

ZuS

Zentimeter und Sekunden

1/2016

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



1x Pfalz, 1 x Rheinland-Pfalz-Titel

Förderverein ermöglicht Stabhochsprung

Neuer Abteilungsleiter

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

Liebe Leser,

Gerd Turznik hat sich im privaten Bereich umorientiert und hat die Abteilungsleitung in andere Hände gegeben. Wir alle bedanken uns recht herzlich für 12 erfolgreiche Jahre als Abteilungsleiter.

Unter seiner Regie sind viele Projekte verwirklicht bzw. angestoßen worden, wie zuletzt die geplante Umgestaltung/Modernisierung des Rudolf-Harbig-Stadion.

Natürlich hat uns Gerd versichert, dass er auch weiterhin der Abteilung erhalten bleibt. Das Meldewesen unserer jungen Sportler, Ansprechpartner für das Rudolf-Harbig-Stadion für 1 Jahr noch, Pflege der Homepage, Marathon Deutsche Weinstraße, Ausschreibungsflyer, Helfer und vieles mehr macht Gerd immer noch.

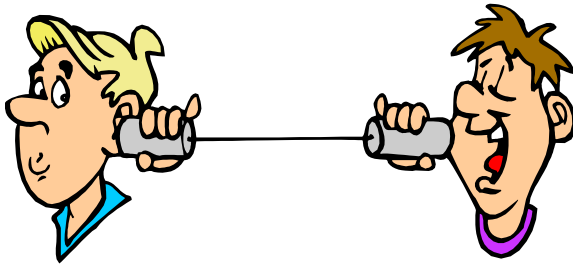
Für die weitere Lebensplanung wünschen wir ihm alles Gute.

Wie sich die Abteilung seit November 2015 zusammensetzt, siehe Seite 3 und 43.

Ernst Dopp

| | |
|----------------------------|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | |
| Info-Ecke | 3 |
| Langlauf/Triathlon | 6 |
| Wettkampfergebnisse | 13 |
| Förderverein | 26 |
| Impressum | 27 |
| Was, Wo, Wie | 28 |
| Neuwahlen | 43 |
| Termine | 43 |

INFO-ECKE



| | | |
|------------------------------|--|---------------|
| TSG Vorsitzender | Harald Dörr | 06359 84741 |
| TSG Geschäftszimmer | Hildrud Scholl | 06359 84433 |
| | E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de | |
| Abteilungsvorstand: | | |
| Abteilungsleiter | Ernst Dopp | 06359 40356 |
| Stv. Abteilungsleiter | Winfried Stöckl | 06359 86336 |
| Kassenwartin | Ute Turznik | 06359 85570 |
| Volkslaufwart | Harry Brand | 06369 960191 |
| Zeugwart | Winfried Stöckl | 06359 86336 |
| Pressewart | Eric van der Heijden | 06359 6887 |
| Beisitzer | Bernd Zoels | 06359 960312 |
| Triathlonwart | Jan-Christoph Schubing | |
| Übungsleiter Leichtathletik: | | |
| | Rainer Drechsler | 06353 93115 |
| | Ute Turznik | 06359 85570 |
| | Angela Petersen | 06359 85246 |
| | Heike Siener | 0160 2416427 |
| | Karin Mucha-Rybinski | 06356 919183 |
| | Ana-Marie Weyer | 06359 4090064 |
| Walking | Anne Tresch | 06359 85332 |
| Nordic Walking | Karin Kiekbusch | 06359 8727723 |
| | Hans-Dieter Fuchs | 06359 5664 |

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend

Kinderleichtathletik

Jg. 2004- 2009

| Tag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleiter/in | Ort |
|------------|---------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|
| Montag | 17:15 - 18:45 | Jg. 2007-2009 | Ute + Jana Turznik und Helfer | Leininger Gymnasium |
| Donnerstag | 17:15 - 18:45 | Jg. (2004) 2005-2006 | Ute Turznik, Angela Petersen | Leininger Gymnasium |

Breitensport

Jg. 2003 und älter

| Tag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleiter/in | Ort |
|----------|---------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| Montag | 18:30 - 20:00 | Jg. 2003 und älter | Karin Mucha-Rybinski | Leininger Gymnasium |
| Dienstag | 17:15 - 19:00 | Jg. 2003 und älter | Karin Mucha-Rybinski | Leininger Gymnasium |

Wettkampfsport

Jg. 2003 und älter

| Tag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleiter/in | Ort | Inhalt |
|------------|---------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------|---|
| Montag | 16:15 - 17:45 | ab Jg. 2003 | Anne Weyer, Rainer Drechsler | Rudolf-Harbig-Stadion | Speerwurf, Sprintausdauer |
| | 16:15 - 17:15 | ab Jg. 2004 | Rainer Drechsler | | Ausdauertraining |
| | 16:45 - 18:00 | ab Jg. 2003 | Rainer Drechsler | | Sprintausdauer |
| Dienstag | 17:15 - 19:00 | ab Jg. 2004 | Rainer Drechsler, Dominik Sievert | Leininger Gymnasium | Allgemein, Anfängertraining |
| Mittwoch | 17:15 - 19:30 | ab Jg. 2003 | Heike Siener, Rainer Drechsler | Leininger Gymnasium | Athletik, keine Anfänger und Nichtwettkämpfer |
| Donnerstag | 18:45 - 20:00 | | John Attilo | | Kraft beim KSV Grünstadt |
| Freitag | 17:15 - 20:00 | ab Jg. 2003 | Heike Siener, Rainer Drechsler | LA-Halle Ludwigshafen | Leichtathletik-Halle Lu |
| Sa/So | n. Absprache | ab Jg. 2003 | | | nur Vieltrainierer Ausdauertraining |

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

| Tag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleiter | Ort |
|------------|--|---|----------------------------------|--|
| Dienstag | 18:00-19:00 | Lauftreff | Renate Biehlmaier Harry Brand | Rudolf-Harbig- Stadion Grünstadt |
| Dienstag | Nordic Walking Erfragen bei Hans Dieter Fuchs 06359 5664 | | | |
| Mittwoch | 09:00-10:00 | Walking | Anne Tresch | Ende Kreuzerweg |
| Donnerstag | 9:30-11.00 | Nordic Walking auch für Senioren | Karin Kiekbusch | Parkplatz Krumbachtal |
| Donnerstag | Nordic Walking Erfragen bei Hans Dieter Fuchs 06359 5664 | | | |
| Freitag | 17:30-18:30 | Lauftreff | Harry Brand | nur nach Ab- sprache |
| Samstag | 9:30-11:30 | Nordic Walking | Karin Kiekbusch | Parkplatz Krumbachtal |

LANGLAUF/TRIATHLON

| | | | |
|---|-------------|--------------|---|
| Gernsheim | 10 km | 1.08.15 | Staatsforste Langen und Darmstadt in leicht hügeligem Gelände mit insgesamt ca. 300 aufaddierten Höhenmetern. Der Koberstädter Waldmarathon ist der älteste Marathon in Hessen. |
| Teilnehmer: 401 | | | |
| 5. Christof Schläger | | 38:52 M-35 | |
| Bellheim | 25 km | 1.08.15 | |
| Teilnehmer: 412 | | | |
| 20. Frank Schmiade | | 1:58:03 M-45 | |
| 209. Bernd Zoels | | 2:14:13 M-45 | |
| Bemerkungen | | | |
| Der Bellheimer Sommernachtslauf wurde bereits zum 32mal gestartet. | | | |
| Kibo | 10 km | 8.08.15 | |
| Teilnehmer: 227 | | | |
| 3. Uli Krezdorn | | 38:27 M-35 | |
| 8. Harry Brand | | 44:48 M-50 | |
| 33. St. Scheuermann | | 57:07 M-45 | |
| Leipzig | 100 km | 15.08.15 | |
| Teilnehmer: 51 | | | |
| 2. Frank Schmiade | | 9:38:02 M-45 | |
| Bemerkungen | | | |
| Beim 26. Leipziger 100 km-Lauf herrschten bereits um 6 Uhr morgens subtropische Wetterbedingungen im Auenwald. Start und Ziel befanden sich auf der Leipziger "August-Bebel-Kampfbahn". Von dort wurden 10 Runden a 10 km rund um den Leipziger Auensee und das umliegende Waldgebiet gelaufen. Die Strecke wurde amtlich vermessen. Frank trotzte den heißen Bedingungen und konnte den 2. Platz erreichen. | | | |
| Hüttenfeld | Halbmarath. | 15.08.15 | |
| Teilnehmer: 50 | | | |
| 3. Dirk Karl | | 1:29:16 M-45 | |
| Rheinau | 10 km | 29.08.15 | |
| Teilnehmer: 380 | | | |
| 14. Claudia Rompf | | 1:07:1 W-45 | |
| 4. Petra Steffen | | 1:07:3 W-55 | |
| Koberstadt | Marathon | 30.08.15 | |
| Teilnehmer: 129 | | | |
| 3. Frank Schmiade | | 3:31:19 M-45 | |
| Bemerkungen | | | |
| Der Lauf führte über befestigte Wege der | | | |
| Bockenheim | 10 km | 30.08.15 | |
| Teilnehmer: 178 | | | |
| 1. Uli Krezdorn | | 38:56 M-35 | |
| 7. Harry Brand | | 47:21 M-50 | |
| 10. Timo Rokitta | | 47:36 M-45 | |
| 2. Josch Schubing | | 48:20 M-35 | |
| 1. Johannes Stüber | | 49:23 Jg-A | |
| 15. Rüdiger Stüber | | 56:48 M-55 | |
| 24. St. Scheuermann | | 59:07 M-45 | |
| 5. Angelika Stüber | | 1:12:24 W-50 | |
| Herxheim | 1000 m | 4.09.15 | |
| Teilnehmer: 44 | | | |
| 1. David Mahnke | | 3:11 U-16 | |
| Ludwigshafen | 6,5 km | 5.09.15 | |
| Teilnehmer: 618 | | | |
| 4. Angela Petersen | | 29:09 W-40 | |
| 4. Ute Turznik | | 37:50 W-60 | |
| 78. Claudia Rompf | | 39:01 W-40 | |
| 80. Petra Steffen | | 39:06 W-40 | |
| Bemerkungen | | | |
| Bei der Premiere des Frauenlaufes in Ludwigshafen mussten 6,5 Kilometer von der Rheingalerie am Rhein lang bis zur Parkinsel und wieder zurück gelaufen werden. | | | |
| Funchal | 24 km | 6.09.15 | |
| Teilnehmer: 50 | | | |
| 128. Dirk Karl | | 3:53:30 M | |
| Bemerkungen | | | |
| Im Urlaub nutzte Dirk Karl die Gelegenheit, am Funchal SKY Race auf Madeira teilzunehmen. Der Traillauf über 24 Kilometer hatte einen hohen technischen Schwierigkeitsgrad und wies viele Singletrails, Passagen auf steinhaltigem Untergrund auf, große Teile der Strecke waren nur kletternd zurückzulegen. Start war am Chao de Lagoa in den Bergen und führte unter anderem auf den 1.818 m hohen Pico Areeiro. | | | |



Der neue IKK Gesundheitsbonus:

- Bis zu 360 Euro insgesamt für gesunde Eigeninitiative
- Flexible Möglichkeiten, den Bonus einzusetzen
- Einfach zu erreichen

www.ikk-zusatzleistungen.de

ikk Südwest

Münster Marathon 06.09.15
Teilnehmer: 1931
22. Frank Schmiade 3:08:57 M-45
Bemerkungen

Der Start war am Schlossplatz, dann führte die Strecke zunächst durch die attraktive, historische Altstadt und um den Aasee. Über Nienberge verlief ein landschaftlich sehenswerter Teil Richtung Roxel. Von dort ging es über Gievenbeck zurück in das historische Zentrum Münsters, auf den beflaggten Prinzipalmarkt. Der Zieleinlauf befand sich vor dem Rathaus des Westfälischen Friedens. Über 200 Künstler an der Strecke gaben diesem 14. Marathon eine besondere Note.

Worms 10 km 13.09.15
Teilnehmer: 762
2. Uli Krezdorn 36:15 M-35
Halbmarathon

Teilnehmer: 474
14. Timo Rokitta 1:32:35 M-45
72. St. Scheuermann 2:14:00 M-45

St. Leon-Rot 5 km 13.09.15
Teilnehmer: 115
12. Ute Turznik 29:06 W-60

Hertlingshausen 32,7 km 19.09.15
Teilnehmer: 236
3. Uli Krezdorn 2:39:28 M-35
22. Bernd Zoels 3:38:10 M-45
38. St. Scheuermann 4:41:17 M-45
3 km

Teilnehmer: 20
1. David Mahnke 10:05 U-16
Bemerkungen

Beim 4. Pfalztrail im Leiningerland gab es verschiedene Laufstrecken. Trotz des Regens der letzten Tage waren die Trails größtenteils sehr gut zu laufen, nur ein paar wenige Stellen waren matschig.

Kriegsheim 10 km 20.09.15
Teilnehmer: 58
1. Dieter Andreas 42:11 M-30
2. Harry Brand 44:20 M-50
11. St. Scheuermann 1:03:00 M-45

Karlsruhe Halbmarath. 20.09.15
Teilnehmer: 3092
467. Lars Rompf 2:20:37 M-45

Berlin Marathon 27.09.15
Teilnehmer: 36824
413. Frank Schmiade 3:08:16 M-45

Maxdorf 10 km 10.10.15
Teilnehmer: 435
22. Eric v. d. Heijden 44:42 M-50
71. St. Scheuermann 53:45 M-40

München Halbmarath. 11.10.15
Teilnehmer: 7191
49. Harry Brand 1:36:40 M-50

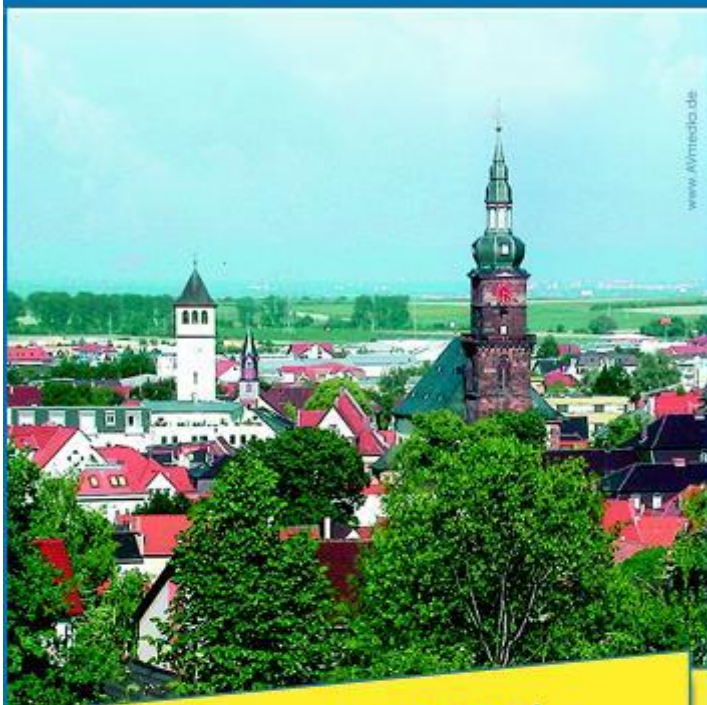
Oldenburg Marathon 18.10.15
Teilnehmer: 232
5. Dirk Karl 3:15:46 M-45
13. Frank Schmiade 3:27:35 M-45

Bemerkungen
Der Start war auf dem Theaterwall am Pulverturm. Der Marathon führte von der Innenstadt nach Donnerschwee, Nadorst, Bürgerfelde, Pferdemarkt, Wechloy, Bloherfelde, Eversten und dann wieder zur Innenstadt. Für den Marathon waren 2 Runden bei nasskaltem Wetter mit Nieselregen zu laufen.

Frankfurt Marathon 25.10.15
Teilnehmer: 11155
208. Frank Schmiade 3:09:25 M-45
583. Dirk Karl 3:33:29 M-45
698. Eric v. Heijden 3:55:26 M-50
973. Bernd Zoels 3:56:27 M-45

Bemerkungen
Die Strecke führte zunächst durch die Innenstadt, von dort weiter via Niederrad und Schwanheim nach Höchst und über die lange Mainzer Landstraße wieder zurück in die Innenstadt zum Ziel in der Festhalle.

St. Matin 7,8 km 7.11.15
Teilnehmer: 113
2. Uli Krezdorn 28:00 M-30



www.virtmedia.de

ENERGIE die gut ankommt ...
in Grünstadt und im Leiningerland

Zuverlässig – persönlich – direkt vor Ort!



0 63 59/9 54-0 | www.swen-gruenstadt.de

Bottrop 50 km 8.11.15 Florentiner Dom, Piazza della Signoria, Ponte Vecchio und viele andere an Kultur und Geschichte reiche Strassen und Plätze, bevor er den Abschluss auf der Piazza Santa Croce fand. Die Strecke ist nahezu ohne Höhenunterschiede und von der IAAF zertifiziert.

Teilnehmer: 269
 2. Frank Schmiade 3:57:35 M-45

Bemerkungen
 Start und Ziel beim 43. Bottroper Herbstwaldlauf war das Bergwerk Prosper Haniel. Es mussten 2 Runden a 25 km gelaufen werden, zum größten Teil im Waldstück Kirchheller Heide nördlich von Bottrop. Das Streckenprofil war leicht wellig und führte auf überwiegend befestigte Forstwege. Ungewöhnlich warme Temperaturen bei Sonnenschein um die 15°C.

Wildenloh 9000 m 8.11.15
 Teilnehmer: 67
 1. Dirk Karl 37:03 M-45

Bemerkungen
 Beim 34. Crosslauf "Lop dwarsch dörn Wildenloh", was soviel heißt wie "Lauf quer durch den Wildenloh" ist Dirk gestartet. Dirk hat eine neue Arbeitsstelle in Nordenham bei Bremerhaven und startet aus diesem Grund hauptsächlich im Norden.

Wilhelmshafen 4865 m 27.11.15
 Teilnehmer: 59
 1. Dirk Karl 19:44 M-45
 Teilnehmer: 60
 9740 m
 4. Dirk Karl 40:46 M-45

Bemerkungen
 Beim 39 Nord-West-Cross im Barkeler Busch bei Wilhelmshafen ist Dirk auf der Mittelstrecke und Langdistanz gestartet. Es war ein waschechter Cross, denn der Boden war tief und sehr matschig.

Florenz 50 km 29.11.15
 Teilnehmer: 8268
 168. Frank Schmiade 3:13:40 M-45

Bemerkungen
 Die Strecke des 32. Firenze Marathon verlief durch eine der schönsten Städte der Welt, vorbei an weltberühmten Sehenswürdigkeiten. Ein Kurs, der die schönsten Plätze von Florenz einbezog, wie z. B. den

Bremen 4000 m 2.12.15
 Teilnehmer: 47
 4. Dirk Karl 16:50 M-45
 10 000 m
 Teilnehmer: 73
 8. Dirk Karl 41:36 M-45

Bemerkungen
 Beim 31. Nikolaus-Crosslauf wurde auf einer 2 Kilometerrunde durch den Wald, bei frühlingshaften Temperaturen um 14 Grad, die mit zahlreichen Anstiegen gespickt war, gelaufen.

Haßloch Halbmarath. 5.12.15
 Teilnehmer: 349
 16. Andre Kuhn 1:35:45 M-40
 30. Eric v. Heijden 1:46:25 M-50
 62. Bernd Zoels 1:56:23 M-45
 75. St. Scheuermann 2:04:43 M-40

Bemerkungen
 Beim 42. Nikolaus Volkslauf waren 3 Runden durch den Haßlocher Wald zu absolvieren.

Aegidenberg Marathon 13.12.15
 Teilnehmer: 463
 11. Frank Schmiade 3:37:49 M-45

Bemerkungen
 Beim 16. Siebengebirgsmarathon hat Frank seinen 30. Marathon in diesem Jahr (!) bei Temperaturen von 7 Grad und starkem Nieselregen erfolgreich absolviert. Die landschaftlich schöne Strecke führte durch das Naturschutzgebiet Siebengebirge auf befestigten Wald- und Wanderwegen und hatte rund 800 Höhenmeter.



- » Restaurant „Scharfes Eck“, Weinstube „Zur Weinbergschnecke“ und die Sommerterrasse mit saisonalen Highlights
- » Dienstags: Antipasti- und Pastabuffet
- » Donnerstags: Tex-Mex-Bufferet
- » Sonntags: Familienbrunch
- » 76 gemütliche 4*-Hotelzimmer- und suiten
- » Urlaub-Appartements mit Küche
- » 12 Gästezimmer der 3*-Kategorie
- » Klimatisierte Räume zum Feiern für 20 bis 150 Personen
- » Wellnessbereich „Palavita Spa“ mit Wellnessangebot für 1 oder 2 Personen
- » **Restaurant- und Wellness-Gutscheine zum Verschenken**

Pfalzhotel Asselheim · Holzweg 6-8 · 67269 Grünstadt-Asselheim
Tel.: 06359 8003-0 · Fax: 06359 8003-99 · info@pfalzhotel.de · www.pfalzhotel.de

Die Pfalzschncke

Die einzige Weinbergschneckenfarm in Rheinland-Pfalz

- » Eine Pfälzer Delikatesse
- » Farm-Führungen: Jeden Sonntag um 14.30 Uhr (von Mai bis Oktober)
- » Gruppenführungen nach Terminabsprache
- » Feierliche Saisonöffnung am 1. Mai
- » Das Pfalzschncken-Koch- und Backbuch erhalten Sie für € 10,- an der Reception des Pfalzhotel Asselheim



Pfalzschncke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim

67269 Grünstadt-Asselheim Tel.: 06359 8003-0 info@pfalzschncke.de www.pfalzschncke.de

Triathlon

Glücksburg 3,8/180/42,2 km 2.08.15
Teilnehmer: 371

4. Melanie Schipfer 11:36:31 W-35

Bemerkungen

Beim 14. Ostseeman Triathlon in Glücksburg waren 3,8 Kilometer Schwimmen in der Ostsee, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen zu absolvieren.

Heidelberg 1,6/36/10 km 2.08.15

Teilnehmer: 496

34. Eric v. d. Heijden 2:57:50 M-50

Bemerkungen

Beim 23. HeidelbergMan Triathlon waren 1,6 Kilometer Schwimmen im Neckar, 2 Radrunden über den Königstuhl mit insgesamt 36 Kilometer und 10 Kilometer Laufen auf dem Philosophenweg zu absolvieren.

Der HeidelbergMan war auch das letzte Rennen des BASF Triathlon Cups. In der Gesamtwertung (dabei zählen die 3 besten Ergebnisse aus den 5 möglichen Wettbewerben Viernheim, Mußbach, Maxdorf, Ladenburg und Heidelberg) erreichte Eric Platz 10 in der Klasse M50 und Platz 58 gesamt.

Wiesbaden 1,9/90/21,1 km 9.08.15

Teilnehmer: 1401

36. Christof Schläger 5:14:47 M-35

Bemerkungen

Bei der Europameisterschaft der Ironman 70.3 in Wiesbaden waren 1,9 Kilometer Schwimmen im Raunheimer Waldsee, 90

anspruchsvolle Radkilometer durch den Taunus und der abschließenden Halbmarathon im Wiesbadener Kurpark zu bewältigen.

Walchsee 1,9/90/21,1 km 23.08.15

Teilnehmer: 668

35. Eric v. d. Heijden 5:34:58 M-50

9. Melanie Schipfer 5:41:37 W-30

92. Bernd Zoels 5:56:38 M-45

Bemerkungen

Bei der 6. Auflage des Challenge Walchsee-Kaiserwinkl Triathlon waren auch 3 Triathleten der TSG Grünstadt am Start. Bei herrlichem Wetter waren 1,9 Kilometer durch den Walchsee zu schwimmen, auf 2 Radrunden insgesamt 90 Kilometer vor schönem Alpenpanorama durch die Region Kaiserwinkl zu radeln und abschließend 4 Runden mit insgesamt 21,1 Kilometer um den Walchsee zu laufen.

Gimbsheim 0,5/20/5 km 6.09.15

Teilnehmer:

5. Bernd Zoels 1.08.14 M-45

Bemerkungen

Der Abschluss der Triathlonsaison war der Gimbsheimer Herbsttriathlon. Die Auftaktdisziplin fand im Gimbsheimer Freibad bei 19 Grad Wassertemperatur statt. Die Radstrecke führte von Gimbsheim nach Eich, über Hamm zum Wendepunkt an der Gernsheimer Fähre und dann über Eich nach Gimbsheim zurück. Gelaufen wurde dann vom Freibad aus in Richtung Rheindamm und von dort über betonierte Feldwege wieder zurück zum Ziel.

**Berücksichtigen auch Sie bei
Ihren Einkäufen und Vergabe von
Arbeiten unsere Inserenten**

WETTKAMPFERGEBNISSE

Guter Nachsaisonstart

Bürstadt, 29.08.2015

Zum Ferienende probten einige Leichtathleten beim Sportfest in Bürstadt ihre Form für die letzten Meisterschaften in der Nachsaison. Mit Erfolg, denn es gab einige persönliche Bestleistungen, obwohl die Sportler teilweise direkt vom Urlaub anreisten. So ganz nebenbei gab es noch 9 erste Plätze zu vermelden.

Mit der Weitsprunganlage in Bürstadt konnten sich unsere Athleten – wie auch im Vorjahr – nicht anfreunden. So musste sich **Imran Ahmed** beim Wettkampf der U-18 trotz 6 gültiger Sprünge bei seinem Sieg mit 6,37 m begnügen. Dafür sprintete er die 100 m in 11,55 sek, wurde 2. Ohne unzulässige Windunterstützung war er noch nie so schnell unterwegs, der Windmesser zeigte völlige Windstille an.

Erik Englert war in der Klasse M-13 wieder einmal seinen Konkurrenten überlegen. Den Hochsprung gewann er mit 1,48 m, das Diskuswerfen mit 29,64 m. Beim Sieg über 75 m sprintete er zur neuen Bestzeit von 10,02 sek und verpasste nur denkbar knapp die begehrte 10-sek-Barriere.

Zwei Bestleistungen erzielte **Josefine Klett**, W-13. Die eine beim Wurf mit dem 200g-Ball (36 m – 3.Platz), die andere über 75 m (4. Platz), wo sie in 10,94 sek erstmals die 11-sek-

Barriere durchbrach. Beim Diskussieg kam sie mit 24,96 m nahe an ihre Bestmarke heran, beim Hochsprung war nach übersprungenen 1,28 m Schluss (5. Platz). Beim 3. Platz mit 4,34 m setzte ihr nicht nur die ungeliebte Weitsprunganlage, sondern auch die Gluthitze ohne Luftbewegung zunehmend zu.

Das ging auch Anna Gehrmann, W-12, so, denn auch sie hatte beim abschließenden Weitsprung Mühe, mit 4,08 m wenigstens die 4 m zu überbieten. Den Weitsprung gewann sie ebenso wie das Diskuswerfen mit 16,35 m, den Wurf mit dem 200 g mit 26 m (Bestleistung) und vor allem den Hochsprung, bei dem sie sich um 7 cm auf 1,32 m steigern konnte.

Anna Gehrmann gewinnt Rheinland-Pfalz-Titel

Haßloch, 12.09.2015

Bei den in diesem Jahr neu eingeführten Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der Altersgruppe U-14 in Haßloch schnitten die „Küken“ der Leichtathletik-Abteilung der TSG Grünstadt bravourös ab. Neben dem Titel von Anna Gehrmann gab es noch eine Reihe weiterer vorderer Platzierungen, Bestleistungen und einen Vereinsrekord von Clara Philippsen.

Ausgeschrieben waren neben dem Dreikampf der 800 m-Lauf, das Kugelstoßen und der Hochsprung. Für die Wettkämpfe musste man sich vorher mit Mindestleistungen qualifizieren. Die recht anspruchsvollen Qualifikationsanforderungen machten die Teilnahmefelder bei den Einzelwettkämpfen übersichtlicher, während die Beteiligung bei den Dreikämpfen wesentlich höher war.

Bei den W-12 starteten Anna Gehrmann, Clara Philippsen und Hanna Sandmann. Anna Gehrmann siegte beim Kugelstoßen und verfehlte dabei ihre Bestleistung mit 7,47 m nur um einen cm. Den Kracher hob sie sich für den Hochsprung auf, Anna steigerte sich gegenüber dem letzten Wettkampf vor 2 Wochen nochmals um 10 cm auf hervorragende 1,42 m und belegte den 2. Platz. Sie verbesserte sich damit gegenüber dem Vorjahr um unglaubliche 33 cm (!).

In einem äußerst schnellen 800 m-Lauf lief Clara Philippsen in 2:41,03 min nicht nur eine neue persönliche Bestzeit, sondern verbesserte auch den Uralt-

Vereinsrekord von Silvia Biehler (2:43,0 min) aus dem Jahre 1989 um fast 2 Sekunden. Clara führte die Verfolgergruppe an und belegte den 4. Platz.

Hanna Sandmann konnte gleich 2 neue Bestleistungen (Dreikampf 1285 Punkte, 75 m 10,98 sek,) und eine Einstellung (Weitsprung 4,37 m) verbuchen und belohnte sich beim 3-Kampf mit einem guten 5. Platz.

Einen guten ausgeglichenen 3-Kampf, in dem sie den 7. Platz belegte, zeigte Josefine Klett, W-13. Neue Bestleistungen erzielte sie beim 3-Kampf mit 1385 Punkten und beim Wurf mit dem 200 g-Ball, den sie auf 36,5 m schleuderte.

In sehr guter Form präsentierte sich bei den M-12 Julian Schlepütz, er freute sich über den 3. Platz beim 3-Kampf mit 1213 Punkten (Bestleistung). Furios sein Weitsprung. Nach einer Umstellung seines Sprungbeines – jetzt springt er links ab – steigerte er sich um 48 cm (!) auf ausgezeichnete 4,75 m. Darüberhinaus lief er die 75 m in 10,84 sek und schleuderte den 200g-Ball auf die neue Bestleistung von 35 m.

Im gleichen Wettkampf belegte Nicolai Wörz, der nach den langen Ferien noch nicht richtig in Schwung war, den 11. Platz.

Zweimal wurde Erik Englert, M-13, Vizemeister. Trotz guter Leistungen musste er zweimal einem Konkurrenten den Vortritt lassen. Erik sprang 1,50 m hoch und wuchtete die Kugel auf 11,63 m.



Links: LVP Präsident
Paul Paszyna

Rechts:
Anna Gehrmann



Rechts Clara Philippsen

David schneller als das Führungs-Fahrrad

Hertlingshausen, 19.09.2015

David Mahnke zeigte einmal mehr, wo seine Stärken liegen. Beim Pfalztrail in Hertlingshausen, einem Waldlauf über Stock und Stein und Berg rauf und runter ließ er seine Konkurrenz auf der 3000 m Strecke weit hinter sich und siegte bei den U-16 mit einem Vorsprung von rund

einer halben Minute. Sogar den Biker des Führungs-fahrrades, der eigentlich vor den Läufern für die richtige Wegweisung sorgen sollte, ließ er zeitweise hinter sich (siehe Bild).

David benötigte auf der schwierigen 3000 m-Strecke lediglich 10:05 Minuten.



Im grünen Trikot David Mahnke

Anna Gehrman mit Bestleistungskurs zum Pfalztitel

Neustadt, 20.09.2015

Die Leichtathletik-Küken steigern sich auch noch in der Nachsaison von Wettkampf zu Wettkampf. Bei den Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften sicherte sich Anna Gehrman einmal mehr den Meisterschaftswimpel, Josefine Klett und Hanna Sandmann freuten sich über ihre Vizemeisterschaften. Daneben gab es eine

Reihe persönlicher Bestleistungen von Anna und Fine.

Mit drei persönlichen Bestleistungen in den Einzeldisziplinen verdiente sich Anna Gehrman den Sieg beim 3-Kampf der W-12, 2. wurde knapp dahinter Vereinskameradin Hanna Sandmann. Hanna ging mit starken 11,03 sek über 75 m zunächst in Führung,

Anna steigerte ihre Bestzeit um 0,34 sek auf 11,13 sek, war damit zunächst 2. Beim Wurf mit dem 200g-Ball konnte Hanna mit 27 m die Führung noch verteidigen, Anna warf mit 28,50 m Bestweite. Der abschließende Weitsprung musste die Entscheidung bringen. Anna schob sich mit einem Klasse-Satz von 4,53 m (auch hier Bestleistung) an die Spitze des Dreikampf-Feldes, Hanna musste sich mit 4,30 m zufrieden geben, hatte allerdings das Pech, den letzten, sehr weiten Versuch knapp überzutreten. Damit wurde Anna Gehrman mit 1289 (Bestleistung) Pfalzmeister, Hanna Sandmann mit 1258 Punkten Zweite.

Einen guten 3-Kampf lieferte Josefina Klett, W-13, und wurde am Ende unglückliche Zweite. Fine startete mit Bestzeit über 75 m – 10,86 sek. Auch beim Wurf mit den 200g-Ball war mit 38,5 m eine Bestweite fällig, damit lag Fine nach 2 Disziplinen auf Platz 3. Beim Weitsprung startete sie die Aufholjagd und hatte mit 4,58 m den besten Sprung des Starterfeldes. Sie sammelte 1404 Punkte, ebenfalls Bestleistung und musste sich mit dem 2. Platz hinter der punktgleichen Siegerin zufriedengeben. Diese war in 2 Disziplinen besser als Fine und demnach wurde sie zur Siegerin erklärt.



von links: Hanna Sandmann, Anna Gehrman bei der Siegerehrung

Staffelrekord zum Saisonauftakt

Kandel, 26.09.2015

Zum Saisonabschluss ging es für die Leichtathletik-Küken zur Pfalzmeisterschaft beim Team-Wettkampf ins Bienwaldstadion Kandel.

Nach einer langen Wettkampfsaison über insgesamt 5 Monate konnten die Mädels noch einmal ihre Bestform abrufen. Der Staffelstab wurde in der abschließenden Staffel sogar mit neuem Vereinsrekord ins Ziel getragen.

Nach einem spannenden Wettkampfverlauf belegte die Mannschaft U-14 mit 5331 Punkten den 3. Platz, nur knapp 100 Punkten hinter den Siegern vom LAZ Zweibrücken. Fast wäre die Überraschung geglückt, doch letztendlich war der Altersvorteil, den die hauptsächlich mit dem älteren Jahrgang 2002 bestückten Mannschaften von Zweibrücken und Landau-Nußdorf hatten, ausschlaggebend. Das Grünstadter Team trat überwiegend mit dem jüngeren Jahrgang 2003 an.

Nach der ersten Disziplin, dem Weitsprung, lag das TSG-Team sogar in Führung. Josefine Klett und Anna Gehrmann landeten bei 4,52 m bzw. 4,45 m in der Grube. Nach dem 60 m-Hürdenlauf machte sich der starke, teilweise böige Gegenwind nachteilhaft bemerkbar. Trotzdem liefen Fine und Anna gute 10,72 bzw. 11,50 sek.

Über 75 m sprinteten Hanna Sandmann und Tabea Scharffenberger gute 11,00 bzw. 11,08 sek, der starke Gegenwind verhinderte womöglich neue Bestzeiten. Erstaunlich die Leistungs-

konstanz von Hanna, die bei allen Sprints über die gesamte Wettkampfsaison nur eine Spannweite von weniger als 0,1 sek hatte. Tabea stürzte im Ziel, die Teilnahme an der Staffel war angesichts ihrer schweren Hautabschürfungen und Prellungen fraglich.

Über 800 m zog Clara Philippsen in der 2. Runde unwiderstehlich an, die frischgebackene Vereinsrekordlerin der W-12 lief in 2:47,83 min durchs Ziel, nur besiegt von der W-13-Ausnahmeläuferin Alexandra Rong aus Nußdorf. Hanna Sandmann opferte sich für die Mannschaft und machte in der 2. Runde noch ein paar Plätze gut.

Den besten Wurf mit dem 200 g-Ball des gesamten Teilnehmerfeldes hatte Josefine Klett, die mit 38,5 m ihre Bestleistung einstellte. Diese verfehlte mit 28 m Anna Gehrmann nur um einen halben Meter. Die Mannschaft lag nun auf Platz 3.

Die 4 x 75 m-Staffel wurde zum krönenden Abschluss. Tabea Scharffenberger unterdrückt ihren Schmerz, den sie durch den Sturz an beiden lädierten Beinen hatte und übte kurz vor dem Wettkampf noch den Wechsel mit Hanna Sandmann ein. Diese war in der Woche vorher krank und konnte das nur einmalige Wechseltraining nicht mitmachen, wodurch auch die Staffel umgestellt werden musste.

Anna Gehrmann übergab etwa gleich mit Nußdorf und Zweibrücken das Holz an Josefine Klett, die ebenfalls gegenhalten konnte. Tabea Scharffenberger brach-

te mit einem beherzten Kurvenlauf die TSG sogar knapp in Führung. Hanna Sandmann, die sich gegen die schnellsten Läuferinnen der Konkurrenz erwehren musste, brachte knapp hinter den mit lauter Mädchen des älteren Jahrganges besetzten Zweibrücker und Nußdorfer als 3. Das Holz ins Ziel. Die Zeit:

41,57 sek, neuer Vereinsrekord und riesige Freude über das Eis, das vom Betreuer für eine Zeit unter 42 sek versprochen wurde!
Die Mädels liefen einen Schnitt von 10,39 sek über die 75 m-Staffel, ermöglicht durch die fast optimalen Stabwechsel!



von links hintere Reihe:
Clara Philippsen, Rainer Drechsler, Anna Gehrmann, Josefine Klett

von links vordere Reihe:
Hanna Sandmann, Tabea Scharffenberger

Josefine Klett: Bestleistungen zum Saisonende

Bellheim, 3.10.2015

Auch nach einer langen Saison zeigte sich Josefine Klett noch hungrig auf neue Bestleistungen. Sie nahm nach dem Meisterschaftsmonat September die Gelegenheit eines "normalen" Sportfestes wahr und prüfte ihre Wurfdisziplinen beim traditionellen Werfertag in Bellheim. Mit Erfolg, denn sie konnte sich

nochmals zweimal steigern: Mit der Kugel auf 7,75 m und mit dem Speer auf 23,32 m. Den Diskus schleuderte die amtierende Pfalzmeisterin in dieser Disziplin auf 23,62 m. Damit belegte Fine in der Klasse W-13 die Plätze 1 (Diskus), 2 (Kugel) und 3 (Speer).

Fine beendet Saison als 4fache Siegerin

Eschollbrücken-Eich, 11.10.2015

Zum Saisonende nochmals in Top-Form, **Josefine Klett** überraschte beim Tradition-Werfertag in Eschollbrücken-Eich bei Darmstadt.

Sie gewann alle vier Wurfdisziplinen, erzielte zweimal eine persönliche Bestleistung und krönte den erfolgreichen, wunderschönen Herbsttag mit einem neuen Vereinsrekord.

Schon beim Diskuswerfen deutete sie ihre gute Tagesform an. 25,15 m wurden vermessen, wenige Zentimeter unter ihrer Bestleistung.

Beim Ballwurf übertraf sie die lang ersehnten 40 m-Marke. Bei genau 44 m landete der 200g-Ball, damit gehörte ein weiterer, 23 Jahre alter Vereinsrekord der Vergangenheit an. Und außerdem knackte sie die Pizza-Norm, damit erfüllte sie schon in 4 Dis-

ziplinen die von den Trainern gesteckten Jahresziele.

Die Kugel lief nicht ganz so rund, die Spannung ließ etwas nach. Doch 7,39 m reichten auch hier zum Sieg.

Ein krönender Abschluss war das Speerwerfen. Wie beim Diskus musste sie zuerst einen Rückstand aufholen, steigerte dabei ab dem 3. Durchgang kontinuierlich ihre bisherige persönliche Bestleistung. Mit dem letzten Durchgang schob sie sich mit sehr guten 27,51 vom 3. auf den 1. Platz vor, damit steigerte sie sich in den letzten Wochen um gute 6 Meter.

Zufall oder Omen? Der letzte Wurf mit der persönlichen Bestleistung war auch ihr allerletzter Wettkampfwurf mit dem 400g-Speer, ab sofort muss sie mit dem 500g-Gerät werfen.

**Ihr Karosserie-
und Lackierfachbetrieb
ist Spezialist ...**



FUCHS
Karosseriefachbetrieb · Autolackiererei

Meinrad Fuchs GmbH

Dieselstraße 3/Gewerbegebiet, 67269 Grünstadt

Telefon (0 63 59) 8 20 61, Fax (0 63 59) 8 36 00

- ▶ Unfallabwicklung
- ▶ Unfallschaden-
beseitigung
- ▶ Lackierungen
- ▶ Karosserie-Tuning
- ▶ Achs- und
Spurvermessung
- ▶ Glasschäden
- ▶ TÜV-Vorbereitung und
TÜV-Abnahme
- ▶ Wasch-, Reinigungs-
und Pflegeservice
- ▶ Autovermietung
- ▶ Abschleppdienst
Tag und Nacht
im Auftrag des AVD

Ihr Lieferant und Berater in allen Getränkefragen

GC

Getränke Carsili

Abholmarkt

Getränkegroßhandel

Verleih von
Zeltgarnituren
Ausschankwagen
Schankanlagen
Kühlwagen

**Bugostrasse 10
Tel. 06359 - 94210
Fax 06359 - 94211
67278 Bockenheim**

Philippsen und Mahnke Pfalzvizemeister

Zweibrücken, 8.11.2015

Nicht durch Schlamm und über Hindernisse, sondern hauptsächlich über knöcheltiefen Wieseboden und über steile, künstliche Hügel ging es beim Himmelstürmercross in Zweibrücken, in dessen Rahmen auch die Pfalz-Cross-Meisterschaften ausgetragen wurden.

Und der TSG-Nachwuchs läutete die neue Saison 2015/2016 gleich mit zwei Pfalz-Vizemeisterschaften ein, **Clara Philippsen** auf der 1300 m-Distanz und **David Mahnke auf der 2600 m-Distanz**.

Clara Philippsen, W-12, war nach dem Start in dem großen Läuferfeld noch eingeklemmt, arbeitete sich ab der 300 m-Marke kontinuierlich nach vorne. Im Ziel lag nur noch eine Pfälzerin vor ihr, die amtierende Pfalzmeisterin über 800 m und 2000 m, Mia Jäger aus Landau. **Clara**

wehrte erfolgreich den Schlußspurt der späteren W-13-Pfalzmeisterin ab und verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um 24 Sekunden auf 5:33 min.

David Mahnke, M-14, läuft immer besser und selbstbewusster. Im Vorjahr benötigte er noch 5:15 min für eine 1300 m-Runde, diesmal nur 9:55 min für 2 gleichschnelle Runden. Vor allem in der zweiten Runde bewies **David** großes Stehvermögen, löste sich von seinen Mitstreitern aus dem Verfolgerfeld und lief ungefährdet auf dem 2. Platz ins Ziel. Zwei Konkurrenten konnte er dabei erstmals besiegen.

Sebastian Baque versuchte beim 2600 m der U-18 lange den Anschluss zu halten, musste sich im Ziel mit einem 8. Platz zufriedengeben.

Fine und Anna beginnen siegreich

Worms, 22.11.2015

Mit ersten Plätzen starteten **Josefine Klett** und **Anna Gehrmann** in die Hallensaison. Die noch vorhandenen technischen Defizite wurden durch verbesserte Athletik ausgeglichen, so dass sich die beiden auch über neue Bestleistungen freuen konnten.

Josefine Klett ging zweimal als Sieger vom Hallenparkett. Beim Kugelstoßen egalisierte sie ihre Bestleistung von 7,75 m, beim Weitsprung zeigte sie ihre bisher beste Serie mit 3 Sprüngen über 4,60 m. Ihre weitester Satz von 4,67 m war zugleich die Siegesweite.

Über 50 m sprintete die W-13-Athletin als Zweite in neuer Bestzeit von 7,74 sek ins Ziel, ist damit die erste Pizza-Tabelle-Erfüllerin der Saison 2015/2016. Die Norm erfüllte sie auf die Hunderstelsekunde genau.

Anna Gehrmann, W-12, konnte das Kugelstoßen mit 7,48 m für sich entscheiden, egalisierte wie Josefine damit ihre Bestleistung. Sie kam nur schwer in den Wettkampf und dürfte sich bei den nächsten Veranstaltungen noch steigern.

Um einen Zentimeter wurde sie beim Weitsprung auf den 2.



10. Marathon Deutsche Weinstraße

www.AVmedia.de

10.04.2016

mit Duo- & Halbmarathon



** JUBILÄUMSLAUF **

Veranstalter: Landkreis Bad Dürkheim

Ausrichter: TSV Bockenheim, TSG Grünstadt

Meldeadresse & Infos

Kreisverwaltung Bad Dürkheim

Marathon Deutsche Weinstraße

Philipp-Fauth-Straße 11, 67098 Bad Dürkheim

Telefon/Fax: 0 63 22/9 61-10 15 (ab 14.00 Uhr)

E-Mail: info@Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de

www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de



Platz verwiesen, konnte auf der ungewohnten Anlage mit ihren erzielten 4,38 m dennoch zufrieden sein.

Über 50 m teilte sie sich mit **Hanna Sandmann** den 4. Platz in neuer Bestzeit von 7,96 sek.

Hanna lief bereits im Vorlauf mit 7,80 sek Bestzeit und belegte

auch beim Weitsprung den 4. Platz.

Lisa Gehrman, W-10, übersprang beim Hochsprung gute 1,03 m und wurde mit dem 2. Platz belohnt. Außerdem gab es noch eine neue Bestleistung beim Weitsprung, wo sie mit 3,19 m den 7. Platz erreichte.

David läuft ein einsames Rennen

Landstuhl, 29.11.2015

Ungefährdet lief **David Mahnke** zum Sieg beim Weihnachtsmarkt-Lauf in Landstuhl. Bald war er nur noch der Einzige der rund 100 Startern, der dem Führungsauto folgen konnte. Am Ziel der 1300 m langen Strecke gewann David nicht nur die Altersklasse M-14 mit rund einer halben Minute Vorsprung, son-

dern hatte auch den Sieger der M-15, der insgesamt Zweiter wurde, gute 14 Sekunden abgenommen.

Mit seiner Zeit von 4:20,18 min war er jedoch nicht zufrieden, das intensive Training der letzten Wochen hatten doch ein paar Körner gekostet

Frankfurt: Nachwuchs mit Bestleistungen, Siege und Rekord

Frankfurt 29.11.2015

Das überraschte sogar die Trainer. Die Fahrt nach Frankfurt zum Hallensportfest (376 Teilnehmer) war eigentlich nur zur Formüberprüfung gedacht und es hagelte Bestleistungen, Siege und sogar einen neuen Vereinsrekord. Ohne Techniktraining in diesem Winter, beispielsweise wurde im Training noch kein Weitsprung mit langem Anlauf gemacht, zeigten sich die Kids mit verbesserten Athletikwerten.

Josefine Klett, W-13, sprintete die 60-Hürden in neuer Bestzeit von 10,43 sek und gewann diesen Wettbewerb. Deutlicher die

Verbesserungen im Kugelstoßen und über 60 m, die Kugel wuchstete sie gleich 76 cm weiter als ihre bisherige Bestweite und belegte mit 8,51 m den 4. Platz. Beim 60 m-Vorlauf steigerte sie sich auf 8,85 sek. Nur beim Weitsprung gab es keine Bestmarke, aber mit 4,53 m konnte sie den 3. Platz belegen.

Anna Gehrman, W-12, verfehlte beim Hochsprungsieg ihre Hausrekord mit starken 1,41 m nur um einen cm. Dafür konnte sie sich beim Kugelstoßen auf 7,52 m verbessern (4. Platz) und auch über 60 m steigerte sie ihre Bestzeit um fast 4 Zehntel

auf 9,23 sek. Mit ihrer dritten Bestleistung belegte sie beim Weitsprung mit 4,53 m den 3. Platz.

Für den Vereinsrekord sorgte **Hanna Sandmann**, ebenfalls W-12. Mit ihren 9,05 sek verbesserte sie sich um 0,35 sek, verfehlte knapp das Finale und verbesserte den Rekord um 0,01 sek. Eine weitere Bestleistung gelang ihr beim Weitsprung mit 4,41 m, hier wurde sie 6. Die gleiche Platzierung gab es beim Hochsprung mit übersprungenen 1,25 m.

Etwas überraschend kamen die Leistungssteigerungen von **Erik Englert**, M-13. Über 60 m sprintete er tolle 8,23 sek (Platz 4) und beim Hochsprungssieg steigerte er sich auf 1,61 m und verfehlte den Vereinsrekord nur

um einen Zentimeter. Standesgemäß siegte er auch beim Kugelstoßen, wo er mit 12,80 cm bis auf einen Zentimeter an seine Bestleistung herankam. Und zu allerletzt sprang er endlich über 5 m weit, seine 5,02 m reichten für Platz 4.

Die Leistungssteigerungen werden auch für die Trainer teuer, denn Erik, Fine und Hanna überboten jetzt schon die Jahresleistungsziele und knackten damit die Richtwerte für die Pizza-Tabelle.

Die guten Leistungen der Trainingsgruppe wurden durch den Freinsheimer Jan Bieler ergänzt, der 15jährige gewann den Weitsprung mit 6,42 m, das Kugelstoßen mit 13,69 m und lief die beste 60 m-Vorlaufzeit mit 7,65 sek.

David Mahnke erneut sehr stark

Haßloch, 6.12.2015

Trotz einer Muskelverhärtung, die ihn in der Woche vor dem Wettkampf sämtliche schnelle Einheiten meiden ließ, präsentierte sich **David Mahnke** beim Nikolauslauf in Haßloch weiterhin in bestechender Form. Die ca. 2100 m langen Waldlaufstrecke bewältigte der 14jährige in 7:09,9 min, knapp besiegt nur vom 15jährigen Sebastian Blesing aus Rheinzabern.

Ein statistischer Vergleich der

beiden Läufer zeigt, wie stark David Mahnke lief. Sebastian, ein Jahr älter, war 2015 über 800 m immerhin 8 Sekunden schneller als David und wurde 5. der süddeutschen Meisterschaften. In Haßloch rettete er sich nur mit 2 Sekunden Vorsprung vor David ins Ziel, der wiederum zu den Nächstplatzierten aus Deidesheim und Mainz 11 bzw 29 Sekunden Vorsprung hatte.

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V.

Wer sind wir eigentlich?

Den Förderverein gibt's schon über 10 Jahre und wurde von Mitgliedern der Leichtathleten der TSG Grünstadt und des TSV Bockenheim gegründet. Aktuell haben wir 68 Mitglieder.

Was tun wir?

Wir sammeln Geld für die Sportförderung beider Vereine. Seit der Gründung sind so knapp 30.000 € in unseren Grünstadter Trainingsbetrieb geflossen.

Wohin fließen die Fördermittel genau?

Die Hälfte des gesammelten Geldes landet satzungsgemäß bei der TSG und hier komplett in der Kinder- und Jugendleichtathletik.



links: Josefine Klett, daneben Cilja Weil

Was genau wird denn gefördert?

Ganz aktuell z.B. für Trainingsmöglichkeiten im Stabhochsprung. Für die Beschaffung eines Stabes und der anteiligen Mietkosten in der LA-Halle in Ludwigshafen wurden rund 600 € benötigt, die der Förderverein bereitstellt.

In der Vergangenheit wurden die Gelder für den Kauf von Sportgeräten und Trainingsbekleidung verwendet. Gute Sportgeräte sind richtig teuer. Hierzu kommen noch Zuschüsse zum Übungsleiterentgelt.

Wer kann mitmachen?

Jeder! Mit einem Monatsbeitrag von 1 € für Einzelpersonen und 1,50 € für die ganze Familie unterstützen Sie uns in unserer Arbeit.

Kann ich auch spenden ohne Mitglied zu werden?

Natürlich! Wir sind ein gemeinnütziger Verein und können auch Spendenbescheinigungen fürs Finanzamt erstellen. Auch kleine Beträge sind willkommen.

An wen kann ich mich wenden wenn ich Fragen habe oder Mitglied werden möchte?

Kontakt bei der TSG: gerhard.turznic@t-online.de.

Wir antworten umgehend.

Impressum

Herausgeber: Leichtathletik-Abteilung TSG 1861 e. V. Grünstadt
Asselheimer Straße 19, 67269 Grünstadt

Jahrgang 26 Heft-Nr. 1, Januar 2016

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznic
Sportliche Erfolge: Rainer Drechsler

Erscheinungsweise: 2 bis 4x jährlich
Die Abteilungszeitschrift wird elektronisch den Mitgliedern zur Verfügung gestellt

Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Haardt
IBAN: DE39 5465 1240 0110 1856 00
SWIFT-BIC: MALADE51DKH

Anna Marie Weyer vergrößert Trainerteam

Mit **Anna Marie Weyer** konnte eine weitere ehemalige Spitzenathletin für das Trainerteam der Leichtathletik-Jugend gewonnen werden. Sie entlastet das bisherige Duo Heike Siener und Rainer Drechsler und übernimmt seit Mitte April die Technikausbildung Speerwurf und Ballweitwurf, hilft auch beim Kugelstoßen.

Anna Marie Weyer war in ihrer aktiven Zeit eine erfolgreiche Werferin und Mehrkämpferin, davon zeugen noch etliche Eintragungen in der Vereinsrekordliste. Zusammen mit Heike Siener besuchte sie unter ihrem damali-

gen Trainer und jetzigen Trainerkollegen Rainer Drechsler etliche deutsche und süddeutsche Meisterschaften und sammelte viele überregionale Titel für die TSG Grünstadt.

Eine langwierige Verletzung bremste ihre aktive Laufbahn aus und umso mehr freut sich die Leichtathletik-Abteilung, dass Anna Marie ihre Erfahrungen nunmehr an die Jugend weitergibt.

Die Leichtathletik-Abteilung wünscht ihr viel Spaß bei ihrer Arbeit (oder Hobby?) mit den Jugendlichen.



Anna-Marie Weyer

Rückblick auf erfolgreiche Saison

Der Rückblick auf die Hallensaison 2014/2015 und der Bahnsaison 2015 erinnert an die großartigen 1990er-Jahre der Leichtathleten der TSG Grünstadt. Aus der damaligen Zeit sind noch Anna-Marie Weyer und Heike Siener dabei, die jetzt als Übungsleiter ihre Erfahrungen weitergeben. Damals ihr Coach, jetzt als Trainerkollege, vervollständigt Rainer Drechsler das Übungsleiterteam der Leichtathletik-Jugend-Gruppe.

16 Wettkämpfer werden von ihnen betreut, exakt die Hälfte von Ihnen durfte den Meisterschaftswimpel für einen Pfalztitel mit nach Hause nehmen. Insgesamt waren es 31 Titel. 5 weitere Jugendliche wurden Vizepfalzmeister.

Anna Gehrman, Imran Ahmed und Jan Bieler wurden Rheinland-Pfalz-Meister, Erik Englert Vizemeister, Julian Schlepütz 3. 9 Sportler der Trainingsgruppe erkämpften sich einen Platz unter den besten 5.

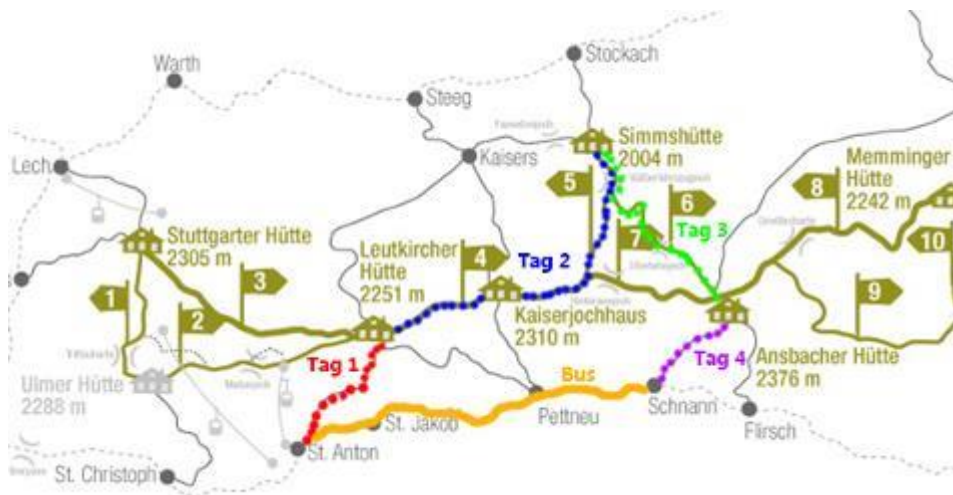
Zum süddeutschen Meistertitel sprangen Dreispringer Imran Ahmed und Weitspringer Jan Bieler. Jan Bieler wurde zudem 5. der deutschen Mehrkampfmeisterschaft und 8. der deutschen Weitsprungmeisterschaft.

Eine erfolgreiche Bilanz, die nur unter sehr vielen Entbehrungen zustande kam. Um Pfalzmeister beim Diskus bzw Mehrkampf zu werden, mussten Erik Englert, Josefine Klett, Jan Bieler und An-

na Gehrman nach Freinsheim zum Training fahren, mangels einer Anlage in Grünstadt. Erik Englert wurde Pfalzmeister im Hochsprung, Anna Gehrman Rheinland-Pfalz-Vizemeister in dieser Disziplin, trainieren mussten sie in Eisenberg bzw. in Freinsheim. Weit- und Dreispringer, immerhin stellte die Gruppe 5 Pfalzmeister und zwei süddeutsche Meister in dieser Disziplin, fanden geeignete Trainingsbedingungen auf dem Freinsheimer Sportplatz. Außerdem sind die vorhandenen Sportanlagen in Grünstadt für Speerwurf und Hürdenlauf ungeeignet.

Die auswärtigen Trainingsanlagen bedeuten nicht nur einen größeren Zeitaufwand für die Gymnasiasten, sondern für das Auswärtstraining mussten sie sogar einen Trainingstag pro Woche mehr einrechnen. Das war nur durch die hohe Motivation sowohl der Sportler als auch der fahrbereiten Eltern möglich.

Wanderung in den Lechtaler Alpen 30.07. bis 02.08.2015



Tag 1: **St. Anton - Aufstieg zur Leutkircher Hütte(3 h)**

Am Donnerstag früh fuhren Ute und Gerd Turzник, sowie Angela und Hermann Petersen nach St. Anton a. Arlberg und kamen mit Winfried Stöckl und seiner Tochter Margareta mit Freund Einar, die er noch in Tübingen abholte, fast zeitgleich auf dem Parkplatz in St. Anton an. Nach Klamotten-

tausch und Rucksackrichten ging's gleich los hoch zur Leutkircher Hütte bei nicht so schönem Wetter. Nach 3 Stunden und kurzer Trinkpause erreichten wir die in der Nebelsuppe verschwundene Hütte. Nach Duschen, Umziehen, einem guten Abendessen und dem obligatorischen Schlummertrunk begaben wir uns in die Lager.



Aufstieg zur Leutkircher Hütte

Tag 2:
Leutkircher Hütte > Kaiserjoch-Haus (2 h) > Frederic-Simmshütte (6 h)

Der nächste Morgen zeigte das Wetter, was uns der Hüttenwirt versprach und das musste auch so sein, denn wir befanden uns schon auf der sogenannten „Königsetappe“. Nach einer relativ kurzen und nicht anstrengenden Wanderung durch die sanften und grünen Matten des Stanskogels (2757 m), die mit wunderschönen Blumen geschmückt waren, erreichten wir

das Kaiserjochhaus (2310 m). Die Mittagsrast kam etwas früh, aber es gab schon etwas zu Mittagessen was wir auch nutzten, da der Weg noch weit werden sollte bis zur Übernachtungshütte

Auf der anderen Talseite war das markante Massiv des Hohen Rifflers (3168 m) zu sehen. Durch einen Aufstieg zur Kridlonscharte konnte man in der Ferne die Parseierspitze (2946 m) erkennen und unter uns einen schönen Karsee den Hintersee. Wir legten eine zweite Rast kurz vor dem Hinterseejoch ein und ge-



Die Wandergruppe von links: Gerd, Winfried Hermann, Ute, Angela, Margareta und Einar

nossen die Aussicht auf die umliegenden Berge und zur Vorderseespitze (2889 m).

Unter dem Hinterseejoch zweigt der Weg zur Simmshütte ab. Nachdem man das Kridlonkar durchwandert hatte, erreichten wir das sogenannte „Klämmle“, einen seilversicherten Abstieg durch eine schluchtähnliche Rinne am Nordabhang der Vorderseespitze. Nach einer halben Stunde war auch der letzte der Wandergruppe sicher unten angekommen und weiter liefen wir durch eine tolle Berglandschaft hinauf zum nächsten Joch, was aber noch nicht das letzte an diesen Tag sein sollte. An einem großen Steinblock, auf dem wir auch etwas herumkletterten, machten wir nochmals eine Pause, um dann unter der rotleuchtenden Feuerspitze (2852 m) vorbei hinauf auf das Kälber-

lahnzugjöchel (2585 m) zu kommen, wo wir unter uns ein Rudel Steinböcke faul in der Nachmittagssonne liegend erkennen konnten. Anschließend führten bald nicht endend wollende Kehren hinunter zur Simmshütte (2002m). Winfried war vorausgeeilt um für die Gruppe die vorbestellten Lager zu organisieren und natürlich für den starken Durst das entsprechende Getränk ebenfalls. Der Hüttenwirt Charly Wehrle ist von anderen Hütten, die er schon betreut hatte, sehr bekannt. Er hat auch einige Bücher geschrieben und macht auch zünftige Musik. Das Abendessen ließ auch nicht lange auch sich warten. Wir hatten guten Hunger mitgebracht der durchaus auch gesättigt wurde, und der Schlummertrunk war hier ein sehr guter Merlot. Ja dann gute Nacht.



Abstieg im Kämmlle

**Tag 3:
Frederic-Simmshütte > Ansbacher Hütte (5 h)**

Gut gestärkt durch das Frühstücksbuffet in der Hütte führte uns der Weg wieder hinauf auf das Kälberlahnzugjöchli. Leider zeigte sich das Wetter nicht von seiner schönsten Seite und kurz vor dem Joch fing es stark an zu

regnen was für den Weiterweg nicht so gut werden sollte, denn wir wanderten weiter auf einem alpinen Bergpfad wo man doch vorsichtig und konzentriert gehen sollte. Von dort links abbiegend, unter den Hornsteinkalkwänden der Feuerspitze hindurch auf das Stierlahnzugjöchli (2596 m) zu sahen wir über uns zahlreiche Steinböcke bis in



nächster Nähe und hatten Glück, dass uns keine herabfallenden Steine trafen. Die Steinböcke waren der einzige Lichtblick an diesem Tag, denn die Sonne sollte sich erst an der Hütte wieder zeigen

Die nach dem Stierlahnzugjoch geplante Gipfelbesteigung der Feuerspitze fiel wegen des Wetters aus. Nach kurzer Rast querten wir die Nordostabstürze der Vorderseespitze und trafen auf den Knappenböden wieder auf die übliche, vom Kaiserjochhaus kommende Route. Dieser Weg ist auch ein Teilstück des Adlerweges. Nach dem wir das

Flarschjoch auf 2464 m überwunden hatten, war es nicht mehr weit bis zur Hütte die wir am frühen Nachmittag erreichten. Es war genügend Zeit um Kaffee zu trinken, zu relaxen oder, wie Angela und Hermann es taten, noch mal los zu wandern, diesmal ohne den schweren Rucksack zur Samspitze (2624 m) dem Hausberg, wo sie sogar kurzzeitig die Sonne sahen.

Das Abendessen bescherte uns sehr gutes Essen und Trinken und die nötige Bettschwere, natürlich erst nach dem Schlummertrunk.

Tag 4: Abstieg nach Schnann (3 h)

Der nächste Morgen bescherte uns wieder kein schönes Wetter, dafür aber ein tolles Frühstück. Es ließ fast keine Wünsche offen und so machten wir uns mit vollem Bauch an den Abstieg. Man befürchtete eine Rutschpartie, aber der feine Splitt auf dem

Pfad verhinderte so manchen Ausrutscher. An einer Alm mit dem Namen Fritzhütte angelangt, diskutierten und suchten wir den Einstieg in die Klamm, da die Wegweiser nicht eindeutig waren und unsere Karten auf dem Smartphone sich auch nicht hilfreich zeigten. Aber der richtige Riecher half dann doch und so fanden wir den Pfad durch



Schnanner-Klamm

die wildromantische Schnanner-Klamm. Der Bus in Schnann kam pünktlich und nach 15 Minuten Fahrzeit waren wir am Auto. Nun wieder alles verstauen und sich über den Arlbergpass auf die Heimfahrt begeben. Winfried brachte auf dem Umweg über den Bodensee und kurzer Bades-pause seine Tochter mit Freund

zurück nach Tübingen und fuhr dann nach Hause.

Alles in allem eine sehr schöne Tour für Nachahmer empfohlen, jedoch mit der entsprechenden Bergwandererfahrung und auch besser bei schönem Wetter.

Bericht:
Fotos:

Winfried Stöckl
Teilnehmer

TSG-Talente in deutscher Bestenliste

Die Statistik zeigt es, der Leichtathletik-Nachwuchs hat in der abgelaufenen Saison hervorragende Ergebnisse erzielt. 6 Sportler stehen insgesamt 12 mal in der deutschen Bestenliste. Nimmt man den Freinsheimer Jan Bieler hinzu, der zweimal unter den besten 11 ist, ist es die halbe Trainingsgruppe.

Mit seinem 3. Platz beim Blockmehrkampf Wurf ist **Erik Engler** am besten platziert, **Imran Ahmed** hält mit seinem einzigen Wettkampf den 4. Platz beim Dreisprung.

Platzierungen unter den TOP-20 erzielten **Erik** mit Platz 14 mit der Kugel und Platz 18 beim Blockmehrkampf Sprung, der teilweise andere Einzeldisziplinen wie der Block Wurf aufweist.

Außerdem noch **Anna Gehrmann**, die sich beim Blockmehrkampf Wurf Platz 19 sicherte.

Mit Platz 25 kamen **Josefine Klett** beim Blockmehrkampf Wurf und **Imran Ahmed** beim

Weitsprung unter die Top-30 in Deutschland.

Josefine schaffte mit dem Diskus (Platz 31) und Stabhochsprung (Platz 35) weitere zwei Einträge, **Erik** beim Hürdenlauf (Platz 45) seinen 4. Eintrag in die deutsche Bestenliste.

Weiterhin konnten sich **Clara Philippsen** über 2000 m (Platz 36) und **Julian Schlepütz** beim Weitsprung (Platz 39) in das Jahrbuch der besten deutschen Leichtathleten verewigen.

Die Bestenliste zeigt eindrucksvoll, wie vielseitig in Grünstadt trainiert wird. Hürdenlauf, Langstrecke, Weit- und Dreisprung, Kugel- und Diskus, Stabhoch und natürlich der Mehrkampf, es sind bald alle Disziplinen in der Bestenliste vertreten. In Grünstadt darf sich jeder Athlet nach seinen Fähigkeiten entwickeln, keiner wird in eine (Disziplin)-Schablone gepresst, wie es leider bei vielen Vereinen der Fall ist.

 **INTERSPORT**[®]
SCHÄFER

Antoniterstr. 45 · 55232 Alzey · Tel. 0 67 31/60 14
Am Luitpoldplatz · 67269 Grünstadt · Tel. 0 63 59/8 37 76



BRÜCKMANN

IMMOBILIEN

Setzen sie auf Kompetenz

...wenn es um Immobilien geht.

- 25 Jahre Berufserfahrung
- Marktgerechte Wertermittlung
- Professionelle Vermarktung
- Maßgeschneiderte Finanzierung

Helfried Brückmann · Mozartstr. 6 · 67269 Grünstadt
Fon: 06359/82054 · h.brueckmannimmobilien@t-online.de



- **Pfälzer Spezialitäten** ...so wie ich sie mag
- **Fleisch- und Wurst-Spezialitäten**
... aus eigener Produktion
- **Party-Service** ... entdecke den Genuß
- **Delikate Frischsalate**



67269 Grünstadt – Obersülzer Str. 35a
Telefon: 06359/2045 Fax: 84386 Internet: www.wiva-online.de

Ein neues Mitglied stellt sich vor:

Melanie Schipfer

Ein herzliches Hallo in die Runde. Seit Ende Juli/Anfang August diesen Jahres schwimme, radel und renne ich schon für die TSG Grünstadt durch die Lande und um Bernd und Eric von den Fragen zu erlösen: „Melanie? - wer ist das?“ möchte ich mich hier kurz vorstellen.

Ich heiße Melanie Schipfer, kurz: Melle. Beruflich arbeite ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin an einem Forschungsinstitut in Bad Mergentheim und beschäftige mich dort intensiv mit dem

Thema Diabetes mellitus, bin selbst Typ-1-Diabetikerin und habe Ernährungswissenschaften und angewandte Sportpsychologie studiert. Zu meinen Hobbies zählen seit 2010 Schwimmen-Radfahren-Laufen, gerne in Verbindung mit Reisen (Vichy, Abu Dhabi, Ostsee, Tirol) und am liebsten mit Gleichgesinnten, um mit ihnen zusammen in geselliger Runde den Tag ausklingen zu lassen.

Zur TSG Grünstadt kam ich über Eric und Bernd. Eric kenne ich



Links Melanie, Mitte Eric, rechts Bernd

seit 2010, Bernd seit 2013. Wir drei zusammen haben schon einige Wettkämpfe gemeistert (allein in diesem Jahr den Maxdorf Triathlon, die Challenge Walchsee und vergangenes Wochenende die Sprintdistanz in Gimsheim). Nach dem Ende meiner Studiererei, durch neuen Job und Wohnungswechsel möchte ich nun gerne wieder

einem richtigen Verein angehören und was ist naheliegender sich dort umzuschauen wo man schon Freunde hat und kennt? Ich freue mich wahnsinnig darüber mich nun als „TSG-Mädsche“ bezeichnen zu dürfen und für euch und mit euch zusammen diese Saison ausklingen zu lassen und in die neue zu starten.



Links Bernd, rechts Melanie

Paris-Brest-Paris 2015

Als ich vor 4 Jahren zum ersten Mal von Paris-Brest-Paris in einer Fahrradzeitschrift las, war ich sofort begeistert. 1.200 Kilometer quer durch Frankreich in maximal 90 Stunden ließen in mir eine große Begeisterung entstehen und so verschlang ich in der Folge alle Berichte über die Veranstaltung.

Dass es nicht einfach werden würde diese Strecke am Stück zu fahren war mir damals schon klar. Deshalb fing ich an meinen Rennrad-Fuhrpark auszubauen und nahm ab 2013 an der Superrandonneur-Serie teil, die gleichzeitig im Jahr von PBP auch die Qualifikation für PBP darstellt.

Dabei mussten Brevets - französisch für Prüfung von 200, 300, 400 und 600 Kilometer Länge absolviert werden. Bei den Brevets fand ich auch Mitstreiter, mit denen ich gemeinsam im Jahr 2015 das Projekt anging. Kerstin, Jürgen, Rudi und Thomas waren bei fast allen Brevets mit mir gemeinsam am Start.

In der Vorbereitung vor PBP im Jahr 2015 hatte ich mir vorgenommen, mindestens 15.000 Kilometer zu fahren, was ich auch locker schaffte.

Als besonderes Highlight in der Vorbereitung fuhr ich mit Rudi und Thomas im Juni den berüchtigten 1.000er von Bayern, der den Anforderungen von PBP in etwa entsprach. Im Nachhinein war er jedoch sogar noch anspruchsvoller als die „Mutter aller Brevets“ in Frankreich. Eine Alpenüberquerung von Garmisch

zum Gardasee mit dem MTB im Juni baute ich auch ein. Weiter absolvierte ich viele Kilometer mit dem MTB und legte sogar eine „Ride to work week“ ein - ich fuhr an vier aufeinanderfolgenden Tagen mit dem MTB 125 Kilometer ins Büro.

So standen wir gemeinsam am Montag, dem 17.08.2015 am Start der berühmtesten Langstreckenfahrt für Radfahrer vor den Toren von Paris. Der Wetterbericht versprach beste Bedingungen und pünktlich ging es noch im Dunkeln los. Logischerweise hatten wir uns in den 3 Startgruppen von 5:00 bis 5:30 Uhr am Montag aufgeteilt, so dass wir am Abend theoretisch gemeinsam in unserer ersten Schlafstätte in Quedillac ankommen. Als Begleiter fungierten Andrea und Mandy, die uns mit den Autos an den Kontrollpunkten betreuten. Unser Ziel war es innerhalb des für uns vorgegebenen Zeitlimits von 84 Stunden zu finishen. Wir wählten den frühen Start, weil es nach unseren Erfahrungen besser für den menschlichen Biorhythmus ist tagsüber zu fahren und nachts etwas zu schlafen.

Das Feld von fast 300 Fahrern und Fahrerinnen kannte gleich zu Beginn kein Erbarmen. Mit fast 40 km/h ging es durch die dunklen Vororte von Paris durch manchmal auch gefährliche Kreisverkehre.

Nach 20 Kilometern dann die erste Schrecksekunde, ein Fahrer vor mir verliert seine Packtaschen, deren Inhalt sich quer über die Fahrbahn verteilt - nur

mit Mühe kann ich ausweichen. Nach 30 Kilometer überholen wir Alexander, der trotz gebrochener Hand anzukommen will wieder in Paris anzukommen. Wie sich später herausstellt, wird er es nicht schaffen.

Als die Strecke beginnt immer welliger zu werden, hängen wir uns an einen Amerikaner aus Ohio, der ein konstantes Tempo von 30 km/h fährt. Er versteht uns sogar, weil seine Mutter aus Österreich kommt. Unsere kleine Gruppe wir immer größer und bald sind wir ein 20 Mann/Frau starkes Feld, das mächtig Gas gibt. In unserer Gruppe fällt mir ein Neuseeländer auf, der mit seinem Fixie unterwegs ist und bei den Abfahrten eine unglaubliche Frequenz tritt. Am ersten steilen Anstieg fällt die Gruppe erwartungsgemäß auseinander. Ich bleibe weiter an der Spitze der Gruppe und kann schon viele Leute die vor mir gestartet sind

überholen. Kurz vor Mortagne au perche fahre ich auf Jürgen auf, den ich leicht an seiner rosa Warnweste erkenne. Gemeinsam füllen wir hier unsere Flaschen auf und schwingen uns schnell wieder in den Sattel. Nach der Abfahrt findet sich wieder eine größere Gruppe zusammen, die ein Tempo von weit über 30 km/h fährt und in der wir gut mitrollen können. Der Wind kommt jetzt schräg von der Seite. Erst an den Hügeln kurz vor Villaines-la-Juhel fällt diese Gruppe wieder auseinander.

Nach dem schnellen Stempeln an der Kontrollstelle geht es für mich weiter. Jürgen lässt sein Rad reparieren, er hat wegen eines defekten Zuges Probleme mit der Schaltung. Im weiteren Verlauf bis Fougeres läuft es in einer Gruppe mit Italienern flüssig für mich weiter, der Wind steht gut und es gibt keine besonderen Schwierigkeiten auf



Einweisung der Teilnehmer

der Strecke. Da vor einigen Wochen die Tour de France mit dem Etappenziel in Fougeres hier unterwegs war, ist die Straße teilweise neu geteert und überall sind noch Banner und geschmückte Räder am Straßenrand zu erkennen. Neben der Straße liegen die ersten müden Fahrer aus den Gruppen, die schon am Sonntagabend gestartet sind.

In Fougeres tröpfelt es leicht und es geht durch den Ort um die Kontrollstelle zu erreichen. Hier verschlinge ich erstmal eine große Portion Hühnchen mit Reis für 5,50 Euro. Im Speisesaal schlafen viele Asiaten schon beim Essen ein und das gerade nach 310 Kilometern.

Ich warte auf Jürgen, der 15 Minuten nach mir eintrifft und so fahren wir gemeinsam weiter nach Tinteniac. Zunächst wieder in einer Gruppe, dann nur zu zweit durch die sonnige und nun auch malerische Bretagne.

In Tinteniac ist nicht mehr so viel los wie an den vorherigen Kontrollstellen, das Feld hat sich schon mächtig auseinandergezogen. Kurz nach dem Kontrollpunkt kommt uns die Gruppe der Führenden entgegen. Obwohl sie am Sonntag um 16 Uhr gestartet sind, haben sie nach 28 Stunden schon über 850 Kilometer absolviert – absolut beeindruckend

Nach gut einer Stunde sind wir in Quedillac und beziehen unser gemütliches Zimmer etwas außerhalb des Ortes. Bis hierher, zu Km 389 habe ich einen Netto-Schnitt von knapp 29 km/h getreten. Thomas, Rudi und Kerstin treffen etwas später ein. Eine ausgiebige Dusche, ein warmes Bett und 5 Stunden Schlaf setzen neue Kräfte frei. Um Punkt 4

Uhr starten wir im Dunkeln in den zweiten Tag. Die Temperaturen liegen bei unter 10 Grad und es ist teilweise neblig in den Niederungen. Die Kontrollstelle in Loudeac macht noch einen verschlafenen Eindruck und nach dem Stempeln weckt ein heißer Kaffee mit viel Zucker – serviert in einer Glasschale – neue Kräfte.

Nun folgt der anspruchsvollste Teil des Superbrevets Paris-Brest-Paris. Es geht ständig hoch und runter. Gruppen bilden sich kurzfristig und fliegen an den Hügeln wieder auseinander. Bis St. Nicolas-du-Pelem bleiben die Temperaturen weiter sehr kühl und an der dortigen Verpflegung ist eine Geheimkontrolle eingerichtet, die wir passieren. Landschaftlich folgt bis Carhaix das schönste Stück bei absolutem Traumwetter. Ich bekomme kurz vor der Kontrollstelle heftige Bauchschmerzen verbunden mit Übelkeit. Ich bin kurz davor die Segel zu streichen. Meine Mitfahrer verabreichen mir eine Magentablette und Mandy redet mir gut zu es weiter zu probieren. Ich trinke Cola und nehme zusätzlich noch eine Schmerztablette. Dass es jetzt es auch noch hoch zum Roc Trevezel, dem höchsten Punkt der Tour geht, baut mich auch nicht besonders auf.

Text: Timo Rokitta

Fortsetzung im ZuS 2/2016

Neuwahlen Abteilung Leichtathletik am 18.11.2015

Abteilungsleiter
Stellv. Abteilungsleiter
Kassenwartin
Volkslaufwart
Triathlonwart
Pressewart
Beisitzer
Zeugwart
Kassenprüfer

Ernst Dopp
Winfried Stöckl
Ute Turznik
Harry Brand
Josch Schubing
Eric van der Heijden
Bernd Zoels
Winfried Stöckl
Angela und Hermann Petersen



Links der ehemalige Abteilungsleiter Gerd Turznik.

Rechts die ehemalige Lautreffleiterin Renate Biehlmaier

WICHTIGE TERMINE

| | | |
|------------|----------------------------------|-------------------|
| 23.01.2016 | 32. Crosslauf | Stadion Grünstadt |
| 10.04.2016 | 10. Marathon Deutsche Weinstraße | Bockenheim |
| 21.05.2016 | 28. SWEN Weinbergslauf | Grünstadt |
| 18.12.2016 | 6/10 km Brunchlauf | Grünstadt |

3-Länder Laufcup

| | | |
|------------|-------|-----------------|
| 20.03.2016 | 10 km | Brühl |
| 18.06.2016 | 10 km | Viernheim |
| 11.09.2016 | 10 km | Rot (Abschluss) |



Was uns auszeichnet: Bestleistung.

Privatgirokonto mit

- kostenfreier Kontoführung
- persönlicher Beratung
- Übernahme Girokontowechsel-Formalitäten durch uns
- Eröffnung in allen Filialen oder online
www.sparkasse-rhein-haardt.de/direktgiro

Kostenfreie Kontoführung
0,00 €
DirektGiro

 Sparkasse
Rhein-Haardt

Nina Schroth, U23-Europameisterin im Gewichtheben und Auszubildende der Sparkasse Rhein-Haardt empfiehlt das kostenfrei zu führende Privatgirokonto „DirektGiro“. Kostenfreie Kontoführung mit Online-, Mobile-Banking oder Selbstbedienungsmedien.

Nina Schroths Europameisterschaftsauszeichnungen: Gold im Zweikampf und im Reißen, Silber im Stoßen