

## HSV sagt Turnier in Loitz ab

**Handball:** Eigentlich wollten die Handballer des HSV Insel Usedom an einem gut besetzten Turnier in Loitz teilnehmen. Doch Jens-Peter Teetzen, der sportliche Leiter des Vereins, hat den „Nachbarn“ am Mittwochabend abgesagt. „Wir haben leider schon wieder, oder immer noch, eine große Anzahl an Verletzten. Außerdem bekommen zwei Spieler von ihrem Arbeitgeber nicht frei“, bedauert Teetzen die Absage. R. E.

## Münchenerin mit Handicap 0,1

**Golf:** Mit Christina Kaiser aus München setzte sich die Topfavoritin beim Balmer Gästeturnier durch. Ihr sensationelles Handicap von 0,4 unterbot sie noch auf 0,1. Sie benötigte nur 67 Schläge und blieb damit vier unter Par. Die nächsten Plätze belegten Wiebke Wartenberg aus Heddesheim (2 über Par) und Katharina Füllsack (3 über Par) vom GC Konstanz. 78 Teilnehmer sind der bisherige Rekord von Startern auf der Anlage in Balm. G. N.

## 4. Junior-Cup in Ahlbeck

**Handball:** Die A-Jugend des HSV Insel Usedom trifft am Samstag ab 12 Uhr in einem Turnier auf den HSV Hamburg, auf Lübeck 1876 und auf den VfL Bad Schwartau. Gegen 18.30 Uhr wird das Turnier mit der Siegerehrung beendet.

Die B-Junioren des Vereins bestreiten am Montag gegen die gleichaltrige Mannschaft des LHC Cottbus ein Testspiel. L. P.

## Gut besuchtes Urlauberturnier

**Tennis:** Schnell füllte sich am Mittwoch die Teilnehmerliste für das beliebte Zinnowitzer Urlauberturnier. Nach gutklassigen Matches standen die Halbfinalisten erst am frühen Nachmittag fest. Für das Endspiel qualifizierten sich Monique Deichen (Zinnowitz), Herrmann Henke (Grasberg) sowie Rosi Leez (Berlin) und Marcus Herrmann (Schönwalde). Nach einem tollen Endspiel setzten sich die Sieger der Vorwoche, Marcus Herrmann und Rosi Leez, erneut durch. A. J.

# HSVer bluten für die Fitness

Mit wissenschaftlichen Tests wollen die Insel-Handballer ihre Trainingsmethoden und ihre körperliche Fitness verbessern. Es gibt erste Erfolge.

Von RALF EDELSTEIN

**Handball:** Die Handballer des HSV Insel Usedom, die in dieser Saison in der neu geschaffenen 3. Liga spielen, sind derzeit in der zweiten Phase der Saisonvorbereitung. Zuerst wurden Grundlagen für Kraft und Ausdauer gelegt. Seit kurzem mühen sich die Sportler im Bereich Technik und Taktik. Doch die Trainer und Verantwortlichen des Inselvereins geben sich nicht mehr nur mit den herkömmlichen Methoden zufrieden. Mit wissenschaftlichen Untersuchungen wird das Training unterstützt.

Am Mittwoch dieser Woche wurden die Laktatwerte der Handballer überprüft. Mitarbeiter des Greifswalder Instituts für Gesundheitssport und Trainingsanalyse nahmen die Kontrollen vor. „Mittels der Laktatanalyse kann überprüft werden, wann ein Sportler ‚sauer‘ wird, wann eine Sauerstoffschuld auftritt“, erklärt Dr. Dirk Mahlitz den Handballern. Wenn vermehrt Laktat gebildet wird, dann ist das immer ein Zeichen dafür, dass die beanspruchte Muskulatur nicht hinreichend Sauerstoff zur Energiefreisetzung nutzen kann.

Durch Leistungssteigerungen bei den Tests haben die HSVer erfahren, wann dieser Punkt bei ihnen erreicht wird. Durch gezieltes Ausdauertraining kann dieser Zeitpunkt immer mehr nach hinten verschoben werden, der Sportler bleibt so länger fit.

Ein weiterer Test beinhaltet die Überprüfung der Kraft. Die verschie-



Ernährungsberater Konrad Frieze



Trainer Jens-Peter Teetzen gibt die Laufgeschwindigkeit (6 km pro Stunde) mit dem Rad vor. Felix Babbatz, Ben Teetzen und Tomasz Gala (v. l.) folgten ihrem Coach. Vor Beginn des Testes und nach jedem Lauf wurde den Handballer Blut – im kleinen Bild Dr. Dirk Mahlitz bei Ben Teetzen – abgenommen. Foto: R. Edelstein

densten Muskelgruppen wurden per Computer überprüft. Mit diesen Werten lässt sich später ein kontrollierter, auf den Punkt bestimmter Effekt erreichen, der für die Verbesserung der Muskelkraft notwendig ist.

Dass zum Allgemeinwohlsein natürlich auch eine bewusste Ernährung gehört, ist nichts Neues. Es gilt aber in (fast) extremem Maße für die Sportler. Auf diesem Gebiet hilft Konrad Frieze den Handballern schon seit einigen Jahren. „Ich habe mit den Sportlern besprochen, wann sie was essen können, um fit zu bleiben oder zu werden“, so der Ernährungsspezialist Frieze. Dabei erklärte er den Handballern auch, welche Nahrungsmittel leistungsfördernd sind. „Ich habe regen Kontakt zu den Sportlern, die mich auch in meiner Praxis besuchen“, so Frieze, der auch erzählt, dass seine Ratschläge

bei dem einen oder anderen HSVer auch tatsächlich schon Wirkung gezeigt haben. Namen wollte er jedoch nicht nennen.

Für HSV-Trainer Jens-Peter Teetzen ist diese Art der Vorbereitung auf die Saison wichtig. „Die Ergebnisse zeigen mir, wo und wie ich unser Training ändern muss, um das Effektivste dabei herauszuholen. So kommt man weg von althergebrachten Methoden. Neue Trainingsvarianten machen auf jeden Fall auch den Sportlern Spaß.“

Mittels dieser neuen Methoden hofft Teetzen auch, dass sich die Verletzungsanfälligkeit einiger Spieler verringert. „Sicher ist, dass Verletzungen nicht gänzlich ausgeschlossen werden können“, so Teetzen. „Sie können aber reduziert werden.“ Der HSV-Coach wünscht sich, nachdem in der letzten Saison



Markus Fischer (17) gab beim Krafttest „sein Letztes“. Die Anstrengung ist ihm ins Gesicht geschrieben. Foto: R. E.

mehrere seiner Stammspieler nicht eingesetzt werden konnten, dass diese unglückliche Situation endlich ad acta gelegt werden kann. Doch leider scheint der HSV weiter vom Pech verfolgt. Oliver Wendlandt und Eik Wicht (beide Spieler fehlten 2009/10) werden endgültig erst wieder Ende November einsetzbar sein. Zudem muss Robert Frahm offensichtlich wieder „unters Messer“. Er litt zuletzt unter erheblichen Schmerzen im Knie. Auch Lasse Behrens wird einige Zeit ausfallen, kann noch nicht völlig schmerzfrei trainieren.

„Das sind vorerst keine guten Voraussetzungen für den Start in die dritte Liga“, so Teetzen. Doch bis Mitte September ist noch Zeit. Doch schon am ersten Spieltag muss die Mannschaft topfit sein. Dann wird gegen den HSV Hannover gespielt.

## FCU-Kicker starten mit Höhepunkt in Saison

**Fußball:** Dieses Wochenende ist, eine Woche vor dem Saisonauftakt in der Bundesliga, vom Pokalgeschehen geprägt – im großen, aber auch ein wenig kleineren Rahmen. So trifft der Landesligist FC Insel Usedom am Samstag um 14 Uhr im Landespokalwettbewerb auf den Verbandsligisten Greifswalder SV 04. Für die Inselaner ist dieses Pokalmatch sicher

der Fußballhöhepunkt dieses Jahres. Die Favoritenstellung haben allemal die Gäste inne, die in der letzten Saison ja noch in der Oberliga gespielt haben. Für das Team des FC Insel Usedom um Trainer Steffen Benthin ist das natürlich ein harter Brocken. „Wir konnten bisher nicht ein einziges Mal in Bestbesetzung probieren, das ist natürlich ärgerlich. Den-

noch wollen wir keinesfalls nur reagieren. Wir sind uns unserer Möglichkeiten bewusst und wollen in der Offensive Akzente setzen. Wir hoffen zudem auf eine gute Zuschauerunterstützung“, so Benthin. Mehrere jetzige Usedomer Spieler waren früher in Greifswald Diensten, so auch Mittelfeldspieler Karsten Schmidt. „Der GSV ist auch trotz der Neufor-

mierung ein starkes Team. Defizite sehe ich in der Abwehr. Im Angriff werden sie mit vielen jungen Akteuren gehörig Feuer machen. Wenn wir aber lange ein 0:0 halten, dann steigen unsere Chancen.“ „Nach dem 4:0-Sieg über Malchin, im zweiten Spiel in der Verbandsliga, ist die Stimmung recht gut. Natürlich wollen wir im Pokal eine Runde weiterkommen. Über die Spielstärke des Inselvereins wissen wir wenig. Sicher kann uns Robert Edler, der ja dort gespielt hat, einige Tipps geben“, so GSV-Betreuer Ulrich Feske. G. N.

★★★

**Ansetzungen des Wochenendes: Quali-Spiele (Anstoß Samstag 14 Uhr) für Kreispokal mit Mannschaften aus der Region:** Groß Kiesow – Buddenhagen; Karlshagen II – Murchin/Rubkow II; HFC Greifswald II – Hohendorf II; Hilda Greifswald – Kröslin II (Sonntag 12 Uhr); Warthe – Lubmin II; Wolgast II – Neuenkirchen; **Geplante Testspiele (Anstoß Samstag 14 Uhr):** Zinnowitz – Ducherow; Alt Käbelich – GW Usedom; Lübs – Lissan; Koserow – Eintracht Ahlbeck (16.30 Uhr); Karlshagen – Kröslin; Wolgast I – HFC Greifswald I

Solch ein Getümmel im eigenen Strafraum wollen die Kicker des FC Usedom (in Grün) am Samstag gegen den GSV mit Sicherheit verhindern. Foto: G. N.



## Caroline Schulze aus Ahlbeck ist Deutsche Schwimm-Meisterin

**Schwimmen:** Vor sechs Jahren ging das Schwimm Talent Caroline Schulze an das Schweriner Sportgymnasium. Inzwischen heimisch geworden, freut sich die gebürtige Ahlbeckerin über sehr viele Erfolge. Auf Landesebene ist die 17-Jährige kaum zu schlagen. So gewann sie in diesem Jahr bei acht Starts viermal Gold und viermal Silber. Ihren persönlichen Karrierehöhepunkt hatte die Sportgymnastin 2008, als sie bei den deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen über 5 km den 10. Platz belegte.

Den größten Erfolg feierte Caroline aber bei der Deutschen Meisterschaft im Rettungsschwimmen. Mit einem Schweriner DRK-Team gewann sie den Kombiwettbewerb, bestehend aus Tauchen, Schwimmen, Rettungsübungen und Staffeltwettbewerben, in der Theorie und Praxis. Das Team verteidigte damit den im Jahr 2009 in Speyer gehaltenen Titel. „Es war ein schönes Erlebnis und der Lohn für das viele Training und die Einsatzstunden in Lan-

kow und Zippendorf sowie im Freibad Kalkwerder“, freut sich Caroline, die mit ihrer Tauchzeit über die 25-m-Distanz dem Team in der Staffel den ersten Platz sicherte. L. P.



Caroline Schulze hat schon viele nationale Titel gewonnen. Foto: L. P.

## Wolgaster A-Jugend bestes Team bei Turnier in Schweden

**Fußball:** Die E-Junioren von Rot-Weiß Wolgast nahmen auf Einladung der Partnerstadt Sölvesborg an einem Turnier in Mjölby teil. Dort heimsten sie viel Lob ein. „In dem auf hohem Niveau stehenden Kleinfeldturnier waren wir die überragende Mannschaft. Wir bekamen für die gute spielerische Vorstellung nur Lob von den schwedischen Gastgebern“, berichtet Trainer Ewald Liedtke. Seine Mannschaft beendete die Vorrunde Team mit nur zwei Gegentoren. Das war auch von Paul Dölitsch, dem Torwart, der mit seinem Team 42 erzielten Tore bejubelte. Die Torjäger Morice Theelke und Julian Tetzlaff erzielten beim Auftakterfolg gegen Stefanströps GiF die Tore zum 2:0 Erfolg. Gegen Lödde folgte ein 1:1. Nun waren die Peenestädter wärm-

gelaufen, sie fertigten Osters IF mit 12:1 und Växjö BK mit 14:0 ab.

Als Vorrundensieger zogen sie ins Viertelfinale ein, wo sie auf den Gastgeber Mjölby AIF trafen. Auch in diesem Spiel zogen die Wolgaster einsam ihre Bahnen. Sie besiegten die Gastgeber mit 6:0. Nach den Siegen im Halbfinale gegen Lödde IF (3:0) und später im Finale gegen Stefanströps (4:0) wurde der Siegerpokal, der so hoch war, wie die Spieler groß, in Empfang genommen. „Ein Dank unsererseits geht noch an die Stadt Wolgast für ihre Unterstützung, die den Kinder dieses schöne Erlebnis ermöglichte“, so Liedtke. L. P.

**Die Wolgaster Treffer erzielten:** Morice Theelke 13, Ludwig Kostmann 7, Florian Burchardt 5, Nick Borth 3, Capar Jaddatz 3, Luca Schönberger 1, Julian Tetzlaff 10

## Nachwuchsteams gut gerüstet für Saison

**Fußball:** Auch wenn derzeit Ferien sind, haben die Vorbereitungen auf die kommende Spielzeit bei den Verantwortlichen im Nachwuchsbereich bereits begonnen. Die Vereine haben die Mannschaften gemeldet, der Spielplan ist schon terminiert. Erfreulich ist, dass sich nach den geburtschwachen Jahrgängen von 1993 bis 1996 nun wieder mehr Jungen und Mädchen in den Vereinen anmelden.

Einzig die A- und B-Junioren bereiten derzeit noch Probleme. Eine A-Jugend Staffel gibt es nach wie vor nicht. Die B-Junioren müssen aufgrund zu weniger Spieler auf Kleinfeld agieren. Fünf Mannschaften, darunter der SV Ückeritz, kämpfen um den Titel des Kreismeisters. „Wichtig war es vor allem, die Mannschaft zusammenzuhalten. Eine Großfeldmannschaft hätten wir nicht melden

können“, so der Ückeritzer Trainer Ulf Lüder.

Bei den C-Junioren sind mit Grün-Weiß Usedom, Eintracht Ahlbeck, Eintracht Zinnowitz, SG Kröslin/Lubmin und dem FSV Karlshagen mehrere Teams aus der Region vertreten. Zinnowitz und Usedom haben bereits in der letzten Saison erste Erfahrungen bei den C-Junioren gesammelt. Für Neulinge, wie Karlshagen, geht es darum, auch gegen ältere Jahrgänge zu bestehen. „Es lässt sich schwer einschätzen. Unser Ziel ist aber, einen Mittelfeldplatz zu ergattern“, so FSV-Trainer Björg Dembowski.

Für die D-Junioren vom SV Ückeritz, von Empor Koserow, Eintracht Ahlbeck und Eintracht Zinnowitz stehen in der kommenden Spielzeit neben den Derbys gleich mehrere Reisen nach Greifswald an. So stellt der

Greifswalder SV zwei Mannschaften und Blau-Weiß Greifswald sowie Pommern Greifswald je ein Team. Zu den Favoriten zählt die Mannschaft von Eintracht Zinnowitz. Trainer Udo Lux ist sich sicher: „Wenn bei uns alle Spieler fit sind, können wir unter die ersten Drei kommen.“ Drei Neuzugänge von der SG Kröslin/Lubmin sollen die junge Truppe dabei tatkräftig unterstützen.

Die größte Breite an Mannschaften hat, wie auch im letzten Jahr, die E-Jugend zu verzeichnen. 31 Teams kämpfen in drei Staffeln, regional unterteilt, um den Kreismeistertitel. Mit Zinnowitz, Ahlbeck, Karlshagen, Ückeritz, Wolgast, Kröslin/Lubmin sowie der neu formierten SG Hohendorf/Lassan treffen in der Staffel drei mehrere Vereine aus der Region aufeinander. Neben Rot-Weiß Wolgast gelten vor allem die Teams aus

Greifswald als heiße Anwärter auf den Staffelsieg.

Bei den F-Junioren ist die Zahl der Teams ein wenig zurückgegangen. Dennoch haben, wie im letzten Jahr auch, Eintracht Zinnowitz, der SV Ückeritz, der FSV Karlshagen, Grün-Weiß Usedom und Rot-Weiß Wolgast wieder gemeldet. Heidemarie Wegner, Trainerin der Wolgaster sowie Staffelleiterin, musste auch in diesem Jahr wieder ein neues Team formen. „Ein Teil der Mannschaft ist geblieben. Wir haben aber auch einige ganz junge Spieler dazu bekommen. Wir wollen gut mitspielen und guten Fußball zeigen. Alles andere zeigt sich dann im Saisonverlauf.“

Der Start in die neue Saison erfolgt am ersten Septemberwochenende. Zuvor können aber auf den Spielbörsen Terminverlegungen beantragt werden. R. SINGER