



Und immer tief Luft holen...

Erfolgreich durch Mannschaftsgeist: Das Unterwasserrugby-Team des Tauchclubs Bamberg

Von Ulf Berlinger

Sonntag Morgen, kurz vor acht. Mühsam kämpfen sich Sonnenstrahlen durch die Nebelschwaden über der B 14 zwischen Bamberg und Zapfendorf. Das Morgenlicht scheint auf vier Gestalten auf dem ausgestorbenen Parkplatz des Freibads. Dunkle Sonnenbrillen bieten müden Augen Schutz.

Harter Sport für kräftige Jungs

„Wir warten noch auf den Rest“, sagt Ardan und schiebt seine Sonnenbrille in die blonden Haare. Während der stämmige 25-Jährige seine Sportsachen aus dem Kofferraum holt, kommen noch etwa zwölf Spieler des Unterwasserrugbyteams auf den Parkplatz. Die Mehrzahl ist in Ardans Alter, einige sind deutlich älter. Sie begrüßen sich mit Handschlag. Aus dem Schwimmbecken dampft es in den kühlen Morgenhimmel, als ob sich der penetrante Chlorgeruch sichtbar machen wollte. Noch ruht die Wasseroberfläche



Wie Haifische, die sich um ihre Beute streiten: Spieler des UWR Bamberg im Unterwasserkampf

Fotos: Privat

neben das Becken. Einen Lendenschutz wirft er zurück in die Tasche. „Den brauchen wir heute nicht“, lacht er und erinnert daran, dass der Begriff Unterwasserrugby eben auch Rugby enthält. „Bei Verletzungen sind Schürfwunden am häufigsten. Aber Nase und Trommelfell

fläche mit kräftigen Schwimmzügen aus ihrer Starre. An jeder Seite des Beckens versenken sie zwei Metallkörbe in das viereinhalb Meter tiefe Becken. Sie sind ungefähr so groß wie die beim Basketball. Der weiße Spielball hat etwa Handballgröße und ist mit Kochsalzlösung gefüllt, damit er unter Wasser bleibt. Nach einer kurzen Aufwärmphase starten die ersten Spielzüge. Normalerweise spielen elf gegen elf; sechs Leute im Wasser, der Rest auf der Ersatzbank. Jetzt

stehen sich je acht Leute gegenüber. Unter Wasser beginnt ein Tanz um den

Korb, sobald ein Gegner näher kommt. Bis ihm die Luft ausgeht. Und beim Wechsel der Torleute passiert es: Der Ball landet im Korb. Gegenangriff: Hände greifen nach dem Ball, von links, rechts, oben, unten. Zurufe sind nicht möglich. Die Spieler müssen ahnen, wenn ein Gegner angreift und wo ihr Mitspieler schwimmt. „So nach drei bis sechs Monaten hat man das schon raus mit der Koordination. Das kommt eben auf die Mannschaft an.“

Nach 90 Minuten brennt die Lunge

Obwohl das Spiel schon länger als die üblichen 30 Minuten läuft, ist Oliver beim Sprechen nicht außer Atem. „Jetzt spielen wir eigentlich relativ langsam, in Wettkämpfen geht es noch schneller ab.“ Allerdings fordert auch dieses Tempo

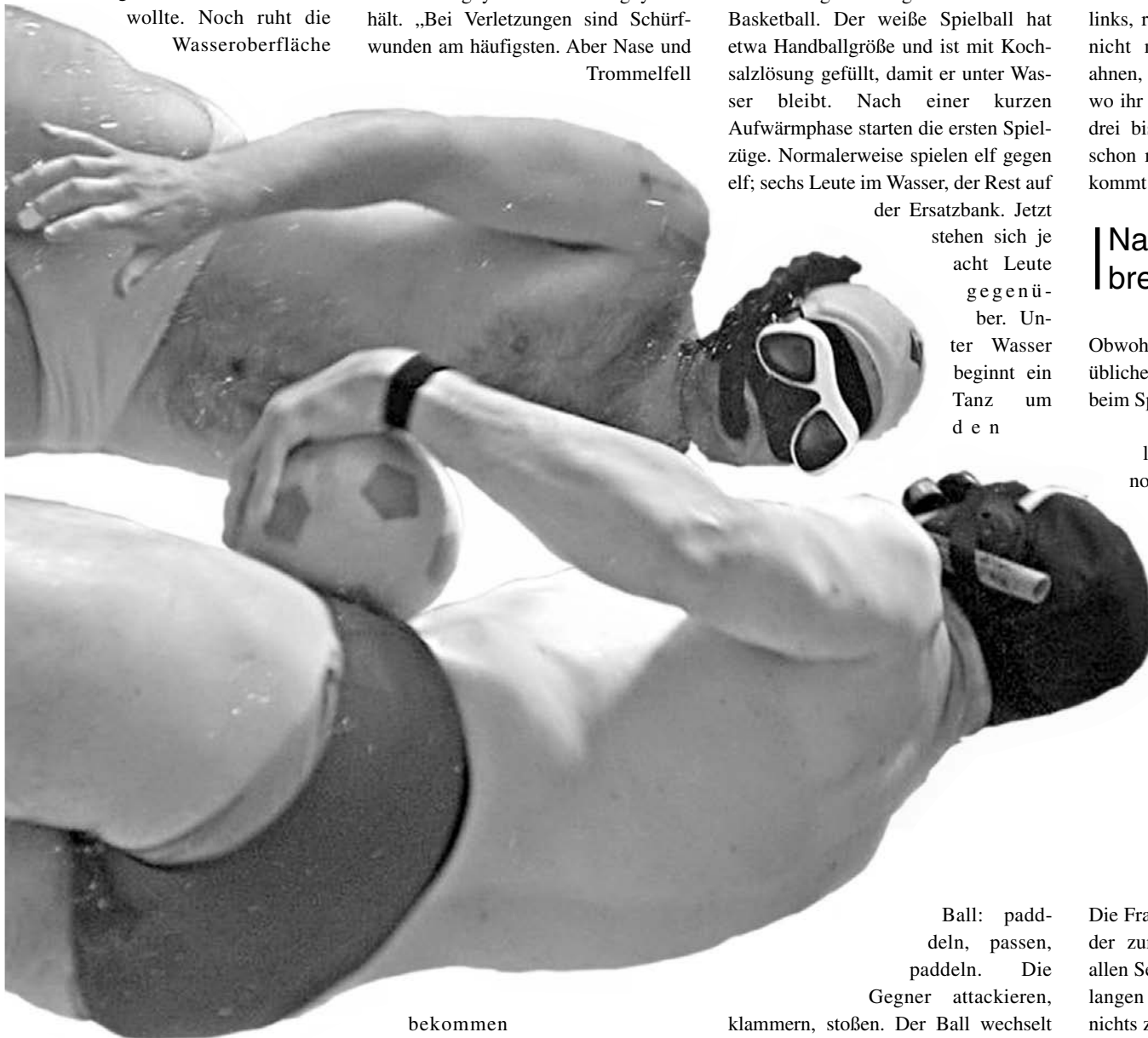
nach gut eineinhalb Stunden seinen Tribut. Die Spieler bewegen sich langsamer, die Zeiten unter Wasser werden kürzer. Jetzt brennt selbst bei erfahrenen Spielern die Lunge. Die ersten Flossen klatschen am Beckenrand auf. Nach und nach leert sich das Becken. Die Spieler reden über das Training, lachen viel, besprechen Turnier-Termine.

Die Frage „Fahren wir dieses Jahr wieder zum Budweis Cup?“ erntet von allen Seiten ein „Bin dabei!“. Trotz des langen Trainings ist von Müdigkeit nichts zu spüren.

Die ersten Rentner ziehen ihre Bahnen,

als das Team aufbricht. Das grelle Sonnenlicht kündigt einen heißen Tag an. „Wer kommt noch mit ins Müller zum Frühstück?“, ruft Ardan in die Runde. „Klar, Logo!“ Die Antworten sind durch die vielen Lacher der Kameraden kaum zu hören. Oliver wirft seine Tasche ins Auto. „Eine gute Mannschaft zu haben, ist wie

eine Traumfrau zu treffen, da musst du zugreifen.“ Wenn man sie sehen kann, dann nimmt man es wohl gerne in Kauf, müde vor dem Schwimmbad zu stehen. Jeden Sonntag Morgen, kurz vor acht.



eben wie eine Glasplatte. Sporttaschen knallen auf Fliesen, Reißverschlüsse surren. „Kennst du schon die Ausrüstung?“, fragt Ardan und zieht sich eine Wasserballerkeappe über. Dann legt er Flossen, einen Schnorchel und eine Taucherbrille

bekommen auch oft was ab“, erklärt Oliver. Der schlanke 39-Jährige klemmt sich eine Strähne seiner langen braunen Haare hinter das Ohr, bevor er sich weißes Klebeband um die Handgelenke wickelt. „Dann erkennen einen die Mitspieler unter Wasser besser.“ Erste Spieler erwecken die Wasserober-

klammern, stoßen. Der Ball wechselt von Spieler zu Spieler. Wie ein Haifischschwarm um ihre Beute schwimmen die Spieler um den Korb. Kurz auftauchen, Luft holen, wieder attackieren. So lange, bis der Ball im Korb liegt. „Grundlage ist eine gute Luftkondition: 50 Meter stressfrei tauchen sollte schon drin sein. Gute Stürmer bleiben etwa eineinhalb Minuten unter Wasser“,

verrät Oliver bei einer kurzen Pause nach einem Tor. Schon beginnt das Spiel von neuem. Passen, paddeln, passen. Vor dem Tor am Grund pocht der Wasserdruck in den Ohren. Der Tormann blockiert. Er setzt sich auf den

UWR Bamberg

Die Mannschaft des Tauchclubs Bamberg gehört zu den Top-Teams in Deutschland. Seit 1983 gibt es Unterwasserrugby in Bamberg. Die jetzige Mannschaft spielt seit etwa sechs Jahren zusammen. Vor drei Jahren gelang der Aufstieg in die 1. Bundesliga, 2004 folgte der deutsche Vizemeister-Titel, 2005 der Süddeutsche Titel. Ein Großteil der Spieler gewann mit der Mannschaft der Uni Erlangen 2005 die deutsche Hochschulmeisterschaft. Infos unter www.uwr-ba.de

Kaffee 1€ + Tee 1,20€ TO GO!



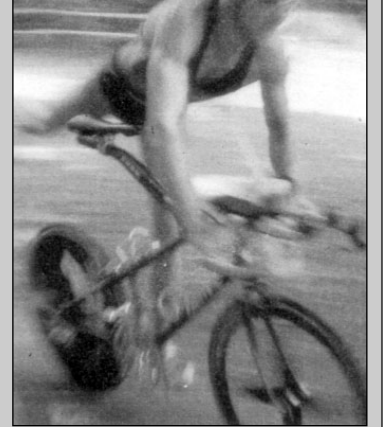
Austrasse 31 • Bamberg

3,8/180/42,2

(bg) Massenstart im Wasser. Der Fuß des Vordermanns reißt einem die Schwimmbrille vom Gesicht. Von links und rechts rempeln die anderen Schwimmer. Im kalten Wasser kommen die ersten Krämpfe. Beim Radfahren melden sie sich nach ein paar Kilometern um so heftiger wieder. Spätestens beim Laufen spürt man die Schmerzen nicht mehr.

Jeder Triathlet kennt das. Deshalb bezeichnen Außenstehende die Sportler meistens als „Verrückte“. Doch wen das Triathlonfieber einmal gepackt hat, lässt es nicht mehr los. Alter und körperliche Verfassung sind eigentlich egal. Erste konditionelle Verbesserungen stellen sich sofort ein. Dabei steckt sich jeder ganz individuelle Trainingsziele: Sei es die „Extremvariante“ IRONMAN oder ein normaler Triathlon. Das Training ist abwechslungsreich und wetterunabhängig. Viel Material braucht man für den Sport auch nicht: Ein paar gute Joggingsschuhe – wer hier spart, bezahlt mit wunden Füßen – Schwimmsachen plus Brille und ein Fahrrad. Wer sich fit genug fühlt kann seine Leistung bei kleinen regionalen Wettbewerben testen. Für Interessierte haben wir einige Termine in der Umgebung herausgesucht:

Foto: Heine



Sonntag, 24. Juli 2005

23. Hofer IFL-GEALAN-Triathlon:

Distanzen: 1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen oder 0,75 km Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen
Startgebühr: Olympische Distanz 40 Euro/ Kurzdistanz 18 Euro
Infos: www.triathlon-hof.com

Sonntag, 31. Juli 2005

20. Puma Herzoman Triathlon:
0,4 km Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen
Startgebühr: 20 Euro
Infos: www.tshertzogenaaurach.de/triathlon/

Sonntag, 31. Juli 2005

16. Hofheimer Triathlon:
1,9 km Schwimmen/89 km Radfahren/20 km Laufen oder 1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen oder 0,5 km Schwimmen/18 km Radfahren/5 km Laufen
Gebühren: Halbdistanz 40 Euro/ Kurztriathlon 25 Euro/Sprint-triathlon 12,50 Euro
Infos: www.tria-hofheim.de

Sonntag, 7. August 2005

Erlanger Newline Mitteltriathlon:
2 km Schwimmen/80 km Radfahren/20 km Laufen oder 1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen
Gebühren: Mitteldistanz 78 Euro/ Kurzdistanz 48 Euro
Infos: www.erlangertriathlon.de