

Nachgehakt



„Ein kleines Debakel für uns“

Willgerodt trifft mit Varel auf HSG

WIELEN. Jan-Philip Willgerodt, ehemaliger HSG-Spieler, der mit der HSG Varel am Sonnabend (19.30 Uhr, Altjührden) in der 2. Handball-Bundesliga Nord auf seinen früheren Verein trifft, über ...

... die 22:28-Niederlage der Varel am vergangenen Wochenende im Derby gegen Wilhelmshaven.

Wir waren in allen Belangen schlechter als Wilhelmshaven. Wir waren nicht so heiß, wie es sich für ein Derby gehört, und wir haben nicht das umgesetzt, was wir uns vorgenommen hatten. Wilhelmshaven war einen Tick aggressiver und schneller als wir. Das ist sehr, sehr schmerzhaft, weil das eigentlich unsere Stärken sind. Es war für uns ein kleines Debakel.

... das Spiel zwischen der HSG Varel und der HSG Nordhorn-Lingen am Sonnabend.

Es kommt selten vor, zwei Heimspiele in Folge zu haben. Und diese Chance wollen wir nutzen, gegen Nordhorn in unserer eigentlichen Heimspielstätte in Altjührden die Schmach vom Derby zu tilgen, das wir nach Oldenburg in die EWE-Arena verlegt hatten. Das Hinspiel in Nordhorn haben wir mit einem Tor verloren, aber zu Hause sind wir einen Tick stärker. Wir müssen natürlich zu unseren Stärken zurück finden: eine aggressive 6:0-Deckung, gute Gegenstöße und ein mannschaftlich geschlossenes Angriffsspiel.

... bislang 18:18 Punkte und Tabellenplatz neun, was nicht ganz den Vorstellungen der Varel zu Saisonbeginn entspricht.

Wir hatten mit Rasmus Söby und Kai Behrend vor der Saison zwei Leistungsträger verloren und haben vor allem junge Spieler dazu bekommen. Insofern war es schwer, ein Saisonziel zu definieren, aber wir wollten schon im oberen Drittel mitspielen. Allerdings waren wir mit unserer Platzierung zur Halbserie nicht unzufrieden. Nur den Start nach der Winterpause hatten wir uns so nicht vorgestellt.

... seine Pläne für die kommende Saison.

Ich will demnächst mein Lehramtsstudium abschließen und ich hoffe, am 1. August mein Referendariat mit den Fächern Sport und Englisch beginnen zu können. Insofern könnte es sein, dass dies meine letzte Saison als Bundesliga-Handballer ist.

Aufgezeichnet von Frank Hartlef

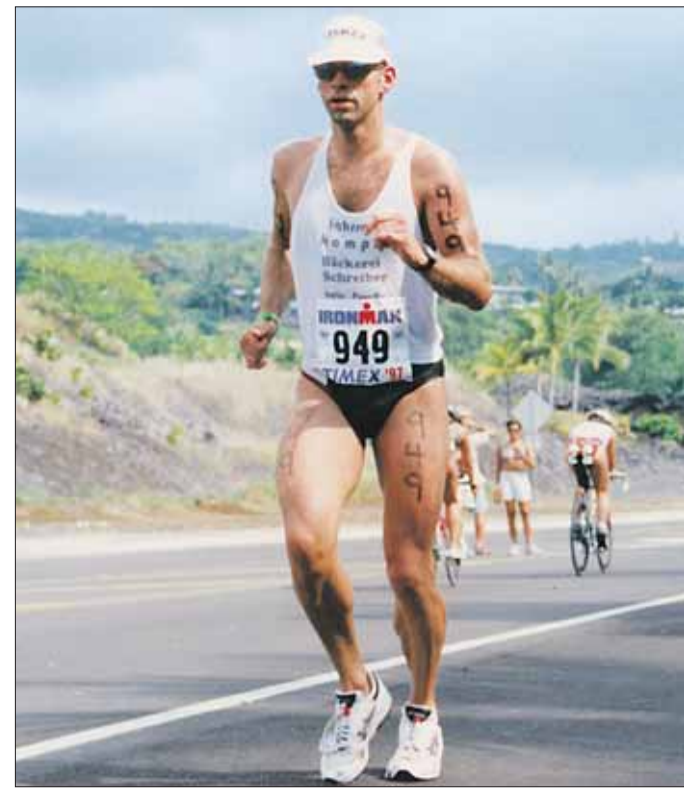
Der kurze Draht zur Sportredaktion

Sekretariat: 0 59 21/7 07-300
Fax: 0 59 21/7 07-350
Email: sport@gn-online.de

Frank Hartlef (fh)
0 59 21/7 07-3 26
Martin Lüken (ml)
0 59 21/7 07-3 27
Holger Wilkens (how)
0 59 21/7 07-3 25



Mit anschaulichen Beispielen verdeutlicht Fred Meierkord bei seinen Kursen (hier beim SV Vorwärts) Prozesse, die im Körper stattfinden.
Foto: Werner Westdörp / www.gn-fotoservice.de



Der Ironman: Fred Meierkord 1997 bei seinem Triathlon auf Hawaii.
Foto: Privat

Der „Eisenmann“ ist angekommen

Fred Meierkord hat in seiner sportlichen Laufbahn viel erlebt – Erfolgreicher Kursleiter

Für den 47-jährigen Nordhorner steht die Familie an erster Stelle. Beim SV Vorwärts lässt er zurzeit mit etwa 100 Teilnehmern bei einem Gute-Vorsätze-Kurs Kilos und Konfektionsgrößen purzeln.

Von Martin Lüken

NORDHORN. Fred Meierkord ist angekommen. Nach vielen sportlichen Aktivitäten – inklusive des Ironman-Triathlons auf Hawaii – steht für ihn bei der sportlichen Betätigung heute vor allem eins im Vordergrund: der Spaß. Die Familie zählt mehr als Erfolge, Kilometer oder Zeiten. „Meine Frau Britta und meine Tochter Luisa sind das Wichtigste. Alles was ich mache, muss sich in das Familienleben einfügen“, sagt der 47-Jährige, der zudem als erfolgreicher Kursleiter andere zu einer gesunden Lebensweise anleitet.

Fortbildung des LSB in Bentheim

gn BAD BENTHEIM. Am Sonnabend, 13. Februar, veranstaltet der Landessportbund von 9 bis 13 Uhr in Bad Bentheim (Sporthalle Burggymnasium) eine Übungsleiter-Fortbildung im Bereich Stepaerobic. Wie sieht eine Übungsstunde im Gesundheitssport aus, worauf muss ich besonders achten? Im zweiten Teil werden vielfältige Kräftigungsübungen mit differenzierter Erweiterung der Übungen unter Hinzunahme des Therabandes mit Hinweisen auf gelenkschonende Ausführung vermittelt. Info und Anmeldung: Sportschule Emsland, Telefon (0 59 52) 94 01 03, Fax (94 01 05), Email: mail@sportschule-emsland.de.

Christin Keen gewinnt Geländeritt

Sieg mit „Geronimo“ in Leer

jk **LEER.** Einen ganz starken Tag erwischte Christin Keen vom Reit- und Fahrverein Gildehaus-Bentheim beim Reitturnier in Leer. Mit ihrem 15-jährigen Westfalen „Geronimo“ platzierte sich die Gildehauserin in der Ostfriesenhalle zunächst auf Platz acht in der Klasse A. Zeitfehler verhinderten hier eine bessere Platzierung.

In der Klasse L aber schlug die Stunde für Keen. Dr. Topp (Westerstede) und der ehemalige Bundestrainer in der Vielseitigkeit, Horst Karsten (Delmenhorst), honorierten den tollen Ritt mit



GN sporträt

Folge 480
Fred Meierkord

Zurzeit drücken beim SV Vorwärts rund 100 Teilnehmer bei einem „Gute-Vorsätze-Kurs“ die Schulbank – am Immenweg purzeln Kilos und Konfektionsgrößen.

Meierkord, der als Diplom-Verwaltungswirt bei der Stadt Nordhorn beschäftigt ist, ist in einer bewegten sportlichen Laufbahn in ruhigen Fahrwasser geraten. Als Kind hatte er sich in vielen Sportarten ausprobiert: „Ich habe alles durchgemacht. Meine Eltern waren genervt, wenn ich nach einem halben Jahr wieder einen neuen Sport machen

wollte.“ Die ersten Gehversuche als Jugendfußballer bei Sparta Nordhorn waren allerdings nur von mäßigem Erfolg gekrönt. Als er dann aber doch in die C1-Jugend aufrücken sollte, tauschte er Stollen-gegen Schlittschuhe. Der Gewinn der Bronzemedaille der deutschen Eishockeyspieler bei den Olympischen Winterspielen 1976 war das Schlüsselerlebnis.

Beim EC Nordhorn spielte er gemeinsam mit den legendären Nordlichtern Simo Ekholm und Pekka Stenfors. Der Verteidiger führte die ECN-Cracks gar im Alter von 18 Jahren als Kapitän aufs Eis. Ein zweijähriges Intermezzo beim ESC Ahaus bezeichnet er als die „geilsten Eishockey-Jahre, die ich hatte“. In Erinnerung geblieben sind vor allem die Oberliga-Duelle mit seinem Ex-Klub, zu dem er zurückkehrte, um nach etwa sechs Monaten erneut das Feld räumen zu müssen. „Wir waren nicht erfolgreich genug, es mussten Köpfe rollen.“ Nach ei-

nem weiteren Engagement in Ahaus beendete er im Alter von 27 Jahren die Eishockey-Laufbahn und war fortan als Surfer unterwegs.

Als es mit dem Surfen nicht ging, versuchte sich Meierkord als Läufer. „Nach zwei Kilometern ging nichts mehr, ich musste gehen“, berichtet er. Frank Gottschalk, den er am Vechtesee kennen gelernt hatte, nahm ihn später mit zum Schwimmen. Weil Gottschalk nicht zu einem Triathlon antreten konnte, übernahm Meierkord 1991 dessen Startplatz. Zwei Jahre später stand er beim Ironman-Triathlon in Roth an der Startlinie und berichtet noch heute von seinem größten sportlichen Glücksgefühl: „Es war einfach großartig, es geschafft zu haben.“

Er meldete auch für den Wettkampf auf Lanzarote. „Ich habe gedacht: Nach Hawaii kommst du eh nie“, berichtet er. Nachdem er die Qualifikation für Hawaii nur um neun Minuten verpasst hatte, drehte er erst richtig

auf. Meierkord nahm zwei weitere Anläufe und scheiterte jeweils trotz umfangreicher Vorbereitung. Heute sieht er das Ganze auch kritisch: „Man hat nichts Anderes mehr im Kopf.“ Die Abkehr vom übermäßigen Ehrgeiz kam nach dem Lanzarote-Ironman 1997, der mit einem Sonnenstich und Infusionen im Medizintelt endete. Es war wohl eines der Schlüsselerlebnisse Meierkords – wie zuvor der Erfolg der deutschen Eishockeyspieler oder auch ein Vortrag der achtmaligen Hawaii-Siegerin Paula Newby-Fraser. Meierkord: „Sie hat gesagt: Denkt auch an andere Dinge – es gibt mehr als Triathlon.“

Auch Meierkord durfte auf Hawaii starten. Und zwar, weil er bei seinem eigentlich für sich auserkorenen Abschlusswettkampf in der Schweiz überraschend die Qualifikation schaffte. Dass die Zielankunft in Kailua-Kona zwar wichtig, aber längst nicht alles ist, weiß Meierkord heute. Er be-

zeichnete das Überqueren der Ziellinie im Nachhinein als „kleines Etappenziel“.

Und so dominiert seit dem Wettkampf auf Hawaii der Spaß an der Bewegung. Beim Auseinandersetzen mit dem Sport und einer gesunden Lebensweise ist dann zwangsläufig auch das Thema Ernährung hinzu gekommen. Ein Thema, das er zurzeit in seinem Gute-Vorsätze-Kurs beim SV Vorwärts vermittelt.

Meierkord, der zumeist locker und gelöst daherkommt, durchaus aber auch granteln kann, begeistert und motiviert in seinen Kursen. Zu radikal mag er es bei aller Motivation aber nicht. „Es bringt nichts zu sagen: Ihr dürft nur Radieschen essen, Wasser trinken und die Leute werden depressiv“, sagt er. Eine engagierte Teilnahme und Rückmeldungen sind heute ein wichtiger Motivationsfaktor für den 47-Jährigen. Er ist eben angekommen – und das nicht nur 1997 in Kailua-Kona.

Julyette Steur erfolgreichste Grafschafterin
Tennistalent vom TV Sparta 87 wird Vize-Landesmeisterin der Altersklasse U 16

kro **HANNOVER.** In zehn Konkurrenzen spielte der Niedersächsische Tennisverband seine Landesmeister und -meisterinnen aus. 168 Aktive nahmen an den laut NTV-Vizepräsident Jugend Henner Steuber „harmonischen und teils hochkarätigen Titelkämpfen“ in Hannover teil.

Erfolgreichste Teilnehmerin aus der Grafschaft war Julyette Steur (TV Sparta 87 Nordhorn, U 16). Sie schaffte als Nummer drei der Setzliste den Sprung ins Finale, unterlag dort allerdings Shootingstar Sonja Larsen (DTV Hannover) klar mit 2:6, 1:6. Die Konkurrenz hätte die

bestbesetzte aus Grafschaften. Loris Günther (TV Sparta 87) unterlag in der selben Konkurrenz bereits zum Auftakt dem späteren Finalisten Felix Rauch (RW Osterode) 3:6, 1:6.

Ebenso erging es seiner Vereinskameradin Jana Strathmann (U 14). Sie hatte gegen die Nummer drei der Setzliste, Svenja Gessat (TC Nordheim), 2:6, 4:6 das Nachsehen.

Bei den Juniorinnen U 12 waren gleich zwei Grafschafter Vertreterinnen am Start: Kathleen Karkossa (TC RG Bad Bentheim) musste in Runde eins gegen die Nummer vier der Setzliste, Sarah Schmidt (SV Gehrden), auf-

schlagen und unterlag 4:6, 1:6 und Vivien Carvalho da Silva (TV Sparta 87 Nordhorn) zog im Viertelfinale gegen die besser platzierte Marie-Charlot Lonnemann (TV Vechta) 4:6, 4:6 den Kürzeren.

Carvalho da Silvas Mannschaftskollegin Lina Zuchel sorgte bei den Juniorinnen U 11 zunächst für eine Überraschung: Sie setzte sich gegen die Nummer vier der Konkurrenz, Alisa Dierksen (TC Stelle), nervenstark mit 3:6, 6:2, 6:0 durch, verpasste aber den Einzug ins Halbfinale durch die 2:6, 2:6-Niederlage gegen Laura Bente (HTV Hannover).

Fußball auf Bezirksebene fällt aus

gn NORDHORN. Die Bezirksoberliga-Fußballer des FC Schüttorf 09 und des SV Vorwärts Nordhorn bleiben im Wartestand, denn auch die Spiele am kommenden Wochenende fallen aus. Der Vorsitzende des Bezirksspielausschusses Werner Busse hat am gestrigen Mittwoch in Absprache mit den zuständigen Verantwortlichen sämtliche Spiele der Senioren, Frauen, Junioren und Juniorinnen auf Bezirks- und Kreisebene im NFV-Bereich Weser-Ems für das kommende Wochenende abgesagt. In einer Mitteilung heißt es: „Die Absetzung erfolgt auf Grund der widrigen Platz- und Witterungsverhältnisse, die einen ordnungsgemäßen Spielbetrieb nicht zulassen. Hallenspiele sind von der Absage nicht betroffen.“

Namen

Anna-Lena Grönefeld spielt nach der 2:3-Niederlage mit dem deutschen Fedcup-Team am vergangenen Wochenende in Brunn gegen Tschechien in dieser Woche kein Turnier. Wie es auf der Homepage der Nordhorner Tennisspielerin (www.annalengroenefeld.com) heißt, bestreitet die 24-Jährige ihr nächstes Turnier bei der mit zwei Millionen Dollar dotierten Hartplatz-Veranstaltung in Dubai (14. bis 20. Februar). Danach stehen für Grönefeld die Turniere in Monterrey, Indian Wells und Miami an.



Große Sprünge gelangen Christin Keen und „Geronimo“ beim Stil-Geländeritt in der Ostfriesenhalle in Leer.
Foto: Krage / www.gn-fotoservice.de