

TV Langenberg ist das Aushängeschild

Tischtennis: Doch in der NRW-Jugendliga herrscht bei den J 19-Teams ein rauer Wind.

Von Konrad Linnemanstöns

Gütersloh. In elf Tagen beginnt für den Tischtennis-Nachwuchs die neue Saison. In den höchsten Klassen auf Verbands- und Bezirksebene sind wie schon in den letzten Jahren die Talente der Vereine TV Langenberg, DJK Avenwedde, TTSV Schloß Holte und TTSG Rietberg-Neuenkirchen vertreten.

Das Aushängeschild ist auch diesmal wieder die J 19 des TV Langenberg. Die enorm ehrgeizigen und zuverlässigen Schützlinge von Ludger Terhechte spielen bereits im dritten Spieljahr in der gleichen Besetzung in der NRW-Jugendliga und erreichten in der letzten Saison einen starken zweiten Platz. Doch eine solche Platzierung ist in der neuen Saison wohl kaum möglich.

Abstieg und Neuausrichtung bei TTSV und DJK

Durch eine „Radikalkur“ hat der WTTV gleich vier Staffeln der NRW-Jugendliga gestrichen und die stärksten Mannschaften haben sich für nur noch zwei Staffeln qualifiziert. Davon steigen in beiden Staffeln von den zehn Mannschaften nach der neuen Saison gleich fünf Mannschaften zur Verbandsliga ab. Für die ersten vier Plätze kommen sicherlich nur die Teams der Spitzenvereine Borussia Düsseldorf, DJK Lenkerbeck, FC Schalke 04 und Union Velbert in Frage.

Aber um den wichtigen fünften Platz wird es für die Lan-

genberger gegen TV Büren, DJK Essen, TTF Bönen, SV Osendorf und Werner SC eine Vielzahl von äußerst packenden Partien auf Augenhöhe geben.

Durch den vermehrten Abstieg nach der letzten Saison mussten die J 19-Mannschaften aus Avenwedde und Schloß Holte aus der NRW-Liga absteigen. Die sehr starke Mannschaft des TTSV müsste in der neuen Saison aber ein ernstes Wort im Kampf um den Aufstieg mitsprechen können. Besonders Dion Selentin hat sich enorm gesteigert und spielt an Brett 1. Mit Atakan Gündüz, Jan Lakämper, Jonas und Joel Schelesnikow verfügen die Holter über weitere sehr starke Talente und auch die zweite Garnitur der J 19 spielt immerhin noch in der 1. Jugend-Bereichsliga.

Ein Fragezeichen steht auch diesmal wieder hinter der DJK Avenwedde. Die Jugendkrafte haben zwar wie in den letzten zwei Jahren ihre stärksten Talente gemeldet, aber da diese fast nur bei den Herren im Einsatz waren, wurden sie fast nie in der J 19 eingesetzt. Nur wenn die DJK in der neuen Saison häufig ihre stärksten Talente einsetzt, kann diese Mannschaft im Kampf um den Aufstieg eingreifen.

Gute Chancen auf eine Platzierung in der oberen Tabellenhälfte haben die Aufsteiger TTSG Rietberg-Neuenkirchen und die 2. Jugend des TV Langenberg in der Jugend-Bereichsliga der J 19. Auch in der 1. Jugend-Bereichsliga der Altersklasse J 15 gehören die Teams der Vereine TV Langenberg, DJK Avenwedde und TTSG Rietberg-Neuenkirchen zum erweiterten Favoritenkreis.



Die J 19 des TV Langenberg mit (v. l.) Jan Merta, Pia und Felix Langanki sowie Philipp Poppenborg will auch in der neuen Tischtennis-Saison in der höchsten Nachwuchsklasse des WTTV kräftig mitmischen. Foto: Linnemanstöns

Ein Kampf gegen Körper und Geist

Triathlon: Der Ironman in Kalmar war für Gerrit Engels eine der größten Herausforderungen seines Lebens. Der Athlet der ASG Teutoburger Wald überwand körperliche und mentale Grenzen.

Von Christian Geisler

Kreis Gütersloh. Gerrit Engels ist an seine Grenzen gestoßen. Beim Ironman im schwedischen Kalmar, seinem ersten Wettbewerb dieser Art, kämpfte der 1. Vorstandsvorsitzende der Ausdauergemeinschaft (ASG) Teutoburger Wald nicht nur gegen die Strecke, sondern auch gegen seinen eigenen Körper. „Ganz ehrlich, ab Kilometer zwanzig, einundzwanzig ging bei mir einfach der Motor aus“, erinnert er sich an die abschließende Marathon-Distanz über 42,195 Kilometer an der schwedischen Ostseeküste.

Was im Wasser (3,86 km) und auf dem Rad (180,2 km) noch gut funktionierte, wurde beim abschließenden Laufen zu einem harten Kampf: „Ich hatte keinen Hunger mehr. Ich hatte wirklich Mühe, überhaupt noch Wasser zu mir zu nehmen. Der Magen hat gestreikt.“ In diesen Momenten fragte er sich, ob er das Ziel überhaupt erreichen würde.

Die letzten 22 Kilometer des Marathons waren die größte Herausforderung seines Lebens, sagt Engels im Gespräch. „Das war wirklich das Krassste, was ich je erlebt habe.“ Die Kräfte schwanden, und die Kilometerzeiten wurden langsamer. „Ich war gut gestartet mit einer 5:35er-Pace, wollte eigentlich einen Schnitt von 5:45 Minuten laufen, aber dann bin ich auf eine 6:00 eingebrochen.“ Trotz des Einbruchs hielt er durch und schleppte sich buchstäblich über die letzten Kilometer, um das Ziel zu erreichen. Seine Ehefrau Birte sagte: „Jedes Mal, wenn er an uns vorbeilief, konnte ich sehen, wie es ihm schlechter ging.“

Gerrit Engels selbst beschrieb die letzten Kilometer als einen Kampf, bei dem es nur noch ums Überleben ging. „Ich habe nur noch funktioniert, nichts anderes war mehr in meinem Kopf als das Ziel zu erreichen“, sagte er. In solchen Momenten geht es nicht mehr um Zeiten oder Platzierungen, sondern nur noch darum, es überhaupt ins Ziel zu schaffen. Das ist der Punkt, an dem mentale Stärke den Unterschied macht.

Am Ende des Tages, nach 12 Stunden und 2 Minuten, überquerte Engels erschöpft, aber glücklich die Ziellinie.



Gerrit Engels, Vorsitzender der ASG Teutoburger Wald, hält stolz seine gerade errungene Medaille fürs Finish beim Ironman 2024 in Kalmar (Schweden) in die Kamera. Fotos: Birte Engels



Vor dem Start ins Wasser war Gerrit Engels frohen Mutes...



...und auch nach dem Radfahren (1.) ging es ihm gut...



...doch beim Marathon verließen ihn plötzlich die Kräfte.

Ein unglaublicher Erfolg für den engagierten Triathleten und Vereinsvorsitzenden, der nicht nur seine eigenen Grenzen überwunden, sondern auch bewiesen hat, dass man mit Willenskraft und Durchhaltevermögen fast alles erreichen kann.

Und dann, als er endlich auf dem roten Teppich in Richtung Zielbogen lief, kam das

Gefühl der Erleichterung. Engels erzählt, wie er auf den letzten Metern realisierte, dass er alleine auf der Strecke war und dass alle der rund 1.000 Menschen um ihn herum nur für ihn klatschten. „Das war das geilste Gefühl, das ich je hatte“, sagte er mit einem strahlenden Lächeln. Es war der Höhepunkt eines langen, harten Tages – nicht nur für

ihn, sondern für alle, die ihn begleitet hatten, darunter nicht nur seine Frau, sondern auch seine zwei kleinen Töchter (acht und fünf Jahre alt).

Nach dem Rennen brauchte es Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten. Die Anspannung, die sich über Monate des harten Trainings aufgebaut hatte, fiel langsam ab. Die Unterstützung seiner Familie und

Freunde war für Gerrit Engels entscheidend – ohne sie wäre er nicht in der Lage gewesen, diesen Ironman in Schweden zu finishen.

Im Rückblick betonte er, dass es nicht nur die körperliche Vorbereitung war, die ihn durch diesen Wettkampf gebracht hat, sondern auch die mentale Unterstützung seiner Frau und der Kinder. Die letzten Wochen vor dem Rennen waren besonders hart, da die langen Trainingseinheiten oft Zeit mit der Familie raubten. „Doch Birte stand immer hinter mir, motivierte mich und unterstützte mich in jeder Hinsicht“, sagte der 39-Jährige.

„Das war das Krassste, was ich je erlebt habe“

Nun, nach dem Ironman, fühlt sich der Triathlet der ASG stärker als je zuvor. Er hat gelernt, dass es nicht nur um den physischen Kampf geht, sondern auch darum, mentale Barrieren zu überwinden. Vor etwa 14 Monaten hatte Engels noch nie in seinem Leben einen Triathlon absolviert, konnte nach eigenen Angaben noch nicht einmal vernünftig auf lange Distanz kräulen. Mit Blick auf die Zukunft hat er bereits neue Ziele ins Auge gefasst, wie den Berlin-Marathon und eine Halbdistanz in Valencia.

Für Gerrit Engels und seine Familie wird dieser Ironman in Kalmar immer eine besondere Erinnerung bleiben. An weiteren Ironman-Wettkämpfen wollte er derweil nicht teilnehmen. „Unter Berücksichtigung der Zeit, die ich jetzt mit meinen Kindern verbringen möchte, ist mir klar, dass ich diese Herausforderung vorerst nicht wieder auf mich nehmen werde“, sagt er. Die langen Trainingsphasen und der Aufwand, den ein Ironman mit sich bringt, sind für ihn momentan nicht vereinbar mit der Zeit, die er für seine Familie aufbringen möchte. Der Traum, irgendwann einmal einen Ironman in Roth (Challenge Roth) zu absolvieren, bleibt zwar bestehen, dennoch ist er sich bewusst, dass dies in absehbarer Zeit nicht realistisch ist. „Aber ich habe ihn im Hinterkopf“, lässt sich Engels ein Hinterstübchen offen.

Außenseiter mit starker Bilanz: FSV Gütersloh will im Pokal überraschen

Frauenfußball: Zweitligist FSV Gütersloh empfängt Ligakonkurrent Union Berlin im DFB-Pokal. Obwohl die Hauptstadt als Favoriten gelten, spricht die bisher ungeschlagene Bilanz der Gütersloherinnen gegen Union für Spannung. Trainer Daniel Fröhlich zeigt sich optimistisch, dass sein Team im Pokal weiterkommen kann.

Gütersloh (geis). Im DFB-Pokal ist alles möglich – das ist die Magie dieses Wettbewerbs. Immer wieder schaffen es vermeintliche Underdogs, die Favoriten zu stürzen und für Überraschungen zu sorgen. Genau diese Spannung verspricht auch das bevorstehende Pokalspiel von Frauenfußball-Zweitligist FSV Gütersloh gegen den 1. FC Union Berlin.

Am heutigen Dienstag, 20. August, treffen die Gütersloherinnen um 18.30 Uhr im Ohlendorfer Stadion im Heidefeld auf den Aufsteiger und Ligakonkurrenten aus der Hauptstadt. Obwohl Union Berlin auf dem Papier ob seiner finanziellen Möglichkeiten als Favorit aufs Weiterkommen gilt, spricht insbesondere ein Aspekt für die Frauen des FSV Gütersloh. Denn: „Wir haben noch nie gegen Union Berlin verloren“, weiß auch Trainer Daniel

Fröhlich um die positive Statistik.

In der Vergangenheit trafen beide Teams bereits neun Mal aufeinander, und der FSV blieb dabei stets ungeschlagen. Das Torverhältnis von 35:8 spricht eine deutliche Sprache, und auch beim letzten Aufeinandertreffen in der Saison 2016/17 konnte der FSV einen 4:2-Sieg einfahren. Union Berlin.

„Wir freuen uns auf das Pokalspiel gegen Union“

Doch seitdem hat sich vieles verändert, und Union Berlin kommt mit neuen Voraussetzungen nach Gütersloh. „Die Rollen sind ein Stück weit klar verteilt. Union hat als Aufsteiger ganz, ganz andere Möglichkeiten als wir“, schiebt Fröhlich die Favoritenrollen

Hauptstädtern zu. „Aber wir haben Union gesehen. Sie haben ergebnistechnisch eine ähnliche Vorbereitung wie wir gespielt. Wir sind vorbereitet.“ So verfüge Berlin über eine erfahrene Truppe, die im vergangenen Jahr mehr als 150 Tore geschossen hat. Für diese war vor allem das Trio Sarah Abu-Sabbah, Dina Orschmann und Lisa Heiseler verantwortlich. „Es erwartet uns gerade in der Defensive ein hartes Stück Arbeit“, sagt Daniel Fröhlich. „Sie werden selbstbewusst sein. Aber auch wir gehen mit Selbstvertrauen in die Partie.“ Auch Berlins Übungsleiterin Ailien Poese hat sich den FSV mindestens einmal angeschaut – beim 0:8 im Test gegen Twente Ende des Jahres saß sie im Publikum.

Trotz der neuen Stärke der Berlinerinnen glaubt man im Lager des FSV fest daran, dass im Pokal alles möglich ist – schließlich ist es Unions erste Pflichtspiel der Saison, und genau diese Unberechenbarkeit könnte dem FSV Gütersloh in die Karten spielen. Fröhlich ist sicher: „Im Laufe der Saison wird es sicher schwieriger gegen sie.“

Trotz der klaren Voraussetzungen zeigt sich Daniel Fröhlich optimistisch, dass sein Team im Pokal überraschen kann. Insbesondere die gezeigte Vorbereitung seines FSV stimmt den Trainer positiv. Er sagt: „Wir hatten zwei Blitzturniere. Die haben wir beide gewonnen. Da waren auch ein paar K.o.-Spiele mit dabei. Das

ist zwar nicht eins-zu-eins miteinander zu vergleichen. Aber wir freuen uns auf das Pokalspiel gegen Union.“

Ein Elfmeterschießen hat der Trainer nicht extra trainieren lassen. Käme es zu einem, dann würden die Spielerinnen spontan selbst entscheiden, wer schießt. Bis auf U-Nationalspielerin Merle Hokamp ist derweil keine Spielerin für die erste Pokalrunde fraglich. Hokamp, so Daniel Fröhlich, sei krank, befinde sich aber bereits auf dem Weg der Besserung. Ob sie es also gegen Union in den Kader oder sogar in die Startelf schafft, ist noch unklar.



Ob U-Nationalspielerin Merle Hokamp für den FSV gegen Union Berlin auflaufen kann, ist noch unklar. Foto: Jens Dühnhöfer

Das Pokalspiel wird live von Bezahlsender Sky im Fernsehen und als Livestream übertragen. Aber auch Tickets sind noch in verschiedenen Kategorien erhältlich. Eine Karte für einen Sitzplatz kostet 10 Euro, die für einen Stehplatz 7 Euro. Für ein Gruppenticket

für Kinder (10 Kinder bis 15 Jahre) werden 40 Euro fällig, das Gruppenticket „Sonstige“ (zehn Personen ab 16 Jahre) kostet 60 Euro. Zusätzlich gibt es eine Ticketaktion in Zusammenarbeit mit dem FC Gütersloh: Besucher des Männer-Regionalligaspiels am vergangenen Samstag zwischen dem FC Gütersloh und Türkspor Dortmund können an der Tageskasse für das Pokalspiel des FSV gegen Vorlage ihres Tickets eine Stehplatz-Karte zum Preis von 5 Euro erwerben. Diese Aktion gilt auch für Inhaber einer FCG-Dauerkarte. Tickets sind im Vorverkauf über den offiziellen FSV-Online-Ticketshop unter www.fsvguetersloh.de/online-ticketshop erhältlich. Am Spieltag wird zudem die Tageskasse geöffnet sein. Der Verein hofft, dass die Aktion und die familienfreundliche Anstoßzeit viele Zuschauer ins Stadion locken werden.