

ZuS

Zentimeter und Sekunden

3/2016

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



Trainingszeiten Herbst/Winter

Pfalzmeister: Gehrman, Klett, Schlepütz

**Schmiade: 12 x Marathon und mehr
in 12 Wochen**

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

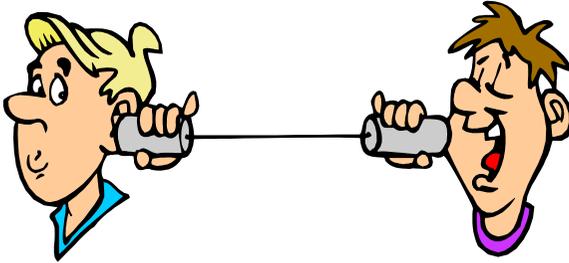
Inhaltsverzeichnis	2
Wichtige Termine	
Info-Ecke	3
Langlauf/Triathlon	6
Wettkampfergebnisse	10
Förderverein	30
Was, Wo, Wie	32
Vorschau ZuS 4/2016	43
Impressum	

WICHTIGE TERMINE

07.11.2016	Abteilungsversammlung Leichtathletik Großes Sitzungszimmer TSG Grünstadt Asselheimer Straße 9
18.12.2016	24. Brunch und Brunchlauf über 6 bzw. 10 km
21.01.2017	Crosslauf Grünstadt
13.05.2017	SWEN Weinbergslauf Grünstadt

Bild Titelseite:
Frank Schmiade beim Rennsteiglauf 2016 (Quelle: Foto-Team
Müller)

INFO-ECKE



TSG Vorsitzende	Hatun Joseph	06359 960 9963
TSG Geschäftszimmer	Hildrud Scholl	06359 84433
	E-Mail: geschaefsstelle@tsg-gruenstadt.de	
Abteilungsvorstand:		
Abteilungsleiter	Ernst Dopp	06359 40356
Stv. Abteilungsleiter	Winfried Stöckl	06359 86336
Kassenwartin	Ute Turznik	06359 85570
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	06359 966157
Übungsleiter Leichtathletik:		
	Rainer Drechsler	06353 93115
	Ute Turznik	06359 85570
	Angela Petersen	06359 85246
	Heike Siener	0160 2416427
	Karin Mucha-Rybinski	06356 919183
	Anna-Marie Weyer-Bickel	06359 4090064
Walking	Anne Tresch	06359 85332
Nordic Walking	Karin Kiekbusch	06359 8727723
	Hans-Dieter Fuchs	06359 5664

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend Herbst- Winter 2016–2017

Kinderleichtathletik

Jg. 2005- 2010

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	17:15 - 18:45	Jg. 2007-2010	Ute Turznik und Heifer	Leininger Gymnasium
Donnerstag	17:15 - 18:45	Jg. (2005) 2006-2007	Ute Turznik, Angela Petersen	Leininger Gymnasium

Breitensport

Jg. 2004 und älter

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	18:30 - 20:00	Jg. 2004 und älter	Karin Mucha-Rybinski	Leininger Gymnasium
Dienstag	17:15 - 19:00	Jg. 2004 und älter	Karin Mucha-Rybinski	Leininger Gymnasium

Wettkampfsport

Jg. 2005 und älter

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort	Inhalt
Montag	17:30 - 19:30	Kaderathleten	Rainer Drechsler	LA-Halle Ludwigshafen	Hochsprung/Hürdenlauf
Dienstag	17:15 - 18:45	Jahrgang 2004/2005 ab Jg. 2003	Dominik Sievert	Leininger Gymnasium	Allgemein, Anfängertraining
	17:15 - 19:00		Heike Siener, Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium	Allgemein
Mittwoch	17:15 - 19:30	ab Jahrgang 2003	H. Siener, G. Schlepütz, R. Drechsler	Leininger Gymnasium	Allgemein
	17:15 - 18:00	ab Jahrgang 2004	Anne-Marie Weyer	Leininger Gymnasium	Speer
	18:30 - 20:30	ab Jahrgang 2000	Heike Siener, Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium	Sprung Spezial
Freitag	15:00 - 16:45	Jahrgang 2004/2005	Dominik Sievert, Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium	Allgemein
	17:30 - 19:30	nach Absprache	Rainer Drechsler	LA-Halle Ludwigshafen	Sprint, Weit
Samstag	13:30 - 15:00	ab Jahrgang 2004	Rainer Drechsler	Rudolf-Harbig-Stadion	Langlauf, Diskus, Sprintausdauer

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Harry Brand	Stadion Grünstadt
Dienstag	14.00-26.00 Nordic Walking Hans Dieter Fuchs, Parkplatz Krumbachtal			
Mittwoch	09:00-10:00	Walking	Anne Tresch	Ende Kreuzerweg Grünstadt
Donnerstag	9:30-11.00	Nordic Walking auch für Senioren	Karin Kiebusch	Parkplatz Krumbachtal
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	nur nach Ab- sprache
Samstag	9:30-11:30	Nordic Walking	Karin Kiebusch	Parkplatz Krumbachtal
Samstag	14.00-26.00 Nordic Walking Hans Dieter Fuchs, Parkplatz Krumbachtal			



**DER
RAD
LADEN**



DRAHTESEL

tel. 0 63 59 - 8 12 50

www.drahtesel.com

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE SPANNA HAIBKE VIKTORIA VICTORIA

Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt

MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad

LANGLAUF

Wilstedt	10 km	27.05.16	Marburg	Marathon	1.07.16
Teilnehmer: 1000			Teilnehmer: 142		
Dirk Karl		39:30 M	2. Dirk Karl		3:12:21 M-45
Bemerkungen			5. Frank Schmiade		3:40:50 M-45
Bei diesem Lauf mit über 1.000 Teilnehmern wurden keine Ergebnislisten erstellt.			Bemerkungen		
			Die Strecke des Nachtmarathons führte zum größten Teil durch das Lahntal und kann als flach bezeichnet werden. Eine große Runde (ca. 20,8 km) mit Start in der historischen Marburger Altstadt mit zusätzlicher Nordschleife und dem Lahntal. Dann folgten zwei kürzere Runden (ca.10,7 km) nur durch das Lahntal. Die Temperaturen waren für Marburger Verhältnisse diesmal mit 24-16 °C wesentlich kühler als in den Jahren zuvor.		
Wrem	15,8 km	28.05.16			
Teilnehmer: 82					
1. Dirk Karl		1:06:18 M-45			
Zetel	5 km	29.05.16			
Teilnehmer: 151					
2. Dirk Karl		19:39 M-45			
Teilnehmer: 132	10 km				
3. Dirk Karl		40:30 M-45			
Loxstedt	7 km	3.06.16	Gimmeldingen	10 km	1.07.16
1. Dirk Karl		26:51 M-45	Teilnehmer: 94		
			6. Harry Brand		43:13 M-50
			Halbmarathon		
Hasede	Marathon	5.06.16	Teilnehmer: 43		
Teilnehmer: 44			10. St. Scheuermann		2:21:58 M-40
3. Dirk Karl		3:35:20 M-45			
Bemerkungen			Metzingen	Marathon	10.07.16
Der Kurs hatte 2 schöne Runden mit einigen crossigen Passagen und 31 Grad machte den wenigen Läufer/innen zu schaffen.			Teilnehmer: 109		
			2. Dirk Karl		3:43:36 M-45
			Bemerkungen		
			Beim 8. Ermstal Marathon wurde auf einer schönen, profilierten Wendepunktstrecke durch das Ermstal gelaufen. Aufgrund der Hitze musste 17 Teilnehmer ärztlich behandelt werden und 2 Teilnehmer wurden vorsorglich ins Krankenhaus gebracht.		
Philippsburg	Halbmarath.	12.06.16			
Teilnehmer: 98					
1. Dirk Karl		1:28:01 M-45			
Leimersheim	Halbmarath.	19.06.16			
Teilnehmer: 59					
1. Dirk Karl		1:26:25 M-40			
Grainau	39,3 km	18.06.16	Bretten	52,3 km	23.07.16
Teilnehmer: 623			Teilnehmer: 129		
14. Uli Krezdorm		4:39:05 M-45	6. Frank Schmiade		4:55:29 M-45
Bemerkungen			8. Dirk Karl		5:07:28 M-45
Beim Zugspitz Ultratrail Event waren 1.896 Höhenmeter im Wettersteingebirge an der Zugspitze zu laufen. Start war in Grainau, Ziel in Mittenwald.			Bemerkungen		
			Der Start für die 52,3 Kilometer lange Ultrastrecke erfolgte um 17:45, sodass in die Nacht reingelaufen wurde. Der Zielanlauf war mit Kerzen super in Szene gesetzt und bescherte den Läufern ein sehr emotionales Finish. Dirk übersah leider eine Abzweigung und hatte 3,5 Kilometer Umweg zu laufen.		

Lambsheim 10 km

30.07.16

10 km

Teilnehmer: 70

- | | | |
|--------------------|-------|------|
| 4. Johannes Stüber | 44:57 | M-20 |
| 2. Rüdiger Stüber | 49:40 | M-60 |
| 4. St. Scheuermann | 58:30 | M-45 |

Teilnehmer: 79

- | | | |
|--------------------|-------|------|
| 8. St. Scheuermann | 25:48 | M-40 |
| 4. Angelika Stüber | 32:02 | W-50 |

Kaiserslautern 10 km

31.07.16

Teilnehmer: 366

- | | | |
|----------------|-------|------|
| 6. Dirk Karl | 40:41 | M-45 |
| 6. Harry Brand | 42:21 | M-50 |

5 km

Teilnehmer: 49

- | | | |
|------------------|-------|------|
| 15. Sabine Brand | 33:36 | W-50 |
|------------------|-------|------|

Bellheim 25 km

30.07.16

Teilnehmer: 430

- | | | |
|-----------------|---------|------|
| 3. Dirk Karl | 1:44:55 | M-45 |
| 12. Harry Brand | 1:57:39 | M-50 |

Teilnehmer: 191

- | | | |
|--------------------|---------|------|
| 5. Johannes Stüber | 45:57 | MHK |
| 3. Rüdiger Stüber | 48:10 | M-60 |
| 9. Angelika Stüber | 1:06:38 | W-50 |

Kirchheimbol. 10 km

13.08.16

Teilnehmer: 140

- | | | |
|---------------------|-------|------|
| 3. Andreas Dieter | 42:34 | M-35 |
| 16. St. Scheuermann | 59:16 | M-45 |

Bemerkungen

Beim Baminilauf über 800 Meter erzielte Victor Johannes Platz 4 gesamt und Platz 4 in der Klasse Schüler männlich.

Hambrücken 10 km

14.08.16

Teilnehmer: 283

- | | | |
|--------------------|---------|------|
| 5. Rüdiger Stüber | 47:37 | M-60 |
| 7. Angelika Stüber | 1:05:59 | W-50 |

HAMMEL
& CIE // WEIN SEIT 1723

**Unsere Vinothek hat für
Ihren (W)Einkauf geöffnet:**

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

Auf Ihren Besuch freuen sich
Familie Hammel & Team

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

Hammel & Cie
Weinstraße Süd 4 · D-67281 Kirchheim / Weinstraße
Tel: (0 63 59) 86 40 1 · info@weinhammel.de · www.weinhammel.de

TRIATHLON

Münster 1,9/82/21,1 km 18.06.16
35. Bernd Zoels 5:34:54 M-45
5. Melanie Schipfer 5:54:09 W-30
39. Eric v. d. Heijden 5:57:44 M-50

Bemerkungen

Für drei Grünstadter Triathleten begann der Auftakt zur Triathlonsaison beim 32. Moret Triathlon im hessischen Münster. Bei der traditionsreichen Mitteldistanz waren 1,9 Kilometer Schwimmen, 82 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen zu bewältigen. Bei wechselhaftem Wetter gab es einige zum Teil heftige Schauer während der Veranstaltung.

Roth 3,8/90/42,2 km 17.07.16
Teilnehmer: 2931

33. Melanie Schipfer 12:02:05 W-30
428. Bernd Zoels 13:07:53 M-45

Bemerkungen

Bei der 30. Challenge Roth waren Melanie und Bernd über die Triathlon Langdistanz ("Ironman Distanz") an den Start gegangen. Dabei waren 3,8 Kilometer Schwimmen im Main-Donau-Kanal, 180 Radkilometer verteilt auf 2 Runden à 90 Kilometer und abschließend ein Marathon mit 42,2 Kilometer zu absolvieren.

Mannheim 0,5/85 km 24.07.16
Teilnehmer: 58

3. Harry Brand 36:34 M-50

Bemerkungen

Beim 15. Swim & Run in Mannheim mussten 500 Meter Schwimmen und 5 Kilometer gelaufen werden. Geschwommen wurde im Stollenwörthweiher (ein Baggersee der in diesem Jahr sein 60 jähriges Jubiläum als Strandbad feiert) und gelaufen im angrenzenden Wald- und Schrebergartengebiet in Mannheim Neckarau.

Heidelberg 1,6/36/10 km 31.07.16
Teilnehmer: 533

25. Eric v. d. Heijden 2:57:59 M-50

Bemerkungen

Beim 23. HeidelbergMan waren 1,6 Kilometer Schwimmen im Neckar, 36 Kilometer Radfahren mit rund 800 Höhenmetern in 2 Runden über den Königsstuhl und abschließend 10 Kilometer auf einer Wendepunktsstrecke den Philosophenweg hoch zu laufen.



Eric kurz vor dem Ziel in Heidelberg



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

WETTKAMPFERGEBNISSE

Josefine Klett gewinnt Blockmehrkampf

Frankfurt, 24.04.2016

Als Gast bei den Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Frankfurt sammelte **Josefine Klett** in der AK W-14 deutlich mehr Punkte als die offizielle Kreismeisterin. Mit 2191 Punkten lag sie deutlich auf dem 1. Platz.

Die arktischen Temperaturen ließen vor allem in den Sprint- und Sprungwettbewerben keine optimale Leistungen zu. Erstmals

musste sie den 500 g-Speer werfen und gefiel mit 24,68 m.

Bereits in der Vorwoche konnte **Josefine** beim völlig verregneten Werfertag in Heidesheim bei Mainz den Vereinsrekord mit dem Kilo-Diskus auf 20,42 m verbessern. In Heidesheim belegte sie jeweils Platz 2 bei Kugel und Diskus.

Bezirksmeisterschaft: 5 Siege – 2 Rekorde

Mutterstadt, 30.04.2016

Für die meisten der TSG-Jugend waren die Bezirksmeisterschaften der erste Leistungstest. Nicht für **Josefine Klett**, die sich nach den beiden ersten, verregneten Saisonwettkämpfen bei endlich gutem Wetter mit 2 neuen Bestleistungen erfreuten. Mittelstreckler **David Mahnke** offenbarte deutlich gesteigerte Werte in den kurzen Sprints. Ihren ersten 800 m-Lauf gestaltete **Elina Kaiser** erfolgreich, sie ließ ihre 4 Gegnerinnen deutlich hinter sich.

Alle 3 Wurfdisziplinen in der AK W-14 gewann **Josefine Klett**. Die Kugel stieß sie auf 8,54 m, bei den Würfeln mit dem 500 g-Speer (27,28 m) und dem Kilo-Diskus (22,74 m) steigerte sie ihre erst kürzlich aufgestellte Vereinsrekorde. Auch beim Weitsprung zeigte sie aufsteigende Tendenz, belegte mit guten 4,72 m den 2. Platz.

David Mahnke, M-15, verfehlte beim 300 m-Sieg in 40,07 sek nur knapp den Vereinsrekord. Außerdem überraschte er über 100 m mit einem 2. Platz und einer deutlichen Verbesserung auf 12,84 sek.

Ihre ersten Wettkampferfahrungen über 800 m sammelte **Elina Kaiser**, W-12, gleich mit einem Sieg. Sie war in 3:05,43 min erfolgreich, verbesserte sich auch beim Weitsprung auf 3,41 m.

Cilja Weil, W-15, siegte beim Speerwurf mit 17,97 m. Höher einzuschätzen ist ihre Zeit über 100 m von 13,66 sek, mit der sie den 2. Platz belegte.

Ebenfalls 2. wurde **Sebastian Baque** über 800 m der U-20. Seinen ersten Wettkampf bestritt **Silas Mahler**, er konnte die Plätze 4 beim Weitsprung und 6 über 75 m belegen.



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

Mehrkampfsieger: Schlepütz und Rompf

Worms, 30.04.2016

Eine kleine TSG-Gruppe nahm die Gelegenheit wahr, am Schüler-Mehrkampftag des Kreises Worms-Alzey teilzunehmen. Mit Erfolg, denn zweimal stellten die TSG'ler mit **Simon Schlepütz** und **Paul Rompf** den Dreikampfsieger.

Simon Schlepütz, M-11, freute sich über neue Bestwerte über 50 m in 8,40 sek und beim Weitsprung mit 3,49 m. Mit starken 49,5 m beim Ballwurf steigerte er seine Punktzahl auf 956 Punkte. Dritter in dieser Altersklasse wurde **Max Rompf**, er freute sich über eine Steigerung beim Mehrkampf auf 724 Punkte.

Einsame Spitze in der Klasse M-9 war **Paul Rompf**. Mit seinen 802 Punkten, die er beim Dreikampf sammelte, war er nicht nur in seiner Altersklasse deutlich überlegen, sondern er hätte auch die Klasse M-10 gewonnen und wäre in der Klasse M-11 Zweiter geworden. Grundlage für sein gutes Ergebnis waren seine drei neuen Bestleistungen: 50 m in 8,83

sek, Weitsprung 3,11 m und Ballwurf 26,5 m.

Ein großes Fragezeichen stand hinter dem Start von **Anna Gehrman**. Nach 4wöchiger Aufbauphase nach einer Muskelverletzung versuchte sie sich beim Vierkampf der W-13.

Der Test ging gut, Verletzung überwunden, lediglich die Sicherheit muss erst wiedergewonnen werden. Mit 4,50 m beim Weitsprung und 1,38 m beim Hochsprung blieb sie im normalen Bereich, dafür sprintete sie über 75 m trotz miserablen Starts mit 11,02 sek eine neue Bestleistung. Am Ende wurde sie 3. mit 1666 Punkten.

Ihre Schwester **Lisa** belegte beim Dreikampf den 5. Platz, unter anderem mit Bestleistungen beim Weitsprung, Ballwurf und Dreikampf.

Einen weiteren Sieg gab es noch über 800 m durch **Simon Schlepütz** in guten 3:02,68 min, **Lisa Gehrman** belegte in 3:20,53 min Platz 3.

Mehrkämpfer in aktueller deutscher Bestenliste

Haßloch, 07.05.2016

Nur 2 Teilnehmer der TSG Grünstadt traten zu den Mehrkampfmeisterschaften des Bezirkes Vorderpfalz an. **Anna Gehrman** freute sich, nach ihrer Verletzung wieder in Schwung zu kommen und bewies dies durch 3 persönliche Bestleistungen und einem Vereinsrekord.

Erik Englert war wiederum froh, dass er seine Verunsicherung nach einer verkorksten, fast wettkampffreien Aufbaupha-

se in den Griff bekam und verpasste ganz knapp die Quali zur Deutschen, obwohl seine Ergebnisse noch stark ausbaufähig waren.

Beide waren zwar alleine in ihrem Wettbewerb, aber die Mehrkampfsergebnisse waren schon beachtlich gut. So rangiert **Anna** in der aktuellen deutschen Bestenliste nun auf Platz 3, **Erik** hat sich auf Platz 12 geschoben.

Gesteigert hat sich **Anna** in den

Sprints, über 75 m auf 10,97 sek und über die 60m-Hürden auf 11,27 sek. Auch beim Diskus setzte sie eine neue Bestmarke mit 21,27 m. Ihre dadurch resultierende 2215 Punkte waren eine Verbesserung des Vereinsrekordes des W-13 um knappe 6 Punkte.

Erik war zuerst einmal froh, unbeschadet über die 7 Hürden des 80m-Laufes zu kommen. Immerhin lief er zum ersten Mal die neue Strecke mit höheren Hürden und weiteren Hürdenabständen. Seine Zeit von 13,37 sek konnte zufriedenstellen. Auch

beim Weitsprung hatte er noch Probleme, aus dem Anlauf den Sprung zu setzen. Seine erzielten 5 m sind noch ausbaufähig.

Richtig gut war er in seinem ersten 100 m-Lauf in 12,79 sek und bei seinem ersten Wettkampf mit der 1kg-Diskusscheibe. Er schleuderte das Gerät auf starke 29,58 m. Glatte 10 m beim Kugelstoßen ergaben 2467 Punkte, nur 33 Punkte unter der DM-Quali. Bei den noch zu erwartenden Steigerungen darf er schon mal für die „Deutschen“ in Aachen planen.

David Mahnke mit Quali zum Pfalztitel

Kirchheimbolanden, 11.05.2016

Im Rahmen des Abendsportfestes des TV Kirchheimbolanden wurden die Pfalzmeisterschaften im Langstreckenlauf ausgetragen. Ideale Temperaturen, aber leider ein böiger Wind, der den Läufern auf der Gegengerade ins Gesicht blies, waren die äußeren Bedingungen.

David Mahnke, M-15, zeigte, dass er im Winter sehr gut an seinen Grundlagen gearbeitet hat und verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um fast 75 Sekunden. Im Ziel hatte er einen komfortablen Vorsprung und gewann in 10:11,90 min, unterbot dabei deutlich die Quali für die Süddeutschen Meisterschaften (10:30 min).

Über 2000 m der W-13 spürte **Clara Philippsen** die Belastung der langen Busreise nach Spanien (Orchesterreise) übers Wochenende. Nach gutem Beginn konnte sie das Anfangstempo nicht halten und lief in 7:56,46 min ins Ziel. Damit wurde sie Pfalz-Vizemeisterin.

10 Tage nach ihrem ersten Mittelstreckenlauf auf der Rundbahn versuchte sich **Elina Kaiser**, W-12, auch auf der 2000 m-Strecke. Fast hätte es zum Pfalz-Vizetitel gereicht, im Endspurt wurde sie jedoch noch um wenige Zehntel Sekunden auf den 3. Platz verwiesen. Ihre Zeit: 8:50,72 min.

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

TSG-Dominanz beim Abendmeeting

Kirchheimbolanden, 11.05.2016

Im Rahmen der Pfalz-Langstreckenmeisterschaften veranstaltete der TV Kirchheimbolanden ein Abendmeeting mit einigen ausgewählten Disziplinen. Dies nutzten einige Nachwuchssportler und führen ins idyllische Waldstadion am Schillerhain. Die Wettkampfbeteiligung war durchwegs schwach, so dass die TSG'ler alle Wettbewerbe siegreich beendeten.

In der Klasse W-14 gewann **Josefine Klett** den Speerwurfwettbewerb mit 26,50 m, trat dann nochmals zu einem 2. Wettbewerb an, bei dem ihr mit 28,40 m eine Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes gelang. Beim Kugelstoßen zeigte sie mit 8,30 m eher eine normale Leis-

tung.

Anna Gehrmann befindet sich weiterhin im Aufwind, diesmal fehlte ihr beim Hochsprung der W-13 mit 1,41 m nur ein cm zu ihrem Hausrekord. Die Kugel wuchtete sie auf 8,54 m, ihr bisher zweitbestes Wettkampfergebnis.

Nicolai Wörz, M-13, testete sich erstmals an den Wurfdisciplinen und konnte sowohl beim Speerwurf mit 17,89 m als auch beim Kugelstoßen mit 6,47 m überzeugen.

Drei Kilo, so schwer wog die Kugel, welche die 11jährige **Lisa Gehrmann** aus dem Ring stoßen musste. Sie freute sich über 4,38 m.



Lisa Gehrmann

David Mahnke läuft 800 m-Rekord

Herzogenaurach, 14.05.2016

Eine weite Reise nach Herzogenaurach unternahm **David Mahnke**, um am adidas-Boost-Meeting, einem internationales Läufermeeting, teilzunehmen. David reiste mit der Mittelstreckengruppe des ABC-Ludwigshafen, bei der er seit März seine Trainingseinheiten absolviert.

Gelohnt hat sich die Reise allemal, denn **David** wurde über

800 m der M-15 hervorragender Dritter und unterbot mit seiner Zeit sowohl seine diesjährige Bestzeit um 3 sek als auch seine Bestzeit aus der Vorsaison um 4 sek.

Die Uhren blieben bei 2:11,23 min stehen, damit entthronte er auch den bisherigen Vereinsrekordler Felix Schilling, der im Jahre 2007 auf 2:13,42 min kam.

Paul Rompf's toller Lauf

Mannheim, 14.05.2016

Die Brüder **Paul und Max Rompf** starteten im Rahmen des Dämmermarathons in Mannheim bei den Nachwuchswettbewerben. Dabei stellte sich **Paul** in glänzender Form vor.

Beim „Kids-Run“ über 2,1 km lief er unter 302 Teilnehmer als Gesamtzweiter ins Ziel, kam dabei

auf die hervorragende Zeit von 8:26,7 min. Gleichzeitig wurde er 2. in seiner Altersklasse U-10, ließ 152 Konkurrenten seiner Altersklasse hinter sich.

Bruder **Max** startete beim Mini-Marathon über 4,2 km und belegte in seiner Altersklasse U-12 einen Mittelplatz.

Nachwuchs auf Titeljagd

Landau, 21.05.2016

Die Pfalzmeisterschaften 2016 waren geprägt von ungewöhnlich großen Teilnehmerfeldern. Teilweise standen in den Sprung- und Laufwettbewerben mehr als 20 Konkurrenten unseren Startern gegenüber, die Wurfdisziplinen erreichten oft auch eine 2stellige Teilnehmerzahl.

Die Jugendlichen der TSG konnte sich hervorragend behaupten und kehrten mit 8 Pfalzmeistertitel nach Hause, daneben standen sie weitere 10 mal auf dem Podium. 12 persönliche Bestleistungen rundeten einen gelungenen Wettkampftag ab.

Der erste Tag war geprägt

durch die beiden ersten Plätze von **Anna Gehrmann**, W-13. Beim Diskuswurf musste sie zum Sieg mit 22 m eine neue Bestleistung werfen, während sie beim Kugelstoßen nach zwi-schendurch verloren gegangener Führung beim 5. Durchgang mit einem Konter von 8,62 m den ersten Platz wieder zurückerobern konnte. Mit 1,42 m egalisierte sie ihre Hochsprungbestleistung von 1,42 m (2. Platz), während beim abschließenden Weitsprung nach einem 6stündigen Wettkampftag die Kraft und Konzentration nachließ, so dass sie sich mit Platz 4 mit 4,55 m

zufrieden geben musste.

Clara Philippsen, ebenfalls W-13, hatte über 800 m ihre „normalen“ Startprobleme und musste sich, anfangs im hinteren Mittelfeld eingeklemmt, in dem 18 köpfigen Teilnehmerfeld in einer beispielslosen Aufholjagd nach vorne kämpfen. Am Ende stand eine neue Bestzeit von 2:38,18 min, mit der sie den Vereinsrekord um über 5 Sekunden verbesserte, und der 2. Platz knapp hinter der Serien-Pfalzmeisterin Mia Jäger aus Landau. Mit schweren Beinen trat sie 30 Minuten später zum Weitsprung an und erzielte bei 20 Teilnehmern mit ihrem 7. Platz einen schönen, auch überraschenden Achtungserfolg. Den 3. Platz auf dem Podium hatte sich **Julian Schlepütz** reserviert. Dabei gelangen ihm mit 10,38 sek über 75 m und 8,91 m beim Kugelstoßen zwei Bestleistungen, über die 60 m-Hürden benötigte er 10,93 sek und sprang 4,60 m weit. Julian hat nach seiner langen Krankheits-

pause in der letzten Vorbereitungszeit noch nicht zu seinem optimalen Laufstil zurückgefunden, Steigerungen dürften bald zu erwarten sein.

Nicolai Wörz, wie Julian M-13, erreichte mit Bestleistungen jeweils den Endkampf beim Weitsprung und über 75 m und darin auch jeweils den 7. Platz. Nicolai lief 10,80 sek und sprang 4,27 m weit.

Der zweite Tag wurde durch die Siegesserie von **Josefine Klett** und dem tollen 800 m-Vereinsrekord von **David Mahnke** geprägt.

Optimal der Wettkampf der 14jährigen **Fine**. Bei 4 Starts gab es 3 Siege und einen 2. Platz. Dabei musste sie angesichts der Konkurrenz, die dicht hinter ihr war, beim Diskuswerfen ihren eigenen, erst eine Woche alten Vereinsrekord auf nunmehr 25,85 m verbessern. Überraschend der Sieg beim Weitsprung mit guten 4,78 m. Dabei lies sie die Konkurrenz zentimeterweise hinter sich.



Der Sieg beim Dreisprung war einkalkuliert, die Weite von 8,89 m entspricht allerdings nicht den Trainingsergebnissen. Beim Speerwurf wurde sie um einige Zentimeter auf den 2. Platz verwiesen, kam mit 28,31 m nah an ihre Bestleistungen heran.

Erik Englert, M-14, konnte sich beim Diskuswerfen auf 30,57 m steigern und hielt die Gegner sicher auf Distanz. Beim Kugelstoßen belegte er den 2. und beim Weitsprung den 3. Platz.

Genau eine Woche hielt der 800 m-Vereinsrekord von **David Mahnke**, M-15. In Landau

stürmte er zur neuen Bestzeit, diesmal blieben die Uhren bei 2:10,67 min stehen. Das reichte zum 2. Pfalzmeistertitel innerhalb von 10 Tagen, den er überlegen gewinnen konnte, denn seine härtesten Gegner wichen diesmal auf die 300 m-Strecke aus.

Weitere gute Platzierungen gab es durch **Uli Krezdorn** beim 5000 m Lauf der Männer (5. in 18:35,99 min) und **Cilja Weil**, die den Weitsprung gewinnen konnte und über 100 m Dritte wurde.

David Mahnke spektakulär

Koblenz, 25.05.2016

In einer großartigen Form befindet sich **David Mahnke**. Fast wöchentlich verbessert er sich über 800 m und damit seinen eigenen Vereinsrekord. Diesmal in Koblenz beim Mini-Internationalen, wo er sich auf sensationelle 2:07,46 min steigern konnte. David Mahnke lief nicht nur Bestzeit sondern ließ

beim Lauf der M-15 die Konkurrenz aus dem Rheinland und Nordrhein-Westfalen um 7 Sekunden (!) und mehr hinter sich. David lief die Zeit im Alleingang und testete nebenbei seine Möglichkeiten aus. Als Nebeneffekt unterbot er damit auch den Richtwert der begehrten Pizza-Tabelle.

 **INTERSPORT**[®]
SCHÄFER

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

Quali-Jagd in Pirmasens

Pirmasens, 28.05.2016

Bei den Landes-Turnmeisterschaften Rheinland-Pfalz in Pirmasens versuchten **sich Lisa und Anna Gehrmann** erstmals beim Turner-Fünfkampf mit den ungewohnten Disziplinen Schleuderball-Wurf und 1000 m-Lauf. Beide konnten sich trotz der hohen Teilnehmerzahlen (bei Anna waren es 27 Wettkämpfer) gut platzieren, **Lisa** belegte bei den W-11 den 6. Platz, **Anna** bei den W13/12 den 5. Platz.

Anna scheiterte an der A-Quali für die deutschen Mehrkampfmeisterschaften der Turner trotz durchwegs zufriedenstellender Leistungen mit 42,327 Punkten nur um 0,673 Punkten. Die B-Norm von 41 Punkten übertraf sie deutlich, so darf sie sich noch Hoffnungen für die „Deutschen“ machen.

Sie gewann ihren 75 m-Lauf in 11,03 sek, war drittbeste beim Weitsprung mit 4,54, beste Kugelstoßerin mit 8,29 m. Beim ungewohnten Schleuderballwurf, den sie gerade dreimal trainierte, blieben die meisten Punkte liegen. 22,59 m sind noch ausbaufähig. Sie versuchte in einem mutig bestrittenen 1000-Lauf die fehlenden Punkte wettzumachen, hielt sich durchwegs in der Spitzengruppe und lief mit 4:03,2 min eine gute Zeit.

Die 11jährige **Lisa** kam in allen Disziplinen nahe an ihre Bestleistungen und überzeugte auch mit 17,48 m beim Schleuderball, den sie nur zweimal trainieren konnte. Auch ihre abschließende 1000 m-Zeit von 4:14,1 min war überzeugend.



Anna Gehrmann

Die Quali für die „Deutschen“ schaffte **Angela Köneke** beim Achtkampf der Frauen, der aus den turnerischen Disziplinen Sprung, Barren, Boden und Schwebebalken sowie den leichtathletischen Disziplinen 100 m, Weitsprung, Kugelstoßen und Schleuderball zusammengestellt ist. Sie musste sich bei ihrem 3. Platz nur von zwei ehemaligen Zweitbundesligaturnerinnen ge-

schlagen geben, deren Vorsprung aus den Turnübungen sie bei der Leichtathletik nicht mehr aufholen konnte. **Angela** überzeugte über 100 m in 13,05 sek, beim Kugelstoßen mit 9,42 m, beim Schleuderball mit 40,17 m. Beim Weitsprung traf sie mit keinem Sprung das Brett und musste sich mit 4,66 m begnügen.

TSG-Dominanz beim Abendsportfest

Pfungstadt, 01.06.2016

Beim traditionsreichen Abendsportfest in Pfungstadt bei Darmstadt glänzten die 3 TSG-Nachwuchsleichtathleten mit einer tollen Siegesserie. Josefine Klett und David Mahnke verbesserten dabei Vereinsrekorde.

Imran Ahmed, U-18, startete erstmals wieder seit Januar, muss aber aufgrund seines beim Schulsport erlittenen Bänderrisses so lange den Sprungfuß wechseln, bis die Verletzung endgültig ausgeheilt ist. Das bedeutete Unsicherheit beim Anlauf, Sprünge vor dem Brett und einige Unzufriedenheit, denn seine Siegesweite von 5,91 m entspricht nicht seinen Ansprüchen. Über 100 m ist er fast wieder der „Alte“, denn er siegte bei 1,2 m/sek Gegenwind in 11,63 sek, war schnellster Läufer aller Altersklassen.

David startete erstmals über 200 m und 400 m und meldete dafür auf die Altersklasse U-18

hoch. Er gewann beide Läufe. Über 200 m blieben die Uhren bei 25,66 sek stehen. Über 400 m verbesserte er sogar den Vereinsrekord der M-15 auf 55,46 sek, den seit 32 Jahren Dirk Dinger mit 56,2 min hielt.

Und auch **Fine** konnte ihre sehr gute Form der letzten Wochen bestätigen. Den Weitsprung gewann sie mit 4,79 m, beim Speerwurfsieg verbesserte sie zum 4. Male in dieser Saison ihren eigenen Vereinsrekord. Diesmal blieb das 500g-Arbeitsgerät bei 28,81 m stecken.

Insgesamt wurden in der diesjährigen Hallen- und Freiluftsaison schon 25 Vereinsrekorde aufgestellt, beteiligt waren nicht weniger als 9 Athleten.

Qualis gab es auch schon einige, so überboten Erik Englert (100 m), Fine (Diskus) und David (800 m und 3000 m) die geforderten Mindestleistungen für die „Süddeutschen“.

Josefine Klett für „Deutsche“ qualifiziert

Mayen, 05.06.2016

Als Gast bei den Rheinland-Meisterschaften absolvierte **Josefine Klett** einen Blockmehrkampf Wurf im oberen Leistungsbereich. Mit 2374 Punkten übertraf die 14jährige die erforderliche Qualifikationspunktzahl für die deutschen Meisterschaften um 24 Punkte. Nebenbei stellte sie einen neuen Vereinsrekord auf, übertraf die 10 Jahre alte Marke von Annick Puhl (2094 Punkte).

Überragend ihre Verbesserungen im Sprintbereich. 14,00 sek über 100 m und vor allem 13,04 sek über 80 m-Hürden, damit pulverisierte sie ihre alten Bestleistungen. Beim Weitsprung hielt sie mit 4,79 m das Niveau der letzten Wochen. Lediglich in den Würfeln ließ sie ein paar Punkte liegen, 8,25 m stieß sie die Kugel und die Diskus-Kilo-Scheibe schleuderte sie auf 24,88 m.

Fine wurde in einem denkbar knappen Wettkampf auf den 3. Platz verwiesen, einen Punkt hinter der Siegerin und punktgleich mit der Zweiten.

Mit ihren 2374 Punkten rückt sie auf Platz 19 in der aktuellen deutschen Bestenliste vor.

Erik Englert, ebenfalls der Altersklasse 14 angehörend, musste nach einem Muskelfaserriss beim Weitsprung den Wettkampf beenden. Vorher verbesserte er sich über die 80 m-Hürden auf 13,26 m, fand beim Kugelstoßen mit 10,01 m und beim Diskuswerfen mit 27,12 m nicht zur gewohnten Form.

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften lief **Imran Ahmed** bei den U-18 Saisonbestzeit über 100 m und wurde in 11,54 sek Dritter.

David Mahnke, eigentlich noch M-15, meldete sich über 800 m hoch und versuchte es gegen die besten 16- und 17jährigen rheinlandpfälzischen Mittelstreckler. Er lief mit 2:08,27 min erneut eine hervorragende Zeit, obwohl er in der Startphase noch eingeklemmt war und kam auf einem respektablen 5. Rang ins Ziel.

Mehrkampf: Klett, Schlepütz und Gehrman Pfalzmeister

Kandel, 12.06.2016

Erfolgreich gestaltete die kleine Grünstadter Mannschaft die Pfalzmeisterschaften beim Blockmehrkampf. **Josefine Klett, Anna Gehrman und Julian Schlepütz** gewannen ihren Wettkampf, ließen sich auch durch das ungemütliche Wetter nicht aus dem Konzept bringen. Starker Gewitterregen sorgte für Unterbrechungen, die glitschige Rundbahn trug auch nicht viel

zum Sicherheitsbefinden der Wettkämpfer bei.

Clara Philippsen und Elina Kaiser schafften den Sprung aufs Podium. Leider konnten die beiden verletzten Titelverteidiger Erik Englert und Hanna Sandmann ihre Meldungen nicht wahrnehmen.

Beim Blockmehrkampf Wurf bestätigte **Josefine Klett**, W-14, ihre guten Leistungen in den

**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**

Sprints vom Vorsonntag. Sie lief 14,19 sek über 100 m und 13,22 sek über 80 m-Hürden. Beim Weitsprung landete sie beim letzten Durchgang bei 4,73 m und den Mehrkampf begann sie mit guten 8,61 m mit der 3-kg-Kugel. Nur bei ihrer eigentlich stärksten Disziplin, dem Diskuswerfen, hatte sie Probleme, nachdem der direkt davor niedergegangene Platzregen den Diskusring schlüpfrig gemacht hat. Nach 2 ungültigen Wüfen rettete sie sich beim dritten, einem Sicherheitswurf, auf 22,91 m und siegte mit insgesamt 2334 Punkten.

Anna Gehrmann, W-13, startete beim Block Wurf mit starken 10,64 sek über 60 m-Hürden, konnte sich um über eine halbe Sekunde verbessern und freute sich, dass sie in einer weiteren Disziplin die Pizza-Norm geknackt hat. Das Kugelstoßen beendete sie mit 8,28 m, beim

Weitsprung landete sie bei 4,56 m. 10,95 sek über 75 m bedeuteten ebenfalls eine neue Bestzeit und beim abschließenden Diskuswerfen hatte sie die gleiche Problematik wie Fine, einen glatten Ring. Dafür waren ihre 20,89 m zufriedenstellend und insgesamt sammelte sie bei ihrem Sieg 2245 Punkten. Dies war sowohl eine persönliche Bestleistung als auch die Steigerung ihres 5 Wochen alten Vereinsrekordes. Ihr Vorsprung gegenüber der Zweitplatzierten betrug 354 Punkte!

In Top-Form befand sich der ebenfalls 13jährige **Julian Schlepütz**. Er wählte den Block Lauf, stellte dabei 4 persönliche Bestleistungen auf, lag bei seinem Sieg 359 Punkte vor dem Zweitplatzierten und verbesserte den 7 Jahre alten Vereinsrekord von Felix Schneider um 59 Zähler auf 2159 Punkte (Pizza-Norm überboten).



Startnummer 611: Julian Schlepütz

Seine erste Bestleistung lief er über 60 m-Hürden in tollen 10,38 sek. Es folgten Bestleistungen beim Wurf mit dem 200 g-Ball (48 m) und über 75 m (10,27 sek). Beim Weitsprung rettete er sich beim 3. Versuch auf akzeptable 4,70 m, bevor er sich über die abschließenden 800 m auf 3:01,68 min steigerte.

Gleich zu Beginn des Mehrkampfes passte bei **Clara Philippsen**, W-13, der Anlauf zur ersten Hürde nicht. Kurzer Schritt, Tempo weg, viele Punkte verloren. Der Start in den Blockmehrkampf Lauf war misslungen und die verlorenen Punkte kosteten eine bessere Platzierung. Über 75 m und beim 200g-Ballwurf erzielte sie neue Bestleistung, bevor sie

im abschließenden 800 m-Lauf das Tempo der 800 m-Pfalzmeisterin mutig annahm. Nach 500 m musste sie abreisen lassen und erreichte dennoch in sehr guten 2:41,05 min, ihrer bisher zweitbesten Zeit, das Ziel. 1864 Punkte bedeuteten eine Verbesserung um 161 Punkten und Platz 3.

Forsch ging **Elina Kaiser**, W-12, in ihren ersten Blockmehrkampf (Block Lauf). Sie durfte sich über eine Steigerung auf 3,60 m beim Weitsprung freuen und lief den abschließenden 800 m-Lauf erstmals unter 3 Minuten (2:59,41). Dazwischen gefiel sie bei ihren ersten Auftritten über 60 m-Hürden, 75 m und dem 200g-Ball. Elina betrat das Siegerpodest als 6. mit 1757 Punkten.



Clara Philippsen

David Mahnke's Sturmlauf zur "Deutschen"

Mannheim, 25.06.2016

David Mahnke packte die Gelegenheit beim Schopfe, im Vorprogramm der DLV-Juniorengala, dem bestbesetzten Juniorensportfest der Welt, die Jagd auf die Quali zur Deutschen Meisterschaft zu starten. In einem gemischten Lauf über 800 m, zusammen mit Läufern der Männer- und Jugendklasse, hatte er starke Läufer mit Bestzeiten unter 2 Minuten zum Gegner.

Der 15jährige David sortierte sich sofort auf dem 4. Platz ein und nahm sich vor, so lange wie möglich Anschluss zu halten. 200 m in 28 sek, 400 m in 58 waren die schnellen Zwischenzeiten. Zu Beginn der zweiten Runde wurde David überholt, es gelang ihm jedoch, auf der kritischen Strecke zwischen 400 und 600 m sich an diesem Läufer

festzubeissen. 600 m in 1:30 min, mit der Aussicht auf eine tolle Zeit mobilisierte er seine letzten Kräfte. "Eigentlich wollten meine Beine nicht mehr", so David nach dem Lauf. Mit letzter Willenskraft spurtete und kämpfte er sich ins Ziel, konnte sich sogar auf den letzten Metern noch auf den 4. Platz vorkämpfen.

Die Belohnung war vielfältig: **Erster Platz** der U-16 und damit Pokalgewinner, Verbesserung seines eigenen genau einen Monat alten **Vereinsrekordes** um tolle 4 Sekunden auf 2:03,46 min und die **Qualifikation für die deutsche U-16-Meisterschaft** (2:06,0 min) in Bremen.

Seine Mutter nahm es gelassen hin, dass sie jetzt den Familienurlaub umplanen muss.

Siege beim Bergturnfest

Eisenberg, 26.06.2016

3 Siege, 2 mal die Brüder **Simon und Julian Schlepütz** und einmal **Julian Schreiner** in seinem ersten Wettkampf konnte der Nachwuchs beim Bergturnfest in Eisenberg bei den Dreikämpfen verbuchen. Dazu eine ganze Reihe von persönlichen Bestleistungen, wobei sich einige Kids innerhalb von 2 Tagen – bei den Vereinsmeisterschaften vom Vortag und in Eisenberg – zweimal steigern konnten.

Julian Schreiner (M-8) ließ sich bei seinem ersten Wettkampf gleich die Goldmedaille umhängen. Mit 9,0 sek über 50 m, 2,59 m beim Weitsprung und 22,5 m

mit dem Schlagball war er beim Dreikampf nicht zu besiegen. In der gleichen Altersklasse gab es durch **Ismael Koyate** (3.Platz) und **Carlo Deuker** (5. Platz, ebenfalls erster Wettkampf) weitere vordere Platzierungen.

Paul Rompf gewann Bronze bei den M-9, **Linus Bemann** wurde 7. und **Simon Haas** 9.

Während **Arne Schlepütz** bei den M-10 den 4. Platz belegte, siegten seine Brüder **Simon und Julian** in ihrer Altersklasse.

Simon, M-11, freute sich über 3 Bestleistungen: 50 m in sehr guten 7,9 sek, Weitsprung 3,50 m und Ballwurf 40,5 m. **Christian**



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

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

Die Pfalzschncke

Die einzige Weinbergschneckenfarm in Rheinland-Pfalz

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



Pfalzschncke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim

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

Lessoing belegte Platz 3, **Max Rompf** Platz 7.

Bei **Julian Schlepütz** ist der Knoten beim Weitsprung geplätzt. 5,20 m war nicht nur der erste Sprung des 13jährigen über die magische 5 m-Marke, sondern auch die Normerfüllung für die Pizza-Tabelle. Nach der Bestzeit über 75 m in 9,9 sek durfte er sich noch über eine zweite Normerfüllung freuen, 1402 Punkte beim Dreikampf.

Die 10jährige **Sarah Jalloh** lief starke 8,2 sek über 50 m, beim Dreikampf wurde sie 4. **Lisa Gehrman**, W-11, belegte Platz 6, konnte sich über 50 m deutlich auf 8,3 sek steigern. Den 8. Platz belegte **Milena Dietz**.

Fine 12. bei "Deutschen"

Aachen, 02.07.2016

Eine weite, abenteuerliche Anreise hatte **Josefine Klett** hinter sich, als sie in Aachen den Wettkampf bei den deutschen Blockmehrkampfmeisterschaften endlich aufnehmen konnte. Unter der Woche weilte sie mit der Schulklasse im englischen Poole, die Rückreise war am Wettkampftag geplant. Kurz entschlossen setzte sich Mama Ulrike am Donnerstag in den Zug, um über London nach Pool zu reisen, zu übernachten und mit Fine per Bahn am Freitag nach Aachen zurückzureisen. Kurz vor 20 Uhr kamen sie an, konnten noch die Wettkampfunterlagen im Stadion abholen, so dass sie am Wettkampftag etwas länger ausschlafen konnten. War auch notwendig, denn der Schlafmangel bei der Schulfreizeit war nicht unerheblich.

Die äußeren Bedingungen waren wie fast bei jedem Wettkampf von Fine in diesem "Sommer":

Der Formanstieg von **Anna Gehrman**, W-13, setzte sich auch an diesem Wochenende fort. Am Samstag bei den Vereinsmeisterschaften stieß sie die Kugel mit zweimal 8,69 m nahe an ihre Bestmarke, in Eisenberg blieb sie beim Weitsprung mit 4,77 m nur 4 cm unter ihrer Bestleistung. Über 75 m zeigte sich der Nachteil der Handzeitnahme. Anna wurde zwar mit 10,6 sek gestoppt, die Zeitnehmer entschlossen sich jedoch, 10,7 sek in die Wettkampflisten einzutragen. Dennoch entspricht diese Zeit ihrer bisherigen Bestzeit. Anna wurde beim Dreikampf Zweite.

Regenschauer, kühl und böige Winde.

Sie kam deshalb etwas schwer in den Wettkampf, erst beim 3. Versuch schlug die Kugel bei allerdings sehr guten 8,98 m ein. Der Wind machte den Weitsprung zum Lotteriespiel, erster Versuch übertreten, beim 2. und 3. klappte es auch nicht. Fine hatte nach den beständigen Leistungen der Vorwochen doch mehr als 4,56 m erwartet.

Mit Respekt ging Fine an den Hürdenlauf, denn in den Läufen vorher scheiterten einige Teilnehmerinnen am böigen Wind und stürzten. 13,29 sek, kann man gerade so abhaken. Der Diskus brachte die Punkte. Gleich beim ersten Versuch steigerte sie ihren eigenen Vereinsrekord auf 26,17 m, bevor ein Platzregen für eine Unterbrechung sorgte. Resultat war ein Sturz beim 3. Versuch, der Ring war zu glatt geworden.

Unverletzt lief sie auf regennasser Bahn die 100 m in 14,01 sek, fast Bestzeit. Und freute sich riesig über 2379 Punkte, auch hier eine Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes. Fine war auf Platz 23 in der deutschen Bestenliste angereist, genau 30 Sportlerinnen hatten die Quali von 2350 Punkten geschafft. Und nun ließ sie eine Reihe der vorher besser platzierten

Sportlerinnen hinter sich errang einen hervorragenden 12. Platz. Nur 14 Punkte mehr (ein gelungener Weitsprung beispielsweise) und sie wäre locker in den TOP-10 platziert gewesen. Die Zahl "11" wird sie auch nicht so schnell vergessen. Mit Startnummer 111 platzierten sich am Schluss genau 11 Mädchen vor und 11 Mädchen hinter ihr.

Anna Gehrman: Im Bestleistungsrusch Ticket nach Berlin gelöst.

Sulzbach, 09.07.2016

Vielleicht war es das frühe Aufstehen, dass **Anna Gehrman** pünktlich zum Wettkampfbeginn in den richtigen Schwung gebracht hat. Um 6 Uhr in der Früh ging die Reise nach Sulzbach im Taunus los, der Wettkampfbeginn war um 8:30 Uhr angesetzt. Als Gast und außer Konkurrenz bei den Hessenmeisterschaften.

Anna war auch die erste Sportlerin, die mit dem Aufwärmen begann. Optimistisches Ziel dieses Wettkampfes: Qualifikation zu den Mehrkampfmeisterschaften des deutschen Turnerbundes.

Schon bei der ersten Disziplin war sie in voller Leistungsbereitschaft. 10,79 sek über 75 m, fast 2 Zehntel über ihrer bisherigen Bestzeit und die drittbeste Zeit bei knapp 50 Teilnehmerinnen.

Mit diesem Schwung ging sie in den Weitsprung und überraschte besonders mit ihren aggressiven schnellen Schritten vor dem Absprung. Der Lohn, Bestleistung mit 4,82 m, beste Athletin im Wettkampf und was für Anna besonders wichtig war, endlich die Pizza-Tabelle geknackt

(= vorgegebenes Jahresziel ihrer Trainer). Weitere Sprünge in ihrer guten Serie landeten bei 4,75 m und 4,72 m.

Danach ging es zum Schleuderballwurf. Wie bei den Turnwettkämpfen üblich, gibt es statt einem Zeitplan einen Reihenfolgeplan. Das hieß, lange Wartezeiten am Wettkampfort in Kauf nehmen, bis die eigene Riege endlich dran kommt. Schleuderball ist nicht im Wettkampfprogramm der Leichtathleten, deswegen ungewohnt und nicht zu Unrecht Anna's Zitterdisziplin. Doch sie verbesserte sich gegenüber ihrem ersten Wettkampf bei den Turner um mehr als Dreieinhalbmeter auf 25,90 m, Ziel erreicht.

Weitere Wartezeit gab es beim Kugelstoßen, die Sonne und die Wartezeiten machten Anna zu schaffen, Kopfschmerzen stellten sich ein. Deshalb nahm sie fast emotionslos ihre nächste Bestleistung hin, erstmals über 9 Meter und mit 9,06 m erneut die beste Weite aller Teilnehmerinnen. Und: Ein weiterer Wert der Pizza-Tabelle war geknackt.

Der abschließende 1000 m-Lauf

wurde schließlich fast 4 Stunden später als im vorläufigen Zeitplan vorgesehen gegen 16 Uhr gestartet. Nach der bisher erreichten Punktzahl wurden für die Quali zur Deutschen etwa 4:38 min benötigt. Anna hielt sich jedoch fast auf die Sekunde an den vom Trainer vorgegebenen Rundenplan, der auf eine Zeit um 4:10 min hinauslief. Nach einer etwas schnelleren Schlussrunde kam sie in 4:02,20

min ins Ziel, verbesserte ihre Zeit von Pirmasens und damit ihren eigenen Vereinsrekord um 0,14 sek und hatte im Ziel noch Reserven.

Den 5-Kampf eingerechnet stellte Anna 6 persönliche Bestleistungen auf, hatte deutlich mehr Punkte als die hessische Meisterin und qualifizierte sich zu Recht für die deutschen Meisterschaften 2016 in Bruchsal und 2017 in Berlin!



Anna Gehrmann



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

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

Wer sind wir eigentlich?

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

Was tun wir?

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

Wohin fließen die Fördermittel genau?

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

Was genau wird denn gefördert?

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

Wer kann mitmachen?

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

Kann ich auch spenden ohne Mitglied zu werden?

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

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

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



Von links:
Klaus Mattern, Gerd Turznik, Ernst Dopp, Landrat H. Illenfeld, Rolf Kley

Im Rahmen des Ausfluges des Kernteams Marathon Deutsche Weinstraße erhielt der Förderverein einen Scheck der Kreisverwaltung Bad Dürkheim über 1000 €

Nochmals besten Dank für diese Unterstützung.

WAS, WO, WIE

10 Marathon, 1 Lauf 72,7 km, 1 Lauf 100 km in 12 Wochen von Frank Schmiade

3. April - 40. Marathon de Paris

Das erste Highlight gleich zu Beginn der Serie. Ein Wochenende ohne Marathon ist zu wenig zum regenerieren! Absolut unerholt und müde an den Start gegangen! Sehr schade 3:15:30 die Endzeit. Mehr war nicht drin in Frankreichs Hauptstadt.

Zeit: 3:15:30 Platz 2425 (von 41708) M/W insgesamt und Platz 861 (von 11319) in der Altersklasse Veteran Männer 1

1. Hälfte 1:36:39, 2. Hälfte 1:38:01

Starter gesamt: 43520

Finisher gesamt: 41708, Finisher Männer: 31624 (76%), Finisher Frauen: 10084 (24%)

10. April 2016 - 10. Marathon Deutsche Weinstraße

Ohne Pause geht es weiter. Die Frage ist nur, wie lange noch? Mit leichten Erkältungserscheinungen notdürftig die Weinstraße gelaufen. Beim vereinseigenen Marathon lasse ich mich nicht lumpen! Alles geben für die TSG! Noch unter der Woche 3600 Startertüten klargemacht, und samstags im Marathonzelt Kaffee und Kuchen verkauft. Da ist man platt, trotzdem ein sehr schöner Marathon bei strahlendem Sonnenschein.

Anfangs tatsächlich wie geplant langsam angegangen. Die Erkältung konnte halbwegs ausgeblendet werden. Beine weiterhin sehr schwer und irgendwie dach-

te ich, das geht heute voll Rohr in die Hose. Im wesentlich schwierigeren 2.Abschnitt viel besser reingekommen, nur noch schnell finishen. Etwas angezogen an Pace, was eben so möglich war. Die gefürchteten Steigungen gerade am Ende (Asselheimer Wand) doch relativ locker genommen. So war es am Ende nach 3:33:07 eine zufriedenstellende Zeit. Für Hamburg ist jetzt komplett der Ofen aus. Egal, Scheiß drauf. Unter 3 Stunden geht sowieso nichts im Augenblick.

Zeit: 3:33:07 Platz 88 (von 890) M/W insgesamt und Platz 16 (von 143) in der AK M45

1. Hälfte 1:48:18, 2. Hälfte 1:44:48

17. April - 31. Hamburg Marathon

Gleich zu Beginn auf der harmlosen Steigung in St.Pauli die Grenzen aufgezeigt bekommen. Ausgepowert, soft und kraftlos versucht ein vertretbares Resultat zu erzielen. Nach guten 1:34:54 zum HM, wurde es zäh. Alles gegeben was ging. 3:13:32 im Ziel sind mehr als ok.

Zeit: 3:13:32 Platz 1108 (von 12096) M/W insgesamt und Platz 184 (von 1707) in der Altersklasse M45

1. Hälfte 1:34:54,

2. Hälfte 1:38:38

Finisher gesamt: 12096, Finisher Männer: 9390 (78%), Finisher Frauen: 2706 (22%)

24. April - 14. Düsseldorf Marathon

Zusammen mit Laufkumpel Jonas von der LT Bittermark Dortmund, versucht locker und eher regenerativ durchzulaufen. Anstrengend war es trotzdem, fast so wie immer. Mit der Nettozeit von 3:27:36 hat es für Düsseldorf noch einmal gereicht unter 3:30 zu bleiben. Mal sehen ob es in Salzburg auch noch geht.

Zeit: 3:27:36 Platz 529 (von 2281) Männer insgesamt und Platz 109 (von 464) in der Altersklasse M45

1. Hälfte 1:44:13, 2. Hälfte 1:43:22

Finisher gesamt: 2856, Finisher Männer: 2281 (80%), Finisher Frauen: 575 (20%)

1. Mai - 13. Salzburg Marathon

Das war so nicht geplant und erst recht nicht zu erwarten. Trotz Ermüdung und Übertraining mit 3:13:40 bei ekelhaftem, kalten Nieselregen, eine ordentliche Zeit abgeliefert. Anfangs versucht bis HM auf 4:30'er Pace zu gehen. Dann 2. Abschnitt stur auf Sub 3:15 gelaufen und erfolgreich durchgezogen.

Zeiten: 3:13:40 Platz 188 (von 1038) M/W insgesamt und Platz 31 (von 159) in der Altersklasse M45

1. Hälfte: 1:34:40, 2. Hälfte: 1:39:00

Starter gesamt: 1165

Finisher gesamt: 1038 (89%), Finisher Männer: 853 (82%), Finisher Frauen: 185 (18%)



Duisburg Marathon: mit 3:42:55 viel zu schnell als letzten Trainingslauf für Biel. Das wird sich rächen! Aber jetzt gibt es erst mal Bier!

8. Mai - 25. Regensburg Marathon

Plan war auf eine knappe Sub 3:30 zu laufen, um die Belastung so gering wie möglich zu halten. Aber was soll ich sagen, wieder gebissen und rausgeholt was ging. Die Endzeit von 3:17:26 über den zwei Runden Kurs ist unterm Strich eine gute Zeit. Bedenkt man noch die plötzlich ungewohnten warmen 22°C. Aber im Hinblick auf die nächsten 6 Marathons wird mich das eher weiter zurückwerfen.

Zeiten: 3:17:26 Platz 71 (von 547) Männer insgesamt und Platz 12 (von 79) in der Altersklasse M45

1. Hälfte 1:38:55,

2. Hälfte 1:38:31

Finisher gesamt: 653, Finisher

Männer: 547 (84%), Finisher

Frauen: 106 (16%)

14. Mai - 12. Dämmermarathon Mannheim/ Ludwigshafen

Letzter Vorbereitungs-marathon für den Rennsteinlauf. Zusammen mit Laufkumpel Jonas versucht locker und ordentlich durchzulaufen. Irgendwie gar nicht locker drauf. Müde, platt, kaputt und schwere Beine. Sehr gequält für eine 3:29:11. Der Rennsteig wird extrem! Zeiten: 3:29:11 Platz 109 M/W insgesamt und Platz 16 in der Altersklasse M45

1. Hälfte: 1:43:45,

2. Hälfte: 1:45:26

Finisher gesamt: 666, Finisher

Männer: 551 (83%), Finisher

Frauen: 115 (17%)

21. Mai - 44. Rennsteig Supermarathon

Die ersten 10 km auf der ansteigenden Strecke zeigen mir gleich mal wo es lang geht. Schon hier kommen erste Zweifel auf, den Rennsteig überhaupt in einer respektablen Zeit zu finishen. Doch je länger das Rennen geht, desto mehr komme ich rein in den Lauf. Im Schnitt knapp unter 6:00 min/km. Die steilsten Passagen werden im schnellen Walking Schritt genommen (hier gehen auch alle Mitstreiter), der Rest ganz normal gelaufen. So hangelt man sich durch den Rennsteig Super Marathon. Das geht auch gut bis ungefähr KM50. Jetzt muss ich doch schon ordentlich beißen, aber die Pace bleibt weiter konstant. Bei KM60 sind dann endgültig die Batterien leer. Ich schleppe mich nur noch über die Strecke. Auch einfachere Anstiege lassen sich jetzt nur noch im gehen bewältigen. Dennoch, die Zeit passt. Das Ziel in Schmiedefeld rückt näher, und gibt zusätzlich ungeahnte Kräfte frei. Der Schluss zieht sich ewig, aber nach 7:19:34 überschreite ich letztendlich die Ziellinie. Abgehakt! Der Rennsteig Supermarathon ist nun kein weißer Fleck mehr auf der Marathonkarte! Die Zeit ist viel besser als erwartet. Da kann man am Abend ein paar Weizen abhufen!

Strecke:

Der Start befindet sich auf dem Marktplatz in Eisenach (Start/219 Hm). Von dort führt der erste Teil der Strecke steil nach oben auf den großen Inselberg (KM25,1/918Hm). Nun geht es erst einmal brutal bergab auf 690 Hm, um dann über die "Ebertswiese" (KM 36,9/720Hm),

und den "Grenzadler" (Kilometer 54/842 HM) den höchsten Punkt "Großer Beerberg" (Kilometer 61/974 HM) zu passieren. Bis auf ein paar kurze Ansteige, geht es im großen und ganzen abschüssig weiter, bis nach Schmiedefeld (Kilometer 72,7/700 HM) mit dem Ziel des Super Marathons.

Zusammenfassung:
Strecke: Supermarathon Marathon 72,7km / Höhenmeter aufsteigend: +1867m / absteigend: -1382m
Temperaturen: sonnig 10-24 °C
Zeit: 7:19:34 Platz 203 M/W insgesamt und Platz 47 in der Altersklasse M45
Männer: 1721, Frauen: 406, gesamt: 2127



Frank Schmiade beim Rennsteiglauf

28. Mai - 11.Luxembourg Night-Marathon

Noch Rennsteig geschädigt die Megasause in Luxembourg! Mit Laufkumpel Alex und Jonas auf Zielzeit um die 3:45 losgelaufen. Am Vorabend noch ausgiebig gefeiert und ordentlich gesoffen! Trotzdem gut unterwegs. Nach 1:44:50 im wesentlich einfacheren 1. Abschnitt allerdings eine Sub 3:30 abgeschrieben. Dann aber voll aufgedreht im ansteigenden 2. Teil. Quasi im Schlusspurt die Sub 3:29 klargemacht! Wieder nicht geschont für Biel.

Zeiten: 3:29:38 Platz 122 M/W insgesamt und Platz 22 in der Altersklasse M45

1. Hälfte: 1:44:50, 2. Hälfte: 1:44:48

Teilnehmerdaten:

Meldungen Marathon: 1582
(M:1311/W:271)

Finisher Marathon: 1172
(M:986/W:186)

5. Juni - 33.Rhein Ruhr Marathon Duisburg

Letzter Vorbereitungs Marathon für Biel. Locker und langsam losgelaufen. Im 2. Abschnitt gegen Ende schneller geworden. Ein Spaziergang war es trotzdem nicht!

Zeiten: 3:42:55 Platz 138 Männer insgesamt und Platz 29 in der Altersklasse M45

1. Hälfte 1:53:00, 2. Hälfte 1:49:55

Finisher gesamt: 759

Finisher Männer: 614 (81%),
Finisher Frauen: 145 (219%)

10. bis 11. Juni - 58. Bieler Lauftage über 100 km

Die Strecke führt zunächst durch das Zentrum Biels, dann durch Nidau, Port, Bellmund, Jens und Kappelen nach Aarberg, dessen mittelalterliches Zentrum einen Stimmungshöhepunkt darstellt. Weiter geht es nach Lyss. Über Grossaffoltern und Scheunenberg geht es ins Tal des Limpach, dem man über Balm bei Messen bis Oberramsern folgt, wo km 39 erreicht wird. Die Läufer biegen nun nach Süden ab und erreichen über Mülchi und Etzelkofen Jegenstorf. Kurz danach passiert man die 50-km-Marke, und über Kernenried gelangt man nach Kirchberg. Spätestens hier sollte man für die nächsten 10 km eine Kopflampe benutzen, denn hier beginnt das holprigste Teilstück der Strecke auf dem Damm der Emme, das scherzhafterweise auch «Ho-Chi-Minh-Pfad» genannt wird. Kurz vor Gerlafingen ist der schmale Pfad zu Ende. Über Biberist, Lütterkofen-Ichertswil und Bibern geht es nach Arch, wo die Aare erreicht wird, der man nun ca. 10 km bis hinter Büren folgt. Die letzten Kilometer geht es über Brügg und Safnern zurück nach Biel, wo die Läufer von großen Menschenmassen im Ziel erwartet werden.

Strecke: 100 km Höhenmeter aufsteigend: +485 m / absteigend: -485 m

Temperaturen: wechselhaft starker Regen, bewölkt 20-12°C

Zeit:10:19:54 Platz 108 M/W insgesamt und Platz 18 in der Altersklasse M45

Männer: 681, Frauen: 149, gesamt: 830



9.-11.6.
2016
Schweizer Meisterschaften 100 km
von Swiss Athletics
Championnat suisse des 100 km
de Swiss Athletics



Biel: Übernachtung in der Turnhalle

18. Juni - 27. MidnightSun Marathon Tromsø/Norge

Der 12. von 12 Marathons im Wochentakt ist erledigt. Dazu noch in einer respektablen Zeit von 3:26:05. Anfangs etwas auf's Tempo gedrückt, dann entschieden komplett so durchziehen. Hätte nicht gedacht, dass es möglich ist nach dem 100'er von Biel. Leider nicht viel zu sehen von der Midsommernacht in Tromsø, da bewölkt und

regnerisch. Jetzt kann ich endlich mal etwas runterfahren und die Erholungsphase einläuten! Zeiten: 3:26:05 Platz 88 M/W insgesamt und Platz 9 in der Altersklasse M45

1. Hälfte: 1:42:10, 2. Hälfte: 1:43:55

Finisher gesamt: 775 (von 968 Startern)

Finisher Männer: 522 (von 644 Startern), Frauen: 253 (von 324 Startern)



Luxemburg Marathon: den Zieleinlauf anpeilen

20.08.2016 Deutsche Meisterschaften 100 km in Leipzig

Beim 27. 100 km Lauf in Leipzig fanden die offizielle Deutsche Meisterschaft über 100 km statt, für diese ich mich auch eingeschrieben hatte. Diesmal herrschten im Gegensatz zu den brutalen Temperaturen vom letzten Jahr etwas bessere Wetterbedingungen. Wie immer ging es um 6:00Uhr morgens los. Die ersten beiden Stunden regnete es, was aber irgendwie niemanden störte. Ich hatte sowieso ganz andere Sorgen. Seit Wochen bin ich völligst platt und bringe kaum noch irgendwas zu Stande. Das Zeitziel trotzdem noch ganz mutig auf unter 10 Stunden gelegt. Ist doch nur ein 6'er Schnitt, muss doch irgendwie zu packen sein! So lief das auch recht gut in den ersten Runden. Eine Zwangspause für den Toilettengang musste nach 25 km eingelegt werden, dennoch war die Zeit beim 42,2 km Marathondurchlauf mit 3:45 mehr als im Plan. Von da an wurde es immer schwieriger die Pace zu halten. Die Beine schwer wie Blei, keine Kraft mehr und noch jede Menge Kilometer zu

gehen. Mal wieder eine ziemlich aussichtslose Situation. Bis KM 73 konnte ich mich noch ohne Gehpausen durchbeißen, dann war endgültig der Ofen aus. Nun ging es im Wechsel. 1 km schneller Walkingschritt, dabei kurz erholen und wieder 3-5 km laufen. Ein Drama über 2 1/2 Runden welches irgendwie gar nicht mehr enden wollte. Viele Mitstreiter schieden bereits vorzeitig aus, oder gingen nur noch. Ich hab's durchgezogen. Nach 9:48:21 konnte sogar das gesteckte Zeitziel erreicht werden. Da war ich gar nicht mal so unzufrieden.

Strecke:

Das Start und Zielgelände befindet sich auf der Leipziger "August-Bebel-Kampfbahn". Von dort werden 10 Runden à 10 km rund um den Leipziger Auen-see und das umliegende Waldgebiet gelaufen. Die Strecke ist amtlich vermessen.

Zeiten:

Rundenzeiten: 53:04 / 52:39 / 55:19 / 52:53 / 53:34 / 55:41 / 58:33 / 1:06:03 / 1:06:34 / 1:13:57

Wertungen

9:48:21 Platz 46 in der Männerwertung und Platz 11 in der Al-



tersklasse M45

Teilnehmer 100 km Lauf:

Frauen: 35 -> 24 Finisher, Männer: 159 -> 109 Finisher

Wertung Deutsche Meisterschaft
Platz 40 in der Männerwertung
und Platz 8 in der Altersklasse M45

Teilnehmer Deutsche Meisterschaft im 100 km Straßenlauf:

Frauen: 28 -> 19 Finisher, Männer: 109 -> 85 Finisher

28. August - 38. Koberstädter Waldmarathon

Beim 38.Koberstädter Waldmarathon (bei Egelsbach) war meine 8.Teilnahme des Traditions Marathon in Südhessen. Wieder mal extreme Temperaturen bis an die 30 °C im Koberstädter Wald. Die seit Wochen schlechte Verfassung macht diesen Lauf zur echten Herausforderung.

Anfangs habe ich mich extrem sehr schwer getan. Die ganze Beinmuskulatur völlig platt. Erst relativ spät etwas lockerer geworden. Wie so oft, ab KM 30, wenn die meisten abbauen ging es bei mir umso besser. Die Endzeit von 3:47:45 ist dennoch ak-

zeptabel.

Ich hätte vielleicht besser mal regenerieren sollen, anstelle wieder zu quälen. Was soll's, der Koberstädter Waldmarathon ist Ehrensache, das kann man halt nicht auslassen! Schließlich lief ich hier in 2007 meinen ersten Marathon. Außerdem ist damit der 20. Marathon in 2016 abgehakt!

1. Hälfte 1:54:26, 2. Hälfte 1:53:19

Strecke:

Der Marathon geht über befestigte Wege der Staatsforste Langen und Darmstadt in leicht hügeligem Gelände mit insgesamt ca. 300 aufaddierten Höhenmetern. Der Koberstädter Waldmarathon ist der älteste Marathon in Hessen.

Zusammenfassung:

Strecke: Marathon 42,2 km leicht hügelig ca.300 Hm

Zeiten:

3:47:45 Platz 23 bei den Männern insgesamt und Platz 5 in der Altersklasse M45

Marathon Teilnehmer im Ziel
Männer: 91, Frauen: 21, gesamt: 112



11. September - 15. Münster Marathon

Beim 15. Münster Marathon waren sonnige Wetterbedingungen um die 20-24°C, die viele Zuschauer an die Strecke lockten. Müde und platt von der laufenden Saison war ohnehin nichts zu erwarten. So passte es prima, dass ein guter bekannter Lauffreund aus Dortmund die offizielle Pace für 3:30 machte. Die ersten Kilometer lief ich im sub 3:30 Pulk mit. Dann wurde es mir zu eng und ich lief ein paar hundert Meter vor der großen Gruppe. Aber selbst dieses Tempo hat mir einiges abverlangt und meinen allgemeinen Leistungsstand schonungslos offen gelegt. So hatte ich schwer zu kratzen diese Pace durchzuhalten. Mit Zähne zusammenbeißen, der wie immer super Unterstützung an der Strecke und jeder Menge Durchhalteparolen im Kopf hat es gereicht. Mit der Endzeit von 3:27:05 lief ich halbwegs zufrieden auf dem festlich geschmückten Prinzipalmarkt ein.

Strecke:

Gestartet wird am Schlossplatz. Der Streckenverlauf führt zunächst durch die attraktive, historische Altstadt und um den Aasee. Über Nienberge verläuft ein landschaftlich sehenswerter Teil Richtung Roxel. Von dort geht es über Gievenbeck zurück in das historische Zentrum Münsters, auf den beflaggten Prinzipalmarkt. Der Zieleinlauf befindet sich vor dem Rathaus des Westfälischen Friedens. Über 200 Künstler an der Strecke geben diesem Marathon eine besondere Note.

Die Strecke ist vom DLV nach

AIMS amtlich vermessen.

Für die 15. Ausgabe des Münster Marathons hat sich das Orga Team ein paar besondere Highlight zusätzlich einfallen lassen.

So konnte man bereits im Vorfeld und auch noch bei der Startnummernausgabe seine alten Laufschuhe für 2 € Spende an den Bundesverband Kinderhospiz abgeben. Die Schuhe wurde gesammelt und über den Köpfen den durchlaufenden Teilnehmern auf dem Laufstreckenabschnitt "Promnade" aufgehängt. Eine super Idee die sehr gut für die Läufer/innen zur Geltung kam. Außerdem wurde der ohnehin schon mit zahlreichen Highlights gespickte Kurs am Aasee um das Thema "Afrika" erweitert. African Drums und viele Darsteller machten diesem Abschnitt um KM40-41 zum absoluten Knaller.

Zusammenfassung:

Strecke: 42,2 km nicht ganz flach.

Split Zeiten: 1. Hälfte: 1:43:11,
2. Hälfte: 1:43:54

Zeit: 3:27:05 Platz 193 bei den Männern insgesamt und Platz 48 in der Altersklasse M45 Finisher gesamt: 2000 Finisher Männer, 1589, Frauen: 411



**VOLKSBANK
MÜNSTER
MARATHON**

11.09.2016



Anke vom Orga Team Münster hat mich in der Starterliste gefunden und übernimmt die Übergabe der Startunterlagen persönlich!



Das war genau meine Marschrouten für heute! Der gute Laufkumpel Jonas von der LT Bittermark Dortmund machte die Pace für 3:30

Vorschau ZuS 4/2016

Die Kapazitätsgröße dieser Ausgabe ist erreicht (für die Homepage max. 2,5 MB Größe), deshalb kann ich nicht alle vorhandenen Artikel hier auflisten.

Aus diesem Grunde erscheint eine weitere Ausgabe im November/Dezember

Hier eine kleine Vorschau auf den Inhalt:

David Mahnke testet DM-Form mit Vereinsrekord

Imran's dorniger Weg zum deutschen Meistertitel

Abendwettkampf in den Ferien

David Mahnke zahlt bei „Deutschen“ Lehrgeld

David läuft sich den Frust weg

Transalp 2016 – es kommt immer anders als man denkt!

Von Garmisch zum Lago del Garda

Einmal Hölle und zurück

Impressum

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

Jahrgang 26 Heft-Nr. 3, Oktober 2016

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

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

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

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



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

Kostenfreie Kontoführung
0,00€
DirektGiro

 Sparkasse
Rhein-Haardt

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

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