

Startschuss in Werste

LEICHTATHLETIK:
Mühlenkreisserie beginnt

■ **Lübbecke (nw).** Am Sonntag, 22. März, startet die Mühlenkreisserie mit ihrem 1. Lauf bei der TG Werste. Der Startschuss für die 20 km Strecke fällt um 10.30 Uhr gefolgt von den 10 km um 10.40 Uhr.

In ihrer nunmehr 19. Auflage richtet sich die Serie an alle Laufbegeisterten, die den sportlichen Wettstreit suchen. Um in die Wertung der Serie zu gelangen ist eine Teilnahme an mindestens vier Läufen der Serie notwendig

Insgesamt gehören folgende Läufe zur Mühlenkreisserie 2009: 1. Weser-Werre-Lauf der TG Werste am 22. März; 2. Lauf- und Wandertag des OTSV Pr. Oldendorf am 17. Mai; 3. Warturlauf der Lübbecke Berglöwen am 21. Juni; 4. Aue-See-Lauf des ATSV Espelkamp am 15. August; 5. Volkslauf des TUS Eintracht Minden am 29. August; 6. Porta-Lauf der LG Porta Westfalica am 11. Oktober; 7. Volkslauf des TUS Wasserstraße am 24. Oktober.

Fußball

Frauen, Kreisliga, St. 1

Hüllhorst-Oberb.-RW Maaslingen	3:0
SC BW Vehlage - HSC Alswede	0:2
BSC Blasheim - VfL Frotheim	1:2
Union Minden - FC Oppenwehe	8:0
Union Varl - SG Gehlenbeck/Tura	3:1

1 Union Minden	18	17	0	1	135:	5	51
2 SV Weser Leteln	17	13	2	2	94:	19	41
3 VfL Frotheim	17	12	3	2	52:	10	39
4 FC Oppenwehe	18	11	4	3	69:	32	37
5 Wasserstraße	16	12	0	4	72:	22	36
6 BSC Blasheim	18	11	1	6	91:	20	34
7 RW Rehme	16	11	0	5	55:	17	33
8 SG Gehlenbeck/Tura	17	9	2	6	55:	43	29
9 Union Varl	16	8	1	7	57:	46	25
10 Tonnenheide	17	6	2	9	55:	50	20
11 Kutenhausen-T. II	13	6	2	5	23:	20	20
12 Hüllhorst-Ob.	17	5	1	11	47:	65	16
13 Holz./Hausb.	17	5	0	12	34:	35	15
14 Maaslingen	16	4	0	12	18:	47	12
15 HSC Alswede	16	2	1	13	6:	78	7
16 Eidingh-Werste	18	1	1	16	10:	172	4
17 SC BW Vehlage	19	0	0	19	5:	197	0

Tennis

Junioren U18, 1. Kreisklasse (Halle)

MTK Minden II - TV Espelkamp	0:6					
1 TV Espelkamp	2	2	0	10:	2	4:0
2 TC Dielingen	3	2	0	1	14:	4:2
3 MTK Minden	1	1	0	0	6:	0:20
4 MTK Minden II	3	1	0	2	5:13	2:4
5 Minden-Stemmer	3	0	0	3	1:17	0:6

Junioren U15, 1. Kreisklasse (Halle)

RW Bad Oeynhäusen - PTSG Lübbecke	4:2					
1 TV Espelkamp	4	4	0	21:	4	8:0
2 TV Kleinenbremen	4	3	0	1	14:	11:62
3 RW Oeynhäusen	4	2	0	2	14:	11:44
4 OTC Oeynhäusen	4	1	1	2	11:	13:35
5 PTSG Lübbecke	4	1	1	2	11:	14:35
6 MTK Minden	4	0	4	3:	21	0:8

Junioren U15, 2. Kreiskl. (Halle)

MTK Minden II - TV Rahden	0:6					
1 TV Rahden	3	3	0	15:	3	6:0
2 SV Hausberge	3	1	1	10:	8	3:3
3 RW Oeynhäusen II	3	0	2	1	8:	10:24
4 MTK Minden II	3	0	1	2	3:	15:15

Jugend U12, 1. Kreisklasse (Halle)

Lübbecke TC - TV Espelkamp	3:3					
MTK Minden - RW Bad Oeynhäusen	1:5					
TV Espelkamp - MTK Minden	6:0					
1 TV Espelkamp	3	2	1	0	13:	5:51
2 Lübbecke TC	3	2	1	0	12:	5:51
3 RW Oeynhäusen	3	1	0	2	9:	8:24
4 MTK Minden	3	0	0	3	1:	17:06

Jugend U12, 2. Kreiskl. St. 1 (Halle)

TC Dielingen - RW Bad Oeynhäusen II	1:5					
1 PTSG Lübbecke	4	4	0	19:	5	8:0
2 RW Oeynhäusen II	4	3	0	1	16:	8:62
3 Rahden II	4	2	1	1	13:	11:53
4 TV Espelkamp II	4	1	0	3	9:	15:26
5 SV Hausberge	4	1	0	3	10:	14:26
6 TC Dielingen	4	0	1	3	5:	19:17

Jugend U12, 2. Kreiskl. St. 2 (Halle)

TV Kleinenbremen - OTC Oeynhäusen II	2:4					
1 Nettelstedt	5	5	0	26:	4	10:0
2 Oeynhäusen II	4	3	0	1	17:	7:62
3 Kleinenbremen	5	3	0	2	20:	10:64
4 Lübbecke TC II	5	1	1	3	8:	22:37
5 Lübbecke II	4	0	2	2	7:	17:26
6 TC Stemmer	5	0	1	4	6:	24:19

Junioren U15, 1. Kreisklasse

MTK Minden - OTC Oeynhäusen	1:5					
1 TV Rahden	3	3	0	15:	3	6:0
2 TV Espelkamp	2	2	0	0	8:	4:40
3 OTC Oeynhäusen	3	1	0	2	8:	10:24
4 MTK Minden	4	1	0	3	8:	16:26
5 TC Nettelstedt	4	1	0	3	9:	15:26

KURZ NOTIERT

Tischtennis: LTTV-Mädelspielen
Bereits heute abend empfängt der TTV Lübbecke in der Mädel-Verbandsliga den TTC Mennighüffen II. In der um 18 Uhr beginnenden Partie gelten die Lübbecke als krasser Außenseiter. Die starken Gäste verloren bislang in dieser Serie nur zwei Mal gegen das überragende Team aus Ense.



Starke Gemeinschaft: Gewichtheber Valdrin Shala demonstriert das Stoßen. Seine Teamkollegen und Trainer Jacob Klein (ganz r.) freuen sich, dass ihm die Übung gut gelingt.

Den Rücken stärken

GEWICHTHEBEN: Der ATSV Espelkamp bietet diese Sportart schon seit 1977 an

VON SONJA ROHLFING
(TEXT UND FOTOS)

■ **Espekkamp. „Kraft ist nicht alles. Viel wichtiger ist die richtige Technik“,** stellt Jacob Klein, Trainer der Gewichtheber im ATSV Espelkamp gleich zu Beginn klar. Der ATSV bietet die schwerathletische Sportart seit 1977 an. Kinder, Jugendliche und Erwachsene trainieren in der Stadtsporthalle Espelkamp gemeinsam.

„Kinder im Grundschulalter können spielerisch anfangen“, erklärt Jacob Klein. Los geht es mit Gummiband, Stange oder Stock, Dehnübungen und Seilspringen. „Das tut dem Körper gut“, sagt der ehemalige NRW-Meister. „Kinder sitzen heute viel zu lange mit Rundrücken über den Hausaufgaben.“ Mit vielen, vielen Einzelübungen werden im weiteren Training unterschiedliche Muskelgruppen aufgebaut. „Rückenmuskulatur, Schultergürtel, Bizeps, Trizeps, Oberschenkel“, zählt Ja-



Kraft ist nicht alles: Ferdi Etiz demonstriert die Ausgangsstellung. Es ist ein langer Weg bis der richtige Bewegungsablauf automatisiert ist und die Muskeln aufgebaut sind.

ander auf die richtige Haltung“, freut sich der Trainer. „Jugendliche wollen schnell viele Kilos heben. Das verbiete ich“, sagt er. „Es ist ein langer Weg die Technik zu erlernen und die Muskeln aufzubauen.“

Der Bewegungsablauf ist komplex. Es gilt die Langhantel nah am Körperschwerpunkt vom Boden bis über den Kopf zu bewegen. Neben der Technik sind insbesondere Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit für den Erfolg maßgeblich. Deshalb finden sich die Übun-

gen auch bei vielen Leistungssportlern anderer Sportarten im Trainingsprogramm.

Wettbewerbe werden als Zweikampf der beiden Disziplinen Reißen und Stoßen durchgeführt. Beim Reißen wird die Hantel vom Boden in einem durchgehenden Bewegungsablauf am Körper entlang soweit nach oben gebracht bis sie mit ausgestreckten Armen gehalten wird.

Das Stoßen besteht aus zwei Teilabläufen, und zwar wird die Hantel zunächst auf der Brust aufgelegt und dann nach oben

ausgestoßen.

Unterteilt in Gewichtsklassen treten Mannschaften und Einzelsportler gegeneinander an. In Deutschland gibt es eine Bundesliga, Masterklassen für Männer und Frauen. Medaillen werden bei Jugendmeisterschaften bis hin zu Olympischen Spielen vergeben. Seit 1896 ist das Gewichtheben – mit Unterbrechungen – Teil der olympischen Spiele. 2000 in Sydney wurde das Frauengewichtheben in das Olympische Programm aufgenommen.

Für das Gewichtheben in Deutschland ist der Bundesverband Deutscher Gewichtheber zuständig (BVDG). Für den BVDG ist die Bekämpfung des Dopings oberstes Gebot. Doping kommt auch für Jacob Klein nicht in Frage. „Was Mutter zum Essen auf den Tisch bringt reicht: Naturprodukte, Butter, Schmand, Milch, Honig und Fleisch.“ Richtig betrieben sei Gewichtheben eine Sportart für die Gesundheit und könne bis ins hohe Alter betrieben werden“, sagt Jacob Klein, der in diesem Jahr 68 Jahre alt wird.

Gewichtheben ATSV Espelkamp

Ansprechpartner: Jacob Klein (Tel.: 057 72 / 42 87).
Trainingsort und -zeit: Stadtsporthalle (Rundturnhalle) Espelkamp, auf der Empore, Eingang Westseite; montags 18 bis 20 Uhr, mittwochs 18 bis 20 Uhr, freitags 17 bis 19.30 Uhr

Krato besiegt Eberhard

KAMPFSPORT: Rahden in Belgien aktiv

■ **Rahden (nw).** Fünf Kampfsportler der Abteilung Selbstverteidigung des TuSpo 09 Rahden nahmen an den Belgium Open, einem internationalen Formen und Semikontakt-Turnier im belgischen Westerlo teil. Die Rahdener Truppe erreichte dabei gute folgende Platzierungen. Irfan Ayas schaffte in seiner Gewichtsklasse bis 70 kg den dritten Platz. Kerstin Eberhard und Tanja Krato mussten sich (ebenfalls in der Klasse bis 70 kg) um den dritten Platz duellieren, dieses Vereinsduell konnte Tanja Krato knapp für sich entscheiden.

Stefan Lange erkämpfte sich in der Klasse bis 65 kg den zweiten Platz.

Schwere Aufgabe für die Frauen des OTSV

VOLLEYBALL: Gegen den feststehenden Meister

■ **Lübbecke (iso).** Im Volleyball steht der letzte Spieltag auf dem Programm. Die Verbandsliga-Herren des TV Levern treten als Tabellenzweiter gegen das Team des TSV Oerlinghausen an. Im Hinspiel konnte Lervern einen klaren 3:0-Sieg verbuchen. Die Leveraner laufen am letzten Spieltag noch einmal in eigener Halle auf. Gespielt wird am Sonntag ab 17 Uhr in der Festhalle in Lervern.

In der Landesliga treten die Herren des OTSV Pr. Oldendorf gegen SV Marienfeld an. Für die Pr. Oldendorfer steht der Platz im Mittelfeld fest und damit kann man als Aufsteiger auch durchaus zufrieden sein. Im letzten Spiel wollen sie die erfolgreiche Saison noch mit einem Sieg anschließen.

Der HSC Alswede spielt am Samstag gegen den 1. VC Minden. Im Hinspiel konnte Alswede sich durchsetzen. Doch der Relegationsplatz um den Aufstieg ist den Alsweder Spielern eh nicht mehr zu nehmen. Auch für die Landesliga-

Frauen des OTSV Pr. Oldendorf besteht noch die Chance auf den Relegationsplatz, der den Aufstieg in die Verbandsliga möglich machen kann. Nach der Niederlage am vergangenen Wochenende hat es die Mannschaft um Trainer Grote allerdings schwer, denn sie tritt gegen den ungeschlagenen Meister Post SV Bielefeld an.

In der Bezirksliga spielt die zweite Mannschaft des OTSV Pr. Oldendorf am Sonntag gegen den MTV Hausberge II, die im Hinspiel mit einer starken Leistung geschlagen werden konnten. Außerdem trifft das junge Team des OTSV Pr. Oldendorf III, das den Relegationsplatz um den Aufstieg in die Landesliga schon sicher hat, auf den SuS Holzhausen, der bereits als Absteiger feststeht.

Und auch die Meistermannschaft von Eintracht Minden muss noch einmal gegen den TuSpo Rahden antreten. Rahden zielt mit dem dritten Platz ein mehr als zufriedenstellendes Ergebnis.

Die Kraft reicht nicht

ROLLSTUHL-BASKETBALL: Rahden verliert

■ **Rahden (are).** Mit zwei Niederlagen endete die Saison für die Baskets 96 Rahden in der Rollstuhlbasketball-Oberliga.

Baskets 96 Rahden – UBC Münster 48:73 (23:38). „Wir gewinnen zwei Viertel und zeigen, dass wir gegen diese Teams mithalten können, lassen dann aber einfach zu oft deutlich nach und verlieren die Spiele noch“, war Spielertrainer Stephan Rehling verärgert. Vor allem Center Tobias Weigt war nicht zu bremsen. Positiv auf Rahdener Seite war zu beobachten, dass immerhin drei Akteure im zweistelligen Bereich punkteteten.

Baskets 96 Rahden – RTB Uni Bochum 36:47 (17:29). Rahden hielt lange Zeit gut mit, konnte jedoch den Bochumer

Vorsprung nicht entscheidend reduzieren. „Wir haben es drauf, gegen diese Mannschaften zu bestehen, doch am Ende reicht die Kraft sowie Kondition einfach nicht aus. Wir müssen über 40 Minuten konzentriert sein“, so Rehling. Für Bochum waren Stefanie Richter sowie Carsten Briefs die herausragenden Akteure. Mit nur einem Erfolgsergebnis beenden die Baskets die Spielzeit, doch immerhin trugen sich Stephan Rehling und Stefan Fiedler noch unter die Top Ten der Scorer ein.

Die Punkte in den beiden Begegnungen erzielten: Stephan Rehling (26), Ingo Böschmeyer (22), Stefan Fiedler (21), Erkan Yildirim (9), Günter Katenbrink (4) sowie Reiner Schröder (2).

Weltcup Sieger beim Final-Five

Auf zum Viertelfinale

■ **Stemwede-Niedermehnen (hja).** Nicht nur die 5 besten Deutschen Radballmannschaften werden am 19. September beim „Final-Five Turnier“ des RSC Niedermehnen zu Gast sein, sondern auch der Weltcup-Sieger 2009. Im schweizerischen Oftringen gewannen Matthias König und Uwe Berner aus Gärtlingen das Weltcup-Finale gegen Marcel Waldspühl und Ex-Weltmeister Peter Jiricek aus Winterthur. In einem hart umkämpften Spiel siegten die Würtemberger nach Verlängerung und Viermeter-Schießen mit 9:8. Nach dem Gewinn des Deutschlandpokals vor 2 Wochen in Bilshausen ein weiterer toller Erfolg für König/Berner.

■ **Stemwede-Niedermehnen (nw).** Die U15 Mannschaft des RSC Niedermehnen (Stefan Hüffmann/Marcel Lamburn) reist am Samstag nach Bad Dürrenberg zu den Viertelfinalspielen zum DM. Dort spielen sie gegen RSV Tollwitz und SV Reideburg, RSV Hedderheim und RMSV Klein-Gerau sowie gegen RV Klein Winterheim.

Rico Stegmöller/David Roters treffen im DM-Viertelfinale der U13 Schülern in Leeden unter anderem auf NRW-Meister RSV Leeden und in ihren weiteren Turnierspielen auf RV Bilshausen (Niedersachsen), RKV Hofen (Württemberg), SV Erzhäusen und RV Langenselbold (beide aus Hessen).

Turniererfolge machen Mut

RADBALL: Viertelfinale der Deutschen Meisterschaft

■ **Stemwede-Niedermehnen (nw).** Zwei Mannschaften des RSC Niedermehnen in den Altersklassen U15 und U13 stehen am kommenden Wochenende in den Viertelfinalspielen zur Deutschen Meisterschaft.

Zur Vorbereitung richtete der RSC deshalb in der Lerverner Festhalle ein Turnier für den Radball-Nachwuchs aus. Sowohl Rico Stegmöller/David Roters (U13) als auch Stefan Hüffmann/Marcel Lamburn (U15) lösten ihre Aufgaben hervorragend und konnten sich als Turniersieger feiern lassen.

„Unsere Jungs haben super gekämpft, es war Wille und Einsatzbereitschaft vorhanden und wir gehen zuversichtlich in die schweren Viertelfinalspiele“, so die Aussage der beiden RSC-

Nachwuchstrainer Helmut Wankelmann und Reinhold Struckmann.

Zuvor hatten David Roters und Rico Stegmöller das entscheidende Turnierspiel mit 5:1 gegen Iserlohn gewonnen und mit vier weiteren Siegen das U13-Turnier für sich entschieden. Laurin Kockwelp/Timur Usipkevov sowie Leon Bökelmann/Joel Lamburn kamen auf die Plätze 3 und 4.

In der U15-Klasse setzten sich Stefan Hüffmann/Marcel Lamburn mit vier Siegen durch und gewannen vor Aschendorf und Oelde. Sieger in der Altersklasse U17 wurde Bramsche mit einem 3:2-Erfolg im entscheidenden Spiel über Leeden I. Adrian Kröger/Daniel Bähr belegten hier den sechsten Platz.



In Belgien erfolgreich: Kampfrichter Frits Butters-Ruben (v.l.), Stefan Lange, Tanja Krato, Irfan Ayas und Kerstin Eberhard.