

## „Gute Freunde in Schornsheim“

Warum Philipp Schrimb die A-Klasse gegenüber einem Engagement in Idar-Oberstein bevorzugt

**SCHORNSHEIM.** Philipp Schrimb, der Mittelfeldspieler des Fußball-Verbandsligisten SC Idar-Oberstein, wird ab kommender Saison für den A-Ligisten SG Schornsheim/Undenheim auflaufen. Wir haben mit dem 29-Jährigen über die Hintergründe seines Wechsels und seine Freundschaft mit dem Schornsheimer Trainer Dennis Steinbrecher gesprochen.



Philipp Schrimb. Archivfoto: Andre as Paulus

**Herr Schrimb, wie ist Ihre Meinung zum angekündigten Saisonabbruch und halten Sie einen Neuanfang im September für realistisch?**

Ich halte den Saisonabbruch für die richtige Entscheidung. Bezüglich des Saisonstarts im September bin ich zuversichtlich, obwohl es schwierig abzusehen ist, wie sich die aktuelle Situation entwickelt.

**Sie wechseln, zum Teil aus beruflichen Gründen, von der Verbandsliga in die A-Klasse zur SG Schornsheim/Undenheim. Wie kam es zu diesem Wechsel?**

Ich bin Barber und habe mittlerweile einen großen Kundenstamm, der mich vor allem abends zeitlich beansprucht. Da ich aktuell mehr Fokus auf die Arbeit legen möchte, war mir der zeitliche Aufwand in der Verbandsliga schlichtweg zu hoch. Darüber hinaus gefällt mir das Umfeld in Schornsheim enorm gut. Ich habe einige Freunde im Verein und glaube, dass ich der Mannschaft weiterhelfen kann.

**Sie kennen den Schornsheimer Trainer Dennis Steinbrecher gut. War diese Bekanntschaft auch ein Grund für den Wechsel?**

Ich kenne Dennis von früher. Wir hatten denselben Freundeskreis und haben viel zusammen unternommen. Er

ist auf jeden Fall auch ein Grund, warum ich zur SG gewechselt bin.

**Dennis Steinbrecher ist ein Jahr jünger als Sie und fungiert bei der SG als Spielertrainer. Haben Sie bereits Erfahrungen mit Spielertrainern gemacht?**

Nein, ich habe bisher keine Erfahrungen mit Spielertrainern gemacht. In Schornsheim übernimmt Dennis mehr den Part an der Seitenlinie und spielt selbst eher weniger. Ich glaube, wir werden eng zusammenarbeiten und uns viel austauschen.

**Reizt Sie denn selbst die Option, irgendwann mal als Spielertrainer zu fungieren?**

Ich bin eher der Freund vom klassischen Trainer, der an der Seitenlinie steht. Aber ich kann mir schon vorstellen, als spielender Co-Trainer zu agieren.

**Kann die SG nächste Saison in die Bezirksliga aufsteigen?**

Diese Saison hat sie gezeigt, dass sie ganz oben mitspielen können. Der Kader ist meiner Ansicht nach stark genug, aber ein Aufstieg ist meistens schwierig zu planen.

Das Interview führte Jakob Berger

## MITMACHEN! UND FIT BLEIBEN

Guten Morgen! Nächste Folge unserer Fitness-Übungen für zu Hause. Die Muskulatur stärken! Bitte mit Übungen zu Warm-Up, Mobilisation und Cool-Down kombinieren, die Sie unter <https://tinyurl.com/fitnessAZ> auf unserer Homepage finden.



### Besenstiel hinter den Rücken führen

3 Sätze je 8 bis 15 Wiederholungen.

Ausgangsposition: Hüftbreiter aufrechter Stand, der Besenstiel wird mit beiden Händen weiter als schulterbreit und vor den Oberschenkeln gehalten.

Ausführung: Mal sehen, wie gelenkig wir sind. Denn wir versuchen, mit gestreckten Armen den Besenstiel von vor dem Körper über den Kopf hinter den Körper zu bringen.

Achtung: Versuchen, die Arme so weit wie möglich gestreckt zu lassen. Wenn dies zu einfach oder zu schwer ist, dann den Besenstiel enger oder breiter greifen.



**Barlo Hillen hat die Übungen zusammengestellt. Er arbeitet in der Abteilung Sportmedizin, Rehabilitation und Prävention des Instituts für Sportwissenschaft an der Uni Mainz.**

Haben Sie Fragen an uns oder an Barlo Hillen? Schicken Sie eine Mail an [sport@vrm.de](mailto:sport@vrm.de)

## Im Duell mit der Uhr

Weil das Corona-Virus Nähe verbietet, satteln die Läufer auf den virtuellen Wettkampf um

Von Claus Rosenberg

**KIRCHHEIMBOLANDEN.** Es gibt zwei Möglichkeiten, sich im Rennen zu vergleichen. Die eine funktioniert Mann gegen Mann – oder Frau gegen Frau. Doch das ist seit Wochen verboten. Anders als die zweite Variante: Man stoppt die Zeiten und vergleicht sich dann.

Eben zu dieser Form des Wettkampfs haben sich dieser Tage eine Reihe von Lauffreunden verabredet. Genauer gesagt: Die Ausdauersportler vom TV Alzey, TuS Framersheim, den Lauffreunden Naheland und des LC Donnersberg. Sie rennen gegen die Uhr. So wie am Samstag auf der Tartanbahn des schmuckten Stadions in Kirchheimbolanden.

**Der einzige Begleiter auf der Bahn ist der Wille**

Es war ungewohnt für die Athleten und Athletinnen, die gewissermaßen aufs Blaue dem Ziel entgegenliefen. Es gab keinen Vordermann, den sie einholen konnten. Und es gab auch keinen Hintermann, vor dem sie hätten weglaufen müssen. So funktioniert der Laufsport in Zeiten des Corona-Virus, wegen dem Nähe verboten ist.

Der einzige Begleiter auf der Bahn ist der Wille. Manchen reicht er. Anderen fehlt hingegen der Ansporn, der von der unmittelbar mitrennenden Konkurrenz ausgeht. Marvin Zaun, 17 Jahre alter Starter vom TV Alzey, sagt, es sei eine Frage des Typs, ob man das eine oder das andere lieber mag. Er tendiert zum Duell Mann gegen Mann.

Trotzdem war er froh für diesen Wettbewerb. Seit Wochen trainiert er nur. So wie alle anderen Gleichgesinnten, denen das Corona-Virus noch vor Beginn der Wettkampfsaison einen Riesenstrich durch die Rechnung gemacht hat. Da fehlt etwas, sagte Max Gasser aus Erfahrung. Er läuft selbst mit großem Enthusiasmus. Und außerdem ist er der Vater der Laufbewegung beim TV Alzey.

In dieser Eigenschaft setzte er sich vor Wochen zusammen mit Hans-Peter Tiedje und entwickelte diesen Plan eines virtuellen Rennens. Das



Hans-Peter Tiedje stoppt auf der Tartanbahn in Kirchheimbolanden die Zeit.

Foto: BK/Axel Schmitz

Konzept ist simpel: Ausgelobt werden zwei Distanzen, 1000 m für die Jüngeren und weniger Ehrgeizigen, 5000 m für die Leistungsstärkeren. Gerannt werden kann innerhalb einer achtstündigen Zeitspanne – und das so oft, wie man mag. Die Bestzeit wird per Computer in ein Ranking eingetragen. Wer bis zum Stichtag, am 6. Juni, die schnellste Zeit schaffte, hat gewonnen.

Was ursprünglich als vereinsinternes Projekt gedacht war, hat schließlich drei weitere Mitstreiter gefunden. Auch dank Hans-Peter Tiedje, der nicht nur Trainer des TV Alzey ist. Der Heimersheimer betreut zahlreiche ambitionierte und erfahrene Läufer, darunter aus Vereinen wie den Lauffreunden Naheland, TuS Framersheim und LC Donnersberg. So vergrößerte sich das Starterfeld erheblich, wengleich Max Gasser betont: „Die Abschlusswertung erfolgt vereinsweise“.

Die Kooperation der vier Laufgruppen birgt neben der größeren Zahl von Läufern und Läuferinnen einen weiteren Vorteil: Es sind mehr Ren-

nen – und damit mehr Starts möglich. So offerierte der TuS Framersheim einen Lauf am Selzradweg – für jene, die nicht nach Kirchheimbolanden fahren wollten oder jene, die ihre Zeit von Kibo verbessern wollten. Auch in Bad Münster am Stein wurde dank der Lauffreunde Naheland eine Strecke abgezeichnet.

**Als Idee für den Breitensport geboren**

In einer ersten Stellungnahme schwärmte Max Gasser über die hohe Beteiligung von bisher rund 90 Sportler(innen): „Das wird besser angenommen, als ich dachte“, sagte er. Der Aufwand, der erheblich höher als bei einem klassischen Rennen ist, zahlt sich aus.

Offensichtlich erreicht die Idee auch das Publikum, das Max Gasser vor allem ansprechen wollte: Die Breitensportler in den Vereinen. Ihn trieb seit Wochen das Problem um, dass der Kontakt zu vielen Lauffreunden infolge der Corona-Zwangspause abgebrochen ist. Sie, so seine Befürch-

tung, könnten sich mangels reizvoller Angebote über kurz oder lang vom Laufen und/oder dem Verein abwenden. Es brauchte also eine Initiative, eben dieses Klientel wieder in Bewegung zu bringen. Dem ersten Eindruck nach, schildert Max Gasser, sei eben das mit dem virtuellen Rennen geglückt. Dass den leistungsorientierteren Sportlern wie Selama Tesfamariam Estopia, Simon Trampusch oder Marvin Zaun, um nur drei zu nennen, ebenfalls ein interessanter Impuls gesetzt wurde, gehört in die Rubrik erfreuliche Begleiterscheinung.

**Die Sehnsucht gilt dem klassischen Wettbewerb**

Zwischenzeitlich gab es auch einmal Überlegungen, diese Form der Veranstaltung auf größere Füße zu stellen. Es hätte öffentlich ausgeschrieben werden können. Von dieser Option nahm der TV Alzey schließlich aber aus verschiedenen Gründen Abstand. Sportlich wäre es vielleicht

etwas interessanter geworden. Dadurch, dass nur Athlet(inn)en aus der eigenen Trainingsgruppe startberechtigt sind, ist das Abschlusssranking mehr oder weniger vorhersehbar. „Das ist schon komisch. Man weiß vorher, wer gewinnt“, reflektierte Marvin Zaun schmunzelnd.

Aber diesen Umstand vernachlässigte der 800-m-Spezialist, der in dieser Saison auf die 1500m umschwischen wollte, gerne. Der Udenheimer war nur froh, endlich wieder mal so etwas wie Startfieber zu erleben. Wirklich rund geht es dann wieder, wenn wegen Corona keine Gesundheitsrisiken mehr bestehen und wie gewohnt im Feld gerannt werden kann.

Marvin Zaun wird dann wahrscheinlich einen erheblichen Leistungssprung machen. Er trainierte in den vergangenen Wochen mehr denn je. Wie Leander Fink, dem talentierten Bergläufer vom TV Alzey, kam ihm die schulfreie Zeit entgegen. Die höhere zeitliche Flexibilität hatte den Vorteil, dass er mehr Sport treiben konnte.

## Geburtstagsfeier zum 50. wird vertagt

Judoclub Wörrstadt schaut trotz des wegen Corona eingestellten Sportbetriebs zuversichtlich in die Zukunft

Von Claus Rosenberg

**WÖRRSTADT.** Diesen Geburtstag hatten sich die Judoka vom JC Wörrstadt definitiv anders vorgestellt. „Jetzt im Juni wollten wir eigentlich eine bunte Feier in der Neubornhalle veranstalten“, erzählt Carsten Schweyer. Die wurde dann aber doch frühzeitig abgesagt. Das 50-Jährige des Vereins soll nachgefeiert werden, sobald es die Auflagen wegen der Corona-Pandemie erlauben.

Die Wörrstädter Judoka nehmen die Einschränkungen pragmatisch, wie der Sportliche Leiter weiter erzählt. „Wir sind ja nicht die einzigen“, sagt er mit Blick auf die vertagten Olympischen Spiele und die Fußball-Europameisterschaft.

Ohnehin sind die Kampfsportler aus der Neuborngemeinde anpassungsfähig. Mehrfach schon mussten sie in den fünf Jahrzehnten über einen längeren Zeitraum ihre Trainingsstätte in der Sporthal-

le der IGS räumen. Eine Widrigkeit, mit der sie auch aktuell konfrontiert sind. Klage führen sie deshalb nicht. „2021 sollten wir ja wieder zurückkehren können“, reflektiert Carsten Schweyer: „Insofern sind wir doch schon auf der Zielgeraden“.

Auf die Rückkehr freuen sie sich. Sicher, in der Sporthalle des Radfahrervereins haben sie ein gutes Ausweichquartier. „Die Halle der IGS bietet uns aber doch andere Möglichkeiten“, schildert der Udenheimer. Und das ganz entspannt. Derzeit ist ja sowieso nicht an Judo-Training zu denken. Seit Anfang März hat keiner mehr die Matten aufgebaut. Und es wird dauern, bis es wieder soweit sein wird, ahnt Schweyer. Partnersportarten, bei denen man sich so nahe kommt wie beim Judo, haben es wegen des hochinfektiösen Corona-Virus schwer. Erst wenn der beherrscht wird, sei wieder ans Rangeln und Raufen zu denken.

Die lange Pause dürfte den Klub nicht aus der Bahn werfen, vermutet Schweyer. Die Judoka werden ihrem Verein die Treue halten. Zumal die 70er auch die eine oder andere Aktion starten, damit der Kontakt zu ihnen nicht abreißt. So organisierte Verena Noe zum Beispiel eine corona-affine Breitensportaktion. Zielgruppe waren die Kinder und Jugendlichen, die ohnehin die größte Zahl der Vereinsmitglieder stellen. „Da war sie total kreativ und engagiert“, berichtet Schweyer.

Sportlich sei die Pause ebenfalls verkraftbar. Majlinda Gashi, eins der größten Talente des JCW, hat Zeit, die Folgen eines Beinbruchs auszukurieren. Und die jüngeren Judoka, so Schweyers Erfahrungen, holten das Versäumte ohnehin schnell nach, sobald sie wie-

der auf die Matte dürften.

Der JCW hat in seiner 50-jährigen Geschichte viele Höhen erlebt. In den 80er Jahren gehörte er zu den erfolgreichsten Nachwuchsvereinen in Deutschland.

Aufs und Abs haben ältere Judoka wie Carsten Schweyer geprägt. Es skizziert die größte Herausforderung im Vereinsleben: „Es ist das Ausbalancieren zwischen der Anzahl der Trainer und der Anzahl der Trainierenden“. Phasenweise sind

mal die einen, mal die anderen zu viel. Mittlerweile halte sich aber alles recht gut die Waage. Dabei profitiert der Klub von seiner guten und nachhaltigen Jugendarbeit. Immer wieder gewinnt er aus dem Kreis der Teenager Interessenten, die eine Übungsleiterausbildung absolvieren. Sie orientieren sich zwar oft im frühen Er-

wachsenalter aus beruflichen oder familiären Gründen um und verließen den Verein. Einige, so wie Verena Noe zum Beispiel, fänden aber auch zurück, als bald sich ihre Lebensumstände konsolidiert haben.

Und Mitglieder findet der Klub ebenfalls immer wieder. Sandra Wolf, die Tochter von JC Wörrstadts Gründer und jahrzehntelanger Trainer Hans Müller, betreut in Udenheim eine Gruppe von Kindern, in der auch nach Regeln gerangelt und gerauft wird. Wem es Spaß macht, vermittelt sie zum JC Wörrstadt, wo sie sich auch jahrelang engagierte.

Darüber hinaus besuchen die Wörrstädter Judoka einmal im Jahr die Grundschulen in Saulheim und Wörrstadt. Am sogenannten Tag des Judos stellen sie ihre Sportart spielerisch bei den Kindern vor. „Das findet immer großen Anklang. Danach schließt sich auch der eine oder die andere unserem Verein an“, erläutert Schweyer.

