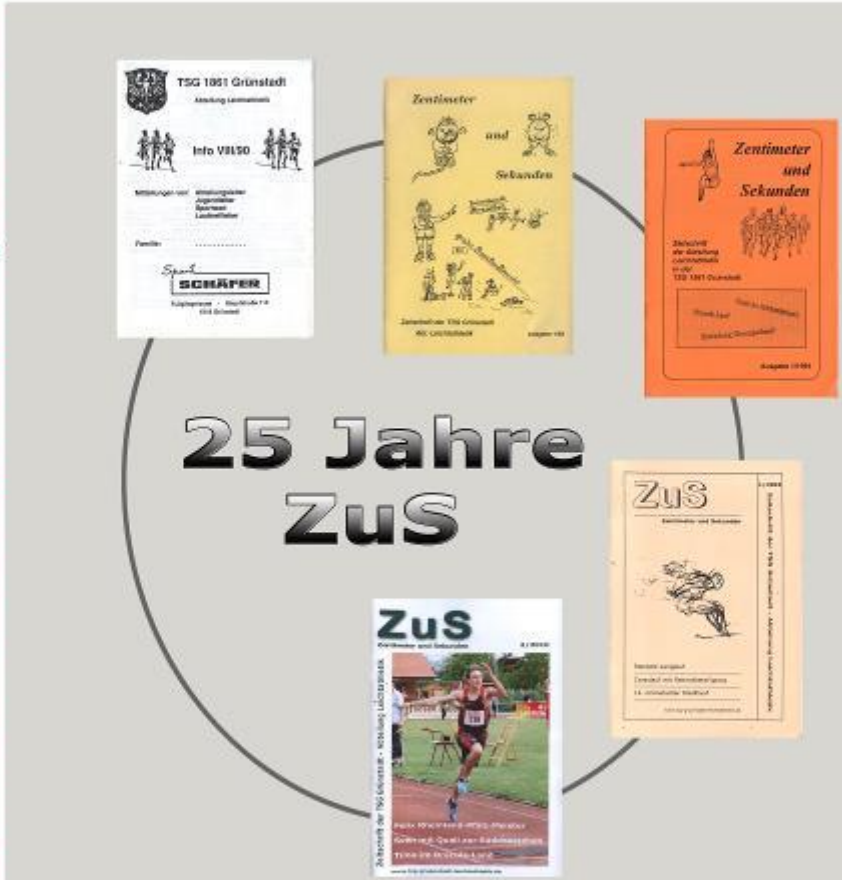
ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2015

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



25 Jahre Lauftreff und Vereinszeitschrift

Neu: Wieder mit Meistergalerie

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

In dieser Ausgabe

Hallo liebe Leser/innen,

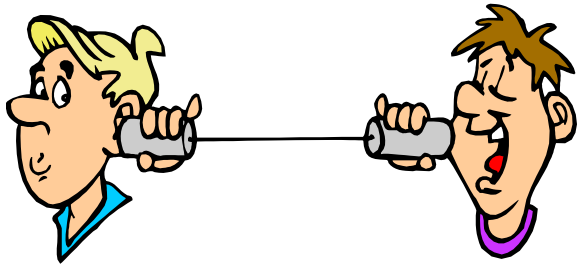
in diesem Jahr wird unsere Abteilungszeitschrift 25 Jahre alt. Ebenfalls 25 Jahre wird der Lauftreff. In dieser Ausgabe werden Rainer Drechsler und ich über dieses Jubiläum berichten.

Alt bzw. neu ist unsere Rubrik Meistergalerie.
Ende des Jahres müssen wir einen neuen Abteilungsleiter wählen. Gerd Turznik wird sich nach 12 Jahren nicht mehr zur Wiederwahl stellen.

Ernst Dopp

Inhaltsverzeichnis	**2**
Info-Ecke	**3**
Langlauf/Duathlon	**6**
Wettkampfergebnisse	**8**
Was, Wo, Wie	**18**
Wir stellen uns vor	**41**
Termine, Impressum	**43**

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

Frühjahr—Sommer 2015

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	Stadion Grünstadt

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Frühjahr—Sommer 2015

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 Kiekbusch	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 Kiekbusch	Parkplatz Krumbachtal

Langlauf / Duathlon

Hoppstädten Marathon 24.12.14
Teilnehmer: 88
2. Frank Schmiade 3:10:56 M-40
Bemerkungen:
Beim 13. Bärenfels Heiligabend Marathon hat Frank Schmiade von der TSG Grünstadt seinen 26. Marathon in 2014 erfolgreich absolviert. Die Laufstrecke hatte anspruchsvolle 900 Höhenmeter.

Rheinzabern 15 km 11.01.15
Teilnehmer: 921
57. Eric v. d. Heijden 1:10:04 M-50

Pulheim Marathon 18.01.15
Teilnehmer: 30
1. Dirk Karl 3:07:58 M
3. Frank Schmiade 3:24:21 M
Bemerkungen:
Beim 18. Staffelmarathon in Pulheim bei Köln sind Dirk Karl und Frank Schmiade von der TSG Grünstadt als Einzelläufer an den Start gegangen. Im kleinen Teilnehmerfeld von 30 Einzelläufern (25 Männer, 5 Frauen) konnte Dirk den Gesamtsieg für sich verbuchen. Frank erreichte trotz einer massiven Achillessehnenentzündung den 3. Platz.

Freinsheim 10 km 25.01.15
Teilnehmer: 178
2. Dirk Karl 40:50 M-40

Rodgau 50 km 31.01.15
Teilnehmer: 858
5. Frank Schmiade 3:58:21 M-45
Bemerkungen:
Beim 16. Rodgauer Ultramarathon über 50 Kilometer mussten 10 Runden mit je 5 Kilometer durch Feld und Wald mit 2/3 Waldboden und 1/3 Asphalt gelaufen werden.

Bad Füssing Marathon 1.02.15
Teilnehmer: 270
9. Dirk Karl 3:14:07 M-45
23. Timo Rokitta 3:35:43 M-45

Steinbach 7,2 km 21.02.15
Teilnehmer: 404
23. Harry Brand 40:24 M-50
63. Steph. Scheuermann 59:04 M-45
Bemerkungen:
Beim 23. Donnersberglauf mussten 418 Höhenmeter bis zum Ziel am Ludwigsturm erlaufen werden. Kurz vor dem Ziel lag noch frisch gefallener Schnee.

Oggersheim 10,66 km 28.01.15
Teilnehmer: 157
4. Dirk Karl 46:04 M-40
Halbmarathon
Teilnehmer: 171
57. Eric v. d. Heijden 1:49:21 M-50
31. Bernd Zoels 2:06:32 M-40
Bemerkungen:
Beim 28. Oggersheimer Berglauf auf den Michaelsberg mussten 125 Höhenmeter erlaufen werden. Der Halbmarathon führte in 2 flachen Runden um den Michaelsberg herum.

Marburg 50 km 28.02.15
Teilnehmer: 221
8. Frank Schmiade 3:42:38 M-45
Bemerkungen:
Der 23. Marburger Lahntallauf war gleichzeitig Austragungsort der DUV Deutsche Meisterschaften über 50 Kilometer. Es war Frank Schmiades 100. Marathon und eine neue Bestzeit über 50 km.

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

8 Pfalztitel für die TSG
Gehrmann, Philippsen, Englert und Ahmed erfolgreich

Ludwigshafen, 10./11.01.2015

Sehr zufrieden zeigten sich die Trainer der TSG Grünstadt mit dem Ergebnis der Pfalz-Hallen-Meisterschaften in der Ludwigshafener Leichtathletik-Halle. Zu den 8 Pfalztiteln gesellten sich noch sieben Zweite und 5 dritte Plätze. Das Pfalz-Meisterensemble der Trainingsgruppe Siener/Drechsler wurde um die beiden W-12-Küken ***Anna Gehrmann*** und ***Clara Philippsen*** erweitert, die erstmals diesen Titel gewannen. 12 persönliche Bestleistungen rundeten das gute Gesamtbild ab.

Am Samstag startete **Imran Ahmed** mit 13,83 m in die Dreisprungsaison, verbesserte dabei gleich zweimal seine bisherige Bestleistung von 13,72 m, gleichbedeutend mit Vereinsrekord. Mehr noch, mit dieser Leistung setzte sich Imran an Platz 1 der aktuellen deutschen Bestenliste U-20 und U-18.

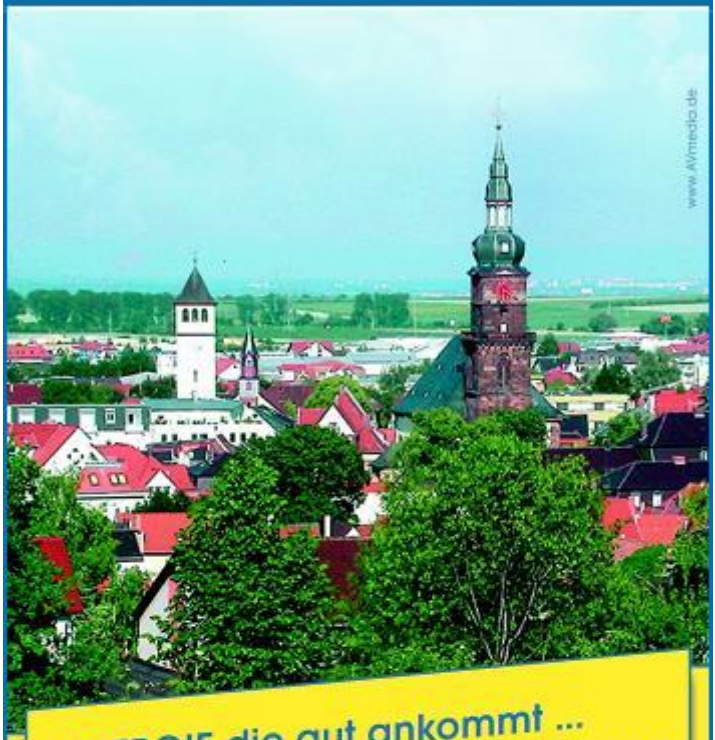
David Mahnke, M-14, steigert sich über 60 m auf 8,95 sek (Platz 6) und lief in einem schnellen 800 m-Rennen in 2:29,84 sek auf Platz 3.

Der Sonntag begann mit 3 Titeln recht verheißungsvoll. ***Anna Gehrmann*** sprang mit 4,04 m erstmals über 4 m und wurde mit dem Pfalztitel belohnt. Den Doppelsieg bei den W-12 machte ***Hanna Sandmann*** mit 3,96 m perfekt. ***Erik Englert*** genügten 10,37 sek über 60 m-Hürden (Bestzeit) und 1,40 m beim Hochsprung zu Titel 1 und 2 an diesem Tage. Später gewann er noch den Weitsprung mit 4,82 m und wurde beim Kugelstoßen überraschend auf Platz 2 verwiesen, 9,59 m reichten nicht für den Sieg.

Zwischenzeitlich sprang ***Imran Ahmed*** bei den U-18 beim Dreisprung 13,12 m und brach diesen Wettkampf ab, nachdem der Sieg feststand. Über 60 m lief er leicht verkrampft und musste sich mit 7,48 sek – Platz 3 – begnügen. Beim Weitsprung siegte er zwar mit 6,29 m, trauerte aber den beiden Sprüngen beim Einspringen nach, bei denen er das Brett optimal traf und etwa 6,70 m weit sprang. Der Anlauf passte beim eigentlichen Wettkampf nicht mehr. Imran erhielt zur Belohnung eine Einladung im Rahmenprogramm des Internationalen Hallenmeetings in Karlsruhe, bei denen wieder Olympiasieger und Weltmeister am Start sind.

Schnell waren auch unsere Nachwuchssprinter über 60 m unterwegs. ***Tabea Scharffenberger***, W-13, knackte die 9 Sekunden-Marke und wurde

STROM | ERDGAS | WASSER | ENERGIEDIENSTLEISTUNGEN



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

Zuverlässig – persönlich – direkt vor Ort!

SWEN
Stadtwerke Grünstadt

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

Pfalz-Vizemeister mit 8,95 sek. Noch schneller ***Julian Schlepütz***, M-12, der sich gleich um 0,3 sek auf erstklassige 8,79 sek steigerte und 3. wurde. Die beiden W-12 Mädchen ***Hanna Sandmann*** und ***Anna Gehrmann*** kamen im Endlauf mit neuen Bestzeiten auf die Plätze 3 und 5.
Mit neuer Bestleistung von 6,98 m beendete ***Tabea Scharffenberger*** das Kugelstoßen der W-13 als Drittplazierte, ***Josefine Klett*** belegte Platz 5. Auch ***Anna Gehrmann***, W-12, steigerte sich um einen halben Meter auf 6,56 m und wurde Dritte. Ebenfalls mit Bestleistung kam ***Hanna Sandmann*** auf Platz 5.
Josefine Klett überzeugte auch über 60 m-Hürden (Platz 2 in 11,11 sek) und beim Weitsprung mit 4,20 m (Platz 4). 1,20 m beim Hochsprung reichten ***Hanna Sandmann*** ebenso für den 2. Platz wie die 1,80 m von ***Sven Käshammer*** beim Hochsprung der Männer und die 5:29,49 min, die der U-18-Läufer ***Sebastian Baque*** über 1500 m lief.
Zuletzt kam noch der Paukenschlag des Tages. ***Clara Philippsen*** startete über 800 m zwar als Mitfavoritin, auf dem Papier waren aber mindestens 2 Läuferinnen gleichstark einzuschätzen. Clara entschloss sich nach 100 m zu einer Tempoverschärfung und sofort bildete sich ein Abstand von rund 20 Meter zu den Verfolgerinnen. Clara zog das hohe Tempo bis ins Ziel durch und gewann mit über 4 Sekunden Vorsprung. Dabei verbesserte die gerade 11 Jahre alt gewordene Läuferin ihre erst 3 Wochen alte Bestzeit nochmals um gut 6 Sekunden auf 2:43,64 min und reihte sich in der aktuellen deutschen Bestenliste auf dem 11. Platz ein.
Und für die TSG'ler wichtig: Clara erfüllte als erste die Pizza-Norm.

Imran's souveräne Favoritensiege

Ludwigshafen, 18.01.2015

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften holte sich Imran Ahmed die Siege beim Dreisprung und Weitsprung. Spannung erzeugte nur die Frage, wie weit geht es diesmal.
Und wieder war er nicht zufrieden. Den Weitsprung gewann er mit 6,27 m, doch auch diesmal traf er wieder nicht einmal das Brett, teilweise verschenkte er über 40 cm. Doch hätte sein schlechtester seiner 5 Versuche zum Sieg gereicht.
Beim Dreisprung lag er gar 1,50 m vor der Konkurrenz, siegte mit 13,76 m. An der Technik gibt es noch zu feilen, deshalb verzichtete er zugunsten des 60 m-Laufes auf die letzten beiden Sprüngen.
Das lohnte sich, denn mit jeweils 7,37 sek im Vor- und Zwischenlauf verbesserte er sowohl seine

Pfälzisches
im Deutschen Schuhmuseum Hauenstein
Sportmuseum

- Die Geschichte des Pfälzischen Sports
- Über 300 Exponate auf 250 Quadratmetern
- Filme, Fotos & Trophäen

Turnstraße 5
76846 Hauenstein
Öffnungszeiten
täglich von 10 – 17 Uhr

Dezember bis Februar
Mo – Fr 13 – 16 Uhr
Sa & So 10 – 16 Uhr
www.museum-hauenstein.de

LOTTO

pfälzisches sportmuseum

sportbund pfalz

Deutsches Schuhmuseum Hauenstein

eigene Bestzeit als auch den über 20 Jahre alten Vereinsrekord (Nisar Zimmermann) um 0,05 sek. Im Endlauf sprintete er auf Platz 4 in 7,41 sek, war Schnellster des jüngeren U-18-Jahrganges 1999.
Bei den nächsten Wettkämpfen macht Imran Jagd auf neuen Bestwerte. Am Samstag folgt er einer Einladung zum Internationalen Indoor-Meeting in Karlsruhe und bestreitet im Vorprogramm den Weitsprung. Eine Woche später versucht er bei den Süddeutschen Meisterschaften, ebenfalls in Karlsruhe, die 14 m beim Dreisprung zu knacken.

9 Siege beim Heimwettkampf

Grünstadt, 24.01.2015

Unzufrieden durften die Veranstalter des Grünstadter Crosslaufes mit dem Wettergott nicht gewesen sein, denn Temperaturen um die Null Grad, wenig Wind und zumindest für die Schülerläufe trockenes Wetter lockte wieder einmal mehr als 200 Läufer an. Das geübte Team um Ernst Dopp hatte auch in der 31. Auflage der beliebten Veranstaltung keine Mühe, die Veranstaltung reibungslos durchzuziehen. Die ganze Veranstaltung sah man Ernst deshalb nur strahlend über das Wettkampfgelände laufen.
Zufrieden waren einmal mehr die Betreuer der TSG mit ihren Schützlingen, denn die Jüngsten von der Kinderleichtathletik siegten dreimal, die Ausdauergruppe der älteren Schüler war an insgesamt 5 Bezirksmeistertitel beteiligt und die Senioren steuerten zwei weitere erste Meisterschaftsplätze der Titelsammlung bei.
Überhaupt die Jüngsten. Die Teilnehmerfelder waren so groß, dass es für die Eltern schwierig war, ihr Kind in dem Gewussel herauszufinden. Bis zum letzten Meter mussten Noah Scharffenberger, M-6, und Marlene Wagner, W-10, für ihren Sieg kämpfen, wobei Marlene auch von ihrer Mannschaftskameradin Bernice Emordi stark bedrängt wurde, ihr fehlten nur knapp 2 Sekunden zur Spitze.
Dagegen wurden Paul Rompf, M-8, und Paula Schuler, W-10, relativ deutlich auf den 2. Platz verwiesen. Dritte Plätze über 1100 m erreichten noch Sarah Jalloh und Elina Kaiser.
Ab der 1300 m-Strecke zählten die Läufe zur Bezirksmeisterschaft Vorderpfalz. Clara Philippsen setzte sich bei den Mädchen nach 200 m deutlich von ihrer Trainingskameradin Dorothea Braun ab und lief zu einem ungefährdeten Titel. Clara gewann die W-12, Dorothea (TSV Freinsheim) die W-13.
Julian Schlepütz, als 3. der Pfalzhallen-Meisterschaft über 60 m der M-12 eigentlich im Sprint

zuhause, hielt sich unter den Ausdauer-Spezialisten hervorragend und konnte mit seiner Schnelligkeit im Endspurt den 2. Platz sicherstellen.
Zwei Runden durften die M/W 14/15 laufen, insgesamt 2200 m. David Mahnke war sich seiner Form nicht sicher, denn in den letzten Wochen war er mehr krank zuhause als im Training. Eine Runde lief er hinter seinem Konkurrenten aus Bad Dürkheim her, danach übernahm er die Initiative und vergrößerte seinen Vorsprung uneinholbar bis ins Ziel.
In einem einsamen Rennen deutlich hinter der ersten als auch weit vor den Nächstplatzierten sicherte sich Natalie Renner den 2. Platz der W-15.
Bei den Senioren sicherten sich Uli Krezdom, M-30, und Volker Liebler, M-50, über die 6800 m Strecke zwei weitere Bezirksmeistertitel.
Mannschaftswertungen, weitere Platzierungen und viele Bilder auf der Homepage der TSG Grünstadt.

Lauf der Schüler M10 über 1100 m
Im Vordergrund links: Laurin Krüger und Abdullah Krüger

Bild entnommen aus Laufreport

Imran Ahmed's 6,61 m-Flug

Karlsruhe, 31.01.2015

Es lohnte sich, dass Imran Ahmed einer Einleitung zum Vorprogramm zum Indoor-Meeting gefolgt war. Schon beim Weitsprung der U-18 hatte sich die mit 4600 Zuschauern ausverkaufte Messehalle sehr gut gefüllt und er nutzte diese Atmosphäre zu einer neuen Bestleistung.
Bei 3 seiner 4 Versuchen landete er hinter seiner alten Bestleistung von 6,41 m. Sein weitester Sprung wurde mit 6,61 m vermessen. Darauf angesprochen, warum er diesmal die Weite sprang, die sich im Training schon lange andeutete, verwies er auf seine neuen Spezialschuhen für Weit- und Dreisprung, die er erstmals anhatte: „Schon beim Einspringen merkte ich, dass ich beim Absprung besser abrollen kann. Dann riskierte ich von Sprung zu Sprung einen schnelleren Anlauf, was auch gut geklappt hat."
Am Sonntag startet Imran bei den Süddeutschen Meisterschaften in Karlsruhe beim Dreisprung auf der Anlage, die ihm die Bestweite beim Weitsprung ermöglichte. Mit 13,83 m führt er derzeit die deutsche Bestenliste U-18 an und ist mit favorisiert für diesen Wettkampf.

Nachwuchs glänzt in Luxemburg

Luxemburg, 01.02.2015

In der tollen Atmosphäre der Luxemburger Leichtathletik-Halle steigerten alle Teilnehmer der TSG-Grünstadt ihre Bestleistungen. Sie verstärkten die U-14-Auswahl des Kreises Ludwigshafen gegen Mannschaften aus Luxemburg, Belgien, Elsass, Lothringen und dem MTG Mannheim.
Erik Englert siegte mit einer halben Sekunde Vorsprung und neuer Bestzeit von 10,18 sek über 60m-Hürdenlauf und auch beim 3. Platz beim Hochsprung meisterte er erstmals die Höhe von 1,47 m.
Ebenfalls 2 Bestleistungen stellte ***Linus Jacob*** auf. Beim Weitsprung flog er als 4. auf 4,67 m, über 60 m kam er als 10. in 8,81 sek ins Ziel. Bei beiden Disziplinen war er der Beste des jüngeren Jahrganges 2003.
Die „Kampfküken" der Trainingsgruppe hatten Riesenspaß an der 4 x 200 m-Staffel. Sie durften als Vereinsstaffel in der Besetzung ***Klett-Scharffenberger-Gehrmann-Philippsen*** als Ludwigshafen II an den Start gehen und trugen das Staffelholz als 2. in 2:05,70 min in ihrem Zeitlauf ins Ziel. Trotz der ungewohnten Länge der Sprintstrecke waren sie noch beim Dienstag-Training von diesem Lauf hellauf begeistert!

Kampfküken von links: Clara, Anna, Tabea und Fine

Zwei Bestleistungen präsentierte auch ***Josefine Klett***. Über die 60 m-Hürden sprintete sie auf Platz 4 in 10,85 sek, beim Hochsprung überquerte sie bei Platz 6 erstmals 1,33 m. Kurios war ihr Hochsprungwettkampf, denn bis 1,25 m sprang sie in der neu gelernten Flop-Technik, danach vertraute sie wieder mehr der Scher-Sprung-Technik.

Gegen starke Konkurrenz über 60 m musste sich ***Tabea Scharffenberger*** wehren, konnte sich auf 8,89 sek steigern und aus mehreren Zeitläufen den 6. Platz belegen. Leider wurde mit der 2 kg-Kugel gestoßen, so dass sie zwar einen guten 3. Platz erreichte, ihre Weite von über 8 m leider nicht bestenlistenreif ist. ***Anna Gehrmann*** belegte den 7. Platz.

Clara Philippsen verbesserte sich über 60 m auf 9,96 sek. Clara, erst im Dezember 11 Jahre alt geworden, hatte über 800 m gegen die teilweise 13 Jahre alte Konkurrenz keine Chance. Trotz sehr guten 2:46,23 min, nicht mal 2 Sekunden über ihrer Bestleistung, musste die Pfalzmeisterin W-12 sich mit Platz 10 zufriedengeben.

Staffelfeeling über 4 x 200 m erlebten auch ***Erik Englert und Linus Jacob***. Erik verhalf dabei der Ludwigshafener 1. Mann-

schaft zum 2. Platz, Linus belegte mit der 2. Mannschaft den 7. Platz, wobei er als Startläufer mit großem Vorsprung den Stab übergab.

Insgesamt hatten die Grünstadter Leichtathleten einen großen Anteil am 2. Platz der Ludwigshafener Auswahl.

Linus bei der 4 x 200 m-Staffelwechsel

Siegerehrung 2. Platz der Kampfküken

David läuft allen davon

Bad Dürkheim, 14.02.2015

Eindrucksvoll zeigte David Mahnke, dass er seine lange Krankheitspause überwunden hat. Auch die anderen TSG-Teilnehmer zeigten sich in guter Form.

Die Veranstaltung begann mit dem 800 m-Lauf der Jüngsten. Unsere Starterinnen hielten gut mit und platzierten sich weit vorne. Sarah Jalloh und Valerie Philippsen wurden 2. bzw 3. bei den W-9, liefen mit 3:38 min bzw. 3:47 min gute Zeiten bei der schwierig zu laufenden Rundstrecke.

Sebastian Baque, U-18, musste sich beim Lauf über die 5000 m-Runde wieder einmal mit einer qualitativ und quantitativ starken Altersklasse messen. Er lief als 9. in guten 21:50 min ins Ziel und wurde starker 4. bei den Waldlaufmeisterschaften des Bezirkes, bei denen nur Läufer aus dem Bezirk Vorderpfalz gewertet wurden. Bei dem Lauf, der für alle Altersklassen ab U-18 offen war, belegte er unter 117 Finisher den 34. Platz.

David Mahnke gewann alles, sowohl seine Altersklassenwertung M-14 als auch den Gesamtsieg beim 2500 m-Lauf der U-16 bis U-14. Gewohnheitsmäßig ging seine Trainingskameradin Dorothea Braun (TSV Freinsheim, Siegerin W-13) mit hohem Tempo sofort an die Spitze. David merkte bald, dass er einiges draufpacken konnte, setzte sich vom Feld ab und gewann mit über 30 sek Vorsprung in 10:15 min. Das war auch der Titel des Waldlauf-Vorderpfalzmeisters.

Ein weiterer Trainingskamerad von David, Dominik Sievert ebenfalls vom TSV Freinsheim, siegte bei den M-15.

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

Vor 25 Jahren

ZuS und Lauftreff
1990 war ein historisches Jahr. Unter der Initiative von ***Ernst Dopp*** wurde der **Lauftreff** geboren. Mit dabei von der ersten Stunde an war auch ***Renate Biehlmaier***, die auch heute noch eine Laufgruppe leitet.

Es war auch die Geburtsstunde unserer Abteilungszeitschrift „**Zentimeter und Sekunden**", die in geordneter Weise die kopierten Infos an die Wettkämpfer ablöste.

Es gab nun auch eine Meistergalerie im ZuS, in der alle Pfalzmeister vorgestellt wurden. Erste Sportler in der Meistergalerie waren Silvia Biehlmaier, Andrea Gohl, Markus Scholler und Stefan Bengel. Diese Tradition wird mit dieser ZuS-Ausgabe erstmals wieder eingeführt.

1990 war ein Jahr der außergewöhnlichen Veranstaltungen. ***Fritz Biehlmaier*** organisierte den Vereinsausflug an den Neckar, mit Schiffspassage auf dem Neckar, Wanderung und gemeinsamer Einkehr. Die Weihnachtsfeier, die zur größten in der Abteilungsgeschichte werden sollte, wurde von ***Frau Belger und Frau Biehlmaier*** gestaltet. Im katholischen Pfarrsaal nahmen fast 200 Gäste Platz, um das anderthalbstündige Programm der aktiven Jugendlichen und Schüler zu verfolgen. Wieder ein Theaterstück (***Regie Frau Bruder und Frau Weilhammer***), eine Flötengruppe, ein Gospelchor und natürlich der Nikolaus, der in seiner Rede darauf hinwies, dass in Bockenheim die Uhren vorgestellt werden müssen, denn die Bockenheimer Sportler kamen immer zu spät zum Training. Es nützte nichts, die Tradition hielt sich bis heute.

Rainer Drechsler

Rechts:
Bericht Rheinpfalz von 1990

TSG Grünstadt - Lauftreff

Foto: G. Weigand

GRÜNSTADT. - Trotz nicht sehr guter Witterungsbedingungen fanden sich zum vierten Lauftreff der TSG Grünstadt am Dienstag, dem 10.4.1990 immerhin 16 Teilnehmer im Stadtpark Grünstadt ein, die in drei Gruppen unter Anleitung von Betreuern der TSG Grünstadt ihren Lauf durchführten.

Am Lauftreff beteiligten sich Läufer aller Altersstufen, wie auf unserem Foto, das anläßlich des ersten Lauftreffs auf genommen wurde, ersichtlich ist.

Sowohl Laufanfänger als auch erfahrenere Läufer sind beim Lauftreff der TSG Grünstadt willkommen. Vor Laufbeginn wird eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen!

Der Lauftreff findet regelmäßig dienstags ab 18.00 Uhr im Stadtpark Grünstadt (vom dortigen Lauftreff-Schild aus) statt.

Weitere Informationen unter Telefon-Nr. 06359/8 53 90.

Unsere Vereinszeitschrift wird 25 Jahre alt

Seit 25 Jahren informieren wir unsere Leser und Leserinnen mit der Vereinszeitschrift der Leichtathletik.
Die Anfänge machte Rainer Drechsler 1990 mit den Flugblättern Info; Mitte der 90er kam ich dann dazu. Rainer arbeitete in der gleichen Firma und so hatten wir kurze Wege der Absprache.

Wir begannen mit Klebetechnik und hatten mit der Ausgabe 6 die ersten Werbeanzeigen.
Rainer wollte Ende 1992 unbedingt einen neuen Namen und Titelseite der Zeitschrift haben. Im Info wurden kreative Ideen gesucht. Die Beteiligung der Leser war leider gering, so dass nur ein Vorschlag verwendet

werden konnte. So erschien mit neuem Titelblatt ab der Ausgabe 2/1993 „Zentimeter und Sekunden (ZuS)"
Uns gefiel die Titelseite nicht mehr. Nach etlichen Gesprächen mit Rainer einigten wir uns auf einen Kompromiss, mit dem wir beide gut leben konnten. Erstmals erschien das ZuS 1/1994 mit dem neugestalteten Titelblatt. Wir fanden mittlerweile immer mehr Werbeinserenten und die Artikel, die Rainer hauptsächlich schrieb (Wettkampfberichte, Trainingslager, Weihnachtsfeiern, Vereinsausflüge und und und) wurden mit Cartoons bebildert.
Die restlichen Texte schrieben abwechselnd Thomas Weishaar,

Herbert Gassen, Rüdiger Stüber und Wolfgang Wellstein, weil wir noch keinen eigenen PC hatten. Die sportlichen Erfolge und Statistik schrieb Rainer und druckte das Ganze mit einem 9 Nadeldrucker aus.
Da die Auflagestärke mittlerweile sehr hoch war, wurde das ZuS für 2 Jahre bei der Druckerei Grallath in Freinsheim gedruckt.

Die kopierten bzw. gedruckten Seiten wurden dann jahrelang mit Hilfe von Jugendlichen aus den Trainingsgruppen zusammengestellt und geheftet. Es wurden daher ein Schneidegerät und ein spezieller Hefter angeschafft.
Bis 1999 hatten wir genügend Geld angespart und kauften uns einen PC mit Scanner. Nun begann für die Redaktion der Einstieg in die digitale Welt.

Die nächste große Anschaffung Mitte 1999 war der Kauf eines Kopierers. Von nun an waren wir unabhängig von der Vervielfältigung der Vereinszeitschrift.
Weitere Anschaffungen für die Vereinszeitschrift waren 2001 ein Fotodrucker und eine Digitalkamera.
Nun war es an der Zeit, mal wieder unsere Titelseite neu zu ge-

stalten, die wir mit der Ausgabe 1/2003 veröffentlichten. Leider gab unser Kopierer nach 120.000 Kopien den Geist auf. Wir kauften einen Farblaser für die Vervielfältigung des ZuS. Nun gestalteten wir unsere Titelseite neu, die ab der Ausgabe 2/2010 Gerd Turznik bis heute entwirft.

Wie sich herausstellte, waren Tonerkosten für die 4 Farben des Lasers sehr hoch. Eine ZuS-Ausgabe mit 40 Seiten, das sind 40 Seiten mal die Auflage von 150 Exemplaren, bedeuteten 6000 Drucke des Farblasers. Die Einnahmen der Werbeinserenten deckten gerade Mal die Kosten für Toner und Papier.

So entschlossen wir uns ab der ZuS-Ausgabe 1/2013, diese nur noch Digital zu erstellen und auf der Homepage den Lesern zur Verfügung zu veröffentlichen. Unsere Werbepartner erhalten aber weiterhin ein gedrucktes Exemplar.

Wir sind ständig bemüht, dass uns Leser Berichte für das ZuS zur Verfügung stellen. Leider sind es oftmals die gleichen Autoren der Berichte. Eine Zeitschrift lebt halt von aktuellen Themen rund um den Sport. Natürlich sind auch andere Berichte willkommen, die wir gern veröffentlichen.

Ernst Dopp

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

PFALZHOTEL
ASSELHEIM

- Restaurant „Scharfes Eck", Weinstube „Zur Weinbergschnecke" und die Sommerterrasse mit saisonalen Highlights
- Dienstags: Antipasti- und Pastabuffet
- Donnerstags: Tex-Mex-Buffet
- 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 Saisoneröffnung am 1. Mai
- Das Pfalzschnecken-Koch- und Backbuch erhalten Sie für € 10,- an der Reception des Pfalzhotel Asselheim

LANGSAM ABER LECKER
PFALZSCHNECKE

Pfalzschnecke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim
67269 Grünstadt-Asselheim Tel.: 06359 8003-0 info@pfalzschnecke.de www.pfalzschnecke.de

Meistergalerie

Anna Gehrmann - Pfalzmeisterin 2015

geb. am:	16.04.2003
Wohnort:	Grünstadt
Schule:	Leininger Gymnasium
Lieblingsessen:	Mama's Lasagne, Oma's Rehgulasch
Lieblingsmusik:	Auf uns, ABBA, Charts
Hobbies:	Gitarre und Klavier spielen, Jugendchor, Ski fahren, Tennis und natürlich Leichtathletik
Ausgeübte Sportarten:	2007 – 2010 Ballett 2010 – Anfang 2013 Leistungsturnen Seit 2008 Leichtathletik Seit 2010 Tennis
Weg zur Leichtathletik:	Meine Freundin Fine nahm mich mit ins Training. Der erste Wettkampf ließ dann nicht lange auf sich warten.
Ich mag Leichtathletik:	weil sie sehr vielseitig ist, im Freien stattfindet (selbst an manchen Wintertrainingstagen) und ich verschiedene Disziplinen ausprobieren kann. Am liebsten mache ich Weitsprung und Diskus.
Sportliche Laufbahn:	bis 2014 Schüler-Kreismeisterin 2015 Pfalzmeisterin Weitsprung 3. Pfalzmeisterin Kugelstoßen 5. Pfalzmeisterin 60 m
Schönster sportl. Erfolg:	Pfalzmeistertitel Weitsprung, weil ich dabei erstmals über 4 m sprang.
Sportliche Ziele:	Beim Weitsprung die 5 m knacken. Einmal an Ziele den deutschen Mehrkampf-Meisterschaften teilnehmen.
Sportl. Vorbild:	Keines
Trainereinschätzung:	Multitalent, setzt schnell neue Bewegungsabläufe um, wird ihren Weg im Mehrkampf und später vielleicht im Wurfbereich machen. Großer Entwicklungsspielraum.

Annas historischer Sieg

Annas Lieblingsdisziplin Weitsprung

Clara Philippsen – Pfalzmeisterin 2015

geb. am:	12.12.2003
Wohnort:	Grünstadt
Schule	Leininger Gymnasium
Lieblingsessen:	Pfannenkuchen
Lieblingsmusik:	Hits aus den Charts, ABBA, Nena
Hobbies:	Klarinette spielen, Singen im Jugendchor, Tennis natürlich Leichtathletik
Ausgeübte Sportarten:	2007 – 2010 Ballett 2010 – Turnen seit 2011 Tennis seit 2012 Leichtathletik
Weg zur Leichtathletik:	Zwei Freundinnen nahmen mich mit ins Training. Ich war mir sofort sicher, dass es die richtige Sportart für mich ist.
Ich mag Leichtathletik:	weil ich sehr gerne laufe. Außerdem machen mir Hürdenlauf und Weitsprung sehr viel Spaß. Darüber hinaus findet das Training im Freien statt, oft auch im Winter.
Sportliche Laufbahn:	2014 Siegerin bei mehreren regionalen Crossläufen 2015 Pfalzmeisterin 800 m
Schönster sportl. Erfolg:	Hatte ich 2014, als ich zum ersten Male den Leininger Crosslauf gewann.
Sportliche Ziele:	Auch in den nächsten Jahren möchte ich Pfalzspitze im 800 m-Lauf bleiben. Zudem möchte ich andere Disziplinen, wie Hürdenlauf und Weitsprung, wettkampftauglich erlernen.
Sportliches Vorbild:	keines
Trainereinschätzung:	großes Potential im Mittelstrecken- und Ausdauerbereich. Auch ohne größeren Trainingsaufwand blieb sie in ihrer Altersklasse 2014 und 2015 ab der 800 m-Strecke unbesiegt. Durch ihre Vielseitigkeit ergeben sich auch gute Perspektiven für den Blockmehrkampf Lauf.

Clara Philippsen

Clara beim Weitsprung

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

Fortsetzung aus ZuS 1/2015

Ab 8 Uhr werden die Fahrer und wenige Fahrerinnen in 3 Startblocks losgelassen. Kerstin, Thomas und ich sind in Startblock zwei und rollen mit ca. 20 anderen Randonneuren in die morgendliche, noch frische Luft.
Erst geht es kurz nach Holland und dann wieder zurück nach Deutschland. Das Feld fährt immer flott mit 35 – 40 km/h, wir halten uns kräftesparend im hinteren Drittel. Erst als die Streckenführung etwas komplizierter wird, fällt es in mehrere Teile auseinander. Es geht nun über kleine Sträßchen und betonierte Radwege wieder Richtung holländische Grenze.
Als Thomas und ich kurz anhalten um die Streckenführung zu checken, rasen die anderen weiter. Ich muss danach für 5 Kilometer weit über 40 km/h drücken um wieder den Anschluss zu bekommen.
Nach Kerkrade in Holland machen wir Pause an einer Tankstelle und versorgen uns mit eiskalten Getränken und einigen Snacks. Es ist nun nicht mehr weit bis zum ersten erwähnenswerten Anstieg hoch zum Dreiländereck Holland/Belgien/Deutschland auf 527 Meter. Ich bin als Dritter unserer Gruppe oben und fahre fast am Kontrollpunkt vorbei. Unter dem riesigen Aussichtturm machen wir noch schnell ein Erinnerungsfoto und fahren flott durch die Serpentinen hinunter nach Belgien. Die Landschaft ist sehr wellig und die Hitze wird langsam unerträglich. Über kleine Nebensträßchen nähern wir uns stetig der Wesertalsperre unserem nächsten Ziel.
Hier gilt es die Jahreszahl der großen Tafel zu notieren. Das Bauwerk gilt als das wichtigste Trinkwasserreservoir Belgiens. Der anschließende Weg durch den Wald führt immer stetig in die Höhe bis es nach der Grenze in Deutschland auf einen traumhaften Radweg, einen ehemaligen Bahndamm geht. Wir sind hier schon in der Eifel und schon bald in Simonskall bei der nächsten Kontrolle. Wir essen in einer Gaststätte leckeren Kuchen und trinken Kaffee. Jetzt geht es für mehrere Kilometer steil bergauf. Danach genießen wir die lange Abfahrt in die Ebene nach Eschweiler. Da die Sonne immer noch erbarmungslos vom Himmel knallt, suchen wir uns in Heinsberg noch ein italienisches Eiskaffee und genießen Waffeln und Apfelstrudel. Es sind noch über 80 Kilometer bis nach Geldern, wo uns Veranstalter Michael mit seiner Frau Moni leckere Nudeln und Getränke serviert.
Gerade noch vor Einbruch der Dunkelheit erreichen wir die Pastaparty. Wir schieben die Räder durch das Wohnzimmer in den Garten und genießen die kalorienhaltigen Speisen.
Ich fühle mich zusehends immer schlechter, mein Kopf und mein

Der Zuckerhaushalt muss aufgefüllt werden

Körper fangen regelrecht an zu glühen. Als Kerstin mich darauf anspricht und mir an den Kopf fasst stellt sie fest, dass ich Fieber habe. Langsam fahren wir zurück zu Start und Ziel wo das Auto steht.
Thomas bringt Kerstin in ihre Pension, sie will sich eine Stunde lang ausruhen. Ich rolle meine Isomatte hinter dem Auto aus und lege mich darauf. Als ich in den Sternehimmel blicke, beginnt sich alles um mich herum zu drehen und mein Plus rast im roten Bereich – wie soll ich in diesem Zustand noch 300 Kilometer schaffen?
Um kurz nach 1:00 Uhr brechen wir wieder auf. Doch zuvor dusche ich unter einer kühlen Flasche Mineralwasser, die Thomas über mich schüttet. Ich trinke noch eine kleine Flasche Cola und nehme eine Schmerztablette, damit sich das Fieber senkt.
Zwei Randonneure, die neben uns parken und auch gerade auf die letzten 300 Kilometer wollen, schließen sich uns an. Zu fünft sind wir schnell in Holland und fahren über abgelegene Straßen Richtung Meer. Bei jeder unserer Pausen verschwinde ich in den Büschen. Ich will hier gar nicht beschreiben was mir und wo es mir aus den Körperöffnungen herausläuft.
Bei einer kleinen Pause in der Nähe von Apeldoorn lege ich mich direkt vom Rad in den Wald und schlummere ein.
Der letzte Kontrollpunkt ist eine ungemütliche Autobahnraststätte mit einer unfreundlichen Kassiererin. Wir sitzen zwischen osteuropäischen LKW´s und kauen lustlos auf Brötchen und Sandwiches herum. Langsam habe ich die Schnauze voll vom Dasein als Randonneur.
Jetzt sind es noch gut 150 Kilometer bis ins Ziel nach Twisteden. Zum Glück ist es heute nicht so heiß wie gestern und nach einer Stunde fängt es sogar leicht an zu regnen.
Wir fahren auf den letzten 100 Kilometern zuerst am Rhein und dann an der Maas entlang - Holland zeigt sich nun von seiner besten Seite.
Dann endlich, kurz nach 15 Uhr sind wir im Ziel in Twisteden. Nach einer reinen Fahrzeit von 24:29 Stunden, was eine Gesamtzeit von gut 31 Stunden bedeutet, haben wir es geschafft. Mein zweiter 600 Kilometer Brevet, der echte 622 Kilometer lang war, ist damit vorbei. Der Durchschnitt von 26,5 km/h ist in Anbetracht der Radwege in Holland und meiner Verfassung auch nicht übel. Ich habe meine Zeit vom Vorjahr um 6 Stunden unterboten und bin damit auch 2014 wieder Superrandonneur.
Nach Rücksprache mit meinen Arzt in den folgenden Tagen rät er mir ab, beim 1000 Kilometer Brevet an den Start zugehen. Mein Karpaltunnelsyndrom an der rechten Hand ist durch den 600er auch nicht besser geworden, im Gegenteil, sogar der rechte Arm schmerzt komplett und der Hitzschlag ging doch

BRÜCKMANN
IMMOBILIEN

Setzen sie auf Kompetenz

...wenn es um Immobilien geht.

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

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

wiva

Ihre moderne Metzgerei

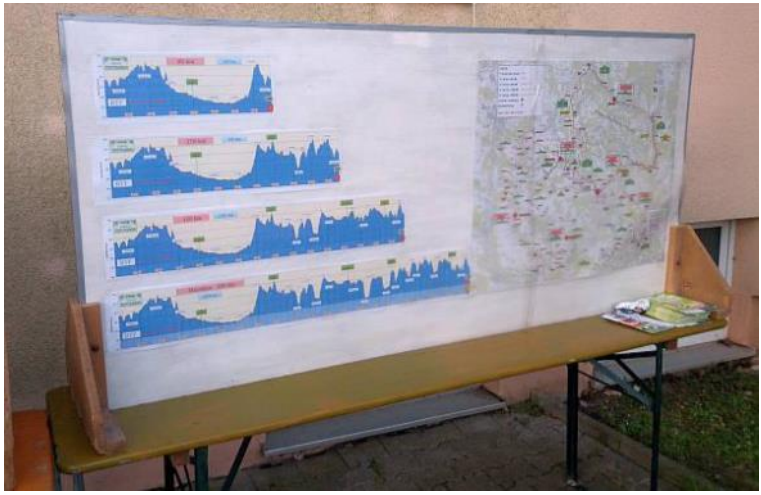
- **Pfälzer Spezialitäten** ..so wie ich sie mag
- **Fleisch- und Wurst-Spezialitäten**
  .. aus eigener Produktion
- **Party-Service** ... entdecke den Genuß
- **Delikate Frischsalate**

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

Verpflegung am Straßenrand

ganz schön an die Substanz.
Ich ändere deshalb meine Ziele und konzentriere mich für 2014 auf die Supercupserie. Fünf Marathons brauche ich noch, und die sind teilweise auch ganz schön anspruchsvoll. Um wieder fit zu werden trinke ich nun täglich „wohlschmeckende" Elektrolytgetränke!
Eine Woche nach meiner 600 Kilometer Odyssee fahre ich zusammen mit Rudi nach Lupburg in der Oberpfalz, um am dortigen Jura Radmarathon teilzunehmen. Rudi hat sein neues Titanrennrad dabei, ein echte Augenweide. Das beschauliche bayrische Dorf empfängt uns mit fast schon professioneller Aufmachung für uns Rennradfahrer. Nach der Anmeldung genießen wir die Atmosphäre und sitzen zusammen mit einigen Radfahrern bzw. Randonneuren auf dem Sportgelände.
Eine Randonneuse aus München kommt dann noch hinzu, deren Rennrad wahrscheinlich genauso alt ist wie sie selbst. Die vielen Roststellen und die Ausstattung mit pinkfarbenen Täschchen erstaunt uns doch sehr.
Als sie loslegt und uns ihre Radmarathons von Mailand-San Remo bis zur Flandern-Rundfahrt aufzählt, sind wir baff. Den Ultrabrevet Paris-Brest-Paris fährt sie auch schon seit 2003, zuletzt in 84 Stunden. Ich halte dage-

gen, und erwähne. dass ich vor zwei Jahren Paris-Roubaix gefahren bin, worauf sie entgegnet, dass sie dort schon zwölfmal am Start war. Jetzt bin ich besser still um nicht als Greenhorn aufzufallen.
Nach einer entspannten Nacht mit nur 4 anderen Radfahrern in der neuen Sporthalle von Lupburg, stehen wir um fünf Uhr auf und eine Stunde später geht es auf die Strecke. Bei nur 11 Grad ist es noch sehr frisch und die ersten kleinen Anstiege lassen die Muskeln langsam auftauen. Nach 5 Kilometern überholen wir die angesprochene Randonneuse, die sich einen Anstieg buchstäblich hochquält. Mit ihrem uralten Helm und ihren pinkfarbenen Turnschuhen vom Discounter ist sie eine doch sehr eigenwillige Erscheinung.
Langsam werden wir warm und es rollt immer besser. Das Profil bis zur ersten Verpflegung beinhaltet nur einen heftigen Anstieg.
An der Kontrollstelle ist die Hölle los. Das Angebot an Getränken und Speisen ist unüberschaubar und reichlich.
Danach finden sich immer wieder größere Gruppen, die regelrecht durch die Flusstäler jagen. Ca. 12 Rennradfahrer hängen sich bei Rudi und mir in den Windschatten und genießen bei 37 km/h die Geschwindigkeit. Als der erste Berg kommt, zerfällt die Gruppe und wir bleiben nur noch zu viert am höchsten Punkt übrig.
Die Strecke wird nun immer welliger, doch der angenehme Rückenwind trägt uns förmlich vorwärts. Bei Kilometer 100 haben wir einen Schnitt von 30,4 km/h auf dem Tacho und bis dorthin mehr als zufrieden.
Doch die Höhenmeter sollten noch kommen. Die Damen bei der Verpflegungsstelle Altmannsberg, die nur für die Marathonfahrer eingerichtet ist, warnen uns schon vor, sie sagen uns, dass nun der härteste Teil der Strecke kommen würde.



Höhenprofil wie ein Sägeblatt

Ihr Karosserie- und Lackierfachbetrieb ist Spezialist ...
Unfallabwicklung
Unfallschaden-beseitigung
Lackierungen
Karosserie-Tuning
Achs- und Spurvermessung
Glasschäden
TÜV-Vorbereitung und TÜV-Abnahme
Wasch-, Reinigung- 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

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

Und sie haben recht – nach Altmannsberg sieht das Höhenprofil aus wie ein Sägeblatt. Zusammen mit zwei anderen Marathonfahrern quälen wir uns nun Anstieg um Anstieg, Welle um Welle hoch, der Gegenwind pfeift uns zusätzlich ins Gesicht.
Es geht kaum einmal einen Meter kerzengerade, jetzt spüre ich den 600er vom letzten Wochenende immer heftiger in den Beinen, doch da muss ich durch.
Die Steigungen weisen immer um die 8 – 10 Prozent auf und nagen gewaltig an der Substanz. Zum Glück sind die Temperaturen mit gut 20 Grad heute erträglich.
Bis zur nächsten Verpflegung legen wir so über 600 Höhenmeter zurück, was sich natürlich auf den Schnitt gewaltig auswirkt. Nach einer letzten Stärkung geht es noch 13 Kilometer bis ins Ziel in Lupburg. Alle Finisher müssen dort über eine Rampe fahren und werden von einem Moderator angefeuert. Der Tacho zeigt 209 Kilometer und einen Schnitt von 28,7 km/h an, bei 2.190 Höhenmetern nicht schlecht für das dritte harte Wochenende in Folge.
Jetzt geht es an Fronleichnam für drei Tage mit dem MTB an den Bodensee und am nächsten Sonntag zum dritten Supercupmarathon ins Saarland.
Nach über 300 Kilometern mit dem MTB um den Bodensee steht am 22.06. mein dritter Supercup Marathon auf dem Programm. Langsam artet die Sache in echten Freizeitstress aus. Das heißt, Samstag um 17:30 Uhr Räder ausladen und das R5 für den Sonntag einladen, danach Klamotten waschen und Essen. Schnell schlafen und um 3:45 Uhr bereit für den Rennradmarathon in Riegelsberg machen.
Noch müde fahre ich um kurz nach 6 Uhr an der Köllertalhalle bei gerade einmal 10 Grad los. Am ersten Anstieg bemerke ich, dass ich nicht rund treten kann. Bin ich zu müde oder habe ich das Fahren auf dem Rennrad verlernt?
In den Wiegetritt zu gehen ist unmöglich, große Gänge mit Kraft drücken geht einigermaßen.
Nach 31 Kilometern ist die erste Verpflegungsstelle in Tholey. Bis hierhin sind es schon über 400 Höhenmeter. Mein Schnitt liegt bei knapp 25 km/h und ich bin total frustriert – wie soll ich die 200 Kilometer mit den vielen Höhenmetern schaffen bei dem Rumgeeiere. An meinem Rad kann ich zunächst nichts Außergewöhnliches feststellen.
Im Hunsrück werden die Straßen immer steiler und es ist ein Kampf mit dem Rad und den Steigungen. Wenigstens ist das Wetter optimal und es herrscht fast kein Verkehr.
An der zweiten Verpflegung in Züsch schaue ich mir nochmals mein Rad etwas genauer an. Jetzt stelle ich mit Entsetzen fest, dass die Kurbeln nicht waagrecht zueinander stehen

sondern etwas versetzt sind. Jetzt heißt es also Augen zu und durch, es sind ja nur noch gut 120 Kilometer
Ich treffe hier einen Rennradfahrer aus dem Saarland, mit dem ich beim Bexbach Marathon schon die letzten 50 Kilometer zusammen fuhr. Er und seine zwei Kumpel begleiten mich fortan auf der Strecke.
Da er sehr auffällige Radschuhe in neongrün trägt und auch noch Ähnlichkeit mit Andre Greipel hat, fiel er mir gleich wieder auf.
Bis nach Kell am See liegen die meisten der Höhenmeter hinter uns. Von hier sind es nur noch wenige Anstiege bzw. Wellen hinunter nach Riegelsberg. Unterwegs fahren wir noch auf einen Supercup-Fahrer aus Bietigheim auf, der uns zuerst optimalen Windschatten bietet und sich dann vorbildlich mit uns im Wind ablöst.
Nach fast genau 201 Kilometern und über 2.500 Höhenmetern ist dann der 3. Supercup Marathon für mich vorbei. Jetzt fehlen mir noch drei weitere Veranstaltungen für die Auszeichnung Supercup 2014.
Nach zwei heftigen Monaten ist nun etwas Regeneration angesagt. Der nächste Supercupmarathon in zwei Wochen also Anfang Juli im Schwarzwald wird mit knapp 4.000 Höhenmetern bestimmt kein Zuckerschlecken!

Statistik Mai/Juni 2014:

01.05.
RR Marathon Ochtendung
218 km, 2720 Hm
26,5 Schnitt

12.05.
Brevet Schweiz
228 Km, 2050 Hm
25,6 Schnitt

14.05.
Brevet Schweiz
326 Km, 3180 Hm
24,3 Schnitt

16./17.05.
Brevet Schweiz
447 Km, 4170 Hm
23,9 Schnitt

29.05.
RTF Böhl-Iggelheim
164 Km, 1330 Hm
30,4 Schnitt

01.06.
RR Marathon Bexbach
210 Km, 3100 Hm
27,6 Schnitt

07./08.06.
Brevet Niederrhein
622 Km, 2580 Hm
26,5 Schnitt

15.06.
RR Marathon Lupburg
209 Km, 2190 Hm
28,7 Schnitt

Gesamt
2.625 Km
23.885 Hm

22.06.
RR Marathon Regensburg
201 Km, 2665 Hm
25, Schnitt

Timo Rokitta

Endlich im Ziel

Teil 4: Das Finale—der Radmarathoncup 2014:

Wir stehen vor verschlossenen Türen als wir am Vorabend des Haltinger Rennradmarathons in die Festhalle wollen. So wie wir sind auch noch andere Teilnehmer enttäuscht, dass es kein Vorabendprogramm gibt. Als Rudi und ich nach einer kurzen und unruhigen Nacht um kurz vor 6 Uhr wieder an der Festhalle sind, beginnen die Damen und Herren des RSV Haltingen erst mit dem Aufbau. Nach einer chaotischen Anmeldung, bei der der Herr nicht wusste, was er tun soll und uns die gleiche Startnummer zweimal gibt, treffen wir Markus, der heute seinen zweiten Rennradmarathon fahren will.

Da auch noch keine Bänke und Stühle aufgebaut sind, fällt das nicht gerade reichliche Frühstück kurz aus und so starten wir statt um 7 Uhr schon eine viertel Stunde früher.

Umso besser laufen für uns die ersten Kilometer. Es geht nach Norden in Richtung Freiburg - es ist flach und der Wind steht gut. Ein Specialized-Fahrer schließt zu uns auf und so kommen wir nach 45 Kilometern zur ersten Verpflegung in Heitersheim. Unser Schnitt liegt bei weit über 32 km/h und wir sind positiv gestimmt für den weiteren Verlauf.

Vor Staufen folgen wir rechts dem Abzweig in das schöne Münstertal. Die Steigungsprozente sind noch moderat und wir kommen weiter gut voran bzw. bergauf. Kurz nach dem Ortsausgang geht es in einer Rechtskurve dann links ab zum Stohren. Nach einigen Metern warnt ein Schild vor der 18-prozentigen Steigung. Rudi und Markus ziehen locker davon, ich versuche gleichmäßig und langsam hochzutreten, denn die Strecke ist noch lang und nach 60 Kilometern heißt es sich zu zügeln. Trotzdem läuft mir der Schweiß in Strömen unter dem Helm hervor und der Puls schnellt in die Höhe. Von der Anstrengung her ist diese Steigung mit dem berüchtigten Monte Cippo in Italien zu vergleichen. Etwa in der Hälfte steht ein Fotograf und schießt Bilder von den Leidenden. Ich versuche zu lächeln, aber das gefriert mir sofort wieder. Im letzten Drittel überholen mich einige der 7 Uhr-Starter, ich werde wohl in diesem Leben kein Bergfahrer mehr.

Dafür läuft es auf der Abfahrt hinunter zur zweiten Kontrollstelle kurz vor Schönau richtig gut. Das Cervelo S3 schießt an den anderen wie ein Pfeil vorbei. Mit gutem Material kann ich so die Meter, die ich bergauf verloren habe wieder wettmachen.

Nach der Verpflegung folgen nun zwei weitere Anstiege, die auf den Höhenprofil nicht so dramatisch aussehen, jedoch bei den heißen Temperaturen gewaltig in die Beine gehen. Flach umrunden wir danach den Schluchsee

Abfahrt nach Schönau

inmitten von Hunderten Motorradfahrern, die meist aus der Schweiz stammen und uns durch ihre gefährliche Fahrweise besonders negativ auffallen.
Nach Sankt Blasien geht es das idyllische Albtal hinunter in Richtung Albbruck. Als ich eine Verpflegungsstelle auf der rechten Seite sehe, halte ich reflexartig an. Doch dann bemerke ich, dass diese zu einer anderen Veranstaltung gehört - heute findet auch die Schweizer Schwarzwaldrundfahrt statt. Als das Tal dann immer enger wird, überholen uns 5 Teilnehmer dieser Rundfahrt und fahren teilweise halsbrecherisch vor uns her, wir halten und in einigem Sicherheitsabstand dahinter.
Es sind dann insgesamt fast 80 Kilometer bis zur dritten Verpflegungsstelle in Rickenbach, die wir erreichen, kurz bevor unsere Trinkflaschen komplett trocken sind. Nach den letzten Wellen vor Schopfheim, das wir über Wehr erreichen, sind wir im finalen Anstieg im abgelegenen Wiestal.
Die Temperaturen liegen bei über 33 Grad, was mir wieder stark zu schaffen macht. Markus musste an dem Anstieg vor Schopfheim schon abreisen lassen und so fahren Rudi und ich nun die Straße in Richtung Tegernau hoch
Der Himmel zieht sich danach

rasend schnell zu und es wird beängstigend dunkel um uns herum.
Als wir den Ort Wies passieren öffnet Petrus seine Schleusen - es schüttet wie aus Kübeln und es donnert über uns. Unseren verschwitzen Körpern kommt dies jedoch gelegen. Wir treten mühsam die 5 Kilometer lange Steigung mit ihren 12% Rampen hoch.
Erschöpft und nass bis auf die Knochen kommen wir so an der letzten Verpflegung am Lipple auf 893 Metern an. Es hat nun bis auf angenehme 23 Grad abgekühlt. Als wir ausklicken, hört der Regen schlagartig auf und die Sonne kommt schlagartig wieder heraus. Wir trinken einige Becher Cola und ruhen uns etwas aus. Nach ca. 20 Minuten kommt auch Markus schwer schnaufend den Berg hoch. Er lächelt und freut sich, dass er nicht absteigen musste.
Nachdem auch er sich wieder etwas erholt hat, fahren wir die letzten Kilometer gemeinsam hinab nach Kandern. Die Sonne hat die Straße in kürzester Zeit schon abgetrocknet, doch in manchen Kurven die im Schatten liegen ist es noch gefährlich rutschig.
Nach Kandern liegen noch 10 flache Kilometer vor uns. Ich trete an der Spitze was die geschundenen Beine noch hergeben und so fliegen wir mit fast 40 km/h und in unter 9 Stunden Fahrzeit wieder in Haltingen an der Festhalle ein.
Unser Schnitt lag auf den über 3.000 Höhenmetern bei 26,2 km/h und der Kalorienverbrauch bei knapp 9.000 – na dann Mahlzeit.

Fortsetzung Teil 4
im ZuS 3/2015

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 Leingerland 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 _ _ I _ _ _ _ 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

16.05.2015	27. SWEN Weinbergslauf	LG Grünstadt bzw. Kreuzerweg
20.12.2015	23. Brunch und Brunchlauf	Stadion bzw. TSG Sitzungszimmer

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. 2, April 2015
Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

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

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.

Kostenfreie Kontoführung
0,00 €
DirektGiro

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