

83 Kilometer über Berge – mit 70 Jahren

Leichtathletik Herbert Knab vom TSV Schmiden tritt am Samstag zum dritten Mal bei dem Ultra-Traillauf Transgrancanaria an. Der Routinier bevorzugt extrem lange Strecken mit hohem Zeitlimit, deren Distanz nicht selten sein Alter noch überschreitet. *Von Gerhard Pfisterer*

Herbert Knab ist kein Läufer, sondern ein Ultraläufer. Darauf legt er Wert. Ein Marathon ist ihm schon lange nicht mehr genug. Er bevorzugt Rennen wie den Ultra-Traillauf Transgrancanaria über 83 Kilometer mit 4700 Höhenmetern von Agaete nach Auditorio, bei dem er am Samstag um 6 Uhr morgens zum dritten Mal nach 2008 und 2009 auf der Kanareninsel an den Start gehen wird. „Ich denke mal, dass ich da der älteste Teilnehmer sein werde“, sagt der 70-Jährige. „Das ist schon eine ganz schön anspruchsvolle Strecke über Stock und Stein.“

1984 hat ihn ein Schlüsselerlebnis zum Laufsport gebracht. 84 Kilogramm wog der 1,68-Meter-Mann damals und war nach drei Stunden Tennis in der prallen Sonne fix und fertig. „Das kann doch nicht sein“, dachte er sich da und begann noch am gleichen Abend seine Läuferkarriere. Eine Runde schaffte er damals im Schmiden Stadion. „Dann ging das halt immer weiter und weiter“, sagt Herbert Knab. Roland Vetter brachte ihn zur Laufgruppe des TSV Schmiden. 1986 bestritt er in München seinen ersten Marathon, 1989 in Biel seinen ersten 100-Kilometer-Lauf.

Mittlerweile hat Herbert Knab fünf 100-Kilometer-Läufe (zuletzt vergangenes Jahr in Ulm) und fünf 24-Stunden-Läufe absolviert – bei den Marathons hat er irgendwann mit dem Zählen aufgehört. „Das ist nicht viel für einen Ultraläufer, aber es soll alles im Rahmen bleiben – sonst wird nur meine Frau sauer, wenn ich immer nur in der Gegend rumrenne“, sagt der Vater zweier erwachsener Söhne und wirft seiner Frau Ursula einen spitzbübischen Blick zu.

Warum er das macht, auch mit 70 Jahren noch so lange Rennen bestreitet? „Im Prinzip ist das eine blöde Frage. Das ist, wie wenn du einen Raucher fragst, warum er raucht. Für mich ist das Laufen ein Genuss, ich kann da gut abschalten“, sagt Herbert Knab. Sein Motto lautet: Lieber lang und langsam – er bevorzugt ausgedehnte Strecken über Stock und Stein. „Das ist gesünder, als über Asphalt zu brettern.“

Ein wichtiges Kriterium eines Rennens ist für ihn das vorgegebene Zeitlimit; auf Gran Canaria beträgt es 24 Stunden. „Ich will nicht in Stress kommen“, sagt Herbert Knab, der mit einer Zeit von rund 20 Stun-



Herbert Knab ist bereit, sich am Samstag ein neues Transgrancanaria-Teilnehmershirt überzustreifen.

Foto: Gerhard Pfisterer

den rechnet. 2009 benötigte er bei seiner zweiten Transgrancanaria-Teilnahme für eine Strecke von 92 Kilometern 20:29 Stunden und erreichte das Ziel als 125. von 131 Startern, die den Lauf beendeten.

„Da habe ich kein Problem damit, bei so Bergläufen sind überwiegend sehr gut trainierte Leute dabei. Die Spanier grüßen auch sehr freundlich, wenn sie dich überholen. Ich will vor allem, dass meine Knochen halten“, sagt der 70-Jährige. Für ihn ist längst der Weg das Ziel. „Wenn du ernsthaft mit Laufen anfängst, willst du deine Zeiten verbessern, da sind gute Zeiten der Antrieb. Bei mir steht aber der Spaß im Vordergrund –

ich gehe heute ganz anders in die Läufe rein, viel gelassener, viel positiver.“

Auf den ersten zehn Kilometern geht es am Samstag von Agaete nach Tamadaba von zwei auf 1200 Meter hoch. Bis Kilometer 57,5 führt die Strecke zumeist aufwärts, danach geht es auf den verbleibenden 25,5 Kilometern wieder runter. „Da gehst du auch viel und schaut in der Gegend rum – das ist ein Erlebnislauf“, sagt Herbert Knab, der 1972 von Esslingen nach Schmiden zog und den Rennsteiglauf als sein Lieblingsrennen bezeichnet. Als Ausrüstung sind Lichter vorne und hinten, eine Rettungsdecke, ein Handy, ein Regencap,

mindestens zwei Liter Flüssigkeit, Nahrung und ein Rucksack vorgeschrieben. „Schwierig ist es, wenn du in der Dunkelheit durch ein ausgetrocknetes Flussbett mit Geröll gehst. Aber ich habe Glück, dass ich sehr trittsicher bin.“

Auf Gran Canaria will er danach aber nicht mehr antreten. Das hängt auch damit zusammen, dass sein älterer Sohn Thorsten im kommenden Sommer nach sieben Jahren als Lehrer auf der Insel mit seiner Familie nach Deutschland zurückkehren wird. „Ich habe jetzt ein gewisses Alter – es kann sein, dass das jetzt mein letzter so langer Lauf ist“, sagt der Ultraläufer.

Meistertitel für Staigers Jungs

Boxen Zwei Fellbacher siegen bei den Landesmeisterschaften in Ruit. *Von Eva Herschmann*

Im Boxstudio von Geri Staiger in der Fellbacher Bruckstraße trainieren gut 200 Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer. Nur ein Bruchteil davon – zehn Athleten – steigt allerdings regelmäßig in den Ring, um zu kämpfen. Zwei der Wettkampfböxer aus dem Staiger-Stall, Said Mohammad und Jens Hermann, traten kürzlich bei den baden-württembergischen A-, B- und C-Meisterschaften der Schüler, Kadetten, Junioren und Jugendlichen an – und brachten von ihrem Ausflug in die Sportschule Ruit jeweils einen Titel mit.

Bei den Landesmeisterschaften gingen am Wochenende insgesamt mehr als 200 junge Boxer beiderlei Geschlechts aus rund 60 Vereinen über die Waage, mitten drin Said Mohammad aus Fellbach in der Kadettenklasse. Den 13-jährigen Halbweltergewichtler erwarteten die ersten ernsthaften Duelle seiner jungen Karriere in der C-Klasse. Diese ist den Boxern vorbehalten, die weniger als sechs Kämpfe gemacht haben, während die Sportler für die B-Klasse zwischen sieben und 14 Kämpfen vorweisen müssen – und in der A-Klasse die routinierteren Faustkämpfer mit mehr als 14 Ringauftritten wetteifern. Die Premiere des Fellbachers gelang. Said Mohammad gewann das Finale nach Punkten gegen Daniel Seitz vom ASV Ebingen.

Als zweiten Vertreter schickte Geri Staiger den Weinstädter Jens Hermann ins Rennen. Der 15-Jährige boxt seit drei Jahren. Er hat aber erst vier Kämpfe in seiner Vita, von denen er drei gewann. Zwei weitere Erfolge kamen in Ruit dazu. Jens Hermann, der bei den Junioren im Leichtgewicht bis 60 Kilogramm antritt, siegte im Halbfinale nach Punkten, dasselbe gelang ihm dann auch im Finale noch einmal. Und so konnte sich der Trainer Geri Staiger über einen zweiten Titel freuen.

Titelverteidiger mit großem Aufgebot

Judo Für den SV Fellbach beginnt am Samstag die Saison in der Baden-Württemberg-Liga – zu Hause. *Von Gerhard Pfisterer*

Unter den Vereinen in der Baden-Württemberg-Liga der Judokas hat es vor Saisonbeginn etwas Knatsch gegeben. Jukadio Heidelberg wollte eine Wettkampfgemeinschaft mit einem anderen Club durchsetzen, scheiterte mit diesem Vorhaben jedoch. Daraufhin zog sich der Verein wie der JC Herrenberg und die JF Pforzheim – aufgrund von personellen Problemen – aus der vierthöchsten Klasse zurück. „Das ist sehr schade, das ist eine unschöne Situation“, sagt der Trainer Holger Rübsaam vom SV Fellbach, der zum Ligaauftakt am Samstag (13.30 Uhr, Gäu-ackerhalle I) als Gastgeber fungiert. Der zweite und abschließende Wettkampftag findet zwei Wochen später in der Schwetzingen Nordstadthalle statt.

So kämpfen am Samstag nur sechs statt neun Mannschaften in Fellbach. Außer SV Fellbach heißen sie KSV Esslingen III, PS Karlsruhe II, FT 1844 Freiburg, BC Schwetzingen und Sportzentrum Kustusch. „Das Ziel muss eine Platzierung unter den ersten drei sein“, sagt Holger Rübsaam.

Sein Team geht als Titelverteidiger an den Start. 2012 gewannen die Fellbacher alle ihre Kämpfe. Sie verzichteten jedoch wie schon 2011 (damals als Tabellenzweiter) auf die Teilnahme an der Aufstiegsrunde zur Regionalliga. So würden sie wohl auch bei einer erneuten Qualifikation verfahren. „Das hat finanzielle Gründe. Du musst für die Regionalliga viel Geld in die Hand nehmen – das spiegelt nicht das wider, was du davon hast. Wir schicken unsere Jungs dafür lieber auf Trainerfortbildungen“, sagt Holger Rübsaam. „Die Konkurrenz ist weiter oben groß, wir als Verein dafür zu klein.“

Mit dem KSV Esslingen (Bundesliga), der TSG Backnang (zweite Liga) und dem VfL Sindelfingen (Regionalliga) gibt es in der Region Stuttgart drei Vereine in den



Da geht es dem Gegner an den Kragen, wenn Mark Dietrich (links) zupackt. Foto: Patricia Sigerist

obersten drei Klassen, für die ein Teil der SVF-Judokas auch als Fremdstarter antritt. „Für noch einen weiteren hochklassigen Verein gäbe es nicht genügend Kämpfer, denke ich“, sagt Holger Rübsaam.

Sein Fellbacher Aufgebot umfasst für diese Saison 33 Athleten. Allerdings stehen auf der Liste für die Baden-Württemberg-Liga auch zahlreiche Männer und Jugendliche, die allenfalls später in der zweiten Mannschaft (Landesliga) oder auch gar nicht zum Einsatz kommen werden. „Sicher ist sicher – es geht manchmal ratzfatz, und es fallen ein paar Leute aus“, sagt Holger Rübsaam zu dem großen Kader.

In der Gewichtsklasse bis 60 Kilogramm werden Philip Kessler und Frederik Suhr für den SVF in der Baden-Württemberg-Liga an den Start geben. Raffaele Papaccio (bis 66 Kilogramm) und Stefan Brauchle (bis 73 Kilogramm) sind in höhere Gewichtsklassen aufgerückt. Bis 66 Kilo-

gramm steht nach wie vor das Trio infernale mit Raphael Plato, Steffen Marlok und Christian Köpf zur Verfügung, wobei Letzgenannter gerade erst von einem längeren Praktikum in Malaysia zurückgekehrt ist.

Bis 73 Kilogramm setzt Holger Rübsaam nach dem Abgang des Fremdstarters Steffen Friedriszik (JSV Tübingen) auf das talentierte Eigengewächs Jannis Pollak. Zum Auftakt am Samstag fehlt er jedoch, da er bei den deutschen U-18-Meisterschaften im hessischen Neuhoof antritt. Bis 81 Kilogramm wird es den Gegnern wieder an den Kragen gehen, wenn der starke Mark Dietrich zupackt. Bis 90 Kilogramm greift Benjamin Lütjens (Fremdstarter von der TSG Backnang) an, bis 100 Kilogramm kämpfen die Routiniers Ralph Burgel und Jan Ternes. Über 100 Kilogramm steht der Sportsoldat Sven Heinle auf der Liste, der aber mit seinen Verpflichtungen für den Deutschen Judoverband sehr eingespannt ist.

Kurz berichtet

Tennis Die Männer des TV Oeffingen haben auch ihr viertes Spiel der Hallenrunde in der Staffelliga für sich entschieden. Beim 4:2-Erfolg am Samstag in heimischer Halle gegen den Cannstatter TC mussten sie allerdings Widerstand auf hohem Niveau brechen. Die Punkte gegen die erfahrenen Gäste erzielten Bogdan Ivascu (6:4 und 6:3 gegen Benjamin Michalak), Catalin Nedelcescu (6:2 und 6:3 gegen Michael Barth), Dennis Gensmantel (7:6, 4:6, 10:8 gegen Thilo Kuhn) sowie das Doppel Bogdan Ivascu/Catalin Nedelcescu (7:6 und 6:1 gegen Benjamin Michalak und Michael Barth). *red*

Tischtennis Dem Tabellenzweiten TV Oeffingen ist in der Bezirksliga sein neunter Saison-sieg gelungen. Die Mannschaft um den erfahrenen Spitzenspieler Jürgen Köberl setzte sich am Sonntag mit 9:5 gegen den Tabellen siebten DJK Sportbund Stuttgart IV durch. Für den Gastgeber waren dabei zunächst die Doppel Michael Bachl/Holger Tischer und Felix Dangel/Markus Werne erfolgreich. Danach fügten beim TV Oeffingen Jürgen Köberl (2), Hans Baumhauer (2), Holger Tischer, Felix Dangel und Markus Werne Einzelpunkte hinzu. *red*

Tischtennis Der SV Fellbach hat das Spitzenspiel in der Bezirksklasse verloren. Das zweitplatzierte Team unterlag am Samstag dem verlustpunktfreien Tabellenführer SV Plüderhausen III (13 Spiele, 13 Siege) zu Hause mit 4:9. Sven Maier gewann mit Patrick Scharnhorst im Doppel und – wie Matthias Tomaszewski und Lars Cloppenburg – ein Einzel. Seine einzige Niederlage musste er gegen den Ex-Fellbacher Mario Dilger hinnehmen, der für drei Punktgewinne der Gäste (mit-)verantwortlich war. *gp*

Turnen Dem Frauenteam des TSV Schmiden ist ein bemerkenswerter Saisonstart gelungen. Der Aufsteiger belegte zum Landesliga-Auftakt am Sonntag in Meßstetten mit 165,40 Punkten den zweiten Platz hinter der SpVgg Holzgerlingen (175,15) und vor dem TSV Süßen (165,05). „Damit hat niemand von uns gerechnet“, sagten die Trainerinnen Theresa Schwarz und Tamara Stoeß unisono. Den Schmiden Verbund bildeten Anika Bauer, Carolin Beck, Kristin Berner (drittbestes Einzelergebnis mit 43,70 Zählern), Eylem Bulut, Mona Kolb, Verena Rommel und Johanna Zettl. *gp*

Schach Die SpVgg Rommelshausen hat am Sonntag zu Hause gegen den Landesliga-Tabellenführer Stuttgarter SF III mit 2:6 verloren. Einzig Markus Büchele gelang am achten Brett ein Sieg für die Gastgeber; Christian Capelja und Siegfried Klausner verbuchten mit einem Remis jeweils einen halben Zähler. Auf eine Punkteilung einigten sich auch fünf Spieler des SK Schmiden/Cannstatt II bei der 2,5:5,5-Auswärtsniederlage ihrer Mannschaft gegen den Mönchfelder SV: Eckart Bauer, Thomas Witke, Manfred Bauer, Joachim Löwe und Erik Zuber. *gp*

Schach Mit 5,5:2,5 hat sich die erste Mannschaft vom Schachverein Fellbach am Sonntag im Derby in der A-Klasse bei den SF Oeffingen V durchgesetzt. Für die Fellbacher gewannen Peter Pfeil, Jurij Pelezki, Thomas Leonhard, Wolfgang Pape und Ignaz Halasz ihre Spiele. Für die Oeffinger waren Sebastian Glatthaar und Ralf Mödinger erfolgreich. Helmuth Biemann und Hans Frey vereinbarten ein Remis. Der Schachverein Fellbach hat als Vierter noch Aufstiegschancen, der Tabellenletzte SF Oeffingen V muss mit dem Abstieg rechnen. *mpo*

Handball Mit ihrer besten Saisonleistung haben die C-Jugendlichen des HSC Schmiden/Oeffingen am Sonntag in der Oeffinger Sport-halle das Spitzenspiel in der Württemberg-Oberliga gegen die SG BBM Bietigheim mit 23:19 für sich entschieden. Damit hat das HSC-Team um Felix Raff (zehn Treffer), Robin Störh (sechs Treffer) und den überragenden Torwart Yannick Seeger zum bis dahin unangefochtenen Tabellenführer aufgeschlossen. Am Samstag, 14.25 Uhr, tritt der Tabellenzweite zum letzten Auswärtsspiel bei der HSG Ostfildern in der Korschthalhalle in Scharnhausen an. *red*

Handball Die B-Jugendlichen des SV Fellbach haben am Wochenende gleich zwei Begegnungen in der Bezirksliga bestritten – und zweimal verloren. Beim Tabellenführer SSV Hohenacker unterlagen sie mit 24:27 (11:13), beim Tabellenzweiten VfL Waiblingen mit 27:38 (13:17). Der beste SVF-Torschütze in der ersten Partie war Maximilian Schmid-Ungerer (10/2), im zweiten Spiel trafen Jonas Roth (14) und erneut Maximilian Schmid-Ungerer (5/1) am häufigsten. *gp*

Tanzsport Maria und Siegfried Klein, die mittlerweile für das TSZ Stuttgart-Feuerbach starten und weiterhin auch noch im Tanzsportzentrum des TSV Schmiden trainieren, sind am Sonntag beim Strombergpokal in Illingen angetreten. Sie belegten dabei in der Standardklasse Senioren II S Platz drei unter 13 Paaren. *gp*

Ergebnisse und Tabellen

TENNIS

| Staffelliga, Hallenrunde, Herren: | |
|--|-----|
| TV Oeffingen – Cannstatter TC | 4:2 |
| TC Muckensturm – TC Winnenden | 2:4 |
| Staffelliga, Hallenrunde, Herren 40: | |
| TC Weiß-Rot Stuttgart – TC BW Zuffenhausen | 0:6 |
| TEV Fellbach – Cannstatter TC | 6:0 |
| TC Waiblingen – HTC Stuttgarter Kickers | 6:0 |