

## Tipps eines Ex-Profis

Vuelta-Etappensieger trainiert run & bike-Sportler

**KELHEIM (mar).** Nicht zum ersten Mal nahmen die Aktiven von run & bike Kelheim die Dienste des Ex-Radprofis Erik Becker in Anspruch. Der 41-jährige Sportwissenschaftler ist mit seinen Trainingsanleitungen ein gefragter Mann und weilte zum zweiten Mal in Kelheim.

Becker blickt auf eine erfolgreiche Radsport-Karriere: So gewann er unter anderem eine Etappe bei der Spanienrundfahrt Vuelta (1993) und das Punkttrikot bei der Irland-Tour. Aber auch im Gelände war der heute 41-Jährige als zweifacher Deutscher Meister im Cross ein Köhner. Bekanntheit hat auch sein Vater Peter Becker erlangt, der Jan Ullrich 1997 zum Tour de France-Gesamtsieg führte. Erik Becker selbst kann als Coach Praxis-Erfahrung und Theorie – er ist Sportwissenschaftler und Diplom-sportlehrer – verbinden. In Kelheim

wollte man erneut diese Kompetenz nutzen.

Zu einem Trainingstag war eine Vielzahl an run & bike-Athleten gekommen. Zunächst wurde mit Übungsleitern und Trainern über Planung, Inhalte sowie spezielle Trainingsfragen diskutiert.

**Auch Nordic Walker betreut**

Im Anschluss schwang man sich auf die Mountainbikes – wobei Becker gleich eingriff: Er optimierte bei einigen Sportlern die Sitzposition. Bergauf und -ab jagte der 41-Jährige die hauptsächlich jungen Sportler und gab Tipps zum richtigen Fahren, dem Bewältigen von engen Kurven oder dem Überwinden von Hindernissen. Auch rasches Ab- und Aufsteigen ohne Geschwindigkeit zu verlieren wurde geübt.

Ein Laktattest folgte am Nachmittag. Hier konnte jeder kontrollieren lassen, wo sein optimaler Puls für ein Fettstoffwechseltraining liegt. Dem

Prozedere unterzogen sich 15 Sportler des Vereins und Becker bestätigte gerade den jungen Bikern einen hervorragenden Trainingszustand und gutes Körpergefühl.

Am späteren Nachmittag wandte sich der Coach auch 14 Nordic Walkern zu. Wieder war Becker die richtige Technik ein Anliegen. Und bald konnte man hören. „Ich spüre Muskeln an Stellen, an denen ich nie welche vermutet hätte.“ Nach dem Trainingstag bei run & bike war man sich einig: Becker soll wiederkommen.



Erik Becker (r.) gibt Timo Kick Mountainbike-Tipps.

## Aufholjagd nicht belohnt

Mainburger Handballer verlieren bei Spitzenreiter 23:27

**MAINBURG (mz).** Die Handballer vom TSV Mainburg haben es doch nicht verlernt. Auch wenn gegen den neuen Spitzenreiter der Bezirksoberliga Altbayern, den MTV Ingolstadt, kein Sieg drin war, zeigten die Gäste beim 23:27 (8:15) phasenweise eine gute Leistung. Allerdings machte es sich Mainburg selbst schwer. Anfangs war das Team nicht auf dem Parkett und lag rasch 1:5 zurück. Abteilungsleiter Karl Schöll war angefahren:

„Ich verlange keine Wunderdinge, aber Einsatz und Engagement.“

Das zeigte der TSV dann und kam auf 6:8 ran, lag zur Halbzeit aber wieder 8:15 hinten. In den zweiten 30 Minuten steigerte sich Mainburg gewaltig. Lohn war ein zwischenzeitliches 18:20 und auch bei 21:23 war die Partie nicht verloren. Doch zwei fragwürdige Schiedsrichter-Entscheidungen brachten die Gäste auf die Verliererstraße. (Statistik im „Telegramm“)



Sebastian Rosner (l.) und Co. müssen die Nackenschläge erst verdauen.

Foto: Archiv

## Vizemeister Kelheim-Gmünd steht „gewaltig unter Druck“

Nach verkorkstem Start in Luftpistolen-Bundesliga „zählen nur Siege“

**KELHEIM (mar).** Als deutscher Vizemeister der Vorsaison waren die Luftpistolen-Schützen des SV Kelheim-Gmünd mit Vorschusslorbeeren in die Saison gegangen. Doch nach dem verkorkstem Auftakt wird die Luft am zweiten Wettkampf-Wochenende schon dünn.

„Wir stehen gewaltig unter Druck“, sagt 1. Schützenmeister Rudi Rauch ohne Umschweife. In der ersten Runde hatte Kelheim-Gmünd zu Hause beide Kämpfe abgegeben: am ersten Tag „mit einer schlechten Leistung“ gegen SGI Ludwigsburg, am zweiten „mit viel Pech“ gegen ESW Weil am Rhein. „Wir dürfen uns jetzt nur noch eine Niederlage leisten – und die müs-

sen wir am 20. Januar gegen Meister SGI Waldenburg einplanen.“

Nach Waldenburg fahren die SV-Schützen schon an diesem Wochenende, treffen allerdings nicht auf die Gastgeber. Samstag (17 Uhr) heißt der Gegner SG Ulrichshögl, der in Kelheim ebenfalls leer ausging. „Dabei fehlten der SG aber die Spitzenschützen Daryl Szarenski aus den USA und Jan-Erik Aeply, der bayerische Landestrainer.“ Die beiden sollen nun auch anlegen, weshalb Rudi Rauch einen engen Kampf erwartet. „Dennoch: Wir brauchen den Sieg.“ Ebenso geht der 1. Schützenmeister am Sonntag (10 Uhr) gegen die Sport-schützen TSV Öttingen von einem Erfolg aus.

„Wir müssen zweimal gewinnen. Und auch am nächsten Wettkampf-

Wochenende 9./10. Dezember sind zwei Siege Pflicht, sonst dürfen wir das Finale abschreiben.“ Rudi Rauchs Appell an die Mannschaft: „Alle sind Kaderschützen – jeder muss 100 Prozent abrufen.“ Dass es eine schwierige Saison würde, „habe ich von vornherein gesagt. Vizemeister zu werden ist relativ leicht, ähnliches erneut zu erreichen schwer.“

Auf Position eins der Gmünder wird diesmal Munkhbayar Dorjsuren schießen. Olympiasieger Roberto Di Donna nimmt Rang zwei ein. Monika Martin, Thomas Kirchmeier und Sebastian Rosner komplettieren das Aufgebot für den Einsatz in Waldenburg. „Noch ist nichts verloren. Wir haben eine starke Mannschaft. Aber ich hoffe, dass jeder den Ernst der Lage erkannt hat“, so Rudi Rauch.

## SKC-Heimstärke bald unheimlich

Auch FC Schwarzenfeld hat keine Chance / Erfolg für Lengfeld-Herren

**LANDKREIS (mz).** Der SKC Befreiungshalle spielt in der Regionalliga vor allem zu Hause groß auf. Auch der FC Schwarzenfeld hatte in Kelheim das Nachsehen. In den Bezirksligen freuten sich die Lengfelder Herren sowie die Sandharlandener Damen über (Derby-)Siege.

Das Heimspiel war für das SKC-Team I mit 5582:5409 Kegel eine klare Angelegenheit. Die Schwarzenfelder, gespickt mit jungen Spielern, die auch schon deutsche und bayerische Titel einheimsten, mussten den Kelheimer Routiniers Respekt zollen.

Der Kampf wurde in der ersten Runde entschieden. Peter Dercho (950) und Franz Köberl (961), einmal mehr einer der Besten im Team, holten gegen Matthias Moissl (856) und Markus Beer (878) eine Führung von 177 Kegel heraus. Auch das Mittelfeld mit Alex Seidl (921) und Jakob Oberckal (896) blieb gegen Andreas Beyerl (878) und Wolfgang Greger (860) siegreich. In der letzten Runde dominierte der FC mit Nils Deichner (983) und Thomas Beer (954) gegen Karl Bachhuber (932) und Markus Biebel (922).

**Überraschender Auswärtssieg**

Die zweite Herrenmannschaft des SKC verteidigte ihre Tabellenführung gegen FC Tegernheim II mit 2641:2578. Vater des Sieges war der Tagesbeste Josef Völkel (484). Gemeinsam mit Siegfried Auhuber (427) holten er in der ersten Runde

gegen Gerhard Schlachtner (424) und Robert Eichinger (446) eine Führung von 31 Kegel heraus. Die Entscheidung fiel im zweiten Durchgang. Hier hatten die Gäste mit Rupert Schmid (412) und Johann Winkelmeier (375) zwei Aushelfer in ihren Reihen. Dadurch konnten Erich Huber (422) und Werner Gabel (448) den Vorsprung auf 114 Holz ausbauen. Im Schlussspiel mussten sich Armin Finger (424) und Franz



Haberl (436) dem stärksten Mannschaftsteil der Gäste geschlagen geben. Wilhelm Atzberger (447) und Werner Landwehr (474) kegelten 61 Holz mehr.

Für einen Überraschungserfolg sorgten die Herren im SV Lengfeld. Beim TSV Schwandorf siegten sie 5319:5252. Die Gäste blieben an den hervorragend startenden Schwandorfern dran. Für Spannung war daher auch im letzten Drittel gesorgt. Dem starken Lengfelder Schlusspaar mit dem Tagesbesten Jens Paukstadt konnten die Gastgeber nichts entgegen setzen. Die Lengfelder kegelten: Christian Schreiner 908, Georg Schreiner sen. 852, Bruno Fuchs

841, Joachim Schubert 892, Leonhard Kandsperger 863, Jens Paukstadt 963.

Weniger glücklich war die erste Damenmannschaft, die zu Hause gegen FSV Sandharlanden klar mit 2374:2488 verlor. Die Herren II gingen mit 2482:2609 gegen den TSV Sandelzhausen auswärts leer aus.

Im Sandharlandener Lager mussten sich Männer Blau Weiß Moosbach 5455:5493 beugen. Trotz starker Leistung fuhr der FSV punktlos heim. Das Glück des Tüchtigen hatte der Gegner, trotz Bestleistung von Helmut Meister. Im Einzelnen kegelten: Meister 966, Sebastian Alkofer 913, Johann Schaller 911, Michael Heinze 903, Markus Obermeier 895 und Martin Weicher 865 Holz.

**FSV II gewinnt beim SSV Jahn**

Dafür durfte sich der FSV II freuen: Beim SSV Jahn Regensburg siegte Sandharlanden mit 2578:2519 Kegel. Der Erfolg ist einer geschlossenen Leistung zu verdanken, zu der Oskar Eichstätter 467, Ludwig Thoma 436, Robert Geltl 428, Erwin Loidl 421, Josef Ziegler 414 und Martin Weicher jun. 412 Holz beisteuerten. Den Damen-Erfolg stellten Sonja Eichstätter (436), Martina Loidl (426), Kathrin Lanzl (416), Daniela Steber (406), Elisabeth Dietz (404) und Irene Trattner (399) sicher. Während die Frauen ihr anstehendes Wochenend-Spiel vorzogen, reisen die Herren I am Samstag nach Neukirchen bei Hl. Blut. Das zweite Herrenteam tritt Freitag um 19 Uhr bei Bavaria Kelheim an.

## VOM KEGELN

**Kreisklasse Herren A:** TSV Sandelzhausen 1 – SV Lengfeld 2 2609:2482, SV Saal 1 – TSV Abensberg 2 2228:2372, TSV Siegenburg 1 – Befr.Halle Kelheim 3 2404:2411, TSV Offenstetten 1 – TSV Rohr 1 2556:2581, TSV Neustadt 1 – Bahnfrei Saal 1 2378:2362, SKC Offenstetten 1 – SKC Rohr 1 2460:2504. **Beste:** E. Obermeier (TSV Offenstetten) 471, K. Weiher (TSV Sandelzhausen) 463, L. Dauerer (SKC Offenstetten) 449, A. Effler (TSV Siegenburg) 437, S. Binner (TSV Neustadt) 422, Ch. Reil (SV Saal) 416. **Tabellen:** 1. TSV Rohr 1 14:2, 2. Befr.Halle Kelheim 3 12:4, 3. TSV Sandelzhausen 1 12:4, 4. TSV Abensberg 2 10:6, 5. SKC Offenstetten 1 10:6, 6. TSV Siegenburg 1 8:6, 7. TSV Offenstetten 1 8:8, 8. SKC Rohr 1 8:8, 9. TSV Neustadt 1 6:10, 10. SV Lengfeld 2 4:12, 11. SV Saal 1 2:14, 12. Bahnfrei Saal 1 0:14. **Herren B:** KC Blau Weiß Mauern 2 – TSV Neustadt 2 2514:2494, TSV Sandelzhausen 2 – FSV Sandharlanden 3 2426:2320, FA Bavaria Kelheim 2 – Befr.Halle Kelheim 4 2433:2541, SKC Kelheim Gmünd 1 – Gut Schub Kelheim 2 2469:2479, TSV Siegenburg 2 – Schneider & Sohn 1 2498:2318. **Beste:** J. Auhuber (Befr.Halle Kelheim) 468, F. Reil (SKC Kelheim Gmünd) 448, D. Havenstein (TSV Siegenburg) 443, J. Liedl (TSV Sandelzhausen) 441, L. Altmayer (KC Blau Weiß Mauern) 433. **Tabellen:** 1. TSV Sandelzhausen 2 14:0, 2. KC Blau Weiß Mauern 2 12:4, 3. TSV Siegenburg 2 12:4, 4. Gut Schub Kelheim 2 12:4, 5. SV Lengfeld 3 8:6, 6. FA Bavaria Kelheim 2 6:8, 7. FSV Sandharlanden 3 6:8, 8. SKC Kelheim Gmünd 1 4:10, 9. Befr.Halle Kelheim 4 4:10, 10. Schneider & Sohn 1 4:12, 11. TSV Neustadt 2 0:14. **Herren C:** KC Blau Weiß Mauern 3 – TSV Offenstetten 2 2040:1881, TSV Rohr 2 – SKC Offenstetten 2 2024:2027, SKC Kelheim Gmünd 2 – FSV Sandharlanden 4 2088:2089, FA Bavaria Kelheim 3 – Gut Schub Kelheim 3 2099:2076, SV Lengfeld 4 – TSV Sandelzhausen 3 1904:1930. **Beste:** S. Gehrman (FA Bavaria Kelheim) 466, T. Wenzel (TSV Rohr) 441, F. Kandsperger (SV Lengfeld) 438, A. Göttl (FSV Sandharlanden) 437, S. Aladic (KC Blau Weiß Mauern) 436. **Tabellen:** 1. KC Blau Weiß Mauern 3 12:2, 2. TSV

Rohr 2 10:4, 3. FA Bavaria Kelheim 3 10:6, 4. SV Lengfeld 4 8:6, 5. Gut Schub Kelheim 3 8:8, 6. FSV Sandharlanden 4 8:8, 7. TSV Sandelzhausen 3 6:8, 8. TSV Abensberg 3 6:8, 9. SKC Kelheim Gmünd 2 6:8, 10. TSV Offenstetten 2 4:10, 11. SKC Offenstetten 2 2:12. **Herren D:** SV Lengfeld D 3 – SV Saal D 2 1536:1613, FA Bavaria Kelheim H 4 gem – KC Blau Weiß Mauern D 3 1665:1391, SKC Offenstetten H 3 – TSV Sandelzhausen D 2 1552:1460. **Beste:** T. Pesl (SKC Offenstetten) 439, G. Buchner (FA Bavaria Kelheim) 435, E. Rengstl (SV Saal) 425. **Tabellen:** 1. TSV Siegenburg H 3 8:2, 2. SV Saal D 2 8:2, 3. FA Bavaria Kelheim H 4 gem 8:2, 4. SKC Kelheim Gmünd H 3 gem 6:2, 5. SKC Offenstetten H 3 6:6, 6. TSV Sandelzhausen D 2 6:8, 7. SV Lengfeld D 3 6:8, 8. SV Lengfeld H 5 gem 2:8, 9. KC Blau Weiß Mauern D 3 0:12. **Damen A:** SKC Offenstetten 1 – TSV Rohr 1 1979:1517, KC Blau Weiß Mauern 2 – SKC Offenstetten 1 1977:1946, FSV Sandharlanden 2 – SV Saal 1 1982:1961, TSV Offenstetten 1 – TSV Abensberg 2 2074:1823. **Beste:** M. Oberndorfer (SKC Offenstetten) 451, D. Kroiß (TSV Offenstetten) 450, B. Pesl (SKC Offenstetten) 436, A. Jung (SV Saal) 414. **Tabellen:** 1. TSV Sandelzhausen 1 12:2, 2. TSV Offenstetten 1 10:4, 3. FSV Sandharlanden 2 10:4, 4. SV Lengfeld 2 8:6, 5. KC Blau Weiß Mauern 2 8:8, 6. Befr.Halle Kelheim 1 8:8, 7. TSV Rohr 1 6:6, 8. SV Saal 1 6:8, 9. TSV Abensberg 2 4:10, 10. SKC Offenstetten 1 4:12, 11. FSV Sandharlanden 3 2:12. **Jugend A:** SV Lengfeld – KC Blau Weiß Mauern 1496:1415, FSV Sandharlanden 1 – TSV Sandelzhausen 1569:1622, TSV Siegenburg – TSV Abensberg 1387:1398, FSV Sandharlanden 2 – SKC Offenstetten 1579:1386. **Beste:** M. Hätscher (TSV Sandelzhausen) 475, M. Effler (TSV Abensberg), S. Müller (FSV Sandharlanden 2) beide 422, M. Zettl (SV Lengfeld) 401. **Tabellen:** 1. FSV Sandharlanden 2 14:0, 2. SV Lengfeld 12:2, 3. FSV Sandharlanden 1 12:4, 4. TSV Abensberg 8:8, 5. Gut Schub Kelheim 7:5, 6. TSV Sandelzhausen 6:6, 7. KC Blau Weiß Mauern 6:8, 8. FA Bavaria Kelheim 4:6, 9. SKC Offenstetten 3:11, 10. TSV Siegenburg 2:12, 11. FSV Sandharlanden 3 0:12.