

**TITELKÄMPFE IM REITEN**

Mehr als 250 Teilnehmer bei Kreismeisterschaften in Nörten-Hardenberg SEITE 26

**TURNEN**

Die 16-jährige Debütantin Sophie Scheder greift bei der EM nach einer Medaille SEITE 28

**ROLLSCHUHLAUFEN**

Erste Standortbestimmung der Athleten bei Gänseliesel-Pokal des 1. RCG in Göttingen SEITE 25

Im Dienst der SVG

Sportler der Woche

Göttingen. Ein Traumtor gegen Wolfenbüttel am Sonntag, sogar drei gegen Calberlah am Mittwoch: Mit seinen Saisontreffern eins bis vier hatte SVG-Kapitän Alexander Hafner großen Anteil daran, dass der Fußball-Landesligist



A. Hafner

weiterhin von der Aufstiegsrelegation träumen darf – zumal er in beiden Spielen bester SVGer war. Das bis dato letzte Mal habe er drei Tore in einem Spiel „irgendwann im Jugendbereich“ erzielt. Der Schlusspunkt zum 4:1 in Calberlah, fast verstopft, sei der glücklichste Treffer gewesen. „Dem Platz angemessen“, spielt der 25-Jährige auf die schlechten Bodenverhältnisse am Sandweg an. Bereits in der Vorbereitung war er erfolgreich. Man möge seine Torjäger-Qualitäten aber auch nicht überbewerten: „Jetzt habe ich getroffen, in den nächsten Spielen machen das andere.“

Mannschaftsdienstlichkeit geht dem Privatkundenberater bei der Sparkasse Göttingen über alles – auch auf seiner Sechser-Position im defensiven Mittelfeld. „Die Aufgabe, wie ich sie verstehe, ist möglichst viel abzuräumen und nach vorn Akzente zu setzen. Hauptsache aber ist, dass wir gewinnen“, sagt der ehemalige Spartaner

Auch die Tatsache, dass er vor der Saison zum Kapitän gewählt wurde, will Hafner nicht an die große Glocke hängen: „Ich habe schon davor Verantwortung übernommen. Auch andere sollen auf dem Platz den Mund aufmachen. Ich bin nur derjenige, der die Platzwahl gewinnt.“ Die SVG würde gern mit ihm verlängern. Hafner will sich nicht festlegen: „Vorstellen kann man sich alles.“

„Der Genuss von Zuckerlimonade beeinträchtigt die Trainingsadaptation.“

Peter Neururer
(Fußballexperte)

IN KÜRZE

FUSSBALL

Freitagabend-Spiele in der Kreisklasse

Göttingen. Sechs Begegnungen werden heute in der 1. Kreisklasse B, der sogenannten Göttinger Stadtstaffel, ausgetragen. Außerdem stehen einige wenige Partien in der 2. und 3. Kreisklasse auf dem Programm (siehe Sport-Terminplan auf Seite 24). Die Ergebnisse können direkt nach Spielschluss unter Telefon 0551/901-724 und -726 gemeldet werden.

Großes Risiko: Rauchen und Alkohol

Tour d'Énergie: Sportkardiologe Prof. Johannes Dahm vom Herz- und Gefäßzentrum Göttingen im Interview

In neun Tagen gehen am Sonntag, 28. April, knapp 3500 Radsportler beim Göttinger Jedermann-Rennen Tour d'Énergie an den Start. Unter ihnen ist der Göttinger Herz- und Gefäßspezialist Prof. Johannes Dahm. Mark Bambey sprach mit dem 51-Jährigen unter anderem über die Bedeutung von Ausdauersport für die Gesundheit, aber auch dessen Gefahren, die optimale Tour-Vorbereitung sowie über Kohlenhydrate, Fettverbrennung und Alkohol nach dem Training.

Welchen Einfluss hat Ausdauersport auf die Gesundheit?

Bewegung und Sport sind wie ein Bankkonto, auf das man einzahlt und irgendwann die Auszahlung bekommt. Je älter man wird, beziehungsweise je kränker man ist, umso wichtiger sind Bewegung und Sport. Ausreichend Bewegung ist eine „artgerechte“ Lebensweise. Niemand bezweifelt, dass ein Hühner ohne Bewegung krank wird und früher stirbt. Jeder gesunde Mensch kann an der Tour d'Énergie teilnehmen, wenn er sich entsprechend vorbereitet. Die gesundheitsrelevante Rolle der Tour d'Énergie ist enorm, wenn man sieht, wie viele Radsportler es mittlerweile in der Region gibt. Man muss die Göttinger Sport und Freizeit GmbH und ihrem Geschäftsführer Alexander Frey dazu beglückwünschen, so viele Menschen selbst bei schlechten Wetterbedingungen hinter dem Ofen hervor zu locken. Medizinisch kann man das gar nicht hoch genug bewerten.

Wie sieht die optimale Vorbereitung auf die Tour d'Énergie aus?
Diejenigen, die vorne mitfahren wollen, haben selbstverständlich den Winter über hart trainiert. Empfehlenswert ist das Trainie-



Lassen den Blutdruck in die Höhe schnellen: Die Anstiege der Tour d'Énergie verlangen den Jedermann ein wenig ab.

Theodoro da Silva

ren möglichst nach Trainingspuls im mittleren Ausdauerbereich über Kilometerleistung und kurzfristig auch oberhalb der anaeroben Schwelle. Die Trainingsfrequenz können Sportwissenschaftler, aber auch der Sportkardiologe ermitteln. Als Faustregel gilt: die Pulsfrequenz, bei der man sich noch so gerade unterhalten kann.

Kann sich denn jeder Mensch sofort in dieser Form belasten?

Nein, es muss auch auf potenzielle Gefahren hingewiesen werden. Insbesondere Unerfahrene und Sportler, die sich oder anderen etwas beweisen wollen, haben ein erhöhtes Risiko. Wenn hier hoher Blutdruck oder ein erhöhtes Risikoprofil für Herz- und Gefäßkrankheiten besteht – meist ererbtes Risiko oder Rauchen – sollte gegebenenfalls vor der Tour doch noch mal ein Check-up beim Sportkardiologen stattfinden. Es ist ein Mythos, dass geringes Rauchen weniger gefährlich ist. Rauchen entfaltet seine

gefährlichen Risiken dosisabhängig. Rauchen kann insbesondere bei Blutdruckspitzen zu potenziell lebensbedrohlichen Gefäßnotfällen wie zum Beispiel Herzinfarkt führen. Es ist ebenfalls ein Mythos, dass sich die negativen Auswirkungen des Rauchens mit den positiven Effekten von Bewegung und Sport aufheben.

Die Tour findet in knapp zwei Wochen statt. Gibt es Tipps, wie Teilnehmer diese Zeit besonders effizient nutzen können?

Sieben bis zehn Tage vor der Tour sollte eine vergleichbare Belastung unter Tour-Bedingungen stattfinden. Insbesondere das Flüssigkeits- und Kalorienmanagement sollte hier geübt werden. Flüssigkeit sollte möglichst getrennt von den Kohlenhydraten zu sich genommen werden, da durch Aufnahme von kohlenhydrathaltigen Drinks droht, Kohlenhydrate sollten, um Insu-

linispitzen mit darauf folgenden Unterzuckerungen zu vermeiden, möglichst in gemischter Form zu sich genommen werden.

Welche Rolle spielt die Fettverbrennung?

Eine wesentliche, und auch diese kann gezielt trainiert werden. Die letzten Tagen vor der Tour sollten die Enzyme der Fettverbrennung durch eine fehlende Kohlenhydratzufuhr stimuliert werden. Es sollten bewusst weniger oder keine Kohlenhydrate beim Training zugeführt werden. Die Kohlenhydratspeicher sollten dann unmittelbar vor der Tour d'Énergie aber wieder aufgefüllt sein. Am Tag vor der Tour ein letztes Training über 30 bis 40 Kilometer mit kleinen Leistungsspitzen und anschließender ausreichender Kohlenhydratzufuhr sind empfehlenswert.

Ist denn nach den Trainingsstrapazen ein Bierchen erlaubt?

Alkohol unmittelbar nach dem Training ist ein absolutes Tabu. Da Alkohol die bitter antrainierten günstigen metabolischen Effekte, die Energiebereitstellung im Muskel, sofort wieder zunichte macht.

Und was ist beim Rennen zu beachten?

Wichtig ist, immer die eigene Leistungsfähigkeit im Blick zu haben und auf seinen Körper zu achten. Auftretende Schmerzen sind immer ein Anzeichen für zu hohe Belastung. Bei Außentemperaturen von mehr als 22 Grad sollte genügend Wasser mitgeführt werden. Bereits nach 30 bis 40 Minuten sollte man mit der Nahrungszufuhr von gemischten Kohlenhydraten beginnen. Etwa 10 bis 15 Minuten vor dem Anstieg nach Hemeln und zum Hohen Hagen sowie bei Auftreten eines akuten Hungerastes sollten Sportler diese – gegebenenfalls angereichert mit Kohlenhydratgels – im Mundraum zergehen lassen.

BG-Profis sagen tschüs

250 Fans im Monro's Park / Einige Spieler noch länger in Göttingen



Enormer Andrang: Etwa 250 Fans verabschieden ihr BG-Team.

SPF

Göttingen. Basketball-Zweitligist BG Göttingen hat ein letztes Mal in dieser Saison eingeladen, und knapp 250 Veilchen-Fans sind gekommen. Auf einer Abschiedsveranstaltung haben sich in der Gaststätte Monro's Park Fans von Spielern und Spielern von Fans verabschiedet. Auch wenn sich als erste BG-Akteure Paul Guede am Montag und Sullivan Phillips am Donnerstag in ihre Heimat verabschieden, stehen die Chancen nicht schlecht, einige der Spieler noch längere Zeit in Göttingen zu treffen.

Die Fans nutzten fast zwei Stunden lang die letzte Chance, um die fehlenden Signaturen für die Autogrammkarten-Sammlung zu ergattern und im Gespräch die Lieblinge für ein weiteres Engagement bei der BG zu überzeugen. Zudem sparten sie nicht mit Applaus: weder für die

Spieler, noch für das Management und die zahlreichen Helfer. Moderator Andreas Lindemeier ließ viele Momente der vergangenen Saison Revue passieren. Bis auf die krankheitsbedingt fehlenden Michael Crowell und Aaron Donkor waren alle Veilchen da. BG-Vertriebsleiterin Anna Jäger informierte über den an Krebs erkrankten Crowell. „Michael ist in Heidelberg und soll nächste Woche unterstützen, er kann in nächster Zeit weiter hier wohnen.“ Auch Nick Livas bleibe vorerst in Göttingen, um nach seinem Wadenbeinbruch die Reha zu absolvieren.

BG-Headcoach Johan Roijackers betonte, dass er in den nächsten acht bis zehn Wochen gerne seine deutschen Spieler verpflichten möchte. „Ich habe mit Marco Grimaldi und den Agenten der

anderen Deutschen gesprochen“, so Roijackers.

Besonders gefragt war Publikumsfavorit Akeem Vargas. Die Chancen, den 22-jährigen BG-Topscore im Sommer in Göttingen zu sehen, sind gut, denn seine Freundin Elena studiert hier. „Trainer Roijackers hat mir ein Krafttraining-Programm zusammengestellt, ich werde öfter auch hier trainieren. Im Juni will ich vier Wochen in den USA trainieren“, erzählt Vargas. Dass er bei zahlreichen BBL-Klubs Begehrlichkeiten geweckt hat, ist kein Geheimnis, doch eine weitere Saison in Göttingen auch nicht ausgeschlossen. „Ich möchte gerne BBL spielen. Am liebsten in einem Klub, der auch europäisch spielt, denn da wird mehr rotiert. Wenn die Konstellation nicht passt, dann spiele ich Pro A. Und dann in jedem Fall hier.“

bam