

### Brown lässt sich nicht blenden

**Bad Homburg.** Zum ersten Auswärtsspiel der Saison in der 2. Basketball-Bundesliga Sud treten die Korbjägerinnen der Erlangen-Falcons HTG Bad Homburg heute um 15.30 Uhr bei der DJK Brose Bamberg an. „Wir werden ganz sicher nicht den Fehler begehen und unseren Gegner nach seinem Tabellenstand einstufen“, weiß Bad Homburgs Coach Jay Russell Brown um die Schwere der Aufgabe („Das wird eine unheimliche Herausforderung“) und lässt sich durch die null Punkte der Bambergerinnen nach drei Spieltagen nicht blenden.

„Brose Bamberg ist extrem heimstark, wird von Jessica Miller ausgezeichnet gecoach, sucht aber offensichtlich noch nach dem gewohnten Rhythmus“, erinnert sich Brown nur ungern an die letzte Partie in der Sporthalle der Graf-Stauffenberg-Schule, in der die Falcons am 15. Oktober vergangenen Jahres mit 57:70 unterlegen waren.

Heute Nachmittag werden die Karten allerdings neu gemischt. Vor allem die Gäste haben ihr personales Gesicht deutlich verändert. „Wir sind auf einem guten Weg – nicht mehr und nicht weniger“, erwartet der HTG-Trainer gegenüber den beiden letzten Heimsiegen gegen Towers Speyer/Schiffelstadt (85:54) und Rutronik Stars Keltern II (68:67) in Oberfranken eine weitere Leistungssteigerung.

„Wir werden die Punkte mitnehmen, wenn wir in der Offensive unsere Chancen noch klarer in Punkte umwandeln und wenn alle Spielerinnen an ihre Leistungsgrenze gehen“, verdeutlicht Brown. Bis auf Joanna Iwona Semerda, die aus beruflichen Gründen fehlt, können die Bad Homburgerinnen in Bestbesetzung antreten. Die Anreise erfolgt um 10.30 Uhr mit zwei Kleinbussen vom Feri-Sportpark aus. **sp**

### MTV ohne Dicone zu den „Bären“

**Kronberg.** Sechs Tage nach der 67:83-Heimniederlage gegen den TV Langen bestreiten die Basketballer des MTV Kronberg in der 1. Regionalliga Südwest heute bereits das nächste Hessen-Derby. Um 19 Uhr erfolgt in der Sporthalle der Dietrich-Bonhoffler-Schule der Anwurf zur Partie beim TV Lich.

„Mit ihrem Routiniers, die Erfahrung aus der Pro B mitbringen, sind die Gastgeber klarer Favorit“, weiß MTV-Coach Miljenko Crnjac um die Qualitäten der „Bären“, die an den ersten drei Spieltagen allerdings erst einmal – beim 65:64 gegen die SG Lärzel Post Koblenz – gepunktet haben.

Von der Personalsituation her sind die Kronberger allerdings noch schlechter aufgestellt als zuletzt gegen Langen. Neben den schmerzlich vermissten Centern Daniel Medo und Emil Matevski fehlt in der Bier-Metropole auch noch Regisseur Fabricio Dicone. Der Banker weilt derzeit aus beruflichen Gründen in den USA.

„Wir fahren zwar nach Außenseiter nach Lich, aber wir haben deshalb nichts zu verlieren und können die Sache unbeschwert angehen“, setzt Crnjac auf den hervorragenden Teamgeist, der dem Aufsteiger beim TV vielleicht eine positive Überraschung beschert. **sp**

# Zu Lande, zu Wasser, in der Luft

**Dr. Martin Gräf** Der Bad Homburger Mediziner ist Deutscher Meister im Kunstflug und hat sich auch als „Eisenmann“ auf Hawaii bestens bewährt

**Ihn kann man gestrost als Handedampf in allen Gassen bezeichnen: Dr. Martin Gräf aus Bad Homburg fühlt sich in jedem Element zu Hause.**

VON WOLFGANG KULLMANN

**Bad Homburg.** Als ob nicht ein Triathlet mit seiner Sportart schon rundum ausgelastet und beanspruchst wäre, muss Dr. Martin Gräf, selbstständiger Kardiologe und Flugmediziner, auch noch in „die Luft gehen“. Mit dem Titel „Deutscher Meister im Motorkunstflug“ in der Sportsman-Kategorie fuhr der 55-Jährige im vergangenen Monat einen Erfolg ein, der in Kombination mit seinen Leistungen als Triathlet wohl einmalig sein dürfte.

Man müsste für ihn eine ganz neue Bezeichnung als Sportler kreieren: etwa den Quattroathleten, der nach vier Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern auf dem Rad und 42 Laufkilometern auch noch in einen Doppeldecker steigt und in der Luft Rollen und Loops dreht. In dieser Kombination wäre Dr. Gräf sicherlich unschlagbar.

„Bleiben wir aber zunächst bei ihm als Flugsportler. Dr. Gräf ist in Dortmund geboren, verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in Bad Homburg. An seinem Studienplatz in Marburg wurde er bei einem Wochenend-Schnupperkurs vom Spaß am Segelfliegen infiziert.“

Seitdem hat er bis auf den heutigen Tag mehr als 2000 Stunden als Segelflugsportler vorzuweisen mit häufiger Teilnahme an Deutschen Meisterschaften. Er ist auch Mitglied beim LSC Bad Homburg. Motorflug spielte für ihn eine Nebenrolle, bis er 2014 einen Anteil an einer „Christen Eagle“, einem amerikanischen Doppeldecker mit 200-PS-Motor, erwerben konnte. Mit dem voll kunstflugtauglichen Flugzeug nahm er im September in Gera erstmals an der Deutschen Meisterschaft teil – und holte sich sofort den Titel. Sein Ziel fürs nächste Jahr steht schon fest: Titelverteidigung.

### Ein Mann vom Fach

Marathonlaufen betrieb er noch nebenbei. Dieses Steckbriefchen ermöglichte ihm den Sprung zum Triathlon. Ganz spezielle Herausforderungen locken ihn besonders, gerade auch als Mediziner, wie er sagt. „Alle Disziplinen der Sportler, die ich heute medizinisch betreue, wie Tauchen, Fliegen und Triathlon, habe ich auch selbst ausgeübt. Ich weiß also, wovon ich rede.“

Nach dreimaliger Teilnahme am Frankfurter Triathlon und auch einmal in Roth bei Nürnberg war der Ironman 2010 auf Hawaii der „fantasischste Wettbewerb meines Lebens“, wie er sagt.

Im Losverfahren ergatterte er einen Startplatz, reiste mit der ganzen Familie 24 Stunden vor dem Start an. „Zu spät, wie viele Trainer meinen, die sich dann aber über meine Leistung gewundert haben“, erzählt Dr. Gräf. Empfohlen wird zur Akklimatisierung eine Anreise eine Woche vor dem Start.

Die erste Disziplin, das Schwimmen im offenen Meer, lag ihm schon immer. Da konnte er durch-



Ein Mann steht kopf: Dr. Martin Gräf genießt es, am Himmel seine Bahnen zu ziehen. Dabei positioniert sich der Deutsche Meister im Kunstfliegen auch schon mal in ungewöhnlicher Perspektive.

aus mit den Zeiten der Profis mithalten. Auch die rund 180 Kilometer mit dem Rad – seinem eigenen – liefen gut. „So ein Wettbewerb muss mit jedem Teil perfekt auf den Körper des Fahrers zugeschnitten sein. Bei mir dauerte es drei Jahre, bis wir wirklich alles hunderpro-

zentig passte.“ Der dritte und letzte Wettbewerb, der Marathonlauf, fing gut an.

### Keiner wollte reden

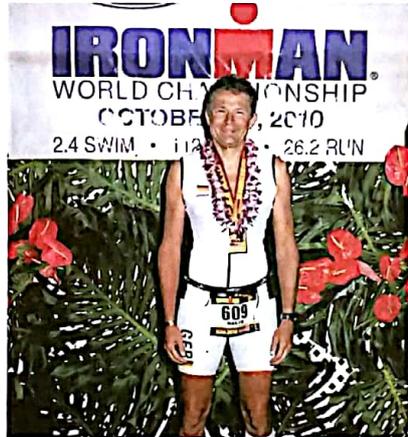
Allerdings geht es auf der Pazifikinsel nach 25 Kilometern leicht bergauf in die Wüste. Weit und breit

keine Menschen. Das machte Dr. Gräf schon ziemlich zu schaffen: „Man war komplett allein mit sich und seinen Schmerzen. Kein Baum, kein Strauch, keine Zuschauer, keine Anfeuerung von außen. Da wurde mir richtig bewusst, wie wichtig für Sportler die Unterstützung

durch das Publikum ist. Ich hatte in dieser Phase versucht, mit anderen Läufern zu reden. Aber die wollten nicht.“

Schließlich bewältigte er aber auch diese widrigen Umstände, kam glücklich und stolz ins Ziel, wo ihn seine Familie erwartete. Er-

gebnisse zu seiner damaligen Gesamtzeit und Rangliste hat er inzwischen nicht mehr parat. Das ist auch nicht von Belang, denn wenn es eine Sportart gibt, bei der das Motto „Nicht siegen, dabei sein ist wichtig“ zutreffend ist, dann ist es aus seiner Sicht wohl der Triathlon.



Er biss sich durch: Dr. Martin Gräf beim 2010er Ironman auf Hawaii.



2010: Kräftig strampeln auf Hawaii.



Feuerrotes Flugmobil: Dr. Martin Gräf hebt gleich ab. Foto: Holland-Moritz

## Tempo, Taktik und der Griff zur Laserpistole

**Oberusel.** Weltcup-Flair beim Reit- und Fahrverein St. Georg Oberusel-Bommersheim: Am heutigen Samstag steigt das „4. Hallencup-Fahren“. Ab 15 Uhr zeigen in der Reithalle (An der Friedenslinde) Kutscher mit Ein- und Zweispännern für Pferde und Ponys in der Klasse A ihr Können im kombinierten Hindernisfahren mit Geländehindernissen. Auch Pony-Viergespanne (Kl. M) werden bewegt.

Unter der sportlichen Leitung von Uwe Fuchs mit seinem Team erwarten die Zuschauer – bei freiem Eintritt und köstlicher Verpflegung – wieder eine rasante und unterhaltsame Mischung aus Tempo

und Taktik der Fahrer. 35 Gespanne haben ihren Start angekündigt. Darüber hinaus haben sich der deutsche Vizemeister und Vize-Europameister Georg von Stein und seine Vereinskollegen mit ihren Pferdevierzügen angeschlossen. Sie wollen die Veranstaltung dazu nutzen, um ihre Pferde auf den bevorstehenden internationalen Hallen-Weltcup entsprechend einzustimmen.

Auf dem Programm steht auch wieder ein „Kutschenbiathlon“ – eine Kombination aus Kutschenfahren und Schießen. Nach dem Durchfahren eines Parcours wird im Anschluss die Präzision an der Laserpistole unter Beweis gestellt. **g**



Da spritzt es: Uwe Fuchs bei einer tempogeladenen Wasserdurchfahrt.

## Heimpremiere für SG Anspach: GutsMuths kommt

**Badminton** Morgen gastiert das Taunusteams zum Oberliga-Duell in Dornheim – Wiedersehen mit Phaos und Theisinger

**Neu-Anspach.** Zum ersten Heimspiel der Oberliga-Saison erwartet die Badminton-Mannschaft der SG Anspach heute um 16 Uhr den SV GutsMuths Jena II. Morgen geht's um 14 Uhr zum Hessen-Derby bei der SG Dornheim.

Jena steht als Neuling in der 2. Bundesliga Süd auf dem dritten Tabellenplatz, womit sich die gute Arbeit im dortigen Leistungszentrum bezahlt macht. Der heutige Gegner der SGA hat sein Aufkeitspiel gegen die SG Volksmars-

Bad Arolsen mit 5:3 gewonnen und wird für die Hausherrn eine wichtige Standortbestimmung darstellen.

Bei der Partie in Dornheim (am Aufkeitspieltag 5:3-Sieger gegen den SV Fun-Ball Dornheim III)

gibt's morgen ein Wiedersehen mit den Ex-Anspachern Joseph Phoa, Rolf Theisinger und Nicole Phoa.

„Damit wir nicht frühzeitig mit dem Rücken zur Wand stehen, wäre zumindest ein Teilerfolg in beiden Begegnungen dringender erforderlich“, hofft Abteilungsleiter Georg Komma. Mit Arnd Vetter, Alex Merget, Jan-Lennard Hay und Marc Helwig stehen die vier Herren für das Wochenende fest, während die zweite Dame neben Kirsten Helwig noch nominiert werden muss. **sp**

## Schmerzen oder Operationen an Rücken, Gelenken, Bändern, Sehnen oder Muskeln?

### Wir bieten Ihnen:

- Ambulante Rehabilitation bei orthopädischen Erkrankungen - mehrstündige Komplextherapie an 2-5 Tagen in der Woche
- Therapie: Rehabilitation, Prävention und Analysen auf höchstem Niveau
- Hochwertige Leistungen, die mit allen gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherung, Privatkassen und Berufsgenossenschaften abrechnet werden können

- MAINTAIN Fitness
- Präventionskurse

Mehr Info's auf [www.maintain.de](http://www.maintain.de)



**MAINTAIN**

**ÖFFNUNGSZEITEN**

**MAINTAIN BAD HOMBURG**  
Mo-Do 7:30 - 21:00 Uhr  
Freitag 7:30 - 18:00 Uhr  
Samstag 9:00 - 14:00 Uhr

**MAINTAIN BAD HOMBURG**  
Thomasstraße 10 - 12  
63438 Bad Homburg  
TEL 06772 - 92 87 - 25  
FAX 06772 - 92 87 - 27  
MAIL [info@maintain.de](mailto:info@maintain.de)  
WEB [www.maintain.de](http://www.maintain.de)

**MAINTAIN FRANKFURT**  
Mo-Do 8:00 - 20:00 Uhr  
Freitag 8:00 - 18:00 Uhr  
Samstag 8:00 - 14:00 Uhr

**MAINTAIN FRANKFURT**  
Heinrich-Hoffmann-Strasse 1  
60528 Frankfurt / Main  
TEL 069 - 57 72 09 - 0  
FAX 069 - 57 72 09 - 99  
MAIL [info@frankfurt.maintain.de](mailto:info@frankfurt.maintain.de)  
WEB [www.maintain.de](http://www.maintain.de)