

Hypo Tirol Haching – KW-Bestensee	Sa., 06. 01.
Herrsching – TV Rottenburg	Sa., 06. 01., 19 Uhr
BV Solingen – Berlin RV	Sa., 06. 01.
Lüneburg – VB Bühl	Sa., 06. 01.
1. Friedrichshafen	7 21:2 21
2. UV Rhein-Main	9 24:12 20
3. Düren	10 23:15 20
4. Berlin RV	8 20:9 19
5. Unterhaching	9 19:16 15
6. Herrsching	9 17:19 13
7. VB Bühl	9 15:17 13
8. Lüneburg	8 15:13 12
9. KW-Bestensee	9 12:22 7
10. TV Rottenburg	9 7:25 4
11. Solingen	9 4:27 0

Notizen

Frostiger Wetz in New York

Leichtathletik. Beim Sigmaringer Silvesterlauf (10 Kilometer) hat Bernd Vöhringer in 37:40 Minuten die M 45 gewonnen. Bei minus 14 Grad in New York gewann Pamela Veith die W 40 beim Midnight Run über 4 Meilen in 26:32 Minuten.

Sportprogramm

Basketball

Bundesliga: Oldenburg – Tübingen (Sonntag, 17.30 Uhr)
NBBL U19: Young Tigers Tübingen – BG Karlsruhe (Samstag, 15. Uhr, Umlandhalle).

1. Regionalliga: SV 03 Tigers Tübingen – Saarlouis-Roden/Dillingen (So., 17.30 Uhr, Umlandhalle).

Fußball

Stadtpokal Tübingen: Freitag, 8.30 Uhr: E-Junioren, 14.15 Uhr: B-Junioren, 18.15 Uhr: AH; Samstag, 8.30 Uhr: F-Junioren, 13 Uhr: Frauen, 16.45 Uhr: Männer Endrunde, Finale: 20.09 Uhr (Kreissporthalle Derendingen)

Volksbank-Regio-Cup: C- bis F-Junioren, Freitag bis Sonntag, Volksbank-Arena Rottenburg

Jugendturniere TuS Ergenzingen: E2-Junioren (Samstag, 9 Uhr), E1-Junioren (Samstag, 13.30 Uhr), D1-Junioren (Sonntag, 9 Uhr), D2-Junioren (Sonntag, 13.30 Uhr), Breitwiesenhalle Ergenzingen.

Handball

Landesliga Frauen: TSV Hardthelm – TV Rottenburg (Sonntag, 17 Uhr).

Volleyball

Bundesliga: Herrsching – Rottenburg (Samstag, 19 Uhr).

„Die Schmerzen im Alltag sind weg“

Volleyball-Bundesliga Vor dem Spiel des TV Rottenburg bei seinem Ex-Klub TSV Herrsching spricht Phillip Trenkler im Interview über seine langwierige Rücken-Verletzung.

Rottenburg. Die Volleyballer aus der Bischofsstadt schlagen am Dreikönigstag (19 Uhr) in der Herrschinger Nikolaushalle auf – da wundert es nicht, dass Phillip Trenkler an einen TVR-Erfolg glaubt. Beim TSV gab's vor der Saison viele Neue: Für Zuspeler Patrick Steuerwald (nach Frankfurt) kam der Slowake Michal Sládeček. „Er macht oft verrückte Dinge und ist deshalb schwer auszurechnen“, sagt sein Rottenburger Zuspeler-Kollege Federico Cipollone. Neu bei Herrsching ist auch Diagonalangreifer Christoph Marks, in der Vorsaison noch in Solingen, und aktuell mit 157 Punkten Liga-Topscorer. Ein alter Bekannter ist Außenspieler Tom Strohbach, der von 2014 bis 2016 für den TVR spielte.

Ein TVR-Außenangreifer mit Herrschinger Vergangenheit ist Phillip Trenkler, der 2015/16 am Ammersee spielte. Seit Anfang November fehlt der 24-jährige wegen einer Lendenwirbelsäulen-Verletzung, die er sich durch die vielen Sprünge und vor allem Landungen zugezogen hat. Im TAGBLATT spricht er über seine Leidenszeit.

TAGBLATT: Herr Trenkler, was läuft da schief beim TV Rottenburg, dass gleich zwei Außenspieler – neben Ihnen auch Tim Grozer, dessen Einsatz in Herrsching ungewiss ist – mit Rückenproblemen ausfallen?

Phillip Trenkler: Das ist tatsächlich Zufall. Es ist unheimlich ärgerlich, dass das ausgerechnet zwei Spielern auf der gleichen Position passiert. Aber das hätte auch jeden anderen treffen können.

Wie geht es Ihnen denn aktuell?

Ich mache Fortschritte. Die Schmerzen im Alltag sind weg. Das ist erstmal das Wichtigste. Jetzt geht es nach und nach in kleinen Schritten vorwärts – nur nicht zu schnell. Ich kann immerhin inzwischen wieder schneller laufen. Auch die Rotation des Oberkörpers wird immer besser. Ich hoffe, dass ich in den kommenden Tagen mal einen Ball baggern oder pritschen kann.



Phillip Trenkler

Wie sieht Ihr Training denn zurzeit aus?

Ich bin regelmäßig im Sportpark an den Geräten und mache da Kraftübungen. Und dann bin ich auch täglich im

Training bei der Mannschaft dabei. Da mache ich dann Stabilitäts-Übungen etwa mit dem Theraband.

Sie suchen also gezielt den Kontakt zur Mannschaft?

Genau. Es wäre das Schlimmste für mich, wenn ich da hinten runterfallen würde. Aber das passiert nicht mit diesem Team. Und mir ist es wichtig, die Jungs zu unterstützen. Mit dem Blick von außen sieht man manchmal im Training auch etwas, womit man den Kollegen weiterhelfen kann.

Wie geht es Ihnen mental?

Man macht sich natürlich viele Gedanken, wie man das handeln kann. Es hilft, wenn man trotzdem in der Gemeinschaft bleibt. Auch die Uni hilft. Ich richte den Fokus jetzt ver-

mehrt auf mein Psychologie-Studium.

Hat sich das schon in besseren Noten bezahlt gemacht?

(Lacht) Nein, die Prüfungen sind erst im März. Aber dann hoffe ich schon, dass sich das auswirkt.

Wie sieht die ärztliche Behandlung momentan aus?

Ich bin zwei Mal pro Woche bei der Physiotherapie und bekomme zusätzlich ein Mal pro Woche Akupunktur.

Hilft Ihnen diese traditionelle chinesische Heilmethode mit den Nadeln? Ich kann nicht sagen, wie es ohne wäre. Aber ich verschließe mich dem nicht. Es hat sicher zu meiner Genesung beigetragen.

Am Samstag spielt der TVR bei Ihrem Ex-Verein Herrsching. Ist es besonders bitter, da nicht dabei zu sein?

Jedes Spiel, das man verpasst, ist bitter. Wenn ich an das Heimspiel gegen Unterhaching letzte Woche vor einer sehr vollen Halle denke. Aber ich erinnere mich auch sehr gerne an das Spiel in der Vorsaison in Herrsching, das wir 3:1 gewonnen haben. Das war ein unheimlich geiles Gefühl!

Das war am Sonntag genau vor einem Jahr. Werden Sie nach Herrsching mitfahren?

Das wird sich zeigen. Ich werde es mit dem Trainer besprechen und schauen, wie viel Sinn das ergibt.

Haben Sie noch Kontakt nach Herrsching?

Kaum noch aktiven Kontakt. Doch außer Ferdinand Tille und Trainer Max Hauser ist auch kaum noch jemand da aus meiner Zeit. Es sind ganz viele neue Gesichter gekommen. Aber natürlich habe ich auch Kontakte zu den Leuten um das Team geknüpft, wie die Physiotherapeuten. Das ist dann immer nett, wenn man sich sieht.

Mit einer Wette auf den TVR am Samstag könnte man im Erfolgsfall sicherlich einiges Geld verdienen. Wie soll der TVR Herrsching denn schlagen angesichts der Tabellensituation?

Ich kenne die Quoten nicht. Aber das kann gut sein, dass man da was verdienen kann. Ich weiß jedenfalls, was in der Mannschaft steckt. Und ich weiß, wie die Situation im Vorjahr war, als wir gewonnen haben. Da lief es bei uns zuvor auch nicht rund und in Herrsching haben wir dann ein Brett rausgehauen. Natürlich ist Herrsching in der aktuellen Form Favorit. Aber wir haben gut gearbeitet und ich sehe uns nicht chancenlos.

Wann stehen Sie denn wieder in der Bundesliga auf dem Feld?

Da eine Prognose abzugeben, ist kaum möglich. Ich muss jetzt genau darauf achten, welche Signale mein Körper aussendet. Und um künftig in der Bundesliga spielen zu können, steht viel Krafttraining an. Als ich vor zwei Jahren in Herrsching schon mal diese Rückenprobleme hatte, war klar, dass ich mehr Krafttraining machen muss. Und da muss ich dran bleiben. Vincent Meissner/ Bild: Ulmer