

Bommer und Co. fordern Club-Oldies

FUSSBALL. Ein Fußball-Schmankerl der besonderen Art bekommen die Fans am Freitag, 14. September, auf dem Sportgelände des SV Stockstadt geboten. Um 18 Uhr treffen auf dem Sportgelände an der Gersprenz eine Main-Echo-Nostalgie-Elf, mit vielen ehemaligen Spielern von Viktoria Aschaffenburg wie »Bubu« Knecht, Rudi Bommer, Holger Fritz und Cesary Tobolik, sowie die Traditionsmannschaft des 1. FC Nürnberg aufeinander.

Im Club-Team wirken etliche Bundesliga-Stars aus den 1960ern bis in die 2000er Jahre mit: Dieter Eckstein, Bernd Hobsch, Dieter Nüssing und Sasa Ciric. Geleitet wird die Partie vom ehemaligen Bundesliga-Schiedsrichter Lutz Wagner. Karten zum Preis von fünf Euro (bis 16 Jahre freier Eintritt) sind in allen Servicestellen des Main-Echo und bei m.ehrlich-sport, Industriestraße 1, in Stockstadt erhältlich. *red*

Clubs aus Region halten Bundesliga

TISCHFUSSBALL. Bei der Finalrunde der Tischfußball-Bundesliga am vergangenen Wochenende in Bonn haben die TFF Kleinwallstadt und der TFC Klein-Zimmern den Klassenerhalt geschafft. Kleinwallstadt erreichte in der entscheidenden Phase vier Siege in Folge und kletterte noch auf Platz 18. Klein-Zimmern musste bis in die letzte Instanz gehen. Ein Entscheidungsspiel um den dritten Absteiger gegen Shootclub Wiesbaden wurde mit 17:11 Satzpunkten erfolgreich absolviert und der rettende Platz 21 stand zu Buche.

Der amtierende deutscher Meister KGB Hannover verteidigte seinen Titel gegen den mit französischen Nationalspielern verstärkten saarländischen Altmeister TFC Braddock Burbach. Mitfavorit WC Wiesbaden reiste mit den zwei Schweizer Nationalspielern Christian Szüle und Gilles Perrin an, musste sich am Ende aber mit Platz drei begnügen. Als Absteiger mussten neben Shootclub Wiesbaden noch die beiden bayerischen Vereine Kulmbach und Passau den Weg in die zweite Liga antreten. Aufgestiegen ins Bundesligaoberhaus sind die Berliner Kickertriebe, Foes Club Köln und der TFC Staufenberg, der den direkten Wiederaufstieg schaffte. *red*

Ergebnisse, Spielerstatistiken und Tabellen unter www.dfl.de

TV Groß-Umstadt im Pokal gefordert

HANDBALL. 1. Pokalrunde der Männer auf DHB-Ebene: **TV Groß-Umstadt – SG Bietigheim** (Samstag, 19 Uhr, Klein-Halle Groß-Umstadt). – Am Samstag wird es für die Männer von Tim Beckmann Ernst, denn dann steht die erste Pokalrunde auf DHB-Ebene an. Der TV Groß-Umstadt trifft in heimischer Halle auf den Zweitligisten SG Bietigheim. Die SG-Verantwortlichen haben, zusammen mit Trainer Jochen Zürn, einen starken Kader zusammengestellt, die Brüder Salzer sollen das junge Team anführen. Timo kam von der HSG Wetzlar und Thorsten vom TV Bittenfeld. Aber auch die Groß-Umstädter haben sich mit sieben Neuen verstärkt, allen voran Michiel Lochtenbergh, der vom DHC Rheinland kam. Die Zuschauer dürfen gespannt sein, wer am Ende der Partie die Nase vorne hat. *mars*

Tony Martin führt WM-Aufgebot an

RADSPORT. Zeitfahr-Weltmeister Tony Martin steht an der Spitze des vorläufigen Aufgebotes des Bundes Deutscher Radfahrer für die Straßen-WM im niederländischen Valkenburg (16. bis 23. September). Insgesamt nominierte der BDR 14 Fahrer für sieben Startplätze im Straßenrennen. Im Kampf gegen die Uhr kommen Ex-Weltmeister Bert Grabsch (Wittenberg/Quickstep) und Patrick Detsch (Erfurt/Cottbus) zum Einsatz. Der gebürtige Cottbuser Martin (Quickstep) hat zudem als Titelverteidiger im Zeitfahren automatisches Startrecht. *sid*

Petra Kauerhof holt Gold bei Europameisterschaft

Leichtathletik: Sieg in Zittau über die 400 m in der Altersklasse W50 – Tolle Platzierungen für Karl Jakob in der M70

Mit der Goldmedaille über 400 m in der W50 bei der Senioren-Europameisterschaft in Zittau glänzte Petra Kauerhof vom LAZ Oberburg-Miltenberg wieder mit einer Weltklasseleistung. Mit der sehr guten Siegerzeit von 62,98 Sekunden behauptete sie sich vor Simone Geel aus den Niederlanden.

Anne Nanz (W50) zeigte im Weitsprung ihre Klasse. Mit 4,71 m belegte

sie Platz fünf. Gerade einmal acht Zentimeter betrug der Unterschied zwischen Platz zwei und fünf.

Karl Jakob (M70) vom LAZ kommt immer besser in Schwung. Über 300 m Hürden belegte er mit persönlicher Bestzeit von 55,50 Sekunden in einem Klassefeld Rang fünf. Auch im Endlauf über die 400 m glänzte Jakob mit einer tollen Zeit von 68,47 Sekunden, die ihm

den vierten Platz bescherte. Am Tag zuvor hatte er bereits seine persönliche Bestzeit um über eine Sekunde verbessert. Da Jakob drittbesten Deutscher 400-m-Läufer geworden ist, wird er sicherlich in der Staffel über 4x400 m zum Einsatz kommen.

Ralph Timpe (M70) erreichte bei seinem ersten internationalen Auftritt im Hochsprung 1,24 Meter, was ihm

den neunten Platz einbrachte. Horst Wolf (M75) platzierte sich über 400 m im Mittelfeld mit einer Leistung von 85,35 Sekunden. Auch sein Ziel ist es, für Deutschland in der 4x400-m-Staffel starten zu dürfen. Peter Klemm (M55) konnte die Semifinals nicht erreichen. Seine Zeiten über 100 m von 13,80 Sekunden und über 400 m von 65,33 Sekunden sind aber bemerkenswert. *red*

Die Senioren-EM ist nur eine Etappe

Edgar Morschhäuser: Der Mömlinger Marathonläufer arbeitet akribisch daran, sein Potenzial voll auszuschöpfen

Sein großes Ziel wird Edgar Morschhäuser am Samstag auch nach Überqueren der Ziellinie wohl noch nicht erreicht haben. »Es wird mehr auf Platzierung gelaufen«, sagt der Mömlinger über das Marathonrennen bei der Leichtathletik-EM der Senioren im Dreiländereck von Zittau. Unter die Top Ten in seiner Altersklasse M50 möchte er am Samstag kommen. Eine persönliche Bestzeit erwartet er angesichts prognostizierter 25 Grad und Regen aber nicht. Irgendwann jedoch will er die Marke von 2:40 Stunden im Marathonlauf knacken.

Viel fehlt dem 52-Jährigen nicht. 2:46:37 Stunden hat er voriges Jahr in Kandel für die 42,195 Kilometer benötigt. Heuer hat er noch kein so gutes Ergebnis erzielt, obwohl er im Frühjahr in Bestform war. Dann hat ihn aber ein Infekt zurückgeworfen. Dennoch sieht er »realistische Chancen«, bei der EM einer der besten drei deutschen M50-Teilnehmer zu werden und so in die Nationen-Mannschaftswertung zu kommen. Mit seiner Meldezeit belegt er zwar insgesamt nur die 13. Stelle und unter den Deutschen die siebte. »Aber die anderen liegen zeitlich knapp mit mir zusammen, es sind nur wenige Sekunden Unterschied«, sagt Morschhäuser, der wie viele Marathonläufer ein Spätberufener ist.

Anfangs zum Stressabbau gelaufen

Kurz vor seinem 40. Lebensjahr machte er eine »gesundheitliche Krise« durch. Sein Arzt empfahl ihm, Stress beim Laufen abzubauen. Und so schritt Edgar Morschhäuser zur Tat. Schritt, denn mehr als drei Minuten am Stück konnte er zunächst nicht laufen. Doch er steigerte sich und hielt bald eine halbe Stunde durch.

Vielleicht wäre er dennoch nie einen Marathon gelaufen, hätte er nicht mit seinem Arbeitskollegen Erhard Simon gesprochen. Der Kahlgründer war einst einer der Spitzenläufer der Region, der auf der Bahn über fünf Kilometer unter 15 Minuten blieb. Mit seiner Hilfe begann Morschhäuser planvoll zu trainieren. Erste Erfolge stellte sich ein. 2003 knackte der für LAZ Oberburg-Miltenberg startende Mömlinger die 40-Minuten-Marke über 10 Kilometer und lief seinen ersten

Halbmarathon. Im Jahr darauf folgte der erste Marathon. 13 hat er bislang absolviert, einen musste er abbrechen.

Normal 120 Kilometer pro Woche

Heute greift er auf individuell abgestimmte Trainingspläne von Peter Greif zurück. Morschhäuser trainiert zyklisch auf einen Frühjahrs- und einen Herbstmarathon. Es war aber auch schon mal ein Ultralauf dabei. 2010 wurde er auf Anhieb deutscher Altersklassenmeister über 50 Kilometer.

Im Normalfall läuft er pro Woche rund 120 Kilometer. Acht Wochen vor dem Starttermin wird auf einen speziellen Marathonplan umgestellt. Bis zu 200 Wochenkilometer kommen dann zusammen.

Kern des Trainings ist am Wochenende der lange 40-km-Lauf mit Endbeschleunigung: Zunächst werden die letzten drei, dann die letzten sechs und dann die letzten neun Kilometer auf Wettkampfniveau gelaufen. Nach einer Regenerationswoche mit Testwettkampf folgen lange Läufe mit Beschleunigung auf den letzten zwölf und 15 Kilometern. Danach wird das Training reduziert. Vorige Woche waren es noch 130 Kilometer. Diese Woche werden es nur 30 sein.

Morschhäuser läuft gerne schon vor der Arbeit. »Die Nüchternläufe sind sehr effektiv bei der Marathonvorbereitung, da sie den Fettstoffwechsel anregen. Das hilft am Ende des Rennens, wenn normalerweise der Mann mit dem Hammer kommt.« Außerdem bucht er mindestens einmal im Jahr ein Trainingslager des A-Lizenz-Inhabers Greif – meist für Februar/März in Andalusien.

Denn der 52-Jährige sieht bei sich noch Potenzial. Sein aktueller Trainingsplan ist auf eine Marathonzeit von 2:40 Stunden ausgerichtet. Die EM kommt dafür etwas zu früh. Auch deshalb wird er dieses Ziel am Samstag wohl nicht erreichen. Nah dran war er heuer an seinem 10-km-Ziel: 35:19 lief er in Niederrodenbach. »Eigentlich ist eine 34er Zeit denkbar«, sagt Morschhäuser, der seine Zukunft eher im Ultra- und Trailrunning-Bereich sieht. Die deutsche 100-km-Meisterschaft in Hanau im Oktober lässt er aber noch aus. »Mich reizt zu sehr zu sehen, was im Marathon noch geht.« *Andreas Schantz*

Sport-Geschichten

» Die Nüchternläufe sind sehr effektiv, da sie den Fettstoffwechsel anregen. «

Edgar Morschhäuser über seine Marathonvorbereitung



Edgar Morschhäuser ist bei vielen Rennen in der Region, wie hier heuer beim Crosslauf in Stockstadt, im vorderen Feld der Läufer zu sehen. Foto: László Ertl

Zur Person: Edgar Morschhäuser

Geburtsdatum: 21. März 1960

Wohnort: Mömlingen

Verein: TV Mömlingen/LAZ Oberburg-Miltenberg

Größte Erfolge: Deutscher Meister AK 50 im 50-km-Ultralauf 2010; bayerischer Vizemeister 5000-m-Bahnlauf AK 45 2006; bayerischer Vizemeister 5000-m-Bahnlauf AK 45 2009; bayerischer Vizemeister 5000-m-Bahnlauf AK 50 2011; bayerischer Vizemeister Marathon AK 50 2011.

Bestzeiten: 5000 m Bahn: 17:48:19 Minuten (2011); 10 km Straße: 35:19 Minuten (2012); Halbmarathon: 1:17:50 Stunden (2012); Marathon: 2:46:37 Stunden (2011)

Sonstiges: Allzeit-Marathon-Rekord (seit 2001) in der Leistungsbilanz Straßenlauf bayerischer Untermain AK 50 (2:48:32 Stunden/aufgestellt 2010), AK 51 (2:46:37/aufgestellt 2011) und AK 52 (2:59:05/aufgestellt 2012).

Homepage: www.edgar-morschhaeuser.de



Schöllkrippens Frauen 30 erfolgreich

TENNIS. Die Frauen 30 vom SV Schöllkrippen sind Meister in der Bezirksklasse 2. Die Spielgemeinschaft aus den Vereinen SV Schöllkrippen und TSV Rottenberg setzte sich dabei ungeschlagen durch. Das erfolgreiche

Team (von links): Heike Herforth, Daniela Gerlach, Anne Casement, Nicole Jakob, Susanne Bock, Silke Staab, Tanja Bachmann, Muriel Schreiber, Michaela Elsässer und Christel Hufgard. *red/Foto: privat*



Goldbach/Laufach/Haibach Meister

BADMINTON. Zum zweiten Mal in Serie haben die U19-Junioren der SG Goldbach/Laufach/Haibach die Meisterschaft in der Badminton-Bezirksliga West gewonnen. Dabei blieb die Mannschaft in fast identischer Besetzung ungeschlagen. Das erfolgreiche Team (hinten von links): Felix Bauer, Peter Welzbacher, Tim Neidhardt, Joshua Wüst; vorne von links: Larissa Bleifus und Marie Großmann. *red/Foto: Werner Wagner*

Nachrichten

Haibacherin Maria Dietz süddeutsche Meisterin

LEICHTATHLETIK. In Wetzlar sind die süddeutschen Meisterschaften der Aktiven und Jugendlichen (U20/U18) über die Bühne gegangen. Die Haibacherin Maria Dietz lief mit 2:11,43 Minuten erneut eine Bestzeit über 800 Meter und holte sich nach fünf bayerischen Meisterschaften nun auch ihren ersten süddeutschen Titel. Sie rangiert nun auf Platz sieben der deutschen Jahres-Bestenliste. Ebenfalls gut in Szene setzte sich der Aschaffenburg-Nachwuchsläufer Marvin Thomas. Der A-Schüler startete bei den teilweise zwei Jahre älteren Jugendlichen und belegte dort mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:03,10 Minuten den beachtlichen siebten Platz. *red*

HSG-Frauen stellen sich am Sonntag vor

HANDBALL. Nach dem erfolgreichen Wochenende steht den Handballerinnen der HSG Sulzbach/Leidersbach auch am kommenden Samstag und Sonntag ein Härtetest ins Haus. Die Kombinierten spielen am Samstag um 19 Uhr auswärts gegen den Zweitligisten HSG Bensheim/Auerbach. Einen Tag später geht es nach Siedelsbrunn (17 Uhr). Der TVV gehört zu den Spitzenteams der Oberliga Hessen. Am 2. September können die HSG-Fans ihre Mädels vor heimischer Kulisse sehen; dann spielen Marion Fenn und Co. um 19 Uhr in Sulzbach gegen den TuS Krißfeld. An diesem Termin wird das komplette Team für die neue Runde dem Publikum vorgestellt. *mars*

Torjäger Akpala zum Medizincheck in Bremen

FUSSBALL. Bundesligist Werder Bremen steht kurz vor der Verpflichtung des Stürmers Joseph Akpala vom FC Brügge. Es fehle lediglich noch der obligatorische Medizincheck, gab der belgische Club auf seiner Homepage bekannt. Man habe sich am späten Dienstagabend mit Werder geeinigt, hieß es. Die Ablösesumme soll rund 1,5 Millionen Euro betragen. Für den FC Brügge erzielte Akpala in 168 Pflichtspielen 56 Treffer. *dpa*

Indianapolis bleibt im Rennkalender

MOTORRAD. Indianapolis bleibt bis 2014 im Rennkalender der Motorrad-WM. Dies wurde am Rande des diesjährigen Grand Prix auf dem berühmten Kurs noch einmal bestätigt. Zuletzt hatte es Gerüchte gegeben, wonach der Indy-GP im kommenden Jahr trotz bestehenden Vertrages bis 2014 nicht mehr stattfinden sollte. *sid*

Lacrosse-Turnier in Würzburg

LACROSSE. Die FT Würzburg empfängt Lacrosser aus Deutschland und Österreich (Innsbruck) zu ihrem ersten Turnier – dem 1. Beate-Uhse-Würzburg-Cup. Neun Männer- und sechs Frauenmannschaften sind am Wochenende auf dem FTW-Sportgelände am Judenbühlweg Spielerfahrung für die neue Saison sammeln und den Zuschauern ihren Sport näherbringen. Um auch die Frauen-Variante des Spiels angemessen zu repräsentieren, bestreitet die Frauen-Mannschaft der FTW am Samstag und Sonntag mehrere Einlagespiele. Spielbeginn ist am Samstag um 9.30 Uhr und am Sonntag um 9 Uhr. *red*

SC Neustadt erwirkt Bundesliga-Aufstieg

WASSERBALL. Der SC Neustadt/Weinstraße steigt nachträglich in die Wasserball-Bundesliga auf. Die Pfälzer erwirkten ihre Rückkehr in das Oberhaus am Grünen Tisch, nachdem sie beim Aufstiegsturnier im Juli als Dritter sportlich gescheitert waren. Daraufhin hatte der SC wegen Widersprüchen in den Durchführungsbestimmungen ein Verfahren angestrengt und erkämpfte nun durch einen Vergleich mit dem Spartenleiter des Deutschen Schwimmverbandes (DSV) als 17. Club den Sprung in die Bundesliga. *sid*