

ZuS

Zentimeter und Sekunden

3/2015

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik

**Erstmals Stabhochsprung bei TSG
Viele Siege und Rekorde**

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis	2
Impressum	
Info-Ecke	3
Langlauf/Triathlon	6
Wettkampfergebnisse	13
Was, Wo, Wie	34
Vor 25 Jahren	39
Wir stellen uns vor	41
Termine	43

Impressum

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

Jahrgang 25 Heft-Nr. 3, August 2015

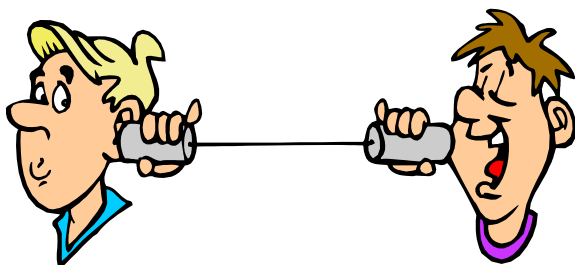
Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

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

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:

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

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

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend

Sommer 2015

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Montag	17:00-18:30	Schüler Jahrgang 2006 und jünger Mindestalter 6 Jahre	Ute Turznik Jana Turznik und Helfer	Rudolf-Harbig- Stadion Grünstadt
Montag	18:30-20.30	Hürden, Sprint, Weitsprung Jahrgang 2000 und älter	Karin Mucha- Rybinski	Rudolf-Harbig- Stadion Grünstadt
Montag	17:30-19:20	Schüler Jahrgang 2003 und älter	Rainer Drechsler Heike Siener	Rudolf-Harbig- Stadion Grünstadt
Donnerstag	17:00-18:30	Jahrgang 2004/2005	Ute Turznik Angela Petersen	Rudolf-Harbig- Stadion Grünstadt
Freitag	17:00-19:00	Jahrgang 2003 und älter	Rainer Drechsler Heike Siener	Rudolf-Harbig- Stadion Grünstadt

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Sommer 2015

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

LANGLAUF/TRIATHLON

Kandel Marathon 8.03.15
Teilnehmer: 566

8. Frank Schmiade 2:57:31 M-45
46. Dirk Karl 3:28:10 M-45

Halbmarathon

Teilnehmer: 1213

74. Eric v. d. Heijden 1:43:38 M-50
132. Volker Liebler 1:57:49 M-50
191. St. Scheuermann 2:29:54 M-45

Frankfurt Halbmarath. 8.03.15

Teilnehmer: 4624

68. Harry Brand 1:34:59 M-50

Barcelona Marathon 15.03.15

Teilnehmer: 15499

291. Frank Schmiade 2:58:18 Sen-A

Bemerkungen:

Senior A bedeutet in Spanien: zwischen 35 und 44 Jahre.

Sandhofen 10 km 21.03.15

Teilnehmer: 593

5. Uli Krezdorn 36:29 M-30
27. Eric v. d. Heijden 45:11 M-50
66. Karl Kögel 50:26 M-50

Rockenhausen 13 km 28.03.15

Teilnehmer: 262

21. Harry Brand 1:13:46 M-50
44 St. Scheuermann 1:41:14 M-45

Bemerkungen

Beim 6. Rockie-Mountain-Lauf mussten 560 Höhenmeter bis zum Ziel auf dem Donnersberggipfel erlaufen werden.

Freiburg Marathon 29.03.15

Teilnehmer: 1087

14. Frank Schmiade 3:08:05 M-45

St. Leon-Rot 100 km 11.04.15

Teilnehmer: 83

11. Dirk Karl 9:13:35 M-40

Bemerkungen

Bei der Deutschen Meisterschaft im 100-Lauf mussten 20 Runden zu je 5 Kilometer durch den Golfpark absolviert werden. Trotz zwischenzeitlicher Adduktorenprobleme konnte Dirk eine neue persönliche Bestzeit und einen neuen Vereinsrekord in der Klasse M45 erreichen.

Rotterdam Marathon 12.04.15

Teilnehmer: 11879

53. Frank Schmiade 2:58:02 M-45

Hemsbach 10 km 18.04.15

Teilnehmer: 258

7. Dirk Karl 38:45 M-40

Bonn Marathon 19.04.15

Teilnehmer: 924

13. Frank Schmiade 3:08:54 M-45

Halbmarathon

Teilnehmer: 6067

39. Harry Brand 1:33:29 M-50

Eisenberg 25 km 19.04.15

Teilnehmer: 96

14. Ingo Engel 2:04:07 M-40

16. Eric v. d. Heijden 2:18:44 M-50

2,5 km

Teilnehmer: 9

2. David Mahnke 9:27,70 M-16

Griesheim Halbmarath. 19.04.15

Teilnehmer: 127

2. Dirk Karl 1:26:54 M-45

Hamburg Marathon 26.04.15

Teilnehmer: 14743

67. Frank Schmiade 2:59:41 M-45

Heidelberg Halbmarath. 26.04.15

Teilnehmer: 3412

57. Ingo Engel 1:39:49 M-40



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

Mendig Marathon 1.05.15
 Teilnehmer: 65
 1. Dirk Karl 3:23:32 M-45
 2. Frank Schmiade 3:32:15 M-45
 4. Ingo Engel 3:41:14 M-40

Bemerkungen
 Beim 34. Vulkan Marathon in der Eifel waren 2 Runden mit insgesamt 880 Höhenmeter durch die landschaftlich schöne Vulkaneifel zu absolvieren.

Mannheim Marathon 9.05.15
 Teilnehmer: 689
 2. Frank Schmiade 3:07:21 M-45
 6. Dirk Karl 3:09:27 M-45

Halbmarathon
 Teilnehmer: 3570
 372. St. Scheuermann 2:56:37 M-45

Mainz Halbmarath. 10.05.15
 Teilnehmer: 5774
 4. Uli Krezdorn 1:22:34 M-35

Heilbronn Marathon 17.05.15
 Teilnehmer: 545
 18. Dirk Karl 3:18:19 M-45
 Bemerkungen
 Beim 15. Heilbronner Trollinger Marathon verlief die Laufstrecke durch die Weinlandschaften an Schozach, Neckar und Zaber vorbei nach Brackenheim-Neipperg und zurück.

Kassel Marathon 17.05.15
 Teilnehmer: 442
 9. Frank Schmiade 3:04:43 M-45

Reichweiler 85 km
 23.05.15
 Teilnehmer: 97
 3. Ingo Engel 12:25:25 M-40
 Bemerkungen
 Beim 7. Teufelskopf Ultra-Trail über die Ultrastrecke mussten insgesamt 3.600 Höhenmeter erlaufen werden. Wie bei Trails üblich, verlief die Strecke über

Stock- und Stein, mit vielen Anstiegen und auch Kletterpassagen. Der Anteil asphaltierter Wege lag nur bei 2 %.

Solms-Oberbiel Marathon 23.05.15
 Teilnehmer: 43
 1. Dirk Karl 3:04:52 M-45
 Bemerkungen

Die abwechslungsreiche Marathonstrecke mit 520 Höhenmetern führte größtenteils durch den Wald und auf asphaltierten Wegen durch die Rapsfelder und bot schöne landschaftliche Ausblicke.

Luxemburg Marathon 30.05.15
 Teilnehmer: 1136
 5. Frank Schmiade 3:08:25 M-45
 6. Dirk Karl 3:12:49 M-45

Bemerkungen
 Die Strecke ist mit 550 Höhenmetern recht anspruchsvoll, zumal am Ende ein längerer Anstieg auf das Kirchbergplateau zu laufen ist, bis das Ziel in der Messehalle der Lux Expo erreicht wurde.

Gommersheim Halbmarath. 3.06.15
 Teilnehmer: 81
 3. Dirk Karl 1:26:31 M-40

Schifferstadt 6,7 km 6.06.15
 Teilnehmer: 112
 3. Uli Krezdorn 24:08 M-30
 2. Dirk Karl 25:24 M-40
 25. St. Scheuermann 36:41 M-40

Duisburg Marathon 7.06.15
 Teilnehmer: 780
 5. Frank Schmiade 3:06:29 M-45

Frankenthal 5496 m 7.06.15
 Teilnehmer: 264
 6. Dirk Karl 19:20 M-40
 2. Sebastian Baque 21:27 M-18



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

Waxweiler Marathon 14.06.15
Teilnehmer: 117

1. Dirk Karl 3:25:44 M-45

Bemerkungen

Der Landschaftsmarathon mit 774 Höhenmeter führte von Waxweiler durch die Eifel bis zum Stausee Bitburg, dessen Umrundung auch der Wendepunkt der Laufstrecke war.

Grainau 100 km 21.06.15
Teilnehmer: 208

79. Ingo Engel 15:27:59 Master
Bemerkungen

Beim Zugspitz Ultratrail mit rund 100 Kilometer Länge und 5.380 Höhenmeter wurde die Zugspitze umrundet und das gesamte Wettersteingebirge umlaufen. Auf den spektakulären Abschnitten zu Füßen der Waxensteine, der Zugspitz Nordwestwand, am Gatterl, dem Scharnitz-joch, am Ferchensee oder an den Osterfeldern unterhalb der Alpspitze wurden den Läufern alle Schönheiten, aber auch alle natürlichen Hindernisse des Wettersteingebirges geboten.

Fürth Marathon 21.06.15
Teilnehmer: 377

18. Harry Brand 3:35:03 M-50

Bemerkungen

Die bis auf ein paar Unterführungen und Brücken flache Laufstrecke führte zunächst 22 Kilometer durch Fürther Vororte und dann noch zwei 10 Kilometer Runden durch die Altstadt. Das Ziel war auf der Fürther Freiheit.

Reichenbach 24 Stunden 27.06.15
Teilnehmer: 157

6. Frank Schmiade 192,8 km M-45

22. Dirk Karl 133,3 km M-45

Bemerkungen

Bei den deutschen Meisterschaften im 24 Stundenlauf sind Dirk und Frank in Reichenbach im Vogtland gestartet. Gelaufen

wurde ein leicht welliger Rundkurs von 1199,19 Meter im und um das Leichtathletikstadion des LAV Reichenbach. Es wurde über wechselnde Beläge von Asphalt, Beton und der Kunststoffbahn im Stadion gelaufen. Dirk musste verletzungbedingt aufhören und erreichte Platz 21 bei der DM. Frank konnte seine alte Bestmarke von 185,27 Kilometer auf 192,8 Kilometer verbessern und kam auf Platz 6 bei der DM.

Bretten 52 km 18.07.15
Teilnehmer: 88

14. Frank Schmiade 4:54:36 M

TSG Nachwuchs

Eisenberg 500 m 19.04.15
Teilnehmer: 18

1. Julian Schreiner 1:58,70 M-8

7. N. Scharffenberger 2:23,30 M-6

8. Ismael Kouyate 2:47,40 M-8

1000 m

Teilnehmer: 36

5. Sarah Jalloh 4:09,90 W-10

7. Christian Lessing 4:22,50 M-12

10. Bernice Emordi 4:26,20 W-12

16. Paul Rompf 4:36,60 M-10

20. H. Scharffenberger 4:43,30 W-10

24. Max Rompf 4:54,60 M-12



- » 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

Triathlon

Viernheim 1,5/42/10 km 30.05.15
Teilnehmer: 438
60. Eric v. d. Heijden 2:51:55 M-50

Mußbach 1,5/42/10 km 7.06.15
Teilnehmer: 182
3. Christof Schläger 2:36:49 M-35

Maxdorf 2/85/20 km 14.06.15
Teilnehmer: 431
35. Eric v. d. Heijden 5:14:29 M-50
73. Bernd Zoels 5:23:56 M-45

Worms 0,75/22/5 km 28.06.15
Teilnehmer: 261
22. Eric v. d. Heijden 1:15:38 M-50
39. Bernd Zoels 1:19:33 M-45

Roth 3,8/180/42,2 km 12.07.15
Teilnehmer: 2734
187. Josh Schubing 11:25:04 M-35
Bemerkungen
Beim 31. Challenge Roth Triathlon ist Josch über die Langdistanz ("Ironman Distanz") gestartet. Bei recht warmen und windigem Wetter 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. Bei seinem Debüt über diese Strecke erzielte er eine super Zeit.

Ladenburg 1,8/41/10 km 18.07.15
Teilnehmer: 463

16. Eric v. d. Heijden 2:55:59 M-50
Bemerkungen
Eine Besonderheit beim 21. Römerman ist, dass der Schwimmstart nur per Schiff zu erreichen ist. Um 13:20 müssen alle Athleten an Bord gehen, damit sie kurz vor 14 Uhr bei Flusskilometer 16 vom Schiff aus ins Wasser springen und zur Startlinie schwimmen können..

Glücksburg 3,8/180/42,2 km 2.08.15
Teilnehmer: 371
4. Melanie Schipfer 11:36:31 W-35
Bemerkungen
Neuzugang bei der Triathlon-Gruppe mit einem super Einstand.

Heidelberg 1,6/36/10 km 2.08.15
Teilnehmer: 496
34. Eric v. d. Heijden 2:57:50 W-50
Bemerkungen
Beim 23. HeidelbergMan Triathlon waren 1,6 Kilometer Schwimmen im Neckar, 2 Radrunden über den Königstuhl mit insgesamt 36 Kilometer und 10 Kilometer Laufen auf dem Philosophenweg zu absolvieren.
Der HeidelbergMan war auch das letzte Rennen des BASF Triathlon Cups. In der Gesamtwertung (dabei zählen die 3 besten Ergebnisse aus den 5 möglichen Wettbewerben Viernheim, Mußbach, Maxdorf, Ladenburg und Heidelberg) erreichte van der Heijden Platz 10 in der Klasse M50 und Platz 58 gesamt.

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

WETTKAMPFERGEBNISSE

Imran siegt beim Ländervergleich

Mannheim, 8.03.2015

Mit neuer Bestleistung gewann Imran Ahmed den Weitsprung beim Ländervergleich der Verbände Baden, Saarland, Rheinhessen, Pfalz und Moselle. 2 Teilnehmer pro Landesverband hatten 6 Versuche. Imran flog beim 2. Durchgang auf die neue persönliche Bestleistung von 6,62 m, bestätigte im 3. Versuch

mit 6,50 m seine inzwischen gewonnene Stabilität auf höherem Niveau.

Beim Einlagelauf über 60 m, der nicht zur Länderwertung zählte, sprintete Imran in guten 7,40 sek als Erster über die Ziellinie.

Insgesamt erzielte die Pfälzauswahl einen guten 2. Platz.

Lohnender Ausflug nach Frankfurt

Frankfurt, 15.03.2015

Beim traditionell gut besuchten Hallenwettkampf konnte sich die kleine Grünstadter Mannschaft hervorragend behaupten. Ein Sieg, weitere vordere Platzierungen und persönliche Bestleistungen waren die Ausbeute bei enorm großen Teilnehmerfeldern.

Selbstbewusst ging beim Kugelstoßen der W-12 **Anna Gehrmann** schon nach dem ersten Durchgang in Führung. Diese musste sie zwar zwischendurch abgeben, konterte jedoch mit neuer Bestleistung von 6,96 m und siegte gegen rund 20 Konkurrentinnen. Damit konnte sie sich gegenüber dem letzten Wettkampf um 40 cm verbessern, gegenüber der Freiluftsaison 2014 sogar um fast einen Meter!

Beim Weitsprung übertraf sie mit 4,03 m erneut die 4 m-Marke, verpasste den Endkampf der besten 8 leider um einen winzigen Zentimeter.

Josefine Klett, W-13, durchlief die 60 m-Hürdenstrecke in neuer Bestzeit von sehr guten 10,61 sek. Damit belegte sie aus mehreren Zeitläufen den 4. Platz. Mit der Kugel stellte sie ihre Bestmarke von 7,10 m ein und erreichte damit einen guten 3. Platz.

Beim 60 m-Vorlauf qualifizierte sie sich mit 9,2 für den Endlauf, auf den sie aber verzichtete.

Ebenfalls für den Endlauf qualifizierte sich **Hanna Sandmann**, W-12, mit 9,2 sek im Vorlauf, auch sie musste wegen Zeitplanüberschreitung auf den Lauf verzichten.

Gehrmann mit 3 Siegen, Klett mit 3 Bestleistungen

Gau-Algesheim, 21.03.2015

Eisige Kälte erwarteten die zwei Küken der TSG beim Kreiswertfestag Mainz-Bingen auf der wunderschönen Sportanlage in Gau-Algesheim. 6 Grad zum Wettkampfbeginn, 8 Grad zum Wettkampfbeginn, das lästige Warmlaufen wurde zum Dauerzustand.

Stark bei diesen Bedingungen die Leistungen der beiden Mädchen. **Anna Gehrmann**, W-12, gewann alle Wettkämpfe, **Josefine Klett**, W-13, verbesserte sich bei allen Wüfen.

Erstmals nahm **Anna** einen Speer bei einem Wettkampf in die Hand, nachdem sie die Disziplin in der Woche vorher erstmals geübt hatte. 13,65 m im letzten Versuch brachten ihr den Sieg. Beim Kugelstoßen stabilisiert sie sich auf gutem Niveau, mit 6,84 m hielt sie die Konkurrenz sicher auf Distanz. Höhe-

punkt ihres Wettkampftages war das Diskuswerfen, starke 19,03 bedeuteten nicht nur eine neue Bestleistung, sondern sie kletterte zumindest für dieses Wochenende auf den ersten Platz der deutschen Bestenliste für das Winterhalbjahr 2014/2015!

Josefine stieg in die Freiluftsaison gleich mit 3 persönlichen Bestleistungen ein. Dabei siegte sie beim Diskuswerfen und belegte beim Speer und mit der Kugel jeweils Platz 2.

Fine zeigte ihre besten Leistungen bei den letzten Versuchen. Das galt sowohl mit der Kugel, bei der sie sich auf 7,18 m steigerte als auch mit dem Diskus mit guter neuen Bestmarke von 20,78 m. Gleich zwei Meter verbesserte sie sich mit dem Speer, auch hier stellte sich das richtige Timing erst zum Schluss ein.

Mahnke wieder auf dem Treppchen

Sandhofen, 21.03.2015

Nach mehreren Wochen Wettkampfpause, auch bedingt durch eine schleppend heilende Erkältung, meldete sich **David Mahnke** eindrucksvoll zurück. Er startete beim Straßenlauf in Sandhofen und ging mit 168 Konkurrenten und -innen der Alters-

klassen U-16 und jünger über 1400 m an den Start. Das Ziel erreichte er sowohl als Gesamtdritter als auch als 3. der Altersklasse U-16 in 6:09 min.

Ihr Karosserie- und Lackierfachbetrieb ist Spezialist ...



FUCHS

Karosseriefachbetrieb · Autolackiererei

Meinrad Fuchs GmbH

Dieselstraße 3/Gewerbegebiet, 67269 Grünstadt

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

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

Ihr Lieferant und Berater in allen Getränkefragen

GC

Getränke Carsili

Abholmarkt

Getränkegroßhandel

Verleih von
Zeltgarnituren
Ausschankwagen
Schankanlagen
Kühlwagen

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

4 Pokale für TSG-Nachwuchs

Ludwigshafen, 22.03.2015

Gleich 4 Nachwuchsatleten der TSG freuten sich beim Pokalwettbewerb des Rhein-Limburg-Gaus über einen ersten Platz und den damit verbundenen sehr schönen Pokal. Kompliment an Wettkampfleiter Frank Drews, er hatte nicht nur den Wettkampf sehr schön und athletenfreundlich organisiert, sondern auch viel Geschmack bei der Auswahl der Pokale bewiesen!

Die Sieger in den Reihen der TSG waren **Erik Englert, Julian Schlepütz, Milan Wörz und Sarah Jalloh**. Einen neuen Vereinsrekord beim Hallendreikampf erzielte **Josefine Klett**.

Erik, M-13, untermauerte seinen Dreikampf-Sieg mit drei neuen Bestleistungen: 7,1 über 50 m, 10,71 m beim Kugelstoßen und 1403 Punkte beim Dreikampf. **Julian**, M-12, sprang mit 4,11 m erstmals über 4 m und stieß die Kugel auf gute 6,65 m.

Milan, M-9, freute sich über neue Bestleistungen über 50 m (8,2 sek) und beim Weitsprung (3,52 m). Und auch die vierte der Pokalsieger(innen), **Sarah**, W-9, steigerte sich zweimal, beim 50 m-Lauf auf 8,5 sek und beim Weitsprung auf 3,40 m.

Neben diesen Siegen gab es noch weitere Podiumsplätze bei den Dreikämpfen. Bei den W-12 wurde **Hanna Sandmann** 2. vor **Anna Gehrmann**. Die beiden freuten sich über neue Weitsprungbestleistungen von 4,23 m bzw. 4,24 m. Mit Vereinsrekord von 1239 Punkten schaffte es bei stärkster Konkurrenz **Josefine Klett**, W-13, als 3. auf das Treppchen, sie überzeugte mit einer starken neuen Weitsprungbestleistung von 4,52 m. Weitere gute Platzierungen erzielten **Paul Pospiech** (4. M-9), **Elina Kaiser** (5. W-11) und **Max Mühlberger** (5. M-12).

14 Vorderpfalz-Meistertitel

Ludwigshafen, 25.04.2015

Bei den Meisterschaften des Bezirkes Vorderpfalz, für die meisten Athleten der Einstieg in die Freiluftsaison, kam der TSG-Nachwuchs 14 mal zu Meisterehren. Weitere Podestplätze und viele persönliche Bestleistungen ergänzten einen gelungenen Saisonbeginn.

Über eine deutliche Verbesse-

rung erfreute sich **Sebastian Baque**, der die 800 m wie gewohnt sehr couragiert anging. Er lief auf Platz 3 und steigerte sich um mehr als 10 sek (!) auf 2:24,97 min. **Imran Ahmed**, ebenfalls U-18, fand über 100 m noch nicht seinen Rhythmus und begnügte sich mit dem 2. Platz in 11,78 sek. Wesentlich besser

lief es über 200 m, wo er sich deutlich auf 23,86 sek verbesserte und sich nur vom amtierenden Pfalzmeister besiegen ließ.

Überlegen in seiner Altersklasse M-13 einmal mehr **Erik Englert**. 4 Starts, 4 Siege, dabei musste er nicht einmal an seine Leistungsgrenzen gehen. Den Hochsprung gewann er mit 1,45 m, die 60 m-Hürden in 10,54 sek, die Diskus mit 25,44 m und die Kugel mit neuer Bestleistung von 11,14 m.

Positiv überraschte **Julian Schlepütz**, M-12, bei seinem Sieg über 75 m in sehr guten

11,12 sek. Mit der Kugel belegte er mit 6,30 m den 2. Platz und beim Weitsprung reichte es mit neuer Bestleistung von 4,27 m zu Platz 4.

Josefine Klett, W-13, siegte beim Diskuswerfen mit sehr starken 24,96 m und verbesserte sich dabei um über 4 Meter. Daneben gab es eine Reihe zweiter Plätze: 60 m-Hürden in 11,03 sek, Weitsprung mit guten 4,50 m, Speerwurf mit 20,08 m und schließlich beim Kugelstoßen mit neuer Bestleistung von 7,27 m. **Tabea Scharffenberger** stieß mit 7,02 m ebenfalls einen Hausrekord, wurde damit Dritte.



Anna Gehrmann

Die Mädchen W-12 starteten eine richtige Siegesserie. **Hanna Sandmann** lief dabei über 75 m starke 11,16 sek und über 60 m-Hürden 13,24 sek. Den Hochsprungsieg teilte sie sich mit **Anna Gehrman**, beide erzielten mit 1,25 m eine persönliche Bestleistung. **Anna** hielt auch beim Kugelstoßen mit 6,74 m und beim Diskuswerfen mit 16,29 m die Konkurrenz sicher auf Distanz. 4,13 m für **Hanna** und 4,12 m für **Anna** bedeuteten beim Weitsprung die Plätze 2 und 3. Außerdem sicherte sich **Anna** weitere zweite Plätze über 60 m-Hürden und beim Speerwerfen.

Eine gute Taktik wählte **Clara Philippsen** über 800 m. Die

11jährige ließ sich nicht durch das hohe Anfangstempo einer Läuferin vom ABC Ludwigshafen irritieren, sondern verringerte kontinuierlich den Abstand, um bei 600 m die Führung zu übernehmen. Diese gab sie nicht mehr ab und siegte in 2:46,46 min bei den W-12.

Wegen einer Oberschenkelverletzung musste Anna Gehrman kurzfristig bei der 4 x 75 m-Staffel passen. **Tabea Scharffenberger** sprang ein und wechselte sich kurz vor dem Lauf auf der Position 2 ein. Die Wechsel klappten ganz gut und für die Staffel in der Besetzung **Sandmann-Scharffenberger-Klett-Philippsen** sprang ein guter 3. Platz in 43,64 sek heraus.



Clara Philippsen beim 800 m Lauf

Werfer glänzen mit Bestleistungen

Heuchelheim, 2.05.2015

Beim Werferauftakt in Heuchelheim überzeugte die TSG-Gruppe mit Siegen und neuen Bestleistungen.

Bei den M-13 steigerte Erik Englert seine erst eine Woche alte Bestleistung mit der 3-Kg-Kugel erneut auf jetzt starke 11,50 m. Beim Diskuswurf „erlernte“ er die Grobtechnik des Andrehens während dem Wettkampf und gefiel mit Jahresbestleistung von 26,81 m. Aus beiden Wettkämpfen ging er ebenso als Sieger hervor wie bei den W-12 Anna Gehrmann, die ihre Vereinskameradin Hanna Sandmann auf die 2. Plätze verwies.

Anna Gehrmann strahlte erst nach dem 6. Versuch beim Kugelstoßen, der mit neuer Bestleistung von 7,06 m vermessen

wurde. Mit ihrer Siegesweite übertraf sie erstmals die 7 m-Marke. Vorher kämpfte sie etwas unglücklich sowohl beim Diskuswerfen, das sie mit 17,31 m gewann, als auch beim Kugelstoßen gegen ihre bisherigen Bestleistungen an.

Sehr zufrieden war Hanna Sandmann beim Diskuswerfen, denn bei ihrem ersten Wettkampf mit der 750-g-Scheibe schleuderte sie das Gerät auf starke 15,44 m. Beim Kugelstoßen hatte sie jedoch nicht das Glück auf ihrer Seite, denn beim Einstoßen schlug die Kugel noch deutlich über der 6 m-Marke auf, während sie beim eigentlichen Wettkampf mit 5,65 m zufrieden sein musste.

Erik Englert's großer Coup

Eisenberg, 9.05.2015

Man bekommt den Eindruck, **Erik Englert** sammelt die Titel wie andere Leute Briefmarken. Jedenfalls, bei den Pfalzmeisterschaften ging das 13jährige Nachwuchstalents 6 mal an den Start und gewann ebenso viele Male. Garniert mit 5 persönlichen Bestleistungen und einem Vereinsrekord.

Aber auch die anderen, **Imran Ahmed, Josefine Klett, Hanna Sandmann und Anna Gehrmann** sammelten fleißig Pfalzmeistertitel. Insgesamt wurden

an die starken Grünstadter Leichtathleten 13 Meisterwimpel ausgehändigt, 18 mal wurden persönliche Bestleistungen erzielt.

Alle weiteren Starter der TSG kehrten mit mindestens einem 3. Platz von den Meisterschaften zurück, was den internen Namen der Truppe, die „Podeststürmer“ eindrucksvoll bestätigte.

Bei den U-18 gewann **Imran Ahmed** den Weitsprung mit Bestleistung von 6,63 m. Dabei hatte er wie später auch die an-

deren Weitspringer mit dem wechselnden, böigen Wind zu kämpfen, der einen exakten Anlauf nahezu unmöglich machte. Die letzten 3 Versuche waren demnach hauchdünn übergetreten – und sehr weit. Zum Dreisprung trat er nicht mehr an, eine im Training erlittene Fersenprellung war zu schmerzhaft. Erneut eine Klasse-Vorstellung gab **Sebastian Baque** über 1500 m, beim 3. Platz verbesserte er sich um über 20 Sekunden (!) auf 5:06,42 min.

rekord im Kugelstoßen auf 11,70 m und seine eigenen persönliche Bestleistungen über 60 m-Hürden (9,92 sek), 75 m (10,18 sek), Hochsprung (1,55 m) und Diskuswerfen (30,46 m). Nur bei seinem Weitsprungssieg blieb er mit 4,96 m einen cm unter seiner Bestleistung, hatte allerdings auch nur einen gültigen Versuch bei 6 Versuchen.

Für eine positive Überraschung sorgte wieder einmal **Julian Schlepütz** beim 75 m-Endlauf der M-12. Er stürmte als Zweiter



Julian Schlepütz

Trotz einer sehr guten Zeit von 11:25,73 min hatte **David Mahnke**, M-14, über 3000 m keine Siegeschance, ihm blieb der gute 2. Platz.

Die Klasse M-13 gehörte eindeutig **Erik Englert**. Bei seinen Siegen verbesserte er den Vereins-

in 10,74 sek über die Ziellinie und steigerte sich um 0,38 sek (!).

Ein technisch gelungener Diskuswurf bescherte **Josefine Klett**, W-13, den Sieg und mit 25,55 m eine neue Bestleistung. Über 60 m-Hürden wurde sie 2. in 10,64

sek und beim Speerwurf 3. mit 20,45 m.

Ebenfalls auf Bestleistungskurs bewegte sich **Tabea Scharffenberger** beim Kugelstoßen, mit einer Steigerung von 70 cm auf 7,72 m sicherte sie sich den 3. Platz.

5 Pfalztitel teilten sich **Anna Gehrmann und Hanna Sandmann** in der Klasse W-12. **Anna** gewann das Speerwerfen und das Kugelstoßen, bei dem sie sich um 42 cm auf 7,48 m steigerte, **Hanna** mit lauter Bestleistungen den 75 m-Lauf (11,00 sek), den Weitsprung (4,26 m) und die 60 m-Hürden (12,09 sek). Anna vervollständigte ihren „Mehrkampf“ mit dritten Plätzen beim Hochsprung und Diskus-

werfen.

Einen unglücklichen Wettkampf hatte **Clara Philippsen**. Beim 800 m Lauf starteten die 12- und 13jährigen gemeinsam in einem Riesenfeld, zudem musste Clara noch auf die Aussenbahn. Da war es schwierig auszumachen, wer zu ihrer Altersklasse gehörte und so nutzte die tolle Aufholjagd von Clara, bei der sie auf den letzten 200 m eine Konkurrentin nach der anderen „einsammelte“, „nur“ noch zum 2. Platz. Die Siegerin der W-12 hatte sich im Vorderfeld der W-13 „versteckt“. Clara lief wieder gute 2:44,35 min.



Wettkampfgruppe der TSG

Nach einem langen, mehrstündigen Wettkampftag gab die 4 x75 m-Staffel der W-13 nochmals alles, die Wechsel klappten und es sprang ein erfreulicher 2. Platz mit neuer Jahresbestzeit

von 42,83 sek heraus. **Hanna Sandmann, Tabea Scharffenberger, Josefine Klett und Anna Gehrmann** kamen knapp hinter ABC Ludwigshafen ins Ziel.

Überragender Mehrkampftag

Haßloch, 17.05.2015

Eine Woche nach den erfolgreichen Pfalzmeisterschaften zeigte sich der TSG-Leichtathletik-Nachwuchs weiterhin in prächtiger Form. Bei den Bezirksmehrkampfmeisterschaften gab es 7 Siege, 2 Vereinsrekorde, Erfüllung der internen Pizza-Leistungsnormen und Platzierungen in der deutschen Bestenliste unter den TOP-10.

Die meisten Siege gingen auf das Konto der Pfalzmeister. Mit soliden Leistungen gewann **Anna Gehrmann** bei den W-12 den Blockmehrkampf Wurf mit 1852 Punkte, **Hanna Sandmann** den Block Sprint/Sprung mit 1367 Punkte und **Clara Philippson** den Block Lauf mit 1703 Punkte. **Clara** gefiel vor allem durch ein beherztes Temporennen über 800 m, konkurrenzlos lief sie auf Zeit. Bei „Halbzeit“ zeigte die Uhr 1:15 min an, im Ziel blieben die Uhren bei 2:45,29 min stehen. Angesichts des konkurrenzlosen Laufes mit rund 20 Sekunden Vorsprung eine beachtliche Leistung.

Josefine Klett, W-13, beließ es nicht nur bei einem Sieg. Über 75 m sprintete sie in 11,25 sek eine neue Bestzeit, über 60 m-

Hürden verbesserte sie sich auf starke 10,55 sek. Extra-Klasse wieder einmal ihr Diskuswurf von 25,26 m, was ihr 2209 Punkte beim Blockmehrkampf Wurf einbrachte. Diese Punktzahl bedeuteten einen neuen Vereinsrekord (vorher Charlotte Laue), die Erfüllung der internen Pizza-Norm und vor allem den 9. Platz in der aktuellen deutschen Bestenliste.

Am Sieg von **Erik Englert**, M-13, dem 6fachen Pfalzmeister vom Vor-Wochenende war nicht zu zweifeln. Innerhalb des BMK Wurf gefiel er vor allem mit dem neuem Vereinsrekord beim Kugelstoßen, mit 12,05 m fiel endlich die 12m-Marke. Insgesamt sammelte er 2488 Punkte (Vereinsrekord, vorher 2065 Punkte), was ihn auf Platz 3 der aktuellen deutschen Bestenliste schob. Die Pizza-Tabelle erfüllte er beim Kugelstoßen und Mehrkampf, mit der Kugel liegt er in der deutschen Bestenliste derzeit auf Platz 7.

Einen weiteren Sieg gab es bei den M-14 durch **David Mahnke** im Block Lauf, der vor allem durch seine Verbesserung um über 10 sek beim abschließenden 2000 m-Lauf und einem gu-

ten Wurf mit dem 200g-Ball (41,5 m) positiv auffiel.

Julian Schlepütz gewann den 3-Kampf der M-12 mit 1119 Punkten.

In der Klasse M-11 wurde **Jan Becker** 2. beim 3-Kampf, dritte

Plätze in diesem Mehrkampf erreichten **Christian Lessing**, M-10 und **Tabea Scharffenberger**, W-13. **Elina Kaiser** belegte bei den W-11 den 4. Platz und **Lisa Gehrman** bei den W-10 den 7. Platz.



Im Vordergrund Josefine Klett

TSG'ler in Pforzheim siegreich

Pforzheim, 24.05.2015

Siegreich beendeten **Sven Käshammer** und **Imran Ahmed** ihr Gastspiel beim 3-Täler-Meeting in Pforzheim. Während **Sven** den Hochsprung der Männer mit Jahresbestleistung von 1,82 m gewann, hatte **Imran** beim Wettkampf der U-18 über

100 m und beim Weitsprung die Nase vorne.

Imran lief über 100 m in Jahresbestzeit von 11,72 sek locker zum Sieg, drehte danach beim Weitsprung richtig auf. Mit 6,64 m sprang er beim 2. Versuch schon Bestleistung, um sie beim

4. Durchgang mit 6,77 m nochmals zu steigern. Mit diesem weiten Satz verbesserte er sich schon zu Saisonbeginn gegenüber dem Vorjahr um 36 cm und

nimmt langsam die 7 m-Marke ins Visier, knackte nebenbei auch das von den Trainern vorgegebene Jahresziel (Pizzatabelle).

Mehrkampfnachwuchs dominiert bei Pfalzmeisterschaft

Landau, 13.06.2015

Selbstbewusst nahm der Leichtathletiknachwuchs der TSG die leichte Favoritenrolle bei den Blockmehrkampfmeisterschaften des Leichtathletik-Verbandes Pfalz an und hielt die Konkurrenz sicher auf Distanz. Mit Jan Bieler vom TSV Freinsheim, der auch zur erfolgreichen Trainingsgruppe gehört, wurden 5 von 24 zu vergebenden Meisterwimpel gewonnen.

Erik Englert genügte eine einzige persönliche Bestleistung (75 m, 10,17 sek), um einen ausgeglichen Block Sprint/Sprung mit 2413 Punkten zu Ende zu führen. Dies brachte ihm den Sieg der M-13 und derzeit den 8. Platz in der aktuellen deutschen Bestenliste ein.

Josefine Klett verbesserte sich ebenfalls über 75 m (11,24 sek) und vor allem beim Kugelstoßen (7,50 m), lief starke 10,75 sek über 60 m-Hürden, sprang 4,30 m und haderte nur beim Diskuswerfen mit 21,79 m. Insgesamt sammelte sie 2156 Punkte und hatte beim Block Wurf der W-13 einen deutlichen Vorsprung vor der Zweitplatzierten.

Auch **Anna Gehrmann**, W-12, gefiel mit neuen Bestleistungen.

Gleich bei der ersten Disziplin, den 60 m-Hürden, verbesserte sie sich um 1,71 Sek auf starke 11,66 sek. Die Umstellung auf die 3-Schritte-Technik hat sie dabei erstmals in der letzten Trainingswoche vollzogen. Auch beim Weitsprung freute sie sich über eine neue Bestleistung von 4,30 m, während die Ergebnisse beim Kugelstoßen (7,08 m) und Diskuswerfen (16,13 m) auf gutem Niveau waren. Sie siegte mit 1955 Punkte und reihte sich im Block Wurf in der aktuellen deutschen Bestenliste auf Platz 15 ein.

Hanna Sandmann, W-12, war auch ohne persönliche Bestleistung ihrer Konkurrenz überlegen. Immerhin kam sie mit 11,02 sek über 75 m und 4,21 sek beim Weitsprung ihren Hausrekorden sehr nahe. 1921 Punkte beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung bedeuteten Sieg und persönliche Bestleistung.

Seinen ersten Blockmehrkampf absolvierte **Julian Schlepütz**. Er startete bei den M-12 im Block Lauf und wurde auf Anhieb mit 1800 Punkten Pfalzvizemeister. Seinen ersten 60 m-Hürdenlauf beendete er in guten 11,23 sek,

lief starke 10,83 sek über 75 m 200 g-Ball auf 33,5 m.
und verbesserte sich mit dem



erfolgreiches Team Leichtathletik Grünstadt/Freinsheim

David Mahnke mit Start-Ziel-Sieg

Glan-Münchweiler, 19.06.2015

Mit einem weiteren Sieg beendete **David Mahnke** den Schülerlauf im Vorprogramm des Mitternachtslaufes von Glan-Münchweiler. Das gleichzeitig stattfindende Hof- und Straßenfest bescherte den Läufern zahlreiche Zuschauer, die die Läufer kräftig anfeuerten. Dadurch motiviert übernahm **David Mahnke** mit seiner Trainingspartnerin

Doro Braun vom TSV Freinsheim sofort die Führung. An den Anstiegen löste er sich vom Läufersfeld und lief alleine dem Ziel entgegen. Er wurde sowohl Gesamtsieger unter 165 Startern und natürlich auch Erster seiner Altersklasse. Die 2 km lange Strecke lief er in 8:19 min, eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr um fast eine Minute.



Gesamtsieger David Manke

Titel, Qualies und Rekorde

Neuwied/Kaiserslautern 04.-05.07.2015

Bei diversen Meisterschaften zeigten sich die TSG-Stars **David Mahnke und Imran Ahmed** von ihrer Sahneseite. Wäh-

rend Imran den Dreisprung der süddeutschen Meisterschaften gewann, knackte David bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften

die Quali zur „Süddeutschen“. Fast 40 Grad Hitze im Schatten herrschte am Wochenende in den Stadien, im Innenraum mindestens 50 Grad. Leistungsfördernd für die Sprünge, aber bestimmt nicht für die Mittelstreckler.

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Neuwied drängten sich die meisten Athleten im „Kneipp-Becken“, einem mehreren qm großen Kinderplanschbecken unter einem Zeltdach. Daneben wurden auch die Gartenberieslungsanlage und der Gartenschlauch, den ein Helfer auf Wunsch auf die Wettkämpfer richtete, gerne zur Abkühlung genutzt.

Das alles nutzte **David Mahnke** nichts, er musste beim 800 m-Lauf auf die heiße Tartanbahn. Man merkte ihm an, dass er sich etwas Besonderes vorgenommen hatte. Sofort nach dem Start der 11 Teilnehmer ordnete er sich in der 6er-Spitzengruppe ein, verlor nach der ersten Stadionrunde etwas den Anschluß. Ab 500 m beschleunigte er und kämpfte sich langsam wieder an die Gruppe heran, eigentlich eine Rennphase, in der sich David normalerweise etwas ausruht. Im Kampf um Platz 4 musste er sich knapp einem spurtstärkeren Konkurrenten geschlagen geben, wurde aber mit starken Bestzeit von 2:17,70 min belohnt – und das bei den erschwerten äußeren Bedingungen.

2:17,70 min bedeuteten: Bestzeit und Vereinsrekord um 3 sek

gesteigert und – **David** konnte im letzten Augenblick noch die Quali für die Süddeutschen Meisterschaften in Kassel unterbieten.

Bei den süddeutschen Meisterschaften in Kaiserslautern konnte der verletzungsgeplagte **Imran Ahmed** endlich seinen ersten Dreisprung der Sommersaison zu Ende bringen. Eigentlich war es der 2. Versuch, den ersten übertrat er. Der Sprung wurde mit 14,01 m vermessen, danach musste er wieder einmal den Wettkampf beenden, die Ferse schmerzte.

Die 14,01 m (Vereinsrekord) reichten letztendlich auch zum Titelgewinn und nebenbei war es auch die Weite, die ihm auch 2016 einen Platz im D/C – Kader des deutschen Leichtathletikverbandes sichert. Und natürlich war es auch die Quali zur deutschen Meisterschaft. Momentan liegt er damit auf Platz 3 der aktuellen deutschen Bestenliste.

Am folgenden Tag startete er nochmals beim Weitsprung. Aufgrund seiner Schmerzen ging er den Wettkampf sehr vorsichtig an, **Imran** sparte an Probeprüngen. Das rächte sich, denn er fand sehr schwer in den Wettkampf und der Anlauf musste mehrfach korrigiert werden. Erst im letzten Durchgang sprang er seine Tagesbestweite von 6,61 m, die ihm auf den 5. Platz brachte. Leider war sein 4. Versuch, der optisch um einiges weiter war, hauchdünn übertreten.

Fine steigt in die Lüfte

Limburgerhof, 9.07.2015

Das spektakulärste Ergebnis aus Grünstadter Sicht beim Läuferabend der TG Limburgerhof war der Einstand von **Josefine Klett** bei den Stabartisten. **Fine**, die seit 4 Wochen einmal wöchentlich zur TG Limburgerhof zum Stabhochsprungtraining fährt, flog bei ihrem ersten Wettkampf in dieser Disziplin über starke 2,20 m. Herzlichen Dank an den

Vorher war **Fine** schon zweimal im Einsatz. Mit der 4 x 75 m-Staffel der U-14 wurde sie mit **Hanna Sandmann, Anna Gehrmann und Schlußläuferin Clara Philippsen** 2. in 43,39 sek, der gleiche Einlauf wie bei den Pfalzmeisterschaften.

Und über 60 m-Hürden unter den besten 13jährigen der Pfalz belegte sie in neuer Bestzeit von



Josefine Klett

Limburgerhofer Trainer Hansjörg Richter, ein weiteres Beispiel für die hohe Hilfsbereitschaft der pfälzischen Leichtathletiktrainer untereinander und - Richter bereitet neben Fine auch noch Erik Englert und Cilja Weil auf die Technik am Stab vor. Nebenbei erwähnt, in Grünstadt wäre ein Stabhochsprungtraining nicht möglich - mangels einer Anlage.

10,54 sek den 3. Platz.

Über 60 m-Hürden freuten sich in der AK W-12 auch **Anna Gehrmann und Clara Philippsen** über neue Bestzeiten. **Anna** wurde in der Ergebnisliste auf Platz 1 in 10,85 sek vor **Clara**, die 13,18 sek lief, ausgewiesen.

Clara sicherte sich noch den Sieg über 800 m in 2:46,52 min, ihr Vorsprung betrug mehr als



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



- **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

15 sek.

Einen weiteren Knaller gab es über 100 m der U-18. **Imran Ahmed** nutzte den Rückenwind und sprintete hervorragende 11,33 sek, ärgerte sich ein wenig über seinen 2. Platz. Über 200 m drehte er den Spieß herum und gewann in 23,62 sek, ebenfalls Bestzeit. Leider behindert ihn

seine Fersenverletzung ausgerechnet bei seiner Spezialdisziplin, dem Dreisprung.

Einen weiteren Sieg steuerte **Erik Englert**, M-13, bei. Für 60 m-Hürden wurden 10,05 sek gestoppt. Über 75 m konnte er sich zwar über eine neue Bestzeit von 10,05 freuen, musste sich aber knapp geschlagen geben.

David Mahnke: Bestzeit auf den Süddeutschen

Kassel, 12.07.2015

Mit den Süddeutschen Meisterschaften in Kassel hatte **David Mahnke** den Einstieg in große Leichtathletik-Veranstaltungen. Aufwärmen auf Nebenplatz, Sammelplatz der Wettkämpfer außerhalb des Stadions und gemeinsamer Einmarsch der jeweiligen Disziplinteilnehmer ins Stadion, das war schon vor dem Start beeindruckend.

Entsprechend ging er den 800 m -Lauf der M-14 respektvoll an, musste er doch gegen Läufer aus

5 Bundesländer bestehen. Am Ende der ersten Runde hielt er sich noch hinten auf, bevor er auf der Gegengerade zum Überholen ansetzte. Ein taktischer Fehler im Schlußspurt ließ noch 2 Konkurrenten vorbeiziehen, so dass er in seinem Zeitlauf als 9. – insgesamt aus allen Zeitläufen als 16. – ins Ziel kam. Immerhin konnte er seine Bestzeit, gleichbedeutend mit Vereinsrekord, erneut auf nunmehr 2:17,46 min verbessern.

Siege und Rekorde in Eisenberg

Eisenberg, 12.07.2015

Einen erfolgreichen Tag erlebte der Nachwuchs auf dem Bergturnfest im idyllischen Eisenberger Waldstadion. **Milan Wörz, Hanna Sandmann und Josefine Klett** siegten in ihren Dreikämpfen, die Gebrüder **Wörz** sorgten für 3 neue Vereinsrekorde.

Josefine Klett, W-13, steigerte sich beim Dreikampfsieg um

über 100 Punkte auf 1331 Punkte. Dabei ist besonders die neue Weitsprungsbestleistung von 4,71 m bemerkenswert, übrigens auf den cm die Pizzanorm der Trainer. Außerdem knackte sie über 75 m mit 10,9 sek die 11-Sekunde-Barriere.

Auch die siegreiche **Hanna Sandmann**, W-12, holte ihre meisten Punkte mit einer neuen

Weitsprungbestleistung von 4,37 m. Der dritte Sieg war verbunden mit einem neuen Vereinsrekord beim Dreikampf. **Milan Wörz**, M-9, sammelte 930 Punkte. Gute Einzelleistungen, 50 m in 8,0 sek (Vereinsrekord eingestellt), Weitsprung 3,64 m und Ballwurf mit 31,5 m, ermöglichten dieses Ergebnis.

Zweite Plätze gab es durch **Linus Bemann**, (vor **Paul Rompf**), **Christian Lessing**, **Helena Scharffenberger**, **Sarah Jalloh**, **Elina Kaiser** und **Nicolai Wörz**.

Dabei beeindruckte die 9jährige **Sarah Jalloh** vor allem mit 8,3 sek über 50 m und 3,34 m beim Weitsprung. **Nicolai Wörz**, M-12, sprintete die 75 m in 10,9 sek, sprang 4,25 m weit und schleuderte den 200g-Ball auf

38,5 m (neuer Vereinsrekord). Für schnelle 50 m-Läufe sorgten die 8jährige **Helena Scharffenberger** (8,9 sek) und der 10jährige **Christian Lessing** (8,4 sek).

Als Drittplatzierte durften **Paul Rompf** und **Matteo Galan** mit auf das Treppchen.

Die weiteren Ergebnisse:

7. Simon Haas, **8. Noah Scharffenberger**, **10. Ismael Kouyate**, **4. Max Rompf**, **5. Melanie Ludwig**, **6. Zoe Wachsmuth**, **5. Sarah Benedix**, **8. Lilith Wachsmuth**.

Beim deutschen 6-Kampf, bestehend aus je 3 Turn- und Leichtathletikdisziplinen, belegte in der Klasse W-10 **Lisa Gehrmann** den **2. Platz** vor **Marlene Wagner**.

David Mahnke immer schneller

Langen, 18.07.2015

Nach den beiden Rekordläufen über 800 m in Neuwed und Kassel fühlte sich David Mahnke in so guter Form, dass er kurzfristig zu einem Lauf in Langen-Mörfelden nachmeldete. Ziel war, den eigenen Vereinsrekord deutlich zu verbessern. Der Trainingsaufbau der letzten Wochen war entsprechend zielgerichtet. Mit gestärktem Selbstbewusstsein durch die Erfolge der letzten beiden Wettkämpfe lief David

kompromisslos auf Tempo und gewann den Lauf der M-14. Nur einem Läufer der AK M-15 musste er den Vortritt lassen.

Das Zielfoto zeigte eine Zeit von 2:15,12 min, damit eine Verbesserung des eigenen, erst eine Woche alten Vereinsrekordes um über 2 Sekunden. Insgesamt hat sich David in den letzten 2 Wochen um über 5 Sekunden gesteigert.

Erik's Jagd zur deutschen Spitze

Heidesheim, 18.07.2015

Eine kleine Delegation nahm die Gelegenheit wahr, außer Konkurrenz an den rheinhessischen Blockmehrkampfmeisterschaften teilzunehmen. Damit wurde eine lange, schwere und sehr erfolgreiche Vorsaison abgeschlossen.

Für **Anna Gehrmann und Erik Englert** sprang dabei der Gesamtsieg heraus, **Clara Philippsen** wurde Zweiter.

Störend war nur der wechselhafte Wind auf der sehr schönen Anlage des kleinen Weinortes, der teilweise den Weitsprung und den Hürdenlauf beeinflusste. Erik Englert startete vielversprechend. 9,96 sek über 60 m-Hürden und 10,15 sek über 75 m (Bestzeit). Dann das Kugelstoßen, bei dem er über sich hinauswuchs. 10,95 m beim ersten Stoß, leichte Unzufriedenheit. Dann gelang ihm, die Technik sehr schnell umzusetzen und die Kugel flog weit über die 12m-Marke. 12,60 m, damit verbesserte er seinen eigenen Vereinsrekord um 55 cm! Doch Erik konnte nochmals steigern. 12,81 m im dritten Versuch, damit schob sich Erik auf Platz 10 der aktuellen deutschen Bestenliste, der Mehrkämpfer war mittendrin bei den Spezialisten.

Seine Schwäche blieb der Weitsprung, mit 4,89 m konnte er nicht zufrieden sein. Er verschenkte hier gut und gerne 50 Punkte.

Abschließend ein schöner Dis-

kuswurf von 29,70 m, nicht mal einen Meter unter seiner Bestmarke. Das ergab 2599 Punkte für den Blockmehrkampf Wurf, Bestleistung und Vereinsrekord. Und, den 3. Platz in der aktuellen deutschen Bestenliste, nur 11 Punkte hinter dem Führenden. Wenn mal der Weitsprung nicht wäre.

Nebenbei, mit dieser Punktzahl hätte er die Quali für die deutschen Mehrkampfmeisterschaften der älteren Schülerklasse M-14 locker überboten.

Der Weitsprung ist Erik's Schwäche, dafür **Anna Gehrmann's** Stärke. Die 12jährige konnte sich wie in den letzten Wettkämpfen erneut verbessern, diesmal über 4,42 min im zweiten auf 4,45 m im dritten Versuch. Eine Steigerung gegenüber dem letzten Jahr von bisher 50 cm! Die restlichen Disziplinen spulte sie mit guten Leistungen, aber ohne Bestwerte ab, sammelte 1965 Punkte und mit dieser persönlichen Bestleistung gewann sie den Blockmehrkampf Wurf.

Ohne persönliche Bestleistung blieb **Clara Philippsen**, präsentierte sich dafür einmal mehr als starke Mittelstreckenläuferin. Nach über 4 Stunden Wettkampf in der Mittagssonne „sammelte“ sie in der 2. Runde des abschließenden 800 m-Llaufes Läuferin für Läuferin ein und lief starke 2:46,40 min. In der Gesamtwer-

tung des Blockmehrkampfes Lauf der W-12 wurde sie Zweite mit 1703 Punkte. Damit brachte sie das Kunststück fertig, mit völlig

anderen Einzelergebnissen die gleiche Gesamtpunktzahl zu erzielen wie bei den Bezirksmeisterschaften im Mai.

David Mahnke knackt 3-Minuten-Marke

Lambsheim, 25.07.2015

Seine hervorragende Form konnte **David Mahnke** weiterhin konservieren und zeigte beim Lamsheimer Lauf erneut eine starke Leistung. Nachdem er sich vom Gerangel am Start befreit hatte, übernahm David sofort die Spitze und löste sich bald von den restlichen Läufern. Erstmals blieb er dabei über 1000 m unter

der begehrten 3-Minuten-Marke und gewann in hervorragenden 2:56 min sowohl seine Altersklasse M-14 als auch den Gesamtlauf.

David verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr auf der gleichen Strecke um über 30 Sekunden!



DER RAD LADEN
DRAHTESEL
tel. 0 63 59 - 8 12 50
www.drahtesel.com

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**



Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt

CUBE SPYDER HAIBIKE NSMORA VICTORIA

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

WAS, WO, WIE

Transalp light, von Garmisch zum Lago di Garda

Am verlängerten Wochenende Anfang Juni stand meine siebte Alpenüberquerung auf dem Programm. Da noch viele geschotterte Alpenpässe wegen des Schnees nicht passierbar waren, wählte ich die Strecke über die Via Claudia Augusta Route. Von Garmisch unter der Zugspitze, ging es durch den geschotterten „Märchenwald“ nach Österreich. Nach einer Stärkung im Biberwier wartete der Fernpass mit 1.415 Metern Höhe auf mich. Der Trail hinunter nach Nassereith war ein Traum und die Bremsen hatten danach im Innntal etwas Zeit um abzukühlen. Der finale Anstieg hoch zur Unterkunft in der Kronburg bei Zams hatte es noch einmal in sich. Mit 200 Höhenmetern auf 1,6 Kilometern ging nach der 100 Etappe nochmals so richtig in die Höhe.

Am nächsten Morgen brachte mich ein Downhill über eine breite Schotterpiste hinunter nach Landeck, von wo aus der Weg entlang eines reißenden Flusses hoch in Richtung Reschenpaß führte. Da dieser für Biker nicht geeignet ist, ging es ein kurzes Stück durch die Schweiz über die Norbertshöhe. Da alle 11 Kehren nummeriert sind, konnte ich sehen, wie weit es noch bis zur Passhöhe ist. Nach einer Stärkung am versunkenen Kirchturm

des weltbekannten Reschensees führte der teilweise geschotterte Vinschgauradweg hinunter ins historische Meran.

Am dritten Tag stand eine lange dafür aber flache Verbindungs-etappe auf dem Programm. Wie ein heißer Föhn blies mir der Gegenwind auf dem Etschradweg ins Gesicht. Lediglich eine 8% Steigung kurz vor Nago stellte sich mir in den Weg.

Am Lago di Garda ließ ich es mir nicht nehmen, einen der anspruchsvollsten Berge zu erklimmen. Doch bevor der Schotterspaß am Nago Altissimo begann, kurbelte ich die Monte Baldo Höhenstraße hinauf. Zu Beginn des Anstieges bei Mori führte der Weg mit 25 % Steigung durch die Weinberge nach oben.

Auf 1.620 Metern stärkte ich mich mit leckerer Pasta im Rifugio Graziani. Jetzt ging es für 400 Höhenmeter über die teilweise ausgewaschene Schotterpiste hoch zum Gipfel. Von hier führte ein Trail extrem steil und ausgesetzt hinunter zum See.

Nach 4 Tagen hatte ich so 525 Kilometer und 6.550 Höhenmeter absolviert.



Schotterfahrt zum Nago Altissimo über dem Gardasee



Anstieg auf Asphalt in Martina Schweiz



das versunkende Dorf Graun im Reschensee Italien



Seeblick beim Downhill nach Riva del Garda

Bericht und Bilder Timo Rokitta

Die Generalprobe, der 1000 Km Brevet von Nordbayern

Als Vorbereitung zu Paris - Brest – Paris, das im August stattfindet, nahm ich am 1000 Km Brevet in Nordbayern teil. Ziel war es, die Beine zu testen und das Material einem letzten Stresstest zu unterziehen. Gestartet wurde am Donnerstag, dem 17.06. um 10 Uhr in Treuchtlingen. Pünktlich zum Start setzte Regen ein, der den ganzen Tag über anhielt. Die Strecke führte nach Landsberg am Lech und am Starnberger See vorbei nach Bad Tölz. In Bad Feilnbach legte ich eine Schlafpause von 5 Stunden ein. Am nächsten Morgen wurde das Gelände hügeliger und eine schnelle Abfahrt im strömenden Regen führte nach Prien am Chiemsee. Die dortige Zeitkontrolle unterschritt ich dort nur um 8 Minuten. Es regnete so heftig, dass eine längere Frühstückspause eingelegt werden musste.

Die Strecke führte nun nach Norden und die Sonne kam heraus. Die Kontrolle in Würth an der Isar erfreute mich mit leckeren Nudelgerichten, bevor es wellig nach Kelheim an der Donau ging.

Nach der ersten 600 km Runde

war ich nach Mitternacht wieder an Start und Ziel – natürlich im Regen.

Nach einer weiteren Schlafpause ging es um 7 Uhr auf die letzten 400 Km. Die Strecke führte nach Norden und es waren vormittags nur leichte Schauer unterwegs. Dafür blies mir heftiger Gegenwind ins Gesicht.

Nachmittag wurde das Wetter richtig gut, dafür waren heftige Anstiege mit bis zu 23 % in der fränkischen Schweiz zu bewältigen!

An der letzten Kontrolle kurz nach Mitternacht beschloss ich durchzufahren, da das Zeitlimit drückte. Die Temperatur sank dabei auf nur noch 6 Grad. Auf den letzten 100 Km ging es gefühlt unendlich hoch und runter und so erreichte ich als 7. nach 59:46 h das Ziel im Morgengrauen.

Daten:

Länge 1.070 Km, Höhenmeter 11.600, Starter 46, im Ziel 16



heftige Anstiege mit bis zu 23 %



Kontrollzettel

Bericht und Bilder Timo Rokitta

VOR 25 JAHREN

Talente entwickeln sich weiter – neue Talente werden entdeckt

Das Jahr 1990 war die Geburtsstunde einer 8jährigen Zeitspanne, in der Talente entdeckt wurden, Talente weiterentwickelt wurden und Rheinland-Pfalz sowie Pfalztitel in Serie gewonnen wurden. Die Entwicklung wurde maßgebend durch die verantwortlichen Trainer gefördert, 1990 waren dies Margret Stoppel, Susanne Gassen, Gerald Weigand und Rainer Drechsler. Markus Scholler wurde über die Hürden **Rheinland-Pfalz-Meister und Pfalzmeister**, da-

zu kamen noch 2 Vizepfalzmeisterschaften. Andrea Gohl und Silvia Biehlnaier gewannen die **Pfalztitel** beim Hochsprung, Stefan Bengel war gleich dreimal erfolgreich: Hürden, Sprint und Weitsprung. Weitere **Pfalzmeister** waren beim Weitsprung Dirk Schröter und der Senior Fritz Biehlnaier.

Etliche **Vereinsrekorde** wurden erzielt, unter anderem von Claudia Bäuerle und Markus Scholler, beide Jug-B, über 60 m Hürden in 9,86 sek bez 8,44 sek, weite Sprünge erzielten Stefan Bengel, M-13 mit 4,72 m und Dirk Schröter, Jug-B, mit 6,94 m.



Pfalzmeisterschaften in Frankenthal. Hinten links: Gohl, Klein, Biehlnaier, Stoppel. Vorne links: Gohl, Stoppel, Finkel

Dirk verpasste nur ganz knapp den Pfalzrekord. Die 13jährige Silvia Biehlmaier sprintete über 50 m 7,58 sek.

Mit **Vereinsrekorden** kündigten Christian Schäf und Stefanie Machwirth große Karrieren an. Christian, M-11, lief 50 m in 6,81 sek. 4 Jahre später wurde er Vize-Rheinland-Pfalz-Meister über die kurze Sprintstrecke, musste leider seine Karriere wegen einer

chronischen Muskelverletzung frühzeitig beenden.

Stefanie, gerade 8 Jahre, sprang schon 3,19 m weit. Als Jugendliche feierte sie einige Jahre später große Erfolge als eine der schnellsten Läuferinnen im süddeutschen Raum.

Übrigens haben einige der Vereinsrekorde von 1990 noch heute Gültigkeit.

Auszug aus der Jubiläumszeitschrift

Erstmalige Veröffentlichung der Zeitschrift "Info".

Neue Übungsleiterinnen: Margret Stoppel und Susanne Gassen.
Durchbruch bei Übungsleiter: jetzt 4 x mit Lizenz, 2 x ohne Lizenz.

Gründung eines Lauftreffs im Februar.

Im März Ehrungsnachmittag.

Erstmals Lauftreff am 20. März im Stadtpark Grünstadt mit 29 Teilnehmern.

Über 100 Mitglieder in der Abteilung.

Jugendtrainingslager in Bad Bergzabern.

Veranstaltung von Sprint- und Sprungtag und Hochsprungmeeting mit 6 Springern, die an den deutschen Meisterschaften teilnahmen. Fritz Biehlmaier).

Familienausflug mit Neckarschiff-Fahrt (Organisation

Bernd Wolfert (stellv. Abteilungsleiter) stirbt mit 51 Jahren am 15. April.

100 Teilnehmer beim Grillen auf dem Grünstadter Berg.

Weihnachtsfeier im katholischen Pfarrsaal Grünstadt mit ca. 200 Teilnehmern.

Mittlerweile 10 Übungsleiter.

Sportliche Erfolge:

Markus Scholler Rheinland-Pfalzmeister 60 m Hürden.

7 x Pfalztitel.

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)

WICHTIGE TERMINE

20.12.2015 23. Brunch und Brunchlauf Stadion bzw.
TSG Sitzungszimmer



13.09.2015 St. Leon-Rot und Abschlussveranstaltung

INTERSPORT[®]
SCHÄFER

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



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