

Interview

„Wir haben nichts zu verbergen“

Der FC Augsburg kommt zum dritten Mal nach Weiler ins Trainingslager. Auch ein Freundschaftsspiel gegen den FV Rot-Weiß Weiler (Sonntag, 1. August, 17 Uhr im Raiffeisenbank-Stadion) ist geplant. „Weiler hat uns überzeugt, weil wir auch einen exzellenten Platz zur Verfügung haben“, sagt Manager Andreas Rettig im Gespräch mit LZ-Mitarbeiter Benjamin Schwärzler.

LZ: Warum hat sich der FC Augsburg ausgerechnet Weiler als Ort für das Trainingslager ausgesucht?

Andreas Rettig: Es war von vornherein klar, dass wir ins Allgäu kommen. Denn wir spüren, dass dort das zarte Pflänzchen der Sympathisanten für den FC Augsburg immer stärker wächst. Alternativ war noch Oberstaufen im Gespräch, aber zum Zeitpunkt der Planung war noch nicht ganz sicher, wie es dort terminlich aussieht. Weiler hat uns dann überzeugt, weil wir mit dem Hotel Tannenhof nicht nur eine tolle Unterkunft, sondern auch einen exzellenten Platz zur Verfügung haben.

LZ: Mit wieviel Mann reisen Sie an? Und aus welchen Bereichen?

Rettig: Wir kommen mit dem kompletten Kader, wobei noch nicht sicher ist, ob die verletzten Andrew Sinkala und Jonas de Roock schon soweit sind. Insgesamt werden es wohl 26 Spieler sein plus Funktionsteam: vier Trainer, drei Physiotherapeuten, zeitweise ein Arzt, unser Pressesprecher Dominik Schmitz, und ich selbst werde auch vor Ort sein. Besonders freut uns, dass auch unser Präsident Walter Seinsch ein paar Tage dabei sein wird. Die ganze FCA-Familie ist also vereint.

LZ: Für Walter Seinsch ist es quasi ein Heimspiel. Er ist ja seit dem Spiel 2007 auch Mitglied beim FV Rot-Weiß Weiler.

Rettig: Richtig. Ich war damals dabei, als er nach dem Spiel beim Abend-

SZ-Interview



Andreas Rettig, Manager des FC Augsburg, freut sich auf die Testspiele.

Foto: Matthias Becker

essen von einer charmanten Dame bezirzt worden ist. Da konnte er nicht widerstehen.

LZ: Wann wird in der Regel trainiert und sind die Einheiten öffentlich?

Rettig: Ich gehe davon aus, dass die Einheiten öffentlich sind und die Fans zuschauen dürfen. Wir haben ja nichts zu verbergen. Der genaue Trainingsplan steht aber noch nicht fest. Er wird wohl am Sonntagabend vor Ort erstellt und hängt auch vom Wetter ab. Unser Trainer achtet zum Beispiel darauf, dass die Spieler nicht in der größten Hitze trainieren müssen.

LZ: Der FC Augsburg spielt gegen den heimischen Landesligisten FV Rot-Weiß Weiler. Drei Wochen später beginnt die Saison. Welchen sportlichen Stellenwert hat diese Partie?

Rettig: Wir nehmen das Spiel schon ernst. Ich sehe das zusammen mit dem Spiel zwei Tage später in Memmingen: Der FV Weiler ist der ideale Aufgalopp für die Trainingswoche, der FC Memmingen hat ein sportlich attraktiver Gegner, wo uns wohl eine stattliche Kulisse von 2000 Zuschauern erwarten wird. Es sind zwei Spiele, auf die wir uns freuen.

i Weitere Informationen: 16.45 Uhr Vorstellung der Landesliga-Mannschaft des FV Weiler mit allen Neuzugängen; 17 Uhr FV Rot-Weiß Weiler - FC Augsburg. Eintrittskarten gibt es in allen Filialen der Raiffeisenbank Westallgäu, beim Gästeteam Weiler sowie bei der Tankstelle Hele in Bremenried. Freier Eintritt gibt es für alle bis 18 Jahren, die in einem Fußballtrikot eines Vereins aus der Bundesliga, der zweiten Liga oder der dritten Liga (Deutschland oder international) kommen.

Schwimmen

Drei TSV-Athleten greifen an

LINDAU (sa) - Ein dreiköpfiges Team der Lindauer Schwimmer wird ab kommenden Samstag den TSV 1850 Lindau bei der FINA Weltmeisterschaft der Masters im schwedischen Göteborg vertreten. Insgesamt werden dort 6750 Aktive aus 74 Ländern an den Start gehen.

Dieses Programm kann sich sehen lassen. Neben den Wettbewerben im Schwimmen werden auch die Weltmeister im Synchronschwimmen, Wasserspringen und Wasserball ermittelt. Das Lindauer Trio wird siebenmal ins Wasser springen, wobei für die Schwimmwettbewerbe über viele Meldungen (16 000) abgegeben wurden. Eine schwere Aufgabe, der sich die drei stellen: befinden sich doch alle drei nicht mehr altersmäßig am Anfang einer Altersklasse.

Außerdem haben alle drei mit prominenten Startern bei ihren Rennen zu tun. Am aussichtsreichsten sind die Chancen für den ältesten Lindauer Starter. Itze Ilgen, der das dritte Jahr in der AK 75 startet, geht ausschließlich in seiner Paradedisziplin, dem Rückenschwimmen, an den Start. Über 50m, 100m und 200m trifft er allerdings jedes Mal auf Jones Burwell, dem Olympia-Sieger aus dem Jahr 1952.

Zudem hat Ilgen es mit reichlich weiterer Konkurrenz zu tun, die zwar meist drei Jahre jünger ist, aber die in seinem Tempo gemeldet ist. Gleich die altersmäßig ungünstigste Ausgangssituation haben Mirko Bandlow (AK 30) und Sandra Albrecht (AK 35). Beide sind in diesem Jahr der älteste Jahrgang ihrer AK.

Da heißt es, das Ergebnis mit der höheren AK zu vergleichen und sich auf das älter werden freuen! Bandlow, der Ende der 90-er in der DSV-B-Nationalmannschaft war, wird nur im 50m Brust-Rennen starten. Dort trifft er unter anderem auf Oleg Lisogor, der 2008 nach den olympischen Spielen seinen Rücktritt aus dem Aktivenlager bekannt gab.

Nach 2006 wurde Lisogor Europameister in der offenen Klasse über diese Strecke. Auch Sandra Albrecht trifft



Drei Lindauer erobern Schweden: Sie greifen bei der WM in Göteborg an.

Foto: pr

auf international bekannte Schwimmgrößen. Über 800m Freistil ist Kirsten Cameron aus Neuseeland am Start. Die Langstreckenexpertin und Weltcup-Teilnehmerin ist fast 30 Sekunden schneller als die nächste der AK gemeldet. Albrecht wird zudem über 200m Schmetterling und 3km beim Open Water-Wettbewerb starten. Für die drei Lindauer heißt es, persönlich gute Zeiten zu erzielen und vielleicht Platzierungen unter den ersten 10 zu erkämpfen, was für diesen Wettbewerb bedeutet, dass man eine Medaille erzielt.

SZ-Redaktion Move 2010

Das Training wirkt:

Silke Hafen, 31

Thom Zick, 50

Status: Fortgeschrittene
Größe: 1,68 m
Gewicht: 58 kg (+0 kg)
Pulsbereich: 108-132 HF

Status: Anfänger
Größe: 1,70 m
Gewicht: 118 kg (-4 kg)
Pulsbereich: 109-129 HF

„Ich bin in den vergangenen Monaten so viel Rad gefahren wie noch nie“, sagt Silke Hafen. Die Oberreisensbacherin war schon vor dem Start der Move-2010-Aktion fit, doch auch bei ihr hat das konsequente Training Wirkung gezeigt. „Wenn man so regelmäßig fährt, ist das schon effektiv. Ich bin fitter als vorher“, sagt sie. Waren die 100-Kilometer-Touren am Anfang noch happig, seien sie jetzt normal.

„Das Allerbeste an der Aktion ist, dass ich auf meinen Puls achte“, sagt die 31-Jährige. In der passenden Gruppe sei das Training viel besser als allein, der Trainingsplan diene außerdem dazu, dem Körper nie zuviel zuzumuten. Das Tempo bei den Ausfahrten sei immer gut, Muskelkater habe sie gar keinen mehr. „Und es ist alles super organisiert“, sagt Hafen.

Im September wird sie am Alpenross teilnehmen – das sei das Ziel, worauf sie trainiert. „Aber süchtig bin ich nicht, danach kommt das Fahrrad erstmal in den Keller.“ Natürlich werde sie auch weiterhin radeln, dabei in ihrem Pulsbereich fahren und die Trainingstipps der professionellen Move-2010-Betreuer beherzigen. „Der Umfang des Trainings wird aber weniger werden“, sagt Hafen. (kab)

Schon nach den ersten drei Trainingswochen war der Friedrichshafener Thom Zick voll des Lobes über die Aktion. Und heute? „Alles ist klasse, ich bin supergern dabei“, sagt Zick drei Monate später. Ohne die Motivation durch die Gruppe wäre er oftmals nicht bei so schlechtem Wetter aufs Rad gestiegen.

Der Trainingseffekt sei spürbar. Mit seiner Gruppe ist er außer Konkurrenz beim „Lightweight Uphill“ den Höchsten hochgefahren. „Am Anfang wäre das eine Quälerei gewesen, jetzt ist das kein Problem mehr für mich“, sagt der 50-Jährige. Früher habe er sich einfach auf das Rad gesetzt und gebolzt, den Fehler mache er dank der professionellen Betreuung nicht mehr: Heute fährt er in seinem Pulsbereich, die Muskeln übersäuern nicht mehr und er fühle sich nicht völlig erschlagen, wenn er ankommt. „Es tut einfach gut, wenn mir Uwe Peschel und die anderen Betreuer, die wirklich kompetent sind, beim Fahren Tipps geben“, sagt er.

Vier Kilo habe er abgenommen – ein schöner Nebeneffekt. Und auch über die Move-2010-Aktion hinaus will er mit den Radlern seiner Gruppe Bergtouren starten. (kab)

Radfahren ist eine Herzenssache

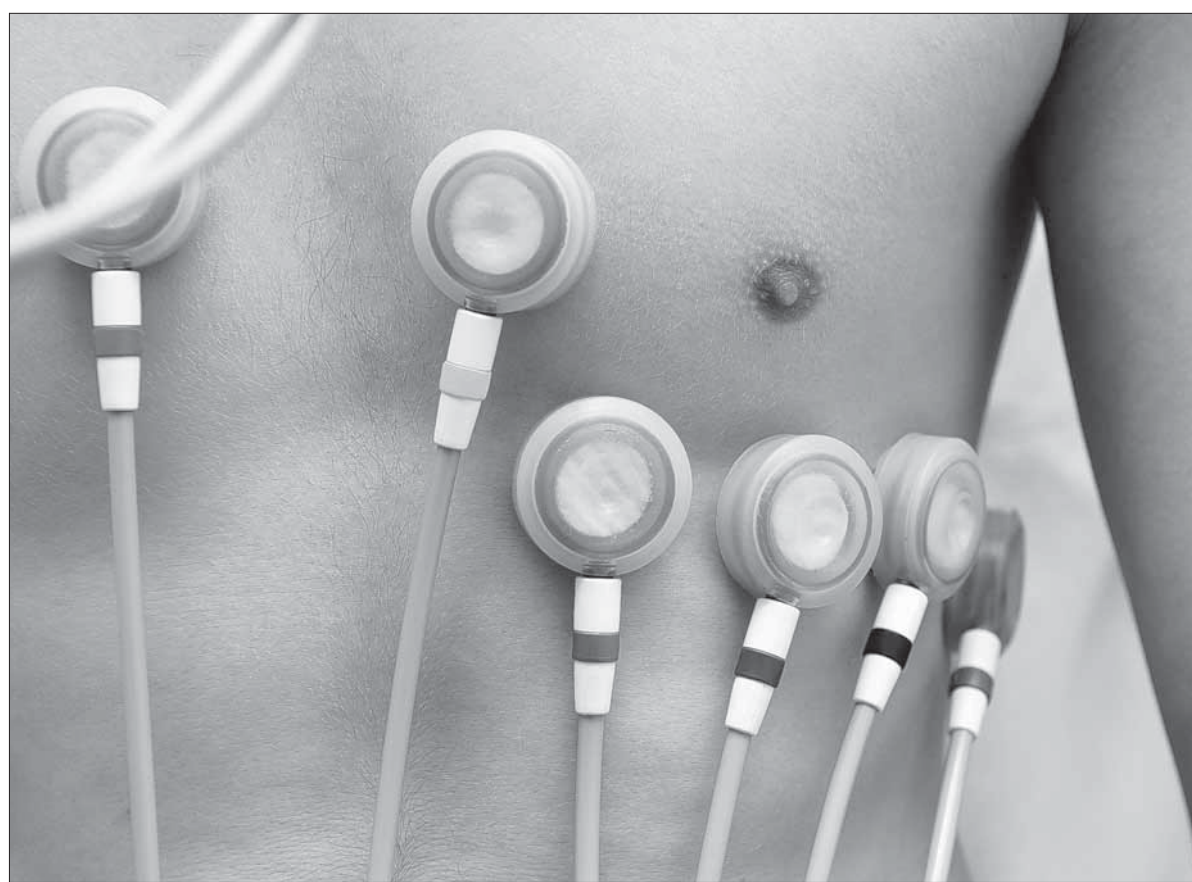
FRIEDRICHSHAFEN/RAVENSBURG - Mindestens zweimal pro Woche aufs Rad, hunderte Kilometer pro Autofahrt: Die Teilnehmer der Move-2010-Aktion beweisen Herzblut. Das allerdings muss in jedes Äderchen auch richtig fließen, sonst kann es im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt kommen. Die Leistungsdiagnostik hat manchem den Weg zum Arzt beschert.

Von unserem Redaktionsmitglied Kara Ballarin

Fit und untrainiert, blutige Anfänger und ambitionierte Hobbyradler – mehr als 160 Menschen haben sich vor vier Monaten dazu entschieden, an der Radaktion der Schwäbischen Zeitung Move 2010 teilzunehmen. Um für jeden einzelnen die richtige Gruppe zu finden, den richtigen Trainingsplan zu erstellen, ging es nicht gleich aufs Rad, sondern ins Leistungsdiagnostikzentrum nach Friedrichshafen.

„Bei mir wurde durch den Check-up etwas aufgedeckt, was vorher nicht klar war“, sagt ein Teilnehmer aus dem Kreis Ravensburg. Seinen Namen will er in der Zeitung nicht lesen. Im Zuge der Leistungsdiagnostik hing er am EKG. „Es gab Unregelmäßigkeiten im oberen Lastbereich“, sagt er. Diese „Ausreißer“ ließ er gleich von zwei Kardiologen überprüfen. Der Befund: „Zu 96 Prozent ist alles gut.“ Dennoch sei er über das, was bei der Leistungsdiagnostik festgestellt wurde, erschrocken und in der Zeit darauf etwas depressiv gewesen. „Man kommt schon zum Nachdenken, etwa über den stressigen Alltag“, sagt er. Er gilt zwar nicht als Risikopatient, muss keine Medikamente nehmen, aber er soll alle eineinhalb Jahre zur Untersuchung kommen – das haben die Ärzte geraten. „Ich bin froh, dass das aufgedeckt wurde“, sagt er.

Solche Auffälligkeiten im EKG seien keine Seltenheit, sagt Diplom-Sportwissenschaftler Jan Heckel, der die Leistungsdiagnostik durchgeführt hat. „Herzrhythmus- oder Durchblu-



Radeln, aber richtig: Bei der Leistungsdiagnostik mit EKG werden Herzprobleme entdeckt.

Foto: Fotolia

tungsstörungen werden häufiger aufgedeckt, am allerhäufigsten wird Bluthochdruck festgestellt“, etwa einem Dutzend der Move-2010-Teilnehmer habe er einen Gang zum Arzt empfohlen. Heckel erklärt, dass die Auffälligkeiten oft durch verstopfte oder verengte, also „tote“ Blutgefäße verursacht sind, „und das kann im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen.“ Das größte Risiko tragen



Eine Aktion von: Schwäbische Zeitung & Radinsider

übergewichtige Menschen mit viel Stress, die sich auch noch ungesund ernähren. Und: „Je älter, desto wahrscheinlicher“, sagt der Sportwissenschaftler, denn je später Bluthochdruck oder schlechte Blutfettwerte entdeckt werden, desto mehr Gefäße können schon geschädigt sein.

Training ist blutdrucksenkend

Problematisch sei auch, dass man den Bluthochdruck nicht sofort bemerkt, „also nicht wie eine Erkältung, die plötzlich da ist“, so Heckel. Oft werde das erst spät erkannt, „wenn man was am Herzen merkt, ist es oft schon zu spät.“ Ein wirksames Mittel dagegen ist das, was die Organisatoren der Move-2010-Aktion ihren RadSchülern einimpfen: Trainieren im lo-

ckeren Pulsbereich. „Das wirkt blutdrucksenkend.“

Die positiven Effekte des Radelns im passenden Pulsbereich bestätigt Ute Strobel aus Meckenbeuren. Die Move-2010-Teilnehmerin ist gerade 50 geworden und hat ihre Fitness über die Monate stetig steigern können, so dass sie nun in einer höheren Gruppe fährt. „Ich bin total überzeugt, auch mein Mann achtet jetzt auf seinen Puls“, sagt sie. Dadurch sei sie jetzt vielleicht langsamer auf dem Berggipfel als ihre Freunde, „dafür schaff' ich aber den zweiten Berg auch noch“, sagt sie lachend. Begeistert ist sie vor allem von ihrer Gesundheit. „Früher war ich mehrfach im Jahr krank, heute radle ich bei Wind, Wetter und fünf Grad. Mein Immunsystem ist stärker, ein ganz toller Effekt.“



Silke Hafen

Fotos (2): lix



Thom Zick