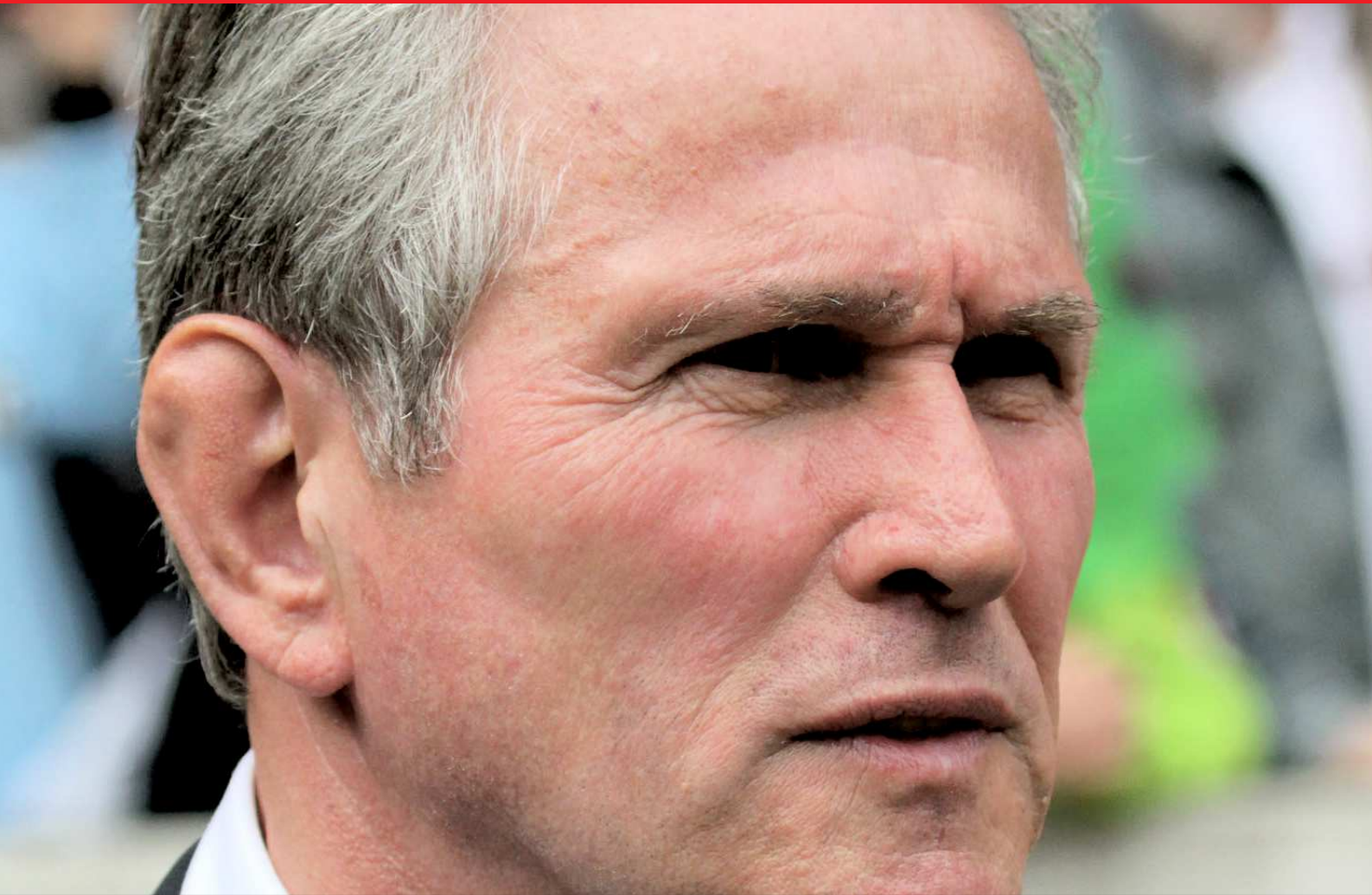


**SV Straelen übernimmt wieder die Tabellenführung - 7**

Donnerstag, 23. November 2017

Die Fußball- und Sportzeitung für Nordrhein-Westfalen

16. Jahrgang



**Beenden ausgerechnet die Gladbacher Heynckes-Traumserie?**

**PAGE 38**



**SCRIPTOR  
CONSULTING  
GROUP**



Anzeige

## SGS U20 sichert sich mit Arbeitssieg die Herbstmeisterschaft

Das SGS Essen U20-Perspektivteam hat sein Auswärtsspiel in der Regionalliga West beim Aufsteiger SV Menden mit 2:0 gewonnen. Dabei tat sich das Team von Trainerin Laura Neboli (Foto) besonders in der ersten Spielhälfte schwer den Weg durch die sehr eng stehenden Abwehrreihen der Gastgeberinnen zu finden. Zudem war das Spiel der Ruhrstädterinnen im ersten Durchgang durch viele Ungenauigkeiten im Aufbauspiel geprägt, entsprechend war das torlose Remis zum Pausentee nicht überraschend. Nach dem Seitenwechsel brachte Trainerin Laura Neboli mit Hanna Hamdi und Mathilda Thies für Laura Radtke sowie Naomi Härtling zwei frische Offensivkräfte, was dem Spiel der Essenerinnen merkbar mehr Schwung verlieh.



Dennoch dauerte es bis zur 70. Spielminute ehe die heute stark aufspielende Mara Grutkamp einen Pass in die Schnittstelle der Mendener Abwehr spielte, ihr Zuspiel nahm Mathilda Thies an und ließ der gegnerischen Torhüterin mit einem Flachschuss aus 12 Metern keine Abwehrmöglichkeit. Den Schlusspunkt setzte dann in der letzten Spielminute Hanna Hamdi, die im Anschluss an einen zu kurz abgewehrten Eck-

ball mit einem Flachschuss zum 2:0-Endstand traf. Durch diesen Auswärtserfolg sicherte sich das SGS Nachwuchsteam vorzeitig die Herbstmeisterschaft in der Regionalliga und geht nun mit einem sieben Punktevorsprung in die beiden letzten Partien vor der Winterpause. Nach dem spielfreien Totensonntag tritt die U20 der SGS am Sonntag (3.12) um 15 Uhr an der heimischen Ardelhütte gegen den Tabellenneunten VfL Bochum an.

Die Zeitung für den Fußball- und Sportnachwuchs in Nordrhein-Westfalen

# WESTKICK JUNIOR

& Nachwuchssport in NRW

Freitag, 17. November 2017 - 6. Jahrgang



**Zum kostenlosen Abo!**

++ Knüver und Conze werden im Sommer Profis ++

++ Dormagener Fechter dominieren bei Deutschen Meisterschaften ++

## Jürgen Kessing zum neuen DLV-Präsidenten gewählt

Eine Ära geht zu Ende, eine neue beginnt: Jürgen Kessing ist beim 47. DLV-Verbandstag in Darmstadt zum neuen Präsidenten des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) gewählt worden. Der 60-Jährige tritt die Nachfolge von Dr. Clemens Prokop an, der 17 Jahre lang an der Spitze des DLV stand.

Seit 2001 hatte Dr. Clemens Prokop das DLV-Präsidium angeführt, nur Max Danz (1949 bis 1970) war länger Präsident. Der promovierte Jurist aus Regensburg und Vorreiter im Anti-Doping-Kampf übergibt den Verband in der besten wirtschaftlichen Situation seiner Geschichte an seinen Nachfolger Jürgen Kessing. Der Oberbürgermeister von

Bietigheim-Bissingen wurde auf dem Verbandstag des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) von den Delegierten mit großer Mehrheit (88,3 Prozent) zum neuen Präsidenten gewählt.

Der 60-jährige Familienvater zweier Töchter und frühere Zehnkämpfer beim ABC Ludwigshafen wird fortan die Geschicke des Verbandes leiten. Der in Worms geborene Diplom-Verwaltungs- und Betriebswirt, der unter anderem in der Staatskanzlei von Rheinland-Pfalz und als Bürgermeister von Dessau (2001 bis 2004) tätig war, will an die Errungenschaften von Prokop anschließen.

„Ich habe meine Sozialisation in der Leichtathletik erfahren“, sagt der ausgebildete DLV-A-Trainer Sprung, der am Stützpunkt in Mannheim gearbeitet hat. „Ich kann der Leichtathletik durch meine Lebens- und Berufserfahrung viel zurückgeben.“ Den Anti-Doping-Kampf möchte Kessing weiterführen. „Wir wollen Chancengleichheit für alle.“ Auch die Erhöhung der Mitgliederzahlen ist eines seiner Ziele.

Prokop wird dem Präsidium mit seiner Expertise als Ehrenpräsident weiter erhalten bleiben und auch als Chef-Organisator der EM in Berlin (6. bis 12. August 2018) das nächste Highlight mitgestalten. Eine seiner größten Errungenschaften war die Verabschiedung des Anti-Doping-Gesetzes im Bundestag, für das sich der 60-Jährige jahrelang stark gemacht hat.

„Der Kampf gegen Doping ist unsere zentrale Herausforderung, ohne einen fairen Wettbewerb wird die Leichtathletik keine Zukunft haben“, sagt der bisherige Präsident. „Die Leichtathletik ist ein kultureller Schatz, für den wir Tag für Tag gemeinsam kämpfen müssen.“

## +++ eSport +++ Neue Medien +++ eSport +++

## Debüt der ESL One Hamburg powered by Intel verzeichnet 20.000 Fans vor Ort und 25 Millionen Zuschauer online

Die ESL One Hamburg powered by Intel, Europas größtes Dota 2 Festival, hat ihr erfolgreiches Debüt in der Barclaycard Arena in Hamburg gefeiert. Die acht weltbesten Dota 2 Teams kämpften im ersten Event der Wettbewerbsaison 2017/2018 um den Großteil des mit einer Million US-Dollar dotierten Preispools vor einem vollen Stadion.

Nach einer Reihe intensiver Spiele konnte Team Virtus.pro, welche sich durch den CIS Qualifier für das Turnier qualifiziert haben, Team Secret mit 2:0 im Grand Final besiegen. Zusätzlich zum ersten Championship Titel konnte Virtus.pro 750 Qualifikationspunk-

tionen die besten Spieler im VR-Hit „Echo Arena“ um 200.000 US-Dollar Preisgeld gekämpft haben. Weiterhin hatten Besucher die Möglichkeit diverse Attraktionen wie Bullenreiten, Autogrammstunden mit Teams und den Castern wahrzunehmen und konnten den eindrucksvollen Cosplay Wettbewerb bestaunen. Zu guter Letzt trat der deutsche Glitch-Hop Künstler TheFatRat mit dem offiziellen ESL One Hamburg 2017 Song „Hear Oblivion“ live auf der Bühne zur Eröffnung des Grand Finals auf.

„Wir könnten nicht stolzer auf einen solch wunderbaren Start in die kommende Dota 2 Wettbewerbsaison sein“, so Ulrich Schulze,

Die nächste Veranstaltung in der ESL One Reihe ist die ESL One Genting 2018, welche vom 26. bis zum 28. Januar in der Arena of Stars in Genting, Malaysia stattfindet. Kurz danach folgt die ESL One Katowice 2018, das erste Dota 2 Major in Polen, welche am 24. und 25. Februar in der legendären Spodek Arena stattfinden wird. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere offizielle Veranstaltungsseite und folgen Sie ESL One Dota 2 auf Twitter und Facebook.

ESL - Die ESL ist Teil der internationalen digitalen Unterhaltungsgruppe MTG und das weltweit größte eSport-Unternehmen, das die Branche in den beliebtesten Spielen mit zahlreichen Online- und Offline-Turnieren anführt. Die ESL betreibt hochwertige, gebrandete internationale als auch nationale Ligen und Turniere, wie die Intel Extreme Masters, ESL One, ESL Meisterschaft sowie andere große Events in Stadien auf der ganzen Welt, als auch Cups, Ligen und Matchmaking-Systeme auf der Amateur-Ebene. Über das Wettbewerbsangebot hinaus, deckt die ESL eine Vielzahl an Leistungen in den Bereichen Gaming-Technologie, Event Management, Werbervermarktung und TV-Produktion ab, um das eSport-Ökosystem auf allen Ebenen beliefern zu können. Mit Büros in Deutschland, Nordamerika, Russland, Frankreich, Polen, Spanien und China hinterlässt die ESL weltweit ihre Fußabdrücke. Weitere Informationen unter [www.eslgaming.com](http://www.eslgaming.com)

ESL One - Bei der ESL One treten Teams und Spieler aus aller Welt in unvergleichlichen eSports-Turnieren gegeneinander an. Für die Spiele Dota 2 und Counter-Strike: Global Offensive schüttet die ESL jährlich mehrere hunderttausend Euro Preisgeld aus und gerade in Deutschland sind mit der ESL One Cologne und der ESL One Hamburg zwei der international relevantesten Veranstaltungen vertreten. Die Turniere werden in Sportstadien und Arenen auf der ganzen Welt vor zehntausend Fans ausgetragen, die ihre Idole auf ihrem Weg zum Triumph anfeuern. [www.esl-one.com](http://www.esl-one.com)



te ergattern, die das Team einen großen Schritt näher an die Teilnahme des The International 2018 bringen. Darüber hinaus konnte Teammitglied Solo die Fans und Jury überzeugen und so den MVP-Preis der Veranstaltung in Form eines brandneuen Mercedes-Benz im Wert von 50.000 Euro gewinnen. Mercedes-Benz hat zusätzlich dazu weitere einzigartige Attraktionen vor Ort aufgeföhren: Teams wurden mit speziell für sie gebrandeten Autos in Szene gesetzt und Shuttles standen für die gesamte Veranstaltungsdauer frei für die Spieler und das Eventpersonal zur Verfügung.

Neben den 10.000 Fans, welche die ESL One Hamburg in der Barclaycard Arena an jedem der beiden Hauptveranstaltungstage zu verzeichnen hatte, schalteten mehr als 25

Millionen Unique Viewers über Online-Dienste ein. Dies entspricht einem Wachstum von 250 Prozent gegenüber der ESL One Frankfurt 2016. Mehr als sieben Millionen Stunden Inhalte wurden über Twitch, Facebook, Twitter, YouTube, HuomaoTV und Douyu angeschaut, der Höchstwert der gleichzeitigen Zuschauer für alle Plattformen lag bei mehr als 1,5 Millionen Menschen. Während des gesamten Turniers wurden darüber hinaus 38,5 Millionen Social Media Impressions von über acht Millionen Benutzern generiert. Dies führt ebenfalls zu einem deutlichen Wachstum im digitalen Engagement von über 50 Prozent im Vergleich zur ESL One Frankfurt im vergangenen Jahr.

Neben der Hauptveranstaltung hat die ESL One Hamburg ein vielfältiges Rahmenprogramm für die Fans vor Ort angeboten, wie beispielsweise die europäischen Regional-Qualifier der VR Challenger League, bei de-

## Gina Lückenkemper wechselt nach Leverkusen

Deutschlands schnellste Frau startet ab 2018 für einen neuen Verein: Gina Lückenkemper (Foto) wechselt nach zwei Jahren bei der LG Olympia Dortmund zum TSV Bayer 04 Leverkusen. Die Deutsche 100-Meter-Meisterin, die bei der Leichtathletik-WM im Sommer in London mit der Nationalstaffel Platz vier belegte, hat in dieser Woche einen entsprechenden Vertrag unterschrieben.

Ausschlaggebend für den Wechsel waren sportliche Gründe. „Ich habe mich bei der LGO sehr wohlfühlt und möchte mich ganz herzlich bei allen im Verein für die gute Zeit bedanken. Allerdings brauche ich, um mich weiter zu verbessern und in der absoluten Weltspitze laufen zu können, optimale Trainingsbedingungen. Die sind in Dortmund leider nicht immer gegeben“, begründet die EM-Dritte über 200 Meter den Wechsel.

Mit entscheidend für den Wechsel waren das professionelle medizinisch-physiotherapeutische Betreuungskonzept und die hervorragende Infrastruktur in Leverkusen. So befinden sich Stadion und Halle, Physiostrakt sowie der Kraft- und Athletikbereich unmittelbar beieinander. Hinzu kommt, dass der bislang fast nur von den Stabhochspringern genutzte biomechanische Messplatz bald auch für den Beschleunigungsbereich nutzbar sein soll. Jörn Elberding, langjähriger Stabhochsprung-Bundestrainer und seit September Geschäftsführer der Bayer-Leichtathleten, freut sich über den Wechsel: „Es ist toll, dass sich ein solches Sprint-Juwel wie Gina für uns entschieden hat. Ich glaube, dass




wir ihr sehr gute Möglichkeiten bieten können, um sich weiterzuentwickeln.“ Im Sommer hat Gina Lückenkemper ein Stück Sportgeschichte geschrieben. Bei den Weltmeisterschaften in London blieb sie am 5. August als erste deutsche Sprinterin seit 26 Jahren über 100 Meter mit 10,95 Sekunden unter der „magischen“ Elf-Sekunden-Marke. „Diese Zeit ist ein ungemeiner Ansporn für mich. Ich weiß, dass ich noch schneller laufen kann“, sagt Gina Lückenkemper, die am Dienstag 21 Jahre alt wird. Größtes Ziel im Jahr 2018: die „Heim-EM“ Mitte August in Berlin. „Dort will ich um die Medaillen mitlaufen“, blickt das Sprint-Ass voraus.

Der Mann, der sie zu den 10,95 Sekunden führte, bleibt auch in den kommenden Jahren an ihrer Seite: Uli Kunst wird weiter das Training der Ausnahmesprinterin leiten. Speziell auf den 200 Metern (Bestzeit: 22,67 Sekunden) traut er seinem Schützling noch

eine Menge zu: „Irgendwann soll eine 21 bei Gina vor dem Komma stehen. Ob das machbar ist, werden die nächsten zwei, drei Jahre zeigen.“ Die Vereinsrekorde beim TSV Bayer 04 Leverkusen von Silke Lichtenhagen stehen seit mehr als 20 Jahren bei 11,24 bzw. 22,73 Sekunden.

Der Weg zur ersten Zeit unter elf Sekunden war für Gina Lückenkemper im vergangenen Sommer nicht immer einfach. So waren in Dortmund beispielsweise parallel die Helmut-Körnig-Halle und das Stadion Rote Erde geschlossen; beides Trainingsstätten der 20-Jährigen. „Aufgrund der Sportstättensituation musste ich in der WM-Vorbereitung immer wieder ausweichen“, schaut die Sprinterin zurück. Ein weiterer Punkt: Die Helmut-Körnig-Halle wird für etwa ein Jahr aufgrund des Umbaus auf sechs Rundbahnen gar nicht nutzbar sein. Geplante Einweihung nach der Renovierung: 1. Februar 2020. Jörg Lennardt, Vorsitzender

der LG Olympia Dortmund, kann die Argumentation der Sportlerin nachvollziehen:  Burg-Wächter

## FINA Weltcup: Zwei Medaillen für Zellmann, Bronze für Hentke

Franziska Hentke (Magdeburg) und Poul Zellmann (Essen) haben dem Deutschen Schwimm-Verband (DSV) bei der letzten Station des FINA Weltcup 2017 in Singapur drei Medaillen beschert. Zellmann, Deutscher Kurz- und Langbahnmeister über 400 m Freistil, schwamm zunächst in 3:41,32 Minuten zu Bronze über 400 m Freistil hinter Peter Bernek (Ungarn / 3:39,36) und Cameron McEvoy (Australien / 3:41,24). Am zweiten Wettkampftag setzte er dann noch einen drauf und sicherte sich über 1500 m Freistil in 14:46,61 Minuten Silber hinter Gergely Gyurta aus Ungarn (14:33,89).

Vize-Weltmeisterin Hentke musste sich über 200 m Schmetterling in 2:06,22 Minuten lediglich Yufei Zhang aus China (2:04,22) und Emma McKeon aus Australien (2:04,88) geschlagen geben.

Knapp an Edelmetall vorbei schwamm Christian Diener. Dem Potsdamer fehlten auf Rang vier in 50,24 Sekunden über 100 m Rücken lediglich zwölf Hundertstelsekunden zur Bronzemedaille, die sich Masaki Kaneko aus Japan sicherte. Gold ging an Ryosuke Irie aus Japan (49,88), Silber an Jiayu Xu aus China (50,05). Den undankbaren vierten Platz belegte auch das DSV-Quartett über 4x50m Freistil Mixed (1:33,73) in der Besetzung Damian Wierling (Essen), Diener, Wenk und Höpink (Essen).

## Weltcup Herrendegen Legnano: Ein Schritt nach vorn

Beim Weltcup-Auftakt vor drei Wochen in Bern waren mit Lukas Bellmann (Leverkusen), Stephan Rein (Heidenheim) und Toni Kneist (Berlin) lediglich drei deutsche Vertreter im Hauptfeld vertreten, schieden dort früh aus. In Legnano gelang nun gleich fünf deutschen Degenspezialisten die Qualifikation für die K.O.-Runde beim mit über 270 Starten stark besetzten Turnier. Stephan Rein, Niklas Multerer (beide Heidenheim), Rico Braun (Tauberbischofsheim), Lukas Bellmann und Richard Schmidt (Offenbach) hatten sich zunächst sicher für das Tableau der letzten 64 qualifiziert. Richard Schmidt WM-Dritter in Leipzig, musste sich in seinem Auftaktmatch dem starken Franzosen Ronan Gustin mit geschlagen geben, Rein, Multerer, Braun und Bellmann gewannen dagegen ihre Gefechte. Stephan Rein unterlag in der folgenden Runde dem späteren Gesamt-Zweiten Daniel Berta (Ungarn) mit 12:15, Niklas Multerer hatte Daniel Jerent aus Frankreich mit 11:15 das Nachsehen. Für Lukas Bellmann kam an gleicher Stelle das Aus nach einem 10:15 gegen Andras Redli (Ungarn), Rico Braun verpasste nach einer 12:15-Niederlage gegen Weltmeister Paolo Pizzo (Italien) den Einzug in das Achtelfinale.

„Zwar war noch kein Platz weiter vorn drin, aber wir nähern uns an“, meint Mario Böttcher. „Die Jungs haben sich gut präsentiert und gezeigt, dass sie sich weiter verbessern. Es freut mich, dass wieder alte Stärke im Fokus steht und wir uns mehr durchsetzen können. Insgesamt haben wir heute einen deutlichen Schritt nach vorn gemacht“, ergänzt er. Sieger des Herrendegen-Weltcups in Leg-



nano wurde der Bellmann-Bezwinger Andras Redli, der sich im Finale gegen seinen ungarischen Landsmann Daniel Berta mit 15:6 durchsetzte.

## Hallenhockey-WM: HONAMAS starten mit bärenstarkem Team

Die deutschen Herren wollen in Berlin bei der Hallenhockey-WM vom 7. bis 11. Februar in der Max-Schmeling-Halle nach dem Titel greifen. Kurz vor Abflug der HONAMAS zum World-League-Finalturnier in Indien hat Bundestrainer Stefan Kermas zehn der zwölf Spieler für die Hallen-WM nominiert – darunter sieben Bronzemedaille Gewinner von Rio. Mit dabei die beiden Doppel-Olympiasieger von 2008 und 2012, Martin Häner und Tobias Hauke. „Die Nominierung erfolgt unter Berücksichtigung der Leistungen der letzten Jahre. Ich kenne die Hallenhockey-Fähigkeiten aller zehn Leistungsträger sehr genau und bin mir sicher, dass wir so eine sehr starke Mannschaft zur WM schicken, mit der wir das ausgegebene Ziel, den Titel zu holen, umsetzen können“, so Kermas. „Mir war wichtig, dass die Jungs und ihre Bundesligatrainer planen können – deshalb diese frühe Nominierung vor Hallen-Saisonstart. Bis Weihnachten werden dann die letzten beiden Plätze vergeben.“

Für HONAMAS-Kapitän Martin Häner erfüllt sich damit der Wunsch, in seiner

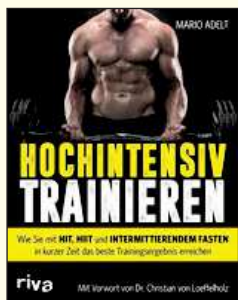
Heimatstadt vor den eigenen Fans eine Weltmeisterschaft bestreiten zu können. Der 29-jährige Botschafter der Hallen-WM, der gerade sein Medizinstudium beendet und auch schon seine Doktorarbeit verteidigt hat, konzentriert sich zurzeit ganz auf den Hockeysport. Im Frühjahr steigt Häner, der dem Bundestrainer fürs Nationalteam noch bis zur Feld-WM Ende 2018 in Indien zugesagt hat, dann an einer Berliner Klinik in seinen Beruf ein. Erfahrenster Athlet im deutschen Team aber wird Tobias Hauke sein, der 2007 in Wien und 2011 in Poznan bereits mit den Herren Hallenhockey-Weltmeister wurde. Der Welthockeyspieler von 2013 war allerdings auch dabei, als man vor drei Jahren in Leipzig im Penaltyschießen des Halbfinals an den Niederlanden scheiterte und sich am Ende mit Bronze trösten musste. Mit Keeper Tobias Walter und Ferdinand Weinke sind auch zwei amtierende Hallenhockey-Europameister im zehnköpfigen Kader von Stefan Kermas. Sie gewannen den Titel im Januar 2016 in Prag.

## Deutschland-Achter siegt beim BaselHead

Das Team Deutschland-Achter hat bei seinem ersten Auftritt in der neuen Saison gleich ein Ausrufezeichen gesetzt. Das Ruderleistungszentrum Dortmund war mit vier Achtern nach Basel gereist und kehrt mit fünf Medaillen aus

zwei Rennen zurück. Der Deutschland-Achter hat seine Siegesserie dabei fortgesetzt und sowohl das Sprint-Rennen als auch die Langstrecke beim Basel-Head für sich entschieden. „Damit hat die neue Saison begonnen wie die vergangene. Wir freuen uns und hoffen mal, dass es ein gutes Omen ist“, sagte Bundestrainer Uwe Bender. Beim Sprint-Rennen am Samstag-Morgen, bei dem drei Großboote aus Dortmund am Start waren, ging es über die Distanz von 350 Metern. Als Titelverteidiger legte der Deutschland-Achter mit 46,31 Sekunden eine Zeit vor, an die keiner mehr herankam. Gut zwei Sekunden dahinter rauschte der erste U23-Achter (Deutschland III) zu Silber, wieder einen Zeigerschlag später machte der Achter mit Schlagmann Laurits Follert (Deutschland II) den Dortmunder Dreifach-Sieg perfekt. „Das war schon ein toller Erfolg, mit dem Ergebnis können wir alle sehr zufrieden sein“, meinte U23-Trainer Peter Thiede. Der Deutschland-Achter hatte sich damit die Titelverteidigung gesichert und wollte auch auf der Langstrecke über die 6,4 Kilometer seinen Sieg von 2016 neu auflegen. Das Flagg-schiff des Deutschen Ruderverbandes ging als erstes ins Rennen, die anderen Boote nahmen im Abstand von 30 Sekunden die Verfolgung auf. Doch auch über die lange Distanz konnte dem Deutschland-Achter niemand das Wasser reichen. Nach 18:41,4 Minuten und mit neuem Streckenrekord überquerten die Weltmeister die Ziellinie. „Es war zwar etwas zu merken, dass wir noch nicht wieder voll drin sind, aber insgesamt haben wir die Langstrecke gut gemeistert“, meinte Bender.

## DER BUCH-TIPP



## Hochintensiv trainieren

Wozu mehrmals pro Woche stundenlang im Studio Krafttraining machen, wenn zwei Einheiten à 20 Minuten mit der HIT-Methode die gleichen oder sogar bessere Ergebnisse bringen? HIT steht für High-Intensity-Training und stellt die Regeln der alten Trainingslehre auf den Kopf. Während früher nach dem Motto „Mehr ist besser“ trainiert wurde, gilt bei HIT: „Härter ist besser.“ In diesem Buch beweist der Autor, wie mit HIT und HIIT, dem hochintensiven Intervalltraining zur Verbesserung der Ausdauer, am effizientesten Muskeln auf- und Fett abgebaut werden.

Er zeigt nicht nur geeignete Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln und an Maschinen, sondern auch, wie die häufigsten Fehler vermieden werden können. Mit unterschiedlichen Intensitätstechniken und einer optimalen Programmgestaltung kann jeder bei minimalem Zeitaufwand einen muskulösen, leistungsfähigen und gesunden Körper erreichen. Der Autor beantwortet außerdem alle wichtigen Fragen zur Ernährung rund um das hochintensive Training, wie etwa zur bestmöglichen Nahrungszusammensetzung.

## Laura Dahlmeier und Benedikt Doll greifen auf Schalke an!

Der Deutsche Skiverband schickt seine Besten in den Pott: Die Gesamtweltcupsiegerin und fünffache Weltmeisterin von Hochfilzen, Laura Dahlmeier, und Sprintweltmeister Benedikt Doll wollen am 28. Dezember 2017 beim Biathlon auf Schalke den Sieg einfahren! Für Laura Dahlmeier ist es bereits der vierte Auftritt auf der Bühne der JOKA Biathlon World Team Challenge. 2013 freute sich der damalige Biathlon-Youngster bei seinem Debüt mit Florian Graf über Platz eins. Mittlerweile ist die Partenkirchnerin zur besten Biathletin der Welt gereift. Klar, dass für Dahlmeier beim Biathlon auf Schalke auch dieses Mal nur eins zählt: „Benedikt und ich gehen natürlich voll auf Sieg, das ist klar! Ich freu mich voll auf die Rennen in der VELTINS-Arena und auf den nahen Kontakt zu den Fans. Es ist eine ganz besondere Atmosphäre und deshalb sind wir Sportler immer gerne beim Biathlon auf Schalke dabei“, so die 24-Jährige zu ihrem Start bei der WTC.

Benedikt Doll betritt bei der JOKA Biathlon World Team Challenge Neuland. Die „Rennsemmel“ aus dem Schwarzwald feierte im Februar beim WM-Sprint von Hochfilzen seinen ersten Einzeltitel bei einem Großereignis. Und empfahl sich unter anderem dadurch an die Seite von Dahlmeier beim Biathlon auf Schalke. Schnelle Runden liegen dem 27-Jährigen, beim Schießen geht seine Mutter lieber in den Keller, so sagt er – doch auch auf Schalke will Doll demonstrieren, dass unbedingt mit ihm zu rechnen ist.

„Auf Schalke ist auf den kurzen Runden läuferisch in der Regel nicht viel aufzuholen, von daher zählt die Leistung am Schießstand. Sicher ist das Laufen meine Stärke, aber mittlerweile fühle ich mich reif genug, die Herausforderung der Biathlon World Team Challenge anzunehmen. Natürlich gehen Laura und ich voll auf Sieg!“ Mit Laura Dahlmeier, Benedikt Doll, Staffelweltmeisterin Franziska Hildebrand und dem Olympia-Zweiten von Sotschi, Erik Lesser, besetzt der Deutsche Skiverband

den Biathlon auf Schalke auch in der Olympiasaison hochkarätig. Der DSV unterstreicht damit die Bedeutung der JOKA Biathlon World Team Challenge für sich und seine Sportler. Sie ist der perfekte Rahmen, den Biathlonsport direkt zu den Fans zu bringen.

## Anna Limbach starke Siebte in Gent

Souverän hatte die an Nummer 13 gesetzte Dormagenerin ihre K.O.-Gefechte absolviert, stand nach einem 15:14 im Achtelfinale gegen Arianna Errigo aus Italien in der Runde der letzten Acht. Trotz heftiger Gegenwehr hatte am Ende die Italienerin Rossella Gregorio im Viertelfinale die Nase vorn, entschied das Gefecht mit



drei Treffern Unterschied zu ihren Gunsten.

Neben Anna Limbach (Foto) erreichten zudem Julika Funke, Lisa Gette (beide Künzelsau) und Larissa Eifler (Dormagen) die Hauptrunde des mit rund 160 Fechterinnen stark besetzten Weltcups. Alle drei schieden nach Niederlagen im Tableau der letzten 64 aus. Dennoch dürfte Disziplintrainer Pierre Guichot nicht unzufrieden gewesen sein, ist das Trio doch noch bei den Juniorinnen startberechtigt. Siegerin des Weltcups in Gent wurde Weltmeisterin Olga Kharlan (Ukraine), die im Finale die Limbach-Bezwingerin Rossella Gregorio mit 15:6 distanzierte.

## DER BUCH-TIPP



## Jumping Fitness

Ob großes oder kleines Trampolin, indoor oder outdoor – Trampolinspringen ist wieder in. Einst von Artisten erfunden, ist Trampolinspringen heute ein modernes Fitnessstraining, das den ganzen Körper fordert. Minitrampoline gehören aktuell zu den beliebtesten Fitnessgeräten, sind in jeder Preisklasse erhältlich und für ein Training zu Hause bestens geeignet. Jumping Fitness ist der führende Experte für Trampolinkurse und -ausbildungen in Deutschland. Diese beiden DVDs, von denen jede eine Trainingseinheit à 45 Minuten, ein Warm-up, Dehnübungen sowie ein Kurzprogramm enthält, richtet sich an Einsteiger. Sie enthalten ein Basicprogramm für Einsteiger und ein Programm mit etwas schwierigeren Schrittfolgen. Im Booklet sowie in einem Extravideo erklärt Jumping-Fitness-Mastertrainerin Antonia Westphal außerdem die Grundschritte, die spezielle Sprungtechnik und allgemeine Trainingsprinzipien des Trampolinspringens. Zudem begründet sie, warum Trampolinspringen gelenkschonender ist als Joggen, wie man damit straffe und schlanke Muskeln bekommt, sein Herz-Kreislauf-System verbessert.

Die nächste Westkick erscheint am 30. November 2017