

## Von Analysen und harten Trainingseinheiten...

Da lese ich doch gerade eine wissenschaftliche Abhandlung zum Thema Körperfettanteile und muss feststellen, ich bin auf einem guten Wege! Einen Sixpack könne man erkennen, wenn der Körperfettanteil bei 10 bis 20 % liegt. Mein Anteil muss unter 5 % liegen, denn wenn ich mich leicht nach hinten links drehe, kann ich sogar vier Sixpacks erkennen: einen von Becks, einen von Licher und zwei von Paulaner! Was ich allerdings nicht erkennen kann, ist die neue Ligenstruktur im Kegelsport der nächsten Saison. Umso wichtiger ist es, das letzte Heimspiel der Saison erfolgreich zu gestalten um auch in der nächsten Saison sicher der Gruppenliga anzugehören. Kein leichtes Unterfangen, denn der heutige Gegner SKG YU Hanau 78 ist stärker als der Tabellenplatz vermuten lässt.

Unser Startblock bestand, wie gewohnt, aus Filip Vuko und Michael Zerfass. Weniger gewohnt war deren Ladehemmung. Während Michi Zerfass solide 882 Holz zustande brachte, musste Filip mit ungewohnten 859 Holz Vorlieb nehmen. Während ich also noch an der Entdeckung weiterer Sixpacks arbeitete, schlug der Gegner genau in diese Kerbe: mit 911 Holz und 849 Holz übernahm Hanau die Führung in **unserem** letzten Heimspiel der Saison. 19 Holz Miese nach dem Startblock - da kann die Bauchmuskulatur schomma krampfen!

Mittlerweile auf der rechten Seite liegend, das linke Bein stark angezogen und die Halswirbelsäule mächtig überstreckt, erkenne ich nicht nur weiteres flüssiges Material, sondern auch den grün-weissen Mittelblock um Norbert Regenfuss und Franz Klein. Franz Klein mit tollen 907 Hölzern (642 in die Vollen) und Norbert mit 850 Holz holten unseren Rückstand wieder auf und wandelten ihn, nein - nicht in Wein, aber in 53 Holz Vorsprung!

Für den Schlussblock galt nun also die Devise: HALTEN! Alexander Sauer mit 841 Holz und die Grand Dame des Kegelsports Many Ripberger, mit dem tagesbesten Ergebnis in Höhe von 923 Holz, machten schließlich alles klar. Mit **5262:5084** holten wir die zwei Punkte nach Hause. Mein Körperfettanteil muss zwischenzeitlich auf dem Niveau eines Magerquarks angekommen sein, denn

kopfüber von der Balustrade hängend, entdeckte ich einen weiteren Sixpack von Jack Daniels. Hartes Training zahlt sich eben doch aus ;-)

Direkt im Anschluss an dieses Spiel musste *GWO 2* gegen die *SG Wölfersheim/Wohnbach2* bestehen. Norman Hörner (829) und Michael Dub (853) kamen, wie bereits die erste Mannschaft im Startblock, gleich ins Hintertreffen. 79 Holz betrug der Rückstand, den Ralf Wiechmann (877) und Mathilde Schmidt (849) durch unbändigen Kampfgeist und reichlich Unterstützung von hinten doch noch in einen Sieg wandeln konnten.

**3408:3373**

Heute ab 13 Uhr stehen noch die Spiele von *GWO 3* und *GWO 4* an. Wenn sich meine Bauchmuskulatur bis dahin entspannt, bin ich mittendrin statt nur dabei!

**Euer Sixpack-Tommy**