

# VfB Wissen feiert Sieg beim Polygon-Cup

Fußball: Rheinlandligist siegt mit 4:0 im Finale gegen SG Westerburg – Lob für den Gastgeber

Von Moritz Hannappel

**Friedewald.** Sechs Mannschaften spielten über zehn Tage den Sieger des Polygon-Cups 2024 in Friedewald aus. Nach knappen Entscheidungen in den Gruppenphasen ließ der spätere Sieger im Finale aber keine Zweifel aufkommen. Im Rheinlandliga-internen Duell zwischen dem VfB Wissen und Aufsteiger SG Westerburg/Gemünden/Willmenrod behielt der VfB mit einem 4:0-Sieg klar die Oberhand.

„Ein geglückter Start-Ziel-Sieg. Wir konnten taktisch vieles von dem umsetzen, das wir uns vorgenommen haben“, ordnete Wolfgang Leidig, Sportlicher Leiter beim VfB, die Turnierleistung seiner Elf ein. Leidig war mit für das Team verantwortlich, da Trainer Dirk



**Siegerlächeln:** Rheinlandligist VfB Wissen sicherte sich durch einen 3:0-Finalerfolg gegen Westerburg den Titel beim Polygon-Cup. Fotos: Jürgen Augst/Jogi (2)

Spornhauer im Urlaub weilt. Dass die Wissener im Finale spielen durften, hatten sie ihrem Torverhältnis zu verdanken. Nach einem

2:2 gegen den hessischen Verbandsligisten FC Waldbrunn, schoss der VfB gegen Gastgeber SG Weitefeld zwar genauso viele Tore wie auch der hessische Konkurrent. Der Rheinlandligist kassierte aber kein Gegentor – Waldbrunn dagegen eins.

„Das war für Waldbrunn natürlich etwas unglücklich. In einem tollen Spiel um Platz drei sicherten sie sich aber dann gegen das A-Jugend-Regionalligageteam von Wirges den dritten Platz“, blickte Manfred Ebener, Weitefelds Sportliche Leiter und Mit-Organisator des Cups, zurück. Der älteste Nachwuchs der „Glas-Chemiker“ verpasste ebenso nur aufgrund des Torverhältnisses das Endspiel. Westerburg, Wirges und Bezirksligist SG Alpenrod sammelten jeweils drei Punkte in Gruppe B.

Westerburg sicherte sich mit einem überzeugenden 6:1-Sieg gegen Alpenrod das Final-Ticket.

„Das war unser bestes Spiel bei diesem Turnier“, resümierte Westerburgs-Trainer Oliver Meuer. Bei der Niederlage (2:4) gegen die Wirgeser A-Jugend und im Finale gegen den zukünftigen Klassenkonkurrenten Wissen sah der erfahrene Trainer „zu viele Fehler im taktischen und technischen Bereich, die umgehend bestraft wurden“. Meuer schränkte aber auch ein: „Unsere Vorbereitung gestaltet sich insgesamt schwierig, da wir permanent Spieler im Urlaub haben. Wir haben in der letzten Woche 390 Minuten auf Vorbereitungsturnieren mit 13 Feldspielern absolviert.“

Leidig ordnete „das toll organisierte und hochklassig besetzte Turnier“ als „gute Standortbestimmung“ ein. Und weiter: „Wir sind glücklich mit dem Abschneiden. Gerade das Finale gegen einen Klassenkonkurrenten war auch mehr als nur ein Test.“ Der Sportliche Leiter sieht aber noch Ver-

besserungspotenzial und gibt sich als Mahner – auch aufgrund der Erfahrung aus dem vergangenen Jahr. „Es ist noch nicht alles Gold, was glänzt. Das ein oder andere gilt es noch aufzuholen bis zum Saisonstart gegen die SG Malberg. Im letzten Jahr haben wir auch Turniersiege in der Vorbereitung eingefahren und sind dann zum Saisonstart hinter unseren Erwartungen geblieben. Daraus wollen wir unsere Lehren ziehen.“

Hinter den Erwartungen zurück blieb auch die Zuschauerzahl am Finaltag. „Es hätten am Sonntag noch etwas mehr sein können, leider hat der Regen ein paar Zuschauer abgehalten“, meinte Ebener am Tag nach der Finalrunde. „Aber insgesamt über die Tage war die Resonanz sehr gut. Zudem war das Einlegespiel zwischen den beiden Oberligisten Fernwald und Eisbachtal ein Augenschmaus für jeden Amateurfußball-Fan.“



**Vorgeschmack auf die neue Spielzeit:** Die Polygon-Cup-Finalgegner VfB Wissen (links Luca Kirschbaum) und SG Westerburg (rechts Niklas Henry) werden auch in der Rheinlandliga aufeinander treffen.

## Beachtliche Erfolge dank harter Schule und Wissenschaft

Radsport: Spätstarter Michael Graben vom RSC Betzdorf bestreitet 1000 Wettkämpfe in 25 Saisons – Zeitfahr-Ass lässt sich nicht bremsen

**Betzdorf.** Zeitfahrsspezialist Michael Graben vom Team Schäfer Shop des RSC Betzdorf hat am Sonntag seinen 1000. Wettkampf absolviert. „Ich hätte niemals gedacht, dass ich diese Zahl irgendwann mal erreichen würde“, sagt der 57-jährige Kfz-Sachverständige aus Fluterschen, der seine „Radrennsport-Karriere“ erst mit 33 Jahren im Jahr 2000 begann, allerdings noch eine beachtliche Anzahl von Erfolgen einfuhr. 151 Siege stehen in seinem Palmarès, wie im Radsport die listenförmige Aufstellung von Top-Ergebnissen genannt wird.

Eines seiner ersten Rennen war der „Große Preis von Altenkirchen 2001“, den er in der Jedermann-Klasse sofort auf dem zweiten Platz beendete. Graben fuhr zu dieser Zeit lange Distanzen, startete als „Jedermann“ bei Klassikern in Belgien und den Niederlanden sowie beim Ötztaler Radmarathon. Auch nach dem Einstieg bei den Lizenzrennen waren längere Rennen wie „Köln-Schuld-Frechen“ oder „Rund im Odenwald“ die erste Wahl. „Das Herumheizen um die Ecken und die vielen Antritte bei Rundstreckenrennen auf kurzen Rundkursen waren nie mein Ding“, erklärt Graben, der 2003 überraschend die erste Austragung von „Rad am Ring“ auf dem Nürburgring auf der Nordschleife gewann.

### Schwerer Sturz bleibt im Kopf

Nach einem schweren Sturz im September 2004 begann Graben sich auf Einzelzeitfahren zu konzentrieren und den mitunter chaotischen, teils ungestümen Positionskampf in den „normalen“ Rennen zu meiden, wengleich sein Unfall durch eine gebrochene Kurbel damit nichts zu tun hatte. „Ich musste regelrecht zusammengeflückt werden und konnte dann auch lange nur auf der Rolle trainieren. Das war so stark im Kopf drin, dass für mich keine Rund-

streckenrennen mehr gingen. Die Sorge um die Gesundheit, der Kopf fuhr immer mit“, blickt Graben zurück.

Glück im Unglück: Sportlich gesehen passte der Wechsel in der Ausrichtung zum Talent und zur Neigung des Westerwälders, der schon zuvor eine hohe Wattleistung über lange Zeit halten konnte und sowohl für Solo-Fahrten im Training als auch für das Arbeiten an den technischen Feinheiten offen war. Da es vor 20 Jahren noch nicht viel an Zeitfahrmaterial auf dem Markt gab, wurden zunächst normale Straßenrennräder entsprechend dem Einsatzzweck umgebaut.

### Wortspiel

**„Als Horst mit mir fertig war, konnte ich von jetzt auf gleich zehn bis 15 Prozent schneller fahren. Dafür hat er mich den ganzen Tag drangsaliert.“**

Michael Graben erzählt von seinen Trainingseinheiten unter Trainerlegende Horst Teutenberg.

Beim Ausreizen der Schwelle zur Übersäuerung der Beine, der großen Kunst im Zeitfahren, setzte Graben schon auf die heute gängige Wattmessung, als die Orientierung an Pulswerten im Radsport noch Usus war. „Ich hatte jemanden an der Sporthochschule Köln, der mir Messgeräte zur Verfügung stellen konnte. Damit habe ich die Sache gezielt verbessert“, sagt Graben. „Ohne ist das alles zu unpräzise.“ Auch bei Sitzposition und dem Material vertraute der 57-Jährige nicht dem Gefühl, sondern begab sich unter die Fittiche von Trainerlegende Horst Teutenberg.

„Er hat mir das erst richtig gebracht. Als Horst mit mir fertig war, konnte ich von jetzt auf gleich

zehn bis 15 Prozent schneller fahren. Dafür hat er mich den ganzen Tag drangsaliert“, berichtet Graben von achtstündigen Optimierungstagen, die er auf der 250-Meter-Holzbahn in Büttgen am Niederrhein durchlief. „Er hat ständig Anweisungen geschrien: 'Kopf runter', 'Beine ans Oberrohr' und so weiter. Dazu wurde jede Runde eingepiffen, immer nach knapp 20 Sekunden. Dann hastest du gefälligst an der Linie zu sein.“

Sobald sich dies eingependelt hatte, begann eine Mess-Serie zur Optimierung. „Verschiedene Armhaltungen, Sattel nach vorne, Sattel nach hinten – wir haben alles ausprobiert. Man hat die richtige Position nicht einfach so, man muss sich dazu zwingen“, stellt Graben fest. Nach der Sitzposition, die in dieser Disziplin beinahe eine Liegeposition ist, ging es um das Material. Graben: „Lenker, Helm, Brillen, Laufräder – wir haben alles getestet, was ohne Windkanal ging.“ Nebenbei drückte Teutenberg auf Tempo. „Er hat dann schrittweise früher gepiffen und es so schneller gemacht.“

### Stolze Erfolge

Ausgezahlt hat sich das Ringen um Effizienz und das Einsparen von Kraft, denn 2008 wurde Graben erstmals Landesmeister im Einzelzeitfahren, was ihm später drei weitere Male gelang. Auf internationaler Ebene trat Graben fünfmal bei der Master-WM in Sankt Johann an und erreichte mit dem siebten und neunten Platz zwei Top-Ten-Ergebnisse. Zwischenzeitlich hatte sich im Norden und Westen Deutschlands eine große Zeitfahrzene mit fast dreistelligen Starterzahlen pro Rennen etabliert. Zeitweise fanden in fünf Serien drei bis vier Wettbewerbe pro Woche statt, bei denen Graben immer am Start stand und bei denen bald kein Weg mehr an ihm vorbei ging. 60 Rennen pro Kalenderjahr



**Michael Graben vor seiner Trophäenwand:** Statt mit Tapeten, hat der Fahrer vom RSC Betzdorf die Wände mit Startnummern und Urkunden tapeziert.

Foto: Graben/RSC Betzdorf

waren zu dieser Zeit keine Seltenheit für ihn.

Sieben Mal gewann er den „Cycletec Cup“ in Krefeld und ebenso den „Horst-Niewrzol-Cup“ am Niederrhein, dazu kommen drei Gesamtsiege beim „Cloc.C-Zeitfahr-cup“ in Nieukerk und ein Doppelsieg bei der „Crono-Trofee“ in der niederländischen Provinz Limburg. Ganz besonders stolz ist Graben auf den Gesamtsieg 2010 beim traditionellen „Zeitfahren auf der Panzerstraße“ rund um den Kölner Flughafen, einer fast 100 Jahre alten Rennserie. Das Zeitfahren „op d'r Panzerstrass“ ist Kult, hier testeten auch ehemalige Profis wie zum Beispiel Rudi Altig oder Nachwuchsfahrer ihre Wettkampfform. „Es gab Tage, da waren dort drei Weltmeister am Start“, hat Graben, der seine Radkilometer akribisch dokumentiert, im Trainingsbuch notiert.

Als Fachwart Rennsport im RSC – „nebenbei“ ist er Geschäftsführer – gibt Graben seine Expertise nun an jüngere Fahrer weiter. Ob

nun nach 1000 Wettkämpfen Schluss ist? „Ich habe darüber nachgedacht, doch ohne Wettkämpfe geht es irgendwie doch nicht. Das Schlimmste war das erste Corona-Jahr, als es keine Rennen gab und man zu Hause saß und nicht so genau wusste, wozu man den ganzen Trainingsaufwand im Winter und im Trainingslager betrieben hat.“

Obendrein ist der Segen der exakten Leistungsmessungen in zweierlei Hinsicht auch ein Fluch. Graben: „Sie zeigt klar, wie ich im Laufe schlechter werde. Das ist Biologie, da kann man nichts machen.“ Und ein wenig gehe die Sache auf Kosten der Romantik im Radsport: „Manchmal brauchen wir eigentlich gar nicht zu starten, weil jeder schon weiß, wie viel Watt er selbst und wie viel die anderen treten können.“

Dennoch soll es wohl noch ein oder zwei oder drei Saisons weitergehen. Solange die Gesundheit es erlaubt, wird Graben weiterhin bei Lizenz-Zeitfahren starten. red

### Fußball

#### Ergebnisse von Testspielen

SG Gebhardshain - Spfr Schönstein	2:1
SG Honigessen II - 1. FC Kaan-Marienborn	4:5
SSV Weyerbusch - SG Hundsangen II	0:4
Spfr Ingelbach - FSV Kroppach	1:7
SG Müschenbach/H. - SG Neitersen/A.	3:0
SSV Weyerbusch - TuS Herchen	4:2
SG Alsdorf/Kirchen - SV Dreis-Tiefenbach	5:3
SG Herdorf - FC Freier Grund	3:2
SG Niederhausen - SG Mittelhof	2:6
Frechen 20 - Sportfreunde Siegen	0:2
TuS Koblenz - Sportfreunde Eisbachtal	1:2
TuS Koblenz - TSV Steinbach Haiger II	2:0
FC Bayern Alzenau - FC Rot-Weiss Koblenz	0:0
SVA Waldalgesheim - FC Cosmos Koblenz	2:2
FV Engers - FC Victoria Rosport (Lux)	1:5

#### Polygon-Cup in Friedewald

##### Finale

VfB Wissen - SG Westerburg/G./W.	4:0
----------------------------------	-----

##### Spiel um Platz 3

FC Waldbrunn - Spvgg EGC Wirges U 19	3:2
--------------------------------------	-----

##### Spiel um Platz 5

SG Weitefeld - SG Alpenrod	4:2
----------------------------	-----

##### Gruppe A

FC Waldbrunn - VfB Wissen	2:2
SG Weitefeld - FC Waldbrunn	1:5
SG Weitefeld - VfB Wissen	0:5

1. VfB Wissen	4
2. FC Waldbrunn	4
3. SG Weitefeld-Langenbach/Nauroth	0

##### Gruppe B

SG Alpenrod - Spvgg EGC Wirges U 19	2:1
SG Westerburg - Spvgg EGC Wirges U 19	2:4
SG Westerburg - SG Alpenrod	6:1

1. SG Westerburg/Gemünden/Willmenrod	3
2. Spvgg EGC Wirges U 19	3
3. SG Alpenrod-Lochum/Nistertal/Unna	3

#### EnWaTec-Cup in Hattert

##### Finale

SG Atzleift/Nister - SSV Hattert	4:3 n.E.
----------------------------------	----------

##### Gruppe A

SG Müschenbach/H. - Spfr Ingelbach	5:0
SG Berod/Lautzert II - SG Atzleift/Nister	1:2
SG Müschenbach/H. - SG Berod/Lautzert II	0:0
SG Atzleift/N. - Spfr Ingelbach	1:0
Spfr Ingelbach - SG Berod/Lautzert II	0:1
SG Atzleift/N. - SG Müschenbach/H.	0:0

1. SG Atzleift/Nister	7
2. SG Müschenbach/Hachenburg	5
3. SG Berod-Wahlrod/Lautzert-Oberdreis II	4
4. Sportfreunde Ingelbach	0

##### Gruppe B

SG Neitersen/A. - SSV Hattert	0:1
SG Gebhardshainer Land II - FSV Kroppach	0:2
SG Neitersen - SG Gebhardshainer Land II	4:0
FSV Kroppach - SSV Hattert	0:2
SSV Hattert - SG Gebhardshainer Land II	3:0
FSV Kroppach - SG Neitersen/A.	0:1

1. SSV Hattert	9
2. SG Neitersen/Altenkirchen	6
3. FSV Kroppach	3
4. SG Gebhardshainer Land/Steineroth II	0

#### Enerix-Cup in Mittelhof

##### Gruppe A

SG Honigessen/K. - SG Mittelhof/N.	0:8
VfB Niederdreisbach - SG Honigessen/K.	abs.

Die SG Honigessen/Katzwinkel musste ihre Vorrundenbegegnung gegen den VfB Niederdreisbach aufgrund von Personalmangels absagen.

##### Gruppe B

SG 06 Betzdorf II - SG Wilsdorf/W./W.	0:9
---------------------------------------	-----

### Termine

#### Fußball

**Enerix-Cup 2024 der SG Mittelhof in Niederhövels:** Atzleift - Betzdorf II (Di., 19.30 Uhr), Mittelhof - Niederdreisbach (Mi., 19.30 Uhr), Wilsdorf - Atzleift (Do., 19.30 Uhr).

**Testspiele:** Malberg - Eisbachtal (in Elkenroth), Herdorf - Wissen II (beide Di., 19.30 Uhr), Westerburg/Gemünden/Willmenrod - VfR 07 Limburg (Mi., 19 Uhr, in Westerburg), Müschenbach/Hachenburg - Wissen (in Hachenburg), Eltingen - Elbert (in Straßenhaus), Freudenberg - Wallmenroth (alle Mi. 19.30 Uhr), Linz - Mülheim-Kärlich (Mi., 20 Uhr).