

# »Es kitzelt in den Füßen«

Sport während der Krise: Fußballer Schenk hält sich mit Joggen und Krafttraining für Saisonfortsetzung fit

Füssen – Während der Ball nach der virusbedingten Zwangspause in der Bundesliga wieder rollt, schaut der Amateurfußball weiterhin in die Röhre. „Da es noch keinen verlässlichen Zeitpunkt gibt, wann der Spielbetrieb wieder aufgenommen werden kann, ist eine zielgerichtete, effektive Vorbereitung schwierig“, erklärt Stefan Schenk vom Kreisligisten FC Füssen. Deshalb müsse sich jeder Spieler derzeit eigenständig fit halten.

Schenk sieht den Amateurfußball ins Abseits gestellt. „Hoffentlich kann der Mannschaftssport bald wieder stattfinden, es fehlt einfach etwas.“ Gegenüber dem *Kreislote* bedauert der defensivstarke Stammspieler des FCF, „dass dieses Jahr auch die Stadtolympiade leider ausfallen muss“.

Er wäre nach der Winterpause zu hundert Prozent fit. Dafür spricht, dass der mittlerweile 31-Jährige, der mit den Füssener C-Junioren schon in der Bezirksoberliga gekickt hatte, sein Gewicht durch Fitnessübungen gehalten hat: satte 80 Kilogramm verteilt auf 1,87 Zentimeter Körpergröße. Er genieße die Zeit mit seiner Frau und den beiden kleinen Kindern. „Aber es kitzelt auch in den Füßen“, so Schenk. Daher werde es jetzt Zeit „für Mannschaftstraining und Wettkampf“. Als



Trainingsort mit bester Aussicht: Stefan Schenk vom Kreisligisten FC Füssen trimmt sich daheim unter anderem mit Übungen zum Krafttraining. Foto: privat.

Berufsschullehrer ist „Schenki“, wie ihn seine Fußballkameraden und Fans nennen, ebenfalls vor nicht erwartete Herausforderungen gestellt.

## Keine konkreten Anweisungen

Bei den Amateurfußballern ist deshalb aktuell Eigenverantwortung angesagt. Denn konkrete

Anweisungen gebe es vom Trainer keine. „Jeder Spieler soll sich selbstständig fit halten. In der Beziehung ist Eigeninitiative gefragt.“ Denn körperliche Fitness verliert sich schnell, wenn man nichts tut. Eine Möglichkeit wäre, sich Sportgeräte auszuleihen oder anzuschaffen. Schenk hält sich jedoch auf andere Weise fit: „Ich versuche jeden zweiten Tag

aktiv zu sein und wechsele zwischen Ausdauer- und Krafttraining“, berichtet der Fußballspieler. Für die Ausdauer sind bei „Schenki“ Joggen und Radeln angesagt.

Abwechslungsreiche Übungen zum Krafttraining gibt es in zahlreichen Videos. Im persönlich zusammengestellten Fitnessprogramm spielen auch der

dreijährige Paul und seine sechs Monate alte Schwester Lotta eine Rolle. „Meine Frau und ich joggen. Ich schiebe den Anhänger mit unserer kleinen Tochter und Paul fährt mit dem Fahrrad nebenher“, erzählt der Familienvater. Nicht zu vergessen: „Wir gehen gerne mit den Kindern wandern.“ Hinzu kommen bei sonnigem Wetter kleine Spaziergänge. In der Füssener Altstadt trifft Schenk auch schon mal einen Mitspieler, der ebenfalls Vater ist.

## Vorbereitung allein und ohne Ball

Sich nach der gefühlt ewig langen Winter-Fußballpause wieder vom Sofa zu erheben und in die Sportschuhe zu schlüpfen, ist ein jährlich wiederkehrendes Muss für alle Amateurfußballer. In diesen Tagen ist aber nichts wie sonst. „Der größte Unterschied besteht darin, dass die Aktivitäten allein stattfinden und eigentlich nie ein Ball dabei ist“, erklärt Schenk. Zudem gebe es im Grunde eigentlich keine richtige Pause: „Auch im Winter treffen wir uns als Mannschaft, sei es zum Hallentraining oder zu einer gemeinsamen Laufeinheit.“

Mit Blick auf die mögliche Fortsetzung der Spielzeit 2019/20 sei das größte Problem, dass es noch keinen verlässlichen Zeitpunkt gebe. Eine passende Vorbereitung falle da schwer. cf

# Anpassungsfähig und kampfstark

Vincent Wiedemann verlängert seinen Vertrag beim EV Füssen

Füssen – In der kommenden Saison kann der EV Füssen auch weiterhin auf Vincent Wiedemann zählen. Der 24-jährige Stürmer hat seinen Vertrag beim Füssener Eishockeyverein verlängert. Damit wird er bereits in seine sechste Spielzeit am Kobelhang gehen. Das gibt jetzt der EVF bekannt.

2015 kam Wiedemann als 19-Jähriger aus dem Kaufbeurer DNL-Team nach Füssen und wurde in seiner ersten Spielzeit sofort zum Leistungsträger und Publikumsliebhaber. Mit 56 Scorerpunkten war er in der Bezirksliga einer der erfolgreichsten Stürmer. Nach den drei Aufstiegen bis in die Oberliga traten jedoch immer mehr die anderen Vorzüge des Angreifers in den Vordergrund. Seine große Einsatzbereitschaft auf dem Eis, sein Kampfgeist und seine Schnelligkeit machen ihn zu einem unangenehmen Gegenspieler. Wiede-



Vincent Wiedemann

Foto: Eissportverein Füssen

mann ist an beiden Enden des Eises zu finden und wird auf Grund seiner Stärken auch oft in Unterzahl eingesetzt.

In seiner ersten Oberligasaison steuerte der Spieler mit der Nummer acht zudem noch zwei Treffer und acht Vorlagen in 34 Spielen bei und fand sich trotz

seines Einsatzes nur drei Mal auf der Strafbank. Insgesamt absolvierte der Angreifer bereits 140 Spiele für den Eissportverein, in denen ihm 41 Treffer und 86 Torvorlagen gelangen. Im Seniorenbereich hat Wiedemann bisher nur für den EVF gespielt. Mit seinen 24 Jahren ist er im besten

Eishockeyalter. Zudem meisterte er den Sprung in die dritte Spielklasse ohne Probleme.

„Vincent ist extrem anpassungsfähig, das sieht man an dem Werdegang, den er seit der Bezirksliga genommen hat“, sagt Trainer Andreas Becherer. „Er war nie höherklassig aktiv, hat sein Spiel aber immer wieder weiter entwickelt. Zweikämpfe, Schüsse blocken, Unterzahl verteidigen, Vincent ist in all den Dingen stark, die man nicht immer gleich auf Anhieb sieht. Er hat bewiesen, dass er auch in der Oberliga mithalten kann, daher mussten wir bei ihm nicht lange überlegen, das passt einfach.“

Der Eissportverein freut sich, dass mit Vincent Wiedemann ein weiterer der neun Spieler, die alle drei BEV-Meisterschaften mit dem EVF gewonnen haben, für Schwarz-Gelb am Puck sein wird und wünscht eine erfolgreiche und verletzungsfreie Spielzeit. mit

## Sonnwendlauf wird abgesagt

Oy-Mittelberg – Am Freitag, 19. Juni, sollte eigentlich der 25. Sonnwendlauf um den Grüntensee stattfinden. Doch aufgrund der Corona-Krise hat der Organisator, der SC Mittelberg-Oy, ihn jetzt abgesagt. „Die Vorfreude war groß, die 25. Ausgabe durchzuführen“, erklären die Organisatoren. Deshalb sei ihnen die Entscheidung auch nicht leicht gefallen. Da jedoch die Gesundheit vorgehe, heißt es jetzt: „Bleibt's gesund und fit, damit wir uns hoffentlich im Jahr 2021 wiedersehen.“ Denn der Termin für den Laufwettkampf im kommenden Jahr steht schon fest: Am 18. Juni lädt der SC zum Lauf um den Grüntensee. red

**Kreislote**  
online lesen!

www.Kreislote.de