



Mit Power im blauen EMS-Trainingsdress: Eric Junker beim Oberkörper-Training mit Battling Ropes im Fitpark im Werre-Park. Das gibt Kraft und Kondition. FOTO: EGON BIBER

Es geht wieder über Stock und Stein

Radsport: Der 23-jährige Eric Junker aus Bad Oeynhausen schuftet seit Januar sehr hart für die neue Saison, unter anderem im FitPark. Acht bis zehn Enduro-Rennen sind geplant. Los geht es im Mai in Winterberg

Von Egon Bieber

■ **Bad Oeynhausen.** Es ist spektakulär, rasant und technisch sehr anspruchsvoll. Radsport mit einem Mountainbike, egal ob Downhill (den Berg hinunter) oder Enduro (wie beim Rallye-Motorsport über Etappen), der Bad Oeynhausener Eric Junker liebt es und wird von Jahr zu Jahr besser. Bald geht die Saison wieder los und beim 23-Jährigen fließt in seinen vielen Trainingseinheiten seit Monaten reichlich Schweiß.

Auch im FitPark im Werre-Park – und die sind mit Get Impulse aus einer der Sponsoren von Eric Junker. „Ich habe eigentlich sieben Tage in der Woche Training, bis auf wenige Ausnahmen – und das seit Januar. Rennrad, Mountainbike, Schwimmen und Jogging“, sagt der begeisterte Radsportler. „An den Wochenenden absolviere ich meist sogar zwei Trainingseinheiten, morgens und nachmittags. Ich habe mich von Experten gezielt beraten lassen. Jede Zehntel und Hundertstel zählt nun mal



Kritischer Blick: Eric Junker inspiziert sein neues Rennrad. FOTO: NIKLAS MOHLMANN

im Rennen. Ich habe für mich eine perfekte Mischung aus Kraftsport und Ausdauer gefunden, die ich mit EMS-Training kombinieren kann. Das bringt richtig was“, sagt Eric Junker. Die EMS-Technologie ist eine kabellose (siehe Foto oben), die dem Sportler mehr Bewegungsfreiheit bei vielseitigen Trainingsprogrammen garantiert. „Nach Höhen und Tiefen in 2017, bedingt auch durch Verletzungen, habe ich

leistungsmäßig noch viel Luft nach oben. In dieser Saison hoffe ich auf mehr Konstanz in meinen Leistungen – und daran arbeite ich jetzt hart. Da Gewinner im Winter entstehen, habe ich mein Off-Saison-Training noch gezielter geplant und weiter entwickelt“, erklärt Eric Junker.

Für diese Saison hat der 23-Jährige die Teilnahme an acht bis zehn Rennen geplant, ausschließlich bei Enduro-Ren-

nen. Aufgrund seines dualen Studiums zum Wirtschaftsingenieur an der FH Bielefeld, Campus Minden, ist das nicht anders möglich. Die Wochenenden mit den Downhill-Rennen sind da aufwendiger von der Zeit. „Vielleicht mache ich aber doch ein Downhill-Rennen. Das entscheidet ich dann spontan“, sagt Eric Junker, der in diesem Jahr ein neues Rad fährt. Es ist die bei Insidern weltbekannte Marke Trek Bi-

ke aus den USA. „Mich freut es, jetzt ein Teil der Trek Familie zu sein. Das finde ich mit fünf Leuten in einer Scheune an und ist mittlerweile mit über 1.600 Mitarbeitern eine etablierte erstklassige Fahrrad-Marke“, sagt Junker. Und die Marke Fox kleidet ihn ein. „Das war schon immer einer meiner Träume, von Fox ausgestattet zu werden.“ Lokale Unterstützung bekommt er unter anderem vom Radsport-Verein Bad Oeynhausen, über den er seine alljährliche Lizenz beziehen muss.

Und sein Wissen über Radsport möchte der 23-Jährige ab April auch weiter geben mit Mountainbike-Kursen für Jedermann/frau sowie Rennradtouren. Für Mitglieder im FitPark ist das kostenlos. Aktuell bastelt Eric Junker am Set-Up für sein neues Rennrad. Los geht es für ihn bei einem Enduro-Rennen Mitte Mai in Winterberg. „Ich kann das erste Rennen nicht mehr abwarten und bin gespannt, wie sich die harte Arbeit auszahlt“, hofft Eric Junker auf ein erfolgreiche Rennsaison mit dem Bike.

D-Jugend der JSG Am Wiehen bei SVKT

■ **Bad Oeynhausen (nw).** Im Rahmen des Volkswagen Junior Masters 2017/2018 bestreiten die D-Junioren-Fußballer der JSG Am Wiehen (Wulferdingsen, Volmerdingsen, Dehme) bei den Qualifiers nach dem Sieg im Lipperland nun die zweite Runde. Das Team spielt an diesem Samstag ab 10 Uhr auf dem Kunstrasenplatz in Kutenhausen gegen die SVKT. Die hatten in der ersten Runde die JSG Lohr/Bad Oeynhausen mit 1:0 besiegt.

Letztes Spiel für Trainer Lukas Manske

Basketball: Nach vier Jahren in Löhne sagt er Tschüss. Bonusspiel für TVL gegen den Meister

■ **Löhne/Bad Oeynhausen (ebi).** Pünktlich zu Ostern beenden die Basketballer diese Saison. Oberligist TV Löhne-Bahnhof (26 Punkte, Fünfter) verabschiedet sich am Samstag zu Hause gegen Meister Citybasket Recklinghausen II (34 Punkte). Der Landesligist Bad Oeynhausener Baskets (Dritter mit 26 Punkten) reist am Sonntag zum Tabellenneunten TV Salzkotten (16 Punkte).

◆ **Oberliga:** TV Löhne-Bahnhof – Citybasket Recklinghausen II (Hinrunde 50:66). Nicht nur die Mannschaft verabschiedet sich aus der Saison, sondern auch Trainer Lukas Manske nach vier Jahren (die erste Saison Spieler, dann drei Jahre Coach) beim TVL. „Ich übernehme woanders einen Trainerjob. Da müssen noch einige Dinge abgeklärt werden, so dass ich den Namen des Vereins noch nicht nennen möchte“, sagt der 26-Jährige, der sich wohl gefühlt hat in Löhne und einen tadellosen Job gemacht hat. Für die letzte Saisonpartie, eine Art Bonusspiel gegen den Meister, hat er einen großen Wunsch: „Die Jungs sollen Spaß haben und als Team auftreten!“ Und den

Meister eventuell ein bisschen kitzeln. Genug Motivation dazu sollten die Löhmer im letzten Saisonspiel haben. Es fehlen Pelichowski (Oster-Urlaub in Polen), Dudeck, Klemme (privat) und Huck (gesperrt). ◆ **Landesliga:** TV Salzkotten II – Bad Oeynhausener Baskets (Hinrunde 62:85). Nach der „Dritten“ vor einer Woche ist diesmal die „Zweite“ vom TV dran. Mit einer halbwegs soliden Leistung sollten die Badestädter sich mit einem Sieg aus der Saison verabschieden.



Sagt Tschüss in Löhne: Trainer Lukas Manske. FOTO: EGON BIBER

Mit besserer Wasserlage den Vortrieb verbessern

Triathlon: SC Aquarius holt sich externe Hilfe vom SCH. Löhner beim Weser-Werre-Lauf

■ **Löhne (nw).** Die Saisonvorbereitung für die Triathleten des SC Aquarius Löhne läuft auf vollen Touren. Um gezielt an den Schwächen im Schwimmen zu arbeiten, holen sie sich externe Hilfe vom SC Herford. Mit einem speziellen Technik-Training versuchen die Schwimmtrainer Hendrik und Christian Terholsen, unterstützt von ihrer Mutter Christine, unter anderem durch eine bessere Wasserlage den Vortrieb zu verbessern.

Durch Videoanalyse und Begleitung am Beckenrand wird versucht, Fehler in der Schwimmtechnik zu erkennen und sofort abzustellen. Auch die Oberliga-Triathleten des SCA, die bei den Ligawettkämpfen erfahrungsgemäß beim Schwimmen ihre kleinsten Probleme haben, profitieren von diesem Training und beim SCA wird schon überlegt, dieses Training in der Sommersaison erneut zu starten.

Das die Form beim Laufen schon ganz gut ist, bewiesen einige Athleten beim Weser-Werre-Lauf der TG Werse. Vor allem über die 20 Kilometer waren die Männer des SCA bei eisigen Temperaturen ganz vorn vertreten. Hier glänzte vor allem Jan Held in 1:16:16 Stunden als Zweiter der Gesamtwertung und Sieger der Altersklasse M35.

Aber auch Niko Mohrmann in 1:25:42 und Michael Kempe in 1:25:51 Stunden hielten als 15. und 16. der Gesamtwertung mit den Spezialisten mit. Für Kempe reichte es zu dem noch für Platz zwei in der Altersklasse M30. Weitere Teilnehmer des SCA waren über 20 Kilometer Michael Wirt auf Platz 89 in 1:41:31 und Björn Schorre in 1:51:15 Stunden. Über die 10 Kilometer wurde der SCA von Lars Meyer in 56:06 Minuten auf Platz 129 und Mira Nagel in 59:56 Minuten auf Platz 46 vertreten.



Jugendfußballer vom SVLO waren Einlaufkinder im Bielefelder Stadion, hier mit den Turnbeuteln von der Stadt Löhne. FOTO: SVLO

Ein super Erlebnis für die SVLO-Jungs und Mädels

■ **Bielefeld/Löhne (nw).** Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen der Stadt Löhne und Arminia Bielefeld durften 28 Kinder von den Bambinis, Minis und der E-Jugend vom SV Löhne-Bahnhof als Einlaufkinder ein Bundesligaspiel hautnah erleben. Arminia gegen den Club aus Nürnberg vor 18.000 Zuschauern und die SVLO-

Kinder waren mittendrin. Gerade für die Jüngsten war das ein besonderes Erlebnis. Während die Bambinis und Minis zusammen mit ihren Eltern und Trainerinnen extra per Bus anreisen, so nahmen die E-Jugendlichen den Zug. Vor Ort wurde sie dann schnell umgezogen und schon ging es mit den Profis zusammen auf den

gepflegten grünen Rasen. „Ein großes Dankeschön an die Stadt Löhne, die die Kinder mit Turnbeuteln ausstattete“, sagt der 1. SVLO-Vorsitzende Sebastian Krüger und ergänzt: „Das am Ende noch ein Last-Minute-Sieg herausrang, einfach nur herrlich! Ein tolles Erlebnis für unsere Obernbecker Jungs und Mädels!“

FUSSBALL

Frauen, Landesliga

SV Thülen – SC Wiedenbrück	ausgef.
TuS Sennelager – SuS Scheidingen	3:2
1 FC Donop/Völshede	13 10 2 1 42: 6 32
2 SC Wiedenbrück	15 9 4 2 51:20 31
3 Herforder SVB II	16 9 2 5 31:18 29
4 Ortberger-Bruchl.	14 8 3 3 30:16 27
5 SV Upprage	16 9 0 7 37:32 27
6 SV Hüden	13 8 1 4 38:27 25
7 TuS Aemsteden	15 7 3 5 37:33 24
8 Scheidingen	15 6 2 7 30:30 20
9 BV Werther	16 6 1 9 23:25 19
10 FC Enger	16 5 2 9 33:50 17
11 TuS Löhne	16 5 1 10 22:61 16
12 TuS Sennelager	16 4 2 10 24:39 14
13 Germania Störpe	13 4 1 8 26:38 13
14 Hovelhofener SV	16 2 2 12 20:49 8

D-Junioren, Bezirksliga, St. 2

Rahden/Tonnenheide – Rodinghausen	3:0
1 VfL Theesen	13 10 2 1 24: 7 32
2 Rodinghausen	13 9 2 2 35:18 29
3 Herriehausen/E.	12 7 1 4 24:12 22
4 SC Halle	12 7 1 4 27:20 22
5 Rahden/Tonnenh.	13 6 2 5 43:29 20
6 TuS Eintracht	13 6 2 5 25:19 20
7 SV Werl-Ape	12 5 3 4 24:14 18
8 TuS Oeynhausen II	12 4 4 4 14:13 16
9 Bünde-Vordergr.	12 3 2 7 14:25 11
10 Jerze-Otke	13 2 1 10 13:36 7
11 Mennighoffen	13 0 0 13 1:51 0

Kreisliga C1 Herford

Oettinghausen III – Eintr. Südlengern II	3:3
1 VfL Herford II	18 14 2 2 72:27 44
2 TuS Badaltingdorf	16 12 1 3 70:27 37
3 TV Eherdissen II	16 11 3 2 68:21 36
4 SV Oettinghausen III	18 10 3 5 51:43 33
5 SC Füllendorf	18 10 2 6 54:34 32
6 FC Ester II	13 7 3 3 39:23 24
7 FC Löhne-Gohfeld II	14 6 4 4 45:35 22



Im nassen Element: Schwimmtraining beim SCA Löhne mit den Schwimmtrainern Hendrik und Christine Terholsen. FOTO: SCA