

## IN QUARANTÄNE

## Duschen



Duschen war einst eine einfache Sache. Auch beim Sporttreiben. Man schleppte den ermatteten Körper in die Umkleidekabine, entkleidete das schwerfällige und widerspenstige Teil, versuchte dabei verzweifelt, das Ätzen und Stöhnen des alten Auslaufmodells zu ignorieren, schnappte sich ein Handtuch und ging in die Duschkabine, um den im Alter weniger wohlduftenden Sporterschweiß abzuwaschen. So einfach war das mal. So einfach ist das in Corona-Zeiten natürlich nicht mehr. Zu Beginn des Trainingsbetriebs im Tischtennis blieben die Umkleidekabinen in der Schulturnhalle komplett geschlossen. Der nach Wasser lechzende Schweißträger musste noch die Radfahrt gen Heimat überstehen, ehe die rituellen, aber vor allem erlösenden Waschungen durchgeführt werden konnten. Doch jetzt wird alles anders! Umkleideräume und Duschen in der Sporthalle sind wieder geöffnet. Das Sportlerherz schlägt vor Freude höher. Schwitzen darf wieder Spaß machen. Genauer gesagt: Schwitzen könnte wieder Spaß machen. Denn vor das erfrischende Nass hat der Gesetzgeber die strengen Hygienevorschriften gesetzt. Mit Recht! Das ist fraglos! Leider sind die Regeln auch schwer zu durchschauen. Wie viele Sportler dürfen wie lange in Umkleide oder Dusche? Reicht die Zeit zum Haarewaschen? Sind 20 Sekunden Wasserzufuhr für die Oberarme ausreichend? Verzichtet man besser aufs Abtrocknen? Ist mir alles zu kompliziert. Ich radele den durchgeschwitzten Körper weiterhin mühsam zum heimlichen Bad. Karsten Zipp

## Kreisoberliga tagt am 20. August am Bildschirm

**MARBURG-BIEDENKOPF (jpk).** Klassenleiter Peter Schmidt teilt mit, dass die Vorrundenbesprechung der Fußball-Kreisoberliga Nord aufgrund der bestehenden Einschränkungen wegen der Coronapandemie am 20. August ab 19.30 Uhr im Rahmen einer Videokonferenz stattfinden wird. Die dazu benötigten Einwahldaten werden über das E-Postfach zeitnah zugestellt. Die Spielpläne für die kommende Saison werden, sobald sie von der Geschäftsstelle eingestellt und bearbeitet worden sind, ebenfalls weitergeleitet.

## Julia Merbach verbessert 800-Meter-Bestzeit

**PFUNGSTADT (rsk).** Seit Jahren hat die Laufgala in Pfungstadt einen guten Ruf in Deutschland. In diesem Jahr war die Veranstaltung eine Woche vor den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig terminiert und somit für die nationale und internationale Mittelstreckenelite ein wichtiger Termin im Corona Wettkampfkalender. Die Anzahl der Teilnehmer wurde auf 160 beschränkt, um den Corona-Vorgaben gerecht zu werden. Zuschauer werden nicht zugelassen. Mit dabei war auch die 800-Meter-Hessenmeisterin Julia Merbach (TSV Kirchhain). Als Siegerin des B-Laufes, bei dem sie auf den letzten 300 Metern auf sich allein gestellt war, steigerte sie ihre Bestzeit leicht von 2:08,35 auf 2:08,23 Minuten. Der A-Lauf wurde von der Münchnerin Katharina Trost in Saisonbestzeit von 2:01,83 Minuten deutlich vor Hanna Klein in 2:03,46 Minuten gewonnen.

## „Jetzt ist Solidarität gefragt!“

Der neue Kreisfußballwart Diether Achenbach sieht Problemfelder, den Fußball als Volkssport aber nicht in Gefahr

**HINTERLAND.** Vor 32 Jahren hat Diether Achenbach seine Laufbahn als Verbandsfunktionär im Kreisjugendausschuss begonnen, seit 2008 ist er im Fußballkreis Biedenkopf für die Fortbildung zuständig. Letzten Freitag hat der 59-jährige Wiesenbacher die Nachfolge von Heinz Schmidt als Kreisfußballwart angetreten. Im Interview spricht er über seine Beweggründe und anstehende Aufgaben.

**Herr Achenbach, Sie sind vergangenen Freitag von den Delegierten der Hinterländer Vereine einstimmig zum neuen Kreisfußballwart gewählt worden. Was hat Sie bewogen, sich der sicher nicht einfachen Aufgabe zu stellen?**

Seit Heinz Schmidt angekündigt hatte, dass er für keine weitere Amtszeit als Kreisfußballwart zur Verfügung steht, wurde ich von mehreren Seiten angesprochen, ob ich mir vorstellen könnte, diese Funktion zu übernehmen. Es war nicht mein erklärtes Ziel, in die großen Fußabdrücke von Burkhard Graf und Heinz Schmidt zutreten. Zumal

## INTERVIEW

ich auch mit den Aufgaben als Koordinator für Qualifizierung und Jugendbildungsbeauftragter mehr als zufrieden war. Die Kollegen im Kreisfußballausschuss waren aber der Meinung, dass es Zeit für einen Ämter- und Perspektivwechsel bei mir sei. Durch ihre Hartnäckigkeit haben sie mich schließlich umgestimmt. Inzwischen freue ich mich sehr auf die facettenreiche Aufgabe.

**Was schätzen Sie an Ihrem Vorgänger besonders?**

Heinz hat eine hohe Akzeptanz und Wertschätzung bei den Hinterländer Vereinen erfahren. Das haben auch noch einmal die emotionalen Reaktionen beim Kreisfußballtag gezeigt. Diese Sympathien bekommt man aber nicht geschenkt. Er hat einen akribischen und verlässlichen Arbeitsstil und war in den Gremiensitzungen und Vereinsbesprechungen immer gut vorbereitet. Die Interessenvertretung der Hinterländer Vereine stand stets im Vordergrund seines Handelns. Neuem gegenüber war er durchaus aufgeschlossen. Er ist ein harmonischer Typ mit dem gewissen Schalk im Nacken. Ich kenne niemanden der die Raffinesse der organisatorischen Spielgestaltung so beherrscht. Allein deshalb werden wir gerne den Kontakt zu ihm halten und öfters seinen Rat einholen. Zumal er als Ehrenkreisfußballwart dem Kreisfußballausschuss weiterhin angehört.

**Und was werden Sie auf andere Art und Weise angehen?**

Grundsätzlich gilt: Wir müssen das Rad nicht neu erfinden. Natürlich habe ich den Wunsch, nicht nur zu verwalten sondern, auch zu gestalten. Es wird sich im Laufe der Zeit zeigen, wo es Bedarf und den Wunsch nach Veränderung gibt. Bei allen Veränderungsabsichten werden aber die Vereine mit ins Boot geholt. Ohne deren Beteiligung passiert nichts. Regelmäßige Ver-

einsidialge könnten ein Mittel der Wahl sein, um ein Meinungsbild abzufragen und die Vereine mitzunehmen. Es gilt aber auch immer, die Regularien des Verbandes zu beachten. Das ist aber im Grunde genommen nichts Neues. Bereits in der Vergangenheit haben wir als Kreisfußballausschuss bei weitreichenden Entscheidungen das Gespräch mit den Vereinen gesucht.

**Was sehen Sie als Ihre dringlichste Aufgabe an?**

Priorität hat jetzt erstmal die Aufnahme des reibungslosen Spielbetriebes für die Meisterschaftsrunde 2020/21. Es gilt auch noch, als erstem fußballerischem Highlight, die Durchführung des Kreispokalspiels aus der vergangenen Saison auszutragen. Wir durften ab dem 1. August wieder in den Spielbetrieb einsteigen. Das erfordert aber viele organisatorische Veränderungen bei den Vereinen und es gilt die Hygienebestimmungen und -konzepte streng einzuhalten. Hier müssen alle Beteiligten an einem Strang ziehen, jetzt ist Solidarität gefragt! Seniorenspieler, Kinder- und Jugendfußballer, Schiedsrichter und Zuschauer müssen geschützt werden. Einen Spielabbruch wie im März dieses Jahres und die daraus resultierenden Folgen, möchte keiner von uns nochmal erleben.

**Mit welchen Themen sehen Sie sich in den kommenden vier Jahren noch konfrontiert?**

Sicherlich wird uns die Frage des Spielgeschehens im Kreis und der Region weiterhin beschäftigen. Wir hatten in diesem Jahr durch die Corona-Krise, dem Saisonabbruch und dem Beschluss des außerordentlichen Verbandstages die Situation, dass wir keine Absteiger, aber Aufsteiger haben. Das hat uns enorme Probleme in der Zusammensetzung der B-Liga Biedenkopf bereitet. Hier liegt eine große Herausforderung vor uns. Wir müssen über das Spielgeschehen in der untersten Klasse nachdenken und eindringlich mit den Vereinen erörtern.

Mittelfristig würde ich mir wünschen, dass wir das Spielgeschehen in der Region Gießen-Marburg noch enger abstimmen. Das Interesse ist diesbezüglich im Hinterland aufgrund seiner geringeren Vereinsanzahl natürlich größer als in manch anderem Kreis. Hier sind wir auf die Kooperationsbereitschaft unserer Nachbarn angewiesen. Ganz wichtig ist aber auch, dass wir es schaffen, die Spielfähigkeit der Vereine zu erhalten. Wir sind aktuell in der Situation, dass sich mit dem SSV Steinperff und dem SV Wolfgruben zwei Vereine aus dem Spielgeschehen zurückgezogen haben. Das darf uns nicht noch öfters passieren. Zum Glück ist mit dem SSV Lixfeld auch ein Verein in den Fußballkreis zurückgekehrt. Der Fußball ist aber auch gefordert, zu gesellschaftlichen Themen Stellung zu beziehen. Stichwort Integration und Diskriminierung.

**Der Fußballkreis Biedenkopf ist einer der kleinsten in Hessen. Aus dem Kreis Marburg wurden in der**



Diether Achenbach beweist beim Kreisfußballtag: Am Rednerpult ist er in seinem Element. Foto: J. Schmidt

**Vergangenheit Stimmen laut, ein Zusammenschluss sei eine Notwendigkeit. Auf dem Kreisfußballtag 2016 in Wiesenbach haben dies die Delegierten brüskiert als anmaßend zurückgewiesen. Wie stehen Sie zu diesem Thema?**

Es ist richtig, dass wir zu den kleineren Kreisen in Hessen gehören. Mein Vorgänger hat es einmal so ausgedrückt: „Wir sind ein kleiner, dafür aber auch



**Wir freuen uns auf die sportlichen Wettkämpfe mit den Marburger Vereinen und ich glaube, sie werden sich bei uns wohlfühlen.**

Diether Achenbach mit Blick auf die fünf vom Nachbarkreis für die Biedenkopfer Kreisligen abgestellten Teams

ein feiner Kreis“. Grundsätzlich ist es so, dass Überlegungen für eine Fusion von Fußballkreisen vom Präsidium des Hessischen Fußball-Verbands ausgehen müssten. Diesbezüglich nehme ich aber keine Zeichen aus Frankfurt wahr. Im Gegenteil, bei unserem Kreisdialog 2018 in Gladenbach hat HFV-Präsident Stefan Reuß die klare Aussage getroffen, dass eine Verwaltungsre-

form zurzeit nicht angedacht ist. Von daher möchte ich die Thematik aus dem Jahr 2016 eigentlich nicht wieder hochkochen. Vielleicht haben damals alle Beteiligten nicht unbedingt sehr geschickt agiert. Mit dem Wissen von heute hätte ich damals die Diskussion anders geführt. Wir sollten den Blick in die Zukunft richten. Fakt ist, dass uns der Fußballkreis Marburg im Hinblick auf die Saison 2020/2021 sehr geholfen hat. Wir profitieren von fünf Marburger Gastvereinen, vier in der B-Liga und Versbachtal in der A-Liga. Das ist großartig. Marburgs Kreisfußballwart Peter Schmidt hatte angekündigt, dass man uns helfen wird, er hat Wort gehalten. Ich bin froh, dass unser Verhältnis so ist wie es ist: von fairem und respektvollem Umgang geprägt. Dies gilt im Übrigen auch für die anderen Kreisfußballwarte der Region, die ich bereits in Sitzungen kennengelernt habe. Wir freuen uns auf die sportlichen Wettkämpfe mit den Marburger Vereinen und ich glaube, sie werden sich bei uns wohlfühlen.

**Abschließend zu einem Thema, mit dem Sie aufgrund der Aufgaben in ihren bisherigen Ämtern bestens vertraut sind: Glauben Sie, eine bessere Ausbildung von Trainern und Betreuern, insbesondere im Jugend-**

**bereich, kann den Fußball als Volkssport Nummer eins retten?** Der Fußball ist bisher noch sehr gut aufgestellt und steht vor keinem Abgrund. Die Zahlen sprechen für sich: Der DFB ist mit sieben Millionen Mitgliedern der größte deutsche Sportfachverband. Einen ganz kleinen Beitrag dazu leistet auch der Fußballkreis Biedenkopf und das möchten wir auch in Zukunft tun. Mit Unterstützung der Jugendleiter haben wir es geschafft, dass wir 115 lizenzierte Trainerinnen und Trainer im Kreis haben, durch deren engagierte Arbeit sich die Spielqualität seit vielen Jahren stetig verbessert hat. Das spricht sich auch bei den Eltern rum. Wir kennen alle das Phänomen, dass wir in den unteren Kinderklassen hohe Zuwächse haben. Uns muss es aber auch gelingen, dass wir die Übergangsraten von einer Altersklasse in die nächst höhere steigern. Die Vereine bieten eine gute Infrastruktur. Wir haben bestens gestaltete Sportplätze. Alle sind bemüht, dass uns kein Jugendlicher auf dem Weg zum Seniorenspieler verloren geht. Und doch kommen oben so wenige an. Hierfür gibt es mannigfaltige gesellschaftliche Gründe, die wir nicht aus dem Hemdsärmel lösen. Ganz wichtig ist, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Viele Vereine im Hinterland blicken auf 100 Jahre Fußballgeschehen und mehr zurück. In dieser Zeit gab es sicherlich immer wieder mal Höhen und Tiefen, die es zu bewältigen galt. Vielleicht wird auch in Zukunft nicht immer alles rund laufen. Die Vereine und ihre Vorstände leisten aber eine engagierte Arbeit zum Fortbestand der Fußballkultur. Ich bin daher ganz zuversichtlich, dass auch in den kommenden Jahrzehnten Fußball der Volkssport Nummer eins im Hinterland und darüber hinaus sein wird.



Diether Achenbach stößt bei der Wahl in der Hinterlandhalle auf einhellige Zustimmung. Um Missverständnissen vorzubeugen. Nikolai Achenbach (vorne) checkt per Seitenblick, ob „Jim“ Herrmann auch die Stimmkarte des JFV Hinterland gehoben hat. Foto: Jens Schmidt

## Radfahrnfall kostet Schreiner den DM-Start

**HINTERLAND/BRAUNSCHWEIG (rsk/jpk).** Der Traum vom Start bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften am kommenden Wochenende in Braunschweig ist für Kilian Schreiner (ASC Breidenbach). Mit seiner im Juli 2019 gelauften Bestzeit von 13:51,16 hätte der Weidenhäuser auf Platz 9 der Meldeliste für den 5000-Meter-Lauf gestanden. Doch wie Kilian Schreiner selbst auf Instagram schreibt, liegen Traurigkeit und Glück sehr eng bei einander. Er wurde im wahrsten Sinn des Wortes am Montag bei einem schweren Radfahrnfall ausgebremst. „Mein linker Arm ist in Gips gelegt worden, einige Bänder sind abgerissen, sodass ich schweren Herzens auch die Deutschen Meisterschaften absagen musste. Ich hätte schon gerne wie zuletzt bei den Deutschen Crosslauf Meisterschaften mit Platz fünf eine Platzierung unter den ersten acht angestrebt.“

## Wirkungsvolle Übung für den unteren Rücken

*Guten Morgen und willkommen! Die Übung, die ich Ihnen heute vorstellen möchte, ist vor allem für den unteren Rücken eine wirkungsvolle.*



Legen Sie sich hierfür auf den Rücken – am besten auf eine Matte oder ein Handtuch. Winkeln Sie die Beine an, die Fußsohlen bleiben am Boden (und zwar die gesamte Fußsohle). Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Knie in etwa den gleichen Abstand haben wie Ihre Füße. Das kann enger oder weiter sein; ganz wie Sie mögen. Legen Sie Ihre Arme entspannt zur Seite und ziehen aktiv die Schulterblätter nach unten in Richtung Gesäß.

Ohne dass sich Ihre Beine mitbewegen, schaukeln Sie nun Ihr Becken nach rechts und anschließend nach links. Es ist keine große Bewegung. Allerdings sollte sie wirklich aus der Körpermitte heraus erfolgen. Sie schaukeln nur das Becken hin und her. Jedes Mal, wenn Sie einatmen, schaukeln Sie auf eine Seite. Und immer, wenn Sie ausatmen, auf die andere. Die Schulterblätter bleiben auf der Matte beziehungsweise dem Handtuch!

Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Tageszeitung mal unter die eine Pobacke legen und danach unter die andere. Wenn Sie dies etwa für eine Minute ausgeführt haben, ziehen Sie leicht den Bauchnabel nach innen in Richtung Wirbelsäule, und gleichzeitig machen Sie den Beckenboden fest (als ob Sie auf Toilette müssen, die Toilette aber besetzt ist). Die Bewegung führen Sie mit dieser Spannung ebenfalls für 60 Sekunden fort.

Nun steigern Sie noch einmal, indem Sie das Gesäß etwa einen Zentimeter vom Boden anheben und in der Luft weiter „schaukeln“. Beachten Sie, dass die Bewegung wirklich immer gleichbleibt. Mal nach rechts, mal nach links. Nach einer weiteren Minute senken Sie Ihr Becken und atmen einige Male tief durch und strecken sich dabei aus.

*Und damit haben Sie es geschafft. Wenn Sie mögen, geht es morgen weiter. Herzlichst, Ihre Carmen Dikomeit*