

inside

# sports

ostalb



AUSGABE 03/2010

WWW.SZON.DE/INSIDESPORTS-OSTALB

RINGEN

## CHRISTIAN FETZER IST EIN GANZ ABGEKOCHTER TYP

LANGLAUF

## MAX OLEX ZEIGT DIE BESTEN LOIPEN

VFR AALEN

## DAS GEHEIMNIS DES ELFMETERTÖTERS

SPORT SCHWAB  
WO EINMALIGEN SPORT MACHT

Imtech

expert  
Schlagenhauf



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

während vor einem Jahr um dieselbe Zeit der Play-off-Einzug des Ringer-Bundesligisten KSV Aalen am seidenen Faden hing und der VfR Aalen seinen Abstieg in die 3. Fußball-Liga gerade verdaut hatte, sieht die sportliche Zukunft im Winter 2010/2011 wieder rosig aus. Die Ostalbbären sind in Sachen Titelverteidigung voll auf Kurs, und auch die Aalener Kicker sind dabei, sich in der dritthöchsten Spielklasse wieder zu etablieren.

Dabei bietet der Ostalbkreis auch Wintersportlern optimale Bedingungen auf Höchstleistungen hinzutrainieren, wie die vorliegende Ausgabe von INSIDE SPORTS Ostalb beweist. Der Aalener Langläufer Max Olex trainiert gerne auf dem Härtsfeld oder in Bartholomä, Rennfahrer David Bieg aus Hüttlingen greift nach internationalen Erfolgen, und auch die Eiskletterer fühlen sich in hiesigen Gefilden wohl.

Deshalb ist der Schwerpunkt von INSIDE SPORTS Ostalb diesmal pünktlich zu den ersten Schneeflocken auf die Wintersportler der Region gerichtet, aber auch die Ringer, Fußballer und Hallensportler der Region kommen zu Wort. Bei hochkarätigen Veranstaltungen wie dem VR-Bank-Cup oder den Bundesliga-Play offs der Ringer gibt es auch in der kalten Jahreszeit jede Menge Unterhaltungswert auf der Ostalb.

In diesem Sinne wünscht Ihnen INSIDE SPORTS Ostalb eine besinnliche, aber ebenso sportliche Weihnachts- und Winterzeit.

Ihre Sportredakteure  
Manuela Harant und Ansgar König



## INHALT



### 4 Christian Fetzer – Ohne Schweiß kein Preis

7 Die feschesten Sportler der Ostalb

8 David Bieg  
Wie trainiert ein Profi-Skifahrer auf der Ostalb

9 Eisklettern

10 Langlauf – Max Olex empfiehlt Langlaufloipen

12 Parc Vital

13 Volleyball-Landesliga Damen der DJK Aalen

### 14 Fitnesstipps

16 Die Liliengarde des FCV Ellwangen

18 VR-Bank-Cup

### 20 Helmut Dietterle

22 VfR Aalen: Der Elfmetertöter steht immer im Fokus

24 Halbzeitanreden

25 Rainer Adrion

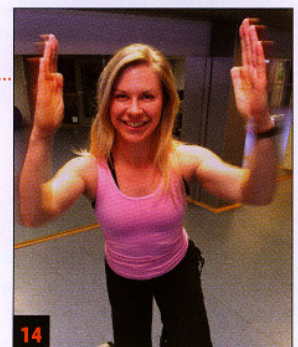
### 26 Andi Beck und der heiße Draht zur Heimat

27 Prof. Dr. Alfons Madeja:  
Nützliche Tipps vom Marketing-Profi

28 Dukes Gym

29 Veranstaltungskalender

30 So macht der Sport das Leben bunter





*Schinden bis zum Umfallen, und das alles in einem Thermoanzug. So sieht die Trainingsrealität von Christian Fetzer vor einem Ringkampf des KSV Aalen meist aus.*

**RINGEN // CHRISTIAN FETZER**

# OHNE SCHWEISS KEIN PREIS

TEXT: ANSGAR KÖNIG ~ FOTOS: THOMAS SIEDLER

**Das Gewicht muss stimmen: Was für jeden gilt, hat bei den Ringern fundamentale Bedeutung. Wenn sich „normale“ Menschen aufs gute Essen während der Weihnachtstage, auf einen feierlichen Start ins neue Jahr freuen, dann trifft's die Bundesligaringer besonders hart. In der Endrunde heißt es „Gewicht machen“. INSIDE SPORTS Ostalb hat Christian Fetzer vom Deutschen Meister KSV Aalen 05 beim Training in der Thomas-Zander-Halle besucht.**

**C**hristian Fetzer lacht unter der Kapuze seines glänzenden Thermoanzugs hervor. „Gewicht machen begleitet mich schon mein ganzes Ringerleben“, erzählt der 26-jährige Herbrechtinger mit Schweißperlen auf der Stirn, „mittlerweile habe ich schon Routine.“

Wenn am Samstagabend ein Bundesligakampf ansteht, beginnt der Griechisch-Römisch-Spezialist bereits am Dienstag zuvor, sich Richtung 66-Kilogramm-Gewichtsklasse runterzuarbeiten. „Mein Normalgewicht liegt bei 72 bis 73 Kilogramm.“ Da muss also einiges weg. Im Vorfeld der Europameisterschaft 2011 kommt der Deutsche Ringbund den Sportlern etwas entgegen, in der Saison 2010/2011 gibt es einen kleinen Aufschlag von zwei Kilogramm, Fetzer muss also „nur“ auf ein Kampfgewicht von 68 Kilogramm kommen.

#### Berufliche Qualifikationen:

- Fitnesstrainer A- und B-Lizenz
- Leistungssport Body-Trainer
- Trainer für Cardiofitness
- Gesundheitstrainer
- Trainer für Sportrehabilitation
- Kommunikationstrainer
- Ernährungstrainer B-Lizenz  
(alles BSA-Akademie)
- Personal-Trainer

Christian Fetzer machte zunächst eine Lehre zum Verwaltungsfachangestellten. 2009 schloss Fetzer das Studium zum Bachelor of Arts in Fitnessökonomie an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken ab.



Das bedeutet: schwitzen, schwitzen und nochmals schwitzen. „Die letzten paar Kilo gehen nur noch über den Wasserhaushalt: nichts essen, wenig trinken, viel schwitzen.“ Zum Laufen zieht Fetzer fünf Schichten Kleidung übereinander an, im Training trägt er den Thermoanzug direkt auf der Haut. Radfahren, laufen, das Wasser muss raus. Essen ist in den letzten Tagen tabu. Auf ärztliche Unterstützung verzichtet Fetzer weitgehend, „mittlerweile habe ich jahrelange Erfahrung“. Trotzdem sind regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen obligatorisch. „Schließlich geht's auch an die Muskelmasse, an die Substanz. Der Körper kommt an seine Grenzen.“

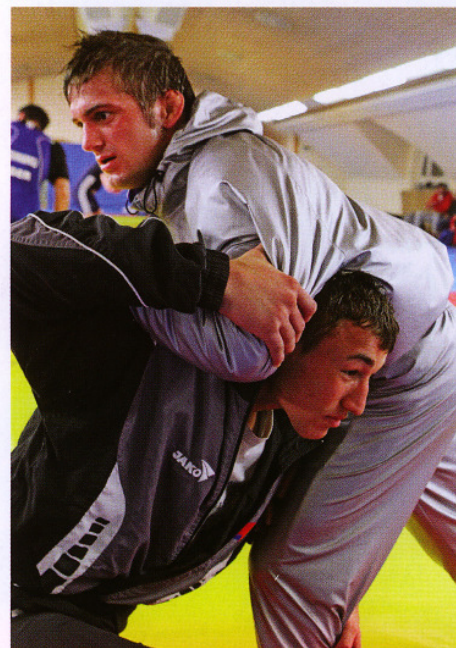
### « Gewicht machen begleitet mich schon mein ganzes Ringerleben »

„Weihnachten ist ganz hart“, gesteht Fetzer. Vor zwei Jahren, damals noch in Diensten des SV Weingarten, hatte er erstmals das „Vergnügen“, über die Weihnachtsfeiertage Gewicht machen zu dürfen. Mitte Dezember startet die Bundesliga-Endrunde, der sportliche Höhepunkt der Mannschaftsringer. „Silvester ist fast noch schlimmer, da möchte man doch eigentlich mal feiern.“

„Vor internationalen Turnieren lasse ich mir mehr Zeit, so zwei, drei Wochen“, erklärt Fetzer. Dann geht's mit einer Diät, der Low-Carb-Diät, viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate. „Das kann jeder machen“, sagt Fetzer, „das Abkochen hat auch einen Vorteil: Man lernt seinen Körper kennen. Man weiß immer, wo man steht.“

Wer unter den Ringern internationale Ambitionen hat, und dazu gehört Christian Fetzer, hat nie Pause. Kaum ist die Bundesliga-Endrunde vorbei, warten Mitte März bereits die deutschen Meisterschaften, die diesmal sogar in Fetzers Heimatort Herbrechtingen ausgetragen werden. „Bundesliga, nationale Turniere, internationale Turniere: Man kommt vor lauter Gewicht machen oft gar nicht mehr dazu, an den technischen Feinheiten des Ringersports zu arbeiten. Der Körper kann sich gar nicht mehr erholen. Konditionell muss man schon fit sein.“

Apropos international: Zumindest bis 2012 will sich Fetzer, der außerdem als Personaltrainer im „Blue-, Fitness- und Gesundheitsclub“ in Oberkochen und als



#### KLEINES RINGERLEXIKON

Nach der Hinrunde werden in den oberen und den unteren Gewichtsklassen die Stilarten griechisch-römisch (nur Aktionen oberhalb der Gürtellinie) und Freistil gewechselt. Leichtgewicht, Weltergewicht und Mittelgewicht werden pro Kampftag in beiden Stilarten ausgetragen. Gewogen wird 45 Minuten vor dem Kampf. Anschließend dürfen die Sportler wieder essen und trinken. Bei internationalen Wettkämpfen geht's vor dem ersten Wettkampftag auf die Waage.

- › Bis 55 Kilogramm: Fliegen- oder Federgewicht
- › Bis 60 Kilogramm: Bantamgewicht
- › Bis 66 Kilogramm: Leichtgewicht
- › Bis 74 Kilogramm: Weltergewicht
- › Bis 84 Kilogramm: Mittelgewicht
- › Bis 96 Kilogramm: Halbschwergewicht
- › Bis 120 Kilogramm: Schwer- oder Superschwergewicht



Gruppentherapeut an der Geriatrischen Klinik des Aalener Samariterstifts arbeitet, ganz aufs Ringen konzentrieren. Die Olympischen Spiele in London sind sein großes Ziel: „Das wollen mein Trainer Anton Nuding und ich unbedingt zusammen schaffen.“

### «Sonntag und Montag gönnt man sich was»

Nach dem Gang auf die Waage unmittelbar vor dem Bundesligakampf können die Ringer wieder etwas zu sich nehmen, vorsichtig. „Etwa einen Liter Flüssigkeit, ein leichtes Süppchen, mehr nicht.“ Auch nach dem Kampf sollte feste Nahrung nur in Maßen genossen werden. „Aber Sonntag und Montag gönnt man sich was“, so Fetzer, „da kann man sich etwas austoben.“ Denn am Dienstag geht's ja schon wieder von vorne los.

*Weitere Infos:*

- [www.ksv-aalen.de](http://www.ksv-aalen.de)
- [www.christian-fetzer.de](http://www.christian-fetzer.de)
- [www.sport-fetzer.de](http://www.sport-fetzer.de)
- [www.ringen.de](http://www.ringen.de)

#### STECKBRIEF CHRISTIAN FETZER

Geboren: 11. Januar 1984 in Giengen an der Brenz. Fetzer ringt in der Gewichtsklasse bis 66 Kilogramm (Leichtgewicht) im griechisch-römischen Stil.

#### SPORTLICHE ERFOLGE:

- › Deutscher Meister Männer 2010
- › Deutscher Meister Männer 2009
- › 2. DM 2008 (Aktive)
- › 3. DM 2005 (Aktive)
- › 2. DM 2004 (Aktive)
- › Deutscher Meister 2004 (Junioren)
- › 9. EM in Vilnius in Litauen 2009 (Aktive)
- › 1. Oslo Open 2010 (Aktive)
- › 1. Oslo Open 2009 (Aktive)
- › 2. EM in Warna in Bulgarien 2005 (Aktive)



# So gut. Wie neu.

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.  
Exklusiv bei Widmann.



Mercedes-Benz

**widmann** Autohaus Bruno Widmann, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service, Carl-Zeiss-Straße 49, 73431 Aalen, Telefon 07361 5703-0

[www.widmannbewegt.de](http://www.widmannbewegt.de)

widmann *bewegt.*