

Der Perfektionist

Triathlet Sebastian Kienle überlässt nichts dem Zufall. Der Knittlinger Weltklassemann ist ein detailversessener Tüftler

MARTIN MILDENBERGER
MÜHLACKER

Mensch und Material müssen beim Triathlon perfekt funktionieren und optimal aufeinander abgestimmt sein. Nur so sind Erfolge möglich, wie sie Sebastian Kienle

in den vergangenen Jahren gefeiert hat. Der Knittlinger, der in Mühlacker wohnt, wurde 2013 beim Ironman auf Hawaii Dritter und gilt 2014 als einer der heißesten Sieganwärter. Die PZ hat Kienle besucht. Der Ausnahme-Triathlet erklärt, welche Erfolgsrezepte er hat und welchem Material er dabei vertraut.

Triathlon, auch für Kinder

■ **Triathlon** ist ein Mehrkampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Die drei Wettkampfstrecken werden hintereinander ohne Pause absolviert.
■ **Populärste Distanzen** beim Triathlon sind die Olympische Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, zehn Kilometer Laufen), der Half-Ironman (1,9/90/21,5) und der Ironman (3,86/180/42,195). Der bekannteste Triathlon-Wettkampf ist der Ironman Hawaii.
■ **In der Region** gibt es gute Vereine, bei denen man mit dem Triathlon anfangen kann, sagt Triathlon-Star Sebastian Kienle. Exemplarisch nennt er den SSV Huchenfeld, das Triathlon Racing Team (TRT) Remchingen, den TV Bretten und das Tri Team Heuchelberg, sein aktueller

Verein. Dieser hat seinen Sitz allerdings in Schwaigern bei Heilbronn. Sebastian Kienle, der in Knittlingen-Hohenklingen aufgewachsen ist, begann im Alter von zwölf Jahren beim TV Bretten mit dem Triathlon. „Man kann aber schon mit zehn anfangen. Triathlon ist ein sehr abwechslungsreicher Sport und deshalb für Kinder und Jugendliche gut geeignet“, glaubt er. Wichtig sei am Anfang vor allem, die richtige Schwimmtechnik zu lernen. mm

Mehr Infos im Internet unter:
www.triteamheuchelberg.de
www.trt-remchingen.de
www.tv-bretten.de
www.ssvh.net

ZAHL ZUM THEMA

90

Stundenkilometer in der Spitze erreicht Sebastian Kienle auf seiner Triathlon-Maschine. „Das ist ein Wahnsinnsgefühl“, sagt er und fügt hinzu: „Auf dem Rad fühlen sich 60 km/h wie 300 mit dem Auto an.“

Triathlon-Rennrad:

Kienle fährt das Plasma 3, eine Hightech-Triathlon-Maschine seines Ausrüsters Scott. Sie kostet zwischen 8000 und 9000 Euro. Der Rahmen ist besonders aerodynamisch und wurde im Windkanal getestet. Die Laufräder sind von Zipp. „Der Aerodynamik wird alles untergeordnet“, sagt Kienle. Die Zeitfahrmaschine besteht komplett aus Kohlefaser. Alle Züge sind innen verlegt, Anbauteile wie Bremsen und Tretlager sind gut integriert. Das Rad hat hinten elf Ritzel und vorne zwei Kettenblätter – theoretisch also 22 Gänge. „Ich bin relativ detailverliebt. Jedes Gramm spielt eine Rolle. Ich betreibe zusammen mit den Mechanikern von Scott einen hohen Aufwand“, erzählt Kienle. Er besitzt zwei Wettkampfräder, zwei bis drei Rennräder und ein Mountainbike.

Laufschuhe:

Kienle läuft mit Schuhen der Marke New Balance. Es ist klar, dass er als attraktiver Werbeträger sein gesamtes Equipment (Räder, Schuhe, Schwimmanzug, Sportbekleidung) gestellt bekommt. Sein Wettkampfschuh ist der RC 5000, auf der Mitteldistanz der RC 1600. Beide wiegen knapp 100 Gramm und kosten im Laden um die 100 Euro. Kienle verschleißt zehn bis zwölf Paar Laufschuhe im Jahr.

Neue PZ-Serie

Sportcheck heißt die neue Serie der PZ, die heute mit einem Beitrag über Weltklasse-Triathleten Sebastian Kienle und dessen faszinierenden Sport beginnt. Sportler aus der Region berichten darin über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht. Weiter geht es am **kommen-den Samstag** mit einer Story über **Tom Rösch**. Der 14-Jährige vom Skiclub Pforzheim ist ein herausragendes Talent im **alpinen Skisport** und kann darüber jede Menge erzählen. mm



Ernährung:

Kienle ernährt sich außerhalb des Wettkampfes relativ normal. Er legt großen Wert auf Abwechslung. Während des Wettkampfes nimmt er pro Stunde rund 80 Gramm Kohlenhydrate zu sich – in Form von Gels und Riegeln. Pro Stunde braucht er rund vier Gels. Auf Nahrungsergänzungsmittel verzichtet er komplett. „Weil ich sehr viele Kalorien verbrauche, nehme ich auch sehr viel Nahrung und damit in der Regel auch ausreichend Nährstoffe zu mir“, lautet sein Credo. Die Gels und Riegel erhält Kienle von seinem Sponsor PowerBar.

Schwimmanzug:

In kälterem Wasser ab 23,9 Grad tragen die Triathleten einen Neoprenanzug. Kienle bevorzugt Anzüge von Orca. Einer kostet rund 580 Euro und hält in der Regel länger als ein Jahr. Die Anzüge sind knalleng, trotzdem bequem und dahingehend optimiert, den Schwimmer schneller zu machen. 95 Prozent seines Trainings absolviert Kienle nicht in Neopren. Auch in Hawaii schwimmt man ohne Neoprenanzug, weil das Wasser dort zu warm ist.

Helm:

Der Kopfschutz ist Marke Scott Split. Er ist aus ultraleichtem Polycarbonat. Aerodynamik ist auch hier oberstes Gebot. Wichtig bei den langen Distanzen ist die Belüftung. Kostet rund 250 Euro.

Sebastian Kienle ...



... wird im Juli 30 Jahre alt, kommt also jetzt ins beste Triathlon-Alter. Seit seinem 12. Lebensjahr betreibt der in Knittlingen aufgewachsene Sportler Triathlon. Seine große Stärke ist das Radfahren, als Schwäche gilt das Schwimmen.
Größte sportliche

Erfolge: Weltmeister Ironman 70.3 (2012 + 2013), 3. Platz Ironman Weltmeisterschaften Hawaii 2013 (4. bei der Premiere 2012 trotz Defekt), weltweit Erster, der bei seiner ersten Langdistanz unter der magischen Acht-Stunden Marke geblieben ist. **Privat** studiert Kienle Internationales Management und ist mit der Läuferin Christine Schleifer, mit der er zusammen in Mühlacker wohnt, befreundet. mm

Infos über Sebastian Kienle im Internet unter www.sebastian-kienle.de



FOTO: TILO KELLER

Gepolstert bis hinter die Ohren

Tom Rösch vom Skiclub Pforzheim muss einiges einpacken, bevor er die Piste hinunterbrettert – und für die Ausrüstung kräftig in den Geldbeutel greifen.

DOMINIQUE JAHN
ENGELSBRAND-GRUNBACH

Wenn Tom Rösch seine Sporttasche packt, dann kann das schon mal 15 Minuten dauern. Schließlich hat das 14-jährige Ski-Ass vom Skiclub Pforzheim einiges mitzuschleppen, wenn er zum Training auf den Feldberg oder zu den Rennen nach Österreich sowie in die bayerischen Alpen fährt. Dort angekommen, dauert es dann noch mal gut 20 Minuten bis der Grunbacher in voller Montur und gepolstert bis hinter die Ohren in die Bindungen steigt. Die Vorbereitungen des Skifahrers – eine schweißtreibende Angelegenheit, doch Tom Rösch macht es gerne. „Ich liebe meinen Sport



Neue PZ-Serie

Der Sportcheck heißt die neue Serie der PZ, die immer samstags erscheint und heute in der zweiten Folge den 14-jährigen Tom Rösch vom Skiclub Pforzheim mit seiner Ausrüstung vorstellt. In der Serie berichten Sportler aus der Region über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht.

Weiter geht es am kommenden Samstag mit einer Story über einen Eishockey-Spieler von den Blue Gold Stars Pforzheim. dom

und kann mir nichts Schöneres vorstellen“, sagt der Schüler der achten Klasse des Reuchlin-Gymnasiums.

Was das große Ski-Talent alles braucht, um perfekt die Piste hinabzuwedeln und seinem deutschen Schüler-Cup-Sieg noch weitere folgen zu lassen, erklärt er in der zweiten Folge der neuen PZ-Serie „Der Sportcheck“.

Am meisten kracht's im Knie

■ **Disziplinen:** Die vier bedeutendsten alpinen Wettkämpfe des Internationalen Skiverbandes (FIS) sind: Abfahrt, Super-G, Riesenslalom und Slalom. Im Schülerbereich wird keine Abfahrt gefahren, dafür gibt es aber Technik-Wettkämpfe.

■ **Verletzungen:** Laut einer Statistik des Deutschen Skiverbandes (DSV) verletzen sich jährlich rund 42 000 Deutsche beim Skifahren. Die am meisten betroffenen Körperteile sind: **1. Knie 34,5%** (Frauen 42%, Männer 29,5%), **2. Schulter 18,2%** (F: 13%, M: 21,8%), **3. Hüfte & Oberschenkel 8,9%** (F: 10,4%, M: 7,8%) und **4. Kopf 8,7%** (F: 9,0%, M: 8,4%)

■ **Skifahren in der Region:** Wer

Lust hat, in der Region unter Wettkampfbedingungen Ski zu fahren, hat bei folgenden Vereinen die Möglichkeit:

- Skiclub Pforzheim**
www.skiclub-pforzheim.de
- Polisportverein Pforzheim**
www.psv-pforzheim.de
- Ski-Club Brötzingen**
www.ski-club-broetzingen.de
- Wintersportverein Schömburg**
www.wsv-schoemberg.de
- Skiverein Neuenbürg**
www.skiverein-neuenbuerg.de
- Skizunft Wildbad**
www.skizunft-wildbad.de
- Ski-Club Enzklosterle**
www.sc-enzkloesterle.info
- Ski- und Snowboard-Club White Move**
www.white-move.de

Tom Rösch...



„stand mit zwei Jahren zum ersten Mal auf Skiern. „Schlitten fahren wollte er nicht“, erinnert sich seine Mutter Stephanie. Also ging's schon früh auf die Bretter. Kein Wunder: Sein Vater Mike war, beziehungsweise ist, ein exzellenter Skifahrer und stand früher in der Städte-Fis-Nationalmannschaft. **Tom begann als Achtjähriger beim Skiclub Pforzheim.** Zu den größten Erfolgen des Slalom-Spezialisten zählt der Sieg beim deutschen Schülercup in der Altersklasse U 14 in der Disziplin Technik. Außerdem wurde der Grunbacher vergangenes Jahr baden-württembergischer Meister. In der deutschen Rangliste belegt der E-Kader-Athlet Platz zwei. Tom trainiert das ganze Jahr, im Sommer auf den Gletschern oder in der Skihalle. Neben der deutschen Schülermeisterschaft gibt es die deutsche Schülercup-Rennserie (5 Rennwochenenden). Toms großes Ziel: „Weltcup fahren – und eventuell ein Platz im Oberstdorfer Skiinternat.“ dom



Skibrille: Mit austauschbaren Gläsern für Fahrten in der Sonne, bei Schneefall, Nebel oder unter Flutlicht. Preis: 120 Euro.

Rückenprotector: Nach dem Helm der wichtigste Schutz. Das Polster aus weichem Dämpfungsmaterial trägt Tom unter dem Rennanzug und muss die komplette Wirbelsäule sowie Schulter- und Lendenbereich abdecken. „Der Rückenprotector hat mich schon öfter vor schweren Verletzungen bewahrt“, sagt Tom. Preis: 130 Euro.

Rennanzug: Der elastische und luftdurchlässige Ski-Overall besteht aus 80 Prozent Polyester und 20 Prozent Elastan und ist perfekt auf Toms Körpermaße zugeschnitten. „Er fühlt sich an, wie ein Neoprenanzug“, erklärt der Youngster. Knie, Ober- und Unterarm, wie Ellenbogen und Oberschenkel sind gepolstert. Der Preis: bei 350 Euro geht's los. Unter dem Nationalmannschafts-Rennanzug von Willy Bogner trägt Tom eine lange Unterhose, ein Funktionsshirt und dünne Kompressionssocken.

Schienbeinschoner: Wer will schon blaue Flecken? An den Protectors gleiten die Kippstangen ab, die durch die Wucht auch schon mal für Verbrennungen am Skianzug sorgen können. Preis: 40 Euro.

Handschuhe: Die Leder-Handschuhe haben einen integrierten Unterarmschutz und Titan-Verstärkungen an den Fingerknöcheln. Preis: 350 Euro. Tom bekommt diese Kombination von Ortema gesponsert.

Helm: Harte Schale, weicher Kern! Außen Polycarbonat, Fiberglas oder Carbon, innen Hartschaum und Styropor. Toms Slalomhelm mit Lüftung und „weichen Ohren“ (für bessere Passform) hat einen Kinnschutz wegen der wiederkehrenden Schläge von Torstangen an den Kopf und kostet 250 Euro. Die gesammelten Original-Unterschriften der Skistars Ivica Kostelic, Matts Olsson, Emelie Wikström und Jessica Lindell-Vikarby machen ihn aber noch wertvoller.

Bindung: Tom setzt auf die Marke Marker. Die Bindung ist auf einer Erhöhungsplatte befestigt, um eine extreme Kurvenlage zu ermöglichen. Eingestellt wird sie auf Größe und Gewicht. Bei Stürzen muss sie sofort aufgehen. Preis: 250 Euro.

Skistöcke: Material Carbon oder Aluminium. Muschelförmige Griffe braucht Tom im Slalom zum Wegstoßen der Torstangen. Beim Riesenslalom und in der Abfahrt sind die Stöcke wegen der Aerodynamik gebogen. Tom bekommt sie von der Firma Leki gesponsert. Im Normalfall kosten sie 150 Euro.

Skischuhe: Dürfen nicht zu weich und nicht zu hart sein. Tom trägt die Marke Dalbello, Größe 38, und sagt: „Die Schuhe müssen das Gefühl vom Ski rüberbringen.“ Die Anpassung an seinen Fuß ist eine Wissenschaft für sich und kostet Tom rund 200 Euro. Die Sohle wird angeglichen, der Schuh gepolstert, geklebt und ausgefräst, damit keine Druckstellen entstehen. Für Tom macht das „Richie“ vom Schuhhaus Sander in Schruns. US-Skistar Ted Ligety war auch schon dort. Der Booster, ein elastisches Band um den Skischuh, beseitigt komplett die Lücke zwischen Zunge und Schienbein und sorgt für eine außergewöhnliche Kontrolle der Skier mit den vier Schnallen. Preis: 500 Euro – doch Dalbello ist ein großzügiger Sponsor.

Ski: Fünf Paar Ski braucht Tom in einer Saison: 2 Slalom-, 2 Riesenslalom-, und 1 Super-G-Ski. Die Disziplin Abfahrt gibt es in seiner Altersklasse nicht. Gesponsert werden die Bretter von Völk. „Der Belag ist das Heiligste, was es gibt“, weiß Tom. „Er wird gehütet wie eine Babywange“, ergänzt seine Mutter Stephanie. Vater Mike ist der Material-Chef. Er checkt das Wetter und macht sich dann im Keller ans Werk. Kanten werden zuerst mit der Feile bearbeitet und dann mit einer Diamantfeile aufpoliert. Auf den Belag kommen Wachs, Paste und Finish-Pulver. Zum Schluss wird mit einer Rosshaarbürste überschüssiges Wachs entfernt. Preis pro Paar Ski: 550 Euro mit Bindung.

Konzentriert in Startposition: Das 14-jährige Ski-Ass Tom Rösch. FOTO: SEIBEL

Infos über den Skiclub Pforzheim im Internet unter www.skiclub-pforzheim.de

ZAHLE ZUM THEMA
20 000
Kilometer pro Jahr legt Tom für Fahrten zum Training oder zu den Wettkämpfen in den Schwarzwald, in die bayerischen Alpen, nach Österreich oder Frankreich zurück. Oft sind auch Schultage betroffen. Tom büffelt dann schon mal unterwegs auf der Autobahn.

Die schnelle Jagd nach dem Puck

Für viele Eishockeyspieler macht die Schnelligkeit den großen Reiz ihrer Sportart aus

ZAHL ZUM THEMA

170

Stundenkilometer schnell kann ein Eishockey-Puck nach einem Schlagschluss werden. Klar, dass die Verletzungsgefahr groß ist, wenn man von solch einem Geschoss getroffen wird. Die Spieler schützen sich mit Helm samt Gesichtvisier oder Gitter, mit Brustschutz, Tiefschutz und Schienbeinschonern. Die Zuschauer sitzen hinter einer Spielfeldumrandung mit einer 1,20 Meter hohen Bande sowie einer darüber angebrachten Plexiglas-scheibe.

Die PZ-Serie

Der Sportcheck heißt die neue Serie der PZ, die immer samstags erscheint und sich heute in der 3. Folge mit Eishockey beschäftigt. Abteilungsleiter Marcus Voggenreiter und Spieler Dominic Albrecht von den Blue Gold Stars des 1. CfR Pforzheim erzählen, was sie an dieser Sportart so fasziniert. Auch in den kommenden Wochen berichten Sportler aus der Region über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht. Weiter geht es am **kommenden Samstag** mit Teil vier der Serie zum Thema **Fechten**. ok



Der harte Männersport

Auf dem Eis geht es oft rau zu. Schlägereien sind bei Eishockeyspielen keine Seltenheit. „Es gehört dazu, dass es auch mal scheppert“, sagt Dominic Albrecht von den Blue Gold Stars. Aber er sagt auch: „Alles halb so schlimm.“ Und „Es muss im Rahmen bleiben“. Dann schützen Handschuhe, Helme und Polster die Streithähne so gut, dass in der Regel niemand ernsthaft verletzt wird. Und noch ein interessanter Aspekt: Die auf dem Spielfeld ausgelebten Aggressionen übertragen sich nicht auf die Ränge. Eishockeyfans gelten in der Regel als unproblematisch und friedlich.

Eishockey in der Region

Der schnelle Kufensport hat in der Region Nordschwarzwald eine lange Tradition. Viele Jahre dominierten die **Black Panthers** des ESC Bad Liebenzell (früher EHC) das Geschehen. Sie hatten ihr Domizil im Polarium. Später wurde mit dem Bau der St.-Maur-Halle auch Pforzheim zum Eishockey-Standort. Zunächst spielten die **Sharks** unter dem Dach des TV Pforzheim, später wechselten die Kufencracks zum VfR Pforzheim. Heute sind die **Blue Gold Stars** eine Abteilung des Fusionsvereins 1. CfR Pforzheim. Nur eine kurze Episode blieb die innerstädtische Konkurrenz, zunächst durch **ZMO Phönix**, einen Verein, in dem vor allem Russlanddeutsche ihre Heimat fanden, später durch die **Black Forest Ravens**. Die Blue Gold Stars haben heute eine Männermannschaft (Landesliga), die von Trainer Ken Filbey betreut wird, außerdem ein Hobby-Team, eine Knaben- und Schülermannschaft sowie Bambini.

Infos über Eishockey in Pforzheim unter www.bluegoldstars.com

Harte Strafen für böse Jungs

Übeltäter im Eishockey müssen auf die Strafbank, auch gerne Kühlbox genannt. Die klassischen Zeitstrafen sind: **2 Minuten:** Die gibt es für die „normalen“ Fouls wie Beinstellen, Stockschlagen, Halten, Wechselfehler. Kassiert ein Team in Unterzahl ein Tor, darf der Spieler sofort wieder zurück aufs Eis. **5 Minuten:** Gibt es in der Regel bei schwerwiegenden Fouls (mit Verletzungsfolge). Auch bei einem Gegentor darf das Team nicht wieder aufgefüllt werden. Und der Spieler wird für den Rest der Partie ausgeschlossen. **10 Minuten Disziplinarstrafe:** Gibt es oft in Verbindung mit einer Zweiminutenstrafe, wenn der Spieler sich danach mit den Schiedsrichtern anlegt. Dann darf der Spieler nach den zwei Minuten auf der Strafbank weitere zehn Minuten nicht zurück aufs Eis.

geweicht, das räumliche Sehen und Denken bei hoher Geschwindigkeit. „Es ist ein Mannschaftssport. Es ist schnell und hart. Es macht einfach Spaß“, sagt Dominic Albrecht. Der 16-Jährige aus Mühlhau-

sen/Würm hat 2009 in Pforzheim mit dem Eishockey begonnen und spielt inzwischen in der 1. Mannschaft der Blue Gold Stars.



Bereit für den Auftritt auf dem Eis: Dominic Albrecht von den Pforzheimer Blue Gold Stars in voller Montur. FOTO: SEIBEL

Wichtige Regeln

Ein Eishockeyspiel dauert 60 Minuten und ist in drei Spieldrittel zu jeweils 20 Minuten unterteilt. Gedrittelt ist auch das Spielfeld durch zwei blaue Linien. Die sind für eine der wichtigsten Eishockey-Regeln von Bedeutung. So dürfen die Spieler der angreifenden Mannschaft erst dann in die gegnerische Angriffszone hinein, wenn der Puck schon drin ist. Wird der Puck von der abwehrenden Mannschaft wieder aus der Abwehrzone herausbefördert, müssen alle Angreifer wieder zurück in die neutrale Zone oder die eigene Abwehrzone, ehe der nächste Angriff beginnen kann. Für eine weitere wichtige Regel sind die roten Linien in der Mitte des Feldes und bei den Toren von Bedeutung. Überquert der Puck zuerst die Mittellinie und danach die gegnerische Torlinie, ohne von einem Spieler berührt zu werden, gilt das als unerlaubter Weitschuss (Icing). Das Spiel wird unterbrochen und mit einem Bully (Anspiel) vor dem eigenen Tor fortgesetzt.

Was eine Eishockey-Ausrüstung kostet

Im Vergleich zum Eishockey ist die Ausrüstung für andere Sportarten – zum Beispiel Laufen, Fußball, Handball, Badminton – kostengünstig. Bis ein Eishockeyspieler seine Ausrüstung beisammen hat, kommt einiges zusammen. Hier ein kleiner Überblick:

Schlittschuhe	300 – 500 €
Schienbeinschoner	50 – 150 €
Hose	80 – 250 €

Brustschutz	100 – 250 €
Ellbogenschoner	40 – 100 €
Helm mit Visier	100 – 300 €
Tiefschutz	50 €
Handschuhe	50 – 200 €
Schläger	30 – 400 €

Das heißt: Eine komplette Eishockey-Ausrüstung ist schon ab rund 800 Euro zu haben. Doch Marcus Voggenreiter, Eishockey-Abteilungsleiter beim 1. CfR Pforzheim, warnt davor, ganz auf Num-

mer billig zu gehen. „Schläger für 30 Euro sind eine bessere Gehhilfe“, sagt er. Wer will, kann in eine Ausrüstung auch bis zu 2200 Euro investieren. Doch von solchen Zahlen sollte sich niemand abschrecken lassen. Bei den Blue Gold Stars gibt es einen großen Fundus an Ausrüstungsgegenständen, den sich gerade junge Spielerinnen und Spieler gegen eine geringe Gebühr leihen können. ok

EISHOCKEY: DAS SPIELFELD UND DER PUCK



Vorstöß in Sachen Olympia

In Pforzheim ist Fechten eine feste Größe geworden

RALF KOHLER
PFORZHEIM

Beim Stichwort Fechten liegt der Gedanke an Tauberbischofsheim noch immer nah. Dabei ist die nationale und internationale Dominanz mit Namen wie Anja Fichtel, Matthias

Behr oder Alexander Pusch Vergangenheit. Zudem hat sich in Nordbaden in der Sparte Säbel der Fechtclub Pforzheim MMX zu einem Herausforderer der früheren Goldschmiede entwickelt. Die MMX-Talente sind jung wie der Verein: Die elf Jahre alte Clara Mäschke ist eine Anwärterin für Olympia 2020 in Tokio.



Die PZ-Serie
Der Sportcheck heißt die Serie der PZ, die immer samstags erscheint. Die vierte Folge widmet sich nun dem Fechtclub Pforzheim MMX mit Clara Mäschke. Sie ist erst elf Jahre alt, träumt aber schon von einem Start bei den Olympischen Spielen 2020 in der japanischen Hauptstadt Tokio wäre sie gerne beim Medaillenkampf mitmischen. Ihr Verein würde bis dahin gerne Landesleistungszentrum werden. In der PZ-Serie geht es **kommen den Samstag** mit Mountainbiker Roland Golderer weiter. rks

Die Maske:
Der Gesichtsschutz der Fechter besteht aus einem stählernen Geflecht mit einer Maschenweite von höchstens 2,1 Millimetern. Der Draht muss mindestens einen Millimeter dick sein. Der Maskenlatz muss einen Widerstand von 1600 Newton verkraften (das entspricht einer Einwirkung von mehr als 160 Kilogramm). Als Material wird wie für einen Großteil der Schutzkleidung Kevlar verwendet. Da die Trefferanzeige elektronisch erfolgt und bei Säbelgefechten die Klinge auch die Maske treffen darf, hat diese eine Silberbeschichtung, die die Leitfähigkeit gewährleistet. Versuchsweise kamen auch schon gläserne Masken zum Einsatz. Die Kosten für eine Maske betragen etwa 150 Euro.

Clara Mäschke
...hat bereits früh zum Säbel gegriffen. Auch da sie mit acht Jahren begann, sind ihre Perspektiven gut. Das Säbelgefechten der Frauen ist erst seit 2004 olympisch. Nachdem Clara Mäschke (Jahrgang 2002) erst Leichtathletik und Handball betrieb, wurde die junge Pforzheimerin dann vor rund vier Jahren über eine Broschüre zufällig aufs Fechten aufmerksam. An ihrer Sportart gefällt Clara Mäschke gerade auch das technische Element. Bei den Schülerinnen war sie schon **nordbaltische Vizemeisterin**. Die Landesrangliste führt sie an. Nun naht der Wechsel zur B-Jugend. In der Schule mag die Gymnasiastin gerne Mathematik. rks

Die Waffe:
Ob Florett, Degen oder Säbel, jede Waffe hat eine biegsame Stahlklinge und eine Länge von maximal 110 Zentimetern. Zwischen Klinge (etwa 90 Zentimeter) und Griff schützt eine Glocke die Hand. Lediglich mit dem Säbel sind außer Stichen auch Hiebe erlaubt. Ein Säbel ist ab etwa 60 Euro zu haben.

Tradition:
Wo es heute darum geht, zu gewinnen, ging es früher nicht selten ums Überleben: Ursprünglich war Fechten ein Duell mit Schwertern. Trotzdem gab es bereits in der Antike auch die sportlich-spielerische Variante, daraus entwickelte sich über die Jahrhunderte eine Kunst, der sich im Mittelalter der Adel und später die Studentenschaft widmete. In Deutschland entstand der erste deutsche Fechtclub 1862 in Hannover. Seit den ersten Spielen der Neuzeit, die 1896 ausgetragen wurden, ist Fechten olympisch.

ZAHL ZUM THEMA
500
Gramm wiegt ein Säbel. Zumindest dieses Gewicht muss auf die Trefferfläche wirken, um die Anzeige auszulösen.



Die Kleidung:
Neben der Maske werden benötigt: eine Elektroweste (Säbel/Florett) plus Kabel, Unterziehjacke, Fechtjacke und -hose, Handschuhe, lange Socken und Hallenschuhe. Hinzu kommen Brust- beziehungsweise Tiefschutz. Wichtig bei den Schuhen sind die Griffigkeit und die Dämpfung von Ballen und Ferse. Die Schutzrüstung kostet komplett etwa 600 Euro – Anfängern stellt sie der Verein zur Verfügung.

FECHTEN

Beim Fechten treten zwei Gegner mit Florett, Degen oder Säbel gegeneinander an.

<p>Degen</p> <p>Der Degen ist eine Stoßwaffe. Der Gegner darf nur mit der Spitze getroffen werden.</p>	<p>Florett</p> <p>Auf die grün markierte Fläche muss der Gegner treffen. Dafür bekommt er einen Punkt.</p> <p>Auch das Florett ist eine Stoßwaffe. Der Gegner darf nur mit der Spitze getroffen werden.</p>	<p>Säbel</p> <p>Der Säbel ist eine Hieb- und Stoßwaffe. Der Gegner darf mit der Spitze oder mit Hieben getroffen werden.</p>
---	--	---

Fechten

■ **Mit ihren Waffen** stehen sich die Fechter auf einer 14 Meter langen und bis zu zwei Meter breiten Planché gegenüber. Ein Gefecht über 3 x 3 Minuten ist mit dem 15. Treffer eines der Sportler entschieden. Beim Nachwuchs reichen fünf Treffer in drei Minuten für den Sieg. Selbst da sei der Kalorienverbrauch so hoch wie bei einem 1500-Meter-Lauf, sagt Helge Ulrich, Vorsitzender und Trainer beim Fechtclub Pforzheim MMX.

■ **Die Überprüfung** der Waffen wie auch der Technik geht jedem Gefecht voraus. In der Gattung Florett zählen Treffer auf Rumpf und Maskenlatz, beim Säbel ist der Oberkörper Trefferfläche, beim Degen der gesamte Körper (siehe Grafik). Beim Degen gibt es Doppeltreffer, in den anderen Disziplinen kann nur punkten, wer zuerst angreift beziehungsweise eine Attacke des Gegners pariert und dann angreift. Nur beim Säbel sind außer Stößen auch Hiebe erlaubt. Anzug und Klinge sind mit einem Kabel verbunden. Die Treffer werden elektronisch angezeigt, wenn die Klinge die Trefferfläche berührt und dadurch ein Stromkreis geschlossen wird.

■ **Diese Regelunterschiede** haben zu einer unterschiedlichen Charakteristik geführt. Beim Säbel erfolgen Angriffe besonders schnell, beim Degen spielen Taktik und Geduld eine größere Rolle. Florettfechten steht eher für Athletik und Eleganz.

■ **Wer den Sport** leistungsorientiert betreibt wie die elf Jahre alte Clara Mäschke, steht täglich auf der Planché. Wie beim Eislaut gehe es darum, Bewegungsabläufe einzuschleifen, sagt Ulrich.

■ **In Pforzheim** hat sich der Fechtclub MMX seit der Gründung vor vier Jahren auf Säbelgefechten spezialisiert. Er ging aus dem 2004 bestehenden Fechtclub Pforzheim (Degen, Säbel) hervor.

Mehr Infos im Internet unter:
www.fechtclub-pforzheim.de
www.fechtsport-pforzheim.de
www.tv-mühlacker.de
www.sportverein-illingen.de

FOTO: SEIBEL

Faszination in freier Natur

Mountainbiker haben in der Region Nordschwarzwald traumhafte Bedingungen. Der Pforzheimer Roland Golderer ist ein Pionier dieser Sportart.

MARTIN MILDENBERGER
PFORZHEIM

Roland Golderer



... ist in Pforzheim geboren (1977) und aufgewachsen. 1993 trat er in den RSV Schwalbe Ellmendingen ein und fuhr sein erstes Mountainbikeren. Nebenher fuhr er auch stets Radrennen. Im Verlauf seiner Karriere nahm er mehrfach an deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften im Cross Country und Marathon teil. Er zählte lange zu den Topfahrern in Deutschland. Fast zwölf Jahre arbeitete der gelernte Einzelhandelskaufmann bei Cycle Sport in Remchingen. Seit September 2012 ist er beim Reifenhersteller Michelin im Vertrieb tätig. Fachgebiet: Fahrradreifen. Roland Golderer ist ledig und wohnt mit Freundin Carina in Ellmendingen. mm

Der letzte Schrei

Die **Elektronik** hält Einzug auf den Bikes. Der letzte Schrei sind Schalter, mit denen die Federung der Gabel an- und ausgeschaltet werden kann. Eine elektronische Schaltung für Mountainbikes ist in der Entwicklung und soll demnächst auf den Markt kommen. mm

PZ-PERSÖNLICH

Nie mehr ohne Helm

MARTIN MILDENBERGER
PZ-Redakteur



VOR ZWEI JAHREN kaufte ich mir ein Mountainbike. Im Wald trug ich bisweilen keinen Helm, weil der Boden dort ja so schön weich ist. Dann hatte ich einen schweren Sturz, an dessen Entstehung und Ursache ich mich bis heute nicht erinnern kann (Fachbegriff: retrograde Amnesie). Schwere Gehirnerschütterung, Hand gebrochen, Rippen und Schulter stark geprellt. Ich hatte mehr Glück als Verstand. Heute ist wieder alles heil. Ich fahre aber nie mehr ohne Helm – nicht mal die paar hundert Meter zum Bäcker.



FOTOS: TILO KELLER

PZ-Serie

Der **Sportcheck** heißt die Serie der PZ, die heute mit einem Beitrag über das **Mountainbiken** und den bekanntesten Protagonisten dieser Sportart in der Region, Roland Golderer, fortgesetzt wird. Sportler aus der Region berichten über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht.

Weiter geht es am **kommanden Samstag** mit einer Story über Taekwondo. Dilan Sönmez vom Judo-Club Pforzheim erklärt, wie es geht und worauf es bei dieser Kampfsportart ankommt. mm

DER SPORTCHECK

Helm:

Der Helm ist von Uvex, Modell „Race 1“, sehr leicht, sehr gut durchlüftet. Kosten: 150 Euro

Brille:

Golderer trägt eine Brille von Uvex, Modell „Sport Style“, mit gelben Gläsern, die nicht so dunkel sind. Kosten: 150 Euro.

Handschuhe:

Golderer bevorzugt Langfinger der Marke Northwave für mehr Kontrolle am Lenker. Außerdem schützen sie die Hände im Gelände besser vor Gestrüpp. Kosten: 25 Euro

Schuhe:

Die Schuhe sorgen für die perfekte Kraftübertragung und damit echten Fahrspaß. Roland Golderer fährt Schuhe der Marke Northwave, Modell „extreme tech“, mit Carbonsohle und Drehverschlüssen, wie man sie von Skischuhen kennt. Kosten: 280 Euro

Schaltung/Bremse:

Golderers Bike ist mit der High-End-Gruppe XTR von Shimano ausgestattet. Die Schaltung hat 20 Gänge (vorne eine Zweifach-Kurbel, hinten eine Zehnfach-Cassette). Die Laufräder mit Carbonfelgen und Keramiklager werden mit Scheibenbremsen gebändigt.

Das Mountainbike:

Roland Golderer fährt ein Bike der Marke Stevens (Hamburg) mit einem hochwertigen Carbonrahmen, 9,2 Kilo leicht. Es ist ein Hardtail-Bike; das heißt, es ist nur vorne gefedert im Gegensatz zum Fully, das vorne und hinten gefedert ist. Das Marathon-Bike hat eine 29-Zoll-Bereifung. 29-Zoll-Reifen lösen nach und nach die klassischen 26-Zoll-Reifen ab. Sie rollen angeblich leichter über Wurzeln und Steine und verringern die Intensität von Schlägen. Alles inklusive kostet das Rad 7000 Euro. Ein Fully kostet bei gleicher Ausstattung rund 1000 Euro mehr.

ZAHL ZUM THEMA

2

Meter breit müssen Waldwege sein, damit Mountainbiker sie befahren dürfen. Die beliebten Single-Tracks sind normalerweise schmaler. Aber in der Regel wird das toleriert, wenn Wanderer und Biker sich gegenseitig respektieren. mm

Mountainbike: Es begann in Kalifornien

■ **Mountainbike** ist ein Trendsport, der Anfang der 70er Jahre in Kalifornien/USA seine Anfänge hatte. Der Reiz liegt darin, dass man mit dem Mountainbike im Gelände und auf unbefestigten Wegen fahren kann. Ende der 80er Jahre erlebte Europa einen Boom. Regelmäßige Rennen gibt es seit 1976. In Atlanta war die Sportart 1996 erstmals olympisch.

■ **Populärste Disziplinen** beim Mountainbiken sind das klassische Cross Country (olympisch), Marathon (zwischen 60 und 100 Kilometer) und Downhill. Für jede Disziplin gibt es auch spezielle Mountainbikes.

■ **In der Region** gibt es gute Vereine, bei denen man mit dem Mountainbiken anfangen kann. Der RSV Ellmendingen bietet freitags ein Schnuppertraining für Einsteiger an. Bei den Bike-Riders in Remchingen gibt es zweimal pro Woche ein Training.

■ **Grundausrüstung:** Wer mit dem Mountainbiken beginnen möchte, kann für knapp 2000 Euro ein passables Starterpaket erwerben. Mit einem Bike für 1500 Euro kann man schon viel Spaß haben. Schuhe gibt es für 120, einen guten Helm schon ab 80 Euro. mm

Mehr Infos im Internet unter: www.rsv-ellmendingen.de www.bike-riders.de

Sport auf die amerikanische Art

Die Sportart Nummer eins der USA ist bei uns weitgehend unbekannt

UDO KOLLER | PFORZHEIM

In den USA ist American Football die Sportart Nummer eins. In Europa ist der Sport, der eher dem Rugby als dem europäischen Fußball verwandt ist, für viele Sportfans ein Buch mit sieben Siegeln. Was aber von

außen oft wie ein wildes und unorganisiertes Durcheinander mit Rangeln und Raufen wirkt, ist in Wirklichkeit ein hochkomplexes Spiel mit einer Vielzahl taktischer Varianten und Feinheiten, das auch bei uns immer mehr Anhänger findet. In Pforzheim sind es die Wilddogs, die sich dieser ur-amerikanischen Sportart verschrieben haben.



PZ-Serie

Der Sportcheck heißt die Serie der PZ, die sich heute mit dem Thema American Football beschäftigt. Sportler aus der Region berichten über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht. Weiter geht es am kommenden Samstag mit der Kampfsportart Taekwondo. ok



Ein Quarterback aus den USA

Mit Kyle McCartin haben die Wilddogs den möglicherweise besten Quarterback der Oberliga. Der 23-Jährige kommt aus den USA, spielte dort am College (University of Virginia) verschiedene Positionen. Jetzt will er „reisen und spielen“. Es ist meine Chance, die Welt zu sehen“, sagt er. Mit den Pforzheimern peilt er den Aufstieg an. McCartin präsentiert auch die Ausstattung, die ein Footballer braucht: Helm, Shoulder-Pads, Trikot, Hose mit Polstern für Oberschenkel, Hüfte, Steißbein und Knie, Noppenschuhe. Rund 350 bis 400 Euro muss man für eine halbwegs ordentliche Ausrüstung ausgeben.

Die wilden Hunde

Gegründet wurde das American Football-Team der Wilddogs (wilde Hunde) 1990 im Brettener Stadtteil Rinklingen. Der Team-Name nimmt Bezug auf die Legende vom „Brettener Hundle“. Als es in Rinklingen Platzprobleme gab, siedelten die Wilddogs im Jahr 2000 nach Pforzheim um, wo sie beim VfB Pforzheim auf dem Rieberg eine Heimat fanden. Die „wilden Hunde“ sind das einzige Football-Team der Region. Nur 2004 bekamen sie kurzfristig Konkurrenz, als die Pforzheimer Panthers gegründet wurden und bei Phönix Würm spielten, aber schnell wieder von der Bildfläche verschwanden. Die Wilddogs haben heute eine Herrenmannschaft (Oberliga) sowie eine A- und B-Jugend. Aber auch jüngere Spieler können im Verein mitmachen. ok www.wilddogs.de

Spielmacher der Pforzheimer Wilddogs: Quarterback Kyle McCartin.

FOTO: KETTERL

Was machen die denn da?

American Football gilt auch deshalb als ur-amerikanisches Spiel, weil der Grundgedanke des Spiels der Raumbewinn ist – da werden gerne Vergleiche mit der Eroberung des Wilden Westens herangezogen. Die Mannschaft in Ballbesitz hat jeweils nur maximal vier Spielzüge, um mindestens zehn Yards zurückzulegen. Die Linien auf dem Spielfeld helfen dabei als Orientierung. Beispiel: Ein Team steht zum Beginn des Ballbesitzes an der eigenen 25-Yard-Linie. Dann ist die 35-Yard-Linie das nächste Ziel. Angenommen, das Team kommt bis zur 38-Yard-Linie, dann gibt es vier neue Versuche, mit denen mindestens die 48-Yard-Linie erreicht werden muss. So kann man sich langsam Richtung gegnerische Endzone vorarbeiten. Man kann aber auch mit jedem Spielzug zum Touchdown kommen.

So wird gepunktet

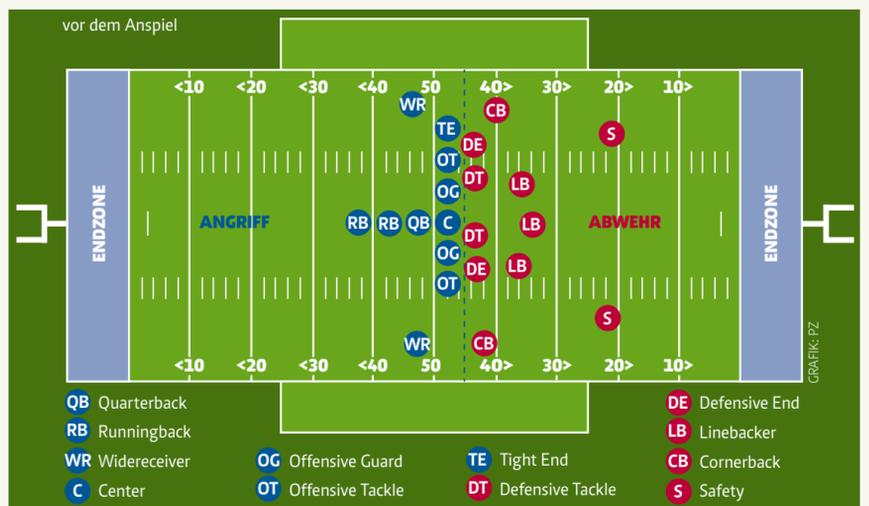
Das Ziel jeder Angriffsserie ist ein Touchdown – den gibt es, wenn ein Spieler mit dem Ball in der Hand die gegnerische Endzone erreicht, oder ein Angreifer den Ball in der gegnerischen Endzone fängt. Dafür gibt es sechs Punkte, sowie die Chance auf Zusatzpunkte – entweder durch einen Kick (ein Punkt, klappt fast zu 100 Prozent) oder einen Zwei-Punkte-Versuch – ein Spielzug aus zwei Yard Entfernung zur Endzone mit sehr ungewissem Ausgang. Dann gibt es noch das Fieldgoal (Feldtor). Dafür gibt es drei Punkte. Das versuchen die Teams, wenn ihnen der baldige Ballverlust droht (vierter Versuch). Der Kicker muss mit dem Ball zwischen die hohen Stangen und über den Querbalken treffen. Als sicher gelten Versuche innerhalb der 30-Yard-Linie vor des Gegners Endzone, darüber hinaus sinkt die Trefferquote mit der Entfernung.

ZAHLE ZUM THEMA

750

Zuschauer erhofft sich der Wilddogs-Vorsitzende Kai Höpfinger, wenn sich sein Verein am 25. Mai im Holzhofstadion des 1. Cfr Pforzheim präsentiert. Um 15.00 Uhr empfängt der Oberliga-Spitzenreiter die Biberach Beavers, zuvor spielen die Junioren gegen die Kuchen Mammuts (11.00 Uhr). „Wir wollen die Menschen begeistern“, sagt Höpfinger.

SPIELFELD MIT MÖGLICHEN GRUNDAUFSTELLUNGEN VON ANGRIFF UND ABWEHR



Von Angreifern, Abwehrspielern und speziellen Aufgaben

Ein Team im American Football braucht im Prinzip zwei verschiedene Mannschaften: eine für die Offensive (Ballbesitz), eine für die Defensive (Ballbesitz des Gegners). Dann gibt es noch die Special Teams für besondere Situationen. Hier die wichtigsten Spielpositionen:

- **Offense (Angriff)**
Als wichtigster Spieler im Football gilt der Quarterback (Spielmacher). Er bekommt an der Anspielinie (Line of Scrimmage) den Ball in die Hand gedrückt – und hat dann im wesentlichen zwei Optionen: Er gibt den Ball an den Runningback (Laufspieler) weiter, der versucht, den Ball so weit wie möglich Richtung gegnerische Endzone zu tragen. Oder er wirft den Ball zu einem Wiedereceiver (Ballfänger). Er kann aber auch selbst mit dem Ball lau-

fen. Vor dem Quarterback stehen die fünf großen Spieler der Offensive Line. In der Mitte ein Center, flankiert von zwei Guards und zwei Tackles. Bei einem Passspielzug müssen sie ihren Quarterback vor den gegnerischen Abwehrspielern schützen. Bei einem Laufspielzug sollen sie für den Runningback eine Lücke in der gegnerischen Abwehr freiblocken. Sechster Linien-Spieler ist Tight End. Der kann als Blocker ebenso wie als Ballfänger eingesetzt werden.

- **Defense (Abwehr)**
Die klassische Abwehr hat drei oder vier Spieler an der Linie (ein/zwei Defensive Tackles, zwei Defensive Ends). Ihre Aufgabe ist es vor allem, den Quarterback unter Druck zu setzen – im besten Fall schaffen sie es, ihn mit dem Ball in der Hand zu Boden zu bringen – oder ein Laufspiel durch die Mit-

te zu verhindern. Hinter der Linie lauern drei oder vier Linebacker, die sowohl gegen den Pass als auch gegen den Lauf verteidigen müssen. Die Cornerbacks kümmern sich um die gegnerischen Wiedereceiver. Die beiden Safetys sind eine Art Libero, die dort aushelfen, wo es brennt.

- **Special Teams (Spezialteams)**
Der Kicker ist für die Fieldgoals (Feldtore) und für die Zusatzpunkte nach den Touchdowns zuständig – da muss er jeweils mit dem Ball durch die Stangen treffen. Während der Kicker den Ball vom Boden aus schießt, kickt der Punter aus der Hand. Er kommt zum Einsatz, wenn seinem Team im vierten Versuch der Ballverlust droht. Dann tritt er den Ball so weit wie möglich Richtung gegnerische Endzone. ok

Der Gegner hat nichts zu lachen

Waffenlose Selbstverteidigung zur Entfaltung der Persönlichkeit: Beim Taekwondo dominieren vor allem Fußtritte. Dilan Sönmezates und ihr Vater Ibrahim erklären den asiatischen Kampfsport.

DOMINIQUE JAHN | PFORZHEIM

Sie ist hübsch, zierlich, aber unheimlich schlagkräftig! Mit Tritten und Schlägen zwingt Dilan Sönmezates ihre Gegnerinnen in die Knie. Die haben nichts zu lachen, wenn die 20-jährige Taekwondo-Kämpferin vom Judo-Club Pforzheim ihre ganze Power einsetzt. Natürlich bleibt alles im Bereich des Erlaub-

ten, schließlich ist der Respekt vor dem Gegner das höchste Gebot des koreanischen Nationalsports. Beim Taekwondo – Tae (= Stoßen, springen, schlagen), Kwon (= Faust) und Do (= Weg) – dominieren schnelle Fußtritte. Im Zentrum stehen Kicks in allen Variationen – zum Bauch, zum Kopf, gesprungen oder gedreht. „Wichtig ist eine gute Körperbeherrschung, Koordination, Kraft und Reaktion, außerdem sollte man gelenkig sein“, sagt Dilan Sönmezates, die aus einer taekwondo-verrückten Familie stammt. Ihr Vater Ibrahim ist Pforzheims Kampfsport-Guru. Der 52-Jährige ist Großmeister (5. Dan) beim Judo-Club und hat zahlreiche

Kämpfer unter anderem zu internationalen Titeln geführt. Für ihn ist Taekwondo „eine hervorragende Sportart um die Selbstdisziplin zu schulen. Die Sportler werden zu starken Persönlichkeiten und sie lernen sich zu verteidigen“, weiß der Bundeskampfrichter. Die Anfänge von Taekwondo liegen im Dunkeln. 1965 wurde die Sportart erstmals in Deutschland demonstriert. Seit 2000 ist sie olympisch.

Mehr über Kampfsport beim Judo-Club Pforzheim unter www.judo-club-pforzheim.de

Gelenkig und schlagkräftig: Dilan Sönmezates, das sympathische Taekwondo-Ass vom Judo-Club Pforzheim. FOTOS: SEIBEL

PZ-Serie

Der Sportcheck heißt die Serie der PZ, die sich heute mit dem Kampfsport Taekwondo beschäftigt. Sportler aus der Region berichten über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht. Weiter geht es am **kommen-den Samstag** mit dem Mannschaftssport Hockey. dom



Scannen Sie die Seite mit der Augmented-Reality-Funktion der PZ-App und schauen Sie sich das Video zum Thema an.

Verletzungen:

Die Taekwondo-Athleten sind hart im Nehmen. Aber sie sind auch gut geschützt. Verletzungen kommen deshalb selten vor. Kicks mit teilweise über 200 km/h stecken die Kämpfer locker weg. „Toi, toi, toi, mir ist bisher noch nichts passiert“, sagt Dilan Sönmezates. „Allerdings muss das Fußgelenk einiges aushalten.“

Die Grundsätze des Taekwondo:

1. Ye-Ui, Höflichkeit
2. Yom-Chi, Integrität
3. In-Nae, Durchhaltevermögen, Geduld
4. Guk-Gi, Selbstdisziplin
5. Beakjul-bool-gul, Unbezwingbarkeit

Dilan Sönmezates

Die Erfolgsliste der **20-jährigen Türkin**, die mit sieben Jahren zum ersten Mal für den Judo-Club Pforzheim auf der Matte stand, ist lang: Deutsche Juniorenmeisterin, deutsche Jugend-Vize-Meisterin, mehrfache Landesmeisterin, dazu heimste sie zahlreiche internationale Titel ein und kämpfte für das deutsche Jugendnationalteam. Heute lässt es die Schülerin der Ludwig-Erhard-Schule (angehende Groß- und Einzelhandelskauffrau) etwas ruhiger angehen.



Die Trägerin des 3. Dan kümmert sich vorwiegend um den Nachwuchs beim JCP. Dilans Schwester **Özlem** war früher ebenfalls eine sehr erfolgreiche Taekwondo-Kämpferin. dom

Die Kampfweste:

Die Athleten entscheiden sich für die blaue oder die rote Vorderseite. Hier müssen die Treffer per Fuß oder Hand landen. Seit 2010 sind Kampfwesten (und auch die Helme) bei großen Turnieren mit elektronischen Sensoren ausgestattet, damit die Treffer besser registriert werden können.

Was braucht ein Taekwondo-Kämpfer?

Einen Anzug („Dobok“, ab 40 Euro) aus leichtem, weißem Stoff, der strapazierfähig und reißfest ist. Er besteht aus einer Hose (mit der ein Spagat ohne Probleme möglich sein sollte) und einer Jacke, festgebunden mit einem Gürtel. Zur Schutzkleidung gehören Schienbeinschoner, Tiefschutz, Unterarm-schoner, Handschuhe, ein Helm, Zahnschutz und eine gepolsterte Kampfweste. Die Füße bleiben meist unbedeckt.

Was ist „Poomsae“?

„Poomsae“ ist das koreanische Wort für Formenlauf. Dies ist neben dem eigentlichen Kampf eine weitere Wettkampf-Disziplin. „Poomsae ist ein festgelegter Bewegungsablauf gegen einen imaginären Gegner“, erklärt Ibrahim Sönmezates. „Auch beim Formenlauf kommt es auf Technik, Kraft und Körperbeherrschung an. Außerdem ist er Pflicht für die Gürtelprüfungen. Für die Ausführung gibt es Punkte. Viele Leute wollen nicht kämpfen und nehmen deshalb nur an Formenlaufwettkämpfen teil.“

Gürtelfarben und Meistergrade

■ **Gürtelfarben:** Gibt es bei allen Kampfsportarten. Sie symbolisieren den Ausbildungsgrad des Sportlers. Durch Ablegen einer Prüfung (Theorie, Formenlauf, Demonstration von Techniken) erhält man den nächsthöheren Gürtelgrad. Beim Taekwondo gibt es zwischen jeder Stufe eine Mischform (zwei Gürtelfarben). Die Gürtelfolge und ihre Bedeutung:
1. Weiß: Die Reinheit. Der Träger steht am Anfang.
2. Gelb: Symbolisiert den fruchtbaren Boden, auf dem alles wächst.
3. Grün: Symbolisiert die Pflanze, die begonnen hat zu wachsen.
4. Blau: Steht für den Himmel: die Pflanze wächst nach oben.
5. Rot: Repräsentiert die Sonne.

Der Kämpfer steht kurz davor, Meister zu werden. Rot bedeutet auch Gefahr, hier entsteht etwas Großes.
6. Schwarz: Symbolisiert das Weltall. Der Schwarze Gürtel vereinigt alle Farben. Er ist die Farbe des Meisters.
 ■ **Meistergrade:** Man unterscheidet zwischen den Schülergraden (farbige Gürtel) und den Meistergraden (schwarze Gürtel). Die Schülergrade werden als Kup und die Meistergrade als Dan bezeichnet. Als Meister kann man in vorgeschriebenen Zeit-Abständen durch Prüfungen den nächsthöheren Dan (1. bis 10.) erlangen. Ab dem 5. Dan ist man „Großmeister“ und hat die Ehre, Prüfungen auf der ganzen Welt abnehmen zu dürfen. dom

Wenn's kräftig kracht...



Höchste Konzentration ist gefordert, wenn Dilan Sönmezates beim Bruchtest Holzbretter durchschlägt. Anwendung findet diese Disziplin hauptsächlich bei Prüfungen. Kontrolliert wird damit Präzision und Geschwindigkeit einer bestimmten Technik (mit Hand oder Fuß). Die Brettstärke (meist Fichtenholz) variiert je nach Prüfling. Kinder (1 cm), Frauen (2 cm), Männer (3 cm). Spektakulär sehen Bruchtests mit Ziegeln oder Steinen aus. „Das ist aber nur Show“, erklärt Dilan Sönmezates. dom FOTO: PRIVAT

Wettkampf, Regeln, Punkte

Gekämpft wird auf einer 8x8 Meter großen Fläche. Ein Kampf (Vollkontakt) dauert 3x2 Minuten mit jeweils einer Minute Pause. Die Einteilung erfolgt nach Gürtelgrad, Gewicht, Alter und Geschlecht.
Folgende Techniken sind erlaubt und ergeben Punkte:
 ■ Fußkick zum Bauch
 ■ Faustschlag zum Bauch
 ■ Fußkick zum Kopf
Nicht erlaubt:
 ■ Kicks und Schläge unterhalb der Gürtellinie
 ■ Faustschlag zum Kopf
 Ein Kampfrichter überwacht das Geschehen auf der Matte. Drei Punktrichter legen den Sieger fest.
 Sie vergeben folgende Punkte:
 ■ Faustschlag zum Bauch (1 Punkt)
 ■ Fußkick zum Bauch (1 Punkt)
 ■ Fußkick mit Drehung zum Bauch (2 Punkte)
 ■ Fußkick zum Kopf (3 Punkte)
 ■ Fußkick mit Drehung zum Kopf (4 Punkte)
 ■ K.o.
 Punkte gibt es auch für eine gekonnte Abwehr eines Angriffs, ebenso Strafpunkte für untersagte Handlungen. Sieger ist derjenige mit den meisten Treffern. Bei einem Unentschieden geht's in die Verlängerung. Wer hier den ersten Punkt macht, gewinnt. dom

Schnell, fair und gleichberechtigt

Deutsche Dauererfolge, eine lange Frauen-Tradition und verschiedene Regeln in der Halle und auf dem Feld: Das gibt es beim Hockey.

SIMON WALTER
PFORZHEIM

Wenn Jörg Walter von Hockey spricht, gerät er ins Schwärmen: „Der Sport ist richtig schnell und fair. Meist gibt es keine Zeit zum Diskutieren.“ Und: „Es ist ein Sport für Männer und Frauen gleichermaßen – die Geschlechter sind fast nirgends so gleichberechtigt.“

Keine Frage: Der 40-Jährige ist Hockey-Fachmann aus Leidenschaft. 30 Jahre lang hat er gespielt, seit sechs Jahren ist er Chef des HC Pforzheim – so heißt die im FSV Buckenberg eingegliederte Hockeyabteilung. Jetzt möchte er etwas kürzertreten und dem Nachwuchs das Feld überlassen. Dazu gehört etwa der achtjährige Niclas Weber. „Seit fast fünf Jahren spiele ich schon Hockey“, erzählt der Pforzheimer. Am liebsten in der Halle. „Da muss man nicht so stark draufhauen.“

Denn die Lieblingssportart von ihm und Jörg Walter „besteht genau genommen aus zwei Sportarten“, sagt Hockey-Abteilungsleiter Walter. Zwischen Halle und Feld un-

PZ-Serie
„Der Sportcheck“ heißt die Serie der PZ, die sich heute mit dem Hockey-Sport beschäftigt. Athleten aus der Region berichten über ihre große Leidenschaft, über ihre Ausrüstung und darüber, was ihre Sportart ausmacht. Weiter geht es am **nächsten Samstag** mit einer Story über **Golf**. sw



terscheiden sich die Schläger, die Spieldauer, die Spielerzahl und die Spielweise. Ähnlich sind sie sich jedoch in ihrer Verletzungsarmut: „Ich habe in 30 Jahren nur einmal ein Veilchen gehabt“, sagt Walter.

ZAHLE ZUM THEMA
80 341

Mitglieder hat der Deutsche Hockey-Bund (Stand: Ende 2013) – das sind 3061 mehr als noch 2012. 9171 dieser Mitglieder kommen aus Baden-Württemberg, davon sind wiederum 80 beim HC Pforzheim angemeldet. sw

Torwart-Ausrüstung:

„Torhüter brauchen schon einige Minuten, bis sie angezogen sind“, verrät Hockey-Abteilungsleiter Jörg Walter. Kein Wunder, schließlich müssen sie besonders geschützt werden. Das passiert mit einem Gesichts-Gitter, einem Kehlkopfschutz, einem Brust- und Schulterschutz, Handschuhen mit schaumstoffüberzogener Schutzfläche, einer mit Kunststoff verstärkte Hose, Beinschonern, Fußschützern sowie einem Tiefschutz für die besonders empfindliche Stelle eines Mannes. Das alles kostet rund 1000 Euro – „aber das bezahlt bei uns der Verein“, sagt Walter.

Trikot, Hose, Röcke, Stutzen:

Die klassische Spielkleidung stellt der Hockeyverein seinen Spielern. Dabei gibt es eine Besonderheit: Frauen tragen beim Spiel Röcke – selbst beim HC Pforzheim, wo Männer und Frauen zusammen in einer Mannschaft spielen. Der historische Hintergrund: Hockey ist eine der ersten Sportarten, die auch Frauen ausüben durften – aber eben nur in Röcken.

Schienbeinschützer:

Der Name führt in die Irre, denn der Schienbeinschützer schützt beim Hockey nicht nur das Schienbein. Vielmehr geht er bis über den Knöchel und schließt mit der Kante des Schuhs ab. „Denn auf Knöchelhöhe sind Bälle und Schläger unterwegs, das könnte sonst gefährlich werden“, sagt Jörg Walter. Deswegen seien die 40 bis 50 Euro teuren Schienbeinschoner auch „eher Kunststoffwannen, da spüren die Spieler gar nichts mehr“.

Schläger:

Was dem Formel-1-Fahrer der Helm ist dem Hockey-Spieler sein Schläger. „Er ist stets auch Ausdruck des persönlichen Stils“, weiß Jörg Gänger vom HC Pforzheim. Kindern empfiehlt er nach wie vor Holzschläger, die es ab 50 Euro zu kaufen gibt. Anfänger können sich in den ersten Monaten auch einen des Vereins ausleihen. Im Erwachsenenhockey gibt es dagegen kaum noch Holzschläger, hier wird Kunststoff bevorzugt. Walter erklärt: „So sind die Schläger leichter, robuster und besser gefedert“ – und teurer: „Ab 80 Euro geht es los, aber es gibt sogar Schläger für 500 Euro“, sagt Walter.

Schuhe:

In der Halle werden normale Hallenschuhe, auf dem Feld Noppenschuhe getragen. Während Fußballer meist auf enge Schuhe setzen, haben Hockeyspieler eher bequemere Exemplare an. Diese sind jedoch mit einem Zehenschutz verstärkt. Sie kosten meist zwischen 70 und 150 Euro, im Jugendbereich zum Teil auch weniger.

Ball:

Einst waren die Bälle aus Kork oder Leder, heute sind sie aus Kunststoff. Sie kosten rund acht Euro.

Zahnschutz:

„Wer mal gesehen hat, wie ein halber Zahn auf dem Boden liegt, weiß, wie sinnvoll ein Zahnschutz ist“, sagt Jörg Walter. Deswegen lässt der Pforzheimer Hockey-Abteilungsleiter seine Jugendspieler nicht ohne einen solchen Schutz aufs Feld. Teuer ist dieser nicht: Die günstigen Exemplare kosten nur fünf Euro.

Gesichtsschutz:

Bei Strafecken ziehen sich Abwehrspieler oft eine durchsichtige Kunststoffmaske zum Schutz über. Sie kostet rund 50 Euro, wird aber vom Verein gestellt.

Handschuhe:

Da Rechts- und Linkshänder den Schläger in aller Regel gleich halten, ist auch der Schutzhandschuh meist an der gleichen Hand: an der linken. „Er ist freiwillig, aber in der Halle auf jeden Fall Usus“, sagt Jörg Walter. Kostenpunkt: 30 bis 60 Euro.

Die Regeln

- **In der Halle:** Der HC Pforzheim nimmt am Ligabetrieb (Verbandsliga 6) nur in der Halle teil – denn dort besteht eine Mannschaft aus lediglich sechs Spielern. Die Spielzeit beträgt in der Halle zwei mal 30 Minuten. Außer beim Torschuss muss der Ball hier am Boden bleiben, er darf zudem nur geschoben und nicht geschlagen werden.
- **Auf dem Feld:** Im Freien treten pro Team elf Spieler zwei mal 35 Minuten lang gegeneinander an. Meist wird auf Kunstrasen, selten auf Naturrasen angetreten. Der Ball darf auch hoch gespielt werden.
- **„Immer im Fluss“** sind die Regeln, sagt HCP-Boss Jörg Walter. Sie würden immer wieder nach Sicherheitsaspekten angepasst. Zum Beispiel dürfen Schläger inzwischen nicht mehr quergelegt werden. sw

Die Geschichte

- **Englische Regeln:** Von 1852 stammt das erste Hockeyregelwerk. Die „Rules of Harrow“ wurden in England veröffentlicht. Der erste deutsche Verein war 1878 Hannover 78, der „Pforzheimer Hockeyclub“ wurde 1913 gegründet. Ab 1930 spielten in der Goldstadt auch Frauen Hockey. Seit 20 Jahren ist der HC Pforzheim eine Abteilung des FSV Buckenberg.
- **Deutsche Erfolge:** Die deutschen Herren waren 2008 und 2012 Olympiasieger und 2010 Vize-Weltmeister, die Damen holten 2004 olympisches Gold.
- **Regionale Vereine:** Der HC Pforzheim ist der einzige Hockeyclub in der Region. Dort spielen Erwachsene sowie acht- bis zwölfjährige Kinder. Im weiteren Umland gibt es zudem Teams in Vaihingen, Karlsruhe und Stuttgart. sw

@
Infos zum
Hockeysport in
Pforzheim unter
www.hcpforzheim.de

Schon seit fünf Jahren spielt der achtjährige Niclas Weber Hockey. FOTO: KETTERL

Golf, mehr als ein Zeitvertreib

Der Sport hat viele Vorzüge, kämpft aber auch gegen manches Vorurteil

MARTIN MILDENBERGER | PFORZHEIM

Viele Menschen denken ja, Golf sei gar kein richtiger Sport“, lächelt Dominik Grabherr. Oder halt ein vergnüglicher Zeitvertreib für ältere Herren. „Man kennt ja den Spruch: Haben Sie noch Sex, oder ...“, schmunzelt der aktuelle Clubmeister des Golfclubs Pforzheim Karlshäuser Hof.

19 Jahre ist Dominik Grabherr alt – Handicap 1,8. Nicht schlecht für einen Jungspund, der Golf nur hobbymäßig betreibt.

Zu seinem Sport kam der Pforzheimer Abiturient vor sieben Jahren, als er mit einem Freund Golfbälle einsammelte und dabei angesprochen wurde. Seither ist er fasziniert: „Es gefällt mir, wenn auf dem Platz immer wieder neue Probleme auftauchen, die man ganz alleine lösen muss.“

Einen weiteren Vorzug des Golfsports nennt Horst Hägele, der Pressewart des Pforzheimer Golfclubs: „Golf ist ein Familiensport. Durch die Vorgabe kann jeder mit jedem spielen. Alle werden fair behandelt und sind gleichgestellt. Wo gibt es so etwas sonst noch?“

Alle Infos über Golf und Golfregeln im Internet unter www.golf.de

TRADITIONSSPORT GOLF

ZIEL: Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch befördern
GOLFPLATZ: 18 Lochbahnen mit verschiedenen Hindernissen, **Länge je Bahn:** 90 bis 550 m

Abschlag Fairway Spielbahn mit gemähtem Gras
Wasserhindernis
Bunker mit Sand gefüllt
Grün mit besonders kurzem Gras
Loch

HOLZ für Distanzschläge
EISEN für Annäherungsschläge ans Grün
WEDGES gute Ballkontrolle z.B. bei Schlägen aus Bunker, hohem Gras
PUTTER für präzises Zielen auf dem Grün

PAR
 Zahl der Schläge, die normalerweise für eine Bahn benötigt wird, PAR-3- bis -5-Bahnen üblich

BIRDIE = ein Schlag unter Par
BOGEY = ein Schlag über Par
EAGLE = 2 Schlag unter Par

QUELLE: DPA / SPORTLEXIKON, GGV

Golf-Ausrüstung:
 Zum Hineinschnuppern können sich Anfänger alles ausleihen. Eine erste eigene Ausrüstung gibt es für wenige hundert Euro. Mit einer Investition von tausend Euro ist man schon ordentlich ausgestattet. Der Golfer braucht einen **Satz Schläger**; gibt es für unter 500 Euro (inklusive Tasche). Richtig gut dabei ist man ab 1200 Euro. 14 Schläger darf ein Spieler auf die Runde mitnehmen. Die **Tasche** für die Schläger kostet 150 Euro. Die **Golfschuhe** sind oft mit Softspikes versehen. Sie müssen einen guten Halt bieten und kosten zwischen 100 und 250 Euro. Es gab aber auch schon Golfschuhe für 25 Euro bei einem Discounter. Experten sagen, die sollen gut gewesen sein. Der **Handschuh** (Rechtshänder brauchen einen für die linke Hand) kostet 20 Euro. Pflicht ist eine **Pitchgabel** zum Ausbessern kleiner Vertiefungen im Grün. **Marker** (um die Stelle des Balles zu markieren), **Tee** (Stift, den man beim Abschlag in den Boden steckt) und **Bälle** komplettieren die Ausrüstung.

Mitglieder:
 Der Golfboom in den 80er- und 90er-Jahren in Deutschland ist eng mit dem Namen Bernhard Langer verbunden. Viele Sportler wechselten aus Tennis- in Golfclubs. Die Mitgliederzahlen schnellten in die Höhe. Heute stagnieren sie auf relativ hohem Niveau. Der Deutsche Golf Verband (DGVB) zählt aktuell rund 635 000 Mitglieder, die auf 840 Plätzen spielen. Der Golfclub Pforzheim hat konstant rund 1000 Mitglieder.

Golf wird olympisch
 Bei den Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro ist Golf nach 112 Jahren wieder im olympischen Programm. Ob dann auch die weltbesten Spieler am Start sind, wird sich zeigen. „Es könnte aber auf jeden Fall wieder einen Drive für unseren Sport geben“, sagt Horst Hägele vom Pforzheimer Golfclub. Er bedauert, dass Golf mittlerweile nur noch im Bezahlfernsehen gezeigt wird.

ZAHL ZUM THEMA
719
Meter weit war der längste Abschlag, den je ein Golfer bei einem Turnier schaffte. Der US-Amerikaner Carl Hooper war es, bei den Texas Open 1992. Er brauchte drei Schläge, um wieder auf das Fairway zurück zu gelangen. Profis schaffen heutzutage an die 300 Meter. Der Pforzheimer Vereinsmeister Dominik Grabherr schlägt 240 Meter weit ab.

Vorgabe (Handicap)
 Das Handicap, auch Stammvorgabe genannt, macht die Leistungen von Golfern vergleichbar. Je nach Spielstärke besagt die Vorgabe, wieviele Schläge beim Endergebnis abgezogen werden, um auf das Netto-Spielergebnis zu kommen. Braucht ein Spieler mit Handicap -14 auf einem Par-72-Platz 90 Schläge, dann hat er ein Netto-Ergebnis von 76. Par ist die Zahl der Schläge, die normal für den Platz benötigt werden. Die Bandbreite liegt zwischen etwa +4 (beste Amateurspieler) und -54 (Anfängereinstufung). Profis haben keine Stammvorgabe.

Clubfrei Golfen:
 Wer Golf spielen will, muss nicht zwingend Mitglied in einem Club sein. Dazu gibt es die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG). Einen öffentlichen Platz gibt es auch in Ölbronn-Dürrn (golffyouup) in der Nachbarschaft des Pforzheimer Golfclubs. Mehr dazu im Internet unter www.golffyouup.com und www.vcg.de

Neue PZ-Serie
Der Sportcheck heißt die neue Serie der PZ, die heute mit einem Beitrag über **Golf** fortgesetzt wird. Golf ist ein Sport, der in den vergangenen Jahren einen Boom erlebt hat und auch in der Region auf diversen Anlagen eifrig gespielt wird. Weiter geht es am kommenden Samstag mit **Schießsport**, der in Pforzheim mit dem Landesleistungszentrum eine besondere Plattform hat. Gewehrshützin Ramona Gößler steht mit Mittelpunkt. *mm*



Mit 19 schon Clubmeister: Dominik Grabherr beim Abschlag. FOTO: SEIBEL

Golf spielen in der Region

- **Vier Golfclubs** gibt es in der Region um Pforzheim. Den Pforzheimer Golfclub Karlshäuser Hof in Ölbronn-Dürrn, den Golfclub Johannesthal in Königsbach-Stein, den Stuttgarter Golfclub Solitude in Mönshausen und den Golfclub Bad Liebenzell.
- **Für Anfänger** bieten alle Clubs Schnupperkurse. Ziel ist die Platzreife, die nachweist, dass ein Spieler eine Runde zügig und erfolgreich absolvieren kann. Schnupperkurs inklusive Beginner-Package mit allem, was man so braucht, kosten beim Golfclub Pforzheim 599 Euro. Später kann eine Schnuppermitgliedschaft abgeschlossen werden. Sie kostet 990 Euro. Nach einem Jahr wird man normales Mitglied (Jahresbeitrag 1250 Euro). Fällig wird ferner eine Einlage von derzeit 8500 Euro pro Person, um die Spielberechtigung zu erhalten. Die Konditionen sind bei anderen Golfclubs vergleichbar. **Mehr Infos im Internet unter:** www.gc-pf.de, www.johannesthal.de, www.golfclub-stuttgart.com, www.golfclub-liebenzell.de



PZ-Serie

Sportcheck heißt die Serie der PZ, die sich heute dem Schießsport widmet. Neben ihrem Beruf investiert Ramona Gößler viel Zeit und auch Geld, um als Gewehrschützin Erfolge zu feiern. Im vergangenen Jahr ist sie Vize-Europameisterin geworden, nun geht der Blick nach und nach schon in Richtung Olympische Spiele 2016 in Rio. Weiter geht es am **kommanden Samstag** mit der Sportart Reiten.

rks



Als Schützin ist **Ramona Gößler** seit Jahren **Leistungssportlerin**.
FOTO: KETTERL

Zielsicher Richtung Rio

Im Wettkampf schießt Ramona Gößler aus allen Lagen

RALF KOHLER
PFORZHEIM

Schießen gilt eher als eine Männer-Domäne, doch leistungsmäßig haben in Deutschland die Frauen die Nase vorne. Die breite Öffentlichkeit bekommt das nur alle vier Jahre mit, das nächste Mal bei den Olympischen Spielen 2016. Um einen Startplatz für Rio kämpft beispielsweise Ramona Gößler. Sie trainiert im Pforzheimer Hagenschieß Landesleistungszentrum. Bei der 27-Jährigen, die aus einer Schüt-

zenfamilie stammt, geht es grundsätzlich um Genauigkeit, am Schießstand und in ihrem Beruf als Technische Zeichnerin.

Anders als beim Biathlon besteht die Herausforderung nicht darin, die 50 Meter entfernte Scheibe überhaupt zu treffen: Es zählt jeder Millimeter, wobei die elektronische Anzeige präzise bestimmt, wie gut jeder Schuss ist. Ramona Gößlers Spezialität ist der Dreistellungskampf, bei dem sie in rund zweieinhalb Stunden kniend, liegend und stehend 60-mal abdrückt. Konzentration und Ausdauer sind also auch gefragt.

Ein Sport mit vielen Varianten

■ **Beim Sportschießen** gibt es viele Sieger, was an verschiedenen Wettkampfformen, vor allem aber an den unterschiedlichen Waffen liegt. Das Kleinkalibergewehr, zu dem Ramona Gößler bevorzugt greift, ist etwas für Fortgeschrittene. Klassische Waffe für Einsteiger sind Luftgewehr und Luftpistole. Wegen des geringeren Gewichts ist die Handhabung von Pistolen besonders anspruchsvoll. Wer sich dem Schießen widmen möchte, braucht ein gutes Gefühl für seinen Körper, eine gute Feinmotorik – das sagt Landestrainer Helmut Hoffmann. Den Sport prägen eher ruhige Zeit-

nossen: „Man sollte in jedem Fall nicht überdreht sein, kein Chaostyp.“

Die Sache von Spezialisten und Liebhabern ist der Umgang beispielsweise mit Armbrust, großkalibrigen Sportwaffen und Vorderladern, wobei das Schwarzpulverschießen in Pforz-

heim Tradition hat. Auf nationaler Ebene ist der Deutsche Schützenbund die wichtigste Organisation. Seine Zuständigkeit umfasst auch das Bogenschießen, bei dem es keine Altersbeschränkung gibt. Für Luftgewehr/Luftpistole be-

trägt das Mindestalter zwölf Jahre (in Ausnahmefällen zehn), für Kleinkalibergewehr und -pistole 14 Jahre.

■ **Waffenrecht/Sicherheit:** Anfänger können sich ihr Sportgerät bei ihrem Verein leihen, wer dann beim Schießen bleibt, braucht eine eigene Waffe. Um eine erwerben zu können, ist eine Sachkundeprüfung zu absolvieren. Für ein Kleinkalibergewehr ist auch eine Waffenbesitzkarte erforderlich. Das deutsche Waffenrecht wurde mehrfach modifiziert, zuletzt 2009 nach dem Amoklauf von Winnenden. Die Sicherheitsbestimmungen sehen unter anderem vor, dass Sportschützen Waffe und Munition getrennt transportieren. Verwahren müssen die Aktiven ihr Sportgerät in einem Tresor.

■ **Vereine in der Region:** Das Landesleistungszentrum befindet sich am Sitz der Schützengesellschaft Pforzheim 1450. Der Verein mit der über 550-jährigen Tradition kündigt auf seiner Homepage für Fronleichnam einen Tag der offenen Tür an. Am Donnerstag, 19. Juni, erwartet die Schützengesellschaft von 9.30 bis 16 Uhr Gäste im Kirschenpfad 1 – etliche weitere Vereine gibt es im Enzkreis, etwa den KKS Königsbach, der zu Jahresbeginn in die Luftgewehr Bundesliga aufgestiegen ist. rks

Mehr Infos über den Schießsport im Internet unter www.dsb.de

ZAHL ZUM THEMA
1188

Kilometer pro Stunde ist die Geschwindigkeit, die Projektile – wie sie Ramona Gößler abschießt (sogenannte Diabolos) – erreichen können. Das sind 330 Meter pro Sekunde.

Die Ausrüstung:

Wie hoch die Investitionen eines Sportschützen liegen, hängt nicht zuletzt von der Waffenart ab. Während ein Luftgewehr ab 2000 Euro zu haben ist, fallen bei einem Kleinkalibergewehr mindestens 2500 Euro Kosten an. Wer sich dem Schießen nicht als Traditionalist oder als Breitensportler widmet, sondern sich wie Ramona Gößler dem Leistungssport verschreibt, kommt mit einer Waffe nicht aus. „Ich habe alles dreimal“, sagt sie. Ihr bevorzugtes Sportgerät hat Gewicht: Das Kleinkalibergewehr bringt gut sechs Kilogramm auf die Waage. Für Training und Wettkampf gibt es spezielle Kleidungsstücke von der Schießjacke über Schießschuhe bis zu Handschuhen und Schirmmütze. Als optische Hilfe ist auch eine sogenannte Schießbrille weit verbreitet. Ein Schießriemen verstärkt die Stabilität. Unverzichtbar ist der Ohrenschutz. Die Waffe wird mit einer Visiereinrichtung versehen und dieser Diopter auf einem Aufsatz angebracht. All diese „Puzzle-teile“ bringen die Möglichkeit, die Ausrüstung individuell zu gestalten: Tüftler sind da im Vorteil.

Das Training:

Da es neben Einzelentscheidungen längst Mannschaftswettbewerbe gibt, ist auch für die Schützen fast das ganze Jahr über Saison. Die Chance auf ein paar Wochen Pause ergibt sich für ein Ass wie Ramona Gößler vom Pforzheimer Landesleistungszentrum jeweils, wenn im September die deutschen und die internationalen Meisterschaften vorüber sind. Der Trainingsumfang variiert, bei den zahlreichen Lehrgängen des Nationalteams verbringen die Sportler besonders viel Zeit am Schießstand. Das Minimum sind zweimal drei Stunden in der Woche. Dazu kommt Ausgleichssport (Laufen, Kräftigungsübungen), so dass das gesamte Trainingspensum Minimum 12 bis 15 Stunden wöchentlich beträgt.

Ramona Gößler

Die Sportschützin (Jahrgang 1987) stammt aus Nagold. Als Kind hat sie zunächst Handball gespielt, die Freizeit aber bald **vorwiegend am Schießstand** verbracht. Ihr Geld verdient Ramona Gößler als Technische Zeichnerin, als **Trainerin** möchte sie ihrem Sport aber über das Karriereende hinaus verbunden bleiben. Bei Meisterschaften vertritt sie die **Schützengesellschaft Pforzheim**, in der 2. Bundesliga den SV Ebhausen. Der Liegend-Wettkampf, der ihr im vergangenen Jahr in Osijek jeweils Silber bescherte, ist nicht-olympisch. Im Hinblick auf Rio 2016 muss sie auf den Kleinkaliber-Dreistellungskampf setzen. Als weitere Hobbies nennt Ramona Gößler Computer und Motorrad fahren. rks



Im Sattel auf den Partner angewiesen

Beim Reiten geht es nur zu zweit.
Feingefühl zwischen Mensch und Tier ist Trumpf.

Wer in dieser Sportart einmal auf den Geschmack gekommen ist, für den liegt das „Glück dieser Erde auf dem Rücken der Pferde.“ So empfindet auch Hobbyreiterin Katharina Gliemann. Im Alter von fünf Jahren hat die Pforzheimerin mit dem Voltigieren auf der Reitanlage im Altgefäll begonnen und ist seither nicht mehr vom Pferdesport losgekommen. Durch sie ist inzwischen sogar die gesamte Familie vom „Virus“ Reiten infiziert. Den zehn-jährigen Hannoveraner Wallach „Salimore“ haben alle ins Herz geschlossen. „Er ist liebevoll, verschmüsst und anhänglich“, schwärmt die 29-Jährige, die als Teenager zwar hauptsächlich viele Dressur-Wettbewerbe bis zur A-Klasse geritten ist, inzwischen aber nur noch zum Vergnügen in den Sat-

tel steigt. „Früher war bei mir auch Springreiten angesagt. Aber mit zunehmendem Alter wird man ängstlicher und geht lieber auf Nummer sicher“, gesteht sie. „Reiten ist für mich aber der schönste Sport überhaupt, weil man ihn gemeinsam mit einem anderen Lebewesen ausübt.“ In allen Lagen müsse man sich aufeinander verlassen. Das sei eine unvergleichliche, gefühlsintensive Beziehung. „Wenn ich zu meinem Pferd gehe, kann ich hundertprozentig abschalten und verhalte mich auch ganz anders“, verrät Gliemann. „Wer mit Pferden umgeht, erkennt schnell, dass sie das Spiegelbild der eigenen Laune und Verfassung sind.“ Man müsse zwar viel Zeit im Stall für Vorbereitung und Versorgung aufwenden. „Der Partner Pferd gibt einem aber auch eine Menge zurück“, sagt sie.
Peter Hepfer



PZ-Serie

Sportcheck heißt die Serie der PZ, die sich heute mit **Reiten** beschäftigt. Dabei erzählt Katharina Gliemann vom Pforzheimer Reiterverein, wie sie zum Pferdesport gekommen ist und dass Reiten im Grunde gar nicht so teuer ist. Obwohl die 29-Jährige als Event-Managerin bei einer Stuttgarter Lifestyle-Agentur nur wenig Freizeit hat, betreibt sie ihr Hobby mit Leidenschaft und Hingabe. Denn Pausen gibt es im Reitsport eigentlich nicht. Pferde müssen jeden Tag gepflegt und versorgt werden. Weiter geht es am kommenden Samstag mit Unterwasserrugby. *pep*

Der Sattel

ist das teuerste Bestandteil der Ausrüstung. Schon in mittlerer Qualität kann er bis zu 1500 Euro kosten. „Nach oben ist bei handgefertigten Prestige-Objekten aber fast keine Grenze gesetzt“, bekennt Katharina Gliemann. Sporen seien dagegen nur für fortgeschrittene Reiter gedacht. „Die muss man sich verdienen und bekommt sie vom Reitlehrer angelegt“, erzählt die 29-Jährige. „Bei höheren Lektionen sind Sporen unbedingt erforderlich, weil man sein Pferd dadurch punktueller reiten und bessere Bewegungshilfen geben kann.“ Die Trense als Teil des Pferdezaumzeugs schlägt mit etwa 150 Euro zu buche.

Hobbyreiterin Katharina Gliemann mit ihrem 10-jährigen Hannoveraner Wallach „Salimore“.
FOTO: SEIBEL

Dressur und Springreiten als Kern-Disziplinen

Im Lauf der Jahre hat das Reiten viele Facetten entwickelt. Neben dem Turniersport, zu dem **Galopp- und Trabrennen** zählen, erfreut sich auch das **Military- oder Querfeldreiten** immer größerer Beliebtheit. Die beiden Kerndisziplinen bleiben aber das **Dressur- und Springreiten**. Eine spielerische und kindgerechte Heranführung an das Pferd erfolgt aber zumeist über **Voltigieren**, das Katharina Gliemann nicht umsonst als „Krabbelgruppe für Reit-anfänger“ bezeichnet. „Mit verschiedenen turnerischen Übungen rund um das Pferd werden Ängste abgebaut und man bekommt ein Gefühl für den Rhythmus“, weiß die Pforzheimerin, die selber zuerst fünf Jahre voltigierte, bevor sie zum Dressurreiten wechselte. In der Dressur werden die natürlichen Veranlagungen des Pferdes durch gymnastische Übungen gefördert und verfeinert. Dabei erfüllt das Pferd durch minimale Signale des Reiters besondere Bewegungsaufgaben (Lektionen). Dazu zählen die Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp auf geraden und gebogenen Linien (Bahnfiguren). In den höheren Diszipli-

nen der Dressur werden kompliziertere Bewegungsabläufe wie zum Beispiel Traversale, Passage, Piaffe oder Galoppirouette gezeigt. Zur ausgewogenen Grundausbildung eines Pferdes gehört aber auch die Springausbildung. Beim Springreiten als Turnier-Wettbewerb geht es darum, dass Pferd und Reiter mehrere Hindernisse in einer bestimmten Reihenfolge auf einem Parcours überwinden. Sportliche Kriterien sind Fehler (Abwürfe) und Zeit. Bei den Hindernissen kann es sich um Steilsprünge, Hochweitsprünge, Geländehindernisse (Gräben, Wassergräben, Wälle) handeln. Von der E- bis S-Klasse variiert der Schwierigkeitsgrad.
■ **Reitsport-Vereine der Region**
Wer im Enzkreis reiten möchte, kann dies nicht nur beim Pforzheimer Reiterverein tun. Ganz in der Nähe liegen der Reit-, Fahr- und Zuchtverein Wiernsheim, der Ländliche Reit- und Fahrverein Heimsheim oder der Pegasus Voltigier- und Reitverein Mühlacker. Im östlichen Enzkreis gibt es auch den RV Maulbronn, in der Nähe zudem den Reiterverein Oberderdingen. Westlich davon hat der Pferdesport bei den Pferdefreunden Wilferdingen, beim Reit- und Fahrverein Königsbach, bei der Reitsportgemeinschaft Königsbach-Hegenach und beim Reitclub Schlossacker in Ottenhausen Tradition. *pep*

Für Lederreitstiefel

muss man bis zu 200 Euro ausgeben. „Dafür hat man aber auch zehn Jahre Spaß daran“, weiß Katharina Gliemann, die darauf hinweist, dass sich die Kleiderordnung beim Reiten merklich gelockert hat. Eine Reithose aus Leder oder Kunstleder ist zwar nach wie vor Pflicht. „Was man oben herum trägt, ist aber eigentlich egal“, sagt die Hobby-Reiterin. Lediglich bei Turnieren sei ein Sakko vorgeschrieben. „Ob die Reiter aber Handschuhe zum Schutz tragen, bleibt jedem selbst überlassen“, betont sie. Lediglich zu Dressur-Wettbewerben seien weiße Handschuhe und Zylinder weiter obligatorisch.

ZAHL ZUM THEMA

60

Jahre alt wird der Pforzheimer Reiterverein in diesem Jahr. Geritten wird in der Goldstadt aber schon seit dem 17. Jahrhundert. Ab 1934 fanden die ersten renommierten Pforzheimer Reitturniere in den Enzaueen statt. Im Jahr 2000 wurde der S&G Goldstadt-Cup als internationales Springreit-Turnier der Spitzenklasse mit Hilfe von Reiterlegende Hans Günter Winkler auf dem Buckenberg etabliert. Seit 2005 wird der Wettbewerb als CSI3-Veranstaltung ausgetragen, bei der auch Weltreiterlistenpunkte vergeben werden.

Pferd:

Während der Preis für eine Reitstunde zwischen 10 und 20 Euro durchaus erschwinglich erscheint, kann der Kauf eines Pferdes 500 Euro kosten oder aber bis in die Millionen gehen. „Das Topdressurpferd ‚Totilas‘ soll Paul Schockemöhle 15 Millionen Euro gekostet haben“, sagt Hobby-Reiterin Gliemann, die Neu-Einsteiger mit solchen Summen aber keineswegs abschrecken möchte. Denn sogenannte „Reitbeteiligungen“ sind gerade im Breitensport gang und gäbe. Dabei schließen sich mehrere Reiter zu einer Art Interessensgemeinschaft zusammen und unterstützen den Pferdebesitzer vor allem bei der Stall- und Pflegearbeit. „Um ein Pferd muss ich mich jeden Tag kümmern“, betont Katharina Gliemann. „Das geht kaum im Alleingang.“

Reithelme

sind schon ab etwa 30 Euro zu bekommen, können aber auch mehrere Hundert Euro kosten. Sparen sollte man dabei allerdings nicht, weil der Helm eine wichtige Schutzfunktion bei Stürzen erfüllt, was gerade beim Springreiten öfter passieren kann. In den vergangenen Jahren haben sich Material und Machart weiterentwickelt. Mittlerweile sind die meisten Reithelme sehr leicht und mit einer widerstandsfähigen Kopfschale ausgestattet. Auch der Kinnschutz am Reithelm rückt immer mehr in den Blickpunkt.

Infos im Internet unter www.pforzheimer-reiterverein.de

Ein Sport für harte Kerle

Christian Förschler spielt in der deutschen Nationalmannschaft im Unterwasserrugby. Blaue Flecke und Kratzer sind ganz normal

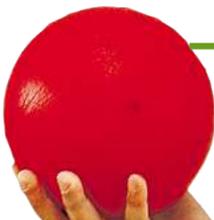
ANGELIKA WOHLFROM
PFORZHEIM

Zwölf Männer, zwei Körbe und ein Ball – klingt nach einer ganz normalen Ballsportart. Nur eben, dass sie unter Wasser stattfindet. Unterwasserrugby kombiniert Ball mit Tauchsport. Weil alles im Wasser stattfindet, ist es schön gelenkschonend – aber hart zur Sache geht es trotzdem. Blaue Flecke

Infos zum Training unter www.tsc-pforzheim.de

und Kratzer gehören dazu. Christian Förschler wird für seine exotische Sportart manchmal belächelt. Aber: „Da muss man drüberstehen“, meint der 22-jährige gebürtige Neuenbürger, der heute in Karlsruhe studiert. Beim 1. TSC Pforzheim spielt Förschler, seitdem er 13 ist. Inzwischen ist er außerdem für die Nationalmannschaft im Einsatz – durchaus erfolgreich: Mit den Junioren wurde er zweimal Weltmeister. Im PZ-Sportcheck erklärt Förschler, was man fürs Un-

terwasserrugby so alles braucht. Maske, Schnorchel, Flossen – viel ist es nicht. Auch die Voraussetzungen, um mit der Sportart zu beginnen, sind nicht schwer zu erfüllen: Schwimmen sollte man können, meint Förschler. Ein extra-großes Lungenvolumen brauche man nicht, schließlich taucht man in der Regel alle 20 Sekunden auf, um Luft zu schnappen. Nur robust sollte man sein.



Ball: Der Ball hat etwa die Größe eines Handballs ist aber mit rund 2,5 Kilogramm deutlich schwerer. Die Gummihülle ist mit Salzwasser gefüllt. Weil dieses über eine höhere Dichte verfügt als Süßwasser, sinkt er im Becken – und kann so überhaupt geworfen werden. Oder vielmehr gestoßen. Was übrigens nur unter der Wasseroberfläche erlaubt ist.

Christian Förschler

Der 22-Jährige kommt aus Neuenbürg und lebt mittlerweile in Karlsruhe, wo er Bauingenieurwesen studiert. Seit seinem 13. Lebensjahr spielt Förschler Unterwasserrugby. **Sportliche Erfolge:** Förschler wurde mit den Junioren der deutschen Nationalmannschaft zweimal Weltmeister und einmal Europameister. Mit dem TSV Malsch holte Förschler mehrere Male den Titel bei den deutschen Jugendmeisterschaften, mit der Herrenmannschaft wurde er deutscher Vizemeister.

Im Vordergrund steht bei Förschler derzeit sein Studium am KIT in Karlsruhe. Deshalb beschränkt er sich derzeit auf zwei Trainingseinheiten pro Woche – vorher waren es vier. Ein großes Ziel hat er aber vor Augen: die Weltmeisterschaft in Kolumbien im nächsten Jahre. Dorthin will er mit der Nationalmannschaft reisen. Er sagt: „Die Chancen stehen gut.“

Korb: Zwei Tore befinden sich in einer Wassertiefe zwischen 3,5 bis fünf Metern am Boden des Schwimmbeckens. Die schweren Metallkörbe mit einem Durchmesser von rund 40 Zentimetern sind das Ziel der Stürmer: Hier soll der Ball rein. Das zu verhindern, ist wiederum die Aufgabe von Verteidigern und Torwart (Deckel) – letzterer deckelt den Korb (ohne sich daran festzuhalten) und schützt ihn so vor Treffern.



Unterwasserzuschauer: Zum Publikumsmagnet taugt Unterwasserrugby eher nicht. Nicht weil es dort nicht ordentlich zur Sache ginge. Das Problem ist nur: Es sieht keiner. Oder besser: Nur wenige schauen zu, da sich das ganze unter Wasser abspielt. Die Zuschauerplätze befinden sich im Schwimmbecken, jenseits des gespannten Seils, das das Spielfeld begrenzt. Also Maske und Schnorchel auf und rein ins Becken! Bei größeren Turnieren werden die Spiele auch gefilmt und auf einer Leinwand übertragen. Auch heute und morgen kann man im Fritz-Erler-Bad bei den deutschen Jugendmeisterschaften zusehen, ohne nass zu werden. Allerdings: Auch im Becken sind Zuschauer willkommen!

ZAHL ZUM THEMA
100

Euro betragen die Kosten der gesamten Ausrüstung – Flossen, Maske, Schnorchel, Kappe und Badehose – etwa.

Flossen: Förschler hat sich für das Foto seine normalen Tauchflossen übergestreift. Fürs Unterwasserrugby besitzt er noch eine stabilere Flossenvariante – aber die sitzen so eng, dass er nur mit Öl oder anderem Schmierstoff reinkommt.



Kopfschutz: Unterwasserrugbyspieler tragen Wasserballkappen. Die sind über den Ohren mit dickem Plastik versehen. So ist das Trommelfell geschützt.

Maske: Kleiner als andere Tauchmasken. Das geringere Innenvolumen sorgt dafür, dass die Maske möglichst eng am Kopf liegt. Der Schnorchel ist kürzer als gewöhnlich. So lässt sich das Wasser besser und schneller ausblasen. Es kommt schließlich auf jede Sekunde an.

PZ-Serie

Der Sportcheck heißt die Serie der PZ, die sich heute dem Unterwasserrugby widmet. Sportler aus der Region berichten darin über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht. Weiter geht es am kommenden Samstag mit dem Thema Klettern. rom



Badehose: Die Badehose der Unterwasserrugbyspieler überzeugt nicht gerade durch modische Finesse. Sie ist entweder weiß oder blau, so lassen sich die beiden Mannschaften im Becken leicht unterscheiden. Plastikschutz gibt es übrigens auch für die sensiblen Körperteile, die in der Badehose stecken.

Unterwasserrugby

- Der Sport ist vermutlich aus Langeweile entstanden: Tauchern aus Mühlheim/Ruhr wurde das Training zu öde, weshalb sie einen Ball dazu nahmen. So geht die Legende.
- Gespielt wird sechs gegen sechs: Die Positionen Stürmer, Verteidiger (vor dem Korb) und Deckel (der Torwart, der den Korb „deckelt“) sind jeweils doppelt besetzt, damit man zwischendurch Luft holen kann. Für fliegende Wechsel sitzen sechs auf der Bank.
- Die wichtigste Regel: Nur der Ballführende darf attackiert werden. Verboten sind schlagen, kratzen und Angriffe gegen die Ausrüstung.
- Groß ist Unterwasserrugby vor allem im Skandinavien, aber auch in Kolumbien und in Deutschland. Insgesamt gibt es hierzulande rund 100 Mannschaften, wovon etwa 70 in den vier Ligen spielen: erste und zweite Bundesliga, Landesliga und Bezirksliga. Der TSC Pforzheim spielt in der ersten Bundesliga und wurde gerade mit der zweiten Mannschaft Meister in der Landesliga.
- Heute und morgen werden in Pforzheim in der Fritz-Erler-Halle die deutschen Jugendmeisterschaften ausgetragen. Über komplette eigene Jugendmannschaften verfügt aber praktisch kein Verein. Zu gering sind die Mitgliederzahlen und schließlich verteilen sich die Jugendlichen über drei Altersklassen: U15, U18 und U21. Deshalb stellen Vereine meist gemeinsame Mannschaften auf.
- Unterwasserrugby wird vor allem von Männern gespielt, aber es gibt auch eine Handvoll Damenmannschaften.
- Interessierte aller Altersklassen sind beim TSC Pforzheim jederzeit willkommen. Von 14 bis Mitte 50 spielen beim Unterwasserrugby in Pforzheim alle zusammen. Für Jüngere bietet der TSC ein Schnorcheltraining an. rom

FOTO: KETTERL

Der Reiz der steilen Wände

An kleinsten Griffen geht's hinauf – egal ob am Fels oder in der Halle: Die Pforzheimerin Emilie Gerhardt ist Jugend-Vizeweltmeisterin im Sportklettern.

SVEN BERNHAGEN | PFORZHEIM

Klettern boomt: Nach Angaben des Deutschen Alpenvereins (DAV) klettern in Europa mittlerweile über zwei Millionen Menschen, in Deutschland etwa 300 000. Überall in der Republik schießen Kletterhallen wie Pilze aus dem Boden. Mit knapp 3300 Mitgliedern ist die Pforzheimer DAV-Sektion der größte Verein in der Region. An der Kletterwand im Sektionszentrum auf der Wilferdinger Höhe hat auch Emilie Gerhardt ihre ersten Schritte in die Senkrechte gewagt. Im vergangenen Jahr wurde die 15-jährige Pforzheimerin Jugend-Vizeweltmeisterin im Sportklettern. Sie erklärt, auf was es bei ihrer Sportart ankommt. Neben dem Sportklettern gibt es

natürlich auch noch zahlreiche andere Spielarten des Bergsports: Wandern, Hochtouren, Skitouren, Eisklettern oder alpines Felsklettern. Auch in diesen Bereichen kann Pforzheim mit großen Namen aufwarten: Frank

Jourdan zum Beispiel war als Sportkletterer schon in den 80er-Jahren im neunten Grad unterwegs. Bekannt wurde er aber durch spektakuläre Besteigungen von Bergen in aller Welt. Ein US-Fachmagazin wählte den heute 51-Jährigen einst unter die zehn besten Allround-Alpinisten weltweit.

Schaut man weiter zurück in der Alpin-Historie, stößt man auf die Namen Walter Stößer und Fritz Kast. Die beiden Pforzheimer haben in den 1930er-Jahren zahlreiche schwierige Routen in den Alpen erstbeigangenen – darunter zum Beispiel den Südostgrat aufs Bietschhorn in den Berner Alpen.

PZ-Serie

Der Sportcheck heißt die Serie der PZ, die sich heute mit dem Klettern beschäftigt. Sportler und Sportlerinnen aus der Region berichteten in dieser Serie, die heute endet, in insgesamt 13 Folgen über ihre große Leidenschaft und darüber, was ihre Sportart ausmacht.



Freeclimbing

ist entgegen landläufiger Meinung nicht das Klettern ohne Seil und Sicherung. Freiklettern heißt, dass man sich nur am Fels – oder an künstlichen Griffen in der Kletterhalle – hochzieht, nicht aber an Haken oder sonstigem Material, das an der Wand festgemacht wird. Komplet ungesichertes Klettern heißt Free Solo. Es sei denn, das Ganze findet in Abprunghöhe statt, dann nennt sich's Bouldern. Um dabei Verletzungen zu vermeiden, wird in den Abprungbereich unter den drei bis fünf Meter hohen Wänden meist eine kleine Weichbodenmatte – ein sogenanntes Crashpad (ab 150 Euro) – gelegt.

ZAHL ZUM THEMA

12

– dieser Schwierigkeitsgrad ist beim Klettern derzeit das Limit. Die Skala der Routeneinteilung beginnt bei 3. In den 70er-Jahren galt der 6. Grad noch als Grenze des Menschenmöglichen – doch Klettertechnik wie Material haben sich weiterentwickelt. Heute klettern Anfänger in der Halle im 3. bis 5. Grad. Ambitionierte Freizeitsportler schaffen es meist in den 7. Grad. Darüber hinaus ist intensives Training gefordert.

Ausrüstung:

Während Hobbykletterer bei der Ausrüstung auf Bequemlichkeit achten sollten, muss sie im Wettkampf möglichst leicht sein. Neben den Kletterschuhen braucht man fürs Sportklettern einen Sitzgurt (50 Euro), ein 50-Meter-Seil (120 Euro), einen Magnesiabeutel (15 Euro), zehn Expressschlingen (120 Euro) und einen Sicherungskarabiner (10 Euro). Wer draußen am Fels klettern will, sollte sich dringend noch einen Helm (50 Euro) zulegen.

Kletterschuhe:

Um auch auf kleinsten Tritten präzise stehen zu können, werden Kletterschuhe meist sehr eng getragen – so eng, dass die Zehen teilweise nicht ausgestreckt, sondern aufgestellt sind. Auf Dauer ist das natürlich schmerzhaft, weshalb sich Kletterer oft schon beim Abseilen die Schuhe von den Füßen reißen. Emilie trägt normalerweise Straßenschuhe in Größe 39 – ihre Wettkampfschuhe fallen zwei, drei Nummern kleiner aus. Die Sohle ist aus weichem Gummi, damit die Reibung auch an der glatten Wand möglichst hoch ist. Ein Paar Schuhe kostet rund 120 Euro und hält bei Emilie rund sechs Wochen dann ist das Gummi durch.

Magnesia:
Hält die Finger trocken – wie bei den Turnern. Unverzichtbar beim Klettern, um nicht mit schwitzigen Fingern von den Griffen zu rutschen. Ein Beutel Magnesia kostet rund sieben Euro.

Mehr Infos im Internet unter www.felsund-eis.com

Bereit zum Einstieg in die Route: Emilie Gerhardt
FOTO: KETTERL

Klettermöglichkeiten in der Region

Wettkampf-Disziplinen:

Beim Sportklettern (Lead) kommt's drauf an, wer an den zehn bis 20 Meter hohen, meist weit überhängenden Kunstwänden im Vorstieg am weitesten hinaufkommt, ohne zu stürzen. Meist gibt es eine Qualifikation und ein Finale. Gefragt sind vor allem Fingerkraft und Ausdauer. Geklettert wird „onsight“ – das heißt, die Kletterer dürfen ihre Konkurrenten nicht in der Route beobachten, bevor sie selbst dran sind, damit sie sich nicht abschauen können, wie sich knifflige Stellen am besten klettern lassen. Die Schwierigkeit der Routen liegt bei nationalen Wettkämpfen bei den Herren zwischen 9+ und 10+, bei den Damen zwischen 9- und 10-.

Beim Bouldern müssen verschiedene kurze, aber äußerst schwierige Kletterprobleme gelöst werden. Geklettert wird in Abprunghöhe ohne Seil. Gewonnen hat der, der die wenigsten Versuche braucht. Gefragt sind oft sehr akrobatische Bewegungsabläufe oder Sprünge. Beim Speedklettern gilt es, eine Route möglichst schnell zu klettern. Geklettert wird im K.o.-Modus an zwei identischen Routen. Gesichert wird im Toprope. Der Weltrekord an der 15-Meter-Wand liegt bei den Herren bei 5,88 Sekunden.

■ **Kletterhallen in der Region:** Die Kletterwand des Pforzheimer Alpenvereins

(www.alpenverein-pforzheim.de) ist im Winterhalbjahr an den Wochenenden gegen Eintritt für alle geöffnet. Ganzjährig geöffnet sind beispielsweise die Kletterhallen „The Rock“ in Karlsruhe (www.kletterhalle-karlsruhe.de) oder „Climbmax“ in Stuttgart (www.climbmax.de).

■ **Felsen in der Region:** Kleinere Felswände mit Haken zum Sichern finden sich zum Beispiel im Nagoldtal bei Dillweißenstein (Täle) und an der Straße Richtung Unterreichenbach (Amphitheater). Eine größere Routenauswahl bieten die Hessigheimer Felsengärten oder das Battert-Massiv über Baden-Baden. Einen Überblick bieten die Kletterführer „Schwarzwald Nord“ und „Stuttgart rockt“ aus dem Panico-Verlag (www.panico.de).

Mehr Infos unter: www.alpenverein.de www.digitalrock.de

Emilie Gerhardt...

... ist 15 Jahre alt. Die Pforzheimerin besucht die neunte Klasse des Kepler-Gymnasiums. Mit dem Klettern hat sie bei der Jugend des Pforzheimer Alpenvereins angefangen. Weil die zehn Meter hohe Kletterwand im Sektionszentrum für ihr Leistungsniveau bald nicht mehr ausreichten, schloss sie sich 2009 zusammen mit ihrem Bruder Luis (17), der ebenfalls am Kepler-Gymnasium ist, der Wettkampfgruppe der DAV-Sektion Karlsruhe an, für die sie auch bei Wettkämpfen starten. 2011 haben die Geschwister erstmals Wettkampfluft geschnuppert. 2012 wurden beide in den baden-württembergischen Landeskader aufgenommen. Emilie schaffte im selben Jahr den Sprung in den Nationalkader, ihr Bruder wurde 2013 in den erweiterten Kreis des Nationalteams aufgenommen. Bei der Sportlerwahl der PZ belegte Emilie 2013 Platz zwei in der Nachwuchskategorie. Vier bis fünf Mal trainieren die Ge-

schwister pro Woche, einmal in Stuttgart mit dem Landeskader. Gut 20 Wettkampfwochenenden haben sie pro Jahr. **Größte sportliche Erfolge:** 2012 wurden Emilie und Luis baden-württembergische Jugendmeister im Sportklettern. Emilie wurde auf Anhieb deutsche Vizemeisterin, Luis Dritter der Gesamtwertung. 2013 sicherte sich Emilie im kanadischen Vancouver den Vizeweltmeistertitel in der Jugend B und wurde deutsche Jugendmeisterin. Luis wurde deutscher Vizemeister. Auch in der aktuellen Saison sind sie auf Landes- und Bundesebene beim Bouldern, als auch beim Sportklettern wieder vorne dabei. **Schwerste Routen im Fels:** 2013 kletterte Luis Gerhardt im südfranzösischen Klettergebiet Buis-les-Baronnies eine 10+ und stieß damit in Schwierigkeitsbereiche vor, die bis vor wenigen Jahren der absoluten Weltpitze vorbehalten waren. Auch Emilie stieß am Fels erstmals in den 10. Grad vor. ben