

Derbfuß auf der Zielgeraden



Gelungener Formtest beim Challenge-Wettkampf in Rimini: Den abschließenden Halbmarathon absolvierte Andreas Derbfuß als zweitbesten Amateur.
Foto: privat

TRIATHLON Kurz vor der Startplatz-Vergabe für den Ironman auf Hawaii geht Andreas Derbfuß in die Endphase seines Trainings.

VON UNSEREM MITARBEITER BERTRAM WAGNER

Bamberg – Der Countdown für das große Zwischenziel Frankfurt (7. Juli) auf dem Weg zum Ironman auf Hawaii läuft für Andreas Derbfuß unweigerlich und unerbittlich. Platz 15 in seiner Wettkampfklasse M35 bedeutet für den 35-Jährigen in „Mainhattan“ das Ticket auf die Pazifikinsel, dem „Mekka“ der Triathleten.

Nach einer Ruhe-Woche Anfang Juni mit „nur“ zwölf Stunden Training und dem Hauptaugenmerk auf die Regeneration, bei der der Körper sich an die zuvor gesetzten Trainingsreize anpassen soll, steckt der ehrgeizige Bamberger derzeit im letzten Zwei-Wochen-Block mit „vollem Training“.

Keine Verletzungen

Hierbei vertraut er auf die Erfahrungen vor seinen letzten zwei Langdistanzen 2011 und 2012 in Roth. „Es ist schon ähnlich, aber insgesamt doch ein bisschen härter. Entscheidend bislang war, dass ich keine großen Erkältungen und Verletzungen hatte und ich das Programm auch voll durchziehen konnte“, gibt er sich optimistisch, um in Frankfurt die notwendige Zeit um die 9:15 Stunden zu erreichen. Zum Vergleich: Seine Vorjahres-Zeit in Roth betrug 9:38 Stunden.

Apropos „ein bisschen härter“: In atemberaubenden Zahlen ausgedrückt, heißt dies, dass Derbfuß nach dem Ende des intensiven Trainings am übernächsten Wochenende 400 Kilometer geschwommen ist, 1500 Kilometer gelaufen ist und über 7000 Kilometer mit dem Rad unterwegs war. Die Rahmenbedingungen passen, ein Garant für den „großen Wurf“ ist dies aber nicht. „Die Tagesform und die mentale Stärke werden entscheidend sein. Eigentlich hat man schon nach dem Schwimmen die Schnauze voll, dann beginnt die große Quälerei, man muss sich nach vorne peitschen“, spricht Derbfuß Klartext und ist erleichtert und froh, dass die Vorbereitung langsam zu Ende geht. Keine einfache

400

Kilometer ist Derbfuß insgesamt als Vorbereitung auf den Ironman geschwommen.

Mission für einen Amateur-Triathleten, zumal nur ein, zwei Hauptdistanz-Wettkämpfe pro Jahr aufgrund der langen Regenerationsphase drin sind.

„Runterfahren“ lautet die Devise bis zum Wochenende 22./23. Juni. In dieser so genannten Tapering-Phase wird der Trainingsumfang deutlich reduziert. Der Fokus ist auf Formerhalt und Formzuspitze auf den 7. Juli gerichtet. „Die vollen Speicher müssen erhalten bleiben“, so Derbfuß, der in den Pfingstferien das richtige Gespür hatte, dem regnerischen Wetter in der Heimat zu entfliehen und ein zehntägiges Trainingslager in Rimini dazwischen schaltete, das er mit einem Mitteldistanz-Wettkampf (1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und Halbmarathon) beendete.

„Eigentlich hat man schon nach dem Schwimmen die Schnauze voll, dann beginnt die große Quälerei.“

Andreas Derbfuß
Triathlet

Nur der Wettkampftag war wettermäßig „scheußlich“, das Schwimmen im 15 Grad kalten Meer geriet zu einem besonderen Erlebnis. Ansonsten passte der Tagesablauf perfekt: Vor allem beim täglichen Radfahren mit Strecken bis zu 200 Kilometern und Höhendifferenzen bis zu 2500 Metern konnte in der sehr gebirgigen Umgebung bestens trainiert werden. In dieser Vorbereitungsphase III werden

1500

Kilometer war der Bamberger Triathlet vorbereitend zu Fuß in ganz Europa unterwegs.

die Umfänge etwas niedriger, dafür die Intensität erhöht und somit erfolgt die Annäherung ans Wettkampftempo. Im Gegensatz zum Februar übt Derbfuß nun die „Endbeschleunigung“.

Übersetzt heißt dies, dass er die zweite Hälfte bei einer derartigen Trainingseinheit im Laufen mit 4:15 Minuten pro Kilometer durchzieht. Ähnliches gilt fürs Radfahren: Nur noch 100-Kilometer-Fahrten, dafür mit vier 20 Minuten-Intervallen des Schnell-Fahrens.

Platz 42 von 714 in Rimini

Dass der Hawaii-Aspirant mentale Stärke besitzt, unterstrich er beim Wettkampf in Italien. Er trotzte den widrigen äußeren Bedingungen und absolvierte einen ersten ernsthaften Formtest unter Wettkampfbedingungen. Nach dem Schwimmen (23:45 Minuten) verlor er zwar aufgrund des Anziehens einer Weste und Armlingen etwas Zeit und auch beim Radfahren wählte er bei den kurvigen Abfahrten und langen Anstiegen (1200 Höhenmeter) die defensive Variante, um einen Sturz zu vermeiden. Dennoch konnte er mit der Gesamtzeit (4:44,48 Stunden) und dem 42. Platz unter 714 Startern (Platz neun in der Altersklasse) sehr zufrieden sein. Den Halbmarathon – bei besten Bedingungen – absolvierte er als zweitschnellster Amateur in 81 Minuten und das alles bei nur einem Ruhetag vor dem Wettkampf.

Rimini ist aber nun Trainingsgeschichte, am kommenden Wochenende steht noch ein Wettkampf in Ingolstadt auf dem Programm, dann die erwähnte letzte Intensiv-Trainingswoche und anschließend die beiden relativ ruhigen Wochen vor der Hawaii-Ticketvergabe in Frankfurt. Andreas Derbfuß befindet sich auf der Trainings-Zielgeraden vor dem ultimativen Showdown. Dann heißt es „Alles oder nichts“.

7000

Kilometer legte Andreas Derbfuß auf seinem Fahrrad zurück, um sich die Härte für Hawaii zu holen.

BASKETBALL

Deutschland verpasst erste Chance

Ramla – Die deutschen Basketballerinnen haben die erste Chance auf die Qualifikation zur Europameisterschaft 2015 trotz eines Siegs zum Abschluss verpasst. Das Team von Bundestrainerin Alexandra Maerz gewann sein drittes und letztes Gruppenspiel mit 87:83 nach Verlängerung gegen Mazedonien. Nach einer Auftaktniederlage gegen Israel besaß die deutsche Mannschaft aber keine Chance mehr auf den Gruppensieg.

Alina Hartmann von der DJK Brose Bamberg, die zum erweiterten Kader der Nationalmannschaft zählt, wurde bei diesem Quali-Turnier nicht eingesetzt. Im kommenden Jahr bietet sich die nächste Qualifikationsmöglichkeit. *ft*

Juniorenfußball

B-JUNIOREN-KREISLIGA BA/BT	
JFG Oberland – JFG Fichtelgeb.	1:0
JFG Oberland – TSV Bindlach	2:0
FSV Bayreuth II – SV Memmelsd. II	1:7
JFG Hummelgau – TSV Bindlach	8:1
JFG Neubürg II – Maintal/Fries.	5:1
SG Zapfendorf – DJK Bamberg	5:3
Maintal/Fries. – JFG Oberland	1:3
TSV Bindlach – DJK Bamberg	1:3
JFG Giechburg – JFG Neubürg II ausgef.	
1. SV Memmelsdorf II	19 97:17 55
2. JFG Hummelgau	19 81:45 40
3. Maintal/Fries.	20 58:39 40
4. DJK Bamberg	19 62:30 36
5. JFG Giechburg	18 57:39 34
6. TSV Hirschaid	18 36:37 26
7. JFG Oberland	20 40:55 26
8. JFG Fichtelgeb.	19 35:38 25
9. SG Zapfendorf	18 45:59 22
10. JFG Neubürg II	19 21:46 16
11. FSV Bayreuth II	19 19:66 8
12. TSV Bindlach	20 6:86 4

C-JUNIOREN-KREISLIGA BA/BT	
Hummelgau – JFG Leitenbachtal	2:0
Steigerwald II – SG Breitengüßb.	7:1
Hummelgau – JFG Bayreuth-West	0:2
Steigerwald II – Kirchenl.-Speich.	4:2
JFG Jura Hollfeld – Steigerwald II	3:0
JFG Fichtelgeb. – Bayreuth-West	1:5
FCE. Bamberg II – SG Breitengüßb.	6:2
JFG Leitenbachtal – SV Mötchenb.	2:1
DJK Bamberg – Kirchenl.-Speich.	1:1
JFG Deichselb. – JFG Hummelgau	2:0
1. JFG Bayreuth-West	19 85:7 57
2. JFG Deichselbach	19 70:14 49
3. JFG Hummelgau	20 38:19 34
4. FC Eintr. Bamberg II	17 46:29 32
5. DJK Bamberg	18 37:34 29
6. JFG Jura Hollfeld	19 30:41 24
7. Kirchenl.-Speich.	19 32:39 23
8. JFG Leitenbachtal	18 23:22 21
9. JFG Fichtelgeb.	17 24:30 21
10. JFG Steigerwald II	19 30:67 14
11. SG Breitengüßbach	20 23:84 13
12. SV Mötchenb.	19 15:67 4

D-JUNIOREN-KREISLIGA BA/BT	
JFG Fichtelgeb. – SV Hallstadt	2:0
Kirchenl.-Speich. – Bamberg Süd	0:3
SV Hallstadt – JFG Giechburg	6:0
JFG Bayreuth-West – JFG Neubürg	6:1
FSV Bayreuth – JFG Bamberg Süd	2:1
Hummelgau – SV Memmelsdorf	0:4
JFG Fichtelgeb. – JFG Jura Hollfeld	3:1
St. Joh. Bayr. – Kirchenl.-Speich.	2:5
1. FSV Bayreuth	19 62:24 46
2. JFG Bamberg Süd	19 64:18 45
3. SV Memmelsdorf	18 65:18 43
4. JFG Fichtelgeb.	19 43:13 42
5. JFG Bayreuth-West	18 68:35 37
6. St. Joh. Bayreuth	19 48:51 29
7. Kirchenl.-Speich.	19 37:41 21
8. JFG Hummelgau	19 31:42 17
9. SV Hallstadt	19 35:58 16
10. JFG Jura Hollfeld	19 31:63 15
11. JFG Neubürg	19 19:54 14
12. JFG Giechburg	19 19:105 3

Freizeitbowling

DIENSTAGSLIGA	
Dritter Spieltag: Furchtlosen – Blitzlichter	
0:8 Punkte/2105:2346 Pins, 49ers – Pinschoner	2:6/2032:2046, Spare-Ribs – Die Quattros
8:0/2202:1868 Die Blinden – Die Hämmer	0:8/1935:2119 Gaslichter – Scorpions
2:6/2072:2187 – Stand: 1. Spare-Ribs	18:6 Punkte/6461 Pins, 2. Die Hämmer
18:6/6097, 3. Pinschoner	16:8/6275, 4. Blitzlichter
14:10/6509, 5. 49ers	14:10/6030, 6. Scorpions
12:12/6285, 7. Gaslichter	12:12/6251, 8. Furchtlosen
10:14/6058, 9. Die Blinden	6:18/5702, 10. Die Quattros
0:24/5629 – Bestes Spiel Herren: Willi Karl	247 Pins, Damen: Rosi Kumpflein
222 – Beste Serie Herren: Willi Karl	639 Pins, Damen: Steffi Münzberg
541	

FUSSBALL

„Länderspiel“ mit zwei „Wundertüten“

VON UNSEREM MITARBEITER BERTRAM WAGNER

Bamberg – Morgen (18.30 Uhr Aurachtal-Sportanlage Stegaurach) endet – bei freiem Eintritt – mit einem „Länderspiel“ gegen die Nationalmannschaft der Deutschen Bahn die diesjährige Spielzeit der Universitäts-Fußballer, die im Frühjahr mit ihrer Reise nach Australien für großes Aufsehen sorgten. Das von Otto J. Band seit 2001 betreute Studenten-Team besteht nur noch zur Hälfte aus „Aussie“-Fahrern, denn Verletzungen, Urlaub und auch die ein oder andere Vereinssperre nach begonnener Saison-Vorbereitung gilt es zu verkraften.

„Da spielen zwei Wundertüten gegeneinander. Es kann alles

passieren, wir können an die Wand gespielt werden oder wir hauen sie weg“, spricht der Coach Klartext. Aus einer „geordneten Defensive“ heraus will er versuchen, dass seine Schützlinge die Begegnung in den Griff bekommen. Von den „Eisenbahnern“ ist nur bekannt, dass sie sich in der Vorbereitungsphase auf ein Qualifikationsturnier zur WM 2015 befinden und aus der Regionalliga bis zur Kreisliga ihren Spielerkader rekrutiert haben.

Wiedergutmachung

Für die Bamberger ist dieses Freundschaftsspiel auch eine Art Wiedergutmachung, denn bei der „Bayerischen“ im Mai schied das Band-Team bereits in

der Vorrunde aus. Acht Verletzte waren einfach nicht zu kompensieren. Wie gewohnt stehen in der Uni-Auswahl klangvolle Fußballer-Namen, exemplarisch seien Alexander Eckert, der am Samstag zum Trainingsauftakt in Frohnlach antreten muss, und Stegaurachs Torhüter Matthias Kühhorn genannt.

Dass diese reizvolle Saison-Abschlusspartie in Stegaurach stattfinden kann, ist dem ehemaligen Band-Schützling Stephan Winterstein (SpVgg-Abteilungsleiter) zu verdanken.

„Sekt oder Selters?“ Können die Bamberger mithalten und ihre guten Australien-Auftritte bestätigen oder werden sie von der Deutschen Bahn sportlich „überfahren“?

AMERICAN FOOTBALL

Heimsieg für die Bären

Bamberg – Am Sonntag empfingen die Footballer aus der Domstadt die Gäste aus Traunreut und gewannen das zweite Spiel im neuen Stadion beim FV 1912 mit 17:0. Petrus hatte eine Einsehnen mit den Footballern, ließ nach dem Gewitter die Sonne wieder scheinen und beschied damit den rund 250 Zuschauern einen spannenden und kurzweiligen Sonntagnachmittag.

Von Beginn an sah man, dass die Defense der Bears an diesem Tag nicht zu schlagen war. Die Reihen standen sicher und das Angriffsrecht wechselte immer wieder schnell auf die Seiten der Bears. Allerdings tat sich die Bären-Offense ihrerseits auch sehr schwer gegen die kompakt stehenden und kräftigen Verteidiger

aus Oberbayern und musste ein ums andere Mal den Ball mit einem Punkt punktlos wieder abgeben. Erst im zweiten Viertel konnte Receiver Daniel Schreiber einen Pass von Bobby Daniels in der Endzone fangen und die ersten Punkte einfahren (7:0). Nach der Halbzeitpause lief es besser auf Bamberger Seite. Nach einem Fieldgoal von Sam Pätzold stand es 10:0. Die bears-Defense stand weiter sicher und erlaubte Traunreut kaum Raumgewinn. Kurz vor der letzten Pause gelang es Bobby Daniels das Ei die letzten Meter über die Goal Line zu tragen und stellte den 17:0-Endstand her. Das nächste Heimspiel findet am 14. Juli gegen die Bayreuth Dragons statt. *ft*