



1. BUNDESLIGA



RINGEN

SAISONHEFT DES ASV MAINZ 88

www.mainz88.de

AUSGABE Nr. 8 • SAISON 2019/2020

Die Dekade des ASV Mainz 88

Ein Rückblick der besonderen Art

ab Seite 14



VRM
Wir bewegen.

**VRM ist,
wenn Geschichten
erlebbar werden.**

Mit unseren Digitalprodukten setzen wir Impulse
und inspirieren die Menschen in unserer Region.

Was VRM sonst noch ist: vrm.de



ASV Mainz 88
Athletik Sport Verein 1888 e.V.
Deutscher Mannschaftsmeister
1973 1977 2013



VEREINSFÜHRUNG

1. Vorsitzender
Tolga Sancaktaroglu

2. Vorsitzende
Baris Baglan
Stefan Löhner

Schatzmeister
Maximilian Dexheimer

Schriftführer
Ferhat Epik

Kassierer
Karani Kutlu

Beisitzer
Andreas Schmidt
Mehdi Jafari Gorzini
Torben Fasel
Rudolf Schott
Norbert Schanno

Revisor
Jürgen Albert
Steven Krumbholz

Sportlicher Leiter
David Bichinashvili

Leiter Ligabetrieb
Amin Kondakji

Trainerstab
David Bichinashvili
Harun Yildiz
Dietmar Friedrich
Abdallah Karem
Luca Natale

**Ausschuß Zeugwart/
Material/Hallenplanung/
Technik & Heimkampf-Orga**
Heinz Meyer
Andreas Schmitt

Ausschuß Rechtsabteilung
Michael Baitinger

Marketing-/Social-Media Ausschuss
David Foskanjan
Andreas Schmitt
Torben Fasel
Karani Kutlu
Ilyas Yilmaz
Luca Natale

Wirtschaftsausschuss
Prof. Dr. Eckhard Pick
Dr. med. Habil. Jan Korner
Dr. med. Michel R. Abdollahnia
Dario Damjanovic
Amin Kondakji

Impressum

Herausgeber
ASV Mainz 88 e.V.
Jakob-Anstatt-Str. 9b
55130 Mainz-Weisenau
Tel.: 06131- 6176833
Fax: 06131- 5548767
E-Mail: info@mainz88.de
Web: www.mainz88.de

Redaktion
Karani Kutlu

Fotos
Peter Bilge
Dietmar Friedrich
Andreas Schmitt

Gestaltung
Grafik-Design Büro VITANUM
Hilgestraße 24
55294 Bodenheim
Ilyas Yilmaz

Druck
Verlagsgruppe Rhein Main
Erich-Dombrowski-Straße 2
55127 Mainz

INHALT

- 3 Impressum
- 3 Vereinsführung
- 3 Inhaltsangabe
- 4 Vorworte
- 6 Rückblick Saison 2018/2019
- 8 Gruppenphase & Endrunde 2018/2019
- 10 Bundesligastatistiken 2018/2019
- 12 Statistiken ASV Mainz 88
- 14 Die Dekade des ASV Mainz 88
- 17 Der letzte Gladiator
- 23 Interview mit Tolga Sancaktaroglu
- 24 Bundesliga Kompakt
- 27 Das Team hinter dem Team
- 28 Unsere Bundesliga Mannschaft
- 30 Unsere Gegner in der Bundesliga Nordwest Gruppe
- 31 Termine Kampftage
- 32 Interview mit Kapitän Gabriel Stark
- 34 Bericht von Daniel Meuren
- 36 Freistil oder Griechisch-Römisch (Greco)?
- 39 Raufen nach Regeln ein Schulprojekt des ASV Mainz 88
- 40 Wo unsere "Jungen Wilden" auf der Matte raufen!
- 43 Interview mit Sportmediziner
Priv. Doz. Dr. med. habil. Jan Korner Jan Korner
- 46 Malteser

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und
Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Copyright © 2019 ASV Mainz 88.





MALU DREYER

Ministerpräsidentin
von Rheinland-Pfalz



Sehr geehrte Herren und Damen,
liebe Athleten,

zum Saisonstart 2019/2020 übermittle ich allen Mitgliedern,
Freunden und Freundinnen des ASV Mainz 88 e.V. meine besten
Grüße.

Seit über 130 Jahren bereichert der ASV Mainz 88 e.V. das
sportliche und gesellschaftliche Miteinander in Mainz. Es ist
eine besondere Leistung, die Vereinsarbeit über einen so langen
Zeitraum lebendig zu halten. Durch Fleiß, hartes Training, aber
auch Leidenschaft und Engagement erwuchs aus dem „Mainzer
Athleten Klub“ ein Sportverein mit unzähligen Erfolgen und aus-
gezeichnetem Ruf.

Der Sport leistet einen enormen Beitrag zu einer starken und
toleranten Gesellschaft. Er übernimmt wichtige Aufgaben beim
sozialen Miteinander und im Rahmen der Integration. Sport ver-
bindet Menschen unterschiedlicher Herkunftsländer und Alters-
gruppen miteinander. Der ASV Mainz 88 e.V. setzt sich beson-
ders in der Jugendarbeit ein. Mit seinem Projekt „Raufen nach
Regeln“ bietet der Verein regelmäßig an Schulen aggressions-
abbauenden Ringunterricht an. Kinder und Jugendliche lernen,
ihre Kräfte gezielt einzusetzen und miteinander respektvoll und
verantwortungsbewusst umzugehen. Ich freue mich sehr, dass
das Projekt auch in diesem Jahr von der Sparda-Bank Südwest
gefördert wurde und danke allen Spendern und Spenderinnen
herzlich für ihre Unterstützung.

Die Vereinsmitglieder des ASV Mainz 88 e.V. können stolz sein
auf die Entwicklung, die ihr Verein genommen hat und auf das
große Engagement in ihrem Verein. Dafür danke ich allen Mit-
gliedern, Unterstützern und Unterstützerinnen von Herzen. Ma-
chen Sie weiter so! Ihr Einsatz bereichert unser Gemeinwesen
und stärkt den Zusammenhalt in unserem Land. Ich wünsche
dem Athletik Sport Verein Mainz 1888 e.V. eine erfolgreiche Sai-
son und viele neue und engagierte Mitglieder!



MICHAEL EBLING

Oberbürgermeister der
Landeshauptstadt Mainz



Landeshauptstadt
Mainz

Auch im vergangenen Jahr hat der ASV wieder eine schlagfertige
junge Truppe zusammen-gestellt, um erneut unter die besten Ver-
eine des Landes zu kommen. So kann der Verein mit dieser Mann-
schaft auf weitere Erfolge hoffen und ist damit bereit für die neue
Saison.

Die Vereinsführung setzt gemeinsam mit den Fans auch weiterhin
auf die kontinuierliche Entwicklung des ASV, damit die 88er mit
Kampfgeist, Leistungswillen und einem klaren Konzept auch in
der kommenden Saison eine hervorragende Rolle im Kreis der Eli-
te-Teams des deutschen Ringsports spielen können.

Und auch die Bilanz des Trainers der Bundesliga-Ringer, David Bi-
chinashvili, ist positiv. Erneut hat es der ASV 88 in der vergangenen
Saison geschafft, für wunderbare sportliche Highlights zu sorgen
und so sein Publikum zu begeistern.

Mit dem Sieg über Hallbergmoos zog der ASV Mainz 88 zum 7. Mal
ins Halbfinale der Deutschen Mannschaftsmeister in den letzten 8
Jahren ein. Damit bestätigten die Rhein Hessen, die letztmals 2013
Deutscher Mannschaftsmeister wurden, ihre Top-Position im Deut-
schen Ringsport.

Skeptisch starteten die 23 Bundesligisten in die Saison 2018/2019
wegen der erneuten Einführung einer Bundesligareform. Diese Re-
form führte dazu, dass auch der ASV Mainz 88 langjährige ausländi-
sche Erfolgsgaranten und Publikumsbeliebte gehen lassen musste.
Die 88er verstärkten sich deshalb mit internationalen Athleten aus
der zweiten Reihe.

Dankbar blicken wir dagegen auf das andauernde Engagement des
ASV 88 im Sozial- und Jugendbereich. In der vergangenen Saison
wurden die Mainzer in den Bundesligaeinsätzen für die jahrelange
konsequente Förderung ihrer Jugendarbeit belohnt.

Der ASV ist inzwischen auch eine wertvolle Anlaufstelle zur Integra-
tion von Flüchtlingen und hat hierfür seine Zusammenarbeit mit dem
Malteser Hilfsdienst verstärkt. Dazu kommt in zurzeit fünf Mainzer
Schulen das Projekt „Raufen nach Regeln“ mit aggressionsabbau-
endem Ringunterricht. Der Verein wird damit seinem selbst gestell-
ten Auftrag gerecht, einen wertvollen Beitrag zur Erziehung von
Kindern und Jugendlichen zu verantwortungsvollen Menschen und
guten Sportlern zu leisten.

Ich bin sicher, dass die Fans dem ASV 88 weiter die Treue halten und
die positive Entwicklung des Vereins so leidenschaftlich wie bisher
unterstützen werden.

Und ich werde auch weiterhin als Zuschauer die 88er unterstützen.

Ich wünsche dem Verein und seinen Ringern auch in Zukunft alles
Gute und viel Erfolg!

Bildrechte: Landeshauptstadt Mainz
Fotograf: Alexander Heimann



TOLGA SANCAHTAROGLU

1. Vorsitzender
ASV Mainz 88



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Ringsportfreunde,
herzlich willkommen beim ASV Mainz 88 in der Saison 2019/20.

Erlauben Sie mir einen Rückblick auf die abgelaufene Saison: Die
Bundesligareform 2018/19 sollte uns Nivellierung und Innovation,
gepaart mit spannenden Mannschaftskämpfen beschenken. Retros-
pektiv können wir für uns in Mainz, diese Reformbemühungen des
Deutschen Ringerbundes (DRB) in Kooperation mit dem Bundesli-
gaausschuss, bestehend aus gewählten Vertretern der Bundesliga-
vereine (für den ASV Mainz 88 unser 2. Vorsitzender Baris Baglan)
als gelungen bezeichnen. Wir dürfen hoffnungsvoll in die Zukunft
blicken und wünschen uns weiterhin eine vertrauensvolle Zusam-
menarbeit zwischen den DRB-Funktionären, seinen Landesorgani-
sationen und den Vereinen.

Richten wir den Blick auf uns, so können wir mit Fug und Recht be-
haupten, dass wir erneut eine tolle Saison 2018/19 erleben durften,
in der wir unsere Zielvorgabe mit dem Erreichen der Endrunde, so-
wie die Nummer 1 in Rheinhessen und Rheinland-Pfalz zu bleiben,
souverän geschafft haben.

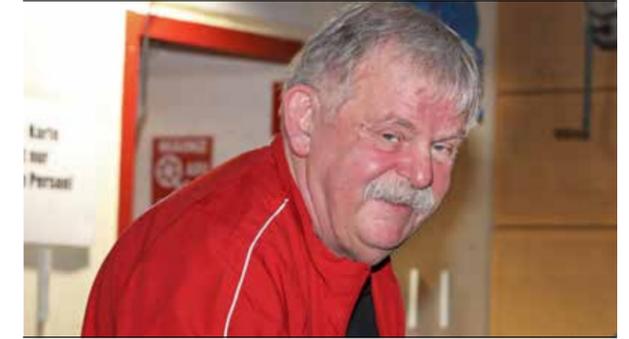
Vor allem freut es mich, dass wir unseren frenetischen Zuschauern,
so viele spektakuläre Kampfabende mit hochkarätigen Griffkünst-
lern darbieten konnten. Das abermalige Erreichen der Top Four,
also des Halbfinals (das 7. Mal in den letzten 8 Jahren!!!) zeugt von
Nachhaltigkeit und Souveränität.

Unser Konzept, dass von den handelnden und verantwortlichen
Personen im Verein erfolgreich umgesetzt wird, bestätigt diesen
Weg. In diesem Zusammenhang fällt mir der Ausspruch von Theo-
dor Roosevelt ein, „**Wer STARK ist, kann sich erlauben, leise zu
sprechen**“.

Seit Jahren leben wir genau das vor: Gemäß unseres Mottos beim
ASV Mainz 88 - „**GEMEINSAM STARK**“ - wird leise gesprochen,
dafür aber auf allen Ebenen des Vereins aktiv gelebt. Diese Stärke
äußert sich intern insbesondere im Zusammenhalt auf und neben
der Matte und in der externen Kommunikation unserer bescheiden-
en Ziele: Attraktiver Ringsport in Mainz mit dem Erreichen der End-
runde, nicht mehr, aber auch nicht weniger!

Als Vorsitzender, bedanke ich mich im Namen des Vereines, bei al-
len, die uns tatkräftig stets unterstützen, insbesondere bei unseren
zahlreichen Fans, ehrenamtlichen Helfern und bei unseren vielen
Sponsoren, die an uns als Verein glauben und uns seit Jahren die
Treue halten – vielen Dank für all dies! Vielen Dank auch allen Vor-
standsmitgliedern und Helfern, auch wenn sie hier nicht nament-
lich aufgezählt werden können. Vielen Dank an unseren Cheftrainer
David Bichinashvili und seinen Trainerstab, für die hervorragenden
Ergebnisse bislang.

WIR, der ASV Mainz 1888 e.V., mit alle seinen Verantwortlichen,
Funktionären, Sportlern, Mitgliedern und Fans, repräsentieren
schließlich unsere geliebte Stadt Mainz auf Bundesebene. Dessen
sind wir uns immer bewusst. Liebe Fans des ASV Mainz 88, keine
Angst vor der neuen Herausforderung Saison 2019/20 – feuern Sie
IHR TEAM, IHRE Mainzer Mannschaft, an – denn nur „GMNSM sind
wir STARK“!!!



HEINZ MEYER



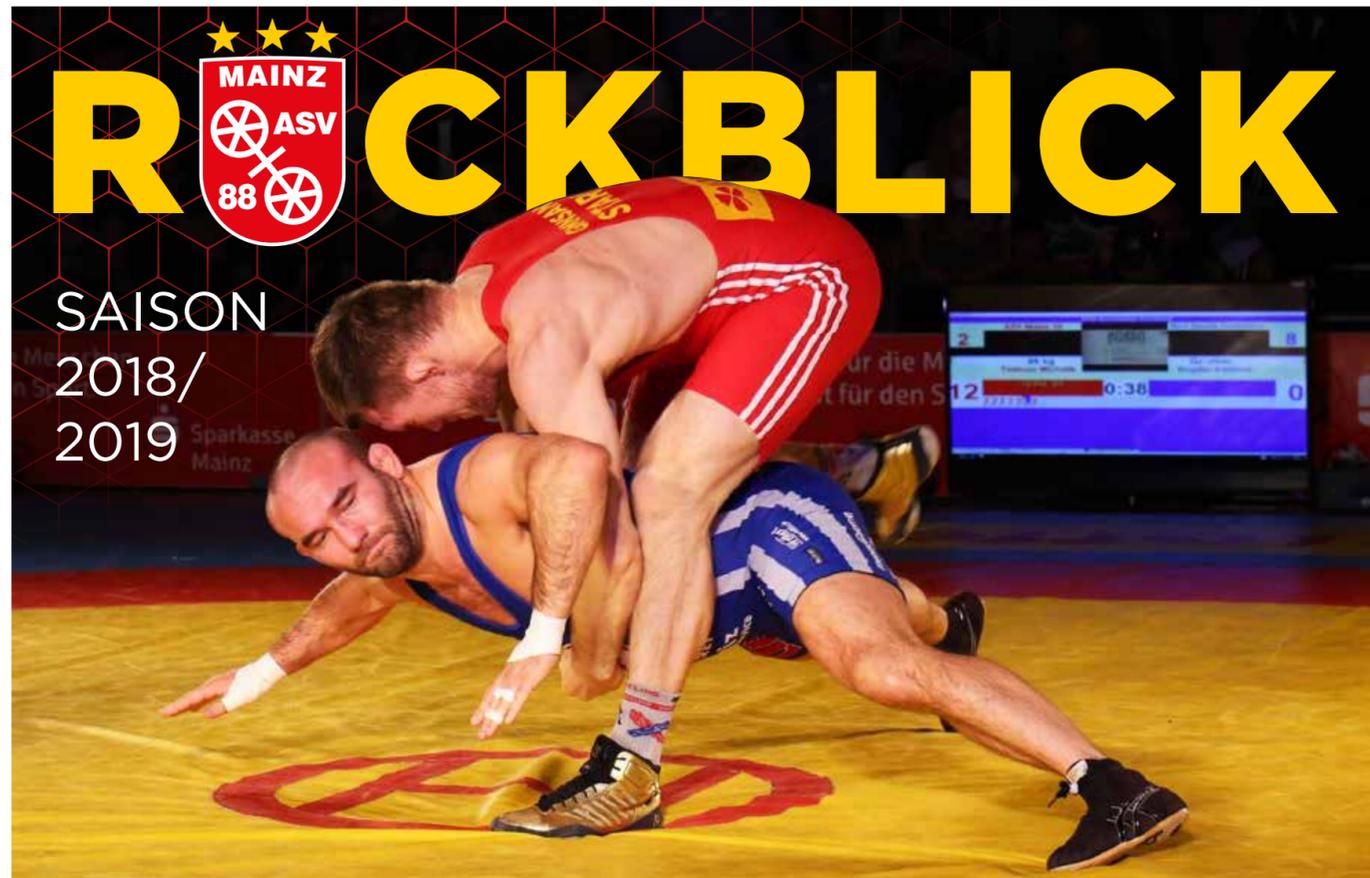
Liebe Mainzer,
liebe Freunde des ASV Mainz 88,

schon seit meiner frühen Jugend war ich dem Ringersport sehr
zugetan und somit auch dem Mainzer Traditionsverein ASV Mainz
88 sehr verbunden. Ich erlebte Höhen und Tiefen des Vereins
und gerade deshalb lag und liegt mir der sportliche Werdegang
sehr am Herzen.

Sportler, die ihr Bestes geben, motivieren mich immer wieder
meinen persönlichen Arbeitseinsatz für den Verein mit viel Herz-
blut auszuführen.

Trotz meiner Krankheit, versuche ich mich immer noch mit mei-
nen Möglichkeiten in das Vereinsleben einzubringen.

Ich wünsche meinem ASV Mainz 88 viel Glück und Erfolg in die-
ser Saison



Mit reichlich viel Skepsis starteten die 23 Bundesligisten in die Saison 2018/2019. Grund hierfür war die erneute Einführung einer Bundesligareform, die die zuvor gescheiterte Etat-Obergrenze ablösen sollte.

Maximal 150.000 Euro für Personalkosten standen den Vereinen in der Vorsaison zur Verfügung. Die Idee hinter dieser Budgetierung war, dass sich immer weiter ausufernde Wettrüsten finanzkräftiger Vereine zu unterbinden und den Wettbewerb innerhalb der Bundesliga zu nivellieren, Gehaltskosten zu kontrollieren und finanzielle Rahmenbedingungen zwischen den Vereinen zu schaffen. Zudem sollte verhindert werden, dass die wenigen finanzstarken Klubs weiterhin mehrere Topringer verpflichten, teilweise nur um sie vom Markt zu nehmen, ohne sie einzusetzen. Zudem erhoffte man sich durch die Maßnahme mehr Spannung innerhalb der Bundesliga.

In den letzten Jahren hatte genau dieser Umstand einen regelrechten Rückzug der Vereine aus der Ersten Bundesliga herbeigeführt. Während 2010 noch 20 Bundesligisten in zwei Staffeln den Deutschen Mannschaftsmeister unter sich ermittelten, so waren es 2016 lediglich 8 Vereine, in einer eingleisigen Liga. Doch relativ schnell wurde klar, dass sich die Einhaltung dieser Finanz-Obergrenze nicht überprüfen ließ. Auch die Hoffnung, dass die Maßgabe die Liga ausgeglichener gestalten würde, erfüllte sich nicht. Trotz der reglementierten Personalkosten gelang es einigen Topvereinen, den Großteil der Spitzenringer in ihren Reihen zu konzentrieren und die Liga zu dominieren. Die Kontrollmechanismen, um die Einhaltung dieser Maßnahme zu überprüfen waren viel zu aufwendig und kaum durchführbar und so wurde die Regelung schon nach einer Saison wieder abgeschafft.

Dennoch waren Verband und die Vereine stark an einer strukturellen Reform der Liga und einer Anpassung der Chancengleichheit interessiert und erarbeiteten gemeinsam eine Punkteregelung, welche

die Etat-Obergrenze ablösen sollte. Diese Ausarbeitung sah vor, dass jedem Ringer entsprechend seiner sportlichen Erfolge der letzten vier Jahre eine Punktzahl zwischen +8 und -2 zugewiesen wurde, die sich innerhalb einer Saison nicht ändert. Dabei wurden Faktoren wie Nationalität, Erfolge und Jugendarbeit berücksichtigt und für jede Mannschaft die Maximalpunktzahl von 28 pro Kampfabend festgelegt.

Das bisherige Grundgerüst bei den Mannschaftskämpfen, dass mindestens sechs deutsche Ringer antreten müssen und der Rest mit internationalen Athleten aufgefüllt werden kann (davon maximal ein Sportler aus dem nicht europäischen Ausland – z.B. Russland, Armenien, usw.) blieb unangetastet. Da ausländische Ringer jedoch von vorneherein mit mindestens 5 Punkten bewertet wurden (4 Punkte für die UWW-Lizenz zuzüglich 1 bis 4 Punkte für sportliche Erfolge), war es für die meisten Vereine jedoch kaum möglich, das volle Ausländerkontingent auszuschöpfen. Es wurde ziemlich deutlich, dass ein Grundgedanke der neuen Punkteregelung war, das Leistungsgefälle innerhalb der Bundesliga aufzuheben und mehr deutsche Ringer (maximal 4 Punkte) einzusetzen. Viele Kritiker der Reform kritisierten diesen Umstand und vermuteten dahinter nur die Erhöhung der Deutschquote durch die Hintertür.

DRB-Vizepräsident Ralf Diener entgegnete dem Vorwurf, dass durch die neu gestaltete Bundesliga die meisten Vereine schon vermehrt auf deutsche Athleten setzen und zu einer verstärkten Jugendarbeit animiert wurden. Jugendarbeit sollte ganz besonders belohnt werden, denn durch den Einsatz eines Ringers, der bis zur Vollendung seines 18. Lebensjahres schon mindestens drei Jahre für den Verein startberechtigt war, wurden ihm 2 Punkte auf der Wiegelliste gutgeschrieben (-2 Punkte).

Die Reform führte dazu, dass die Kader der Bundesligisten ordentlich durcheinandergewirbelt wurden. Viele Vereine trennten sich von ihren aus-

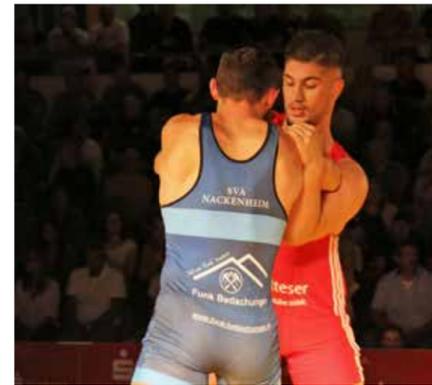
ländischen Topringern, denn ein internationaler Titelträger war plötzlich bis zu 8 Punkte wert. Der ASV Mainz 88 musste langjährige Erfolgsgaranten und Publikumsliebhaber wie Weltmeister Balint Korpasz (8 Punkte) oder U-23 Europameister Beka Bujashvili (7 Punkte) ziehen lassen, da man ihnen aufgrund der neuen Regelung keine bestimmte Anzahl an Kämpfen garantieren konnte. Wie die meisten Vereine verstärkten sich 88er deshalb vor allem mit internationalen Athleten aus der zweiten Reihe, die maximal mit 5 Wertungspunkten belastet wurden (keine Medaillen bei WM, EM und Olympia in den letzten 4 Jahren und verpflichteten oder verlängerten lieber die Verträge mit deutschen Athleten. Die prominenten Abgänge ersetzten die Mainzer mit Ringern, die in der Bundesliga kaum jemand kannte. Mit Cihat Liman, Timur Bizhiov, Ahmet Peker und Abdulkadir Özmen kamen ausschließlich 5 Punkte Athleten. Zudem erhöhte man mit Ruhullah Gürler, David Ersetic, Momo Yasin Yeter, Johannes Deml und Etkä Sever die Deutschquote des Kaders.

Belohnt wurden die Mainzer für ihre jahrelang konsequente Förderung ihrer Jugendarbeit: Mit Erchan Albayrak, Dzhan Bekir, Ruben Härle und Vladimir Winter kamen mehrere Eigengewächse zum Einsatz, die bei ihren Bundesligaeinsätzen nur mit je zwei Minuspunkten zu Buche schlugen.

Die Saison startete für die 88er mit einem Highlight. Gleich zu Beginn kam es zum Lokalderby gegen SV Nackenheim, die man in der Vorsaison zweimal deutlich geschlagen hatte. Doch die Alemannen hatten mit Blick auf die Punktereform deutlich in ihre Mannschaft investiert und sogar das Halbfinale als Saisonziel ausgegeben. Ihre Hoffnungen auf das Final Four wurden genährt durch hochkarätige Transfers, denn gleich 3 Mainzer hatten sie von einem Wechsel zu Ihnen überzeugt und mit dem deutschen Jugendmeister Burak Demir, Welt- und Europameister Eldaniz Azili und Ruslan Kudrynets kamen diese auch gleich zum Einsatz in der Mombacher Kampfarena. Und mit der Verpflichtung von

Ahmed Dudarov gelang Ihnen gar ein echter Coup. Der heißumworbene deutsche Topringer im Mittelgewicht (86kg) hatte zwar national keinen Titel geholt, wurde aber genau deshalb nur mit 2 Punkten belastet.

Fans beider Lager rechneten sich schon seit Wochen die Köpfe heiß, wie sich die Reform auf die Aufstellungen des Derbys auswirken würde und erlebten eine Überraschung: Beide Teams hatten bei ihrer Aufstellung die Maximalpunktzahl von 28 ausgereizt. Während die Nackenheimer nur Ringer mit insgesamt 19 Mannschaftspunkten eingesetzt hatten, nutzte der Mainzer Trainer nur 16 von 28 möglichen Punkten. Beide Teams hatten je zwei Eigengewächse (-2 Punkte) eingesetzt und nur zwei Ausländer.



Den Auftakt entschieden die 88er souverän mit 19:11 Punkten für sich und auch den nächsten Kampf gegen SC Kleinostheim gewannen sie. Doch schon am dritten Kampftag wurde deutlich, dass die Reform für mehr Ausgleich innerhalb der Liga sorgt. Am Doppelkampftag zu dem die Mainzer nach Nordrhein-Westfalen gereist waren, gaben sie am Samstag gegen Witten einen Punkt ab und verloren am nächsten Tag denkbar knapp (12-14) gegen den Topfavoriten Red Devils aus Heilbronn. Doch das Team von Cheftrainer David Bichinashvili ließ sich nicht beirren und gewann die nächsten 4 Ligakämpfe, darunter erneut das Derby gegen die Alemannia aus Nackenheim (19-10). In der Rückrunde zeigten die Mainzer eine sehr starke Leistung und mussten sich nur noch einmal gegen die finanzstarken Red Devils aus Heilbronn geschlagen geben. Als Tabellenzweiter erreichten sie souverän das Viertelfinale, wo sie auf Hallbergmoos trafen.

Das man gerade auf diese bayrische Mannschaft traf, grenzte fast an ein Wunder. Hallbergmoos hatte sich 2013 freiwillig aus der Bundesliga zurückgezogen und einen Neuanfang in der untersten Klasse gewagt. Das Wettrüsten der Vereine war der Grund für diesen drastischen Schritt, welcher stark verbunden ist mit dem Namen Michael Prill. Der damals 21 Jahre alte Mannschaftsringer im Weltgewicht (75kg) hatte sich bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung für den Vorsitz des Vereins beworben und wollte einen Neuanfang ohne Schulden. Der Vorstand folgte ihm und nur wenige Jahre später qualifizierte sich der Verein in der starken Südoststaffel direkt hinter dem Meister SV Wacker Burghausen für die Endrunde.



In Hinkampf bekamen die Bayern das Heimrecht zugelost und die Mainzer landeten in einem Hexenkessel vor begeisterten Fans. Michael Prill, der immer noch Präsident des Vereins ist, trat auch an diesem Abend als Ringer an und war erfolgreich. Doch den spannenden Kampfabend entschieden die Mannen von David Bichinashvili für sich (14-7) und auch im Rückkampf ließen sie dem sympathischen Team aus Bayern keine Chance (18-7).

Mit dem Sieg über Hallbergmoos zog der ASV Mainz 88 zum 7. Mal in den letzten 8 Jahren ins Halbfinale der Deutschen Mannschaftsmeister ein. Damit bestätigten die Rheinhesen, die letztmals 2013 Deutscher Mannschaftsmeister wurden, ihre Top-Position im Deutschen Ringsport erneut eindrucksvoll.

Im Halbfinale trafen sie wieder Mals auf die Red Devil's, die nach den beiden Siegen in der regulären Runde als klarer Favorit ins Duell gingen. Ein Jahr zuvor hatten sie noch beide Kämpfe gegen Mainz verloren, doch die Baden-Württemberger hatten daraus gelernt und sehr stark in ihren Kader investiert. Die Ansammlung von Welt- und Europameistern, Landesmeistern und internationalen Topstars in Heilbronn ist außergewöhnlich und ein Beleg für die finanziellen Möglichkeiten der Baden-Württemberger. Insgesamt 29 Athleten verpflichteten sie seit 2017 und mit 31 Ringern hatten sie den größten und damit breitesten Kader aller Teams in der Bundesligasaison 2018/2019. Die Trainer der Red Devil's konnten somit aus dem Vollen schöpfen und hatten eine große Auswahl an Variationsmöglichkeiten. Besonders in der punktereformierten Bundesliga ist das ein nicht zu unterschätzender Vorteil gegenüber Teams mit kleinerem Kader. Mit Europameister Pascal Eisele, George Bucur und Olegk Motalin, hatten sie auch mehrere ehemalige Mainzer Publikumsliebhaber verpflichtet, doch der unangefochtene Star in der Mannschaft ist Dreifachweltmeister Frank Stäbler, der in der Bundesliga schier unschlagbar erscheint.

Nach zwei packenden Kämpfen musste sich Mainz erneut den Red Devil's geschlagen geben, welche somit erstmals in ihrer Vereinsgeschichte ins Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften einzogen.

Im anderen Halbfinale wurde der Gewinner erst durch Verwaltungsentscheid entschieden. Was war geschehen? Zum Hinkampf in Adelhausen kam Titelverteidiger SV Wacker Burghausen mit 20 Minuten Verspätung zum Wiegetermin (18:45 Uhr) an und weigerte sich mit seinen Ringern direkt auf die Waage zu gehen. Die Gäste erklärten Ihre Verspätung mit schwerem Unwetter und Schneefällen. Da die Bayern verspätet erschienen waren, sah das Regelwerk des DRB in diesem Fall vor, dass die Burghausener eine halbe Stunde nach dem offiziellen Wiegetermin, also um 19.15 Uhr zur Waage hätten antreten müssen, wenn es zuvor keinen triftigen Grund (zum Beispiel Unfall) gegeben hätte. Die Burghausener Ringer gingen aber erst eine halbe Stunde später auf die Waage, was zu großem Unmut in der Dinkelberghalle führte. TuS-Trainer Reichenbach vermutete Gewichtsprobleme bei den Bayern als Grund für ihre Weigerung zum Wiegen. Nach den Regularien des DRB hätte der Kampf 40:0 für die Schwarzwälder gewertet werden müssen, womit der Vorjahresmeister ausgeschieden wäre. Der Kampfabend fand dennoch statt, endete mit einem 13:13 Unentschieden und einem Protest der Gastgeber gegen die Verspätung. Die Beschwerde wurde jedoch per Verwaltungsentscheid abgewiesen. Im Beschluss hieß es: „Eine Verspätung durch den SV Wacker Burghausen war nicht gegeben, da der Mannschaftskampf nach mündlichem Verwaltungsentscheid von Ralf Diener (Vizepräsident Deutscher Ringerbund) auf 20.30 Uhr und die offizielle Waage auf 19.45 Uhr verlegt worden sind.“

Somit zogen die Bayern erneut ins Finale ein und trafen auf die Red Devil's, die sich durchaus Chancen gegen den Meister ausrechneten. Der Hinkampf in Heilbronn war an Spannung kaum zu überbieten und endete glücklich mit einem 14-13 Sieg für den Titelverteidiger. Auch im Rückkampf kamen die Fans auf ihre Kosten: Jedes Team konnte jeweils 5 Siege für sich entscheiden, doch am Ende hatte der SV Wacker Burghausen die Nase vorn, weil seine Ringer mehr Wertungspunkte holte. Mit einem 12-9 Sieg verteidigten die Gastgeber ihre Meisterschaft und gelten auch für die kommende Saison als heißester Titelaspirant.

• VON KARANI KUTLU •



Fotos: © Kadir Çaliskan, DRB e.V.

1. BUNDESLIGA SAISON 2018/2019

GRUPPENPHASE & ENDRUNDE



TABELLEN

NORDWEST

Platz	Mannschaft
1	Red Devils Heilbronn
2	ASV MAINZ 88
3	SC Kleinostheim
4	KSV Witten
5	SV A. Nackenheim
6	TV Aachen-Walheim
7	RV Lübtheen
8	RC CWS Düren-Merken

SÜDWEST

Platz	Mannschaft
1	TuS Adelhausen
2	KSV Köllerbach
3	ASV Urloffen
4	ASV Hüttigweiler
5	RKG Freiburg 2000
6	RG Hausen-Zell
7	AC Heusweiler
8	KV Riegelsberg

SÜDOST

Platz	Mannschaft
1	SV W. Burghausen
2	SV Hallbergmoos
3	SV Johannis Nürnberg
4	RSV Greiz
5	FC E. Aue
6	TSV Westendorf
7	WKG Pausa/Plauen

AUSLOSUNG

Lostopf 1

(Los-Nr. 2, 4, 6 und 8)

Red Devils Heilbronn
TuS Adelhausen
SV W. Burghausen

Losung: + ein Verein aus Lostopf 2

Lostopf 2

(Los-Nr. 1, 3, 5 und 7)

ASV Mainz 88
KSV Köllerbach
SV Hallbergmoos

Losung: + zwei Vereine aus Lostopf 3

Lostopf 3

SV Johannis Nürnberg

ASV Urloffen oder ASV Hüttigweiler
SC Kleinostheim oder KSV Witten

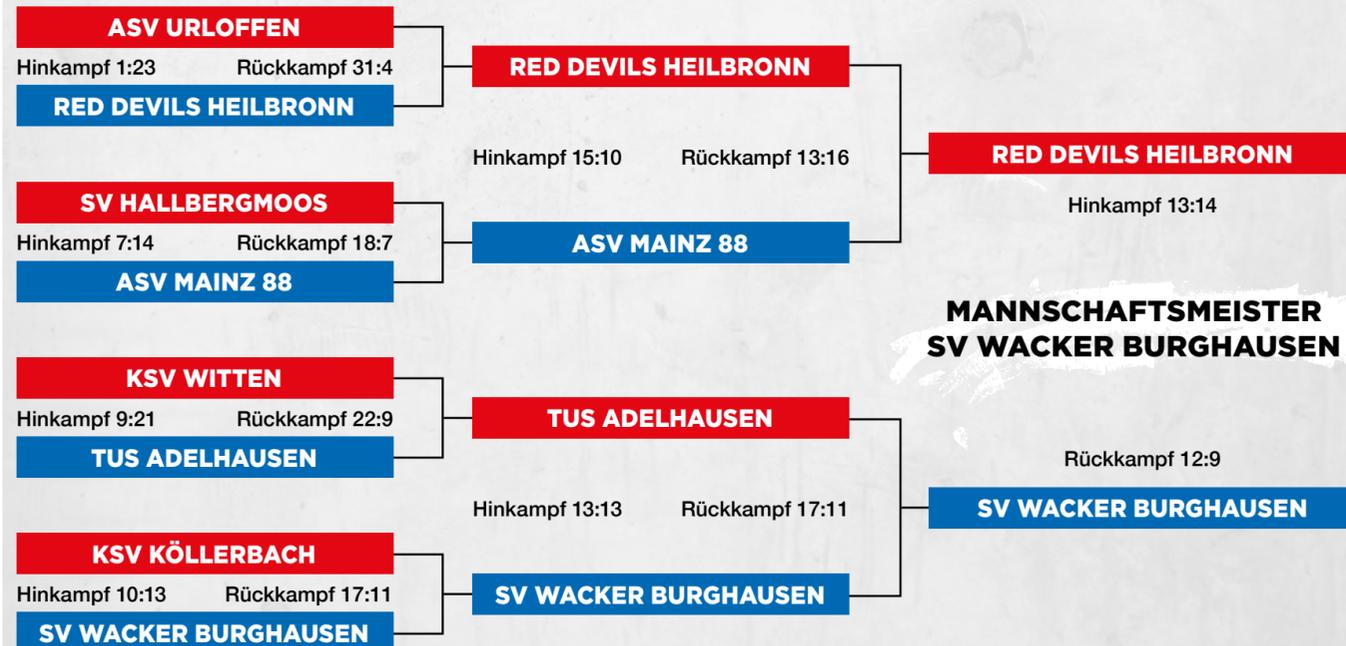
Das verbleibende Los in Lostopf 3 scheidet für die Endrunde aus.

ENDRUNDE

1/4 FINALE

1/2 FINALE

FINALE



Unsere Wohnungen finden Sie am unteren Rand des Mietspiegels.

Wir sind der günstigste Anbieter von Mietwohnungen
in Mainz - 80% liegen unter dem Mietspiegel-Median.

Wir sind wieder eins:
wohnbau-mainz.de


wohnbau mainz

1. BUNDESLIGA SAISON 2018/2019

BUNDESLIGASTATISTIKEN REGULÄRE SAISON



Meiste Siege

Ringer	Siege	Verein
Ibro Cakovic	13	KSV Witten
Zurab Matcharashvili	12	RC CWS Düren Merken
Tim Müller	12	ASV Mainz 88
Vladimir Egorov	12	SV Wacker Burghausen
Mihai Bradu	11	ASV Hüttigweiler
Ivan Guidea	11	RG Hausen Zell
Jan Baba Ahmadi	11	AC Heusweiler
Oliver Hassler	11	RG Hausen Zell
Stephan Brunner	11	TuS Adelhausen
Svilen Kostadinov	11	ASV Urloffen
Markus Plodek	11	SC Klein Ostheim

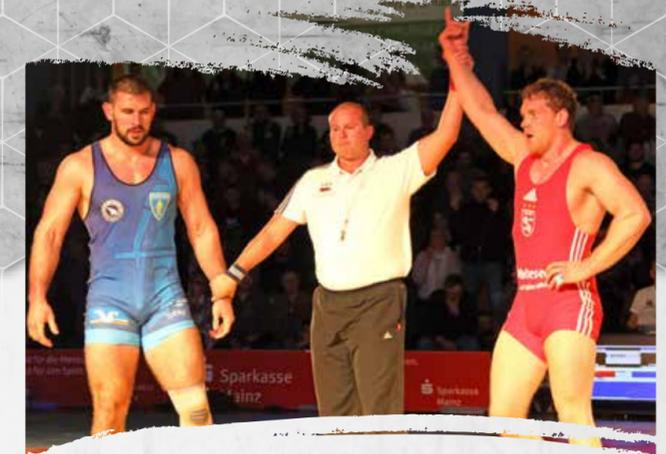
Meiste Punkte

Ringer	Siege	Verein
Zurab Matcharashvili	45	RC CWS Düren Merken
Tim Müller	44	ASV Mainz 88
Ibro Cakovic	40	KSV Witten
Mihai Bradu	40	ASV Hüttigweiler
Said Gazimagomedov	39	WKG Pausa/Plauen
Ivan Guidea	38	RG Hausen Zell
Ahmet Peker	36	ASV Mainz 88
Zoltan Levai	36	Johannis Nürnberg
Vladimir Egorov	34	SV Wacker Burghausen
Andrij Shyka	34	KSV Köllerbach
Virgil Munteanu	33	RG Hausen Zell
Stephan Brunner	33	TuS Adelhausen
Svilen Kostadinov	31	ASV Urloffen
Denis Balaur	31	ASV Hüttigweiler
Ilir Sefai	30	ASV Mainz 88
Jan Baba Ahmadi	30	AC Heusweiler
Roman Duscov	30	SC Kleinostheim



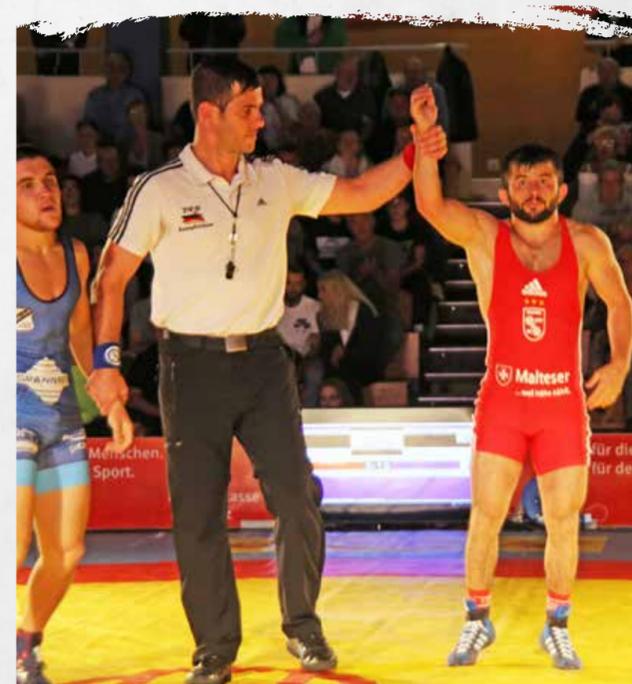
100% Siegringer

Ringer	Siege	Verein
Vladimir Egorov	12/12	SV Wacker Burghausen
Ivan Guidea	11/11	RG Hausen Zell
Zoltan Levai	10/10	Johannis Nürnberg
Ahmet Peker	10/10	ASV Mainz 88
Gabriel Stark	9/9	ASV Mainz 88
Mate Krasznai	8/8	FC Erzgebirge Aue



Meiste Kämpfe

Ringer	Siege	Verein
Ilir Sefai	17	ASV Mainz 88
Stephan Brunner	16	TuS Adelhausen
Gabriel Fix	16	ASV Urloffen
Nico Megerle	16	ASV Urloffen
Marius Atofani	16	ASV Urloffen
Ibro Cakovic	16	KSV Witten
Arthur Eisenkrein	16	KSV Witten
Ramzan Awtaev	15	KSV Witten
Alexander Storck	15	KSV Witten
Svilen Kostadinov	15	ASV Urloffen
Valentin Seimetz	15	KSV Köllerbach



ERNST NEGER
Dächer Fassaden Solarenergie

An der Brunnenstube 20
55120 Mainz
Telefon 0 61 31 99 67-0
www.ernstneger.de

Egal, worunter
Sie Schutz suchen –
wir haben für jeden
das richtige Dach.



**Lammert
SANITÄTSHAUS**

Kompressionstherapie Bandagen
Allergiehilfen Therapiegeräte

ORTHOPÄDIETECHNIK

Armprothetik Beinprothetik
Stütz- und Korrekturorthesen

ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK

Schuheinlagen Schutzschuhe
Fußbettungen Maßschuhe

REHABILITATIONSTECHNIK

Rollatoren Rollstühle
Pflegetbetten Badehilfen

Mainz-Bretzenheim Vor der Frecht 2-4 ☎ 06131 935000
Mainz (Innenstadt) Neubrunnenstraße 23 ☎ 06131 289790
Nieder-Olm Ludwig-Eckes-Allee 6 ☎ 06136 7644255
Rüsselsheim August-Bebel-Straße 59 ☎ 06142 881814
Gensingen Alzeyer Straße 23 ☎ 06727 8958690

www.sanitaetshaus-lammert.de mail@sanitaetshaus-lammert.de

1. BUNDESLIGA SAISON 2018/2019

STATISTIKEN ASV MAINZ 88



Name	Kämpfe	Siege	Niederlagen	TÜ Siege	SS Siege	Punkte +	Punkte -	Punkte-differenz
Marlon Vinson	3	1	2	-	-	4	8	-4
Yasin Karadasli	3	3	-	1	1	12	-	12
Cihat Liman	5	4	1	1	2	15	4	11
Ahmet Peker	10	10	-	8	1	36	-	36
Ilir Sefai	17	11	6	1	1	30	13	17
Wladimir Winter	2	-	2	-	-	-	8	-8
David Ersetic	8	5	3	1	-	13	9	4
Niklas Dorn	13	9	4	2	-	26	9	17
Yasin Yeter	11	5	6	1	-	10	17	-7
Tim Müller	14	12	2	9	-	44	4	40
Ruhullah Gürler	12	8	4	1	-	18	10	8
Ruben Härle	6	-	6	-	-	-	23	-23
Dzhan Bekir	5	1	4	1	-	4	13	-9
Shota Tutberidze	5	1	4	-	-	4	13	-9
Timur Bizhoev	7	7	-	4	1	24	-	24
Ercihan Albayrak	6	1	5	-	-	2	17	-15
Abdulkadir Özmen	5	4	1	3	-	14	3	11
Johannes Deml	10	5	5	3	-	16	14	2
Tadeusz Michalik	3	3	-	2	-	11	-	11
Wladimir Remel	12	6	5	1	-	15	4	11
Gabriel Stark	9	9	-	4	-	26	-	26
Etkä Sever	13	8	5	2	-	23	7	16

Derscheidt

SONNENSCHUTZTECHNIK

Erleben Sie die Sonne neu!



Derscheidt Sonnenschutztechnik ist Ihr Spezialist für Sonnen- und Insektenschutz, Rollläden, Rolltore und Steuerungen. Unser Meisterbetrieb bietet kompetenten Rund-um-Service: intensive Beratung, fachgerechte Planung und Umsetzung, schnellen Reparaturservice und vereinbarte Wartungsdienste.

TELEFON: 06131 - 57 10 11 | MAIL: info@derscheidt.de

www.derscheidt.de

Gebäudereinigung Harlos & Co. GmbH

MEISTERBETRIEB

Mariengäßchen 3
55128 Mainz

Mobil: 0177-283 00 13

Harlosgmbh@aol.com

www.gebaudereinigung-harlos.de

MITGLIEDSAUSWEIS
ASV MAINZ 88

Michael Mustermann
Mitglieds-Nr. 2837

Werden Sie Mitglied
beim **ASV Mainz 88 e.V.**

Weitere Informationen unter www.mainz88.de
Beitrittserklärung auf Seite 47

Die Dekade des ASV Mainz 88

Ein Rückblick der besonderen Art



Ob die Verantwortlichen des ASV Mainz 88 vor 10 Jahren dachten, dass Erfolg planbar ist? Sie setzten jedenfalls auf die richtigen Komponenten und erlebten eine Dekade, die den Mainzer Bundesligisten zu einem der erfolgreichsten Deutschen Vereine im Ringsport machte. Innerhalb von 10 Jahren erreichte der Verein 8 Mal das Halbfinale in der 1. Bundesliga, wurde nach 40 Jahren wieder Deutscher Mannschaftsmeister mit einem Wahnsinnsfinale in Mainz. Auch ihre zweite Mannschaft mit den „Jungen Wilden“ war in dieser Zeit sehr erfolgreich und marschierte nach mehreren Meisterschaften bis in die 2. Bundesliga, womit der ASV Mainz 88, erstmals in seiner Historie mit zwei Mannschaften Ringen auf Bundesligaebene vorweisen konnte. Mit ihrer Jugendförderung sowie der Integration von Menschen aus anderen Kulturen, wusste der Verein stets Profi- und Breitensport zu verbinden.

Mit außergewöhnlichen Projekten wie „Raufen nach Regeln“, die Kinder bereits ab der Vorschule fördert und „Aus Fremden werden Freunde“, gaben sie vielen Menschen, die vor dem Krieg geflohen waren, Hoffnung und wurden eine sportliche Anlaufstelle. Neben dem Erfolg der Profimannschaft legte der Verein größten Wert auf die Ausbildung der Jugendlichen und heute zählen gleich 7 Eigengewächse zum Kader der ersten Mannschaft.

Eine Dekade mit vielen Höhen und wenigen Tiefen.
ASV Mainz 88 – Mehr als nur ein Verein.

Saison 2009/2010

Trainer:	Baris Baglan
Tabellenplatz:	5
Erfolg:	-
Punkte reguläre Saison:	20:16, 10 Siege, 8 Niederlagen
Besonderheit:	2 Staffeln je 10 Mannschaften, Ost, West (Mainzer Gruppe)
Meister:	KSV Aalen mit David Bichinashvili

An der Playoffteilnahme vorbeigeschrammt

Über 15 lange Jahre dümpelten die Mainzer in den Niederungen der Ringerligen, doch bereits zwei Jahre nach dem Aufstieg hatten sie sich in der 1. Bundesliga etabliert. Nach dem Erreichen des Achtelfinales in der Vorsaison, machten sich die Rheinessen Hoffnungen auf mehr. Diese wurden genährt mit 8 Siegen aus 9 Kämpfen in der Vorrunde. Doch Cheftrainer Baris Baglan blieb skeptisch. Noch vor Saisonbeginn hatte er auf den kleinen Kader hingewiesen und angedeutet, dass jeder Ausfall die Mannschaft deutlich schwächen würde. Und so kam es leider auch. Federgewicht Kemal Kharabadze fiel in der kompletten Rückrunde aus und die Mannschaft konnte seinen Ausfall nicht kompensieren. Mit 7 in Folge verlorenen Kämpfen verspielte der ASV Mainz seine gute Ausgangsposition und verpasste ganz knapp die Play-off-teilnahme. Nach Unstimmigkeiten mit dem Vorstand legte Aufstiegstrainer Baris Baglan sein Traineramt nieder.

Saison 2010/2011

Trainer:	Ahmet Cakici
Tabellenplatz:	6
Erfolg:	-
Punkte reguläre Saison:	19:17, 9 Siege, 8 Niederlagen, 1 Unentschieden
Besonderheit:	2 Staffeln je 10 Mannschaften, Ost, West (Mainzer Gruppe)
Meister:	SV Germania Weingarten

Eine weitere durchwachsene Saison

Mit Ahmet Cakici präsentierte der Vorstand einen prominenten Trainer, der bereits in Aalen erfolgreich gewesen war. Es wurde stark in die Mannschaft investiert, denn der Vorstand wollte unbedingt mit dem neuen Chefcoach erneut in die Play-offs. Entgegen der Erwartungen verloren die Mainzer die ersten drei Begegnungen und konnten diesen Rückstand nicht mehr aufholen. Als Tabellensechster verpassten sie erneut die Teilnahme an der Endrunde. Der finanzielle Kraftakt vor der Saison hatte sich nicht ausgezahlt. Der Vorstand entließ Cheftrainer Cakici bereits vor dem letzten Kampftag und trat zurück. In seiner Not bat der Verein, Prof. Dr. Eckhard Pick, seinerzeit Staatssekretär a.D., um einen Neuanfang und den Vorsitz zu übernehmen. Die ruhige und seriöse Hand des neuen Vorsitzenden sollte den Verein wieder in ruhiges Fahrwasser führen.

Saison 2011/2012

Trainer:	Baris Baglan
Tabellenplatz:	4
Erfolg:	HALBFINALE
Punkte reguläre Saison:	21:11, 10 Siege, 5 Niederlage, 1 Unentschieden
Besonderheit:	2 Staffeln je 8 Mannschaften, Süd, Nord (Mainzer Gruppe) Mainz verpasst Finale mit nur 1 Punkt Differenz gegen Köllerbach
Meister:	SV Germania Weingarten

Die Rückkehr des Aufstiegstrainers

Auf der Suche nach einem neuen Trainer wandte sich der frisch gewählte Vorsitzende gemeinsam mit dem Mannschaftsarzt Tolga Sancaktaroglu, erneut an den ehemaligen Aufstiegstrainer Baris Baglan. Nach langen und intensiven Gesprächen konnten ihn die Beiden von einer Rückkehr überzeugen. Mit Baglan kam der sportliche Erfolg zurück. Eine wesentliche Grundlage hierfür war der Königstransfer des mehrfachen Deutschen Meisters Davyd Bichinashvili aus Aalen und weitere eindrucksvolle Ringer wie Leichtgewicht Suhrab Atalay und Schwergewicht Xenofon Koutsoumpias. Zudem verpflichtete Baglan, den jungen und bis dahin unbekanntes Pascal Eisele. Die neu zusammengestellte Mannschaft und der Trainer fanden sich schnell zu einer Einheit und wurden das Überraschungsteam der Bundesliga. Sie erreichten sogar das Halbfinale, bei dem leider nach 20 Kämpfen ganz knapp und mit nur einem einzigen Punkt Differenz gegen den KSV Köllerbach das Finale verpassten.



Saison 2012/2013

Trainer:	Baris Baglan
Tabellenplatz:	1
Erfolg:	MEISTER
Punkte reguläre Saison:	26:2, 13 Siege, 1 Niederlage
Besonderheit:	2 Staffeln je 8 Mannschaften, Süd, Nord (Mainzer Gruppe)
Meister:	ASV Mainz 88

ASV Mainz wird Deutscher Mannschaftsmeister!!!!

Zur Saison 2012/2013 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Der Retter Prof. Dr. Eckhard Pick gab das Zepter an Mannschaftsarzt Tolga Sancaktaroglu ab, dieser stellte mit einem neuen Team die Weichen für die erfolgreichste Saison der letzten 40 Jahre. Der Verein gewann den dritten Mannschafts-Meistertitel, pünktlich zu seinem 125-Vereinsjubiläum. Für die Mainzer begann die Saison mit einem Traumstart: Mit deutlichen Ergebnissen gewannen sie ihre ersten 4 Begegnungen, darunter gegen den starken Playoffkandidaten RWG Mömbris. Am 5. Kampftag kam es dann zur Revanche gegen den Halbfinalgegner KSV Köllerbach. Hier gelang es dem Team von Baris Baglan, die Saarländer in ihrer eigenen Halle deutlich mit 8 Punkten Unterschied zu besiegen. Auch danach ließen die Mainzer nicht mehr locker und gewannen insgesamt 13 Kämpfe in Folge bis sie als Tabellenerster in der Nordgruppe feststanden. Der mittlerweile zum Mannschaftskapitän avancierte Davyd Bichinashvili wurde zudem nach 14 beeindruckenden Kämpfen bester Punktesammler der Nord-Gruppe.

Im Viertelfinale trafen die Mainzer auf den starken TuS Adelhausen. Mit einem hohen Auswärtssieg (22-15) verschafften sich die 88er eine gute Ausgangsposition. Im Rückkampf und Zuhause, in der Mombacher Kampfarena, ließen die Mainzer den Südbadenern keine Chance. Mit 7 Einzelerfolgen besiegten sie die Südbadener (25:12) und erreichten souverän das Halbfinale

Dort wartete der absolute Meisterschaftsfavorit, der ASV Nendingen auf den

ASV Mainz 88. Es war allen klar, dass für den Finaleinzug zwei extrem gute Kampfabende gerungen werden mussten. Die Mainzer mussten zuerst auswärts antreten und der Kampf begann ziemlich gut für die Rheinessen. Sie erkämpften sich zur Pause eine 10:6 Führung, doch nach der Pause meldeten sich die Nendinger deutlich zurück und schlugen den ASV Mainz ganz knapp mit 20:19.

Eine Woche später im Rückkampf war die Mombacher Kampfarena bis auf den letzten Platz gefüllt. Es schien als ob alle Mainzer ihre Ringer ins Finale tragen wollten. Die Nendinger starteten mit einem deutlichen Auftaktsieg und auch die zweite Begegnung ging an die Donauer aus Tuttlingen. Bevor es jedoch zur Unruhe kam, gewannen die Mainzer die nächsten 3 Kämpfe. Dem Polen Dawid Karcinski gelang dabei eine Besonderheit: Er schlug den amtierenden Europameister Frank Stäbler und verschaffte seiner Mannschaft, den so benötigten Vorsprung. In der zweiten Hälfte konnten die Zuschauer die Spannung kaum fassen. Zuerst besiegte George Bucur, den Deutschen Meister Samet Dülger, danach gewannen die Gäste die nächsten zwei Begegnungen und schienen vor den letzten beiden Kämpfen so gut wie durch zu sein. Doch erneut gelang einem Mainzer eine Überraschung mit der keiner gerechnet hatte: Der junge Pascal Eisele nahm dem erfahrenen Neven Zugaj zwei wichtige Runden ab und Kiril Terziev machte mit einem 3:0 Sieg





gegen Achmed Dudarov den Finaleinzug perfekt. Waren die Mainzer im letzten Jahr noch an einem einzigen Punkt Unterschied am Finale gescheitert, so reichte ihnen an diesem Abend eben dieser eine Punkt. In der Endabrechnung gewannen sie hauchdünn mit 39:38.

Das Finale stellte die Verantwortlichen des ASV Mainz 88 vor eine große Herausforderung. Zum ersten Mal in der Mainzer Sporthistorie sollte das Finale um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft im Ringen in Mainz organisiert werden und das ohne eine vorhandene Großsporthalle. Sponsoren, die Stadt Mainz und viele freiwillige Helfer unterstützten den Verein um dieses Ereignis am Sonntag, den 20.01.2013 im Hechtsheimer Messezelt vor 3253 Zuschauern wahr werden zu lassen.



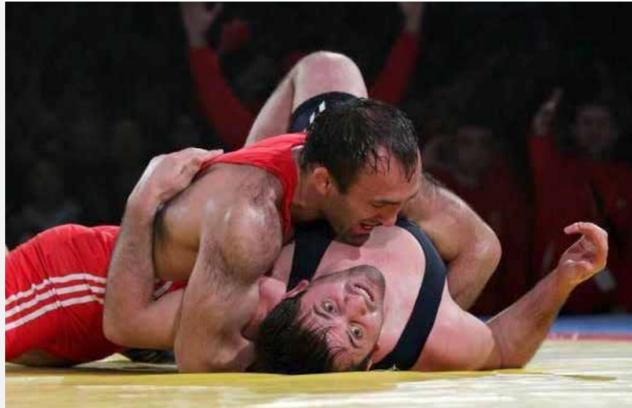
Erst rückblickend wurde jedem klar, was man hier auf die Beine gestellt hatte. Eine wahre Kampfarena im Hechtsheimer Messezelt. Die Presse fand dazu den passenden Titel „Mainzer Madisons Square Garden“.



Im Finale traf man auf den KSV Köllerbach, den man zwar in der regulären Saison zweimal geschlagen hatte, aber als Finalgegner nicht auf die leichte Schulter nehmen durfte. In diesem Hexenkessel behielten die Mainzer zunächst die Oberhand und mit ihren lautstarken Fans im Rücken besiegten sie die Saarländer deutlich mit 22:14. Unvergessen bleibt der legendäre Schultersieg von Davyd Bichinashvili über Weltmeister Aldatov, der für einen hohen Vorsprung sorgte. Das Publikum feierte ihre Helden frenetisch für diesen großen Erfolg und viele feierten die Mainzer aufgrund ihres 8 Punkte Polsters schon als neuen Meister.

Doch die Verantwortlichen, allen voran Baris Baglan, warnten vor dieser trügerischen Sicherheit und lehnten alle voreiligen Glückwünsche ab. Und wieder behielt der erfahrene Trainer recht.

Vor heimischen Publikum bewiesen die Köllerbacher wahren Kampfgeist. Die Saarländer starteten mit einem Auftaktsieg und auch den zweiten Kampf entschieden sie für sich. Dabei muss erwähnt werden, dass der Mainzer Ringer William Harth, grippegeschwächt und mit 40° Grad Fieber gegen den 25kg schwereren Kumchev antrat und nur ganz knapp verlor. Er verhinderte durch un menschlichen Einsatz eine Schulterniederlage und bewahrte sein Team schon zu Beginn vor einer hohen Punktniederlage. Der Kampf ging hin und her, doch die Köllerbacher erzielten die höheren Punktsiege und hatten vor dem vorletzten Kampf den 8 Punkte-Vorsprung der Mainzer



egalisiert und führten sogar in der Gesamtrechnung mit einem Punkt. Die saarländischen Fans feierten ihre Mannschaft und glaubten schon an das Wunder, doch die 88er gaben sich noch nicht geschlagen. Der Mainzer Ilyas Magamadov besiegte seinen Kontrahenten Badusch über fünf Runden und egalisierte somit die Köllerbacher Führung. Vor dem letzten Kampf stand es ausgeglichen 34:34 nach Punkten.

Als letzter Ringer betrat Kiril Terziev für den ASV Mainz 88 die Matte (Siehe auch den Text „Der letzte Gladiator“). Wie so oft lagen alle Hoffnungen und Erwartungen der Mainzer auf seinen Schultern.

In einem packenden Duell sicherte er seiner Mannschaft in der Endabrechnung hauchdünn mit 37:36, die dritte Mannschaftsmeisterschaft der Vereinsgeschichte. Fans und Mannschaft feierten noch lange in der Halle der Köllerbacher und Jubel, Freude, Emotionen und Tränen vermischten sich in pure Glückseligkeit.

Dass die Mainzer, in Anbetracht ihrer geringen finanziellen Möglichkeiten im Vergleich zu den haushohen Favoriten Nendingen, Burghausen, Weingarten und Köllerbach diese Meisterschaft für sich entschieden war die größte Überraschung der Saison. Zur großen Freude des Vereins, auch die zweite Mannschaft der Mainzer wurde Oberligameister und stieg in die Regionalliga auf.



Der letzte GLADIATOR

Damit hatte er nun wirklich nicht gerechnet und dabei war die Woche so gut für ihn gelaufen. Am 20. Januar 2013 hatte er mit seiner Mannschaft sensationell im Final-Hinkampf den KSV Köllerbach mit 22:14 Punkten niedergewungen und diese 8 Punkte Vorsprung im Rückkampf stellten ein beruhigendes Fettpolster dar.

Nur vier Tage später schien das Glück perfekt: Sein Sohn Joan kam auf die Welt und deshalb flog er 2 Tage vor dem Final-Rückkampf zu seiner Familie nach Petric (Bulgarien), um seine Lebensgefährtin und sein Kind in die Arme zu schließen. Als er am nächsten Tag wieder nach Frankfurt zurückflog, um das Finale zu bestreiten, hatte er mittlerweile seit vier Tagen nicht geschlafen und war mit seinen Gedanken nur bei seinem Neugeborenen.

Am Finalabend, den 26. Januar 2013 war er wie elektrisiert, denn er wollte unbedingt Teil der Mannschaft sein, die nach 36 langen Jahren erneut den Meistertitel nach Mainz holt. In der emotionsgeladenen Saarländhalle erlebte er jedoch eine entsetzlich kämpfende Köllerbacher Mannschaft, die den Achtpunkte-Rückstand aufgeholt hatte. Mit dem 10. und somit letzten Kampf des Abends, war es den Saarländer sogar noch möglich, den Mainzern die sicher geglaubte Meisterschaft noch aus den Händen reißen. Ungläubig machte er sich bereit für seinen Auftritt. Er musste es richten. Wieder Mal. Wie so oft in der Saison. Er war es praktisch gewöhnt, als letzter Kämpfer auf die Matte zu gehen und die fehlenden Punkte für sein Team zu holen. Und in dieser Saison war ihm das bei 17 Kämpfen auch jedes Mal gelungen. Und er genoss diese Augenblicke. Die Aufmerksamkeit der Zuschauermenge, wenn diese von ihm die dringend benötigten Punkte erwarteten und er als „**Letzter Gladiator**“ sein Publikum nicht enttäuschte. Der Applaus der Fans und die „**Kiril, Kiril!**“-Rufe hallten noch lange nach kämpfende in seinen Ohren. An diesem Abend war es anders.

Die Köllerbacher führten mit 20:12 Punkten vor dem letzten Kampf und hatten den Rückstand damit ausgeglichen. Sein Gegner Andrij Shyyka, den er im Hinkampf noch souverän mit 3:1 besiegt hatte, schien topmotiviert und gewillt das Wunder von Saarland zu verwirklichen. Er aber war müde und erschöpft. Die Reisestrapazen und



diese unerwartete Situation überforderten ihn. Doch er musste sich nun konzentrieren und in der ersten Runde gelang es ihm auch, denn mit einem guten Angriff ging er mit 0:1 in Führung. Sein Gegenüber, der mehrfache Deutsche Einzelmeister Andrij Shyyka, schenkte ihm wahrlich nichts und gewann die nächsten beiden Runden und führte mit 2:1 nach Punkten. Die mitgereisten Mainzer waren fassungslos, bei einigen flossen sogar Tränen. Sie waren nicht hierher gekommen um zu verlieren. Ihr bulgarischer Held war Druck gewöhnt, aber mit diesem Kampf erreichte seine mentale Belastung eine neue Dimension. Er war erschöpft und müde. Das Trainerteam der Mainzer und seine Teamkameraden redeten unaufhörlich auf ihn ein und gaben ihm Tipps, aber er schien das alles nicht mehr aufnehmen zu können.

Wie in Trance ging er in die vierte Runde. Aber es lief einfach nicht gut für ihn. Einen hoffnungsvollen Beinangriff musste der Kampfrichter unterbinden, weil Shyyka just in diesem Moment eine Blutverletzung anzeigte. Es blieben nur noch wenige Sekunden um den Ausgleich zum 2:2 zu schaffen. Als dem Mainzer Athlet schließlich mit einem beherzten Aktion, der so dringend benötigte Ausgleich gelang, glaubte jeder in der Saarländer Arena, dass Alfred Hitchcock Regie führte.

Es brach die letzte Runde an, und beide Ringer wussten, der Sieger wird sein Team zum Deutschen Mannschaftsmeister in der 1. Bundesliga machen. Die Spannung war zum Bersten und der Geräuschpegel in der Kampfarena potenzierte sich. Die Köllerbacher Fans hatten hoffnungsvoll Plakate mit der Aufschrift „Deutscher Mannschaftsmeister 2013“ angefertigt und trauten sich

nun, diese öffentlich zu zeigen. Von den Mainzer Fans hörte man kaum noch was. Sie waren in Schockstarre.

In der fünften Runde ging der Köllerbacher schnell mit 1:0 Wertungspunkten in Führung und brachte den Mainzer mit einem weiteren Beinangriff in Bedrängnis. Terziev konterte diesen Angriff jedoch schnell mit einer Hebelwirkung und erhielt dafür 2 Wertungspunkte. Die Halle bebte. Keiner saß mehr in der restlos ausverkauften Saarländhalle. Es waren nur noch wenige Augenblicke, die der Kampf noch dauern sollte, und Andrij Shyyka schien das Wunder klar zu machen. Er gleich mit einem schnellen Beinangriff zum 2:2 aus und brachte den 88er in eine gefährliche Bodenlage. Es blieben nur noch 10 Sekunden zu kämpfen und Terziev konnte nicht mehr. Und es schien, als wollte er auch nicht mehr. Er war in einer brandgefährlichen Situation, denn der Köllerbacher Ringer hatte die große Chance, den Kampf für sich zu entscheiden. Der Mainzer wollte nur noch, dass es zu Ende ist. Er hatte keine Kraft mehr und senkte den Kopf auf den Boden. Dieser Augenblick schien auch seinem Trainer Baris Baglan nicht entgangen zu sein, der ihn lautstark anwies weiter zu ringen. Doch Kiril reagierte nicht. Er fühlte sich einfach kraftlos und schloss die Augen. Die Köllerbacher Ecke konnte ihr Glück nicht fassen. Terziev, geschlagen am Boden mit geschlossenen Augen.

Doch dieser skurrile Moment änderte alles! Mit geschlossenen Augen übernahm sein Ohr als Sinnesorgan die Kontrolle über seinen Körper. Er hörte die ASV-Fans nach ihm rufen: „**Kiril, Kiril!**“. Erst ganz dumpf und dann immer lauter. Auch sein Trainerteam und die Kameraden stiegen mit ein und riefen unaufhörlich seinen Namen.

Und plötzlich öffnete er die Augen. Jetzt sah er auch die Fans, die von ihm, dem „**Letzten Gladiator**“, den Sieg erwarteten. Geistesgegenwärtig klammerte er sich an das Bein von Shyyka, der nicht mehr mit einem Comeback von Terziev gerechnet hatte. Aber auch er wollte unbedingt gewinnen und drückte mit aller Kraft auf den Oberkörper des Mainzers. Beiden Ringern konnte man die Anstrengung buchstäblich von den Augen ablesen aber keiner konnte mehr eine Aktion für sich entscheiden. Als der Kampfrichter den Kampf abpfiff, war für einen Moment nicht klar, wer der Sieger war. Die letzte Runde war unentschieden ausgegangen, aber Shyyka hatte die letzte Wertung erzielt. Nach den Regularien des Deutschen Ringverbands gewann der Ringer bei Unentschieden, der die letzte Wertung erzielt hatte. Dennoch riss die Mainzer Ecke die Hände nach oben und Trainer Baris Baglan stürzte auf die Ringmatte. Der Jubel schien keine Grenze zu kennen. Den Fans war zunächst nicht klar, warum sich die Mainzer freuten aber der Kampfrichter klärte auf. Durch die höhere Zweipunktwertung in der letzten Runde, hatte der Mainzer trotz der 2:2 -Endwertung den Kampf für sich entschieden. Der KSV Köllerbach hatte zwar den Kampfabend mit 22:15 gewonnen, jedoch im Gesamtvergleich, die 8 Punkte Rückstand vom Hinkampf nicht mehr aufholen können. Mainz hatte nach 36 Jahren wieder einen Deutschen Mannschaftsmeister in der Stadt. Pünktlich zur 125-Jahr Feier des ASV Mainz 88!

Kiril Terziev wurde am 01.09.1983 geboren und ist mehrfacher Bulgarischer Meister im Einzel. Bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 hat er eine Bronzemedaille errungen.



Saison 2013/2014

Trainer:	Davyd Bichinashvili
Tabellenplatz:	1
Erfolg:	HALBFINALE
Punkte:	31:1, 15 Siege, 1 Unentschieden
Besonderheit:	2 Staffeln, Süd 8 Mannschaften, Nord 10 Mannschaften (Mainzer Gruppe)
Meister:	ASV Nendingen

Davyd Bichinashvili wird Trainer

Der ASV Mainz 88 ging als Titelverteidiger in eine wie erwartet schwere Saison 2013/2014. Die deutschen Punktesammler Tahir Zaidov, Coskun Efe und ebenso wie Fliegengewichtler Suhrab Atalay aus der Meistermannschaft zählten nun nicht mehr zum Kader. Davyd Bichinashvili, einer der Erfolgsgaranten für den dritten Meistertitel wechselte auf den Trainerposten und wollte nur im Notfall antreten, um den Umbruch der neuen Mannschaft einzuleiten.

Die Mainzer kämpften in der Bundesligagruppe Nord, in der sie gemeinsam mit dem sechsfachen Deutschen Meister aus Köllerbach und der RWG Mömbris-Königshofen zu den Favoriten zählten.

Mit einem großen Selbstvertrauen ausgestattet, belegten die 88er am Ende der regulären Saison ungeschlagen den ersten Tabellenplatz.

Als Gruppenerster gingen die Mainzer gesetzt ins Viertelfinale um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft. Dort trafen sie auf den Viertplatzierten aus der Südgruppe, den SV Triberg. Die Schwarzwälder, die ohne ein großes Budget eine richtig starke Saison abgeliefert hatten, erwarteten in ihrer ausverkauften heimischen Halle ein ersatzgeschwächtes Mainzer Team. Denn einige der Mainzer Spitzensportler hatten für das Viertelfinale keine Freigabe von ihren Heimatverbänden erhalten und standen dem ASV somit nicht zur Verfügung.

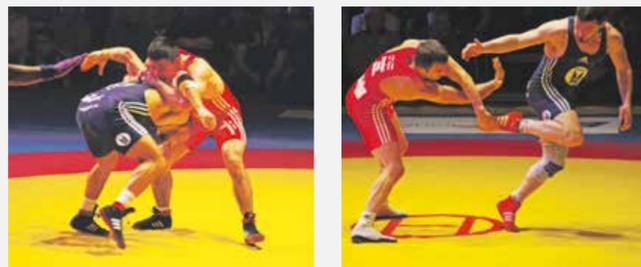
So reichte es beim Hinkampf nur zu einem 18:18 Unentschieden mit lediglich vier Mainzer Einzelsiegen. Zwei Kämpfe vor Ende führten die Triberger gar mit 18:10. Dass es allerdings nicht für einen Überraschungssieg gegen den deutschen Mannschaftsmeister reichte, lag an den beiden Weltgerge-

wichtlern Kiril Terziev und Bálint Korpási. Ihnen gelang durch zwei überzeugende technisch-überlegene Punktsiege der Ausgleich zum 18:18.

Im Rückkampf eine Woche später in der Sporthalle am Großen Sand machte der ASV Mainz 88 dann seine Sache um einiges besser und gewann mit insgesamt acht Einzelsiegen (27:10).

Gemeinsam mit den Mainzer Fans feierte die Mannschaft in der prall gefüllten Sporthalle am Großen Sand den Halbfinaleinzug. Erneut trafen die Mainzer dort auf den ASV Nendingen. Aufgrund seines breiten Kaders, der gespickt mit einer Vielzahl von internationalen Spitzensportlern war, galt er als Favorit. Die Mainzer die zunächst Auswärts antraten, hielten in einem engen Kampf gut dagegen, in dem beide Teams jeweils fünf Einzelsiege verbuchen konnten. Dennoch gewannen die Gastgeber mit 16:13.

Eine Woche später beim Rückkampf in Mainz-Mombach musste der ASV Mainz 88 einen Drei-Punkte-Rückstand aufholen, um ins Finale einzuziehen. Gegen den starken ASV Nendingen eine fast aussichtslose Aufgabe. Auch in der Mombacher Kampfarena präsentierten sich die Nendinger, als übermächtiger Gegner. Am Ende konnten die Mainzer nur 4 Kämpfe für sich entscheiden und schieden mit 12:18 aus. Für den ASV Mainz war es rückblickend eine sehr erfolgreiche Saison, denn das Trainerteam um Davyd Bichinashvili, der selbst mehrfach erfolgreich als Ringer einsprang, hatte sehr gute Arbeit geleistet. Mit der Halbfinaleteilnahme gelang es den Mainzern zum dritten Jahr in Folge in die Vorschlusrunde einzuziehen. Die Mainzer verloren in der gesamten Saison nur gegen den späteren Meister, denn der ASV Nendingen setzte sich im Finale hauchdünn gegen den SV Germania Weingarten durch.



Saison 2014/2015

Trainer:	Davyd Bichinashvili
Tabellenplatz:	2
Erfolg:	HALBFINALE
Punkte:	18:6, 9 Siege, 3 Niederlagen
Besonderheit:	2 Staffeln je 7 Mannschaften, Süd, Nord (Mainzer Gruppe)
Meister:	ASV Nendingen

Die Mainzer treffen im Halbfinale erneut auf die Nendinger

Erneut schafften es die Mainzer unter die besten 4 Teams in Deutschland und mussten wieder dem ASV Nendingen den Vortritt ins Finale lassen. Dennoch konnten die Verantwortlichen auf eine sehr erfolgreiche Saison zurückblicken.

Der ASV Mainz 88 hatte erneut unter Beweis gestellt, dass man sich mit den deutschen Top-Klubs auf Augenhöhe befindet. Dies wurde auch in der Saison 2014/2015 wieder deutlich, weil die Mainzer die Gruppenphase souverän als Zweitplatzierte beendeten und dem zweimaligen Meister ASV Nendingen Paroli boten.

Dabei hatte die sportliche Leitung in dieser Runde erneut keine leichte Aufgabe auf dem Transfermarkt. Fünf Abgänge galt es zu kompensie-

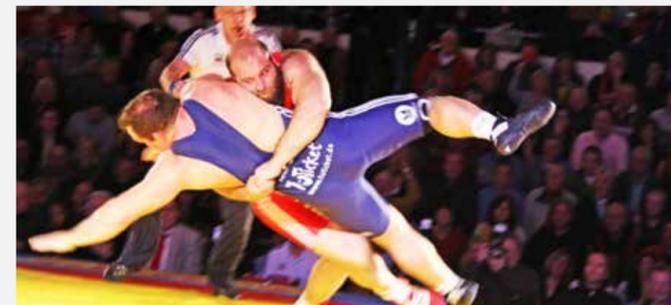
ren, darunter auch die drei Leistungsträger Stefan Gheorghita, Dawid Karecinski und William Harth. Im Gegenzug wurden sechs neue Sportler verpflichtet. Dennoch waren die Variationsmöglichkeiten begrenzt, denn mit den Greco-Spezialisten Daigoro Timoncini und Mark O. Madsen fielen zwei wichtige Leistungsträger die komplette Saison aus. Auf den ASV wartete somit ein durchaus schweres Jahr in der Bundesliga.

Dafür überzeugten die einsatzfähigen Ringer in der ersten Saisonhälfte umso mehr. Die Mainzer gewannen direkt die ersten fünf Kämpfe der Runde mit konstant starker Mannschaftsleistung, denn David Bichinashvili setzte in der Hinrunde gerade mal 14 Ringer ein, während andere Vereine in dieser Zeit ihre Aufstellung komplett durchwechselten.

Am Ende der regulären Saison qualifizierten sich die 88er souverän als Tabellenzweiter für die Playoffs.

Wie schon im Meisterjahr wartete im Viertelfinale zu Beginn des neuen Jahres der TuS Adelhausen auf den ASV Mainz 88. Der erste Kampf fand in der Mombacher Kampfarena statt und mit ihren treuen Fans im Rücken, holten die Mainzer 6 Einzelsiege, was am Ende einen 15:11 Heimsieg bedeutete. Für die Adelhausener war dies jedoch kein Grund aufzugeben, denn auch im Rückkampf schickten die Verantwortlichen eine starke Truppe auf die Matte. Aber den Mainzern gelang es ein weiteres Mal den TuS zu besiegen. Als Paradebeispiel diente in diesem Playoff Rückkampf Ilir Sefaj. Der Deutsch-Kosovare, der für dieses Highlight extra sechs Kilogramm Gewicht abtrainiert hatte, drehte gegen den ehemaligen Vize-Europameister Vygar Ragymov so gewaltig auf, dass er bereits nach anderthalb Minuten mit 7:0 führte. Auch wenn es am Schluss nicht zu einem

Sieg reichte, wurde „Lilly“ von den knapp 100 mitgereisten Mainzer wie ein Held frenetisch gefeiert. Dieser Auftritt inspirierte auch die folgenden Kämpfer des ASV, so dass es am Ende erneut zu einem Sieg reichte und sich die Mainzer zum vierten Mal in Folge für das Halbfinale qualifizierten. Dort wartete der Play-off-Erzwirler auf das Team von Davyd Bichinashvili. Seit 2012 trafen die Mainzer jedes Jahr im Halbfinale auf den ASV Nendingen. So kam es erneut zum ewigen Duell. Wieder stand zuerst der Kampf in der Sporthalle am Großen Sand auf dem Programm, und die ringsportbegeisterten Fans der Mainzer erwarteten den nächsten Showdown zwischen den beiden Rivalen. Und erneut setzte sich der Titelverteidiger aus Baden-Württemberg durch. Die Mainzer hatten den Hinkampf noch eng



gestalten können und nur 9:10 verloren. Auswärts in Nendingen wurde der Unterschied aber deutlicher. Es reichte gegen den Meister erneut nur für 4 Einzelsiege, doch damit war es nicht möglich den einen Ein-Punkt-Rückstand aus dem Hinkampf aufzuholen.

Die Saison 2014/2015 konnten die Mainzer dennoch als großen Erfolg verbuchen: Sie boten ihrem Publikum attraktiven Ringsport und konnten ihre Fans mit großer kämpferischer Leistung begeistern. Darüber hinaus zählte der ASV Mainz 88 mit nun mehr vier Halbfinaleinzügen in Folge und der Meisterschaft in 2013 weiterhin zu den erfolgreichsten deutschen Ringervereinen.

Saison 2015/2016

Trainer:	Davyd Bichinashvili
Tabellenplatz:	2
Erfolg:	HALBFINALE
Punkte:	14:6, 7 Siege, 3 Niederlagen
Besonderheit:	2 Staffeln je 6 Mannschaften, Süd, Nord (Mainzer Gruppe) Nach der normalen Gruppenphase, gab es eine erneute Gruppeneinteilung für die 3 besten Teams aus jeder Gruppe. Mainz wurde 2 hinter Nendingen und erreichte das Halbfinale
Meister:	ASV Nendingen

ASV Mainz 88 zieht erneut ins Halbfinale ein

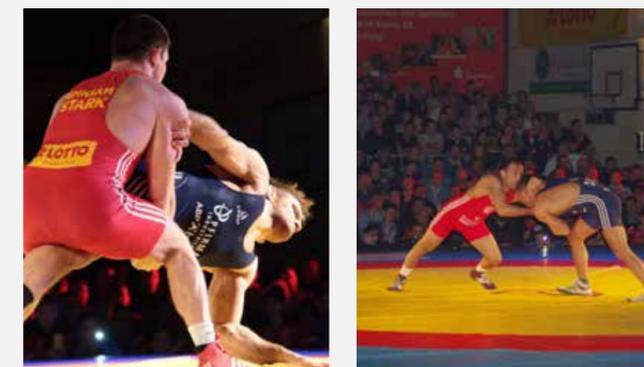
An diesem winterlichen 13. Dezember 2015 hallte es besonders laut in der Mombacher Halle am großen Sand. Der ASV Mainz hatte ein hartes Doppelkampfwochenende gegen den KSV Aalen 05 und dem 1. Luckenwalder SC hinter sich und mit zwei Siegen zum fünften Mal in Folge das Halbfinale um die deutsche Mannschaftsmeisterschaft erreicht. Arm in Arm feierten die Sportler mit ihren Fans und den Vereinsverantwortlichen. Trotz der Erfolge in den Jahren zuvor – mit dem Halbfinale hatte nun wirklich keiner gerechnet. Die Mainzer Verantwortlichen hatten kurz vor Saisonbeginn mit einer nie dagewesenen Verletzungswelle zu kämpfen. Der Weltgewichtler Olegk Motsalin erlitt einen Kreuzbandriss und fiel für die gesamte Saison aus. Während man noch mit dem Ausfall des griechischen Freistilers haderte, musste man den nächsten Schock verdauen: Mannschaftskapitän Konstantin Völk, verletzte sich ebenfalls schwer im letzten Trainingslager vor Saisonbeginn und fiel ebenfalls aus.

Vor der Saison hatte man die Mannschaft jedoch noch einmal gut verstärkt. Ein besonderer „Coup“ der Mainzer Verantwortlichen war die Verpflichtung des türkischen Vizeweltmeisters Selim Yasar, der Kapitän Völk entlasten sollte. Aus der Hoffnung wurde schnell eine Enttäuschung. Aus der Türkei erhielt man die Hiobsbotschaft, dass Selim Yasar verletzt aus der Weltmeisterschaft in seine Heimat zurückgekehrt und ebenfalls nicht einsatzfähig war. Damit fiel die komplette Freistilachse der Mainzer im Halbschwergewicht aus, denn es gab hier keinen weiteren Ersatzmann. Die Transferperiode war bereits beendet. Somit konnte auch kein weiterer Ringer nachverpflichtet werden. Besonders der Ausfall des Kapitäns wiegte schwer, denn als starker deutscher Ringer und sozialer Klebstoff für die Mannschaft, war er für die 88er ein enormer Verlust. Wieder einmal war der Verein auf die Hilfe des Ringers Davyd Bichinashvili angewiesen und der Mainzer Trainer zögerte nicht, als Ersatzmann einzuspringen.

Trotz dieser Umstände erwischten die Mainzer einen guten Saisonstart: In der Hinrunde errangen sie 4 Siege, verloren allerdings gegen den Favoriten KSV Köllerbach. In der Rückrunde konnten sie ebenfalls die Ausfälle kompensieren. Sie verloren zwar erneut gegen den KSV Köllerbach und die RWG Mömbris, zogen aber als Tabellenzweiter in die Endrunde um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft ein.

Dort musste man sich zunächst in einer Zwischenrunde gegen 3 andere Teams für das Halbfinale qualifizieren und traf auf den Deutschen Meister ASV Nendingen, den KSV 07 Aalen und den Luckenwalder SC. Leider blieb das Verletzungspech den Mainzern treu. Fliegengewicht Yasin Karadasli zog sich beim letzten Kampf in der Rückrunde einen Kreuzbandriss zu und Davyd Bichinashvili, der seinem Team in der Rückrunde ein starker Punktergarant war, musste aufgrund muskulärer Probleme in der Zwischenrunde pausieren.

In die Endrunde starteten die Mainzer mit einem Sieg und zwei Niederlagen, die Ausfälle konnten in dieser starken Gruppe nicht mehr kompensiert werden. Um ins Halbfinale einzuziehen, musste man unbedingt noch zwei Siege einfahren und da erhielt man aus der Türkei eine erfreuliche Nachricht: Selim Yasar, der Vizeweltmeister wollte seinem Team, trotz anhaltender Beschwerden an seinem Knie, unbedingt helfen und reiste aus der Türkei zu dem entscheidenden Doppelkampf gegen den KSV 07 Aalen und dem 1. Luckenwalder SC ein. Nach der Weltmeisterschaft im September 2015 hatte er seit 3 Monaten kein einziges Training absolviert und bei seinen Kämpfen merkte man ihm die Folgen seiner Verletzung deutlich an. Aber mit viel Einsatzwillen und Routine erkämpfte er sich 2 knappe Siege und verhalf den Mainzern zum erhofften Einzug unter die besten 4 Teams in Deutschland. Gegen den hohen Favoriten und dreifachen Vizemeister aus Weingarten schied man zwar im Halbfinale aus, die Mainzer waren mit dem Saisonverlauf jedoch mehr als glücklich. Nach so viel Verletzungspech empfanden es viele als ein Wunder, es erneut unter die 4 besten Teams geschafft zu haben.



Saison 2016/2017

Trainer:	Davyd Bichinashvili
Tabellenplatz:	7
Erfolg:	-
Punkte:	6:22, 3 Siege, 11 Niederlagen
Besonderheit:	Eingleisige Liga mit 8 Mannschaften
Meister:	SVG Weingarten

Aus Zwei mach Eins

Der Start in die Saison 2016/2017 stand unter keinem guten Stern. Die Liga verlor nach dem sportlichen Abstieg von KAV Mansfelder Land und dem freiwilligen Rückzug des 1. Luckenwalde SC beide Ostvereine. Als auch noch KSV Schriesheim und der Traditionsverein RWG Mömbris Königshofen ihre Mannschaften aus der Bundesliga zurückzogen, sah sich der Verband gezwungen seine Ligenstruktur zu ändern. Ebenso machte kein Zweitligist von seinem Aufstiegsrecht Gebrauch. Der Deutsche Ringerbund (DRB) wandelte deshalb die beiden 6er Staffeln (Nord- und Südgruppen) in eine eingleisige Liga mit 8 Teams um. Die Entscheidung des Verbandes, im Rahmen dieser Umstrukturierung die Finalbegegnung in Eigenregie in Aschaffenburg durchzuführen und die Vereine finanziell nur noch zu beteiligen zog den Unmut der Bundesligisten hervor. Die Erstligisten wollten den bisherigen Modus mit Hin- und Rückkampf vor jeweils heimischen Fans und die finanzielle eigenständige Vermarktung beibehalten. Die Unstimmigkeiten zwischen Verband und Vereinen zog sich über mehrere Wochen hin, es drohte sogar eine Absage der Bundesligarunde. Durch die Vermittlung des ASV Mainz 88 wurde dieser jedoch erfolgreich abgewendet. Durch die Zusammenlegung der beiden Gruppenstaffeln, traf der Mainzer Bundesligist schon in der regulären Saison auf die Mannschaften der ehemaligen Südgruppe und die traditionell finanzstärkeren Team aus dem Süden rüsteten ihre Mannschaften noch einmal kräftig auf. Der Ringsportbegeisterte Unternehmer Werner Koch hatte den KSV Ispringen mit seinem Sponsoring von der unter-

ten Klasse in die Bundesliga geführt und erreichte auf Anhieb in der ersten Saison die Halbfinaleteilnahme. Durch diesen Erfolg sah sich der ambitionierte Mäzen bestätigt und wechselte gleich 17 (!) Ringer aus. Für den möglichen Titelgewinn verpflichteten die Baden-Württemberger absolute Weltklasseringer und Vereine wie Weingarten und Nendingen taten es ihm gleich.

Für den ASV Mainz 88, der zuvor 5 Mal in Folge das Halbfinale erreicht hatte, kam so ein riskanter Umbruch nicht in Frage. Die über mehrere Jahre zusammen gewachsene Mannschaft sollte unter keinen Umständen auseinandergerissen werden und im Hinblick auf die Mannschaften, die sich aus der Bundesliga zurückgezogen hatten, scheute man das finanzielle Risiko. So wurde die Mannschaft nur punktuell verstärkt und der Verein setzte vermehrt auf den eigenen Nachwuchs.

Die Erkenntnis, dass man mit diesen „Übermannschaften“ nicht mithalten konnte kam relativ schnell. Nach 4 Niederlagen infolge in den ersten Saisonkämpfen, verabschiedete man sich frühzeitig von dem Kampf um die Meisterschaft.

Den ersten Sieg in der Vorrunde feierten die 88er Zuhause gegen den Dauerrivalen und Derbygegner VFK 07 Schifferstadt beim 15:9. Gegen Teams aus der ehemaligen Nordgruppe, die ebenfalls nicht über die breiten und hochgerüsteten Kader verfügten, tat man sich leichter. So besiegten die Mainzer Zuhause auch den KSV Köllerbach mit 17:11. Ein Sieg über einen Süddeutschen gelang dem ASV Mainz nur gegen die TuS Adelhausen, die man Zuhause mit 19:9 bezwang. Die Saison beendeten die Mainzer, noch vor dem VFK 07 Schifferstadt, auf den 7. Saisonplatz. Wie erwartet schaffte es kein Team aus dem Norden in die Playoffs. Dort standen neben dem KSV Aalen 05, der als Punktbester die Abschlusstabelle anführte, die SVG Weingarten, der KSV Ispringen und der aktuelle Mannschaftsmeister ASV Nendingen.

Das Finale bestritten der etablierte und mehrfache Mannschaftsmeister SVG Weingarten gegen den vermeintlichen aber hochgerüsteten Underdog aus Ispringen mit ihrem Mäzen Werner Koch. Beide Vereine hatten viel investiert und nun standen sie kurz vor der Kür. Das Duell versprach den Fans zwei spannende Ringkampfabende und die Vereine enttäuschten nicht. Weingarten entschied den Heimkampf mit 13-9 für sich. Den Rückkampf konnte Ispringen zwar gewinnen (13-11), aber in der Endabrechnung, hatten die Weingartener die Nase vorn.

Für den ASV Mainz 88 war es eine bittere Saison, mit der man im Verein jedoch souverän umging.

Saison 2017/2018

Trainer:	Davyd Bichinashvili
Tabellenplatz:	1
Erfolg:	HALBFINALE
Punkte:	22:2, 11 Siege, 1 Niederlage
Besonderheit:	3 Staffeln je 7 Mannschaften, Südost, West, Südwest (Mainzer Gruppe) Zweite Liga wird aufgelöst, Rückzug von 4 Bundesligisten VFK 07 Schifferstadt, Germania Weingarten, ASV Nendingen, KSV Ispringen. Regionalligameister wie Neckargartach oder SV Alemannia Nackenheim dürfen in der 1. Liga ringen.
Meister:	SV Wacker Burghausen

Die Bombe platzt, 5 Bundesligisten spalten sich ab

Kurz nach der Saison 2016/2017 kam es zum unvermeidlichen Paukenschlag: Der lang schwelende Streit zwischen dem Verband und den acht Erstligisten, die mehr Eigenständigkeit, Selbstbestimmung und Professionalisierung einforderten, eskalierte – gleich fünf Vereine sagten sich vom DRB (Deutscher Ringer-Bund) los. Einige Klubs waren der Überzeugung, den Ligabetrieb in Eigenregie besser organisieren und vermarkten zu können. So schlossen sich neben den drei finanzstarken Vereinen Germania Weingarten, ASV Nendingen und KSV Ispringen, auch der Absteiger VFK 07 Schifferstadt und der Zweitligist KAV Mansfelder Land zur Deutschen Ringer-Liga (DRL) zusammen, um in Konkurrenz zur DRB-Bundesliga ihre eigene Meisterschaft auszutragen.

Für den mehrfachen Deutschen Mannschaftsmeister KSV Aalen 05, der ebenfalls mit einer Teilnahme an der DRL geliebäugelt hatte, gab es am Saisonende eine ganz böse Überraschung: Nach verpasster Meisterschaft zog sich sein Hauptsponsor zurück und der Traditionsverein musste aufgrund fehlender finanzieller Mittel seine Mannschaft in der Bezirksliga anmelden. Lediglich die drei verbleibenden Erstligisten KSV Köllerbach, TuS Adelhausen und der ASV Mainz 88 entschieden sich weiterhin unter dem Dach des Verbandes zu verbleiben.

Durch den Rückzug der fünf Vereine war die eingleisige Liga gesprengt und der Verband musste handeln. Sie löste ihre zweite Liga auf und baute um die drei verbliebenen Klubs eine komplett neue Ligenstruktur auf. Sie unterteilten die Klubs in eine Liga mit 21 Mannschaften, unterteilt in 3 Staffeln (Südost, West, Südwest). Um die gewünschte Anzahl der Mannschaften zu erreichen, nahm der Verband auch unter-

klassige Teams wie Red Devils Heilbronn oder den SV Alemannia Nackenheim in der neuen DRB-Bundesliga auf, die zuvor in Deutschlands niedrigsten Klassen rangen. Um die Ausgeglichenheit innerhalb der neuen Liga zu gewährleisten, erhöhte der Verband die verpflichtende Deutschquote bei Mannschaftskämpfen von 5 auf 6 deutsche Ringer und führte eine Etat-Obergrenze von 150.000 Euro Personalkosten je Verein ein. Dies sollte verhindern, dass finanzkräftigere Vereine die besten Ringer unter sich aufteilen und konkurrenzlos werden. Zudem wurden neue Gewichtsklassen eingeführt (71kg, 80kg).

Die Mainzer starteten furios in die Liga und schlossen die Hinrunde ohne Niederlage ab. Dabei gelangen ihnen deutliche Siege gegen starke Teams wie die Red Devils aus Heilbronn (18:11), aber auch knappere Erfolge gegen die Schwarzwälder aus Adelhausen (14:13). Für ziemlich viel Freude bei dem Mainzer Anhang sorgten die beiden Kanter Siege (24:3 / 25:11) in den Lokalderbys gegen die Alemannia aus Nackenheim. Damit zementierten die 88er ihren Anspruch, die ringerische Nummer Eins in Rheinland-Pfalz zu sein. Auch in der Rückrunde dominierte das Team von David Bichinashvili die Südweststaffel nach Belieben. Mit nur einer einzigen Niederlage (15:18 gegen die TuS Adelhausen) schlossen die Mainzer die reguläre Saison souverän als Tabellenführer ab und waren damit in den Playoffs gesetzt. Somit war es unmöglich, schon im Achtelfinale auf einen der anderen beiden Staffelsieger zu treffen. Im Achtelfinale besiegten die Mainzer eindrucksvoll den RC Merken deutlich mit zwei Siegen (33:1 / 33:4) und qualifizierten sich für das Viertelfinale gegen den SV Triberg. Bereits in der regulären Saison hatte man deutlich gegen die Schwarzwälder gewonnen und so verhielt es sich auch diesmal. Ohne Probleme erreichten die Mainzer zum sechsten Mal binnen sieben Jahren das Halbfinale um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft.

Dort trafen sie auf den absoluten Topfavoriten der Bundesliga: Wacker Burghausen, deren größter Sponsor die eigene Stadt selbst ist. Burghausen hatte zuvor in der Zweiten Liga West den Meistertitel errungen und erst durch die Umstrukturierung der neuen Bundesliga fanden sie sich plötzlich in der Ersten Liga wieder. Hier wollten sie dennoch ein großes Wörtchen um den Titel mitreden. Das gelang ihnen schon deshalb, weil sie dank ihrer finanziellen Möglichkeiten ihren Kader deutlich mit Weltklasseathleten verstärken konnten.

Für die Mainzer stand die Halbfinalbegegnung jedoch unter keinem guten Stern: Ihr Topscorer Soner Demirtas meldete sich verletzt für den Rest der Saison ab und auch der dänische Olympiazweite Mark Overgaard Madsen hatte sich in seiner Heimatstadt Nykøbing bei einem MMA-Turnier vertraglich verpflichtet. Ganz skurril: Ruslan Kudrynets tauchte plötzlich ab. In einer kurzen Mitteilung über den Whatsapp-Messenger teilte er am Morgen des 03. Januars 2018 seinen ASV-Mannschaftskollegen mit, dass er Rückenschmerzen habe und am Samstag nicht ringen könne. Danach war er weder telefonisch noch persönlich zu erreichen. Bis heute ist der Umstand seines Fernbleibens ungeklärt. Der Mainzer Kader war teilweise so ausgedünnt, dass Cheftrainer David Bichinashvili erneut mit seinen 41 Jahren einspringen musste. Trotz dieser Ausfälle gelang es dem ASV mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung den Auswärtskampf in Burghausen mit 4 Punkten Differenz (10:14) zu gewinnen.

Die Mainzer wussten, dass der Auswärtssieg womöglich nicht reichen würde: Der Stirlart-Wechsel im Rückkampf, dass wussten sie, kam den Bayern deutlich mehr entgegen. Die Mainzer waren gewarnt, aber es nutze ihnen nicht. Sie konnten die Ausfälle nicht kompensieren. Die Burghausener konnten indes aus dem Vollen schöpfen. Sie waren mit voller Kapelle angereist und hatten sogar eine Überraschung dabei: Der Deutsche Meister im Mittelgewicht (86kg) Benjamin Sezgin hatte sich für diesen Kampf innerhalb einer Woche fast 10kg runtergehungert und trat im Weltergewicht (74kg) an. Obwohl die Mainzer zur Halbzeitpause mit 8:2 Punkten führten, gewannen die Bayern am Ende mit 18:11. Damit erreichten sie dank des besseren direkten Vergleichs das Finale gegen den KSV Köllerbach. Im Finale hatten die Saarländer jedoch nicht den Hauch einer Chance ge-

gen die Bayern. Die Burghausener unterlagen zwar im Rückkampf mit 12:14 gegen die Köllerbacher, aber das Polster von 12 Punkten aus dem Sieg im Hinkampf (18:6) war einfach nicht aufzuholen. Die Burghausener gewannen damit zum ersten Mal in ihrer Vereinsgeschichte den Deutschen Mannschaftsmeister-Titel. Die Mainzer haderten mit den Ausfällen, so nah waren sie dem Finale selten gewesen. Am Ende waren sie dennoch zufrieden, denn die erneute Teilnahme am Halbfinale und der Einzug unter die Top 4 der Bundesliga tröstete über die unglückliche Niederlage hinweg.



Saison 2018/2019

Trainer:	Davyd Bichinashvili
Tabellenplatz:	1
Erfolg:	HALBFINALE
Punkte:	22:2, 11 Siege, 1 Niederlage
Besonderheit:	3 Staffeln in insgesamt 23 Mannschaften, Südost 7, Südwest 8, Nordwest 8 (Mainzer Gruppe) Einführung Punktesystem
Meister:	SV Wacker Burghausen

Das 8. Halbfinale in 10 Jahren Bundesliga

Die Bundesliga führte zur Saison 2018/2019 eine Punktereform ein. Die besagte, dass jedem Ringer entsprechend seiner sportlichen Erfolge der letzten vier Jahre eine Punktzahl zwischen +8 und -2 zugewiesen wurde, die sich innerhalb einer Saison nicht ändert. Dabei wurden Faktoren wie Nationalität, Erfolge und Jugendarbeit berücksichtigt und für jede Mannschaft die Maximalpunktzahl von 28 pro Kampfabend festgelegt.

Für viele Vereine in der Bundesliga und dem ASV Mainz 88 bedeute die neue Reform einen kompletten Umbruch in der Mannschaft. Um die Anforderungen zu erfüllen, mussten sich die Mainzer von langjährigen Ringern trennen, da viele aufgrund ihrer Erfolge über die Maximalpunktzahl (8) verfügten. Stattdessen verpflichteten sie vermehrt deutsche Athleten und setzten vermehrt auf Eigengewächse, die aufgrund ihrer 3jährigen Ausbildungszeit vor ihrem 18. Lebensjahr im Verein einen Vorteil von -2 Punkten bei der Aufstellung darstellten. In der regulären Saison verloren die Mainzer nur gegen die finanzstarken Red Devils aus Heilbronn. Als Tabellenzweiter qualifizierten sie sich erneut ganz souverän für die Endrunde, wo sie im Viertelfinale auf die Bayern aus Hallbergmoos trafen. Nach spannenden Kampfenden mit zwei deutlichen Siegen (14:7 / 18:7) zogen die Mainzer wieder ins Halbfinale ein.

Ihre Fahrschule in Mainz



Fahrschule Mesut Tabak • Boppstr. 26, 55118 Mainz
Tel.: 0 61 31 - 55 66 30 • E-Mail: info@fahrschule-mesuttabak.de
www.fahrschule-m-t.de

sanitätshaus achim kunze

im Gesundheitszentrum VITANUM

Helfen ist unser Handwerk

Im Internet: www.s-ak.de

Auf unsere langjährige Kompetenz vertrauen im Rhein-Main Gebiet immer mehr Menschen, denen wir beim Gesund werden und Gesund bleiben helfen.

Hilgestraße 24 55294 Bodenheim (06135) 70 69 03 0

INTERVIEW MIT TOLGA SANCAKTAROGLU,

1. VORSITZENDER DES ASV MAINZ 88

KK: Herr Sancaktaroglu, nächste Woche geht es schon los, wie groß ist die Vorfreude auf die neue Saison?

TS.: Aktuell läuft die Ringerweltmeisterschaft in Nur Sultan und die Liveübertragung, die ich wann immer es geht versuche zu verfolgen, ist qualitativ sehr hochwertig, weshalb mein Hunger nach gutem Ringsport gestillt wird. Aber um es ganz ehrlich zu sagen freue ich mich wahnsinnig auf unseren ersten Heimkampf in Mainz Mombach, mit unseren wahnsinnig tollen Fans und der knisternden Atmosphäre kurz vor dem Einlauf der Sportler.

KK: Welche Ziele hat der ASV Mainz 88 in der neuen Runde?

TS.: Wir sind in dieser Hinsicht sehr einfach gestrickt und wahrscheinlich auch ein wenig langweilig, aber unsere Ziele sind immer klar formuliert und unverändert seit Jahren: Attraktiver Ringsport und das Erreichen der Endrunde – Alles andere ist nicht beeinflussbar. Wenn es etwas gibt was ich in den letzten Jahren als Vorstandsvorsitzender gelernt habe, dann, dass man den Erfolg nicht planen kann. Geld und damit verbunden eine Ansammlung von Spitzenringern machen es wahrscheinlicher, aber am Ende ist der Erfolg von vielen Faktoren abhängig. Bekommt man die benötigten Ringer auf die Matte? Sind sie fit und verletzungsfrei oder wie ist die Tagesform? Es gibt weitere Unwägbarkeiten. Daher setzen wir in Mainz seit vielen Jahren auf den Teamgedanken. Bei uns ist das Team der Star und wir achten auf eine optimale Versorgung und Betreuung unserer Sportler und erhoffen uns hierdurch gute Ergebnisse.

KK: Im neuen Saisonheft wird die Dekade des ASV Mainz 88 thematisiert, 10 Jahre Rückblick lesen sich schnell, wie haben Sie die Zeit erlebt?

TS.: Puhhh, es gab so viele unvergessliche Momente, so viele schöne, aber auch weniger schöne Erfahrungen, glorreiche Siege, ebenso wie bittere Niederlagen. Es ist absoluter Wahnsinn, wie schnell die Zeit verfliegen ist, man kann es eigentlich kaum in Worte fassen. Am Bedeutsamsten sind aber die Freundschaften, die einem bleiben, auch wenn die Erinnerungen irgendwann verblassen. Die Menschen, mit denen man all die Höhen und Tiefen gemeinsam durchlebt hat, sind aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken und ich möchte diese Zeit nicht missen. Der Verein hat mir emotional viel gegeben und ich hoffe, dass ich den Verein gut repräsentiert habe in den letzten 8 Jahren als Vorsitzender. Wir haben ein unvergessliches Finale um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft, erstmalig in der Historie des Vereines, in Mainz austragen können. Wir wurden nach knapp 40 Jahren wieder Deutscher Mannschaftsmeister

und konnten etliche Meisterschaften mit den „jungen Wilden“ feiern. Wir waren erstmals in der Geschichte des ASV Mainz 88 mit zwei Mannschaften in der 1. und 2. Bundesliga. Unglaubliche Erinnerungen und Erfahrungswerte. Der Verein steht wirtschaftlich auf gesunden Beinen und die Modernisierung unseres Vereinsheimes haben wir auch abgeschlossen. Soziale Projekte wie unser „Raufen nach Regeln“ sind regional respektiert und die Mainzer Willkommenskultur, wird bei uns im Verein gelebt wie nirgendwo sonst. Integration, Jugendarbeit, Breitensport, Spitzensport – All das wird beim ASV Mainz 88 seit Jahren intensiv dargeboten. Rückblickend bin ich sehr zufrieden mit den letzten Jahren und hoffe, dass wir auch den nächsten Schritt machen werden und unser Konzept weiter optimieren können. Mehr Sponsoren z.B. schaden nie (lacht).

KK: Wie kamen Sie überhaupt zum Ringsport?

TS.: Mein Freund und damaliger Aufstiegstrainer Baris Baglan, hat mich angesprochen und gefragt ob ich mir vorstellen könnte als Mannschafstanz mitanzupacken. Einige Trainingsereignisse und viele blaue Flecken später hatte ich großen Spaß an der Sportart Ringen gefunden, womit ich als Basketballer bislang nicht in Berührung gekommen war. Zudem hat mir der herzliche und freundliche Umgang im Verein sehr gefallen, weswegen ich dann „hängengeblieben“ bin beim ASV Mainz 88. Nachdem Professor Eckhart Pick, mein Vorgänger als 1. Vorsitzender und aktuell einer unserer Ehrenpräsidenten, nach der Saison 2011 zurücktrat, kam Baris Baglan erneut auf mich zu, nun ja, Sie wissen ja wie es dann weiterging...ich kann ihm halt nichts abschlagen, diesem Menschenfänger Baris, den ich nicht selten mit Jürgen Klopp vergleiche: erfolgreich, sympathisch und gewinnend. Jetzt bin ich, seit dem legendären Vorsitzenden Hans P. Häfner einer der dienstältesten Vorsitzenden dieses Mainzer Traditionsvereines, was ich eigentlich kaum glauben mag...unglaublich wie die Zeit vergeht...

KK: An welche Zeit aus dieser Dekade, denken Sie am liebsten zurück?

TS.: Das ist einfach zu beantworten, gleich meine erste Saison als Vorsitzender 2012/2013, in der wir, völlig



TOLGA SANCAKTAROGLU
1. Vorsitzender ASV Mainz 88

unerwartet in den Ringexpertenkreisen, Deutscher Mannschaftsmeister wurden, in einem dramatischen Finalkampf gegen die Köllerbacher aus dem Saarland. Diese unvergessliche Ringkampfarena in Hechtsheim, dieser Wahnsinnskampf von David Bichinashvili, unserem damaligen Kapitän und heutigem Cheftrainer, gegen den damals amtierenden Weltmeister Ibragim Aldatov, den er auf Schultern besiegte und damit den Grundstein zu unserer Meisterschaft legte. Die Emotionen, die frei wurden nach dem Herzschlagfinale in Saarbrücken (siehe auch „Der letzte Gladiator“), die Tage und Wochen nach dem Meister-Coup, als wir in Mainz in aller Munde waren. Wir durften uns ins Goldene Buch der Stadt Mainz eintragen, hatten einen eigenen Umzugswagen am Rosenmontagsumzug und waren auf Wolke 7. Das war der helle Wahnsinn. Ich kriege heute noch Gänsehaut, wenn ich daran denke.

KK: Und an welche lieber nicht?

TS.: Das kann ich gar nicht ehrlich beantworten, weil ich ein Meister im Verdrängen bin und negative Erfahrungen hervorragend vergessen kann. Aber die Halbfinalniederlage zuhause in Mainz, in der Saison 2017/2018, nach dem grandiosen Hinkampf-Sieg bei den favorisierten Ringern von Wacker in Burghausen, habe ich noch nicht vergessen können. Wir waren so nah am Finale dran und damit der Neuaufgabe gegen die Köllerbacher. Leider wurden wir dann kalt erwischt im Rückkampf. Aber so ist das eben im Sport, wo es einen Gewinner gibt, muss es auch einen Verlierer geben. Wichtig ist es wieder aufzustehen und es beim nächsten Mal besser zu machen.

KK: Vergleichen Sie den ASV Mainz 88 heute mit vor 10 Jahren bitte!

TS.: Infrastrukturell sind wir ein gutes Stück besser aufgestellt. Auch unser Marketing/Merchandising ist auf einem anderen Niveau. Wir haben einige sportliche Erfolge hinzufügen können im Laufe der Jahre und waren wegen eben diesen Erfolgen in den Medien präsent, was nicht immer so war. Was sich aber nicht verändert hat ist der ehrliche, freundliche Umgang der Vereinsverantwortlichen untereinander und mit den Sportlern. Der ASV Mainz 88 war und ist immer eine Familie, die eng zusammengehalten hat.

KK: Wie sieht ihre Traummannschaft aus den vergangenen 10 Jahren aus?

TS.: Wow, das ist sehr schwierig und ein wenig unfair, denn wir hatten so viele tolle Sportler in diesen Jahren bei uns. Wenn ich jetzt hier nur 10 Namen aufzähle, dann tue ich sicherlich dem einen oder anderen Sportler unrecht. Außerdem bin ich der falsche Ansprechpartner für diese Frage, denn wir haben eine klare Aufgabenteilung seit Jahren: Alles rund um das Thema Sport beantwortet unser 2. Vorsitzender Sport, Baris Baglan, alles andere zum Verein beantworte gerne ich. Bin ich um die Antwort rumgekommen? Puhhh...

KK: Unter Ihrer Ägide ist Ihr Verein zu einem der erfolgreichsten Ringervereine Deutschlands geworden. Was haben Sie das geschafft?

TS.: Ist das so? Auch hierfür nochmal ein großes WOW, aber dies ist und kann nie und nimmer der Erfolg eines Einzelnen sein, sondern es ist unser Teamwork gewesen. Wir haben hier so tolle, ehrenamtlich aufopferungsvoll arbeitende Menschen beim ASV Mainz 88, dass dieser Erfolg zwangsläufig kommen musste. Unsere immer frenetisch unterstützenden Fans, unsere immer an uns glaubenden Sponsoren, unsere Trainer, Sportler, Vorstandsverantwortlichen und unsere Helfer sind das Geheimnis unseres Erfolges. Ich schätze mich glücklich, ein Bestandteil dieses Ganzen zu sein, und ein Stück Wegbegleiter in der Historie dieses Mainzer Traditionsvereines gewesen zu sein, wow, jetzt kriege ich wieder Gänsehaut.

KK: Eine Deutsche Mannschaftsmeisterschaft, 8 Mal insgesamt im Halbfinale, erfolgreichster Verein in Rheinlandpfalz. Was fehlt noch?

TS.: Bitte vergessen Sie nicht die zahlreichen Jugendtitel bei Meisterschaften in Rheinhessen, Rheinland-Pfalz und bei den Deutschen Meisterschaften, außerdem die Meisterschaften der „jungen Wilden“, unserer 2. Mannschaft, mit dem Aufstieg bis in die 2. Bundesliga und viele weitere. Eigentlich fehlt gar nichts. Was ich mir aber wünschen würde, wäre ein geregelter Übergang und eine starke Hand für die nächsten Jahre und Jahrzehnte, damit dieser großartige Verein immer da ist wo er hingehört, nämlich in die 1. Bundesliga und in die Herzen der Mainzer Bevölkerung.

KK: Herr Sancaktaroglu, wenn Sie Ringer geworden wären, was hätten Sie lieber gerungen? Freistil oder Griechisch-Römisch?

TS.: Wenn Sie mich vor einigen Jahren gefragt hätten, als ich noch ein wenig beweglicher und schneller auf den Beinen war, hätte ich sicher Freistil gesagt, aber aktuell wäre ich froh mich nicht allzu tief bücken zu müssen und würde Greco sagen (lacht herzlich).

KK: Danke für das Interview

• INTERVIEW VON
KARANI KUTLU •

0,00 €
mtl. Kontoführungsgebühr

Bestes Banking. Bester Preis.

Jetzt Giro Mainz online eröffnen, kostenlosen Kontowechselservice nutzen und von zahlreichen Vorteilen profitieren:

- ✓ Digitaler Safe mit 5 GB kostenfreiem Speicherplatz
- ✓ Deutschlands beste Banking-App
- ✓ Kontaktlos bezahlen mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) inkl. Wunsch-PIN
- ✓ Kostenfreie Bargeldauszahlung deutschlandweit an allen Sparkassen-Geldautomaten oder bei ausgewählten Einzelhändlern

sparkasse-mainz.de/giro-mainz-online

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Mainz

BUNDESLIGA KOMPAKT



Regeln, Fakten, Informationen, Inside

Bundesligakampf

10 Ringer je Bundesligamannschaft der Erstligisten in unterschiedlichen Gewichtsklassen und Stilarten treten gegeneinander an. Die Kampfdauer beträgt 2 x 3 Minuten je Kampf mit einer Unterbrechung von 30 Sekunden. Nach dem fünften Einzelkampf folgt eine große Pause von bis zu 30 Minuten. Falls sich ein Ringer verletzt, erhält dieser eine Erholungszeit die maximal zwei Minuten lang ist. Überschreitet der Kämpfer diese zwei Minuten, wird der Kampf mit 4:0 für den Gegner gewertet. bei einer blutenden Wunde jedoch, entfällt diese Regelung und die Erholungszeit ist unbegrenzt

Bundesligamodus

In der DRB-Bundesliga kämpfen die Mannschaften in 3 Gruppenstaffeln mit Vor- und Rückkampf gegeneinander. Nach Beendigung der regulären Saison qualifizieren sich aus jeder Staffel die besten 2 Mannschaften und die zwei bestplatzierten Tabellendritten für das Viertelfinale, wo es dann im K.O.-System weitergeht.

Punktewertung

Jeder der zehn Einzelkämpfe an einem Kampfabend werden nach folgenden Kriterien bewertet:

4:0 bei Schultersieg, Disqualifikation, Über- oder Untergewicht, Aufgabe, kampfflos, Überschreiten der Verletzungszeit, Technische Überlegenheit bei 15 Punkten Differenz.

3:0 bei einem Sieg mit 8 – 14 Punkten Differenz

2:0 bei einem Sieg mit 3 – 7 Punkten Differenz

1:0 bei einem Sieg mit 1 – 2 Punkten Differenz oder bei Punktgleichstand. Steht es nach einem Kampf unentschieden, wird der Sieger anhand dieser Kriterien ermittelt:

1. Die höhere Punktzahl
 2. Die Anzahl der höheren Wertungen
 3. Die Anzahl der wenigsten Verwarnungen
 4. Bei Gleichheit entscheidet die letzte Wertung
- 0:0** Disqualifikation beider Ringer

Kampffolge

		Vorkampf	Rückkampf
1.	57 kg	Freistil	Gr. Röm.
2.	130 kg	Gr. Röm.	Freistil
3.	61 kg	Gr. Röm.	Freistil
4.	98 kg	Freistil	Gr. Röm.
5.	66 kg	Freistil	Gr. Röm.
6.	86 kg	Gr. Röm.	Freistil
7.	71 kg	Gr. Röm.	Freistil
8.	80 kg	Freistil	Gr. Röm.
9.	75 kg A	Freistil	Gr. Röm.
10.	75 kg B	Gr. Röm.	Freistil

PUNKTEVERTEILUNG

-2

Für Athleten, welche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres min. 3 Jahre für den die Lizenz beantragenden Verein startberechtigt waren, finden die Regelungen keine Anwendung.

Statt Handicap-Punkte erhalten „eigene Nachwuchsringer“ 2 Bonuspunkte.

Mindesteinstufung pro Ringer

1

2

Deutscher Meister der Junioren sowie Silber- und Bronzemedailengewinner Bundeskaderathleten des DRB (A-B-C) gemäß Kaderliste

3

Deutscher Meister Medailengewinner bei Weltmeisterschaften und Kontinentalmeisterschaften der Junioren und U23

4

Medailengewinner bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Kontinentalmeisterschaften

+4

Ausländische Ringer die eine Cela-Lizenz benötigen haben zusätzlich 4 Punkte

Für die Berechnung der sportlichen Erfolge werden die dem Lizenzantragsjahr vorausgegangen 4 Jahre betrachtet.

Unterschiedliche Stilarten

Freistil: Der gesamte Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, gilt als Angriffsfläche.

Griechisch-römisch (kurz auch Greco): Nur der Körper oberhalb der Gürtellinie gilt als Angriffsfläche.

Wettkampfkleidung

Die Ringer des gastgebenden Vereins müssen im roten Trikot, die Gäste im blauen Trikot antreten.

Besonderheit: „blau passiv“ und „rot passiv“ Oft muss der Kampfrichter den passiveren Ringer verwarnen um einen aktiveren Kampfverlauf zu fördern. Dabei unterstützen ihn die Heimfans gerne und signalisieren ihm lautstark mit „Blau passiv“-Rufen, dass der Ringer der Gastmannschaft, passiver ringt als der eigene Athlet. Komischerweise, sehen dass die Gäste-fans stets anders und rufen dem Unparteiischen nicht weniger leise ein „rot passiv“ zu.

Deutschquote / Ausländerquote / N6-Status

Um den Deutschen Ringkampsport zu unterstützen und die Deutschen Ringer zu schützen, hat der Deutsche Ringerbund (DRB) eine Deutschquote festgelegt. Nach dieser Regelung müssen alle Bundesligisten in ihren Kämpfen pro Kampfabend mindestens 6 Deutsche Ringer aufbieten. Die restlichen 4 Plätze dürfen von ausländischen Ringern eingenommen werden, wobei nur ein Athlet aus einem Nicht-EU-Land eingesetzt werden darf (z.B. Russland).

Besonderheit: Lebt der ausländische Ringer bereits seit 6 Jahren ununterbrochen sozialversichert in Deutschland, so ist er mit deutschen Ringern gleichzustellen (N6- bzw. JN6-Status).



ProPhysio
Sport- und Unfallrehabilitation im VITANUM

Physiotherapie • Ergotherapie • Krankengymnastik
EAP • CMD • Medizinische Trainingstherapie
Manuelle Therapie • Prävention und Fitness
Sport- und Unfallrehabilitation • Schmerzphysiotherapie

Offizielles
Physiotherapeutenteam
der 88er

Ihre Adresse für Fitness & Gesundheit



Fitnessbereich & Medizinische Trainingstherapie



Wirbelsäulengymnastik



Medical Fitness

Kurse für Ihre Gesundheit

GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

Kostenübernahme durch die Krankenkasse:
Versicherte einer teilnehmenden Krankenkasse bekommen i.d.R. 80% der Kursgebühr erstattet.

Mit minimalem Aufwand maximale Erfolge erzielen durch EMS-Training von





ProPhysio Sport- und Unfallrehabilitation im VITANUM
Im Gesundheitszentrum VITANUM Hilgestraße 24 • 55294 Bodenheim
Tel.: 06135-70 55 95-5 • info@prophysio-vitanum.de • www.prophysio-vitanum.de

ÖKOSTROM UND GAS

GÜNSTIG, FAIR, REGIONAL

Machen Sie den Preisvergleich
www.mainzerenergie.de

oder persönlich im Energieladen:
Rheinallee 41 in Mainz

06131 12 9090

Mo. – Do.: 8.00 – 17.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 15.00 Uhr

Bis zu
175€
Bonus



MAINZER
STADTWERKE

DAS TEAM HINTER DEM TEAM



Saisonziel Playoffs
Letzte Saison Halbfinale
In der 1. Bundesliga seit 2007, aktuell 13. Saison
Erfolge Deutscher Meister 1973, 1977 und 2013
Internet www.mainz88.de

Hallen
(1) Sporthalle "Am Großen Sand"
Obere Kreuzstraße 9-13
55120 Mainz Mombach
(2) Athletik-Zentrum
Jakob-Anstatt Straße 9b
55130 Mainz Weisenau

Neuzugänge 5
Ringer 1. Mannschaft 24
Durchschnittsalter 23 Jahre
Nationalität 12 Deutsche-Ringer
4 NG-Ringer
7 EU-Ringer
1 N-Ringer
Kapitän Gabriel Stark
Jüngster Ringer Marlon Vinson 15 Jahre
Eigener Nachwuchs
Ältester Ringer Shota Tutberidze, 31 Jahre



DAVID BICHINASHVILI
Cheftrainer &
Sportlicher Leiter



HARUN YILDIZ
Co-Trainer

ÄRZTE-TEAM



Dr. med. **MICHEL ABDOLLAHNIA**
Facharzt für
Innere und
Allgemeinmedizin

TOLGA SANCAKTAROGLU
Facharzt für
Orthopädie,
Unfallchirurgie,
Sportmedizin

PD Dr. med. habil. **JAN KORNER**
Facharzt für
Chirurgie,
Unfallchirurgie,
Sportmedizin

PHYSIO-TEAM



HEIKO PETZOLD
Fachtrainer für
med. Prävention
und Rehabilitation

ENGELBERT HOISCHEN
Heilpraktiker und
Chiropraktiker

DONALD LEONARDI
Physiotherapeut

UNSERE BUNDESLIGA


BEKIR SAHIN

Klasse 57 kg Freistil
Alter 24 Jahre
Nation (Status) Türkei (EU)
Punktewert 5

NEUZUGANG

MARLON VINSON

Klasse 57/61 kg Freistil & Greco
Alter 15 Jahre
Nation (Status) Deutsch (D)
Punktewert 1

EIGENGEWÄCHS

DOGUS AYAZCI

Klasse 57/61 kg Greco
Alter 24 Jahre
Nation (Status) Türkei (EU)
Punktewert 5

NEUZUGANG

ASHOT SHAHBAZYAN

Klasse 61 kg Freistil
Alter 18 Jahre
Nation (Status) Armenien (N6)
Punktewert -2

EIGENGEWÄCHS

SLEIVA KRISTUPAS

Klasse 71/75 kg Greco
Alter 22 Jahre
Nation (Status) Lettland (EU)
Punktewert 5

NEUZUGANG

RUBEN HÄRLE

Klasse 71/75 kg Greco
Alter 19 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert -2

EIGENGEWÄCHS

BATUHAN DINDAR

Klasse 71/75 kg Freistil
Alter 19 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert -2

EIGENGEWÄCHS

Erfolge
 DM B-Jugend 2013
 DM B-Jugend 2014


TIMUR BIZHOEV

Klasse 75 kg Freistil
Alter 23 Jahre
Nation (Status) Russland (N)
Punktewert 5

Im Verein seit 2018

Erfolge
 3. Platz EM Kadetten 2013
 1. Platz Interco. Cup 2017


ERCIHAN ALBAYRAK

Klasse 80 kg Freistil & Greco
Alter 23 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert -2

EIGENGEWÄCHS

Erfolge
 RLP Meister 2012 A-Jugend
 RLP Meister 2013 A-Jugend


BURHAN AKBUDAK

Klasse 80/86 kg Greco
Alter 23 Jahre
Nation (Status) Türkei (EU)
Punktewert 7

NEUZUGANG

JOHANNES DEML

Klasse 86 kg Freistil
Alter 20 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert 2

Im Verein seit 2018

Erfolge
 3. Deutscher Meister 2019 Männer
 Deutscher Meister Jun. 2018
 Deutscher Meister Kadetten 2016


TADEUSZ MICHALIK

Klasse 86 kg Greco
Alter 28 Jahre
Nation (Status) Polen (EU)
Punktewert 8

Im Verein seit 2016

Erfolge
 3. Weltmeister 2019
 3. Europameister 2016
 5. Weltmeister 2014

MANNSCHAFT


NIKLAS DORN

Klasse 66 kg Freistil
Alter 24 Jahre
Nation (Status) Deutsch (D)
Punktewert 2

Im Verein seit 2017

Erfolge
 4x Jun. Deutscher Kadettenmeister
 2. Platz DM 2016
 2. Platz DM 2017


WLADIMIR WINTER

Klasse 66 kg Freistil
Alter 29 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert -2

EIGENGEWÄCHS

ILIR SEFAJ

Klasse 61 kg Freistil & Greco
Alter 30 Jahre
Nation (Status) Albanien (N6)
Punktewert 1

Im Verein seit 2013

Erfolge
 mehrfacher Saarlandmeister
 2x Deutscher Vize-MM
 Rheinland-Pfalz Meister 2014


DAWID ERSETIC

Klasse 61/66 kg Greco
Alter 27 Jahre
Nation (Status) Polen / Deutschland (D)
Punktewert 1

Im Verein seit 2018

Erfolge
 WM Teilnehmer 2017


RUHULLAH GÜRLER

Klasse 75 kg Greco
Alter 29 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert 1

Im Verein seit 2018

Erfolge
 2. Deutscher Meister Jun. 2015
 Mhrl. Landesmeister


BATUHAN DEMIRCIN

Klasse 75/80 kg Freistil
Alter 29 Jahre
Nation (Status) Türkei (EU)
Punktewert 5

NEUZUGANG

SHOTA TUTBERIDZE

Klasse 75 kg Greco
Alter 31 Jahre
Nation (Status) Georgien (N)
Punktewert 1

Im Verein seit 2017

Erfolge
 Mhrl. Rheinlandpfalzmeister


AHMED-DZHAN BEKIR

Klasse 80 kg Freistil
Alter 21 Jahre
Nation (Status) Bulgarien (N6)
Punktewert -2

EIGENGEWÄCHS

Erfolge
 5. Platz Kadetten WM 2015
 Bulgarischer Meister 2018


WLADIMIR REMEL

Klasse 98/130 kg Freistil
Alter 26 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert 2

Im Verein seit 2014

Erfolge
 3. Platz DM 2014, 2015, 2017 & 2019
 2. Platz DM 2018
 3. Platz Junioren-WM 2013


GABRIEL STARK

Klasse 98/130 kg Freistil
Alter 29 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert 3

Im Verein seit 2016

Erfolge
 1. Platz DM 2015, 2016 & 2017
 7. Platz WM 2013
 3. Junioren-Europameister 2008


MANTAS KNYSTAUTAS

Klasse 130 kg Freistil
Alter 25 Jahre
Nation (Status) Litauen (EU)
Punktewert 7

RÜCKKEHRER

Erfolge
 3. Platz U23 EM 2016
 2. Platz U23 EM 2017


ETKA SEVER

Klasse 130 kg Greco
Alter 23 Jahre
Nation (Status) Deutschland (D)
Punktewert 3

Im Verein seit 2018

Erfolge
 2. Deutscher Meister 2018
 Europameister U23 2016
 Deutscher Meister 2015 & 2016

UNSERE GEGNER IN DER BUNDESLIGA NORDWEST GRUPPE

RV Lübtheen



Trainer: Jens-Peter Sievertsen
Letzte Saison: 7. Tabellenplatz in der regulären Nordwest-Gruppe
Saisonziel: Klassenerhalt
Halle: Hans-Oldag Halle Lübtheen
Lage: Mecklenburg-Vorpommern, 530km entfernt von Mainz
Website: www.ringen-luebtheen.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 Zwei Niederlagen (14-20, 8-30)

SC Kleinostheim



Trainer: Gerhard Weissenberger
Letzte Saison: 4. Tabellenplatz in der regulären Nordwest-Gruppe
Saisonziel: Klassenerhalt
Halle: Schulturnhalle Kleinostheim
Lage: Bayern, 75km entfernt von Mainz
Website: www.scsiegfried.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 Zwei Niederlagen (8-24, 9-20)

SV Alemannia Nackenheim



Trainer: Cengiz Cakici
Letzte Saison: 6. Tabellenplatz in der regulären Nordwest-Gruppe
Saisonziel: Erreichen der Endrunde
Halle: Ringerhalle Nackenheim
Lage: Rheinland-Pfalz, 12km von Mainz entfernt
Website: www.sva-nackenheim.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 Zwei Niederlagen (11-19, 10-19)



RKG Reilingen-Hockenheim



Trainer: Wolfgang Laier
Letzte Saison: Meister Regionalliga Baden-Württemberg
Saisonziel: Endrunde
Halle: Fritz - Mannherz - Halle
Lage: Baden-Württemberg, 102km von Mainz entfernt
Website: www.ringkampfgemeinschaft.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 Kein Aufeinandertreffen

RC CWS Düren-Merken



Trainer: Daniel Anderson
Letzte Saison: 8. Tabellenplatz in der regulären Nordwest-Gruppe
Saisonziel: Klassenerhalt
Halle: Mehrzweckhalle Düren-Merken
Lage: Nordrhein-Westfalen, 212km von Mainz entfernt
Website: www.ringerclub-merken.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 Zwei Niederlagen (10-23, 4-29)

TV Aachen-Walheim



Trainer: Yashar Yamali
Letzte Saison: 5. Tabellenplatz in der regulären Nordwest-Gruppe
Saisonziel: Klassenerhalt
Halle: Sporthalle Inda Gymnasium Aachen
Lage: Nordrhein-Westfalen, 250km von Mainz entfernt
Website: www.eintracht-walheim.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 Zwei Niederlagen (5-21, 7-24)

KSV Witten



Trainer: Fatih Sirin
Letzte Saison: Viertelfinale
Saisonziel: Endrunde
Halle: Fritz-Husemann Sporthalle Witten
Lage: Nordrhein-Westfalen, 260km von Mainz entfernt
Website: www.ksv-witten.de

Ergebnisse gegen Mainz in der letzten Saison:
 1 Unentschieden, 1 Niederlage (15-15, 4-26)

SÜDOST

AC Lichtenfels
 SV Hallbergmoos
 SV Johannis Nürnberg
 SV W. Burghause
 FC E. Aue
 Red Devils Heilbronn
 ASV Schorndorf
 RSV Rotation Greiz

SÜDWEST

AC Heusweiler
 ASV Ulroffen
 KSV Köllerbach
 RG Hausen-Zell
 ASV Hüttigweiler
 RKG Freiburg 2000
 KV Riegelsberg
 TuS Adelhausen

NORDWEST

RKG Reilingen-Hockenheim
 SC Kleinostheim
 KSV Witten
 ASV Mainz 88
 RC CWS Düren-Merken
 RV Lübtheen
 SV A. Nackenheim

KAMPFTAGE

VORRUNDE

28.09.2019 - Sa. 19:30 Uhr	SC Kleinostheim : ASV Mainz 88
03.10.2019 - Do. 15:00 Uhr	ASV Mainz 88 : KSV Witten
05.10.2019 - Sa. 19:30 Uhr	SV A. Nackenheim : ASV Mainz 88
19.10.2019 - Sa. 19:30 Uhr	RV Lübtheen : ASV Mainz 88
09.11.2019 - Sa. 19:30 Uhr	ASV Mainz 88 : RKG Reilingen-Hockenheim
10.11.2019 - So. 15:00 Uhr	RC CWS Düren-Merken : ASV Mainz 88

RÜCKRUNDE

15.11.2019 - Fr. 20:30 Uhr	ASV Mainz 88 : SC Kleinostheim
23.11.2019 - Sa. 19:30 Uhr	KSV Witten : ASV Mainz 88
30.11.2019 - Sa. 19:30 Uhr	ASV Mainz 88 : SV A. Nackenheim
08.12.2019 - So. 15:00 Uhr	ASV Mainz 88 : RV Lübtheen
14.12.2019 - Sa. 19:30 Uhr	RKG Reilingen-Hockenheim : ASV Mainz 88
21.12.2019 - Sa. 19:30 Uhr	ASV Mainz 88 : RC CWS Düren-Merken

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Heimkämpfe finden in der Sporthalle Am Großen Sand in Mainz-Mombach statt.



KAPITÄN GABRIEL STARK

IM INTERVIEW

KK: Gabi, heute wird's persönlich. Bereit?

GS: Für dich bin ich immer bereit, Karani!

KK: Warum rufen dich alle in Mainz alle Hulk?

GS: Den Namen habe ich unserem Sportdirektor Baris Baglan zu verdanken, das musst du ihn fragen.

KK: Was verbindet bzw. unterscheidet dich vom grünen Comichelden?

GS: Ich bin noch ein wenig stärker.

KK: Wie kamst du zum Ringsport?

GS: Mein Vater war Weltmeister im Ringen.

KK: Schon mal bereit?

GS: Ich verstehe die Frage nicht!

KK: Unterscheiden sich Ringer von anderen Sportlern?

GS: Ja, alle Ringer haben auf ihre eigene,

meist aber sympathische Art einen „Schaden“.

KK: Du bist 8 Mal Deutscher Meister geworden, viermal davon bei den Senioren. Welcher Titel ist für dich der Wichtigste?

GS: Der aller erste Titel ist natürlich was besonderes aber die Titelverteidigung ist auch nicht schlecht.

KK: Gibt es als Kampfsportler Momente des Selbstzweifel und

wie gehst du damit um?

GS: Selbstzweifel sind im Sport denke ich normal. Es hilft mit Freundin, Freunden und Familie darüber zu reden. Zusätzlich gehe ich auch regelmäßig zu meinem Mental Coach

KK: Wie ist es eigentlich als Einzelsportler für eine Mannschaft auf die Matte zu gehen?

GS: In der Mannschaft zu kämpfen macht noch mehr Spaß als einzeln. Man trainiert gemeinsam und dann fiebert man gemeinsam den Kämpfen entgegen.

Für die Mannschaft zu kämpfen gibt mir noch einen gewaltigen Motivationsschub.

KK: Du gehst bereits in deine 5 Saison in Mainz, mittlerweile als Kapitän. Was bedeutet der Verein für dich?

GS: Der Verein steht egal ob sportlich oder privat zu 100 Prozent hinter mir und unterstützt wo er nur kann. Das gibt mir schon ein sehr gutes Gefühl.

KK: Hast du als Kapitän besondere Aufgaben?

GS: Ich versuche mei-

ne Erfahrungen, die ich über die Jahre gesammelt habe, den jüngeren von uns weiter zu geben. Das hat mir in meiner Karriere auch geholfen.

KK: Es gibt in Deutschland, vielleicht bis auf Weltmeister Frank Stäbler, keinen Profiringler. Wie sieht dein Leben außerhalb der Matte aus?

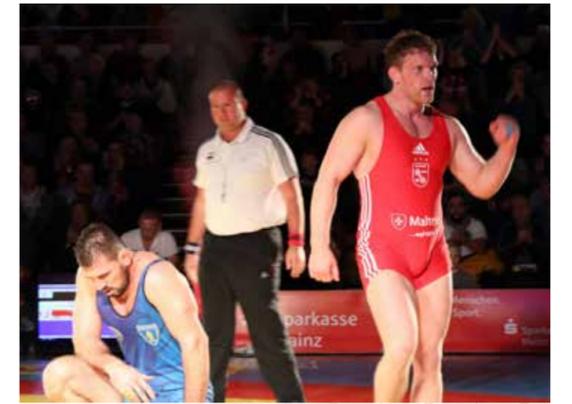
GS: Ich war sechs Jahre in der Sportfördergrup-

pe der Bundeswehr. Mittlerweile arbeite ich bei meinem Vater im Betrieb. Er gibt mir genug Freiraum für Training.

KK: Ein Mann sollte in seinem Leben einen Baum pflanzen, ein Haus bauen und einen Sohn zeugen. Was hast du davon schon gemacht und was hast du noch vor?

GS: Leider habe ich von alledem noch nichts gemacht. Ein Grundstück mit Garten und die richtige Frau habe ich schon also beste Voraussetzungen!

• INTERVIEW VON
KARANI KUTLU •



#1

DEUTSCHE MEISTERTITEL VON GABRIEL STARK

2003	1. Platz	46 kg	C Jugend	Freistil
2005	1. Platz	69 kg	A Jugend	Freistil
2006	1. Platz	76 kg	A Jugend	Freistil
2008	1. Platz	84 kg	Junioren	Freistil
2012	1. Platz	84 kg	Männer	Freistil
2015	1. Platz	97 kg	Männer	Freistil
2016	1. Platz	97 kg	Männer	Freistil
2017	1. Platz	97 kg	Männer	Freistil



Wir lassen Sie nicht hängen.

Dienstleistungen GEBÄUDEREINIGUNG SPRECHEN SIE UNS AN

Hausmeisterservice
Montage
Grünanlagen
Raumausstattung

Glasreinigung
Unterhaltsreinigung
Grundreinigung
Bauschlussreinigung

Wallstrasse 11 - 55122 Mainz
Tel: 06131 304 674 0
info@mara-service.com
www.mara-service.com

mara
GEBÄUDESERVICE



Auf unserer Matte kommt jeder schnell in die Oberlage!

Damit Sie sich bei uns wie zu Hause fühlen, haben wir den richtigen Hebel: **atemberaubende Zimmer und Suiten**, Erholung pur in unserer **Wellnessworld**, **höchste kulinarische Genüsse** in unseren **Restaurants Adagio** und **Genusswerkstatt** und **Veranstaltungsräume** mit modernster Technik, um nicht nur sportliche Erfolge zu feiern. Klarer Punktsieg also für das Atrium Hotel, dem Schwergewicht unter Deutschlands Design- und Tagungshotels!

Atrium Hotel Mainz · Dr. Lothar Becker e. K. · Flugplatzstraße 44 · 55126 Mainz
Tel. 06131 491-0 · Fax 06131 491-128 · info@atrium-mainz.de · www.atrium-mainz.de

ATRIUM
HOTEL MAINZ ★★★★★
SUPERIOR
Zusammenkommen – Zu Hause sein

TROTZ DEFIZITE WAR DIE PUNKTREGEL IM ERSTEN JAHR EIN ERFOLG

VON DANIEL MEUREN



© FRANK RÖTH

Die neue Punktregel hat das erste Jahr hinter sich: Und es ist Zeit, Bilanz zu ziehen. Was hat die Einteilung der Ringer nach Punkten von -2 bis +8 und einer Obergrenze für ein Zehner-Team auf 28 Zähler gebracht? Was waren unerwünschte Nebeneffekte?

Vorneweg: Der Versuch, auf den sich die Bundesligavereine mit dem DRB geeinigt hatten vor der vergangenen Saison, war es wert. Tatsächlich wurde das vornehmliche Ziel, das Wettrüsten der Klubs auf der Suche nach den besten und somit auch teuersten Ringern einzudämmen, erreicht. Mit der Punktregel kam neben der Deutschen-Quote eine neue Komponente beim „Mattenschach“, dem wegweisenden Aufstellungspoker vor den Kämpfen, zu. Für die Rechnung mussten die Trainer und Sportlichen Leiter wie die 88er Dawid Bichinashvili und Baris Baglan oder deren Pendants bei der Gegnern ganz genau kalkulieren. Und dabei den ein oder anderen erlaubten Rechenrick anwenden.

Ausgerechnet als es um alles ging, mussten die Ringerfans in den Playoff-Kämpfen der vergangenen Saison aber erstaunliche Kadernominierungen registrieren: Im Halbfinale des ASV Mainz 88 gegen Heilbronn saß beispielsweise Pascal Eisele, einer der deutschen Weltklasseringer und auch bei den gegnerischen Fans aus Mainz äußerst beliebt, bei den Red Devils im Hinkampf nur auf der Bank. Im Rückkampf wiederum ging der chancenlose Heilbronner Nachwuchsringer Konstantin Schmidt für 19 Sekunden bis zur erwartbaren Schulterniederlage gegen Cihat Liman auf die Matte. In den Finalkämpfen gegen Burghausen sah man dann erstaunlicherweise Michele Rauhut im Alter von 46 Jahren bei seinem Bundesligadebüt für Heilbronn. Natürlich war er trotz tapferer Gegenwehr beide Male chancenlos und gab technisch unterlegen alle vier Punkte ab. Schmidt wie Rauhut waren den Red Devils als in den Vereinen verwurzelte „Opfer“ mit zwei Minuspunkten mehr wert als konkurrenzfähige Gegner in den jeweiligen Gewichtsklassen. Denn als es um alles ging, reizten die Vereine die neu eingeführte Punktregel mit meist exakt 28 Punkten aus.

Wo Regeln im Sport geändert werden, da gibt es auch Schlupflöcher. Das musste zuletzt auch der Fußball feststellen, als er seine Neuerungen zur neuen Saison einführte. Die neue Abstoßregel forderte die Fußballer heraus, daraus Nutzen zu ziehen gegen den Geist der Regel. Warum sollte das im Ringen anders sein? Und so fanden die klugen Kaderplaner zwischen Burghausen und Witten, zwischen Mainz und Köllerbach natürlich auch Schlupflöcher, als im vergangenen Jahr die Punktregel eingeführt wurde: 28 Punkte dürfen seither bei der Zusammenstellung des Zehner-Kaders für einen Kampfabend in der Ringer-Bundesliga nicht überschritten werden unter Berücksichtigung der Quotenregelung mit mindestens sechs Deutschen sowie maximal einem Nicht-EU-Ausländer. Deutsche Ringer werden je nach ihren Erfolgen in den vergangenen drei Jahren mit ein bis vier Punkten

(für eine internationale Medaille) bewertet. Ausländische Ringer werden mit fünf bis acht Punkten eingeteilt. Der Hintergedanke: Das Wettrüsten der Vereine soll gebremst werden und somit sollen auch die Kosten eingedämmt werden. Zudem sollen Eigengewächse gefördert werden: Ringer mit mindestens drei Jahren in einem Klub im Alter von unter 18 Jahren werden mit zwei Minuspunkten belegt, wodurch sie den Punktespielraum ihrer Teams erweitern.

28 PUNKTE REGELUNG

Tatsächlich sah die Bundesliga auch wegen dieser Minuspunkte die Debüts von verheißungsvollen Talenten, die als Eigengewächse ihre Chance in der Bundesliga früher bekommen als in Zeiten vor der Punktregel. Deshalb kam es zu beherzten Auftritten wie jenem von Marlon Vinson, der die 88er-Fans trotz einer Schulterniederlage gegen Heilbronn mit seiner Leidenschaft auf der Matte begeisterte. Das Erlebnis hat den jungen Sportler extrem motiviert, seinen Weg weiter zu gehen und eines Tages ein „richtiger“ Bundesligaringer zu werden. Die Punktregel dürfte ihre Wirkung in dieser Hinsicht erst in ein zwei oder drei Jahren richtig entfalten, wenn die Klubs für nachhaltige Nachwuchsarbeit belohnt werden durch eine kleine Schar an Minuspunkte-Eigengewächsen, die dann auf höchstem Niveau konkurrenzfähig sind. Dann könnte auch die Zahl an allzu einseitigen Kämpfen weniger werden, die in der vergangenen Saison die Begeisterung an manchem Kampfabend etwas dämpfte. Denn nach wie vor hat die Bundesliga mit dem Makel zu kämpfen, dass die Leistungsunterschiede bei den über 20 Teams gelegentlich allzu gewaltig sind. Das ist im bestehenden System mit einer aus vielfältigen Gründen nachvollziehbaren Vorgabe, mindestens sechs deutsche Ringer einsetzen zu müssen, kaum zu verhindern. In der von fünf Klubs orga-

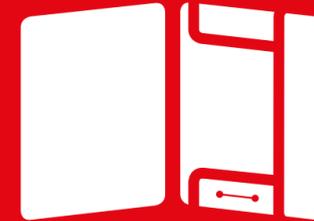
nisierten Deutschen Ringer-Liga gab es diese klaren Kräfteverhältnisse angesichts einer enormen Zahl an ausländischen Spitzenkönnern nicht, aber bis zur Einführung der Deutschen-Quote zur nun beginnenden Saison sah man eben auch nur eine Handvoll einheimische Ringer. Es bleibt die weitere die Herausforderung für die Bundesliga, dass bei allen Quoten und Punktregeln die Weltklasseringer auch tatsächlich durch Aufeinandertreffen mit gleichwertigen Gegnern gezwungen werden, ihr Potenzial abrufen zu müssen.

Für die Ringer bringt die Punktregel neue Möglichkeiten im Poker um gute Verträge: Sie können ihren Punktwert in den Vertragspoker mit einbringen, wenn sie Hoffnung wecken, durch ambitioniertes Training mehr zu erreichen, als von einem vergleichbar geringeren Punktwert zu erwarten ist. Die Punktregel konnte freilich eines nicht verhindern: Klubs, die sich sehr große Kader mit einigen nur selten, dann aber sehr gezielt wegen der Punktebilanz eingesetzten Ringern leisten konnten, waren im strategischen Aufstellungspoker sehr stark im Vorteil.

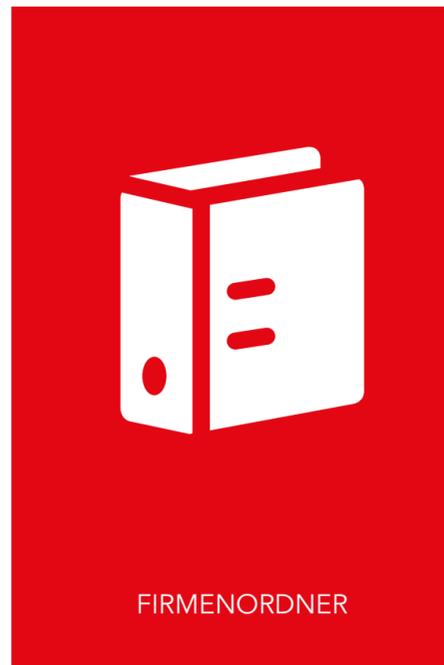
Nun aber zu einer Lücke des bestehenden Systems, die beispielsweise auch der ASV Mainz 88 wie einige andere Klubs zu nutzen vermochten: Ein Ringer wie der polnische Meister Dawid Ersetic würde eigentlich mit fünf Punkten bewertet, da er aber auch einen deutschen Pass besitzt, aber nicht bei deutschen Meisterschaften startet, wo er sicherlich Chancen auf einen Titel und somit drei Punkte für die Punktregel hätte, kostet er den ASV nur einen Punkt. Andere Teams bauen auf ähnliche Fälle wie Ersetic. Vor dieser Saison haben die Bundesligaklubs und der DRB noch darauf verzichtet, die Punktregel vor allem bezüglich Ringern wie Dawid Ersetic nachzujustieren.

Und so wird auch in dieser Saison ein deutscher Meister beispielsweise drei Punkte „kosten“, was dazu führen kann, dass ein deutscher Ringer einmal aus diesem Grund einem mit nur ein oder zwei Punkten bewerteten Teamkameraden den Vortritt lassen muss, wenn das Punktebudget ausgereizt ist. Entspricht das dem Geist der Regel, das eine Teilnahme an der deutschen Meisterschaft einem deutschen Ringer Nachteile in der Bundesliga einbringen kann? Wohl eher nicht. Auch hier besteht die Notwendigkeit zu einer Nachjustierung.

Trotz dieser Defizite war die Punktregel im ersten Jahr ein Erfolg: Sie hat das Wettrüsten eingedämmt und tatsächlich zusätzliche Spannung in die Kampfabende gebracht. Die Vereine selbst müssen nun verantwortungsbewusst mit der Regel umgehen und sollten sich fragen, was sie ihren Zuschauern bieten wollen. Die Punktregel kann nur so gut sein, wie sie von den Klubs eigenverantwortlich und im Geiste der Regel angewendet wird.



MAPPEN



FIRMENORDNER



KREATIVES DRUCKEN

DRUCKBETRIEB LINDNER



ÜBERZEUGEN SIE MIT PRINT –
JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN!



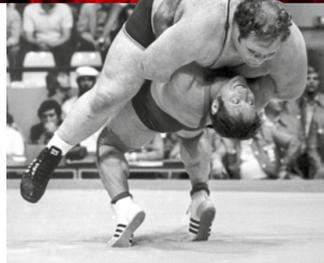
LL_100116

Tel.: +49 - (0)6131 9 82 81 - 11 · beratung@li-print.de

www.li-print.de/druckideen2019

Freistil oder Griechisch-Römisch (Greco)?

Die zwei unterschiedlichen Stilarten im Ringkampf sorgen bei den Begegnungen des ASV Mainz 88 in der Mombacher Sporthalle nicht selten für regen Gesprächsstoff unter den Zuschauern. Seit 1896 gehört der Ringsport zur olympischen Disziplin. Zunächst nur in der Griechisch-Römischen Stilart, seit 1904 aber auch mit der Freistil-Variante. Werden die Kämpfe unserer Freistilringer zumeist explosiver, aktiver und spektakulärer empfunden, erfreut sich der fachkundige Besucher an den Feinheiten und Feinheiten der Griechisch-Römischen Stilart der Mainzer Athleten. Was sind aber die Unterschiede in diesen Stilarten?



nahe doppelt so schweren!) US-Koloss Chris Taylor, den er mit einem Spezialgriff schulterte. Speziell in der Bodenlage (nur im Greco!) gibt es immer wieder spektakuläre 4- oder 5-Punkte Würfe zu sehen. Allgemein gibt es im Greco mehr 4-Punkte-Würfe (Würfe über Kopf) als im Freien Stil.

Während im Freistil die Ringer ihren Gegner am ganzen Körper angreifen können, sind den Kämpfern im Griechisch-Römischen Stil nur Griffe oberhalb der Gürtellinie erlaubt. Aufgrund der geringen Angriffsfläche im Griechisch-Römischen Stil verläuft der Kampf vermeintlich langsamer als im Freistil. Die Attraktivität leidet darunter jedoch keineswegs. Einen der spektakulärsten Kämpfe in dieser Stilart führte wohl der 30 fache deutsche Meister Wilfried Dietrich 1972 bei den olympischen Spielen gegen den (bei-



Ebenso zählt der Kopf/Hüft-Schwung zu beliebten und effektiven Punktebringern. Beim Kopf/ Hüft-Schwung umklammert der Ringer den Arm und Kopf/Hüfte seines Gegners, dreht sich dann in den Gegner rein und wirft ihn über seinen Rücken.

Im Freistil hat der Ringer die Möglichkeit seinen Gegner am ganzen Körper anzugreifen. Auch die Beine dürfen aktiv für die Angriffe genutzt werden. Nur die Weichteile sind tabu. Schlagen, kratzen, stauchen oder beißen ist im Ringsport grundsätzlich verboten. Die gebückte Haltung der Kämpfer ist ein untrügliches Zeichen für diese Stilart. Sie dient den Athleten für schnelle Beinangriffe. Die vielen Angriffs- und vor allem Verteidigungsmöglichkeiten lassen diese Stilart sehr lebendig erscheinen. Eine bekannte Technik, mit der man seinen Gegner schultern kann, ist der Einsteiger. Hier befinden sich beide Ringer am Boden. Der Angreifer umklammert ein Bein seines Gegners, baut eine Spannung auf und mit seinen Händen hält er den Gegner am Kopf/Hals fest und dreht seinen Gegner immer mehr in die gefährliche Lage, oftmals sogar soweit, dass dieser auf beiden Schultern liegt. Eine weitere, beliebte Angriffstechnik ist die Bein-



schraube. Hier hält ein Ringer seinen Gegner an den Beinen/Füßen fest und dreht, egal ob im Stand oder im Boden, durch.

Faszinierend sind im Freistil auch die vielen Möglichkeiten, sich aus einem Griff des Gegners zu befreien (Auskämpfen). z.B.: Wenn ein Ringer das Bein seines Gegners hält und kurz davor ist so von der Matte zu schieben, es aber dem gegnerischen Ringer kurz vor dem blauen Teil der Matte (Aus) gelingt sich aus diesem Griff zu befreien, wird dies von den Zuschauern oft gefeiert, wie ein Punktgewinn.



Auch der Ablauf der Kämpfe in den beiden Stilarten unterscheidet sich

Die Grundregeln (2 x 3 Minuten Kampfzeit und Disqualifikation nach 3 Verwarnungen, sowie Schulterriegel und technische Überlegenheit) gelten für beide Stilarten. Während des Kampfes gibt es allerdings elementare Unterschiede in der Bestrafung von Passivität.

Vorgehen bei Passivität – Freistil

Jedes Mal, wenn der Kampfrichter der Auffassung ist, dass ein Ringer blockiert, Finger fasst, seinen Gegner abwehrt und/oder allgemein inaktiv ist, signalisiert er dem Ringer dies indem er „Aktion Blau“ oder „Aktion Rot“ ruft.

1. Passivität

Zieht eine kurze Kampfunterbrechung und verbale Ermahnung nach sich.

2. Passivität

Kampf unterbrechen, Passiv ringenden Ringer benennen. 30-sekündige Aktivitätszeit einleiten (sichtbar laufende Uhr für Ringer, Zuschauer und Kampfrichter). Punktet einer der beiden Ringer innerhalb der 30 Sekunden Aktivitätszeit, wird kein Strafpunkt vergeben. Punktet kein Ringer, bekommt der Gegner des zuvor als passiv eingestuftes Ringers 1 Punkt, wobei der Kampf jedoch nicht unterbrochen wird.

Bei weiteren Verstößen

- Aktivitätszeit kann sofort eingeleitet werden
- Keine Aktivitätszeit nach 2:30 Minuten oder 5:30 Minuten

Besonderheit

Hat nach 2:00 Minuten des ersten Kampfabschnitts kein Ringer gepunktet (Punktstand 0:0), muss der Kampfrichter gezwungenermaßen einen der Ringer als inaktiv benennen (dabei kommt dieselbe Vorgehensweise wie oben beschrieben zur Anwendung). Verbleiben im zweiten Kampfabschnitt weniger als 30 Sekunden und ist sich der Kampfrichter sicher, dass ein Ringer offensichtlich ausweicht und/oder seinen Gegner blockiert, erhält der Ringer eine Verwarnung und sein Gegner 1 Punkt (Griffelfucht). Nach der 4. Passivitätsermahnung wird der Ringer disqualifiziert.

Vorgehen bei Passivität – Griechisch-Römisch

1. Passivität eines Kampfes (egal welcher Ringer)

Aktiver Ringer erhält 1 Punkt und kann zwischen der Fortsetzung im Standkampf oder in der angeordneten Bodenlage wählen. Die 1. Passivität eines Kampfes kann nicht vor Ablauf von 2:00 Minuten Kampfzeit ausgesprochen werden.

2. Passivität eines Kampfes (egal welcher Ringer)

Aktiver Ringer erhält 1 Punkt und kann zwischen der Fortsetzung im Standkampf oder in der angeordneten Bodenlage wählen. Die 2. Passivität eines Kampfes kann nicht vor Ablauf von 4:30 Minuten Kampfzeit ausgesprochen werden.

3. und jede weitere Passivität eines Kampfes (egal welcher Ringer)

Aktiver Ringer erhält 1 Punkt ohne Kampfunterbrechung.



Besonderheit

Es gibt drei Fälle, in denen das Kampfgericht durch Aussprechen einer Passivität in das Kampfgeschehen eingreifen muss:

- Beim Stand von 0:0 nach Ablauf von 2:00 Minuten Kampfzeit
- Punktgleichstand und ein Ringer ist deutlich aktiver
- Ein Ringer liegt in Führung und sein Gegner ist zu defensiv

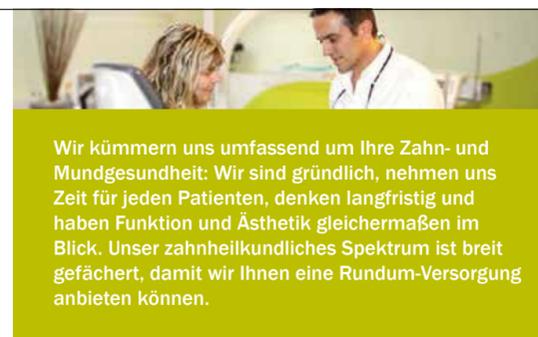


Dr. med. dent Carsten Hörr MSc., MSc.
Praxis für moderne Zahnheilkunde

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie suchen einen verlässlichen, kompetenten Zahnarzt mit einem ebenso qualifizierten und freundlichen Team? Dann freuen wir uns darauf, Sie kennen zu lernen!

- Zahnimplantate
- Prophylaxe
- Ästhetisch-haltbare Füllungen und Inlays
- Knochenaufbau
- Parodontitisbehandlung
- Wurzelbehandlungen
- Bleachings
- Veneers
- Vollkeramik
- Kinderbehandlung
- Zahnheilkunde 50plus
- Angstpatienten
- Zahnersatz
- Kiefergelenkbehandlung
- Zahnschienen
- Oralchirurgie
- Mundgeruchsbehandlung
- Ernährungsberatung



Wir kümmern uns umfassend um Ihre Zahn- und Mundgesundheit: Wir sind gründlich, nehmen uns Zeit für jeden Patienten, denken langfristig und haben Funktion und Ästhetik gleichermaßen im Blick. Unser zahnheilkundliches Spektrum ist breit gefächert, damit wir Ihnen eine Rundum-Versorgung anbieten können.



ZAHNIMPLANTATE:
ZERTIFIZIERUNG DES
TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTES
IMPLANTOLOGIE



Dr. med. dent C. Hörr MSc., MSc.
Praxis für moderne Zahnheilkunde

Marktplatz 11, 55130 Mainz-Laubenheim

Telefon: 06131 - 86 184
Telefax: 06131 - 62 27 501
praxis@zahnarzt-laubenheim.de

www.zahnarzt-laubenheim.de



BAUERFEIND®

»UM DAS BESTE ZU GEBEN, BRAUCHST DU MEHR ALS TALENT.«

Dirk Nowitzki trägt die GenuTrain® Aktivbandage von Bauerfeind.

Dirk Nowitzki
weltweiter Botschafter
der Marke Bauerfeind

BAUERFEIND.COM

»Die ganze **REGION** ist
#fairzinsafiert«



Faire Beratung, faire Zinsen, faire Finanzierung. So einfach kann Fairzinsafieren sein. Jetzt informieren: www.sparda-sw.de

Einfach mal die Sparda fragen!

www.sparda-sw.de

Sparda-Bank



Liebe Mainzerinnen und Mainzer,

Danke für die Möglichkeit mich Ihnen als Projektleiter für „Raufen nach Regeln“ vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Baris Kayar, ich bin 26 Jahre alt, verheiratet und habe einen 1,5 Jahre jungen Sohn. Mit dem Projekt kam ich erstmals im Rahmen eines Praktikums während meines Sport-Studiums im Jahr 2015 in Berührung. Seitdem engagiere ich mich für die Weiterentwicklung des Projekts. Beruflich arbeite ich beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration im Bereich der Arbeitsmarktpolitik auf der anderen Seite des Rheins.

Der Vorstand der ASV hat ein absolut hervorragendes Projekt ins Leben gerufen, ich bin dankbar, dieses Projekt weiterentwickeln zu dürfen. Bereits jetzt hat sich unser Angebot mit „Raufen nach Regeln“ enorm erweitert und die Aufmerksamkeit großartiger Partner erhalten. So bieten etwa 10 Trainerinnen und Trainer Sporteinheiten an Schulen und sozialen Einrichtungen und setzen dabei auch Elemente aus anderen Kampfsportarten wie dem Taekwondo, Judo, Boxen usw. ein. Neben der tollen Zusammenarbeit mit dem Lionhof, den Malteser Werken, der IGS Anna-Seghers und den 05er-Klassenzimmer (Mainz 05) kamen in den Jahren 2018 und 2019 viele weitere Anfragen von



Zu der Person

Baris Kayar ist Sportwissenschaftler und Projektleiter „Raufen nach Regeln“ beim ASV Mainz 88. Er hat eine Leistungssportkarriere im Taekwondo und Kickboxen hinter sich, bei der er mehrfach nationale und internationale Titel verschiedener Verbände erkämpfen konnte. So startete er u.a. für die deutsche Jugendnationalmannschaft im Taekwondo und im Herrenbereich für die türkische Nationalmannschaft im Kickboxen.



Schulen und Einrichtungen hinzu. Derzeit arbeiten wir deshalb an der Konzeption und Umsetzung einer Trainer-Ausbildung, durch die Interessierte die Möglichkeit bekommen sollen, unser Team zu verstärken, um mehr Angebote in Mainz anbieten zu können. Dabei ist es uns sehr wichtig, sowohl sportlich als auch pädagogische Kompetente Menschen zu gewinnen. Sehr erfreulich ist auch, dass das wir dieses Angebot in Kooperation mit dem Sportinstitut der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz für Sportstudierende öffnen werden.

Ein weiterer Punkt ist derzeit die Etablierung eines Stützpunktstandorts am Layenhof (Finthen), an dem „Raufen nach Regeln“ auch für die Menschen dort, die einen ansonsten schlechten Zugang zu sozialen Angeboten jeglicher Form haben, langfristig angeboten werden kann. An dieser Stelle bedanke ich mich bei den Kolleginnen vom Landessportbund Rheinland-Pfalz und Mainz 05 hilft e.V. für die Unterstützung zur Umsetzung des Vorhabens!

Zum Abschluss wünsche unseren Leistungssportlern und dem Team hinter dem Team viel Erfolg auf dem Weg zum langverdienten Einzug ins Finale!

Baris Kayar

Unterstützen Sie unser
Projekt mit Ihrer Spende

www.mainz88.de



Wo unsere "Jungen Wilden" auf der Matte raufen!

Schon seit jeher ist die Jugendabteilung des ASV Mainz 88 das Herzstück des Bundesligisten. Allein in der neuen Bundesligasaison sind 7 Eigengewächse, die ihr „Handwerk“ auf den Ringmatten des ASV erlernt haben, im Kader der Profimannschaft. Die Kinder werden von erfahrenen Trainern angeleitet und gefördert. Niemand im Verein weiß, ob die Kinder mal später in der Profimannschaft ankommen werden und das ist auch nicht das vorrangige Ziel des Mainzer Bundesligisten. Vielmehr sollen die kleinen Ringer den Spaß am körperbetontem Sport erleben und respektvoll miteinander umgehen.

Die Tür für Interessierte steht jederzeit offen und der Verein freut sich über jedes Mädchen und Jungen von fünf Jahren, die vorbeischaun und beim Kurs „**Ring für Bambini und Anfänger**“, mitmachen wollen (jeden Dienstag)

Schon Montags müssen die Matten in der Halle des ASV Mainz 88 in Mainz-Weisenau einigem aushalten.



Dann sind nämlich die Jungen Wilden des Mainzer Ringervereins an der Reihe:

Dienstags von 17:30-18:30 Uhr sind unsere Bambini & Anfänger zwischen fünf und 10 Jahren am Toben und wuseln wie die Wilden über die Ringmatten mit den bunten Kreisen. Sie müssen dabei keine disziplinierten Haltegriffe üben, eher mal einen Purzelbaum schlagen oder sich einfache motorische Übungen spielerisch aneignen. Der Nachwuchs wird spielerisch ans Ringen herangeführt.

Wenn die Kinder älter und diszipliniert genug sind, wechseln sie in die aktive Jugend. Dort trainieren Kinder und Jugendliche von sechs bis 15 Jahren gemeinsam.

Jeden Montag, Mittwoch & Freitag können somit dann Mädchen und Jungen von 6 Jahren beim Kurs „Training für fortgeschrittene“ mitmachen. Mit Geschicklichkeitsspielen und Koordinationsübungen werden die Kinder langsam mit den verschiedenen Ringertechniken vertraut gemacht, wobei die Kinder auch Krafttraining mit Übungen des eigenen Körpergewichtes ausführen.

Ganz einfach ist es nicht, den Nachwuchs fürs Ringen zu gewinnen. Bei den „Jungen Wilden“ ist der Zulauf noch recht groß, viele Kinder wenden sich danach aber zu anderen Sportarten zu. Der größte Konkurrent ist im Land des mehrfachen Weltmeisters natürlich der Fußball.

Beim Ringen geht es eher um spektakuläre Griffe und Techniken. Zudem ist man als Ringer im Bodenturnen spitze. Eine Kopfkippe, einen Handstandüberschlag oder einen Flickflack zu schlagen, kommt bei den Kindern sehr gut an.

Die aktive Mannschaft des ASV Mainz 88 ringt seit vielen Jahren in der Bundesliga. Zehn Ringer kämpfen in einer Mannschaft, wobei man alleine auf der Matte steht, das bringt Selbstbewusstsein. Trotzdem ist Ringen ein Mannschaftssport. Dies ist ein großer zusätzlicher Ansporn für unsere jungen Wilden, auch mal ganz oben an der Spitze für seine Mannschaft Ringen zu dürfen.

Während der Saison wird samstags abends gerungen. Auch hier sitzen unsere Nachwuchstalente zusammen und drücken unseren Bundesligisten fest die Daumen. Kameradschaft wird beim ASV Mainz 88 großgeschrieben.

Unter dem Motto **„Gemeinsam stark“** sind wir mit unseren „Jungen Wilden“ und der aktiven Bundesligamannschaft eine Familie.

• Von Luca Natale •

D-Jugend

Ismet Arslan

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil & Greco
1. Platz auf Internatiolae Turnier in Bayern-Aichach
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim
3. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens

Esad Hamid Ünal

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
2. Rheinland Pfalz Mesiter in Greco



C-Jugend

Leandro Natale

1. Platz auf Internatiolae Turnier in Bayern-Aichach
1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
2. Rheinland Pfalz Mesiter in Freistil
2. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
3. Rheinland Pfalz Meister in Greco
3. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Vladislavs Boberskis

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
2. Rheinland Pfalz Mesiter in Greco
3. Rheinland Pfalz Mesiter in Freistil
1. Platz auf Internatiolae Turnier in Bayern-Aichach
1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Felix Taylor Vinson

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Kassem Krayem

1. Rheinhesenmeister in Freistil
2. Rheinhesenmeister in Greco

Fabian Pelzer

1. Rheinhesenmeister in Greco
2. Rheinhesenmeister in Freistil

B-Jugend

Ibrahim Ethem Ünal

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil & Greco
1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
3. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Anousch Jafari Gorzini

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
2. Rheinland Pfalz Meister in Greco
3. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens

Aydin Hafiz

3. Rheinland Pfalz Mesiter in Freistil & Greco

Nikan Jafari Gorzini

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco

A-Jugend

Iosif Shabazyan

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil
1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Momand Altat

2. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil
2. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
3. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Marlon Aaron Vinson

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil & Greco
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Alen Tamrazor

3. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
3. Rheinland Pfalz Meister in Freistil



Junioren

Mahdi Faizi

1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Tamim Mirzaei

1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Wkadamir Winter

1. Rheinhesenmeister in Freistil & Greco
1. Rheinland Pfalz Meister in Freistil
2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Ashot Shabazyan

1. Platz auf Nationales Turnier in Pirmasens

Ernest Tamrazor

2. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim

Nick Liebig

3. Platz auf Nationales Turnier in Viernheim



21. Großer Preis von Viernheim
348 Teilnehmern aus 56 Vereinen
1. Platz in der Mannschaftswertung

2. Platz VfK 07 Schifferstadt
3. Platz SRC Viernheim

C A F E

extrablatt

Das gewisse Extra.

Happy Hour
19-21 Uhr

Cocktails für 4,45 €
Jumbos für 5,45 €
alkoholfreie 3,95 €

mainz2@cafe-extrablatt.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Do. 8-1 Uhr
Fr. u. Sa. 8-3 Uhr
So. und Feiertage 9-1 Uhr

atalay touristik gmbh

Sie machen Urlaub, wir den Rest

Adam-Karrillon-Str. 2, 55118 Mainz
Tel. +49 (0) 6131-613623
Fax +49 (0) 6131-679423
info@atalay-reisen.de
www.atalay-reisen.de

IATA

Kopierzentrum-Neustadt
IN MAINZ

Inh. I. Gecer

Boppstraße 8 a - 55118 Mainz
Tel. : 0 61 31 / 21 41 631
Fax.: 0 61 31 / 21 41 636

E-mail :kopierzentrum-neustadt@kabelmail.de
Internet :www.kopierzentrum-neustadt.de

Öffnungszeiten : Mo.-Fr. 8.30 bis 19.30 Uhr
Sa. 9.00 bis 16.00 Uhr

- Kopieren
- Scannen
- Drucken
- Plotten
- Archivieren
- S/W und
Farbig bis A0
- Visitenkarten
- Flyer
- Speisekarten
- verschiedene
Bindungen
- Fax-Service

Unsere Stärke
Qualität & Leistung



ZOSU
Zentrum für Orthopädie,
Sportmedizin & Unfallchirurgie

ZOSU ist für Sie da!

kompetente medizinische Versorgung überregional

Das Zentrum für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie verfügt über die besten Voraussetzungen, Ihnen ein gesundes und sportliches Leben zu ermöglichen.



Unser Leistungsspektrum

- Orthopädie
- Sportmedizin/Sportverletzungen
- Unfallchirurgie, D-Arztpraxis
- Ambulante und stationäre Operationen
- Arthroskopische Gelenk-Chirurgie
- Osteosynthesen
- Wirbelsäulenerkrankungen/-verletzungen
- Hand- und Fußchirurgie
- Akupunktur
- Arbeits-, Schul- und Kindergartenunfälle
- Venenchirurgie/ Laserchirurgie
- Naturheilkunde & Ayurveda

ZOSU Standort Bodenheim
VITANUM, Hilgestraße 24, 55294 Bodenheim

ZOSU Standort Mainz
Bonifaziusstraße 3, 55118 Mainz

ZOSU Standort Taunusstein
Mühlfeldstraße 22, 65232 Taunusstein

Zentrale ZOSU-Telefonnummer
0700-20 30 20 70



VITANUM
moderne medizin menschlich

www.zosu.de

www.vitanum.de



Ihr Gesundheitszentrum vor den Toren von Mainz



ZOSU
Zentrum für Orthopädie,
Sportmedizin & Unfallchirurgie

ProPhysio
Sport- und Unfallrehabilitation im Zentrum

Kornmann · Gerlach und Kollegen
Ordnung - Kieferorthopädie · Zahnheilkunde

KINDERZAHNARZTPRAXIS
Dr. Elgin Gerlach

SM/VIT
SPORTMEDIZINISCHES REZENTRUM VITANUM

ICZ
HYPOSPONDYLALES CHONDROLYSES ZENTRUM

die gönnerin

RC RHEINCLINIC

optik knetsch bodenheim
internationale brillenmode

MR T BODENHEIM
offene Kernspintomographie

sanitätshaus achim kunze

fidus apotheke
im vitanum

DR. BECKER*DR. LANGNER
Hautarztpraxis

ROHKO
KOMPETENZ FÜR FRAGEN UND KLINIK

Gesundheitszentrum VITANUM • Hilgestraße 24 • 55294 Bodenheim • Tel. 06135 70 41 59 10 • info@vitanum.de



ZOSU
Zentrum für Orthopädie,
Sportmedizin & Unfallchirurgie

VITANUM
moderne medizin menschlich

NUR NICHT ABKOCHEN LASSEN

Interview vom Vorstandsmitglied Karani Kutlu mit dem Sportmediziner
Priv. Doz. Dr. med. habil. Jan Korner



» **KARANI KUTLU:** Herr Dr. Korner, wie sieht ihr morgendliches Frühstück aus?

» **DR. KORNER:** Es besteht aus einer Tasse Kaffee.

» **Karani Kutlu:** Das ist ziemlich wenig, dabei empfehlen doch Ernährungswissenschaftler eine energiereiche Mahlzeit zum Start in den Tag?

» **DR. KORNER:** Manche Menschen haben morgens einfach keinen Appetit, zu denen gehöre ich. Für den Stoffwechsel macht es keinen Unterschied, ob man frühstückt oder nicht. Viel wichtiger ist die Gesamtmenge an Kilokalorien, die man über den Tag zu sich nimmt. Dabei spielt es eine eher untergeordnete Rolle wann und wie oft man isst. Das haben Studien bestätigt.

» **KARANI KUTLU:** Viele Sportler verzichten ebenfalls auf ein gutes Frühstück, um kurzfristig ihr Gewicht zu reduzieren (Abkochen). Allerdings essen und trinken sie in diesem Zeitraum generell ganz wenig. Was halten Sie von dieser, sagen wir mal, Diät?

» **DR. KORNER:** Morgens nicht zu frühstücken, ist noch keine Diät. Wie gesagt ist die Gesamtenergiemenge entscheidend, die man tagsüber zu sich nimmt. Sportler haben in der Regel einen trainierten Fettstoffwechsel, sind also in der Lage, bei niedrigen Belastungen körpereigenes Fett zu verbrennen. Durch diese Fähigkeit bleibt der Blutzuckerspiegel auch morgens ohne Frühstück konstant. Das ist auch der Grund, warum Sportler morgens oft keinen Hunger verspüren. Abkochen ist ein anderes Thema. Das spielt natürlich oft bei Sportarten wie Ringen eine große Rolle, wenn man sich größere Chancen ausrechnet, wenn man in einer niedrigeren Gewichtsklasse startet. Hierbei wird, meist über einen kurzen Zeitraum, bewusst deutlich weniger Energie aufgenommen als verbrannt. Da dies alleine zum schnellen Abnehmen in der Regel nicht reicht, wird von den Sportlern oft der Wasserhaushalt zur Gewichtsreduktion benutzt.

» **KARANI KUTLU:** Angesichts des Wasserentzugs schlagen die Nierenärzte die Hände über den Kopf. Ist das überhaupt gesund?

» **DR. KORNER:** Wenn man schnell Gewicht reduzieren muss, geht es in der Regel nicht mit gesundem Abnehmen, sondern man muß innerhalb von Tagen bis zum Zeitpunkt des Wiegens das Kampfgewicht erreichen, egal wie. Das geht dann in der Regel nur mit Wasserentzug. Das heißt für den Sportler: viel Schwitzen, wenig trinken und essen. Viel Schwitzen erreicht man natürlich durch intensive sportliche Belastung und Saunagänge. Hierbei kommt es nahezu immer zu einer Verschiebung des Elektrolythaushaltes im Körper des Sportlers. Gesund ist das aus sportmedizinischer Sicht nicht. Hinzu kommt, dass der Körper in dieser Phase zunächst die schnell verfügbaren Energiereserven aus Muskel und Leber mobilisiert und damit die Speicher leert. Weil der Sportler diese Reserven danach nicht auffüllt, er will ja Gewicht reduzieren, findet eine verlangsamte Regeneration statt. Hinzu kommt, dass die nächsten Trainingsreize dann zu früh gesetzt werden (man hat ja nicht mehr viel Zeit bis zum Wettkampf und muss trainieren/ schwitzen), kommt es nicht zum gewünschten Trainingseffekt der Superkompensation. Im Gegenteil, man wird kontinuierlich schwächer, langsamer, unkonzentrierter. Das ist auch der Grund, warum Sportler in der Phase des Abkochens bereits im Training kaum über ihre vollen körperlichen Kapazitäten verfügen. Sie fühlen sich schlapp.

» **KARANI KUTLU:** Einige Athleten berichten von schlaflosen Nächten, weil sie vor Hunger kaum schlafen können. Was passiert mit dem Körper, während des Abkochens?

» **DR. KORNER:** Wie gesagt, sind in dieser Phase die Speicher nahezu leer, der Elektrolythaushalt verschoben. Der Körper will dieses Ungleichgewicht wiederherstellen. Das geht nur über Essen und Trinken. Wird ihm beides verwehrt, begehrt er um so mehr danach. Fehlt es dem Körper an Glykogen (also schnell verfügbarer Energie), verbrennt er bei niedrigen Belastungen Fett. Das geht aber nur sehr langsam. Daher versucht der Körper, aus körpereigenen Eiweißen z. B. aus den Muskeln Energie zu gewinnen. Dass das in der Regel nicht im Sinne des leistungsorientierten Sportlers ist, kann man leicht nachvollziehen.

» **KARANI KUTLU:** Manche Ringer nehmen bis zu 10% ihres Körpergewichts innerhalb einer Woche ab. Teilweise noch 2-3 Kg am Kampftag. Wie schaffen sie es trotzdem Leistung zu bringen?

» **DR. KORNER:** Das ist kein wirkliches Abnehmen sondern hauptsächlich Wasserentzug. Nach dem Wiegen versucht der Sportler, den Wasserverlust durch Trinken wieder auszugleichen. Die Verschiebung des Elektrolythaushaltes kann aber in der Regel nicht so schnell ausgeglichen werden. Genauso wenig können die leeren Energiespeicher innerhalb von Stunden wieder aufgefüllt werden, so dass eine volle Leistungsfähigkeit nach intensivem Abkochen in der Regel nicht vorliegt. Aber das ist natürlich von der Dauer und Intensität des Abkochens abhängig.

» **KARANI KUTLU:** Nehmen Schwergewichtler leichter ab, als z.B. Leichtgewichtler wie Ilir Sefai?

» **DR. KORNER:** Da proportional zum Körpergewicht 5kg in leichteren Gewichtsklassen wesentlich mehr sind als in höheren Gewichtsklassen, ist es tatsächlich so, dass es den leichteren Sportlern schwerer fällt.

» **KARANI KUTLU:** Nach der Waage laufen die Sportler direkt in die Umkleidekabine um schnell was zu essen und trinken. Wie lange dauert es, bis der Substanzverlust wieder ausgeglichen ist?

» **DR. KORNER:** Es ist wie gesagt der Versuch, die Speicher wieder aufzufüllen und den Wasserverlust, zu mindestens teilweise, zu kompensieren. Eine Wiederherstellung des Gleichgewichts nach Substanzverlust durch Abkochen dauert aber mehrere Tage. Was das für die Leistungsfähigkeit des Körpers auf der Matte bereits wenige Stunden nach dem Wiegen bedeutet, ist selbstredend.

» **KARANI KUTLU:** Wäre es für die Sportler nicht sinnvoller, generell in der höheren Gewichtsklasse anzutreten bzw. ihre Ernährung so zu planen, dass sie sich nicht einer solchen Margetur unterziehen müssen?

» **DR. KORNER:** Nicht generell, man kennt ja die Konkurrenz in den Gewichtsklassen. Technisch versierte Ringer können tatsächlich in der niedrigeren Gewichtsklasse auch ohne ihre volle Leistungsfähigkeit zum Siegrieger werden. Das wissen natürlich der Trainer und der Sportler. Daher sind solche taktischen „Gewichtsklassenwechsel“ im Dienst des Teams auch gut nachvollziehbar. Das ist eine nicht immer leichte Gradwanderung, gerade wenn die Entscheidung zum Starten in einer niedrigeren Gewichtsklasse kurzfristig getroffen werden muss.

» **KARANI KUTLU:** Welchen Tipp können Sie Sportlern geben, die während einer Saison ständig abkochen müssen?

» **DR. KORNER:** Aus sportmedizinischer Sicht empfehle ich ein eher längerfristiges Hinarbeiten auf die gewünschte Gewichtsklasse, am besten über Wochen. Sinnvoll wäre es, täglich ca. tausend Kilokalorien mehr zu verbrennen als aufzunehmen. Dann schafft man bei ausgewogener Ernährung auch ohne wesentliche Substanzverluste in einem Monat zwischen 3 bis 4 Kilogramm abzunehmen. Dass das in der Realität des Bundesliga- Alltags im Ringen nicht immer geht, ist mir natürlich bewusst und dafür habe ich auch Verständnis.

» **KARANI KUTLU:** Herr Dr. Korner, vielen Dank für das interessante Interview.

• INTERVIEW VON KARANI KUTLU •

Der Sport ist ein universales Phänomen, das Menschen zusammenbringt und einen Beitrag zur Unterstützung des sozialen Gefüges und der Kommunikation der Menschen weltweit leistet.



BEHROUZ ASADI
MW Malteser Werke
gemeinnützige GmbH

Leiter Migrationsbüro
Rheinland-Pfalz/Hessen



Abgesehen von der Kultur schafft der Bereich Sport unmittelbare Verbindungen von Menschen, durch die Vieles erreicht werden kann.

Der Sport ist ein universales Phänomen, das Menschen zusammenbringt und einen Beitrag zur Unterstützung des sozialen Gefüges und der Kommunikation der Menschen weltweit leistet.

Wenn wir dies in Bezug auf den ASV Mainz 88 und dessen Einsatz betrachten, wird deutlich, dass der Mainzer Bundesligist genauso denkt und handelt. Die Praxisarbeit des Vereins ist nicht allein der Sport, sondern auch die Akzeptanz sozialer Lagen und Respekt gegenüber allen Menschen, egal welcher Herkunft.

Die Aufnahme von Menschen ohne jegliche Diskriminierung und besonders in letzter Zeit die Integration von Geflüchteten in den Sport, ist ein typisches Merkmal des Mainzer Ringervereins. Der ASV Mainz 88 hat erreicht, dass die Menschen neue Anregungen, Engagement und Selbstbewusstsein erhalten und den Neuankömmlingen Werte, Disziplin und Respekt vermittelt werden.

Die Geflüchteten haben gelernt, dem Gegner mit

Respekt und Akzeptanz entgegenzutreten und mit Sieg und Niederlage im Sport umzugehen.

Der Erfolg ist deutlich zu erkennen! Die Neuan-kömmlinge können Dank des Vereins und den Verantwortlichen, ihre Talente ausüben und weiterentwickeln. Mittlerweile übernehmen sie sogar Aufgaben innerhalb des Vereins und sind damit ein Teil des Teams geworden.

Einige Jugendliche sind als Ringer in den Verein gekommen und sind nun als Trainer aktiv und motiviert ihre Talente und Fähigkeiten an die anderen weiterzugeben und sie anzulernen.

Die Malteser Werke haben mit Stolz und Freude mit dem ASV Mainz 88 e.V. eine Partnerschaft im Rahmen der Integration aufgebaut, die ohne jegliche bürokratischen Hindernisse funktioniert, da das Soziale und der Sport im Fokus stehen. Wir wünschen unserer Partnerschaft viele weitere erfolgreiche Jahre und wünschen dem Team des Mainzer Traditionsvereins für ihr sportliches und soziales Engagement weiterhin viel Erfolg.

Herzlichst Ihr
Behrouz Asadi



Malteser

...weil Nähe zählt.

Kontakt

Behrouz Asadi

0171 2279232

behrouzasadi@malteser.org



ETL | ADVIMED
Steuerberatung im Gesundheitswesen

Umfangreiche, wirkungsvolle und nachhaltige Beratung für Ihren Erfolg

ETL | ADVIMED ist spezialisiert auf die Steuerberatung von Ärzten, Zahnärzten, Apothekern, Pflegediensten, Therapeuten sowie Heil- und Hilfsmittelerbringern.

Unser bundesweites Netzwerk der ETL | ADVISION und die enge Kooperation mit Fachanwälten für Medizinrecht ermöglicht eine umfassende, fachorientierte Beratung.

Ein Unternehmen der ETL-Gruppe

Ihr Fachberater in Mainz
Frank Gäckler
Steuerberater
Fachberater für das Gesundheitswesen (DStV e.V.)

ADVIMED Steuerberatungsgesellschaft mbH
Weberstraße 1, 55130 Mainz

Tel.: 06131 98 22 90
Fax: 06131 98 22 918

advimed-mainz@etl.de
www.advimed-mainz.de



SPORTRAUM

Ihr Institut für Gesundheit und Leistung

Krafttraining für Ringer



Jeder Sportler, der seine Leistungsfähigkeit in seiner Sportart verbessern will, kommt nicht an sportartspezifischem Krafttraining vorbei. Nur hiermit kann langfristig Verletzungen aus dem Weg gegangen werden und die Ergebnisse im Ring verbessert werden.

Was aber genau ist sportartspezifisches Krafttraining?

Die größte Priorität bekommt das Fernhalten von Verletzungen. Nur so kann ich langfristig in meinem Sport aktiv sein und nach Ende meiner Karriere meinen gesunden Körper weiterhin nutzen.

Jede Sportart hat einseitige Belastungen, welche nach und nach Disbalancen und schlecht ausgerichtete Gelenke fördert. Um dies zu korrigieren, müssen Sportler einer individuellen Diagnostik unterzogen werden und die Trainingsplanung an ihre Defizite angepasst werden. Oftmals sind die Trainingsaufgaben das exakte Gegenteil zu den sportartüblichen Bewegungen. Nur so kann der Körper ausgeglichen werden.

Sportartspezifisches Training bedeutet aber auch die wichtigsten Bewegungen des Sportes zu verstärken. Im Ringen wären hierfür vor allem die Hüftstreckung sowie die Griffkraft von großer Bedeutung. Als bester Indikator für die Leistung im Ring ist somit das maximale Gewicht, welches ich im Kreuzheben für 4 Wiederholungen bewegen kann. Natürlich spielen hier noch andere wichtige Übungen eine Rolle wie bspw. Farmer Carrys oder Kniebeugen Variationen und alle Varianten von supinierten Zugübungen.

Bei weiteren Fragen zur Diagnostik oder Trainingsplanung kommt im Sportraum vorbei.

Dominik Hauck
Gründer Sportraum

Teste uns und trainiere unverbindlich
14 Tage in unserem Sportraum

Angebot gültig
bis 15.10.2019



DIAGNOSTIK



PERSONAL-
TRAINING



THERAPIE



ATMOSPHERE



LEISTUNGS-
FÄHIGKEIT



REGENERATION



SPORTRAUM • Curiestraße 2 • 55129 Mainz • Telefon 061 31- 83 10 24 • info@sportraum-mainz.de

www.sportraum-mainz.de

Werden Sie **Mitglied** beim **ASV Mainz 88 e.V.**

Bitte ausschneiden und faxen an 06131-554 87 67 oder in der Geschäftsstelle abgeben, DANKE!



ASV Mainz 88
Athletik Sport Verein 1888 e.V.
Deutscher Mannschaftsmeister
1973 1977 2013



BEITRITTSERKLÄRUNG

incl. Bankverbindung für SEPA-Lastschriftmandat / Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name:	Vorname:	
Geb. am:	in:	Nat.:
Wohnort:	Straße/Nr.:	
E-Mail:	m/w:	
Telefon:	Mobil:	
Sonstiges:	Mitglied als*:	

Beiträge in Euro	
*0-18 Jahre und aktive Sportler:	50,-
*Erwachsener:	90,-
*Familie:	120,-
jeweils jährlich	

Bankverbindung für SEPA-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige(n) ich (wir) widerruflich den ASV Mainz 88 e.V.; den von mir (uns) zu entrichtende(n) Mitgliedsbeitrag von nachstehendem Konto als SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen:

Bank:	IBAN:	BIC:
-------	-------	------

Unterschrift des Mitglieds und Kontoinhabers:	Datum:
-----------------------------------------------	--------

(Der Zahlungsempfänger ist der ASV Mainz 88 e.V. mit der Gläubiger-ID DE14 ASV 00000 7529 22. Die Mandatsreferenznummer ist = Ihre Mitgliedsnummer)

Für Jugendliche unter 18 Jahren: Name und Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Name:	Vorname:
-------	----------

Geb. am:	in:
----------	-----

Unterschrift des Erziehungsberechtigten:	Datum:
------------------------------------------	--------

Kündigung der Mitgliedschaft: Der Austritt aus dem Verein kann nur nach mindestens einjähriger Mitgliedschaft jeweils zum 31.12. erfolgen und muß dem Verein schriftlich per Einschreiben bis spätestens zum 30.11. mitgeteilt werden.

Adresse:	ASV Mainz 88 e. V. Jakob - Anstatt - Str. 9b 55130 Mainz-Weisenau	Geschäftsstelle Tel.:	06131- 617 68 33	Bankverbindung:	Sparkasse Mainz
1. Vorsitzender:	Tolga Sancaktaroglu	Vereinslokal Tel.:	06131- 554 87 35	IBAN:	DE41550501200000042929
		Fax:	06131- 554 87 67	BIC:	MALADE51MNZ
		E-Mail:	info@mainz88.de	Steuernummer:	26/674/0013/5
		Web:	www.mainz88.de	Finanzamt:	Mainz Mitte



Gemeinsam in die neue Saison!



... auch online spielbar. www.lotto-rlp.de

 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports