

ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2016

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik

10. Marathon Deutsche Weinstraße

10.04.2016



**Imran 2x Rheinland-Pfalzmeister
Siege beim Weinstraßen-Marathon
Sevilla-Marathon**

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis	2
Wichtige Termine	
Info-Ecke	3
Langlauf	6
Wettkampfergebnisse	8
Förderverein	26
Impressum	27
Meistergalerie	28
Was, Wo, Wie	32
Vor 25 Jahren	42

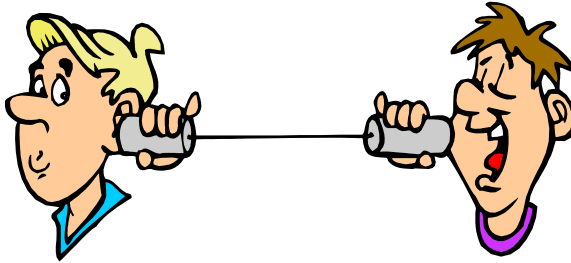
WICHTIGE TERMINE

21.05.2016	28. SWEN Weinbergslauf	Grünstadt
25.06.2016	Vereinsmeisterschaften	Stadion Grünstadt
oder		
17.09.2016	Vereinsmeisterschaften	Stadion Grünstadt
	Der Termin der Vereinsmeisterschaften stand nach Redaktionsschluss noch nicht fest.	
18.12.2016	6/10 km Brunchlauf	Grünstadt

3-Länder Laufcup

18.06.2016	10 km	Viernheim
11.09.2016	10 km	Rot (Abschluss)

INFO-ECKE



TSG Vorsitzende	Hatun Joseph	06359 960 9963
TSG Geschäftszimmer	Hildrud Scholl	06359 84433
	E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de	

Abteilungsvorstand:		
Abteilungsleiter	Ernst Dopp	06359 40356
Stv. Abteilungsleiter	Winfried Stöckl	06359 86336
Kassenwartin	Ute Turznik	06359 85570

Vollslaufwart	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	06359 966157

Übungsleiter Leichtathletik:

Rainer Drechsler	06353 93115
Ute Turznik	06359 85570
Angela Petersen	06359 85246
Heike Siener	0160 2416427
Karin Mucha-Rybinski	06356 919183
Anna-Marie Weyer	06359 4090064

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

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend

Kinderleichtathletik

Jg. 2005 - 2010

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	17:00 - 18:30	Jg. 2007-2010	Ute + Jana Turznik und Helfer	Rudolf-Harbig-Stadion
Donnerstag	17:00 - 18:30	Jg. (2004) 2005-2006	Ute Turznik, Angela Petersen	Rudolf-Harbig-Stadion

Breitensport

Jg. 2003 und älter

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

Wettkampfsport

Jg. 2004 und älter

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort	Inhalt
Montag	16:45 - 18:45	ab Jg. 2004 ab Jg. 2005	Anne Weyer, Rainer Drechsler	Rudolf-Harbig-Stadion	u. a. Speerwurf Ausdauertraining Anfänger
Dienstag	17:15 - 19:15	ab Jg. 2004	Heike Siener, Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium	Hochsprung (Anmeldung erford.)
Mittwoch	17:15 - 18:45	ab Jg. 2004	Heike Siener	Freinsheim/ Eisenberg	Anmeldung erforderlich
Donnerstag	17:45 - 19:45	ab Jg. 2003	Rainer Drechsler	Freinsheim	Anfänger
Freitag	16:45 - 18:15	ab Jg. 2005	Dominik Sievert/Rainer Drechsler	Rudolf-Harbig-Stadion	
	17:45 - 19:45	ab Jg. 2003	Rainer Drechsler	Rudolf-Harbig-Stadion	

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Harry Brand	Stadtpark Grünstadt
Dienstag	18.00-20.00 Nordic Walking Hans Dieter Fuchs, Krummbachtal			
Mittwoch	09:00-10:00	Walking	Anne Tresch	Ende Kreuzerweg Grünstadt
Donnerstag	9:30-11.00	Nordic Walking auch für Senioren	Karin Kiekbusch	Parkplatz Krummbachtal
Donnerstag	18.00-20.00 Nordic Walking Hans Dieter Fuchs, Krummbachtal			
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	nur nach Ab- sprache
Samstag	9:30-11:30	Nordic Walking	Karin Kiekbusch	Parkplatz Krummbachtal

**DER
RAD
LADEN**

DRACHTESEL

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

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE SPARX HAIBIKE VIKTOR VICTORIA

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

LANGLAUF

23. Brunchlauf 6/10 km

20.12.2015

Platz	Name	angegebene Zeit	gelaufene Zeit	Differenz
1.	Ute Turznik (6 km)	39:48	39:41	0:07
2.	Isabel Renner (6 km)	32:50	32:32	0:18
3.	Claudia Rompf (6 km)	39:00	39:34	0:34
4.	Iris Renner (6 km)	36:30	37:42	1:12
5.	Petra Steffen (6 km)	37:40	35:40	2:00
1.	Max Rompf (6 km)	39:20	39:28	0:08
2.	Paul Rompf (6 km)	39:30	38:57	0:33
3.	Lars Rompf (6 km)	33:33	34:16	0:43
4.	Gerd Renner (6 km)	35:30	34:31	0:59
5.	Rüdiger Stüber (6 km)	35:35	34:25	1:10
6.	Wilfried Bressner (6 km)	35:50	33:40	2:10
7.	Johannes Stüber (10 km)	49:00	46:14	2:46
8.	Winfried Stöckl (6 km)	55:55	38:54	7:01



Siegerehrung Brunchlauf:
Von links: Claudia, Isabel, Ute, Lars, Paul und Max

Waldböckelh. 5 km 31.12.15
 Teilnehmer: 95
 2. Dirk Karl 19:55 M-45
 10 km
 Teilnehmer: 94
 1. Dirk Karl 40:14 M-45

Rodgau 50 km 30.01.16
 Teilnehmer: 620
 13. Frank Schmiade 4:02:28 M-45

Sevilla Marathon 21.02.16
 Teilnehmer: 10806
 165. Frank Schmiade 3:07:10 M-45
 Bemerkungen
 Siehe Bericht auf Seite 34.

Kandel Marathon 13.03.16
 Teilnehmer: 504
 20. Frank Schmiade 3:18:24 M-45
 Halbmarathon
 Teilnehmer: 1293
 11. Uli Krezdorn 1:22:11 M-35
 68. Ingo Engel 1:43:20 M-40
 185. St. Scheuermann 2:19:08 M-45

Oldenburg 25 km 13.03.16
 Teilnehmer: 217
 3. Dirk Karl 1:42:31 M-45
 Bemerkungen
 Der Traditionslauf führte durch die umliegenden Dörfer auf einer windanfälligen

Wendepunktstrecke und wurde zum 46. Mal ausgeführt.

Springe Marathon 19.03.16
 Teilnehmer: 113
 1. Dirk Karl 3:09:41 M-45

Utrecht Halbmarath. 20.03.16
 Teilnehmer: 355
 20. Frank Schmiade 3:17:26 M-45

Rheinzabern Marathon 26.03.16
 Teilnehmer: 167
 4. Dirk Karl 1:27:20 M-45
 Bemerkungen
 Den Besuch in der alten Heimat nutzte Dirk und lief beim 43. Osterlauf mit.

Bockenheim 10.04.16
 Bemerkungen:
 Alle Laufergebnisse und Urkunden über 1000 m, 1 Meile, Halbmarathon, Duo-Marathon und Marathon sind unter www.br-timing.de abzurufen.

Cuxhaven Marathon 10.04.16
 Teilnehmer: 71
 3. Dirk Karl 3:15:02 M-45

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

WETTKAMPFERGEBNISSE

David Mahnke erneut sehr stark

Haßloch, 6.12.2015

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

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

Josefine setzt Höhenflug fort

Ludwigshafen, 13.12.2015

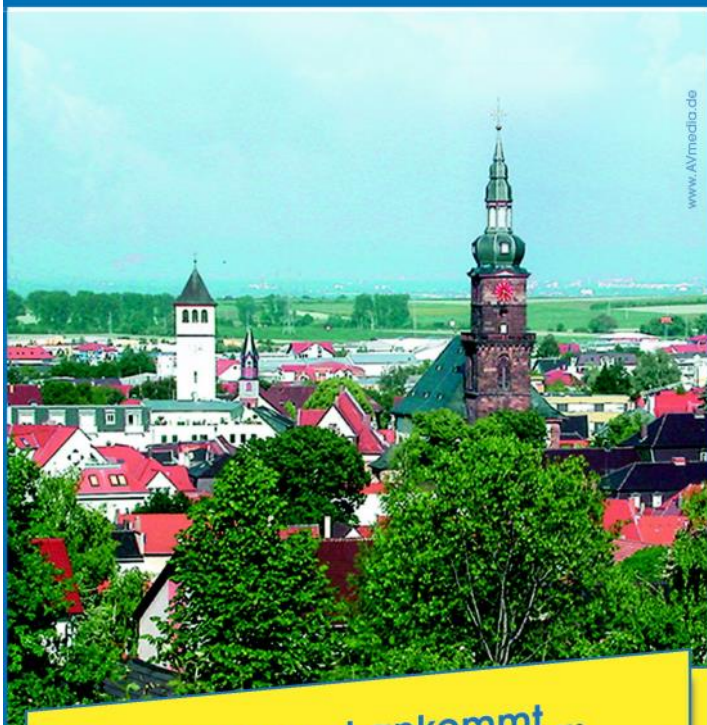
Auch bei ihrem dritten Auftritt in der Hallensaison setzte **Josefine Klett** ihren Höhenflug fort. Bei den Bezirksmeisterschaften gelang es ihr, bei ihrem "Fünfkampf" viermal die persönliche Bestleistung zu steigern und dreimal zu siegen. Ebenfalls dreimal siegreich blieb **Julian Schlepütz**.

Josefine, W-13, begann mit einem Sieg beim Kugelstoßen, das 3-kg-Gerät schlug bei 8,61 m eine erste Bestleistung. Danach steigerte sie sich bei einem technisch sehr guten Lauf über 60 m -Hürden auf 10,13 sek, Sieg und nochmals 0,3 sek schneller als bei ihrem erst 2 Wochen alten Hausrekord von Frankfurt. Die dritte Bestleistung gelang ihr über 60 m, ihre 8,76 sek bedeuteten Platz 2. Mit 4,64 beim Weitsprung setzte sie ihre Siegesserie fort. Den gelungenen Wettkampftag beendete sie mit

neuer Hochsprungbestleistung. Inzwischen müde, denn im Gegensatz zu einem normalen 5-Kampf hatte sie in den technischen Disziplinen 6 Versuche, steigerte sie sich dennoch um 7 cm auf 1,40 m Platz 2. Auf einen Versuch über 1,45 m verzichtete sie dann, die Beine wollten nicht mehr mitmachen.

Mit einer Muskelverhärtung ging **Julian Schlepütz**, M-12, in den Wettkampf, was ihn aber nicht daran hinderte, alle drei seiner Starts zu gewinnen. Dabei sprintete er über 60 m in 8,55 sek und über 60 m-Hürden in 10,60 sek zu neuen Bestzeiten, knackte in beiden Disziplinen die interne Pizza-Tabelle (Jahres-Leistungs-Ziel). Den Weitsprung beendete er nach 2 Versuchen wegen seiner muskulären Probleme, siegte auch hier unangefochten mit 4,61 m.

Trotz starker Erkältung stellte



www.AVmedia.de

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

Zuverlässig – persönlich – direkt vor Ort!



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

sich **David Mahnke**, M-14, zum 800 m-Lauf und überraschte mit 2:16,60 min, seiner bisher weit-aus besten Hallenzeit. Besiegt wurde er nur vom amtierenden Rheinland-Pfalz-Meister vom ABC Ludwigshafen. Nicht zufrieden war **Imran Ahmed**, U-18, mit seinen Leistungen. Die Trainer sahen es anders, denn noch nie startete Im-

ran so gut in eine Hallensaison. 6,41 sek über 60 m bedeuteten Platz 2, 6,35 m beim Weitsprung der Sieg. Es war der erste Wettkampf von Imran seit Juli, entsprechend seine Erwartungshaltung, was zur Verkrampfung führte. Seine starken Trainingsleistungen geben jedoch Anlass zum Optimismus.

Mahnke erneut Zweiter beim Cross

Rülzheim, 19.12.2015

Beim Südpfalz-Cross in Rülzheim präsentierte sich **David Mahnke** erneut in glänzender Form. Wie schon beim Lauf in Landstuhl musste er nur dem ein Jahr älteren Sebastian Blessing aus Rheinzabern den Vortritt lassen. Auf der 2300 m langen Strecke herrschten "echte" Crosslaufbe-

dingungen, David's Zeit von 8:03,40 min entsprechend sehr gut. Blessing war ca. 10 Sekunden schneller, der nächste Pfälzer (Platz 6) bei dem international besetzten Lauf der U-16 lag über eine Minute hinter David.

David Mahnke erneut Zweiter

Schifferstadt, 31.12.2015

Seit Wochen in großer Form wollte **David Mahnke** bei seinem letzten Start in der Klasse M-14 über 1000 m die 3 min-Grenze knacken. Der regenfeuchte, teilweise stark aufgeweichte Waldboden mit vielen Kurven machten dies beim 34. Schifferstadter Silvesterlauf leider unmöglich.

Im Sog des Rheinland-Pfalzmeisters über 800 m, Marius Reichert vom ABC Ludwigshafen, lief **David** 3:06,2 min über den Kilometer, kam als Zweiter fast zeitgleich hinter seinem Lauffreund Marius ins Ziel. Beide unterboten deutlich den bisherigen Streckenrekord der Klasse U-16.



David bei der Siegerehrung Platz 2 in Schifferstadt

Klett, Gehrman, Schlepütz, Ahmed wurden Pfalzmeister

Ludwigshafen, 16./17.01.2016

Ein ganzes Quartett TSG-Grünstadt-Leichtathleten stieg bei den Pfalz-Hallen-Meisterschaften auf den obersten Podestplatz. Neben den 5 Meistertiteln glänzte die Truppe noch mit 9 Vizemeisterschaften und vier dritten Plätzen.

Zweimal blieb **Imran Ahmed** siegreich, wobei er mit seinen Leistungen beim Weitsprung (6,31 m) und Dreisprung (13,59 m) nicht zufrieden war. Die hohe eigene Erwartungshaltung nach seiner langen Verletzungspause blockierte die Lockerheit für die ganz weiten Sprünge. Dafür war er über seine Klassenzeit von 7,32 sek über 60 m, mit dem er seinen Vorlauf bei den U-18 gewann, hochzufrieden. Neue Bestzeit und gleichzeitig Vereinsre-

kord. Leider lief er übermotiviert im Endlauf zu früh aus den Blöcken, wurde nach dem ersten Fehlstart in seiner Karriere auch folgerichtig disqualifiziert.

Josefine Klett gelang die große Überraschung. Erstmals startet sie beim Dreisprung und wurde mit sehr starken 9,76 m Pfalzmeister bei den W-15. Sie konnte einen weiteren Satz von 9,75 m nachlegen, ehe sie von den Trainern, die allenfalls 9,20 m erwartet hatten, wegen der Belastung vorzeitig aus dem Wettkampf genommen wurde. Fine erzielte von allen weiblichen Teilnehmern, auch den Aktiven, beim Dreisprung die zweitbeste Leistung bei den Hallenmeisterschaften. In ihrer Altersklasse W-14 belegte sie außerdem mit

guten Leistungen bei stärkster Konkurrenz dritte Plätze beim Weitsprung (4,60 m) und beim Hochsprung (1,40 m). Erschwerend, dass der Weitsprung anfangs parallel zum Dreisprung und im Endkampf parallel zum Kugelstoßen stattfand.

Erstmals nahm **Cilja Weil**, W-15, an einem Stabhochsprungwettbewerb teil, erzielte mit 2,15 m den 4. Platz. Bei den 2,30 m war sie nicht chancenlos, die Steigerung darf man beim nächsten Wettkampf erwarten.

David Mahnke hatte es über

800 m der M-15 mit der Pfalzelite zu tun. Anfangs war er in dem ungewöhnlich großen Teilnehmerfeld eingeklemmt, musste sich mit Slalomlaufen befreien und schloss mit einem Zwischenspurt zum Führungsduo auf. Die Start- und Aufholphase kostete jedoch zu viel Kraft, so dass er im Spurt abreisen lassen musste und in 2:16,87 min den guten 3. Platz belegte.

Tabea Scharffenberger lief beim 60 m-Vorlauf der W-14 mit 8,88 sek Bestzeit, beim B-Endlauf belegte sie Platz 4.



Links Hanna Sandmann, Mitte Anna Gehrman

Unglücklich der Wettkampf von **Erik Englert**, M-14. Mit seinen Bestleistungen hätte es dreimal zum Pfalztitel gereicht, doch seine eigene Unzufriedenheit führte zu Unkonzentriertheit und so reichte es „nur“ zu drei Vize-meisterschaften beim Hochsprung, Weitsprung und Kugelstoßen. Über 60 m, wo er im Vorlauf mit 8,18 sek Bestzeit lief, wurde er Dritter.

Beim Weitsprung der W-13 gab es das gleiche Ergebnis wie im Vorjahr: **Anna Germann** siegte mit 4,43 m vor **Hanna Sandmann** mit 4,37 m.

Hanna verbesserte sich über 60 m auf 8,95 sek und lief als Zweite ins Ziel. **Anna** haderte mit

ihrem verbesserungswürdigen Start, denn trotz ihrer starken Aufholjagd über 60 m Hürden fehlten ihr im Ziel noch 0,04 sek zum Sieg. Beim Hochsprung überquerte sie 1,37 m und wurde Zweiter.

Seinen ersten Pfalzmeistertitel durfte **Julian Schlepütz**, M-13, in Empfang nehmen. Gewonnen beim Weitsprung, bei dem er die Trainer mit einer individuellen Technik überraschte und sich dabei auf 4,76 m verbesserte. Mit der zweitbesten 60m-Vorlaufzeit von 8,56 sek musste er wegen einer Fersenverletzung leider auf den Endlauf verzichten.

Ahmed's Doppelsieg bei Rheinland-Pfalz-Meisterschaft

Ludwigshafen, 24.01.2016

Bei den Hallen-Meisterschaften des Landes Rheinland-Pfalz wurde **Imran Ahmed** seiner Favoritenrolle gerecht und gewann bei den U-18 sowohl den Weitsprung als auch den Dreisprung.

Die Kraftwerte stimmen bei **Imran**, technisch ist nach seiner Verletzungsserie und der damit verbundenen langen Pause noch einiges zu korrigieren. So konnte er mit seinen Ergebnissen, 6,43 m beim Weitsprung und 13,69 m zufrieden sein, Luft nach oben besteht allemal.

Imran startete auch über 60 m und sprintete im Vor-, Zwischen- und Endlauf fast identische Zeiten: 6,42 sek – 6,43 sek – 6,42 sek. Im Endlauf überquerte er als 3. die Ziellinie und konnte damit einige Spezialisten ärgern. 4 Stunden nach seinem Sieg beim Leininger Crosslauf, bei

dem er sich dem Heimpublikum präsentieren wollte, startete **David Mahnke** zum 800 m-Lauf der M-15. Dabei konnte er nicht wissen, dass seine beiden stärksten Konkurrenten aus der Pfalz bei anderen Laufdisziplinen starteten und deshalb seine Chancen bei den Hallenmeisterschaften stiegen. Im 2. Zeitlauf ging **David** die ersten 400 m das schnelle Tempo seiner Konkurrenten aus dem Rheinland mit, ließ dann etwas abreißen um in der Schlußrunde wieder aufzuschließen. Im Ziel wurde er Dritter in 2:18,79 min - sowohl in seinem Zeitlauf als auch insgesamt. **David** fehlte eine Hundertstelsekunde für die Vizemeisterschaft. Es bleibt eine Spekulation, ob er ohne den Crosslauf in den Beinen eine Siegeschance gehabt hätte.

Cilja Weil fliegt hoch hinaus

Zweibrücken, 30.01.2016

Immer höher schwingt sich **Cilja Weil** mit dem Stabhochsprungstab. Beim Hallenstürmercup in Zweibrücken steigerte sich die U-16-Athletin auf nunmehr 2,31 m und belegte damit den 4. Platz, geschlagen nur von den Spezialisten aus der Stabhochsprunghochburg der LAZ Zweibrücken. Diese Höhe bedeuteten eine Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes und das Überbieten der begehrten vereinsin-

ternen Pizza-Tabelle.

Cilja, die erst im Sommer mit dem Stabhochsprungtraining begann und zu diesem Zweck einmal die Woche nach Limburgerhof bzw Ludwigshafen zum Trainer Hansjörg Richter fährt, war auch bei ihren Versuchen über 2,41 m nicht chancenlos. Deshalb sieht sie mit Optimismus dem nächsten Wettkampf Mitte Februar in Mainz entgegen.

Luxemburg: Gehrman siegt, Weitspringer mit Bestleistungen

Luxemburg, 31.01.2016

Wie jedes Jahr wurden einige Grünstadter Athleten zur Verstärkung der Ludwigshafener Stadtauswahl eingeladen, um das Team in der wunderschönen Halle in Luxemburg beim Vergleichskampf gegen die Departements Lorraine und Elsaß (beide Frankreich), Dampcourt (Belgien), gegen die Auswahl von Luxemburg und gegen die Mannschaft von MTG Mannheim zu unterstützen. Je 2 Athleten jeder Auswahl starteten jeweils pro Wettbewerb.

Dabei schnitten die Vertreter der U-14-Klasse besonders gut ab. **Anna Gehrman** siegte beim Kugelstoßen (2 kg) mit 9,14 m, egalisierte beim 4. Platz im Hochsprung ihre Bestleistung von 1,42 m (Platz 4). Beim Weitsprung steigerte sich die frischgebackene Hallenpfalzmeisterin auf 4,69 m, musste sich bei der starken Konkurrenz mit dem 3. Platz begnügen.

Gleich über 2 Bestleistungen

durfte sich die Pfalzvice-Meisterin **Hanna Sandmann** freuen. In ihrer Spezialdisziplin, dem Weitsprung, landete sie bei 4,47 m in der Grube, beim Hochsprung überquerte sie 1,33 m – jeweils der 6. Platz. Hanna verstärkte auch die 4 x 200 m Staffel des Teams Ludwigshafen, die in 2:01,1 min den 3. Platz erkämpfte.

Erik Englert, Tabea Scharffenberger und Josefine Klett gehörten in der Auswahl U-16 dem jüngeren Jahrgang an, was ihre Erfolgsaussichten etwas einschränkte. Hervorzuheben ist der 5. Platz von **Josefine** beim Kugelstoßen. Sie verfehlte mit 8,60 nur knapp ihre Bestleistung. Auch beim Hochsprung zeigte sie sich mit 1,40 m in guter Form.

Tabea Scharffenberger wurde über 60 m eingesetzt, wo sie ihre guten Leistungen der bisherigen Hallensaison mit 8,90 sek bestätigte.



- » 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



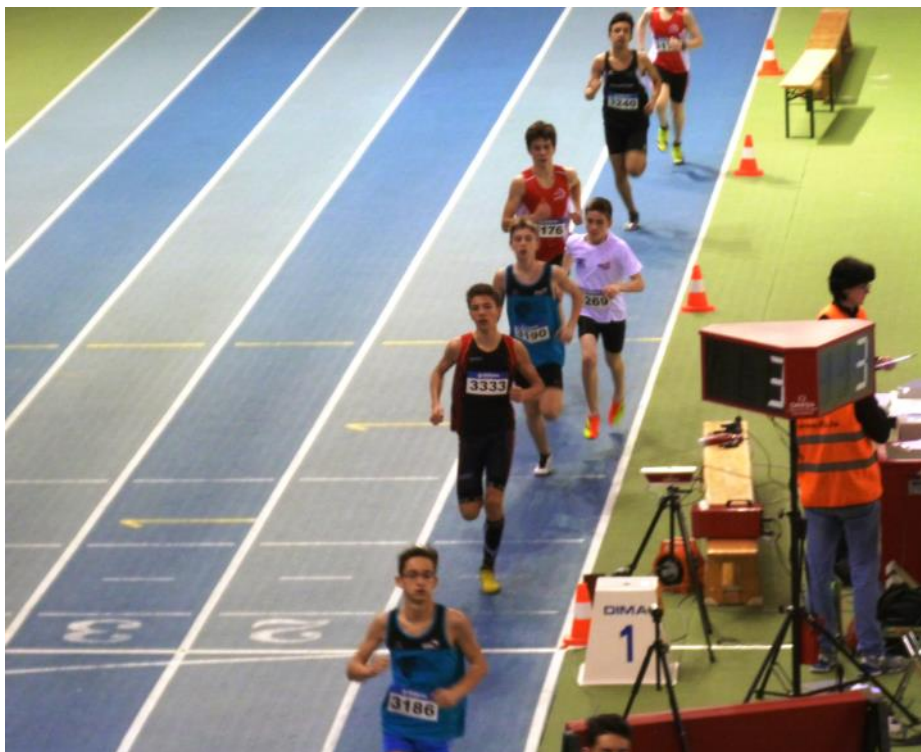
- » Eine Pfälzer Delikatesse
- » Farm-Führungen: Jeden Sonntag um 14.30 Uhr (von Mai bis Oktober)
- » Gruppenführungen nach Terminabsprache
 - » Feierliche Saisoneroöffnung am 1. Mai
 - » Das Pfalzschncken-Koch- und Backbuch erhalten Sie für € 10,- an der Reception des Pfalzhotel Asselheim

Pfalzschncke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim

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

Nicht ganz zufrieden war **Erik Englert** beim Hochsprung mit 1,51 m, er vermisste die Betreuung der abwesenden Heimtrainer. Erik übernahm in der 4 x 200 m die Position des Startläufers, die Staffel belegte in star-

ken 1:42,89 min den 4. Platz. Bei seinem ersten 1000 m-Lauf auf der Rundbahn verpasste **David Mahnke** knapp die 3-min-Barriere, auf den engen Hallenrunden lief er 3:01,89 min.



David mit Startnummer 3333

Waldlauf: Mahnke und Philippsen Bezirksmeister

Bad Dürkheim, 6.02.2016

Tradition hat der Faschingswaldlauf in Bad Dürkheim, der in idyllischer Lage nahe des Wanderparkplatzes „An der Weilach“ stattfindet. Der rührige Veranstalter LTF Bad Dürkheim bietet Rundstrecken von 800 m, 2,5 km und 5 km an, durch die vielen Anstiege und Bergab-Passagen bekommen die Läufe einen erhöhten Schwierigkeitsgrad. Diese Herausforderung nahmen auch dieses Jahr etliche Läufer der TSG in allen Altersklassen an.

Ab der Klasse M/W 12 wurden die Läufe für die Bezirkswaldlaufmeisterschaften gewertet. Beim Lauf über 2,5 km starteten gemeinsam die Altersklassen U-16 und U-14, mit dabei **David Mahnke und Clara Philippsen**. Trotz eines Sturzes direkt nach dem Start setzte sich **David** schnell an die Spitze des Gesamtfeldes, die er bis ins Ziel nicht mehr abgab. Seine Siegeszeit betrug 8:59 min, damit war er rund 75 Sekunden schneller als noch im Vorjahr. Sein Vorsprung auf die Verfolger betrug 15 sek auf den Zweiten und 30 sek auf den Dritten des Gesamteinlaufes.

Clara Philippsen lief in dem gemischten Lauf insgesamt als 8. ins Ziel, gewann jedoch sicher ihre Altersklasse W-13 mit einem

komfortablen Vorsprung von 1:30 Minuten! Ihre Zeit über die 2,5 km betrug 10:59 Minuten.

Gleich mehrere Damen starteten über die 5km-Strecke und kamen in der Bezirksmeisterschafts-Wertung zu vorderen Plätzen.

Laura Dotzauer belegte bei den U-20 den 2. Platz, **Claudia Rompf** bei den W-40 den 2. Platz und **Cosima Dotzauer** bei den U-18 den 6. Platz. **Sebastian Baque** wählte ebenfalls den 5 km-Rundkurs und wurde 3. bei den U-20.

Über vordere Plätze freute sich auch der jüngste Nachwuchs. Bei ihnen gab es beim 800 m-Lauf nur eine offene Wertung aller Teilnehmer, keine eigene Wertung für die Bezirksmeisterschaft.

Paul Rompf, M-9, lief in starken 3:24 min als Drittplatzierter auf das Treppchen. Sein Bruder **Max** belegte bei den M-11 den 4. Platz.

Jeweils 6. wurden **Helena Scharffenberger** bei den W-9 und **Henri Forsch** bei den M-8. **Helena** kam in 3:49 min ins Ziel, **Henri** in 4:14 min.

Zweimal durfte **Volker Liebler**, M-40, die 5 km-Schleife durchlaufen, er freute sich im Ziel über den 5. Platz bei der Bezirks-Wertung.

Gehrmann siegt und steigert sich erneut

Mainz, 13.02.2016

Beim Hallensportfest in Mainz konnte sich **Anna Gehrmann** erneut steigern. **Cilja Weil** lief einen Klasse-60m-Sprint. **Clara Philippsen** bewies, dass auch Mittelstrecklerinnen weit springen können und **Josefine Klett** verpasste knapp ihre Bestleistung.

Am meisten dürfte sich **Anna Gehrmann**, W-13, gefreut haben. Sie begann den Wettkampf mit einem Paukenschlag und wuchtete die Kugel gleich beim ersten Stoß auf 8,25 m – 73 cm über ihrer bisherigen Bestleistung. Eine Klasse-Serie mit gleich 5 Stößen über die 8 m-Marke folgten und der Sieg war ihr nicht mehr zu nehmen.

Beim Weitsprung lief es anfangs

nicht so, nach 4 Versuchen war sie ganz unglücklich. Ein kleiner Hinweis ihres Trainers setzte sie beim 5. Versuch sofort um und sprang mit 4,71 m eine neue persönliche Bestleistung. Auch diesen Wettkampf konnte sie gewinnen.

Cilja Weil mausert sich zur Sprinterin. Sie verbesserte ihre 60 m-Zeit gleich um 0,3 sek und wurde Endlauf-Zweite bei den W-15 in starken 8,63 sek. Beim Stabhochsprung hatte sie Probleme beim Einspringen, beim eigentlichen Wettkampf überquerte sie aber deutlich 2,30 m. 2,40 m waren an diesem Tage noch zu hoch für sie, für den 2. Platz reichte es dennoch.



Links Anna, rechts Clara

Josefine Klett, W-14, begann mit 8,78 sek beim 60 m-Vorlauf, verfehlte ihre Bestzeit nur um 0,01 sek und qualifizierte sich für den B-Endlauf. Hier konnte sie aber ihre Zeit nicht wiederholen und wurde 5.

Schwer in den Wettkampf kam sie beim Weitsprung und beim Kugelstoßen. Erst jeweils beim 5. Durchgang erzielte sie ihr bestes Tagesergebnis, allerdings nicht weit von ihren Bestleistun-

gen entfernt. Sie sprang beim 3. Platz 4,62 m weit und stieß die Kugel beim 6. Platz auf 8,36 m. Zufrieden war auch **Clara Philippsen**. Die Mittelstrecklerin trat in „artfremden“ Disziplinen an und freute sich riesig über ihren ersten 4 m-Weitsprung. Mit 4,03 m erreichte sie bei den W-13 den 7. Platz. Auch über die 60 m lief sie im Vorlauf eine neue Bestzeit.



**HAMMEL**
& CIE // WEIN SEIT 1723

Unsere Vinothek hat für Ihren (W)Einkauf geöffnet:

Mo. bis Fr. 8:00 – 18:30 Uhr,
Sa. 9:00 – 18:00 Uhr,
Sonn- und Feiertage 13:00 – 16:00 Uhr
24.12. - 26.12. und 31.12 - 01.01. geschlossen

Auf Ihren Besuch freuen sich
Familie Hammel & Team

In unserer gemütlichen Vinothek bieten wir kulinarische Weinproben für Privat- oder Firmenevents an.

Hammel & Cie

Weinstraße Süd 4 · D-67281 Kirchheim / Weinstraße

Tel: (0 63 59) 86 40 1 · info@weinhammel.de · www.weinhammel.de

Siege, Pokale, Rekorde, Bestleistungen und Pizza's

Ludwigshafen, 28.02.2016

Die ungezwungene Atmosphäre beim Pokalwettkampf nutzte der Leichtathletik-Nachwuchs zu den Leistungssteigerungen, die die Trainer schon lange erwartet haben. Die Ludwigshafener Leichtathletik-Halle war Schauplatz von 5 Siegen beim Mehrkampf, die mit Pokalen honoriert wurden, einem neuen Vereinsrekord und einer Vielzahl von persönlichen Bestleistungen, vor allem im Sprintbereich. Zudem wurden die von den Trainern vorgegebenen Saisonziele, die in der sogenannten Pizzatabelle dokumentiert sind (im Bericht mit „P“ gekennzeichnet), 13mal überboten.

Cilja Weil, W-15, lief starke 7,3 sek über 50 m und belegte beim Hallen-Dreikampf (HDK) den 3. Platz. Beim Weitsprung und Kugelstoßen knackte sie die Pizzatabelle.

Josefine Klett, W-14, siegte beim HDK mit neuer Bestleistung von 1395 Punkten (P). Dabei wuchtete sie erstmals die Kugel über 9 m (9,01 m (P)) und steigerte sich auch über 50 m auf 7,4 sek (P) und im Weitsprung auf 4,78 m.

Beim Mehrkampf der W-13 überboten gleich 2 Mädchen den bisherigen Vereinsrekord von 1239 Punkten. Es siegte **Anna Gehrmann** mit 1348 Punkten vor **Hanna Sandmann** mit 1264 Punkten. **Anna** steigerte sich dabei über 50 m auf 7,5 sek (P) und beim Weitsprung auf sehr gute 4,81 m. Dabei ärgerte sie sich dennoch ein wenig, denn beim Weitsprung fehlten ihr einen cm und beim HDK 2 Punkte zur Pizza-Norm.

Hanna sprintete ausgezeichnete 7,4 sek über 50 m (P) und stieß die Kugel erstmals über 7 m (7,02 m – P).

Clara Philippsen, ebenfalls W-13, wurde 9. und verbesserte sich über 50 m auf 8,0 sek (P) und beim Weitsprung auf 4,17 m.

Einen Sahnetag mit 4 Bestleistungen hatte **Julian Schlepütz**, M-13. Die 50 m sprintete er in erstklassigen 7,1 sek (P), sprang 4,93 m weit und verbesserte sich mit der Kugel um 60 cm auf 8,61 m (P). Das bedeutete den Sieg mit 1328 Punkten.

Ebenfalls aufs Treppchen durfte in diesem Wettkampf der M-13 der Drittplatzierte **Nicolai Wörz**, der die meisten Punkte mit einem starken 7,3 sek – Lauf über 50 m sammelte. **Fabio Galan** belegte Platz 6 und zeigte sich über 50 m und Weitsprung stark verbessert, übertraf hier den Piz-za-Wert.

Nicolais 10jähriger Bruder **Milan Wörz** zeigte einmal mehr sein Sprinttalent, nach 50 m wurde er in 7,8 sek gestoppt und schaffte damit die Basis zu seinem HDK-Sieg. Neben dem Pokalgewinner gefiel auch **Paul Pospiech** mit dem 5. Platz und Bestleistungen beim Sprint und Weitsprung.

Seinen ersten Wettkampf nutzte **Jakob Garde**, M-8, zum 4. Platz beim Mehrkampf.

Erst 7 Jahre ist ein weiterer Sieger und Pokalgewinner, **Noah Scharffenberger**. Auch er konnte die schnelle Ludwigshafener Bahn zu einer Steigerung um 0,8 sek über 50 m auf 10,1 sek nutzen.

Ihr Karosserie- und Lackierfachbetrieb ist Spezialist ...



FUCHS

Karosseriefachbetrieb · Autolackiererei

Meinrad Fuchs GmbH

Dieselstraße 3/Gewerbegebiet, 67269 Grünstadt

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

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

Ihr Lieferant und Berater in allen Getränkefragen

GC

Getränke Carsili

Abholmarkt

Getränkegroßhandel

Verleih von
Zeltgarnituren
Ausschankwagen
Schankanlagen
Kühlwagen

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

Christian Lessiong verbesserte sich beim Sprint und Sprung und belegte bei den M-11 den 4. Platz, **Simon Schlepütz** wurde hier 6.

Ebenfalls 6. wurde **Lisa Gehrman**, W-11, die sich über Bestleistungen beim Sprint und Sprung erfreute.



Die fröhlichen Kücken auf dem Treppchen:
oben von links Clara, Anna, Hanna, unten vonlinks Elina und Lisa

Weinstraßenlauf: Siegreiche TSG-Nachwuchsläufer

Bockenheim, 9.04.2016

Im Rahmen des Weinstraßenmarathons wurden im Vorprogramm verschiedene Nachwuchsläufe gestartet. Mit am Start der TSG-Nachwuchs mit teilweise hervorragenden Leistungen.

73 Läufer und Läuferinnen der Jahrgänge 2001 bis 2004 erreichten beim Jugendlauf das Ziel. Mit dabei **David Mahnke** und **Clara Philippsen**, die ihre Altersklasse gewannen.

David, U-16, zeigte dabei eine starke Vorstellung, denn er durchlief nach 1600 m als Gesamterster die Ziellinie. Sein Vorsprung vor dem Zweitplatzierten waren deutliche 9 Sekunden, seine Siegeszeit betrug erstklassige 5:07 min.

Bald dahinter tauchte schon **Clara Philippsen** im Zielbereich auf, sie wurde Gesamtsechste und gewann in 6:07 min und einem beruhigenden Vorsprung von 17 Sekunden ihre Alters-

klasse U-14. Dritte und Vierte wurden **Jasmin Preiss** (6:40 min) und **Karolin Geist** (6:41 min), Siebte **Elina Kaiser** (6:55 min).

Den Kinderlauf über 1000 m der Jahrgänge 2005 und 2006 beendeten 66 Läufer und Läuferinnen. Unter ihnen **Marlene Wagner** und **Lisa Gehrman**, sie erreichten in ihrer Altersklasse U-12 den 4. bzw. 6. Platz. Auch **Simon Schlepütz** gefiel mit einem 8. Platz in der AK U-12.

Paul Rompf ließ sich den Gesamtsieg in der Altersklasse U-10 (Jahrgang 2007 und 2008) nicht nehmen. Er lief die 1000 m in hervorragenden 4,00 min und ließ gleich 68 Konkurrenten und Konkurrentinnen hinter sich. Auch **Julian Schreiner**, nur 5 Sekunden hinter Paul, lief als 3. ein herausragendes Rennen. Bei den Mädchen belegte **Helena Scharffenberger** den 6. Platz, ihre Zeit: 4:41,0 min.



Startnummer 6029
Max Rompf kurz vor
dem Ziel

Gehrmann mit Top-Kugel-Bestleistung

Gau-Algesheim, 9.04.2016

Zu Gast beim Kreis-Werfertag Mainz-Bingen überzeugte **Anna Gehrmann** mit einem starken Kugel-Stoß-Wettkampf. Die 13jährige steigerte ihre erst 6 Wochen alte Bestleistung erneut um 60 cm auf erstklassige 8,84 m. Gegenüber der letzten Freiluftsaison legte sie über 1,30 m drauf. Sie gewann vor der Team-Kameradin **Hanna Sandmann**, die mit 7,22 m auch ihre jüngst erzielte Bestleistung steigern konnte. Anna stieß die Kugel insgesamt 5 mal, Hanna dreimal

über die alte Bestleistung.

Anna's Freude war etwas verhalten, denn zum wiederholten Male verpasste sie die interne Pizza-Norm in einer Disziplin um einen Zentimeter.

Beim Diskus brauchte sie mehrere Versuche, um in den Wettkampfrhythmus zu kommen. Schließlich konnte sie ihre Bestleistung auf 20,10 m steigern, dies bedeutete Platz 2. **Hanna Sandmann** wurde 5. mit neuer Bestleistung von 16,19 m.

 **INTERSPORT®**
SCHÄFER

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



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

Förderverein für **Jugend- und Breitensport** **Leiningerland e.V.**

Wer sind wir eigentlich?

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

Was tun wir?

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

Wohin fließen die Fördermittel genau?

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

Was genau wird denn gefördert?

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

Wer kann mitmachen?

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

Kann ich auch spenden ohne Mitglied zu werden?

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

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

Kontakt bei der TSG: gerhard.turznik@t-online.de. Wir antworten umgehend.



Der Marathon Deutsche Weinstraße 2016 wurde erfolgreich durchgeführt. Am Marathon-Wochenende und den Tagen davor waren knapp 300 aus den Vereinen TSG Grünstadt und TSV Bockenheim dabei. Für das Organisationsteam ist diese Veranstaltung eine große Nummer und wäre ohne die vielen Ehrenamtlichen, wo auch immer sie eingesetzt waren, nicht zu stemmen.

Dafür bedanken wir uns an dieser Stelle recht herzlich. Es wäre toll wenn ihr uns in zwei Jahren wieder unterstützen würdet.

Impressum

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

Jahrgang 26 Heft-Nr. 2, Mai 2016

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

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

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

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

MEISTERGALERIE

Hanna Sandmann Pfalzmeisterin 2015

geb. am:	05.06.2003
Wohnort:	Grünstadt
Schule:	Albert-Einstein-Gymnasium Frankenthal
Lieblingssessen:	alles was Mama kocht
Lieblingsmusik:	was zur Zeit in den Charts läuft
Hobbies:	Leichtathletik
Ausgeübte Sportarten:	seit 2008 Leichtathletik 2008 - 2012 Ballett 2010 - 2014 Tennis
Weg zur Leichtathletik:	Meine Freundin und Teamkameradin Anna nahm mich mit.
Ich mag Leichtathletik:	Leichtathletik ist sehr abwechslungsreich. Man kann viele total unterschiedliche Disziplinen trainieren und im Wettkampf ausprobieren.
Sportliche Laufbahn:	Bis 2014 viele Siege auf Kreis- und Bezirksebene 2015 Pfalzmeisterin über 75 m, beim Weisprung, über 60m Hürden und beim Blockmehrkampf Sprint
Schönster sportl. Erfolg:	mein erster Wimpel als Pfalzmeister (60 m-Hürden)
Sportliche Ziele:	meine Leistungen verbessern
Sportl. Vorbild:	keine



Erik Englert Pfalzmeister 2014 und 2015

geb. am:	16.2.2002
Wohnort:	Albsheim
Schule:	Leininger Gymnasium Grünstadt
Lieblingssessen:	Lasagne
Lieblingsmusik:	Elektro-House, Charts
Hobbies:	Leichtathletik, mit Freunden treffen
Ausgeübte Sportarten:	seit 2007 Leichtathletik 2011 – 2013 Tischtennis
Weg zur Leichtathletik:	Meine älteren Geschwister haben mich zum Leichtathletik-Training mitgenommen
Ich mag Leichtathletik:	weil Leichtathletik abwechslungsreich und vielfältig ist. Am liebsten mag ich die Wettkämpfe.
Sportliche Laufbahn:	Bis 2013 viele Siege auf Kreis- und Bezirksebene 2014: Pfalzmeister Halle: 60 m und Kugelstoßen Pfalzmeister Freiluft: Diskuswerfen, Blockmehrkampf Wurf Deutsche Bestenliste: 4. Blockmehrkampf Wurf 14. Weitsprung 18. Kugelstoßen 20. Diskuswerfen 31. 60 m-Hürden 33. Vierkampf 33. Blockmehrk. Sprint/Sprung 2015: Pfalzmeister Halle: 60 m, Hoch-Weitsprung Pfalzmeister Freiluft: 75 m, 60 m-Hürden, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Hochsprung Blockmehrkampf Sprint/Sprung Rhl-Pfalz-Vizemeister: Hochsprung, Kugelstoßen Deutsche Bestenliste: 3. Blockmehrkampf Wurf 14. Kugelstoßen 18. Blockmehrkampf Sprint/Sprung
Schönster sportl. Erfolg:	Die Pfalzmeistertitel und die Hallenwettkämpfe in Luxemburg
Sportliche Ziele:	Teilnahme an den deutschen Meisterschaften
Sportl. Vorbild:	Meine erfolgreichen Trainingskameraden Imran Ahmed und Jan Bieler



Erik beim ersten Wettkampf



8 Siege bei Heimschlamm Schlacht

Grünstadt, 23.01.2016

Über Nacht setzte das Tauwetter ein und verwandelte das Rudolf-Harbig-Stadion in eine Schlamm-Arena. Teilweise hatten die Läufer das Gefühl, über eine unbefestigte Baustellen-Ausfahrt zu laufen. Einigermaßen trockenen Fußes konnte man die 100 m-Gerade, auf der die Start- und Zieleinläufe stattfanden, nur an einer einzigen Stelle überqueren. Zum Glück schien die Sonne und die Temperaturen waren angenehm.

Trotz dieser widrigen äußeren Bedingungen, im wahrsten Sinne des Wortes Cross-Bedingungen, fanden sich wieder über 200 Läuferinnen und Läufer zum Start des Traditionslaufes ein.

Die Grünstadter Läufer schlugen sich ausgezeichnet, insgesamt gab es 8 Siege. Weil die Läufe ab der Altersklasse M/W 12 gleichzeitig als Bezirksmeisterschaften gewertet wurden, konnten sich die Grünstadter über 6 Bezirksmeistertitel freuen. Maßgeblichen Anteil an diesem schönen Erfolg hatte die Jugend-Ausdauergruppe mit 4 ersten und 4 zweiten Plätzen bei der Bezirksmeisterschaftswertung.

Aus dieser Gruppe kamen auch die klaren Sieger. Sowohl Elina Kaiser (W-12), Clara Philippsen (W-13) als auch David Mahnke (M-15) hatten im Ziel einen Vorsprung bis fast einer Länge eines Fußballplatzfeldes. Clara und David brachten es sogar fertig, ihre Vorjahrsbestzeiten erheblich zu

steigern, obwohl die Strecke in diesem Jahr um einiges schwerer zu laufen war. Clara verbesserte sich über 1300 m von 5:21 in auf 5:06 min, David über 2000 m von 8:42 min auf 8:14 min.

Dabei lief David mit angezogener Handbremse, denn abends startete er noch - mit Erfolg - bei den Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften.

Weitere Bezirkstitel für die TSG-Läufer erkämpften sich Uli Krezdorn auf der 6800 m Mittelstrecke, dafür benötigte der M-40-Läufer nur 26:32,2 min sowie die Mannschaften der W 12/13 (Philippsen, Renner, Kaiser) und M-40-Langstrecke (Karl, Heiner, Scheuermann).

Außerhalb der Bezirkswertung gab es für den jüngsten Nachwuchs noch Siege durch Julian Schreiner (M-8) und Marlene Wagner (W-11). Zweite Plätze bei diesen Altersklassen errangen Timo Galan, Paul Rompf, während Sarah Jalloh, Jakob Garbe sich über dritte Plätze freuen durften. Einen Mannschaftssieg feierten die Jungs der Klasse M-9 (Schreiner, Rompf, Garbe).

Alle Ergebnisse auf der Homepage der TSG Grünstadt.



Start Lauf 1 über 1100 m



Clara Philippsen

32. Marathón de Sevilla

Sonntag 21 Februar Marathon

Aufstehen um 4:30 Uhr. Ich bin vor allen Weckern wach. Das ist gut! Schnell den bereitgestellten Kram zusammengerafft. Raus aus dem Zimmer, damit die anderen weiter schlafen können. Na das klappt doch super! Die Küche ist offen! Was will man mehr! In absolut entspannter Atmosphäre noch 2 Riesenbrötchen mit Banane, Honig und Marmelade verdrückt. Soviel hab ich ja noch nie gefuttert vorm Marathon! Dazu noch eine ganze Kanne Kaffee. Ob das gut geht? Den Powerbar Riegel kurz vorm Start kann ich mir heute sparen! Das Taxi ist ein paar Minuten später als vereinbart vor der Tür. Aber es ist da! Man fühlt sich wie ein Top Athlet, wenn das Taxi bis vor den Stadioneingang fährt. Für 10 € war's jetzt nicht mal so teuer!

Bin ich doch so früh? Alle Tore zur Kleiderbeutelabgabe sind noch abgeschlossen. Es ist 7:20 Uhr. Die Spanier haben die Ruhe weg! Alles starrt durch die Luken ins Innere des Stadions. Und endlich, die Läden gehen hoch! Es dauert nicht lange, da wird es auch ziemlich schnell voll. 13.000 Anmeldungen liegen vor. Der Marathon ist seit einem Monat ausgebucht! Kein Wunder, denn der Veranstalter spricht vom flachesten Marathon in Europa! Noch nicht mal 20 Höhenmeter soll das Profil vom 32. Sevilla Marathon aufweisen. Die Wettervorhersagen mit sonnigen 15-20°C sind für mich ungewohnt. Trotzdem es ist noch

frisch. Für die 15 Minuten Fußmarsch zum eigentlichen Startplatz, stülpe ich mir lieber mal eine Tüte über. 2 Standard Powerbar Gels + 1 ungetestetes Drink EnergyGel (für den Notfall), kommen in die Netztaschen. Als Schuh setzte ich auf den leichten Mizuno Wave Rider 18.

Die Einteilung der Startblöcke ist völlig unproblematisch. Es gibt links und rechts der Startaufstellung eine ausreichende Gasse, um zu den entsprechenden Eingängen zu gelangen. Ein Helfer prüft noch das zur Startnummer ausgegebene Block Armband, und schon ist man drin. Kein Gedränge im 2:45-3:00 Block. Der Block dahinter dagegen ist pressvoll. AC/DC vor und nach dem Startschuss heizen die gute Stimmung weiter an.

Start 9:00Uhr

Der erste Abschnitt auf der "Isla de La Cartuja" verläuft für 2,3 km in südliche Richtung. Die Straße direkt neben dem Fluß "Guadalquivir" ist breit genug. Es gibt ausreichend Platz für alle. Der Einstieg in den Marathon fällt mir schwer. Der Eindruck vom Training der letzten Wochen täuscht nicht. Ich komme kaum in die Gänge. Ein Industriegebiet und das verwilderte Gelände der Weltausstellung von 1992 geben nicht viel her. KM 1 in 4:28 bzw. KM 2 in 4:21 min/km ist alles was ich drauf habe. Weiter durch den Stadtteil "Triana". Bekannt als eines der historischen und gegenwärtigen Zentren des Flamenco. 4:20er Schnitt auf der

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



Foto: Statistische Ämter

Uhr. Das ist nicht schlecht, wird aber langfristig nicht annähernd zu halten sein.

Abzweig am "Parque de los Proncipes" auf die "Avenida República Argentina". Es wird Zeit für Wasser. Da kommt mir der erste VP bei KM5 gerade recht. Lange Tische! Erst auf der linken Straßenseite und kurz darauf das gleiche nochmal auf der rechten Seite. Sehr gut! Da wird es keine Probleme geben. Nur die Becher sind sehr spärlich gefüllt. KM 5 nach 21:55 min passiert. Naja, geht doch!

Über die "Puente de San Telmo" wird der "Guadalquivir" auf die historische Altstadtseite Sevillas überquert. Schon hagelt es mit sehenswerten Highlights. Am Flussufer steht der Wachturm "Torre del Oro".

Nicht weit vom Ufer des "Guadalquivir" führt die Strecke weiter. Ich versuche wenigstens bis KM 10 den Schnitt unter 4:30 min/km zu halten. Es ist mir ehrlich gesagt ein Rätsel wie das überhaupt machbar ist. KM für KM kann ich nahezu identische Zeiten um die 4:22 min abdrücken. Trotzdem, das täuscht! Ich muss auf jeden Fall bald das erste Gel reinwürfen.

An der markanten Brücke "Puente del Alamillo" zweigt der Kurs vom Ufer weg, in den Stadtteil "Las Almenas". Schade eigentlich, dass diese Schrägseilbrücke, welche eine Harfe darstellen soll, nicht in die Strecke integriert ist. Macht nichts, der 10 km Durchlauf ist mal mindestens genauso interessant. 43:48 min. Macht 4:22er Pace für den kompletten Abschnitt. Geht doch! Der nächste VP kommt auch schon. Gel rein, Wasser dazu, stur weiter laufen und hof-

fen dass es was bringt!

KM 11 ist mit 4:31 min deutlich langsamer. OK, Gel Aufnahme kostet ja auch Zeit. Abwarten! Plötzlich läuft jemand auf, und spricht mich an. Es ist der spanische Läufer von gestern aus dem Bus. Ja so ein Zufall. 13.000 Starter und ich treffe den jetzt schon zum 3. Mal. Klar, er ist besser drauf als ich und zieht vorbei. Netter Kerl! Wir sehen uns im Ziel zum Bier! KM 12 mit 4:23 min sieht doch schon wieder etwas freundlicher aus. Wenn da nicht diese fortschreitende Ermüdung wäre. Ich hab es echt übertrieben im Training. Mist!

Die Stadtteile "Poligono Norte" und "La Macarena" hauen mich jetzt nicht um. Lediglich das "Parlamento de Andalucia" ist in diesem Abschnitt auffällig. Es fällt schwer, aber die KM Splits können wieder unter 4:25 min/km gelaufen werden. KM 15 Durchlauf nach 1:05:52 passt! Der östliche Teil der Strecke wird auf einer Schleife abgeklappert. Zunächst durch den Stadtteil "Hunderte de Sante Teresa", weiter in "Santa Clara" und "Poligono San Pablo. Hier erfolgt auch der Halbmarathondurchlauf. Das Gel früher zu nehmen war eine gute Entscheidung. Ich kann die Pace weiter halten. Nach 1:32:44 überquere ich früher als erwartet die 21,1km Messmatte. Da schmeiße ich doch gleich mal ein weiteres Powerbar Päckchen am VP KM 22 nach.

Also irgendwie hatte ich wesentlich mehr Highlights an der Strecke von Sevilla erwartet. Aber auch dieser Abschnitt auf der breiten Hauptstraße "Avenida Ronda del Tarmarguillo" gibt

nicht viel her. Die "Kracher" kommen alle erst ab KM 35. Da kann man sich jetzt noch voll und ganz auf die Durchlaufzeiten konzentrieren. Und die passen! Weiterhin unter 4:25 min/km. 1:49:46 beim 25 km Durchlauf. Ne 3:15 ist jetzt sowieso Pflicht! Wenn ich dran bleibe geht da auch eine 3:10 Stunden! Aber dafür muss ich gut beißen!

Über einen Schwenk führt der Kurs wieder nach Norden zum Stadtteil "Nervión". Hier wird eine weitere Schleife gelaufen und die Strecke dreht erneut nach Süden. Zu sehen gibt es jetzt auch was. Das "Estadio Ramón Sánchez-Pizjuán". Die Heimspielstätte des spanischen Top Clubs FC Sevilla bei KM 28,5.



Kilometer 5,5:
Der Wachturm "Torre del Oro" steht am Ufer des "Guadalquivir

Während die Mitstreiter so langsam abbauen, kann ich die Pace weiter auf 4:25 min/km halten. KM 30 Durchlauf im Stadtteil "Tiro de Linea" mit 2:11:56 abgedrückt. Da ist noch alles drin! Ich kann heute die Sub 3:10 packen, auch wenn es immer zäher wird! Wenn ich das mal grob überschlage, dann reicht da ein 4:45er Schnitt! Dranbleiben! Das ziehe ich jetzt durch! Wäre doch ein gutes Ergebnis zum Einstieg für 2016 über die klassische Distanz!

Jetzt muss das nur noch mit dem nicht erprobten Drink EnergyGel klappen. Ach, was soll da schief gehen? Rein damit, die letzten Kilometer werden alles abverlangen! Aha! Sogar der nette Spanier aus dem Bus ist bei KM 31 wieder eingeholt! Hätte ich nicht erwartet, den nochmal vor dem Ziel zu sehen.

Schnurstracks gerade zu, zum südlichsten Punkt der Strecke im Stadtteil "Heliópolis". Hier gibt es nochmal einen Fußballtempel bei KM 32,5. Diesmal das "Estadio Benito Villamarín" von Betis Sevilla. Dem "kleinen" Stadtrivalen vom großen FC Sevilla. Das Stadion von Betis wirkt auf mich sogar "pompöser" als das des FC.

Die Kraft lässt doch weiter merklich nach. Das war zu erwarten. Und zwar schon viel früher, als erst auf diesem letzten Teil der Strecke. Quälen auf der ewig geraden, scheinbar nicht endenden "Paseo de las Delicias". Mit 4:33 min/km wird es langsamer, aber das ist noch alles im Rahmen. Ich muss nur dran bleiben! Der "Parque de María Luisa" ist erreicht. Hier befindet sich der KM 35 Durchlauf. 2:34:29 und noch 7 km zu laufen. Kämpfen!



Kilometer 38:
Das "Archivo General de Indias" und Teile der Kathedrale von Sevilla im Hintergrund

Nicht nachlassen! Die Stimmung an der Strecke wird im Park besser. Das puscht um die letzten Reserven zu mobilisieren. Kein Wunder, denn wir nähern uns einem absoluten Highlight der Strecke. Die Umrundung des "Plaza de España".

Wahnsinn! Das ist ja total gigantisch! Die Stimmung auf dem "Plaza de España" ist der Hammer. Die Architektur des gesamten Platzes mit seinen Gebäuden und Brücken ist beeindruckend. Das entschädigt doch für einiges, was der Kurs bisher vermissen ließ.

Auf zum großen Finale! Alles reinhauen was noch geht. Über

den "Plaza Don Juan de Austria" auf die "Calle san Fernando". KM37 in 4:37 min. So kann es weiter laufen. Noch 5 km! Das wird gehen! Nur noch die historische Innenstadt und dann zurück zum "Estadio Olimpico".

Das Viertel "Santa Cruz" in der Altstadt ist gespickt mit Sehenswürdigkeiten. Die Kathedrale von Sevilla, der "Plaza de Nueva" und die "Alameda de Hercules". Alles rauscht im Augenwinkel vorbei. Ich bin viel zu platt um das richtig wahrzunehmen. Aber egal, Hauptsache KM 39 ist erreicht. Wieder mal eine 4:30! Da brennt nichts mehr an. Ich muss nur noch ankommen!



Endspurt: Über die "Puente de la Barqueta" zurück auf die "Cartuja" Insel

Der große Marktplatz neben der "Alameda de Hercules" ist prop-penvoll. Volksfeststimmung, teilweise sogar "Läufergassen" durch die Zuschauer. Super! Die Terrassen der Straßencafés in der anschließenden "Calle Calatrava" gut gefüllt. Das macht jetzt Laune und treibt an.

Über die "Puente de la Barqueta" wird der "Guadalquivir" zum 2. Mal überquert. Die Innenstadt ist abgehakt. Wir sind zurück auf der Insel "La Cartuja". KM 40 ist bereits passiert und das "Estadio Olímpico" mit dem Zieleinlauf ist jetzt ständig zu sehen. 2:57:22 auf der Uhr. Das kann nicht mehr schiefgehen! Trotzdem konzentriert weiter! Hier gibt es nichts geschenkt. Gerade diese beiden letzten Kilometer im trostlosen, verwilderten Gebiet der Weltausstellung von 1992 sind zäh. Mit 4:31 bzw. 4:28 min/km haue ich nochmal alles raus was geht.

Der Zieleinlauf im Olympiastadion von Sevilla hat schon was. Zuerst durch den dunkeln, steil nach unten laufenden Stadion-tunnel, dann auf der Laufbahn vor besetzten Rängen. Sehr schön und emotional. Kurzer Blick auf die Uhr. Locker unter 3:08. Der Zielbogen kommt näher, die Qualen sind gleich vorbei. Die letzten Meter. 3:07:10! Sauber! Das hätte ich mir nicht träumen lassen, nach den letzten Trainingseindrücken. Da kann ich ein paar Biere aufmachen!

Nach kurzer Verschnaufpause wird man freundlich gebeten, den Zielbereich zu verlassen. Es gibt die Medaille und eine Wärmefolie. Die Zielverpflegung befindet sich in den Stadionkatakomben. Hier gibt es zusätzlich

noch eine Verpflegungstüte für jeden Finisher.

Der Rückweg zum Hostel wird zu Fuß zurück gelegt. Das dauert zwar ewig, aber jetzt ist das sowieso egal.

Ein gutes Abendessen muss schon sein! Allerdings wird es zum absoluten Flop! Das vom Hostel als "Geheimtipp" angepriesene Restaurant, ist ewig weit weg und dann gibt es nichts für Vegetarier! Der nächst beste Laden macht auch keinen guten Eindruck. Aber mir wird versichert, dass ich für 13,50 € eine riesen Portion vegetarische Pael-la bekomme. Na gut, was soll ich zu so später Stunde noch machen. Ich probier's halt. Was für ein Fehler! Mini Portion, grotten-schlecht und schmeckt irgendwie nach Huhn! Ich bin restlos bedient!

Im Hostel haue ich mir aus lauter Verzweiflung noch ein paar Weißbrote und Spanische Biere rein.

Am nächsten Morgen geht dann auch schon der Flieger zurück in die Heimat. Sevilla brauche ich nicht noch mal. Für das was man bekommt, ist der Aufwand einfach zu groß.

Frank Schmiade

Bemerkung der Redaktion:

Der Bericht wurde für das ZuS gekürzt. Den gesamten Bericht mit vielen Fotos siehe unter www.frankschmiade.de



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



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

VOR 25 JAHREN

1991 – ein bemerkenswertes Jahr Sponsorenvertrag mit „Neu`s“ Fruchtsäfte

Der Freinsheimer Prämiensafthersteller begann seine jahrelange Unterstützung für die TSG-Leichtathletik. Neben einem festen, größeren Jahresbeitrag für die Abteilung unterstützte uns NEU's in Person des Geschäftsführers Herr Berg bei unseren internen und externen Veranstaltungen mit Büchern, Eintrittskarten für internationale Meetings, Gläsern, Pokalen, T-Shirts und natürlich Getränken (eine Flasche Saft für jeden Teilnehmer der Schülerklasse + die Säfte für den Ausschank). Dazu übernahm er die Kosten für Trainingsanzüge, T-Shirt und Kapuzenpullis. Die Firma bezahlte uns Sportgeräte und nicht unwichtig, wir hatten immer ein größeres Getränkedepot für den Durst bei Training und Wettkämpfen. NEU's Apfelschorle wurde ein Renner bei der Leichtathletikjugend.

Lauftreff entwickelt sich prächtig

114 Teilnehmer aus 12 Ortschaften wurden gezählt – ein Jahr nach der Gründung. Der Dienstag-Lauftreff im Stadtpark war mit durchschnittlich 18 Läufern etwas besser als der Freitag-Lauftreff im Stadion besucht.

Trainingslager Walldürn

23 Leichtathleten und Trainer der Jugendgruppe, die komplette Mannschaft, fuhren zum 11tägigen Trainingslager nach Walldürn.

Crosslauf verdoppelt fast seine Teilnehmerzahl

Beim 7. Crosslauf liefen 160 Teilnehmer ins Ziel, fast doppelt so viel wie der bisherige Schnitt von 90 Teilnehmer. Unter anderem dürfte das Sponsoring von Neu`s und die damit erstmals ausgegebenen Siegerpokale gewesen sein.

Winterstraßenlauf mit 184 Teilnehmer

Trotz ungemütlicher Witterung liefen 184 Männer und Frauen die 10 km-Schleife mit Start und Ziel beim Stadion.

10 Übungsleiter betreuen die Übungsgruppen

Dank den neuen Übungsleitern Gerald Weigand, Paul Paszyna und Angela Petersen können die Übungsgruppen nun von 10 Trainern betreut werden. Bedarf bestand anhand der hohen Trainingsbeteiligung von ca. 80 -100 Schülern und Jugendlichen dennoch.

Gerald Weigand kam aus dem Lauftreff und gründete eine Schülerlaufgruppe.

Angela Petersen teilte sich die Gruppe U-14 mit Susanne Gasen. Angela weist selbst große läuferische Erfahrungen auf, immerhin war sie 3 mal deutsche Junioren-Meisterin mit der Cross-Mannschaft und der 3 x 800 m-Staffel des VFL Wolfsburg. Ihre Bestzeit über 800 m, aufgestellt mit 16 Jahren, beträgt 2:10,8 min!

Paul Pasyzna übernahm die Betreuung der Kurz- und Langsprinter innerhalb der Jugend-Trainingsgruppe. Er brachte seine Erfahrungen aus seiner aktiven Zeit als Mitglied der MTG-Mannheim mit ins Training. Inzwischen ist er, wie wir alle wissen, der Vorsitzende des Leichtathletik-Verbandes Pfalz.

Bei den Prüfungen zum C-Trainerschein schnitten Susanne Gassen und Margret Stoppel erfolgreich ab.

Markus Scholler in der Halle nicht zu besiegen

Markus Scholler gewann in der Hallensaison über die kurze Hürdenstrecke sowohl die Pfalzmeistertitel der Jugend-B und der

Jugend-A. Auch bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften siegte er sicher in der Klasse Jugend-B. Für seine beständig herausragenden Leistungen wurde Markus in den D-Kader berufen.

Fritz Biehlmaier für Deutsche qualifiziert

Bei einem Sportfest der M-50 schaffte Fritz Biehlmaier die Weitsprung-Norm für die deutschen Seniorenmeisterschaften

Andrea Gohl „Leichtathletin des Jahres 1990“

Bei der internen Meisterfeier für das Jahr 1990 behauptete sich Andrea Gohl gegen stärkste Konkurrenz und wurde Grünstadts „Leichtathletin des Jahres 1990“.



Christian Berg vor der letzten Hürde beim 7. Crosslauf 1991



Was uns auszeichnet: Bestleistung.

Privatgirokonto mit

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



 **Sparkasse
Rhein-Haardt**

Nina Schroth, U23-Europameisterin im Gewichtheben und Mitarbeiterin 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