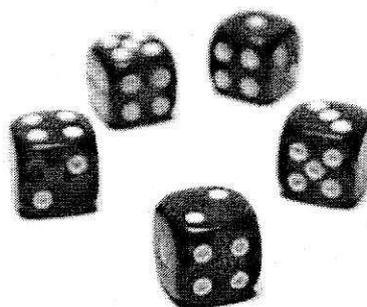




## Die Würfel fallen ...



Langsam aber sicher neigt sich die Saison dem Ende entgegen. Die meisten Teams haben rund dreiviertel ihrer Spiele absolviert und können weitgehend einschätzen, wo sie am Ende stehen werden.

Überragend das Quartett der weiblichen Jugend. Souverän gestaltet es jedes Match und hoffen auch nach dem finalen Spieltag (erst am 20.04. geht es gegen den einzig verbliebenen Verfolger Ober-Kainsbach) in der Hessenliga ganz oben zu stehen. Im Nachwuchsbereich kann die 2. Schülermannschaft (2. Platz) fast folgen, die anderen Teams stehen weitgehend im Mittelfeld der Ligen.

Die 1. Herrenmannschaft steht momentan auf dem letzten Platz, hofft aber auf Platz 11, um evtl. dem Abstieg aus der Bezirksoberliga doch noch zu entgehen. Die weiteren Herrenteams stehen fast alle auf Platz vier oder fünf, nur die 6. Herren macht mit Platz neun leider eine Ausnahme.

Die Damen aus Mannschaft 1 können leider den Vorjahresplatz nicht wiederholen und gehören zu erweiterten Verfolgerkreis. Das Kreisligaquartett hat seine Heimat im Mittelfeld gefunden.

Doch schon jetzt wirft die kommende Saison ihre Schatten voraus und erste Neuverpflichtungen sind „in trockenen Tüchern“. Konkrete Infos folgen.

---

### Besucht die Jahreshauptversammlungen

- |          |   |
|----------|---|
| 14.03.08 | Jahreshauptversammlung GSV Eintracht Baunatal<br>19 Uhr 30 – Kulturhalle (Saal) |
| 25.04.08 | Jahreshauptversammlung GSV-Tischtennis<br>19 Uhr 30 – Kulturhalle (Nebenzimmer) |

# Jugend-/Schülermannschaften



## Weibl. Jugend Hessenliga

GSV - TTF Oberzeuzheim 6:0

GSV - TTC Morschen - Heina 6:0

GSV - SC Klarenthal 1968 6:3

Das Ziel, 6 Punkte aus dem Doppelspieltag (plus einem Nachholspiel) aus Südhessen mit nach Baunatal zu bringen ging voll auf. Mit jeweils 6:0 konnten die Teams aus Oberzeuzheim und Morschen-Heina bezwungen werden. Zwar konnte sich Alena Lemmer im abschließenden Nachholspiel für ihre bisher einzige Niederlage gegen Schulz mit einem 3:0 Sieg revanchieren, dennoch musste der GSV beim 6:3 Erfolg 3 Zähler den Klarenthalern überlassen. Der nächste Doppelspieltag findet am So. 09.03.08, ab 14:00 Uhr in unser Langenberg-Sporthalle statt. Punkte: Lemmer/Ruhnau (3), Buntenbruch/Farber (2), Alena Lemmer (4), Julia Ruhnau (2), Madeleine Buntenbruch (4) und Katharina Farber (3).



Madeleine Buntenbruch

## Bezirksliga Jugend

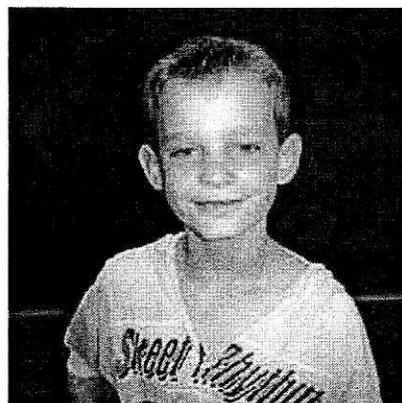
GSV I - KSV Baunatal II 1:6

GSV I - KSV Baunatal I 3:6

GSV I - TV Biedenkopf II 3:6

GSV I - TTC Bad Endbach I 6:0 (kampflos)

Punkte: Weide/Heppe, Thomas Weide (2), Lafayette Dorschner, Simon Barth (2), Adreano Gück.



Simon Barth

## Kreisliga Jugend

TuSpo Rengershausen I - GSV II 3:6

Punkte: Schmidt/Fischer, Gück/Zimmermann, Adreano Gück, Tom Schmidt (2), Benjamin Zimmermann.

### 1. Kreisklasse Schüler

TSG Kassel II - GSV I 6:2

Punkte: Denis Mosebach und Tobias Kilian.

TSV Ihringshausen I - GSV I 5:5

Punkte: Nils Dorschner (2), Tobias Kilian, Denis Mosebach (2).

### 2. Kreisklasse Schüler

FT Niederzwehren II - GSV II 0:6

GSV II - FSK Lohfelden III 6:0

Es spielten: Grede/Steinberg (2), Schmidt/Fischer (2), Laura Grede (2), Lisa Steinberg (2), Tom Schmidt(2) und Lukas Fischer (2).

I ♥ Tischtennis im GSV  
Eintracht Baunatal

# 1. Herrenmannschaft Bezirksoberliga

## Die Bezirksliga naht

**22.01.08 TTC Burghasungen 1. – GSV 1. 9:5**  
**Bericht: A. Talmon**

Am heutigen Dienstagabend mussten wir nach Zierenberg reisen, um unser Rückspiel gegen den TTC Burghasungen zu bestreiten. In der Vorrunde kamen wir gegen die Hasunger nicht über ein 7:9 hinaus. Dort musste unser heutiger Gastgeber allerdings auf P. Krug verzichten. Da die Burghasunger in Ihrer letzten Partie den Tabellenführer aus Richtsberg klar mit 9:3 bezwingen konnten, rechneten wir uns nicht all zu viele Chancen auf einen Punktgewinn aus. Nach den Eingangsdoppeln wurde dieser Verdacht fast bestätigt. Lediglich Matthias und Wilfried waren erfolgreich. Andre verlor dann sein Auftakteinzel klar gegen Heidelberg mit 0:3. Peter behielt mit einem knappen 5-Satz-Sieg gegen Krug die Oberhand. Im Anschluss gingen die folgenden 3 Einzel an unsere Gegner. Matthias, Martin und Ralph unterlagen jeweils in 4 Sätzen, ehe Wilfried den Punkt zum 3:6 Zwischenstand erzielen konnte. Peter zeigte an diesem Abend eine tolle Vorstellung und konnte Heidelberg klar mit 3:0 besiegen. Andre behielt in seinem 2. Einzel leider nicht die Nerven und konnte bei 2-maliger 10:4-Führung in Satz 2 und 3 nicht den Sack zu machen. So unterlag er in 3 Sätzen. Matthias blieb es vorbehalten den 5. Punkt für die Eintracht zu erspielen. Martin und Wilfried verloren im Anschluss. Somit war die 5:9-Niederlage nach 3 Stunden Spielzeit besiegelt.

Fazit: Leider können wir mit den Mannschaften aus dem Mittelfeld und dem Tabellenkeller nur gut mithalten. Für eine Überraschung reicht es einfach nicht. So langsam muss man sich mit dem Gedanken anfreunden, nach dem Aufstieg in die Bezirksoberliga den direkten wieder Abstieg in die Bezirksliga zu bestreiten. Allein Peter scheint der einzige Spieler zu sein, der seinen Gegenspielern genug Paroli bieten kann. Somit versuchen wir, die restlichen Spiele mit erhobenem Hauptes zu bestreiten und vielleicht doch noch den einen oder anderen Sieg zu erspielen.

Die Punkte: Matthias Mihr/Wilfried Tonn: 1; Peter Lemmer: 2; Matthias Mihr: 1; Wilfried Tonn: 1.

**16.02.08 GSV 1. – TSV Ihringshausen 1. 4:9**  
**Bericht: Wilfried Tonn**

Im Rückspiel gegen den TSV spielten wir sehr gut mit, doch wie immer haben die Gegner im entscheidenden Moment der Sätze die Nase vor und machen den Sack zu. Die Gäste spielten mit: Wollenhaupt, Albers, Strauch, Breidenstein, Dan + Allner und einem 9:7 Sieg über Calden/Westuffeln im Gepäck in Großenritte an. Nach den Eingangsdoppeln führten wir nach Siegen von P. Lemmer/ M. Krug über Albers/Strauch (3:1 Sätzen) und M. Mihr/W. Tonn gegen Dan/Allner ebenfalls mit (3:1.). Bei einer Niederlage von A. Talmon/R. Herbold gegen Wollenhaupt/ Breidenstein mit (0:3) Die Führung baute Peter mit einem klaren Sieg über Albers(0:3) aus. Doch dies sollte die letzte Führung sein. Andre spielte gegen Wollenhaupt gut auf, und er zwang den Gegner in den 5. Satz der leider mit 4:11 doch klar weg ging. Auch Matthias verlor gegen Breidenstein im 5. Satz mit 8:11. Martin spielte gegen Strauch nur im 2 Satz gut mit (12:10), doch die anderen Sätze gingen klar an den Gegner. Auch Wilfried konnte im 5. Satz bei Zwischenstand von 8:8 nicht mehr zulegen, denn der Satz war plötzlich weg. Ralph hatte gegen Dan mit 1:3 das nach sehen. Peter brachte seinen 2:1 Führung gegen Wollenhaupt im 3 Satz nach Führung nicht nach Hause

(10:12) und im letzten Satz war er von der Rolle. Andre zeigte gegen Albers ein großes Spiel doch der Gegner war cleverer, dies zeigen auch die einzelnen Sätze mit -12, +12,-12-9. Matthias musste gegen Strauch alles zeigen, um den 5. Satz sieg nach Hause zu fahren. Im abschließenden Einzel von Martin - Breidenstein musste mal wieder der 5. Satz herhalten, den Martin leider nach sehr guten Spiel mit 10:12 verlor. Das Glück war uns nicht holt, von den 6 Spielen, die im 5. Satz entschieden wurden haben wir nur 1 gewonnen. Die spiegelt auch die Gesamtspielzeit von 3 Std. 10 Minuten wieder.

Punkte: Einzel P. Lemmer, M. Mihr und den Doppeln Lemmer/Krug+ Mihr/Tonn

**22.02.08 GSV 1. – TTC Calden-Westuffeln 1. 7:9**  
**Bericht: Ralph Herbold**

Am Freitag, 22.02.2008 kam der Tabellendritte nach Baunatal. Also hieß es locker aufspielen, ein Sieg war eher unwahrscheinlich. Nach anfänglichen Schwierigkeiten, wie unser Gegner denn nun spielt (ein Spieler befand sich noch auf der Autobahn, aber Calden hatte vorsorglich schon Ersatz mitgebracht)

konnte es mit den Doppeln losgehen. Wie so oft konnten sich nur das erfahrene Doppel Mihr / Tonn durchsetzen. 2:1 für Calden. Leider konnte auch das vordere Paarkreuz sich nicht gegen die starken Caldener durchsetzen. Das Spiel schien seinen gewohnten Verlauf zu nehmen und wir lagen 4:1 zurück.

Auch in der Mitte gab es einen auf die „Mütze“, denn aus 4 : 1 wurde ein 6 : 1 und man konnte schon langsam an ein gekühltes Bier, sowie an eine warme Dusche denken. Nun kam das hintere Paarkreuz zum Zuge. Wilfried ließ dem Caldener Spieler Engelbrecht keinerlei Chance und ging als klarer Sieger von der Platte. Auch Ralph ( mal wieder mit einem anderen Schläger - bleibt aber jetzt so, versprochen! ) siegte in 3 Sätzen. Jetzt stand es nur noch 6:3. Leider konnte Peter in seinem zweiten Spiel, einen mit großer Übersicht spielenden English, nur einen Satz abspenstig machen. Doch jetzt kam Andre und er zeigte was er, nur leider nicht konstant, drauf hatte. Mit einem Topspinfeuerwerk, zugegeben mit einigen Fehlzündungen, konnte er Podjaski in 3 zu 2 Sätzen niederringen. Langsam wurde es spannend, 7:4 für die Caldener. Die Mitte mit Mihr und Krug hatten die Möglichkeit alles offen für einen Sieg zu halten.

In zwei äußerst dramatischen Fünfsatzspielen konnte sich Matthias durchsetzen, Martin verlor dummerweise. Also 8:5 für Calden, da ein Spiel vorgezogen wurde und dieses Spiel Wilfried sicher gegen Niebergall gewann, stand es nur noch 8:6. Ralph konnte auch problemlos gegen Engelbrecht siegen und ein Unentschieden lag in der Luft. SCHLUSSDOPPEL !!! Lemmer/Krug gegen English/Podjaski. Eigentlich aussichtslos auf einen Sieg verloren Lemmer/Krug.

Nach drei Stunden gegen eine Spitzenmannschaft (Ersatzgeschwächt !) verloren wir 9:7. Zum Glück war das Bier immer noch kalt. Die Duschen mittlerweile auch.

Fazit: Bezirksliga, wir kommen mit großen Schritten. Hoffentlich kann uns mal jemand erklären wie man ein Doppel gewinnt (außer Willi u. Matthias natürlich) !!! Es spielten: Lemmer/Krug, Talmon/Herbold, Mihr/Tonn (1), Lemmer, Talmon (1), Mihr (1), Krug, Tonn (2), Herbold (2).

# 3. Herrenmannschaft 1. Kreisklasse

**Im vorderen Mittelfeld etabliert –  
oder: 9:5 ist Standard!!!**

**01.02.08 KSV Baunatal 3. - GSV 3. 5:9**

**Bericht: Mengel (in Abwesenheit)**

Wer nach den Doppeln mit 3:0 führt kann ein Match normalerweise nicht mehr verlieren. Mit T. Fischer für Mengel (danke Thomas) reichte es zu einem feinen 9:5 beim Nachbarn. Für die Zähler sorgten Lemmer/Schramm, Hansen/Guth, Dorschner/Fischer, R. Lemmer 2, A. Schramm 2, S. Dorschner und T. Fischer. In der Mitte hatten es Jens und Klaus heute schwer gegen Lesch und Singer.

**22.02.08 GSV 3. - OSC Vellmar 2. 5:9**

**Bericht: Mengel (in Abwesenheit)**

Heute musste neben Mengel auch S. Dorschner ersetzt werden, was gegen den Tabellendritten leider nicht kompensiert werden konnte. Nach den Doppeln sah es noch gut aus (Siege von Lemmer/Schramm und Buntenbruch/V. Hansen), doch dann folgte in der ersten Runde ein 0:6 in den Einzeln. Rudolf und Alex verloren jeweils in 5 Sätzen gegen Schild und Beer, in der Mitte ging bei Jens und Klaus nix gegen Weerkamp und Dombai und hinten hatten Nobu und Volker nichts zu melden gegen Fink und Henkel. In der zweiten Runde klappte es dann vorn wesentlich besser und mit getauschten Partnern langte es zu zwei Siegen. In der Mitte gewann dann Klaus, doch Nobu verlor leider auch sein zweites Einzel.

Der Dank geht an Nobu + Volker für ihren Einsatz.

**27.02.08 FSV Bergshausen 2. - GSV 3. 5:9**

**Bericht: Mengel**

Endlich durfte ich mal wieder mitspielen! Gegen Bergshausen wollten wir Revanche, mussten doch im Hinspiel drei Mann ersetzt werden. Die Doppel gingen mal wieder standesgemäß 2:1 an uns, waren aber voller Dramatik. Lemmer/Schramm hatten es beim 7:5 im 5. Satz gegen Sanke/Jakob in der Hand, den Sack rasch zuzumachen, doch eine unerklärliche Anzahl von leichten Fehlern verhalf dem Gegner zu Matchbällen. Doch anstatt diese ruhig auszuspielen, wollte man mit Macht den Sieg erzwingen. Das ging nach hinten los und Rudolf/Alex siegten 12:10. Jens/Klaus hielten sich gegen M. Marth/Bode tapfer, gelangten in den 5. Satz um diesen dann doch leider zu verlieren (11:7). Mengel/Stefan taten sich gegen Schneider/H. Marth schwer, siegten aber knapp 11:9 (natürlich in Satz 5).

In den Einzeln sahen wir einen großartig aufspielenden M. Marth, der sowohl Alex als auch Rudolf klar in die Schranken wies. Willi Bode kämpfte sich gegen beide in fünfte Sätze, verlor aber beide jeweils knapp = zwei weitere Zähler für uns. Alex spielte ihn in Satz 4+5 souverän aus – eines der besten Spiele von Alex seit langem! Klaus gegen Sanke und Jens gegen Schneider hieß es in der Mitte, was zwei Zähler für die Gastgeber erbrachte – da war nix zu machen. Wit vermuteten, dass es auch in der zweiten Runde eng werden würde und hofften

auf zumindest einen Zähler, der uns dem erhofften Remis näher bringen würde. Doch viel schöner: Es wurden zwei Punkte für uns. Jens benötigte ein 11:9 in Satz 5 gegen Sanke, doch Klaus siegte völlig ungefährdet mit 3:0 gegen den äußerst unorthodox retournierenden Schneider. Hinten hatten wir gegen H. Marth und Jakob vier Punkte fest eingeplant. Mengel holte zwei und Stefan einen, denn danach war bereits Schluß. Das war auch gut so, denn Stefan hatte gegen Jakob einen schweren Stand. Für Mengel endete der Tag bestens: Gegen 23:00 den Fernseher eingeschaltet, Ribery's Elfer gesehen, Abpfiff und Sieg Bayern – was will man mehr?

Fünf Spiele sind in der Rückrunde absolviert und alle endeten 9:5!!! Vier mal für uns – einmal für den Gegner. Auch eine Art Konstanz.



**Alex Schramm, 3. Herren**

Unterhalten sich drei Blondinen:

Erste: "Mein Freund hat mir ein Buch geschenkt, und ich kann doch gar nicht lesen!"

Zweite: "Mein Freund hat mir ein Schreibset geschenkt, und ich kann doch gar nicht schreiben!"

Dritte: "Mein Freund hat mir einen Deoroller geschenkt, und ich habe gar keinen Führerschein!"

# 4. Herrenmannschaft 2. Kreisklasse

31.01.08 GSV 4. – FSK Vollmarshausen 1. 9:5

Bericht: Helmut Wagner

Wir müssen uns anstrengen, das wussten wir nach dem knappen 9:6 Erfolg der Vorrunde, auch damals in kompletter Besetzung. Die Doppel verliefen planmäßig, Doppel 1 Buntenbruch/Weber und Doppel 3 Fischer/Wagner gewannen, Hansen/Markert hatten die Überlegenheit des Vollmarshäuser Spitzendoppels Ritschel/Hülsebus anzuerkennen (2:1 Führung).

In den Einzeln wurde die Führung kontinuierlich ausgebaut, so dass sich schließlich hier eine 7:4 Überlegenheit ergab und der Sieg - eigentlich nie ernsthaft gefährdet - sicher gestellt wurde. Aufreger des Abend waren Kurts knappe 5-Satz-Niederlage gegen den in der Gesamtserie ungeschlagenen Spitzenspieler Ritschel, der im Ernstfall immer noch eine kleine Schippe draufzulegen wusste - auch Norbert biss sich vergeblich die Zähne aus - sowie Gerhards Niederlage in fünf Sätzen gegen Hülsebus (9:11 5. Satz) sowie mit positivem Ausgang Volkers Fünf-Satz-Sieg gegen diesen Spieler.

In der Gesamtbetrachtung hatten wir wohl das ausgeglichener Team anzubieten, denn bei den Gästen waren die Leistungsunterschiede von den Pos. 1-3 (Ritschel, Hatzfeld, Hülsebus) zu Staschull und Scherel (Nr. 5 und 6) schon erheblich, so dass hinten Thomas und Helmut keine Probleme bekamen. Hatzfeld erschien nicht ganz so stark wie in der Vorrunde, Kurt und Norbert an den Brettern 1 und 2 gewannen eigentlich klar, andererseits spielte dieser damals in der Mitte. Während Volker, der sich an diesem Abend mit besonders starker Form präsentierte, in der Mitte auch sein anderes Spiel gegen Schacht siegreich gestaltete, ging Gerhard nach dem kräftezehrenden Match gegen Hülsebus in der zweiten Partie gegen Schacht etwas die Puste aus. Fazit: Der Angriff des Verfolgers konnte relativ sicher abgewehrt werden.

Punkte: Buntenbruch/Weber, Fischer/Wagner, Norbert Buntenbruch, Kurt Weber, Volker Hansen (2), Thomas Fischer (2), Helmut Wagner.

08.02.08 GSV 4. - SV Nordshausen 1. 9:6

Nach der knappen 7:9 Niederlage in der Vorrunde gelang der 4. Mannschaft in diesmal stärkster Formation ein schöner Erfolg gegen den Tabellenzweiten. Bereits nach den Doppeln erspielte man sich eine 2:1 Führung (Hansen/Markert, Fischer/Wagner), die in den umkämpften Einzeln nicht mehr aus der Hand gegeben wurde. Vorn waren die Gäste sehr stark besetzt, so dass lediglich Kurt Weber einmal erfolgreich war. Auf Seiten der Eintracht glänzte die Mitte durch die stark auftrumpfenden Volker Hansen und Gerhard Markert mit insgesamt vier Einzelsiegen gegen Rühling jun. und Pee. Die beiden weiteren Punkte steuerten im hinteren Paarkreuz Thomas Fischer und Helmut Wagner bei.

20.02.08 FSK Lohfelden 5. – GSV 4. 8:8

Der Papierform nach waren für die Eintrachtler eigentlich zwei Punkte fest eingeplant. Zunächst allerdings geriet man gegen die sehr motivierten und an Pos 1 gegenüber der Vorrunde verstärkten Gastgeber in Rückstand, nur Doppel 3 blieb siegreich. In den umkämpften Einzeln gelangte das GSV-Team zunächst zu einer 6:5 Führung, anschließend über 6:7 Rückstand zum 8:7 vor dem abschließenden Doppel, das jedoch in fünf Sätzen den Lohfeldenern zum Remis überlassen werden musste. Letztlich entscheidend war an diesem Tag die Doppelschwäche mit nur einem Sieg aus vier Paarungen.

Punkte: Fischer/Wagner, Kurt Weber, Norbert Buntenbruch, Gerhard Markert, Thomas Fischer 2 und Helmut Wagner 2.



Thomas Fischer, 4. Herren

Kommt ein Betrunkener in die Kneipe. Am Tresen sitzen 11 Liliputaner. Sagt der Betrunkene zum Wirt: "Was ist los? Ist der Kicker kaputt?"

Polizeikontrolle

Polizist: "Was haben sie denn getrunken?" Autofahrer: "Schreib a Kistn Bier, weil Champagner kannst eh ned schreiben!"

# 5. Herrenmannschaft 3. Kreisklasse

## Mal mehr, mal weniger Spannung

29.01.08 OSC Vellmar 5. - GSV 5. 8:8

Bericht: HW Becker

Nach 3 ½ Stunden hartem Kampf und einer 8:3 Führung mussten wir uns mit einem 8:8 Unentschieden zufrieden geben. Alle drei Eingangsdoppel wurden klar gewonnen. Master verlor sein erstes Einzel gegen Tränkner. Siggie besiegte Holl mit 3:1. Erich Buntenbruch, der heute seinen ersten Einsatz bei uns machte, lieferte einen spannenden Kampf gegen Kutzner. Er verlor im 5. Satz 11:6. Löwe bezwang Wirth im fünften Satz mit 11:8. W. Rudolph schoß Figge 3:0 ab (11:6, 11:4, 11:2). „Wie Hase und Igel“ sagte Figge nach dem Spiel. Thomas Weide hatte gegen den Ersatzspieler Wirthgen keine Chance. Siggie gewann auch sein zweites Einzel gegen Tränkner klar mit 3:0. Master kämpfte Holl im fünften Satz mit 12:10 nieder. Jetzt stand es 8:3 für uns.

Siggie ging zum Duschen. Löwe verlor gegen Kutzner im 5. Satz mit 11:8. Auch Erich musste sich gegen Wirth im Entscheidungssatz geschlagen geben. Thomas Weide musste nun gegen den alten Fuchs Figge spielen. Figge gewann die ersten beiden Sätze 11:7 und 11:3. Thomas konnte dann den 3. Satz 13:11 und den 4. Satz 11:9 gewinnen. Im 5. Satz lag er schon mit 5:0 hinten, ging nach der Auszeit und neuer Einstellung mit 7:5 in Führung. Dann wollte er aber mit Gewalt gewinnen und verschlug einige Bälle um am Ende mit 11:9 zu verlieren. W. Rudolph verlor gegen Wirthgen 3:1. Jetzt musste das Schlußdoppel Fanasch/Weide noch einmal ran. Gegner Tränkner und Wirthgen verloren sie jedoch klar mit 3:0 Sätzen. Die Satzabrechnung gewannen wir mit 33:30.

22.02.08 KSV Baunatal 6. - GSV 5. 4:9

Bericht: Matthias Schade

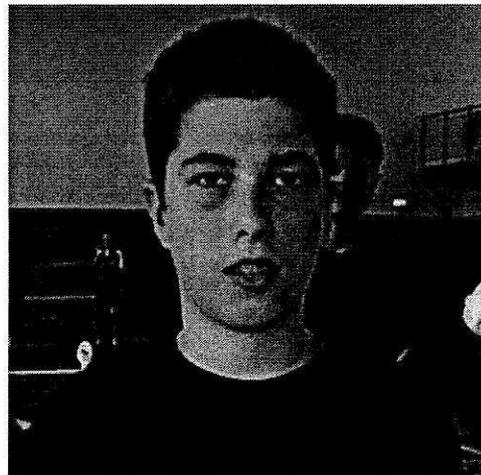
Das Parken bei der Max-Riegel-Halle war heute recht problematisch. Die Parkplätze waren fast bis zu den Tennisplätzen belegt. Anscheinend waren irgendwo hier mehrere Veranstaltungen gleichzeitig. Dennoch fand sich dann doch ein Plätzchen. Am heutigen Abend hatte KSV auch gleich zwei Serienspiele. Ihre 2. Herren spielte gegen Rengershausen. In der Vorrunde konnten wir 9:2 gegen den KSV gewinnen. Aber da hatten wir ja noch Verstärkung durch Manni. Der uns jetzt doch fehlt. Ich persönlich machte mich auf ein extrem knappes Spiel gefasst.

Doch bei den Eingangsdoppeln konnten wir gleich zwei gewinnen. Schon mal ein guter Start. Hier mussten sich nur unser Doppel Eskuche/EBu gegen Konsek/Heise (Doppel 1 von KSV) geschlagen geben. Im ersten Einzeldurchgang hatte Siggie das Nachsehen gegen Konsek. Dieser spielte einfach mit ihm. Er war sicher, brachte fürchterlich viele Bälle von hinten wieder zurück und zog dann noch an. Ich musste mich gegen B. Heise ein bisschen anstrengen. Bei Hans-Werner gegen Rolf, Eskuche gegen May sah es relativ einfach aus. Wilfried

musste gegen Härtel sich einen Satz abnehmen lassen, doch nachdem er nicht so fest sondern lockerer spielte, klappte es auch. Bei EBU gegen Christopf wurde es dann auf einmal laut (Ich spielte gleichzeitig und bekam deswegen nicht alles mit). Irgendwie war Christopf über EBU verärgert, weil dieser im letzten Satz wohl keine Chance mehr sah und einige Bälle fest durch die Gegend schlug. Vorher hatte er sich wohl darüber aufgeregt, das sich Christopf für einige Netz- und Kantenbälle nicht entschuldigte.

Ich verlor mit 1:3 gegen Konsek. Ich machte allerdings gar keine schlechte Figur. Konsek kam anfangs nicht so richtig ins Spiel. Erst im letzten Satz spielte er mich mit seinen hohen Bälle mit viel Seitschnitt aus. Wir brauchten nun noch 3 gewonnene Spiele zum Sieg! Anfangs wurde es fürchterlich spannend. Es wogte ausgeglichen bei Heise gegen Fanasch und Rolf gegen May hin und her. Doch dann gingen beide Spiele an uns. Hans-Werner machte dann gegen May den Sack zu und wir waren endlich fertig.

Es war eigentlich ein schönes und faires Spielen gegen den KSV und hat allen (bis auf EBU gegen Christopf) wohl auch Spaß gemacht.



Thomas Weide, 5. Herren

Sie: "Das Auto ist kaputt.  
Es hat Wasser im Vergaser."

Er: "Wasser im Vergaser?  
Das ist doch lächerlich.  
Ich werde das mal überprüfen.  
Wo ist das Auto?"

Sie: "Im Pool."

# Wir gratulieren allen Geburtstagskindern des kommenden Monats und wünschen von Herzen alles Gute

03.03. Dennis Spann  
03.03. Rudolf Lemmer  
05.03. Deborah Engel  
06.03. Manfred Gibhardt  
08.03. Valentin Hein  
14.03. Gerhard Eskuche  
15.03. Florian Guth  
16.03. Erich Frankfurth  
17.03. Robert Szeltner  
24.03. Elke Schäfer  
25.03. Helmut Becker  
25.03. Heinz Köhler 80.  
25.03. Kurt Rummer 80.  
30.03. Franziska Kilian

Gesund kann man nur bleiben,  
wenn man isst und trinkt,  
was man nicht mag, und tut,  
wozu man keine Lust hat.

Mark Twain

## NAMEN UND NOTIZEN

Wir gratulieren den beiden Neu-Achtzigern **Kurt Rummer und Heinz Köhler** recht herzlich zu ihrem Ehrentag. Wir wünschen euch und uns noch viele gemeinsame Jahre bei stets stabiler Gesundheit. Euch zwei Kerlen kann man ja mit Henry de Montherlant zurufen: „Erfahrungen machen einen Mann klüger, eine Frau älter!“

Vom Verletzungspech gebeutelt war die **2. Herren** im abgelaufenen Monat Februar: Arthur Waal, Jürgen Gibhardt und Willi Günther verpassten einige Matches, wollen im März aber wieder angreifen.

Es war auffallend, dass in der **Turnhalle der Langenbergsschule** rund 15 Neonröhren kaputt waren. Nobu hatte daraufhin per Email den Kreis darauf hingewiesen, das wir bei einem Protest der Gegner (wegen unzureichender Luxzahl) mit einem Punktabzug in Serienspielen rechnen könnten. Hier die erfreuliche Antwort nur eine Stunde später: "Sehr geehrter Herr Buntenbruch, dies war mir bis jetzt noch nicht bekannt. Die Firma Freydank, Baunatal, wird die Arbeiten nächste Woche ausführen. Ein guter Hausmeister hätte die Röhren auch selbst wechseln können. MfG Klaus Scheideler, FB Schulen und Bauwesen".

Im internen Bereich unserer Homepage kann man noch bis 31.03. über den diesjährigen Preisträger/in „**Kelle des Jahres**“ abstimmen. Bisher haben 78 User diese Möglichkeit genutzt.

## Jahreshauptversammlung TT am 25. April 2008 um 19:30 Uhr in der Kulturhalle

### Die vorläufige Tagesordnung:

1. Eröffnung
2. Genehmigung der Geschäftsordnung
3. Ehrungen
4. Wahl eines Wahlleiters/Wahlausschuss
5. Berichte/Aussprache/Entlastung
6. Anträge (schriftliche Anträge bitte bis spätestens 20.04. an die Abteilungsleitung)
  7. Neuwahlen
  8. Verschiedenes
  9. Schlusswort



# Kleine Menge, große Wirkung

**Mit dem Schwitzen gehen dem Sportler bekanntlich Wasser und Mineralstoffe verloren. Die Konzentration der Elektrolyte im Schweiß ist unterschiedlich und hängt unter anderem von dem Trainingszustand des Sportlers, der Außentemperatur und der Belastungsdauer ab. Natrium spielt mengenmäßig eine große Rolle.**

Ein Liter Schweiß enthält durchschnittlich ca. 1,0 g Natrium. Durch körperliche Anpassungsprozesse verlieren gut trainierte Sportler nur etwa halb so viel Natrium mit dem Schweiß wie wenig trainierte Freizeitsportler. Bei ungewohnten sportlichen Dauerbelastungen in warmer Umgebung (z. B. Marathonlauf, mehrstündiges Tennis-Match) kann sich durch die hohen Schweißverluste leicht ein Natriummangel entwickeln.

## Unterversorgung vermeiden

Und das passiert, obwohl wir mit der täglichen Nahrung mehr als genug Natrium in Form von Speisesalz zu uns nehmen (ca. 10 - 12 g Speisesalz pro Tag). Eine Unterversorgung mit Natrium während des Sports führt zu einer verschlechterten Wasserbindung in den Zellen. Und durch die fortschreitende Entwässerung gehen auch andere Mineralstoffe wie Kalium und Natrium verloren.

### **Tabelle 1: Natrium ist beteiligt an der**

- Regulation des Wasserhaushaltes
- Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Haushaltes
- Nerven- und Muskelerregbarkeit
- Aufnahme von Kohlenhydraten (Glucose) und Aminosäuren in die Zellen

Bei einem Natriummangel kann es zu gestörten Nieren- und Muskelfunktionen kommen. Häufig quälen den Sportler im Anfangsstadium Muskelkrämpfe und Muskelverhärtungen. Nicht selten treten Schwäche- und Schwindelgefühle sowie Übelkeit auf. Bei schwerwiegendem Natriummangel - insbesondere im Extremsportbereich (z. B. bei 8-stündigen Läufen in großer Hitze ohne Natriumvorsor-

gung) steigt das Risiko, Wasser im Gehirn einzulagern (Hirnödem).

Wer beim Sport ständig einen vermehrten Harndrang spürt, der sollte auf einen höheren Natriumgehalt in seinem Getränk achten, da Natrium das Wasser im Körper bindet und so das vermehrte Ausscheiden über die Nieren verzögert wird. Wer nur sehr natriumarmes (stilles) Mineralwasser, Leitungswasser oder Tee während mehrstündiger Belastung trinkt, nutzt diese Getränke nur als durchlaufendes Kühlmittel. Das Wasser gelangt nicht in ausreichender Menge in die Körperzellen. Daher ist es wichtig, Natrium während der Belastung in Form von geeigneten natriumhaltigen Getränken „nachzutanken“. Die feste Nahrung nach dem Wettkampf enthält zwar auch Natrium - in Form von Kochsalz - die Natriumzufuhr erfolgt aber zu spät!

**Natriumhaltige Getränke** sind nicht nur bei langen, mehrstündigen Ausdauerbelastungen zum Ausgleich der Natriumverluste entscheidend. Sie beschleunigen auch die Aufnahme von Wasser und Kohlenhydraten (Glucose). Zusammen mit Natrium wird Glucose schnell durch die Darmwand geschleust und kann direkt während der sportlichen Belastung als Energieschub genutzt werden. Natriumreiches Trinken fördert daher die Leistungsfähigkeit aller Sportler.

Übrigens: **Muskelkrämpfe während der Belastung** können nur effektiv mit Natrium behoben werden. Magnesiumgaben helfen dann nicht mehr gegen Krämpfe. Von einer höheren Magnesiumzufuhr während sportlicher Ausdauerbelastungen ist sogar abzuraten, denn sie kann Magenkrämpfe und Durchfall auslösen. Eine magnesiumreiche Kost oder magnesiumreiche Getränke sind jedoch nach dem Wettkampf sinnvoll, um die Verluste wieder auszugleichen.

## Wie viel Natrium?

Wie viel Natrium soll es denn sein? Bei langandauernden sportlichen Belastungen in warmer Umgebung: ca. 400 mg bis 1100 mg Natrium/ Liter. Hierbei ist anzumerken, dass die geschmacklich tolerable Obergrenze bei ca. 1100 mg Natrium pro Liter Getränk empfunden wird. Natrium sollte als Natriumhydrogencarbonat (NaHCO<sub>3</sub>) im Getränk enthalten sein, denn der Bicarbonatanteil hat eine



Kirsten Dickau ist Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Frankfurt-Rhein-Main. Foto: privat

### **Tabelle 2: Natriumreiches Trinken im Sport bringt viele Vorteile:\***

- Schnelle Wasseraufnahme
- Beschleunigte Kohlenhydrataufnahme
- Verminderte Harnausscheidung

\* Quelle: modifiziert nach Feil, Wessinghage: „Ernährung und Training fürs Leben“, 2000

zusätzliche Funktion als basischer Säurepuffer. Dies wirkt sich sehr positiv aus bei intensiven Belastungen (z. B. bei Intervallsportarten wie Basketball, Fußball). Denn durch die Abnahme der Säurekonzentration in der Muskulatur fühlen sich die Sportler subjektiv länger fit. Für Spisportler empfiehlt sich daher ein bicarbonatreiches säurepufferndes Getränk vor dem Spiel oder während der Pausen.

## Welche Getränke?

Empfehlenswerte Getränke sind stille mineralstoffreiche Mineralwässer und ausgewählte Glucose-Elektrolytgetränke. Besonders für Ausdauersportler sollten sie mindestens 400 mg Natrium/ Liter und 1.500 mg Hydrogencarbonat/ Liter enthalten. Spisportler oder Kraftsportler, die 1 1/2 -3-stündige Trainingseinheiten absolvieren kommen - abhängig von der Trainingsintensität, Umgebungstemperatur und den individuellen Wasserverlusten über den Schweiß - in der Regel gut mit Natriummengen von 100-200 mg/ Liter zurecht.

Kirsten Dickau  
Diplom-Oecotrophologin

# DAS LETZTE

Danke, du, aber ich rauch  
schon seit sechs Wochen nicht mehr...



...jedenfalls keine eigenen.



GRASUTENBACH