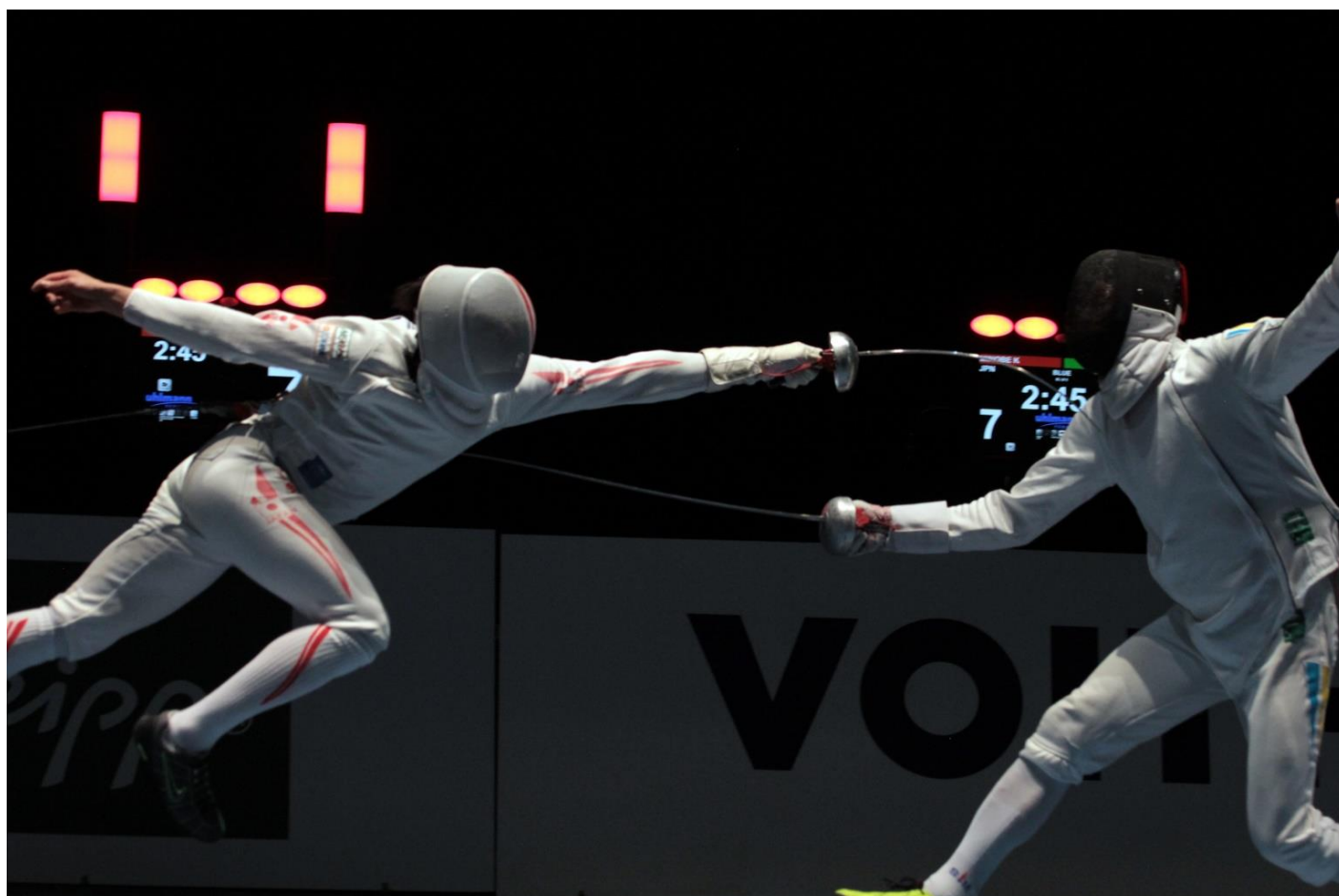


## Fechtertage in Heidenheim: Herrendegen Fechtelite vom 10. bis 13. Januar im Congress Centrum.



Max Heinzer, Kazuyasu Minobe, Bogdan Nikishin, Sangyoung Park: Dies sind nur einige der großen Namen die am Wochenende die Klingen im Congress Centrum kreuzen. Rund 330 Fechter sind zur 66. Auflage des Herrenweltcups gemeldet. Ein Highlight für die ganze Familie!

**Wir suchen dringend Helfer für Aufbau, Abbau und Imbiss, vor allem am Mittwoch, Donnerstag und Freitag.**

**Liste hängt neben der Küche im Fechtzentrum aus.**

## Multerer und Rein für Heidenheim am Start



### **Stephan Rein**

Geburtsdatum: 19.10.1988

Ort: Reutlingen

Größe: 185 cm

Waffenarm: links

Fechter seit 1999

Ausbildung/Beruf: Oberfeldwebel in der Sportfördergruppe der Bundeswehr

### Größte sportliche Erfolge:

- Teilnahme Weltmeisterschaften 2011, 2012, 2015 und 2018
- Teilnahme Europameisterschaften 2011, 2012, 2015, 2016 und 2018
- 2. Platz Nationen-Weltcup 2015 in Paris
- 5. Platz Grand Prix 2014 in Doha
- Deutscher Vize-Meister 2014
- Deutscher Mannschaftsmeister 2011, 2014, 2016
- Königsbrau Pokal Gewinner 2018

### **Niklas Multerer**

Geburtsdatum: 13.02.1988

Ort: Freiburg/Breisgau

Größe: 197 cm

Waffenarm: rechts

Fechter seit: 1998

Ausbildung/Beruf: Studium International Management (BA), Mitglied der Sportfördergruppe der Bundeswehr

### Größte sportliche Erfolge:

- Teilnahme Weltmeisterschaften 2015
- Teilnahme Europameisterschaften 2015, 2016
- 2. Platz Nationen-Weltcup 2015 in Paris
- 8. Platz Einzel-Weltcup Heidenheim 2015
- Teilnahme an den Europa- und Weltmeisterschaften 2014
- Deutscher Mannschaftsmeister 2011, 2014, 2016
- Deutscher Meister 2018
- Deutscher Vizemeister 2012 + 2017

Aus Heidenheimer Sicht sind Niklas Multerer und Stephan Rein für das Einzel gemeldet, zusätzlich wird Rein am Samstag mit der deutschen Mannschaft am Voith Cup teilnehmen und am Sonntag stehen die Beiden zusammen mit Henri Zimmermann und Jakob Blum bei der Coupe d' Europe nochmals auf der Planche. Kommt vorbei und unterstützt unsere Heidenheimer Fechter.

## Weltmeister, Europameister, Französischer Meister: Die Nr. 1 der Welt Yannick Borel

Nach einer grandiosen Saison 2018 musste sich der Franzose Yannick Borel Anfang September einer Operation am Handgelenk unterziehen und mit dem Fechten pausieren. Doch Borel arbeitet an seinem Comeback.



Photo: Bizzi

**Touché:** Yannick, nach deiner Verletzung stehst du nun wieder seit einem Monat im INSEP (Institut national du sport et d'éducation physique) in der Trainingshalle. Wie fühlst du dich auf der Bahn?

**Yannick:** Ich habe die Verletzung am Handgelenk sehr lange mit mir rumgeschleppt. Um ehrlich zu sein, schon in Heidenheim beim Weltcup letztes Jahr hatte ich mit Schmerzen zu kämpfen, wusste aber noch nicht was mich da erwarten würde. Nach einer OP und einer 4-monatigen Pause darf ich nun endlich wieder den Degen in die Hand nehmen und das Gefühl fürs Fechten kommt so langsam wieder. Ich habe sehr viel außerhalb der Fechthalle trainiert, um für Heidenheim wirklich fit zu sein. Doch nun sind die Schmerzen in der letzten Woche zurückgekehrt und der Arzt hat mir keine Freigabe für Heidenheim gegeben. Dies ist natürlich ein herber Rückschlag für mich, denn ich hatte mich wirklich auf Heidenheim gefreut. Nun muss ich versuchen das Handgelenk bis Doha wieder belastbar zu machen.

**T:** Französischer Meister, Europameister, Weltmeister und das alles im Jahr 2018. Ein perfektes Jahr sozusagen?

**Y:** Jedenfalls ein außergewöhnliches Jahr. Selbst verschiedene Olympiasieger wurden nie Welt- oder Europameister und ich habe es letztes Jahr geschafft alle drei Titel zu gewinnen. Nun fehlt mir noch eine Einzelmedaille bei den Olympischen Spielen und in diesen Traum investiere ich gerade sehr viel Zeit. Auch wenn meine Titel letztes Jahr alles Einzeltitel waren, ist es doch eine Mannschaftsleistung, die dort stattgefunden hat. Ohne das Team um mich herum wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin.

**T:** Dein Weg zum Weltmeistertitel in Wuxi war sehr souverän, selbst im Finale hast du den Olympiasieger von 2012 Ruben Limardo komplett dominiert.

Vor Wuxi war klar, dass ich danach eine längere Pause einlegen und ich mich operieren lassen muss, deswegen war ich auf ein Maximum konzentriert. Als ich dann im Finale stand und den 15. Treffer gesetzt habe,



wusste ich dass ich etwas Bedeutendes erreicht habe. Ich spürte auch eine gewisse Leichtigkeit, weil ich mir selbst gezeigt habe, dass ich auch bei einem großen Event die Nerven behalten kann.

T: Wie schaffst du es nach so vielen Titeln und Medaillen dich selbst noch zu motivieren und dein Fechten zu verbessern?

Y: Die Motivation find ich in der Passion zum Fechten, zum Degen. Ich liebe es meine Gegner auszutricksen und mich von Ihnen nicht austricksen zu lassen. Ich liebe es, auf der Fechtbahn zu stehen, wieso also sollte ich damit aufhören? Ich liebe den Wettkampf, mich mit den Besten der Welt zu messen und selbst zu den Besten zu gehören. Das motiviert mich und das bringt mich auch dazu jeden Tag an mir zu arbeiten.

T: Viele Heidenheimer Nachwuchsfechter sehen dich als ihr großes Vorbild. Was kannst du Ihnen auf ihrem Weg mitgeben?

Y: Mir ist es immer aufgefallen, dass viele Heidenheimer mich anfeuern. Das hat mich immer sehr gefreut und mir auch zusätzliche Energie auf der Fechtbahn gegeben. Ich will dann auch mal die Gelegenheit nutzen und mich bei den jungen Fechtern bedanken, die mich anfeuern und Autogramme von mir wollen. Das macht mir Spaß und bringt mir auch die Motivation mein Bestes zu geben. Als Rat würde ich Ihnen mitgeben, vor allem Spaß am Fechten zu haben. Fechten ist vor allem ein Spiel, also spielt! Wenn man dann den Sport auf Leistungsniveau betreiben will, muss man auch Opfer bringen können und das ideale Team um sich herum haben.



## Greta Neuber besteht Turnierreifepfung



Glückwunsch an Greta Neuber und Trainer Piotr Sozanski zur bestandenen Turnierreifepfung. Nun ist Greta im Besitz eines Fechterpasses und darf Turniere mitfechten.

## Müsli- eine Nährstoffbombe

Ein Beitrag von Myriam Jacobs, Ernährungsberaterin am Luxembourg Institut for High Performance in Sports (LIHPS)

Müslis schmecken super als Frühstück oder Zwischenmahlzeit. Der Hafer im Müsli enthält viele Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß, Magnesium, Eisen. Zusammen mit frischem Obst und Jogurt, Milch oder Quark ist das Müsli ein Allrounder für jedes Alter. Das Vitamin C im Obst verbessert außerdem die Eisenaufnahme und ein Milchprodukt liefert Eiweiß und Kalzium für Muskeln und Knochen. Ein perfektes Nährstoffpaket für den Start in den Tag oder Power am Nachmittag!



### ZUTATEN FÜR HAUSGEMACHTES MÜSLI:

- **DIE BASIS: HAFER-, WEIZEN-, GERSTENFLOCKEN FÜR DIE KOHLENHYDRATE**
- **EINE EIWEIßQUELLE: JOGURT, MILCH, QUARK ODER EINE LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE**
- **VITAMINE: FRISCHES OBST HINZUGEBEN, AB UND AN GETROCKNETES OBST (ENTHÄLT ETWAS MEHR ZUCKER)**
- **JE NACH LUST EIN TOPPING: NÜSSE WIE WALNÜSSE, MACADAMIA ODER ETWAS LEINÖL FÜR DIE GUTEN FETTSÄUREN, ODER AB UND AN EIN TEELÖFFEL HONIG ODER SCHOKORAPSELN**

„CRISPI“, „POPS“, „CRUNCHY“, „KNUSPER“ MÜSLIS ETC. SIND OFT MIT ZUCKER UMHÜLLT UND WERDEN DANN IM FETT KNUSPRIG GEBACKEN. SIE SIND ALSO SEHR KALORIENREICH.

### CHECKLISTE FÜR EIN GUTES MÜSLI AUS DEM SUPERMARKT<sup>1</sup>:

- ✓ Einzelne Zutaten (Flocken, Schrot usw.) sind klar voneinander zu unterscheiden.
- ✓ Zucker < 20 g pro 100 g Müsli (→ steht auf dem Etikett direkt unter den Kohlenhydraten)
- ✓ Fett < 10 g pro 100 g Müsli
- ✓ Zucker und pflanzliche Fette tauchen nicht an den ersten 3 Stellen der Zutatenliste auf
- ✓ Wenig/Keine Zusatzstoffe

Beispiel mit Mymüsli, Alltagsmüsli:

- Müslibasis: Haferflocken pur, Protein Flakes, Supergrain, Vollwertflocken (alle anderen erfüllen die oben erstellten Voraussetzungen nicht)
- Basis verfeinern: Chiasamen, Dinkelflocken, Gerstenflocken, Haferflocken, Haferkleie, Roggenflocken, Quinoaflocken, SOCAS Protein Flakes, Vollkorncornflakes
- Früchte: je nach Saison gewählt selber hinzufügen
- Nüsse/Kerne: idealerweise auch je 25-30g selber in die Müslishüssel hinzugeben

Beispiel: Supergrain + SOCAS Protein Flakes → pro 100g fast kein Fett, 60g Kohlenhydrate aber fast kein Zucker, 11g Ballaststoffe und 13g Eiweiß!! Tolle Zusammensetzung! Dann zu Hause noch frisches Obst und etwas Macadamianüsse dazu und fertig.

Für den Wettkampftag wird ein ballaststoffarmes Müsli angeraten: Porridge (morgens und für zwischendurch)  
Basis: Buchweizen-Porridge (hat von den 3 am wenigsten Ballaststoffe)

- Basis verfeinern: Haferkleie (am besten zu verdauen)
- Früchte: keine Früchte oder ein Kompott/Mus dazu
- Nüsse/Kerne: je nach Verträglichkeit etwas Nervennahrung über den Tag
- Evtl. etwas Schokoplättchen zum Versüßen

<sup>1</sup> ((1): Quelle: Sportgerecht einkaufen. Einkaufstipps für Leistungssportler. Zum Download auf [www.dosp.de](http://www.dosp.de)  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/Leistungssport/Dokumente/Einkaufsfuehrer-fuer-Sportler.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/Leistungssport/Dokumente/Einkaufsfuehrer-fuer-Sportler.pdf))