

04.LDUW

SPORT-MAGAZIN

Fußball: Im Pokal erwartet Spielgemeinschaft den ESV

GÖNNHEIM/BAD DÜRKHEIM. Die SG Gönheim/Bad Dürkheim (Bezirksklasse Nord) erwartet heute, 19 Uhr, in der ersten Bezirkspokalrunde den ESV Ludwigshafen (Bezirksklasse Nord). Es ist das erste Pflichtspiel für die Spielgemeinschaft unter ihrem neuen Trainer Jürgen Anton. „Der Pokal ist für mich nicht so bedeutsam, aber es ist ein wichtiges Vorbereitungsspiel“, klassifiziert Anton. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Saisonstart am Sonntag gegen TuS Diedesfeld. Gegen den ESV, der im Vorjahr erst in die Bezirksklasse aufstieg und eine starke Runde mit Platz drei abschloss, muss Anton auf den am Knöchel verletzten Andreas Schröck und aus beruflichen Gründen auf Ömer Kutun verzichten. Die SG wird sich im 4-4-2-System präsentieren, wobei die Innenverteidigung von Alexander Bassemir und Matthias Weigert gebildet wird. Im Mittelfeld wird Anton je zwei defensive wie offensive Kräfte aufbieten und den Angriff bilden der universell einsetzbare Oliver Kramer und Routinier Kurt Schönholz. Der hat in der Vorbereitung seine Treffsicherheit bereits nachgewiesen, verfügt über viel Erfahrung und ist immer für ein Tor gut. Der ESV hat schon ein Pflichtspiel bestritten und unterlag dem LSC im Verbandspokal mit 1:3. (thl)

Fußball: Neun Tore im Derby

FRIEDELSEHEIM. Ein Vorbereitungsspiel gewann Kreisligist TuS Friedelsheim gegen den FC Leistadt (Kreisliga) mit 5:4 (1:3). Die Hausherren waren zwar optisch überlegen, doch die Leistadter, die mit dem Spiel ihr Trainingslager beendeten, agierten clever und überraschten mit gutem Konterspiel. Friedelsheim wurde immer dann gefährlich, wenn über die Außen gespielt wurde. Die Gäste überließen dem Kreisligisten das Mittelfeld, schalteten aber gut um. Das drückte sich in den Toren von Stefan Krapp (3.), Christian Wahl (10.), Daniel Huber (27.) und nochmals Wahl (60.) aus. Die Friedelsheimer Treffer markierten Oliver Bader (6.), Mustafa Yildirim (47.), Tobias Bartnik (59., 88.) und wieder Bader, der einen an Christian Helfrich verursachten Foulelfmeter verwandelte (82.). (thl)

NACHGEFRAGT

Zweieinhalb Marathonläufe pro Tag

LEICHTATHLETIK: Peter Gründling aus Weisenheim am Berg lief in sechs Tagen 627 Kilometer – Ziel: Transeuropalauf

► Peter Gründling, Ultra-Langläufer aus Weisenheim am Berg, hat seine persönliche Bestleistung beim TNT-Sechs-Tage-Lauf in Erkrath erheblich verbessert. Bei dem international besetzten Wettbewerb laufen die Hochleistungssportler sechs Tage am Stück auf einer Aschenbahn. Pausen legt jeder für sich selbst fest. Der 49-jährige selbstständige Autoschlosser lief 627,348 Kilometer und verbesserte damit seine Leistung aus dem Jahr 2005 um über 100 Kilometer. Er wurde 15. von insgesamt 41 Läufern, darunter fünf Frauen. Unser Mitarbeiter Thomas Leimert sprach mit dem Extremsportler über seine Erlebnisse während der sechs Tage.

Herr Gründling, haben Sie noch weiche Knie oder geht es schon wieder? So langsam geht es wieder besser, aber ich bin nicht total am Boden. Vor zwei Jahren war ich körperlich ziemlich fertig, das ist jetzt nicht so. Natürlich gibt es in den sechs Tagen Momente, in denen die Beine und Füße schmerzen. Ich hatte Probleme mit der linken Achillessehne. Man muss sich immer Zwischenziele stecken und auf die hinarbeiten.

Wie oft pro Tag meldet sich der innere Schweinehund?

Es gibt schon immer wieder Tiefs, das kommt auf die Verfassung und die Tagesform an. Vom mentalen, vom Kopf her, war ich gut drauf. Dazu hat vielleicht auch beigetragen, dass ich öfter mit dem neuen Weltrekordler Wolfgang Schwirk aus Iserlohn gelaufen bin. Der hat fast keine Pausen gemacht und mit 1000 Kilometern einen neuen Weltrekord in seiner Altersklasse (M50) aufgestellt. Insgesamt ist er erst der fünfte Mensch weltweit, der in sechs Tagen über 1000 Kilometer geschafft hat. Nur einer war besser als er. Ich habe eine Art Schrittmacher für ihn abgegeben, das hat ganz gut zusammengepasst und so habe ich etwas zu seinem Rekord beitragen können.

Und Sie selbst, sind sie mit ihrem Ergebnis zufrieden?

Ich wollte um die 700 Kilometer laufen, das hat nicht ganz geklappt. Das lag daran, dass ich schlecht ins Rennen gekommen bin. Wir hatten drei Tage Regenwetter, dann sind die Probleme an der Achillessehne aufgetreten. Die habe ich zwar mit Salben und Verbänden eingedämmt, aber gehen, was zwischendurch fast jeder mal macht, um sich zu erholen, war nicht möglich. Da war mir frühzeitig klar, dass es mit der geplanten Tagesleistung von 115 Kilometern nicht ganz klappen würde.

Trotzdem haben sie im Schnitt pro Tag zweieinhalb Marathonläufe absolviert. Wie bereitet man sich da vor?

Wichtig ist, dass man schon mal Läufe über mehrere Tage hinter sich gebracht hat. Das müssen dann keine 100 Kilometer am Tag sein. Bei 50 bis 70 Kilometer täglich sieht man schon, ob es klappen wird. Ich bin in der Vorbereitung fast jeden Tag zwischen zehn und 40 Kilometer gelaufen.

Mal eben so einen Marathonlauf zur Einstimmung? Da wird Otto-Normal-Läufer bläss um die Nase.

Ein Marathon ist für mich ein Trainingslauf, allerdings laufe ich da nicht auf Zeit. Da unterscheidet sich der Ultra-Langläufer vom Marathonläufer. Was für den eine Zeit unter drei Stunden ist, war für mich das Erreichen der 600-Kilometer-Grenze in Erkrath.

Wie lange und wo haben Sie geschlafen?

Wir, das heißt meine Lebensgefährtin Gabi Leidner, die als Betreuerin dabei war, und ich sind mit einem Camping-Bus mit Vorzelt gekommen. Geschlafen habe ich vier, fünf Stunden in der Nacht und immer wieder mal zwei Stunden am Tag. Wolfgang Schwirk hat so gut wie gar nicht geschlafen.

Wie sah es mit der medizinischen Betreuung aus?

Es wurde Massage angeboten und in der Nähe war ein Notarzt stationiert. Einen Rot-Kreuz-Wagen an der Strecke gab es nicht, der war aber auch nicht nötig. Ich lasse mich zweimal jährlich durchchecken, mit Belas-



Bei sehr wechselhaftem Wetter waren für die Ultra-Langläufer auch mal Handschuhe und Mütze angesagt. Peter Gründling (rechts) fungierte als „Schrittmacher“ für Weltrekordler Wolfgang Schwirk (links). —FOTO: PRIVAT

tungs-EKG und Blutwerten. Wer hier mitlaufen wollte, musste ein ärztliches Attest vorlegen.

Was und welche Mengen haben Sie gegessen und getrunken?

Getrunken habe ich sehr viel. Es wurden Wasser, Säfte, Cola, Kaffee, Tee, ja sogar alkoholfreies Bier angeboten, den Läufern in Bechern gereicht. Kaffee habe ich nur morgens getrunken, ich wollte meine Gewohnheiten beibehalten. Gegessen habe ich wenig. Viel Obst und Gemüse. Es gab aber auch zum Beispiel eine Gemüsepfanne oder Kartoffelbrei mit Spinat und Eiern.

Kommt einem das Essen nicht gleich wieder hoch? Mussten Sie sich während des Laufs übergeben?

Nein. Allerdings braucht der Magen eine Zeit lang, um sich daran zu gewöhnen. Da gibt es schon mal Durchfall oder Krämpfe. Das Essen darf vor allem nicht fett sein. Ich habe während des Laufs mehr Eiweißprodukte als Kohlehydrate zu mir genommen.

Wie oft mussten Sie die Kleidung und die Schuhe wechseln?

Es war schwer, das Passende zu finden. Mal hat es geregnet, dann war es schwül, dann kam kalter Wind auf

und nachts war es sehr kühl und frisch. Da sind Mütze und Handschuhe angebracht. Ich habe mich häufig umgezogen, auch weil ich leicht und viel schwitze. Da lernt man die Vorzüge einer Camping-Waschmaschine kennen. Ich hatte fünf paar Schuhe dabei. Weil bei einem Paar der rechte gedrückt hat und beim anderen der linke, bin ich „gemischt“ gelaufen. Das hat viele amüsiert.

Was denken Sie während des Laufs, wie beschäftigen Sie sich?

Es ist ein ständiges Auf und Ab. Mal hat man das Gefühl, jetzt läuft es super und ist in einem Stimmungshoch, dann geht es schlechter. Das Bild außerhalb der Strecke ändert sich ständig, das lenkt ab. Ich beschäftige mich viel mit dem Laufen, habe aber auch mal an zu Hause gedacht. Andere laufen mit Musik über MP3-Player. Manchmal habe ich den Laufstil der anderen analysiert. Nachts, wenn es ruhig ist und das Flutlicht leuchtet, bin ich oft ohne zu denken, nur mechanisch gelaufen.

Sechs Tage immer nur im Kreis laufen, auch wenn sich hin und wieder die Richtung ändert. Dreht man da nicht irgendwann durch?

Es gibt Läufer, die sich das nicht vorstellen können. Die würden auf der Bahn verrückt werden. Für mich spielt das keine Rolle, das ist eine mentale Sache. Ich denke nicht darüber nach. Laufen ist Laufen, egal ob auf der Bahn oder im Wald.

Gibt es jetzt ein wohlverdientes Pauschen?

Vor zwei Jahren habe ich eine längere Pause gebraucht. Jetzt ist das nicht so. Eine lockere Zehn-Kilometer-Runde im Wald habe ich schon wieder hinter mir.

Wann steht die nächste große Veranstaltung auf dem Programm?

Mein Traum ist, 2009 am Transeuropalauf teilzunehmen. Da werden von der Südspitze Italiens bis zum Nordkap in 64 Tagen 4500 Kilometer bewältigt. Dafür suche ich allerdings noch Sponsoren.

KULTUR-MAGAZIN

„Jazz am Rhein“ in Ludwigshafen

LUDWIGSHAFEN. Zwei Tage „Jazz am Rhein“ sind am Freitag und Samstag, 10. und 11. August, beim Ludwigshafener Kultursommer auf der Parkinsel geplant. Es spielen unter anderem Christian Scheuber und die „Jazzpistols“. Den Startschuss für das Festival, das an beiden Tagen jeweils um 19 Uhr beginnt, geben die „Phoenix Foundation Combos“. Die Musiker der Landesjugend-Bigband spielen Jazz, Rock und Pop. Für Virtuosität und Spielfreude bürgen freitags auch „Rössler-Goos-King“. Ganz in der Tradition der „Paris Reunion Band“ steht danach das Oktett mit Christian Scheuber und Regina Litvinova. Mit Nachwuchs geht es am Samstag weiter: „Jazz 4 Sale“ sind fünf Musiker der Musikschule Ludwigshafen. Außerdem spielen das „Trio Variété“ und die „Jazzpistols“. Für beide Abende laden Christian Scheuber und Rolf Häslar ab 17 Uhr zu einem John-Coltrane-Workshop ein. Der Eintritt ist frei. (red)

Zweites Konzert des Kirrweiler Orgelsommers

KIRRWEILER. Ein junger Organist aus Wuppertal gestaltet das zweite Konzert des diesjährigen „Internationalen Kirrweiler Orgelsommers“ am kommenden Sonntag, 12. August, um 18 Uhr in der katholischen Pfarrkirche „Kreuzerhöhung“ in Kirrweiler: Roland Döpfer, nach Studium an der Hochschule für Kirchenmusik in Rottenburg sowie den Musikhochschulen in Düsseldorf, Köln und Trossingen, als Kantor in St. Laurentius in Wuppertal tätig, eröffnet sein Programm mit dem Präludium und Fuge Es-Dur (BWV 552) aus dem „Dritten Theil der Clavierübung“ von Bach, einer überaus kunstvollen musikalischen Auseinandersetzung mit der Zahl 3 und der göttlichen Trinität. Das weitere Programm umfasst die Sonate Nr. 4 c-Moll (BWV 528), eine der frühen Leipziger Triosonaten, zwei Choralbearbeitungen des Bach-Schülers Johann Ludwig Krebs, zwei Toccaten (FrWV 1001 und 106) von Johann Jacob Froberger (1616-1661), Hoforganist in Wien und Schüler Frescobaldis, sowie die Orgelsonate B-Dur op. 65/4 von Mendelssohn. Der Eintritt ist frei. (hp0)

FILMHITS UNTERM STERNENHIMMEL

Sechste Auflage des Open-Air-Kinos in der Neustadter Hetzelgalerie – Aktuelles und Klassiker – Start mit „Stirb langsam 4.0“

► Sie sind mittlerweile ein fester Bestandteil des Neustadter Sommer-Kulturkalenders, die Filmabende unterm Sternenhimmel im Innenhof der Hetzelgalerie. Am kommenden Samstag geht das Freiluftvergnügen nach Einbruch der Dunkelheit in die sechste Runde – hoffentlich bei ansprechenden Wetterverhältnissen.

Wie schon in den Vorjahren hat Michael Kaltenecker, der Betreiber der Neustadter Roxy-Kinos, gemeinsam mit der Werbegemeinschaft der Hetzelgalerie wieder eine bunte Mischung aus aktuellen Kinohits, Klassikern, Action, Komödien und eher leisen Filmen für die insgesamt acht Abende zusammengestellt, gemeinsam mit dem Restaurant „Mythos“ und der „MWS City Lounge“ sorgt das Kino-Team außerdem dafür, dass an den lauen Sommerabenden niemand Hunger oder Durst leiden muss – und natürlich sind auch die Kino-Klassiker Popcorn und Nachos mit Dip in der Hetzelgalerie zu haben. Insgesamt 500 Sitze stehen den Kinofreunden zur Verfügung, die Filme werden wieder auf eine 60 Quadratmeter große Leinwand projiziert.

Bruce Willis als John McLane

Los geht es am Samstag, 11. August, mit dem Actionfilm „Stirb langsam 4.0“, der auch noch im regulären Programm läuft, mit Publikumsbeliebter Bruce Willis in seiner Paraderolle als knallharter Cop John McLane: Der löst das Problem eines Internet-Angriffs, der die USA in die Knie zwingen soll, auf seine eigene Art und Weise – und natürlich wieder mit rasanter Action und coolen Sprüchen. Tags darauf, am Sonntag, 12. August, wird nochmals die bayerische Erfolgskomödie „Wer früher stirbt ist länger tot“ gezeigt. Der mehrfach ausgezeichnete Streifen, der sich langsam, still und leise vom Programmkino-Geheimtipp zum gesamtdeutschen Kassenhitt mauserte, erzählt die Geschichte eines aufgeweckten elfjährigen Jungen, der an einem Tag gleich mehrfach mit dem Tod konfrontiert wird.

Mit „Die Herbstzeitlosen“ geht es dann wiederum humorig weiter am Montag, 13. August: In bester Tradition der „Calendar Girls“ geht es in der Komödie um vier Frauen im besten Alter, die mit viel Charme, Herz und



Eine Chaosfamilie, die durch ein gemeinsam bestandenenes Abenteuer fester zusammengeschweißt wird: Die Tragikomödie „Little Miss Sunshine“ läuft am 16. August beim Neustadter Open-Air-Kino. —FOTOS: VERLEIH

Biss das Leben eines verschlafenen Schweizer Dorfs durcheinander bringen. Im Laufe des turbulenten Geschehens erinnert sich die 80-jährige Martha dabei unter anderem an ihren Jugendtraum, eine eigene Dessous-Boutique auf den Champs-Élysées ...

Mit dem Musikfilm „Hair“ steht dann am Dienstag, 14. August, ein Filmklassiker auf dem Programm: Das Rock-Musical, 1979 verfilmt von Milos Forman, hat mit seinen mitreißenden Songs, seinen fantastischen Tanzszenen und dem mitreißenden Portrait des Zeitgeists der 60er Jahre bis heute nichts von seiner Faszination eingebüßt. Kleine Gedächtnisstütze gefällig? In „Hair“ geht es um den Farmersohn Claude, der vor seinem Einsatz im Vietnam-Krieg noch einmal so richtig die Puppen tanzen lassen will. Im New Yorker Central Park trifft das gutmütige Landei auf eine Hippie-Clique, mit der er sich anfreundet.

Marianne Faithfull in der Rolle der Irina Palm ist dann am Mittwoch, 15. August, zu Gast auf der Leinwand in



Kein Respekt vor dem Establishment: Hippie Berger (Treat Williams) tanzt in Formans Filmversion des Musicals „Hair“ auf dem gedeckten Tisch.

der Hetzelgalerie. Der Kino-Geheimtipp – übrigens auch Publikumsbeliebter der Berliner Filmfestspiele – zeigt die Pop-Ikone der 70er Jahre in der Rolle einer mutigen Frau in den besten Jahren, die erfolgreich den Schritt ins Rotlicht-Milieu wagt, um ihrem Enkel eine teure Operation zu finanzieren. Kleiner Tipp: auf die Hände der Protagonistin achten ...

„Littel Miss Sunshine“ ist der Titel der herrlichen Familiengeschichte, die am Donnerstag, 16. August, auf dem Spielplan steht. Die liebenswerte, mit zwei Oscars ausgezeichnete Komödie zeigt, dass die Verlierer dieser Welt eigentlich echte Gewinner sind. Die Reise einer nicht gerade erfolgsverwöhnten Familie – mit einem klapprigen VW-Bus quer durch die USA – hält nämlich jede Menge Überraschungen und Hindernisse bereit, und alles nur, um der kleinen Tochter die Teilnahme am Schönheitswettbewerb „Little Miss Sunshine“ zu ermöglichen.

Abschluss mit „Born to be wild“

Für den zweitletzten Tag des Freiluftkino-Vergnügens ist das wieder ein Klassiker geplant, nämlich Luc Bessons „The Big Blue – im Rausch der Tiefe“. Am Freitag, 17. August, werden die stimmungsvollen Bilder aus der Tiefsee gezeigt, natürlich mit dem gigantischen Soundtrack von Eric Serra. Eine turbulente Komödie schließt dann die Open-Air-Kinoreihe dieses Jahres am Samstag, 18. August, ab: „Born to be wild“ zeigt mit einem Starangebot (John Travolta, Tim Allen, Martin Lawrence und William H. Macy), was passiert, wenn vier ältere Herren dem ruhigen Vorstadtleben entfliehen wollen und den Fernsehsessel gegen Motorradsitzbänke eintauschen. Erst als sie auf eine echte Biker-Gang treffen, bereuen sie ihre Sehnsucht nach Abenteuer.

INFO

—Einlass jeweils ab 20 Uhr, die Filme beginnen bei ausreichender Dunkelheit gegen 21 Uhr. Karten kosten an der Abendkasse 7 Euro, Vorverkauf zu 6 Euro im Roxy Kino und in der Hetzelgalerie bei „Art Unlited“ und in der „Flugbörse“. Es wird außerdem ein 3er Abonnement für 15 Euro angeboten. (hox)