

Ungeschlagen zur Meisterschaft

TENNIS Holzkirchens Bambini 12 siegreich

Holzkirchen – Als sich im letzten Saisonspiel beim TC Geretsried abzeichnete, dass sie mindestens drei der vier Einzel für sich entscheiden würden, wechselten sie schon mal ein Grinsen von Spielfeld zu Spielfeld. Und als es bei den Doppeln ebenso reibungslos lief und sie am Ende mit 5:1 vom Platz gingen, hatten Holzkirchens Bambini 12 die Übergangssaison 2020 mit der Meisterschaft gekrönt.

Vinzenz Schuler, Eliah Hundsrucker, Lennart Hug, Amelie und Nico Kaske freuten sich nach einer starken Spielzeit, die Mitte Juni mit einem 4:2 in Otterfing begonnen hatte – souverän auf dem Platz aber noch sehr vorsichtig im Umfeld mit strengen Abstands- und Hygieneregeln. Besonderheiten, die sie schnell eingespielt hatten und dank kreativer Lösungen der Vereine trotz aller gebotener Vorsichtsmaßnahmen auch einen netten Rahmen gaben.

Nach klaren 6:0-Erfolgen über Bad Heilbrunn und Otterfing war nur gegen den am-

bitionierten STC Geretsried zunächst Sand im Getriebe. Doch nach lang umkämpften und sehenswerten Doppeln blieb ein Punkt in Holzkirchen, der zur Meisterschaft reichte. Erste Gratulationen gab es von den großen Brüdern, die ihrerseits als Team schon mehrfach erfolgreich waren und mit den Knaben 16 in aussichtsreicher Position stehen, es den kleinen Geschwistern gleich zu tun.

Die Bambini des TSV Otterfing belegten im Abschlussklassement den dritten Platz. Das 2:4 gegen Holzkirchen war die einzige Saisonniederlage.

HEIDI SIEFERT

TENNIS

Bambini 12 Bezirksklasse 2 Jugend Gr. 513			
TSV Otterfing - TC Holzkirchen	2:4		
TC Holzkirchen - SV Bad Heilbrunn	6:0		
TC Otterfing II - TSV Otterfing	3:3		
TC Otterfing II - TC Holzkirchen	0:6		
STC Geretsried - TSV Otterfing	3:3		
TC Holzkirchen - STC Geretsried	3:3		
TC Geretsried - TSV Otterfing	1:5		
TC Holzkirchen - TC Geretsried	5:1		
TSV Otterfing - SV Bad Heilbrunn	3:3		
1. TC Holzkirchen	5	24:6	9:1
2. STC Geretsried	5	21:9	8:2
3. TSV Otterfing	5	16:14	5:5
4. TC Otterfing II	5	14:16	5:5
5. SV Bad Heilbrunn	5	11:19	3:7
6. TC Geretsried	5	4:26	0:10



Nur einen Punkt gaben Vinzenz Schuler, Eliah Hundsrucker, Lennart Hug, Amelie und Nico Kaske in der Einfachrunde der Bambini-12-Bezirksklasse ab und wurden dadurch Meister.

FOTO: PRIVAT

MEIN LAUF



Der Tibetische Wackeldackel

SEBASTIAN SCHUCH

Haben Sie schon einmal vom Tibetischen Wackeldackel gehört? Nein? Das macht nichts, diese spezielle Mischung aus Yoga und Stabilisationstraining hat Lauf101-Trainerin Cora nämlich erst am Dienstag eingeführt. Die Gruppe hat sich dann, extra für diese Kolumne, einen Namen überlegt. Und so funktioniert die Übung: Auf einem Bein stehen, das andere ist angehoben, Hüfte und Kniegelenk etwa im 90-Grad-Winkel. Die Handflächen vor der Brust zusammendrücken und dann wackeln die Arme ganz schnell nach links und rechts. Zur Erholung berühren sich die Fingerspitzen über dem Kopf, und die Ellbogen werden nach hinten gedrückt. Die Beinposition bleibt unverändert. Die Kombination aus beiden Übungen ergibt den Tibetischen Wackeldackel. Zur Auswahl stand übrigens noch „Sonnenaufgang am Horizont“. Das wäre vielleicht etwas näher an typischen Yoga-Namen, aber lange nicht so lustig.

Bevor mir diese Woche aber wieder der Platz ausgeht, berichte ich lieber gleich über meinen Laufstil. Die Spannung habe ich ja lange genug aufgebaut. „Hast du dich mal beim Laufen beobachtet?“, wollte RSLC-Trainerin Andrea schon in Woche zwei wissen. „Nein.“ „Der ist vogelwild!“ Offenbar knickt mein Sprunggelenk beim Aufsetzen immer ein. Das ist mir vorher nie aufgefallen. Aber nach dem Hinweis achtete ich darauf und habe eine Erklärung gefunden: Beim Laufen setze ich offenbar mit der Fußaußenseite auf, rolle dann nach innen ab – ganz offensichtlich zu weit, sodass das Sprunggelenk einknickt. Warum ich das mache, kann ich aber beim besten Willen nicht sagen. Nur so viel: Schädien sind bislang noch nicht aufgetreten... glaube ich.

Ansonsten muss ich an dieser Stelle ein Lob an alle Teilnehmer aussprechen. Nach dem erneuten Barfußlaufen samt Wackeldackel auf dem Fußballrasen am Dienstag stand noch ein 15-Minuten-Lauf an. Als die Zeit um war, waren wir aber fast schon am Ziel und sind die paar zusätzlichen Minuten durchgelaufen. Das war auch eine gute Vorbereitung auf den Freitag, da betrug das längste Intervall ohne kurze Gehpause erstmals 20 Minuten. Die Zeit steigert sich nun stetig.

Haller läuft überraschend zum Sieg

LEICHTATHLETIK Holzkirchner über 400 Meter nicht zu schlagen – Stumböck macht Zeug Druck

VON LUDWIG STUFFER

Landkreis – Mit vier Siegen überzeugten die Landkreis-Leichtathleten beim landesoffenen „Auf geht's Meeting“. In Erding ging eine Vielzahl der aktuell besten Athleten aus dem bayerischen Raum an den Start. Zugleich war es ein erster guter Test genau in dem Stadion, in dem im September die Bayerischen Meisterschaften stattfinden werden.

Mehr als zufrieden war bei diesem Sportfest Luca Haller aus Holzkirchen. Der 16-jährige ging im 400-Meter-Lauf der männlichen U18 an den Start und zeigte eine überlegene Vorstellung seines Könnens. Der Schützling von Trainer Michael Wilms spurte im Trikot der LG Stadtwerke München auf 51,99 Sekunden und gewann damit völlig unerwartet vor dem favorisierten Tobias Sonneck von der LG Würm Athletik mit 52,16 Sekunden. Seine bisherige Bestzeit schraubte

Haller diesmal um 55 Hundertstelsekunden nach unten.

Statistisch gesehen hat Haller seine 400-Meter-Leistungen mit zunehmender Erfahrung in den vergangenen Jahren stets verbessert. Deshalb scheinen weitere „Zeiten-Sprünge“ bei den nächsten Wettkämpfen sehr wahrscheinlich. Zugleich ist er

Es wird nun immer knapper für Sabrina.

Trainer Hans Zenzinger über die Steigerungen von Christina Stumböck im Diskuswurf.

nun die aktuelle Nummer drei in der bayerischen Rangliste sowie auf dem 25. Rang im Bundesgebiet.

Trainer Hans Zenzinger von der SG Hausham entsandte, wie schon in den vergangenen Wochen, seine beiden Top-Athletinnen in die Wurf-Disziplinen. Sabrina Zeug hatte wieder einmal das berühmte Näschen klar vorne im Kugelstoßen: Im Finale

schaffte die 28-Jährige 13,75 Meter und gewann damit klar. Im Speerwurf zeigte sie mit dem 600 Gramm schweren Wurfgerät ebenfalls eine gute Leistung: Mit 40,09 Metern erreichte sie den dritten Rang. Elisabeth Hafenrichter von der LG Stadtwerke München siegte mit 49,06 Metern. Im Diskuswurf gewann Zeug

dann wieder: Mit 45,19 Metern verbesserte sie die erst vor Kurzem in Grafing aufgestellte Saisonbestmarke um weitere 20 Zentimeter.

Als Kronprinzessin sicherte sich in Erding Christina Stumböck mit 11,42 Metern den zweiten Platz im Kugelstoßen. Im Diskuswurf saß sie wie auch schon in den letzten Wochen ihrer Trainingspartnerin Sabrina Zeug



Überraschender Sieger: Luca Haller aus Holzkirchen gewann im 400-Meter-Lauf.

FOTO: LUDWIG STUFFER

wie eine „Zecke im Genick“ und kam ihr entsprechend nahe. Die 22-Jährige erzielte einen neuen persönlichen Rekord mit ausgezeichneten 44,58 Metern und schraubte damit ihre alte Bestmarke aus dem Jahr 2018 um 35 Zentimeter nach oben. Trainer Hans Zenzinger weiß: „Es wird nun immer knapper für Sabrina.“ Stumböck habe nur noch kleine technische Mängel im Bezug auf die Schnelligkeit beim Abwurf – und dann könne der Diskus noch weiter fliegen.

Für den TuS Bad Aibling feierte die Holzkirchnerin Svenja Sturma den Sieg im Weitsprung der weiblichen U20: Dabei zeigte sie echte Maßarbeit und gewann mit 5,19 Metern vor der leistungsgleichen Sara Warmuth von der LG Erlangen. Den Triumph verdankte sie ihrer besseren zweitbesten Weite. Im 100-Meter-Lauf schob sich die eigentliche Hürden-Spezialistin auf den achten Rang mit 13,92 Sekunden.

Grünwald und Rosenheim warten

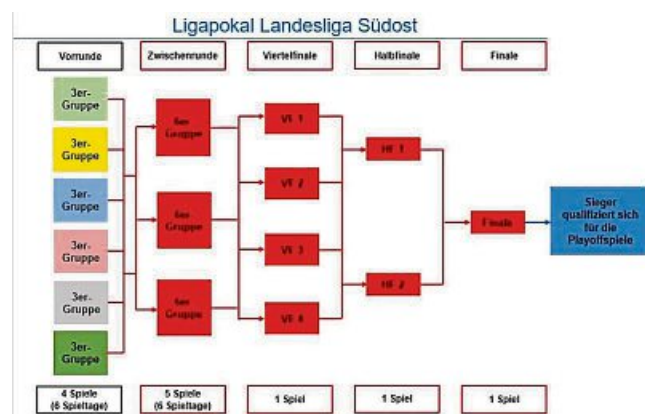
FUSSBALL LANDESLIGA TuS-Gegner im Ligapokal stehen fest

Holzkirchen – Mit einem Ligapokal will der Bayerische Fußball-Verband (BFV) die drohende fußballfreie Zeit im Herbst und Frühjahr überbrücken (wir berichteten). Nun ist klar, auf wen der TuS Holzkirchen im Wettbewerb der Landesliga Südost treffen wird: den TSV Grünwald und den SB DJK Rosenheim.

In der Dreierunde treffen die Mannschaften nach den regulären Ligaspielen (etwa Mitte Oktober) bis Jahresende in Hin- und Rückspiel aufeinander. Alle Teams qualifizieren sich für die Anfang März 2021 beginnende Finalrunde. Aus drei Sechsergruppen qualifizieren sich nach einer Einfachrunde jeweils die bei-

den Erstplatzierten sowie die beiden besten Dritten für das Viertelfinale. Anschließend geht es im K.o.-System bis ins

Finale. Die Liga-Winterpause endet am 10. April. Anschließend werden die verbleibenden Spieltage bestritten. ses



Zwölf Spiele müssen die Finalisten im Ligapokal der Landesliga Südost absolvieren.

GRAFIK: BFV

RADIO Alpenwelle

Vom 27.07. - 31.07.
Täglich 15-18 Uhr

Einfach sagen: „Ich höre die Alpenwelle“ und schon gibt es im Christallino in Bad Tölz 2 Kugeln gratis!

Euer perfekter Start in die Sommerferien daheim

SPORT

für den Landkreis Miesbach

Tel. (0 80 25) 2 85-24
Fax (0 80 25) 2 85-33
sport@miesbacher-merkur.de