

## Göppingen im Viertelfinale

**Handball** Frisch Auf verliert das Rückspiel im EHF-Pokal nur mit 26:30 in Aalborg. Von Peter Wörz

Der Handball-Bundesligist Frisch Auf Göppingen steht im Viertelfinale des EHF-Pokals. Nach dem 39:30-Sieg im Hinspiel in Göppingen verlor die Mannschaft des Trainers Velimir Petkovic gestern zwar mit 26:30 (8:15) bei dem dänischen Vertreter AaB Aalborg Handbold, profitierte aber von seinem komfortablen Vorsprung.

Diese neun Tore vermittelten möglicherweise eine Spur zu viel Sicherheit. Und nach einem Fehlstart mit 0:5 war schnell klar, dass es ein nervenaufreibender Abend werden sollte. „Wir wollen hier nichts verteidigen, sondern gewinnen“, hatte Petkovic als Ziel ausgegeben. Aber sein Team war in der Aalborger Gigantium Arena nach diesem Fehlstart in der passiven Rolle – und phasenweise auch in Not. Vor 1800 Zuschauern, darunter 60 Fans aus Göppingen, bot Frisch Auf in der ersten Hälfte eine katastrophale Angriffsleistung.

Der offensiven Aalborger Deckung gelang es immer wieder, den Spielfluss zu unterbinden, und mit Einzelaktionen waren die Gäste nicht erfolgreich. Hinzu kam, dass die Göppinger den dänischen Torhüter Sören Rasmussen zu Erfolgserlebnissen verhalfen und auch vom Siebenmeterpunkt zweimal scheiterten. Die Dänen profitierten von der Göppinger Verunsicherung vor allem mit Kontortoren und führten zur Halbzeit mit 15:8.

Zu Beginn der zweiten Hälfte verkürzte Frisch Auf aufgrund einer nun beweglicheren Deckungsarbeit auf 11:15 und holte sich damit wieder Selbstvertrauen. Das half auch beim 19:26, als die Dänen erneut ihr Chance witterten. Aber dann traf Christian Schöne 120 Sekunden vor dem Schlusspfiff zum 28:24 – und den Göppingern war klar, dass es zum Weiterkommen reichen wird.

### Boxen

## Arthur Abraham muss sich gedulden

Der mit Spannung erwartete zweite Auftritt des ungeschlagenen Berliner Boxprofis Arthur Abraham im Super-Six-Turnier der weltbesten Supermittelgewichtler ist auf den 27. März verschoben worden. Der Grund für die Absage des ursprünglich für den 6. März in Palm Springs angesetzten Kampfes ist eine Rückenverletzung, die sich Abrahams Gegner André Dirlé in der Endphase seiner Vorbereitung zugezogen hat. „Wir gehen davon aus, dass die Verletzung nicht so schwerwiegend ist und der Kampf mit drei Wochen Verspätung ausgetragen werden kann“, sagt Chris Meyer, der Geschäftsführer des Sauerland-Boxstalls.

Nach seinem fulminanten Einstieg in das Super-Six-Turnier durch einen K.o.-Erfolg über Jermain Taylor weitete Arthur Abraham seit dem 8. Februar in den USA, um sich mit seinem Trainer Uli Wegner vorzubereiten. „Es ist mein Ziel, mir in den USA, der Wiege des Profiboxens, einen Namen zu machen“, sagt Abraham, der bei seinem ersten Kampf in den Vereinigten Staaten mit einem K.o.-Sieg über Edison Miranda Aufsehen erregt hatte. André Dirlé hatte seinen ersten Super-Six-Kampf gegen den Briten Carl Forch verloren. *hh*

### Kurz berichtet

#### Handball

##### Bürkle bleibt in Balingen

Der Bundesligist HBW Balingen-Weilstetten hat den Vertrag mit dem Kreisläufer Jens Bürkle bis 2011 verlängert. Der im Jahr 2005 zum HBW gekommene 29-Jährige sei ein sehr „mannschaftsdienlicher Spieler“, der nach einem Kreuzbandriss wieder „auf das hohe Bundesliganiveau zurückgefunden“ habe, sagte der HBW-Geschäftsführer Benjamin Chatton. *dpa*

#### Fußball

##### Ribéry fehlt erneut

Der deutsche Rekordmeister FC Bayern München muss heute im Derby beim 1. FC Nürnberg auf den französischen Nationalspieler Franck Ribéry verzichten. Der 26-Jährige wird wegen einer Prellung am rechten Unterschenkel geschont, ist aber nicht schwer verletzt. *dpa*

#### Eishockey

##### Steelers unterliegen Ravensburg

Der SC Bietigheim-Bissingen ist nach einer 1:2-Niederlage gegen Ravensburg auf den vierten Tabellenplatz der zweiten Bundesliga abgerutscht. Vor 1600 Zuschauern im Ellental traf für die Steelers nur Kasper Degn. „Wir hatten viele Torchancen, konnten sie aber nicht nutzen“, sagte der Trainer Christian Brittig. *bes*

# „Wo ein Wille ist, da findet sich ein Weg“

**Interview** Der Lauftrainer Herbert Steffny gibt Tipps, wie man fit für den StZ-Lauf am 20. Juni wird.

Noch vier Monate, dann gehen mehr als Zehntausend Läufer auf die Halbmarathonstrecke durch die Stuttgarter Innenstadt. Von einer „Schmalspurvorbereitung“ hält der StZ-Laufexperte Herbert Steffny jedoch nichts.

*Herr Steffny, Läufer hatten es in diesem Winter schwer mit der Saisonvorbereitung. Ja, da muss man sich schon durchbeißen. Ich selbst weiche im Winter hier in Titisee immer auf Skilanglauf aus. Das ist ein gutes Training für die Grundlagenausdauer.*

*Nicht jeder wohnt wie Sie im Schwarzwald und kann seine Langlaufskier anschnallen. Leider richtig. An ganz miesen Tagen kann man aber das Training im Fitnesscenter aufs Laufband verlagern oder auf einem Fahrradergometer abstrampeln. Wo ein Wille ist, da findet sich auch ein Weg. Eine Laufgruppe aus Siegen erzählte mir jüngst bei einem Seminar, dass sie zurzeit unter einer langen Autobahnbrücke auf einem Wendepunkturs schneefrei joggen.*

*Und wie überwindet man seinen inneren Schweinehund bei diesen Bedingungen? Indem man ein Ziel hat und nicht nur davon redet. Klar ist das manchmal unangenehm, so wie etwa die Steuererklärung. Aber man schult bereits im Training den Kampf gegen den inneren Schweinehund, der im Rennen auf einen lauert. Man wird dadurch konsequenter und härter. Ein Schönwetterläufer wird nicht nur Trainingsmangel aufweisen, sondern auch im Rennen am Ende weniger kämpfen.*

*Worauf muss man achten, wenn man bei Schnee und Minustemperaturen läuft? Auf eine gute Ausrüstung. Ich laufe auf Glatteis und Schnee mit griffigem Profil oder sogenannten Icebug-Laufschuhen. Es gibt solche Spike-Lösungen auch zum Unterschnallen an normale Laufschuhe. Natürlich muss die Bekleidung stimmen. Mehrere Schichten halten warm: für drunter Unterwäsche aus Funktionsfaser, als mittlere Lage empfiehlt sich ein Fleecehemd und darüber eine windabweisende Jacke. Da man über den Kopf besonders viel Wärme verliert, ist eine Mütze oder ein Stirnband wichtig.*

*In genau vier Monaten fällt beim StZ-Lauf der Start zum Stuttgarter Halbmarathon. Wie sollte das Training eines Freizeitläufers in den nächsten Wochen aussehen? Profis sollten im Winter extra viele Kilometer sammeln. Wer den Halbmarathon „nur“ gut schaffen will, der sollte jetzt dreimal pro Woche laufen. Tempo ist noch nicht wichtig, aber ein längerer langsamer Lauf bis 12 oder 15 Kilometer sollte drin sein. Das wird in den letzten zwei Monaten*



Gut trainiert dem 21 Kilometer entfernten Ziel entgegen: der Halbmarathon in Stuttgart gehört zu den attraktivsten Läufen im Land. Foto: Baumann

auf viermal pro Woche gesteigert, erst dann kommen gezielte Tempoläufe hinzu.

*Wenn man über die Wintermonate ganz pausiert hat, aber trotzdem im Juni über die 21 Kilometer starten will – kann man da jetzt noch fit werden?*

Da braucht es schon etwas Talent. Wenn man die persönlichen Erwartungen weit herunterschraubt, kann das vielleicht bei erfahrenen Läufern gerade noch klappen und in einer mäßigen Leistung enden. Wer aber Bestzeiten jagen möchte, der hätte spätestens im Dezember das Training auf den Stuttgarter Halbmarathon hin beginnen müssen.

*Einem Laufanfänger raten Sie ohne Winter-*

*training wahrscheinlich eher zum Start über die Zehnkilometerdistanz. Richtig. Es ist leider eine verbreitete Unsitte mit Schmalspurvorbereitung gleich Halbmarathon oder Marathon zu laufen, ohne auf der kürzeren Distanz Erfahrung gesammelt zu haben. Ein gesunder Laufeinsteiger kann, wenn er jetzt konsequent dreimal die Woche mit 30 Minuten langsamem Jogging beginnt, im Juni durchaus für den Zehnkilometerlauf fit werden. Im nächsten Jahr ist dann mit längerer Vorbereitung der Halbmarathon realistisch.*

*Welche Fehler sollte man im jetzigen Trainingsstadium vermeiden? Bei der Kälte Tempo zu laufen, bis Juni ist es noch eine lange Zeit. Ein anderer Fehler ist es, hochmotiviert zu viel auf einmal zu trainieren, was zu Überlastung und Verletzungen führen kann. Regelmäßiger Dauerlauf im Bereich der Grundlagenausdauer ist momentan viel wichtiger. Das ist ein*

Tempo, bei dem man noch gut reden kann. Es entspricht 70 bis höchstens 80 Prozent der individuell maximalen Herzfrequenz.

*Im vergangenen Jahr gab es in Stuttgart erstmals einen Staffellauf im Halbmarathon. Ist das der neue Trend? Staffelläufe gibt es auch bei Marathons wie in Frankfurt. Sicherlich fördert es den Teamgeist, wenn man die ganze Strecke in Teilschnitten bewältigt. Das ist als Teambildung interessant für Firmen. Allerdings bringen die Staffeln immer Unruhe in den Läuferpulk, denn der frisch eingewechselte Läufer gibt zu Beginn erst mal Gas und wurschtelt sich durch die Teilnehmer des Halbmarathons durch.*

*Dagegen gehen die Teilnehmerzahlen im Marathon zurück. Endet der große Laufboom? Sie gehen nicht wirklich zurück und der Laufboom wird nicht enden. Marathon stagniert auf hohem Niveau. Immer mehr Marathonveranstaltungen teilen sich eine nicht unendlich vermehrende Schar von Marathonis. Zudem gibt es den Trend, dass sich viele mit einer oder zwei Marathonteilnahmen im Leben zufriedengeben. Das war früher anders, da galt das Motto: einmal Marathonläufer – immer Marathonläufer. Zurzeit findet eine Gesundschumpfung statt. Qualitätsveranstaltungen oder attraktive Reiseziele wie Frankfurt, Berlin oder New York wachsen weiter. Ansonsten boomt der Halbmarathon, der sich als Trittbrettfahrer der City-Marathons in die Herzen der Städte eingeschlichen hat. Als Trainer sehe ich diese Tendenz positiv, denn man ist schließlich Läufer auch ohne jemals einen Marathon bewältigt zu haben.*

*Und wie sieht Ihre persönliche Saisonplanung aus? Ein Start in Stuttgart wäre für Sie ja Premiere – und die Konkurrenz müsste sich warm anziehen. Na, mit meinen mittlerweile 56 Jahren muss die Elite natürlich keine Angst mehr vor mir haben. In Stuttgart habe ich zu meiner Weltklassezeit in den 80er Jahren den Zehnkilometer-Citylauf gewonnen und bei der Europameisterschaft die Bronzemedaille erlaufen. Aber das ist schöner Schnee von gestern. Halbmarathon würde in der Tat noch fehlen. Vielleicht klappt es dieses Jahr terminlich doch noch.*

Das Gespräch führte Stefanie Keppler.

### ZUR PERSON



**Lauftrainer** Herbert Steffny ist ein Lauftrainer – das sagt der 56-Jährige aus Titisee-Neustadt über sich selbst. Wenn er sich einen Tag nicht bewegen, bekomme er schlechte Laune. Der Marathon-Dritte der EM 1986 in Stuttgart ist der bekannteste Lauftrainer in Deutschland. Sein prominentester Schützling war der frühere Bundesaußenminister Joschka Fischer (Grüne). *stk*

**Mehr zum StZ-Lauf und Steffny unter** [www.stuttgarter-zeitung.de/stzlauf](http://www.stuttgarter-zeitung.de/stzlauf) [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de) und in Steffnys Bestseller „Das große Laufbuch“ (Südwest Verlag).

## Ergebnisse

### FUSSBALL

#### 2. Bundesliga:

**1. FC Union Berlin – TuS Koblenz 3:2**  
Tore: 1:0 Dogan (10.), 1:1 Kapllani (14.), 2:1 Dogan (28.), 2:2 Hartmann (48.), 3:2 Stoff (59.). Schiedsrichter: Steinhaus (Hannover). Zuschauer: 10 046.  
**Fortuna Düsseldorf – Rot-Weiß Ahlen 4:0**  
Tore: 1:0 Anderson (30.), 2:0 Oehrl (37.), 3:0 Harnik (44.), 4:0 Heidinger (64.). Schiedsrichter: Gagelmann (Bremen). Zuschauer: 18 500.  
**Arminia Bielefeld – MSV Duisburg 1:2**  
Tore: 0:1 Baljak (10.), 1:1 Mijatovic (57.), 1:2 Feick (79./Eigentor). Schiedsrichter: Rafati (Hannover). Zuschauer: 13 400.

1860 München – Alemannia Aachen 13:00  
FC Hansa Rostock – FC Augsburg 13:00  
FSV Frankfurt – Karlsruher SC So  
Energie Cottbus – SC Paderborn So  
Rot-Weiß Oberhausen – SpVgg Greuther Fürth So  
1. FC Kaiserslautern – FC St. Pauli Mo

Verein	Sp	G	U	V	Tore	Pkt.
1. FC Kaiserslautern	22	14	5	3	34:17	47
2. FC St. Pauli	22	14	4	4	48:21	46
3. FC Augsburg	22	11	8	3	46:28	41
4. Fortuna Düsseldorf	23	12	4	7	36:22	40
5. Arminia Bielefeld	21	7	3	11	22:30	24
6. MSV Duisburg	23	11	5	7	38:31	38
7. 1. FC Union Berlin	22	9	6	7	30:30	33
8. SC Paderborn	22	8	7	7	30:30	31
9. Alemannia Aachen	22	8	6	8	22:25	30
10. 1860 München	22	8	5	9	26:26	29
11. Greuther Fürth	22	9	1	12	39:37	28
12. Energie Cottbus	22	7	6	9	31:30	27
13. Karlsruher SC	22	8	3	11	30:33	27
14. FC Hansa Rostock	21	7	3	11	22:30	24
15. RW Oberhausen	22	7	3	12	19:35	24
16. TuS Koblenz	23	4	6	13	21:40	18
17. FSV Frankfurt	22	4	6	12	15:40	18
18. Rot-Weiß Ahlen	23	3	6	14	12:36	15

**Testspiel:** VfB Stuttgart II – Stuttgarter Kickers 0:0.  
**Regionalliga West:** Leverkusen II – Bochum II 1:4.

1. Spfr. Lotte	19	30:14	39
2. Saarbrücken	18	30:20	38
3. Bochum II	21	33:18	34
4. Münster	19	29:23	30
5. Kaiserslautern II	18	20:15	28
6. 1. FC Köln II	19	20:21	28
7. Essen	19	23:16	26
8. SV Verl	18	23:24	26
9. Mainz 05 II	19	21:29	25

### HANDBALL

**EHF-Pokal, Achtelfinale, Rückspiel:** AaB Handbold/Dänemark – FA Göppingen 30:26 (Hinspiel: 30:39, damit Göppingen im Viertelfinale).  
**Bundesliga:** Großwallstadt – Hannover-Burgdorf 31:18.

1. Hamburg	37:3
2. Kiel	36:4
3. Flensburg	30:10
4. Göppingen	27:11
5. Lemgo	26:14
6. Rhein-Neckar Löwen	25:15
7. Großwallstadt	25:15
8. Gummersbach	23:15
9. Füchse Berlin	20:20

**Zweite Liga Süd:** HSG Frankfurt/Rhein/Main – TV Neuhausen-Erms 26:29, Hüttenberg – Eisenach 27:29.

1. Friesenheim	31:9
2. TV Hüttenberg	29:13
3. Bittenfeld	28:12
4. Bergischer HC	25:15
5. Neuhausen-Erms	25:17
6. Erlangen	24:16
7. TV Korschbroich	21:19
8. Frankfurt/Rhein/Main	21:21
9. Concordia Delitzsch	20:20

10. Mannheim	20	23:24	24
11. Trier	18	25:35	24
12. Mönchen II	19	24:31	23
13. Düsseldorf II	18	18:25	23
14. Bonner SC	20	30:28	22
15. Elversberg	18	23:21	22
16. Schalke 04 II	20	24:28	22
17. Leverkusen II	20	27:34	22
18. Worms	19	13:20	11

### GOLF

**US-PGA-/Europa-Tour, Match Play Championship in Marana/Arizona, 1. Runde:** Martin Kaymer (Mettmann) – Chad Campbell (USA) 4 und 2.  
**2. Runde:** Tim Clark (Südafrika) – Martin Kaymer (Mettmann) 3 und 2.

### BASKETBALL

**NBA:** Cleveland Cavaliers – Denver Nuggets 116:118 n.V., Los Angeles Lakers – Boston Celtics 86:87.

### TENNIS

**ATP-Turnier in Memphis, Viertelfinale:** Philipp Petzschner (Bayreuth) – Lukas Lacko (Slowakei) 6:1, 1:6, 6:1.

**ATP-Turnier in Marseille, Achtelfinale:** Mischa Zverev (Hamburg) – Guillaume Rufin (Frankreich) 7:5, 6:7, 6:3.

**ATP-Turnier in Buenos Aires, Achtelfinale:** Juan Monaco (Argentinien) – Juan Ignacio Chela (Argentinien) 7:6 (7:3), 4:6, 6:2; Horacio Zeballos (Argentinien) – Carlos Moya (Spanien) 6:4, 6:4.  
**Viertelfinale:** Albert Montañes (Spanien) – David Nalbandian (Argentinien) kampflos.

**WTA-Turnier in Memphis, Viertelfinale:** Maria Scharapowa (Russland) – Elena Baltacha (Großbritannien) 6:2, 7:5; Sofia Arvidsson (Schweden) – Melanie Oudin (USA) 6:1, 6:3; Petra Kvitová (Tschechien) – Kaia Kanepi (Estland) 1:6, 6:3, 7:6 (7:0); Anne Keothavong (Großbritannien) – Karolina Sprem (Kroatien) 6:4, 6:3.

**WTA-Turnier in Dubai, Halbfinale:** Venus Williams (USA) – Shahar Peer (Israel) 6:1, 6:4.

**WTA-Turnier in Bogota, Viertelfinale:** Angelique Kerber (Kiel) – Pauline Parmentier (Frankreich) 6:1, 6:4.

### EISHOCKEY

**2. Bundesliga:** Landshut Cannibals – ETC Crimmitschau 0:5, Lausitzer Füchse – Wölfe Freiburg 2:3 n.V., Heilbronner Falken – Schwenninger ERC 5:4 n.P., REV Bremerhaven – Hannover Indians 6:5, EHC München – SC Riesaersee 2:3, Dresdner Eislöwen – Kaufbeuren 1:4, SC Bietigheim-Bissingen – Ravensburg 1:2.

1. München	176:95	98	8. Lausitz	133:139	63
2. Schwenninger	172:119	95	9. Bremerhaven	130:145	59
3. Ravensburg	139:104	84	10. Kaufbeuren	138:164	58
4. Bietigheim	133:101	84	11. Dresden	128:159	54
5. Landshut	142:115	75	12. Crimmitschau	119:144	49
6. SC Riesaersee	155:147	75	13. Hannover	114:175	41
7. Heilbronn	154:139	69	14. Freiburg	123:210	39

## Fernsehen

### SAMSTAG

**16.15 Uhr, Eurosport:** Handball: Champions League, Gruppe C, Alingsas HK – HSV Hamburg.  
**17 Uhr, SWR:** Sport am Samstag.  
**18 Uhr, ARD:** Sportschau.  
**19.45 Uhr, DSF:** Basketball: Bundesliga, 24. Spieltag, Alba Berlin – Telekom Baskets Bonn.  
**22.15 Uhr, ZDF:** das aktuelle Sportstudio.

### SONNTAG

**15 Uhr, Eurosport:** Handball: Champions League, Gruppe B, KC Veszprém – Rhein-Neckar Löwen.  
**17 Uhr, Eurosport:** Handball: Champions League, Gruppe D, Ademar León – THW Kiel.  
**17.45 Uhr, DSF:** Handball: Bundesliga, 20. Spieltag, HBW Balingen-Weilstetten – MT Melsungen.  
**21.45 Uhr, SWR:** Sport im Dritten: Fußball: Bundesliga, Rückblick auf 1. FC Köln – VfB Stuttgart und 1899 Hoffenheim – Borussia Mönchengladbach sowie Zusammenfassungen der drei Sonntagsspiele. Studio-gast: Erwin Staudt (Präsident VfB Stuttgart).