

Achtmal Gold für Lina Haberstroh

Schwimmen: Gute Zeiten beim Rennen um den 30. Quirkendörper Spezialisten-Cup des STB

Bielefeld (per). Zum Auftakt der Kurzbahn-Saison nutzen viele Vereine aus der Region und darüber hinaus den Quirkendörper Spezialisten-Cup als Standortbestimmung. Die meisten Aktiven stellten neben Gastgeber Schwimmteam die Wasserfreunde.

Beim STB zeichnete sich an erster Stelle Anna-Lena Brüning (Jg. 2000) aus, die sich mit ihrer 100 Meter Freistilzeit (1:00,30 min) für die NRW-Meisterschaft qualifizierte. Ebenfalls in guter Frühform präsentierte sich Mert Gün (Jg. 2004) – etwa über 100 m Brust (1:13,88 min), 100 m Freistil (58,57 min), 200 m Lagen (2:29,50 min) oder 100 m Lagen (1:07,43 min). Bereits seine zweite NRW-Quali hat Philipp Eichwald (Jg. 03) sicher, der die 50 m Brust in 33,54 Sekunden sprintete.

Die 4x50 Meter Lagenstaffeln gewannen sowohl die Jungen als auch die Mädchen des STB. „Sehr gut haben sich die Neuzugänge präsentiert, die nach den Ferien in die erste und zweite Mannschaft aufgerückt sind“, resümierte STB-Trainer Sascha Burdick. Hervorzuheben sind die Medaillenträger von Janina Saak, Patrick Korell, Sebastian Laubenstein, Lisa Schwarz, Frida Wiegelmann und Sasha Sophie Eichwald.

für ihre Top-Leistungen über 100 m Rücken (1:05,06 min/737 P.) und 200 m Rücken (2:22,36 min/680 P.). Auf ähnlich hohem Niveau bewegten sich die Zeiten von Timo Pohlmann (50 m Schmetterling: 25,68 sec; 100 m Schmetterling 57,83 sec; 100 m Freistil: 52,72 sec; 200 m Freistil: 1:57,42 min) und Janne Längen (200 m Schmetterling: 2:13,28 min; 200 m Freistil: 1:57,40 min). Besonders spannend war das Rennen zwischen Pohlmann und Janne Längen über 200 m Freistil, in dem Timo bis zur letzten Bahn führte und Janne auf den letzten Metern vorbeizog.

Bei den Frauen ragte Lina Haberstroh (Jg. 2004) im Wasserfreunde-Team heraus, die acht Rennen siegreich beendete. Das Prädikat sehr gut verdiente sie sich für ihre Zeiten über 200 m Schmetterling (2:26,59 min), 200 m Rücken (2:27,67 min), 200 m Lagen (2:27,29 min) und über 200 m Brust (2:46,64 min). „Lina zeichnet aus, dass sie ihre Rennen immer sehr mutig angeht und von vorne weg gestaltet“, sagte Trainer Taube. Der zehnjährige Liam Neumann (Talentis) schwamm sechs neue Bestzeiten, darunter STB-Altersklassenrekorde (100 m Rücken/Lagen in 1:27,08/1:29,13



Heavy Metal in der Box: Die Teilnehmer beim Crossfit-Wettkampf bewegten ordentlich viele Tonnen.

FOTOS (4): PETER UNGER

Box-Beben

Fitnesssport: Crossfit macht sich auf, olympisch zu werden. Vier so genannte „Boxen“ gibt es in Bielefeld. In Sennestadt findet jährlich ein Wettkampf statt

Von Gregor Winkler

Bielefeld. Kommt man an einem ganz normalen Trainingstag, dann ist die Atmosphäre eventuell gewöhnungsbedürftig: Die Halle – ein ehemaliges Fotostudio für Großaufträge – ist fast leer. „Box“ wird das genannt, was der Laie als eine Art Fitnessstudio bezeichnen würde. Es ist aber keins. Auf dem Boden liegen schwere schwarze Gummimatten, und die Wände sind, bis auf wenige Holz vertäfelte Stellen, dunkel angestrichen. Bedrückend könnten das die einen finden, „aufgeräumt“ nennen es Robin Oliveira Bernardo und David Nash, die Chefs von „Halfway There Performance“ in Sennestadt.

Trainiert wird die junge Sportart Crossfit, die den Spagat zwischen Kommerz und Wettkampfsport versucht, in dieser ruhigen Umgebung. Aber es geht während der Übungseinheiten auch ordentlich zur Sache. Ein Ganzkörper-Athletik-Training – so lässt sich die Methode, bei der gesprungen, geklettert, gepumpt und gezogen wird, vereinfacht zusammenfassen. Die Ausrüstung dafür, wie unzählige Hantelscheiben, extra schwere Medizinbälle, Taue und Kästen, ist in „der Box“ vorhanden. Alles ist gut einsortiert, wird nur dann herausgeholt, wenn es benutzt wird und danach sofort wieder weggepackt. Aufgeräumt soll es eben sein.

Einzig wirklich auffälliges Gerät ist das Rack. Ein Stahlgerüst mit unterschiedlichen Möglichkeiten, sich auszuheben. Über acht identische und parallel angeordnete Bahnen verfügt das Rack. „Ich habe es nach meinen Vorstellungen extra anfertigen lassen“, sagt Nash stolz. Er ist der sportliche Kopf des Unternehmens sowie Sportdirektor

der „German Functional Fitness Federation“. In dieser Funktion soll er ein Nationalteam aufbauen und beraten. Crossfit will olympisch werden. Das macht den Standort in Sennestadt zu einem

besonderen. Daneben gibt es noch drei weitere „Boxen“ in Bielefeld – in Heepen, Baumheide und Brackwede.

Ein Sport für „Freaks“ ist Crossfit keineswegs: „Unsere Zielgrup-

pe reicht von der Hausfrau bis zum Soldaten“, sagt Oliveira. Tatsächlich werden vor allem die Vormittags-Kurse von jungen Müttern besucht. Es soll künftig sogar eine Kinderbetreuung eingerichtet werden. Trainiert wird in Kleingruppen mit einem Coach, in denen sehr individuell betreut werden kann. Einfach drauflos gelassen werden die Teilnehmer nicht auf ihr Workout. Es gibt immer eine ausführliche Technikweisung. Die Trainingspläne rotieren in der Woche azyklisch. „Wer immer am selben Wochentag kommt, erhält immer ein anderes Training“, beschreibt Nash.

Einmal im Jahr ist es übrigens mit der Ruhe in der ehemaligen Foto-Halle vorbei. Dann bringen Duzende Fitness-Verrückte die Box zum Beben. „Halfway There Throwdown“ heißt der große Wettkampf, bei dem 70 Sportlerinnen und Sportler aus knapp zehn Nationen in die Senne reisen, um sich drei Tage lang „sportlich die Kante zu geben“. Darunter einige der Besten Europas. Die einzelnen Workouts sind teilweise komplexe Übungen. Wieder einfach ausgedrückt: Jeder Athlet absolviert die Übungen auf Zeit oder mit einer möglichst hohen Anzahl und sammelt so Punkte. Untermauert wird das Ganze von hämmernden Rhythmen des extra aus Düsseldorf angereisten DJs David Christopher. „Es war super Stimmung. Der Wettkampf wurde wieder super angenommen“, schwärmte Nash über die dritte Auflage. Sein Team und er haben bereits die nächsten Pläne. Doch bis die umgesetzt werden, wird es wieder ruhig in der Box – und es wird konzentriert gesprungen, geklettert, gepumpt und gezogen.



Schneller Brustschwimmer: Philipp Eichwald schaffte über 50 Meter die NRW-Qualifikation.

FOTO: PETER UNGER

Über einen Mangel an guten Leistungen konnte sich auch Wasserfreunde-Coach Christof Taube nicht beschweren. Seine Schwimmer lieferten Saisonbestzeiten „en masse“ und glänzten darüber hinaus bei der separat gewerteten Spezialisten-Cup und bei den Staffeln. Männer und Frauen gewannen bei den Jahrgängen 2011 und älter. Zudem sorgte Karolin Taube (Jg. 1991) für die punktbeste Leistung aller Schwimmer der Mehrkampfwertung. Die Rückenspezialistin sammelte insgesamt 1.417 Punkte

min). Das Duell der Veranstaltung lieferte sich aus Sicht des Talentist-Teams David Munteanu (11 Jahre) über 100 m Freistil mit seinem Dauerkonkurrenten um die Bezirksspitze aus Steinhagen. „Am Ende stand für beide nach einem fantastischen Rennen eine Zeit von 1:11,12 min und ein Zielrichterentscheid zu Ungunsten Munteanu. Die beste Leistung zeigte jedoch Kira Sohrmann (11 Jahre) am Sonntag über 200 m Rücken mit STB-Altersklassenrekord in tollen 2:50,54 Minuten.

U-15-Turnier in Jöllenbeck



Bielefeld (bazi). Am Tag der deutschen Einheit findet beim TuS Jöllenbeck der 2. Lokschnuppen-Cup für U-15-Junioren statt. Erneut ist es Turniermanager Olaf Schnittger gelungen, hochrangige Teams in den Bielefelder Norden zu locken. So gastieren mit dem SC Paderborn und Borussia Dortmund zwei Jugendteams von Erstligisten und mit dem FC St. Pauli und Hannover 96 zwei Zweitligisten im Naturstadion. Natürlich ist auch Gastgeber TuS Jöllenbeck aktiv und komplettiert das Teilnehmerfeld. Gespielt wird im Modus „Jeder

gegen Jeden“, die Spielzeit beträgt einmal 30 Minuten. Daniel Elsner, Betreiber des Lokschnuppens, ist als Namenspatre und Hauptsponsor aktiv. „Wir haben uns auf die Fahne geschrieben, den Nachwuchssport in Bielefeld zu unterstützen“, sagt Elsner. Der Spielplan beschert ein tolles Eröffnungsspiel. Um 11 Uhr heißt es TuS Jöllenbeck gegen Borussia Dortmund. Nach dem letzten Spiel um 16.15 Uhr ist die Siegerehrung geplant. Unser Foto zeigt Olaf Schnittger, Daniel Elsner (h.v.l.), Mika Schilwat, Jan Schnittger (v.v.l.). FOTO: BENTRUP

Jürgensmann verpasst Finalrunde

Karate: Sennestädterin war die einzige Bielefelder Starterin bei den Deutschen Meisterschaften in der Seidensticker-Halle

Bielefeld (per). Für über 800 Starter an zwei Tagen hatte der Karate Dojo Mushin aus Halle die Seidensticker Halle zu einer Arena für Karatekämpfer umgestaltet. Nach der erfolgreichen Premiere 2017 gastierten zum zweiten Mal die besten deutschen Kämpfer der Schüler- und Masters-Klasse im Kata und im Kumite in Bielefeld.

Der Vereinsvorsitzende Detlef Hans Serowy und sein 50-köpfiges Helferteam freuten sich aber nicht nur über das hohe sportliche Niveau der Veranstaltung. „Wir hatten rund 1.500 Zuschauer und dazu die Aktiven, Betreuer und Offiziellen in der Halle. Es waren also an

beiden Tagen sicher rund 2.400 Menschen in der Halle.“ Lob gab es von höchster Stelle für die Rahmenbedingungen und den reibungslosen Ablauf. „Im Vergleich zu 2017 ist die Veranstaltung sogar noch perfekter organisiert“, sagte Heike Eltze vom Deutschen Karate-Verband. Aber auch Ehren Gäste, darunter der Bielefelder Bürgermeister Andreas Rütter und Halles Bürgermeisterin Anne Rodenbrock-Wesselmann, äußerten sich lobend über die Veranstaltung.

Die einzige Bielefelderin, die bei den Schülern startete, war Annika Jürgensmann vom KC Sennestadt.

Sie verpasste den Sprung aufs Podium. Die Lokalmatadorin hatte etwas Pech, wie ihr Vater Waldemar Jürgensmann berichtete. „Leider hat es in der zweiten Runde nur für den fünften Platz gereicht“, berichtet er. Nur die besten vier Kämpferinnen erreichten die Finalrunde, die die erst 12-jährige Annika Jürgensmann damit verpasste. „Annika hat sich sehr gut ins Zeug gelegt. Am Ende fehlten nur Nuancen für den Einzug in die Trost- beziehungsweise Finalrunde.“ Trotzdem war die Bielefelderin, immerhin Mitglied im Bundestalentkader, zufrieden mit ihrer Leistung.

Sieg für BTG

Bielefeld. Die Hockey-Damen der BTG feierten in der 1. Verbandsliga im vierten Spiel den vierten Sieg. Gegen Münster II gab es ein 5:0. Die BTG begann mit viel Druck und erarbeitete sich dadurch viele Strafecken. Erst kurz vor Ende der ersten Hälfte gelang Franziska Heine das 1:0. Nach einer unkonzentrierten Anfangsphase in der zweiten Halbzeit fiel das 2:0 durch Annika Adam. Danach fielen die weiteren Treffer durch Gökce Alkis, Charlotte Wemhöner und Philine Schmedding.

Die Herren unterlagen in der 1. Verbandsliga dem Moerser TV 1:5. Die BTG vermochte durch Noah Engel auf 1:2 zu verkürzen. Nach dem 1:3 schlichen sich erneut Fehler ein, so dass Moers noch zwei weitere Treffer erzielen konnte.