

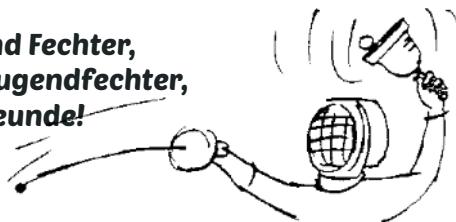


FECHTERBÜTTEL



**Seit Monaten kampflös:
Rückblick auf eine
unvollendete Saison**

**Liebe Fechterinnen und Fechter,
liebe Eltern unserer Jugendfechter,
liebe Förderer und Freunde!**



Das Corona-Virus wirbelt wirklich alles durcheinander. Ich hoffe sehr, dass Ihr es auch kaum erwarten könnt, dass es wieder mit dem Fechten losgeht. Keine Krise dauert ewig.

Der Wettkampfbetrieb liegt nun schon seit einem Dreivierteljahr auf Eis. Der Trainingsbetrieb läuft im Stopp-and-Go, wir fahren auf Sicht und versuchen immer das an Training anzubieten, was die gerade geltende Verordnung ermöglicht. Das ist kompliziert, weil die Verordnungstexte bisweilen erst in letzter Sekunde vorliegen. Häufig ist dann noch eine Abstimmung mit TSF-Geschäftsstelle und Stadtverwaltung nötig, um die benötigten Hallenzeiten zu erhalten.



Auch finanziell ist die Pandemie eine Belastung sowohl für die TSF Ditzingen insgesamt, da die Einnahmen aus dem Fitnessstudio und den Gesundheitskursen fehlen, als auch für die Fechtabteilung, die 2020 mehr Mitglieder verloren hat als in den Jahren zuvor, jedoch kaum neue Mitglieder hinzugewonnen hat. Ins Kontor schlägt zusätzlich unser Kleinbus, der eigentlich die Kosten für Turnierfahrten senken sollte. Stattdessen steht er nun ungenutzt im Hof. Mit dem Wissen von heute hätten wir den Leasingvertrag im vergangenen März sicherlich nicht abgeschlossen.

Ein Lamento hilft uns indes nicht weiter. Wir müssen und werden diese Zeit überstehen. Daher hat unser Abteilungskassier Ulrich Greul für 2021 einen zurückhaltenden Etat erstellt. Zugleich hoffen wir, dass alsbald wieder gemeinsamer Sport möglich sein wird und wir dann auch in die neue Halle an der Gröninger Straße umziehen können. Dort können wir unser Training dann insgesamt besser organisieren als bisher. Bis dahin hilft Euch vielleicht mein Beitrag weiter hinten im Heft, Euch fit und in Form zu halten.

Da das Erscheinen der letzten Fechterbüttel-Ausgabe schon deutlich mehr als ein Jahr zurückliegt, war es echt höchste Zeit für eine neue Nummer. Sie enthält deshalb noch einen durchaus umfangreichen Rückblick auf die vergangene Wettkampfsaison 2019/20 – soweit diese noch stattgefunden hat.

Ich wünsche Euch allen Glück und Gesundheit!

Kerzlichst, euer Steffen-Michael Eigner
Abteilungsleiter

Titelbild:
Degengefecht beim Ditzinger Young Masters am 1. Dezember 2019. (Foto: Marco Zucchini)

Impressum

Herausgeber: Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V., Abteilung Fechten

Abteilungsleiter (V.i.S.d.P.)

Steffen-Michael Eigner
Maulbronner Straße 20

71063 Sindelfingen

0177/6601509

steffen.eigner@tsf-ditzingen.de

Stv. Abteilungsleiter

Dr. Volkhart Weizsäcker

Teuremtertalweg 19/1

70839 Gerlingen

07156/27966

volkhart.weizsaecker@tsf-ditzingen.de

Stv. Abteilungsleiter/Sportwart

Volker Lückgens

Meisenweg 5

70565 Stuttgart-Vaihingen

0176-21247066

volker.lueckgens@tsf-ditzingen.de

TSF Ditzingen 1893 e.V. / Geschäftsstelle: Ringwiesenstraße 14, 71254 Ditzingen / Mail: info@tsf-ditzingen.de / Vertretungsberechtigt: Ulrich Meireis, Erster Vorsitzender / Vereinsregisternummer: 200 690 beim Registergericht Stuttgart

Unterstütze die TSF-Fechter durch den Förderverein

Der „Förderverein der Fechtabteilung der TSF Ditzingen e.V.“ ist ein eigenständiger eingetragener Verein mit dem Zweck, die Abteilung Fechten der Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V. insbesondere in ihrer Jugendarbeit zu unterstützen. Der Förderverein wurde im April 2018 mit dem Ziel gegründet, den Fechtsport in Ditzingen zu fördern, indem er die Fechtabteilung der TSF Ditzingen mit Finanzmitteln ausstattet.

Die Mitglieder des Fördervereins engagieren sich...

- durch ihre Mitgliedsbeiträge zum Förderverein
- mit Geld- und Sachspenden
- durch das Werben von neuen Mitgliedern, Förderern und Spendern
- die Teilnahme und Mitarbeit an Aktionen und bei Veranstaltungen

Alle Mittel, die der Förderverein erlangt, kommen dem Fechtsport zugute, indem sie zweckgebunden an die Fechtabteilung weitergegeben werden oder indem der Förderverein selbst die Kosten für Fördertraining, Turnierteilnahmen, Trainingslager und ähnliches übernimmt. Der Förderverein ist als gemeinnützig anerkannt und kann Spendenbescheinigungen ausstellen.

Die Mitgliedsbeiträge im Förderverein betragen:

25,- Euro/Jahr für natürliche Personen

250,- Euro/Jahr für juristische Personen (Unternehmen)

Beiträge werden erstmalig nach dem Beitritt zum Förderverein und in der Folge jährlich stets am Ende des ersten Kalenderquartals eingezogen.

Kontakte:

Urs Lenhardt, Erster Vorsitzender des Fördervereins

E-Mail: urs.lenhardt@gmail.com

Markus Amler, Zweiter Vorsitzender des Fördervereins

E-Mail: amler.markus@gmail.com

Mehr Information und Beitrittsformular:

www.fechten-ditzingen.de/unsere-foerderer/foerderverein

Spendenkonto

IBAN: DE 67 6039 0300 0382 2510 08

BIC: GENODE33LEO

bei der Volksbank Leonberg-Strohgäu

Steuerlich absetzbar nach §10b des EkStG.

Für eine Spendenbescheinigung bitte Ihre Anschrift im Verwendungszweck der Überweisung angeben!

Fechtclub TSF Ditzingen online

www.fechten-ditzingen.de

www.facebook.com/fechten.ditzingen

www.instagram.com/fechten.ditzingen

TSF Ditzingen online

www.tsf-ditzingen.de

www.instagram.com/tsf_ditzingen

**Dieser Fechterbüttel wurde
gedruckt bei esf-print.de**

Die Unvollendete

Zu drei Vierteln war die Saison 2019/20 bereits absolviert, als Ende März das Sars-Cov2-Virus den Wettkampfbetrieb zum Erliegen brachte. Etliche Turniere wurden abgesagt, darunter beispielsweise kurzfristig auch die Weltmeisterschaften der U17 und U20 in Salt Lake City. Auch die Landesmeisterschaften der U11, die wir Ende April in Ditzingen ausrichten wollten, fielen dem Virus zum Opfer. Was bis dahin sportlich geschehen war, könnt ihr auf den folgenden Seiten chronologisch nachlesen.

Erfolgreicher Saisonstart für die Jüngsten

Backnang/11.10.2019. In der noch jungen Fechtsaison zeigt sich der Degennachwuchs aus Ditzingen in Form. Colten Willers, Janne Geiger und Matteo Zucchini haben in ihren Altersklassen beim Backnanger Degencup den Sieg geholt.

Die TSF-Nachwuchsfechter der neuen Altersklassen U11, U13 und U15 waren zu einer ersten Standortbestimmung nach Backnang gekommen. Am Ende konnten sie drei Siege und weitere Treppchenplätze für sich verbuchen. In der U11 siegte Janne Geiger, Nele Klaus wurde in ihrem ersten Turnier Sechste. Janne Geiger focht sehr souverän ihre Vorrunde und konnte im Finale nervenstark einen 5:7-Rückstand in einen 10:8 Sieg verwandeln. Bei den gleichaltrigen Herrendegenfechtern standen am Ende zwei Ditzinger ganz vorn. Matteo Zucchini entschied als einziger alle Gefechte der großen Runde für sich. Im direkten Entscheid mit seinem Teamkollegen Jonathan Seng, der Zweite wurde, gewann er 5:4. Bei den unter 13-Jährigen holte sich Colten Willers, in einem mit 28 Fechtern sehr starken Feld, nach einer überzeugenden Leistung in der Vorrunde und im anschließenden K.o. mit Hoffnungslauf mit 10:8 gegen Colling Herve vom Fechterring Hochwald den Sieg.

Im Damendegen U15 wurde Rosa-Lina Haag erst im Finale von Eva Steffens (Mannheim) der amtierenden Deutschen Meisterin des Jahrgangs 2006, gestoppt. Bis zum Ende des zweiten Finalgefechts hielt Rosa-Lina zum Stand von 9:10 gut mit, bevor sie in den letzten drei Gefechtsminuten des Finales die Kräfte und die Konzentration verließen. Bereits im Halbfinale musste sich Annika Amler, Führende nach der Vorrunde, nach einer frühen 3:0 Führung später 12:15 geschlagen geben. Zusammen mit Dan Kleuker belegte sie den dritten Platz, die Neu-Ditzingerin Clara Szalay wurde Sechste. Die Fechterinnen nutzten das Backnanger Turnier, in dem es noch keine Punkte für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft in Elmshorn im



Trainer Michael Hartelt freut sich mit Matteo Zucchini und Jonathan Seng (v.li.) Foto: privat

kommenden Jahr gibt, um ihre in den zahlreichen Einzellektionen gelernten Paradén und Angriffe in die Gefechte unter Wettkampfsituation zu integrieren und Wettkampferfahrung zu sammeln. Bei den U15 Herren wurde der Dritte der Deutschen Meisterschaften der vergangenen Saison im Jahrgang 2005, Samuel Hochwald, unter 14 Startern Fünfter. „Heute hat Samuel zuviel mit Kampfrichterentscheidungen und dem Material gehadert und sich nicht so gut konzentrieren können“, kommentierte Trainer Michael Hartelt das Ergebnis. Emilian Knapp musste sich nach einem mutigen Gefecht im Viertelfinale gegen den späteren Sieger nach einem heftigen Treffer des Gegners an der Schulter verletzt mit 11:15 geschlagen und mit Platz acht zufrieden geben.

Ergebnisse Damendegen, U15: 1. Eva Steffens (Mannheimer FC), 2. Rosa-Lina Haag, 3. Annika Amler u. Dan Kleuker, 10. Emily Klaus (alle Ditzingen). **U13:** 1. Aytakin Cagla (Eintracht Frankfurt), 2. Matilda Kunisch (FC Offenbach), 11. Maïke Amler (Ditzingen). **U11:** 1. Janne Geiger, 2. Finja Marx (Fechterring Hochwald), 6. Nele Klaus (Ditzingen). **Herrendegen, U15:** 1. Tim Jurtschak (Heidenheimer SB), 2. Hamza Shehata (SportVg Feuerbach; trainiert in Ditzingen), 5. Samuel Hochwald, 8. Emilian Knapp, 10. Florian Hey, 12. Paul Lenhardt (alle Ditzingen). **U13:** 1. Colten Willers, 12. Ravil Klein, 21. Jannek Buchholtz, 25. Yann Fröber (alle Ditzingen). **U11:** 1. Matteo Zucchini, 2. Jonathan Seng (beide Ditzingen). Jutta Hummel

Ditzinger U20 sammelt Punkte für DM-Quali

Offenbach/11.10.2019. Die Ditzinger U20-Herren haben in einem 110 Teilnehmer großen Feld um Qualifikationspunkte zur Deutschen Meisterschaft in Offenbach gefochten. Ronald Shapiro und Christopher Schmitt erreichten beide das 64er-K.o., erhielten damit je einen Punkt in der rollierenden deutschen U20-Rangliste gutgeschrieben. Christopher Schmitt liegt in der Rangliste dank einem Punkt Übertrag aus der Vorsaison mit nun zwei Punkten an Position 47, Ronald Shapiro ist mit 1,2 Punkten die Nummer 56.

Einen guten Start ins Turnier hatte Ronald Shapiro erwischt. Mit nur einem verlorenen Vorrundengefecht startete er auf Platz 22 gesetzt in die Endausscheidungen. Im 64er-K.o. war für ihn nach einer knappen 14:15 Niederlage gegen Alexej Schuchart (TSV Bayer Leverkusen) Schluss, er belegte Platz 40. Christopher Schmitt verlor gegen Hendrik-Kilian Kolditz (TSV Bayer Leverkusen) mit 9:15 und wird im Endklassement auf Platz 62 geführt. Bereits im 128er-K.o. schied der Jüngste im Ditzinger Aufgebot, Daniel Wichmann, gegen Christian Mezes (Heidenheimer SB) mit 7:15 aus, belegte Platz 86 und blieb damit in diesem Turnier ohne Punktgewinn für die deutsche Rangliste. Ulrike Amler

Ditzinger Erfolgsserie reißt nach 15 Jahren

Erfurt/03.11.2019. Die Ditzinger Damemannschaft Ü40 ist erstmals seit 2004 ohne Edelmetall von den Deutschen Meisterschaften der Veteranen in Erfurt zurückgekehrt. Monika Willrett, Uschi Willrett und Tanja Mayer errangen mit dem Florett Platz vier und mit dem Degen Platz acht.

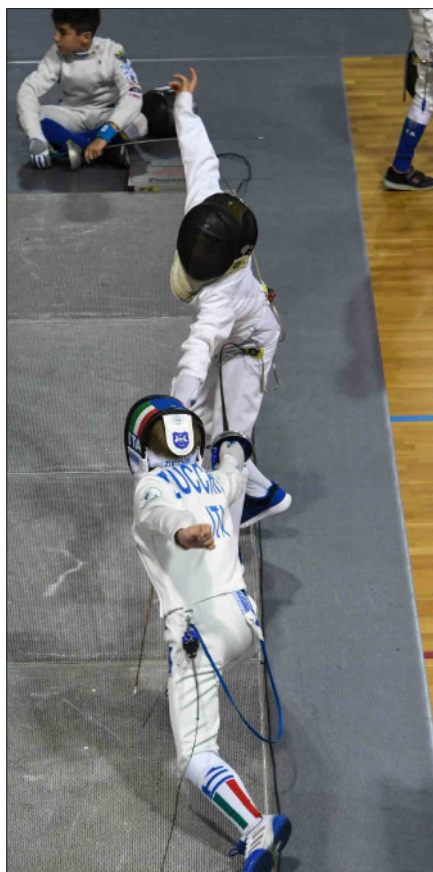
Eigentlich hatten sie sich mehr ausgerechnet, denn in den letzten 15 Jahren waren die Ditzinger Damenteams in unterschiedlicher Besetzung ohne Unterbrechung mit Medaillen von den Deutschen Ü40-Mannschaftsmeisterschaften heimgekehrt – manchmal sogar in beiden Waffen. Doch in diesem Jahr zeigte sich schon in den Vorrunden, dass die gegnerischen Mannschaften mit guten, jüngeren und konditionell starken Fechterinnen überraschen konnten. So kassierte das Ditzinger Degen-Team Niederlagen gegen EFG Essen, FC Leipzig und ETV Hamburg. Zwar kamen die Geschwister Willrett und Tanja Mayer immer besser in Fahrt, aber der Index war doch so, dass sie in der KO-Runde der letzten acht gegen die Nummer eins, TSG Friesenheim, gesetzt wurden. Diese Nuss, die mit der gleichen Mannschaft wie im Deutschlandpokal antrat, war nicht zu knacken. Auch die folgenden Platzierungsgefechte gegen Aachen und nochmals gegen Leipzig brachten nicht den Erfolg: er blieb bei Platz acht. Friesenheim verteidigte seinen Titel erfolgreich.

In der Florett-Runde waren die Ditzingerinnen in gleicher Besetzung trotz Trainingsrückstand am Start. Nach klaren Niederlagen gegen FK Hannover und ETV Hamburg, schien sich das Blatt gegen die TG Dörnigheim zu wenden. Zweimal lag Ditzingen nach Einzelsiegen vorne, doch am Schluss fehlte das Quäntchen Glück und Dörnigheim schnappte sich mit einem knappen 5:4 Sieg die Bronze-Medaille. Deutscher Damenflorett-Meister wurde das Team aus Hamburg.

Volkhart Weizsäcker

„Nonna“ besuchen und erfolgreich fechten

Conegliano/Italien, 03.11.2019. Der Ditzinger Nachwuchsfechter Matteo Zucchini hat einen Besuch bei seiner Oma in Italien genutzt und erfolgreich ein U15-Ranglistenturnier in Conegliano bestritten. Die historische norditalienische Kleinstadt ist die Heimat des Prosecco und auch bekannt für ihre lange Fechttradition. Der zehnjährige Matteo beendete jenes erste interregionale italienische Ranglistenturnier der Saison, gültig für die italienische Fechtmeisterschaft der „giovanissimi“ (GPG) auf dem 13. Platz in seinem Jahrgang 2009.



Matteo Zucchini (unten) im Gefecht.

Foto: Marco Zucchini

Zu der Teilnahme an dem Turnier, an dem nur junge Fechter bis 14 Jahren teilnehmen dürfen, die in einem italienischen Verein Mitglied sind und Ambition haben, italienischen Meister zu werden, kam es, nachdem Matteo Zucchini während des Herbstferien-Aufenthaltes bei seiner Großmutter in Ferrara erfahren hatte, dass es dort einen historischen Fechtverein, die „Accademia di Scherma G. Bernardi“, gibt. Dieser ist derzeit auf dem Weg zurück zu altem Glanz, eine betreibt neue exklusive Fechthalle und setzt Zeichen für Engagement und soziale Verantwortung in der Gesellschaft. Der Schritt zum gemeinsamen Training mit Gleichaltrigen war schnell getan. Darüber hinaus wurde Matteo, in Aussicht auf hoffentlich wiederholte zukünftige Besuche bei seiner Oma, auch

schnell Mitglied in dem Verein und durfte anschließend mit zum Turnier nach Conegliano fahren, wo er zusammen mit 37 weiteren „Bambini“ seines Jahrgangs 2009 teilnahm.

Schon von Anfang an zeigte sich, dass alle Teilnehmer sehr motiviert und technisch gut vorbereitet waren. Ungeachtet des sportlichen Getümmels und der ständigen Beobachtung der vielen Zuschauer in der berühmten „Zoppas Arena“ (4000 Sitzplätze), kämpfte sich Matteo mit vier Siegen aus sechs Gefechten erfolgreich durch die Vorrunde. Anschließend zeigte er starke Nerven bei der ersten K.o.-Runde, indem er einen zweimaligen Rückstand unter dem Jubel seinen neuen Vereinskollegen in einen 10:9-Sieg verwandelte. Im Achtelfinale schied er dann gegen den späteren Zweitplatzierten Enea Gentilini mit 4:10 Treffern aus, landete aber sehr zufrieden immerhin auf dem 13. Platz von 38 Startern. Die TSF-Jacke musste selbstverständlich neben dem Logo des italienischen Vereins auch allen gezeigt werden.

„Eine tolle sportliche und menschliche Erfahrung und bestimmt ein Arrivederci auf weitere Trainings in Italien, das die Accademia Bernardi an uns alle im TSF Ditzingen ausweitet“, zieht Matteo Vater Marco Zucchini, ebenfalls Fechter der TSF Ditzingen, als positives Fazit.

Marco Zucchini

Anja Händler erst im Viertelfinale bezwungen

Norderstedt/03.11.2019. Wichtige Ranglistenpunkte gewinnt die Ditzinger Degenfechterin Anja Händler beim U20-Qualifikationsturnier um den Nord-Ostsee-Cup in Norderstedt, wo sie den fünften Platz belegt. Damit steht die 18-Jährige nun auf Rang fünf der deutschen und auf Rang vier der württembergischen U20-Rangliste.

Anja Händler, die für die Saison 2019/20 in den Aufbaukader C des Deutschen Fechterbundes berufen worden war, erreichte



Anja Händler (weiße Jacke, 5.v.li.) bei der Siegerehrung.

Foto: privat

das Viertelfinale, ohne ein Gefecht zu verlieren. Hier fand sie allerdings gegen Lina Zerrweck vom FC Tauberbischofsheim kein Mittel, verlor mit 9:15 Treffern und belegte damit Rang 5 unter 79 Teilnehmerinnen. Lea Thrum wurde 38., nachdem sie gegen die Luxemburgerin Anna Zens mit 7:15 verloren hatte. Den Sieg des Wettbewerbs erlangte Lea Mayer (Heidenheimer SB) gefolgt von Lisa-Marie Löhr (FZ Solingen). Den 3. Platz teilten sich Alla Zittel, (Heidenheimer SB) und Lina Zerrweck (FC Tauberbischofsheim).

Überaus zufrieden zeigt sich der Cheftrainer der Fechter des TSF Ditzingen auch über die Leistung seiner männlichen Schützlinge, in der Altersklasse U20. Ronald Shapiro und Daniel Wichmann schafften es die Vorgaben des Trainers umzusetzen. Unter 84 Fechtern beendeten sie das Turnier mit Rang 24 (Shapiro) und Rang 32 (Wichmann) und wichtigen Ranglistenpunkten im Gepäck. Das Turnier gewann Dean Müller, Zweiter wurde Louis Bongard (beide TSV Bayer 04 Leverkusen) gefolgt von den beiden Drittplatzierten Fabio Murru (OFC Bonn) und Jakob Blum (Heidenheimer SB).

Damendegen U20: 5. Anja Händler, 38. Lea Thrum. **Herrendegen U20:** 24. Ronald Shapiro, 32. Daniel Wichmann, 80. Valentin Rosenmayer. **Ulrike Amler**

das Turnier. Damit führt sie die Württembergische Rangliste an, gefolgt von den Ditzingerinnen Dan Kleuker, der Turniertritten, Rosa-Lina Haag (5.), Clara Szalay (6.), die alle eine hervorragendes Turnier gefochten haben. Marie Rank vom FS Pforzheim wurde Zweite. Samuel Hochwald focht in der AK U15 auch auf Sieg, bis ihm im Halbfinale gegen Max Busch, vom Heidenheimer SB, die Ideen ausgingen. Er verlor mit 12:15 Treffern und musste sich mit Bronze zufriedener geben. Sieger wurde Matthew Bülau, ebenfalls aus Heidenheim. Unter 27 Teilnehmern steigerte sich Jonathan Seng von Gefecht zu Gefecht. So hatte er auch schon die Zielfahne im Blick, als ihm schließlich in seinem Halbfinalgefecht, dem 10 Gefecht des Tages, die Konzentration fehlte und er mit 6:10 Treffern gegen den Heidenheimer und späteren Sieger, Rainald Kummer, die Waffe strecken musste. Rang 3 ist ein toller Erfolg für Jonathan. Rang 2 belegte Eilert Kummer, ebenfalls aus Heidenheim.

Platzierungen Damendegen U15: 1. Annika Amler, 3. Dan Kleuker, 5. Rosa-Lina Haag, 6. Clara Szalay, 8. Emiliy Klaus, 10. Emila Wirth, 17. Emelie Frahm. **Herrendegen U15:** 3. Samuel Hochwald, 22. Daniel Fröber, 24. Florian Hey, 35. Paul Lenhardt, verletzt Emilian Knapp. **Damendegen U13:** 17. Christina Schmitt. **Herrendegen U13:** 9. Colten Willers, 16. Ravil Klein, 28. Jan Mayer, 32. Yann Fröber, 34. Jannek Buchholtz. **Damendegen U11:** 9. Janne Geiger. **Herrendegen U11:** 3. Jonathan Seng.

Volkhart Weizsäcker

samt einen Startplatz im Heidenheimer Kneip Cup erkämpft, einem Turnier der europäischen U17-Turnierserie Cadet Circuit am 7. und 8. Dezember.

Annika Amler traf in der Runde der letzten 32 Fechter schon auf die zwei Jahre ältere und spätere Turnierzweite Katharina Kozielski (FC Tauberbischofsheim), der sie mit 5:15 Treffern deutlich unterlegen war. Nach ausgeglichener Vor- und Zwischenrunde mit je drei Siegen und zwei Niederlagen konnte die Ditzinger U15-Fechterin ihre Gegnerin Viktoria Bernstein (TSV Bayer 04 Leverkusen) im 32er-K.O. noch klar mit 15:7 besiegen. Am Ende stand Platz 27 für die 14jährige Degenspezialistin.

Einen famosen Auftakt erwischte Janneke Tholen mit fünf Siegen und nur einer Niederlage in der Vorrunde. Auf Platz 13 gesetzt, konnte sie die Vorrundenleistung in der Zwischenrunde nicht wiederholen und rutschte nach vier Niederlagen und nur einem Sieggefecht auf der Setzliste für die Endausscheidung weit nach hinten. Dort erkämpfte sie sich im 64er-K.O. gegen Lisa Marie Mielke (Fechtzentrum Berlin) einen 15:9-Sieg. Janneke Tholen musste sich in der Runde der letzten 32 Fechterinnen der Heidenheimerin Alla Zittel mit 10:15 geschlagen geben und verbuchte Rang 29 unter 99 Starterinnen.

Die jüngste TSF-Starterin, Rosa-Lina Haag (Jahrgang 2006) focht beherzt im Feld der überlegenen U17-Fechterinnen und zog in die Hauptrunde ein. Im 64er-K.O. unterlag sie Julia Albrecht (Heidenheimer SB) deutlich mit 5:10. Mit Platz 55 konnte sie sich, wie auch Annika Amler und Janneke Tholen, einen Startplatz beim internationalen Heidenheimer Kneipp-Cup, dem deutschen Cadet Circuit-Turnier, Anfang Dezember auf der Ostalb sichern. Cheftrainer Zoltán Szegedi sah sein vorher ausgegebenes Ziel, dass alle Fechterinnen die Hauptrunde erreichen sollten, erreicht. „Erfreulich war, das Janneke und Annika erst im 32er-K.O. gestoppt wurden“, erklärte Zsegedi. „Vor allem die Ergebnisse unserer U15-Fechterinnen stimmen optimistisch“, so der Ditzinger Trainer.

Ergebnisse: 1. Alexandra Zittel (Heidenheimer SB), 2. Katharina Kozielski (FC Tauberbischofsheim), 3. Kottusch Constanze

U15-Mädchen präsentieren sich in Top-Form

Pliezhausen/03.11.2019. Ein Turniersieg und dreimal Bronze – beim ersten Landes-Ranglistenturnier der Saison zeigen sich die Ditzinger Degenfechterinnen und -fechter in Pliezhausen bestens in Form. Annika Amler gewinnt den Neckar-Schönbuch-Cup in der Altersklasse U15, Dan Kleuker holt Bronze. Samuel Hochwald holt sich in der U15 ebenso Bronze wie Jonathan Seng in der U11.

Annika Amler lieferte unter den 26 ange-tretenen Fechterinnen eine fehlerlose Leistung ab. Sie gewann alle Gefechte und damit

Ticket zum Europacup-Turnier in der Tasche

Solingen/10.11.2019. Der Trainingsfleiß der Ditzinger TSF-Nachwuchsfechter trägt Früchte. Annika Amler, Janneke Tholen und Rosa-Lina Haag haben beim Qualifikationsturnier in Solingen wichtige Punkte für die deutsche U17-Rangliste geholt und sich alle-



Viermal auf dem Treppchen: der TSF-Nachwuchs kann jubeln.

Foto: privat

(TSV Bayer 04 Leverkusen) und Patricia Vera Schulenburg (Heidenheimer SB), 27. Annika Amler, 29. Janneke Tholen, 55. Rosa-Lina Haag (alle TSF Ditzingen). Ulrike Amler

45:35 – Ditzinger Damen im Pokal weiter

Stuttgart/15.11.2019. Dank einem 45:35-Auswärtserfolg beim TV Cannstatt sind unsere Degendamen in die zweite Runde im Deutschlandpokal eingezogen. Nach anfänglichem Rückstand bogen Mareike Ziegler, Tanja Mayer und Marisa Seiter (v.li.; rechts das Cannstatter Team mit Ersatzfechterin) den Kampf in der zweiten Hälfte zu Ditzinger Gunsten um. Knackpunkt war das sechste Gefecht, als Mareike Ziegler die Partie von einem 23:25-Rückstand in eine 30:27-Führung drehte. Marisa Seiter baute danach auf 35:31 aus, ehe Tanja Ritz und Mareike Ziegler mit deutlichen Siegen den Sack zum 45:35-Endstand zubanden. Steffen Eigner

45:38 – TSF-Herren biegen Pokalkampf noch um

Waldkirch/21.11.2019. Nach den Damen haben nun auch die Ditzinger Herren die zweite Runde im Deutschlandpokal erreicht. Beim SV Waldkirch siegten Thilo Fischer, Fabian Heuer und Christopher Schmitt mit 45:38 Treffern, nachdem es zwischenzeitlich nicht gut für das TSF-Degenteam ausgesehen hatte.

Nach vier von neun Gefechten hatte Ditzingen mit 15:20 in Rückstand gelegen, ehe Thilo Fischer die Wende einleitete und im fünften Duell nach Zeitablauf eine 21:20-Führung an Fabian Heuer übergab, der seinerseits den Vorsprung auf 30:27 ausbaute. 35:33 hieß es dann nach Fischers letztem Gefecht, ehe Christopher Schmitt den Vorsprung auf 40:37 vergrößerte. Fabian Heuer brachte den Mannschaftskampf dann souverän zum 45:38 ins Ziel. Steffen Eigner

Veteranen in Rastatt erfolgreich

Rastatt/16.11.2019. Ein Ditzinger Trio hat sich am Samstag am Rastatter Spätleseturnier um die Offenen Südbadischen Veteranen-Meisterschaften beteiligt. Steffen Eigner belegte Platz vier, Marco Zucchini Platz sieben und Markus Amler Platz acht; jeweils in der Altersklasse U40. Steffen Eigner



Pokalteam Damen: Mareike Ziegler, Tanja Mayer, Marisa Seiter (v.li.; rechts das Cannstatter Team). Foto: privat



Pokalteam Herren: Fabian Heuer, Christopher Schmitt (v.re.), Thilo Fischer (2.v.li.) mit der Mannschaft des SV Waldkirch. Foto: privat



Lange ausgeglichen: das Duell zwischen Ben Szalay (re.) und Jakob Brychcy um den Einzug ins Achtelfinale Foto: S. Eigner

Ben Szalay unter den Top-30

Heidenheim/23.11.2019. Ben Szalay ist beim internationalen Heidenheimer U17-Turnier der Einzug ins 32er-K.o. geglückt. Er wurde im Endklassement auf Rang 30 geführt, verbesserte sich in der deutschen U17-Rangliste auf Rang 39. Im 64er-Tableau ausgeschieden waren zuvor Samuel Hochwald (42. Platz/ jetzt 73. der deutschen Rangliste) und Valentin Rosenmayer (64./34.). Jan-Philipp Lenhardt (75./53.) scheiterte im 128er-K.o..

Um den Einzug ins Achtelfinale lieferte sich der 16-jährige Szalay ein lange ausgeglichenes Gefecht mit Jakob Brychcy, wobei jedoch der Krefelder mit 11:15 Treffern letztlich das bessere Ende hatte. Szalay wurde im Endklassement auf Rang 30 geführt, in der deutschen U17-Rangliste verbesserte sich der Ditzinger auf Rang 39.

„Ben hat eine kontinuierliche Steigerung durchs Turnier gezeigt“, lobte Trainer Micha-

el Hartelt. „In der Vorrunde war er noch zu hektisch, in der Zwischenrunde war es dann besser. Im K.o. hat er dann konsequent und konzentriert gefochten.“ Im 64er-Tableau ausgeschieden waren zuvor Samuel Hochwald (42. Platz/jetzt 73. der deutschen Rangliste) und Valentin Rosenmayer (64./34.). Jan-Philipp Lenhardt (75./53.) scheiterte im 128er-K.o. Steffen Eigner

Anja Händler von Erkältung ausgebremst

Laupheim/23.11.2019. Durch eine Erkältung gehemmt bestritt Anja Händler das U20-Weltcupturnier in Laupheim. Sie scheiterte dort letztlich an der Mitfavoritin Eszter Muhari (Ungarn) im 128er-K.o. und belegte den 108. Platz. Im nationalen Rennen um einen der vier deutschen Startplätze bei den U20-Weltmeisterschaften im April liegt Anja Händler nach diesem ersten von fünf Qualifikationsturnieren auf Rang neun.

Mit drei Siegen und drei Niederlagen in der Gruppenphase verpasste die 18-jährige Händler ein Freilos und musste im 256er-K.o. ran, bezwang dort die Rumänin Claudia Durau jedoch klar mit 15:8. Doch schon in der Runde der besten 128 wartete mit Eszter Muhari eine letztlich unüberwindliche Hürde. Die 17-Jährige aus Ungarn, Linkshänderin und zudem gut einen Kopf größer und deutlich kräftiger als Händler, hatte zuletzt auch einige Top-16-Platzierungen bereits im Seniorennen-Weltcup verbucht und wurde beim 15:5 ihrer Favoritenrolle gerecht. S. Eigner

Colten Willers triumphiert bei der Premiere

Heidenheim/24.11.2019. Colten Willers ist der erste U13-Landesmeister nach der Altersklassenreform. Zudem haben die TSF Ditzingen die Vizemeisterschaft des U13-Teams mit Colten Willers, Ravil Klein, Jannek Buchholtz und Jan Mayer gefeiert. Die weiteren Ditzinger Teilnehmer Ravil Klein, Jannek Buchholtz und Jan Mayer und Yann Fröber belegten im Einzelwettbewerb die Plätze 19, 22, 23 und 27. Bei den Mädchen landeten Christina Schmitt und Maike Amler im Einzel auf den Plätzen 14 und 18.

Auf dem Weg zum Landestitel Baden-Nord/Württemberg zeigte Colten Willers am Sonntag in Heidenheim eine souveräne Vorstellung. In der Setzrunde leistete sich der Zwölfjährige zwar noch zwei Niederlagen aus fünf Gefechten, in der Direktausscheidung aber blieb der Ditzinger ohne Niederlage. In dritten K.o.-Runde bezwang er mit 10:4 Treffern Kilian Schmutz vom SSV Ulm, der sich



Gegen Claudia Durau aus Rumänien setzt sich Anja Händler (li.) durch. Foto: S. Eigner

über den Hoffnungslauf doch noch unter die besten acht kämpfte. Im Finalkampf kam es dann zum zweiten Aufeinandertreffen, das mit 10:5 abermals an Colten Willers ging.

Der Ditzinger triumphierte somit bei den ersten U13-Landesmeisterschaften nach der Altersklassenreform des Deutschen Fechterbundes. Seit der laufenden Saison starten je zwei Jahrgänge gemeinsam, zuvor waren die Wettbewerbe bis zur U14 jahrgangsweise getrennt worden. Die weiteren Ditzinger Teilnehmer Ravil Klein, Jannek Buchholtz, Jan Mayer und Yann Fröber belegten die Plätze 19, 22, 23 und 27. Im



Colten Willers iw

anschließenden Team-Wettbewerb belegten die Ditzinger Jungen (Willers, Klein, Buchholtz, Mayer) den zweiten Platz. Bei den Mädchen landeten Christina Schmitt und Maike Amler im Einzel auf den Plätzen 14 und 18. Steffen Eigner

Entscheidungen fallen um Haaresbreite

Frankfurt/30.11.2019. Anja Händler hat beim renommierten Degen-Turnier um den „Frankfurter Bembel“ den 39. Platz belegt, sie verpasste den Einzug unter die besten 32 um Haaresbreite mit 14:15 Treffern gegen Henrike Enders (Lüdenscheid). Nicht weniger



Colten Willers (li.) stürmt im Finale zum Titel.

Foto: privat

knapp war es bei Lea Thrum, die bereits im 128er-Tableau mit 14:15 an Sarah Wittmann (Würzburg) ausgeschieden war und auf Rang 66 landete.

Den Turniersieg feierte Alexandra Ehler von Bayer Leverkusen, die aktuelle Nummer drei der deutschen Seniorinnen-Rangliste, durch ein 15:6 im Finale gegen Sophia Weitbrecht (Heidenheim). In der deutschen Seniorinnen-Rangliste wird Anja Händler nun an Nummer 31 geführt, bei den Juniorinnen (U20) liegt die 18-Jährige auf Position sechs. Lea Thrum ist die Nummer 69 bei den Seniorinnen und Nummer 37 in der U20-Rangliste. Silke Hargina, die regelmäßig in Ditzingen trainiert und für die FS Pforzheim startet, belegte in Frankfurt Platz 52. Der aus Ditzingen stammende Samuel Unterhauser kam in der Herrenkonkurrenz für den FC Tauberbischofsheim auf Platz 46. **Steffen Eigner**

Annika Amler erst im Finalgefecht gefordert

Reutlingen/15.12.2019. Zwei Podestplätze haben die TSF Ditzingen beim Internationalen Reutlinger Achalm-Turnier eingefahren. Annika Amler feierte einen recht souveränen Turniersieg bei den U15-Mädchen und baute ihre ohnehin deutliche Führung in der Landesrangliste weiter aus. Colten Willers wurde bei den U13-Buben erst im Finalgefecht

rück in die Spur fand und das Gefecht mit 15:11 dann doch souverän für sich entschied.

In der württembergischen U15-Rangliste liegt Annika Amler nach zwei Turniersiegen aus zwei Turnieren mit 50 Punkten einsam an der Spitze. „Die anderen Mädchen haben diesmal ihren Kampfgeist etwas zu spät entdeckt“, bedauerte Trainer Michael Hartelt. Rosa-Lina Haag belegte in Reutlingen den 13. Platz, behauptete aber Platz zwei in der Landesrangliste.

Auch die Ranglistendritte ist eine Ditzingerin: Dan Kleuker erwischte in Reutlingen jedoch keinen guten Tag. Nach Platz drei in Pliezhausen sechs Wochen zuvor kam die 14-Jährige Kleuker diesmal in Reutlingen auf Platz 33. Clara Szalay hielt mit Platz 18 ihre fünfte Position in der Rangliste, wodurch die TSF-Mädchen in dieser Altersklasse weiterhin vier der ersten fünf Ranglistenplätze innehaben. Emilia Wirth, Emily Klaus und Emilie Frahm belegten in Reutlingen die Plätze 25, 26 und 28.

Auch bei den U13-Buben steht mit Colten Willers ein Ditzinger ganz vorne in der Landesrangliste. Mit Platz zwei beim Achalm-Turnier baute der Zwölfjährige seine Führung vor den nächsten Verfolgern sogar noch aus. Das Finalgefecht entschied erst der allerletzte Treffer zum 9:10 zugunsten von Leonard Winker vom TV Augsburg. Die weiteren Ditzinger U13-Jungen Jan Mayer, Jannek Buchholtz, Ravil Klein und Anton Hössl belegten die Plätze 22, 28, 35 und 40.

Das Siegerpodest haarscharf verpasst hat Matteo Zucchini, der im U11-Viertelfinale knapp mit 9:10 Treffern an Moritz Failen-

gen nach durchwachsender Vorrunde einen schwierigen K.o.-Lauf erhielt. Früh traf er auf den Ranglistenersten Matthew Bülau vom Heidenheimer SB, unterlag nach hartem Kampf mit 9:15. Im Hoffnungslauf begegnete dem DM-Dritten aus Ditzingen dann zwei weitere Turnierfavoriten.

Gegen Frederik Zimmermann (Heidenheim) setzte sich Hochwald noch mit 11:5 durch, doch als es zwei Gefechte später um den Einzug ins Viertelfinale ging, war gegen Julius Ruppenthal vom SV Waldkirch mit 8:15 Endstation. Bülau gegen Ruppenthal lautete später auch der Finalkampf – mit dem besseren Ende für den Heidenheimer. Hochwald landete im Endklassement auf Rang elf, bester Ditzinger im U15-Wettbewerb war Marc Heuer als Neunter. Emilian Knapp, Florian Hey und Paul Lenhardt landeten auf den Plätzen 29, 34 und 39. **Steffen Eigner**

Rückstand in der WM-Qualifikation schmilzt

Burgos/15.12.2019. Einen sprichwörtlichen Tanz auf der Rasierklinge hat Anja Händler beim U20-Weltcupturnier im nordspanischen Burgos gezeigt und ihre Chancen auf eine erneute EM- oder WM-Teilnahme leicht verbessert. Drei ihrer sechs Gefechte in der Gruppenphase wurden erst im Sudden Death entschieden, zweimal mit dem schlechteren Ende für die 18-jährige der TSF Ditzingen. Ihre vier Siege und zwei Niederlagen brachten Händler ein Freilos für das 256er-K.o. ein, allerdings auch vier Stunden Wartezeit bis zum Beginn der Direktausscheidung der besten 128, wo sie durch ein 9:15 gegen die Französin Lea Varela den Einzug unter die besten 64 verpasste.

„Anja hat eine gute Form gezeigt. Nach der langen Pause hat ihr aber die Schärfe gefehlt“, war Trainer Zoltán Szegedi mit dem 75. Platz dennoch nicht unzufrieden. In der für die WM- und EM-Startplätze maßgeblichen deutschen U20-Nominierungsrangliste verbuchte Händler zwei zusätzliche Punkte und liegt nun an Position acht, drei vor ihr platzierte Fechterinnen gingen in Burgos gänzlich leer aus.

Der Rückstand auf Rang drei, der zur EM-Teilnahme berechtigt, beträgt nur vier Punkte. Dort liegt aktuell Katharina Kozielski vom FC Tauberbischofsheim. Nur zwei Punkte fehlen zu Viktoria Hilbrig (Heidenheimer SB) auf Rang vier, der zur WM-Nominierung genügt. Das nächste Qualifikations-Turnier ist der U20-Weltcup in Udine am 4. Januar, wo für das Erreichen der besten 64 bereits sechs



Annika Amler steht bei der Siegerehrung verdient ganz oben.

Foto: S. Eigner



Anja Händler eig

hauchdünn bezwungen, auch er führt die Landesrangliste an.

Erst im Finalkampf gegen Eva Steffens vom Mannheimer FC schien Annika Amler richtig gefordert zu sein. Die 14-Jährige aus Gebersheim focht zwar rasch fünf Punkte Vorsprung heraus, verlor dann aber ein wenig den Faden. Bei 7:8 hatte Steffens beinahe den Gleichstand wieder hergestellt, ehe Amler zu-

schmidt von der SV Böblingen scheiterte und Rang fünf belegte. In der württembergischen Rangliste ist Zucchini Zehnter. Johannes Koerber und Nikita Matrosov kamen auf die Plätze 31 und 32. Janne Geiger und Nele Klaus platzierten sich in Reutlingen als Elfte und 16. bei den U11-Mädchen.

Weiterhin Dritter der Landesrangliste U15 Jungen ist Samuel Hochwald, der in Reutlin-

Punkte vergeben werden. Die U20-Europameisterschaft findet vom 27. Februar bis 3. März in Porec (Kroatien) statt, die U20-WM wird einen Monat später in Salt Lake City (USA) ausgetragen.

Tags darauf stand Anja Händler noch im deutschen Aufgebot für den Mannschaftsweltcup. Nach einer 34:45-Niederlage im Achtelfinale gegen die Schweiz belegte das deutsche Quartett den elften Platz, den Turniersieg feierte Russland durch ein 45:27 gegen Israel.

Steffen Eigner

Valentin Rosenmayer feiert Turniersieg

Backnang/26.01.2020. Die Fechter der TSF Ditzingen feiern einen Turniersieg beim „Backnanger Jugend-Degen“. Valentin Rosenmayer setzte sich dort an die Spitze des U17-Klassements. Im Finale setzte sich der 16-jährige Rosenmayer deutlich mit 15:7 Treffern gegen Jonas Boosz vom Heidenheimer SB durch. Für Jan-Philipp Lenhardt, Samuel Hochwald und Ben Szalay war jeweils im Achtelfinale Endstation, sie landeten auf den Plätzen zehn, zwölf und 15. In der U17-Landesrangliste machte Rosenmayer einen Sprung auf Position zehn und ist nun vor Samuel Hochwald (11.) der bestplatzierte TSF-Fechter.

In der U17-Mädchenkonkurrenz schaffte diesmal keine Ditzingerin den Sprung unter die besten acht. Emily Klaus, Annika Amler und Dan Kleuker, die allesamt eigentlich noch U15 sind, schieden jeweils im Achtel-

nale aus, belegten die Plätze 13, 15 und 16. Melina Wirth war nach der Vorrunde ausgeschieden. Den Turniersieg feierte die aus Backnang stammende Lina Zerrweck für den FC Tauberbischofsheim. In der U17-Landesrangliste behauptete die 14-jährige Annika Amler als bestplatzierte Ditzingerin ihren achten Platz.



V. Rosenmayer iw

ronald Shapiro und Valentin Rosenmayer schafften ebenfalls den Sprung ins 64er-K.o., belegten die Plätze 50 und 62. Für Ben Szalay (73.) und Daniel Wichmann (82.) war der Wettkampf nach dem 128er-K.o. beendet.

Knapp ging es bei den Mädchen zu, wo Anja Händler mit einer 10:11-Niederlage im Sudden Death gegen Carolin Teuber (Heidenheim) den Einzug ins Viertelfinale verpasste und Rang neun belegte. Die erst 14-jährige Annika Amler kam bei diesem U20-Turnier auf Rang 35. Janneke Tholen, 15 Jahre alt, belegte den 53. Platz. Lea Thrum, die das Fechten zugunsten des Studiums zuletzt eingeschränkt hat, schied in der Gruppenphase aus und wurde auf Platz 71 notiert.

In der rollierenden deutschen U20-Rangliste liegt Anja Händler nun an fünfter Stelle. Kerstin Greul, die nach einem Kreuzbandriss, zugezogen im Sommer beim Bergwandern, erst seit drei Wochen wieder im Training ist,

hält als zweitbeste Ditzingerin Rang 30 dank ihres Punktepolsters aus der Vorsaison. Bei den U20-Jungs ist Ronald Shapiro als 40. der aktuell bestplatzierte TSF-Fechter.

Steffen Eigner

U15-Nachwuchs punktet für die deutsche Rangliste

Heidelberg/01.02.2020. Der erste nationale Vergleich der U15-Fechter im Herren- und Damendegen in dieser Saison ist in Heidelberg aus Ditzinger Sicht gelungen. Annika Amler, die Gesamtsiegerin der Allstar Deutschland Challenge 2019, kam in der Damenkonkurrenz auf den dritten Platz. Samuel Hochwald und Marc Heuer erkämpften sich die Plätze sechs und acht, wodurch die TSF Ditzingen bei den Jungen als einziger Verein mit zwei Fechtern im Viertelfinale vertreten war. Das Endklassement des Turniers in Heidelberg ist nun zugleich der erste Stand der deutschen U15-Rangliste 2020, in der Turnierserie folgen noch die Wettkämpfe in Hamburg Ende März und Leverkusen Anfang Mai.

Erst im Halbfinale von Heidelberg musste sich Annika Amler von Mariella Tomic vom Heidenheimer SB knapp mit 13:15 Punkten geschlagen geben. „Annika war zu Beginn des Gefechts sehr nervös“, resümierte Coach Michael Hartelt. „Das führte zu unnötigen Fehlern“, wie die Fechterin später selbstkritisch analysierte. Ihr gezeigter Kampfgeist am Ende des Gefechts reichte nicht mehr, um das Blatt noch zu drehen. Mit einer fehlerfreien Vor- und Zwischenrunde hielt die 14jährige



Annika Amler (re.) im Achtelfinale gegen Judith Zimmermann (FC Leipzig)

Foto: U. Amler

Vorjahresgesamtsiegerin der Turnierserie dem Druck der Setzung auf Platz eins über 16 Gefechte in der 83 Starterinnen umfassenden Konkurrenz stand. Im Kampf um Platz drei sicherte sich die Degenspezialistin der TSF Ditzingen im zweiten Gefechtsdrittel mit sieben Einzeltreffern in Folge, den Podestplatz. Siegerin wurde Eva Steffens vom Mannheimer FC vor Mariella Tomic aus Heidenheim.

Mit einem Freilos startete Amler in die K.o.-Runde. Mia Grupe, TSV Bayer 04 Leverkusen, im 64er-K.o. (4:15) konnte Amler so wenig aufhalten wie Sophie Reinke, Fechtzentrum Berlin, im 32er-K.o. (4:11). Mit 15:7 schickte Annika Amler Judith Zimmermann, FC Leipzig, in der Runde der letzten 16 in die Platzierungsgefechte, im Achtelfinale besiegte sie die für die Eintracht Frankfurt startende Türkin Cagla Aytekin mit 15:5. Mehr Mühe hatten die Ditzinger Fechterinnen Rosa-Lina Haag und Clara Szalay in ihren Gefechten der Vor- und Zwischenrunde mit den Gegnerinnen. Während Clara Szalay sich im anschließenden 128er-K.o. noch ein Freilos erkämpfte, mussten Rosa-Lina Haag, Dan Kleuker, Emily Klaus und Emilie Frahm bereits früh gegen schwere Gegnerinnen antreten. Haag, Kleuker und Klaus steigerten sich im Verlauf des Turniers und zogen dank mutiger Ge-

lobte Trainer Michael Hartelt. Trotz Schwierigkeiten im 64er K.o., Samuel Hochwald gegen Marc Arthur Pohl vom OFC Bonn (15:12) und Marc Heuer gegen Anselm Maria Goedejohann, TSV Bayer 04 Leverkusen (15:11) setzten sie die Tipps von Ditzingens Trainer Michael Hartel konsequent um und gewannen ihre Gefechte. Samuel Hochwald, der Gesamtdritte des Vorjahres schlug anschließend Moritz Strassner, SSV Ulm 1846, mit 15:8, und Jakob Stange vom Fechtzentrum Solingen mit 15:14 bevor er dem späteren Turnierdritten Horant Kummer, Heidenheimer SB in der Runde der letzten Acht nur knapp mit 14:15 unterlag. Marc Heuer musste sich nach Siegen gegen Julian Knabenreich, aus Bielefeld (15:14) und Leopold Heusel aus Reutlingen (15:9) ebenfalls im Viertelfinale gegen den späteren Zweiten Julius Ruppenthal aus Waldkirch geschlagen geben. Am Ende standen Rang sechs für Samuel Hochwald und Rang acht für Marc Heuer.

Mit der körperlichen Überlegenheit der Gegner und den noch ungewohnten konditionellen Anforderungen von K.o.-Gefechten auf 15 Treffer kämpften die jüngeren Ditzinger Starter. Im 64er K.o. schied Emilian Knapp nach einem 12:15 gegen den Heidenheimer Max Busch aus, der Ditzinger U13-

Anja Händler verpasst erneute WM-Teilnahme

Bratislava/01.02.2020. Der große Traum von einer erneuten WM-Teilnahme der U20 Fechter in Salt Lake City, USA, ist für Anja Händler beim Qualifikationsturnier in Bratislava, Slowakei, geplatzt. Die 18-jährige TSF-Fechterin fand bei ihrer letzten Chance auf eine Qualifikation überhaupt nicht ins Turnier und schied schon nach der Vorrunde enttäuscht aus. „Das ist nun mal passiert und nicht mehr zu ändern, aber wir haben es besprochen und schauen nur nach vorne“, signalisiert Trainer Zoltán Szegedi dennoch Optimismus. Ein versöhnlicher Abschluss der noch langen Saison sei jetzt das Ziel, so der Ditzinger Trainer. Das erfolgreiche Team lässt sich nicht entmutigen und hat die kommende Saison fest im Fokus. In der vergangenen Saison hatte sich Anja Händler erstmals für die U20-WM in Toruń, Polen, qualifiziert.

Nachtrag: Aufgrund der Corona-Pandemie hat die WM ohnehin nicht stattgefunden.

Steffen Eigner



Tanja Mayer (re.) für Ditzingen im Deutschlandpokal-Einsatz.

Foto: S. Eigner

fechte in die Runde der letzten 64. Hier konnte sich Rosa-Lina Haag gegen Lisa Marie Milke, Fechtzentrum Berlin, mit 15:11 durchsetzen. Emily Klaus musste nach einer 10:15-Niederlage gegen die Augsburgerin Fiona Illig ebenso wie Clara Szalay nach verlorenem Gefecht gegen die Armenierin Elen Arazyan, Fechtergilde Südholstein, (7:15) in die anschließenden Platzierungsgefechte. Rosa-Lina Haag folgte erst nach ihrer 11:15 Niederlage in der Runde der letzten 32 in die Platzierungsgefechte.

Bereits am Samstag sorgten die U15 Herrendegenfechter für gute Platzierungen. Samuel Hochwald und Marc Heuer fechten von Beginn des Turnieres an sehr konzentriert,

Fechter Colten Willers verlor in dieser Runde gegen Eryk Kraemer, Fechtclub Krefeld, mit 7:15. Für Paul Lehnhard und Ravil Klein kam das Aus schon in der Runde der letzten 128.

Ergebnisse, Damendegen: 1. Eva Steffens (Mannheimer FC), 2. Mariella Tomic (Heidenheimer SB), 3. Annika Amler, 30. Rosa-Lina Haag, 41. Clara Szalay, 45. Emily Klaus, 54. Dan Kleuker, 75. Emilie Frahm (alle Ditzingen). **Herrendegen:** 1. Nick Morlang (Lothausener SV), 2. Julius Ruppenthal (SV Waldkirch), 3. Horant Kummer (Heidenheimer SB), 6. Samuel Hochwald, 8. Marc Heuer, 44. Emilian Knapp, 60. Colten Willers, 88. Paul Lehnardt, 108. Ravil Klein (alle Ditzingen).

Ulrike Amler

Ditzinger Damen ziehen in dritte Pokalrunde ein

Ditzingen/07.02.2020. Die Ditzinger Degen- Equipe, bestehend aus Tanja Mayer, Lea Thrum, Janneke Tholen und Annika Amler, ziehen beim Deutschlandpokal mit einem Sieg gegen die Mannschaft der TSG Reutlingen, in Runde drei ein. Ein wenig verhalten war der Start in die zweite Runde des Deutschlandpokals. Doch bereits im dritten Gefecht ging das Ditzinger Quartett knapp in Führung. Lea Thrum setzte alleine acht Treffer in Folge. Danach baute Tanja Mayer den Vorsprung weiter aus. Janneke Tholen schaffte ein weiteres Polster, so dass schließlich ein Treffervorsprung von fünf Treffern gehalten werden konnte und das Team der TSF Ditzingen schließlich, mit einem Stand von 45:40 Treffern, den Einzug in die nächste Runde feiern durfte.

Steffen Eigner

Colten Willers und Annika Amler unangefochten

Scheffenz/09.02.2020. Allein fünf Podestplätze haben Ditzinger Nachwuchsfechter beim Ranglistenturnier der IG Fechten Baden-Württemberg in Scheffenz geholt. Colten Willers (U13) und Annika Amler (U15) haben das Turnier souverän gewonnen und führen die württembergischen Rangliste an.

Marc Heuer (U15) gewinnt Silber, Jonathan Seng und Matteo Zucchini (beide U11) gewinnen Bronze.

In der Vorrunde verlor Colten Willers (U13) nur ein Gefecht. Die restlichen entschied der Ditzinger Schüler überaus souverän für sich. Selbst im Finalgefecht, dass er gegen Ivan Ostalskiy vom FC Tauberbischofsheim mit 10:8 Treffern gewann, ließ er keinen Zweifel aufkommen, wer den Siegerpokal mit nach Hause nimmt. Eine besondere Belohnung für Willers ist auch der Sprung auf Platz 1 der Württembergischen Rangliste. Ravil Klein schaffte es, obwohl er in den Hoffnungslauf geschickt wurde, sich zurück ins Turnier zu kämpfen. Im Viertelfinale traf er dann auf Louis Noe, aus Tauberbischofsheim, den Ersten der Rangliste von Nordbaden. Der war eine Schuhnummer zu groß für ihn und er musste sich beim Stand von 5:10 Treffern mit Platz 6 begnügen.

Annika Amler (U15) gelang es, auf konstant hohem Niveau die Gefechte gegen ihre Gegnerinnen zu führen. Sie gewann alle und bleibt damit unangefochten auf Platz 1 der Württembergischen Rangliste. Pech für ihre Vereinskameradin, Emily Klaus, dass sie bereits im Viertelfinale auf Annika traf. Amler gewann dieses Aufeinandertreffen deutlich mit 15:9 Treffern. Marc Heuer (U15) verlor nur das Finalgefecht gegen Philip Sigmund mit 12:15. Mit Rang zwei war Heuer durchaus zufrieden, stand doch sein Finalgegner aus Tauberbischofsheim auf Platz eins der Rangliste von Nordbaden und Heuer auf Platz neun der Rangliste in Württemberg.

Bei den Buben in der Altersklasse U11 mussten sich Jonathan Seng und Matteo Zucchini zwar doch den Hoffnungslauf wieder zurück ins Turnier kämpfen, schafften es aber immerhin bis ins Halbfinale. Seng ging dort allerdings gegen Rainald Kummer vom Heidenheimer SB die Kraft aus und Zucchini traf abermals auf den Heidenheimer Julian Saur. Gegen Ihn fand er wie zuvor kein Konzept. Rang 3 ist trotzdem ein toller Erfolg für die beiden Ditzinger.

Ergebnisse Mädchen U11: 1. Anna Sünnerhauf (Heidenheimer SB), 2. Sara Weigand (FC Tauberbischofsheim), 3. Maria Herz (Heidenheim) + Monja Peschke (FC Hardheim-Höpfingen), 8. Janne Geiger, 10. Nele Klaus (beide TSF Ditzingen). **U13:** 1. Lisa-Marie Nüssler (Heidenheimer SB), 2. Svenja Heinrich (FC Tauberbischofsheim), 3. Celina Ganz (TSV Pliezhausen) + Nina Peters (Heidelberger FC), 13. Maike Amler (TSF Ditzingen). **U15:** 1. Annika Amler (TSF Ditzingen), 2. Marie Rank (FS Pforzheim), 3. Johanna Pahlow (TG Schweningen) + Mariella Tommic (Heidenheimer SB), 5. Rosa-Lina Haag, 6. Emily Klaus, 12. Clara Szalay (12.), 13. Dan Kleuker, 17. Emila Wirth (alle TSF Ditzingen). **Buben U11:** 1. Rainald Kummer, 2. Julian Saur (beide Heidenheim), 3. Jonathan Seng + Matteo Zucchini (beide TSF Ditzingen). **U13:** 1. Colten Willers (TSF Ditzingen), 2. Ivan Ostalskiy (FC Tauberbischofsheim), 3. Noah Kreß (Heidenheimer SB) + Louis Noe (FC Tauberbischofsheim), 6. Ravil Klein, 12. Jan Mayer, 27. Jannek Buchholtz, 30. Yann



Die Ditzinger U11 und U13: Matteo Zucchini, Ravil Klein, Jonathan Seng, Colten Willers (vorne v.li.) mit den Trainern Michael Hartelt und Zoltán Szegedi (hinten v.li.) Foto: M. Zucchini

Fröber (alle TSF Ditzingen). **U15:** 1. Philip Sigmund (FC Tauberbischofsheim), 2. Marc Heuer (TSF Ditzingen), 3. Leopold Heusel (TSG Reutlingen) + Hamza Shehata (SportVG Feuerbach), 5. Samuel Hochwald, 23. Daniel Fröber, 24. Florian Hey, 27. Paul Lenhardt (alle TSF Ditzingen). **U9:** 1. Lucas Jakob (FC Hardheim-Höpfingen), 2. Linus Geckeler (TSG Reutlingen), 3. Matti Fröber, 5. Jakob Seng (beide TSF Ditzingen).

Jutta Hummel

Ditzinger Mannschaft holt den Turniersieg

Schwäbisch Hall/16.02.2020. Beim internationalen U17-Ranglistenturnier in Schwäbisch Hall haben die Ditzinger Fechter im Herrendegenwettbewerb mit 45:38 einen Sieg gegen die hochfavorisierte Mannschaft des Heidenheimer SB errungen. Der Ditzinger Ben Szalay konnte seine aufsteigende Form zudem mit einem 7. Platz im Einzelwettbewerb bestätigen. Bei den Damen war für Annika Amler und Janneke Tholen im 16er K.o. Schluss.

Viel Kampfgeist zeigte das junge Ditzinger Team mit Jan-Philipp Lenhardt, Valentin Rosenmayer, Ben Szalay und Marc Heuer im Finalgefecht gegen den Heidenheimer SB, die im Einzelwettbewerb drei der vier Finalisten gestellt hatten und auch in der württembergischen und deutschen Rangliste ganz weit vorne liegen. Die Ditzinger Nachwuchsfechter ließen sich von Jonas Boorz, Max Busch, Henri Beker und Benedikt Schenkengel nicht beeindrucken. Jan-Philipp Lenhardt gelang bereits im zweiten der neun Gefechte eine 10:8 Führung. Diese bauten die Mannschafts-

kollegen konzentriert aus. Ben Szalay zog gegen Jonas Boorz auf 25:17 davon. Die Heidenheimer Mannschaft wollte das Blatt unter Zeitdruck noch wenden und ging hohe Risiken ein. Valentin Rosenmayer nutzte dies in defensiver Taktik zu einem 10-Treffer-Vorsprung. Ben Szalay besiegelte als Schlussfechter den 45:38 Sieg.

Bereits im vorangegangenen Einzelwettbewerb zeigte Ben Szalay mit vier Siegen in der Vorrunde und zwei siegreichen K.o.-Gefechten seine gute Form. Erst in der Runde der letzten Acht musste er sich gegen den späteren Zweitplatzierten Max Busch vom Heidenheimer SB knapp 14:15 geschlagen geben und wurde Siebter. Jan-Philipp Lenhardt musste schon im 16er K.o. dem späteren Drittplatzierten Henri Breker, Heidenheimer SB, den Vortritt lassen und belegte Platz 15. Die übrigen Ditzinger Teilnehmer, Samuel Hochwald, Marc Heuer und Valentin Rosenmayer konnten ihre guten Vorrundenergebnisse im 32er KO nicht wiederholen und erreichten die Positionen 17, 20 und 22.

Bei den Mädchen konnte sich Annika Amler und Janneke Tholen zwar bis in die 16er KO-Runde durchkämpfen, scheiterten dann aber an späteren Finalistinnen Josefine Wallner, FC Gröbenzell, und Eva Steffens vom Mannheimer FC. Sie konnten dennoch mit ihren Plätzen 11 und 13 weitere wichtige Punkte in der Landesrangliste für die Qualifikation zur Deutschen U17-Meisterschaft sammeln. Emily Klaus, Dan Kleuker und Melina Wirth zeigten sich kämpferisch mit aufsteigender Form, verloren ihre Gefechte aber bereits im 32er KO und wurden auf den Rängen 17, 18 und 22 geführt.

Das Schwäbisch Haller „Hoolgaascht“-Turnier diente vor allem zu einer Standortbestimmung kurz vor den Landesmeisterschaften im März und dem Sammeln von Qualifikationspunkten für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften. Ulrike Amler



Bruno Kachur (4.v.li.) wird in Eislingen als Drittplatzierter Ü70 Florett geehrt. Foto: S. Eigner

Fecht-Veteranen nehmen Anlauf zur WM 2020

Eislingen/16.02.2020. Mit dem Turnier in Eislingen und guten Ergebnissen der Ditzinger Fechter hat die Qualifikation für die Veteranen-Weltmeisterschaften Ende Oktober in Porec (Kroatien) begonnen. Den einzigen Podestplatz für die TSF Ditzingen holte Bruno Kachur als Dritter im Florett der Altersklasse Ü70, jedoch schafften mehrere TSF-Fechter den Sprung ins Viertelfinale.

Mit dem Degen schaffte es Bruno Kachur bis unter die besten acht, wo er erst im Suden Death seinem langjährigen Rivalen und Ex-Weltmeister Norbert Kühn (SSG Bensheim) unterlag und Rang fünf belegte. Den Turniersieg feierte Volker Fischer (FC Tauberbischofsheim), Mannschafts-Olympiasieger von 1984 und Einzel-Weltmeister 1987, der Bruno Kachur dadurch von der Spitze der rollierenden deutschen Rangliste auf Platz zwei verdrängte.

Ins Viertelfinale der Altersklasse Ü40 drangen auch Tanja Mayer und Steffen Eigner mit dem Degen vor, Mayer belegte Platz sieben bei den Damen, Eigner Rang acht bei den Herren. Das Achtelfinale und Rang 16 waren Endstation für Monika Willrett im Degen der Ü50-Damen.

Den Einzug unter die besten 16 verpasste Ü40-Debutant Marco Zucchini knapp, der erst vor knapp zwei Jahren mit dem Fechten begonnen hat und in Eislingen sein erstes Turnier auf nationaler Ebene bestritt. „Ich habe mich zeitweise gefühlt wie ein Golf Diesel auf dem Hockenheimer Ring“, bekannte der 48-jährige Zucchini lachend, „aber es hat Spaß gemacht und war eine tolle Erfahrung.“

Die Platzierungen von Eislingen sind zugleich der erste Stand in der deutschen Qualifikation zur Weltmeisterschaft, die allerdings nur in den Altersklassen Ü50 und älter ausgetragen wird. Vier Fechterinnen und Fechter je Waffe und Altersklasse werden für die WM nominiert. Die weiteren Qualifikationsturniere sind die Internationalen Hessischen Meisterschaften am 21. und 22. März in Kassel, die Deutschen Meisterschaften am 17. und 18. April in Bad Dürkheim und das „Wappen von Hamburg“ am 2. und 3. Mai.

Steffen Eigner

Ein wenig Routine fehlt noch

Mannheim/22.02.2020. Mit Platz 44 hat Anja Händler den Internationalen Preis der Quadratestadt in Mannheim abgeschlossen. Die 18-jährige Degenfechterin der TSF Ditzingen holte damit einen Punkt für die deutsche Rangliste der Seniorinnen, wo sie an 35. Stelle notiert wird. Zugleich holte Händler damit zwei Zähler für die europäische U23-Rangliste, in der sie nun Rang 204 belegt. Lea Thrum scheiterte in der Gruppenphase und belegte Rang 110.

Eine „sehr gute Leistung“ zeigte Anja Händler nach Meinung ihres Trainer Zoltán Szegedi bei dem Turnier in Mannheim. Nach drei Siegen aus fünf Gefechten in der Gruppenphase setzte sich die 18-Jährige aus Weilmirdorf im 128er-K.o. souverän mit 15:10 Treffern gegen die sieben Jahre ältere Henrike Enders aus Lüdenscheid durch.

Unter den besten 64 wartete mit Sophia Weitbrecht (Heidenheim), der aktuellen Nummer acht der deutschen Rangliste, je-

doch eine weitaus größere Herausforderung. Bis zum 6:7 hielt Händler mit, musste aber nach den Treffern zum 6:8 und 6:9 das Risiko erhöhen, was die international erfahrene Weitbrecht ausnutzte und sich schließlich mit 8:15 durchsetzte. Den Turniersieg feierte Marta Ferrara aus der Schweiz im Finalkampf gegen die deutsche Nummer drei Beate Christmann (Tauberbischofsheim).

„Anja fehlt noch die Routine auf dieser Ebene. Das Turnier war zudem viel stärker besetzt als im Vorjahr“, erklärte Trainer Zoltán Szegedi anschließend und machte bei Lea Thrum die fehlenden Trainingsstunden für das frühe Ausscheiden verantwortlich. Die 19-Jährige studiert seit dem Sommer in Würzburg, nimmt seither nur einmal wöchentlich am Training in Ditzingen teil und trainiert gelegentlich beim FC Tauberbischofsheim mit.

Steffen Eigner

Colten Willers scheitert im Viertelfinale

Heidenheim/23.02.2020. Das war nicht der Tag des Colten Willers. Beim Heidenheimer Mini Marathon wurde der zwölfjährige Degenfechter der TSF Ditzingen seiner Favoritenrolle nicht ganz gerecht. Willers unterlag im Viertelfinale, behauptete mit Rang sechs gleichwohl seine deutliche Führung in der württembergischen U13-Rangliste.

„Er hat heute irgendwie müde gewirkt und war langsam in den Aktionen“, schilderte Trainer Michael Hartelt seine Beobachtung. Zwar steigerte sich Colten Willers im Verlauf des Turniers, unterlag aber im Viertelfinale mit 8:15 gegen Noah Kreß (Heidenheimer SB). Anton Hössl und Jannek Buchholtz belegten die Plätze 16 und 30. Bei den U13-Mädchen kam Maike Amler auf den 23. Platz.

Überzeugend der Ditzinger U11-Nachwuchs: Nele Klaus belegte Rang acht bei den Mädchen. Matteo Zucchini schloss das Turnier ebenso als Achter ab, nachdem er seinen Vereinskameraden Jonathan Seng aus dem Wettbewerb geworfen und auf Platz neun verwiesen hatte.

Steffen Eigner

Marc Heuer triumphiert in Heidenheim

Heidenheim/22.02.2020. Eine von Anfang bis Ende konzentrierte und disziplinierte Leistung lässt Marc Heuer beim U15-Ranglistenturnier um den Heidenheimer Hellenstein-Cup jubeln. Der 14-jährige Degenfechter der TSF Ditzingen feierte nicht nur den Turniersieg, sondern übernahm auch die Spitze der württembergischen Degen-Rangliste U15. Samuel Hochwald belegte in Hei-



Marc Heuer feiert seinen ersten Turniersieg bei einem Ranglistenturnier.

Foto: privat

denheim den sechsten Platz. Steffen Eigner
 Schon seit Wochen präsentierte sich Marc Heuer in blendender Verfassung. Beim Turnier in Schefflenz 14 Tage zuvor hatte er bereits den zweiten Platz belegt. Diesmal klappte es nun endlich mit einem Turnier-

sieg. Schon in der Gruppenphase hatte Heuer am Morgen mit sechs souveränen Siegen angedeutet, dass mit ihm an diesem Tag zu rechnen sein würde.

Blütenweiß blieb seine Weste auch in der Direktausscheidung: Dank einem Freilos

stand der Ditzinger direkt unter den besten 32, eilte dann ohne den Umweg über den Hoffnungslauf mit vier klaren Siegen schnurstracks ins Viertelfinale. Dort setzte sich Marc Heuer mit 15:10 gegen Marvin Heuberger (ETSV Offenburg) durch, ein knapper 15:14-Halbfinalerfolg gegen Max Busch (Heidenheimer SB) bedeutete den Finaleinzug gegen Johannes von Jonquieres (SSV Ettal), den er mit 15:12 Treffern bezwang.

Samuel Hochwald erreichte ebenfalls das Viertelfinale, unterlag dort mit 11:12 im Suden Death gegen Jaron Immer (TSG Reutlingen) und belegte Rang sechs. Emilian Knapp, Paul Lenhardt und Florian Hey kamen auf die Plätze 15, 25 und 30. Bei den Mädchen erreichten Emilie Frahm, Clara Szalay und Emily Klaus den elften, zwölften und 16. Platz.

Steffen Eigner

Turniersiege für Ben Szalay und Nikita Matrosov

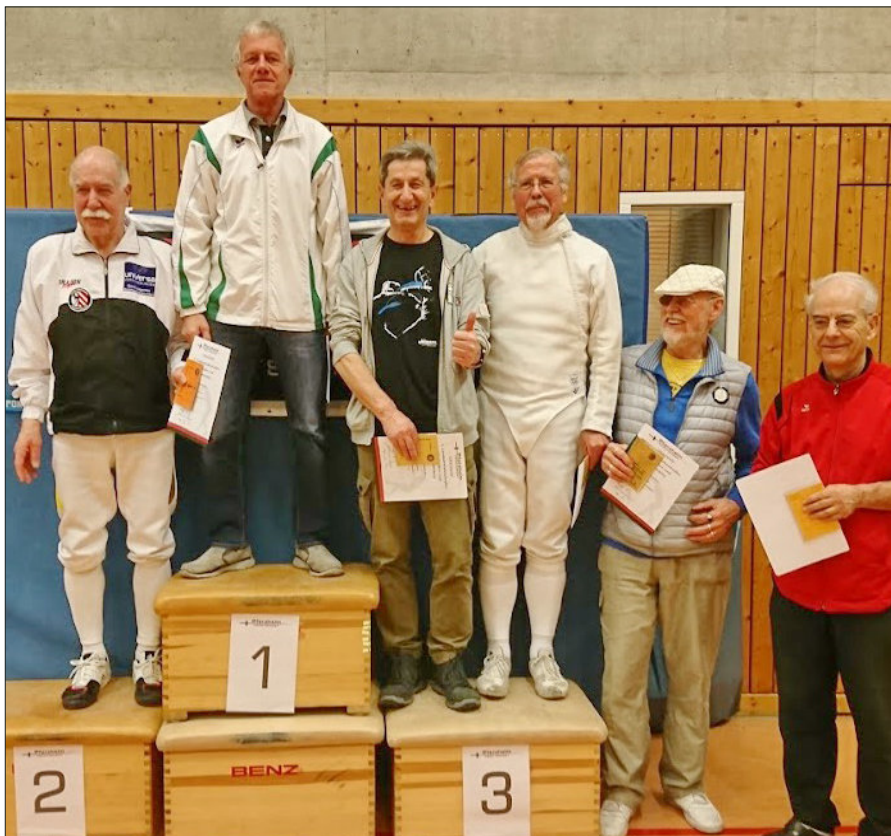
Pforzheim/29.02.2020. Zwei Goldmedaillen haben die Ditzinger beim Freundschaftsturnier um den Pforzheimer Musketier-Pokal eingheimst. Nikita Matrosov gewann den U11-Degenwettbewerb der Jungs, Ben Szalay setzte sich in der U17 durch. Anton Hössl kam in der U13 auf den fünften Platz. Bei den U17-Mädchen belegten Emilie Frahm und Clara Szalay die Plätze vier und sechs.

Steffen Eigner

Bruno Kachur doppelter Landesmeister

Pforzheim/01.03.2020. Zweimal Gold, einmal Bronze ist die Ausbeute der Ditzinger Fechter bei den Offenen Veteranen-Landesmeisterschaften Baden-Nord/Württemberg. Bruno Kachur verteidigte in Pforzheim erfolgreich seinen Degen-Titel der Altersklasse Ü70 aus dem Vorjahr und sicherte sich mit dem Florett nach Silber 2019 diesmal ebenfalls die Goldmedaille. Steffen Eigner belegte Rang drei im Degen Ü40.

Während das Florett-Finale der Ü70 am Vormittag gegen Gerd Oswald vom USC München mit 10:6 Treffern eine klare Sache für Kachur war, hatte der Ditzinger Fecht-Oldie mit dem Degen hart zu kämpfen. Erst mit dem allerletzten Treffer zum 10:9 stand der Finalerfolg gegen Hanns Prechtel aus Nürnberg für Bruno Kachur fest. Steffen Eigner musste sich im Degen-Halbfinale Ü40 mit 6:10 gegen Michael Joos von der TSG Reutlingen geschlagen geben. In einem reinen Reutlinger Finalkampf setzte sich dann aber Olaf Autzen klar mit 10:3 gegen Michael Joos durch und gewann den Titel. Steffen Eigner



Bruno Kachur bei der Siegerehrung Degen Ü70 ganz oben.

Foto: S. Eigner

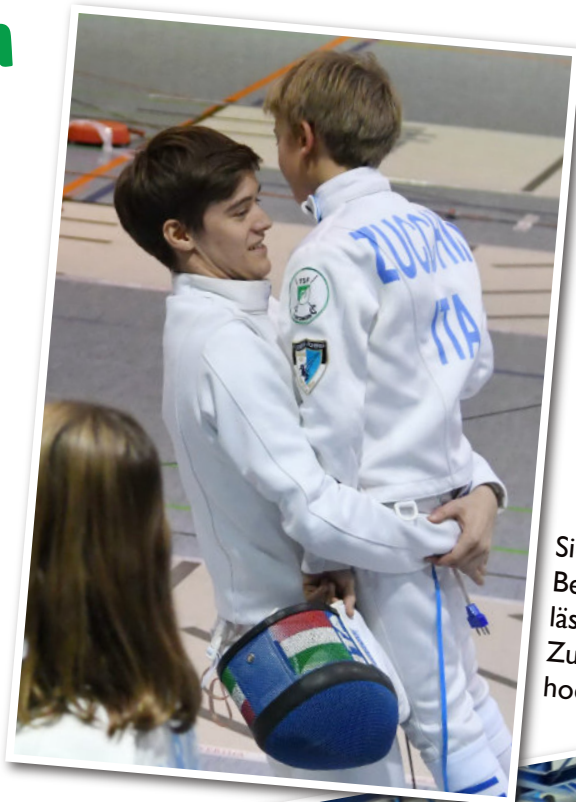
Impressionen vom 32. Ditzinger Young Masters

30. November + 1. Dezember 2019

Vielen Dank für die Unterstützung:



PROVERTHA®
CONNECTORS, CABLES & SOLUTIONS



Siebertypen:
Ben Szalay
lässt Matteo
Zucchini
hochleben



Der erste Turniertag gehört
den Florettfechtern.



Überblick: Ulrike Amler und
Volkhart Weizsäcker



Angespannt: Trainer Volker Lückgens



Michael Hartelt coacht Jonathan Seng

Fotos: Marco Zucchini (4), Steffen Eigner (2)



U11-Turniersiegerin Janne Geiger spricht dem späteren U11-Turniersieger Matteo Zucchini (beide Ditzingen) Mut zu. Fotos: Marco Zucchini

19 Podestplätze beim Heimturnier

Ditzinger Nachwuchsfechter stehen beim Young Masters sieben Mal ganz oben

Ditzingen/01.12.2019. Sieben Heim-Turniersiege und weitere elf Podestplätze haben die TSF-Fechter beim 32. Ditzinger Young Masters am Wochenende gefeiert, wozu insgesamt 179 Starter aus Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Hessen, Thüringen, Bayern und Österreich in die Sporthalle Glemsau gekommen waren. Dabei trat der Ditzinger Nachwuchs ausschließlich in den Degen-Wettbewerben am Sonntag an, die 110 Starter verzeichneten. Zu den Florett-Wettbewerben hatten die TSF Ditzingen am Samstag weitere 69 Fechter zu Gast.

Gleich zwei Turniersiege feierte Annika Amler. Mit einer Energieleistung holte sich die 14-Jährige nachmittags den Turniersieg in der U17, nachdem sie vormittags den kräftezehrenden U15-Wettbewerb gewonnen hatte. Im U17-Finale gegen Philin Kaltenbach (SV Waldkirch) ging Amler sichtlich die Kraft aus, ein Vorsprung von fünf Punkten schmolz zum 12:12 dahin. Aber in der Verlängerungsminute sammelte die Ditzingerin nochmals alle Konzentration und setzte den Siegtreffer. In der U15 hatte sie sich im Finale mit 15:11 gegen Johanna Pahlow (TG Schwenningen) durchgesetzt. Zudem gingen die jeweils beiden Bronzemedailles sowohl in der U17 durch Clara Szalay und Janneke Tholen als auch in der U15 durch Clara Szalay und Rosa-Lina Haag an Ditzingen.

Auch bei den U17-Jungen blieb die Goldmedaille bei den TSF. Der 16-jährige Valentin Rosenmayer hatte in einem rein Ditzinger Finale gegen Samuel Hochwald das bessere

Ende. Für den 1-jährigen Hochwald war es nach der U15 am Morgen ebenfalls der zweite Wettkampf – und das zweite Silber. Mit Jan-Philipp Lenhardt holte ein weiterer Ditzinger eine der beiden U17-Bronzemedailles.

Turniersiege feierten die Ditzinger außerdem in der U13 männlich durch Colten Willers. Jannek Buchholtz landete hier auf Rang drei. Bei den U11-Mädchen standen Janne Geiger als Siegerin und Nele Klaus als Drittplatzierte auf dem Treppchen. Gleiches gelang den U11-Buben Matteo Zucchini und Jonathan Seng sowie in der U9 Jakob Seng und Matti Fröber.

Ditzinger Platzierungen, U17w: 1. Annika Amler, 3. Clara Szalay + Janneke Tholen, 6. Rosa-Lina Haag, 10. Mia Rapp, 11. Melina Wirth. **U17m:** 1. Valentin Rosenmayer, 2. Samuel Hochwald, 3. Jan-Philipp Lenhardt, 5. Ben Szalay, 9. Andrei Imbir, 11. Luis Pankoke. **U15w:** 1. Annika Amler, 3. Clara Szalay + Rosa-Lina Haag, 9. Emilie Frahm. **U15m:** 2. Samuel Hochwald, 6. Emilian Knapp, 10. Paul Lenhardt, 12. Florian Hey, 14. Daniel Fröber. **U13m:** 1. Colten Willers, 3. Jannek Buchholtz, 6. Jan Mayer, 8. Yann Fröber, 11. Ravil Klein, 14. Justus Krieg, 17. Anton Hössl, 18. Christian Marco Simonetti. **U13w:** 6. Christina Schmitt, 7. Maike Amler. **U11w:** 1. Janne Wiebke Geiger, 3. Nele Klaus, 6. Sahra Simonetti. **U11m:** 1. Matteo Zucchini, 3. Jonathan Seng, 7. Nikita Matrosov, 8. Philip Olbrich, 11. Johannes Koerber. **U9m:** 1. Jakob Seng, 3. Matti Fröber.



Anton Hössl bereitet sich vor.



Wir bleiben hochbegabt

Die Fechtabteilung der TSF Ditzingen ist für drei weitere Jahre Talentstützpunkt Degen Baden-Württemberg! Beim Verbandstag des Württembergischen Fechterbundes (WFB; www.fechten-wuerttemberg.de) Ende September in Eislingen hat unser Abteilungsleiter Steffen-Michael Eigner (links im Bild) die

entsprechende Tafel von WFB-Präsident Ulrich von Buch entgegengenommen. Die Tafel hängt mittlerweile im Eingangsbereich des TSF-SportCenters.

Vielen Dank an unser Trainerteam mit Zoltán Szegedi an der Spitze für die viele erfolgreiche Arbeit, die dahinter steckt!

Der Fechtbus ist da, aber...

Ende 2019 erhielten wir von Cents For Help e.V. eine zweckgebundene Spende über 5000,- Euro, damit wir einen Kleinbus an-



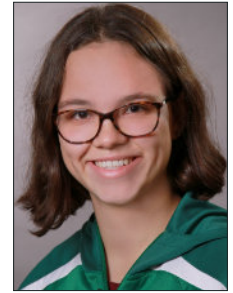
schaffen können, der unsere Fechter zu den Wettkämpfen bringen soll. Über die Athletic Sports Sponsoring GmbH, die Fahrzeuge zu günstigen Konditionen für Vereine und Verbände unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes bereitstellt, haben wir einen Ford Transit, beschafft. Im März haben wir den Leasingvertrag unterschrieben, Mitte August habe ich das Fahrzeug beim Ford-Händler in Leonberg übernommen. Standplatz des Busses ist der Hof des TSF-SportCenters. Leider fehlen nun die Wettkämpfe, der Bus steht. Das führt leider zu der Überlegung, ob wir ihn aus Kostengründen vorzeitig wieder zurückgeben. Steffen Eigner

Unsere neue Kampfrichter-Obfrau

Melina Wirth koordiniert seit Oktober die Ausbildung der Kampfrichter in unserer Abteilung. Sie informiert über angebotene Lehrgänge und meldet die Teilnehmer an. Melina übernimmt diese Funktion von Benjamin Ropertz, der nach Pfäffingen umzieht. Melina ist erreichbar im Training und per Mail unter melina.wirth@tsf-ditzingen.de

Wir möchten weiterhin, dass jeder Jugendfechter diese Lizenz bis zu seinem 15. Geburtstag die Kampfrichterlizenz D erwirbt!

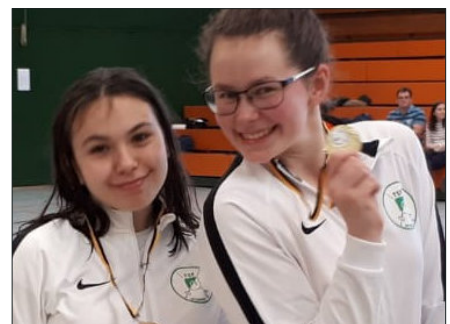
Die „D-Lizenz“ berechtigt zum Jurieren von Turnieren auf Landesebene und kann bereits mit 13 Jahren erworben werden. Die Kampfrichterausbildung vertieft die eigene Regelkenntnis und vermittelt die Fähigkeit, ein Gefecht zu lesen. Beides ist auch für aktive Fechter von Nutzen, um eigene Rechte im Wettkampf zu wahren, Strafen zu vermeiden und kommende Gegner zu analysieren. Zudem stärkt die Funktion als Kampfrichter das eigene Selbstbewusstsein und trainiert souveränes Auftreten.



Melina Wirth iw

Vielen Dank, Kerstin und Anja!

Wir bedauern sehr, dass mit Kerstin Greul und Anja Händler unsere beiden erfolgreichsten Jugendfechterinnen ihre Degen einstweilen beiseite gelegt haben. Kerstin hat im Herbst ein Studium zur Design Ingenieurin Mode in Mönchengladbach aufgenommen, Anja nach dem Abschluss ihrer Ausbildung zur Arzthelferin eine zweite Ausbildung zur Sozialversicherungsfachan-



Anja Händler (li.) und Kerstin Greul.

gestellten begonnen. Beide wollen sich nun auf ihre berufliche Zukunft fokussieren. Wir haben dafür volles Verständnis und sagen vielen Dank für Euren Einsatz im Training und die vielen tollen Erfolge auf nationaler und auf internationaler Ebene für die TSF!

Was uns auf die Sprünge hilft

Vier Faktoren für mehr Fitness, mehr Energie und weniger Gewicht

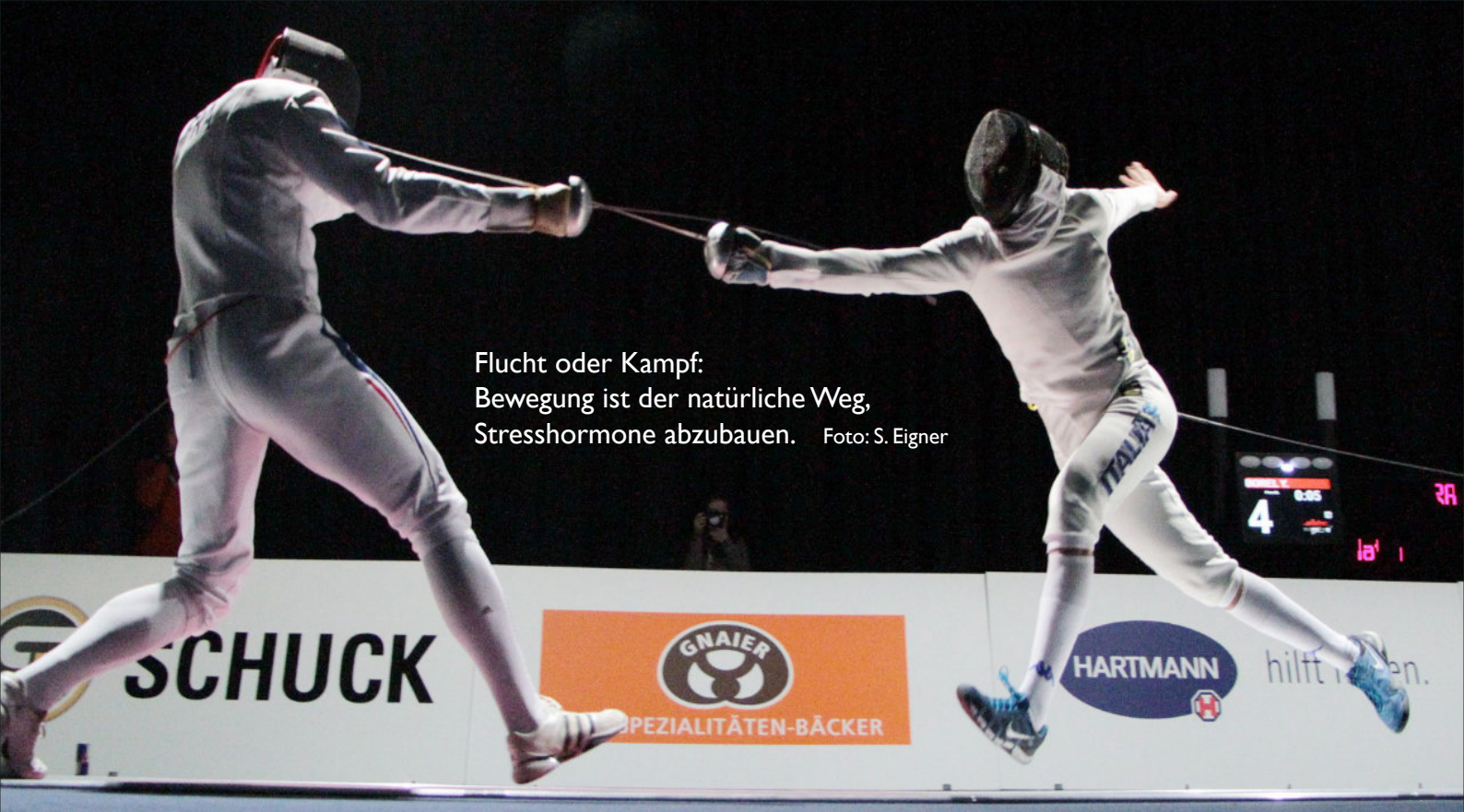


Das neue Jahr hat begonnen, die guten Vorsätze sind noch frisch. Über die Feiertage und vielleicht durch Lockdown-Lümmelei haben die Fitness gelitten und sich Pölsterchen an den Hüften gebildet, die man gerne wieder loswürde. Aber wie?

Lieber auf Kohlehydrate verzichten oder auf Fett? Lieber Joggen gehen oder ins Fitnessstudio? Was tut man vor lauter Sorge, das falsche zu tun? Nichts. Durch „Nichts“ ändert sich allerdings: Nichts.

Wie sich doch etwas ändert, darum kümmern wir uns auf den nächsten Seiten.





Flucht oder Kampf:
Bewegung ist der natürliche Weg,
Stresshormone abzubauen. Foto: S. Eigner

Nicht nur ein Ernährungsberater, ein Trainer oder ein Sportwissenschaftler, sondern auch ein Sportjournalist – und das war über viele Jahre mein Hauptberuf – braucht Know-How und Know-Why über Trainingslehre, Ernährung und den menschlichen Stoffwechsel. Wenn man ein paar Zusammenhänge des Stoffwechsels verstanden hat, ist es gar nicht so schwierig, im Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung positiv Einfluss auf die Gesundheit und Fitness zu nehmen und das eigene Körpergewicht zu regulieren.

Wenn wir Gewicht verlieren wollen, dann wollen wir Fettpolster abbauen. Unsere Muskeln wollen wir schließlich behalten, die brauchen wir noch. Dabei ist schon mal wichtig zu wissen, dass in einem Kilogramm Körperfett etwa 7000 kcal (umgangssprachlich Kalorien, aber eigentlich Kilokalorien) an Energie gespeichert sind.

Ein untrainierter Erwachsener verbraucht mit einer halben Stunde Joggen rund 350 kcal. Somit müsste man 20 Mal eine halbe Stunde joggen gehen, um ein Kilogramm Körperfett zu verbrennen. Und über kurz oder lang muss er sogar 25 bis 30 Mal joggen gehen, denn nach 20 Mal joggen ist dieser Mensch nicht mehr untrainiert und verbraucht in einer halben Stunde nur noch rund 250 kcal.

Diese einfache Rechnung zeigt: Nur etwas mehr Bewegung wird nicht genügen, damit die Pfunde purzeln. Zumal man mit jeder Mahlzeit neue Kalorien zu sich nimmt. Damit das funktioniert, müsste man wie ein Spitzenathlet täglich zwei bis drei Stunden Sport treiben. So viel Zeit hat niemand. Es ist auch gar nicht notwendig, wenn man sich entsprechend ernährt. Das bedeutet in der Regel nicht weniger zu essen, sondern anders.

Im Alter von 30 Jahren haben wir in unserem Leben insgesamt rund 10.000 Mahlzeiten zu uns genommen. Zugrunde gegangen sind wir daran nicht. Wir fühlen uns sogar recht gut. Unser Organismus hat sich an unsere bisherige Ernährung gewöhnt. Ab morgen nur noch gesundes Obst und Gemüse? Vergiss es!

Wollten wir von einem Tag auf den nächsten die Ernährung komplett umstellen, dann würde unser Gehirn dagegen arbeiten und mit dem Appetit nach unserer gewohnten Kost verlangen. Die Ernährung umzustellen kann daher nur mit dem Gehirn gelingen, nicht gegen das Gehirn. Indem man den eigenen Appetit ein wenig überlistet, zum Beispiel die Gemüseportion von Tag zu Tag vergrößert immer mehr und gewöhne so auch deinen Appetit daran. Genauso funktioniert das auch mit Getränken. Verdünne deine Limonade oder Cola anfangs mit zehn Prozent Wasser und dann nach und nach immer mehr, bis es dir eines Tages auch nichts mehr ausmacht, reines Wasser zu trinken.

Faktor Entspannung:

Wie wir Stress und Pfunde loslassen

Bevor wir uns Sport und Ernährung widmen, blicken wir zunächst 10.000 Jahre zurück in die Steinzeit, als der Mensch noch als Jäger und Sammler gelebt hat. Ein solcher Jäger begegnet plötzlich einem Säbelzahn tiger und steht vor der Wahl: Flucht oder Kampf.

In einer solchen Stresssituation schüttet der Körper einen ganzen Cocktail an Stresshormonen aus, darunter Adrenalin und Cortisol, die dazu führen, dass der Jäger viel

Energie hat – entweder zum Rennen oder zum Kämpfen. Der Atem beschleunigt sich, Puls und Blutdruck steigen, die Leber produziert mehr Blutzucker, die Milz mehr rote Blutkörperchen, um Sauerstoff zu transportieren. Verdauung und Sexualfunktion stecken zurück, die Energie wird gerade anderweitig gebraucht. Die Blutgefäße in den Muskeln weiten sich, damit sie besser mit Sauerstoff und Nährstoffen werden. Der Muskeltonus steigt, die Muskeln spannen sich an.

In unserer modernen Zeit sehen stressige Situationen anders aus: Eine wichtige Prüfung oder ein Projekt steht uns bevor, wir haben Angst vor dem Versagen oder davor, nicht rechtzeitig fertig zu werden. Oder der Chef hält uns eine Standpauke, weil irgendetwas schiefgelaufen ist. Die Stresshormone sprudeln, aber: Flucht oder Kampf – beides wäre jetzt keine gute Idee, während der Chef Dampf ablässt. Also lässt man die Standpauke über sich ergehen und greift danach zum Schokoriegel in der Schreibtischschublade.

Wir führen so unserem Organismus, der gerade jetzt mit Energie geflutet ist, noch zusätzliche Energie zu. Dabei wäre es gesünder, jetzt zweimal um den Block zu rennen. Denn Bewegung ist der natürliche Mechanismus unseres Körpers, um Stresshormone wieder abzubauen.

Denn wenn wir gestresst sind, sind wir angespannt. Wer angespannt ist, kann nicht loslassen, nicht einmal seine Pfunde. Wer gestresst ist, kann nicht abnehmen.

Schuld ist vor allem das Stresshormon Cortisol: Es steigert die Aufnahme von Zucker über den Darm – deshalb auch der Appetit auf den Schokoriegel. Durch die erhöhte Zuckerkonzentration im Blut wird das Hormon Insulin ausgeschüttet. Der Insulinspiegel steigt, wodurch unverbrauchte Glukose

wieder in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert wird. Zudem hat Cortisol eine andere unerwünschte Wirkung: Um dem Körper in Stresssituationen kurzfristig einen Energieschub bereitzustellen, vergreift es sich auch an Muskeln, Bindegewebe und Knochen. Deren Proteine werden zu Aminosäuren abgebaut und in der Leber zu Zucker umgewandelt.

Abbau von Muskeln, Bindegewebe, Knorpelsubstanz, gleichzeitig mehr Aufnahme von Zucker, gefolgt vom Aufbau von Fettspeichern? Keine Frage, das Cortisol mag für den Moment ganz nützlich sein, wenn der Säbelzahntiger auftaucht. Aber auf Dauer ist es ungesund und macht dick, der Stress muss also wieder raus aus dem Körper. Durch Sport statt Schokoriegel.

„Dieses kann ich nicht essen. Jenes hat zu viele Kalorien. Meine 10.000 Schritte täglich habe ich heute noch nicht geschafft...“ – wer sich auf diese Weise zusätzlich unter Stress setzt, wird deshalb erst recht nicht abnehmen. Deshalb ist Sport wichtig, egal ob Joggen, Fechten oder auf einen Sandsack einschlagen.

Faktor Bewegung:

Wie wir Kalorien im Schlaf verbrennen

Nach dem Kapitel Stress kommen wir zum Sport. Wer einigermaßen trainiert ist, verbraucht wie eingangs erwähnt mit 30 Minuten Joggen etwa 250 kcal an Energie. Ausdauersport ist linear: Wer 1000 kcal verbrauchen will, muss also zwei Stunden joggen. Es gibt aber etwas, wodurch sich der Kalorienverbrauch insgesamt steigern lässt, nämlich Muskelaufbau. Muskeln verbrauchen Energie, und zwar unablässig, sogar im Schlaf.

Je mehr Muskeln wir also haben, desto mehr Kalorien werden verbraucht. Mit mehr Muskulatur lässt sich der sogenannte Grundumsatz steigern, jene Menge an Kalorien, die der Körper allein dafür braucht, den kompletten Organismus am Leben zu erhalten und mit Nährstoffen zu versorgen. Dieser Grundumsatz liegt bei erwachsenen Menschen je nach Körperstatur ungefähr zwischen 1500 und 1700 kcal pro Tag. Also lasst uns trainieren und Muskeln aufbauen!

Krafttraining im Fitnessstudio kann durchaus sinnvoll sein und Spaß machen, ist aber zeitintensiv. Dort sind meist die Gerätekomplex, nicht aber die Übungen. Die beanspruchen oft nur eine einzige Muskelgruppe. Hier die Bauchmuskeln, da der Bizeps, dort

der Trizeps, da drüben der Gluteus Maximus und am Gerät gegenüber die Adduktoren. Entsprechend lange dauert es, bis man den ganzen Parcours durchgeackert und alle Muskelgruppen trainiert hat. Der Vorteil der Geräte ist, dass sie durch Sitz- und Kontaktpolster die korrekte Körperhaltung und Ausführung erleichtern. Man sollte aber darauf achten, sich keine Ungleichgewichte anzutrainieren, etwa durch zu viel Rückentraining gegenüber zu wenig Bauchmuskeltraining.

Schneller als an den Kraftgeräten geht Krafttraining mit Ganzkörperübungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, wie etwa Liegestütze, Kniebeugen, Hocksprünge und Klimmzüge.

Untrainierte können mit Liegestütze an der Wand oder an der Tischkante beginnen, ehe sie eines Tages zu Liegestütze an der Sitzfläche einer Bank und schließlich am Boden übergehen. Ähnlich kann man Klimmzüge zu Beginn unter dem Tisch liegend an der Tischkante machen. Weitere gute Ganzkörperübungen sind Krabbeln mit den Knien fünf Zentimeter über dem Boden, Seilspringen, Tanzen oder das sogenannte Brett (engl. Plank). Manche werden anfangs bei jeder Übung nach 30 Sekunden fix und fertig sein, aber das ist immerhin ein Anfang.

Besonders effektiv ist es, solche Übungen als Intervalltraining zu absolvieren, zum Beispiel 30 Sekunden lang so viele Liegestütze wie möglich, dann 30 Sekunden Pause und das dreimal wiederholen. Beim Intervalltraining geht man an seine Leistungsgrenze und gibt dem Körper damit zu verstehen: „Hey,

mindestens dreimal wöchentlich 45 Minuten Sport mit moderater Anforderung, beispielsweise Joggen. Der gleiche Trainingseffekt lässt sich aber andererseits auch mit dreimal wöchentlich einer Minute Intervalltraining erzielen: Dreimal 20 Sekunden rennen, als wäre ein Tiger hinter dir her, dazwischen fünf Minuten langsam gehen und Luft schnappen. Das geht natürlich auch mit Schwimmen, Radfahren oder Seilspringen.

Das liegt am Energiestoffwechsel, mit dem der Körper den Muskelaufbau steuert. Beim Joggen gehen die Energiespeicher langsam zur Neige und sind irgendwann erschöpft! Als Reaktion baut der Körper dann Muskeln auf, damit dieser Punkt das nächste Mal später kommt. Beim Intervalltraining hingegen rasen unsere Energiespeicher rapide in den Keller. Auch hier reagiert der Körper mit Muskelaufbau, um beim nächsten Mal größere Reserven zu haben.

Ob man nun die WHO-Methode oder die Intervall-Methode wählt, ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems egal. Entscheidend ist aber: Wer Muskeln aufbauen will, muss an seine Leistungsgrenze gehen. Bis an den Anschlag! Ambitionierte Ausdauersportler, Langstreckenläufer etwa, bevorzugen meist einen Wechsel beider Methoden, sie steigern mit Intervalltrainings ihre Tempohärte und mit langen Läufen ihre Grundausdauer.

Sport ist zudem eine Investition in die Zukunft: „Gebrechlichkeit“ im Alter ist eigentlich nichts weiter als ein Mangel an Muskulatur. Mit zunehmendem Alter lässt sich Muskulatur immer schwerer neu aufbauen,



Kräftigung des Rückens mit dem „Brett“, („Plank“)

Foto: Pexels/Li Sun

ich brauche mehr Muskeln!“ Wichtig ist dennoch, dass die Qualität vor Quantität geht. Also bei der Ausführung der Übungen nicht schludern!

Dabei gibt es fünf Kernübungen:

1. Was zum Ziehen: Klimmzüge. 2. Was zum Drücken: Liegestütze. 3. Was für die Beine: Kniebeugen oder Hocksprünge. 4. Was für den Bauch: Sit-Ups. 5. Was für den Rücken: Planks oder die Yoga-Heuschrecke.

Jede Übung dreimal mit 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Entlastung, das ergibt ein wirkungsvolles Workout von insgesamt nur 15 Minuten.

Zwei Methoden gibt es prinzipiell, um Muskeln aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Nämlich einerseits die langsame Methode, wie empfohlen von der Welt-Gesundheitsorganisation WHO, mit

vorhandene Muskulatur jedoch bis ins hohe Alter recht gut durch Bewegung erhalten.

Bewegung ist außerdem wichtig, weil es in unserem Körper Strukturen gibt, die nicht über die Blutgefäße ernährt werden, sondern allein durch Bewegung. Nämlich die Knorpel, also die Stoßdämpfer unseres Skeletts, zu denen auch die Bandscheiben gehören. Sie funktionieren wie ein Schwamm. Bei Belastung eines Gelenks wird Flüssigkeit mitsamt allen Stoffwechsel-Endprodukten aus dem Knorpel herausgedrückt, bei Entlastung saugt er sich mit frischem Wasser und neuen Nährstoffen voll.

Unsere Knorpel brauchen Bewegung, um ernährt zu werden und intakt zu bleiben. Die Yoga-Übungen „Herabschauender Hund“ und „Hinaufschauender Hund“ tragen ihre Namen nicht ohne Grund: Ein Hund, der aus

seinem Körbchen aufsteht, streckt und dehnt sich erst einmal, wackelt mit beiden Übungen seine Bandscheiben durch. Wir Zweibeiner hingegen stehen vom Schreibtisch auf und gehen einfach so davon – zum Kühlschrank...

Damit ein Knorpel in seiner Gänze ernährt wird, braucht es zudem Bewegungen, die den gesamten Spielraum des Gelenks ausnutzen. Ansonsten wird der Knorpel nur zum Teil geknetet, nicht beanspruchte Strukturen bilden sich allmählich zurück, schmerzhafte Arthrose und Arthritis wären die mögliche Folge. Wer schon Anzeichen von Arthrose hat: Bewegen hilft, auch wenn es anfangs wehtut! Der Knorpel muss wieder zum Wachstum angeregt werden. Beweglichkeit lässt sich zum Beispiel mit dem „Sonnengruß“ aus dem Yoga trainieren. Überhaupt hält Yoga für Muskulatur und Gelenke viele nützliche Übungselemente („Asanas“) und fließende Übungsfolgen („Vinyasas“) bereit.

Man kann Bewegung auch in den Alltag einbauen, zum Beispiel beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren, morgens auf dem linken, abends auf dem rechten. Oder man stellt sich zur Aufgabe, jedes Mal drei Kniebeugen zu machen, wenn man die Küchentür passiert. Rein in die Küche, drei Kniebeugen, gesunde Gurke aus dem Kühlschrank holen, raus aus der Küche, wieder drei Kniebeugen. (Sechs Kniebeugen, wenn man statt der Gurke eine Schokolade holt...)

Faktor Ernährung:

Was unser Körper braucht und nutzt

Wenden wir uns nun der Ernährung zu. Welche Nährstoffe sind für den Menschen essenziell? Anders gefragt: Welche Nährstoffe müssen wir mit der Nahrung unbedingt aufnehmen? Essenziell sind Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe, die wir brauchen, damit die mehr als 600 Stoffwechselprozesse in unserem Körper überhaupt funktionieren. Aber was brauchen wir noch?

Sind Fette essenziell? Ja!

Wir benötigen zweierlei Fette unbedingt: Fette, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, und solche, die Omega-6-Fettsäuren enthalten. Um Letztere braucht man sich keine Gedanken zu machen, denn Omega-6-Fette sind in fast allen fetthaltigen, insbesondere tierischen und industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Anders verhält es sich mit den Omega-3-Fetten, die aus mehrerlei Gründen wichtig sind.

Unser Gehirn besteht zu 40 Prozent aus Omega-3-Fetten, die helfen uns also beim Denken. Omega-3-Fette stecken in unseren Zellmembranen und halten sie flexibel. Aber das Wichtigste: Omega-3-Fette wirken anti-entzündlich, sie reduzieren Entzündungen und damit verbundene Schmerzen. Umgekehrt wirken Omega-6-Fette entzündlich. Wir sollten also nicht nur Omega-3 essen,



Nahrung für die Bandscheiben: der „Herabschauende Hund“ und...

sondern zugleich mit den Omega-6-Fetten sparsam sein. Als ideal gilt ein Verhältnis 1:3, ein Viertel aller verzehrten Fette sollten also Omega-3 sein, nur drei Viertel Omega-6. Beim durchschnittlichen Deutschen liegt das Verhältnis jedoch bei 1:15, bei vielen Jugendlichen sogar bei 1:25.

Die meisten tierischen Produkte enthalten viel Omega-6, sollten daher in Maßen, nicht in Massen verzehrt werden. Auch manche pflanzliche Öle sind sehr reich Omega-6, darunter Maiskeimöl, Distelöl und auch das in der Lebensmittelindustrie gern verwendete Sonnenblumenöl.

Die wertvollen Omega-3-Fette sind zum Beispiel in Fisch enthalten, und zwar je fetter der Fisch desto mehr. Makrele, Lachs, Hering



...der „Heraufschauende Hund“.

Fotos: Pexels/Elly Fairytale

beispielsweise. Bei Zuchtfisch ist allerdings Vorsicht geboten, da er häufig artfremd mit Getreide gefüttert wird. Nie ist ein Lachs an Land gesprungen, um ein Maisfeld abzuweiden. Bio-Lachs hilft auch nicht weiter; für das Prädikat „Bio“ genügt es nämlich, den Lachs mit Bio-Getreide zu füttern. Wildlachs oder artgerecht mit Algen gefütterter Lachs sind die bessere Wahl. Denn Algen enthalten viel Omega-3.

Weitere Omega-3-Lieferanten sind Chiasamen und Chiaöl, Leinsaat und Leinöl, Hanfsaat und Hanföl sowie Rapsöl. Ebenso ist in Walnüssen viel Omega-3 enthalten. Eine feine Sache ist auch natives Kokosöl, das zur Hälfte aus mittelkettigen Triglyceriden besteht, die von der Leber leicht in Energie umgewandelt werden können. Gleiches gilt auch für Butter – sofern die Kuh auf der Weide stehen und grünes Gras fressen durfte.

Möglichst fernhalten sollte man sich von so genannten Transfetten, also künstlich gehärteten Pflanzenfetten wie Margarine. Denn Pflanzenfette sind bei Zimmertemperatur normalerweise flüssig. Den Transfetten fehlen alle Eigenschaften als Energielieferanten und Zellschutz. Im Gegenteil, sie lagern sich an den Zellmembranen an und behindern den Stoffwechsel der Zellen.

Sind Eiweiße essenziell?

Eiweiße (Proteine) sind der Baustoff für fast alles in unserem Körper, für Muskulatur, Hormone, Zellmembrane, Knorpel und vieles mehr. Wir brauchen Proteine in der Nahrung. Die Frage ist: wie viel davon?

Menschliche Muttermilch beispielsweise besteht nur zu etwa ein bis zwei Prozent aus Eiweiß. Das genügt dem Säugling, um im ersten Lebensjahr sein Gehirn auf das 1,5-Fache zu vergrößern, seine Körperlänge zu verdoppeln und die Muskulatur zum Krabbeln und Laufen aufzubauen. Nie wieder in seinem Leben wächst ein Mensch so rasant; als Erwachsener beschränkt er sich im Wesentlichen darauf, bestehende Strukturen zu erhalten

und zu regenerieren. Angesichts von zehn bis 15 Prozent Eiweißgehalt in unserer Nahrung ist somit keinerlei Mangel zu befürchten, sondern ein Überschuss. Allenfalls bei veganer Ernährung ist auf ausreichend eiweißhaltige Zutaten zu achten.

Überschüssiges Eiweiß, das nicht als Baustoff benötigt wird, wandelt die Leber in Glukose, also Zucker um. Diese sogenannte Glukoneogenese ist eine in Notzeiten überlebenswichtige Fähigkeit: Ohne Nahrung sind die Glykogenspeicher, die Zuckervorräte des Körpers, nach etwa 16 Stunden erschöpft. Indem sie Glukose aus Proteinen herstellt, hält die Leber den Organismus am Leben und funktionsfähig. Sie versorgt insbesondere auch jene Körperorgane, die ohne Glukose nicht funktionieren können, wie das Gehirn, die Sehnen und die roten Blutkörperchen mit notwendigem Treibstoff.

Dabei geht unser Körper sehr intelligent vor: Er zieht zur Glukoneogenese nur jene Proteine heran, die er nicht benötigt. Er wird also sicherlich nicht den Herzmuskel zu Zucker verstoffwechseln. Wer allerdings als Faulenzer auf dem Sofa tagelang fastet, muss damit rechnen, dass mühsam antrainierte Muskeln schrumpfen. Denn Muskeleiweiß kann am schnellsten auf- und auch abgebaut werden. Es sei denn, die Muskeln werden gebraucht: Wenn man sich bewegt und die Muskulatur beansprucht, durch Arbeit oder Sport, müssen die Proteine woanders herkommen. Der Körper wird aber schnell anderweitig fündig.

Stresshormone sind nutzbare Proteine. Weg damit! Überschüssige Cholesterine (sind weder Proteine noch Fette) werden ebenfalls verstoffwechselt. Vor allem aber werden zunächst Einlagerungen im Bindegewebe (die

zu Cellulite führen) sowie Ablagerungen in den Gelenken (die Rheuma oder Gicht hervorrufen können) und Stoffwechsel-Endprodukte aus den Zellen zu Energie verarbeitet. Unser Körper kurbelt also seine eigene Müllabfuhr an. Die Autophagie, so nennt man diesen Müllabfuhr-Mechanismus, wurde



Sieht aus wie ein Hirn, ist gut fürs Hirn: Walnüsse enthalten viel Omega-3-Fettsäuren.

Foto: Pixabay/Ulrike Leone

vom Japaner Yoshinori Ohsumi seit den 1970er Jahren ausgiebig erforscht, 2016 erhielt er dafür den Nobelpreis in Medizin.

Schließlich setzt die sogenannte Ketose ein. In diesem Stoffwechselzustand werden Fettreserven abgebaut, die Fettsäuren in der Leber in sogenannte Ketonkörper umgewan-

delt, die als Glukoseersatz auch im Gehirn verarbeitet werden können. Die Körperzellen schalten währenddessen in eine Art Schutzbetrieb um. Die Tatsache, gerade keine Unmengen an Nährstoffen verarbeiten zu müssen, nutzen sie zur Regeneration. Sie stärken und erneuern sich. Nebenbei bemerkt: Krebszellen haben diesen Schutzbetrieb verlernt, für sie ist Fasten tödlich, wie unter anderem der italienische Biowissenschaftler Valter Longo von der Universität Los Angeles nachgewiesen hat.

Erst wenn auch die Fettreserven zur Neige gehen würden, müsste der Körper als letzten Ausweg auf eigentlich benötigte Strukturen als Energiequelle zurückgreifen.

Auch wer über längere Zeit fastet, verliert somit kaum an Muskelmasse, vor allem wenn er sich während des Fastens bewegt. Auch das ist ein Schutzmechanismus, der die Fähigkeit zur Nahrungssuche oder Jagd möglichst lange aufrecht erhält. Zudem ist unser Körper in der Ketose besonders ausdauernd.

Ausgiebige Bewegung verhindert zudem, dass der Stoffwechsel während des Fastens oder während einer Diät auf Energiesparen umschaltet. Dieser „Energiesparbetrieb“ ist schuld am gefürchteten Jojo-Effekt, weil er nach dem Ende der Diät über etliche Tage anhält. Die dann wieder munter verspeisten Kalorien werden erst einmal als neue Fettpölsterchen eingelagert.

Sind Kohlehydrate essenziell?

Blicken wir noch einmal zurück zu unserem steinzeitlichen Vorfahren, der noch nichts von Ackerbau und Viehzucht wusste. Es ist Mitte Januar, die Landschaft tief verschneit. Zu essen gibt es Wild. Vielleicht einen Hasen, mit Glück ein Reh oder einen Hirschen, mit Pech auch mal ein paar Tage nichts. Also allenfalls Eiweiß und Fett – aber keine Kohlehydrate. Über den ganzen Winter hinweg befindet sich dieser Steinzeitmensch im Fettstoffwechsel, er deckt seinen Bedarf an Zucker ausschließlich durch die Glukoneogenese. Er hat Energie, ist fit und beweglich, auf der Jagd besonders ausdauernd, er baut Gifte und Ablagerungen ab. Wir brauchen somit nicht unbedingt Kohlehydrate in der Nahrung.

Nun wird es Sommer. Neben Wild gibt es auch Beeren, Früchte, Gemüse, Blätter, Rüben, Knollen, Wurzeln, Pilze – also viele Kohlehydrate. Der Steinzeitmensch ist nun im zweiten Stoffwechselmodus: Der Kohlehydratstoffwechsel liefert reichlich Energie, das Entgiften und Entschlacken läuft eher auf Sparflamme, dafür aber werden in diesem Modus Fettreserven aufgebaut. Der Kohlehydratstoffwechsel hat den Zweck, Winterspeck anzusetzen, um den nächsten Winter zu überleben. Wir sind die Nachfahren jener Steinzeitmenschen, die das besonders gut

Film-Tipps

“Voll verzuckert – That sugar film”

Die Geschichte eines Australiers, der seine gesunde Ernährung aufgab, um sich 60 Tage lang von zuckerhaltigen Lebensmitteln zu ernähren. (Australien 2015, Dauer 1h38m).

Amazon Prime: <https://www.amazon.de/Voll-verzuckert-That-Sugar-Film/dp/B0178W7DL6/>

“Fasten und Heilen – Altes Wissen und neueste Forschung”

Eine arte-Dokumentation über die Wirkung des Fastens im Kampf gegen Krebs und Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes. (Frankreich 2011, Dauer 55m).

arte Mediathek: <https://www.arte.tv/de/videos/043980-000-A/fasten-und-heilen/>

konnten und deshalb überlebt haben. Wir haben deshalb ausgerechnet die Fähigkeit geerbt, viel Speck anzusetzen und ihn nur sparsam wieder zu verlieren.

Der Kohlehydratstoffwechsel ist somit ein Aufbauprozess, der Fettstoffwechsel ein Abbau- und Umbauprozess. In unserer modernen Welt jedoch befinden wir uns jahrein jahraus im Kohlehydratstoffwechsel, dabei wäre es wichtig und gesund, von Zeit zu Zeit den Fettstoffwechsel zu aktivieren. Hinzu kommt, dass die von vielen gewünschte Gewichtsreduktion, nur sehr schwer bis gar nicht im Kohlehydratstoffwechsel gelingt.

Faktor Speiseplan:

Womit wir den Teller clever füllen

Zwei Möglichkeiten gibt es, den Körper in den Fettstoffwechsel zu bringen. Die eine ist das Fasten, die andere ist es, eine Zeitlang auf Kohlehydrate in der Ernährung zu verzichten. Beides lässt sich auf eine sehr einfache Weise kombinieren durch intermittierendes Fasten (Intervallfasten), beispielsweise nach der 16/8-Methode.

Dabei wird täglich 16 Stunden gefastet, indem man auf das Frühstück oder das Abendessen verzichtet. Wie erwähnt sind nach 16 Stunden ohne Nahrung die Zuckerspeicher des Körpers erschöpft, die verstärkte Autophagie setzt ein und damit der Fettstoffwechsel.

Innerhalb der restlichen acht Stunden nimmt man maximal drei Mahlzeiten zu sich, wobei sich nach dem Fasten eine kohlehydratreiche Mahlzeit empfiehlt, um schnelle Energie für den bevorstehenden Tag zu gewinnen, und vor dem Fasten eine kohlehydratarme Mahlzeit. Aber: zucker- oder milchhaltige Getränke sind auch Nahrung, der Latte Macchiato zwischendurch gilt als Mahlzeit.

Wer Gewicht verlieren will, für den ist das 16/8-Fasten eine geeignete Methode. Ebenso das 2/5-Fasten, bei dem man pro Woche an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen auf Nahrung verzichtet. Beides geht. Je nachdem, was einem mehr liegt. Und keine Sorge, weder beim 16/8- noch beim 2/5-Fasten schrumpfen die Muskeln.

Unsere Mahlzeiten sollten dann die erwähnten essenziellen Nährstoffe enthalten. Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind vor allem in vegetarischer Kost enthalten, weshalb wir den Teller idealerweise zur Hälfte mit Gemüse (ausgenommen Kartoffeln), Salat und Obst

füllen, und zwar in dieser Reihenfolge. Wenn wir Fette und Proteine ebenfalls pflanzlich zu uns nehmen wollen, dann als Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten. Ansonsten fällt die Wahl auf Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte. Etwa 15 Prozent des Tellers füllen wir damit. Mit den restlichen 35 Prozent entscheiden wir uns: Kohlehydratstoffwechsel oder Fettstoffwechsel.

Wollen wir den Kohlehydratstoffwechsel bedienen, dann greifen wir zu Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot, Getreide oder Müsli, verzichten jedoch weitgehend auf Fett, nehmen also die Hähnchenbrust ohne Haut und nur wenig Öl an den Salat. Entscheiden wir uns für den Fettstoffwechsel, dann bleiben die Kohlehydrate weg, stattdessen darf es nun das fette Stück Fleisch oder Fisch sein, Butter auf das Gemüse oder eine Sahnesoße dazu.

Zwar enthalten auch Gemüse und Obst Kohlehydrate, aber das hält sich in Grenzen. Grünes Blattgemüse enthält je 100 Gramm nur ein bis zwei Gramm Kohlehydrate. Bei Wurzelgemüse wie Karotten und Rote Beete sind es etwa fünf Gramm. Ausnahme: Kartoffeln zählen in dieser Hinsicht zu den Stärken, nicht zum Gemüse!

Bei Beerenobst, Avocado, Zitronen oder Guaven machen Kohlehydrate ebenfalls nur fünf bis sieben Prozent des Gewichts aus. Bei Aprikose, Kiwi, Orange, Grapefruit, Papaya, Quitte, Clementine und Wassermelone sind es immer noch unter zehn Prozent. Apfel, Birne und Nektarine, Honigmelone, Mango, Kaki, Passionsfrucht, Süßkirschen, Ananas und Weintrauben liegen bei zehn bis 15 Prozent Zucker; Lychee und Aroniabeeren bei 15 bis 20 Prozent. Mit 20 bis 23 Gramm Kohlehydrate je 100 Gramm ist die Banane der Zucker-Champion unter den Obstsorten.

Kurzum: an Gemüse und Obst kann man sich nicht überessen. Zum Vergleich: Vollkorngetreide besteht zu 85 Prozent seines Gewichts aus Kohlehydraten – egal, ob in der Semmel oder im Vollkornbrot. Ein ganzer Teller Obst hat also weniger Kalorien als eine trockene Semmel und macht länger satt. Um den täglichen Kalorienbedarf zu decken, was allein mit Gemüse kaum gelingt, sind Nüsse und Saa-

ten die gesündere Wahl gegenüber Getreideprodukten.

Hinzu kommt, dass fast alle kalorienreichen Lebensmittel den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers in Richtung sauer verschieben. Besonders bei der Verdauung von tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Eiern, und Milchprodukten, aber auch von Getreideprodukten und vor allem Alkohol entsteht vermehrt Harnsäure. Das ist bei Gemüse und Obst nicht der Fall (außer bei Gemüse und Obst aus der Dose), auch nicht so sehr bei Nüssen und Saaten trotz ihres relativ hohen Kalorien- und Eiweißgehalts. Sie werden dank ihres hohen Anteils an basischen Mineralstoffen, vor allem Kalium, Magnesium und Calcium, vorwiegend basisch verstoffwechselt, was die Nieren entlastet. Hinzu kommt: Nüsse und Saaten machen satt, aber nicht dick, wie entsprechende Studien bewiesen haben.

Und jetzt die gute Nachricht zum Schluss: Man muss all das nicht zu 100 Prozent umsetzen, um einen positiven Effekt zu erzielen. Schon fünf Prozent sind besser als null. Auch wer nur einmal in 14 Tagen seine Mahlzeiten mit Bedacht zusammenstellt oder einen 16/8-Fastentag einschiebt, tut sich etwas Gutes. Oder wie Sebastian Kienle, Ironman-Hawaii-Sieger von 2014, mir vor einigen Jahren im Interview verraten hat: „Triathleten müssen im Einklang von Körper und Geist leben. Ich achte insgesamt auf gesunde Ernährung, aber gelegentlich mal zum Burger King ist gut für den Geist.“

Steffen Eigner



**Gemüse und Obst
enthalten
vergleichsweise wenig
Kohlehydrate.**

Foto: Pexels/Pixabay

So empfängt die neue TSF-Webseite www.tsf-ditzingen.de derzeit ihre Besucher.

TSF Ditzingen haben neue Webseite

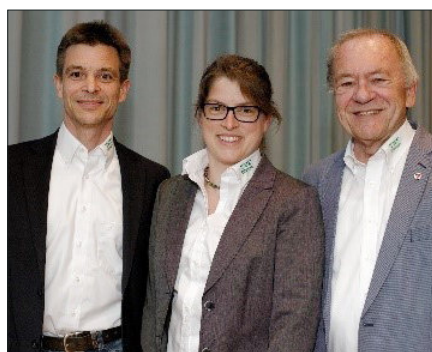
Seit dem 7. Juli 2020 ist die neue Webseite der TSF Ditzingen im Netz: www.tsf-ditzingen.de Vorgestellt und freigeschaltet wurde sie live während einer Sitzung des Hauptausschusses. Mit frischem und modernem Design ist die TSF-Webseite nun auch auf mobilen Geräten leicht darzustellen und zu bedienen. Inzwischen hat jede TSF-Abteilung ihren eigenen Bereich, wo sie Informationen und Neuigkeiten platzieren kann. Im November haben wir die entsprechenden Zugangsdaten und eine kurze Online-Schulung erhalten. Umgesetzt wurde das alles von Daniel Malcher aus dem erweiterten TSF-Vorstand, Evelyn Ruchti aus der Abteilung Karate und Regina Bossog aus der Abteilung Turnen.

Vielen Dank, Werner Jauernig!

Nach mehr als 34 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit bei den TSF Ditzingen ist Werner Jauernig im Mai aus dem Vorstand ausgeschieden. Seinen Rückzug aus dem Amt des Zweiten Vorsitzenden hatte der 72-Jährige lange angekündigt. Die Mitgliederversammlung, auf der er eigentlich hätte gebührend verabschiedet werden sollen, fand jedoch wegen Corona nicht statt. Eine öffentliche Würdigung seiner Arbeit soll jedoch noch nachgeholt werden.

Werner Jauernig kam durch seinen Sohn zur Leichtathletik, war dort von 1986 bis 1992 Abteilungsleiter. Er war 1993 federführend an den Jubiläumsfeiern zum 100-jährigen Bestehen der TSF Ditzingen beteiligt, saß dem Or-

ganisationskomitee vor. Von 1995 bis 1999 war Jauernig stellvertretender Vorsitzender, danach zwei Jahre lang Vorsitzender, ehe er das Amt an Elmar Fries abgab, aber im erweiterten Vorstand blieb. Als Elmar Fries im August 2017 völlig unerwartet starb, übernahm



Seit dem Ausscheiden von Werner Jauernig (re.) besteht der TSF-Vorstand nur mehr aus Uli Meireis und Ulrike Malcher. Foto: TSF

Werner Jauernig für ein halbes Jahr erneut die Führung des Vereins – bis zur Wahl des heutigen Ersten Vorsitzenden Uli Meireis.

Seit dem Ausscheiden Jauernigs besteht der TSF-Vorstand nur noch aus dem Ersten Vorsitzenden Uli Meireis und der Schatzmeisterin Ulrike Malcher. Das Amt des Zweiten Vorsitzenden soll möglichst rasch neu besetzt werden. Kandidaten werden gesucht.

Vollzeitstelle eines Geschäftsführers

Ein Verein mit rund 2400 Mitgliedern wie die TSF Ditzingen lässt sich nicht mehr rein ehrenamtlich führen. Die TSF Ditzingen haben daher im November 2020 die Stelle eines hauptberuflichen Vollzeit-Geschäftsführers

ausgeschrieben, worauf zahlreiche Bewerbungen eingegangen sind. Aktuell läuft das Auswahlverfahren.

Jugend des Vereins soll sich vernetzen

Der Hauptausschuss der TSF Ditzingen, bestehend aus Vorstand und Abteilungsvertretern, hat schon am 26. September 2019 eine Jugendordnung verabschiedet, die zuvor in einer eigens dazu gegründeten Arbeitsgruppe ausgearbeitet worden war. Das Hauptziel der Jugendordnung ist es, die Jugendlichen der TSF-Abteilungen besser zu vernetzen, zusammenzubringen, für die Mitarbeit im Verein und ehrenamtliche Aufgaben zu begeistern und heranzuführen. Nebenbei vergeben die Sportverbände zusätzliche Fördermittel, wenn ein Verein eine solche Jugendordnung hat. Die Abteilung Fechten war die erste, die im Januar 2020 mit der Wahl von drei Jugendsprechern – Jan-Philipp Lenhardt, Ben Szalay, Valentin Rosenmayer – die Umsetzung in Angriff genommen hat. Sogar einen eigenen Hashtag hat die TSF-Jugend schon: #myTSF

„Wandscheibe“ wird saniert

Der Verein wollte sie nicht, aber nur mit der „Wandscheibe“ wurde 2007 der Bau des TSF-SportCenters genehmigt. Nun muss sie saniert werden. Die Unterkonstruktion aus Holz ist durch eindringendes Regenwasser morsch geworden, insbesondere auf der Rückseite drohten Fassadenelemente herabzustürzen. Wer möchte, kann finanziell dazu beitragen auf www.betterplace.org/p87810



Herzlichen Dank!

Beuttler

**Markisen · Rollläden
Terrassenüberdachungen**



Es war gewissermaßen der letzte öffentliche Auftritt der Fechter vor dem ersten Corona-Lockdown: Die Firma Beuttler in Kornthal hatte uns als Programmpunkt für ihren Tag der offenen Tür am 7. März engagiert, wo wir mit viel Freude unseren Verein, unsere Fechter und unsere Sportart mit Schaufechten und Lektionsdemonstrationen und präsentiert haben. Wer von den Besuchern Lust hatte, durfte selbst mal zu einem Degen greifen und bekam die korrekte Stoßtechnik gezeigt. Auch die Mitarbeiter von Beuttler hatten sichtlich Spaß an dem Ereignis. Von der Firma Beuttler gab es dafür eine großzügige Spende für unsere Fechtabteilung.

Vielen Dank an Ulrike Amler und Thomas Klaus fürs Organisieren der Aktion sowie an unseren Trainer Zoltán Szegedi, an Annika Amler, Ronald Shapiro, Daniel Wichmann, Volkhart Wezsäcker und unser Maskottchen Titzian Sixt-Filo, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben. Vielen Dank außerdem an Ulrike Amler für tolle Bilder von dem Ereignis und ein Video, das auf unserer Facebookseite zu sehen ist. Es wurde am 9. März dort veröffentlicht und ist über die Suchfunktion mit dem Begriff „Beuttler“ leicht zu finden.

Wir hoffen sehr, dass wir nach der Corona-Krise den Gesprächsfaden über eine dauerhafte Unterstützung unserer Fechtabteilung durch die Firma Beuttler wieder aufnehmen können.

Danke

93 Unterschriften habt Ihr mir zum 80. Geburtstag Ende 2019 geschenkt. 93 Mal gute Wünsche. So viele hat es noch nie gegeben. Und dazu ein Besuch für Zwei beim Zauberer Strotmann in seiner Magic Lounge im Römerkastell in Stuttgart-Bad Cannstatt. Corona-bedingt konnten wir unseren Gutschein erst im September 2020 einlösen: ein großartiges, sehr unterhaltsames und wahrhaft magisches Erlebnis – aber alles nur Täuschung und Psychologie. Wir saßen ganz vorne, und ich habe dem Magier sehr konzentriert auf die Hände geschaut, konnte aber keinen seiner Tricks entlarven. Dabei hätte ich so gerne gewusst, wie der Ring einer Zuschauerin in die völlig intakte Zitrone kam.



Foto: Iris Wirth

Vielleicht bringt Ihr das heraus, wenn einer von Euch mal – nach Corona – eine der empfehlenswerten Shows von Thorsten Strotmann besuchen sollte.

Mit herzlichem Dank, auch von meiner Frau, und allen guten Wünschen für 2021 – fechterisch wie auch privat

Euer Volkhart Wezsäcker

TSF Ditzingen und die Fechtabteilung auf Social Media

www.instagram.com/tsf_ditzingen

www.facebook.com/fechten.ditzingen

www.instagram.com/fechten.ditzingen

#TSF
#TSFDitzingen
#TSF1893
#Fechten
#WirImTSF
#myTSF

