

Sport im Rhein-Kreis

Die „Road to Tokio“ wird verlängert

Stiftung Sport und Partner für Sport und Bildung unterstützen die heimischen Olympiakandidaten bis zu einem möglichen Beginn der Olympischen Spiele im Juli 2021. Das gibt den Athleten ein wichtiges Stück Planungssicherheit.

VON VOLKER KOCH

RHEIN-KREIS Am 23. Juli 2021 sollen in Tokio die um ein Jahr verschobenen Olympischen Spiele beginnen. Daran halten das Internationale Olympische Komitee (IOC) und die japanischen Gastgeber nach wie vor fest. Nach einem kürzlich veröffentlichten Zwischenbericht sollen sogar Zuschauer zu den Wettkämpfen zugelassen werden, wenn sie eine Reihe von der Corona-Pandemie geschuldeten Bedingungen erfüllen.

Den Olympia-Kandidaten unter den Sportlern gibt das eine neue Perspektive. Die meisten von ihnen haben seit Mitte März nicht mehr um Titel oder Medaillen gekämpft, konnten in diesem Zeitraum, wenn überhaupt, nur trainieren oder ihre Form auf kleineren Wettkämpfen testen – so wie die Säbelfechter auf der ersten Station der von ihnen selbst organisierten „Demaskiert-Liga“. Von den elf Sportlerinnen und Sportlern aus dem Rhein-Kreis, die bereits für Tokio qualifiziert sind oder Hoffnungen auf eine Olympia-Teilnahme hegen, durfte sich nur Alexandra Höffgen auf internationalem Parkett bewegen – was der Athletin des Neusser Rudervereins eine Silbermedaille bei den Europameisterschaften mit dem deutschen Frauenachter eintrug und ihre Chancen auf einen Start in Tokio deutlich verbesserte.

Zur sportlichen Unsicherheit – noch weiß keiner, wann die Wettkampfsaison wieder Fahrt aufnimmt geschweige denn, wann und wie die im Frühjahr ausgefallenen Olympia-Qualifikation

Die Dormagener Säbelfechter Matyas Szabo, Max Hartung und Richard Hübers (v.l.) werden auf dem Weg nach Tokio von der Stiftung Sport und den Partnern für Sport und Bildung unterstützt.

ARCHIVFOTO: DFB



nen nachgeholt werden – gesellt sich die finanzielle. Die Verlängerung der „Road to Tokio“ bedeutete für die meisten Athleten nämlich „eine Umplanung fast aller Lebensbereiche“, wie Max Hartung, Athletensprecher des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB), feststellt.

Spricht: Studien- und Examenspläne mussten angepasst, vielfach der Einstieg in eine berufliche Laufbahn um mindestens ein Jahr verschoben werden. Und das ohne die Sicherheit, dass die Olympischen Spiele überhaupt stattfinden können.

Trotzdem ist die Quote der „Aussteiger“ gering. Von den elf Athletinnen und Athleten aus dem Rhein-Kreis haben sich jedenfalls alle für eine Fortsetzung ihrer Laufbahn bis – mindestens – Tokio 2021 entschieden, manche auch schon darüber hinaus. Da kommt es ihnen gelegen, dass die lokalen Sportförderer die „Road to Tokio“ weiterhin begleiten: Die Stiftung Sport der Sparkasse Neuss und des Rhein-Kreises beschloss jetzt, die Förderung des „Perspektivteams Tokio 2021“ so lange fortzuführen, wie „die Sportler und Sportlerinnen eine realistische Chance haben, an den Olympischen Spielen teilzunehmen.“

sagt Geschäftsstellenleiter Thomas Schütz.

Und auch die Partner für Sport und Bildung (PSB) halten, so Vize-Präsident Jürgen Steinmetz, an ihrer Unterstützung fest, „in der Hoffnung, dass es so viele wie möglich tatsächlich nach Tokio schaffen.“ Das Sextett darf die ihnen von diversen PSB-Mitgliedsunternehmen zur Verfügung gestellten Autos bis zum Sommer 2021 nutzen, „denn Mobilität ist für Leistungssportler ein wichtiges Thema“, weiß PSB-Geschäftsführer Ingo Frieske.

Fünf Sportlerinnen und sechs Sportler erhalten als Mitglieder des „Perspektivteams“ von der Stiftung Sport zusätzlich zu ihrer „normalen“ Förderung als Kaderathleten einen Zuschuss von 150 Euro monatlich. Insgesamt plant die Stiftung mit rund 180.000 Euro für das kommende Jahr. Ein Drittel davon fließt in 14 Projektmaßnahmen,

die weitgehend identisch mit den im Rhein-Kreis angesiedelten Landesleistungszentren sind. „Angesichts der zahlreichen Kaderathleten und den damit verbundenen höheren Kosten sowie den großen Erfolgen der letzten Jahre“ wird die Förderung des KSK Konkordia Neuss (Ringen männlich) um 1500 Euro angehoben.

Ein weiteres Drittel geht an 27 Athletinnen und Athleten, die einem Kader des DOSB angehören, neu in diesen Kreis aufgenommen wurden Taekwondo-Kämpfer Abdullah Ciftci (AC Ückerath) und Ringer Deni Nakaev (KSK Konkordia). Der Neusser, weiß Thomas Schütz, „zählt laut Aussage des Bundestrainers zur nationalen Spitze, aufgrund der ausgefallenen Wettkämpfe blieb ihm jedoch ein Aufstieg in den Perspektivkader verwehrt.“ Im Corona-Jahr ist halt alles ein bisschen anders, auch im Sport.

Saisonverkürzung aktuell noch kein Thema beim FVN

RHEIN-KREIS (ben-) Auch wenn aktuell viel über eine Verlängerung des aktuellen Lockdowns diskutiert wird, gilt im Fußballverband Niederrhein (FVN) nach wie vor der Mitte November gefasste Beschluss, dass die laufende Spielzeit frühestens am Wochenende 23./24. Januar fortgesetzt werden soll. An dieser Entscheidung war damals auch Dirk Gärtner in seiner Funktion als Vorsitzender des Fußballkreises Grevenbroich/Neuss als Teilnehmer einer Videokonferenz beteiligt, dementsprechend begrüßte er auch, dass die Vereine so mehr Planungssicherheit haben. Der Fußballverband Bremen ging aber kürzlich einen Schritt weiter und entschied, dass wegen des zu erwartenden Termindrucks nach einem Neustart in seinem Zuständigkeitsgebiet nur die Hinrunde gespielt wird.

Für den FVN ist das allerdings kein Anlass, schnell nachzuziehen. „Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, die Vereine in eine solche Lösung einzubeziehen. Das hat sich im Frühjahr bewährt, und das planen wir auch jetzt wieder so. Anfang des neuen Jahres soll es dazu Gespräche geben, vor allem auch, was die Oberliga betrifft“, erklärte der FVN-Präsident Peter Frymuth gegenüber dem Fußballportal Fupa und erteilte somit einem Schnellschuss in Sachen Saisonverkürzung eine Absage. „Das ist schon deshalb schwierig, weil sich jetzt ja überhaupt nicht sagen lässt, ob und wann es zu einem strengeren Lockdown kommt und wie sich dieser dann auswirkt. Klar ist, dass es mindestens zwei Wochen Vorlauf geben muss, und ich betone mindestens, ehe nach einer Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ein Spiel angesetzt würde.“

Zudem würde Frymuth auch ungern alle Ligen über einen Kamm scheren. So sei es durchaus denkbar, dass eine Liga mit 15 Mannschaften die Saison ganz regulär zu Ende spielen kann, während dies mit 22 Teams schwieriger wird. „In den Monaten April, Mai und Juni können schon einige Spiele durchgezogen werden, wenn das bis dahin wieder möglich sein sollte“, erklärt der FVN-Präsident. Für Frymuth ist der Spielbetrieb aber nur die eine Seite der Medaille: „Es wäre schon mal eine ganz wichtige Sache, wenn wieder trainiert werden könnte, vor allem für den Nachwuchs.“

INFO

Sportler auf dem Weg zu Olympia in Tokio

Stiftung Sport Dem „Perspektivteam Tokio 2021“ gehören an: Anna Limbach, Benedikt Wagner, Max Hartung, Matyas Szabo, Richard Hübers (alle Säbelfechter TSV Bayer Dormagen), Nina Hemmer, Laura Mertens (beide Ringen, AC Ückerath), Nils Schomber (Radsport, VfR Büttgen), Hamza Touba (Boxen, SG Kaarst), Alexandra Höff-

gen (Rudern, Neusser RV), Sarah Voss (Turnen, Turnteam Köln) **Road to Tokio** Von den PSB werden als Olympiakandidaten gefördert: Max Hartung, Benedikt Wagner, Richard Hübers, Anna Limbach, Alexandra Höffgen, Sarah Voss. Weitere Einzelförderung durch die PSB erhalten: Matyas Szabo, Laura Mertens, Nina Hemmer, Nils Schomber, Anna Faber (Kanu, WSC Bayer Dormagen) Aron Schmidt (Schwimmen, Neusser SV)

NHV-Spieler gestalten aktiv das Training mit

Auch der Handball-Regionalligist aus Neuss befindet sich derzeit wegen der Corona-Pandemie in der Warteschleife. Dennoch wird viel dafür getan, um fit zu sein, wenn es irgendwann weitergehen sollte.

VON ALYSSA PANNWITZ

NEUSS Wie viele andere Vereine wartet auch der Regionalligist Neusser HV darauf, wie und wann es mit dem Handball weitergehen kann. Das ist zunächst einmal abhängig von der Dauer des Lockdowns und dann muss ja auch noch berücksichtigt werden, dass die Vereine dieser Liga mit den Verbänden beschlossen haben, vor einem Neustart der Saison eine vierwöchige Trainingsphase einzubauen. „Das ist sehr wichtig“, betont NHV-Trainer Gilbert Lansen, „die handballspezifischen Bewegungsabläufe müssen wieder vorhanden sein, um Verletzungen vorzubeugen.“

Momentan ist ein Lockdown bis zum 10. Januar 2021 vorgesehen, so dass im Februar wieder gestartet werden könnte. „Natürlich wünsche ich mir wie viele andere auch, dass es weitergeht“, so Lansen. „Allerdings glaube ich persönlich, dass der Lockdown noch einmal verlängert wird. Deshalb sehe ich uns auch im Januar noch nicht wieder beim Training in den Sporthallen. Man muss halt von Woche zu Woche sehen, wie sich die Situation entwi-



Der Neusser HV, hier im ersten Saisonspiel gegen die SG Ratingen, tut viel, um auf einen möglichen Neustart vorbereitet zu sein.

ARCHIVFOTO: ACHIM BLAZY

ckelt und dann dementsprechend reagieren.“ Lansen ist sich aber auch nicht sicher, ob wirklich alle Mannschaften und alle Spieler wieder so schnell wie möglich wieder ihren Sport aufnehmen wollen. Gerade im Amateurbereich sei es schwieriger, da bei einem positiven Ergebnis nicht nur der Spieler, sondern das gesamte Team in Quarantäne

gehen muss, im Gegensatz zu den Profis. Da könne es auch dem einen oder anderen Arbeitgeber missfallen, wenn seine Angestellten durch den Sport zwei Wochen ausfallen würden.

Nichtsdestotrotz wollen die Neusser so gut wie möglich vorbereitet sein, sollte der Startschuss erfolgen. Im November haben die Spieler in-

dividuell trainiert um sich fit zuhalten. Ab Dezember gab es jedoch Vorgaben. Es wurden Kleingruppen gebildet und jeder Gruppe ein sogenannter Kapitän zugeteilt. Mit den Kapitänen traf sich Lansen dann abwechselnd, um das zu absolvierende Programm zu besprechen, was dann jeder Spieler für sich zu absolvieren hat. Dadurch, dass nur dem Kapitän die Übungen mitgeteilt wurden, entstand auch wieder Kommunikation innerhalb der Mannschaft. Um das nicht einseitig werden zu lassen, wurden die Gruppen auch wieder neu zusammengestellt.

Damit sich die Spieler auch weiter mit der Handballpraxis auseinandersetzen mussten, bekamen immer zwei von ihnen die Aufgabe, bereits absolvierte Begegnungen per Video zu analysieren. Diese Analyse wurden der übrigen Mannschaft dann mit einer Powerpoint-Präsentation vorgestellt. „So können sich die Spieler wieder intensiv mit Handball beschäftigen und sind aktiv in eine hoffentlich kommende Vorbereitung involviert. Die erarbeiteten Ergebnisse werden wir dann auch mit Sicherheit nutzen“, verspricht der Neusser Trainer.

FIT DAHEIM

Oberschenkel dehnen für die Beweglichkeit im Alter

Die Neuß-Grevenbroicher Zeitung und die TG Neuss geben in einer Serie Tipps, wie man daheim mit Alltagsgegenständen und dem eigenen Körpergewicht sein Wohlbefinden steigern und sich fit und gesund halten kann. Denn wegen der Corona-Krise können die meisten Vereinsangebote aktuell nicht stattfinden.

Dieses Mal geht es um die Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels, denn die ist wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben. Florian Kock, Personaltrainer und Fitness-Coach der TG Neuss, erklärt, wie es geht: „Bei der Dehnung des Oberschenkels wird häufig ein Fehler gemacht. Man nimmt richtigerweise wie bei einem Heiratsantrag die halbknien Position ein, lehnt sich danach aber einfach nur nach vorne. Besser ist und effektiver ist es, wenn das Becken gekippt und der Po angespannt wird. Diese Position wird gehalten, dann lehnt man sich nach vorne. Dabei hilft die Vorstellung, die beiden vorderen Hüftknochen in Richtung Bauchnabel zu ziehen und dann die beiden Pobacken zusammenkniffen. Diese Spannung und nach vorne lehnen. Jetzt sollte

ein ordentlicher Zug im Oberschenkel des mit dem Knie aufgesetzten Beins zu spüren sein. Diese Position für fünf bis zehn Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.“

Info Diese und noch weitere Dehnübungen sind auch für Nicht-Mitglieder in den aktuellen Rückenfit und Yoga Online-Kursen der TG Neuss und www.tg-neuss.de zu finden.



Fitnesscoach Florian Kock dehnt den rechten Oberschenkel. FOTO: TG NEUSS