

Eine WM-Medaille ist drin

Leichtathletik: Dafür müsste Alina Kenzel bei der U-20-Weltmeisterschaft in Polen über 17 Meter weit stoßen

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MATHIAS SCHWARDT

Über eine Medaille will Alina Kenzel lieber nicht reden. Dabei gehört die Kugelstoßerin des VfL Waiblingen mit ihrer Bestleistung von 17,48 Metern zu den großen Favoriten bei der U-20-WM in Bydgoszcz (Polen). Für die 18-Jährige ist es bereits die dritte Weltmeisterschaft. Die Erfahrung hat sie gelehrt, vorsichtig zu sein. „Die 17 Meter muss man erst mal stoßen.“

Alina Kenzel ist eine Meisterin der Unter-treibung. „Es läuft gut“, sagt sie, kann sich ein Schmunzeln aber nicht verkneifen. „Fantastisch“ wäre das richtige Wort gewesen. In der U-20-Wintersaison holte Kenzel ihren ersten deutschen Meistertitel überhaupt, dann gewann sie alle drei Pflicht-wettkämpfe für die Qualifikation für die WM. „Mir fiel ein Stein vom Herzen, von den vier Konkurrentinnen war ich die Einzige, die über 17 Meter gekommen ist. Ich hab’ erst mal geweint und bin gleich zu meinem Trainer Peter Salzer gelaufen.“ Ihren Dank richtet sie auch an den zweitbesten deutschen Kugelstoßer bei den Männern, Tobias Dahm. „Wir verwenden beide die Angleittechnik. Er hat mich im Training und bei Wettkämpfen immer unterstützt.“

So lange hatte sie vergeblich versucht, die magische 17-Meter-Marke zu knacken, und dann gelang es ihr urplötzlich, die Kugel auf 17,48 Meter zu wuchten. Diese Weltjahresbestleistung bei der U 20 bedeutete freilich auch die endgültige Qualifikation für die WM. „Mir fiel ein Stein vom Herzen, von den vier Konkurrentinnen war ich die Einzige, die über 17 Meter gekommen ist. Ich hab’ erst mal geweint und bin gleich zu meinem Trainer Peter Salzer gelaufen.“ Ihren Dank richtet sie auch an den zweitbesten deutschen Kugelstoßer bei den Männern, Tobias Dahm. „Wir verwenden beide die Angleittechnik. Er hat mich im Training und bei Wettkämpfen immer unterstützt.“

Man muss sich ja nicht selbst unnötig unter Druck setzen

Natürlich hat sich Kenzel mit ihrer Bestweite unter die Topfavoriten für das WM-Kugelstoßen am Mittwoch, 20. Juli, in Polen katapultiert. Doch Kenzel lenkt ebenso geschickt wie sympathisch vom leidigen Medaillenthema ab. Man muss sich ja nicht selbst unnötig unter Druck setzen. Sie kennt selbstverständlich ihre Konkurrentinnen, habe sich mit deren Leistungen aber so gut wie gar nicht beschäftigt. Diese Lektion hat sie gelernt: Man kümmert sich als Einzelsportlerin um sich, nicht um die anderen. „Ich würde einfach gerne wieder über die 17 Meter stoßen und dann schauen, was



Dynamisch und kraftvoll: Alina Kenzel im Trikot des VfL Waiblingen.

Bild: Görlitz

geht.“ Und was würde mit 17 Meter gehen? Kenzels Antwort ist zunächst ein ent-waffnendes, breites Lächeln. Nach einer kleinen Pause sagt sie: „Die 17-Meter-Marke ist ein bisschen magisch im U-20-Bereich. Da wäre wahrscheinlich eine Medaille drin.“ Hoppla, da ist ihr das Wort also doch noch rausgerutscht.

Bei ihrer dritten Teilnahme könnte Alina Kenzel damit erstmals auf dem Podium stehen. Nach Platz sieben damals bei der U-18-WM und einer Platzierung knapp außerhalb der Top Ten als jüngste Starterin bei der U-20-WM vor zwei Jahren. Kenzel ist froh darüber, dass mit Sarah Schmidt vom LV 90 Erzgebirge eine zweite Deutsche in

Bydgoszcz mit dabei sein wird. Mit ihr ver-stehe sie sich sehr gut, sagt die VfL-Athlet-in. „Während dem Wettkampf konzen-triert sich natürlich jeder auf sich selbst, aber man zieht sich gegenseitig hoch.“ Auch Kenzels Vater Adolf und Trainer Salzer werden die Athletin in Polen anfeuern.

Das Publikum sei in der Leichtathletik immer fair, die Stimmung sehr gut, sagt Alina Kenzel. „Daraus kann man nur Posi-tives ziehen.“ Erstes Ziel sei es, die Quali-fikation zu überstehen. Und dann gehe es am Abend im Kampf der besten zwölf Kugel-stoßerinnen um eine Medaille, äh, um einen Versuch über 17 Meter.

Ihren letzten großen Wettkampf in der Altersklasse U 20 wird Alina Kenzel da-nach bestreiten. Vom 29. bis 31. Juli finden in Mönchengladbach die deutschen Frei-luft-Meisterschaften statt. Da will sie aber schon den Titel holen, oder? Kenzel lacht: „Das hoffe ich.“ Man kann eben nicht immer tiefstapeln.

@ Video unter zvw.de/remm-sport

Letzter WM-Test: Platz drei beim Vollmer-Cup

Der Deutsche Leichtathletik-Verband reist mit 65 Nachwuchs-Athleten zu den U-20-Weltmeisterschaften nach Bydgoszcz (Polen), die vom 19. bis 24. Juli stattfinden werden. Alina Kenzel steht auf **Rang eins der Weltjahresbestenliste** der Kugelstoßerinnen dieser Altersklasse.

Als letzter Leistungstest vor der Abreise am Sonntag, 17. Juli, stand der **Vollmer-Cup** in Biberach/Riß auf dem Wettkampfp-

plan. Erneut gelang der Athletin des VfL Waiblingen ein Stoß deutlich über 17 Me-ter. Mit 17,24 Metern belegte sie bei den Frauen Platz drei. Es siegte die frischgeba-ckene Europameisterin von Amsterdam **Christina Schwanitz** mit 19,53 Metern.

Bei der U-20-WM wird es für Alina Kenzel am Mittwoch, 20. Juli, erst. Die **Quali-fikation** im Kugelstoßen beginnt um 10 Uhr. Um 18.35 Uhr startet das **Finale**.

Gesünder essen mit Olivenöl

Fit und gesund: So wertvoll ist das Öl und so setzen Sie es am besten ein



Von
Elke Walther
Dipl. Ernährungswis-senschaftlerin,
07191/973 186

Aromen. Selbst Weinliebhaber sind immer wieder überrascht, welche Vielfalt an ge-schmacklichen Nuancen Olivenöl zu bieten hat. Allein in den Mittelmeerländern gibt es rund 150 verschiedene Olivenbaumarten. Daneben beeinflussen Lage, Klima oder auch der Reifegrad der Früchte die Intensi-tät des Geschmacks. So unterstreichen die mal milden, mal fruchtigen und auch mal kräftigen Aromen des Olivenöls den Ge-schmack vieler Gerichte.

Olivenöl auch für die warme Küche

Sofern es sich um ein hochwertiges Olivenöl (natives Olivenöl extra – höchste Güteklas-se) handelt, kann man das Öl bis zu einer Temperatur von maximal 180 Grad Celsius zum Braten, Schmoren, Dünsten, Frittieren und Backen verwenden. Die einfach un-gesättigten Fettsäuren in einem hochwertigen Olivenöl bleiben bei Hitze länger stabil als

die mehrfach ungesättigten.

Sehr, sehr hochwertige Öle sind hierfür jedoch zu schade, unter hohen Tempe-raturen die Aromastoffe und der ernäh-rungsphysiologische Wert leiden. Für höhe-re Temperaturen ist Bratöl besser, das durch Wasserdampf-Destillation hitzebe-ständig gemacht wurde.

Jedes Olivenöl hat seinen eigenen Cha-rakter und passt zu bestimmten Gerichten: So eignet sich süßlich-mildes Öl gut für Desserts und Speisen mit dezentem Eigen-geschmack, kräftig-pfeffriges Öl für Fleisch oder herzhaft Gerichte und fruchtiges Öl für Fisch, Meeresfrüchte, Salat und Anti-pasti. Bei der Vielzahl der angebotenen Oli-venöle mit zum Teil erheblichen Ge-schmacks- und Qualitätsunterschieden lohnt es sich, die „eigene“ Sorte zu finden. Eine Übersicht über die verschiedenen Güteklassen und -bezeichnungen von Oliven-ölen bietet die Informationsgemeinschaft Olivenöl (unter olivenoel-info.net).

Olivenöl macht aus dem Tomatensalat

nicht nur einen leckeren, mediterranen Ge-nuss, sondern hilft auch, die Blutfettwerte zu verbessern. Es ist arm an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin, aber reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommt eine ausgewogene Mischung aus sekundären Pflanzenstoffen und Vitamin E.

Aber: In der Küche sollte nicht immer nur Olivenöl verwendet werden. Der Körper benötigt nicht nur einfach, sondern auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Beson-ders die lebensnotwendige Omega-3-Fettsäure ist in Lein-, Walnuss- und Rapsöl ent-halten. Es kann also auch beim Thema Öl nicht schaden, Abwechslung in die Küche zu bringen.

Leckere Inspirationen dazu findet man bei den zahlreichen Kursangeboten der AOK-Kochwerkstatt.

Info

Im nächsten Teil unserer Serie geht es im August um Fitness am Strand und im Freibad.

Kostbar und delikates – Olivenöl steht wie kein anderes Lebensmittel für die mediter-rane Küche. Das hochwertige Öl der Stein-früchte verfeinert mit seinem feinen, eigen-ständigen Geschmack kalte und warme Ge-richte. Und gesund ist es auch noch.

Anders als andere Pflanzenöle ist kaltge-presses Olivenöl nicht geschmacksneutral, sondern hat seine eigenen, oft individuellen



Urbacher U 8 ist Staffelleister

(sud). Die U-8-Mannschaft des TC Urbach ist Staffelleister im Kleinfeld-Tennis geworden. Mit fünf Siegen und einer hauchdünnen Niederlage (10:10 im Rückspiel gegen den TC Schorndorf) verwies das Quintett die Konkurrenz auf die Plätze. Die Urbacher wussten

nicht nur in den vier Koordinationsstaffeln zu überzeugen, sondern auch in den Einzeln und Doppeln. Am Erfolg beteiligt waren (hintere Reihe von links): Eva Bäuchle, Felicitas Schreiner, Franziska Eul. Vorne: Jason Friedrich, Jette Degel.

Bild: TCU



Winterbacher Männer 60 aufgestiegen

Eigentlich hatten die Männer 60 des TC RW Winterbach nur den Klassenerhalt in der Tennis-Bezirksoberriga schaffen wollen. Es folgten vier überlegene Siege – und der Aufstieg in die Verbandsliga. Keine andere Winterbacher

Mannschaft spielt in einer höheren Klasse. Das Team (von links): Karl Müller, Frank Hardt-mann, Helmut Brosch, Werner Krieg (Mann-schaftsführer), Horst Haug, Thomas Schahl, Rudolf Sander, Wolfram Fischer. Bild: TCRW

Aufgepickt ... vom Sportspecht

Was denkt Sir Hugo?



IN DIE TÄSTEN GEHACKT VON
GISBERT NIEDERFÜHR

Kennen Sie Sir Hugo? Wahrscheinlich nicht. Es sei denn, Sie sind Reiter. **Dressurreiter.** Da wüssten Sie womög-lich, dass *Sir Hugo* von Sandra Degele vom Reitverein Schorndorf geritten wird. Sir Hugo finde ich als Name durchaus passend, denn die Pferde müssen bei ihren Übungen ja mög-lichst majestätisch oder aristokratisch aussehen. Soweit man das kann, wenn einem einer auf dem Rücken sitzt. Aber einem Sir darf man das ja wohl zu-trauen. Einer *Diva* auch. Die reitet Florin Filip vom Burkhardshof. Aller-dings ist der Springreiter. Wenn die Diva sich da mal nicht direkt vor dem Hindernis an ihren Namen erinnert. Oder *Captain Karacho!* Na, da wär was los. Allerdings frage ich mich, ob die Pferde sich überhaupt Gedanken darüber machen, was man ihnen da aufs Auge drückt? Pferde, das weiß man doch, sind bei weitem nicht so schlau wie wir Spechte. *Illuminati* zum Beispiel hat ganz sicher keine Ah-nung, dass er Mitglied einer Geheim-organisation ist. Und *Van der Vaart* keinen Schimmer davon, dass er ei-gentlich Tore schießen sollte, anstatt locker über den Platz zu tänzeln? Ob-wohl: Das hat der gleichnamige Kicker zuletzt ja auch genauso gemacht. Egal. Solange keiner auf die Idee kommt, sei-nen Untersatz *Sportspecht* zu nennen, soll's mir egal sein. Schlimm genug, dass da jemand vor Jahren mal auf *Re-dakteur* geritten ist.



In Steinenberger wurde nicht geritten, sondern gelaufen. War ja auch **Wald-lauf.** Beim Halbmarathon habe ich doch tatsächlich einen gesehen, der ist mit Kinderwagen gerannt. Ob da jetzt aber ein Kind, Flüssigkeitsnachtschub oder Müsliriegel drin lagen, habe ich nicht erkannt. Auf jeden Fall ist Jens Bretz-ger vom Skiclub Plüderhausen flott un-terwegs gewesen und war nach 1:57:48 Stunden im Ziel. Damit war er klarer Sieger der Kinderwagenwertung



Ex-Profi Armin Eck in Stetten

Der ehemalige Fußballprofi Armin Eck kommt vom 15. bis 17. Juli mit sei-ner Fußballschule zum **TV Stetten.** Fuß-ballbegeisterte Kinder zwischen 5 und 15 Jahren können bei dem Camp mitma-chen. Armin Eck, früher Profi beim FC Bayern München und beim Hamburger SV, ist selbst in Stetten. Das teilen die Veranstalter mit. Eck feile persönlich an der Technik und Koordination der Kin-der und Jugendlichen.



Auch beim SV Hegnach und in Wein-stadt geht es um die Ausbildung des Nachwuchses. **Drazen Marinic** bietet Camps in den Sommerferien an. 1. bis 5. August in Hegnach, 22. bis 24. August in Hegnach und in Weinstadt, 29. bis 31. August in Hegnach. Mehr auf www.fussballschule-soccerkids.de.

Sport kompakt

Welzheim auf Augenhöhe, aber glücklos

Fechten. Nur Platz 13 unter 19 Teams hat die Mannschaft der TSF Welzheim beim Donaupokal in Ulm belegt. Allerdings war das Turnier auch mit Teams aus Süd-deutschland, Litauen und Slowenien sehr stark besetzt. Die TSFler waren zwar mit den meisten auf Augenhöhe, ihnen gelan-gen aber nur zwei Siege aus sieben Be-gegnungen. Zum Teil fehlten lediglich ein wenig Glück und taktische Cleverness. So verloren die Welzheimer drei Kämpfe trotz zwischenzeitlicher Führung knapp. Für Welzheim fochten: Markus Kugler, Steffen Schlegel, Ralf und Helmut Hinderer.

Birgit Wiedmann Dritte bei der Landesmeisterschaft

Sportschießen. Birgit Wiedmann vom SV Brend hat bei den württembergischen Meisterschaften in Schwäbisch Hall in der Disziplin Unterhebelrepetierer Kurz-waffenpatrone mit Kaliber 357 MAG Platz drei belegt. In dieser Disziplin wer-den in vier Zeitserien jeweils fünf Schüs-sen innerhalb von 20 Sekunden auf eine Bisonscheibe geschossen.