

FUSSBALL GESTERN

Aufstieg zur Bezirksliga

SG Schlüchttal – SV Buch	0:1
FC Wittlingen – SG Schlüchttal	2:1
SV Buch – FC Wittlingen	So., 24. Juni, 15 Uhr
1. FC Wittlingen	1 2:1 3
2. SV Buch	1 1:0 3
3. SG Schlüchttal	2 1:3 0

FC Wittlingen – SG Schlüchttal 2:1 (0:0).

– Tore: 1:0 (48.) Grether, 2:0 (82.) Meier, 2:1 (89./ET) Stammler. – SR: Benischke (Malsburg). – Z.: 500. – Die SG Schlüchttal hielten das Spiel nur in den ersten 20 Minuten offen. Danach dominierten die Gastgeber und siegten verdient.

Aufstieg zur Kreisliga A, Gr. 1

FV Degerfelden – TuS Maulburg	1:1
SV Istein – FV Degerfelden	3:3
TuS Maulburg – SV Istein	So., 24. Juni, 15 Uhr
1. FV Degerfelden	2 4:4 2
2. SV Istein	1 3:3 1
3. TuS Maulburg	1 1:1 1

Aufstieg zur Kreisliga A, Gr. 2

SV Dillendorf – VfR Horheim	6:2
VfR Horheim – SV BW Murg II	1:3
SV BW Murg II – SV Dillendorf	Sa., 23. Juni, 18 Uhr
1. SV Dillendorf	1 6:2 3
2. SV BW Murg II	1 3:1 3
3. VfR Horheim	2 3:9 0

Abstieg zur Kreisliga B

SC Hohentengen – FC Wehr II	2:0
FC Wehr II – FC Steinen II	2:2
FC Steinen II – SC Hohentengen	So., 24. Juni, 15 Uhr
1. SC Hohentengen	1 2:0 3
2. FC Steinen II	1 2:2 1
3. FC Wehr II	2 2:4 1

KURZ UND BÜNDIG

FUSSBALL Löw als Kicker

Bundestrainer Joachim Löw steht im Angebot einer Ehemaligen-Auswahl des FC Schaffhausen, sie am Mittwoch, 27. Juni, um 19 Uhr im Stadion „An der Breite“ gegen die aktuelle Mannschaft des FC Schaffhausen antritt. (sk)

LEICHTATHLETIK Heute Stadtlauflauf

Über 3000 Anmeldungen gibt es bereits für den Stadtlauflauf heute in Lörrach. Vor allem der Nachwuchs ist zahlreich vertreten. Die ersten Starts sind um 18 Uhr. Der Hauptlauf steigt um 20 Uhr. (sk)

LEICHTATHLETIK „Jung-Stars“

Für die „Jung-Stars“ ging es beim TuS Schönau um die 2. Qualifikation zum „Sommer-Cup“ mit 123 Teilnehmern. Beim Dreikampf der C-Jugendlichen sicherten sich Lukas Büche (TV Wehr), Yannick Rübenacker (TuS Stetten), Linda Mutter (TV Karsau) und Anna Bogner (TuS Stetten) den Sieg. Beim spielerischen Vierkampf der Jugend D gewannen Robin Kummle (TV Wehr), Morris Stark (TV Rhein-felden), Peer Müller (TV Wehr), Paula Mutter (TV Karsau), Eva Nußbaumer (LG Hohenfels) und Pia Strauss (ESV Weil). (bi)

Nervenkrimi zum Saisonfinale endet mit **Meistertitel** – Nach einem Jahr wieder in der Kreisliga A

FC Binzgen feiert nach Last-Minute-Erfolg

VON MICHAEL NEUBERT

Salvatore Montalione schießt in der 81. Minute, drei Minuten nach seiner Einwechslung, das 3:1 für den FC Binzgen – Jubel! Eins ist klar: Die Binzger würden das Heimspiel gegen den SV Luttingen gewinnen. Platz zwei ist sicher. Die Meisterschaft ist noch drin.

Es beginnt das Warten auf das Ergebnis in Murg, wo der SV Unteralpfen und der SV BW Murg II ebenfalls um den Titel spielen. 1:0 führen die Murger. Bleibt es so, ist der FC Binzgen Meister. Banges Warten. Die Telefone stehen nicht still. Schlusspfeiff – Murg gewinnt – die Binzger reißen die Arme hoch und feiern. Sie sind nach nur einem Jahr zurück in der Kreisliga A.



„Unser Manko war, dass wir zu viele Gegentore kassiert haben.“

Jürgen Lonardoni
Trainer FC Binzgen

„Es war vor dem Spiel klar. Wenn wir mindestens einen Punkt holen, sind wir sicher in der Aufstiegsrunde“, beschreibt Binzgers Trainer Jürgen Lonardoni die Ausgangslage. Er habe gewusst, dass die Reserve des SV BW Murg heimstark ist. Die Konstellation war günstig. Selbst die Murger hatten wie der FC Binzgen und SV Unteralpfen noch Chancen auf die Meisterschaft und den direkten Aufstieg.

Die Binzger hätten nervös begonnen. So steht's auf der Homepage des Vereins. Die Luttinger forderten den FC Binzgen eine Hälfte lang, seien besser und gefährlicher gewesen.

Ende gut, alles gut. Wie sagt man so schön? Das Glück war an diesem Tag ein Binzger. Der SV BW Murg II wurde Zweiter und der SV Unteralpfen, der so lange geführt hatte, war der weinende Dritte.

Das ist den Binzger Fußballern und Fans an diesem Tag egal. Die Binzger



Der FC Binzgen wurde Meister der Kreisliga B-4 und spielt nächste Saison in der Kreisliga A. Stehend von links: Spielleiter Rolf Tröndle, Frank Eckert, Thomas Oeschger, Trainer Jürgen Lonardoni, Francesco Zito, Vorsitzender Norbert Schäuble, Mike Stoll, Markus Böhrler, Ingo Schlageter, Stefan Gerspacher, Daniel Merz, Betreuer Andreas Draganski, Artur Schiewe, Florian Rugel; knieend von links: Thorsten Ebner, Salvatore Montalione, Daniel Janek, Jan Zimmermann, Salvatore Maiorano, Stephan Matt, Jan Wendler, Manuel Lüttin, Thomas Frei und Vitali Böhler.

BILD: PRIVAT

Fans und Vorstände feiern den Trainer, Jürgen Lonardoni, und die Mannschaft. Ein Jahr zuvor sah die Welt noch anders aus. Der FC Binzgen stieg aus der Kreisliga A ab.

Jürgen Lonardoni erinnert sich noch an die vertrackte Situation damals, in der Winterpause der Saison 2005/2006. Eigentlich wollte er nach dem geschafften Ligaverbleib 2005 endgültig aufhören. Seine Pause dauerte ein halbes Jahr. Der FC Binzgen stand mit sieben Punkten im zweiten Kreisliga-A-Jahr im Tabellen-Keller. Ohne Hoffnung auf den Ligaverbleib.

Für Jürgen Lonardoni war es wohl eine Ehrensache. Er, der am FC Binzgen hängt, im siebten Jahr im Verein ist, würde es mit der Mannschaft noch einmal versuchen, das Unmögliche möglich zu machen. Und fasst hätte es

geklappt. „Wir haben am Schluss zwei Spiele blöd vergeigt. In Buch zum Beispiel haben wir gut gespielt und verloren“, erinnert er sich.

„Ich bin optimistisch. Wir können uns im Mittelfeld festsetzen.“

Jürgen Lonardoni über die Zukunft seines Vereins in der Kreisliga A

Im Nachhinein sagt er, sei es kein Beinbruch gewesen. Lonardoni lehnt sich zurück, lacht und sagt: „Es war nicht tragisch, aber schade.“ Es spricht für die Mannschaft und den Verein, dass fast keiner gegangen ist. Andy Ebner wechselte zum SV 08 Laufenburg, Peter Böhrler in der Winterpause zum FC Wallbach. Gemeinsam glaubten die Binzger an

den sofortigen Wiederaufstieg. Der FC Binzgen wurde Herbstmeister. Die Niederlage im ersten Rückrundenspiel gegen Eintracht Wühl warf die Mannschaft von Jürgen Lonardoni nicht aus dem Sattel. Bis zuletzt glaubte sie an die Chance.

Die Stärke der Mannschaft lag eindeutig in der Offensive, das zeigt die Bilanz. Die Binzger schossen 88 Tore. Wo es Stärken gibt, da gibt es Schwächen. „Unser Manko war, dass wir zu viele Gegentore kassiert haben. Das lag an unserer Zweikampfschwäche“, so Jürgen Lonardoni. 51 waren es. Er blickt gleich auf die kommende Kreisliga-A-Saison: „Das müssen wir verbessern.“ Er schmunzelt und sagt: „Die Frage ist: Wie?“

Er wird sich etwas einfallen lassen. Jürgen Lonardoni: „Ich bin optimis-

tisch. Wir können uns im Mittelfeld festsetzen.“ Die Spieler hätten aus den ersten Jahren in der Kreisliga A jedenfalls gelernt.

Jürgen Lonardoni fühlt sich beim FC Binzgen wohl. Er heftet den Erfolg nicht allein an seine Fahne: „Es ist ein tolles Arbeiten im Verein.“ Hinter dem Erfolg steht ein komplettes Team: Der Vorsitzende Norbert Schäuble, Spielleiter Rolf Tröndle („ein absoluter Topmann“, sagt Lonardoni), Betreuer Andreas Draganski und Co-Trainer Ralf Lauber. Lonardoni sagt: „Das sind die Leute, die mich im Verein immer super unterstützen.“

Jürgen Lonardoni glaubt, dass die Kreisliga A mit der Kontinuität machbar sei. Das Ziel ist klar: Der FC Binzgen will sich langfristig in der Kreisliga A etablieren.

Zwölf Titel für Senioren des Bezirks Oberrhein

Rheinfelderin Roswitha Schäffler gewinnt zwei Goldmedaillen bei **Badischen Meisterschaften** – Reiner Wenk als Sprinter – Starke Hohenfeler Athleten

Leichtathletik: (rwo) Zwölf Titel, 14 zweite und drei dritte Plätzen gab es für den Bezirk bei der badischen Seniorenmeisterschaft in Radolfzell.

Roswitha Schäffler (LCM Rheinfelden) ragte als Siegerin bei den über 60-jährigen über 3000 Meter in 12:17,67 und über 800 Meter in 2:55,39 Minuten heraus. Evi von Ow (TuS Stetten, W 60) gewann drei Titel und wurde einmal Zweite. Die Kugel stieß sie auf

10,02 Meter, schleuderte den Diskus auf 29,95 Meter und katapultierte den Wurflhammer auf 35,38 m. Im Speerwurf (17,91) gab sie sich nur Anneliese Hall (24,85, Neustadt) geschlagen. Schnellster 100-Meter-Sprinter (11,93 Sekunden) war Reiner Wenk vom TV Wehr: „Man muss auch einmal etwas anderes machen“, sagte der 47-Jährige Weitsprung-Spezialist. Mit dem Diskus (34,04 Meter) wurde er Vierter.

Bernd Kirrmann (M 45) gewann die 5000 Meter in 17:35,66 min. Günther Heer (M 50, beide LCM Rheinfelden) wurde in 20:08,93 min Vierter. Anja Kirrmann (W 35) gewann über 3000 Meter (13:05,26). Zweite in W 45 wurde Claudia Diedrich (TuS Hölstein/12:08,71). Ghislaine Schmidt (Bernau, W 40) wurde Vierte (11:42,73). Hans-Joachim Klein (TS Langenau, M 55) gewann die 100 Meter in 12,70 Sekun-

den. Norbert Buchheit (Wehr, M 60) gewann über 100 Meter (13,95) und wurde über 200 m (30,20) Zweiter wie im Weitsprung (4,26 m).

Berthold Maier (Höllstein, M 70) gewann den Hammerwurf (37,56). Ursula Flum (Hohenfels, W 60) gewann den Weitsprung (3,42) und wurde jeweils Dritte mit Kugel (7,38) und Diskus (16,43). M 50-Zweiter wurde Norbert Franz (Hohenfels) über 100 Meter

(13,46) und im Kugelstoßen (8,77) sowie Vierter im Weitsprung (4,25). Zweite wurden Jürgen Schlegel (M 40) über 400 Meter (57,29) und Tanja Lang (beide Hohenfels, W 35) über 800 Meter (2:32,96), Vierte und Fünfte Brigitte Herzog (W 50) mit dem Diskus (18,24) und der Kugel (8,16), jeweils Fünfter Günter Woelk (M 70, beide Hohenfels) über 100 Meter (16,27), im Hochsprung (1,15) und Kugelstoßen (10,12).

RINGEN

Hohe-Möhr-Cup in Zell

Freistil, Jugend A/B, 38 kg: 1. Artem Semenschuk (RG Eichen-Rümmingen). – **42 kg:** 1. Martin Nokaj (RG Eichen-Rümmingen). 2. Roman Kramer (RG Hausen-Zell). – **46 kg:** 1. Manuel Wolfer (RG Hausen-Zell). – **50 kg:** 1. Antoine Schinzler (SGE Moosch). 2. Alexander Semisow (AC Thaleschweiler). 3. Zachary Federow (SA Colmar). 4. Grigorij Golynski (RG Eichen-Rümmingen). 5. Vincent von Czenstkowski (KSV Rheinfelden). – **54 kg:** 1. Sebastian Rapp (RG Hausen-Zell). 2. Julien Lehmann (SA Gries). 3. Beka Zubiachwili (SA Sausheim-Mulhouse). – **58 kg:** 1. Sebastian Deschamps (SA Sausheim-Mulhouse). 2. Manuel Kingani (RG Eichen-Rümmingen). 3. Kai Höferlin (RG Hausen-Zell). 5. Sebastian von Czenstkowski (KSV Rheinfelden). – **63 kg:** 1. Pascal Funk (WKG Weitenau-Wieslet). 2. Tobias Greiner (RG Hausen-Zell). 3. Mario Eble (RG Lahr). – **69 kg:** 1. Maia José Yann. 2. Bastien Locatelli (beide Athletic Moosch). 3. Norik Rahoeh (SA Sausheim-Mulhouse). – **76 kg:** 1. Lukas Gerwig (TuS Adelhausen). 2. Matthias Philipp (RG Hausen-Zell). 3. Thomas Knieblich (SGE Moosch). – **85 kg:** 1. David Affutunartey. 2. Tobias Deib (beide RG Hausen-Zell). 3. Michael Herzog (TuS Adelhausen). – **100 kg:** 1. Sergej Trupp (RG Eichen-Rümmingen). 2. Marc Rutschle (TuS Adelhausen). **Jugend C, 31 kg:** 1. Vincent Kirner (KSK Furtwangen). – **34 kg:** 1. Jan Keller (VfK Mühlenbach). 2. Ulf Becker (TSV Kandern). 3. Simon Dold (KSV Rheinfelden). – **38 kg:** 1. Jonas Deib (RG Hausen-Zell). 2. Tobias Ringwald (KSV Hofstetten). 3. Marc Truntzler (TSV Kandern). – **42 kg:** 1. Simon Allgaier (KSV Hofstetten). 2. Michel Riestler (RKG Freiburg). 3. Lars Loyal (SV Eschbach). 5. Jonas Blackwell. 6. Patrick Maier (beide KSV Rheinfelden). – **46 kg:** 1. Andrej Ryl (RG Eichen-Rümmingen). 2. Florian Wölflie (KSV Hofstetten). 3. Stephan Brunner (TuS Adelhausen). – **50 kg:** 1. Sebastian Sänger (TuS Adelhausen). 2. Aurelien Behra (Athletic Moosch). 3. Artur Lambach (SGE Moosch). – **58 kg:** 1. Alexander Mond (RG Hausen-Zell). 2. Felix Kraft (TuS Adelhausen). 3. Ramon Kramer (RG Hausen-Zell). – **76 kg:** 1. Robert Delchmann (RG Eichen-Rümmingen). 2. Patrick Vogt (RG Hausen-Zell). **Jugend D, 25 kg:** 1. Patrick Hinderer (TuS Adelhausen). 2. Luca Lauble (KSV Hofstetten). 3. Jörn Schubert. 4. Tom Blum (beide TuS Adelhausen). – **27 kg:** 1. Alexander Kizimov. 2. Sergej Kromm (beide RG Eichen-Rümmingen).

3. Luca Megerle (KSV Hofstetten). 6. Jan-Philipp Nieland (KSV Rheinfelden). – **29 kg:** 1. Dominik Wölflie. 2. Marius Allgaier (beide KSV Hofstetten). 3. Jan Funk (WKG Weitenau-Wieslet). 4. Timo Streule (TuS Adelhausen). 5. Chris Bräuning (KSV Rheinfelden). 6. Sebastian Fluri (TuS Adelhausen). – **31 kg:** 1. Daniel Wimberger (SV Gries). 2. Tim Scherer (SV Eschbach). 3. Bogdan Trupp (RG Eichen-Rümmingen). – **34 kg:** 1. Luka Heitz (SA Gries). 2. Marco Gola (TSV Kandern). 3. Gregoire Behra (Athletic Moosch). – **38 kg:** 1. Sascha Weinauge (KSK Furtwangen). 2. Philipp Späner (TuS Adelhausen). 3. Maximilian Remensperger (RKG Freiburg). – **42 kg:** 1. Johannes Schleinig (RG Eichen-Rümmingen). 2. Robin Dorer (KSK Furtwangen). 3. Felix Späner (TuS Adelhausen). – **46 kg:** 1. Julian Neumaier (KSV Hofstetten). 2. Jonas Dürr (WKG Weitenau-Wieslet). 3. Felix Mehlstäubler (TSV Kandern). – **54 kg:** 1. Lorenzo Puggioni (KSK Furtwangen). 2. Patrick Kreutler (WKG Weitenau-Wieslet). **Jugend E, 19 kg:** 1. Jennifer Wagner (TSV Kandern). 2. Fabio di Feo (SV Eschbach). 3. Maximilian Tröndlin (TSV Kandern). – **21 kg:** 1. Nico Kegerle (KSV Hofstetten). 2. Viktor Kizimov (RG Eichen-Rümmingen). 3. Nico Streule (TuS Adelhausen). 6. Tim-Niklas Nieland (KSV Rheinfelden). – **23 kg:** 1. Johannes Vögele (TuS Adelhausen). 2. Erwin Semke (RG Lahr). 3. Sasha Hinderer (TuS Adelhausen). – **25 kg:** 1. Brice Vella (SA Sausheim-Mulhouse). 2. Patrick Allgaier (RG Lahr). 3. Corentin Hoff (SA Sausheim-Mulhouse). 4. Jérôme Maier (KSV Rheinfelden). – **27 kg:** 1. Jan Braun (SV Gresgen). 2. Maxime Kertzing (SA Sausheim-Mulhouse). 3. Jan Allgaier (KSV Hofstetten). – **29 kg:** 1. Anna Seeger (WKG Weitenau-Wieslet). 2. Lucas Weiß (KSV Weil). 3. Tobias Philipp (RG Hausen-Zell). – **31 kg:** 1. Lars Schäffe (RKG Freiburg). 2. Andreas Schwald (WKG Weitenau-Wieslet). – **34 kg:** 1. Noah el Hage (RG Lahr). 2. Denis Kronenberger (RG Eichen-Rümmingen). 3. Thomas Zwanhen (KSV Weil). 4. Max Stebner. 6. Luca Mastrangelo (beide KSV Rheinfelden). – **38 kg:** 1. Roman Kovalenko (RG Eichen-Rümmingen). – **42 kg:** 1. Daniel Schwald. 2. Maximilian Mond (beide RG Hausen-Zell). 4. Dominik Späth (KSV Rheinfelden). **Mannschaftswertung, gesamt:** 1. TuS Adelhausen 58 Punkte; 2. RG Eichen-Rümmingen 55; 3. KSV Hofstetten 54; 4. RG Hausen-Zell 52; 5. SA Sausheim-Mulhouse 41; 6. WKG Weitenau-Wieslet 30.



LAUFTREFF DOGERN Natur pur und fröhliche Gesichter

„Lauft, Leute, lauft – dem Herzinfarkt davon!“ Unter diesem Motto lädt Udo Gabele vom Lauftreff Dogern schon seit 4. Mai 1980 zur Bewegung ein. Treffpunkt ist jeden Sonntag und bei jedem Wetter um 9 Uhr beim Siedlerheim. Die Strecke kann auch von Kindern bewältigt werden. Der DLV hat dem Lauf-Treff „TV Dogern“ das Zertifikat „sehr gut“ verliehen. Infos bei Udo Gabele (Telefon 07751/2433).

Haben Sie den idealen Lauftreff oder eine Fahrradgruppe, die Hobbysportler aufnehmen möchte? Kennen Sie die ideale Skater-Strecke? Her damit! Im Rahmen unserer Serie veröffentlichen wir auch Tipps unserer Leser.

@ hochrhein.sport@suedkurier.de

SPORT UND ERNÄHRUNG

Wussten Sie schon . . .

Tipps für Ausdauersportler und solche, die es werden wollen

dass Sie ganz leicht nachprüfen können, ob Sie ausreichend getrunken haben? Wolfgang Feil: „Ihr Wasserhaushalt im Körper ist okay, wenn der Harn durchsichtig und klar ist. Ist der Urin jedoch kräftig gelb, haben Sie eindeutig zu wenig getrunken. Die gelbe Farbe zeigt an, dass die Giftstoffe und Stoffwechselprodukte, die über die Niere ausgeschieden werden, hochkonzentriert sind.“

dass sich sportliche Aktivitäten unterschiedlich auf das Immunsystem auswirken? Ruhige, entspannte Ausdauerbelastungen stärken das Immunsystem und schützen den Körper vor Infektionen. Extreme Belastungen wie zum Beispiel Marathonläufe hingegen schwächen vorübergehend das Immunsystem. Durch richtige Ernährung können Sportler (und Nichtsportler) viel für ihr körpereigenes Abwehrsystem tun. Vor allem während der nasskalten Jahreszeit sind Lebensmittel, die Zink enthalten, ideal. Wolfgang Feil: „Um den Zinkbedarf zu decken, essen Sie zweimal pro Woche Meeresfisch sowie mehrmals pro Woche einen Esslöffel Weizenkeime oder Kokosflocken, die sich sehr gut in einen Joghurt einrühren lassen. Wenn sich die ersten Symptome einer Erkältung einstellen, wenn der Hals kratzt,

die Nasenflügel jucken oder Kopfschmerzen einsetzen, wirkt Zink positiv auf das Immunsystem. Feil: „Deshalb sollten Sie zu Hause immer ein Zinkpräparat vorrätig haben und dieses bei den ersten Erkältungsanzeichen in einer Dosierung von 10 Milligramm einnehmen. Bei Bedarf kann die Einnahme nach drei Stunden wiederholt werden.“ Wer seinen Körper fit machen will gegen Erkältungen, sollte die tägliche Dusche mit einem (eis-) kalten Wasserstrahl beenden.

dass ein Glas Wein oder ein Bier zu einer guten Mahlzeit auch für Sportler empfehlenswert sein kann? Das entspannt und hält die Blutgefäße offen. So wurde nachgewiesen, dass moderater Alkoholkonsum das Risiko der Verengung der Herzkranzgefäße senkt. Wolfgang Feil: „Rotwein und roter Traubensaft entfalten sogar wichtige antioxidative Wirkungen im Körper, die vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Alkohol in geringer Menge kann den Wert des guten Cholesterins (HDL) im Blut erhöhen.“ Doch Vorsicht! Wird Alkohol regelmäßig und viel getrunken, ist die Gesundheit gefährdet. (wmf)

Wolfgang Feil



Der promovierte Biologe und Sportwissenschaftler gibt den SÜDKURIER-Lesern Tipps zum Thema Ernährung und Ausdauersport. Der 47-Jährige wohnt in Tübingen, hat mehrere Bücher über Sport und Ernährung verfasst und ist selbst begeisterter Ausdauersportler. Feils Marathon-Bestzeit steht bei 2:55 Stunden. Der Vitalstoff-Experte hat die deutschen Handballer bei ihrem Weltmeisterschafts-Triumph in Sachen Ernährung beraten. Außerdem betreut Feil die Beachvolleyball- und Ultramarathon-Nationalmannschaften sowie das Berglaufteam des Deutschen Leichtathletik-Verbandes.

@ www.dr-feil.com

@ Alle Tipps dieser Serie unter www.suedkurier.de/gesundheit