

Die Vorfreude auf Olympia steigt

Judo: Der Judoka Christophe Lambert startet für Deutschland bei den Olympischen Spielen

Holle/London (AZ). Es verbleiben nur noch wenige Tage bis zur Abreise zu den Olympischen Spielen in London für den Holler Judoka Christophe Lambert. Das letzte große Training, die unmittelbare Wettkampfvorbereitung im Leistungszentrum Kienbaum bei Berlin, ist für alle Athleten erfolgreich zu Ende gegangen. Wie ein Endspurt aufgezo-gen, wurden noch einmal alle wichtigen Leistungsbereiche maximal angegangen. Dabei wurden auch die typischen sportmedizinischen Werte aufgenommen und kontrolliert. „Ich habe mich deutlich verbessert, meine Werte sind nach oben gegangen, das fühle ich auch“, erzählt Lambert noch ein wenig müde um die Augen bei einer Stippvisite zu Hause in Holle.

In den nächsten Tagen bis zum Dienstag, 24. Juli, passiert nicht mehr viel: „Jetzt müssen wir regenerieren und mit ein paar kleinen Trainingseinheiten aus kurzen schnellen Belastungen zusehen, dass wir unseren Trainingszustand erhalten.“

Allerdings wird er sich noch individuell auf seine Kontrahenten vorbereiten. Die 31 Gegner sind nun fast alle bekannt und werden intensiv per Wettkampfanalyse auf Stärken und Schwächen durchleuchtet. Dabei helfen aktuelle Wettkampfvideos, die auch im Internet zu finden sind. In der verbleibenden Zeit wird noch mal der letzte taktische Feinschliff ausprobiert.

„Unsere Vorbereitung und das Training hat schon viel früher begonnen. Die fast zweijährige Qualifikation über die Weltrangliste hat uns bereits viel eher in den Zwang gesetzt, Höchstleistung zu bringen. Wir waren bereits im letzten Frühjahr im Höhen-trainingslager und haben es in diesem Jahr wiederholt“, beschreibt Lambert die Vorbereitungsphase.

Unmittelbar nach der Olympia-Nominierung Anfang April begann die letzte heiße Phase. Drei Wochen Höhentrainingslager, eine Woche Pause, dann zehn Tage mit der Nationalmannschaft spezielles Judo-Ausdauertraining, anschließend zwei Trainingswettkämpfe auf



Christophe Lambert posiert vor dem Olympia-Trainingscamp der deutschen Judoka in Berlin.

zwei Europacups und nun zum Abschluss noch mal zehn Tage für den letzten Schliff. Die Testwettkämpfe wurden sogar gefilmt und zur intensiven Auswertung genutzt, um die letzten Fehler wegzutrainieren.

„Mein großes Problem ist, dass ich noch nicht ausreichend abgeklärt bin. In kritischen Kampfsituationen werde ich leicht emotional und handele falsch. Ich hoffe, dass ich mich nun verbessert habe, abgeklärter und übersichtlicher agiere und nicht hektisch werde. Wir sagen im Judo dazu: Die Linie halten“, sagt Lambert.

„Ich bin körperlich fit wie noch nie und fühle mich auch gut. Aber ob das reicht, weiß

ich nicht, denn mein Gegner kann immer noch besser sein. Beim Kugelstoßen habe ich mehrere Versuche und kann mich dann noch verbessern – im Kampf, wenn ich Ippon falle, dann ist alles vorbei und es gibt keinen neuen Versuch.“ Mit einem Ippon, also einem Wurf auf die Schulter, gilt ein Kampf als beendet.

Es hat sich einiges seit seinen Sieg über den Welt-ranglistenersten, den Griechen Ilias Iliades, geändert. Die internationale Fachpresse ist auf ihn aufmerksam geworden; zwei französische Judomagazine haben speziell diesem Kampf eigene Artikel gewidmet. Auf dem Portal zu den Olympischen Spielen der In-

ternationalen Judo Federation (IJF) wird im dreizehnzeiligen Intro für die Gewichtsklasse bis 90 Kilogramm dieser Kampf erwähnt, als Beispiel dafür, dass auch Favoriten schlagbar sind.

Keinesfalls will Christophe Lambert das als besondere Favoritenrolle verstanden wissen. „Da bin ich viel zu weit weg und meine Erfolgsliste auch viel zu harmlos. Ich habe bewiesen, dass ich auch mal einen Favoriten schlagen kann. Mich nehmen jetzt viele wahr und ich bin auf einmal nicht mehr der Unbekannte“, so Lambert.

Wenn er bedingt durch die Auslosung erneut frühzeitig gegen Ilias Iliades antreten

müsste, würde er sich nicht unbedingt freuen. „Er hat den Druck, diese Niederlage wieder gut zu machen. Alle würden von ihm erwarten, dass er mich plattmachen muss. Von mir wird da keiner etwas erwarten. Letztendlich ist das zur Zeit Spekulation. Die anderen Judoka sind auch sehr stark und genauso unangenehm; sie lösen bei mir genauso wenig Freude aus. Bei den Spielen wird es keinen einfachen Gegner geben – es tritt die Elite an“, sagt der Holler.

Die Frage, ob er denn bereits aufgeregt sei, verneint er. „Es überwiegt die Vorfreude. Jetzt bin ich selber dabei. Ich bin gespannt auf das olympische Dorf und freue mich natürlich riesig auf die Eröffnungsfeier, insbesondere wenn wir in das Stadion einlaufen. Aber letztendlich wird sich dann auch nicht mehr viel abspielen. Ich werde mich voll auf meinen Einsatz am Mittwoch, 1. August, konzentrieren und durch nichts ablenken lassen. Erst nach den Judo-wettkämpfen am 3. August können wir den Rest der Olympischen Spiele genießen.“

In verschiedenen Publikationen, auch in der französischen Fachzeitschrift „L'esprit du Judo“, kursiert eine Geschichte, wie Christophe durch Bier-trinken gegen Iliades gewonnen hat. Dazu nimmt Lambert Stellung: „Nach der Bekanntgabe der Auslosung der Wett-kampfliste für die Europameis-ter-schaft war ich natürlich nicht begeistert. Es ging hier um die letzte Chance, durch eine gute Platzierung noch die Olympiaqualifikation zu errei-chen und ich bekomme gleich in der Vorrunde den Welt-ranglistenersten vor die Nase gesetzt. Damit war eigentlich meine Chance gleich Null.“

Seinem Mannschaftskameraden Karl-Richard Frey ging es nicht besser. „Ich bin dann mit ihm und meinen Trainern ein Bierchen trinken gegangen. Das hatte uns entspannt, vielleicht war es auch ausschlaggebend“, fügt er ironisch hinzu. Und nun wird ihm empfohlen, er möge doch nach Bekanntgabe der Wettkampfliste wieder ein Bierchen trinken ...

Pokalturnier in Ammensen

Fußball

Ammensen (tc). Heute beginnt das Pokalturnier des FC Eintracht Ammensen. In Gruppe A duellieren sich der SV Freden, der TSV Stern Hohenbüchen, der DSC Duingen, die SG Ammensen/Grünenplan II und die A-Jugend der JSG Hils.

Die FSG Hils/Selter, die SG Ammensen/Grünenplan, der TSV Kaierde, der SV Hörsum und die SG Eitzum kämpfen in Gruppe B um die Trophäe. Das Eröffnungsspiel bestreiten der TSV Kaierde und der SV Hörsum um 17.30 Uhr.

Das Endspiel wird am Sonntag, 29. Juli, ab 17 Uhr ausgetragen.

Marc Probst mit Hattrick

Fußball

Coppengrave (AZ). Beim Pokalturnier in Coppengrave hat die A-Jugend der SV Alfeld den TSV Warzen mit 5:0 geschlagen. Herausragender Akteur war SVA-Spieler Marc Probst, dem in der zweiten Hälfte ein Hattrick gelang. Im zweiten Spiel des Tages besiegte der TSV Coppengrave den SV Hörsum mit 2:1.

Heute stehen die Partien des TSV Kaierde gegen den TSV Warzen (18 Uhr) sowie des TSV Föhrste gegen Coppengrave (19.15 Uhr) an.

Almstedt steht im Viertelfinale

Fußball

Gronau (tc). Der MTV Almstedt hat sich mit dem 1:0-Sieg gegen Concordia Hildesheim den Viertelfinaleinzug beim Pokalturnier in Gronau gesichert. Das goldene Tor erzielte Hussein Kaawar in der 17. Spielminute. Den Sieg in Gruppe A errang BW Neuhof mit einem 0:0 gegen den TuSpo Lamspringe. Somit sind Lamspringe und Hildesheim ausgeschieden.

In Gruppe C setzte sich der SV Bavenstedt mit 4:0 gegen den TSV Eberholzen durch und kletterte so noch auf Rang zwei. Der TSV Deinsen kam gegen Gruppensieger Ambergau/Volkersheim nicht über ein 0:0 hinaus. Für Deinsen und Eberholzen ist also in der Vorrunde Endstation.

Zeptner tauscht Joggingschuhe gegen Mountainbike

Leichtathletik: Alfelder Läufer nimmt mit seinem Sohn erstmals an einem Mountainbikerennen teil

Alfeld (sto). Beim 14. Allersheimer Mountainbikemarathon ist Jürgen Zeptner gemeinsam mit seinem Sohn Arne gestartet. Es war das erste Mal für den Alfelder Jürgen Zeptner, dass er mit dem Mountainbike bei einem Rennen an den Start ging. Normalerweise schnürt er die Laufschuhe und nimmt per pedes an Leichtathletikveranstaltungen teil.

„Mein Sohn Arne hat mich dazu motiviert. Wir sind auch schon öfter Mountainbiketouren durch den Solling gefahren. Jeden Sonnabend unternehmen wir etwas“, erzählt Zeptner. Die beiden Sportbegeisterten starteten für den LAV Alfeld.

Die 25,6 Kilometer lange Strecke gilt als anspruchsvoll: Sie verzeichnet etwa 541 Höhenmeter. Genau diese waren es, die für Jürgen Zeptner am schwersten waren. „Die Höhenmeter erfordern schon fahrerisches Können. Aber auch die Single Trails, also die schmalen Wege durch den Wald, hatten es in sich“, beschreibt er. 104 Teilnehmer starteten an dem Wettlauf

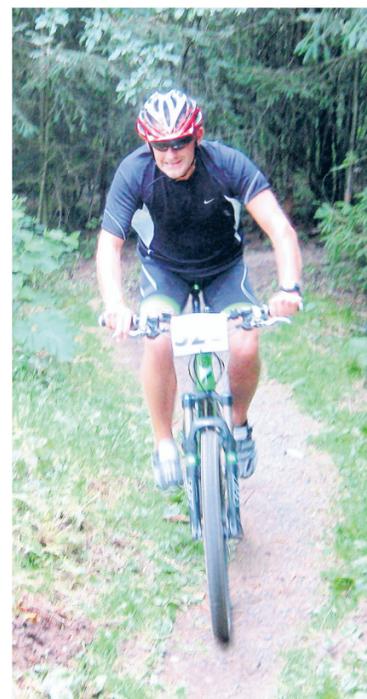
gegen die Zeit. Jürgen Zeptner erreichte in einer Zeit von 1:17.36 Stunden mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp 20 Stundenkilometern den 45. Platz. In seiner Altersklasse bedeutete dies den vierten Platz.

Auch die Leistung seines Sohns Arne konnte sich sehen lassen: Er belegte mit einer Zeit von 1:23.12 Stunden den 56. Gesamtplatz und in seiner Altersklasse den siebten Rang. „Es hat wirklich Spaß gemacht“, so Zeptner. Es beeindruckt ihn, wie viele Jugendliche sich für das Mountainbikereisen interessieren. „Es waren viele junge Leute bei dem Wettbewerb aktiv dabei. 30 bis 40 Prozent waren Jugendliche. Außerdem war die Tour sehr gut organisiert“, sagt Jürgen Zeptner begeistert.

Er würde es begrüßen, im nächsten Jahr wieder an der Mountainbikerveranstaltung in Allersheim teilzunehmen. Wer Lust hat, nicht vereinsmäßig eine Mountainbiketour zu unternehmen, kann sich bei Jürgen Zeptner per Email melden: juergen.zeptner@t-online.de.



Arne und Jürgen Zeptner sind beim Allersheimer Mountainbikerennen gestartet. Für Jürgen Zeptner ist es eine neue Erfahrung: Er schnürt sonst für den LAV Alfeld die Laufschuhe.



Sport heute

BSV Alfeld
17.30 Uhr Bogenschießen, Bogenplatz Ziegelmasch.

TG Freden
16.30 Uhr, Leichtathletik-Rallye, Sportplatz; 18 bis 19 Uhr, Sporthalle, Tischtennis für Anfänger; 18 bis 20 Uhr, Sporthalle, Tischtennis ab elf Jahren; 19 bis 21 Uhr, Sporthalle, Tischtennis, Hobby-Gruppe; 19.30 bis 21 Uhr, Faustball Jedermann (bei gutem Wetter draußen).

MTV Röllinghausen
17 bis 20 Uhr, Turnhalle, Leistungsriege Mädchen; 20 bis 22 Uhr, Turnhalle, Männerturnen.

Post SV Alfeld
18 Uhr, Schwimmbildung für Kinder, 18.45 Uhr, Wassergewöhnung für Kinder, 18.45 Uhr Wettkampfttraining.

TSV Warzen
17 Uhr, Hindenburgstadion Alfeld, Leichtathletiktraining für Kinder von zehn bis 13 Jahren und Jugend; 17 Uhr, Boule-Training; 18 bis 20 Uhr, Abnahme der Sportabzeichen, Hindenburgstadion.

0720_AZ_HP_17_01_N

schwarzcyan gelbmagenta

