

# ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2014

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik

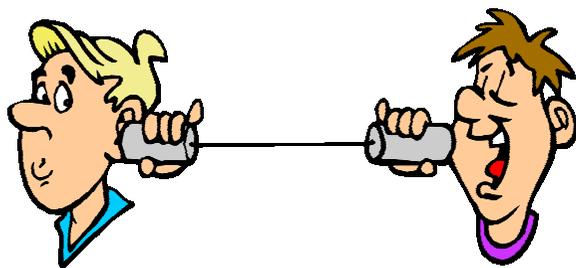


Imran und Erik in Bestform  
Leichtathletik vor 25 Jahren  
Trainingsberichte von Timo

[www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik](http://www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik)

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Info-Ecke</b>	<b>3</b>
<b>Langlauf/Triathlon</b>	<b>6</b>
<b>Wettkampfergebnisse</b>	<b>10</b>
<b>Vor 25 Jahren</b>	<b>22</b>
<b>Was, Wo, Wie</b>	<b>24</b>
<b>Wir stellen uns vor</b>	<b>33</b>
<b>Termine, Impressum</b>	<b>35</b>

## INFO-ECKE



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

### Sommer

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Montag	17:00-18:30	Schüler Jahrgang 2005 und jünger Mindestalter 6 Jahre	Ute und Jana Turznik und Helfer	Stadion
Montag	18:15-20:15	Wettkampfgr uppe 12 Jahre und älter	Rainer Drechsler	Stadion
Dienstag	17:00-19:00	Schüler Jahrgang 1993 bis 2000	Karin Mucha- Rybinski	Stadion
Mittwoch	17:00-18:30	Schüler Jahrgang 2003 bis 2004	Ute Turznik Angela Petersen	Stadion
Mittwoch	18:30-20:15	Jahrgang 2002 und älter	Rainer Drechsler Louisa Schneider	Stadion
Freitag	16:00-18:00	Hürden, Sprint, Weitsprung Jahrgang 2000 und älter	Claudia Reidick	Stadion
Freitag	15:30-17:30	Jahrgang 2002 und älter	Rainer Drechsler Heike Siener Louisa Schneider	Leininger Gynasium

## Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

### Sommer

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Renate Biehlmaier Harry Brand	Stadtpark 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	Stadtpark Grünstadt Parkplatz <b>nur nach Absprache</b>
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	Stadtpark Grünstadt <b>nur nach Absprache</b>
Samstag	9:30-11:30	Nordic Walking	Karin Kiebusch	Parkplatz Krumbachtal

## LANGLAUF/TRIATHLON

**Groß-Gerau** 10 km 1.03.14

Teilnehmer: 425

2. Uli Krezdorn 36:33 M-35

**Kandel** Marathon 9.03.14

Teilnehmer: 519

9. Dirk Karl 2:58:25 M-45

24. Norden B. Hassan 3:16:25 M-45

Bemerkungen:

Drei Läufer starteten beim 39. Bienwald-Marathon in Kandel. Bei sommerlichen Temperaturen erreichte Dirk der Pflanzwertung Platz 5 und außerdem bedeutet die Zeit einen neuen Vereinsrekord in der M45! Norden Ben Hassan kam auf Platz 11 in der Pflanzwertung. Thomas Gaisser musste leider bei Kilometer 33 aussteigen.

**Würzburg** 45 km 15.03.14

Teilnehmer: 101

1. Dirk Karl 3:12:14 M-45

**Eisenberg** 10 km 22.03.14

Teilnehmer: 236

2. Dirk Karl 38:10 M-45

14. Eric v. d. Heijden 45:17 M-50

18. Bernd Zoels 46:50 M-45

23. Volker Liebler 50:55 M-50

Teilnehmer: 68

2. Clara Phillippsen 4:13 U-12

4. Karolin Geist 4:26 U-12

3. Marlene Wagner 4:34 U-10

6. Aemily Köhler 4:36 U-12

4. Max Rompf 4:39 U-10

2. Paul Rompf 4:40 U-8

11. Prisca Asbach 5:23 U-12

**Kaiserslautern** Halbmarath. 23.03.14

Teilnehmer: 404

3. Dirk Karl 1:26:22 M-45

**Brühl** 10 km 23.03.14

Teilnehmer: 502

6. Uli Krezdorn 36:29 M-30

7. Thomas Gaisser 36:45 M-30

Bemerkungen:

Erster Lauf zum Drei-Länder-Laufcup.

**Sulzburg** 10,2 km 22.03.14

Teilnehmer: 262

3. Christof Schläger 40:12 M-35

**Rom** Marathon 23.03.14

Teilnehmer: 14874

210. Frank Schmiade 3:14:41 M-40

**Bockenheim** 30.03.2014

Bemerkungen:

Alle Laufergebnisse des 1000 m, Meile, Halb- und Marathon bitte in Internet unter <http://results.frielingsdorf-datenservice.de/2014/weinstrasse/> abzurufen.

Es waren 47 Läufer/innen von der TSG an den verschiedenen Laufstrecken beteiligt.

**Sandhofen** 10 km 5.04.14

Teilnehmer: 480

5. Uli Krezdorn 37:02 M-35

27. Bernd Zoels 45:41 M-40

500 m

2. Paul Rompf 1:34 M

1400 m

14. Max Rompf 8:31 M

5 km

126. Claudia Rompf 29:20 W

**Bonn** Halbmarathon 6.04.14

Teilnehmer: 4600

55. Harry Brand 1:35:13 M-50

**Rheinzabern** 10 km 5.04.14  
Teilnehmer: 389  
3. Uli Krezdorn 36:1 M-35  
Halbmarathon  
Teilnehmer: 226  
4. Thomas Gaisser 1:25:46 M-30  
Bemerkungen:  
Beim 41 Osterlauf wurden gleichzeitig die Pfalzmeisterschaften über 10 km ausgetragen. Hier wurde Uli 2.

**Leipzig** Marathon 13.04.14  
Teilnehmer: 751  
13. Frank Schmiade 3:06:42 M-40  
17. Dirk Karl 3:09:18 M-45

**Sankt Wendel** Marathon 27.04.14  
Teilnehmer: 203  
10. Ingo Engel 3:39:28 M-40

**Düsseldorf** Marathon 27.04.14  
Teilnehmer: 2700  
27. Frank Schmiade 3:02:28 M-40

**Herxheim** 10 000 m 30.04.14  
4. Uli Krezdorn 37:20 M  
2000 m  
3. David Mahnke 7:30 M-13  
3000 m  
9. Sebastian Baque 11:11 U-18  
Bemerkungen:  
In Herxheim wurden auf der Bahn die Pfalz-Langlaufmeisterschaften ausgetragen.

**Hamburg** Marathon 5.05.14  
Teilnehmer: 12851  
74. Frank Schmiade 2:58:11 M-40

**Heilbronn** Marathon 11.05.14  
Teilnehmer: 594  
11. Frank Schmiade 3:19:09 M-40  
22. Dirk Karl 3:21:03 M-45  
6. Stefanie Beckenbach-Deutsch 3:57:48 W-35  
13. Gudrun Rosenbach 4:31:55 W-50

Bemerkungen:  
Erster Marathon von Stefanie.

**Eisenach** 72,7 km 17.05.14  
Teilnehmer: 2146  
73. Ingo Engel 7:36:30 M-40  
Bemerkungen:  
Erfolgreich absolvierte Ingo den 42. Rennsteiglauf von Eisenach nach Schmiedefeld.

**Grünstadt** 17.05.14  
Alle Laufergebnisse der 33 TSG Läufer/innen siehe unter My race result abzurufen.

**Darmstadt** Marathon 18.05.14  
Teilnehmer: 174  
1. Dirk Karl 3:07:34 M-45  
2. Frank Schmiade 3:08:52 M-40  
Bemerkungen:  
Beim Knastmarathon in der Justizvollzugsanstalt mussten 24 Runden gelaufen werden.

**Amorbach** 5 km 25.05.14  
Teilnehmer: 71  
1. Dirk Karl 19:06 M-45  
10 km  
Teilnehmer: 125  
1. Dirk Karl 39:42 M-45

**Fischbachtal** 12,6 km 29.05.14  
Teilnehmer: 162  
2. Dirk Karl 51:08 M-40

**Ettlingen** 10 km 30.05.14  
Teilnehmer: 880  
4. Dirk Karl 38:21 M-45

**Luxemburg** Marathon 31.05.14  
Teilnehmer: 1196  
5. Frank Schmiade 3:07:39 M-40  
Bemerkungen:  
Im Nachbarland Luxemburg lief Frank seinen 80. Marathon.

**Eberbach** Marathon 30.05.14  
Teilnehmer: 43  
2. Dirk Karl 3:03:59 M-40

**Alsbach** 20 km 8.06.14  
Teilnehmer: 131  
5. Dirk Karl 1:28:13 M-45  
2. Frank Schmiade 1:30:10 M-40

**Rülzheim** 5,2 km 9.06.14  
Teilnehmer: 178  
10. Moritz Renner 26:03 Sch-M  
6. Gerd Renner 27:44 M-60  
3. Isabell Renner 27:56 Sch-W  
3. Iris Renner 29:46 W-50

1000 m  
Teilnehmer: 71  
1. Natalie Renner 3:46 wJU16  
Bemerkungen:  
Erfolgreicher Familienausflug der Renners in die Südpfalz.

## Wintertriathlon

**Oberstaufen** 6/14/8 km 23.02.14  
Teilnehmer: 82  
4. Christof Schläger 1:30:03 AK4  
Bemerkungen:  
Christof startete bei frühlingshaften Temperaturen über 6 Kilometer Laufen, 14 Kilometer auf dem Mountainbike und 8 Skilanglaufkilometer beim Eliterennen in Oberstaufen.

## Triathlon

**Gimbsheim** 0,5/20/5 km 18.05.14  
Teilnehmer: 100  
12. Bernd Zoels 1:05:59 M-40  
3. Eric v. d. Heijden 1:08:46 M-50  
12. Josch Schubing 1:09:00 M-30

**Michelstadt** 10 km 13.06.14  
Teilnehmer: 135  
1. Dirk Karl 39:36 M-45  
5. Frank Schmiade 40:51 M-40

**Philipsburg** Halbmarth. 15.06.14  
Teilnehmer: 65  
1. Dirk Karl 1:26:13 M-45  
3. Frank Schmiade 1:27:55 M-40  
Bemerkungen:  
Erfolgreicher Wochenende unserer Läufer.

**Attendorf** Marathon 21.06.14  
Teilnehmer: 110  
3. Dirk Karl 3:20:06 M-45  
2. Frank Schmiade 3:23:44 M-40

**Altheim** Halbarath. 28.06.14  
Teilnehmer: 144  
3. Frank Schmiade 1:26:53 M-40

**Mußbach** 1,5/42/10 km 1.06.14  
Teilnehmer: 358  
18. Josch Schubing 2:46:41 M-35

**Maxdorf** 2/85/20 km 8.06.14  
Teilnehmer: 330  
13. Christof Schläger 4:49:46 M-35  
17. Eric v. d. Heijden 5:29:26 M-50  
60. Bernd Zoels 5:58:10 M-45  
Bemerkungen:  
Bei mehr als 35 Grad im Schatten beendeten 81 Teilnehmer vorzeitig den Wettkampf.

**Bad Schönborn** 1,9/90/21,1 km 15.06.14  
Teilnehmer: 1871  
122. Eric v. d. Heijden 5:58:00 M-50  
303. Bernd Zoels 6:23:08 M-45

**Lampertheim** 0,75/20/5 km 29.06.14  
Teilnehmer: 82  
5. Christof Schläger 1:06:15 M-30

# INTERSPORT<sup>®</sup> 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
- Professionelle Vermarktung
- Marktgerechte Wertermittlung
- Maßgeschneiderte Finanzierung

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

## WETTKAMPFERGEBNISSE

### Ahmed siegt beim Vergleichskampf

Mainz, 1.03.2014

Obwohl Imran Ahmed schon seinen 8. Wettkampf in diesem Winter unter dem Hallendach absolvierte, zeigte er bei seinem Einsatz für die Pfalzauswahl weiterhin Höchstleistungen. In Mainz kämpfte das Pfalz-Team U-16 um den Mannschaftssieg gegen weitere 4 Verbände, jeder Verband bot 2 Teilnehmer pro Disziplin auf.

Den Weitsprung dominierte er, er flog als Einziger über die 6 m-Marke. 6,17 m und 6,19 m wurden vermessen und dabei sprang er bei allen gültigen Versuchen vor dem Brett ab.

Beim 60 m-Lauf kam es zum Vergleich mit einigen der besten

deutschen Sprinter dieser Altersklasse. Leicht verkrampft lief Imran trotzdem noch sehr gute 7,52 sek und setzte sich auf den 5. Platz.

Kurios verlief die 4 x 100 m-Staffel. Beim Wechsel trat der heranlaufende Läufer Imran auf den Fuß, der dadurch voll gebremst wurde und fast stürzte. Er startete zwar eine tolle Aufholjagd auf der Außenbahn, die Pfalz musste dennoch mit Platz 4 zufrieden sein. Glücklicherweise blieb Imran unverletzt.

Insgesamt wurde die Pfalz Dritter hinter Baden und dem Saarland, aber vor Moselle und

### Dotzauer, Schneider und Mahnke laufen zum Bezirkstitel

Bad Dürkheim, 1.03.2014

Beim Faschingswaldlauf im Schneider gewann den Naherholungsgebiet auf der Meistertitel der U-20, im offenen Weilach wurden in den Läufen ab Wettbewerb wurde sie 2.

der Altersklasse M/W 12 Über 2,5 lief David Mahnke mit gleichzeitig die Bezirksmeister starken 11:29 min zum Sieg, er ermittelt. Gleich 3 Titel gingen an lag auch beim offenen die Läufer der TSG Grünstadt. Wettbewerb vorne. Felix

Beim 5 km-Lauf der U-16 siegte Schneider wurde bei den Männern Laura Dotzauer vor ihrer über 5 km 3. der Bezirkswertung Schwester Cosima. Louisa und 10. bei der offenen Wertung.



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

Zuverlässig – persönlich – direkt vor Ort!



Die Läufe über 800 m wurden nicht als Bezirksmeisterschaft gewertet. Hier gelang Klara Philippsen, W-11, der Sieg in starken 3:22 min vor Karolin Geist. Trotz ausgezeichneten 3:09 min musste sich Elias Kunkel, M-9, mit Platz 2

zufrieden geben. Auf Platz 3 lief Paul Rompf, auf den 4. Platz Elena Aprile, Dana Dluschek und Zoe Wachsmuth. Auch Anna-Lena Brenner mit einem 5. Platz und Matteo Galan mit einem 6. Platz konnten sich im Vorderfeld platzieren.

## Tag der Bestleistungen

Ludwigshafen, 23.03.2014

Der Pokalwettkampf des Rhein-Limburg-Gaues in der Ludwigshafener Leichtathletikhalle wurde zum Tag der Bestleistungen für den TSG-Nachwuchs. Außer Imran Ahmed, der „nur“ im Sprint sich steigerte, konnten sich alle anderen Teilnehmer des 10köpfigen Teams beim Sprint und Sprung verbessern.

**Imran Ahmed und Erik Englert** gewannen die Dreikämpfe und nahmen die Pokale mit nach Hause. Zweite Plätze gab es für **Nicolai und Milan Wörz**, während **Josefine Klett** trotz ihrer Steigerungen knapp auf den 3. Platz verwiesen wurde. **Hanna Sandmann** konnte in ihrer Altersklasse den 4. Platz belegen.

**Imran Ahmed**, M-15, sprintete über 50 m hervorragende 6,3 sek und stellte einen neuen Vereinsrekord beim Hallendreikampf mit 1619 Punkte auf. **Erik Englert**, M-12,

freute sich ebenfalls über den neuen Vereinsrekord von 1227 Punkten beim Hallendreikampf. Grundlage war die Zeit über 50 m von 7,4 sek, einen Satz von 4,52 m in die Weitsprunggrube sowie guten 8,08 m mit der 3-Kg-Kugel.

Bei den M-11 liefen **Nicolai Wörz und Felix Wagner** über 50 m 7,8 sek bzw 8,9 sek und sprangen 3,58 m bzw 2,90 m weit. Die 8jährigen **Milan Wörz und Paul Pospiech** liefen 8,7 sek bzw 9,3 sek und sprangen 3,22m bzw 2,83 m.

**Josefine Klett**, W-12, freute sich über 7,7 sek beim 50 m-Sprint, 4,30 m beim Weitsprung und einer weiteren Bestleistung von 6,27 m mit der Kugel.

In der Klasse W-11 steigerten sich **Hanna Sandmann** (50 m 8,1 sek – Weitsprung 3,61 m), **Clara Philippsen** (8,5 sek – 3,32 m) und **Karoline Geist** (9,1 sek – 3,28 m).



rechts Imran in Ludwigshafen

## Mahnke und Kunkel siegten

Bockenheim, 29.03.2014

Z w e i m a l s t i e g e n Nachwuchsläufer der TSG Grünstadt bei der Siegerehrung der Rahmenwettkämpfe des Weinstraßenmarathons auf das oberste Podest der Siegetreppe. **David Mahnke** war bei den U-14 ebenso wenig zu bezwingen wie **Elias Kunkel** beim Lauf der U-10. Beide liefen starke Zeiten, **David** die Meile in 5:58 min, **Elias** die 1000 m in 3:42 min.

Weitere vordere Plätze rundeten das gute Gesamtbild der TSG-Nachwuchs-Starter ab. **Josefine Klett** lief beim Lauf der U-14 über die Meile (6:42 min) ebenso als 4. über die Ziellinie wie beim 1000 m-Lauf **Karolin Geist**, U-12 in 4:28 min und **Marlene Wagner**, U-10 in 4:46 min. Fünfter wurde **Paul Rompf** beim 1000 m-Lauf.

## Erik Englert`s Werferdebüt

Gau-Algesheim, 29.03.2014

B e i d e n o f f e n e n Kreismeisterschaften der Kreise Mainz/Bingen/Alzey/Worms startete **Erik Englert** erstmals bei einem Werfertag, nahm erstmals an einem Wettkampf den Diskus und den Speer in die Hand. Nach anfänglichen Schwierigkeiten steigerte sich Erik mit dem Speer von Wurf zu

Wurf und belegte schließlich den 6. Platz mit dem „ungeliebten Gerät“. Beim Diskus verlief der Wettkampf ähnlich und beim 6. Versuch sicherte er sich mit guten 21,13 m den 2. Platz. Beim Kugelstoßen ließ er die Dynamik vermissen und musste sich mit 7,61 m und dem 3. Platz zufrieden geben.

## Mehrkämpfer mit tollem Saisonemstand

Heidelberg-Eppingen, 6.04.2014

Sehr gut startete ein Grünstadter Kleeblatt in die Freiluftsaison 2014. Beim Mehrkampf-Meeting in Heidelberg-Eppingen siegten **Erik Englert und Imran Ahmed** bei den anspruchsvollen Blockmehrkämpfen, **Josefine Klett und David Mahnke** schafften es mit ihren dritten Plätzen auch noch auf das Treppchen. **Imran Ahmed** überbot dabei die Quali zur deutschen Meisterschaft um mehr als 100 Punkte. Mit Verspätung startete **Imran Ahmed**, M-15, in den Blockmehrkampf Sprint/Sprung. Die Hochsprunglatte lag schon bei 1,48 m, als Imran das Stadion betrat. Schnell fand er in den Wettkampf und flog über

1,76 m, sein bisher zweitbestes Hochsprungergebnis. Solide Leistungen beim Weitsprung (5,82 m), Speerwurf (41,35 m) und über 100 m (12,00 sek) folgten, über die 80m-Hürden egalisierte er seine Bestzeit von 12,01 sek. Mit 2907 Punkten blieb er rund 300 Punkte vor dem Zweitplatzierten und qualifizierte sich auf Anhieb für die Deutschen (Quali 2800 Punkte).

Riesenfortschritte zeigte **David Mahnke**, M-13, ebenfalls beim BMK S/S. David, der in den letzten Wochen durch seine Siege in den Mittelstrecken mehrfach aufgefallen ist, steigerte sich enorm über 75 m auf 11,06 sek und über die 60 m -Hürden auf 11,61 sek. Dies war

Der Pfalzhallenmeister **Erik Englert**, M-12, zeigte auch im badischen Raum seine Stärke. Erik gewann den BMK S/S mit 2056 Punkten, verbesserte sich dabei beim Weitsprung auf 4,62 m, mit dem Speer auf 18,71 m und beim Hochsprung auf 1,36 m, lief gute 11,51 sek über die 60 m-Hürden und sehr starke 10,79 sek bei seinem ersten Lauf über 75 m.

**Josefine Klett** absolvierte ihren ersten Blockmehrkampf, sie suchte sich die Variante „Lauf“ aus. Mit Erfolg, denn sie wurde mit 1972 Punkten Dritte. Besonders hervorzuheben sind dabei ihre 32,5 m mit dem 200 g -Ball und die 3:01,71 min, die sie über die 800 m lief.



Imran beim Speerwurf

## Erik Englert: Bestleistungen und Siege

Bellheim, 26.04.2014

Beim Werfertag in Bellheim zeigte - beides Mal mit persönlichen Bestleistungen. Konkurrenz deutlich überlegen. Mit diesen Leistungen schob sich Erik sowohl das **Erik** unter die TOP-15 der Diskuswerfen mit 23,10 m als aktuellen deutschen Bestenliste. auch das Kugelstoßen mit 8,36 m

## 11 Meistertitel

Neustadt, 3.05.2014

Mit 11 ersten Plätzen kehrten die 4 gestarteten Leichtathleten der TSG Grünstadt sehr erfolgreich von den Bezirksmeisterschaften nach Hause. **Imran** siegte dabei 5mal, **Erik** 3 mal, **Josefine** 2 mal und auch **David** siegte bei seinem einzigen Start.

Für **Imran Ahmed** war es ein Wettkampf ohne große Herausforderung. Entsprechend seine Leistungen, die man als guten Durchschnitt bezeichnen könnte: 80m-Hürden 12,21 sek, 100 m 12,26 sek, Weitsprung 6,04 m, Hochsprung 1,65 m und Speerwurf 39,32 m.

Allerdings muss man dazu sagen, dass Gegenwind über 2m/sek und Temperaturen um 10-12 Grad nicht gerade leistungsfördernd waren.

**Erik Englert**, M-12, gewann beim Kugelstoßen mit 7,62 m, beim Diskuswerfen mit 20,55 m und über die 60 m-Hürden in neuer Bestzeit von 10,93 sek. Über die Hürden zeigte sich, dass das Techniktraining

allmählich Früchte trägt. Zweite Plätze gab es nach großen Anlaufproblemen beim Weitsprung mit 4,18 m und über 75 m in 10,96 sek.

Sehr zufrieden war **David Mahnke**, M-13, nach seinem Sieg über 800 m in 2:39,07 min. Obwohl ihm die 2000 m von den Pfalzlangstreckenmeisterschaften vom Mittwoch noch in den Knochen steckten, konnte er seine Bestzeit um über 7 Sekunden steigern.

Immer besser kommt **Josefine Klett**, W-12, in Schwung. Bei den widrigen Verhältnissen gelangen ihr persönliche Bestleistungen beim Weitsprung mit 4,37 m und über die 60 m-Hürden in 12,34 sek. **Josefine** siegte beim Kugelstoßen mit 6,03 m, beim Speerwerfen, das sie zum ersten Male machte, mit starken 19,34 m. Beim Weitsprung und beim Hochsprung (Bestleistung von 1,20 m egalisiert) wurde sie Zweite, über die Hürden Dritte.

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

**DER  
RAD  
LADEN**



**DRAHTESEL**

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

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE STEVENS HAIBINE WINGRA VICTORIA

**Kirchheimer Str. 50  
67269 Grünstadt**

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad  
Cityrad Kinderrad Elektrorad**



**Ihre Moderne  
Netzgerei**

- **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

## 5 Siege in Ramsen

Ramsen, 4.05.2014

Beim Turnfest in Ramsen gewannen nicht weniger als 5 TSG-Kids ihre Dreikämpfe. Weitere gute Platzierungen rundeten einen gelungenen Ausflug zu den Turnern ab.

Für die ersten Plätze sorgten **Sarah Jalloh, Josefine Klett, Elias Kunkel, Jan Becker und Fabio Galan.**

Zweite Plätze gingen an **Helena Scharffenberger, Hanna Sandmann, Paul Rompf und**

**Anton Lamprecht.**

Platz 3 erreichten **Tabea Scharffenberger und Matteo Galan.**

Auf den 4. Platz kamen **Elena Aprile und Max Rompf.**

Für die 5. Plätze sorgten **Mara Kraus, Prisca Asbach und Gianluca Aprile.**

**Anna-Lena Brenner** als 6, und **Dana Dluschek** als 8. ihres Dreikampfs komplettierten die TSG-Mannschaft.

## Imran's schneller Langsprint

Worms, 4.05.2014

Beim Sprintdreikampf in Worms überzeugte **Imran Ahmed** vor allem beim 150 m-Lauf. Im Ziel wurden 17,72 sek gemessen, das bedeutete für ihn eine Steigerung seines eigenen Vereinsrekordes um 0,75 sek. Bei 30 m fliegend blieben die Uhren bei 3,28 sek stehen, über 60 m ei 7,52 sek. Damit gewann

er überlegen den Sprintdreikampf der U-16.

**Niklas Lösch** hatte seine beste Einzelleistung über 30 m fliegend in 3,23 sek. Über 60 m benötigte er 7,70 sek und über 150 m 18,57 sek. Insgesamt wurde er beim Sprintdreikampf der U-18 Dritter.

## Imran und Erik Pfalzmeister

Bad Bergzabern, 10.05.2014

Für den Höhepunkt bei den Pfalzmeisterschaften in Bad Bergzabern sorgte **Imran Ahmed** beim Dreisprung. Alle gültigen Versuche setzte er über 13 Meter und verbesserte mit seinem besten Sprung von 13,33 m gleich mehrere Bestmarken.

Seine eigene um einen halben Meter, den Vereinsrekord, den er selbst inne hatte und schließlich den Pfalzrekord, der seit dem Jahre 1978 bei 13,31 fest zementiert schien. Den Rheinland-Pfalz-Rekord verfehlte er nur um 13 cm.

**Imran** startete beim Dreisprung ebenso wie beim Weitsprung eine Altersklasse höher bei den U-18. Den Dreisprung gewann er, beim Weitsprung musste er sich um 3 cm geschlagen geben, durfte sich aber über einen starken Formanstieg freuen. Gleich 3mal übertraf er seine bisherige Freiluftbestmarke, der weiteste Sprung wurde mit 6,38 m vermessen.

Dafür hatte **Erik Englert**, M-12, große Anlaufprobleme beim Weitsprung, der erste Tageswettkampf. 4,18 m hieß es am Ende, Platz 4. Pech auch über 80 m-Hürden. Er gewann den ersten Endlauf, leider funktionierte die Zeitmessung nicht. Beim Wiederholungslauf wurde er knapp geschlagen, da konnte ihn auch nicht die neue Bestzeit von 10,85 sek trösten. Den Frust lief er sich über 75 m heraus, wo er ebenfalls knapp besiegt seine Bestzeit deutlich auf 10,52 sek steigerte. Locker ging er dann zum Diskuswerfen und zum ungefährdeten Sieg mit Bestleistung von starken 25,22 m. Beim abschließenden Kugelstoßen nach über 7 Stunden Wettkampf fehlte ihm die Konzentration, mit für ihn schwachen 7,73 m blieb ihm nur die 3. Vizemeisterschaft.

**David Mahnke**, M-13, freute sich über einen weiten Speerwurf von 24,57 m (Best-

leistung), mit dem er den 6. Platz belegte. Über 800 m klebte er lange mutig am Führenden und wurde mit einer erneuten Steigerung auf 2:34,81 min belohnt. Dies bedeutete den 2. Platz und eine Verbesserung seines eigenen Vereinsrekordes um über 4 Sekunden.

Erneut stellte **Josefine Klett**, W-12, den Schalter auf Bestleistungen. Den Anfang machte der Speerwurf, Platz 4 mit 19,83 m. Über 60 m-Hürden steigerte sie sich in einen schönen Rhythmus und verbesserte sich um 0,75 sek (!) auf starke 11,68 sek – Platz 2. Beim Kugelstoßen gab es die 3. Bestleistung, die Belohnung war der 3. Platz mit 6,45 m. Nach anfänglichen Schwierigkeiten überquerte sie beim Hochsprung 1,20 m, Bestleistung egalisiert und eine weitere Pfalzvizemeisterschaft. Beim abschließenden Weitsprung musste sie dem Dauerregen vom Nachmittag und dem Kraftverlust Tribut zollen und sich mit dem 3. Platz mit 4,14 m begnügen.

Für ihre erste Leichtathletik-Veranstaltung suchte sich **Tabea Scharffenberger**, W-12, die Pfalzmeisterschaften aus. Ein bisschen nervös überzeugte sie dennoch mit einem 4. Platz beim Diskuswerfen mit 16,02 m und einem 5. Platz beim Kugelstoßen

## Dreimal Gold für TSG'ler

Haßloch, 19.06.2014

Einen großartigen Wettkampftag erlebte das Trainerteam Heike Siener/Rainer Drechsler bei den Pfalzmeisterschaften im anspruchsvollen Blockmehrkampf in Haßloch. Von 4 gestarteten Schützlingen gewannen drei den Pfalzmeistertitel, komplettiert vom Meistertitel von Jan Bieler, der zwar bei der TSG trainiert, aber für den TSV Freinsheim startet. Imran Ahmed und Jan Bieler überboten dabei die Quali für die deutschen Mehrkampf-Meisterschaften. Neue Vereinsrekorde erzielten Imran Ahmed, David Mahnke und Erik Englert.

Mit den Hürdensprints begann der starke Wettkampftag. Über 80 m lief Imran Ahmed mit 11,76 sek eine neue Bestzeit, über 60 m steigerten sich Erik Englert auf ganz hervorragende 10,40 sek, Josefine Klett auf 11,19 sek und David Mahnke auf 11,09 sek. Imran Ahmed fügte auch über 100 m mit 11,59 sek eine neue Bestzeit hinzu, 40 m mit dem Speer, 6,21 m beim Weitsprung und 1,68 m beim Hochsprung genügten zum überlegenen Sieg beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung der M-15.

Erik Englert lieferte auch über 75 m mit 10,53 eine neue starke Bestleistung ab, zeigte beim Kugelstoßen mit 7,92 m und

beim Weitsprung mit 4,56 m aufsteigende Tendenz. Die Anlaufumstellung beim Weitsprung scheint jetzt abgeschlossen. Beim Diskuswerfen blieb Erik unter Wert, konnte aber den Blockmehrkampf Wurf der M-12 mit deutlichem Vorsprung und neuem Vereinsrekord von 2121 Punkten gewinnen.

Auch Josefine Klett lief 75 m-Bestzeit, 11,38 sek. Mit der Kugel kam sie mit 6,68 m an ihre Bestleistung heran, ihren ersten Diskuswettkampf beendete sie mit guten 16,87 m. Trotz schwächerem Weitsprung von 3,92 m gewann sie mit gutem Vorsprung beim Blockmehrkampf Wurf der W-12 den Pfalzmeistertitel.

Gleich 3 neue Bestzeiten lief David Mahnke, M-13. Neben den erwähnten Hürden blieb er über 75 m mit 10,92 sek erstmals unter der 11-sek-Grenze. Nach dem Ballwurf und Weitsprung, seinen schwächeren Disziplinen, ging es zum abschließenden 800 m-Lauf. Hier zeigte David Kampfkraft und Leistungswillen, denn nach dem 5stündigen Wettkampf ließ er sich von einem Duo, das enorm schnell anrief, nicht abhängen. Die doppelte Belohnung: David blieb erstmals mit 2:28,99 min unter der 2:30-Min-Schallmauer und verbesserte seinen eigenen



von links: Imran, Josefine, Erik und David

## Nachwuchs mit Bestleistungen

Iggelheim, 22.06.2014

Eine kleine Abordnung der Talentgruppe startete beim Traditionssportfest in Iggelheim. Dabei erzielten Sarah Jalloh, W-8, und Simon Fritz, M-9, gleich in allen Teildisziplinen eine persönliche Bestleistung und wurden entsprechend belohnt: Platz 3 für Sarah, Platz 4 für

Simon. Persönliche Bestleistungen erzielten auch Felix Fritz und Gianluca Aprile, konnten sich bei den stark besetzten Teilnehmerfelder jedoch nicht auf einen Treppenplatz platzieren. Ihren ersten Dreikampf

## VOR 25 JAHREN TSG-LEICHTATHLETEN IM AUFWIND

### Jahresberichte

Der Bericht des Abteilungsleiters **Klaus Schwerdel** über das Leichtathletik-Jahr 1989 war durchweg positiv. **Klaus Schwerdel** berichtete, dass: Kai Venturini (Hochsprung und Blockmehrkampf) und Claudia Bäuerle (Blockmehrkampf) sich für die deutschen Meisterschaften qualifizierten, von einem Rheinland-Pfalz- und 14 Pfalzmeistertiteln, vom Rheinland-Pfalz-Rekord über 80 m-Hürden durch den 14jährigen Markus Scholler (11,03 sek), vom Rheinland-Pfalz-Rekord beim Blockmehrkampf durch Kai Venturini, vom Pfalzrekord beim Blockmehrkampf durch Claudia Bäuerle, von TOP-30-Platzierungen in der deutschen Bestenliste durch Kai und Markus.

Über ein breites geselliges Programm der Abteilung berichtete Jugendwart **Fritz Biehlmair**: die sogenannte Regenwanderung im April mit 15 Unentwegten, die Pfalzwanderung im Oktober mit Dampflokfahrt „Kuckucksbähnel“ und zünftiger Rast auf einer Grillwiese (eigener Catering-Service der Abteilung!)

mit über 60 Teilnehmern, der Spielenachmittag mit anschließendem Grillen auf dem Grünstadter Berg mit ebenfalls ca. 60 Personen.

Veranstaltungswart **Bernd Wolfert** führte den Ehrungsabend und die Weihnachtsfeier der Leichtathleten durch. Zusammenfassung aus seinen Berichten:

Das Programm bei der **Weihnachtsfeier** mit über 100 Gästen und eigens gestaltetem Bühnenbild wurde unter anderem von folgenden Solisten gestaltet:

Flötengruppe der jüngsten Leichtathleten, Theaterspiel „wer will den Weihnachtsstern sehen“ von der Leichtathletik-Theatergruppe, inszeniert von den Eltern, Weihnachtsgeschichte, Nikolaus, der über so manches in der Abteilung genau Bescheid wusste. Zum Beispiel, wer immer zu spät zum Training kam.

Beim **Ehrungsabend** konnten Gäste aus dem Verband und der Stadt Grünstadt begrüßt werden, natürlich war auch TSG-Vorsitzende Manfred Kippler anwesend.



» 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 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

Umrahmt von den musikalischen Darbietungen der Leichtathletik-Jugend (teilweise Landes-Sieger bei „Jugend-musiziert“) wurden die besten Athleten von 1998 mit Preisen und Pokalen geehrt.

Sportwart **Rainer Drechsler** berichtete über die Realisierung seiner Jahresziele:

Aufbau einer Schülergruppe mit

jetzt 45 Schülern realisiert. Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Sportler auch zufriedenstellend. Aufbau Trainerstab mit 4 neuen Trainern, davon 3 mit Lizenz, auch zufriedenstellend.

Gewinnung von Werbepartnern für eine Abteilungszeitschrift „Info“ (heute ZuS).

## WAS, WO, WIE

### Teil 2 - Die ersten RTF's und das Trainingslager von März bis April

**Der Teil 1 wurde nicht veröffentlicht, da es sich hauptsächlich um Indoorcycling und Lauftraining handelt.**

Normalerweise startet die RTF Saison wie in jedem Jahr am zweiten Märzwochenende in Schifferstadt. Doch in diesem Jahr bin ich schon am Tag vorher in Neuwied am Start. Ich bin schon ganz heiß darauf, mein neues CERVELO S 3 zu testen, das ich am Freitagabend um 20 Uhr abholen konnte.

Der Parkplatz in Neuwied ist schon fast voll als ich um 9:30 Uhr am Start eintreffe. Als ich Punkt 10 Uhr losfahren will, ruft mich ein Fotograf zu sich, der Bilder für die örtliche Zeitung macht. Er meint lapidar, dass er noch ein blaues Trikot für das Bild braucht. Am ersten Kreisverkehr fahre ich dann auch gleich auf drei weitere Rennradfahrer auf, die ein flottes

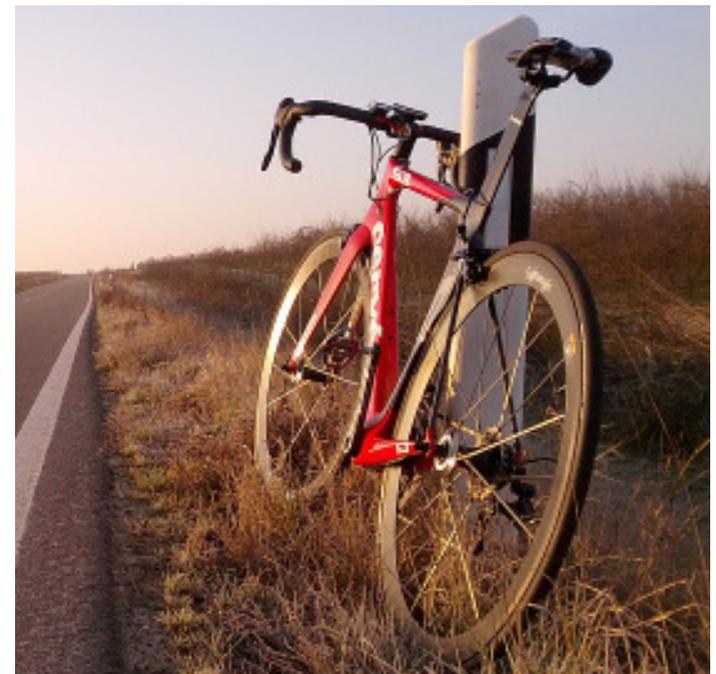
Tempo fahren und beschließe erst einmal am Hinterrad zu lutschen.

Bei Isenburg, unterhalb der gleichnamigen Festung biegen wir dann rechts ab. Malerisch zieht sich die Strecke dann auch bald am Flüsschen Sayn entlang immer leicht bergauf. Leider ist die Straße noch feucht und damit etwas Vorsicht angebracht. Ab und zu gehe ich auch einmal nach vorne in den Wind und so erreichen wir mit einem Schnitt von weit über 30 km/h die Verpflegungsstelle kurz vor Selters. Von nun an geht es wieder die gleiche Strecke bergab. Die Gruppe rollte perfekt und wir rollen mit 34 bis 40 km/h durch die leicht geschwungenen Kurven

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

- ▶ Unfallabwicklung
- ▶ Unfallschadenbeseitigung
- ▶ 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

**Karosserie Fachbetrieb** **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



Timos Rokittas neues Spielzeug

**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

Dort verabschiedete ich mich von meinen Mitfahrern, die Jungs sind schon 63 Km von Remagen angefahren. Ich fahre nun das Tal wieder hoch bis Selters, die 71 Kilometer lohnen sich ansonsten nicht für mich. Alle, die von nun an, an meinem Hinterrad lutschen, lassen früher oder später abreißen.

Nach 3:15 Stunden bin ich wieder zurück in Neuwied. Die erste Testfahrt mit meinem neuen CERVELO S 3 verlief damit höchst erfolgreich - mein Schnitt lag bei 32,6 km/h.

Am nächsten Tag hieß es dann auf nach Schifferstadt zur Pfälzer Saisonöffnung. Als mich Stefan um Punkt 7:00 Uhr abholt, ist es noch eiskalt. Das Thermometer zeigt 0 Grad an und wir frieren erbärmlich. Als ich schon meinte,

dass mein Zehen abgestorben sind, erreichen wir endlich Schifferstadt. Thomas, auch ein Super Randonneur aus dem letzten Jahr, begleitet uns von nun an. Zusammen mit einem weiteren durchtrainierten RTF Fahrer lassen wir die Räder laufen und fahren von nun an auch wieder einen Schnitt von weit über 30 km/h.

Die letzten Kilometer fahren wir sogar in einer 8er Gruppe, was besonders für mich nach diesem Wochenende entspannter ist.

Am Nachmittag mache ich dann noch eine MTB-Tour mit Mandy den Rhein entlang zur Regeneration. Somit ist das erste Radwochenende mit 265 Km ganz erfolgreich gelaufen.

Der zweite der pfälzischen „Frühjahrsklassiker“ ist die RTF in Lustadt. Als um Punkt 8 Uhr bei mir die Pedale klicken sind es nur 10 Grad und es weht ein kalter Südwestwind. Das wird heute ein anderes Kaliber als noch vor einer Woche.

Es sind erwartungsgemäß in Lustadt auch wesentlich weniger Teilnehmer am Start.

Kurz vor dem Ort Lingenfeld fährt ein weiterer Starter auf mich auf, an den ich mich dann hänge. Wir wechseln uns in der Führungsarbeit ab und wundern uns in Neupotz, dass wir die Kontrolle in Leimersheim nicht gefunden haben. Ein Anruf beim RV Lustadt bestätigt uns jedoch, dass wir auf der richtigen Strecke sind.

Als wir einen Kilometer zurückfahren sehen wir dann, dass die Kontrollstelle gerade aufgebaut wird. Gestärkt durch eine halbe Banane geht es von nun an gegen den teilweise heftigen Wind über den Rheinradweg nach Wörth und dann weiter nach Lauterbourg, das schon in Frankreich liegt.

Die zweite Kontrolle erfreut uns dann mit Cola und einigen Snickers - der Wind zog doch schon viele Körner aus den Beinen.

Von hier aus verläuft die Strecke durch den Bienwald, wo heute noch Wildkatzen leben. Der Wald hält den Gegenwind etwas ab und so drückt mein Begleiter mit 35 km/h an der Spitze durch das

Unterholz. Meine Beine werden langsam schwach, ich bekomme, wie es im Radfahrerkreisen treffend heißt langsam „links und rechts einen Platten“.

In Steinfeld, der Heimat des ehemaligen Ministerpräsidenten Kurt Beck kollidiere ich fast noch mit zwei Rennradfahren, die auf dem Radweg die Straße kreuzen. Da jetzt einige kleine Steigungen kommen, zieht der Kollege unaufhaltsam weg. Vielleicht war mein zweistündiges Lauftraining am Vortag doch zu viel, um mit solchen Cracks mithalten zu können. Der Rückenwind schiebt zum Glück heftig an als zwei weitere Teilnehmer zu mir aufschließen. In Rohrbach gibt es vom RV Lustadt leckere selbstgebackene Müsliriegel, die mir einige Lebensgeister zurückbringen. Bis nach Offenbach rollt es dann mit bis zu 50 km/h recht gut als mir an der folgenden Steigung komplett der Saft ausgeht. Ich kämpfe mich nun alleine bis ins Ziel und bin dann doch nicht ganz unzufrieden, bei den widrigen Verhältnissen einen Schnitt von 30,7 km/h geschafft zu haben. Da ich für diese RTF mein gutes altes Cervelo R3 dabei hatte, bemerkte ich, dass es auf den Geraden bei über 30 km/h nicht so schnell lief wie mit dem S3. Die Beschleunigung und die Seitenwindempfindlichkeit war mit den leichten Mavic R-SYS Laufrädern absolut top.

Da nun auch noch die Sonne herauskommt, mache ich zusammen mit Mandy am Nachmittag noch eine kleine Regenerationstour von 53 Km über den Rheinradweg nach Nierstein. Dort hatten wir vor einer Woche ein kleines Lokal entdeckt, in dem es leckeren Käsekuchen gibt. Mit 169 Km Rad und zwei Stunden Lauftraining bin auch ganz zufrieden. Um 20 Uhr schlafe ich schon noch vor dem „Tatort“ friedlich ein.

Es ist der 30. März und der 9. Weinstraßen Marathon steht vor der Tür. Ich bin gespannt, ob meine Vorbereitung mit nur zweimal Lauftraining pro Woche ausreicht. Zusammen mit Dirk und Frank von der TSG Grünstadt stehe ich bei strahlendem Sonnenschein um 10 Uhr in Bockenheim am Start. Ich habe schlecht geschlafen und dazu noch Bauchschmerzen, irgendetwas hat mit der Pasta am Vorabend nicht gestimmt - am liebsten würde ich nicht laufen. Als Ziel habe ich mir trotzdem vorgenommen eine 3:10 - 3:15 h zu laufen. Mit der Mannschaft, also den drei schnellsten Läufer eines Teams wollen wir unter die ersten drei der gleichnamigen Wertung kommen - einfach wird es nicht. Alle müssen ihr bestes geben, komme was wolle.

Den ersten Kilometer durch Bockenheim läuft es bei mir noch relativ gut mit einer Kilometerzeit von 4:14 Minuten.

Doch schon kurz danach stelle ich fest, dass heute nichts geht. In Kleinkarlbach ist die Streckenteilung, die meisten Läufer biegen auf die Halbmarathonstrecke ab. Kein Wunder, der Marathon weißt fast 500 Höhenmeter auf und ist natürlich alles andere als einfach. Bei Kilometer 11 überlege ich, ob ich aufhöre, ich quäle mich nur noch über die S t r e c k e . M e i n e Fahrradbegleitung Mandy treibt mich immer an und versorgt mich ständig mit Cola und Schmerztabletten. Meine Beine sind heute wie tot, keine Power - nichts geht. Trotzdem gilt es durchzuhalten, so gesehen eine optimale, wenn auch harte Vorbereitung auf den 1.000 Km Brevet in Österreich.

Am Wendepunkt in Bad Dürkheim bin ich nach 1:37 h, was auf Grund meiner üblen Verfassung noch recht passabel ist. Doch der harte Teil der Strecke kommt erst noch. Das Wetter ist heute am letzten Sonntag im März viel zu heiß, es sind weit über 20 Grad im Schatten.

Ich schleppe mich über die Steigungen der Weinstraße, von genießen kann schon lange nicht mehr die Rede sein. Im Kopf errechne ich meine Zielzeit und hoffe dabei, noch bei 3:20 bis 3:25 h zu finishen - es sollten dann 3:23 h werden.

Der letzte Anstieg in Asselheim verlangt meinem Körper dann noch alles ab. Auf den letzten

Im Ziel bin ich über meine Leistung stinksauer und lasse mir sogar die Medaille nicht umhängen.

Doch das Elend hat noch ein Happyend. Zusammen mit Dirk und Frank von der TSG werden wir Zweiter in der

Mannschaftswertung mit lediglich gut 30 Sekunden Vorsprung vor der drittplatzierten Mannschaft aus Kaiserslautern. Meine Laufsaison ist damit beendet, ab nun heißt es Vollgas geben auf dem Rennrad für die kommenden



Verpflegungsstelle in Silz

Eine Woche nach dem Marathon geht es auf dem Rennrad weiter mit der Vorbereitung für die langen Strecken. Die RTF in Dudenhofen steht Anfang April vor der Tür und um kurz vor 7:00 Uhr fahre ich schon los. Es ist teilweise noch kalt in den Senken und leichter Morgennebel liegt über der Rheinebene. In Schifferstadt treffen ich Thomas und

gemeinsam rollen wir durch den Wald zur Radrennbahn nach Dudenhofen.

In Schwegenheim lockert sich schlagartig mein Sattel und ich muss eine kleine Notreparatur vornehmen und die Schraube festziehen. Richtung Pfälzerwald haben wir nur Gegenwind und so sind wir froh an der Verpflegungsstation etwas Essbares zu erhalten.

Da ich noch keinen Flaschenhalter montiert habe, und schon über 60 „trockene“ Kilometer in den Beinen habe, trinke ich 5 Becher Tee. Von nun an wird die Strecke bergiger und entlang der alten Weinstraße vernichten wir Höhenmeter um Höhenmeter. Noch spüre ich den Marathonlauf vom letzten Wochenende, die Spritzigkeit fehlt noch etwas.

In Klingenmünster biegen wir rechts ab in den Wald. Die Verpflegung in Silz ist mir sehr willkommen, denn der härteste Aufstieg der RTF Dudenhofen sollte bald kommen. Von der Abzweigung vor Dernbach sind es fast 250 Höhenmeter auf 7 Kilometern. Eine anschließende rasante Abfahrt bringt uns hinunter ins Modenbachthal und nach Weyer, wo sich die letzte Verpflegungsstation befindet.

Hier entledge ich mich meiner Beinlinge, denn die Temperaturen sind fast schon sommerlich. In rasanter Schussfahrt geht es nun hinunter in die Rheinebene und nach Dudenhofen. Nach über 5 Stunden Fahrt stehen dann 157 Kilometer und 1.080 Höhenmeter auf der Uhr. Die Durchschnittsgeschwindigkeit betrug „nur“ 29,9 km/h.

Zusammen mit der Tour am Samstag und dem „lockeren“ Ausfahren mit über 300 Höhenmetern am Sonntagnachmittag habe ich am ersten Aprilwochenende über 300 Kilometer in den Beinen.

Mitte April fand dann die letzte Vorbereitungs-RTF statt, bevor die Rennrad-Marathon und Brevet Saison mit Distanzen von über 200 Km im Mai losgeht. Um 7 Uhr fahre ich die 10,5 Km zum Start nach Göllheim, wo mir ein älterer Herr des Veranstalters sogleich voller Freude mitteilt, dass in Göllheim ein neuer Stoppomat aufgestellt wird.

Doch ich will los, denn die Strecke ist heute noch weit. Seit Biedesheim fahre ich mit einem weiteren Rennradfahrer zusammen, der mir erzählt, dass er vor vier Wochen erst mit dem Rauchen aufgehört hat und er seit dieser Zeit trainiert. Der Junge hält auch am Berg locker mit mir mit, was mich doch sehr erstaunt.

Kurz hinter der ersten Verpflegung treffe ich einen weiteren Rennradfahrer, der mich anspricht und meint mich zu kennen.

Wie sich herausstellt war er auch 2012 bei der DLRF dabei und konnte sich noch an meinen damals durch einen Unfall gebrochenen Rahmen erinnern. Von nun an fahren wir die Strecke zusammen. Der Neueinsteiger muss dann auch auf der langen Geraden bei Marnheim abreißen lassen. Das Tempo mit weit über 40 km/h ist zu schnell für ihn. Locker und immer mit leichtem Rückenwind führt der Verlauf der RTF durch die Rheinebene. An der dritten Verpflegung bietet man uns sogar frisch gegrillte Würstchen

Hinter Freinsheim wartet der erste und einzige Steilanstieg mit 14 % auf uns. Der Schnitt fällt immer mehr und wir glauben nicht mehr die 30 km/h bis ins Ziel halten zu können. Der Wind ist bei sonnigen 17 Grad heute doch sehr unangenehm und schon eher als kalt zu bezeichnen. Der Weg zum Eiswoog, den wir zum zweiten mal untern die Räder nehmen zieht sich doch ganz schön in die Länge und die danach folgende Steigung geht nur noch mit einer Steigungsrate von 800 Hm pro Stunde.

Unsere Rettung ist die letzte Verpflegung, die mit der ersten identisch ist. Es sind noch 14 Km bis ins Ziel und der Wind steht gut. Obwohl wir nochmals gewaltig am Horn ziehen und mit 45 km/h fast fliegen, steht ein Schnitt von nur 29,85 km/h auf

dem Tacho. Nach der Verabschiedung von meinem Mitfahrer habe ich noch gut 10 Km vor mir bis nach Hause. Also trete ich nochmals voll in die Pedale.

Total erschöpft rolle ich um 13:30 Uhr in die Garage und habe es dann doch noch geschafft einen Schnitt von über 30 km/h zu treten.

### **Zahlen, Daten und Fakten der RTF Saison März und April 2014.**

- 08.03. RTF Neuwied 106 Km 32,6 Schnitt
- 09.03. RTF Schifferstadt 115 Km, 30,1 Schnitt
- 16.03. RTF Lustadt 116 Km 30,7 Schnitt
- 06.04. RTF Dudenhofen 57 Km 29,9 Schnitt
- 13.04. RTF Göllheim 172 Km



### **Gesamt RTF 666 Km 30,5 Schnitt**

Hier steht viel Geld herum

Jetzt heißt es regenerieren und dann ab ins Trainingslager nach Italien.

Am Karfreitag geht es kurz nach 3:00 Uhr los nach Riccione in unser gewohntes Trainingsrevier. Ziel der Woche soll sein, an meiner „Bergschwäche“ zu arbeiten und dabei mindestens 15.000 Höhenmeter zu machen. Ich habe das neue Cervelo S3 und das leichte R5 eingepackt, auch um Erfahrungen für die Langstreckenevents zu bekommen. Mandy hat ihr neues Grace eBike dabei, um mich zu begleiten. Das Monsterteil läuft über 40 km/h und so wird sie als Trainingspartnerin auch ihren Spaß haben. Die 12- stündige Anreise durch kilometerlange Staus ist schon die reinste Geduldprobe. Ich nehme es positiv und sehe die als Mentaltraining für die kommenden Ultradistanzen an. Nach der Ankunft lasse ich es mir nicht nehmen noch eine kleine Bergrunde zu drehen. Über Croce geht es moderat hoch und gleich wieder hinunter ins Tal. Doch ich biege leider zu früh rechts ab und so muss ich

mich in einer Wand mit mindestens 25 Prozent hochschrauben um nach Montescudo zu gelangen. Als Einstieg ins Trainingslager habe ich dann auch schon 43 Km und über 500 Hm in den Beinen.

Am ersten vollen Trainingstag will ich gleich einige Berge fahren, um einen Einstieg und einige Höhenmeter zu bekommen. Am ersten Anstieg ist ein italienischer Rennradfahrer komplett von der Rolle, als wir ihn mit 35km/h überholen und Mandy locker tretend an ihm vorbeifährt. Er fährt plötzlich neben uns und ruft entsetzt mehrmals „ Mountainbike, Mountainbike“! Er hat nicht realisiert, dass sie ein eBike fährt. Leichter Regen empfängt uns im Hinterland, doch wir fahren Anstieg um Anstieg hoch. Erst als der Regen stärker wird, kehren wir in unser Lieblingskaffee ein und genießen leckere süße Stückchen. Kurz vor dem Hotel erwischt uns die Regenfront dann doch noch voll. Trotzdem stehen am späten Mittag 108 Km und 1.600 Hm auf dem Papier.

### **Fortsetzung ZuS 3/2014**

## WIR STELLEN UNS VOR



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: DE66ZZZ0000949769 / 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 \_ I \_ \_ 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

### 3-Länder-Laufcup 2014

15.08.2014	Helfertreffen MDW	Bockenheim Weinlaube ab 18.00 Uhr
14.09.2014	34. Golfparklauf Rot mit Abschlussveranstaltung des 3-Länder-Laufcup	
14.12.2014	22. Brunchlauf und Brunch	Start Stadion, 5/10 km Anschließend Brunch großes Sitzungszimmer TSG Grünstadt

## Impressum

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

Jahrgang 24, Heft-Nr. 2, Juli 2014

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](http://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