

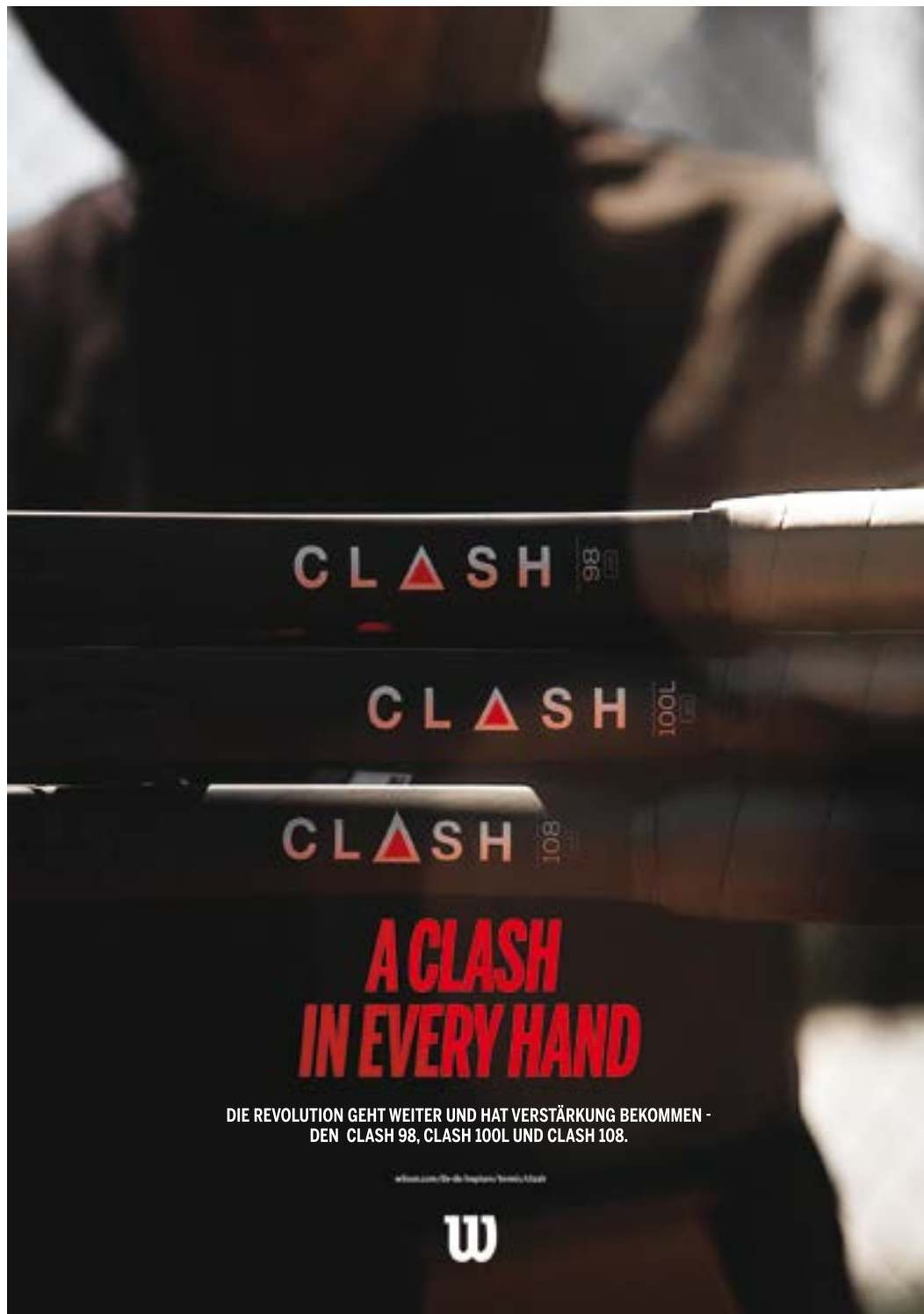
BORKUM OPEN

Turniermagazin | 31.07. bis 10.08. 2019 | borkum-open.de



sponsored by





GRUSSWORT anlässlich der Borkum Open 2019

Mit den diesjährigen Borkum Open findet Deutschlands größtes Tennis-Bäderturnier an Nord- und Ostsee erneut statt. Damit wird eine große Tennistradition gepflegt, die es seit 1899 auf der Insel gibt. Mit einem attraktiven Rahmenprogramm wird dieses Turnier ein sportliches und touristisches Highlight für Borkum sein, das in ganz Deutschland Beachtung findet.

Die wunderschöne Insel-Tennisanlage bietet beste Voraussetzungen, damit sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sportlich-fairem Wettkampf messen können. Ein abwechslungsreiches Programm mit einer Mischung aus Spitzen- und Breitensport, aus Familien-, Mannschafts- und Urlaubsturnier wird für eine besondere

Atmosphäre sorgen. Durch die wiederholte Einbindung der offiziellen Borkum JUNIOR Open, seit 2017 sogar in doppelter Ausgabe, wird der Tennis-Nachwuchs weiter gefördert und eine frühzeitige Bindung der Jugendspieler an die Insel begünstigt.

Den Verantwortlichen, den Sponsoren sowie den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, ohne deren Engagement die Ausrichtung dieses so wichtigen Turniers nicht möglich wäre, danke ich sehr. Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich spannende Spiele und den Aktiven interessante Wettkämpfe sowie das nötige Quäntchen Glück.

GERHARD SCHRÖDER
Bundeskanzler a. D.



REACH FOR
SPEED

WAVE EXCEED TOUR 3

Geschwindigkeit, Komfort und Stabilität -
perfekt ausbalanciert.

#ReachBeyond
www.mizuno.de

**Sehr geehrte Damen und Herren, liebe
Tennisfreunde,**

im Namen des Deutschen Tennis Bundes begrüße ich Sie ganz herzlich zu den Borkum Open 2019.

108 Jahre Tennis der Extraklasse – und das generationen-übergreifend! Auf der Nordsee-Insel treffen sich auch in diesem Jahr Spieler der verschiedensten Altersklassen zum Duell um den Titel bei den Borkum Open.

Das größte Tennis-Bäderturnier an der Nord- und Ostsee erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit und stetigem Wachstum. Das liegt vor allem daran, dass unter der Leitung von Veranstalter Christoph Damaske Tennisbegeisterte vom Jugend- bis in den Seniorenbereich antreten und Spaß am Sport verbreiten. So wird auf Borkum auch ein Wettbewerb im Eltern-Kind-Doppel ausgespielt. Es zeigt, dass Tennis ein fantastischer Sport für die ganze Familie ist.

Dass das Tennis-Bäderturnier in ganz Deutschland Beachtung findet, zeigt zum Beispiel das positive Statement von Gerhard Schröder, Bundeskanzler a. D., der das Turnier als sportliches und touristisches Highlight auf Borkum und der gesamten Region bezeichnet und die lange Tradition lobt.

Dem kann ich mich nur anschließen und möchte mich hiermit auch bei allen Sponsoren, freiwilligen Helfern und Sportlern bedanken, die dieses Event einmalig machen. Ohne die Hilfe jedes einzelnen wäre solch eine Veranstaltung nicht möglich.

Erwähnen möchte ich auch das vielseitige Rahmenprogramm, das die Turnierverantwortlichen jedes Jahr auf die Beine stellen. Sportveranstaltungen leben auch von Events abseits des Platzes und hier gehen Veranstalter Damaske und sein Team als tolles Beispiel voran.

Den Tennisspielerinnen und Tennisspielern allen Alters wünsche ich erfolgreiche und spannende Tage bei den Borkum Open 2019, einen fairen Wettkampf und ein friedliches und schönes Miteinander.



Ulrich Klaus
ULRICH KLAUS

Präsident des
Deutschen Tennis Bundes

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Tennisfreunde,**

das Präsidium des Tennisverbandes Niedersachsen-Bremen freut sich, dass sich das Borkumer Turnier fest im Turnierkalender etabliert hat. Mit der nunmehr 108. Auflage dieser Veranstaltung wird die Turnierszene in Niedersachsen und Bremen weiter belebt.

Mit den zahlreichen Konkurrenzen sind die Borkum Open ein vielseitiges und attraktives Turnier. Ein Turnier, das zeigt, dass es sich lohnt, auch in immer noch nicht ganz einfachen Zeiten, Initiative zu zeigen und die Sportart Tennis auf diesem Wege zu stärken. Aber nicht nur für die Sportart Tennis selbst, auch für die Insel ergibt sich aus solch einer Veranstaltung ein neuer und interessanter Werbefaktor.

Ich wünsche allen Zuschauern und Beteiligten erlebnisreiche Tage und viel Freude bei spannenden und fairen Tennismatches.



Raimund Packeiser

RAIK PACKEISER
Präsident Tennisverband
Niedersachsen-Bremen e.V.

NACH DEM SPIEL ZUR
ENTSPANNUNG INS
**GEZEITEN-
LAND**

*Die Nordseeheilbad Borkum GmbH
wünscht allen Teilnehmern und
Organisatoren der Borkum Open
viel Erfolg und ein
spannendes Bäderturnier!*



**MEERWASSER
ERLEBNISBAD**

WELLNESS

**PHYSIO-
THERAPIE**

SAUNA

Goethestraße 27 | 26757 Borkum | Tel. 04922 933 - 600
E-Mail: gezeitenland@borkum.de | www.gezeitenland.de



**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Gäste, moin.**

Wir freuen uns sehr, Sie zum traditionsreichen Bäderturnier Borkum Open auf unserer Nordseeinsel begrüßen zu können. Dieses Turnier hat sich über die Jahre hinweg als fester Bestandteil des sportlichen Veranstaltungskalenders auf Borkum etabliert. Dabei treffen sich nicht nur Stammgäste auf dem Platz, sondern jedes Jahr auch neue Spielerinnen und Spieler, in einer bunten Mischung aus erfahrenen Sportlern, Nachwuchshoffnungen und angehenden Profis. Organisator Christoph Damaske und seinem Team sprechen wir an dieser Stelle gerne unseren Dank aus, dass die Borkum Open auch im Jahr 2019 mit viel Herzblut und Engagement stattfindet und sich allgemein zu einem der größten Bäderturniere an Nord- und Ostsee entwickelt hat.

Es erwarten Sie elf spannende Turniertage im Zeichen von Spiel, Satz und Sieg. Wir wünschen sowohl allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern als auch allen Zuschauerinnen und Zuschauern zahlreiche herausfordernde Ballwechsel, sportlich faire Wettkämpfe und neben dem Erfolg auch viel Spaß!



GÖRAN SELL
Geschäftsführer
Nordseeheilbad Borkum GmbH
& das Team der
Nordseeheilbad Borkum GmbH

**Liebe Turnierteilnehmer und Zuschauer,
liebe Partner und Sponsoren,**

108 Jahre Borkum Open, diese Tennis-Tradition ist einmalig auf den deutschen Inseln. Nach dem erneuten Teilnehmerrekord in 2018 treten wir erneut mit unserem Turnierteam an, um bunte Tennistage mit Jung und Alt zu veranstalten.

Unser herzlicher Dank geht an:

... die Nordseeheilbad Borkum GmbH, die uns die schönstgelegene Inseltennisanlage Deutschlands wieder in gutem Zustand zur Verfügung stellt und das Turnier in diesem Jahr wieder darüber hinaus unterstützt.

... unsere neuen und alten Partnern, die uns erneut motivieren, immer wieder anzutreten und uns mit ihrem Vertrauen so tatkräftig unterstützen. Ohne Partner und Sponsoren würde es keinen Spitzensport auf Borkum geben können, deshalb gehen Sie fleißig dort essen und trinken oder nehmen Ihre einzigartigen Dienstleistungen in Anspruch.

... die Top-Spieler aus 2018, die wieder tolle Bilder mit dem Retro-Tennis ermöglicht haben und trotz des Turnierstresses noch eine Stunde Kindertraining bei glühender Hitze am Strand angehängt haben, das war extraklasse!

Wir wünschen allen TeilnehmerInnen spannende Matches ohne Verletzungen, gesellige Tage abseits des Platzes, tollstes Inselwetter und die maximale Anzahl an DTB-Ranglistenpunkten, die sich jeder selbst als Ziel gesteckt hat.



Christoph Damaske

CHRISTOPH DAMASKE
Veranstalter der Borkum Open,
B.FIT – Sportconsulting

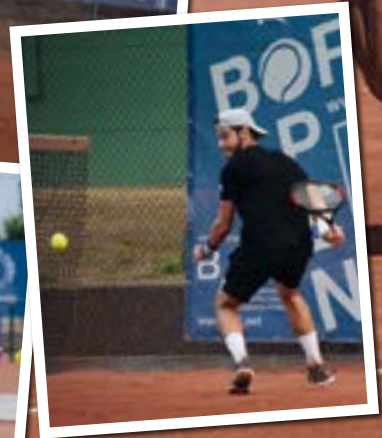


turnier.de



Turnier Planer

BORKUM OPEN AKTIVE 2018



SIEGER-INTERVIEW **BO: Hey Niels, when you think of your victory in 2018, what moments do you reflect on?**

Niels Lootsma: Winning Borkum Open for a second time after I had to retire last year's final was pretty sweet! The retro tennis which was great fun!!

BO: How was your year in-between and what were your goals and highlights so far?

NL: Since last year, I've been working hard to make more progress both mentally and physically. I feel like it put my game to a higher level and because of that I have been able to book better results then before, with my biggest highlight winning a \$ 25.000 event in Kazachstan early in the year and making another two finals later on. In the "new ATP ranking point system" next month my ranking will be around 450 ATP with little to defend the rest of the year. Looking forward to my upcoming challenges and making the step to the Challengers and beyond!

BO: When thinking of the Borkum Open 2019, you wish...

NL: Sun, no wind and for everyone participating the Borkum Open to have a great time on Borkum, enjoying the beach, and hopefully some good tennis.



BORKUM OPEN AKTIVE 2018



Restaurant
Alt Borkum

**GENUSS MIT
TRADITION & FLAIR**

Roelof-Gerritz-Meyer-Str. 10
(direkt am Alten Leuchtturm)
Telefon 0 49 22-20 05
www.restaurant-altborkum.de



WILLKOMMEN BEI DER wfv,

dem Servicewinner für Ferienwohnungen auf Borkum!

Seit über 30 Jahren vermieten, verwalten und verkaufen wir Ferienwohnungen und Ferienhäuser in allen Kategorien und Lagen. Jetzt auch auf Borkum!

Tolle Frühbucher-Aktionen und Saison-Specials finden Sie unter: www.wfv-gmbh.de – gleich online buchen!
Gerne beraten wir Sie auch in unserem WFV-Büro **Am Langen Wasser 7A.**

Punkten Sie mit unseren sportlichen Sonderangeboten!
Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt auf Borkum!

IHR wfv-TEAM

Tel: 0 49 22-9 32 90 29 – E-Mail: borkum@wfv-gmbh.de

Wir suchen dringend tolle Ferienwohnungen für unsere Feriengäste!



Interview mit

Michael Berrer

Borkum Open: Hallo Michael, beim Tennisturnier in Stuttgart am Weißenhof konnten wir Dich mal wieder am Rande eines Tour-Events erleben. Vermisst Du das Tourleben nach Deinem Rücktritt ein wenig?

Michael Berrer: Ich muss ehrlich sagen, dass ich das Tourleben derzeit nicht vermisse. Die vielen Reisen und die Trennung von meiner Familie waren mit ein Grund die Karriere zu beenden. Ich muss aber zugeben, dass ich die Menschen auf der Tour, d.h. die Spieler, Trainer, und ATP-Offiziellen und Mitarbeiter schon vermisse. Daher ist die Rolle als Turnierbotschafter des Mercedes Cups eine tolle Position.

Ich bleibe in Kontakt mit der Tour, den Menschen und dem Sport, den ich liebe.

Borkum Open: Zehn Teilnahmen an Wimbledon, hättest Du das für möglich gehalten, als Dir Verbandstrainer gesagt haben, Du bist zu schwer?

M.B.: Nun, in dem Augenblick sicher nicht. Aber zum Glück hat es bei mir -wenn auch verzögert- irgendwann mit 21 klick gemacht und ich habe die notwendige Disziplin und Arbeitsmoral entwickelt. Meine Trainer hatten ja auf jeden Fall recht, denn zu dem Zeitpunkt mit 18 Jahren war ich wirklich alles andere als fit (lacht).

Borkum Open: Lass uns ein wenig über den Willen und weitere Eigenschaften reden, die es letztlich braucht, um es auf die ATP Tour zu schaffen. Selbst im Ruhestand wird berichtet, dass Du die Verbandsjugendlichen, also unsere Topp-Talente noch mit 6:0 und 6:1 unter die Dusche schickst. Wird falsch trainiert oder gibt es zu wenige SpielerInnen, die bereit sind, sich wirklich zu quälen?

M.B.: Nun, ganz so drastisch ist es nicht, aber es fällt den wenigsten leicht gegen mich zu spielen, das würde ich so schon sagen. Ich habe bei mir selber die Erfahrung gemacht, dass wir in Deutschland oft zu klein denken und zu viel - ich würde es mal vorsichtig - Ehrfurcht vor „großen Namen“ haben. Im Tennis und im Sport allgemein liegt die Wahrheit aber auf dem Platz und ich würde gerne bei den Nachwuchsleuten eine Einstellung sehen nach dem Motto: „Ok Du da drüben, du bist echt gut und ich habe

Respekt, aber ich gebe Dir jetzt einen mega Kampf und versuche dich platt zu machen“. Hier muss aber das Umfeld, also vor allem die Trainer genau diese Denkweise unterstützen. Es soll keine Arroganz daraus entstehen, aber eine grundlegende Überzeugung an die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Borkum Open: Bei den Borkum Open spielten im letzten Jahr die Top-8 Gesetzten mit einem DTB-Ranking unter den ersten 200. Das Tennis und die Schläge an sich sehen gar nicht so viel langsamer aus als auf der Tour. Worin besteht für Dich dennoch der Unterschied zum Erreichen der Top-200 der Weltrangliste?

M.B.: Das ist gar nicht so einfach zu sagen. Tourspieler sind natürlich körperlich extrem ausgebildet und auch die Konstanz in den Schlägen ist da. Insgesamt ist das Niveau aber schon deutlich höher. Schlaghärte, Präzision,

Ausdauer, Fehlerquote, Shotsselection und natürlich auch die Taktik sind bei einem Spieler in den Top 200 der Welt auf jeden Fall sehr gut ausgebildet. Optisch erkennt man oft wenig Unterschiede, aber wenn man den direkten Vergleich dann sieht, liegen da schon Welten dazwischen.

Borkum Open: Wie hast Du den Übergang damals geschafft, gab es Schlüsselerlebnisse?

M.B.: Ich glaube, dass ich immer eine gewisse Spielintelligenz hatte, aber einfach bis 21 ziemlich schnell an meine körperlichen Grenzen gestoßen bin. Danach habe ich mein Trainingspensum enorm gesteigert und recht schnell einen großen Sprung gemacht. Der größte Schritt war aber der Durchbruch in die TOP 100 der Welt, dafür habe ich fast 2,5 Jahre gebraucht. Erst durch die Unterstützung durch Sportpsychologen und eine Anpassung meiner Ziele konnte ich diesen Schritt erreichen.

Borkum Open: Du erzähltest in einem Interview, dass Dir die Sportpsychologie bei der aktiven Karriere geholfen hat. Wie sah das konkret aus und würdest Du den Umgang mit den mentalen Ressourcen den Tennisspielern empfehlen und wenn ja, ab welchem Alter?

M.B.: Wie schon erwähnt, habe ich regelmäßig mit Sportpsychologen gearbeitet und ich habe sehr davon profitiert. Selber Psychologie zu studieren war für mich fantastisch, weil ich zum einen viele Methoden testen konnte, die mir geholfen haben und ich auch eine weitere Quelle für Selbstbewusstsein gefunden habe. Die meisten Sportler identifizieren sich in Ihrem sozialen Umfeld durch Ihre sportlichen Erfolge und das ist aus meiner Sicht nicht optimal. Ich würde Sportpsychologie als eine leistungssteigernde Trainingseinheit regelmässig schon bei jüngeren



Beobachten und analysieren sind die Hauptaufgaben eines Sportpsychologen

Nachwuchsspielern in den Trainingsalltag integrieren, damit sie Grundkenntnisse erhalten. Nicht jeden Tag, aber einmal die Woche wäre schon ein guter Anfang. Allein schon die Rolle der Körpersprache, Umgang mit Niederlagen und Zielsetzungen sind für mich elementare Erfolgsbestandteile. Matteo Berretini hat bei seinem Turniersieg in Stuttgart nicht ohne Grund einen Mentaltrainer dabei gehabt.

Borkum Open: Du hast Dich als systemischer Coach und Changemanager fortgebildet, hältst sportpsychologische Workshops vor Tennisjugendlichen und arbeitest als Coach unter anderem im Weltunternehmen Porsche. Welche Eigenschaften des Profisportlers Michael Berrer konntest Du mitnehmen für die Karriere nach dem Profisport?

**PROBLEME MIT DER TECHNIK?
DANN SIND SIE BEI UNS RICHTIG!**

WWW.ENGINOVA.DE



ENGINOVA
Excellent Experts

M.B.: Meine Profikarriere hat mich sehr viele Dinge gelehrt, das ist klar. Ich würde Disziplin, Pünktlichkeit, Achtsamkeit und Gewissenhaftigkeit als wichtige Faktoren nennen. In meinem neuen Berufsumfeld sind es aber die vier Superkräfte aus dem Höchstleistungssport, die mir besonders am Herzen liegen: Langfristmotivation, Widerstandsfähigkeit, Fokus und Teaming.

Borkum Open: Als Keynote-Speaker bist Du mit Deiner Story sicherlich ein gefragter Redner. Erzähl doch bitte einmal kurz unseren Gästen, was sie nach einem Vortrag von Dir in Ihrer Firma mitnehmen können und wie Deine Vorträge heißen:

M.B.: Bei meinen Vorträgen adressiere ich unter anderem die Erfolgshebel, die wichtig sind für Top-Performance und Erfolg – und das

nicht nur im Tennis. Um es zu schaffen, sind vier Superkräfte essentiell: Langfristmotivation, Widerstandsfähigkeit, Fokus und Teaming.

Um es einfacher auszudrücken: Niemals aufgeben, mit Rückschlägen umgehen, auf den Punkt Leistung abrufen und sich ein Umfeld aufbauen, das einen inspiriert, motiviert und Energie gibt. Die Vorträge sind ein erster Impuls, die dann in Workshops vertieft werden, um einen langfristigen Mehrwert zu bieten.

Borkum Open: Welche Projekte würdest Du gerne in den nächsten Jahren noch angehen? Könntest Du Dir vorstellen, wieder als Tour-Coach zu reisen?

M.B.: Ich bin beruflich bewusst breit aufgestellt, bin dem Tennis in meiner Rolle als Turnierbotschafter des Mercedes Cups weiter eng verbunden und als Unternehmenscoach kann

*„Um es zu schaffen,
sind vier Superkräfte
essentiell:
Langfristmotivation,
Widerstandsfähig-
keit, Fokus und
Teaming.“*

ich meine Erfahrungen in einem ganz anderen Berufsfeld einsetzen. Hier steht ganz klar der Mensch im Mittelpunkt und das ist eine sehr intensive und interessante Aufgabe. Zurzeit habe ich nicht geplant als Tour-Coach zu arbeiten, aber ich arbeite mit einigen Nachwuchsspielern zusammen, um ihre mentalen Fähigkeiten zu verbessern, was natürlich ebenfalls extrem reizvoll ist. Es ist immer wieder spannend zu erleben, dass der mentale Aspekt im Sport, im Beruf, aber auch im Privatleben einfach ein ganz entscheidender Faktor für Leistungsfähigkeit, aber auch Zufriedenheit, Gesundheit und Ausgeglichenheit ist.

Borkum Open: Deine Kinder wollen einmal die deutsche Nordsee kennenlernen. Würdest Du den Urlaub mit einem Borkum Open - Besuch verknüpfen? Dürftest Du dann mitzocken?

M.B.: Meine Familie und ich sind große Fans der Nordsee (grinst). Ich weiß jetzt nicht, ob das passend ist, aber ich habe sogar auf einer Nordsee Insel geheiratet, jedoch auf Sylt (lacht). In den letzten Jahren waren wir mindestens einmal im Jahr auf Sylt und wir schätzen das tolle Klima und die gute Luft. Borkum müssen wir auf jeden Fall in Zukunft besuchen und natürlich wäre eine Kombination aus Urlaub und einem Tennisturnier eine wunderbare Idee. Schauen wir mal.

Borkum Open: Michael, wir bedanken uns für Deine Zeit und wünschen Dir weiterhin erfolgreiche Projekte!

Die Kontaktdaten von Michael Berrer finden sie unter: www.mb-a.org



IN UNDIS

SPANIEN TRIFFT BORKUM

STRANDSTR. 12 | 26757 BORKUM
TELEFON: 04922 / 932 485 6
EMAIL: INFO@INUNDIS.DE

TÄGLICH: 17:00 - 23:00 UHR (SAISONAL)
WARME KÜCHE: 17:00 - 21:30 UHR
SONNTAG GESCHLOSSEN



BORKUMER FISCHSPEZIALITÄTEN

*Immer frisch
belegt!*



Direkt in der Fußgängerzone



Mehr Frauen braucht das Tennis

Mindestens einmal im Jahr wird die breite Öffentlichkeit am internationalen Frauentag daran erinnert, wie groß die Lücken in der Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern nach wie vor sind. Dabei geht es vor allen Dingen um Ungerechtigkeiten in der Arbeitswelt, wie beispielsweise Lohnunterschiede für gleiche Arbeit oder geringe Frauenanteile in Führungspositionen.

Auch die International Tennis Federation (ITF) hat im vergangenen Jahr Handlungsbedarf erkannt und die Kampagne „Advantage All“ für die Förderung von Geschlechtergleichheit ins Leben gerufen. Zwar ist durch die Errungenschaften von Persönlichkeiten wie Billie Jean King die Gleichrangigkeit von weiblichen und männlichen Profis im Tennis soweit fortgeschritten wie in kaum einer anderen Sportart, jedoch gibt es noch eine Vielzahl von Bereichen, in denen Frauen deutlich unterrepräsentiert sind. So sind beispielsweise in etwa nur 20 Prozent der international zertifizierten Schiedsrichter/innen weiblich. Wir haben mit Thea Finke und Isabell Seefried zwei Kolleginnen aus unseren eigenen Reihen zu dieser Thematik befragt.

@Thea: Mit deinen 19 Jahren bist du eine unserer jüngsten Kolleginnen. Woher kam der Impuls Tennis-Schiedsrichterin zu werden?

Ich spiele Tennis, seit ich zehn Jahre alt bin, und habe bis jetzt viele Konflikte in Matches

gesehen und auch selbst erlebt. Damit ein Match fair und reibungslos verläuft, braucht man einen guten Schiedsrichter. Ich finde, dass im Sport Fairness am wichtigsten ist und als Schiedsrichter kann ich dazu einen Teil beitragen.

@Isabell: Als Trägerin des Silver Badge gehörst du zu den erfahrensten Officials und bist bekanntermaßen hauptberuflich auf den Tennisplätzen dieser Welt unterwegs. Was habt ihr von der Initiative der ITF mitbekommen?

Die Kampagne, die von der ITF zur Gleichberechtigung gestartet wurde, finde ich super. Besonders bei den Grand Slam Turnieren, wo die Preisgelder von Mann und Frau nun immer mehr aneinander angeglichen werden, wird dies deutlich. Auch werden von der ITF immer wieder Meetings organisiert, zu denen neue weibliche Schiedsrichterinnen eingeladen werden. Bei diesen Treffen wird diskutiert wie Schiedsrichterinnen auf ihrem Karriereweg unterstützt und Gleichberechtigung erreicht werden kann. Auch die WTA organisiert bei den meisten Turnieren an einem Vormittag ein Meeting für alle weiblichen Schieds- und Linienrichterinnen, bei denen es um die individuelle Zielsetzung geht.

@Thea: Als Mitglied der Junior Group hattest du im Frühjahr die Möglichkeit an einem Seminar für europäische Nachwuchsschiedsrichter in Stockholm teilzunehmen. Gab es dort Berührungspunkte mit dem Thema?

Es war eine sehr tolle Woche in Stockholm, ich habe dort sehr viel gelernt. Acht Damen und 14 Herren jüngeren Alters waren dort, also schon weitaus mehr Männer als Frauen. Sonst wurde das Thema Gleichberechtigung nicht angesprochen. Es wäre schön, wenn in Zukunft mehr Frauen unter den Offiziellen zu finden wären.

@Isabell: Wenn du an die letzten Jahre zurückdenkst, gab es Situationen, in denen du dich als Frau weniger ernst genommen oder sogar benachteiligt gefühlt hast?

Nein, ganz im Gegenteil. Ich bin schon von Anfang an der Überzeugung, dass wenn du deine Arbeit gut machst, dich gut präsentieren und



Borkum
Hafen
Immobilien

Das neue Offshore Wind Service Quartier. Start 2019

beweisen kannst, du auf jedem Schiedsrichterstuhl akzeptiert wirst. Sich den nötigen Respekt und Anerkennung bei den Spielern zu verschaffen, mag einem Mann vielleicht etwas schneller gelingen, aber wirklich negative Erfahrungen habe ich diesbezüglich eigentlich nie gemacht. Es werden auch immer mehr Frauen im Herrentennis eingesetzt, was bestätigt, dass hier immer weniger Unterschiede gemacht werden.

@Thea: Gibt es für dich Unterschiede in dem Leiten von Damen- oder Herren-Matches?

Die Aufschläge bei den Herren sind deutlich schneller. Sonst gibt es da für mich eigentlich keine großen Unterschiede. Ich finde, dass es immer auf die Person ankommt, nicht auf das Geschlecht.

@Isabell: Warum kannst du besonders jungen Frauen empfehlen sich als Schiedsrichterin auszuprobieren?

Die Arbeit als Schiedsrichterin bietet weitaus mehr als nur das Schiedsen auf dem Tennisplatz. Man wird als junger Mensch schnell selbstständig und wird auf verschiedenste Art und Weise gefördert. Da wir Frauen noch immer weit in Unterzahl sind, würde ich speziell den jungen Frauen raten: „Ihr seid offen, begeistert für den Tennissport und habt Lust auf einen etwas anderen verantwortungsvollen Job, der euch womöglich an Orte bringt, die ihr sonst nie bereisen würdet, dann probiert es aus und werdet Schieds- oder Linienrichter auf der Tennistour!“.

Weitere Informationen unter:
www.dtsv.de



Schneller informiert, als der erste Aufschlag kommt.

Borkumer Zeitung

BZ 200 Zeitungsgruppe Ostfriesland GmbH. ADRESSE Neue Str. 9 - 26757 Borkum - TEL. 04922 - 91240 FAX 04922 - 912416 - E-MAIL verlag@borkumer-zeitung.de - WEB borkumer-zeitung.de

NEUE KÖSTLICHKEITEN WARTEN AUF EUCH!

Ria's
BEACHCUISINE
— FLEXITARIAN RESTAURANT —



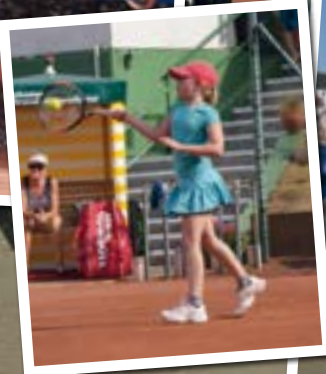
Gekonnt Kochen. Bewusst Essen. Flexibel Genießen.

Reservierung unter Tel. 0 49 22 / 924 70

TÄGLICH GEÖFFNET AB 17 UHR

Ria's Beachcuisine | Strandstraße 32 | E-Mail: cuisine@riasbeach.de
www.riasbeach.de

BORKUM JUNIOR OPEN 2018



BORKUM JUNIOR OPEN 2018



BORKUM JUNIOR OPEN 2018



Borkum

Paradies für Sportbegeisterte

Fotos: © Monitz Kaufmann



Das Strandsegel-Paradies ist hinter dem Hundestrand auf hartem Untergrund anzutreffen.

Borkum gilt als Paradies für Sportler und bietet ein breitgefächertes Angebot an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten. So lädt sie nicht nur zum Radfahren, Joggen und Walken im gesunden Hochseeklima ein, sondern überzeugt auch Wasser- und Strandsportler, die an den kilometerweiten Stränden ideale Bedingungen vorfinden. Besonders Surfer, Kiter und Strandsegler schwärmen von den hier herrschenden Voraussetzungen, die sowohl Anfänger, Fortgeschrittene als auch Profis ansprechen.

Ob Beachvolleyball, -soccer oder -basketball: Borkum lädt dazu ein, den Ball einzupacken, um eine Runde zu Hechten, Kicken oder Dunken. Ein herausragendes Ereignis in den Sommermonaten ist das mittlerweile schon traditionelle Beachvolleyballturnier des Niedersächsischen Volleyball-Verbands. Das jährlich stattfindende Event lockt an den Wochenenden von Ende Juli bis Mitte August Hunderte begeisterte Freizeitsportler auf die Insel, die hier spielen, zelten und feiern. Seit 2018 ist im Rahmen des neuen Strandevents BEACH DAYS BORKUM ein Top 10+ Turnier des NWVV hinzugekommen. Ein Wochenende lang kämpft die deutsche Beachvolleyballelite um Punkte für die Deutsche Meisterschaft in Timmendorfer Strand.

Doch nicht nur am Strand, auch auf dem Platz dominiert der Ball. Gleich zwei Tennisturniere haben sich seit Jahren auf der Insel etabliert. Das Pfingst-Tennisturnier Doppel und Mixed sowie das älteste und größte Bäderturnier an der deutschen Nord- und Ostsee „Borkum Open“ gehören zum festen Bestandteil des sportlichen Veranstaltungskalenders auf der ostfriesischen Insel und locken zahlreiche Spieler und Fans auf den Platz.

Auch für Radfahrer, Nordic-Walker, Jogger und Wanderer bietet Borkum optimale Voraussetzungen. Zwischen Dünen und Wäldern, über Deiche und am Strand entlang befinden sich auf mehr als 130 Kilometern ausgebaute Rad- und Wanderwege, die zu ausgedehnten Läufen und Touren einladen.



Fotos: © Torsten Dachwitz

Die Beachvolley-Turniere auf Borkum passen perfekt an den schönen Sandstrand!

Game, Set & Travel

Tennishotels & Camps für DEINEN Tennisurlaub

Komm` mit auf die Reise ... #gamesettravel

Der TennisTraveller ist DAS ehrliche und authentische Empfehlungs- und Bewertungsportal für Tennishotels und Tenniscamps - von der Tennis-Community für die Tennis-Community.

Bei uns findest du nur Tennishotels und Tenniscamps, die von anderen TennisTravelern besucht und empfohlen wurden. Auch abseits der allseits bekannten "Tennisreisen-Trampelpfade". Kein Hochglanzprospekt und kein Werbesprech - ehrlich, authentisch persönlich.

Finde deinen idealen Tennisurlaub

Über unsere **tennisspezifische Hotel- und Campsuche** findest du bestimmt den für dich und deine Urlaubswünsche passenden Urlaub. Denn dein Urlaub ist genauso individuell wie du und dein Tennisspiel.

Tennishotel & Camps bewerten

Nichts ist wertvoller für andere TennisTraveller als deine Hotel- oder Campbewertung. Und das Ganze bitteschön nach tennisspezifischen Kriterien. **Denn als Tennisspieler weißt du am besten, was für einen Tennisurlaub oder ein Tenniscamp wichtig ist.**

Empfehlen, Reisen, Lesen

Die Welt der Tennishotels und Camps ist riesig - verrate uns deinen ganz persönlichen Tennishotel-Hotspot. Lass dich von uns als **Travelscout** in Hotels schicken und teste diese auf Herz und Nieren. Finde auf unserem **Blog** Inspirationen rund um die Themen Tennis & Reisen.

Newsletter abonnieren und... #gamesettravel

www.tennistraveller.net

TennisTraveller is powered by webtelligent
Susanne Köpf, Im Schweizer 1, D-73266 Bissingen | Telefon: +49 (0)7023-942099 | kontakt@tennistraveller.net



Ein Tennishotel für den Urlaub zu finden, sollte eigentlich kein Problem sein, oder?

Finde deinen Tennisurlaub auf dem TennisTraveller

Jeder, der für sich, seine Familie oder seine Tennismannschaft schon einmal einen Tennisurlaub organisiert hat, weiß, dass die Suche nach einem für die jeweiligen Anforderungen passenden Tennisdomizil alles andere als einfach ist.

Genau aus diesem Grund wurde Ende 2017 der TennisTraveller aus der Taufe gehoben. Das unabhängige Informations-, Empfehlungs- und Bewertungsportal für Tennishotels, Tenniscamps und Tennisreisen soll eine Plattform von der Tennis-Community für die Tennis-Community sein, auf der ausschließlich Hotels und Tenniscamps aufgeführt sind, die von Tennispielern bereits bereist und empfohlen wurden.

„Dass der TennisTraveller gleich von Anfang an so durchstartet, hätte ich nicht zu träumen gewagt“, sagt die im positiven Sinn tennisverrückte Gründerin Susanne Köpf. Sie spielte schon mehrere Jahre mit der Herzensidee, ein Portal wie den TennisTraveller zu implementieren. Zusammen mit ihrem Mann betreibt sie

seit über 10 Jahren eines der größten Turnierportale Deutschlands, auf dem sie Anfang 2017 einen Blog unter anderem mit dem Thema Reisen startete. Die ehrlichen und ausführlichen Reiseberichte wurden von der Tennissgemeinde extrem gut angenommen - bald darauf begannen dann die Entwicklungsarbeiten für den TennisTraveller.

So werden heute auf dem TennisTraveller Tennishotels über eine ausführliche und ehrliche Hotelbeschreibung mit Kontakt- und Bewertungsmöglichkeit, die speziell auf die Anforderungen eines Tennisspielers ausgerichtet ist, dargestellt. Gleiches gilt für Tenniscamps, für die es auch eine spezielle Bewertungsmöglichkeit gibt. Der Tennisurlauber kann über den Hotel- bzw. Campfinder, einer tennisspezifischen Suchmaschine entsprechend seiner Bedürfnisse nach einem Hotel bzw. Camp suchen.

Mittlerweile sind bereits über 60 Hotels in ganz Europa auf dem TennisTraveller gelistet, über 100 Tenniscamps wurden schon präsentiert. „Unser Ziel ist es, den

TennisTraveller zur führenden unabhängigen Informationsplattform in Sachen Tennisurlaub zu machen“ sagt Susanne Köpf. Und hier ist das noch kleine, aber dafür umso dynamischere Team auf dem besten Weg. „Wir haben mit unserer Idee voll ins Schwarze getroffen - sowohl bei den Tennispielern, den Tennishotels wie auch Tennisurlaubveranstaltern“. Alle schätzen die wertigen, ehrlichen und mit spür- und lesbarem Herzblut geschriebenen Beiträge.

Der TennisTraveller schickt seine Tennis-Community regelmäßig als Travelscouts für Rechercheaufenthalte in seine Hotels und erhält dadurch weitere wertvolle Bewertungen und Einschätzungen. Auf dem Blog werden interessante und auch kuriose Dinge aus der TennisTraveller-Welt erzählt. Ein Newsletter sowie sehr aktive Social Media Kanäle halten die interessierten TennisTraveller auf dem Laufenden.

www.tennistraveller.net

Wir freuen uns sehr, die Borkum Open 2019 als Turnierpartner zu unterstützen und wünschen allen Teilnehmern ein tolles Turnier, faire und verletzungsfreie Spiele und ganz viel Spaß!

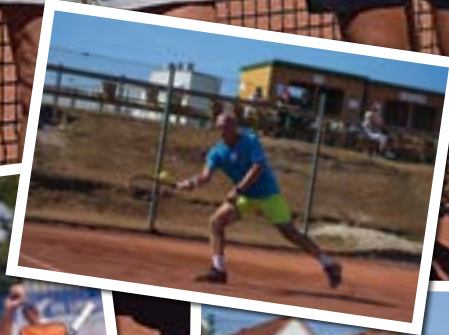
BORKUM SENIOR OPEN 2018



BORKUM SENIOR OPEN 2018



BORKUM SENIOR OPEN 2018



BORKUM OPEN RETRO-STRAND-MATCH



ZUM INSULANER

Spezialitäten-Restaurant

Internationale und gutbürgerliche Küche sowie Thai-Spezialitäten

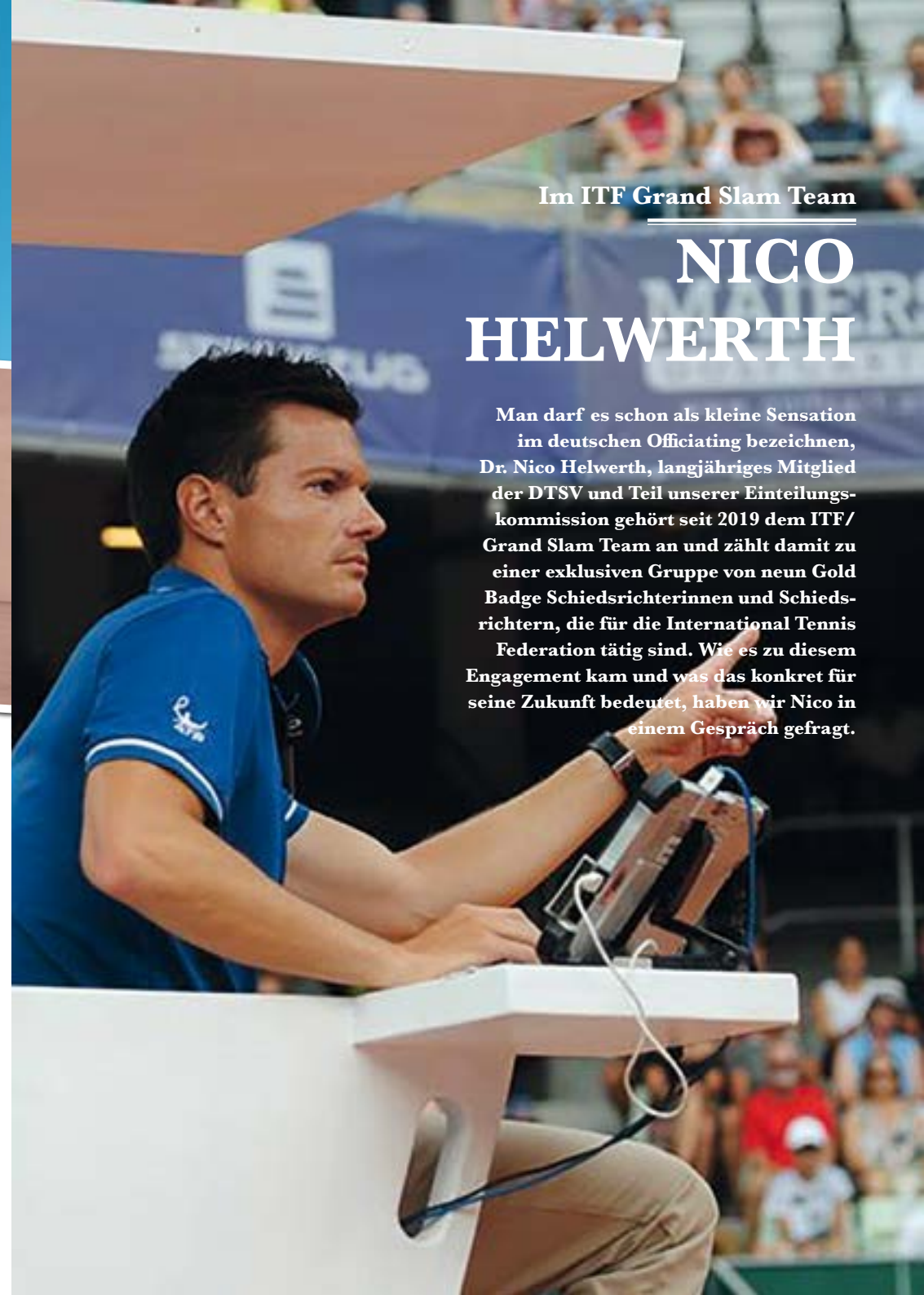
Erst siegen, dann genießen!

FAUERMANNSPAD 5 | 26757 BORKUM | TELEFON +49 4922 9321148

Im ITF Grand Slam Team

NICO HELWERTH

Man darf es schon als kleine Sensation im deutschen Officiating bezeichnen, Dr. Nico Helwerth, langjähriges Mitglied der DTSV und Teil unserer Einteilungskommission gehört seit 2019 dem ITF/Grand Slam Team an und zählt damit zu einer exklusiven Gruppe von neun Gold Badge Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern, die für die International Tennis Federation tätig sind. Wie es zu diesem Engagement kam und was das konkret für seine Zukunft bedeutet, haben wir Nico in einem Gespräch gefragt.





Nico Helwerth durfte als erster deutscher Schiedsrichter in der Geschichte von Roland Garros ein Grand Slam Finale leiten, das Damen-Doppel Finale zwischen Timea Babos/Kristina Mladenovic und Duan Yingying/Zheng Saisai

Nico, seit Januar bist du nun offiziell Mitglied des ITF/Grand Slam Teams. Dazu herzlichen Glückwunsch. Wie kam dieses Engagement zustande und wann lag dir das Angebot konkret vor?

Nico Helwerth: Vielen Dank. Ich freue mich sehr, dass es geklappt hat und bin gespannt auf die Herausforderungen in der Zukunft. Ich durfte bereits in 2018 einige Events für das ITF/Grand Slam Team arbeiten, so zu sagen „auf Probe“. Nach den US Open kam dann die Rückmeldung, dass man offensichtlich zufrieden ist und mit mir weitermachen möchte und ein entsprechendes Angebot wurde vorgelegt.

Die ITF/Grand Slam Schiedsrichter arbeiten im Wesentlichen bei den vier Grand Slam Turnieren sowie bei Fed- und Davis Cup Partien auf dem Stuhl. Was sind zusätzliche Aufgaben, die von euch im Team bearbeitet werden?

NH: Natürlich ist die Hauptaufgabe bei den wichtigsten Events im Tennis als Chair Umpire zu arbeiten, aber zusätzlich sind die ITF/Grand Slam Team Mitglieder ganz wesentlich für die Entwicklung des internationalen Officiating verantwortlich, ein großer Bereich ist hierbei die Durchführung der ITF Officiating Schools. Ferner obliegt die gesamte Aus- und Weiterbil-

dung der Officials im internationalen Bereich der ITF, das geht von Education Programmen für Nachwuchsschiedsrichter über Refresher Kurse bis hin zur Mitarbeit im Re-Certification Prozess. Das wird also zukünftig auch ein Teil meiner Arbeit sein.

Ermöglicht es die Anstellung bei der ITF zukünftig auch weiterhin Tour Events der WTA und ATP zu arbeiten?

NH: Ich werde auch weiterhin das ein oder andere Event für die WTA oder ATP arbeiten.

Du hast schon sehr früh nicht alles auf eine Karte gesetzt und hast neben dem Schiedsen nicht nur deinen Abschluss in Wirtschaftswissenschaften gemacht, sondern im Anschluss sogar noch eine Promotion drangehängt. War dir das immer wichtig noch ein zweites Standbein zu haben?

NH: Ich bin gerne auf der sicheren Seite, daher war für mich immer klar, dass ich gerne eine zweite Option haben möchte. Im Schiedsrichterwesen lässt sich vieles nicht planen und es dauert mitunter lange, bis ein gewisses Maß an beruflicher Sicherheit gewährleistet ist. Daher hat sich diese zweigleisige Lösung für mich bewährt und ich bin froh, es so gemacht zu haben. Für andere wäre das vielleicht keine oder die schlechtere Option gewesen, für mich war es gut so.

Wie wird das zukünftig ausschauen – wirst du jetzt Vollzeit-Schiedsrichter?

NH: Ich werde auch weiterhin meiner Tätigkeit im Consulting nachgehen und zweigleisig fahren.

Der Grundstein für die Aufnahme ins ITF Grand Slam Team war deine Pro-

motion zum Gold Badge im vergangenen Jahr. Wie lief dein erstes Jahr als Gold Badge und wie liefen die ersten Monate als Teil des ITF Grand Slam Teams?

NH: Ich bin persönlich sehr zufrieden mit der vergangenen Saison. Natürlich hat sich einiges geändert, nicht zuletzt, was die Ansetzungen bei Turnieren angeht. Ich durfte zudem meine ersten Einzelfinals auf der ATP Tour schießen und übersah bei den Grand Slams Matches, die ich zuvor nicht machen durfte.

Das hat sich in 2019 direkt fortgesetzt, bei den Australian Open durfte ich einige sehr interessante Matches leiten und natürlich ist die Zusammenarbeit im Team mit den anderen Grand Slam Officials eine feine Sache, man tauscht sich viel aus und bespricht zahlreiche Situationen und Abläufe gemeinsam. Denn auch für mich gilt weiterhin: es gibt viel zu lernen und im Officiating muss man sich ständig verbessern und weiterentwickeln. Da habe ich noch viel Luft nach oben.

Vielen Dank für das Gespräch.

„Über aktuelle Geschehnisse im deutschen Schiedsrichterwesen informiert Sie auch die Facebook-Seite „Tennis-Schiedsrichter“ sowie die Internetpräsenz: www.dtsv.de“



Foto: © Paul Zimmer



Charity Partner der Borkum Open

Mada M'iza - Madagaskar

Die meisten Menschen, die an Madagaskar denken, verbinden damit wahrscheinlich wunderschöne Natur, Palmen, Stränden und Lemuren. Doch Madagaskar gehört auch zu den fünf ärmsten Ländern auf der Welt. Jedes zweite Kind ist unterernährt, über 70% der Bevölkerung leben unter der Armutsgrenze und weniger als die Hälfte aller Einwohner besitzen Zugang zu sauberem Trinkwasser.



Seit dem Jahr 2009 betreut die humanitäre Organisation "Mada M'iza" das Inseldorf "Ampahentany". Durch ihre Hilfe hat das Dorf inzwischen Zugang zur Elektrizität und sauberem Trinkwasser. Außerdem hat sie durch den Bau eines Krankenhauses sowie einer Schule eine minimale ärztliche Versorgung sichergestellt und die Möglichkeit einer schulischen Ausbildung initiiert.

Während den Borkum Open werde ich, Anaïs Muller (staatl. geprüfte Physiotherapeutin), physiotherapeutische Behandlungen gegen freiwillige Spenden anbieten. Mit Ihren Spenden für die Organisation unterstützen Sie meine im September geplante Mission.

Die Mission:

Die meisten Einwohner aus dem Dorf, darunter auch viele Kinder, arbeiten in Kohlebergwerken und leiden dadurch unter schweren Atemwegserkrankungen. Daher werde ich Physio- und spezielle Atemtherapien durchführen und die Dorfbewohner so behandeln. Ihre Spenden werden vor allem dabei helfen die medizinische Versorgung im Krankenhaus zu erweitern und durch die Anschaffung spezieller Lungen- und Atemfunktionsgeräte Krankheiten früher diagnostizieren und besser behandeln zu können.

Die zweite Herzensangelegenheit ist der Bau eines Sportplatzes für die im letzten Jahr neu gegründete Schule. Jedes Kind auf der Welt sollte die Möglichkeit haben eine Kindheit mit Spiel, Spaß und Sport zu erleben. Ihre Spenden helfen uns dabei, das Material für den Bau zu finanzieren, sodass die Kinder noch in diesem Jahr zum ersten mal in ihrem Leben die Möglichkeit haben werden, Fußball, Basketball oder Tennis zu spielen.

Durch meine Arbeit auf dem Turnier und Ihre Spenden helfen wir gemeinsam, den Kindern in Ampahentany ein Lächeln im Gesicht und eine hoffnungsvollere Zukunft zu ermöglichen.

Folgende physiotherapeutische Behandlungen werden während dem Turnier angeboten:

Rehabilitationsmassage, Taping, Hold Relaxe, Stretching, Manuelle Therapie, Methode GDS

Weitere Informationen zur humanitären Organisation: <https://madamiza.org>



Spiel, Satz und Sieg:

*Wir wünschen den
Borkum Open viel Erfolg!*

Peter Wegmann

AUTOPRO Kfz-Meisterbetrieb
DIE WERKSTATT.

Die Mehrmarkenwerkstatt mit Rundum-Service

Tel. 04922-501 wegmann-borkum.de

Reedestraße 1 26757 Borkum



WALK OF FAME



GEWINNER BORKUM OPEN 2011 - 2018

- 2011: Lars Zimmermann vs. Rémi Rebour 6:4, 6:1
- 2012: Michael Pille vs. Christopher Koderisch 6:4, 6:3
- 2013: Dominik Pfeiffer vs. Holger Zühlendorf-Pavlovic 7:6, 6:2
- 2014: Kim Möllers vs. Christian Schöffkes 6:1, 6:1
- 2015: Kim Möllers vs. Jannik Rother 6:1, 1:6, 6:3
- 2016: Niels Lootsma vs. Jannik Rother 6:1, 6:2
- 2017: Kim Möllers vs. Niels Lootsma 6:3, 2:1 Aufgabe
- 2018: Niels Lootsma vs. Jannis Kahlke 6:2 6:3



Unsere Partner **ETL**



Orthomol Sport-
Die Idee für mehr Gesundheit
Bleiben Sie fit - Wir beraten Sie gerne!



Stark im Sortiment - kompetent in der Beratung



INSEL-APOTHEKE
am Bahnhof
Inh. Mirjam Zurborg-Brendel



Interview mit Athletiktrainer

Marian Schuldt

Borkum Open: Hallo Marian, gratuliere Dir! Du bist vergangene Saison sowohl mit der ersten Mannschaft von Viktoria Köln als auch mit den A-Junioren aufgestiegen. Welche Bedeutung hat Deiner Meinung nach die Fitness beim Fußball für Erfolge über eine gesamte Saison?

Marian Schuldt: Die Athletik eines Spielers ist natürlich ein richtungsweisender Faktor. Der Anspruch des modernen Fußball an den Athleten wird immer höher. Um erfolgreich über die gesamte Saison zu arbeiten, ist eine im Trainerstab abgesprochene Periodisierung zwingend notwendig. Die Prozesse und Vorhaben müssen aufeinander abgestimmt werden, aber nicht als endgültig betrachtet werden. Entscheidene Punkte sind für mich die Kommunikation mit dem Athleten sowie Grundprinzipien der Belastungssteuerung.



Bei zwei Matches am Tag ist Regeneration dazwischen besonders wichtig. „Powernaps“ - kurze Nickerchen - bringen den Frischekick.

Auffällig ist, dass die Spieler erst Aufmerksamkeit bekommen, wenn sie verletzt sind. In vielen Clubs gibt es einen Rehatrainer, der sich um verletzte Spieler kümmert. Meines Erachtens ist dies ein falscher Ansatz. Wir sollten viel mehr im Bereich „Injuryprevention“ ansetzen. Hierzu zählen Punkte wie Vorverletzungen, positionsspezifische Ansprüche an den Spieler oder die Evaluation von Dysbalancen dazu. Wenige Verletzungen bedeuten für den Athleten, dass keine Unterbrechung in seiner Weiterentwicklung entsteht.

BO: Könnten hier Parallelen für die Tennisturnierspieler gezogen werden? Wo ist die Periodisierung des Athletiktrainings ähnlich wie im Fußball, wo siehst Du Unterschiede?

MS: Schaut man sich den Turnierplan von Wimbledon an, könnte man meinen, wir Fußballer sind Weicheier. Jeden zweiten Tag müssen die Athleten beim Tennis wieder höchste Performance an den Tag legen. Wir reden hier von einer komplett anderen Periodisierung als im Fußball. Im Fußball wie auch im Tennis sollte eine schnellstmögliche Einleitung von Regenerationsprozessen im Fokus stehen.

BO: Das Athletiktraining entwickelt sich immer weiter. Wo siehst Du die größten Unterschiede zum Fitnesstraining von vor zehn Jahren? Was macht der Fußball anders in Spanien, wo Du Dich ebenfalls hast ausbilden lassen?

MS: Ich würde sogar noch weiter gehen. Anfangs wurden Leichtathleten in den Vereinen als Athletiktrainer eingestellt. Vorreiter dieser Zeit waren Rolf Herings (1.FC Köln) oder auch Karl Heinz Drygalsky (Borussia Mönchengladbach). Die athletische Wichtigkeit im Fußball gewann durch die WM 2006 eine neue Note. Es wurde vieles aus den USA importiert und von Sportarten wie American Football oder Basketball auf den Fußball übertragen. Viele Trainingsinterventionen waren früher reine Erfahrungswerte und sehr subjektiv. Heute können wir Trainingsinterventionen objektiver bewerten, da es eine Vielzahl von Messsystemen zur Evaluierung der geforderten Parameter gibt.

In Spanien wird mehr Wert auf die athletische Ausbildung der Spieler gelegt. Sie ist fußballspezifischer als in Deutschland. Der Stellenwert des Athletiktrainers ist dazu ein ganz anderer als bei uns im deutschen Fußball. Das zeigt alleine die Ausbildungsmög-

lichkeit, sich über den spanischen Fußball-Verband ausbilden zu lassen. Eine spezialisierte Ausbildung zum Fußball-Athletiktrainer existiert in Deutschland nicht. Der Athletiktrainer in Spanien ist dazu verpflichtet, positionsspezifische und taktische Besonderheiten zu kennen und richtig einzuschätzen.

BO: Beim Tennis kann es sein, dass Spieler wegen Regens oder wegen des Turnierplans zwei Mal pro Tag spielen müssen. Was ist zu beachten beim Warm-up und beim Cool-Down?

MS: Diese Situation ist nicht nur auf physiologischer, sondern auch auf psychologischer Ebene eine extreme Belastung für den Athleten. Wie erwähnt, sollte man schnell auf regenerationseinleitende Maßnahmen zurückgreifen. Hierzu zählen die nährstoffhaltige Ernährung, physiotherapeutische Behandlungen, aber auch kurze Powernaps, welche sich wissenschaftlich als regenerationsfördernd erwiesen haben.

BO: Wie wichtig ist aus Deiner Sicht eine passende Ernährung, was empfiehlst Du Tennisspieler/innen, die vielleicht fünf bis sechs Sätze am Turniertag spielen müssen?

MS: Der 5. bzw. 6. Satz im Tennis ist zu vergleichen mit der 90. Minute plus Nachspielzeit im Fußball. Wichtig ist hier eine optimal abgestimmte Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr. Diese sollte auf den einzelnen Athleten durch einen Experten abgestimmt sein. Generell sollte man zu Elektrolythgetränken greifen oder zu Gelen bzw. Riegeln, um eine optimale Energiebereitstellung weiterhin zu garantieren. Im Tennis kann man sich für diese Maßnahmen durch die Unterbrechungen eher die Zeit nehmen als im Fußball. Hier bleibt oft nur die Halbzeit.

BO: Was sind Deine fünf wichtigsten Warm-up Übungen?

MS: Generell sollte das allgemeine vor dem sportartspezifischen Warm-up stehen. Hier ist die sogenannte Bewegungshygiene eine für mich verpflichtende Komponente. Diese können ebenfalls „resisted“ mit Miniband durchgeführt werden. Es handelt sich um eine Anzahl an Übungen, um eine breite Voraktivierung der Muskeln zu initiieren.

BO: Marian, wir danken Dir für Deine Tipps und Anregungen und wünschen Euch den Klassenerhalt in der U-19 Bundesliga und der ersten in der 3.Liga.



Frühstück, Pizza und Pasta, American Burger, Fischgerichte, Baguettes, frische Salate und vieles mehr

DURCHGEHEND WARME KÜCHE VON 9 BIS 23 UHR
ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN!
FRANZ-HABICH-STR. 18 | TELEFON: 04922 9247900
INH.: CHRISTOPHE ALBISSER

WATCH THE THRONE

The sands of time are starting to run thin on men's tennis' golden generation. Ahead of this month's Dubai Duty Free Tennis Championship, *Esquire Middle East* makes a case for a new generation of stars who are readying to take over from **FEDERER, NADAL, DJOKOVIC** and **MURRAY**

INTERVIEWS BY MATTHEW BAXTER-PRIEST

76 FEBRUARY 2019
esquireme.com



BORNA CORIC

Croatian, 22

Who was your tennis icon growing up?

It would have to be Goran Ivanisevic, Ivan Ljubicic and Rafael Nadal.

'FedExpress'. 'The Djoker'. If you could pick your own nickname what would it be?

'Boki'.

What age were you when you first picked up a tennis racket?

First time I ever played tennis was when I was four years old.

In your short career so far, what achievement are you most proud of?

Recently winning the Davis Cup title, and I also cannot forget beating Roger Federer in the final of the ATP Tour event in Halle, Germany.

What is your lofty goal for 2019?

My goal is to stay healthy and improve my game daily. For my ranking I haven't set a specific goal. If I can manage to do those two things, I am sure the ranking will improve naturally.

If you could only win one Grand Slam, which would you choose?

It doesn't matter, I just want to win one!

What music do you listen to pump you up?

I'm always pumped up, so I actually listen to Croatian music which helps me calm down.

Do you have any pre-match rituals?

Before the match I always go to the same toilet. If I win the first round, for the second round and the rest of the tournament I try to do the same things pre-match.

PHOTOGRAPHY BY ATP TOUR



"I'M ALWAYS PUMPED UP, SO I ACTUALLY LISTEN TO MUSIC THAT HELPS ME CALM DOWN"

FEBRUARY 2019 77
esquireme.com

KAREN KHACHANOV

Russian, 22

Who was your tennis icon growing up?

I loved Marat Safin.

If you could pick your own nickname what would it be?

'Djan' or 'Khacha'.

What age were you when you first picked up a tennis racket?

I think I was five years old.

What is your proudest career achievement so far?

Winning my first ATP Tour title in my hometown of Moscow and winning the ATP Masters 1000 in Paris shortly after.

What is your lofty goal for 2019?

To try and be a better person and tennis player. I try to improve day-by-day and to compete at a high level against the best in my sport.

If you could only win one Grand Slam, which would you choose?

Roland Garros. To win on clay normally means beating Rafa, which is so difficult!

What is something most people don't know about you?

I got married at the age of 19.

"I'D LOVE TO WIN THE FRENCH OPEN, BUT TO WIN ON CLAY NORMALLY MEANS BEATING RAFA [NADAL], WHICH IS SO DIFFICULT!"

"I THINK CLAY IS A PERFECT SURFACE TO LEARN ON AS A KID, AS YOU LEARN A LOT MORE THAN ON A HARD COURT"

STEFANOS TSITSIPAS

Greek, 20

Who was your tennis icon growing up?

It was Roger Federer. I admired his game and his personality on court. It seemed like he was always doing the right thing and I just wanted to be like him.

If you could pick your own nickname what would it be?

I would probably say 'Tsitsifast', because it matches with my surname. I am working on my speed on the court so it can match with my #Tsitsifast nickname!

What age were you when you first picked up a tennis racket?

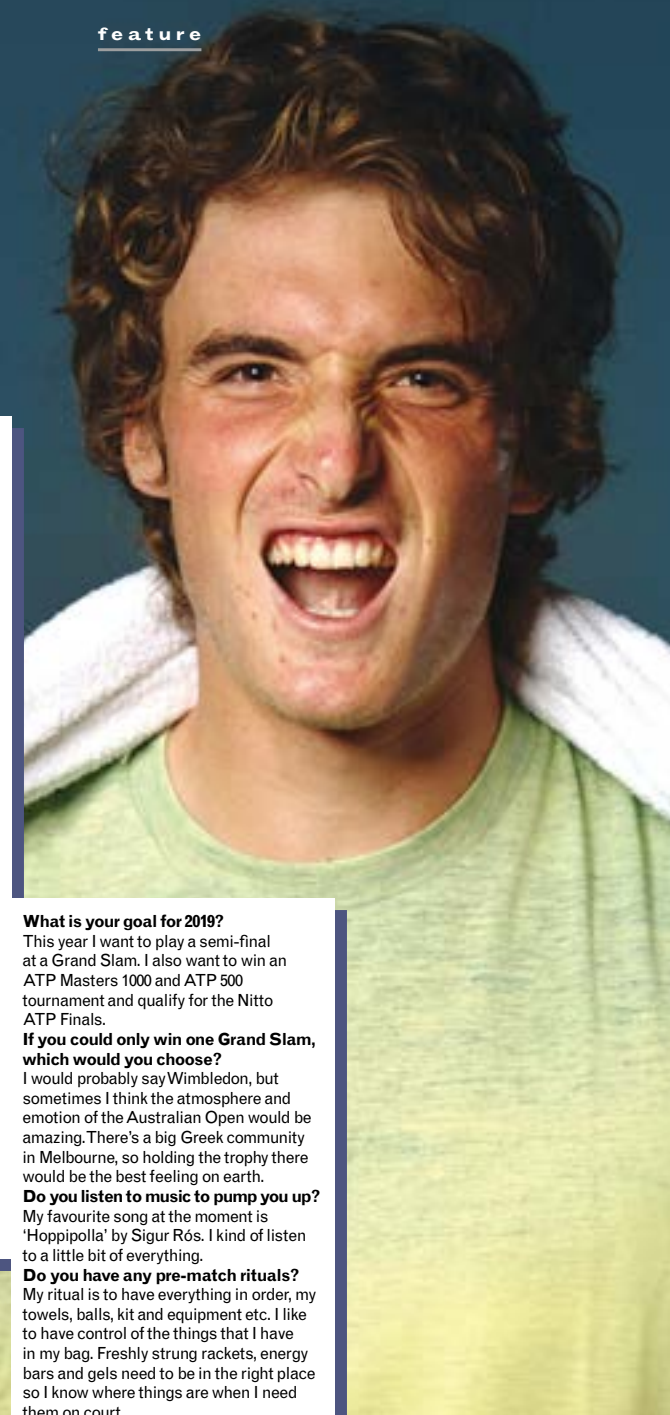
I started playing tennis at the age of six in a small suburb in Athens. I started playing on clay courts, and it was very important to start on this surface as I rarely struggle with injuries. I think the clay is a perfect surface to start on as a kid, you can learn much more than playing on hard courts.

Tell us what inspired you to want to play tennis professionally?

It was a sport I loved from the very beginning. Being alone on the court and fighting for my own results is what inspires me to play.

What is your proudest career achievement?

I would say my run in Toronto 2018 was pretty great. Also getting to the final in an ATP Masters 1000 event. So far that is my greatest achievement, but I also rank my first professional ATP tournament win in Stockholm 2018. That meant a lot to me.



What is your goal for 2019?

This year I want to play a semi-final at a Grand Slam. I also want to win an ATP Masters 1000 and ATP 500 tournament and qualify for the Nitto ATP Finals.

If you could only win one Grand Slam, which would you choose?

I would probably say Wimbledon, but sometimes I think the atmosphere and emotion of the Australian Open would be amazing. There's a big Greek community in Melbourne, so holding the trophy there would be the best feeling on earth.

Do you listen to music to pump you up?

My favourite song at the moment is 'Hoppipolla' by Sigur Rós. I kind of listen to a little bit of everything.

Do you have any pre-match rituals?

My ritual is to have everything in order, my towels, balls, kit and equipment etc. I like to have control of the things that I have in my bag. Freshly strung rackets, energy bars and gels need to be in the right place so I know where things are when I need them on court.

"FIRST YOU NEED TO ARRIVE ON THE STAGE BEFORE TALKING ABOUT WINNING GRAND SLAMS. I'M NOT THERE YET, BUT ONE DAY I HOPE I WILL BE."



ANDREY RUBLEV

Russian, 21

Who was your tennis icon growing up?

When I was a kid it was Marat Safin and Rafael Nadal.

Do you have a nickname?

Some of the guys on Tour call me 'Rublr'.

What inspired you to want to play tennis professionally?

As a little boy I was always on tennis courts. I remember my father taking me to his boxing gym, but I always wanted to leave as I was not enjoying it. I never wanted to leave the tennis courts when I was there.

What are your lofty goals for 2019?

I don't set goals like that, it is more about what I do every single day. I know that if I improve every day, do everything right and work hard in the right way, then sooner or later the results will come.

If you could only win one Grand Slam, which would you choose?

First you need to arrive on the stage before talking about winning Grand Slams. At the moment I am not there yet, but I hope one day I will win one. It doesn't matter which.

What music do you listen to pump you up?

You cannot imagine how much music I have on my phone! I listen to everything from rock to rap and classical, as long as it's done with emotion.

Do you have any pre-match or mid-match rituals?

Yes I have a few, but they change for each week! It might be eating in the same restaurant every night, or eating the same thing for breakfast, or even using the same locker in the locker rooms. Some weeks I have no rituals, these things happen by themselves.



ALEX DE MINAUR

Australian, 19

Who is your tennis icon?

If I could combine Lleyton Hewitt and Roger Federer, you would have my perfect tennis idol. Having Lleyton on my support team is a dream come true.

All Aussies seem to have a nickname, what is yours?

My nickname is 'Demon'. It stuck from a young age but luckily I'm very happy with it.

What age were you when you first picked up a tennis racket?

I was around four years old, and have been playing ever since. I loved playing pretty much any sport but particularly tennis and I just so happened to be okay at it, so I stuck with it.

In your career so far, what achievement are you most proud of?

Playing for Australia in the Davis Cup was a huge moment for me. The chance to represent my country on home soil was an incredible experience. I also just won my first ATP Tour title in Sydney. That was such an amazing feeling to win my first tournament on the courts I grew up training on in my hometown.

What is your lofty goal for 2019?

Just to continue improving and to back-up my first year on tour with a second strong year.

If you could only win one Grand Slam, which would it be?

Definitely the Australian Open. It would be such a special feeling to win my home Grand Slam.

What music do you listen to pump you up?

I don't listen to music to pump me up, I prefer to get focused without music.

Do you have any pre-match rituals?

After a win I make sure I eat at the same restaurant I ate at the night before!

What is one thing that most people don't know about you?

I still can't beat Lleyton in a practice set! 🤔

The Dubai Duty Free Tennis Championship, February 25 to March 2. For tickets visit: 800tickets.com



"IT IS A DREAM COME TRUE TO HAVE LLEYTON HEWITT IN MY SUPPORT TEAM...I STILL CAN'T BEAT HIM IN A PRACTICE SET THOUGH!"

Wir danken unseren Sponsoren, Partnern und Ausrüstern:

HAUPTSPONSOR



SENIOR PARTNER



JUNIOR OPEN FÖRDERER



JUNIOR PARTNER PLUS



JUNIOR PARTNER BASIC



SACH- UND DIENSTLEISTUNGSPARTNER



ORGANISATION



LIZENZPARTNER



MEDIENPARTNER



IMPRESSUM

Herausgeber (V.i.S.d.P.)

B.FIT – Sportconsulting | Wahlenstraße 16
50823 Köln | Tel. 0177 / 6308676 | welcome@bfit.net

Layout/Produktion

www.rk688.de

Text: Daniela Kastrau, Christoph Damaske
ATP Tour for espquiere.com, dtstv.de

Photo Credits

burkana.de. ATP Tour
Torsten Meisel/privat
Daniel Wagner für B.FIT – Sportconsulting
Gregory Hönig für B.FIT – Sportconsulting
Pia Kuhlmann für B.FIT – Sportconsulting
Sebastian Blesel für B.FIT – Sportconsulting
Wilke Specht, Borkumer Zeitung

Borkum Open Song

LYRICS



01 Ich bin ständig auf der Suche nach Entspannung und Kultur / fern von Stress und Alltag und den Blicken auf die Uhr. / Ich brauche meine Ruhe, bin halt ziemlich oft verspannt. / Damit ich sie auch finde, reise ich von Land zu Land.
Auf einem dieser Trips hab ich was Neues aufgetan. Ich war noch niemals da / also bin ich hingefahren. / Es war ne kleine schöne Insel mit 'nem Strand und ein paar Bars. / Da ich's nicht besser wusste, fand ich's eher unscheinbar. / Ich weiß nicht so genau, woran's eigentlich lag. / Mein Leben ist verändert, seit diesem Tag.

Refrain

Borkum, du hast's mir angetan. / Borkum, du bist echt abgefahren. / An so was wie dich, hätte ich niemals gedacht. / Borkum, du hast Dein Feuer in mir entfacht.

02 Also liege ich jetzt immer, tagaus und auch tagein, am Strand mit einem Cocktail oder auch mal mit 'nem Wein. / Und ist mir nach was and'rem als nach Faulenzen am Strand, geh ich zu den Borkum Open, na das liegt doch auf der Hand. Glücklicherweise hat es mich dorthin getrieben. Durch diese kleine Insel kenne ich das wahre Leben. Refrain.

03 Ich kann's nicht anders sagen, ich bin völlig fasziniert, von dem Gefühl von Freiheit, das man hier noch immer spürt. / Und riecht man diese Seeluft und schaut hinaus aufs Meer, vergisst man alle Sorgen und man hat auch keine mehr. Für mich ist diese Insel ein ganz besonderer Fleck. / Von jetzt an ist mir klar, hier geh ich nie mehr weg. Refrain.



**SPIEL, SATZ,
SIEG -**

**MIT UNS SIND SIE
BEIM VERKAUF
IHRER IMMOBILIE
KLAR IM VORTEIL.**



ENGEL & VÖLKERS

Engel & Völkers Borkum
Tel 04922 50 20 000 · Borkum@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/ostfriesland



**Abfeiern.
Ausleihen.
Kwitten.**

Jetzt auch bei uns: mit Kwitt schnell und einfach kleine Schulden begleichen.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ab sofort können Sie mit Kwitt in Ihrer VR-BankingApp reibungslos Geld an Ihre Kontakte senden – auch an Ihre Freunde, die Kunden bei der Sparkasse sind. Alle Infos in Ihrer Filiale und online auf www.vbesens.de

 **Borkumer Volksbank**
Zweigniederlassung der Volksbank Esens eG

PROGRAMM

BORKUM OPEN 2019

31/07

Turnierbeginn der Borkum Senior Tour ab 10 Uhr.

01/08

Ab 9.00 Uhr: erste Runden der Borkum Senior Tour.

Ab 19.30 Uhr: All-White-Welcome-Party Senior Tour mit lecker Grillgut und Flensburger in Hinni's Strandoase.

02/08

Ab 9.00 Uhr: Borkum Senior Tour Matches. Viertelfinale.

03/08

Ab 9 Uhr: Erste Finalspiele Borkum Senior Tour mit anschließender Siegerehrung.

Ab 18.00 Uhr: Auslosung Borkum JUNIOR Open Teil 1 im Rahmen des Wilson Junior Races.

04/08

Finalspiele Borkum Senior Tour mit anschließender Siegerehrung ca. 17:30 Uhr.
19.00 Uhr: Auslosung Aktive.

05/08

Ab 9.00 Uhr: Beginn Qualifikation Aktive.

Ab 13.00 Uhr: Beginn Hauptfeld Aktive.

Ab 19.00 Uhr: Retro-Tennis mit anschließendem Sponsoren-Umtrunk vor Ria's Beach.

06/08

KIDS DAY (11-16 Uhr)

11-13 Uhr: Tennistraining für Kinder unter der Anleitung von Borkum Open-Tennisexperten
13.00-15.00 Uhr:

Geschicklichkeits-Parcours in der Tennishalle
Bastel- und Puzzle-Ecke
Kinderschminken u.v.m.

15.00-16.00 Uhr: Flow-Rider im Gezeitenland.

07/08

Viertelfinalspiele Aktive.
Finaltag Borkum Junior Open Teil 1 im Rahmen des Wilson Junior Races.
Beginn Borkum Junior Open Teil 2 im Rahmen des Wilson Junior Races.

ab 21:30 Uhr Matjes und Beerpong Players-Party in all White in der Heimlichen Liebe.

08/08

Finaltag Aktive um ein Gesamtpreisgeld von 3.500,00 €

10.00 Uhr: Herren A Halbfinals

12.00 Uhr: Damen A Finale

14.00 Uhr: Herren A Finale mit anschließender Siegerehrung.

Ab 20.00 Uhr: Turnierausklang Aktive mit Cocktails im Strandflair.

09/08

Ab 10 Uhr: Eltern- und Kind Doppeltturnier im Rahmen der Borkum JUNIOR Open Teil 2.

10/08

Finaltag Borkum Junior Open Teil 2 im Rahmen des Wilson Junior Races mit anschließender Siegerehrung.



DIE NIEDERSÄCHSISCHE LOTTO-SPORT-STIFTUNG FÖRDERT

www.lotto-sport-stiftung.de ■

SPORT

- Förderprogramm: »Mobilität in den Regionen«
- Meisterschaften und Wettbewerbe (mit überregionaler Ausstrahlung)
- Behindertensport
- Spitzensport
- Breitensport
- Schulbezogene Sportprojekte

INTEGRATION

- Förderprogramm: »Feriensprachcamps für Kinder und Jugendliche«
- Integration besonderer Zielgruppen
- Schul- und Jugendprojekte
- Elternbildung und Erziehungskompetenz
- Gewinnung von Lehrernachwuchs mit Migrationshintergrund