

ZuS

Zentimeter und Sekunden

1/2015

Zeitschrift der TSG Grünstadt / Abteilung Leichtathletik

Tour in den Tannheimer Bergen
Marathon am Balaton

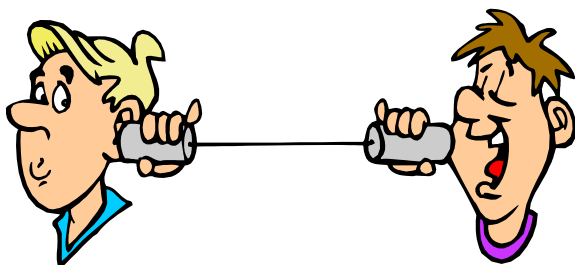
www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis	2
Info-Ecke	3
Langlauf/Duathlon	6
Wettkampfergebnisse	10
Was, Wo, Wie	25
Wir stellen uns vor	41
Termine, Impressum	43

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

INFO-ECKE



TSG Vorsitzender	Harald Dörr	06359 84741
TSG Geschäftszimmer	Hildrud Scholl	06359 84433
	E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de	

Abteilungsvorstand:

Abteilungsleiter	Gerhard Turznik	06359 85570
Stv. Abteilungsleiter	Ernst Dopp	06359 40356
Kassenwartin	Ute Turznik	06359 85570

Lauftreffwartin	Renate Biehlmaier	06359 81285
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	
Walking/Nordic/Wart	Hans-Dieter Fuchs	06359 5664

Übungsleiter Leichtathletik:

Claudia Reidick	06359 860365
Rainer Drechsler	06353 93115
Ute Turznik	06359 85570
Angela Petersen	06359 85246
Heike Siener	0160 2416427
Karin Mucha-Rybinski	06356 919183

Walking	Anne Tresch	06359 85332
Nordic Walking	Karin Kiekbusch	06359 8727723
	Hans-Dieter Fuchs	06359 5664

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend

Winter2015

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Montag	17:15-18:45	Schüler Jahrgang 2006 und jünger Mindestalter 6 Jahre	Ute Turznik Jana Turznik und Helfer	Leininger Gymnasium Grünstadt
Montag	19:30-21:00	Hürden, Sprint, Weitsprung Jahrgang 2000 und älter	Claudia Reidick	Leininger Gymnasium Grünstadt
Dienstag	17:15-19:00	Schüler Jahrgang 2003 und älter	Karin Mucha- Rybinski	Leininger Gymnasium Grünstadt
Dienstag	17:30-19:00	Schüler Jahrgang 2003 und älter Wettkampf- gruppe	Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium Grünstadt
Mittwoch	17:30-19:30	Jahrgang 2003 und älter	Rainer Drechsler Louisa Schneider Heike Siener	Leininger Gymnasium Grünstadt
Donnerstag	17:15-18:45	Jahrgang 2004/2005	Ute Turznik Angela Petersen	Leininger Gymnasium Grünstadt

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Winter 2015

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Renate Biehlmaier Harry Brand	Stadion Grünstadt
Dienstag	18:00-20:00	Nordic Walking	Hans-Dieter Fuchs	Parkplatz Krumbachtal
Mittwoch	09:00-10:00	Walking	Anne Tresch	Ende Kreuzerweg
Donnerstag	9:30-11.00	Nordic Walking auch für Senioren	Karin Kiebusch	Parkplatz Krumbachtal
Donnerstag	18:00-20:00	Nordic Walking	Hans-Dieter Fuchs	Parkplatz Krumbachtal
Freitag	17:00-18:00	Lauftreff	Renate Biehlmaier	nur nach Ab- sprache
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	nur nach Ab- sprache
Samstag	9:30-11:30	Nordic Walking	Karin Kiebusch	Parkplatz Krumbachtal

LANGLAUF/DUATHLON

Palma Halbmarath. 19.10.14
Teilnehmer: 2782

44. Harry Brand	1:39:23	M-50
201. Klaus Wagner	1:58:42	M-50
317. Frank Kleiber	2:08:08	M-40
134. Ulrike Wagner	2:12:08	W-45

Bemerkungen:

In Mallorca waren 5 Vertreter der TSG Grünstadt aktiv. Über die Halbmarathonstrecke blieb Bürgermeister Klaus Wagner bei seinem ersten Start über diese Distanz sogar unter der 2 Stundengrenze. Trotz sehr sommerlichen Temperaturen von fast 30 Grad und einem in der Altstadt von Palma de Mallorca eckigen und welligen Kurs. Katja Kleiber startete Verletzungsbedingt beim Nordic Walking über 10 Kilometer und wurde mit 1:31:38 Stunden Gesamtvierter.

Hatzenbühl 4,5 km 25.10.14
Teilnehmer: 61

11. Karl Kögel	22:42	M-50
----------------	-------	------

Bemerkungen:

Nach langer Pause beginnt Karl wieder mit Laufen und Triathlon beim Crosslauf in Hatzenbühl.

Hatzenbühl 1,5 km 25.10.14

1. David Mahnke	5:42	M-13
-----------------	------	------

3 km

8. Sebastian Baque	12:46	M-U18
--------------------	-------	-------

Bemerkungen:

Zum Start der Leichtathletik-Saison 2014/2015 nahmen David Mahnke und Sebastian Baque die Herausforderung eines Starts beim „härtesten Cross der Pfalz“ (laut Veranstalter) an. Die Werbung täuschte nicht, die 1500 m lange Runde führte über tiefes, rutschiges Gelände, über Böschungen und unebene Wege durch den Wald. Immerhin blieben die

Bachdurchläufe den Jungs erspart, diese waren nur bei den Aktiven mit eingebaut.

Frankfurt Marathon 26.10.14
Teilnehmer: 11122

96. Frank Schmiade	2:58:24	M-40
270. Ingo Engel	3:14:39	M-40
376. Timo Rokitta	3:24:21	M-45
463. Josch Schubing	3:29:04	M-35

Bemerkungen:

Frank lief bisher 21 Marathons in diesem Jahr.

Koben-Gondorf 4,5 km 31.10.14
Teilnehmer: 244

1. Dirk Karl	17:32	M-45
--------------	-------	------

9,7 km

Teilnehmer: 269

2. Dirk Karl	38:53	M-45
--------------	-------	------

Bottrop 50 km 2.11.14

Teilnehmer: 250

2. Frank Schmiade	3:47:46	M-40
-------------------	---------	------

Simmerath Marathon 8.11.14

Teilnehmer: 389

7. Frank Schmiade	3:17:25	M-40
-------------------	---------	------

6. Dirk Karl	3:25:46	M-45
--------------	---------	------

Bemerkungen:

Im Simmerath-Einuhr fand der 18. Rursee Marathon im Nationalpark Eifel statt, bei dem eine landschaftliche schöne und anspruchsvolle Strecke mit 570 Höhenmetern rund um den Rursee zu absolvieren war.

Mainz 9900 m 16.11.14

Teilnehmer: 63

1. Dirk Karl	38:37	M-45
--------------	-------	------

Bemerkungen:

Beim traditionellen Waldlauf in Mainz-Lerchenberg waren 6 Runden à 1650 m zu laufen. Da es die Nacht durchgeregnet hatte war der Boden sehr glitschig und tief, zahlreiche Pfützen hatten sich gebildet und feuchtes Laub als Untergrund machte das Ganze zu einer rutschigen Angelegenheit.

Maikammer 8,1 km 22.11.14
Teilnehmer: 670
35. Josch Schubing 47:52 M-35

Bemerkungen:

Beim 23. Kalmit-Bergauf mussten 505 Höhenmetern von Maikammer zum Kalmitgipfel erlaufen werden.

Florenz Marathon 30.11.14
Teilnehmer: 8716
63. Frank Schmiade 2:57:01 M-40
Bemerkungen:

Beim 31. Firenze Marathon verläuft die Strecke durch eine der schönsten Städte der Welt, vorbei an weltberühmten Sehenswürdigkeiten. Ein neuer Kurs, der die schönsten Plätze von Florenz einbezieht, wie z. B. den 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 findet.

Haßloch 7 km 6.12.14
Teilnehmer: 400
11. Karl Kögel 35:45 M-50
Halbmarath.

Teilnehmer: 333
25. Eric v. d. Heijden 1:43:09 M-50
39. Bernd Zoels 1:43:15 M-40

Siebengebirge Marathon 30.11.14
Teilnehmer: 426
3. Frank Schmiade 3:17:07 M-40

Rheinzabern 10 km 14.12.14
Teilnehmer: 1116
4. Uli Krezdorn 36:19 M-35
94. Karl Kögel 48:58 M-50

Duathlon

Frankfurt 2,5/15/2,5 km 7.12.14
Teilnehmer: 148
10. Karl Kögel 1:01:43 M-50



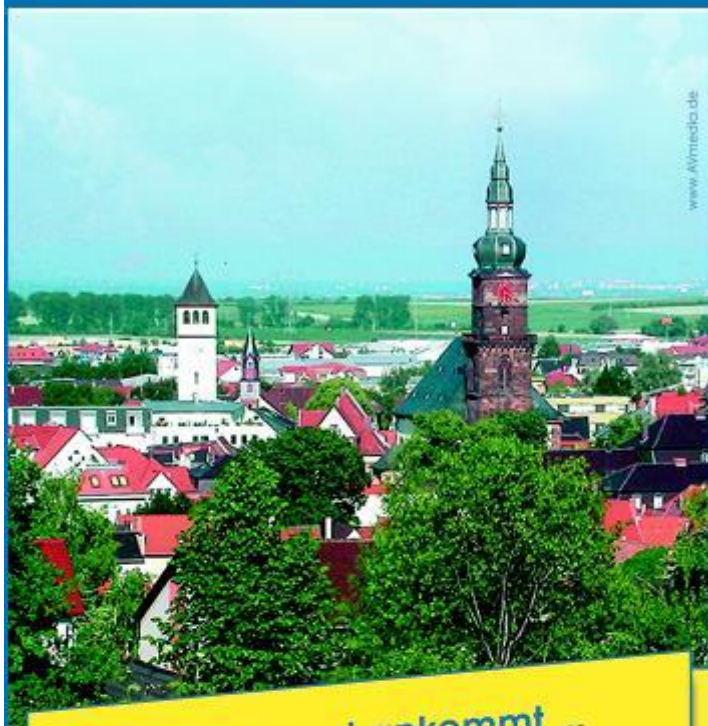
Florenz Marathon
Zieleinlauf auf
dem Piazza Croce

22. Brunchlauf 6/10 km 14.12.2014

Platz	Name	angegebene Zeit	gelaufene Zeit	Diff.
1.	Iris Renner (6 km)	36:40	36:41	0:01
2.	Isabel Renner (6 km)	36:59	36:46	0:13
3.	Natalie Renner (6 km)	37:05	36:48	0:17
4.	Claudia Rompf (6 km)	39:13	38:10	1:03
5.	Angela Petersen (6 km)	33:05	31:41	1:24
6.	Ute Turznik (6 km)	40:02	38:26	1:36
7.	Petra Steffen (6 km)	40:30	38:26	2:04
8.	Anja Zoels (6 km)	41:51	39:41	2:10
9.	Angelika Stüber (6 km)	44:50	42:07	2:43
1.	Gerd Renner (6 km)	34:01	33:56	0:05
2.	Eric van der Heijden	54:00	54:07	0:07
3.	Moritz Renner (6 km)	33:59	33:32	0:27
4.	Rüdiger Stüber (6 km)	36:01	34:40	1:21
5.	Timo Rokitta	52:44	51:18	1:26
6.	Harry Brand	52:11	50:28	1:43
7.	Johannes Stüber	44:50	53:23	8:33



Die Sieger von links: Isabel, Natalie, Iris, Moritz, Eric und Gerd



www.vivintedia.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

WETTKAMPFERGEBNISSE

Erik Englerts erstaunliche Leistungsentwicklung

Haßloch, 11.10.2014

Mit neuen Bestleistungen beim Kugelstoßen krönten die Leichtathleten zum Saisonabschluss eine überaus erfolgreiche Leichtathletikssaison 2014. In Haßloch stellte sich der 12jährige Nachwuchs nochmals der Konkurrenz, wobei **Erik Englert und Josefina Klett** alle ihre Wettkämpfe gewannen, **Tabea Scharffenberger** belegte einmal Platz 2.

Eine erstaunliche Leistungsentwicklung zeigte **Erik Englert** mit der 3 kg-Kugel. Der 12jährige begann im November die Hallensaison mit einer Bestleistung von 7,13 m, wurde im Januar mit 7,40 m Pfalz-Hallenmeister. Die Freiluftsaison eröffnete er im März mit 7,61 m und hatte Mitte September noch eine Bestleistung von 8,36 m. Innerhalb 4 Wochen steigerte er sich nochmals **um über Zwei (!!!) Meter** und siegte in Haßloch mit hervorragenden 10,43 m.

Sein Trainer führt die rasante

Entwicklung auf die Umstellung von der Wechsel-Schritt-Technik auf die O'Brien-Technik zurück, sieht aber noch große Defizite bei der Technik. Momentan lebt **Erik** von seiner enormen Schnelligkeit beim Abstoß.

Erik gewann auch den Speerwurf mit 27,91 m und den Diskuswurf mit 25,83 m, blieb nur wenige Zentimeter unter seinen Bestleistungen.

Auch **Josefine Klett** überzeugte bei ihren Siegen, verfehlte beim Diskuswerfen mit 20,19 m und beim Speerwerfen mit 19,26 m ebenfalls nur um Zentimeter ihre Bestleistungen. Dafür stieß sie mit der Kugel mit 7,06 m eine neue Bestleistung, zum 3. Male in dieser Disziplin in den letzten 3 Wochen.

Trotz einer nicht ausgeheilten Rückenverletzung trat **Tabea Scharffenberger** zum Kugelstoßen an und wurde mit guten 6,80 m Zweite.



Erik beim Kugelstoßen



Von links: Josefine, Tabea; Erik und Rainer

David siegte zum Saisonstart

Hatzenbühl, 26.10.2014

David Mahnke läutete die Leichtathletik-Saison 2014/2015 mit einem eindrucksvollen Sieg ein. Zusammen mit **Sebastian Baque** nahm er die Herausforderung eines Starts beim „härtesten Cross der Pfalz“ (laut Veranstalter) an. Die Werbung täuschte nicht, die 1500 m lange Runde führte über tiefes, rutschiges Gelände, über Böschungen und unebenen Wegen durch den Wald. Wenigstens die Bachdurchläufe, die in der Runde der Aktiven mit eingebaut waren, blieben unseren Jungs erspart. Selbstbewusst (er hatte im Urlaub heimlich trainiert) setzte sich **David** sofort an die Spitze des Läuferfeldes U-16, das eine

Runde zu absolvieren hatte. Bald hatte er nur noch einen ernsthaften Konkurrenten, einem Läufer M-15 aus dem französischen Lauterburg, der auch bald davonzog. David lief als Gesamtzweiter über die Ziellinie und gewann damit in der guten Zeit von 5:42 min die Altersklasse M-13.

Sebastian hatte es in der Altersklasse U-18 ausschließlich mit Läufern der Region Karlsruhe und dem Elsass zu tun, er musste die schwierige Runde gleich zweimal durchlaufen. Nach 3000 m, die ihm alles abverlangten, lief er als Achter in 12:46 min über die Ziellinie.

Saisonbilanz: 117 Siege

Die Leichtathleten blicken auf eine äußerst erfolgreiche Saison 2014/2015 zurück. Die Bilanz beinhaltet alle Crossläufe und Hallenwettkämpfe der Wintersaison 2013/2014 sowie die Bahnwettkämpfe und bei den Jugendlichen auch die Volksläufe der Sommersaison 2014.

Bei 43 teilgenommenen Wettkämpfen wurden 117 Siege gesammelt, 301mal einen Platz unter den ersten 6 belegt. Das zeigt, der TSG-Nachwuchs hat einige Siegertypen, die bei den meisten Wettkämpfen ganz oben auf dem Podest standen. 68 der

Siege wurden übrigens bei Meisterschaften (Bezirksmeisterschaften Vorderpfalz und höher) gewonnen, 15 Wettkämpfer waren an den ersten Plätzen beteiligt. Dies waren:

David Mahnke(M), Erik Englert(M), Josefine Klett(M), Imran Ahmed (M) , Elias Kunkel (M), Sarah Jalloh(M), Amelie Köhler(M), Clara Philippsen(M), Laura Dotzauer, Louisa Schneider, Jan Becker, Fabio Galan, Peer Janßen und Julius Neu, Thomas Gaiser (M). Die mit (M) gezeichneten

Sportler kamen auch zu Siegen bei Meisterschaften.

Herausragend der deutsche Meistertitel von Imran Ahmed, der auch die beiden Rheinland-Pfalz-Titel in der Halle gewann. Außer ihm wurden noch Josefine Klett und Erik Englert Pfalzmeister.

16mal wurden Vereinsrekorde verbessert, teilweise mehrfach. Die neuen Bestleistungen erzielten **Imran Ahmed** (Hallendreikampf, 150 m, 100 m, 200 m und Dreisprung), **Erik Englert** (Kugel, 800 m, Blockmehrkampf), **David Mahnke** (800 m, 2000 m) und Anna Gehrman (200 g-Ball).

Dreimal platzierte sich Imran

Ahmed in der deutschen Bestenliste M-15 unter die TOP-30. Mit überragenden 13,72 m führt er beim Dreisprung die Bestenliste an. Mit dieser Leistung schaffte er den Sprung in den D/C-Kader des deutschen Leichtathletikverbandes und steht im erweiterten Teilnehmerfeld für die Weltmeisterschaft U-18 in Kolumbien. Außerdem ist er mit 6,41 m 10. beim Weitsprung und mit 2953 Punkten 14. beim Blockmehrkampf.

Leider wird die inoffizielle deutsche Bestenliste TOP 50 U-14 nicht mehr geführt, in der mit Sicherheit Erik Englert und eventuell auch Josefine Klett Aufnahme gefunden hätten.



TSG Ausdauergruppe vor dem Start in Zweibrücken.
Siehe dazu Bericht auf Seite 14

Clara Philippsen siegte souverän

Zweibrücken, 9.11.2014

Beim Himmelstürmer-Cross präsentierte sich die Ausdauer-Gruppe der Leichtathletik-Jugend mit 2 Siegen und einem 2. Platz von ihrer besten Seite. Auch die beiden Akteure des TSV Freinsheim, die zur TSG-Ausdauergruppe gehören, gefielen mit Platz 2 und Platz 6.

Wie schon in Hatzenbühl hatte auch der Zweibrücker Lauf echten Cross-Charakter. Auf der Pferderennbahn ging es fast ausschließlich durch knöchelhohes Gras, dazu Passagen auf der Galoppstrecke, kurze, steile Abstiege und Senken mit Wassergraben, eine abwechslungsreiche Streckenführung, die viel Kondition verlangte.

Clara Philippsen überraschte bei den U-12 mit einem eindrucksvollen Start/Ziel-Sieg. Ohne jegliche Cross-Erfahrung setzte sie sich mit einer Menge Selbstvertrauen bereits beim Start an die Spitze, lief auf dem 1300 m langen Rundkurs ein gleichmäßig hohes Tempo und feierte im Ziel einen ungefährdeten Sieg mit rund 40 m Vorsprung. Die 10jährige **Clara** lief

dabei mit 5:50 min eine hervorragende Zeit. Den guten Ratsschlag ihres Trainers, dass sie sich aufgrund der fehlenden Erfahrung zuerst hinter der Spitzengruppe aufhalten soll, ignorierte sie einfach. Hinterher sagte sie, das Tempo war ihr zu langsam.

David Mahnke wollte beim Lauf der U-14 ebenfalls das Tempo sofort mitgestalten. Zweimal wurde er bei Überholversuchen von Zweibrücker "Sportkameraden", die für eine Schule starteten, unsanft abgeblockt, so dass er einen kleinen Sicherheitsabstand hielt. Beim Endspurt sprintete er auf den 2. Platz vor, bekam aber beim Überholen von einem dieser Kameraden noch einen Check mit. Crossläufe sind zwar hart, sollten aber fair bleiben. Dennoch lief **David** bei diesen Bedingungen mit 5:15 min eine starke Zeit.

Einen weiteren Sieg gelang über 2600 m der U-18 **Sebastian Baque**. Vor allem in der 2. Runde drehte er nochmals auf und freute sich über gute 11:58 min auf der anspruchsvollen Strecke.



Clara kurz vor dem Ziel mit weitem Vorsprung

Pfalzbestenliste: 18 mal Platz 1

Eindrucksvoller hätte man die Sommersaison für den Grünstadter Leichtathletik-Nachwuchs nicht dokumentieren können. In der Pfalzbestenliste 2014 sind unsere Jugendliche 55 mal platziert, davon 18 mal, also bei jeder 3. Platzierung, auf Platz 1. Die ersten Plätze teilen sich die 3 Landesmeister der TSG, **Imran Ahmed, Erik Englert und Josefina Klett.**

Imran hat sich in mehreren Altersklassen platziert, beim Weit- und Dreisprung hat er

sogar einen Platz in der TOP-10-Bestenliste der Pfalz bei den Aktiven. In seiner Altersklasse M-15 erscheint er in 7 Einzeldisziplinen und 2 Mehrkämpfen, davon alleine 7mal auf dem 1. Platz.

Noch mehr auf Platz 1 erscheint in der Klasse M-12 **Erik Englert.** Der talentierte Mehrkämpfer, der fast alle Disziplinen beherrscht, wird in 8 Einzeldisziplinen und 3 Mehrkämpfen aufgeführt. Davon ist er 8mal auf dem ersten Platz, dabei in allen Mehrkämpfen. Gut aufgestellt waren auch unse-

re 13jährigen. **David Mahnke** konnte sich 8mal platzieren, davon beim 2000 m-Lauf mit einem 3. Platz. **Tabea Scharffenberger** findet sich 4 mal in der Bestenliste, beim Kugelstoßen auf Platz 4.

Auch unsere **Küken**, die Gruppe der 11- und 12jährigen, zeigten sich erfolgreich in der Bestenliste.

Josefine Klett, Mehrkämpferin, ist in der AK W12 9 mal aufgeführt, davon beim Blockmehrkampf, beim Vierkampf und beim Diskuswerfen auf dem ersten Platz.

Anna Gehrmann und Hanna Sandmann, beide erst Alters-

klasse W-11, konnten sich bei dem älteren Jahrgang W-12 in der Bestenliste behaupten. **Anna** ist beim Kugelstoßen und Diskuswerfen unter den besten 10 Pfälzerinnen, **Hanna** beim Weitsprung.

Eine Anmerkung zur deutschen Bestenliste 2014. Imran Ahmed ist nicht nur in seiner Altersklasse U-16 dreimal aufgeführt, sondern beim Dreisprung auf Platz 11 auch in der AK U-18. Nur ein Dreispringer des Jahrganges 1998, der nächsthöheren Altersklasse, sprang weiter als Imran und das nur 17 cm. Gute Aussichten für ihn auch für das Jahr 2015 in der AK U-18!



Unser Bild zeigt unsere Küken Hanna, Anna und Josefine (von links) in ihrem selbstentworfenem Kampfdress!

Linus Jacob's Senkrechtstart

Frankfurt, 30.11.2014

Nach mehreren Jahren Wettkampfabstinenz meldete sich **Linus Jacob** eindrucksvoll in das Wettkampfgeschehen zurück. Bei den erstklassig besetzten offenen Kreis-Schülermeisterschaften in der Frankfurter Leichtathletik-Halle, bei denen ca. 380 Teilnehmer aus 4 Bundesländer teilnahmen, gewann er den Weitsprung der M-11 mit erstklassigen 4,54 m. Beim 50 m-Endlauf startete er schwach und wurde dennoch in 7,54 sek Dritter, nur wenige Hundertstel hinter dem Sieger.



Zu seinem 3. Start wurde er beim Hochsprung hochgemeldet und verbuchte bei den M-12 einen 3. Platz mit übersprungenen 1,35 m.

Auch die weiteren **Küken** konnten sich platzieren und erzielten auch einige persönliche Bestleistungen. **Josefine Klett**, W-12, wurde mit der Kugel 4. mit 6,89 m, jeweils 5. über 60 m-Hürden in 11,36 sek und beim Hochsprung mit neuer Bestleistung von 1,30 m und 8. beim Weitsprung mit 4,05 m. Vor allem beim Weitsprung zeigte sie sich

sehr unzufrieden, hatte sie nach den guten Trainingsergebnissen doch auf eine Bestleistung gehofft. Doch die vielen Wettbewerbe in kurzer Zeit hatten doch Kraft gekostet.

Bestzeiten über 50 m liefen die W-11-Mädchen **Hanna Sandmann** mit 7,95 sek und **Anna Gehrmann** mit 8,25 sek, dies reichte leider nicht zum Endlauf. Dafür erreichten sie jeweils als 8. einen Endkampf, **Anna** beim Kugelstoßen der W-12 mit 5,60 m und **Hanna** beim Weitsprung der W-11 mit 3,93 m. **Hanna** steigerte sich zudem beim Hochsprung der W-12 auf 1,20 m.

Links: Linus

Seriensieger Imran und Erik und Mittelstreckler alle verbessert

Ludwigshafen, 14.12.2014

Wie erwartet dominierten **Imran Ahmed und Erik Englert** mit einer Serie von ersten Plätzen bei den Bezirksmeisterschaften des Bezirkes Vorderpfalz in Ludwigshafen. Erfreulich die vielen persönlichen Bestleistungen und die couragierten Läufe der Mittelstreckler, die alle mit neuen Bestzeiten belohnt wurden. Die M/W-11 Küken, die bei den Wettkämpfen der M/W 12 teilnehmen, schlugen sich mit guten Platzierungen beachtlich.

Bei den Wettkämpfen der Jugend-B ging über 800 m **Sebastian Baque** mutig das Tempo der starken Konkurrenz mit, musste leider nach 400 m abreißen lassen. Belohnt wurde er dennoch, er ging als 3. in die Bezirkswertung und verbesserte sich um über 6 sek auf 2:28,99 min. Gleich zwei Hausrekorde erzielte der gleichaltrige **Niklas Lösch**, dabei belegte er über 60 m in 7,76 sek den 8. und beim Weitsprung mit 5,25 m den 2. Platz. Über 200 m zeigten sich seine Trainingsrückstände, starke erste 100 m folgte ein Einbruch auf der 2. Streckenhälfte, was eine deutliche Steigerung seiner Bestzeit verhinderte. In 25,76 sek wurde er 8.

7,46 m über 60 m, 6,28 m beim Weitsprung und 1,70 m beim Hochsprung, das waren die Siegesleistungen von **Imran Ahmed**, M-15. Noch nie hatte er so

einen guten Start in die Hallensaison.

4 mal Platz 1, einmal Platz 2 (über 60 m) lautet die Ausbeute von **Erik Englert**. Der 12jährige stellte dabei beim Hochsprung mit 1,45 m, über 60 m-Hürden in 10,29 sek und über 60 m mit 8,58 sek neue Bestmarken auf, den Weitsprung gewann er mit 4,58 m und das Kugelstoßen mit 10,02 m.

Platz 2 hinter Erik belegte **Linus Jacob** beim Weitsprung der M-12 mit starken 4,46 m. Wettkampfneuling **Julian Schlepütz**, wie Linus eigentlich noch M-11, verfehlte als 7. im Endkampf mit 3,95 m knapp die 4m-Marke. Beide Junges waren auch flott über 60 m, aus mehreren Zeitläufen schafften sie als 4. (**Linus**, 8,88 sek) und 5. (**Julian**, 9,08 sek) den Sprung auf das Siegereppchen.

Drei Bestleistungen wies die Bilanz von **David Mahnke**, M-13, auf. Nach längerer Krankheit erst seit einer Woche wieder im Training wurde er jeweils 2. über 800 m in 2:27,88 min, nachdem er mutig lange das Tempo des Siegers mitging, und über 60 m-Hürden in 11,09 sek. Die Zeitläufe über 60 m beendete er als 5. in 9,01 sek.

Josefine Klett, W-12, freute sich vor allem über den großen Fortschritt über 60 m-Hürden, starke 10,87 sek bedeuteten

Platz 3. Auch beim Kugelstoßen steigerte sie sich erneut auf nun 7,10 m, ebenso Platz 3 wie beim Weisprung, bei dem sie bei ihren 4,17 m nicht so zufrieden war. 2. wurde sie zum Abschluss beim Hochsprung mit übersprungenen 1,25 m.

Schnell unterwegs war auch **Tabea Scharffenberger**, die über 60 m in 9,04 sek zum 3. Platz sprintete und beim Kugelstoßen und Weitsprung jeweils Platz 4 belegte.

Zur W-12 hochgemeldet wurde die 11jährige **Anna Gehrmann**,

die sich in allen Wettkämpfen zu den Endkämpfen platzieren konnte. Beim Weitsprung wurde sie 5., beim Kugelstoßen 6. und über 60 m 7.

2 Tage nach ihrem 11. Geburtstag beschenkte sich **Clara Philippsen** beim 800 m-Lauf der W-12 selbst. In einem mutig geführten Rennen hielt sie das hohe Tempo der Führungsgruppe lange mit und lief als 5. ins Ziel. Dabei steigerte sie sich um über 14 sek (!) auf ausgezeichnete 2:49,23 min.

**DER
RAD
LADEN**



DRAHTESEL

tel. 0 63 59 - 8 12 50
www.drahtesel.com

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE STARDUST KALIBRE SAMARA VICTORIA

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

WAS, WO, WIE

Sportliche Wanderung in den Tannheimer Bergen 31. Juli – 03. August 2014

Die jährliche Bergwanderung der Leichtathletik-Abteilung der TSG hat bereits eine lange Tradition. Seit Jahren ist die Wanderung fester Bestandteil des Terminkalenders. Durch die unbeständige sommerliche Wetterlage in der Alpenregion wurde die Umsetzung der Pläne jedoch schon mehrmals verhindert. Die Wetersituation wird deshalb bereits vorab mit Unterstützung der Hüttenwirte durchgesprochen und beurteilt. Nachdem es im Juli in den Alpen stark geregnet hatte, waren die Wetterprognosen für das erste Augustwochenende in diesem Jahr gut. Acht Bergwanderer machten sich mit zwei Fahrzeugen und geeigneter Bergausrüstung am frühen Donnerstagmorgen auf den Weg. Barbara Lang und Winfried Stöckl, Ute und Gerd Turznik, Angela und Hermann Petersen, Petra Steffen sowie Wilfried Bressner waren in diesem Jahr dabei.

Unsere Bergführer, Winfried Stöckl und Gerd Turznik, hatten eine abwechslungsreiche Tour in den Tannheimer Bergen gearbeitet. Obwohl die höchsten Gipfel der Region mit ca. 2000 m längst nicht zu den höchsten der Alpen gehören, wurde der sportliche Charakter der Tour durch reichlich Höhenmeter im Auf-

und Abstieg unterstrichen. Herrliche Panoramablicke auf den Bergkämmen haben bei phantastischer Fernsicht für die Mühen entschädigt. Auch die Unterbringung und Verpflegung von der traditionellen Berghütte bis zum Hotel wurde allgemein gelobt.

1. Tag: Anfahrt und Aufstieg zur Bad Kissinger Hütte

Am Donnerstag, den 31.07. starteten wir gegen 08:00 Uhr von Grünstadt in Richtung Österreich. Die vierstündige Fahrt mit zwei Fahrzeugen führt uns ohne größere Staus über Ulm und Kempten nach Grän-Haldensee wo wir die Autos auf dem Parkplatz der Pension Alpina abstellen dürfen. Schnell sind die Wanderschuhe geschnürt und die Rucksäcke geschultert. Wir wollen keine Zeit verlieren denn „Der Berg ruft!“.

600 Meter Aufstieg und ca. 4 Stunden Gehzeit bis zur Bad Kissinger Hütte liegen vor uns. Der Weg ist gut gekennzeichnet und führt weitgehend durch den Hochwald. Die Regenfälle der vergangenen Tage haben den Untergrund jedoch aufgeweicht. Überall suchen kleine Rinnsale den Weg ins Tal. Der weiche Boden erfordert unsere volle Aufmerksamkeit bei jedem Schritt. Schuhe und Hosen haben sich farblich schnell an die Umgebung

angepasst. Am späten Nachmittag erreichen wir die Hütte. Ein Teil der Gruppe nutzt die Gelegenheit und besteigt noch vor dem Abendessen den Aggenstein (1986 m, Gesamtstrecke ca. 1,5

h). Vom Gipfel hat man eine wunderschöne Rundumsicht. Der Aufstieg besitzt abschnittsweise Seilsicherungen und ist bei nasser Witterung vorsichtig zu begehen.



Links: Petra, Angela, Herrmann, Barbara, Winfried, Wilfried und Ute

2. Tag: Von der Bad Kissinger Hütte zum Gimpel-Haus

Nach dem Frühstück starten wir über den Tannheimer Höhenweg in Richtung Gimpel-Haus. Im Tal liegt noch der Morgennebel als wir über abschüssiges Gelände die Seebenalp erreichen. Der danach wieder ansteigende Weg führt uns an Sefenspitze und Lumberger Grat vorbei zum Gamskopf (1890 m). Dieser Aussichtspunkt, oberhalb der Füsse-ner Jöchle – Gondelbahn, bietet

freie Rundumsicht bis 100 km. Gegen Mittag gelangen wir im Abstieg zur gastlichen Otto-Mayr Hütte. Vom Mittagstisch bis zu Kaffee und Kuchen wird hier alles geboten. Nach weiterem Abstieg bis zum Talboden des Sababaches liegt die imposante Tannheimer Hauptkette vor uns. Über felsige Passagen und 600 Höhenmeter mit Seilsicherung durchsteigen wir die Nesselwängler Scharte (2007 m). Danach geht es durch offenes Ge-

lände abwärts zum Gimpel-Haus. Hier lassen wir mit einem kühlen Bier bei traditioneller Gitarren-

musik den Nachmittag auf der Sonnenterrasse ausklingen.



Ute geht als Mutigste voran

3. Tag: Von der Gimpel-Haus nach Haldensee

Am Samstag führt uns unser Weg vom Gimpel-Haus an der nahegelegenen Tannheimer Hütte vorbei zum Sabachjoch und weiter über das Gehrenjoch runter zum Alpenrosenweg der stellenweise sehr schlammig ist. Die Höhenwanderung bietet uns traumhafte Blicke ins Tal und zum Alpenvorland. Vorbei an der Lechaschauer-Alpe unterhalb des Hahnenkamms geht es weiter zur Gaichtspitze. Über eine mit Seil gesicherte Felsscharte gelangen wir zum Gipfelkreuz von wo wir einen schönen Blick auf die Lechtaler Alpen und ins

Tannheimer Tal haben. Der anschließende Abstieg über 800 Höhenmeter nach Gaicht ist sehr langgezogen und etwas mühselig zu gehen. Von dort fahren wir die letzten Kilometer mit dem Bus nach Haldensee.

Danach erwartet uns ein stimmungsvoller Abend bei hervorragendem Essen und guten Weinen im Wellnesshotel Tyrol.



- » Restaurant „Scharfes Eck“, Weinstube „Zur Weinbergschnecke“ und die Sommerterrasse mit saisonalen Highlights
- » Dienstags: Antipasti- und Pastabuffet
- » Donnerstags: Tex-Mex-Buffer
- » 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 Pfalzschnecke

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 Saisoneroöffnung am 1. Mai
- » Das Pfalzschnecken-Koch- und Backbuch erhalten Sie für € 10,- an der Reception des Pfalzhotel Asselheim

Pfalzschnecke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim

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



Tag 3: Aufstieg zur Gaichtspitze

4. Tag: Rundwanderung über die Krinnenspitze

Nach einer ruhigen Nacht im Gästehaus Alpina und einem kräftigen Frühstück starten wir am Sonntag zu unserer letzten Etappe. Mit leichtem Gepäck geht es über den Forstweg von Haldensee wieder aufwärts. Der Weg führt uns über sehr aufgeweichten Boden durch den Hoch-

wald zur Krinnenspitze. Von hier genießen wir nochmals eine tolle Rundumsicht. Über den teilweise gesicherten Alpenrosensteig wandern wir bis zur Bergstation des Sessellifts, mit dem wir nach Nesselwängle hinunter fahren. Mit dem Bus geht es danach zum Gästehaus Alpina und dann mit dem Auto zurück nach Grünstadt.

Für Interessierte:

Bad Kissinger Hütte

Die DAV-Hütte (1788 m) verfügt über ca. 70 Schlafplätze. Sie ist von Anfang Mai bis Ende Oktober durchgehend geöffnet. Für die

Wintermonate ist ein Selbstversorgerraum mit 8 Schlafplätzen vorhanden. Die Hütte ist ein beliebtes Ziel für Tagesgäste, bietet aber auch dem mehrtägigen Gast interessante Touren zum Aggenstein (Gehzeit 45 min,

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

1986 m) zum Brentenjoch (Gehzeit 1,5 h, 2000 m) oder zur Großen Schlicke (Gehzeit 3,5 h, 2060 m)

Otto Mayr Hütte

Auch die Otto-Mayr-Hütte (DAV, 1530 m) der Sektion Augsburg ist ein idealer Ausgangspunkt für erlebnisreiche Bergtouren in den Tannheimer Bergen. Speziell für Biker hat die Hüttenwirtin eine Reparaturwerkstatt mit den wichtigsten Ersatzteilen eingerichtet. Hunde sind willkommen und finden in der Hundesuite ihr Zuhause.

Gimpel Haus

Die privat geführte Berghütte Gimpel Haus (1659 m) bietet 220 Schlafplätze und ist von Mai bis Oktober geöffnet. Sie ist Ausgangspunkt für viele Wander-

und Klettertouren von unterschiedlicher Länge und Schwierigkeitsgraden. Für Tagesgäste aus den umliegenden Tälern bietet der Hüttenwirt ein zünftiges Unterhaltungsprogramm.

Pension Alpina

Die Pension Alpina in Haldensee / Grän war unsere letzte Unterkunft nach der Bergtour. Das freundlich geführte Haus bietet günstige und saubere Zimmer für ein- und mehrtägige Aufenthalte im Tannheimer Tal. Von hier können Tagestouren in die Umgebung unternommen werden. Zum Tagesausklang bieten die nahegelegenen Hotels ein Abendprogramm.

Bericht Winfried Stöckl und Wilfried Bressner
Bilder: alle Teilnehmer

Marathon am Balaton

Ursprünglich war ein gemütlicher Wellnessurlaub für den September 2014 am ungarischen Plattensee geplant. Doch wie heißt es so schön – Erstens kommt es anders und Zweites als man denkt!

Beim Surfen im Internet erkunde ich im Vorfeld, was man im Reich der Magyaren so alles sportlich unternehmen kann. Ich stoße dabei auf dem Marathon in Balatonkenese, etwa 30 Kilometer von unserem Hotel in Balatonszentgyörgy entfernt.

Also fahre ich zusammen mit Mandy am Freitag, dem 12.9. zum Startort und melde mich dort als einziger Nicht-Ungar für die Veranstaltung an. Die Organisationsleiterin Erna Bagi ist hellauf begeistert, dass „ihr“ Marathon einen internationalen Teilnehmer hat. Erna spricht deutsch und erklärt mir, dass die 42,195 km aus einer Wendestrecke mit 7 Kilometer Länge bestehen. Die Runden muss jeder Teilnehmer selbst mitzählen.

Zusätzlich zum Marathon finden auch Läufe auf kürzeren Distan-



Auf dem Bild: Timo Rokitta

zen statt, sowie eine Triathlonveranstaltung mit einem Ironman. Für mich klingt das ganz schön verwirrend.

Ob jedoch mein Lauftrainingspensum für einen ganzen Marathon reicht, weiß ich im Vorfeld nicht so recht. Seit dem Weinstraßenmarathon am 30. März bin ich nur noch Rad gefahren. Ab dem 11. August habe ich langsam wieder begonnen neben dem Radfahren zweimal pro Woche etwas zu Laufen.

Da der Marathonstart erst um 15 Uhr ist, treffen wir um 13 Uhr in Balatonkenese ein. Nur schwer finden wir einen Parkplatz. Die Triathleten sind schon voll bei der Sache. Als wir uns die Stre-

ckengegebenheiten ansehen, treffen wir die Eltern des Führenden aus Österreich beim Ironman. Er hat eine halbe Stunde Vorsprung und wird den Wettbewerb auch später mit großem Vorsprung gewinnen.

Kurz vor 15 Uhr begeben sich in den Startbereich. Das Läuferfeld ist sehr übersichtlich. Ich erkenne verschiedene Farben der Startnummern, die auf die unterschiedlichen Strecken hinweisen. Zunächst weiß kein Läufer, in welche Richtung es gehen soll. Dann Punkt 15 Uhr lässt der Startbeauftragte immer zwei Läufer los, die zunächst eine Matte passieren.

Spitzwinklig geht es nach 50 Me-

tern über eine schlammige Wiese, die mit einer blauen Matte abgedeckt ist. Nach drei 90 Grad Kurven geht es weiter über eine lange Gerade bis zum ersten Wendepunkt.

Ich laufe zügig los und werde jedoch schon nach 500 Metern von einem Läufer in einem auffallend neonorangenen Trikot überholt. Er ist der Führende des Marathons. Nach dem Wendepunkt, der auf Schotter ist, stürze ich fast mehrmals. Danach geht es zurück zum Start- und Zielbereich. Es folgt nun eine Schleife in die andere Richtung. Kompliziert ist das Passieren eines schmalen Eisentores direkt am See, weil dort ständig Gegenverkehr herrscht. Die Strecke ist im Bereich des Sees teilweise überflutet und glitschig. Da auch noch viele langsame Triathleten unterwegs sind, beginnt ein regelrechter Hindernislauf. Die Schleife führt in ein Wohngebiet und beinhaltet eine leichte Steigung auf Schotter. Nach der Runde passiere ich den Start- und Zielbereich, erst hier kann ich meine Zeit abschätzen, da es keine Kilometerangaben auf der Strecke gibt.

Da für die Marathonläufer 6 Runden à 7 Kilometer zu laufen sind, habe ich errechnet, dass ich für eine angepeilte Zielzeit von 3:30 Stunden genau 35 Minuten pro Runde laufen muss. Nach 32 Minuten habe ich dann die erste Runde hinter mich gebracht. Dies sollte aber der leichte Teil des Laufes gewesen sein.

Es ziehen ab jetzt mehrere schwere Gewitter auf und es donnert beängstigend um mich herum. Danach gießt es wie aus Kübeln bis zum Ende des Laufes. Meine Motivation sinkt auf den Nullpunkt, da ich mit meiner beschlagenen Brille nichts mehr sehe.

In Runde zwei werde ich von einem weiteren Läufer mit einem Affenzahn überholt, was nun Gesamttrang drei für mich bedeutet. Ich ziehe danach die Brille ab und laufe im „Blindflug“ über die Strecke, die ich mir eingeprägt habe.

In der dritten Runde setzen bei mir heftige Unterleibsschmerzen ein, die mich zu einigen Gehpausen zwingen. Mein angepeiltes Ziel 3:30 h und Platz drei kann ich mir nun wohl abschminken.

In der letzten Runde sehe ich am Wendepunkt, dass der neonorangene Läufer nicht mehr weit weg von mir ist. Er wird scheinbar immer langsamer. Ich versuche trotz der Schmerzen an ihn ran zu laufen. Die komplette Strecke ist nun mit knöcheltiefen Pfützen garniert. Die Wiese ist jetzt ein einziges Schlammloch und zieht mir die letzte Kraft aus den Beinen. Circa zwei Kilometer vor dem Ziel sehe ich meinen Konkurrenten dann vor mir. Ich beschleunige mit allem was ich habe und ziehe flott an ihm vorbei. Den letzten Anstieg drücke ich mit voller Kraft weg - er hat abreißen lassen.



Ab der zweiten Runde nur Regen

INTERSPORT[®]
SCHÄFER

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

Die Streckenposten feuern mich jetzt an, als ich auf den letzten Metern hyperventilierend förmlich an ihnen vorbeifliege.

Nach genau 3:30:02 Stunden bin ich total fertig im Ziel. Mein Verfolger kommt über eine Minute später nach. Gesamtplatz 2

beim Balatonman und eine ultra-harte mentale Prüfung geht damit im „Wellnessurlaub“ am Plattensee zu Ende.

Text: Timo Rokitta

Bilder: Mandy Rodriguez

Teil 3: Die ersten Marathons und Brevets von Mai bis Juli und RTF

Fortsetzung aus ZuS 3/2014

Am Tag der Arbeit, also am 1. Mai, stand der Rennradmarathon in Ochtendung auf dem Plan. Da ich mich in meinem jugendlichen Leichtsinn auch für diese Serie angemeldet hatte, hieß es nun bei mindestens 6 Rennradmarathons starten und natürlich auch finishen. Der Wecker klingelt bereits um 3:45 Uhr und so quäle ich mich lustlos aus dem Bett.

Vor dem Haus ist alles nass, es hat die Nacht über geregnet. Auf dem Park&Ride Parkplatz Erbes-Büdesheim an der A63 lade ich Rudi ein und schon kurz nach 6 Uhr sind wir im regnerischen Ochtendung.

Überraschend ist viel los am Start und eine halbe Stunde später rollen wir durch den Start- und Zielbogen. Sofort stellen sich erste Hügel und Wellen Richtung Mayen unserer Fahrt in den Weg. Auf den ersten 15 Km haben wir schon 300 Hm in den Beinen, was sich natürlich auf die Durchschnittsgeschwindigkeit nachhaltig auswirkt. Nach dem

Kloster Maria Laach kommt die Sonne hervor und wir genießen kurz darauf die erste Verpflegung bei Rhodius in Brohl.

Danach folgt ein langer Anstieg mit über 400 Höhenmeter. Danach geht es leicht bergab bis zum Schloss Bürresheim, es rollt hier mit knapp 40km/h richtig gut. Hinter Mayen hat Rudi den ersten Plattfuß. Meine Patronen funktionieren nicht und er pumpt deshalb fleißig und geduldig den Reifen hart auf.

Über kleine Nebenstraßen und eine schnelle Abfahrt mit fast 70 km/h rasen wir hinunter zur Mosel. Jetzt geht es zunächst noch moderat hoch in den Hunsrück.

Beim Kloster Engelsport steht ein älterer Rennradfahrer an der Straße und winkt uns anzuhalten. Er ist total entkräftet und kann nicht mehr weiterfahren. An der nächsten Verpflegung, an der es warmes Essen und allerlei Getränke gibt, informieren wir den Veranstalter, der ihn abho-



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

len lässt.

Doch vor der Abfahrt wieder hinunter zur Mosel sind noch einige giftige Gegenanstiege zu bewältigen. An der Mosel wird es dunkel am Himmel und es beginnt zu regnen. Als der Regen einsetzt hat Rudi einen zweiten Platten. Unter einem Baum flicken wir wieder den Reifen. Der letzte Anstieg durch ein enges Tal bringt uns zur letzten Verpflegungsstelle. Dort erhält Rudi zur Sicherheit und kostenlos einen neuen Schlauch. Von hier sind es noch 17 km leicht wellig bis zum Ziel in Ochtendung. Nach über 8 h reiner Fahrzeit, 218 Km und 2.722 Hm ist damit der erste Marathon der Supercupserie absolviert.

Als Fazit muss ich sagen, dass der Rennradmarathon Ochtendung top organisiert, die Verpflegung reichlich ist, die Leute immer freundlich sind und die Streckenauswahl perfekt ist. Den 1. Mai muss man sich merken, da geht es in Zukunft nach Ochtendung!

Die Brevetwoche in der Schweiz vom 12. bis 17.05.2014:

Montag, der 200er Brevet (228 Km, 2.064 Hm, Fahrzeit 8:54h, Schnitt 25,6 km/h)

Am Vorabend des ersten Brevets regnet es in Strömen. Also nicht die besten Aussichten um in einer Woche drei knallharte Brevets in der Schweiz zu fahren.

Zusammen mit Kerstin, Thomas und Jürgen stehen wir am darauffolgenden Morgen bei natürlich leichtem Regen und kalten Temperaturen am Start.

Start und Ziel der Brevets über 200, 300 und 400 Kilometer ist das Hotel Grauholz bei Bern. Knapp 50 Rennradfahrer stehen in wetterfester Kleidung kurz vor 8:00 Uhr und hören den Anweisungen des Veranstalters Adi Zimmermann zu.

Leider verstehen wir nur Bahnhof, denn die Ansprache zum Ablauf hält er in reinstem schweizerdeutsch.

Einige Teilnehmer ziehen sofort los, als ginge es darum, die „Tour de Suisse“ zu gewinnen. Wir lassen es jedoch am Anfang recht locker angehen. Zunächst führt die Strecke über welliges Terrain in Richtung Thuner See, den wir im Uhrzeigersinn umrunden. Der Himmel klart dabei etwas auf und im Hintergrund erkennen wir die Eispäzzer der 4.000er. Das Ostufer führt uns zunächst durch Felstunnels und auf der gegenüberliegenden Seite auch gleich nach Leissigen, wo sich der erste Kontrollpunkt befindet.

Der Rückweg führt entlang des Westufers und danach den gleichen Weg zurück nach Ittigen. In Ittigen stehe ich an einer roten Ampel als ich plötzlich vehement beschleunige. Ein Autofahrer hat mich übersehen und mit seinem rechten Außenspiegel am linken Ellenbogen erwischt. Ich

gehe über den Lenker und kann mit einem Ausfallschritt gerade so einen Sturz verhindern.

Als der Autofahrer nach der Ampel anhält sind plötzlich innerhalb weniger Minuten drei Polizeiautos da und nehmen die Sache auf. Als die anderen Verkehrsteilnehmer vorbeifahren und mit großen Augen das Polizeiaufgebot sehen, fühle ich mich fast schon wie ein Schwerverbrecher.

Nachdem die Polizei sich vergewissert hat, dass mir und meinem Rennrad nichts passiert ist und der Autofahrer sich mehrmals bei mir entschuldigt hat, geht die Fahrt weiter.

Nach der Kontrolle in Ittigen bei Start und Ziel geht es auf die zweite Schleife, die etwas hügeliger werden sollte.

Es sind über 400 Höhenmeter von Oberdiessbach bis hinauf

nach Jassbach zur Kontrollstelle an einem Fahrradladen. Hier zieht sich unsere kleine Gruppe schon weit auseinander. Von hier geht es mit hohem Tempo durch das Emmental, das durch den gleichnamigen Käse weltberühmt wurde.

Apropos Käse - an der Käserei in Affoltern finden wir im Gegensatz zu vielen anderen Teilnehmern sofort die Kontrolle. Das letzte Stück ins Ziel stellt dann keine weitere Schwierigkeit mehr da und nach knapp 9 Stunden Fahrzeit sind wir wieder am Hotel Grauholz in Ittigen. Wie wir dort erfahren ist der Profirennfahrer Fabian Cancellara auch die Strecke mitgefahren. Der mehrfache Weltmeister und Klassikergewinner war mit einem 40er Schnitt doch etwas flotter unterwegs als wir.



Links: Timo am Thuner See

**Mittwoch, der 300er Brevet
(327 Km, 3.182 Hm, Fahrzeit
13:26h, Schnitt 24,3 km/h)**

Der Start zum 300 Km Brevet findet schon um 6:00 Uhr am Morgen statt und es sollte ein langer und harter und vor allem nasser Tag werden. Es nieselt leicht und alles ist patschnass. Wie am Vortag geht es steil hoch nach Jassbach und danach steil bergab nach Steffisburg am Thuner See. Die Abfahrt ist glitschig und kurvenreich und verlangt unsere vollste Konzentration. Heftiger Platzregen prasselt auf uns nieder und macht das Fahren auch wegen der Kälte zu einer Zitterpartie. Meine Brille beschlägt und ich fahre den anderen nur noch im Blindflug hinterher.

Der lustige dunkelhäutige Teilnehmer, der uns schon beim 200er Brevet aufgefallen ist wird von einem Schweizer Fernsehteam begleitet, das eine Reportage über ihn dreht. Er und das Fernsehteam werden wir am heutigen Tag noch mehrmals treffen.

Bei Temperaturen von gerade einmal 5 Grad geht es wellig Richtung Freiburg in der Schweiz. Heftige Schauer, kurze sonnige Abschnitte und Wind wechseln sich regelmäßig ab.

Beim Überholen am Berg von Bacary Egger, so der Name des dunkelhäutigen Kollegen, ruft er mir zu, „Du bist eine Maschine - deutsche Wertarbeit“! Mit seinen bestimmt 100 Kg ist dies nicht

sein Terrain.

Als wir hungrig an einer Bäckerei anhalten und uns darin mit heißem Kaffee und Baguettes versorgen kommt unser Fernsehstar kurz nach uns auch herein. Sofort ist die kleine gemütliche Bäckerei überfüllt mit Kameramann und Tontechniker. Doch wir brechen bald wieder auf, denn es sind noch über 200 Kilometer bis ins Ziel.

Nach Bulle geht es über eine Hochebene immer weiter in Richtung Genfer See.

Inmitten der Abfahrt erwischt uns voll ein Hagelschauer, das uns zwingt, uns an einer Tankstelle unterzustellen. Wenige Augenblicke später ist der Spuk jedoch vorbei und die Sonne lacht uns über dem See zu.

Die Gegend erinnert mit ihren Weinbergen und den Steilhängen sehr an die Mosel. Nach der stressigen Durchquerung von Lausanne erfreut uns das Buffet am Kontrollpunkt in Tolochenaz bei Kilometer 180.

Die Rückfahrt über Neuchatel und Biel kostet dann nochmals richtig Körner. Als es dann auch noch dunkel wird und eisige Kälte sowie Nässe hinzukommt, sind alle etwas angeschlagen und froh nach über 13 Stunden Fahrzeit wieder im Ziel zu sein.



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

Freitag/Samstag, der 400er Brevet (447 Km, 4.173 Hm, Fahrzeit 18:44h, Schnitt 23,9 km/h)

Am Freitagmittag um 15 Uhr startet der dritte Brevet innerhalb von 5 Tagen. Kerstin verzichtet auf einen Start und bei mir sind die Beine auch schon wesentlich schwerer als an den vorherigen Tagen. Das Wetter spielt zum Glück mit und die Sonne lacht über den Schweizer Bergen.

Die Strecke ist identisch mit der 300er Route, jedoch ist anschließend noch eine Schleife um den Thuner See zu fahren.

Die Abfahrt von Jassbach macht nun richtig Spaß. Ich kriege bei den 10 % Gefälle über 82 km/h auf den Tacho. Ab Riggisberg haben wir dann Rückenwind bis

an den Genfer See. Um Punkt 22:00 Uhr schießen wir durch die engen Serpentinien hinunter nach Vevey. Das letzte Dämmerlicht verwandelt die Szenerie in ein fast gespenstiges Licht, umrahmt von den schneebedeckten Bergen.

Nach der Durchquerung von Lausanne treffen wir an der spärlich beleuchteten Kontrollstelle ein. Joachim, ein Teilnehmer aus Stuttgart schließt sich uns an, weil Jugendliche sein Navigationsgerät gestohlen haben, als er kurz sein Rad abstellte.

Zusammen mit einer größeren Gruppe verlassen wir den Vorort von Lausanne und was uns dann erwartet, wünscht man keinem Radfahrer. Wir haben heftigsten Gegenwind genau von vorne.



Auf den Geraden schaffen wir nur noch 15 km/h. Ein Alptraum beginnt, die Muskeln werden langsam müde und schlaff. Erst knapp 80 Kilometer weiter bei Neucatel lässt der Orkan nach. Als wir den Kontrollpunkt in Biel erreichen sind es nur noch 4 Grad. Wir frieren erbärmlich und wünschen uns nichts mehr als etwas Heißes zum Trinken. Doch die Geschäfte haben alle noch geschlossen. Nach einem heißen Kaffee am Kontrollpunkt in Ittigen geht es auf zur letzten Etappe um den Thuner See. Wir sind alle total übermüdet und angeschlagen. Dann nach 18:44

Stunden haben wir es geschafft. Der 400er Brevet ist absolviert und nach einer heißen Dusche im Hotel geht es direkt zurück in die Heimat.

Weitere Infos und Fotos unter:
<http://www.swisscyclingmarathon.ch/index.php>

Zahlen Daten Fakten der Brevet-
woche Schweiz 2014

Kilometer gesamt	1.002
Höhenmeter gesamt	9.419
Fahrzeit in Stunden	41:04
Temperaturen in Grad	4 bis 22

Nach der harten Brevetwoche in der Schweiz steht am 29.05. wieder eine RTF in der Pfalz auf dem Plan. 2010 fuhren Radkumpel Stefan und ich schon einmal bei widrigsten Bedingungen mit. Auf den 164 Kilometern schafften wir damals einen Schnitt von 26,6 km/h. Diesen galt es nun bei 1.330 Höhenmetern zu überbieten!

Rennradkollege Rudi, der mich auch beim Marathon in Ochtenburg begleitete war auch mit von der Partie. Um 7:45 Uhr klickten die Pedale und es ging erstmal flach durch die Rheinebene nach Erpolzheim zur ersten Kontrolle. Unterwegs trafen wir zwei weitere RTF'ler, mit denen wir auf den ersten 20 Kilometern einen Schnitt von knapp 34 km/h traten. Dieses Tempo, so war mir klar, werde

ich jedoch nicht durchhalten können.

Nach Bad Dürkheim wurde die Strecke nun hügeliger – es ging durch den sonnendurchfluteten Pfälzerwald. Nach Hochspeyer zweigte die Strecke scharf links ab und wir schrauben uns hoch Richtung Johanniskreuz um dann bald wieder talwärts nach Westen abzubiegen. Immer hoch und runter und immer steiler wird die Strecke bis zum Kontrollpunkt hinter Linden.

Dort treffe ich einen Randonneur, der sich auch für den 1.000er in Österreich angemeldet hat und aus einem Nachbarort stammt. Nach kurzem Smalltalk führt die Strecke nach Waldfischbach-Burgalben und wir nehmen den finalen Anstieg zum Johanniskreuz, dem beliebten Motorradtreffpunkt unter die Räder.

Unser Schnitt beträgt noch immer 28 km/h trotz der Steigungen.

Dort treffe ich unverhofft Jürgen, der auch an der Brevetwoche in der Schweiz teilnahm. Jürgen fuhr am Morgen in Heidelberg mit dem Rad los und will heute eine 240 Kilometertour als Vorbereitung auf seinen 600er nächstes Wochenende in Freiburg machen.

Zusammen mit drei weiteren Rennradfahrern fliegen wir förmlich das Elmsteiner Tal hinunter nach Lambrecht. Das Ablösen im Wind klappt ganz passabel und die Geschwindigkeit fällt kaum unter 40 km/h.

Mir fällt ein Hinterradlutscher auf, der immer nur hinten im Windschatten von uns fährt. Der Held hat ein Trikot von Paris-Brest-Paris 2011 an und genießt die harte Arbeit der anderen.

Ich fordere ihn lautstark auf auch mal vorne im Wind zu arbeiten. Er ruft mir zu, dass er schon 64 Jahre alt ist. Ich schicke ihn nach vorne – Alter schützt vor Arbeit nicht. Doch an der Spitze wird das Tempo durch ihn immer langsamer, so dass die anderen ihn überholen.

Ab Neustadt haben wir fast nur Gegenwind. Rudi geht in den Wind und drückt über 30 km/h, alle anderen hängen gezeichnet hintendran.

Nach über 5 Stunden sind wir dann wieder zurück in Böhl-Iggelheim. Der Schnitt lag bei über 30 km/h. Jetzt heißt es regenerieren, denn am Sonntag ist

Marathon in Bexbach im Saarland und dabei geht es in Falkenstein 25 % berg hoch! Es ist drei Tage später und Sonntag. Pünktlich um 3:50 Uhr klingelt mein Wecker und ich quäle mich aus dem Bett. Meine Lebenspartnerin dreht sich nochmal um und hält mich nun für total bescheuert. Ich will als Vorbereitung nochmal einen Marathon locker fahren um mich und auch das CERVELO S3 für den 600 Km Brevet am Niederrhein an Pfingsten abzustimmen.

In einer dreiviertel Stunde schneller Autofahrt bin ich in Bexbach im Saarland. Bei der Anmeldung erkennt mich der Chef der Veranstaltung Norbert Ruffing gleich. Ich traf ihn letztes Jahr beim Rennradmarathon in Losheim und er schwärmte mir damals von seiner Veranstaltung in Bexbach vor. Nun stehe ich um 6:00 Uhr am Startpunkt und lausche seinen Worten. Etwa 30 Rennradfahrer stehen quasi mit gewetzten Messern zwischen den Zähnen bereit um loszulegen.

Die ersten drei Kilometer fährt Norbert mit dem Auto voraus und macht so die Strecke durch Bexbach frei. Danach geht es gleich mächtig zur Sache. Obwohl ich mir eine lockere Fahrt verordnet habe und lediglich einen 25er Schnitt fahren will, halte ich mich am Ende des Feldes, das mit über 40km/h loslegt. Wenn ich jetzt schon abreißen lasse, halten die anderen mich bestimmt für ein Weichei.

Nach 30 km kommt die erste

Verpflegung in Sicht und ich freue mich schon auf ein zweites Frühstück - doch das Feld kommt näher und rast einfach weiter. Nur vier Fahrer halten an und Essen und Trinken etwas. Bis hierher haben wir einen Schnitt von knapp 35km/h auf dem Tacho. Ich bin nun mit zwei älteren Saarländern und Andrea der Frau von Norbert Ruffing unterwegs, die ein zügiges aber nicht übermäßiges Tempo fahren.

Die erste lange Steigung ist die Auffahrt zum Schneeweiderhof auf 490 Meter. Bei der Abfahrt nach Essweiler bremst Rollsplitt den Geschwindigkeitsrausch ein wenig. Nach der Verpflegung in Essweiler geht es wellig weiter bis ins Alzenztal bei Schweißweiler. Hier gilt es nochmals sich zu stärken, denn der Hammer kommt jetzt gleich bei Kilometer 94.



Falkenstein, unter Insidern ruft der Name schon Schweißperlen hervor, bevor sie auch nur einen Meter hinaufgefahren sind. Drei von uns vieren kennen die Wand mit 25 %, die sich vor uns auftürmt. Hier heißt es locker reinfahren und dann irgendwie hinauf. Mir kommt in der Kehre und der steilsten Stelle das Vorderad hoch und ich muss blitzschnell reagieren um mich nicht nach hinten zu überschlagen.

Ein Kollege ist bei der Hälfte total fertig und macht auf Höhe der gleichnamigen Burg eine kurze Pause. Zwar treffen wir ihn nochmal bei der Verpflegung in Gerbach, doch Falkenstein hat ihm im wahrsten Sinne des Wortes den Zahn gezogen. Er ist platt und an den folgenden Steigungen fällt er immer weiter zurück.

Immer wieder geht es in Wellen und Steigungen weiter Richtung Lauterecken. Irgendwoher müssen die angekündigten 3.000 Höhenmeter auch herkommen.

Die bekannten
25 % von Falkenstein

Erst in Essweiler, das wir ein zweitesmal ansteuern ist die Bergfahrrerei endlich vorbei. Danach kommt die letzte nennenswerte Steigung, danach erwarten uns nur noch kleine Wellen. Jetzt schlägt die Stunde meines CERVELO S3. Ich gehe an die Spitze und trete was die Beine hergeben - das Tempo fällt bei leichtem Rückenwind nicht mehr unter 40 km/h. Das S3 ist ein Tempobolzer für flache Strecken, das Rad geht wie ein heißes Messer durch die Butter.

An der letzten Verpflegung genehmige ich mir ein paar Becher Cola. Nach 210 km ist es dann endlich vollbracht. Mit einem 27,6er Schnitt bin ich ganz zufrieden. Einen großen Teller Nudeln verschlinge ich noch vor Ort und bin somit fit für die Heim-

fahrt.

In den Nachrichten wurde vermeldet, dass es das heißeste Pfingsten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen werden sollte. Da ich sehr hitzeempfindlich bin, ahnte ich schon im Vorfeld, dass es für mich knüppeldick beim 600 Km Brevet am Niederrhein kommen wird.

Zusammen mit Kerstin und Thomas, die auch bei der Schweizer Brevetwoche mit am Start waren, lauschen wir den Worten des Veranstalters Michael Thiel an Pfingstsamstag. Von einer Haushaltsleiter herab schwört er die Randonneure auf die Strecke ein. Vom klassischen Stahlrad mit Übergepäck bis hin zum ultraleichten Carbonrenner stehen alle Arten von Straßenrädern bereit.



Links Timo,
rechts Kerstin

WIR STELLEN UNS VOR

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leinigerland e.V.

Der Förderverein wurde im März 2006 von Mitgliedern der Leichtathletik-Abteilung der TSG Grünstadt und des TSV Bockenheim gegründet. Der als gemeinnützig anerkannte Verein hat zwischenzeitlich 30 Mitglieder.

Die Aufgabenschwerpunkte sind die Unterstützung der beiden Vereine u. a. bei

- der Bereitstellung von Mitteln für den Trainingsbetrieb
- der Beschaffung von Trainingsgeräten und Sportbekleidung
- der Durchführung von sportlichen Veranstaltungen, Freizeiten und Trainingslagern

Die Mittel, die der Förderverein beschafft, werden zwischen den beiden Vereinen geteilt.

Der Anteil der TSG Grünstadt kommt zum überwiegenden Teil der Jugendarbeit der Leichtathletikabteilung zugute. Wir hoffen sehr aus den Familien unserer Schüler und Jugendlichen weitere Mitglieder zu gewinnen.

Der Mitgliedsbeitrag ist bewusst niedrig gehalten. Er beträgt für Erwachsene 1 €/Monat, für Familien 1,50 €/Monat.

Bitte unterstützen Sie uns. Den folgenden Aufnahmeantrag können Sie direkt ausfüllen und bei einem unserer Übungsleiter abgeben.

gez. Gerhard Turznik / Ernst Dopp / Klaus Mattern
(Vorstand Förderverein)

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V.

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V.:

Name, Vorname	
Geburtsdatum	
Straße	
PLZ / Wohnort	
Telefon	
Email	

weitere Personen für Familienmitgliedschaft:

Name, Vorname, Geburtsdatum	
Name, Vorname, Geburtsdatum	
Name, Vorname, Geburtsdatum	

Jahresbeiträge (zutreffendes bitte ankreuzen)

- ☐ Einzelmitgliedschaft 12,00 €
☐ Familienmitgliedschaft 18,00 €

_____ Einzug erfolgt jährlich zum 2. Mai bzw. dem darauf folgenden Bankarbeitstag.

....., den

(Ort), (Datum), Unterschrift (bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten)

SEPA-Lastschriftmandat

(wiederkehrende Zahlungen)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE66ZZZ00000949769 / **Mandatsreferenz:** wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige den Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut: BLZ: BIC:

Konto-Inhaber: Konto-Nr.: IBAN: DE _1 _ _ _ I _ _ _ I _ _ _ I _ _ _

Die Daten werden zur Vereinsverwaltung auf elektronischen Datenträgern während der Mitgliedschaft gespeichert.

....., den

(Ort), (Datum), Unterschrift (bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten)

WICHTIGE TERMINE

24.01.2015	31. Crosslauf Grünstadt	ab 12.30 Uhr Stadion Grünstadt
16.05.2015	27. SWEN Weinbergslauf	LG Grünstadt bzw. Kreuzerweg
20.12.2015	23. Brunch und Brunchlauf	Stadion bzw. TSG Sitzungszimmer



15.03.	Brühl-Rohrhof
16.05.	Grünstadt
13.06.	Viernheim
13.09.	St. Leon-Rot und Abschlussveranstaltung

Impressum

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

Jahrgang 25 Heft-Nr. 1, Januar 2015

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznik

Erscheinungsweise: 2 bis 3x jährlich
Die Abteilungszeitschrift wird elektronisch den Mitgliedern zur Verfügung gestellt

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



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



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