

SPORTPROGRAMM

Basketball

Bundesliga Frauen: Capitol Bascats Düsseldorf – Grüner Stern Keltern (Sa., 16 Uhr), USC Heidelberg – Angels Nördlingen (Sa., 17.30 Uhr), SV Halle – Rheinland Lions (Sa., 18 Uhr), BG Göttingen – USC Freiburg, Osnabrück – Herner TC, TSV Wasserburg – BC Marburg (alle So., 16 Uhr).

2. Bundesliga Nord: Eintracht Braunschweig – Osnabrück II (heute, 19.30 Uhr), USV Jena – Rotenburg/Scheeßel (Sa., 16 Uhr), TG Neuss – Osnabrück II (Sa., 17.30 Uhr), Alba Berlin – BC Marburg II (Sa., 19.30 Uhr), VfL Bochum – SC Rist Wedel (So., 15 Uhr), Eintracht Braunschweig – Chemcats Chemnitz (So., 16 Uhr), BBZ Opladen – Grünberg (So., 16.30 Uhr).

Weibliche U-18-Bundesliga Mitte: BG Bonn – Junior Dolphins Marburg (So., 14 Uhr).

Bezirksliga Frauen: SG Wallau/Laasphe – TSV Kirchhain (So., 18 Uhr).

Kreisliga A Männer: Krofdorf-Gleiberg II – BC Marburg III (Sa., 18 Uhr).

Kreisliga C Männer: TSV Butzbach V – TSV Kirchhain II, RSV Heskem II – TG Melbach (beide Sa., 18 Uhr).

Handball

Bezirksoberliga 1 Männer: MSG Kirchh./Neust. – HSG Marburg/Cappel (Sa., 20 Uhr).

Bezirksliga A Frauen: HSG Marburg/Cappel II – HSG Pohlheim (Sa., 18 Uhr), HSG Herborn/Seelbach – FSG Kirchhain/Neustadt (So., 18 Uhr).

Bezirksliga A 1 Männer: HSG Hinterland – TSF Heuchelheim II (So., 18 Uhr).

Bezirksliga B Frauen: FSG Aßlar/Stockhausen – TV Homberg, HSG Hinterland – TSV Griedel II (beide So., 16 Uhr).

Bezirksliga B Männer: MSG Kirchhain/Neustadt II – HSG Marburg/Cappel II (Sa., 18 Uhr).

Bezirksliga C 1 Frauen: TSV E. Stadtallendorf – HSG Lumdatal III (So., 18 Uhr).

Bezirksliga C 1 Männer: TSV Daubhausen – MSG Kirchhain/Neustadt III (Sa., 19 Uhr), HSG Eibelsch./Ewersb. II – TV Homberg (So., 17.30 Uhr).

Bezirksliga D 1 Männer: HSG Dutenh./Münchholz. IV – HSG Linden IV (Sa., 17 Uhr), KSG Bieber II – HSG Hinterland II (So., 14.15 Uhr), HSG Marburg/Cappel III – HSG Grünberg/Mücke II (So., 18 Uhr).

Jugend-Landesliga Gruppe 1 B: JSG Kirchhain/Neustadt – HSG Bachgau (Sa., 14 Uhr).

Volleyball

Oberliga-Aufstiegsrunde Frauen: Biedenkopf-Wetter Volleys – HTG Bad Homburg (Sa., 19.30 Uhr; in Wetter).

Oberliga-Abstiegsrunde Frauen: VfL Marburg – TG Naurod (Sa., 20 Uhr).

Oberliga-Aufstiegsrunde Männer: VC Ober-Roden – TV Biedenkopf (Sa., 19 Uhr).

Oberliga-Abstiegsrunde Männer: SSG Langen II – VfL Marburg (Sa., 19.30 Uhr).

Landesliga Frauen: FSV Bergshausen II – TSV Frankenberg (Sa., 14 Uhr), VfL Marburg II – TV Jahn Kassel, VfL Marburg II – DJK Freigericht (beide So., 12 Uhr).

Landesliga Männer: USC Gießen II – TV Hartenrod (Sa., 15 Uhr).

Bezirksoberliga Frauen: TS Bischofshausen – SF BG Marburg (Sa., 15 Uhr), TSG Lollar – VfL Marburg III (So., 13 Uhr).

Bezirksoberliga Männer: TG Hanau II – TV Biedenkopf II (So., 10 Uhr), TSV Hanau – TSV E. Stadtallendorf (So., 11 Uhr).

Bezirksliga Frauen: TV Wetzlar – SV Volpertshausen, TV Wetzlar – SF BG Marburg II (beide Sa., 15 Uhr), SV Eisenhausen – TV Waldgirmes III, SV Eisenhausen – TuS Brandobberndorf, Gießener SV III – Biedenkopf-Wetter-Volleys II, Gießener SV III – TV Hartenrod (alle So., 11 Uhr).

Kreisliga Männer: TSV Hungen II – VfL Marburg II (Sa., 15 Uhr).

Kreisliga Frauen: VfL Marburg IV – Gießener SV IV, VfL Marburg IV – USC Gießen III, TV Wetzlar II – SF BG Marburg III (alle Sa., 15 Uhr).

Volleyball-Klassen: Biedenkopf-Wetter Volleys III – TV Hartenrod II, Biedenkopf-Wetter Volleys III – TSV E. Stadtallendorf (beide Sa., 11 Uhr), SV Volpertshausen II – TSV Kirchhain, SV Volpertshausen II – SF BG Marburg IV (beide Sa., 15 Uhr).

Tischtennis

3. Kreisklasse Süd-Ost: TTV Ebsdorfergrund III – TTV Stadtallendorf VIII (heute, 20 Uhr).

KONTAKT

Stefan Weisbrod

06421/409-317

E-Mail:

sportwelt@op-marburg.de

Fax:

0 64 21/409-302

Sonne hilft gegen den Winterblues

Sportmediziner Professor Ralph Beneke sieht Licht des Zentralgestirns als Stimmungsaufheller

VON BODO GANSWINDT

MARBURG. Der Blick zum Himmel lässt uns derzeit schier verzweifeln. Ein graues und dichtes Gewölk hat uns scheinbar von der Sonne getrennt, dem zentralen Gestirn, das uns nicht nur die Laune, sondern das Leben überhaupt erhellt. Der Blues kommt über uns, füllt uns gar mit Schwermut und der Sehnsucht nach Licht. Nicht jede oder jeder kommt damit so klar, dass sie so ohne Weiteres wohlgenut ihr Tagewerk verrichten können.

Der Marburger Sportmediziner Professor Ralph Beneke, Geschäftsführender Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und Motologie an der Philipps-Universität, bestätigt, dass der Mangel an Licht depressive Reize setzen kann. „Licht kann bei psychiatrischen Krankheitsbildern, die mit Depressionen einhergehen, als Therapeutikum eingesetzt werden, um die Medikation zu reduzieren“, sagt er.

Eine größere Motivation bei Sonnenschein

Dafür gebe es etwa bestimmte Tageslichtlampen, die eine dem Sonnenlicht näher kommende Lichtintensität entwickeln. Allerdings sei die Intensität der Sonne im Freien – auch bei bedecktem Himmel – immer noch höher als die einer Lampe. „Deshalb ist das Sonnenlicht so wichtig“, betont Beneke. Den Wechsel von hell nach dunkel brauche man, um seinen Tagesrhythmus zu halten. Zu viel Dunkelheit könne dazu beitragen, den sogenannten Winterblues zu ver-



Ein Jogger läuft bei Schnee am Hamburger Elbstrand entlang. Laut dem Marburger Sportmediziner Professor Ralph Beneke steigt die Motivation beim Sport, wenn die Sonne scheint.

THEMENFOTO: ANGELIKA WARMUTH/DPA

ursachen. „Es gehen Verhaltensänderungen im täglichen Leben damit einher. Diejenigen, die sonst recht aktiv sind, haben nicht so viel Lust, nach draußen zu gehen, wenn es ein fieses Wetter ist. Wenn allerdings die Sonne scheint, ist die Motivation viel größer, aus dem Haus zu gehen und Sport zu treiben.“

Um den Blues zu vertreiben, sei es daher das Beste, sich bei jedem Wetter an die frische Luft zu begeben. Das kann der normale Spaziergang sein oder auch der Lang-



„Diejenigen, die sonst recht aktiv sind, haben nicht so viel Lust, nach draußen zu gehen, wenn es ein fieses Wetter ist.“

Professor Ralph Beneke, Marburger Sportmediziner

lauf eines ambitionierten Hobbysportlers. Das Sonnenlicht wirke stimmungsaufhellend. Man denke nur an Wintersport in den Alpen bei schönem Wetter. „Es sind nicht immer nur die Après-Ski-Partys, die dort eine große Rolle spielen. Vielmehr befindet man sich in einer Umgebung, wo Sonnenlicht maximal reflektiert wird.“

Wer sich höher belasten möchte, sollte sich Expertenrat holen, etwa beim Arzt seines Vertrauens. Bei den aktuellen Außentemperaturen

kann jeder draußen Sport treiben, sagt Beneke. „Wenn wir allerdings 10 bis 15 Grad minus haben und eine trockene Kälte herrscht, dann ist das Spaziergehen nach wie vor gut, aber Joggen und Laufen über größere Distanzen kann für Personen, die eine etwas anfällige Lunge haben, schon ungünstig sein und Asthma-ähnliche Zustände hervorrufen. In der kalten Luft ist es ratsam, etwas vor dem Mund zu haben und dadurch die Atemluft etwas anzufeuchten und anzuwärmen.“

Volleys holen Vizehessenmeisterschaft

Das U-20-Team aus Biedenkopf-Wetter ist für die Südwestdeutschen Meisterschaften qualifiziert

BIEDENKOPF. Zum Auftakt der hessischen Titelkämpfe um die Volleyballmeisterschaft in den verschiedenen Nachwuchsklassen stellten sich im südhessischen Wald-Michelbach die sechs besten U-20-Teams der laufenden Saison ein. Neben den Biedenkopf-Wetter-Volleys vom Landesleistungszentrum Biedenkopf qualifizierten sich auch die Nachwuchsteams der Bundesligisten vom VC Wiesbaden, TG Bad Soden, JSG Waldgirmes/Wetzlar, TSV Bommersheim und dem USC Wald-Michelbach.

Obwohl Volleys-Trainer Volkmar Hauf aus Quarantäne- und Verletzungsgründen personell nicht aus dem Vollen schöpfen konnte und nur wenig Wechselmöglichkeiten hatte, spielten die Volleys ein

➔ Mit dem zweiten Platz ist das U-20-Team der Biedenkopf-Wetter-Volleys nur noch ein Turnier von den Deutschen Meisterschaften entfernt.

starkes Turnier. Bereits in der Gruppenphase ging das Team um Mannschaftsführerin Luisa Papritz entschlossen zu Werke.

Der ausrichtende USC Wald-Michelbach und die TG Bad Soden blieben ohne Chance. Zuspielderin Anna Bückner setzte die Angreifer klug ein und belebte das Spiel mit Schnellangriffen über Nadine Gradl und Jana Stadler.

So taten sich immer wieder Blocklücken für die Außenan-

greiferinnen auf, die Martha Mengel und Marie Ortmüller erfolgreich nutzten. Mit nur sieben Spielerinnen an Bord war es nach Aussagen des Coaches wichtig, dass die Volleys ihr Spiel so konsequent wie möglich durchzogen und die Gegner immer auf Distanz hielten, um keine Spielverlängerung im Tie-Break zu riskieren.

Auch im Halbfinale gegen die zweiten Mittelhessenvertreterinnen von der JSG des TV Wetzlar und dem TV Waldgirmes ließen die Volleyballspielerinnen aus dem Kreis nichts anbrennen. Die Waldgirmeserinnen stemmten sich anfangs noch in der Feldabwehr gegen das Powerspiel der Volleys, dann brach der Widerstand aber, wenn Papritz aus dem Rückenraum die Angriffe über das Netz drückte.

Ein Finale gegen alte Bekannte

Mit dem klaren 2:0-Sieg war nicht nur das Finale erreicht, sondern auch die Qualifikation zu den Südwestdeutschen Meisterschaften. Der Weg zu den Deutschen Meisterschaften bleibt damit offen.

Im Endspiel um die U-20-Hessenmeisterschaft warten die Dauerrivalinnen und Titelverteidigerinnen vom VC Wiesbaden. Beide Teams kennen sich gut, da viele Spielerinnen für die hessische Lan-



Luisa Papritz gegen die JSG Wetzlar/Waldgirmes.

desauswahl bereits gemeinsam auf dem Feld standen. Die Volleys riefen im ersten Satz ihre beste Turnierleistung ab.

Im Aufschlag und Angriff wurde die aggressivste Variante gewählt und mit Erfolg belohnt. Lea Müller verstärkte die Feldabwehr und eröffnete immer wieder Gegenangriffe. Erst als die Wiesbadenerinnen gezielter an den zentralen Annahmespielerinnen vorbei aufschlugen, wendete sich das Blatt zu ihren Gunsten.

Im zweiten Satz fiel der Widerstand der Volleys zusammen. Jedoch war die Silbermedaille aus Sicht des Übungsleiters Volkmar Hauf mehr als ein Trostpflaster für die 0:2-Finalniederlage.

Mit dem zweiten Platz ist die Mannschaft nur noch ein Turnier von den Deutschen Meisterschaften entfernt.

Leichtathleten kämpfen um Titel

VON HELMUT SCHAAKE

STADTALLENDORF. Am Samstag kämpfen Hessens Seniorinnen und Senioren von den Altersklassen U 30 bis hin zur U 80 in verschiedenen Leichtathletik-Disziplinen von 10 bis 16.15 Uhr bei schwachen Teilnehmerfeldern um Meistertiteln. Am Sonntag stehen dann die Regionshallenmeisterschaften der Frauen, Männer sowie Junioren und Junioren auf dem Programm. Die beginnen ebenfalls um 10 Uhr und enden gegen 16.15 Uhr.

Die Veranstaltung richtet sich gemäß der aktuellen Verordnung der Hessischen Landesregierung sowie den Handlungsempfehlungen des Hessischen Leichtathletik Verbandes (HLV) und des Landkreises. Nach diesen Vorgaben findet die Veranstaltung unter der 2G-plus-Regel für alle Personen ab 18 Jahren statt. Um die Halle betreten zu können, muss der Nachweis einer vollständigen Impfung oder Genesung sowie die Vorlage eines durch Fachpersonal ausgestellten tagesaktuellen Antigen-Schnelltests gegeben sein. Auch Personen, die geboostert sind, müssen einen tagesaktuellen Test vorlegen.



Freuen sich über den zweiten Platz: Marie Ortmüller (von links), Lea Müller, Nadine Gradl, Martha Mengel, Luisa Papritz, Anna Bückner und Jana Stadler.

PRIVATFOTOS