

## Angekommen in der Bundesliga

Sandra Kußmaul: Von den VfL-Minis bis in die zweithöchste Spielklasse



Oben: Sandra Kußmaul

Rechts:  
Beim Training im Rahmen  
des Projekts  
»1000 Bälle für Südafrika«

»Es ist schon ein cooles Gefühl, vor einigen hundert euphorischen Zuschauern zu spielen, und das in ganz Deutschland«. Die Freude ist Sandra Kußmaul ins Gesicht geschrieben, denn seit dieser Saison hat sie den Sprung in das Top-Team der SG HZKu geschafft, der Handball-Spielgemeinschaft, die der VfL Herrenberg gemeinsam mit dem TV Haslach und dem HSV Kuppingen bildet. 2. Liga! Das ist schon was, vor allem in Deutschland mit seinen vielen hundert Vereinen. Seit sie sieben Jahre alt ist, spielt die Mönchbergerin Handball. Zuerst bei den VfL-Minis und der E- und D-Jugend, dann in den erfolgreichen Mädchen-Teams der SG HZKu. Sie gehört zu der »goldenen Generation«, die in der B- und A-Jugend unter den Trainern Birgit Egenter und Stephan Christ bereits Bundesliga spielte. Doch der Sprung in die erste Frauenmann-



| Handball                                    |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| <b>Abteilungsleiter:</b>                    | Bernd Nüsse<br>Tel. 07032 / 74419  | bernd-nuessle@t-online.de        |
| <b>Jugendleiter:</b>                        | Ralf Ferdinand<br>Tel. 0178 / 9826470  | ralf.ferdinand@vfl-herrenberg.de |
| <b>Gemischte Minis</b><br>(2009 – 2010)     | Do, 17.00 – 18.15 Uhr<br>Betreuer: Anja Koimsidis, Sophia Schmoll                            | Kreissporthalle                  |
| <b>Gemischte E-Jugend</b><br>(2007 u. 2008) | Mo/Do, 17.30 – 19.00 Uhr<br>Betreuer: Kathrin Kummer, Anna Stucke, Ralf Ferdinand            | Kreissporthalle                  |
| <b>Weibliche E-Jugend</b><br>(2007 u. 2008) | Mo/Do, 17.30 – 19.00 Uhr<br>Betreuer: Helen Wörner, Pauline Wörner, Sarah Ludwig, Denis Lide | Kreissporthalle                  |

Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht und immer zu den aufgeführten Zeiten möglich. Einfach in die Halle kommen, Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen. Uns kurz ansprechen und dann gemeinsam Spaß haben.

schaft ist noch einmal etwas Besonderes. »Sie hat zwei Jahre lang mit sehr guten Leistungen in der zweiten Mannschaft überzeugt und wird uns mit Sicherheit am Kreis verstärken«, sagte Teammanager Ingo Janoch dem »Gäubote«. Dafür trainieren das Team und Sandra Kußmaul hart: Drei Trainings pro Woche, dazu ein individueller Termin plus die Spiele. Fünf Termine pro Woche, dazu die Fahrten durch die ganze Republik bis nach Hamburg, Bremen und Berlin. »Viel Zeit bleibt da nicht mehr, aber Sport ist schon seit Jahren das Wichtigste für mich«, betont Sandra. Dass sie eine Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin macht, ist für die 21-jährige naheliegend.

### Erfahrung an die Jugend weitergeben

Nicht selbstverständlich ist ihr ehrenamtliches Engagement. Zusätzlich zu ihrem eigenen Programm trainiert sie gemeinsam mit Alexandra Krebs die weibliche B-Jugend, steht auch nach einem langen Spieltag mit ihren Mädels in der Halle. »Klar ist das zeitaufwendig, aber eben auch enorm wertvoll, wenn man seine Erfahrungen weitergeben kann und gemeinsam Erfolge feiert«, sagt die Kreisläuferin, die auch Linksaußen spielen kann. Dass ihr Blick nicht am Spielfeldrand endet, hat Sandra beim Projekt »1.000 Bälle für Südafrika« gezeigt. Spielerinnen und Spieler sowie Betreuer der SG HZKu

brachten 2015 für drei Wochen ihre Handballbegeisterung und die nötige Ausrüstung in ein Township in Südafrika. Sandra Kußmaul verantwortete die Projektleitung samt Trainingsvorbereitung und Turnierorganisation für die Handball-Globetrotters in Südafrika. »Sandra hat beim Handball eine vorbildliche Einstellung, ist zu 100 Prozent beim Training dabei, spielerisch koordinativ stark und hat einen enormen Kampfgeist«, sagt ihre langjährige Trainerin Birgit Egenter. »Als Mensch ist sie zuverlässig und engagiert, dabei zurückhaltend und bodenständig. Ihr Gerechtigkeitsinn und ihr Organisationstalent sind sehr ausgeprägt«, lobt die erfahrene Handballfrau ihre ehemalige Spielerin.

### Teil des Teams zu sein, ist ihr Motor

Das Gefühl, Teil eines Teams zu sein und sich dort einzubringen, ist denn auch der größte Antrieb für Sandra: »Man muss schon einiges einstecken können, gerade als Kreisspielerin. Aber wenn man den Willen spürt, mit dem das Team um den Sieg kämpft und jede sich mit ihrer ganzen Energie einbringt, ist das eine ganz starke Erfahrung, die glücklich macht«. Und Glücksgefühle gab es schon einige in der noch jungen Saison. Nachdem die Mannschaft nur durch besondere Umstände in der 2. Liga geblieben ist, spielt das Herrenberger Vorzeigeteam bislang enorm stark. Drei Siege bei nur einer Niederlage standen bei Redaktionsschluss in der Tabelle. Der Start ist damit deutlich besser geglückt als in der Vorsaison. Die Chancen für das Team und für Sandra Kußmaul, weiter in der Bundesliga Handball zu spielen, sind also gut.

Volker Lehmkuhl



Oben:  
In Südafrika

Links:  
Sandra Kußmaul  
wie man sie kennt...

## Laufen als Mannschaftssport? Das geht!

Leichtathletik muss kein Einzelvergnügen sein



Das Team des Lauftreff bei der Schönbuch Trophy.



Frauenpower aus Herrenberg beim 42 km-Nachtstaffellauf in Calw.



Team des WLV Team Lauf Cup

Bevor es den Lauftreff des VfL Herrenberg gab, hätten wir Aussagen wie »Laufen ist zu eintönig!«, »Erfolge in der Mannschaft zu feiern ist beim Laufen nicht möglich!« oder »Laufen bietet zu wenig Gemeinschaft und wenig Teamspirit!« sicherlich zugestimmt.

Dass es auch anders geht, hat der Lauftreff in diesem Jahr bereits eindrücklich bewiesen: In unserer Laufgruppe ist der Teamgeist sehr ausgeprägt. Regelmäßig nehmen wir an Mannschaftswettbewerben oder an Staffelläufen teil. Die Leistung eines jeden Einzelnen trägt zum großen Ganzen bei, wobei das Leistungsdenken nicht im Vordergrund steht. Zusammen Spaß haben, gemeinsam ein Ziel verfolgen, sich gegenseitig unterstützen und anfeuern – das gibt uns Kraft und Stärke. Und darauf sind wir stolz!

### Die Schönbuch Trophy

Es begann im Frühjahr mit der Schönbuch Trophy. Wer den Marathon auf der anspruchsvollen Strecke nicht alleine bewältigen wollte, hatte die Möglichkeit diesen im 2-er Team zu absolvieren. Also machten sich drei Teams auf, um den Höhenmetern auf den Trails die kalte Schulter zu zeigen. Trotz der Anstrengung

hatten die sechs Läuferinnen und Läufer viel Spaß auf der Strecke. Zudem waren einige Läufer bereits einen Tag zuvor bei der Mountainbike-Challenge als Streckenposten im Einsatz.

### Der Altstadtlauf mit neuen Laufshirts

Beim Herrenberger Altstadtlauf ging der Lauftreff dann mit je einer Damen- und Herrenmannschaft erstmals in seinen neuen Laufshirts an den Start. Diese konnte aufgrund der großzügigen Unterstützung der Stadtwerke Herrenberg als Sponsor angeschafft werden. Hoch motiviert und aufgeregt fieberten alle Läufer und Läuferinnen dem Start entgegen. Ziel war, möglichst nahe an die 100 Kilometer-Marke zu kommen. Die Läufer, die Pause hatten, feuerten ihre Vereinskameraden auf der Strecke an. Der Event hat das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammengehörigkeit gestärkt.

### Nachtrennen und Trailrunning

Zum Calwer Nachtlauf hat sich spontan ein Damen Quintett aufgemacht. Dort sollten 42 Kilometer in der Staffel absolviert werden. Weder der Regen noch eine Steigung mit 38 Treppenstufen hat sie zum Aufgeben bewegt. Mit jeder absolvierten Runde hatten die Mädels zunehmend Spaß an der Veranstaltung.

Eine kleine Gruppe des Lauftreffs unternahm bereits zum zweiten Mal ein Trailrunning-Wochenende im Pitztal. Dank des Guides, der sie sicher auf den Trails führ-



Der Lauftreff der VfL Leichtathletik macht in den neuen Trikots eine gute Figur.

te, schreckten sie weder vor Gletscherspalten, alpinem Gelände noch den etlichen Höhenmetern zurück.

### Der WLV Team Lauf Cup

Eine Veranstaltung, die den Lauftreff durch das Jahr begleitet, ist der WLV Team Lauf Cup. Bei vier 10-Kilometer Läufen versuchen die drei Mannschaften des Lauftreffs, die aus sechs Personen bestehen, bestmöglich abzuschneiden. Jochen Nüssle als Coach betreut die Mannschaften und bereitet sie durch ein spezielles Training auf der Tartanbahn bestens vor. Insgesamt also ein abwechslungsreiches und kommunikatives Programm, das zeigt, dass doch nicht jeder für sich alleine läuft!

### Weitere Highlights sind bereits in Planung.

Im Oktober werden einige Läufer in München anlässlich des München Marathons an verschiedenen Läufen teilnehmen.

### Man darf auf 2018 gespannt sein!

Alle Vorhaben sind auch auf der Homepage des Lauftreffs nachzulesen.

Claudine Weidinger und Andrea Bergmann



Heiß auf Eis beim Trailrunning im Pitztal.

### Leichtathletik

**Abteilungsleiter:** Steffen Rau, 07457 / 9567555

**Jugendleiter:** Jochen Nüssle

**E-Mail:** leichtathletik@vfl-herrenberg.de

U 10 + U 12 Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Schickhardt-/Kreissporthalle (Oktober-März)

U 14 Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Mi. 19.00 – 20.00 Uhr Schickhardt-/Kreissporthalle (Oktober-März)

U 16 aufwärts Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Kreissporthalle (Oktober-März)

15 bis 99 Mi. 19.00 – 20.30 Uhr Volksbankstadion (April-September)  
Kreissporthalle (Oktober-März)  
Melanie Buchmüller

Lauftreff Mi. 19 Uhr Hallenbad  
Do. 19 Uhr VfL Center  
Sa. 8.30 Uhr Waldfriedhof  
So. 8.30 Uhr Waldfriedhof

Fitness Mi. 19.00 – 20.30 Uhr Kreissporthalle; Eberhard Schilling

Fußball (Lullis) Mo. 19.00 – 20.30 Uhr nach Absprache (April-September)  
Schickhardtalle (Oktober-März)  
Volkhard Günter