

# Spät eingestiegen – weit gesprungen

Leichtathletik: Silja Strobel (17) aus Kaisersbach kam erst vor zwei Jahren zu ihrem Sport, hat aber noch viel vor

VON UNSEREM MITARBEITER  
RALPH ROLLI

Vier Jahre ist es erst her, dass Silja Strobel zu ihrer Lieblingsdisziplin kam. Zuvor betrieb sie zwar auch schon Leichtathletik, aber zum Weit- und Dreisprung kam sie spät. Mittlerweile träumt die 17-Jährige von der Teilnahme an den deutschen Meisterschaften. Es wäre kein großer Sprung für sie: Zur Qualifikationsnorm fehlt nicht mehr viel.

„Silja ist eine durchweg vorbildliche Athletin“, sagt Trainer Steffen Königter von den TSF Welzheim über seinen Schützling. Silja Strobel war kurz vor den Sommerferien 2007 im Rahmen einer Vorbereitung für den Schulwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ ins Vereinstraining gekommen. Königter erinnert sich: „Anfänglich ‚schwamm‘ sie eher in der Gruppe mit, aber sie zeichnete sich schon damals durch ihre Schnelligkeit und ihre Sprungkraft aus.“

## Nachwuchsrunde

Die Sprungwettbewerbe haben es ihr denn auch am meisten angetan: „Es macht mir am meisten Spaß und ich kann immer wieder versuchen, ein Stück besser zu werden“, sagt sie. Am liebsten beim Dreisprung, der laut Silja „technisch anspruchsvollsten Disziplin“. Dort müsse bei einem optimalen Sprung alles passen: Anlauf, Absprung und Weite. Daran arbeiten sie und ihr Trainer. Steffen Königter: „Ein Defizitbereich von Silja ist noch der Anlauf.“ Der muss bei jedem Versuch aufs Neue in Rhythmus und Tempo stimmen.



Silja Strobel: Wann gelingt der große Sprung zur deutschen Meisterschaft?

Bild: Privat

Sonst werden beim Absprung am Brett unnötig viele Zentimeter verschenkt. Der Anlauf ist bei Weit- und Dreisprung auch nicht gleich. Königter: „Beim Weit- und Dreisprung müssen die letzten drei Schritte im Rhythmus kurz-lang-kurz gestaltet werden, so dass ein steilerer Abflugwinkel erreicht wird. Im Dreisprung dagegen gilt eine geringe Rhythmisierung (Schrittlänge variiert nur geringfügig), da der erste Sprung relativ flach ausgeführt werden soll, damit die Geschwindigkeit nicht verloren geht.“

Im Juni 2010 nahm Silja zum ersten Mal an einem Dreisprungwettbewerb (im badischen Weisenbach) teil und erfüllte mit 10,18 Meter gleich die Norm für die baden-württembergischen Meisterschaften. In

an diesen Erfolg denkt sie gerne zurück. Aber der Blick geht auch nach vorne: Weiter wird gefeilt an ihren Stärken (Königter: „Schnelligkeit, Sprungkraft und Einstellung zum Sport“), aber auch am genauen Timing für den Absprung. Der soll, erklärt Königter, so sein, „dass man den Anlauf mit geschlossenen Augen laufen kann“.

Schutterwald allerdings schied sie schon im Vorkampf aus. In diesem Jahr lief es besser: Silja startete auch im Hürdenlauf und qualifizierte sich über 100 und 200 Meter jeweils für die „Baden-Württembergischen“. Ein bedeutender Schritt gelang der Kaisersbacherin am 24. Juli in Uhhingen: Dort gelangen ihr im Weitsprung 5,15 Meter. Sie übertrumpfte ihre Bestmarke von bisher 4,87 Meter deutlich. Ihren bisher schönsten Erfolg feierte die Athletin, die in den Wettkämpfen für die LG Limes-Rems startet, bei den süddeutschen Meisterschaften im August im badischen Forst. Mit sehr guten 11,16 Metern reichte es der B-Jugendlichen auf Platz sieben im Dreisprung. Sie steigerte ihre eigene Bestleistung um 71 Zentimeter.

## Hart arbeiten an der Verwirklichung des großen Ziels

Schließlich hat Silja Strobel ein großes Ziel: bei den deutschen Meisterschaften starten. Dazu müsste sie im nächsten Jahr, wenn sie in die Jugend A wechselt, 11,80 Meter weit springen, die DM-Norm also erfüllen.

Trainer Königter allerdings reicht es auch, wenn sie das Ziel erst 2013 erreicht. Silja Strobel ist spät eingestiegen, da macht es nichts, wenn sie die „Deutschen“ ein wenig später erreicht. Viele schaffen's nämlich gar nicht bis dorthin.

Info  
In der Serie „Nachwuchsrunde“ stellen wir regelmäßig Jugendsportler aus dem Rems-Murr-Kreis vor. Hinweis zu interessanten Themen nehmen wir gerne entgegen unter sport@redaktion.zvw.de.

# Jochen Elser Meister im Streckenflug

Segelfliegen: Schorndorfer Mannschaft Siebter auf Landesebene

(klw). Jochen Elser heißt der neue Meister im Streckenflug bei den Segelfliegern auf Landesebene. Er gehört zur Schorndorfer Fliegergruppe, die insgesamt in der Deutschen Meisterschaft, Landeswertung, der 15-Meter-Klasse auf den hervorragenden Platz sieben kam.

Nach langer Zeit ist mal wieder jemand für die Fliegergruppe Schorndorf in der Baden-Württemberg-Wertung der deutschen Meisterschaft im Streckenflug (DMSt) vorn mit dabei. Die DMSt ist ein dezentraler, über das Internet organisierter Segelflugwettbewerb mit sieben Klassen (Club-, Standard-, 15m Renn-, 18m-, Doppelsitzer-, Offene-, Frauen).

Am Anfang der Saison im April und im Mai herrschte sehr früh sehr gutes Wetter. Viele Piloten ließen es aber in der Hoffnung auf ein noch besseres Jahr langsam angehen und hatten in dieser guten Wetterperiode nur einen oder zwei gute Flüge, die für Spitzenplätze ausreichend waren. Am Jahresende (10. Oktober) werden die drei besten Flüge gewertet. Jochen Elser verbuchte schon im April richtig gute Flüge, die auf Weiteres hoffen ließen.

Die erhofften guten Wetterlagen von Mitte Juni bis August blieben jedoch aus. Die Thermik war mäßig, die Wolkenbasis war eher niedrig, so dass Streckenflüge nur mit einem sehr hohen Maß an Konzentration

über die meist sieben bis zehn Stunden dauernden Flugstrecken möglich waren. Nach der nahezu vollständigen Flaute gab es nur noch zwei Tage im August, die unter erschwerten Bedingungen noch längere Strecken ermöglichten. Hier waren nicht wie sonst nur teure, moderne Rennmaschinen im Vorteil.

Wer nun schon gute Vorleistungen am Anfang des Jahres geleistet und bei schwierigen Wetterlagen Kampffest bewiesen hatte, war damit im Vorteil. Für Jochen Elser – nach drei Versuchen, einer mit Außenlandung in Albstadt, die anstelle des geplanten 430-Kilometer-Flugs dem Rückholer eine Autofahrt von 470 Kilometern bescherte – klappte es doch noch am letzten guten Flugtag in diesem Jahr mit genau 1,8 Kilometern mehr als der bisherige Bestplatziertere, die Spitze im Land zu übernehmen. Wie dicht die Konkurrenz ist, zeigt diese Zahl: An der DMSt haben in Baden-Württemberg dieses Jahr 1666 Piloten teilgenommen!

Nach vielen Jahren Abstinenz der Schorndorfer in der Leistungsfliegerei wieder eindrucksvoll zurückgemeldet. Und das gilt ebenso für die Mannschaft mit Elser, Lilli Stegmüller, Hans Stegmüller, Hans Wiedemann, Manfred Kargl, Günther Platz, Klaus Woitaschek und Andreas Vogt.



Jochen Elser, Spitzenpilot der Fliegergruppe Schorndorf.

Bild: Privat

## Sport in Zahlen

### Schwimmen

#### 34. internationales Feuerbacher Herbstschwimmen

Ergebnisse des VfL Waiblingen  
Katharina Schiller (Jg. 84): 1. 100 m Schmetterling in 1:03,18 min.; 1. (Jahrgangswertung) 50 m Rücken in 0:32,38; 1. (Jahrgangswertung) 50 m Brust in 0:33,48; 1. (offenes Finale) 50 m Schmetterling in 0:28,19; 1. 100 m Rücken in 1:04,06; 2. (offenes Finale) 50 m Brust in 0:32,90 (Bestzeit); 2. (offenes Finale) 50 m Rücken in 0:30,93 (Bestzeit); 2. (Jahrgangswertung) 50 m Schmetterling in 0:30,54; 4. (Jahrgangswertung) 50 m Brust in 0:27,33; 4. (offenes Finale) 50 m Freistil in 0:26,91 (Bestzeit); Daniela Götz (Jg. 87): 1. 200 m Brust in 3:39,00; 1. (offenes Finale) 50 m Brust in 0:32,55 (Bestzeit); 1. (offenes Finale) 50 m Freistil in 0:25,47 (Bestzeit); 2. (Jahrgangswertung) 50 m Freistil in 0:26,45 (Bestzeit); 2. (Jahrgangswertung) 50 m Brust in 0:34,04 (Bestzeit); Sina Adrion (Jg. 91): 1. 100 m Brust in 1:18,08; 2. 100 m Freistil in 1:03,08 (Bestzeit); 3. (Jahrgangswertung) 50 m Brust in 0:34,72 (Bestzeit); 4. (offenes Finale) 50 m Brust in 0:34,84; 5. 50 m Schmetterling in 0:32,18. Lucie Butkus (Jg. 93): 2. (Jahrgangswertung) 50 m Rücken in 0:32,60; 3. (Jahrgangswertung) 50 m Schmetterling in 0:30,92; 4. (offenes Finale) 50 m Rücken in 0:32,40; 5. (offenes Finale) 50 m Schmetterling in 0:31,13. Katja Kraus (Jg. 94): 3. 200 m Freistil in 2:25,31; 4. 100 m Rücken in 1:14,33; 5. 50 m Freistil in 0:30,34; Kim Nora Barna (Jg. 95): 1. 400 m Rücken in 5:15,93; 2. 100 m Rücken in 1:09,86 (Bestzeit); 3. 200 m Rücken in 2:30,43 (Bestzeit); 4. 50 m Freistil in 0:28,52 (Bestzeit); Hanna Kienzle (Jg. 95): 1. 100 m Rücken in 1:15,94 (Bestzeit); 1. 100 m Brust in 1:24,33 (Bestzeit); 2. 50 m Brust in 0:38,15 (Bestzeit); 4. 50 m Rücken in 0:35,83 (Bestzeit); 5. 100 m Rücken in 1:16,54 (Bestzeit); Helen Lust (Jg. 95): 4. 200 m Freistil in 2:44,10; 5. 400 m Freistil in 5:52,71; 6. 100 m Rücken in 1:28,28; Laura Fackelmann (Jg. 96): 3. 400 m Freistil in 6:06,25; Lucie Fried (Jg. 96): 1. 50 m Freistil in 0:28,96; 1. 100 m Schmetterling in 1:11,98; 1. 100 m Freistil in 1:03,64; 4. 100 m Rücken in 1:14,01.

Theresa Rittberger (Jg. 96): 2. 400 m Freistil in 5:38,36; Annika Müller (Jg. 97): 1. 200 m Freistil in 2:21,61 (Bestzeit); 1. 100 m Brust in 1:24,08; 3. 200 m Rücken in 2:44,66 (Bestzeit); 3. 200 m Rücken in 2:44,33; 5. 100 m Rücken in 1:15,67 (Bestzeit); Katrin Breyer (Jg. 98): 1. 50 m Brust in 0:38,02 (Bestzeit); 3. 100 m Rücken in 1:22,83 (Bestzeit); 3. 100 m Brust in 1:25,11 (Bestzeit); 4. 200 m Brust in 3:08,09; Svenja Ehrhardt (Jg. 98): 1. 200 m Brust in 1:21,24 (Bestzeit); 4. 50 m Schmetterling in 0:34,46 (Bestzeit); Maja Fried (Jg. 98): 1. 50 m Freistil in 0:27,37; 1. 200 m Rücken in 2:28,80 (Bestzeit); 1. 100 m Rücken in 1:06,23 (Bestzeit); 3. 200 m Freistil in 2:12,09; Marie Horschitz (Jg. 98): 1. 200 m Freistil in 2:09,96 (Bestzeit); 1. (Jahrgangswertung) 50 m Rücken in 0:31,67 (Bestzeit); 1. 200 m Rücken in 2:27,66 (Bestzeit); 2. 50 m Freistil in 0:28,36 (Bestzeit); 2. 100 m Rücken in 1:07,14 (Bestzeit); 3. (offenes Finale) 50 m Rücken in 0:31,53 (Bestzeit); Pia Langheinrich (Jg. 98): 2. 400 m Freistil in 5:33,83 (Bestzeit); 4. 50 m Brust in 0:40,11 (Bestzeit); 4. 200 m Rücken in 2:27,66 (Bestzeit); 4. 200 m Rücken in 2:27,66 (Bestzeit); 4. 200 m Rücken in 2:27,66 (Bestzeit); Anja Rosin (Jg. 98): 3. 400 m Freistil in 6:11,53; Anja Breyer (Jg. 99): 4. 100 m Schmetterling in 1:31,03 (Bestzeit); Isabell Eberhardt (Jg. 99): 4. 50 m Freistil in 0:34,87 (Bestzeit); 5. 200 m Rücken in 2:55,58; 5. 100 m Freistil in 1:08,74 (Bestzeit); Isabella Fackelmann (Jg. 99): 3. 100 m Schmetterling in 1:26,92 (Bestzeit); Annika Schmidt (Jg. 99): 4. 100 m Rücken in 1:23,74 (Bestzeit); 5. 50 m Brust in 0:40,12 (Bestzeit); 5. 200 m Brust in 3:16,26 (Bestzeit); 5. 100 m Brust in 1:29,13 (Bestzeit); Ann-Kathrin Lämmle (Jg. 00): 2. 100 m Rücken in 1:39,74 (Bestzeit); 2. 100 m Rücken in 1:43,73; 3. 200 m Brust in 3:40,11; 4. 100 m Rücken in 1:36,86 (Bestzeit); 4. 50 m Brust in 0:48,13 (Bestzeit); Franziska Schmid (Jg. 00): 1. 50 m Schmetterling in 0:37,80 (Bestzeit); 1. 200 m Rücken in 3:01,54 (Bestzeit); 1. 100 m Schmetterling in 1:27,57 (Bestzeit); 1. 200 m Rücken in 3:05,98 (Bestzeit); 2. 50 m Brust in 0:45,97; Elisa Straach (Jg. 00): 1. 100 m Freistil in 1:26,57 (Bestzeit); 2. 200 m Rücken in 3:18,18; 2. 50 m Schmetterling in 0:43,32; 3. 100 m Rücken in 1:35,74; 3. 200 m Freistil in 3:09,81 (Bestzeit); Sebastian Apelt (Jg. 82): 1. 400 m Rücken in 4:55,86; 2. 100 m Rücken in 1:00,86; 3. 50 m Freistil in 0:25,03; Marco Kraus (Jg. 90): 1. (Jahrgangswertung) 50 m Freistil in 0:23,95 (Bestzeit); 1. (offenes Finale) 50 m Freistil in 0:22,88 (Bestzeit); 1. 100 m Schmetterling in 0:59,63 (Bestzeit); 1. 200 m Freistil in 2:01,80; 2. (offenes Finale) 50 m Brust in 0:30,75 (Bestzeit); 3. (Jahrgangswertung) 50 m Brust in 0:32,26 (Bestzeit); Felix Möckel (Jg. 95): 1. 50 m Schmetterling in 0:31,51 (Bestzeit); 2. 400 m Rücken in 5:58,70; 3. 400 m Freistil in 5:25,79 (Bestzeit); Lars Mödinger (Jg. 95): 1. (Jahrgangswertung) 50 m Schmetterling in 0:26,73 (Bestzeit); 1. 200 m Rücken in 2:18,02 (Bestzeit); 1. (Jahrgangswertung) 50 m Freistil in 0:24,21 (Bestzeit); 1. 200 m Rücken in 2:18,02 (Bestzeit); 1. 100 m Rücken in 1:03,02 (Bestzeit); 1. 100 m Freistil in 0:53,22; 3. (offenes Finale) 50 m Freistil in 0:23,93 (Bestzeit); 3. (offenes Finale) 50 m Schmetterling in 0:26,36 (Bestzeit); Thomas Selzler (Jg. 95): 1. 400 m Rücken in 5:46,01; 2. 100 m Rücken in 1:11,92; 2. 400 m Freistil in 4:59,57; 3. 200 m Brust in 3:02,66 (Bestzeit); 4. 50 m Brust in 0:39,92 (Bestzeit); Steffen Hirschler (Jg. 98): 1. 200 m Rücken in 2:58,93 (Bestzeit); 1. 50 m Schmetterling in 0:35,49 (Bestzeit); 2. 200 m Schmetterling in 3:23,60; 3. 50 m Freistil in 0:30,86 (Bestzeit); 4. 100 m Schmetterling in 1:25,31 (Bestzeit); Lukas Illing (Jg. 00): 4. 50 m Rücken in 0:46,98; 4. 200 m Rücken in 3:40,67; Mika Spranz (Jg. 00): 3. 100 m Rücken in 1:35,89 (Bestzeit); 3. 200 m Freistil in 3:10,85 (Bestzeit); 4. 50 m Freistil in 0:35,75; 4. 100 m Freistil in 1:23,86 (Bestzeit); Tim Däweritz (Jg. 01): 3. 200 m Rücken in 3:31,17; 3. 100 m Rücken in 1:48,07; 4. 200 m Rücken in 3:39,03; 5. 100 m Rücken in 1:43,28 (Bestzeit); David Gasanov (Jg. 01): 2. 50 m Rücken in 0:45,98 (Bestzeit); 3. 100 m Schmetterling in 2:13,332; 3. 100 m Rücken in 1:46,15 (Bestzeit); 1. Mannschaft weiblich (Maja Fried, Sina Adrion, Marie Horschitz, Kim Barna): 1. 4 x 50 m Freistil in 2:05,77; 1. Mannschaft weiblich (Lucie Fried, Marie Horschitz, Hanna Kienzle, Sina Adrion): 1. 4 x 50 m Freistil in 2:01,06; 2. Mannschaft weiblich (Theresa Rittberger, Laura Fackelmann, Helen Lust, Johanna Fischer): 2. 4 x 50 m Freistil in 2:16,43 (Bestzeit); 1. Mannschaft männlich (Sebastian Apelt, Marco Kraus, Janis Gutjahr, Lars Mödinger): 1. 4 x 50 m Rücken in 1:53,29; 1. Mannschaft männlich (Marcel Eberhardt, Lars Mödinger, Janis Gutjahr, Thomas Selzler): 1. 4 x 50 m Freistil in 1:43,13.

## Sport kompakt

### Schorndorfer Nachwuchs erneut erfolgreich

Kunstturnen. Der Nachwuchs des STV Schorndorf hat beim zweiten Talent-Cup in Oberbrüden abgesahnt. Valerie Müller gewann im Jahrgang 2003 vor Amelie Häner und Katharina Schmidt. Alle drei erreichten erneut die Qualifikationspunktzahl für das Landesfinale. Juliana Schmidt wurde Zweite im Jahrgang 2004.

### Aikidolehrgang in Schorndorf

Kampfsport. Bertram Wohak, Aikidolehrer (5. Dan) und Ganzkörpertherapeut aus München, unterrichtet am Wochenende in der Schorndorfer Fuchshofturnhalle. Morgen leitet er von 19.30 Uhr an das Erwachsenentraining, am Samstag beginnt der Lehrgang um 10.30 Uhr. Beide Termine sind offen für Aikidokas anderer Vereine – die ganztägige Lehrgangsteilnahme kostet fünf Euro. Wohak vermittelt Übungen, die helfen, die Selbstwahrnehmung in Bezug auf Körperspannung, Atemkraft, Zentrierung und Stabilität zu verbessern; Fähigkeiten, die auch im Privat- und Berufsleben helfen. Am Samstagmittag zwischen 13.30 und 14.30 Uhr können auch Nicht-Aikidokas zusehen oder schnuppertrainieren. Neben Neugierde sollten sie bequeme Kleidung und Badelatschen mitbringen.

### Pokalwettbewerb in Waiblingen

Rasenkraftsport. In Waiblingen finden am kommenden Samstag die Verbands-pokalwettbewerbe in allen Klassen statt. Ausrichter VfL Waiblingen hat selbst 13 Teilnehmer und drei Mannschaften am Start. Bei den B-Schülern ist Niklas Häfner dabei, bei den A-Schülern Björn Seiz. Bei den Männern starten Michael Erhardt und Veit Hezel, bei den Senioren 3 Heribert Ferchland, den Senioren 4 Reinhard Weiß-Motz, Senioren 5 Detlef Malcherczyk und Horst Wucher. Bei den Frauen vertreten Margitta Grötsch, Stephanie Prinzing, Anja Finkbeiner und Kristina Mark den VfL, bei den Seniorinnen 2 Silke Finkbeiner. Das Besondere am Pokal ist die Einteilung in gemischte Mannschaften, wobei Schüler/Jugend mit Frauen/Männer/Senioren gemischt werden können. Lediglich das Gewicht wird mit einem bestimmten Faktor multipliziert, damit alle gleichberechtigt sind. Eine Mannschaft besteht aus fünf Athleten (mindestens drei), ein Athlet ist außerhalb des Limits, die vier anderen dürfen insgesamt nicht mehr als 340 Kilogramm wiegen.