

Endlich wieder auspowern

Kamil Chylinski von der HSG Barnstorf ist zurück und genießt sogar die harte Vorbereitung

VON MALTE REHNERT

Barnstorf – Vielerorten wird aktuell gerade wieder reichlich gekeucht und geflucht. Es ist Vorbereitungszeit für Fußballer und Handballer. Kondition bolzen für die neue Saison, das ist bei den meisten Ballsportlern enorm unbeliebt – und dann auch noch bei dieser Hitze. Das ist qualvoll, da müssen beinahe täglich innere Schweinehunde überwunden werden, da schreit eigentlich keiner Hurra. Kamil Chylinski kann darüber nur schmunzeln. „Natürlich ist es anstrengend und man muss an seine Grenzen gehen, aber ich würde nicht sagen, dass ich es hasse“, sagt der 26-Jährige vom Handball-Oberligisten HSG Barnstorf/Diepholz und ergänzt: „Ich mag es sogar, weil ich weiß: Eine vernünftige Vorbereitung wird mir in der Saison helfen.“

Wer dem Polen zuhört, merkt schnell: Da ist einer richtig froh und erleichtert, dass er wieder Gas geben und

„Ich hatte es mir schlimmer vorgestellt. Dass ich das Bein ein bisschen mitschleppen muss. Aber so ist es zum Glück nicht. Ich habe keine Beschwerden.“

Kamil Chylinski (26) über die Rückkehr in den Trainingsbetrieb nach seiner schweren Knieverletzung.

sich ordentlich auspowern kann. „Seit Beginn unserer Vorbereitung vor etwa drei Wochen ist alles möglich bei mir. Und Muskelkater hatte ich nur in der ersten Woche. Wieder im Kreis der Mannschaft zu sein, ist sehr, sehr schön.“

Im Februar 2018 hatte sich der Barnstorfer Rückraumspieler und Top-Torjäger das vordere Kreuzband im rechten Knie gerissen – schon zum zweiten Mal. Doch diesmal war auch noch ein Knorpelschaden und ein Meniskusrisso dabei. Diese zwei Verletzungen wurden zuerst behandelt, im September folgte die Knie-OP. „Das war bisher meine schwerste Verletzung und längste Ausfallzeit“, erzählt Chylinski, der sich schon zuvor mit einigen Blessuren herumgeplagt hatte. Statt Tore vorzubereiten und zu erzielen, saß der für Barnstorf so wichtige Mittelmann bei den Spielen seiner HSG auf der Tribüne. Harte Momente, erinnert er sich: „Nur von der Seite zugucken zu können. Puh, das hält man nicht lange aus.“

Umso glücklicher ist der frühere Mittelstreckenläufer, dass er nun wieder mitmischen kann. Dreimal pro Woche trainieren die Oberliga-Handballer momentan in ihrem ersten Block. Chylinski macht die eine oder andere Laufeinheit weniger, dafür aber Extra-Übungen für sein Knie – etwa Muskelaufbau. Nächste Woche kommt dann eine dreiwöchige Pause, die der 26-Jährige dazu nutzt, in die Heimat nach Polen zu fahren.



Es läuft gut: Kamil Chylinski von der HSG Barnstorf/Diepholz steckt die hohen Belastungen in der Vorbereitung bisher problemlos weg.

FOTO: CHYLINSKI

Natürlich mit einem Trainingsplan von Coach Dag Rieken im Gepäck. Nach dem Urlaub beginnt der handballspezifische Teil der Vorbereitung – und auf den ist der Rückkehrer schon jetzt be-

sonders heiß. „Den Ball hatte ich in den vergangenen Monaten schon öfter mal in der Hand, aber endlich wieder zu spielen – darauf habe ich Riesenbock. Wie sehr, kann ich gar nicht in Worte fassen.“

Alle in Barnstorf hoffen natürlich, dass Chylinski dann auch diese Belastung gut wegsteckt. Am 5. August hat er „die letzte Kontrolle beim Arzt“. Dr. Michael Dickob in Bielefeld, der ihn auch am

Knie operierte, entscheidet dann, ob er noch ein bisschen aufpassen und kürzertreten muss – oder ob, wie er sich das wünscht, alle Ampeln auf Grün stehen. „Ich muss noch ein paar Defizite verbessern, das ist klar“, meint Chylinski, „ich hoffe, dass ich zum Saisonstart dabei bin. Aber wenn, dann muss ich bei 100 Prozent sein.“

Marc Schönthal ersetzt Michel

Melchiorshausen – Auf der Kommandobrücke des Bremer Fußball-Landesligisten TSV Melchiorshausen gibt es eine Veränderung: Julian Michel ist kein Co-Trainer mehr und wird wohl auch als Spieler aufhören. Für ihn rückt der ehemalige Melchiorshausener Spieler Marc Schönthal nach. „Ich bin froh, dass wir Marc dafür gewinnen konnten“, sagte Trainer Lars Behrens.

TENNIS IN ZAHLEN

Herren 65 Verbandsklasse

Bremer TC - RW Bremen		
1. Barrier TC	3	13:5 5:1
2. Bremer TC	4	15:9 5:3
3. TG Rodewald	5	15:15 5:5
4. TuSV Bützfließ	3	10:8 4:2
5. RW Bremen	5	13:17 4:6
6. TSV Buchholz	4	6:18 1:7

Herren 65 Bezirksliga

TV Süd - DLW Delmenh.		
1. TV Süd	3	16:2 6:0
2. SuS Buer	3	11:7 5:1
3. DLW Delmenh.	3	8:10 2:4
4. GV Oldenburg II	3	7:11 2:4
5. TV Syke	4	6:18 1:7

Herren 65 Bezirksklasse

TV Loxstedt - SG Findorff		
1. BW Nesse	4	18:6 7:1
2. TV Eiche Horn	5	19:11 7:3
3. Ahausen-E.	4	14:10 6:2
4. Nindorfer TC	5	15:15 5:5
4. TSV Bederkesa	5	15:15 5:5
6. TV Loxstedt	4	13:11 4:4
7. SV Kirchweyhe	3	5:13 0:6
8. SG Findorff	4	3:21 0:8

Herren 65 Regionsliga

SG Diepholz - Hardenberg II		
1. VfL Nordhorn	4	16:8 7:1
2. Kl. Oesede	4	17:7 6:2
3. Wallenhorst	4	14:10 4:4
4. Hardenberg II	3	9:9 3:3
5. SG Diepholz	4	7:17 2:6
6. Union Meppen	3	3:15 0:6

Herren 70 Bezirksklasse

TC Falkenberg - Barrier TC		
1. Eintr. Rulle	3	16:2 6:0
2. TC Falkenberg	3	15:3 6:0
3. Barrier TC	3	6:12 2:4
4. SV Eversburg	4	6:18 2:6
5. Rotenburg II	3	5:13 0:6



Sulingens A-Juniorinnen greifen sich den Pokal

Mit 3:1 (2:0) gegen die JSG Heiligenfelde schossen sich die A-Juniorinnen des TuS Sulingen zum Kreispokal-Sieg. Darüber freuen sich (stehend v.l.): Andreas Ahrens

(für Maurice Krüger als Coach eingesprungen), Laura Ahrens, Merle Mesloh, Mila Runge, Nele Borstelmann, Maren Langhang, Marina Knake, Jenny Kraft, Denise Gell-

rich, Henna Schmidtko, (kniend v.l.) Lale Cattau, Malin Annik Weigelt, Maya Kassner, Amelie Havekost, Nele Ahrens, Julia Hensch und Betreuerin Steffi Knake. FOTO: FS



2:1 – Bassums U13 macht es spannend

Sie mussten zittern, aber am Ende hat es gereicht: Mit einem 2:1 (1:1) gegen die JSG Mörsen/Tristringen holten sich die D-Juniorinnen (U 13) des TSV Bassum den Kreis-

pokal. Dabei waren (stehend v.l.) Thorsten Lüdte (Co-Trainer), Marvin Schnaars, Ali Naboulsi, Marlon Bischoff, Sidi Sissoko, Paul Sperlich, Tim Horstmann, Julius

Kanowski, Oliver Bösch (Trainer), (kniend v.l.) Jannis Fischer, Patrick Hübner, Skender Dibrani, Frederic Theek, Leon Wessel und Justin Gei Mawa-Isaac. FOTO: SCHLICKMANN



JSG Sulingen bejubelt knappen Finalsieg gegen JSG Stuhr

Das war eng: Den D-Juniorinnen (U 12) der JSG Sulingen reichte am Ende ein Treffer, um sich durch das 1:0 (0:0) gegen die JSG Stuhr die Kreispokal-Krone aufzusetzen.

Zum Siegerteam zählten (stehend von links) Markus Korkert, Fred Knispel (beide Trainer), Adrian Sprenger, Thies Havekost, Mats Wiechmann, Bela Müller, Luca Ro-

bin Rosenthal, Marten Paske, Sebastian Elvers (Trainer), (kniend von links) Mika Harms, Justin Dilvan Günay, Bennet Grunert, Lukas Nietfeld und Erik Heitmann. FOTO: CK



Barriens D-Juniorinnen dürfen feiern – 3:2

Durch einen knappen 3:2 (1:1)-Finalsieg gegen den SV Sebbenhausen-Balge haben die D-Juniorinnen des TSV Barrien (U 13) sich am Ende zum Pokalsieger gekürt.

Über den Titel freuen sich (stehend von links) Sophie Matthiesen, Clarissa Lührs, Josi Pia Schumacher, Linette Streich, Lenya Wiegmann, Lisa Bolte, Martje Fi-

Ber, Trainer Frank Behlmer sowie (kniend von links) Julia Behlmer, Kaira Willner, Jolina Lüning, Johanna Frese, Celina Schöning und Julie Marienfeld. FOTO: SCHLICKMANN