

ZuS

Zentimeter und Sekunden

3/2014

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik

**Imran Deutscher Meister
100 km-Lauf von Frank**

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

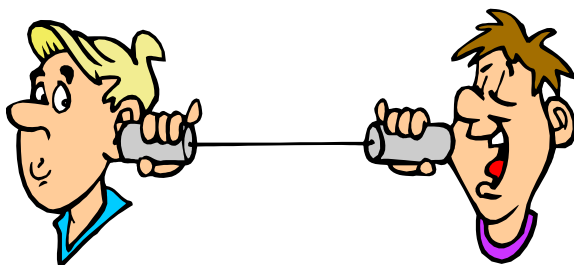
Inhaltsverzeichnis	2
Wichtige Termine	
Info-Ecke	3
Langlauf/Triathlon	6
Impressum	8
Wettkampfergebnisse	10
Was, Wo, Wie	24
Wir stellen uns vor	41

WICHTIGE TERMINE

14.12.2014	22. Brunchlauf und Brunch	Start Stadion Grünstadt, 5/10 km Anschließend Brunch großes Sitzungszimmer TSG Grünstadt
24.01.2015	31. Crosslauf	Stadion Grünstadt
16.05.2015	27. Swen Weinbergslauf	Grünstadt Kreuzerweg Leininger Gymnasium

Titelseite:
Zieleinlauf Frank Schmiade beim 100 km-Lauf in Leipzig
(Foto: Dreilich)

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

Herbst/Winter 2014/2015

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 Gynmasium Grünstadt
Montag	19:30-21.00	Hürden, Sprint, Weitsprung Jahrgang 2000 und älter	Claudia Reidick	Leininger Gynmasium Grünstadt
Dienstag	17:15-19:00	Schüler Jahrgang 2003 und älter	Karin Mucha- Rybinski	Leininger Gynmasium Grünstadt
Dienstag	17:30-19:00	Schüler Jahrgang 2003 und älter Wettkampf- gruppe	Rainer Drechsler	Leininger Gynmasium Grünstadt
Mittwoch	17:30-19:30	Jahrgang 2003 und älter	Rainer Drechsler Louisa Schneider Heike Siener	Leininger Gynmasium Grünstadt
Donnerstag	17:15-18:45	Jahrgang 2004/2005	Ute Turznik Angela Petersen	Leininger Gynmasium Grünstadt

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Herbst/Winter 2014/2015

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

LANGLAUF/TRIATHLON

Marburg Marathon 4.07.14
Teilnehmer: 128
3. Frank Schmiade 3:34:30 M-40

Berlin 24 Stunden 12.07.14
Teilnehmer: 99
2. Frank Schmiade 185,267 km M-40

Bemerkungen:
Drei Läufer der TSG Grünstadt starteten beim 7. Self-Transcendence 24-Stundenlauf Berlin, den offiziellen Deutschen Meisterschaften im 24 Stunden Lauf. Gelaufen wird dabei auf einem Rundkurs von 1018 Metern der ehemaligen Radrennbahn in Berlin-Weißensee. Dirk Karl und Norden ben Hassan beendeten das Rennen wegen muskulären und Knieproblemen vorzeitig. Dirk Karl kam mit 120,207 Kilometer auf Platz 10 in der Klasse M45 und Platz 51 bei den Männern, Norden ben Hassan kam mit 112,058 Kilometer auf Platz 13 in der Klasse M45 und Platz 59 bei den Männern.

Bellheim 25 km 2.08.14
Teilnehmer: 412
3. Dirk Karl 1:43:28 M-45

Rostock Marathon 2.08.14
Teilnehmer: 240
2. Frank Schmiade 3:19:54 M-40

Kibo 10 km 9.08.14
Teilnehmer: 209
3. Harry Brand 44:27 M-50
22. St. Scheuermann 55:40 M-45
20. Lars Rompf 1:01:46 M-40
800 m
Teilnehmer: 72
27. Max Rompf 3:04 S-M
28. Paul Rompf 3:06 S-M

Langeoog 5 km 15.08.14
Teilnehmer: 29

5. Moritz Renner 23:28 M
3. Natalie Renner 23:48 F
10. Gerd Renner 24:18 M
6. Isabell Renner 26:19 F
12. Iris Renner 51:34 F

Bemerkungen:
Iris hatte sich leider in den Dünen verlaufen und lief fast 10 Kilometer lang.

Leipzig 100 km 16.08.14
Teilnehmer: 69

4. Frank Schmiade 9:38:02 M-40
Bemerkungen:
Siehe ausführlicher Bericht auf Seite 36.

Valleseco 11 km 16.08.14
Teilnehmer: 96
25. Dirk Karl 1:16:05 M

Bemerkungen:
In seinem Urlaub nahm Dirk am Tabique Trail Lauf in Valleseco auf Gran Canaria teil. Der Lauf wies auf 11 Kilometer 1.235 Höhenmeter auf.

Bockenheim 10 km 31.08.14
Teilnehmer: 164

2. Uli Krezdorn 38:34 M-35
5. Ingo Engel 41:23 M-40
4. Harry Brand 43:05 M-50
4. Timo Rokitta 43:41 M-45
3. Johannes Stüber 46:05 mJg A
27. Bernd Zoels 56:10 M-45
6. Gerd Renner 56:15 M-60
12. Rüdiger Stüber 56:21 M-55
4. Angelika Stüber 1:00:34 W-50

Koberstadt Marathon 31.08.14
Teilnehmer: 144
4. Frank Schmiade 3:13:20 M-40

Heppenheim 7,8 km 12.09.14
Teilnehmer: 151

3. Dirk Karl 29:12 M-45

Balatonkennese Marathon 13.09.14

2. Timo Rokitta 3:30:02 M

Bemerkungen:

Lauf rund um den Plattensee in Ungarn.

Timo wurde Gesamtzweiter.

Münster Marathon 14.09.14

Teilnehmer: 2139

4. Frank Schmiade 2:58:59 M-40

Kriegsheim 10 km 21.09.14

Teilnehmer: 51

3. Harry Brand 43:49 M-50

11. St. Scheuermann 56:32 M-45

Karlsruhe Marathon 21.09.14

Teilnehmer: 972

5. Dirk Karl 3:06:33 M-45

23. Frank Schmiade 3:18:30 M-40

Halbmarathon

Teilnehmer: 4282

30. Ingo Engel 1:30:20 M-40

Annweiler 17 km 27.09.14

Teilnehmer: 106

3. Dirk Karl 1:08:57 M-40

Weinheim 5 km 28.09.14

Teilnehmer: 158

1. Christof Schläger 19:15 M-30

Weisenheim Halbmarath. 28.09.14

Teilnehmer: 86

1. Uli Krezdorn 1:52:10 M-30

10. Eric v. d. Heijden 2:29:54 M-50

11. Bernd Zoels 2:34:12 M-40

17. St. Scheuermann 3:03:43 M-40

Bemerkungen:

Bei der Premiere des Weisenheimer Trail Halbmarathon waren 5 Läufer der TSG Grünstadt am Start. Der Lauf selbst führte über 22 Kilometer und 760 Höhenmeter über zum Teil abenteuerliche Wege von Weisenheim in den Wald rund um den

Ungeheuersee. Dabei mussten die Teilnehmer aufpassen, immer die richtigen Wege zu finden. Dirk Karl, anfangs auf Platz 6 liegend, bekam leider einen falschen Weghinweis von einem Zuschauer und lief verkehrt nach Weisenheim zurück.

Bregenz Marathon 5.10.14

Teilnehmer: 1089

6. Frank Schmiade 3:03:24 M-40

Hertlingshausen 32,7 km 11.10.14

Teilnehmer: 262

4. Ingo Engel 2:51:09 M-40

5. Rui Goncalves 3:03:02 M-45

13. André Kuhn 3:09:17 M-40

15. Eric v. d. Heijden 3:25:58 M-50

24. Bernd Zoels 3:39:58 M-40

16,8 km

Teilnehmer: 81

37. St. Scheuermann 2:04:24 M-45

8,8 km

Teilnehmer: 30

8. Sebastian Baque 46:17 M

Bemerkungen:

3. Auflage des Pfalztrail im Leiningerland.

Metz Marathon 12.10.14

Teilnehmer: 1637

140. Frank Schmiade 3:11:02 V1

169. Dirk Karl 3:16:13 V1

Zornheim 10 km 18.10.14

Teilnehmer: 51

1. Dirk Karl 38:21 M-45

Bottwatal Marathon 19.10.14

Teilnehmer: 275

7. Dirk Karl 3:17:17 M-45

Dresden Marathon 19.10.14

Teilnehmer: 1415

12. Frank Schmiade 3:06:12 M-40

Triathlon

Hamburg 1,5/40/10 km 13.07.14
Teilnehmer: 2624
12. Christof Schläger 2:20:59 AK4

Ladenburg 1,8/42/10 km 19.07.14
Teilnehmer: 329
3. Christof Schläger 2:36:56 AK4
26. Josch Schubing 3:09:13 M-35

Roth 3,8/180/42,2 km 20.07.14
Teilnehmer: 2675
141. Eric v. d. Heijden 12:31:23 M-50
371. Bernd Zoels 12:38:49 M-45
Bemerkungen:
Zum 30. Jubiläum des Triathlon in Roth sind 2 Triathleten der TSG Grünstadt bei der Challenge Roth über die Langdistanz ("Ironman Distanz") gestartet. Bei schwül-

heißem Wetter mit Temperaturen von bis zu 39 Grad waren 3,8 Kilometer im Main-Donau-Kanal zu schwimmen, 180 Kilometer über 2 Runden im Landkreis Roth mit dem Rad zu absolvieren und abschließend ein Marathon über 42,2 Kilometer zu laufen. Wegen der extremen Witterung musste ca. jeder 5. das Rennen vorzeitig aufgeben.

ZuS gratuliert zu dieser hervorragenden Leistung beider Extremsportler.
Siehe ausführlicher Bericht auf Seite 29.

Wiesbaden 1,9/90/21,1 km 10.08.14
Teilnehmer: 1732
116. Josch Schubing 5:42:29 M-35

Gimbsheim 0,5/20/5 km 7.09.14
Teilnehmer: 83
12. Bernd Zoels 1:07:13 M-40
4. Eric v. d. Heijden 1:09:24 M-50

Impressum

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

Jahrgang 24, Heft-Nr. 3, November 2014

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznik

Erscheinungsweise: 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

INTERSPORT[®] **SCHÄFER**

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



BRÜCKMANN IMMOBILIEN

Setzen sie auf Kompetenz

...wenn es um Immobilien geht.

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

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

WETTKAMPFERGEBNISSE

David Mahnke auf der Überholspur

Die Siegesserie vom 13jährigen **David Mahnke** bei diversen Straßenläufen geht ungebrochen weiter. Je begeisterter die Zuschauer, desto besser läuft David.

Die letzten Siege verbuchte David beim Stadtlauf in Ludwigshafen und beim Brezelfestlauf in Speyer, beides Male in der AK U-14.

In Ludwigshafen lief er die 1200 m und kam in 4:13 min ins Ziel. Insgesamt gingen hier 293 Starter ins Rennen, nur einem der Konkurrenten musste er sich beugen, allerdings startete der Konkurrent aufgrund eines höheren Alters in der Klasse U-16.

Wenig begeistert war David von seinem „Siegerpokal“ beim Lauf in Speyer. Über 1500 m lief er als Erster über die Ziellinie, benötigte dafür 6:03 min. Seinen Pokal, eine riesengroße Brezel, durfte die Familie aufessen, David mag keine Brezeln.

Beim Mitternachtslauf in Glan-Münchweiler musste David bei den U-16 „hochstarten“ und behauptete sich bei der älteren Konkurrenz mit einem 2. Platz. Die 2,1 km bewältigte er in 9:03,5 min.

Trotz starker Erkältung startete er auch beim Stadtlauf in Kaiserslautern, wo er als 5. Lehrgeld zahlte.

Auch der 16jährige **Sebastian Baque** war gut unterwegs. Beim Abendsportfest in Limburgerhof gewann er die 800 m und verbesserte sich um über 7 sek auf 2:35,92 min. In Glan-Münchweiler meldete er für die 4,2 km der offenen Klasse und beendete den Lauf mit einem guten 4. Platz in 19:48,7 min.

Beim Abendsportfest in Limburgerhof gingen auch **Sven Käshammer** und **Josefine Klett** an den Start. Sven sucht dabei immer noch seine Form, obwohl er den Hochsprung mit 1,78 m gewann. Fine wurde zweite über 60 m-Hürden in guten 11,44 sek, freute sich vor allem über eine neue Hochsprungbestleistung von 1,27 m. Leider wird diese Leistung nicht offiziell anerkannt, da sie außer Konkurrenz in einer nicht angemeldeten Altersklasse startete.



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

Zuverlässig – persönlich – direkt vor Ort!



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

David Mahnke wird zum Seriensieger

Lambsheim, 26.07.2014

Beim Schülerlauf über 1000 m im Rahmenprogramm des Lambsheimer Volkslaufes startete **David Mahnke** zu einem weiteren Sieg. Selbst das Erscheinen der Läufer vom Mannheimer Großverein MTG konnte den 13jährigen nicht erschrecken, dies spornte ihn sogar an. David begann verhalten und löste sich erst in der Schlussphase zusammen mit einem weiteren Läufer aus der Führungsgruppe. Beim Endspurt hatte sein Kon-

kurrent von der MTG keine Chance gegen das Grünstadter Mittelstreckentalent. Mit seiner Zeit von 3:27 min war David sehr zufrieden.

Wieder einmal zeigte sich der Vorteil eines zweigleisigen Trainingsaufbaus in der Entwicklungsphase. Neben den Ausdauerseinheiten nimmt David regelmäßig am Sprinttraining des Grünstadter Leichtathletik-Nachwuchses teil.

Imran deutscher Meister Dreisprung

Köln, 16./17.08.2014

Wieder auf der Erfolgsspur sah sich Imran Ahmed bei den deutschen U-16-Meisterschaften in Köln. Nach 8wöchiger Wettkampfpause, davon 5 Wochen kein Training zur Schonung einer gereizten Muskulatur, Verzicht auf die deutschen Blockmehrkampfeisterschaften und die süddeutschen Meisterschaften, durfte er nach nur 3wöchigem Vorbereitungstraining bei den „Deutschen“ wieder ran. Das Aufbautraining bestand hauptsächlich darin, ihm die Sicherheit und das Sprunggefühl wieder zurückzugeben. Deshalb war man gespannt, wie gut Imran in Form ist.

Und wie gut er in Form war, zeigte er am Samstag beim

Weitsprung. Nach zwei missglückten Sprüngen zum „Wiederreinriechen“ sprang er beim 3. Versuch mit 6,41 m Bestleistung, was letztendlich einen hervorragenden 5. Platz bedeutete. Imran war auf Platz 7 der Melde-liste angereist. Beim 6. Versuch landete er bei 6,40 m, einen weiteren sehr weiten Versuch übertrat er ganz knapp.

Am Sonntag lieferte er beim Dreisprung sein Meisterstück ab. Mit 13,72 m, gesprungen im 5. Durchgang, wurde er deutscher Meister.

6 gültige Sprünge über 13 Meter, 3 mal verbesserte er dabei seine bisherige Bestleistung.

Dies war auch nötig, denn sein stärkster Konkurrent sprang 4 mal Bestleistung und ging selbst 4 mal in Führung – jedesmal ausgekontert von Imran. Spannender konnte ein Wettkampf nicht sein:

1. Versuch Konkurrent 13,16 m (Bestleistung und Führung) – Imran 13,02 m

2. Versuch: Konkurrent ungültig – Imran 13,26 m: Führung

3. Versuch: Konkurrent 13,36 m (BL u. Führ.) – Imran 13,42 m (BL u. Führ.)

4. Versuch: Konkurrent 13,52 m (BL u. Führ.) – Imran 13,56 m (BL u. Führ.)

5. Versuch: Konkurrent 13,66 m (BL u. Führ.) – Imran 13,72 m (BL u. Führ.)

Der 6. Versuch brachte beiden keine Verbesserung. Imran sprang jedesmal direkt hinter seinem ebenfalls hervorragenden Konkurrenten. Der betreuende Trainer Rainer Drechsler war mit seinen Nerven am Ende.

Nicht überraschend waren die Leistungssteigerungen für den Trainer. Er hatte noch nach dem 4. Durchgang gesagt, „Imran hat noch kein Gewaltsprung gemacht, den hat er sich aufgehoben“. Und der kam beim 5. Durchgang.



Imran:
Erster Deutscher
Meister in der Leicht-
athletik-Abteilung

13,72 m bedeuteten neben dem deutschen Meistertitel Platz 1 in der deutschen Bestenliste, neuen Rheinland-Pfalz-Rekord (bisher 13,46 aus dem Jahre 1982) und völlig überraschend sicherte ihm Nachwuchs-Bundestrainer Charles Friedeck auch noch die Aufnahme in den C-Kader des DLV zu. Friedeck bezeichnete Imran als „kleine Sprungfeder“.

Und dabei wollte Imran ursprünglich nie Dreisprung machen. Er musste in den letzten Weihnachtsferien von seinen Trainern regelrecht überredet werden, es einmal im Training

auszuprobieren. Der Wettkampf würde gut in den Zeitplan der Hallenmeisterschaften passen. Nach dem ersten Training wollte Imran nicht mehr, nahm aber dennoch mit Titelgewinn an den Hallenmeisterschaften teil.

Mitte Januar wurde das Projekt Dreisprung bis Ende April auf Eis gelegt, dann mal wieder zweimal trainiert, Pfalztitel und Quali zur Deutschen (13,33 m).

Nach einer erneuten Dreisprung-Pause genügten Imran 2 Trainingseinheiten vor den Deutschen für den großen Sprung, der ihm viele Türen öffnen könnte.

Holpriger Nachsaisonauftakt

Bürstadt, 30.08.2014

Die gelinde gesagt unglückliche Organisation beim Sportfest in Bürstadt ließ große Leistungen nicht zu. Schon die Anmeldung war wunderlich, wegen Computerprobleme mussten die Betreuer 20 Minuten Schlange stehen, obwohl die Startunterlagen ausgedruckt in einem Ordner lagen. Bei den Wettkämpfen zog man mehrere Altersklassen in einen Wettkampf zusammen, was teilweise zu sehr großen Teilnehmerfeldern führte. Im Gegensatz war der offizielle Beginn der Wettkämpfe zeitlich sehr eng gefasst, beispielsweise sollten Weit- und Hochsprung im Abstand von 30 Minuten beginnen. Dies führte zu großen Verzögerungen bis zu 50 Minuten und

natürlich auch zu Wettkampf-überschneidungen, die dadurch entstehende Hektik kostete Kraft und Konzentration.

Zu allem Überfluss wurde den W-12 Mädchen nach dem Einspringen mitgeteilt, dass sie statt vom Absprungraum vom Brett springen müssen, für die beiden W-11 Mädchen Anna Gehrman und Clara Philippsen ein psychologischer Schock.

Über die Messergebnisse konnte man sich manchmal auch wundern, vor allem beim Weitsprung konnte man manche Gültig/Ungültig-Entscheidung nicht nachvollziehen.

Doch nun zu den Ergebnissen. 7 Siege wurden von den 6 Grünstadter erkämpft, einen Vereins-

rekord und einige persönliche Bestleistungen.

Weit vor der Konkurrenz siegte bei den M-15 Imran Ahmed über 100 m in 11,90 sek, gewann auch den Weitsprung mit 6,06 m und den Diskuswurf mit 29,45 m, den er nach 2 Trainingseinheiten zum ersten und nach eigener Aussage zum letzten Male mitmachte.

Über 200 m meldete er zur U-18 hoch und wurde 3. in neuer Vereinsrekordzeit M-15 von 24,37 sek (vorher Felix Schneider 25,10 sek). Niklas Lösch, U-18, verbesserte sich hier beim 5. Platz auf 25,72 sek und überzeugte vor allem über 100 m mit einer Verbesserung um 0,42 sek auf 12,16 sek (Platz 3).

Standesgemäß siegte auch Erik Englert, M-12, dreimal. Beim Diskuswerfen war er dabei trotz Bestleistung von 25,27 m nicht ganz zufrieden, dafür beim Hochsprung, wo er erstmals 1,40 m überquerte. Stark auch die Zeit von 10,60 sek bei Gegenwind beim 75 m-Sieg.

Nur beim Weitsprung, wo die Beine langsam schwer wurden,

musste er mit 4,46 m mit dem 2. Platz zufrieden sein.

Dem Durcheinander im Zeitplan musste auch Josefine Klett, W-12, Tribut zollen. Der Auftakt mit einer persönlichen Bestleistung beim Diskuswerfen mit 17,76 m war noch ganz zufriedenstellend, beim Wurf mit dem 200g-Ball stellte sie mit 32,50 m ihre Bestleistung ein. In beiden Wurfdisziplinen erreichte sie den 2. Platz. Leider wurde sie bei den Sprüngen auch vom allgemeinen Durcheinander erfasst, der Hochsprung mit 1,20 m (4. Platz) und der Weitsprung mit 4,03 m (3. Platz) entsprach nicht ihren Erwartungen.

Clara Philippsen und Anna Gehrmann meldeten zur W-12 hoch. Dabei gewann Clara den 800 m-Lauf in guten 3:03,59 min und belegte Platz 6 beim Weitsprung. Anna gefiel vor allem bei ihrem ersten Diskuswettkampf mit guten 14,96 m (Platz 3) und ihrem ersten 75 m-Lauf (4. in 12,25 sek), beim Wurf mit dem 200g-Ball belegte sie Platz 4 mit 22 m.

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

David Mahnke wieder überlegen

Herxheim, 05.09.2014

Beim Abendlauf in Herxheim lief der 13-jährige David Mahnke zu einem weiteren Start-Ziel-Sieg. Begleitet nur vom Führungsfahrrad, setzte er sich beim 1000 m-Schülerlauf sofort an die Spitze

und hatte am Ziel als Gesamt- und Klassensieger einen komfortablen Vorsprung von 9 sek. Trotz fehlender Konkurrenz bewältigte er die Strecke in guten 3:26 min.

Siegreiche Sprinter

Worms, 11.09.2014

Beim Abendsportfest im Wormser Bildungszentrum zeigten die Sprinter ihre Stärke. Imran Ahmed, Niklas Lösch und Erik Englert gewannen ihre Altersklassen. David Mahnke ließ sich den 800 m-Sieg nicht nehmen.

Über 100 m lief Imran Ahmed, U-16, bei Windstille und regennasser Bahn starke 11,75 sek, Niklas Lösch, U-18, verfehlte in 12,17 sek seine erst eine Woche alte Bestzeit um 0,01 sek.

Erik Englert, M-12, benötigte für

seinen Sieg über 75 m diesmal 10,69 sek, mehr als 2 Zehntel schneller als der Zweitplatzierte aus der Altersklasse M-13.

David Mahnke ließ sich vom langsamen Tempo seinen Trainingspartners Dominik Sievert (TSV Freinsheim) einlullen. Somit kam er zwar in der Altersklasse M-13 zu einem deutlichen Sieg vor 12 weiteren Konkurrenten, aber die Zeit von 2:44,00 min dürfte ihn nicht zufriedenstellen.





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

Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt



MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad



- **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

Imran beim Einladungsspringen

Worms, 13.09.2014

Eine Talentschau der besten Hochspringer der Region gab es beim Einladungsspringen in der Wormser Innenstadt. Der Veranstalter sprach von 400 Zuschauern, die zu diesem Spektakel zum Lutherdenkmal gekommen waren und die Springer lautstark

anfeuerten.

Auch Imran Ahmed folgte der Einladung und zeigte mit 1,72 m ein gutes Ergebnis. Damit wurde er 3. beim Nachwuchsspringen (offen für alle Jugend-Altersklassen).

Erik's Galavorstellung

Egelsbach, 14.09.2014

Das Schülersportfest im hessischen Egelsbach bei Darmstadt bleibt den Grünstadter Leichtathleten in bester Erinnerung. Die kleine Abordnung von 6 Wettkämpfern kehrte mit 12 Siegen von der Veranstaltung zurück.

Überragend dabei war **Erik Englert**, der in beachtliche Spätform kommt. Der 12jährige gewann gleich 5 Disziplinen, stellte dabei 3 persönliche Bestleistungen auf und eine weitere ein.

Weiterhin trugen sich **Imran Ahmed und Josefine Klett**, die sich beim Diskuswerfen deutlich steigern konnte, in die Siegerliste ein.

Imran siegte mit nationalen Spitzenergebnissen. Beim Weitsprung flog er innerhalb einer tollen Serie mit 3 Sprüngen über 6,30 m auf 6,38 m, nur 3 cm unter seiner Bestleistung. Auch über 100 m blieb er in 11,64 sek keine Zehntelsekunde unter seiner Bestleistung. Den 3. Sieg erreichte er beim Hochsprung.

Allerdings kam er nicht richtig in den Wettkampf, denn er begann erst nach dem Ausscheiden der restlichen Springer und hatte keine Pause mehr. So begnügte der 15jährige sich mit 1,70 m.

Die Klasse M-12 gehörte eindeutig **Erik Englert**. Den Weitsprung begann er mit einem Paukenschlag, mit 4,97 steigerte er seine Bestleistung um 35 cm. Groß der Vorsprung über 60 m-Hürden, seine Zeit war 10,81 sek. Beim Kugelstoßen verbesserte er sich auf 8,92 m, beim Hochsprung stellte er mit 1,40 m seine erst eine Woche alte Bestmarke ein. Schließlich schleuderte er den Diskus auf 26,50 m, Bestleistung Nummer 3.

Tabea Scharffenberger, W-12, startete über 75 m schwach, lief dann umso schneller und gewann ihren Lauf in sehr guten 10,80 sek. Aus 3 Zeitläufen wurde sie Gesamtzweite. Beim Kugelstoßen verbesserte sie sich über einen Meter auf gute 6,95 m, wurde 3. hinter ihrer Vereins-



Trainer Rainer Drechsel mit seiner Wettkampftruppe

kameradin **Josefine Klett**, die mit starken 7 m ebenfalls eine neue Bestleistung aufstellte.

Josefine setzte sich beim Diskuswerfen mit dem letzten Versuch an die Spitze und knackte mit 20,61 m die ersehnte 20 m-Marke. Fünfte Plätze erreichte sie über 60 m-Hürden (11,89 sek) und beim Weitsprung (4,18 m).

Die jüngsten der Mannschaft, **Hanna Sandmann und Anna**

Gehrmann, nahmen beim Vierkampf der W-11 teil. Dabei erzielten sie mehrere Bestleistungen, verloren aber beim Ballweitwurf ihre guten Positionen.

Hanna wurde 4. mit 1447 Punkten, **Anna** 8. mit 1284 Punkten. Persönliche Bestleistungen erzielten sie über 50 m (Hanna 7,97 sek, Anna 8,62 sek), beim Weitsprung (Hanna 3,87 m, Anna 3,58 m) und beim Hochsprung (Hanna 1,15 m, Anna 1,09 m).

Imran bei „Besten aus dem Südwesten“

Brey, 21.09.2014

Einen schöneren Wettkampf hätte sich Imran Ahmed gegen Ende der Saison nicht wünschen können. Er folgte einer Einladung zum Wettkampf „Besten aus dem Südwesten“ anlässlich der Sporttage von Brey bei Koblenz.

Durchgeführt wurden die Disziplinen Kugelstoßen, Weitsprung und Dreisprung, Imran erhielt die Einladung zum Weit- und Dreisprung.

Die Wettkämpfe bestritten ausschließlich Sportler mit einem größeren Konto an nationalen und regionalen Meisterschaften aller Altersklassen, so waren auch jugendliche 7 m-Springer am Start.

Ein besonderes Erlebnis war die Durchführung. Vor dem Wettkampf wurden alle Sportler mit ihren Erfolgen einzeln vorgestellt, die Versuche wurden mit der Wunschmusik untermalt und jeder Versuch wurde kommen-

tiert. Das Publikum feuerte die Wettkämpfer ununterbrochen an.

Imran sprang 6,19 m weit, hatte bei dem böigen Wind aber Probleme mit dem Anlauf. Den Dreisprung beendete er mit 13,22 m. Er gewann seine Altersklasse und bei der Siegerehrung aller Teilnehmer aller Disziplinen aller Altersklassen durfte er den Preis für den Gesamtsieg entgegennehmen, der sich aus der prozentuellen Abweichung der Tagesleistung vom deutschen Rekord seiner Altersklasse errechnete. Imran hat beim Dreisprung eine Abweichung von knapp unter 9 Prozent und lag damit am nächsten am deutschen Rekord.

Die Sponsoren zeigten sich bei den Ehrengaben auch sehr großzügig. Begleitet wurde Imran von seinem Trainingskameraden Jan Bieler (TSV Freinsheim), der beim Weitsprung knapp seine Bestleistung verfehlte.

Weite Flüge beim Nachwuchs

Ludwigshafen, 28.09.2014

Stark verbessert zeigte sich der Nachwuchs bei den Bezirksmeisterschaften Vorderpfalz. Vor allem beim Weitsprung glänzten sie mit weiten Flügen. Auch in den anderen Disziplinen überzeugten die Grünstadter mit vielen Bestleistungen.

Erwartungsgemäß gewannen

Imran Ahmed und Erik Englert ihren Vierkampf, auch **Josefine Klett** schrieb sich mit einem starken Vierkampf in die Siegerliste. Auf das Podium stiegen weiterhin **Hanna Sandmann** mit dem 2. und **Jan Becker** mit dem 3. Platz.

Imran Ahmed hatte sein bestes

Ergebnis mit 1,76 m beim Hochsprung, gewann mit Bestleistung von 2276 Punkten den Vierkampf. **Erik Englert**, M-12, steigerte sich beim Hochsprung auf 1,44 m und siegte ebenfalls mit Bestleistung von 1660 Punkten. Über eine neue Weitsprungbestleistung freute sich **Josefine Klett**, W-12. 4,41 m bedeuteten auch, dass nach vielen Versuchen endlich die Vorgabe der internen Pizza-Tabelle überboten wurde. Den 200 g-Ball schleuderte sie mit 33 m so weit wie noch nie zuvor, damit legte sie die Grundlage zum Vierkampfsieg mit 1622 Punkten (Bestleistung).

Freude machte der Weitsprung der Mädchen U-12, alle konnten sich enorm steigern. **Hanna Sandmann** übertraf mit 4,05 m erstmals die 4 m-Marke, **Anna Gehrmann** kratzte mit 3,95 m daran. **Clara Philippsen** verbesserte sich mit 3,70 m um fast

40 cm. Beim Dreikampf belegten **Hanna** den 2. Platz mit 1159 Punkten, **Anna** den 4. Platz mit 1106 Punkten und **Clara** den 8. Platz mit 923 Punkten, allesamt Bestleistungen genauso wie die 869 Punkten, womit **Karolin Geist** den 10. Platz belegte.

Einen guten ersten Wettkampf zeigte **Elina Kaiser**, W-10, sie sammelte 757 Punkte.

Mit 3 persönlichen Bestleistungen überzeugte **Jan Becker**, er wurde mit 822 Punkten 3. der M-10. Bei den M-11 belegten **Fabio Galan** mit 813 Punkten den 6. Platz, **Max Mühlberger** den 8. Platz mit 782 Punkten (Bestleistung) und **Felix Wagner** den 9. Platz mit 699 Punkten (Bestleistung). **Fabio** absolvierte seinen ersten Dreikampf, **Max**, der gute 8,41 sek über 50 m sprintete, verbesserte sich ebenso wie **Felix** bei mehreren Disziplinen.



Beim Weitsprung: Josefine Klett

Diskussiege ohne Trainingsanlage

Bellheim, 4.10.2014

Auch beim Werfertag in Bellheim kehrte das kleine Grünstadter Team mit 3 Siegen heim. Besonders überraschend die guten Leistungen beim Diskuswerfen, denn in Grünstadt gibt es keinen Diskusring zum Trainieren. Es können nur Standwürfe aus dem Kugelstoßring durchgeführt werden.

Zum Trainieren der Diskusdrehung wick das Grünstadter Werferteam auf die Anlage des TSV Freinsheim aus, wo in nur einer Trainingseinheit die Drehung geübt wurde. Mit Erfolg, **Erik Englert und Josefine Klett** gewannen ihre Altersklasse, **Anna Gehrmann** konnte sich um fast 3 Meter verbessern. Es kann aber kein Dauerzustand sein, dass die Grünstadter Leichtathleten zum Einüben der elementaren Disziplinen Hochsprung nach Eisenberg und Diskuswerfen nach Freinsheim fahren müssen, weil es in Grünstadt keine Anlagen gibt! Immerhin gilt es, die Leistungen des erfolgreichen Teams, unter anderem mit einem deutschen Meister und drei weiteren Rheinland-Pfalz und Pfalz-Meister, auch in den oben angeführten Disziplinen, weiter zu verbessern.

Zum Wettkampf: **Erik** fand et was schwer in den Wettkampf, seinen besten Diskuswurf, mit

dem er die M-12 gewann, führte er mit der Drehung durch. 24,07 m, etwas unter seiner Bestleistung. Beim Kugelstoßen trumpte er auf und steigerte sich um über einen Meter auf 9,95 m, weitere, ähnlich weite Stöße folgten. Damit gewann er auch diesen Wettbewerb. Beim Speerwurf wurmte ihn die schwache Leistung bei einem Wettkampf zu Saisonbeginn und verbesserte diese gleich um fast 10 Meter auf sehr gute 28,04 m, womit er den 3. Platz belegte.

Bei den W-12 zeigte die Vielstarterin **Josefine Klett** eine solide Leistung. In ihrem 18. Wettkampf 2014 siegte sie beim Diskuswerfen (mit Drehung) mit 19,56 m, wurde mit der Kugel 2. mit 6,85 m und schleuderte den Speer auf 18,43 m, Platz 3.

Anna Gehrmann, 11 Jahre, wurde zu den W-12 hochgemeldet und zeigte sich mit ihren Leistungen sehr zufrieden. Beim Diskuswerfen verbesserte sie sich auf sehr gute 17,69 m und wurde damit 5. In ihrem ersten Wettkampf beim Kugelstoßen übertraf sie auf Anhieb die 6 m-Marke. 6,03 m reichten zum Platz 6, nur 10 cm hinter der Drittplatzierten.



Josefine Klett beim Speerwurf



Erik Engelert beim Kugelstoßen

WAS, WO, WIE

Fortsetzung Teil 2 von ZuS 2-2014

Sonne pur ist am zweiten Tag angesagt. Wir rollen über die Panoramastraße inmitten ganzer Pulks von Rennradfahrern. In Pesaro drehen wir um und genießen das ganze Procedere inklusive der Ausblicke auf das Meer noch einmal. Am Nachmittag gebe ich es mir dann nochmals voll und trete die steilen Anstiege nach Montescudo und Sassofeltrio hoch. Ergebnis des Tages: 140 Km mit 1.900 Hm.

Am dritten Tag will ich endlich die 2.000 Höhenmetermarke knacken. Auf dem Weg hoch nach Montescudo überhole ich eine Rennradgruppe eines Nachbarhotels. Sie kriechen förmlich den Berg hoch. Bis Montecerignone begleiten mich blühende Felder mit Raps und Löwenzahn. Nach Villagrande habe ich dann die 1.000 Meter Marke überschritten und es wird merklich kälter.

11 Kilometer Abfahrt sind es hinunter und an San Leo vorbei. Der folgende Anstieg hoch nach Fiorentino ist hart und lang, doch im oberen Bereich auch wieder flüssig zu befahren. Über Mercatino Conca und Fratte geht es zum Abschluss noch einmal hoch nach Montescudo. In knapp 5 Stunden habe ich 111 km und über 2.000 Hm in den Beinen.

Der nächste Morgen empfängt uns mit Hochnebel. Wir fahren

zunächst zur Burg in Gradara, die auch heute von Touristen übervölkert ist. Richtig steil wird es in Montegridolfo für uns. Die lange Abfahrt von Saludecio entschädigt jedoch für die Mühen des Tages. Da es am Nachmittag aufreißt, fahre ich nochmals die Panoramastraße nach Pesaro und zurück. Doch auf den letzten 10 Kilometern erwischt mich wieder der Regen, der aus dem Hinterland kommend aufzieht. Nach 137 Km und gut 1.800 Hm bin ich wieder zurück im Hotel.

Am 5. Tag will ich das Training nun steigern und eine harte Bergtour wegdrücken. Von Ospedaletto geht es zu Beginn wellig hoch nach Montescudo, wobei sich zwei 10 % Rampen in den Weg stellen. Der Anstieg von Mercatino Conca hoch nach San Marino ist noch recht human, doch dann folgt das anspruchsvolle Bergsträßchen hoch nach Albereto. 16 % über einen längeren Zeitraum drücke ich nun hoch, zum Glück ist es heute recht kühl. Über einen Höhenrücken geht es über Croce hinunter nach Osteria Nuova. Danach folgt wieder eine steile Rampe hoch nach Montefiore Conca. Die Straße ist so glitschig, dass beim Wiegetritt das Hinterrad weg-rutscht. Also fahre ich im Sattel sitzend hoch bis auf knapp 350 Meter. Vorsichtig rolle ich an-

Ihr Karosserie- und Lackierfachbetrieb ist Spezialist ...



FUCHS

Karosseriefachbetrieb · Autolackiererei

Meinrad Fuchs GmbH

Dieselstraße 3/Gewerbegebiet, 67269 Grünstadt

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

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

Ihr Lieferant und Berater in allen Getränkefragen

GC

Getränke Carsili

Abholmarkt

Getränkegroßhandel

Verleih von
Zeltgarnituren
Ausschankwagen
Schankanlagen
Kühlwagen

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

schließlich nach Morciano hinunter um dann wieder als Abschluss hoch nach Saludecio zu fahren. Der Tag brachte mir so feuchte 96 km mit 1.700 Hm.



Der 6. Trainingstag sollte der längste des gesamten Urlaubes werden. Zusammen mit Stefan, Marc, Thomas und Yannick, die auch in unserem Hotel sind, wollen wir die Toscana-Tour fahren. Obwohl Sonnenschein angesagt ist, regnet es auf den ersten 40 Kilometern. Erst bei Montecerignone reißt es auf und die Sonne zeigt sich. Nachdem wir Carpegna durchquert haben, geht es 300 Höhenmeter hinauf zum Passo Cantoniera.

Nach der rasanten Abfahrt fehlt plötzlich die Straße. Ein Berg-rutsch hat auf hundert Meter die Fahrbahn weggerissen. Jedoch lassen wir uns davon nicht auf-

halten und tragen die Räder über das Geröllfeld. Nach einer schwierigen Abfahrt über eine 18% Gefällstrecke sind wir auch schon in Sestino, wo wir in einem kleinen aber feinen Restaurant eine lange Pause einlegen.

Der letzte Anstieg des Tages hoch nach Tavoleto stellt dann auch kein großes Hindernis mehr dar. Auf den 153 Km haben wir so über 2.200 Hm bewältigt.

Nach der Bergtour vorgestern und der lagen Tour bis in die Toscana gestern, steht am vorletzten Tag der berühmte „Monte Cippo“ auf dem Programm. Die 50 Kilometer bis Carpegna

sind schnell weggedrückt. In der Pinguin Bar stärken wir uns nochmals mit leckeren süßen Teilchen und zwei Latte Macchiato, die sogar noch besser sind als in unserem Stammkaffee in Tavullia. Der ganze Ort steht im Zeichen des Giro d' Italia, der am 17. Mai hier durchfährt um dann hoch zum „Cippo“ abzubiegen.

Als wir uns bei Einheimischen nach der Befahrung der Strecke erkundigen, „googeln“ sie dies

sofort auf ihren Smartphones und zeigen uns dann Bilder mit einer Baustelle und einem Bauzaun davor. Wir wollen es trotzdem probieren.

Nach dem obligatorischen Foto am Einstieg steigt die Straße mit geschätzten 20 % in die Höhe. Ich versuche von Anfang an ein gleichmäßiges Tempo zu fahren, denn es sind über 6 Kilometer bis zum höchsten Punkt. Mandy fährt mit ihrem eBike mehrmals vor und schießt Bilder. Schöne Erinnerungen an die Strecke des Leidens der Schmerzen und des Schweißes.

Nach der Berghütte und der Schranke wird es einsam. Bis hierher konnten noch Autos die Strecke befahren. Der Höhenmesser zeigt nun vierstellige Werte an. Die Straße windet sich

nun in unzähligen Serpentin nach oben. Dann bei 1.250 Höhenmeter die genannte Baustelle. Jedoch ist der Bauzaun offen und wir tragen und schieben die Räder über den Schotter. Die Italiener wollen für den Giro d'Italia die Strecke in tadellosem Zustand präsentieren. Noch ein paar wenige Kehren und wir sind endlich oben. Mein Garmin zeigt 1.375 Meter über dem Meer als wir das überdimensionale Pantani-Denkmal erreichen. Ein Schwede, der sich auch hier hochgequält hat, macht Bilder von uns bevor wir wieder zurück ins Tal nach Carpegna rollen.

Um die heutige Tour jedoch mit noch ein paar mehr Höhenmetern anzureichern, fahren wir von Mercatino Conca hoch nach San Marino. Danach von Faetano



Die letzten 700 Höhenmeter

wie schon erwähnt die Strecke hoch nach Albereto mit ihrem 16% Anstieg. Der Abschluss bildet das wellige Terrain über St. Clemente hinunter nach Riccione. Diese „Königsetappe“ hat 127 Km und 2.400 Hm zu bieten.

Noch 700 Höhenmeter fehlen mir am letzten Tag bis zur 15.000 m Marke. Also anstatt Strand und Gelati gilt es nochmals ein paar Berge zu bezwingen um das Ziel zu erreichen. Am ersten Anstieg nach Gradara merke ich, dass die Beine nach einer Woche schon etwas schwer sind. Die dann folgenden 10 % hoch nach Montegridolfo lassen den Schweiß schon in Strömen fließen.

Das Castello Mondaino und das Castello Montefiore Conca bilden den kulturellen Abschluss unserer Trainingswoche. Beide Orte erinnern an alte Ritterfilme aus den 60er Jahren.

Auf der gefährlichen Abfahrt von Montefiore Conca, versuche ich das S3 an die Grenzen zu bringen. Da die Straße sehr schlecht ist, springt das Rad wie ein wildgewordener Stier. Ich versuche immer später zu bremsen. Plötzlich verliert das Hinterrad schlagartig die Haftung und das Rad geht quer. Ich löse für einen Wimpernschlag die Bremse und das S3 stabilisiert sich sofort, sodass ich die Kurve gerade noch bekomme. Der Grenzbereich der Continental GP TT Reifen ist auf trockener Straße sehr schmal. Auf Grund der Schläge verliere ich dann auch noch meinen Tacho.

Am letzten Tag kamen so nochmals gut 1.000 Hm auf mein Konto. Damit habe ich in der Trainingswoche die 15.000 Höhenmetergrenze doch noch geschafft.

Fazit des Trainingslagers:

Das Cervelo R5 ist wesentlich bequemer als das S3, welches jedoch in der Ebene besser „rollt“. Die 25 Millimeter Reifen sind um ein vielfaches besser zu fahren als die harten Continental TT Reifen mit 23 Millimeter. Diese sind bei Nässe noch mehr mit Vorsicht zu genießen. Die Mavic R-SYS Felgen bremsen besser als die Carbonfelgen von Lightweight, wobei die Bremsperformance bei Mehrfachbremsungen und der damit vorhanden Wärme zunimmt. Der Unterschied bei Nässe ist noch etwas ausgeprägter. Für die flachen Brevets werden ich deshalb das S3 einsetzen, für die Bergbrevets wie den 1000er in Österreich wohl eher das R5. Bei der Brevetwoche in der Schweiz werde ich nochmals beide Räder einsetzen.

Zahlen, Daten und Fakten des Trainingslagers:

996,9	Kilometer
15.387	Höhenmeter
43:50	Stunden im Sattel

Timo Rokitta

Challenge Roth „der längste Tag“

Die Anmeldung zum „Zweiten längsten Tag“ war diesmal deutlich aufwändiger als 2011. Die Chance übers Internet per Mausklick einen Startplatz zu ergattern, ist mittlerweile deutlich geringer geworden, denn die Veranstaltung ist in der Regel in nur 1-2 min ausgebucht. Der Run auf die Challenge in Roth bricht in der Hinsicht alle Rekorde. D. h. Glück, gutes Timing und eine ordentliche Bandbreite des Internetzugangs sind von Nöten, eigentlich etwas ungewiss. Daher hatten Eric und ich kurzfristig einen Trip nach Roth beschlossen, die etwas sicherere Variante für eine Anmeldung. Montags nach der Challenge 2013 hatte jeder der sich in der schier endlosen Schlange vor dem Festzelt im Triathlon-Park anstellte die Chance, 2 von 1000 Slots zu kaufen. Ob wir unter den Erfolgreichen sein würden, konnten wir damals schlecht abschätzen. Wir waren zwar früh gestartet, die Anmeldung wurde um 10 Uhr geöffnet, aber bei der Ankunft in Roth mussten wir feststellen, dass doch unzählige Sportfreunde vor uns aufgeschlagen waren und eine sehr lange Schlange vor dem Anmeldezelt entstanden war. Also blieb uns nur geduldiges Anstehen und Abwarten, gepaart mit Hoffnung. Nach mehr als 2h Stunden wurden wir belohnt, die Startplätze waren gesichert. In weiser Voraussicht hatten wir



die Triathlonbikes mitgenommen um im Fall der Fälle gleich mal eine Runde der Originalstrecke der Challenge abzufahren. Die erste Trainingseinheit sozusagen und die holte uns dann auch gleich auf den Boden der Tatsachen zurück. Wir schafften zwar über die 90km einen guten Schnitt, deutlich oberhalb von 30km/h, waren aber völlig platt und stellten übereinstimmend fest, dass es noch viel zu tun gibt. Auf dem Rückweg mit dem Auto hatten wir dann auch noch das Pech in einen Megastau reinzufahren. Alles in Allem kostete uns die Anmeldung und die Trainingsrunde den ganzen Tag, aber der Aufwand hatte sich gelohnt, der Startplatz war sicher - was tut man nicht alles.

Was macht man beim zweiten Mal besser, fragte ich mich. Mein Ziel war es, die 12h-Marke zu unterbieten, also eine gute halbe Stunde schneller als beim ersten Mal. Ich hatte mir vorgenommen im Training mehr zu radeln um

die 180 km besser wegzustecken und dann noch genügend Reserven fürs Laufen zu haben. Den Vorsatz konnte ich dank des sonnigen Frühjahres und guter Radklamotten recht gut umsetzen. Fasst man die Trainingsstrecken ab dem 1. Januar bis zum 20.07. zusammen, so ergibt sich 140 km fürs Schwimmen, 4300 km Biken und 1140 km Laufen. Also 800 km mehr auf dem Bikekonto als beim ersten Start. Zwei Wochen vor der Challenge, nach der letzten sehr intensiven Trainingswoche, meldete sich eine Bandscheibe und bremste mich komplett aus. Ich dachte schon, dass es das dann war mit der Challenge. Ich konnte mich kaum bücken, geschweige denn ordentlich in die Pedale treten. Ein Besuch beim Arzt und Medis brachten die Hoffnung auf einen Start zurück. Nach 5 Tagen hatten die Schmerzen nachgelassen und die Beweglichkeit hatte sich gebessert. Ich wollte

es auf jeden Fall versuchen und starten. Am Donnerstag vorm Raceday reisten Eric und ich an. Wir trafen uns kurz vor 18 Uhr in Roth zum Abholen der Startunterlagen. Im Triathlonpark flammte dann erstes Wettkampffieber auf und der Respekt vor der Challenge stieg

Freitags war dann chillen, auf der Messe bummeln und vor allem gutes Essen zum Füllen der Speicher angesagt. Samstags ging es dann am Nachmittag zum Bike Check-In nach Hilpoltstein und am frühen Abend wurde nochmal eine ordentliche Portion Kohlehydrate einverleibt, die Spannung stieg unaufhörlich.

Raceday - der Wecker klingelte um 3:45, dank des am Vorabend eingenommenen Schlummertrunkes (roter vergorener Rebensaft) waren sogar ein paar Stunden Schlaf möglich gewesen. Kurz unter die Dusche und dann ab zum Frühstück. Unsere Challenge-erfahrene Hotelwirtin



hatte schon alles hergerichtet – einfach top. Es gab frische Brötchen, Wurst, Schinken, Käse, Eier, Marmelade, Müsli, Obst alles was das Herz begehrt und man auch verträgt an so einem Tag. Ich nahm ein paar Tassen Kaffee, 2 Brötchen mit Schinken, Käse, Wurst und 1 Ei, also was ordentliches. Das hat sich bei mir bewährt, mit Weißbrot und Marmelade komm ich nicht weit. 4:50 Uhr war dann Abfahrt zum Schwimmstart.

Dort angekommen erstmal noch einen Kaffee und dann ging es

Bike vorbereiten, Wechselbeutel ablegen, nochmal 20 min chillen und dabei was essen (Frühstück war inzwischen ja schon 2,5 h her Schwimmequipment sortieren, Dixi klarmachen, in die Schwarze Pelle schlüpfen, nochmal ein Gel, After Race Beutel abgeben und ab in den Vorstartbereich. Start für mich war um 7:35 Uhr in der 11. Welle. 5min vorher darf man ins Wasser und die 50 m zur Startlinie schwimmen. Ich hielt mich nahe am Ufer auf, denn dort kann man stehend auf den Startschuss



ab in die Wechselzone. Die Atmosphäre dort ist besonders, reges Treiben von 4000 Startern beim Klang von klassischer Musik während sich die Brücke über dem Schwimmstart und das Ufer des Main Donau Kanals mit tausenden Zuschauern füllt.

warten. Bei meiner Challenge in 2012 hatte der Startschuss einen ordentlichen Adrenalinausstoß bewirkt, den ich erstmal durch Brustschwimmen verarbeiten musste. Danach konnte ich ruhig im Kraulstil durchschwimmen. Diesmal wollte ich cool bleiben.

Dies gelang nur bedingt, unmittelbar vor dem Start rutschte ich aus und zog mir eine tiefe Schnittwunde am rechten Zeigefinger zu. Blöd, saublöd dachte ich. Der Finger blutete, der Startschuss ertönte, ich schwamm los. Der Finger war schnell vergessen, ich fand gut in meinen Rhythmus und spulte Meter um Meter ab. Nach der Hälfte der Distanz muckten die Oberschenkel und Waden schon etwas, für mich unverständlich. Nach 3,5 km dann Krämpfe in beiden Oberschenkeln und Waden, ich dachte nur - was geht jetzt ab, das darf doch nicht wahr sein. Ich drehte mich auf den Rücken und paddelte zum Ufer und versuchte die Krämpfe zu lösen. Zum Glück kam mir ein Challenge Helfer zu Hilfe, alleine hätte ich mir schwer getan. Krämpfe gelöst, Beine etwas gelockert und zurück ins Wasser und die restlichen 300 m zurückgelegt. Schwimmausstieg, Blick auf die Uhr, 1h 18min, mit der Ufer-Krampfloseaktion für mich ok. Doch dann folgte das Chaos. Den Radbeutel geschnappt und ab ins Wechselzelt, Neo ausgezogen. Dabei fiel mir dann auf, dass mein Zeigefinger immer noch stark blutete. Der Versuch mein weißes Oberteil ohne Blutflecke anzuziehen ist kläglich gescheitert. Ebenso hatte ich Bank, Tisch und Helferin besudelt. Nach dem Wechselzelt war Sanizelt angesagt. Dort ließ man es gemütlich angehen, ich war am Platzen. Mehr schlecht wie recht

verbunden ging es ab zum Bike. Dort fiel mir mein ungeschmücktes linkes Handgelenk auf. Scheiße dachte ich, Garmin vergessen. Ohne GPS und Puls geht gar nicht. Also ab zurück ins Wechselzelt die Uhr suchen. Nach einer kurzen Panikattacke wurde ich fündig und spurtete wieder zum Bike. Eine Ewigkeit war vergangen, schlechteste Wechselzeit ever ever ever. Auf dem Bike musste ich dann erstmal runter kommen und ausloten welche Pace mit der Bandscheibe und den krampfgeplagten Beinen drin war. Die erste Runde lief wider Erwarten recht gut, ich konnte zwar nicht ganz so gut drücken wie geplant, war mit dem 31er Schnitt aber zufrieden.

Kurz vor dem Solarer Berg sah ich dann zum ersten Mal Angelika und Rüdiger an der Strecke, das puschte natürlich nochmal und freute mich. Der Solarer Berg bescherte dann erneut eine zentimeterdicke Gänsehaut. Ein absoluter Höhepunkt der Challenge. Wahnsinn, die Zuschauermassen und die Stimmung dort, einmalig.

Auf der zweiten Runde nahm die Sonnenstrahlung und somit auch die Hitze und Schwüle enorm zu. An jeder Verpflegungsstelle ging eine Flasche Wasser zur Körperkühlung drauf. Die Hitze kostete ordentlich Körner und die Pace und die Motivation sank deutlich. Bei meinem zweiten Anstieg des Solarer Bergs wurde ich erneut kräftig von Angelika und Rüdiger



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

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

Die Pfalzschnecke

Die einzige Weinbergschneckenfarm in Rheinland-Pfalz



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

Pfalzschnecke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim

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

angefeuert, es blieb bei der Geschwindigkeit sogar Zeit für ein kleines Schwätzchen. Bei km 150 traf ich die Beiden wieder und kündigte einen Wandertag für die Laufstrecke an. Ich fühlte mich recht schlapp und konnte mir nicht vorstellen noch einen Marathon zu laufen

Nach knapp 6h erreichte ich die T2 und war froh, das Bike abgeben zu dürfen. In der Wechselzone erstmal die Radschuhe aus, frische Socken an und in die Laufschuhe geschlüpft. Das fühlte sich schön weich an, echt sehr gut. Ein Blick auf die Uhr- du hast noch 7h 45min bis zum Feuerwerk/Zielschluss- sagte ich mir. Da kannst du zur Not laufen, auf geht's. Mütze auf, Brille auf und dann erstmal ein Dixi klar machen und ab zum ersten Verpflegungsstand. Dort absolut geil kaltes Cola (0,2l) abgeschüttet und los ging's. Schön langsam, nur nicht überpacen, dachte ich. Die Gefahr bestand nicht, es ging nicht wirklich viel. Nach 300 m die erste Gehpause, kurz erholen und wieder versuchen. Das ging eine ganze Weile so, bis ich den richtigen Rhythmus und das richtige Kopfkino gefunden hatte

Bei km 4 traf ich zwei alte Bekannte (Angelika und Rüdiger) die mich fortan auf der Laufstrecke immer wieder anfeuerten und antrieben. So ein klasse Support hebt die Stimmung und spornt an. Ich kam immer besser in Tritt und konnte zwischen den Verpflegungsstationen (alle

2 km) durchlaufen. Als Verpflegung nahm ich von Anfang an nur Cola zu mir, das passte recht gut und reichte für 2 km. Ansonsten war immer Kopfkühlung angesagt, 2-3 Schwämme an jeder Station. Bei km 25 setzte dann ein ordentlicher Regen ein. Für viele ein Fluch, für mich ein Segen. Es kühlte endlich etwas ab und die Jagd nach Schwämmen entfiel.

Die Kühlung von Oben hielt bis km 34, danach wurde es nochmal härter. Ab km 39 bewegt man sich dann wieder in Roth. Die letzten Kilometer erfährt man dann nochmal eine riesen Unterstützung durch die Zuschauer, das verleiht nochmal Flügel. Kurz vor dem Einlauf ins Stadion jubelten auch noch mal Angelika und Rüdiger an der Strecke, einfach supergut. Die Runde im Stadion und das Überqueren der Ziellinie, unbeschreiblich. Nach Duschen, Sanizelt und was futtern stand dann um 22:45 Uhr mit dem Feuerwerk ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm. Eine halbe Stunde lang stiegen die Raketen, untermalt mit Livemusik, in den Himmel. Ein sehr bewegender Moment. Danach ging's im leichten Nieselregen zum Bike Check-Out.

Die Zeit war mittlerweile weit fortgeschritten und wir hatten beide einen mords Kohldampf.



links Eric van der Heijden rechts Bernd Zoels

Ein Blick auf die Uhr zeigte uns an, dass wir noch genau 5 min. bis zur Schließung des Schnellrestaurants unseres Vertrauens hatten. Also schnell einladen und los gings. Auch diese Challenge haben wir gemeistert, hinter uns wurde abgeschlossen. Nach reichlich Burger mit Pommes ging es dann gestärkt zurück nach Hilpoltstein das zweite Auto abholen und danach ab ins Hotel nach Spalt. Dort fanden sich

noch 4 kühle Bierchen, die von Eric und mir geleert werden wollten. Gegen 2:45 h, nach 23 Stunden, endete der zweite längste Tag.

Ich denke, alle guten Dinge sind Drei.

Bericht: Bernd Zoels

Bilder: Angelika und Rüdiger Stüber

25. Leipziger 100 km Lauf

16.08.2014



Unter denkbar schlechten Voraussetzungen geht es in diesem Jahr zum 100'er nach Leipzig. Der 24 Stunden Lauf am 12/13. Juli hat deutliche Spuren hinterlassen. Die Trainingsdaten zeigen eine absteigende Tendenz. Der zwischenzeitlich gelaufene HM am Hardtsee und der Marathon in Rostock bringen es auf den Punkt. Die Luft ist raus! Ich bin platt! Zum schlechten Leistungszustand kommen noch Magen Darm Probleme, die einfach nicht verschwinden wollen.

Freitags ist der Anreisetag. Abends erfolgt die Startnummernausgabe mit der traditionellen Nudelparty an der August Bebel Kampfbahn. Auf dem Trainingsgelände des LC Auensee Leipzig ist schon fast alles für den Samstag aufgebaut. Wie im letzten Jahr sind die Helfer sehr herzlich und freundlich. Da wird nicht gegezitt mit den Nudeln. Nachschlag so oft man will. Ich haue mir trotz aller Verdauungsprobleme 2 große Teller Nudeln

rein. Es schmeckt halt auch einfach gut! Nach dem Essen wird nicht lange rumgefackelt. Ab ins Hotel, Tasche packen für morgen und schlafen legen. Schließlich ist um kurz nach 3 Uhr die Nacht schon wieder rum!

In der Nacht ein paar Mal aufgewacht, unterm Strich mit 4-5 Stunden Schlaf ist es ausreichend für mich. Gleich mal die 2 Brötchen mit Banane/Honig verdrückt. Das sollte eigentlich erst mal reichen als Grundlage. Beim Lauf will ich nur noch Energy Gels zu mir nehmen. Im Notfall wenn nichts mehr geht auch mal ein Power Riegel. Mehr will ich da heute nicht riskieren.

Das Wetter sieht sehr durchwachsen aus. Regen soll es auch noch geben. Als Schuh wähle ich den fast schon total ausgelatschten Asics DS Trainer 17. Unter dem eigenen Versorgungstisch liegen noch zum Wechseln ein Paar Brooks Launch und der Mizuno Wave Precision 13. Noch 2 Minuten, wir gehen zum Start. Die Lauftaktik ist klar. Mit 5'er Schnitt anlaufen und halten so lange es geht. Die 8:30:58 vom letzten Jahr zu unterbieten, ist wohl utopisch. Aber so hatte ich mir das eigentlich noch vor ein paar Wochen vorgestellt. Langsam angehen und die Fehler aus dem letzten Jahr nicht wiederholen.

6 Uhr, der Startschuss fällt.



100 km Verpflegung von Frank

1. Runde:

103 Starter/innen begeben sich auf die 10 Runden à 10 km durch den Leipziger Auenwald und den Auensee herum. Parallel starten außerdem 76 Teilnehmer über die 50 km Distanz. Der erste Kilometer auf Asphalt führt vorbei an einzelnen Häusern und den Kleingärten von Leipzig Wahren. Kurzer Anstieg auf die Holzbrücke über den Luppe Kanal. Jetzt kommt der Abschnitt, der im letzten Jahr nicht gelaufen werden konnte. Gut 2 km im Auenwald auf einem Gemisch aus Waldboden und teilweise feinem Schotter. Das läuft sich nicht so gut und wird noch Kraft kosten. KM3 ist passiert, da kann man den Doppelversorgungspunkt am "Pilz" schon er-

kennen. Ein kleines Stück noch an der "Nahle" entlang, dann erfolgt der Abzweig Richtung Auensee. Über 2 Brücken und einer Unterführung gelangt man schließlich zum Erholungsgebiet am Auensee. Der See wird einmal kurz umrundet. Bei KM5 ist eine weitere Getränkeversorgung, mit einem von insgesamt nur zwei Dixi Klohäuschen. Ab KM6 entspricht der Rückweg genau dem Hinweg bis KM4. Getränke lasse ich noch aus. Zurück zum Stadion, nur noch eine Schleife laufen und schon sind die ersten 10 km gepackt. Mit 49:58 Minuten gerade so im Plan. Ich bin nicht locker. Das war jetzt gerade mal ein 5'er Schnitt. Das wird 'ne richtig brutale Nummer werden heute!

2. Runde:

Es fällt mir schwer den Schnitt mit 5'er Pace zu halten. Das läuft alles nicht rund. Die Beine sind schwer. Mir fehlt die Energie. Ich drücke mir bei KM15 das erste Gel rein. Auf dem Rückweg habe ich endlich jemanden gefunden der mein Tempo läuft. Bisschen Abwechslung und Ablenkung beim quatschen. Die Rundenzeit mit 49:55 min immer noch im Plan, aber vom Kraftaufwand sehr hoch.

3. Runde:

Ich nehme Tempo raus, lasse meinen Gesprächspartner laufen. Das bringt ja nichts. Noch fast 80km sind zu laufen! Inzwischen schiebt der Darm. Ich muss unbedingt aufs Klo! Bis zum VP am Auensee muss ich durchhalten. Schon mal einen Vorsprung rauslaufen. Glück gehabt, das Klo ist frei. Die Muskeln schmerzen beim wieder anlaufen. Über 3 Minuten kostet mich diese Aktion. Automatisch versuche ich den Zeitverlust wieder gutzumachen. Nächstes Gel rein und Pace erhöhen. Mit 51:48 min incl. Klostopp komme ich noch gut weg.

4. Runde:

Am eigenen Verpflegungstisch schnell die Taschen mit einem Energieriegel und neuem Gel vollgestopft. Die Pace bleibt leicht angezogen. Gerade mal 30km gelaufen und ich muss mich bereits quälen. Anstatt jetzt vernünftigerweise das Tempo rauszunehmen, Zielzeit auf "ordentlich finishen" zu korrigie-

ren, halte ich weiterhin an der 5'er Pace Taktik fest. Die Beine werden immer schwerer. Leichte Hüftschmerzen, harte Oberschenkel und leicht verkrampfte Waden machen sich bemerkbar. Normal habe ich fast nie Wadenprobleme, aber scheinbar werden die Nährstoffe wegen dem Durchfall kaum mehr aufgenommen. In der Verzweiflung haue ich mir die erste Hälfte vom Power Riegel rein. Das ist erprobt und hat mir schon in manchen Situationen geholfen. Mit 49:44min wird das meine beste Runde.

5. Runde:

Der 5'er Schnitt ist langfristig nicht mehr machbar. Zunehmend verliere ich an Kraft. Wenigstens der Marathondurchlauf ist schon mal gepackt. Mit 3:32:45 absolut im Rahmen, aber im Vergleich zum letzten Jahr ganze 14 Minuten langsamer. Nächstes Etappenziel ist der 50 km Durchlauf. Wenigstens hier noch eine gute Zeit. Schließlich wird diese Zeit als 50 km Split Zeit in der DUV Statistik erfasst. Beim Umlauf vom Auensee verdrücke ich die 2. Hälfte vom Power Riegel. Bleibt also nur zu hoffen, dass es was bringt. Keine 5 Minuten später setzt die Wirkung schon ein! Dummerweise als ganz übles schieben und drücken im Darm, anstatt mit neuem Schwung. Es hilft nichts, ich muss unbedingt einen zweiten Klostopp einlegen. Am Versorgungstand "Pilz" war ein Dixi. Bis dahin komme ich

noch. Endlich am VP. Es ist höchste Zeit! Nein! Katastrophe! Das Dixi ist belegt! Das darf doch nicht wahr sein! Und jetzt? Weiterlaufen zum Start/Ziel Gelände. Volles Risiko! Das ist jetzt wirklich kein Spaß mehr. Warum haben die auch nur 2 Klo's auf der kompletten Strecke? Auf den letzten Drücker im Stadion angekommen, noch schnell über die Messmatte gelaufen und bei der Zeitnahme angesagt, dass ich kurz die Strecke verlasse. Hurtig zu den Toiletten gelaufen. Die sind jetzt auch noch ein paar Meter weg. Nach 6 Minuten reihe ich mich wieder auf der Strecke ein. Der 50 km Durchlauf nach 4:12:39 ist ein ordentliches Ergebnis. Die letzte Runde mit 51:14min ist auch noch in Ordnung.

6. Runde:

Mit dem zweiten Zwangsstopp sind jetzt auch die letzten mini Hoffnungen auf eine gute Platzierung dahin. Ich kann nur noch durchlaufen und mit einer halbwegs ordentlichen Zeit dem 100'er beenden. Sehr ärgerlich, aber es war abzusehen, dass es in 2014 über die 100 km keine top Zeit geben wird. Die Muskulatur verhärtet immer mehr. Diese Stopps kosten nicht nur Zeit, sondern machen auch langsam. Die Pace geht jetzt stark auf die 5:30 min/km zu. Die Schuhe müssen gewechselt werden! Das geht so nicht mehr, sonst läuft hier bald gar nichts mehr. Noch gut 45 km, ich bin fix und fertig. 50 km hätten heute wirklich ge-

reicht! Ein Marathon, oder auch 50 km, das ist alles überschaubar. Aber 100 km! Innerlich bin ich nur noch am jammern, habe keine Ahnung wie ich das heute packen soll. Nach dem VP am Pilz gehe ich mit dem Getränk in der Hand ein paar Meter. Das ist kein gutes Zeichen! Mit 1:01:37 ist auch diese Runde immer noch akzeptabel, zieht man die Zeit vom Klo ab.

7. Runde:

Jetzt werden die Schuhe gewechselt. Ich nehme den Brooks Launch für die letzten 40 km. Nicht gerade mein Lieblingsschuh, aber auf diesem Boden wäre der Mizuno Wave Precision auf jeden Fall die schlechtere Wahl. Noch was trinken und weiter geht's. Das fühlt sich mit den anderen Schuhen erst mal ungewohnt an. Nach ein paar Kilometern bin ich aber froh dafür. Die Hüften und die Waden entspannen sich leicht. Dafür entspannt sich der Darm ganz und gar nicht. Nächster Stopp am Dixi bei KM5 am Auensee. Ich werd' echt noch wahnsinnig! Alles was ich zu mir nehme flutscht einfach durch. Wieder 6 Minuten auf dem Klo verbracht. Was noch viel schlimmer ist, ich kann kaum mehr anlaufen. Nur sehr langsam komme ich in Gang. Da verleitet einem der VP am Pilz automatisch zum Stehenbleiben. Ich versuche es mit Kola und Salzstangen. Wieder die beschwerliche Anlaufprozedur. Diese Runde wird mit 1:09:50 meine schlechteste. Aber es sind nur



sowas von egal. Naja sagen wir mal auf keinen Fall über 10 Stunden, das sieht ganz blöd aus in der Statistik. Zurück über die durchgeweichten

noch 30 km!

8. Runde:

Das war zu erwarten! Es fängt heftig an zu regnen. Hatte es die ganze letzte Zeit immer mal wieder geträpfelt, gießt es jetzt wie aus Eimern. Das passt echt ins Bild. Der Abschnitt im Wald wird noch beschwerlicher zu laufen. Dennoch hat man immer ein Lächeln übrig, wenn einem jemand entgegen kommt. Wieder drückt es. So langsam wird es zur Routine. Rein ins Dixi am „Pilz“. Wenigstens wird man kurzzeitig nicht nass. Nach 4 Minuten Aufenthalt geht es weiter im Regen und Matsch. Das Erholungsgebiet am Auensee ist plötzlich wie leergefegt. Sehr trostlos. Die Helfer von LC Auensee geben trotzdem alles. Da wird jeder angefeuert und unterstützt. Das ist wirklich großer Einsatz! Ich kann dem VP am „Pilz“ nicht widerstehen. Wieder bleibe ich stehen. Diesmal genehmige ich mir Banane, Melone und ein Malzbier. Die Zeit ist mir mittlerweile

Waldwege ins Stadion. Die Aschenbahn steht voller Wasser, da gibt es keinen Weg dran vorbei! 1:03:08 für die letzte Runde. 7:27:15 die gesamte Zeit.

9. Runde:

20 km noch. Irgendwie krieg ich das hin. Und zwar unter 10 Stunden. Wenn ich 6'er Schnitt laufe, dann habe ich pro Runde jeweils 15 Minuten Reserve. Wer weiß schon was da heute noch alles kommt? Die Pace fällt weiter ab. 5:40min/km zeigt der Forerunner an. Aber immerhin laufe ich komplett die 7 km bis zum VP „Pilz“ durch. Hier dauert es natürlich ein bisschen länger. Mit verpflegen und endlich wieder anlaufen gehen über 3 Minuten drauf. Was soll's! Noch 13 km dann hab ich es geschafft. Das ist doch fast gar nichts mehr! In der Euphorie hatte ich fast die Darmprobleme vergessen, aber schon sind sie wieder präsent.

Fortsetzung auf Seite 43

WIR STELLEN UNS VOR

Förderverein
für
Jugend- und Breitensport
Leinigerland e.V.

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

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

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

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

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

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

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

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

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V.

Aufnahmeantrag

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

Name, Vorname	
Geburtsdatum	
Straße	
PLZ / Wohnort	
Telefon	
Email	

weitere Personen für Familienmitgliedschaft:

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

Jahresbeiträge (zutreffendes bitte ankreuzen)

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

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

....., den

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

SEPA-Lastschriftmandat

(wiederkehrende Zahlungen)

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

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

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

Kreditinstitut: BLZ: BIC:

Konto-Inhaber: Konto-Nr.: IBAN: DE ____ I ____ I ____ I ____ I ____

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

....., den

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

Und wie! Das ist kaum mehr zum aushalten. Was muss ich mich auch am VP so vollstopfen? Nur noch irgendwie ins Stadion kommen. Messmatte überlaufen und schnell zum Klo. Die Glocke für die letzte Runde muss noch kurz warten! Geschlagene 6 Minuten gehen für den vermeintlich letzten Toilettengang drauf. Mit 1:02:01 war die letzte Runde gar nicht mal so schlecht, aber jetzt kommen die 6 Minuten noch drauf. 8:35 die Gesamtzeit. Die Glocke wird geläutet es geht auf die letzte Runde!

10. Runde:

Es passt einfach! Die Sonne kommt raus auf der letzten Runde. Das Tempo ist jetzt fast schon ein 6'er Schnitt. Jeder KM Marker wird gefeiert. So ein bisschen genießen kann man das jetzt doch. Die entgegenkommenden Läufer/innen sehen es mir an. Ja! Es ist meine letzte Runde! Aber auch die muss natürlich erst mal gelaufen werden. Schon beim Hinweg zum Auensee werde ich schwach am VP. Gönn mir ein Getränk und ein paar Melonenscheiben. Warum mache ich sowas? Ich komme fast nicht mehr vom Fleck und außerdem fürchte ich, dass ich noch einmal auf's Klo muss. Genauso kommt es auch! Ein kurzer Zwangsstopp bei KM5 am Auensee muss sein! Nur noch 5km! Die Euphorie treibt das Tempo noch einmal an. KM96 passiert. Wahnsinn 5:30'er Pace, wie geht das jetzt noch? Das letzte Mal am VP mache ich doch

noch einen kurzen Halt, bedanke mich beim Orga Team. Ein Stück Schokolade als Belohnung gibt es auf den Weg. Die Frauen wollen mir noch ein Glas Rotkäppchen Sekt aufschwätzen, aber das geht dann doch zu weit. Ich laufe weiter. Das Anlaufen fällt mir jetzt gar nicht schwer. KM97 ist erledigt. Der beschwerliche Boden im Wald kratzt mich kein Stück mehr. Da ist schon der nächste Marker. Nur noch 2 km. Raus aus dem Auenwald, ganz locker die Holzbrücke genommen. Den letzten KM sogar in 5:20 min gelaufen. Los Endspurt, noch 1 km! Das ist jetzt wirklich geil. Ja, ich kann mich freuen, denn die Zeit bleibt sogar unter 9:40. Ich bin damit zufrieden, auch wenn es anders geplant war. Das Stadion ist zu hören. Es sind nur noch ein paar hundert Meter. Der Eingang kommt. Nochmal durch den Matsch auf der Aschenbahn. Scheiß drauf, ich hab's gepackt! Der Jubel beim Zieleinlauf ist super. Hier wird jeder gefeiert. Die Hand ausgestreckt, ein grinsen im Gesicht, so geht es zum Zielbogen. Geschafft! 9:38:02 die Endzeit. Super, ich freu' mich riesig! Das war ein hartes Stück Arbeit.

Den Abend in Leipzig lasse ich ausklingen bei einer guten Pizza und ein paar Weizenbiere.

Frank Schmiade

Sehr Interessante Homepage:
www.frankschmiade.de



Was uns auszeichnet: Bestleistung.

Privatgirokonto mit

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



 **Sparkasse
Rhein-Haardt**

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

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