



Sind Julian Wienold (weißes Trikot) und Torwart Philipp Klappert mit dem VfB Wissen schon bald wieder im Einsatz? Gut möglich, denn die Siegstädter sind eines von 15 Teams, die heute das große Los ziehen könnten, am „Finaltag der Amateure“ gegen Rot-Weiß Koblenz anzutreten. Foto: Regina Brühl

VfB Wissen ist heute im Lostopf

Fußball: Wer spielt am „Finaltag der Amateure“ gegen RW Koblenz? – 15 Vereine stehen bereit

■ **Wissen/Hamm.** Wer vertritt den Fußballverband Rheinland (FVR) in der Saison 2021/22 im DFB-Pokal? Die Antwort auf diese Frage soll am 29. Mai, dem bundesweiten „Finaltag der Amateure“, ein Entscheidungsspiel liefern, für das Regionalligist TuS Rot-Weiß Koblenz gesetzt ist. Der Gegner wird am heutigen Montag per Los ermittelt. Der FVR überträgt die Auslosung, die Folge der intensiv und kontrovers geführten Debatten der vergangenen Wochen ist, ab 17 Uhr live auf seiner Facebookseite (www.facebook.com/fvrheinland). Insgesamt 15 Vereine haben sich dafür entschieden, ihr Glück zu versuchen, die übrigen 21 verzichten aus freien Stücken oder dürfen nicht.

In normalen Zeiten wird am „Finaltag“ das Endspiel um den Rheinlandpokal ausgetragen, dessen Sieger dann in den DFB-Pokal einzieht. Doch die Zeiten sind nicht normal, wodurch der FVR zum Handeln gezwungen war. Zum Zeitpunkt der Saisonunterbrechung Ende Oktober lief gerade mal die zweite Runde des Wettbewerbs, insgesamt 37 Mannschaften waren noch dabei. Da es angesichts der Pandemie-Lage aussichtslos war, die noch ausstehenden 36 Spiele auszutragen, fasste der Verband zunächst den Plan, Rot-Weiß Koblenz als klassenhöchsten Verein gegen Eintracht Trier als bestplatzierten Oberligisten um den Pokalsieg spielen zu lassen und alle anderen Partien zu streichen. Dagegen protestierte eine Vielzahl der Vereine – woraufhin sich das Präsidium dafür aussprach, beide Entscheidungen voneinander zu trennen. Jetzt wird der Vertreter für den DFB-Pokal gesondert ermittelt und der Rheinlandpokal zu einem späteren Zeitpunkt fortgesetzt.

Von den 36 Vereinen, die neben Rot-Weiß Koblenz noch im Wettbewerb vertreten sind, können allerdings nicht alle ihren Hut in den Ring werfen. Spielgemeinschaften sind im DFB-Pokal nicht zugelassen und damit raus aus der Verlosung. Das betrifft auch die Westerwälder Bezirksligisten SG Weitefeld-Langenbach/Friedewald, SG Ellingen/Bonefeld/Willroth, SG Müschenbach, SG Rennerod, SG Niederroßbach, SG Westerburg und SG Ahrbach.

Somit blieben aus den Westerwälder Fußballkreisen Sieg und Wied nur drei Klubs übrig, die an der Verlosung teilnehmen dürfen. Der Rheinlandligist TuS Montabaur verzichtet jedoch freiwillig, weil er es nach über einem halben Jahr Pause als unverantwortlich erachtet, sich binnen drei Wochen auf ein Pflichtspiel vorzubereiten.

Auch der VfL Hamm sieht aus ähnlichen Gründen von einer Teil-

15 Vereine sind im Lostopf

Die Vereine im Lostopf: TuS Koblenz, FV Engers, FSV Salmrohr, FV Rübenach, TuS Immendorf, FC Bitburg, Ata Urmitz, TuS Oberwinter, Eintracht Trier, FV Morbach, VfB Linz, SSV Heimbach-Weis, FC Karbach, VfB Wissen, SV Windhagen.

Die Vereine, die verzichten: TuS Montabaur, VfL Hamm, TuS Kirchberg, TuS Mayen, FC Metternich.

Die Vereine (SG), die nicht dürfen: SG Mendig/Bell, SG Müschenbach, SG Rascheid, SG Rennerod, SG Nusbaum, SG Weitefeld, SG Hochwald Zerf, SG Ralingen, SG Mont Royal Reil, SG Daleiden, SG Emmerichenhain, SG Ellingen, SG Westerburg, SG Ahrbach, SG Schneifel-Auw, SG Saartal Irsch.

nahme ab. Zwar stehe für Trainer Stefan Hoffmann außer Frage, dass die Spieler des A-Ligisten eine „Riesenlust“ hätten, an einem solchen wahrscheinlich niemals wiederkehrenden Finale teilzunehmen. „Aber selbst wenn dieses Finale noch weiter nach hinten geschoben würde, wird uns die Zeit niemals reichen, um ein risikoarmes Spiel gegen einen ohnehin schon übermächtigen Gegner zu bestreiten“, befürchtet Hoffmann.

Außerdem sei aufgrund der weiterhin hohen Inzidenzzahlen im Kreis Altenkirchen die Aufnahme des Trainings weiterhin nicht absehbar. „Aktuell dürfen wir ja noch nicht mal in kleinen Gruppen auf unseren Sportplatz. Daher werden wir schweren Herzens auf unser Los verzichten“, sagt der Trainer.

Neben dem sportlich-gesundheitlichen Aspekt spricht für Hoffmann noch weiteres dafür, diese einmalige Chance nicht wahrzunehmen. Denn es sei auch zu bedenken, dass der Sieger des Entscheidungsspiels zwar eine Prämie in Höhe von 90 000 Euro erhalten wird, der unterlegene Verein jedoch weder vom DFB noch vom FVR auch nur einen Euro zu erwarten habe. „Wir wären somit komplett auf ein mögliches Sponsoring angewiesen, um überhaupt die Kosten eines Finalspiels und dessen Vorbereitung sicher decken zu können. Ob dann noch ein Ertrag erspielt werden würde, steht in den Sternen. Man macht uns zwar Mut, dass der FC Rot-Weiß Koblenz 30 Prozent seiner Prämie abgibt und ein Teil davon an den weiteren Finalisten gereicht werden würde, jedoch kommen diese Aussagen ausschließlich von Vereinsvertretern. Das Risiko, in dieser schweren Zeit sportlich unterzugehen und dann auch noch finanziell draufzulegen, ist uns zu groß.“

Hoffmann findet es zudem „befremdlich, dass der Verband den Interessen der Vereine zwar in Teilen nachgekommen ist, dafür jedoch wesentliche Punkte schlicht und einfach ungeregelt oder zumindest nicht für alle Vereine hinreichend transparent sind“.

Geht die Auslosung heute also gänzlich ohne Westerwälder Beteiligung über die Bühne? Nein. Denn der VfB Wissen hat sich nach ausgiebigen internen Diskussionen am Sonntagmittag letztlich dazu entschlossen, in den Lostopf zu gehen. „Aus sportlicher Sicht waren wir alle einer Meinung, dass wir das machen müssen“, erzählt VfB-Coach Thomas Kahler. „Andererseits sind wir uns alle im Klaren darüber, dass wir die Mannschaft bis Ende Mai niemals so fit bekommen, dass ein Entscheidungsspiel richtigen Wettkampfscharakter haben wird.“ Auch dass es aus gesellschaftlicher Sicht nach wie vor wichtigere Dinge gebe als Fußball, spielte in den Diskussionen der Wissener Verantwortlichen eine Rolle. Doch letztlich machte die Aussicht auf eine so schnell wohl nicht mehr wiederkehrende Gelegenheit das Rennen.

Doch wie würden die nächsten zweieinhalb Wochen aussehen, sollte der VfB tatsächlich gelost werden? „Wir haben das kurz vorbesprochen, dabei aber ziemlich schnell gemerkt, dass es wenig Sinn hat, sich Gedanken über ungelegte Eier zu machen“, sagt Kahler – wohl wissend, dass es im Fall der Fälle schnell gehen müsste mit den Planungen. Denn angesichts von gerade mal 18 Tagen, die bis zum „Finaltag der Amateure“ noch effektiv genutzt werden könnten, fällt jeder einzelne, an dem nicht trainiert werden kann, ziemlich stark ins Gewicht.

A. Hundhammer/M. Rosbach

Sportmediziner sehen kein erhöhtes Risiko

Mit entsprechender Grundfitness sind schon wenige Wochen Training für den Spielbetrieb ausreichend

■ **Region.** Die Pläne des Fußballverbands Rheinland (FVR), das Endspiel um den Verbands Pokal am 29. Mai auszutragen, haben in den vergangenen Tagen für reichlich Diskussionsstoff gesorgt – auch unabhängig von der Frage, wer dieses Endspiel neben dem im Trainings- und Wettkampfbetrieb stehenden Regionalligisten TuS Rot-Weiß Koblenz überhaupt bestreiten soll. Der FVR hat bei der Entscheidungsfindung juristische Aspekte genauso zu bedenken wie die politische Verfügungslage.

Aber wie sieht die Situation aus sportmedizinischer Sicht aus: Würden wenige Wochen ausreichen, um sich nach rund halbjähriger Spiel- und Trainingspause wieder fitzumachen, ohne ein erhöhtes Verletzungsrisiko einzugehen? Die beiden Sportmediziner Dr. Björn Andreß (Andernach) und Prof. Dr. Peter Billigmann (Koblenz) machen im gemeinsam geführten Interview deutlich, dass sie von keiner besonderen Gefahr ausgehen – wenn die Beteiligten ein paar Sachen beherzigen.

Seit rund einem halben Jahr pausieren die Fußballer Oberliga-abwärts. Wäre der Zeitraum bis zum angedachten Finaltermin am letzten Mai-Wochenende Ihrer Meinung nach aus sportmedizinischer Sicht ausreichend?

Ja, denn wir sprechen hier von Mannschaften aus dem leistungsorientierten Amateursport und bei Rot-Weiß Koblenz sogar über Profisport. Hier sind die Spieler auch im individuellen Training in der Lage, ihre Fitness auf einem stabilen Level zu halten. Es bleibt ausreichend Zeit, um die nötige Fitness im spezifischen Mannschaftstraining auf Wettkampfniveau zu haben. Wer die ganze Zeit über individuell etwas getan hat, besitzt die entsprechenden Voraussetzungen.

Sollte man bei der Dauer der Vorbereitung zwischen Leistungs- und Amateurfußball differenzieren?

Sicherlich gibt es gerade in den unteren Amateurligen nach längeren Pausen eine größere Schwankungsbreite in der individuellen Fitness. Aber mindestens ab der Rheinlandliga sind die Spieler in der Lage, auch im Einzeltraining durch spezifisches Ausdauer- und Krafttraining ein hohes individuelles Trainingslevel zu erreichen, sodass das wettkampfspezifische Mannschaftstraining auf wenige Wochen reduziert werden kann.

Gilt dieser zeitliche Vorlauf bis zur Wiederaufnahme des Spielbetriebs speziell für den Fußball oder ist er auch auf andere Sportarten übertragbar?

Die Vorlaufzeit ist insbesondere auf andere Mannschaftssportarten mit klassischen Bewegungsmustern übertragbar. Schaut man zum Beispiel in den US-Sport, so haben dort die Sportarten wie Basketball oder American Football sogar eine festgeschriebene Höchstdauer der Vorbereitungsphase im Mannschaftstraining von circa vier Wochen. Bei Sportarten mit spezifischen Bewegungsabläufen und

technischen Geräten wie beispielsweise Stabhochsprung oder Speerwurf sind teilweise sicherlich längere Vorbereitungszeiten notwendig, um die neuromuskulären Abläufe wieder perfekt zu trainieren.

Sie sind als Mannschaftsärzte bei Regionalligist TuS Rot-Weiß Koblenz beziehungsweise den Zweitliga-Frauen der SG 99 Andernach im Einsatz, für die sich eine lange Saison mit einer engen Spielaktung dem Ende nähert. Überrascht es Sie, dass sich die Verletzungen bei Spielerinnen und Spielern trotz der hohen Belastung im Rahmen gehalten hat?

Nein, weil die Trainer heutzutage im Hinblick auf Trainingssteuerung und ausreichende Regeneration sehr gut ausgebildet sind, sodass sie auch in dieser Extremsaison sehr gut die Belastung anpassen konnten. Zudem haben die Physiotherapeuten Höchstleistungen erbracht, um auch die angeschlagenen Spieler schnell wieder zu regenerieren. Rot-Weiß Koblenz musste aufgrund des Corona-Ausbruchs im November eine längere Zwangspause einlegen und konnte zwölf Tage lang trainieren, bevor ein hartes Programm mit etlichen Englischen Wochen anstand. Trotz dieser extremen Belastung gab es nicht mehr Verletzungen als in den Vorjahren. Dieses Beispiel zeigt uns, dass es machbar ist, wenn die Spieler weniger Zeit haben. Sie müssen nur individuell etwas für sich tun während der Pause.

Wie sollten das Training aufgebaut sein, um das Verletzungsrisiko zu minimieren, und welche Maßnahmen sollten Spieler befolgen?

Gerade in den eng getakteten Wochen mit teilweise mehreren Spielen kann das Fitnesstraining auf ein nötiges Minimum reduziert und dafür ein großer Wert auf regenerative Einheiten gelegt werden. Ebenso sollte trotz der knappen Trainingseinheiten das Präventionstraining nicht zu kurz kommen. Die aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen haben erneut bestätigt, dass durch geeignetes Präventionstraining im Mannschaftssport das Verletzungsrisiko um 50 Prozent reduziert werden kann. Beim Wiedereinstieg gilt es zu beachten, den Trainingsumfang nicht zu hoch anzusetzen. Die Trainer müssen das richtige Maß finden, die individuellen Zustände der Spieler beachten und das Training nicht zu einseitig, sondern abwechslungsreich mit Anteilen von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gestalten. Zwei probate Mittel, um die Regenerationszeit zu verkürzen, sind das Auslaufen nach Training und Spielen sowie kalte Tauchbäder. Eine ausreichende Trinkmenge, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtig. Bei leichten Beschwerden sind eine frühe ärztliche Diagnostik und vorbeugende Maßnahmen empfehlenswert, um das Auftreten schlimmerer Verletzungen zu vermeiden.

Das Interview führte unser Mitarbeiter **René Weiss**

Erster Defekt seit 2013 bedeutet das Aus

RCN: Gebrochener Kolbenring wirft Weißenfels aus dem Rennen – Niederhausens Toyota „funktioniert“

■ **Nürburgring.** Im Rahmen des 24-Stunden-Quali-Rennens traten am Wochenende die Fahrer und Teams der Rundstrecken-Challenge Nürburgring zu ihrem dritten Saisonrennen, dem Lauf um den „Preis der Schlossstadt Brühl“, zu 13 Runden auf der 25,358 Kilometer langen Strecke der 24-Stunden-Variante auf dem Nürburgring an.

Für den Altenkirchener Frank Niederhausen, der zusammen mit Partner Michel Pohl (Leuscheid) im Toyota Corolla S2000 antrat, stand auch diesmal eine große Aufgabe bevor. Insgesamt 16 Fahrzeuge befanden sich in der Klasse H3, in

der das Duo antrat, das im neu aufgebauten Toyota erst zum zweiten Mal in der RCN im Einsatz war. Nachdem man im ersten Saisonlauf noch mit nassen Bedingungen zu kämpfen hatte, war es diesmal der erste Einsatz unter optimalen Streckenbedingungen. Mit gleichmäßig schnellen Rundenzeiten beider Piloten konnte die Mannschaft aus dem Westerwald wichtige Erkenntnisse mit dem Fahrzeug erarbeiten. „Wir waren heute das erste Mal mit Trockenreifen unterwegs“, erklärte der Altenkirchener Frank Niederhausen. „Wir müssen jetzt mit dem Auto viel lernen.“

Aber der Toyota funktioniert und wir sind mit dem Wochenende zufrieden.“ In der sehr stark besetzten Zwei-Liter-Klasse erreichte das Duo nach den 13 Runden den neunten Platz.

Die „Pechmarie“ war diesmal die Beifahrerin von Rolf Weißenfels aus Peterslahr. Nachdem der Wiedbachtaler bereits vor dem Rennen seinen neuen H&S-Racing Peugeot 308 mit einem Kupplungsproblem in der Garage lassen musste, ging der 63-Jährige zusammen mit Partner Tim Kick (Asbach) diesmal mit einem Ersatzfahrzeug, einem Renault Clio RS Cup, an den Start.

Nachdem der Routinier die erste Hälfte des Rennens absolviert hatte, übernahm Kick das Steuer des flotten Franzosen. Doch in Runde neun streikte auch die Technik des Renaults. Ein gebrochener Kolbenring sorgte für immensen Ölverlust des Motors, und um einen noch größeren Schaden abzuwenden, beendete man das Rennen vorzeitig. Für Weißenfels und seine Mannschaft war es der erste technische Defekt seit 2013.

Der vierte RCN-Durchgang steht an Fronleichnam (Donnerstag, 3. Juni) im Vorfeld des 24-Stunden-Klassikers an.



Frank Niederhausen und Michel Pohl haben im Toyota S2000 noch jede Menge Entwicklungsarbeit vor sich. Mit Rang neun blickt das Duo jedoch zufrieden auf den dritten Saisonlauf der RCN zurück. Foto: bylogi/Muhr