

# ZuS

Zentimeter und Sekunden

4/2016

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



**Imran Deutscher Meister im Dreisprung**

**Zwei Erlebnisberichte von Timo**

[www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik](http://www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik)

## IN DIESER AUSGABE

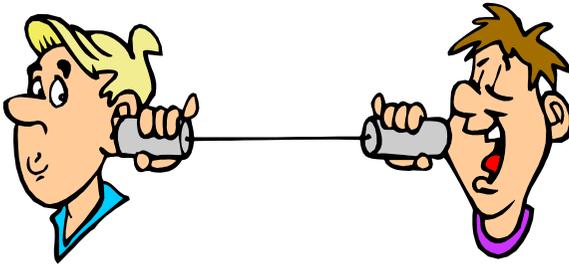
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Wichtige Termine</b>	
<b>Info-Ecke</b>	<b>3</b>
<b>Langlauf/Triathlon</b>	<b>6</b>
<b>Wettkampfergebnisse</b>	<b>10</b>
<b>Förderverein</b>	<b>28</b>
<b>Was, Wo, Wie</b>	<b>29</b>
<b>Impressum</b>	<b>43</b>

## WICHTIGE TERMINE

18.12.2016	24. Brunchlauf und Brunch über 6/10 km Rudolf-Harbig-Stadion und großes Sitzungszimmer TSG Grünstadt Asselheimer Straße 19
21.01.2017	33. Leininger Crosslauf Grünstadt
13.05.2017	29. SWEN Weinbergslauf Grünstadt

Bild Titelseite: Salzkammerguttrophy, Bad Goisern  
Quelle: Sportograf

# INFO-ECKE



TSG Vorsitzende	Hatun Joseph	06359 960 9963
TSG Geschäftszimmer	Hildrud Scholl	06359 84433
	E-Mail: <a href="mailto:geschaefsstelle@tsg-gruenstadt.de">geschaefsstelle@tsg-gruenstadt.de</a>	
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 2016-2017

## Kinderleichtathletik

### Jg. 2005- 2010

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	17:15 - 18:45	Jg. 2007-2010	Ute Turznik und Helfer	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

## Wettkampfsport

### Jg. 2005 und älter

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort	Inhalt
Montag	Abfahrt 17:00	Kaderathleten	Rainer Drechsler	LA-Halle Ludwigshafen	Hochsprung/Hürdenlauf
Dienstag	17:15 - 18:45 17:15 - 19:00	Jahrgang 2004/2005 ab Jg. 2003	Gaby Schlepütz, Dominik Sievert Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium Leininger Gymnasium	Allgemein, Anfängertraining Allgemein
Mittwoch	17:00 - 19:00 17:00 - 18:00 17:45 - 20:00	ab Jahrgang 2003 ab Jahrgang 2004 ab Jahrgang 2000	Rainer Drechsler Anne-Marie Weyer-Bickel Heike Siener, Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium Leininger Gymnasium Leininger Gymnasium	Mittelstrecke Speer Sprung Spezial
Freitag	15:00 - 16:30 Abfahrt 16:45	Jahrgang 2004/2005 nach Absprache	Gaby Schlepütz, Dominik Sievert Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium LA-Halle Ludwigshafen	Allgemein, Anfängertraining Sprint, Weit
Samstag	13:45 - 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 Kiekbusch	Parkplatz Krumbachtal
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	<b>nur nach Absprache</b>
Samstag	14.00-16.00	Nordic Walking	Hans Dieter Fuchs	Parkplatz Krumbachtal
Samstag	9:30-11:30	Nordic Walking	Karin Kiekbusch	Parkplatz Krumbachtal


  
**DER RAD LADEN**
  

  
**DRAHTESEL**
  
 tel. 0 63 59 - 8 12 50
   
[www.drahtesel.com](http://www.drahtesel.com)

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE SPANNA HAIBIK VIKTORIA VICTORIA

**Kirchheimer Str. 50  
67269 Grünstadt**

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad  
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

# LANGLAUF

**Bockenheim** 10 km 28.08.16

Teilnehmer: 153

- |                     |         |      |
|---------------------|---------|------|
| 1. Uli Krezdorn     | 39:48   | M-35 |
| 3. Harry Brand      | 46:33   | M-50 |
| 3. Rüdiger Stüber   | 49:23   | M-60 |
| 15. Jochen Heiner   | 53:30   | M-45 |
| 8. Gert Renner      | 55:46   | M-60 |
| 9. Kay Kronemayer   | 58:12   | M-35 |
| 18. St. Scheuermann | 58:30   | M-45 |
| 22. Lars Rompf      | 1:04:23 | M-45 |
| 5. Angelika Stüber  | 1:10:51 | W-50 |

Bemerkungen

Bei allen 25 Erlebnisläufen Deutsche Weinstraße war Rüdiger am Start.

**Herxheim** 10 km 02.09.16

Teilnehmer: 186

- |                    |         |      |
|--------------------|---------|------|
| 7. Rüdiger Stüber  | 46:28   | M-60 |
| 6. Angelika Stüber | 1:04:30 | W-50 |

**Neuenstadt** 8 km 10.09.16

Beim 7. Motorman Run waren 40 Hindernisse auf einer 8 Kilometer langen Strecke zu überwinden, inklusive viel Schlamm und Wasser und mit hohem Spaßfaktor. Melanie Schipfer und Bernd Zoels sind beim Paarlauf gestartet, dabei laufen beide gemeinsam die 8 Kilometerrunde und die Zeiten werden addiert. Mit einer Zeit von 2:29:59 Stunden erzielte das Team TSG Grünstadt Platz 17 von insgesamt 63 Paaren.

**Pirmasens** Marathon 11.09.16

Teilnehmer: 103

- |              |         |      |
|--------------|---------|------|
| 3. Dirk Karl | 3:34:08 | M-45 |
|--------------|---------|------|

Bemerkungen

Beim Pfälzerwaldmarathon verläuft die Strecke durch den Pfälzer Wald und hat 660 Höhenmeter. Bei sehr heißen Temperaturen erreichte Dirk Platz 9 gesamt.

**St. Leon-Rot** 5 km 11.09.16

Teilnehmer: 109

- |                |       |
|----------------|-------|
| 9. Harry Brand | 20:24 |
|----------------|-------|

Bemerkungen

Der 37. Lokalmatador Golfparklauf in St. Leon-Rot, gleichzeitig auch der letzte Lauf zum Drei-Länder-Laufcup, wurde unter sehr heißen Bedingungen ausgeführt.

**Hertlingshausen** 85,6 km 17.09.16

Teilnehmer: 117

- |               |          |      |
|---------------|----------|------|
| 11. Dirk Karl | 10:29:19 | M-45 |
|               | 32,7 km  |      |

Teilnehmer: 288

- |                     |         |      |
|---------------------|---------|------|
| 2. Uli Krezdorn     | 2:33:04 | M-35 |
| 33. Bernd Zoels     | 3:52:38 | M-45 |
| 43. St. Scheuermann | 5:06:07 | M-45 |

Bemerkungen

Bei der 5. Auflage des Pfalztrails gab es den Ultratrail mit 85,6 Kilometer und 2.440 Höhenmetern, den Halftrail über 32,7 Kilometer und 770 Höhenmeter und weitere Läufe.

**Monsheim** 10 km 18.09.16

Teilnehmer: 43

- |                    |         |      |
|--------------------|---------|------|
| 1. Rüdiger Stüber  | 48:29   | M-60 |
| 9. St. Scheuermann | 1:05:18 | M-45 |

**Hofheim** 10 km 24.09.16

Teilnehmer: 58

- |                     |       |      |
|---------------------|-------|------|
| 2. Rüdiger Stüber   | 45:30 | M-60 |
| 7. Bernd Zoels      | 48:24 | M-40 |
| 12. St. Scheuermann | 54:49 | M-40 |

Bemerkungen

Rüdiger erlief einen neuen Vereinsrekord in der Klasse M60!

**Weinheim** Halbmarath. 25.09.16

Teilnehmer: 204

- |                |         |      |
|----------------|---------|------|
| 1. Harry Brand | 1:36:38 | M-50 |
|----------------|---------|------|

Bemerkungen

Beim 17. Weinheimer Herbstlauf mussten 3 flache Runden um den Waidsee gelaufen werden.

**Sinsheim** 50 km 25.09.16

Teilnehmer: 52

4. Dirk Karl 4:17:12 M-45

Bemerkungen

Der profilierte und landschaftlich schöne Kurs führte auf mehreren Schleifen mit 840 Hm durch den Kraichgau. Gleichzeitig war es der zweite Lauf des Kraichgau 100plus-Cups. Unter den 16 Cup-Teilnehmern (Night 52 Bretten + Kraichgau 50) belegte Dirk mit einer Gesamtzeit von 9:24:40 Stunden Platz 5.

**Ka-Durlach** 10 km 1.10.16

Teilnehmer: 598

1. Dirk Karl 39:53 M-45

**Heidelberg** 30 km 02.10.16

Teilnehmer: 241

3. Dirk Karl 2:41:48 M-45

32. Bernd Zoels 3:54:55 M-45

Bemerkungen

Bei der 4. Ausgabe des Heidelberger Trailmarathons starteten Dirk und Bernd beim Half-Trail über 30 Kilometer mit rund 1.000 Höhenmetern. Start und Ziel befanden sich direkt am Heidelberger

Schloss. Die Strecke führte vom Schloss nordwärts über den Michaelsberg, Heiligenberg und Weißer Stein, von dort über den Glaskopf, Ziegelhausen und Schlierbach zurück zum Schloss.

**Maxdorf** 10 km 08.10.16

Teilnehmer: 383

1. David Mahnke 36:58 M-S

5. Dirk Karl 39:18 M-40

12. Timo Rokitta 42:44 M-50

21. Petra Steffen 59:15 W-50

23. Claudia Rompf 59:16 W-40

57. Lars Rompf 59:18 M-40

**Mannheim** Halbmarath. 09.10.16

Teilnehmer: 583

1. Dirk Karl 1:26:16 M-45

Bemerkungen

Start und Ziel bei der ersten Auflage des Mannheimer Franklinlaufes war im Woods Memorial Stadion in Franklin. Von dort führte die Strecke über die Konversionsflächen und durch den grünen Norden Mannheims.

Beim 9 Meilenlauf wurde Lars Rompf mit 1:27:23 in der M-35 Sechster.



**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](http://www.weinhammel.de)

**Frankfurt** Marathon 23.10.16  
 Teilnehmer: 11883  
 223. Uli Krezdorn 3:01:34 M-35  
 383. Frank Schmiade 3:21:42 M-45  
 392. Timo Rokitta 3:33:58 M-50  
 807. Ingo Engel 3:44:49 M-40

**Hatzenbühl** 10500 m 29.10.16  
 Teilnehmer: 37  
 3. Dirk Karl 40:59 M-40  
 4500 m  
 Teilnehmer: 63  
 2. Dirk Karl 17:19 M-40

**Bemerkungen**  
 Beim 34. Crosslauf in Hatzenbühl startete Dirk sowohl über die Kurzstrecke als auch über die Langstrecke.

**St. Martin** 7,8 km 05.11.16  
 Teilnehmer: 72

3. Dirk Karl 29:45 M-40

**Bemerkungen**  
 Der Martinlauf ist traditioneller Teil des Martinusfestes in St. Martin. Bei der 38. Auflage des Martinlaufes waren 7,8 Kilometer verteilt über 6 Runden durch den Ortskern zu absolvieren.

**Zeil** Marathon 12.11.16  
 Teilnehmer: 173

3. Dirk Karl 3:33:30 M-45

**Bemerkungen**  
 Beim 13. Zeiler Waldmarathon waren 2 Runden mit insgesamt 840 Höhenmetern durch den Naturpark Haßberge zu absolvieren. Der landschaftlich schöne Kurs verlief überwiegend auf befestigten Waldwegen.

## 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.

**Viernheim** 1,5/40/10 km 28.08.16  
 Teilnehmer: 465  
 25. Eric v. d. Heijden 2:48:28 M-50

**Bemerkungen**  
 Beim 33. Viernheimer Triathlon waren 1,5 Kilometer im Hemsbacher Wiesensee zu schwimmen, 40 Kilometer durch den Odenwald zu radeln und abschließend 10 Kilometer am Viernheimer Sportstadion zu laufen.

**Gimbsheim** 0,5/20/5 km 04.09.16  
 Teilnehmer: 93

9. Bernd Zoels 1:09:34 M-45

7. Eric v. d. Heijden 1:09:57 M-50

10. Harry Brand 1:14:07 M-50

**Bemerkungen**  
 Zum Abschluss der Triathlonsaison sind 3 Athleten der TSG Grünstadt beim Gimbsheimer Herbsttriathlon an den Start gegangen. Bei dem Wettbewerb über die Sprint-Distanz mussten 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen absolviert werden.

Die Auftaktdisziplin fand im Gimbsheimer Freibad statt. Gleich zu Beginn setzte Regen ein, der erst gegen Mittag aufhörte. Die Radstrecke führte von Gimbsheim nach Eich, über Hamm zum Wendepunkt an der Gernsheimer Fähre und dann über Eich nach Gimbsheim zurück. Gelaufen wurde dann vom Freibad aus in Richtung Rheindamm und von dort über betonierte Feldwege wieder zurück zum Ziel.

STROM | ERDGAS | WASSER | ENERGIEDIENSTLEISTUNGEN



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](http://www.swen-gruenstadt.de)

# WETTKAMPFERGEBNISSE

## David Mahnke tolle Bestzeit bei den "Süddeutschen" bestätigt

St. Wendel, 17.07.2016

Mit 2:04,74 min kam David Mahnke bei den Süddeutschen Meisterschaften fast an seine tolle Bestzeit heran, die er als Sieger im Vorprogramm der DLV-Jugendgala in Mannheim lief. Vier der 11 Läufer hatten bessere Meldezeiten als David, so dass er sich gleich nach dem Start auf die 5. Position setzte, um den Verlauf des Rennens abzuwarten. Es lief wie geplant, 200 m in 30 sek, 400 m in 60 sek. Mit Beginn der 2. Runde setzte er sich an die 4. Position und hielt das Tempo des Spitzentrios bis ins Ziel durch. Im Spurt konnte er seine Position nicht weiter verbessern, er

überquerte jedoch nur 2 Sekunden hinter dem Sieger als hervorragender Vierter die Ziellinie. Platz 4 bei den Süddeutschen Meisterschaften der M-15, im letzten Jahr war er bei den M-14 noch auf Platz 16, David ist unwiderstehlich auf dem Vormarsch! Jetzt beginnt die Vorbereitung für die deutschen Meisterschaften, die Anfang August in Bremen stattfinden. Nicht am Start waren die ebenfalls qualifizierten Josefine Klett (bereits in Urlaub) und Erik Engler, der seinen Muskelfaserriss ausheilt.

## David Mahnke testet DM-Form mit Vereinsrekord

Besigheim, 27.07.2016

Bestandteil der intensiven Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften in Bremen mit 50 Trainingskilometern in dieser Woche war für David Mahnke die Teilnahme am Besigheimer Abendsportfest als "verschärfte Tempo-Trainingseinheit". David, seit März in der Trainingsgruppe des ABC-Ludwigshafen, startet mit seinem Freund und Trainingspartner Marius Reichert (ABC) beim 400 m-Lauf der U-18. Hinter Marius gelang es David die jahrgangsaltere baden-württembergische Konkurrenz

hinter sich zu lassen und den 2. Platz zu belegen. Sein Ziel allerdings, die Stadionrunde unter 55 sek zu laufen, verfehlte er knapp, jedoch steigerte er seinen eigenen Vereinsrekord in der Klasse U-14 auf hervorragende 55,18 sek (bisher 55,46 sek). David zeigte sich damit in bester Form im Hinblick auf die deutschen U-16-Meisterschaften in Bremen, bei denen er im ersten August-Wochenende über 800 m starten wird.



Der neue IKK Gesundheitsbonus:

- Bis zu 360 Euro insgesamt für gesunde Eigeninitiative
- Flexible Möglichkeiten, den Bonus einzusetzen
- Einfach zu erreichen

[www.ikk-zusatzleistungen.de](http://www.ikk-zusatzleistungen.de)

 **IKK** Südwest

# Imran's dorniger Weg zum deutschen Meistertitel

Mönchengladbach, 30.07.2016

Ergänzend zu den vielen Presseberichten in der Rheinpfalz und in den Medien des deutschen Leichtathletik-Verbandes ein ausführlicher Bericht über die Vorbereitung und den Wettkampf.

Imran Ahmed, U-18, Dreispringer, war bekanntlich längere Zeit verletzt. Schon letztes Jahr laborierte er an einer Fußverletzung, die nur einen einzigen Wettkampf im Sommer 2015 zuließ, in dem er den süddeutschen Meistertitel im Juli 2015 gewann. Nach der Ausheilung dieser Verletzung prellte er sich beim Training die Ferse, die Hallensaison war für ihn damit gelaufen. Im März holte er sich beim Schulsport einen Bänderriss, nahm trotzdem am Trainingslager der besten deutschen Dreispringer auf Mallorca teil. Nach dem Wechsel der Sprungspikes von einem Modell mit harter Sohle auf ein Modell mit beweglicher Sohle blieb er ab Mitte Juni schmerzfrei, meldete sich für die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften an.

Während der gesamten Zeit, in der er Fußprobleme hatte, besuchte Imran das Training. Sprint- und Krafteinheiten sowie Sprungserien auf dem gesunden Fuß hielten ihn einigermaßen in Form. Dreisprungtraining war nicht möglich. Außerdem änderte er sein Sprungverhalten, springt jetzt die ersten beiden Sprünge auf dem anderen Fuß.

2 Technikeinheiten mit etwa 6-8 Sprüngen waren die Vorbereitung für die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften, wo er nach **11 Monaten ohne Dreisprungwettkampf** mit neuer Bestleis-

tung von 14,09 m überraschte. Hier versuchte er erstmals, die von seinen Trainern eingeschwo-rene Technikvariante gegenüber seiner sonst beliebten Kraftvariante zu springen, um weitere Verletzungen zu vermeiden. Bis zu den Deutschen hatte er 3 Wochen Zeit, das reichte gerade für 3 weitere Technikeinheiten und mehreren Einheiten mit Sprungkoordinationen, um seinen Fuß zu schonen.

Weil die deutschen Meisterschaften aufgrund seiner Verletzung nicht eingeplant waren, hatten seine Trainer aus privaten Anlässen keine Zeit, ihn zu begleiten. Dankenswert übernahm die MTG Mannheim die Reisevorbereitung wie Fahrt nach Mönchengladbach und Hotelbuchung. Betreut wurde Imran von Charles Friedeck, dem Nachwuchstrainer Dreisprung des deutschen Leichtathletik-Verbandes. Die Trainer fieberten zuhause am Computer mit, denn die „Deutschen“ wurden im live-Stream übertragen.

Nach dem ersten Durchgang lag Imran mit 13,88 m auf dem 2. Platz, hinter dem einen Favoriten Xu Hang von Berlin-Neukölln und vor dem anderen Favoriten Devon Bender von der MTG Mannheim.

Mit Sprung Nummer 3 verbesserte sich Imran auf 14,14 m, neue persönliche Bestleistung. Beim 5. Versuch gab es eine kleine Steigerung auf 14,18 m, aber Xu Hang sprang mit 14,41 m eine fast unerreichbare Weite. Bender kam beim 6. Versuch mit 14,12 m bedenklich nahe an Imran heran.

Dann der 6. Durchgang. Imran

mobilisierte, wie auch bei den vorherigen Versuchen, die begeistert mitgehenden Zuschauer zum rhythmischen Händeklatschen und in diesem vorgegebenen Takt lief er an. Perfekter Anlauf, dies hatte er in seiner Verletzungspause gelernt. Den Hopp, den Absprung, zog er weit hinaus, sowohl seine Trainer als auch der begeistert mitgehende Kommentator des Live-Streams sahen den Sprung schon abgebrochen, der Druck beim Step, dem 2. Sprung schien zu groß und nicht zu bewältigen. Mehrere hundert Kilogramm mussten in einem Sekundenbruchteil abgefangen und zu einem weiteren Sprung umgesetzt werden. Doch Imran schaffte dies und setzte auch noch den 3. Sprung weit in die Grube, ein deutlich zu hören-

des Raunen ging durch das Publikum. „Wahnsinn! Das waren doch weit über 6 Meter“, schrie der Kommentator und meinte damit den ersten Sprung. Wahnsinn, was hat der Imran da wieder einmal ausgepackt, dachten seine Trainer.

Beifall brandete auf, der sich bei der Bekanntgabe der Weite von 14,69 m noch verstärkte. Deutsche Jahresbestleistung, Verbesserung um 60 cm!

Imran wurde wieder deutscher Meister, wieder als Außenseiter und bewies wieder einmal seine besonderen Wettkampfqualitäten. Dass es ein Gewaltsprung war und er sich die Ferse wieder einmal prellte, damit müssen sich seine Trainer wohl abfinden, aber diesmal ist es nicht so schlimm.

 **INTERSPORT®**  
**SCHÄFER**

---

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

## Abendwettkampf in den Ferien

Pfungstadt, 03.08.2016

Bereits in den Ferien nahmen **Josefine Klett und Imran Ahmend** an den beliebten Pfungstädter Abendwettkämpfen teil. **Imran** gewann die 100 m in 11,43 sek und die 200 m in 23,07 sek, verbesserte damit den 29 Jahre alten U-18-200 m-

Vereinsrekord von Kai Venturini. Beim Weitsprung belegte er mit 6,48 m in seinem ersten Jahreswettkampf den 2. Platz.

**Josefine** siegte beim Weitsprung der U-14 mit 4,68 m und wurde beim Speerwerfen mit 28,93 m Vierte.

## David Mahnke zahlt bei „Deutschen“ Lehrgeld

Bremen, 06.08.2016

**David Mahnke** hatte sich seinen ersten Start bei deutschen Meisterschaften bestimmt anders vorgestellt. Mit der 9. besten Meldezeit von 2:03,46 min ange-reist, hoffte er auf eine Endlaufteilnahme bei den U-16. Doch der Vorlauf zeigte ihm, dass zwei Jahre Wettkampferfahrung noch zu wenig sind, um gegen mit allen Wassern gewaschenen Konkurrenten bestehen zu können. David, ein Läufer der ein gleichmäßig schnelles Tempo liebt, ließ sich beim Vorlauf auf das langsame Anfangstempo ein. Er hielt sich zwar bis 200 m an 2. Stelle,

doch das langsame Tempo führte dazu, dass bei den Positionskämpfen viel geschoben und geschubst wurde. David wurde mehrfach ausgebremst und eingeklemmt, so dass er sich in der Schlussphase nicht mehr befreien konnte und mit für ihn enttäuschenden 2:08,60 sek die Ziellinie als 7. überquerte. Mit seiner Bestzeit hätte er den Vorlauf gewonnen. Ihm blieb die Erkenntnis, dass er bei Großereignisse sein Tempo laufen muss und nicht das seiner Konkurrenten.

## David läuft sich den Frust weg

Borgholm/Schweden, 12.08.2016

Zufällig entdeckte Familie Mahnke auf ihrer Urlaubsinsel in Schweden die Ausschreibung für einen Volkslauf über 5,7 km. Grund und Gelegenheit, sich den Frust von den Deutschen von der Seele zu laufen.

Der Borgholm Sunset Run mit Start und Ziel am Hafen führte abwechslungsreich entlang der Küste und durch die Fußgängerzone. Ungewohnt, ein gemeinsa-

mes Aufwärmen mit Musik aller etwa 100 Läufer. **David Mahnke** und ein weiterer Läufer der Männerklasse wechselten sich in der Führung ständig ab und schafften bald eine große Distanz zu den nachfolgenden Läufern. In 20:45 min belegte David den 3. Platz in der Gesamtwertung und siegte in der Jugendwertung U-20, war überglücklich, dass es "wieder lief".

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

## David siegt schon wieder, Imran läuft Vereinsrekord

Herxheim, 02.09.2016

Nach einer kurzen Urlaubspause zog es **David Mahnke** wieder auf die Laufbahn. Der 15jährige startete beim Straßenlauf in Herxheim, wählte dort die 3,5 km Mittelstrecke. Und lief mutig von Anfang an in der Spitzen-

gruppe mit. Das Ziel erreichte er 17 sek hinter dem Sieger, einem Läufer der Männerklasse, als Zweitbesten und sicherte sich den Pokal für den schnellsten jugendlichen Läufer.

## Titel und Bestzeiten

Neustadt, 03.09.2016

Besonders schnell kam unser U-14-Nachwuchs nach der Sommerpause aus den Startblöcken. Alle 4 an den Pfalzmeisterschaften im Dreikampf beteiligten Athleten liefen über 75 m eine persönliche Bestzeit (siehe Bilder zum Wettkampf). Beim Dreikampf siegte **Julian Schlepütz**, 2. wurde **Anna Gehrman**, **Hanna Sandmann** 4. und **Elina Kaiser** belegte einen Mittelfeldplatz.

Julian ließ nichts anbrennen. In allen drei Einzeldisziplinen hatte er die besten Ergebnisse, erzielte persönliche Bestleistungen und sammelte mit 1432 Dreikampfpunkten fast 200 Punkte mehr als der Zweitplatzierte. Beachtenswert sind die 10,03 sek über 75 m und die 5,27 m mit „unfertiger“ Weitsprunglandetechnik des 13jährigen, dazu schleudert er den 200g-Ball auf starke 48 m.

Nur 4 Punkte fehlten Anna Gehrman zum Sieg, den sie allerdings vor dem Wettkampf auch nicht erwartet hatte. Aber der Wettkampf lief gut, sie begann mit einem Sieg ihres Zeitlaufes über 75 m in Bestzeit von 10,73 sek (Richtwert der Pizza-Tabelle geknackt), zeigte allerdings beim Weitsprung mit 4,64 m noch nicht ihr wahres Können und lag vor dem Ballwurf an 1. Stelle. Trotz Einstellung ihrer Bestweite von 29,5 m konnte sie den ersten Platz nicht verteidigen.

Nach fast 7monatiger verletzungsbedingter Wettkampfpause erreichte Hanna Sandmann den sehr guten 4. Platz beim Dreikampf, erzielte in ihrem Zeitlauf mit 10,86 sek eine neue Bestzeit.

Elina Kaiser, W-12, steigerte sich über 75 m und beim Dreikampf, belegte als 13. einen guten Mittelfeldplatz.



Nummer 59: Elina Kaiser



Nummer 58: Hanna Sandmann



Nummer 62: Anna Gehrmann

## Jan Bieler fliegt auf 7 Meter

Koblenz, 11.09.2016

Der 16Jährige **Jan Bieler**, der in der Grünstadter Trainingsgruppe mittrainiert und für den TSV Freinsheim startet, knackte beim Einladungswettkampf "Die Besten aus dem Südwesten" die 7-Meter-Schallmauer beim Weitsprung. Er präsentierte sich in großartiger Form, sprang im 2. Versuch exakt 7 Meter und flog

auch im 3. und 4. Versuch auf großartige 6,98 m bzw. nochmals 7 Meter.

Damit verbesserte er sich in diesem Jahr um 52 cm, in den letzten beiden Jahren gar um 1,20 m und wird in der deutschen Bestenliste auf dem 4. Platz seines Jahrganges geführt.



Jan Bieler

## Jan's Sieben-Meter-Sprung, ein Nachtrag

Ein Blick in die **Ewige Pfalz-Bestenliste**, die alle Ergebnisse seit 1905 statistisch erfasst hat, zeigt:

### Noch nie ist in der Pfalz ein 16jähriger weiter gesprungen als Jan Bieler!

Der Sprung von Koblenz-Brey war ein Sprung in die Geschichtsbücher! Ein Blick in die Bestenliste zeigt auch, dass der Weitsprung in Grünstadt/Freinsheim eine lange Tradition hat.

Interessant die weiteren Platzierungen der 16jährigen Weitspringer in der Ewigen-Pfalz-Bestenliste: Hinter Hans-Peter Briegel (6,92 m - 1971) und Henry Meisenheimer aus Speyer (6,86 m - 1979) wird mit **Stefan Schmid** (ABC Lu, 6,85 m - 2000) ein weiterer Springer mit

6,85 m aufgeführt, der bei der TSG Grünstadt (von Angela Petersen und Susanne Gassen) ausgebildet wurde.

**Imran Ahmed**, Trainingskamerad von Jan aus Grünstadt, liegt in der Liste der 16jährigen mit 6,77 (2015) auf Platz 8.

Desweiteren tauchen in der U-18-Bestenliste (16- und 17jährige Springer) **Stefan Henninger** (Freinsheim, 6,80 m - 1967), langjähriger Team-Kamerad von Jan's Trainer und die beiden Grünstadter **Orlando Mennecke** (6,67 m - 1963) und **Dirk Schröter** (6,67 m - 1990) auf. Letzterer wurde damals auch von Jan's jetzigem Trainer betreut.

Zur Ergänzung erwähnen wir noch die Ewige Bestenliste im Dreisprung, wo in der Klasse U-18 mit **Imran Ahmed** (14,61 m - Platz 3) und **Felix Schneider** (13,39 m) weitere Springer aus dem Team Leichtathletik Grünstadt/Freinsheim verewigt sind.

## Anna Gehrman verteidigt Landestitel

Bingen, 10.09.2016

**Anna Gehrman** beherrschte eindeutig das Teilnehmerfeld beim Kugelstoßwettbewerb der Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Bingen. Alle ihre 6 Versuche, alle über 9 Meter, hätten zum Sieg in der Altersklasse W-13 gereicht.

Mit einer Bestleistung von 9,07 m angereist, stieß sie die Kugel gleich im ersten Versuch auf 9,53 m. Der dritte Durchgang war der Beste, die Weite wurde mit 9,71 m vermessen, 64 cm (!) weiter als ihre bisherige Bestleistung. Danach war die Luft

raus, zudem sie 4 Stunden in der Hitze auf den Wettkampf warten musste.

Die Steigerung war für ihren Trainer nicht überraschend, es hatte sich schon im Training angedeutet. Aber dass es gleich 9,71 wird, überraschte auch ihn. Und bestätigte seine Prognose, dass die magischen 10 Meter bald fällig sind.

Anna hatte über einen Meter Vorsprung auf die Zweitplatzierte aus dem Rheinland.

Zuvor konnte sich **Julian Schlepütz** schon über einen Treppenplatz freuen. In einem ganz engen Dreikampfwettbewerb der M-13 blieb ihm "nur" die Bronzemedaille mit 1370 Punkten. Julian muss noch lernen mit der Favoritenrolle zu-

rechtzukommen, er kam nicht ganz an die Leistung des Vorwöchentlichen heran, mit denen er auch hier gewonnen hätte. Letztendlich fehlten 30 Punkte zum Sieg und nur 3 Punkte zum 2. Platz.

## Anna Gehrmann: Bronze bei „Deutschen“

Bruchsal, 17./18.09.2016

Sehr gut schnitten die Leichtathleten bei den Mehrkampfmeisterschaften des deutschen Turnerbundes ab. Ein 3. sowie zwei 4. Plätze waren die Ausbeute.

Bei richtigem Sauwetter wurden die Wettkämpfe am Sonntag abgewickelt. Teilweise wurden unsere beiden Sportler von strömenden Regen begleitet.

Trotzdem glänzte Anna Gehrmann mit 3 persönlichen Bestleistungen. Glücklicherweise strahlte sie dann auch bei der Siegerehrung des Leichtathletik-Fünfkampfes der Altersklasse W 12/13, denn sie hatte sich die Bronzemedaille erkämpft.

Anna begann mit neuer Bestleistung beim Kugelstoßen, ihr alter Hausrekord war schon nach 8 Tagen wieder Geschichte. Beim 3. Versuch schlug das 3 kg-Arbeitsgerät bei 9,94 m ein, die 10 Meter rücken immer näher. Der Schleuderball schlug bei 28,95 m auf, 3 Meter weiter als in ihrem bisher besten Wettkampf.

Ungewöhnlich der 75 m-Lauf, denn just beim Start machte sich ihre Erkältung spürbar bemerkbar. Der Start war denn auch nicht besonders gut, trotzdem zeigte sie sich nach einer tollen Aufholjagd mit 10,88 sek nicht unzufrieden. Ausgerechnet beim Weitsprung, ihrer Lieblingsdisziplin, ließ sie Punkte,

4,54 m entspricht nicht ihrem Anspruch.

Über 1000 m qualte sie sich auf 3:58,3 min, erstmals unter 4 Minuten und verbesserte ihren eigenen Vereinsrekord. Und mit 46,414 Punkten toppte sie auch das Ergebnis von den Hessenmeisterschaften in Sulzbach, bei denen sie inklusive Mehrkampf 6 persönliche Bestleistungen aufstellte.

Ihr Trainingskamerad Jan Bieler (TSV Freinsheim) wurde 4. beim Fünfkampf der M 16/17.

**Angela Köneke und Leandra Beenke** starteten bei gemischten Wettkämpfen, holen sich ihre leichtathletischen Fertigkeiten auch beim Training der Leichtathletik-Abteilung, hatten am Samstag auch bessere Wetterbedingungen.

**Angela** wurde 4. beim deutschen Achtkampf, der aus 4 Turn- und 4 Leichtathletik-Übungen besteht. Ihre beste Leistung aus dem Bereich der Leichtathletik war das Kugelstoßen mit 9,50 m. Bestleistungen beim Kugelstoßen mit starken 9,97 m und über 100 m in 14,40 sek gelangen **Leandra Beenke**. Beim Einstoßen schlug die Kugel sogar hinter der 10 m-Linie ein. Die 14jährige belegte beim Neunkampf (Schwimmen, Turnen, Leichtathletik) den 12. Platz in der Klasse W 14/15.



Auf beiden Bildern in grün: Anna Gehrmann



## U-14 knapp an Sensation vorbei

Bad Dürkheim, 24.09.2016

Bei den Team-Pfalz-Meisterschaften sammelte die U-14-Mannschaft der Startgemeinschaft Grünstadt/Freinsheim 5178 Punkte und wurde großartiger Vizemeister. Mit dem kleinsten Team aller Mannschaften angereist, ließen sie Großvereine wie Zweibrücken, Ludwigshafen, Kaiserslautern, Germersheim, Edenkoben und andere hinter sich und verfehlten die Sensation nur um 21 Punkte. Soviel Punkte hatte der Abonnementsmeister Landau-Nußdorf nämlich mehr gesammelt.

Der Wurf mit dem 200g-Ball begann mit Bestleistungen, **Hanna Sandmann** freute sich über 31,50 m und die erst 11jährige **Merle Brammert-Schröder** vom TSV Freinsheim warf starke 28 m. Die weiteren Wettkämpfe standen dann im Zeichen einer Muskelverletzung von **Anna Gehrmann**, mit schmerzdem Oberschenkel kämpfte sie sich durch die Wettkämpfe. Unter anderem lief sie die 60 m-Hürden in guten 11,03 sek und war hier ebenso wie beim 75 m-Sprint bei den besten Starterinnen. **Anna** lief 10,96 sek, noch besser im gleichen Zeitlauf war **Hanna** mit 10,94 sek.

Eine eindrucksvolle Show bot **Clara Philippsen** über 800 m.

Sie nahm vom Start weg das Heft in die Hand und hatte schon nach der ersten Kurve fast 8 Meter Vorsprung. Diesen baute sie bis ins Ziel auf rund 20 Sekunden aus und nach 2 fast gleichschnellen Runden im Alleingang blieben die Uhren bei 2:42,77 min stehen. **Elina Kaiser** kam im anderen Zeitlauf im Pulk ins Ziel, lief 3:03,85 min.

Der Weitsprung lief nicht ganz nach Wunsch, beste Akteurin war **Anna** mit 4,50 m. In der 4 x 75m-Staffel musste sie sich nochmals quälen, danach durfte sie von der Bahn humpeln. **Merle** brachte die Startgemeinschaft in Führung, **Anna** konnte ihn halten und **Hanna** auf der Außenbahn etwas ausbauen. Schlussläuferin **Clara** musste den knappen Vorsprung gegen die schnellste Nussdorferin verteidigen, was ihr fast gelang, erst kurz vor dem Ziel wurde sie abgefangen. Die Staffel glänzte läuferisch und mit guten Wechseln und lief starke 42,30 sek, das sind 2,7 sek schneller als die Addition der Bestzeiten der Läuferinnen.

Die Freude über den 2. Platz war bei dem Team groß, immerhin lag die Drittplatzierte Mannschaft fast 200 Punkte zurück.



Oben: Startnummer 310 Elina Kaiser, unten Stabwechsel Anna auf Hanna



## Schlepütz-Brüder laufen Vereinsrekorde

Bad Kreuznach, 02.10.2016

Zum Saisonabschluss ging es für die Leichtathleten nach Bad Kreuznach. Ein großes Team nahm die Gelegenheit des letzten Wettkampfes wahr und beendete die erfolgreiche Sommersaison mit sehr guten Leistungen.

Es gab nochmals 15 persönliche Bestleistungen und zwei Vereinsrekorde der Brüder **Arne und Simon Schepütz** über die 800 m-Strecke.

**Arne**, M-10, verbesserte den Rekord von Christian Berg aus dem Jahre 1990 um über 11 Sekunden auf 3:03,8 min, **Simon**, M-11, den erst 3 Jahre alten Rekord von Erik Englert auf 2:57,85 min. Damit belegte **Arne** den 2. Platz, **Simon** siegte. Beide gewannen den Ballwurf, **Arne** warf mit 31,5 m Bestleistung, **Simon**, der sich beim Weitsprung auf 3,81 m verbesserte, warf 39,5 m.

Der dritte der Brüder **Schlepütz, Julian**, M-13, eigentlich im Sprint und Sprung zuhause, glänzte mit guten Wurfleistungen. Mit der Kugel steigerte er sich um über 150 cm auf 10,50 m, den Speer schleuderte er auf Anhieb auf 32,80 m.

Siegreich blieb **Imran Ahmed**, U-18, über 200 m und beim Weitsprung mit Saisonbestleistung von 6,53 m.

**Angela Köneke** siegte zweimal bei den Frauen, über 100 m und beim Weitsprung. Sie freute sich dennoch am meisten über die

Bestleistung beim Kugelstoßen, wo sie das 4-kg-Gerät mit 9,93 m nahe an die 10 m-Marke wuchtete und 2. wurde.

Das Kugelstoßen gewann **Leandra Beenke**, W-14, sie verpasste mit guten 9,95 m erneut nur knapp die 10 Meter. **Stella Neumeister** belegte mit 7,35 m bei ihrem ersten Leichtathletik-Wettkampf den 6. Platz.

Eine weitere Siegerin mit der Kugel gab es bei den W-13 mit **Anna Gehrman**, die sich diesmal mit 9,38 m begnügte. **Elina Kaiser**, W-12, verbesserte sich beim Weitsprung auf 3,75 m, wurde über 800 m in 3:01,94 min Vierte.

Erstmals nahm auch **Klara Wenger**, W-11, an einem Leichtathletik-Wettkampf teil und war gleich mehrfach platziert. Über 50 m wurde sie in 8,62 sek Vierte, beim Weitsprung mit 3,64 m ebenso Dritte wie mit der 4 x 50 m-Staffel in 33,86 sek. Ganz knapp, nur um 0,1 sek war die Staffel vom 2. Platz entfernt, sie lief in der Besetzung **Lisa Gehrman, Klara Wenger, Nicole Tremel und Katrin Tremel**.

Die Zwillinge **Katrin und Nicole** durften sich auch über deutliche Steigerungen beim Weitsprung und 50 m-Lauf freuen.

Auch **Lisa Gehrman** gelangen zwei Bestleistungen, beim Weitsprung auf 3,41 m (Platz 5) und beim Ballwurf auf 28 m (Platz 2). Zudem wurde sie über 800 m Dritte.



Klara Wenger

## David Mahnke beginnt Saison mit Pfalztitel

Rülzheim, 05.11.2016

Gleich zu Saisonbeginn standen die Pfalzmeisterschaften im Crosslauf auf dem Terminplan, die auf dem bekannt schwierigen Rundkurs in Rülzheim ausgetragen wurden. Als ob die Sandgruben, Böschungen und tiefen Waldwege nicht genug Cross-Bedingungen wären, machte der stundenlange Dauerregen die Strecke noch schwieriger. Match und Pfützen begleiteten die Läufer bis ins Ziel, mehr Cross-Bedingung geht nicht.

Schon in guter Form zeigte sich **David Mahnke**. Er übernahm entschlossen die Führung, das Anfangstempo war ihm schlicht zu langsam. In der 2. Runde

drehte er richtig auf und siegte über die 2300 m lange Strecke in für diese Bedingungen glänzenden 7:46 min. Sein zukünftiger Mannschaftskamerad vom ABC Ludwigshafen, Marius Reichert, hatte über 20 Sekunden Rückstand, der Drittplazierte erreichte erst 37 sek nach David das Ziel.

Mit dem Pfalzmeistertitel machte David, der ab 1. Januar für den ABC Ludwigshafen starten wird, seinem bisherigen Verein ein schönes Abschiedsgeschenk und bedankte sich auf diese Weise für ein dreijähriges Aufbautraining.



Ganz rechts David Mahnke



# 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](http://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 67000 € in den 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?**

Jeder! Mit einem Monatsbeitrag von 1 € für Einzelpersonen und 1,50 € für die ganze Familie unterstützen Sie uns in unserer Arbeit.

## **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.turznic@t-online.de](mailto:gerhard.turznic@t-online.de)

Wir antworten umgehend.



- » 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](mailto:info@pfalzhotel.de) • [www.pfalzhotel.de](http://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](mailto:info@pfalzschncke.de) [www.pfalzschncke.de](http://www.pfalzschncke.de)

# WAS, WO, WIE

## Einmal Hölle und zurück

Die Salzkammerguttrophy in Bad Goisern gilt zu Recht als das härteste MTB Rennen der Welt. Ein Erfahrungsbericht von Timo Rokitta.

Es ist halb fünf und noch stockdunkel in Bad Goisern. Ich stehe mit meinem Mountainbike im Startblock zur Extremstrecke bei der Salzkammerguttrophy in Bad Goisern. 211 Kilometer und weit über 7.000 Höhenmeter liegen im Laufe des Tages noch vor mir. Obwohl ich mir in diesem Jahr bis heute knapp 11.000 Radkilometer in die Beine gepumpt habe, ist mein Respekt riesengroß.

Als der Streckensprecher dann noch anfängt die prominenten Starter zu begrüßen, wird mir immer flauer im Magen. Etliche „Race across America“ sowie „Race across the Alps“ Stars lassen doch erhebliche Zweifel an dem Unternehmen in mir aufkommen. Der ehemalige österreichische Skisprungstar Andreas Goldberger vervollständigt dieses illustre Feld.

Pünktlich mit dem Startschuss setzt der Regen ein und sorgt gleich für eine willkommene Abkühlung. Meine Betreuerin Mandy fährt mit ihrem Ebike wieder zurück zum Hotel um ausgiebig zu frühstücken. Die ersten Kilometer geht es auf Asphalt den Berg hoch. Die Steigung ist noch erträglich nach dem frühen Kaltstart. Nach ca. 5 Kilometern beginnt der Schotter und die Steigung liegt bei deutlich über 15%. Das Fahrerfeld schiebt dann auch schon kurz darauf

über grobe glatte Steine seine Räder.

Diejenigen die fahren wollen, rutschen mehr als sie im Sattel sitzen und vergeuden so am Anfang schon unnötig viel Kraft. Nach fast 900 Höhenmetern rast mein Puls und ich überlege ernsthaft, ob ich aufhören soll.

Es folgt eine schnelle Abfahrt auf einem feuchten Waldweg. Viele haben hier schon einen Plattenfuß und flicken ihre Reifen. Nach der ersten Verpflegung geht es hoch zur Hütteneckalm. Die folgende Abfahrt ist für mich schlicht unfahrbar. Es geht über einen schlammigen Trail und über große feuchte Wurzeln. Viele stürzen schon beim Laufen und die wenigen, die sich noch im Sattel halten können, landen unweigerlich an einem der Bäume. Nach einer kleinen Verschnaufpause auf einem fast flachen Waldweg folgt die ewige Wand. Der ausgesetzte Trail mit seinen spektakulären Felsüberhängen und dunklen Tunnels ist das Sahnestück der Trophy.

Im Tal geht es in Lauffen über Treppen und eine schmale Brücke zum Assistenzpunkt in Weissenbach. Mandy übergibt mir vier Drinks die ich im Trikot verstaue – mit viel Schwung und Motivation trete ich gleich wieder in die Pedale.

Es geht nun für ein paar Kilometer den Fluss entlang. Die Strecke ist teilweise mit Wurzeln übersät und erfordert erhöhte Aufmerksamkeit.

An einer kurzen knackigen Abfahrt stürzt vor mir ein Biker, ein

anderer hinter ihm kann nicht mehr bremsen und überfährt ihn.

Er überschlägt sich und ich kann gerade noch ausweichen. Ein paar Meter weiter stehen zwei Streckenposten, denen ich zurufe, dass sie zu den Gestürzten laufen sollen. Nach 45 Kilometern geht es den gleichen Asphaltanstieg wie zu Beginn hinauf, jedoch biegt die Strecke nun nach rechts ab. An der Verpflegung stecke ich mir zwei kleine Stücke Banane ein und esse diese auf der Abfahrt. Nach dem kleinen Ort Reith geht es extrem steil auf Asphalt hoch. Die anschließende Abfahrt führt über einen Ski-Hang fast senkrecht wieder nach unten. Ich schiebe teilweise zur Sicherheit, wie auch die meisten anderen Biker, den Berg hinunter.

Auf dem folgenden schlammigen Trail inmitten riesiger Farne habe

ich dann ein Déjà-vu der besonderen Art. Ein lautes Krachen erschüttert mich in Mark und Bein. Ich merke sofort, dass etwas gebrochen ist. Als ich anhalte sehe ich die Katastrophe sofort. Die Sattelstütze ist wie Ende April beim MTB Marathon am Gardasee gebrochen. Ich setze mich neben das Rad und schreie meinen Frust heraus – ich weiß, dass es mit gebrochener Sattelstütze fast keine Chance mehr gibt weiterfahren. Die ganze Vorbereitung und der enorme Aufwand für die Salzkammergutrophy gehen mir durch den Kopf - ich bin total am Boden zerstört. Die vorbeifahrenden Biker denken zuerst ich wäre gestürzt und bieten mir Hilfe an, die ich natürlich ablehne. Stehend fahre ich 200 Meter weiter bis zu einem kleinen Parkplatz, wo einige Betreuer von Fahrern stehen.



Highspeedabfahrt vorbei am Gosausee

Ich frage eine Frau, ob sie eine Sattelstütze dabei hat. Sie zeigt mir sofort ihr Ebike, jedoch ist die Sattelstütze zu dick. Ein weiterer Betreuer macht den Vorschlag, die Sattelstütze weiter in den Rahmen zu schieben. Ich schraube sie los, drücke sie fest in den Rahmen und siehe da, sie hält einigermaßen fest. Mit dem Sattel auf „Halbmast“ kann ich irgendwie weiterfahren. Mit dem Telefon der Frau rufe ich Mandy an und sage ihr, dass sie eine 27er Sattelstütze kaufen soll.

Voll mit Adrenalin fahre ich bergauf weiter. Auf der folgenden verregneten Abfahrt halte ich bei einem Fahrer an der sein Bike schiebt. Ich frage ihn, ob er eine Panne hat und ich seine Sattelstütze haben kann. Er meinte, dass ich alles von ihm haben kann und zeigt auf sein Schaltwerk, das abgerissen ist und im Hinterrad steckt. Jedoch ist seine Sattelstütze ebenfalls zu dick.

Im jetzt heftigen Regen geht es hoch zur Tauernkreuzung. Meine Brille ist verschmutzt und beschlagen. Während der Fahrt putze ich sie und sehe danach wieder klar und deutlich, dass die B-Strecke nun für ein kurzes Stück gemeinsam mit der A-Strecke unterwegs ist.

Jetzt folgt eine Hammerabfahrt über kindskopfgroße Steine an einem Hang entlang. Rechts geht es mindestens 500 Meter in den Abgrund – ich schiebe an den schwierigen Stellen wieder zur Sicherheit. Die zweite Aufahrt hoch zur Hüttenekalm ist im unteren, asphaltierten Bereich wieder unsagbar steil und erst ab dem Schotter wieder flüssig zu fahren. Kurz vor der ewigen Wand kommt die Kurzstrecke auf den Trail und es

staut sich teilweise.

Nach der Abfahrt geht es nun wieder zum Assistenzpunkt nach Weissenbach. Von weitem kann ich schon Mandy erkennen, wie sie mir mit einer Sattelstütze in der Hand winkt - ich bin erleichtert. Wir rennen zu einem der Mechaniker und tragen unser Anliegen vor. Der Mechaniker traut sich jedoch nicht die gebrochene Sattelstütze, die nur noch an ein paar Carbon-Fäden hängt, herauszuziehen. Ich ziehe sie selbst mit einem festen Ruck heraus – Glück gehabt.

Während der Mechaniker die Montage der neuen Aluminium-Sattelstütze vornimmt, renne ich schnell zum Verpflegungsstand und esse etwas vom leckeren Lebkuchen.

Frisch motiviert schwinge ich mich danach wieder in den Sattel – ich bin jetzt fest davon überzeugt zu finishen, obwohl ich durch die Panne Zeit verloren habe und mein Vorsprung auf das Zeitlimit wie Eis in der heißen Sonne schmilzt. Die breite Waldpiste zur Chorinskyklause ist gut und flüssig zu befahren und ich bin permanent am Überholen. Als ich an zwei österreichischen „Kurzstrecklern“ vorbeifahre, erkennen diese an meiner Verschmutzung, dass ich auf der A-Strecke unterwegs bin und schon über 120 Kilometer in den Beinen habe. Einer der beiden meint dazu lapidar „dö is wieder so an Wahnsinniger“ An der Verpflegung bin ich so motiviert, dass ich die leere Flasche meiner Spezialmischung mit einem solchen Schwung wegwerfe und dabei den Lenker verreiße. Mich haut es direkt vor dem Buffet auf die rechte Seite und das Bein beginnt sofort zu bluten. Peinlich

von dem Missgeschick berührt stehe ich schnell wieder auf und trete ohne etwas zu Essen weiter. Oben heraus wird die Strecke wieder steiler, sie bleibt aber noch fahrbar. Was jetzt folgt, ist für mich der blanke Horror. Die Abfahrt entlang der Jochwand stellt schon zu Fuß eine Herausforderung ohnegleichen dar. Es geht mit Absätzen von fast einem Meter über nasse Wurzeln und Felsen. Mehrmals rutsche ich zu Fuß fast aus, nur mit Glück kann ich auf den schon wackeligen Beinen bleiben.

Unten bin ich zum dritten und letztenmal in Weissenbach und lade von Mandy wieder ein paar Drinks ein. Die weitere Strecke führt nun im Uhrzeigersinn um den malerischen Hallstätter See herum. Das Panorama ist traumhaft, es wäre toll wenn man Zeit hätte sich dies anzusehen.

In Hallstatt wird es dann ernst – es geht den berühmten Salz-

berg hinauf. Im Ort verpflegt mich Mandy zum letztenmal mit vier Drinks. Von Anfang an ist die Steigung extrem - kein Wunder bei schon 150 harten Kilometern in den Beinen. Ab jetzt geht es auf drei Kilometern über 500 Höhenmeter hinauf. Gleich zu Beginn steige ich ab und schiebe mein Rad mit 3-4 km/h die Serpentina hoch. Es wundert mich, dass viele Biker noch fahren können. Doch wie sich später herausstellt, sollten diese an der Roßalm dafür büßen müssen.

Am Eingang zum Hallstätter Salzbergwerk ist die steilste Stelle mit über 35 %. Hier steht ein Streckensprecher mit dem Mikrofon und feuert alle Fahrer an. Als er meine Namen ruft, würde ich ihm am liebsten eine reinhauen – ich habe jedoch keine Kraft mehr dazu.



Singletrail durch die „Ewige Wand“

Bei Kilometer 155 ist das vorletzte Zeitlimit erreicht. Ich esse eine Handvoll Nüsse und quäle mich weiter den Berg hoch. Es sind von hier aus noch sechs Kilometer und knapp 650 Höhenmeter bis zur Alm. Im oberen Teil der Auffahrt muss ich wieder schieben – ich bin angezählt, mir ist schlecht und ich bekomme Magenprobleme.

Zum Glück ist hier eine kleine und willkommene Verpflegungsstelle. Ich bitte eine ältere Frau mir alle Tabletten aus meinem Fach am Trikot zu holen. Sie wundert sich, was ich alles dabei habe. Die Schmerztablette spüle ich mit reichlich Cola hinunter. Zusätzlich schlucke ich eine Magenblocker-Tablette. Auf der Schussfahrt hinunter zum Gossau-See geht es mir schlagartig wieder besser. Ich fliege förmlich über die breite Piste mit über 50 km/h ins Tal. Ab dem Gossau-See geht es auf die Straße, ich trete noch mehr rein und setze mich wie ein Profi auf das Oberrohr des Mountainbikes. Mit über 73 km/h schieße ich über den Asphalt - hoffentlich gibt es hier keine Radarkontrolle wie so oft in Österreich.

Doch wenige Kilometer weiter biegt die Strecke schon wieder nach rechts ins Gelände ab. Das letzte Zeitlimit ist erreicht und ein Stein fällt mir vom Herzen. Ich lasse meiner Kette die letzte Ölung von einem Mechaniker geben und esse einen Butterkeks. Der letzte Anstieg mit gut 400 Höhenmetern ist nun auch kein Problem mehr. Wie im Rausch nähere ich mich dem Hallstätter See. Ich trete wie in Trance und was die Beine hergeben. Am See geht es für einige Kilometer auf der Straße ent-

lang. Das ist nun mein Terrain wie im letzten Jahr bei Paris-Brest-Paris. Ich trete mit 37 km/h und hinter mir bildet sich ein Fahrerfeld, das an meinem Hinterrad lutscht. Der letzte gut zu fahrende Waldtrail stellt auch kein Hindernis mehr da. Ich fahre immer an der Spitze, gejagt von der Meute.

Am Ortseingang von Bad Goisern beschleunige ich noch einmal. Mein Puls ist am Anschlag, der Tacho zeigt über 40 km/h. Als ich mich umdrehe sind nur noch zwei Biker hinter mir. Der Tscheche, der mir am Hinterrad hängt ruft mir trocken zu: „du bist ein Panzerwagen“!

Im Zielauslauf muss ich eine Vollbremsung machen um nicht in die anderen Finisher zu knallen. Mandy erkennt mich gleich und ist erleichtert nach dem ganzen Wirrwarr mit der Sattelstütze und dem Sturz. Mein Kreislauf sackt kurz ab und ich lege mich für ein paar Minuten auf einen unheimlich bequemen Bürgersteig. Es ist geschafft – ich bin ein Survivor!

### **Daten:**

Kilometer 214

Zeit brutto 15:18 h

Zeit netto 14:48 h

Durchschnittsgeschwindigkeit

14,48 km/h

Pannen: Sattelstütze gebrochen, ein Sturz

Text: Timo Rokitta

Bilder Mandy Rodriguez/

Sportograf

## Transalp 2016 – es kommt immer anders als man denkt!

### Von Garmisch zum Lago del Garda

Es ist Ende Juli 2016 und die Sonne lacht über dem Wettersteingebirge. Zusammen mit Stefan starte ich um Punkt 9:09 Uhr in Garmisch-Partenkirchen zu unserer 2016er Transalp. Die geplante und extreme Strecke über die Similaungruppe und die Furekelscharte haben wir schon seit 10 Jahren im Auge. Jedoch verhinderte das Wetter oder Terminschwierigkeiten diese Route. Lockeres Einrollen ist zu Beginn der ersten Etappe angesagt, denn der erste Tag verspricht lang zu werden.

Nach Biberwier in Österreich stellt sich uns der erste Anstieg

in den Weg. Der Fernpass lässt sich jedoch auf der breiten Schotterstraße mit noch frischen Beinen locker wegdrücken. Der Downhill hinunter zum Fernsteinschloss ist ein Traum und stimmt uns schon ein auf die Trails in den Hochalpen. Nach der Mittagspause in Tarrenz erreichen wir das Inntal. Wir folgen dem gleichnamigen Radweg und sind schon bald am Einstieg zum Ötztal. Am Spaßbad Area 47 halten wir kurz an und bestaunen die wagemutigen Jungs, die vom 27 m Turm springen. Wir folgen nun dem Radweg Ötztaltrail hinein ins Tal.



Serpentinenabfahrt nach Südtirol am Timmelsjoch

Nach fast flachen Stücken geht es immer wieder teilweise kaskadenförmig hoch. Um 19:30 Uhr sind wir dann in Sölden, unserem Etappenziel. Wir finden schnell eine Unterkunft und freuen uns auf den zweiten Tag.

**Statistik: Garmisch - Sölden 128 km, 7:24 h, 2.120 Hm, 17,3 Schnitt.**

Es ist 8:08 Uhr als wir hochmotiviert die Räder aus der Garage schieben. Ein kurzer Blick in den Himmel und schon öffnet Petrus die Schleusen. Der Hausmeister des Hotels, der gerade die Müll-eimer ausleert rät uns ab, heute über die über 3.000 Meter hohe Similaungruppe zu fahren oder besser zu gehen. Da für den Mittag auch noch schwere Gewitter angesagt sind, folgen wir seinem Rat und schmieden eine Alternativroute. Wir fahren deshalb über das „nur“ 2.509 Meter hohe Timmelsjoch auf Asphalt. Es regnet dabei fast ununterbrochen bis hoch zum Pass. Die Temperaturen liegen bei konstant 10 Grad und der Wind bläst heftig. Nach einer heißen Suppe im Bergrestaurant ziehen wir alles an was wir haben und schießen hinunter ins Passeiertal. Teilweise herrscht Nebel und die Fahrbahn ist verdächtig glitschig. In Sankt Leonhard, dem Geburtsort des Südtiroler Freiheitskämpfers Andreas Hofer biegen wir auf den Radweg entlang der Passer in Richtung Meran ab. Der Radweg ist meist geschottert und lässt sich zügig mit den Mountainbikes befahren.

Da wir um 15 Uhr schon in Meran sind, beschließen wir noch weiter bis ins Ultental zu fahren. Der erste lange Anstieg mit bis

zu 10 % verlangt nach der langen kalten und nassen Etappe nochmals einiges an Muskelschmalz. In Sankt Pankratz finden wir neben einer grandiosen Pizza eine schöne Unterkunft.

**Statistik: Sölden - St. Pankratz, 95 km. 5:29 h, 2.200 Hm, 18,3 Schnitt.**

Die Sonne lacht über dem Ultental beim Start unserer dritten Etappe. 20 Kilometer bis Sankt Gertraud liegen vor uns. In Sankt Walburg reinige ich noch schnell mein Rad mit einem Hochdruckreiniger, doch das wird später vergebens sein. Nach einer Stärkung im kleinen Ort Sankt Gertraud beginnt die Auffahrt zum Rabbijoch unglaublich steil um danach wieder besser fahrbar zu werden. Wieder setzt leichter Regen ein und wir sind bald an der Kirchberg Alm inmitten von weitläufigen Kuhfladen. Unsere Räder wechseln ihre Farbe in leckeres braun und es riecht nach Natur. Die Schotterpiste wird nun so steil, dass wir unsere Räder schieben müssen. Die Bärhapp Alm ist geschlossen und wir schieben nun auf einem extrem steilen Weg hoch zum Rabbijoch auf 2.460 Meter. In der Haselgruberhütte unweit des Joches wärmen wir uns mit heißer Gemüsesuppe wieder auf. Hier oben verläuft die Sprachgrenze zwischen deutsch und italienisch. Der Trail hinunter ins Val di Rabbi ist nach dem Regen extrem rutschig und schmal. Wir schlingern mehr als wir fahren hinunter ins Tal. Die Räder sind jetzt tiefbraun und alles knarzt und quietscht. Auf einer Nebenstraße fahren wir die letzten Meter bis nach Dimaro. Eine nette

Radler-Unterkunft erwartet uns und wir können dort die Bikes auch gleich tiefenreinigen. Der Gastwirt empfiehlt uns noch ein Lokal in der Nähe, was sich als absoluter Glücksgriff herausstellt.

**Statistik: Sankt Pankratz – Dimaro, 61 km, 5:01 h, 1.901 Hm, 12,2 Schnitt.**

Am vierten Tag geht es für uns schnurstracks nach Süden. In der ersten Kehre der Straße hoch nach Madonna di Campiglio zweigt links die MTB-Variante über den Passo Campo Carlo Magno ab. Die ersten Kilometer sind mit bis zu 18 % unglaublich steil. Später passieren wir eine kleine Schlucht um dann weiter auf breiter Piste mal flacher und dann wieder steiler nach Madonna di Campiglio zu gelangen.

Die Hinweisschilder auf die freilebenden Bären beunruhigen uns doch ein bisschen und wir fahren zügig durch die Brenta-Dolomiten und die Adamelogruppe weiter. Es folgt nun eine grob geschotterte Abfahrt bis zum Radweg hinunter ins Tal. Nach einem kleinen Gegenanstieg sind wir auf einem schönen Radweg in Richtung Tione di Trento. Hier wartet die letzte Hürde auf uns. Wir befahren ein Stück die Straße um danach wieder auf den teilweise geschotterten Radweg zu gelangen. Am Ende des Tages fahren wie entlang romantischer Wasserwege bis zum Lago d`Idro. Unweit des Sees übernachteten wir in Lodrone.

**Statistik: Dimaro – Lonzano, 92 km, 5:48 h, 1.515 Hm, 15,3 Schnitt.**



Schwerer Downhill an der Haselgruberhütte beim Rabbijoch

Der letzte Tag beschert uns wieder traumhaftes Mountainbike-Wetter. Im Tal hinauf zum Passo Ampola ist es angenehm kühl und ich duelliere mich mit einem korpulenten Rennradfahrer, der kurz vor der Passhöhe die Segel streicht.

Jetzt folgt der finale Uphill hoch zum Traum aller Mountainbiker, dem Tremalzopass.

Es warten nun 14 Kilometer mit knapp 1.000 Höhenmeter auf uns. Nach knapp 1,5 Stunden bin ich oben am Rifugio Garda und warte auf Stefan.

Wir essen Gnocchi und Nudeln mit Rehragout und blicken auf die letzten 2 geschotterten Kilometer hoch zum Scheiteltunnel. Gestärkt treten wir diese wie in Trance auch noch weg. Auf der noch grober geschotterten Südseite folgt dann der ultimative Downhill für uns. Mit meinen MTB-Racereifen fahre ich sehr vorsichtig - im Mai hatte ich auf der gleichen Strecke schon einen heftigen Sturz mit Überschlag zu verzeichnen. Am Passo Nota genießen wir noch einen Latte Macchiato in Plastikbechern und essen dazu leckeren Crostata Kuchen. Über den Höhenrücken des Passo Bestana und der Bocca del Fortini gelangen wir zur Schutzhütte Baita Segala. Auf diesem Abschnitt genießen wir immer wieder Traumblicke auf den Gardasee. Bei Passo Guil ist der Weg dann plötzlich mit dem Hinweis auf drakonische Strafen gesperrt. Also fahren wir links über eine Alm hinab nach Pre. Wir halten zwischendurch einmal an, weil die Bremsen im wahrsten Sinne des Wortes glühen. Nach Pre geht es wieder gemächlicher in Richtung Gardasee. Das letzte Highlight unserer Tour ist dann

die renaturierte Piste über die alte Ponalestraße mit Traumbilcken auf den See. Im alten Hafen von Riva schießen wir dann das letzte Erinnerungsfoto unserer 2016er Transalp. Wir kommen wieder – die Similaungruppe und die Furkelscharte warten bereits!

**Statistik: Londrone – Riva 60 km, 4:36 h, 1.707 Hm, 13,2 Schnitt.**

Empfehlenswerte Unterkünfte (Übernachtung im DZ und Frühstück) auf der Tour:

Garmisch-Partenkirchen:  
Drei Mohren 60 €

Sölden:  
Sunny Hotel 60 €

Sankt Pankratz:  
Zur Post 50 €

Dimaro:  
Jolly 38 €

Lodrone:  
Hotel Castel 45 €

Riva:  
Al Maso 60 €

Text: Timo Rokitta  
Bilder: Stefan Ebert/Timo Rokitta

## Fortsetzung der Laufberichte von Frank Schmiade

### 25. September - 43. Berlin Marathon

Ich war am 25. September beim 43. Berlin Marathon am Start. Ich wusste ja schon vorher, dass bei mir nicht mehr viel geht. So waren die Zielzeiten für Berlin auf knapp unter 3:30 angesetzt. Das sollte auf jeden Fall drin sein. Anfangs war es schwer in den Marathon reinzukommen. Dennoch läuft man irgendwie mit. Gerade wenn der Start aus einem der vorderen Startblöcke erfolgt. Das inzwischen komplett personalisierte Anmeldeverfahren sorgt dafür, dass entsprechend dem Block auch jeder das Anfangstempo mitgehen kann. Mit noch immer schweren Beinen wurde der 10 km Marker nach 45:52 min passiert. Danach wurde ich etwas lockerer bis zum Halbmarathondurchlauf (1:36:59 min). Die Zielzeit von 3:30 wurde korrigiert. Jetzt musste eine Zeit unter 3:20 drin sein.

Der 2. Teil war nicht mehr ganz so flott und auch die Kräfte ließen nach. Motiviert durch die vielen stehen gelassenen Läufer/innen, welche die Pace nicht mehr mitgehen konnten, blieb ich dran. Die Zielzeit war mit 3:16:57 weit besser als noch am Start geplant. So war ich echt zufrieden.

Streckenbeschreibung:

Start und Ziel ist die Straße des 17. Juni. Gelaufen wird im Uhrzeigersinn zuerst in westlicher Richtung, wo als erste Sehenswürdigkeit nach 600 m die Siegestsäule passiert wird. Nachdem die Läufer einer großen Schleife

folgend, nun östlich laufend, ca. 6,5 km zurückgelegt haben passieren diese das Bundeskanzleramt und den Reichstag. Bei km 8 erreichen sie den Friedrichstadt-Palast in Berlin Mitte. In einiger Entfernung führt nun die Strecke um den Fernsehturm herum, vorbei am Alexanderplatz, zum Strausberger Platz (km 12) und von da ab in südlicher Richtung bis zum Hermannplatz in Neukölln (km 16,8). Von hier aus geht es wieder Richtung Westen zum Rathaus Schöneberg (km 23). Weiter über den Platz am Wilden Eber (km 28) bis zum Roseneck Platz (km 29,5). Von hier aus geht es in nordöstlicher Richtung über den Kurfürstendamm (km 33,5 - 34,5), an der Gedächtniskirche (km 35), dem KaDeWe (km 35,5), der Nationalgalerie und Philharmonie (km 38), dem Potsdamer Platz (km 38,5) und dem Bundesratsgebäude (km 39) vorbei, bis man schließlich am Gendarmenmarkt (km 40,5) vorbei Unter den Linden einbiegt (km 41) um durch das Brandenburger Tor ins Ziel zu laufen

Zusammenfassung:

Strecke: nach DLV vermessen.

Wetter: sonnig 12-22 °C ideale Bedingungen

Platzierungen: Platz M/W: 3457

Platz: 545 (in Altersklasse M45)

Männer im Ziel: 26807, Frauen im Ziel: 9247

1. Hälfte: 1:36:59, 2. Hälfte: 1:39:58

## **2. Oktober 2016 - 20. Köln Marathon**

Das Ziel ist der Dom! Auf zum 150. Marathonfinish.

Das hatte ich mir weit aus anders vorgestellt! Der 150. Marathon steht auf dem Plan und ich habe mir unter der Woche trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, eine schöne Erkältung eingefahren.

Was soll man da machen? Ausruhen, ein bisschen Unterstützung für das Immunsystem, früh ins Bett gehen und gut einpacken. Bis zum Sonntag ist kaum Besserung in Sicht. Erst morgens am Marathonsonntag nach 7 Stunden Schlaf (für meine Verhältnisse extrem viel) fühle ich mich etwas besser. Gut ist das aber noch lange nicht. Immer noch ist der Kopf dicht. Ein vorsichtiger Marathon nach Puls sollte schon irgendwie möglich sein. Abgeblasen wird hier nix!

Zuerst scheint die Sonne am Morgen auf die Startblöcke in Köln-Deutz. Doch kurz vorm Startschuss schwenkt das Wetter um in leichten Nieselregen. Na super! Da kommt Freude auf! Wenigstens hab ich mir 2 Buff Tücher für Hals und Kopf auf die Strecke mitgenommen. Der Rest ist allerdings kurz-kurz! Egal jetzt muss ich das Ding irgendwie laufen.

Auf den ersten Kilometern noch sehr vorsichtig unterwegs. Als am 10 km Marker die Kräfte noch nicht nachgelassen haben, erhöhe ich etwas die Schlagzahl. Die gute Kölner Stimmung an der Strecke heizt zusätzlich ein. Der Halbmarathondurchlauf am Friesenplatz genau wie im letzten Jahr stimmungsmäßig ein absolutes Highlight. Die ständige Pulskontrolle zeigt an, "alles im

grünen Bereich". Da lasse ich es mir nicht nehmen den 2. Abschnitt noch etwas schneller zu laufen. Klar, gegen Ende wird es etwas zäh. Die Erkältung lässt sich natürlich nicht wegzaubern. Unter den Umständen eine 3:36:35 beim Zieleinlauf am Dom auf der Uhr, ist für heute das Optimum des Machbaren. Mehr sollte man in so einer Situation nicht riskieren, auch wenn die Stimmung manchmal sehr dazu verleitet hat. Der 150. Marathon ist erledigt! Danke Köln! Wie immer gut!

Zusammenfassung:

Wetter: regnerisch 12-15 °C

Männer im Ziel: 3995, Frauen im Ziel: 1001

Marathonfinisher gesamt: 4996

Zeiten/Platzierung: Gesamtzeit: 3:36:35

Platz: gesamt M/W: 1014

Platz: 193 (in Altersklasse M45)

1. Hälfte 1:48:50

2. Hälfte 1:47:46

## **9. Oktober 2016 - 31. München Marathon**

Noch etwas angeschlagen von Köln und noch nicht komplett auskurierter Erkältung bin ich den 31. München Marathon gelaufen. Training nach dem Köln Marathon gab es nicht unter der Woche. Es war praktisch eine Wundertüte. Große Zeitziele hatte ich sowie nicht. Der erste Abschnitt bis ca km 15 am Ende des Englischen Gartens lief noch recht gut. Auch der Halbmarathon-durchlauf mit 1:38:25 war nach den letzten beiden Erkältungswochen noch respektabel! Doch dann hat mich die Kraft verlassen. Ab dem alten Rathaus bei KM30 ging es nur noch im 5'er Schnitt weiter. Das habe ich

mit Ach und Krach so bis zum Olympiastadion durchgezogen. Satt 6 1/2 Minuten im 2. Teil fielen dem Kräfteverschleiß zum Opfer. Trotzdem war ich zufrieden mit der Endzeit von 3:23:20.

Strecke:

Beim München-Marathon 2016 geht's durch den Olympiapark, den Englischen Garten, vorbei am Rathaus, der Oper, der Residenz, den Pinakotheken, am Odeonsplatz, durch das Siegestor und die Leopoldstraße entlang. Das Highlight sind jedoch die letzten 400 Meter des München-Marathons: Eine Stadionrunde im Münchner Olympiasta-

dion krönt den Zieleinlauf.

Zusammenfassung:

nach DLV vermessen. Wetter: sonnig 7-12°C

Männer im Ziel: 3887 (4837 Meldungen)

Frauen im Ziel: 995 (1260 Meldungen)

gesamt Marathonfinisher: 4882 (Meldungen 6097)

Zeiten/Platzierung:

Gesamtzeit: 3:23:20

Platz: gesamt M/W: 650

Platz: 148 (in Altersklasse M45)

1. Hälfte 1:38:25, 2. Hälfte 1:44:55



Köln-Marathon:

Das beste aus der Situation gemacht.  
3:36:35 für mich und ne 3:13:57 für Jonas.

## 16. Oktober 2016 - 13. Bottwartal Marathon

Ich war heute beim 13. Bottwartal Marathon. 2 Wochen vor dem Frankfurt Marathon praktisch ein guter Test um zu sehen wo man aktuell steht. Die Erkältung bin ich endlich losgeworden, somit wurden nach dem München Marathon letzten Sonntag immerhin 43 Trainingskilometer abgespult. Mit zwei nahezu identischen Hälften von 1:43:35 bzw. 1:43:11 kann ich den leicht hügeligen Kurs sehr konstant durchlaufen. Die Endzeit 3:26:46 hat noch etwas Luft nach oben, aber mehr als eine 3:20 wird in Frankfurt nicht gehen.

Strecke:

Die vermessene Strecke verläuft durch Steinheim, Murr, Kleinbottwar, Großbottwar, Oberstenfeld, Gronau. Zurück geht es wieder durch Oberstenfeld, Beilstein, Großbottwar, Kleinbottwar

und schließlich nach Steinheim. Der leicht profilierte Marathon mit ca. 260 Höhenmetern hat den Start bzw. Zieleinlauf in der Ortsmitte von Steinheim. In Gronau bei km 21,1 gehen zusätzlich die Halbmarathonläufer/innen auf die Strecke. Gronau ist auch die Stimmungshochburg des Bottwartal-Marathons. Begleitet werden die Marathonläufer/innen weiterhin vom Team Marathon und dem Staffel-Marathon.

Zusammenfassung:

nach DLV vermessen, Wetter: sonnig 6-15°C

Männer im Ziel: 251

Frauen im Ziel: 54 (1260 Meldungen)

gesamt Marathonfinisher: 305

Zeiten/Platzierung:

Gesamtzeit: 3:26:46

Platz: gesamt M/W: 63

Platz: 11 (in Altersklasse M45)

1. Hälfte 1:43:35, 2. Hälfte 1:43:11



# Impressum

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

Jahrgang 26 Heft-Nr. 4, November 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

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



## 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](http://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