

ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2013

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



Reform Deutsches Sportabzeichen

Super Randonneur Teil 1 bis 3

25. Grünstadter Stadtlauf 2013

www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik

IN DIESER AUSGABE

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Info-Ecke | 3 |
| Langlauf/Duathlon/Triathlon | 6 |
| Langlaufnachwuchs | |
| Wettkampfergebnisse | 9 |
| Was, Wo, Wie | 15 |
| Wir stellen uns vor | 33 |
| Termine, Impressum | 35 |

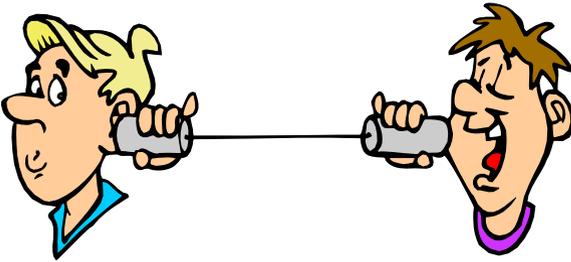
Titelbild

Stadtlauf Grünstadt 2013

vorne Dr. Stefan Hinze (639, Platz 3), dahinter Tobias Balthesen (Platz 2),
rechts daneben der spätere Sieger Hakim Hassanzadeh (665)

Foto: Walter Weishaar

INFO-ECKE



Telefon-Nummern

TSG Vorsitzender
TSG Geschäftszimmer

Harald Dörr 06359 84741
Hildrud Scholl 06359 84433
E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de

Abteilungsvorstand:
Abteilungsleiter
Stv. Abteilungsleiter
Kassenwartin

Gerhard Turznik 06359 85570
Ernst Dopp 06359 40356
Ute Turznik 06359 85570

Lauftreffwartin
Volkslaufwart
Zeugwart
Pressewart
Beisitzer
Walking/Nordic/Wart

Renate Biehlmaier 06359 81285
Harry Brand 06369 960191
Winfried Stöckl 06359 86336
Eric van der Heijden 06359 6887
Bernd Zoels 06359 960312
Hans-Dieter Fuchs 06359 5664

Übungsleiter Leichtathletik:

Claudia Reidick 06359 860365
Rainer Drechsler 06353 93115
Ute Turznik 06359 85570
Angela Petersen 06359 85246
Heike Siener 0160 2416427
Anne Tresch 06359 85332
Karin Kiekbusch 06359 8727723
Hans-Dieter Fuchs 06359 5664

Walking
Nordic Walking

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend

Sommer 2013

| Tag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleiter | Ort |
|------------|-------------|--|--------------------------------------|---------------------------|
| Montag | 17:15-18:45 | Schüler Jahrgang 2004 und jünger Mindestalter 6 Jahre | Ute und Jana Turznik und Helfer | Rudolf-Harbig- Stadion |
| Montag | 18:00-20.00 | Jahrgang 1999 und älter | Rainer Drechsler | Rudolf-Harbig- Stadion |
| Dienstag | 17:15-19:00 | Schüler Jahrgang 1993 bis 1998 | Claudia Reidick | ** |
| Mittwoch | 17:00-18:30 | Schüler Jahrgang 2002 bis 2003 | Ute Turznik Angela Petersen | Rudolf-Harbig- Stadion |
| Mittwoch | 17:00-19:00 | Jahrgang 2002 und älter | Heike Siener Isabelle Grzonkowski | Rudolf-Harbig- Stadion |
| Donnerstag | 17:15-19:00 | Hürden, Sprint, Weit- sprung Jahrgang 1998 und älter | Claudia Reidick | ** |

** Durch Umbau LG neuer Standort, wird noch festgelegt

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Sommer 2013

| Tag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleiter | Ort |
|------------|-------------|---|----------------------------------|--|
| Dienstag | 18:00-19:00 | Lauftreff | Renate Biehlmaier Harry Brand | Stadtpark Grünstadt Parkplatz |
| Dienstag | 18:00-20:00 | Nordic Walking | Hans-Dieter Fuchs | Parkplatz Krumbachtal |
| Mittwoch | 09:00-10:00 | Walking | Anne Tresch | Ende Kreuzerweg |
| Donnerstag | 09:30-11:00 | Nordic Walking (auch für Senioren) | Karin Kiekbusch | Parkplatz Krumbachtal |
| Donnerstag | 18:00-20.00 | Nordic Walking | Hans-Dieter Fuchs | Parkplatz Krumbachtal |
| Freitag | 17:00-18:00 | Lauftreff | Renate Biehlmaier | Stadtpark Grünstadt Parkplatz nur nach Ab- sprache |
| Freitag | 17:30-18:30 | Lauftreff | Harry Brand | Stadtpark Grünstadt Parkplatz nur nach Ab- sprache |
| Samstag | 9:30-11:30 | Nordic Walking | Karin Kiekbusch | Parkplatz Krumbachtal |

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

LANGLAUF/DUATHLON/TRIATHLON

Oggersheim Halbmarath. 16.02.13

Teilnehmer: 165

- | | | |
|------------------------|---------|------|
| 2. Dirk Karl | 1:24:34 | M-40 |
| 7. Ingo Engel | 1:32:07 | M-30 |
| 16. Eric v. d. Heijden | 1:44:21 | M-50 |
| 23. Bernd Zoels | 1:44:33 | M-40 |
| 48. St. Scheuermann | 2:15:33 | M-40 |
- 10,66 km

Teilnehmer: 121

- | | | |
|------------------|-------|-------|
| 1. Niklas Hausen | 55:36 | Jug-B |
|------------------|-------|-------|

Steinbach 7,2 km 23.02.13

Teilnehmer: 332

- | | | |
|---------------------|-------|------|
| 29. St. Scheuermann | 54:02 | M-40 |
|---------------------|-------|------|

Bemerkungen:

Zum Ziel auf dem Donnersberg mussten 418 Höhenmeter erlaufen werden und das bei Schnee und Eis im Zielbereich.

Kandel Marathon 10.03.13

Teilnehmer: 1122

- | | | |
|---------------------|---------|------|
| 58. St. Scheuermann | 4:40:21 | M-40 |
|---------------------|---------|------|
- Halbmarathon

Teilnehmer: 487

- | | | |
|-----------------|---------|------|
| 23. Dirk Karl | 1:29:07 | M-45 |
| 39. Ingo Engel | 1:29:59 | M-35 |
| 73. Harry Brand | 1:39:04 | M-45 |

Sandhofen 10 km 16.03.13

Teilnehmer: 617

- | | | |
|------------------------|-------|-------|
| 7. Johannes Stüber | 44:51 | mJu18 |
| 16. Eric v. d. Heijden | 45:34 | M-50 |
| 62. Bernd Zoels | 46:57 | M-40 |
| 46. Uli Krezdorn | 46:58 | M-30 |
- 5 km

Teilnehmer: 143

- | | | |
|----------------------|-------|---|
| 87. Rüdiger Stüber | 26:33 | M |
| 128. Angelika Stüber | 31:10 | F |

Großheubach Halbmarath. 24.03.13

Teilnehmer: 139

- | | | |
|--------------|---------|------|
| 2. Dirk Karl | 1:28:00 | M-40 |
|--------------|---------|------|

Bemerkungen:

Beim Wald-Halbmarathon mussten einige

Treppenanstiege sowie 400 Höhenmeter erlaufen werden.

Kaiserslautern Halbmarath. 24.03.13

Teilnehmer: 447

- | | | |
|------------------------|---------|------|
| 41. Bernd Zoels | 1:48:45 | M-45 |
| 32. Eric v. d. Heijden | 1:48:46 | M-50 |

Rheinzabern Halbmarath. 30.03.13

Teilnehmer: 324

- | | | |
|------------------------|---------|------|
| 10. Dirk Karl | 1:24:22 | M-45 |
| 29. Eric v. d. Heijden | 1:41:55 | M-50 |
| 53. Bernd Zoels | 1:44:32 | M-45 |
- 10 km

Teilnehmer: 351

- | | | |
|--------------------|-------|-------|
| 5. Johannes Stüber | 43:28 | mJu18 |
|--------------------|-------|-------|

Bemerkungen:

Bei den gleichzeitig ausgetragenen Pfalzmeisterschaften im Halbmarathon erreichte Dirk Platz 9. In der Mannschaftswertung wurde unser Team 16.

Rockenhausen 13 km 6.04.13

Teilnehmer: 253

- | | | |
|----------------|---------|------|
| 3. Ute Turznik | 1:31:27 | W-60 |
|----------------|---------|------|

Bemerkungen:

Zum Gipfel auf den Donnersberg (noch mit Schnee bedeckt) mussten 560 Höhenmeter erlaufen werden. Höhenprofil siehe Seite 7.

Eisenberg 25 km 14.04.13

Teilnehmer: 152

- | | | |
|------------------|---------|------|
| 17. Andre Kuhn | 1:58:28 | M-40 |
| 9. Josh Schubing | 2:12:55 | M-30 |

Bonn Halbmarath. 14.04.13

Teilnehmer: 6055

- | | | |
|-----------------|---------|------|
| 74. Harry Brand | 1:34:56 | M-45 |
|-----------------|---------|------|

Bemerkungen:

Bei der separaten Postwertung kam Harry auf einen super 4. Platz.

Leipzig Marathon 21.04.13
 Teilnehmer: 646
 40. Eric v. d. Heijden 3:51:46 M-50

Heidelberg Halbmarath. 28.04.13
 Teilnehmer: 3477
 65. Josh Schubing 1:39:48 M-35

Mannheim 10 km 1.05.13
 Teilnehmer: 295
 3. Dirk Karl 38:56 M-40
 9. Eric v. d. Heijden 44:25 M-50

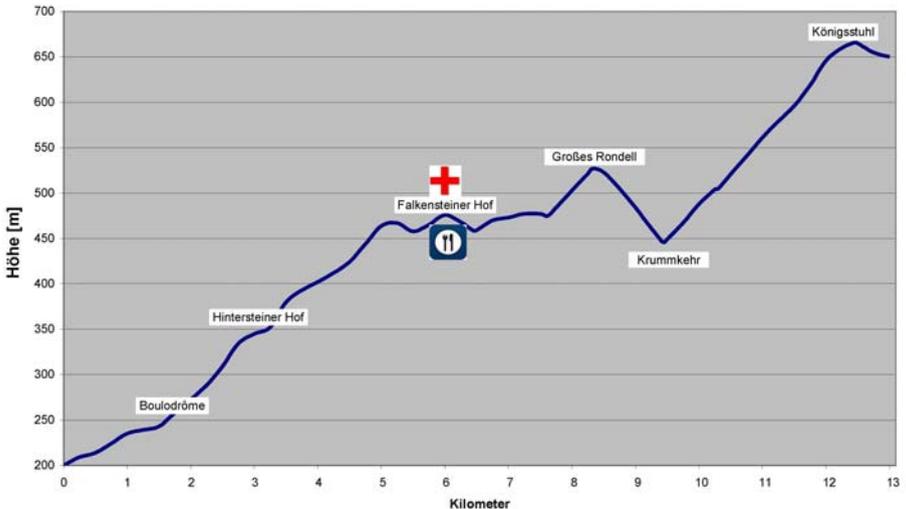
Mertesdorf 10 km 5.05.13
 Teilnehmer: 380
 5. Christof Schläger 38:26 M-35

Mainz Halbmarath. 12.05.13
 Teilnehmer: 5597
 175. Ingo Engel 1:50:47 M-35
 Bemerkungen:
 Ingo wollte eigentlich den Marathon laufen, bekam aber ab km 5 Muskelproblem.

Luxemburg Marathon 8.06.13
 Teilnehmer: 1017
 8. Frank Schmiade 3:07:54 M-40

Hockenheim 4,8 km 19.06.13
 Teilnehmer: 6603
 160. Harry Brand 19:17 M
 2082. Ernst Dopp 25:38 M
 Bemerkungen:
 Der 11. BASF Firmencup wurde bei 40 °C auf dem Hockenheimring ausgetragen. Die Ärzte mussten 60x ausrücken, um kollabierten Läufer/innen zu helfen.

Höhenprofil zum Lauf in Rockenhausen



Duathlon

Monsheim 4,8/15/3,2 km 3.03.13

Teilnehmer: 61

9. Josh Schubing 2:06:30 AK3

33. St. Scheuermann 2:16:04 Sen1

Bemerkungen:

Erster Start des neuem Mitgliedes Josh in der Triathlongruppe.

Triathlon

Koblenz 0,5/20/5 km 5.05.13

Teilnehmer: 273

23. Josh Schubing 1:12:20 M-35

Gimbsheim 0,5/20/5 km 16.06.13

Teilnehmer: 68

1. Christof Schläger 1:00:30 M-30

3. Eric v. d. Heijden 1:07:31 M-50

11. Bernd Zoels 1:08:00 M-40



Unsere Triathleten in Gimbsheim: von links: Bernd, Eric und Christof

INTERSPORT[®]
SCHÄFER

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

WETTKAMPFERGEBNISSE

Imran Ahmed beim Ländervergleich Metz, 3.03.2013

Sehr gut schlug sich Imran Ahmed beim Ländervergleich der Pfalz gegen Baden, Saarland, Rheinhessen und das französische Departement Moselle. Jeweils 2 Starter aus den Landesverbänden gingen pro Disziplin an den Start. Imran Ahmed vertrat die Pfalz beim Hochsprung und Weitsprung und schaffte mit

dritten Plätzen als einer der jüngsten Teilnehmer der U-16-Auswahlen jeweils den Sprung aufs Podest.

Trotzdem dürfte er nicht zufrieden mit seinen Leistungen sein, denn 5,56 m beim Weitsprung und 1,60 m beim Hochsprung entsprechen nicht seinem Leistungsstandard.

TSG - Quartett dominiert Pokalwettkampf Ludwigshafen, 15.03.2013

Glänzend platzierte sich das A-Schüler-Quartett der TSG Grünstadt beim Pokalwettkampf (Hallendreikämpfe) des Rhein-Limburg-Gaus in der Ludwigshafener Leichtathletik-Halle. In der Klasse M-14 besetzten Imran Ahmed, Max Klug und Lukas Brand mit den Plätzen 1-3 alleine das Siegertreppchen, bei den M-15 reihte sich Niklas Lösch auf dem 2. Platz ein.

Imran Ahmed verbesserte bei seinem Sieg den Vereinsrekord beim Dreikampf in der Halle auf

1535 Punkten. Er steigerte sich über 50 m auf ausgezeichnete 6,5 sek und verbuchte mit der 4 kg-Kugel mit 9,42 m ein weiteres gutes Ergebnis.

Um eine halbe Sekunde verbesserte sich Max Klug über 50 m, er lief 7,3 sek. Lukas Brand hatte sein bestes Ergebnis ebenfalls beim Sprint, er steigerte sich auf 7,5 sek.

Auch für Niklas Lösch war die Grundlage zum 2. Platz der 50 m-Lauf, den er in sehr guten 6,7 sek lief.

Sprinter siegten Neustadt, 20.04.2013

Beim Sprint- und Sprungtag in Neustadt beherrschten die U-16 Sprinter die Konkurrenz. Imran Ahmed, M-14, lief bei seinem Sieg über 100 m trotz eines deftigen Gegenwindes Bestzeit in 12,56 sek. Bei Niklas Lösch, M-15, verhinderte nur der Gegenwind bei seinem ersten Start

über 100 m eine 12er-Zeit, er siegte deutlich in 13,07 sek. Beim Weitsprung klappte das Timing bei Imran noch nicht, dennoch war sein Sieg mit 5,66 m ungefährdet. Mit neuer Bestweite von 4,75 m belegte Niklas beim Weitsprung den 2. Platz.

Imran Ahmed schnellster Sprinter Worms, 28.04.2013

Einen sicheren Sieg verbuchte Imran Ahmed, M-14, beim Sprintdreikampf in Worms. Dabei durchquerte er die 2 Messstationen bei den 30 m-fliegend

in 3,19 sek, lief über 60 m aus dem Block Bestzeit von 7,73 sek und zeigte über 150 m in 18,47 sek eine tolle Sprintausdauer.

Fünf Bezirksmeistertitel Eisenberg, 4.05.2013

Mit 5 Titeln bei den Bezirksmeisterschaften zeigten sich die Leichtathleten sehr zufrieden. Die Ergebnisse wurden von dem in dieser Saison bisher obligatorischen schlechten Wetter getrübt, Dauerregen in den ersten 3 Stunden und Temperaturen von 10 Grad zu Wettkampfbeginn waren nicht unbedingt leistungsfördernd. Außerdem fiel der sieggewohnte Imran Ahmed aus.

Für die ersten Siege sorgten die U-20-Athleten **Sven Käshammer** und **Louisa Schneider**. Bei den rutschigen Anläufen begnügten sie sich dabei mit 1,81

m beim Hochsprung (**Sven**) und 4,55 m beim Weitsprung (**Louisa**).

Zum ersten Male trat **Max Klug** im Hürdensprint und Speerwurf an und konnte beide Wettbewerbe gewinnen. Seinen dritten Sieg feierte er mit der 4 x 100 m-Staffel der **Startgemeinschaft TSV-Freinsheim/TSG Grünstadt**. Diese musste den Ausfall von Siegergarant Imran Ahmed kompensieren (Unfall beim Schulsport), die Positionen umstellen und überraschte mit ausgezeichneten Wechseln.

Fortsetzung Seite 12.

StadtWerke Energie Netz



Ihre Stadtwerke – Was liegt näher!

Ihr Dienstleister für:

- Strom
- Gas
- Wasser
- Allwetterbad

Stadtwerke Grünstadt GmbH • Max-Planck-Straße 12 • 67269 Grünstadt
Telefon: 0 63 59/9 54-0 • www.swen-gruenstadt.de • info@swg-gruenstadt.de

Niklas Lösch, Jan Bieler, David Frey (beide TSV Freinsheim) und Max Klug siegten in 52,20 sek.

Max belegt noch dritte Plätze über 100 m und beim Weitsprung.

Lukas Brand, wie Max M-14, erzielte in allen Disziplinen eine persönliche Bestleistung und wurde mit dem 2. Platz beim Kugelstoßen und den vierten Plät-

zen über 100 m und beim Weitsprung belohnt.

Eine neue Bestzeit über 100 m sprintete der 15jährige **Niklas Lösch** mit 12,74 sek (3. Platz) Beim Speerwurf belegte er den 4. und beim Weitsprung den 6. Platz.

Einen weiteren 3. Platz feierte **Annika Gold** beim Speerwerfen der W-15.

Bronze bei Pfalzmeisterschaften Landau, 11.05.2013

Louisa Schneider und Sven Käshammer, beide U-20, konnten sich über ihre dritten Plätze bei den Pfalzmeisterschaften nicht so sehr freuen, denn sie hatten sich bessere Leistungen vorgestellt. Während Louisa beim Dreisprung der Frauen mit 9,80

m noch annähernd an ihre Bestleistung herankam, ging das Experiment von Sven, neue Spezialschuhe ohne Einlaufen, beim Hochsprung in die Hosen. Mit 1,75 m blieb er deutlich unter seinen Trainingswerten.

Imran mit 100 m-Quantensprung Kaiserslautern, 25.05.2013

Bei den Pfalzmeisterschaften in Kaiserslautern platzte bei Imran Ahmed im 100 m-Vorlauf der Knoten. Der 14jährige sprintete reguläre 11,97 sek, verbesserte sich gleich um 0,59 sek, was über diese Strecke einem Quantensprung gleichkommt. Leider konnte er im Endlauf diese Leistung nicht wiederholen um wurde in immer noch sehr schnellen 12,29 sek Zweiter. Erstmals gelang ihm beim Weitsprung mit

Brettabsprung (statt 80 cm Absprungraum) ein Satz über 6 Meter, er siegte mit 6,02 m.

Über 80 m-Hürden lief er trotz Rhythmusproblemen auf den 2. Platz in 12,73 sek, den Speer schleuderte er auf 38,22 m und wurde auch hierbei Zweiter. Wegen einer alten Verletzung, die ihn beim Wettkampf plagte, verzichtete er auf die weiteren gemeldeten Disziplinen.

Fortsetzung Seite 14.



9. Marathon Deutsche Weinstraße

30.03.2014

mit Halbmarathon



mit freundlicher Unterstützung von

Zum Wohl. Die Pfalz.



www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de



Erfreulich auch das Sprintergebnis von Niklas Lösch. Der 15jährige verbesserte sich zum 3. Male in Folge und lief über 100 m mit 12,66 sek auf Platz 5. Den Weitsprung beendete er auf dem 6. Platz, er sprang 4,62 m

weit.

Mit der Platzierung zufrieden, mit der Weite nicht so sehr, so kann man das Dreisprungergebnis von Louisa Schneider bewerten. Sie wurde in der Klasse U-20 zweite mit 9,67 m.

Imran Ahmed: Pfalzmeister und Quali zur Deutschen Landau, 30.05.2013

Auf den ersten Blick sieht es nach einem zufriedenstellenden Wettkampf aus. Imran Ahmed, M-14, wurde Pfalzmeister beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung und überbot deutlich die Quali zur deutschen Meisterschaft in München.

Aber der erwartete Zweikampf gegen Aaron Lang, TV Offenbach, der bessere Hürdenläufer, Speerwerfer und Hochspringer, wurde zum Zitterspiel. Der Weitsprung sollte die nötige Ruhe bringen, doch Imran blieb bei 5,64 m, während Aaron Bestleistung sprang. Dabei war Imrans Sprung so gut, aber Imran lief in der Luft einen Schritt zu viel, landete mit einem Riesenspagat. Der hintere Fuß bei 5,64 m, der vordere bei 6,40 m und eventuell sogar weiter.

Über die Hürden kamen beide fast gleichzeitig in mäßigen 12,72 sek ins Ziel, beim Speer klappte es bei Imran und Aaron auch nicht so recht. Imran warf 34,85 m, Aaron etwa 4 Meter weiter. Nach 3 Disziplinen hatte Imran 3 Punkte Vorsprung. Dann

kam der Hochsprung, normalerweise eine sehr deutliche Angelegenheit für Aaron. Aber Imran fand endlich in den Wettkampf, steigerte sich auf sehr gute 1,68 m, höhengleich mit Aaron. Immer noch 3 Punkte Vorsprung vor dem 100 m-Lauf. Dort fiel die Entscheidung, denn Imran war mit erstklassigen 12,04 sek über eine Sekunde schneller als Aaron und gewann den Blockmehrkampf mit 2757 Punkten. Letztendlich hatte er doch noch einen Vorsprung von 120 Punkten und überbot die Quali zur deutschen Meisterschaft von 2600 Punkten mehr als deutlich. Der zweite Starter der TSG, Niklas Lösch, überzeugte mit drei persönlichen Bestleistungen und wurde in der Klasse M-15 beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung 6. mit 2198 Punkten.

Niklas steigerte sich beim Weitsprung auf 4,80 m, mit dem Speer auf 20,01 m und beim Hochsprung auf 1,36 m. Über 100 m verfehlte er seine Bestleistung mit 12,67 sek nur ganz knapp.

WAS, WO, WIE

Reform des Deutschen Sportabzeichens 2013

(Quellen: DSOB – www.deutsches-sportabzeichen.de
Sportbund Pfalz – www.sportbund.pfalz.de)

2013 wird das Deutsche Sportabzeichen 100 Jahre alt. Pünktlich zum runden Geburtstag wurde der Leistungskatalog des Fitnessordens grundlegend überarbeitet und modernisiert. Mit Beginn des Jubiläumsjahres gelten ab dem 1. Januar die neuen Leistungsanforderungen und Rahmenbedingungen

Die augenfälligsten Veränderungen des reformierten Deutschen Sportabzeichens sind die Ausrichtung des Fitnessordens an drei Leistungsstufen und die Reduzierung auf vier Disziplingruppen, orientiert an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Das Deutsche Sportabzeichen setzt durch die Dreistufigkeit Bronze, Silber und Gold auf den Anreiz zur Vorbereitung und Leistungssteigerung durch regelmäßiges Training sowie durch den kumulativen Charakter (Abzeichen mit Zahl) auf Sporttreiben über alle Altersstufen hinweg. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit bleibt, wie auch bisher, obligatorische Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Für das Prüfen der motorischen Grundfähigkeiten stehen die vier Sportarten Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen und Radfahren zur Verfügung.

Wichtigste Änderungen: Leistungskatalog mit 4 Leistungsgruppen plus Schwimmen.

Die Aufteilung erfolgt nach sportwissenschaftlichen Aspekten in:

Ausdauer (Gruppe 1),
Kraft (Gruppe 2),
Schnelligkeit (Gruppe 3),
Koordination (Gruppe 4),
Nachweis Schwimmen - in 4 Varianten möglich (Gültigkeit Schwimmnachweis bei Erwachsenen 5 Jahre, bei Jugendlichen nur 1 mal im Jugendbereich zu führen)

Neue Altersgruppen

6-7jährige (NEU) und 12-13jährige (bisher 12 und 13 J.)
18-19 J. / 20-24 J. / 25-29 J. (bisher 18-29 Jahre)
30-34 J / 35-39 J (bisher 30-39 Jahre)
80-84 J. / 85-89 J. / ab 90 J (NEU)

Neue Disziplinen

Jugendbereich:
Dauer- und Geländelauf, 30 m-Sprint, Zonenweitsprung, Seilspringen, Zonenweitwurf
Erwachsenenbereich
Seilspringen, Zonenweitsprung

Neue Anforderungsprofile in nahezu allen Disziplinen

Anerkennung sportspezifischer Abzeichen (Fachverband-Leistungsabzeichen)

Bestimmte Sportabzeichen von Fachverbänden erfüllen eine Leistungsgruppe, sofern diese vom DOSB anerkannt wurden.

Nachweis der allgemeinen Schwimmfähigkeit

Ab 01.01.2013 muss jeder Teilnehmer nun die "allgemeine Schwimmfähigkeit" nachweisen, dieser Nachweis ist für Erwachsene jeweils 5 Jahre gültig, für Jugendliche ist er einmalig erforderlich.

Für den Nachweis der Schwimmfähigkeit gibt es künftig 4 Varianten:

Ablegen einer Schwimmdisziplin aus einer der vier Gruppen im Zuge der DSA-Prüfung.

15 min Dauerschwimmen (Prüfung auch in offenen Gewässern möglich).

< 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit.

> 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 10 min.

Nachweis über das „Deutsche (Jugend-)Schwimmabzeichen“ in Bronze

Neuer Verleihungsmodus

Das Sportabzeichen ist jetzt ein Leistungsabzeichen! Es gibt es nach wie vor in Gold, Silber und Bronze. Gold wird aber nicht mehr nur durch einfache Wiederholung erlangt, sondern dieses Abzeichen muss durch Leistung

verdient werden. Ganz groß kann man sagen, dass die bisherige Anforderung der Stufe Silber entspricht, d.h. die Bronze-Stufe wird leichter als bisher erreicht – für Gold wird es schwieriger.

Um das DSA zu erwerben, müssen folglich mindestens vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplin-Gruppe) auf der Ebene Bronze (= 4 Punkte) erbracht werden.

Punktewertung für Leistungen (1 bis 3 Punkte).

Voraussetzung: mindestens 1 Punkt in allen Disziplinen.

Bronze: 4 - 7 Punkte

Silber: 8 – 10 Punkte

Gold: 11 – 12 Punkte

Neue Abzeichen

Erwachsene:

Deutsches Sportabzeichen in Gold, Silber, Bronze

Bicolores Abzeichen (bisher Gold mit Zahl) ab der 5. Wiederholung.

Die bisherige persönliche DSA-Historie bleibt grundsätzlich erhalten. Als Grundsatz gilt: Alle bisher erworbenen Abzeichen behalten ihre Gültigkeit und werden für den Erwerb des Abzeichens mit Zahl anerkannt. Für das „Abzeichen mit Zahl“ ist es unerheblich, ob im Jahr des Erwerbs das DSA in Bronze, Silber oder Gold erlangt wird. Nach dem fünften, zehnten, fünfzehnten, etc. erfolgreichen Erwerb wird das Abzeichen mit Zahl vergeben.

Jugend:

Deutsches Sportabzeichen in Gold, Silber, Bronze

DER
RAD
LADEN



DRAHTESEL

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

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE STYENA HAIBKE NANOVA VICTORIA

Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt

MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad



Ihre **Moderne**
Netzgerei

- **Pfälzer Spezialitäten** ...so wie ich sie mag
- **Fleisch- und Wurst-Spezialitäten**
... aus eigener Produktion
- **Party-Service** ... entdecke den Genuß
- **Delikate Frischsalate**



67269 Grünstadt – Obersülzer Str. 35a
Telefon: 06359/2045 Fax: 84386 Internet: www.wiva-online.de

Weitere Informationen:

Bei den Übungsleitern Ute und

Gerd Turznik

(Tel 06359-85570;

Email: leichtathletik@tsg-gruenstadt.de)

oder im Internet:

www.deutsches-sportabzeichen.de

www.sportbund-pfalz.de/deutsches-sportabzeichen.html

Der neue Leistungskatalog kann unter folgenden Adressen heruntergeladen werden.

Erwachsene:

http://www.sportbund-pfalz.de/bedingungen.html?file=tl_files/Ablage/SBP/Downloads/Breitensport/%20Sportabzeichen_PosterA3_Zielerfuellung_Erwachsene_V3_RZ.pdf

Kinder/Jugendliche:

http://www.sportbund-pfalz.de/bedingungen.html?file=tl_files/Ablage/SBP/Downloads/Sportabzeichen_PrueftabelleA3_hoch_KiJu.pdf

**Trainingzeiten und Abnahme:
Immer mittwochs um 18:30 Uhr im Rudolf-Harbig-Stadion**

Ansprechpartner: Ute + Gerd Turznik



Monsieur Super Randonneur 2013

Teil 1

Timo Rokitta nimmt eine der härtesten Herausforderungen, die es im Radsport gibt, an. Um ein sogenannter Super Randonneur zu werden, gilt es jedoch einige Prüfungen - auf französisch Brevets genannt - zu absolvieren.

Voraussetzung, um die heißbegehrte SuperRandonneur Medaille zu erhalten, ist die Teilnahme an den Brevets über 200 km, 300 km, 400 km und 600 km, die innerhalb eines Jahres und in dieser Reihenfolge gefahren werden müssen.

Teil eins der Serie beginnt für mich am Ostersonntag. Um am

Baden-Brevet über 200 km an den Start zu gehen, stehe ich Punkt 4:00 Uhr auf. Der Start ist um 7:00 Uhr in Bühl-Oberbruch am Campingplatz. Lediglich 14 Unerschrockene fahren dann auch bei 0 Grad und leichtem Schneefall pünktlich los. Ich habe vorsorglich meine gute alte Motorradsturmhaube angezogen, um ein zu starkes auskühlen zu vermeiden. Es ist schon eine illustere Gruppe, die sich in Bewegung setzt. Vom umgebauten Mountainbike bis hin zum High-End-Carbonrenner ist alles vertreten.



sehr kaltes Wetter
beim 200er

Organisator Jörg fährt nach dem Start an der Spitze und führt das noch geschlossene Feld rheinabwärts, bis es bei Wintersdorf über den Rhein nach Frankreich geht.

Der kalte Nordostwind drückt ein bisschen auf die Stimmung und so rollen die Verwegenen dann auch bis Wissembourg über die ersten kleinen noch kahlen Hügel. Das Feld hat sich nun schon sortiert. Drei schnelle Fahrer, die nach dem Brevet wohl noch OSTEREIER suchen wollen ziehen vorne weg und hinten lassen vier langsamere Radler abreißen. Ich gehe die Sache entspannt an und halte mich im „Hauptfeld“ mit 6 weiteren Randonneuren.

Nach dem Passieren der Grenze in die Pfalz wird aufgrund des nachlassenden Windes das Fahren angenehmer und so gibt es für alle in Bundenthal den ersten Kontrollstempel in die Startkarte. Die anschließende Fahrt in

das nördliche Elsass ist immer ein Genuss. Die kleinen Örtchen sind noch verschlafen und keine Menschenseele ist auf der Straße. Wenn es nun noch 20 Grad wärmer wäre, wäre dies die perfekte Ausfahrt.

Vor Lemberg ist der nächste Kontrollpunkt Bitche schon angeschrieben. Knapp 30 Kilometer geht es durch den Wald auf gut ausgebauter Strecke westwärts. Das unterschiedliche Leistungsvermögen zieht das kleine Feld an den Wellen - Berge könnte man nicht sagen - gehörig auseinander. Erst in Bitche treffen wir uns gemeinsam vor einem Supermarkt wieder, um Energie aufzutanken. Danach wird das Profil der Strecke wesentlich anspruchsvoller. Vor dem kleinen Ort Lemberg setze ich mich mit einem weiteren guten Bergfahrer ab und wir sind für viele Kilometer nur noch zu zweit unterwegs.

Teilnehmerausweis Brevet 2013

BREVET DES RANDONNEURS MONDIAUX

Randonnée de / of 200 Km

Organisée le / Organized on 30.03.13

Par / By Audax Randonneurs Wissembourg

Lieu de départ / Location Bitche / Roden

CONTRÔLES SECRETS / SECRETS CONTROLS

Chaque candidat doit être porteur de sa carte de route et la tenir serrée dans les lieux de contrôles indiqués, sous peine de cause présumée à cet effet. (Brevet de passage effectif).

Each participant must keep this card with him at all times during the event and have it stamped at the beginning and the end of the ride and also at all designated controls with the time of arrival.

N° d'inscription / Entry N°

Nom / Name Rokita

Prénoms / Forename Timmo

Adresse / Address Hülser / 67271 Wissembourg

Club du participant / Participant's club

N° ACP du club / ACP Code number 111 000

OU / OR

N° département 67 N° FFCT du club 100

Heure de départ / Departure time 12h

Signature et cachet de contrôle / Signature and mark of control

Medaille demandée / Do you require a medal OUI / YES NON / NO

Signature du Touriste / Signature at the arrival

La randonnée a été accomplie en / The randonnée was completed in Heures / hours minutes

HOMOLOGATION

Le responsable de la Commission des Régions

AUDAX CLUB PARISIEN

COMMISSION des RANDONNEURS

Le produit de l'Huber Club Parisien

Brevet N°

Contrôlée et Homologuée exclusivement par / Verified and Validated exclusively by **AUDAX CLUB PARISIEN**

www.audax-club-parisien.com/

Société fondée en 1904

Fondateur des brevets de : Randonneurs Français 1921 Randonneurs Européens 1976 Randonneurs Mondiaux 1983



- Restaurant „Scharfes Eck“
- Weinstube „Zur Weinbergsschnecke“
- Wein- und Cocktail-Bar
- idyllische Sommerterrasse
- dienstags: Antipasti- Pastabuffet
- donnerstags: Tex-Mex-Buffer
- sonntags: Familienbrunch
- saisonal wechselnde Restaurant-Highlights
- 68 gemütliche 4*-Gästezimmer
- 1 Hochzeitsuite
- 12 Gästezimmer der 3*-Kategorie
- klimatisierte Räume für Geburtstag, Hochzeit, Taufe, Jubiläum für 20 bis 150 Personen
- neuer Wellnessbereich „Palavita Spa“ mit finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Ruhebereichen, Erlebnisduschen, Fußbecken und Außenbereich
- authentische SanVINO-Rotwein-Kosmetikserie
- Wellnessanwendungen: Massage, Pfälzer Hamam, Ganzkörperpackungen in der Wasserschwebellege, romantische Bäder für Zwei in der Palavita-Wellnesswanne
- Gutscheine zum Verschenken

Pfalzhotel Asselheim · Restaurant „Scharfes Eck“ · Weinstube „Zur Weinbergsschnecke“
67269 Grünstadt-Asselheim · Tel.: 0 63 59 - 80 03-0 · info@pfalzhotel.de · www.pfalzhotel.de

Die Pfalzschncke

die einzige Weinbergsschneckenfarm in Rheinland-Pfalz

- die Pfalzschncke ist eine Pfälzer Delikatesse
- Farm-Führungen: Jeden Sonntag von Mai bis Oktober um 14.30 Uhr
- Gruppenführungen nach Terminabsprache
- Saisonöffnung am 1. Mai mit Führungen und Schnecken-Spezialitäten
- das Koch- und Backbuch rund um die Pfalzschncke können Sie für € 10,- an der Reception des Pfalzhotel Asselheim erwerben



Pfalzschncke - die Weinbergsschneckenfarm in Asselheim
67269 Grünstadt-Asselheim · Tel.: 0 63 59 - 80 03-0 · info@pfalzschncke.de · www.pfalzschncke.de

Die anschließende Abfahrt ist ein Traum, doch der im Tal wehende Gegenwind lässt die Freude darüber sofort wieder verfliegen. Hinter Pfaffenhoffen sind nur noch einige gemäßigte Anstiege zu bewältigen. Doch 150 km bei eisigen Temperaturen setzen auch den abgehärtetsten Randonneuren zu. Obwohl wir uns in der Führungsarbeit immer wieder abwechseln, kommen wir nicht so richtig voran. Auf den Geraden erreichen wir trotz des Gegenwindes kaum mehr 30km/h. Der letzte Kontrollpunkt an der Grenze am Rhein erlöst uns dann auch von der doch monotonen Stramperei. Fünf Minuten nach uns kommen auch die fünf

abgehängten zur Kontrolle.

Gemeinsam mit ihnen fahren wir die 27 Kilometer bis zum Ziel nach Bühl-Oberbruch. Nach 7 Stunden und 40 Minuten habe ich dann den ersten Brevet in der Tasche. 1.175 Höhenmeter bei genau 207 Kilometern klingen zwar nicht spektakulär, doch bei dem eisigen Wind und zu der unchristlichen Zeit am Ostersamstag geht dies doch gehörig an die Substanz.

Ich hoffe, dass der 300er Brevet in zwei Wochen bei mildereren Temperaturen ablaufen wird. Die Strecke wird auf jeden Fall eine Spurt härter.

Timo Rokitta



Grenzübergang ins Elsass bei Hirschthal

**Ihr Karosserie-
und Lackierfachbetrieb
ist Spezialist ...**



- ▶ 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



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



Ihr Lieferant
und Berater
in allen
Getränkefragen
– Garniturverleih –

Emilio Garsili

**Bugostraße 10
67278 Bockenheim
Tel. 0 63 59 / 9 42 10**

Die Nr. 1 für Ihre Veranstaltungen

- Ihr Fachmarkt für:**
- Abholmarkt für Jedermann
 - Sonderbestellungen
möglich
 - Heimservice nach
Vereinbarung
 - Gastrobelieferung



- Für ihre Veranstaltung:**
- Kühlwägen
 - Garnituren & Stehtische
 - Zapfanlagen
 - Durchlaufkühler
 - Mobile Theken
 - Kühlschränke

Monsieur Super Randonneur 2013

Teil 2, 300 km Brevet Baden

Genau zwei Wochen später sind die Temperaturen etwas angenehmer mit 8 Grad am Start. Doch auch nur wieder 15 Starter sind dieses mal am Start, um die 300er Strecke zu fahren. Ein Velomobil, ein wie eine rasende Zigarre aussehendes vollverkleidetes Vehikel, steht bereit zur Prüfung.

Die ganze Truppe startet gemeinsam und auf dem ersten langen und geraden Stück hängen wir alle im Windschatten eines schnellen Traktors, der uns mit 40 km/h mitzieht.

Plötzlich, nachdem der Traktor wieder abgelenkt, ist höre ich ein lautes schepperndes Geräusch. Es hört sich an wie ein Carbonscheibenrad, das gerade zum Überholen ansetzt. Die rasende Zigarre fliegt mit einem Höllentempo an unserer wahrlich nicht langsamen Truppe förmlich vorbei.

Nach der Überquerung der Rheinbrücke geht es mit ordentlichem Rückenwind durch die noch verschlafenen malerischen Orte entlang des Rheins. In Wörth ist dann die erste Kontrollstelle mittels einer Frage, die auf der Kontrollkarte vermerkt werden muss.

Mit fast 35 km/h machen die schnellen Jungs an der Spitze unseres kleinen Feldes mächtig Druck.

Apropos Druck, vor Rülzheim drückt die meisten die Blase so

sehr, dass sie kollektiv am Zaun der Sportanlage entleert wird. Im Maikammer haben wir über 90 Kilometer absolviert und der Schnitt liegt bei über 30 km/h.

Jetzt wird es anspruchsvoller – die berühmt berüchtigte Kalmit liegt vor uns. Schnell bin ich an die Spitze des Feldes gesprintet und kann so einige Fotos schießen. Kurz vor dem höchsten Punkt überhole ich die Zigarre, die förmlich den Berg hochkriecht. Als geschlossenes Feld fahren wir die Totenkopfstrasse hinunter Richtung Elmsteiner Tal. Die Zigarre schießt wieder auf nasser Straße an uns vorbei und wird für lange nicht mehr gesehen.

Auf dem bekannten Johanniskreuz ist es kühl und windig. Die wellige Abfahrt hinunter nach Heltersberg, der Heimat von Ex-Radprofi Udo Bölts, lockert die Beine und bis nach Waldfischbach kann ich während der Fahrt noch ein Salamibrötchen essen. Dort ist das Feld wieder geschlossen und mit Gegenwind erreichen wir Zweibrücken, wo wir nach einigem suchen eine ARAL Tankstelle, die als Kontrollpunkt dient, finden. Hinter Altheim an der französischen Grenze wird es dann einsam. Die Sonne hat jetzt die Oberhand komplett gewonnen. Die Landschaft ist einfach traumhaft und das Fahren ist ein wahrer Genuss.

Kurz vor Lemberg an einer heftigen Steigung überholen wir die Zigarre zum zweitenmal. Unser kleines Feld fällt auseinander und zu viert kommen wir bei der nun langen Abfahrt in Götzenbruck an. Unsere Gruppe läuft gut und so rollen wir über die letzten zwei Hügel vor Brumath locker hinweg. Auf der Geraden vor der Kontrollstelle bei

Achern schießt die Zigarre zum letztenmal an uns vorbei. An der Tankstelle in Achern holen wir dann unseren letzten Stempel und sind um kurz nach 19:00 Uhr nach 304 Kilo- und 2.000 Höhenmetern wieder zurück im Start- und Zielbereich in Bühl-Oberbruch.

Timo Rokitta



Aufstieg zum höchsten Berg des Pfälzer Waldes die Kalmit auf 672 m

Monsieur Super Randonneur 2013

Teil 3, 400 km Brevet Niederrhein

Eine Woche nach dem 300 km Brevet stehen Thomas, den ich beim 200er und 300er kennenlernte, und ich wieder am Start. Am Niederrhein wollen wir den 400er Brevet unter die schmalen Räder nehmen. Nach entspannter Anreise am Vortag stehen wir bei strahlend blauem Himmel um kurz vor 8 Uhr in Twisdeden am Start und lauschen den Worten des Veranstalters.

Knapp 70 Randonneure haben sich eingefunden um die flache aber windanfällige Prüfung zu bestehen. 4 Velomobile, die wie geschaffen sind für die schnellen Passagen, sind ebenfalls unter den Teilnehmern.

Diesmal bin ich auf meinem superleichten CERVELO R5 unterwegs, das R 3 musste in die Werkstatt – hoffentlich halten die leichten Teile die Strapazen durch.

In zwei Startgruppen geht es bei nur plus 3 Grad dann pünktlich los. Wir halten uns zunächst im Hauptfeld und schon bald sind wir in einer Gruppe zu neunt unterwegs. Da einige Navigationsgeräte mit der Route und andere Karten dabei haben, ist das finden der richtigen Strecke nach anfänglichen Schwierigkeiten doch einfach.

Das Fahren in Holland ist ein wahrer Genuss. Gut ausgebaute Radwege, die durch malerische Dörfer führen, lassen die Stimmung in der Gruppe steigen. Der

Rückenwind tut das Übrige dazu. Auf den Geraden fahren wir immer zwischen 35 und 40 km/h, alle sind gut drauf – doch wie lange halten wir das durch? Die vielen Straßenkreuzungen zwingen uns immer wieder zum stop and go. Besonders malerisch ist die Fahrt entlang der Maas. Kleine Backsteinhäuser säumen die gut ausgebauten Wege. In Thorn ist die erste Kontrollstelle. Ein wirklich malerischer Ort mit Kopfsteinpflaster und herausgeputzten Häusern. Beim Pannekoekenbakker gibt's es den ersten Stempel in die Kontrollkarte. Nach dem Verlassen des Ortes sind wir auch gleich in Belgien. Der erste Bahntrassenweg, auch Ravel genannt erwartet uns. Schnurgerade durch dichten Wald geht es so bis kurz vor Genk, einer etwas größeren Stadt.

Als wir an einem größeren Hotel in der Stadt vorbeifahren, sehe ich auf der linken Seite die Teamfahrzeuge vom Garmin-Sharp Team. Die Mechaniker putzen gerade die edlen CERVELO R 5 Rennräder für das morgige Profirennen Lüttich-Bastogne-Lüttich.

Nach einer Passage entlang eines Kanals löst sich unsere Gruppe auf. Nach Hasselt sind wir nur noch zu viert unterwegs und machen an einer Tankstelle eine 15-minütige Verpflegungspause.



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

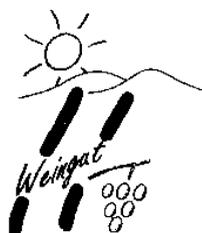


Weingut
Holstein

Weingut Holstein, Backhausgasse 4,
67271 Kindenheim/Pfalz

Suchen Sie
das Weineinkaufserlebnis?
(Genießen, was unser Keller bietet!)

Weine, Sekte, Brände, Likör



Backhausgasse 4
67271 Kindenheim
Tel.: 06369/4330
Fax.: 06359/40266
Mail:
thiloholstein@aol.com

Erzeuger des Weines für den Marathon Wein Deutsche Weinstraße

Sehr abgelegen und wellig wird die Strecke nach Sint-Truiden. Wenig später befinden wir uns wieder auf einer Bahntrasse, die absolut traumhaft zu befahren ist. Bis nach Namur genießen wir den Rückenwind, der uns dabei unterstützt. Schon lange haben wir keine anderen Randonneur mehr gesehen.

In Namur erwartet uns die erste und einzige Bergprüfung. Die wenigen Serpentinaen kann ich dank meines leichten Carbonrades locker hochkurbeln. Am Restaurant Panorama gibt es jedoch keine Stempel für unsere Kontrollkarten. Also hoppeln wir über das üble Pflaster entlang

der Zitadelle abwärts und stem-peln mitten in Namur bei einem Frisörsalon.

Da wir keine Tankstelle oder Lebensmittelgeschäft für die Verpflegung finden, fahren wir zunächst wieder auf den Ravel, um die ersten Kilometer des Rückweges hinter uns zu bringen. Ziel ist es, vor Einbruch der Dunkelheit die 300 Kilometermarke zu erreichen und dann rein rechnerisch noch vier Stunden mit Beleuchtung zu fahren.

Der Ravel steigt jedoch nach Namur leicht an und der Gegenwind drückt ordentlich auf den Schnitt.



Typisches Lokal in Holland: der Pannekoekenbakker

In einem Discountmarkt decken wir uns vor der Nacht nochmals mit Getränken und Lebensmitteln ein. Um Punkt 20 Uhr ziehen wir die Warnwesten an und nehmen die Beleuchtung in Betrieb. Wir fahren nun über abgelegene Radwege mitten im Nichts durch Belgien. Die Orientierung erfolgt nur noch per Navigationsgerät und der Streckenbeschreibung des Veranstalters.

Ab 22.00 Uhr wird es richtig kalt und der Wind kommt von der Seite. Das fahren durch die Dunkelheit ist sehr monoton. Um meinen Blutzuckerspiegel nicht zu stark absinken zu lassen, esse ich ständig Schokolade und trinke permanent Cola.

Zwei Holländer schließen sich uns plötzlich an und helfen uns in ihrem Heimatland, das wir wieder erreicht haben, bei der Navigation.

In einem Wald halten wir für eine kurze Pinkelpause an, als zwei weitere Randonneure bei uns anhalten.

Unser Begleiter aus Irland fragt sie, ob er mit ihnen fahren kann, weil ihm unser Tempo zu hoch

sei. Der ältere der Beiden teilt darauf ihm mit, dass sie nicht mehr so fit sind und deshalb nicht mehr so schnell sind - sie würden nur noch um die 27 km/h fahren.

Thomas lacht und meint, dass wir super gut drauf sind und mit 26 km/h fahren. Also fahren wir ab sofort als Gruppe mit 8 Randonneuren weiter. Es ist saukalt und die Beinlinge wärmen auch fast nicht mehr – es wird nun richtig zäh. Mich wundert, dass die Holländer, die jetzt noch bei Nacht auf dem Rad fahren, teilweise kurze Hosen anhaben.

Nach 415 Kilometern haben wir es dann geschafft. Das Ziel in Twisseden ist erreicht. Nach 15 Stunden und 52 Minuten habe ich meinen ersten 400er Brevet in der Tasche. Nach einer ausgiebigen Dusche und einem Teller heißer Gulaschsuppe treten wir die Heimreise an.

Jetzt fehlt „nur“ noch der 600er Brevet, dann bin ich ein Super Randonneur.

Timo Rokitta



Tachostand an der Grenze bei Zweibrücken

Stadtläufer trotzen dem Wind

LEICHTATHLETIK: Grünstadter Yannic Esper gewinnt über die 5000 Meter-Lokalmatador Stefan Hinze wird Dritter beim Hauptlauf.

VON PATRICK KENNEL (Rheinpfalz, Unterhaardter Rundschau von 27.05.2013)

GRÜNSTADT. Beim 25. Grünstadter Stadtlauf konnten sich die Favoriten durchsetzen. Aber auch für die Lokalmatadoren gab es gute Platzierungen. Yannic Esper (TSG Grünstadt) sicherte sich bei den Männern über 5000 Meter mit einer Zeit von 17:02 Minuten den ersten Platz. Stefan Hinze kam im Hauptlauf über 10.000 Meter auf den dritten Rang. Josefa Matheis sicherte sich im gleichen Lauf bei den Frauen Rang zwei. Insgesamt

waren 479 Läufer und Läuferinnen am Start.

Knapp zwanzig Minuten waren vergangen, als Kerstin Stephan wieder über die Zielgerade lief. Nach einer guten ersten Hälfte der Strecke führte sie in der Wertung der Frauen über die 10.000 Meter. Ihre Hauptkonkurrentin Josefa Matheis war nicht in der unmittelbaren Nähe. Noch einmal ging es aus der Stadt hinaus, über Feldwege



Start 25. Stadtlauf Grünstadt im Kreuzerweg; Foto: Walter Weishaar



Siegerehrung beim 5 km Lauf
links Yannic Esper, rechts Bürgermeister Klaus Wagner
Foto: Walter Weishaar

nach Sausenheim und wieder zurück – der härtere Teil der Strecke. Stephan nahm sich einen Becher mit Wasser und lief hinaus. „Das Wetter war optimal, leider war es nur sehr windig. Das gab dann vor allem außerhalb der Stadt Probleme. Somit konnte man eigentlich nicht wirklich auf Zeit laufen, sondern eher auf Platzierung“, erzählte sie. Nun musste sie diesen Wind noch einmal aushalten. Letztlich

sicherte sie sich aber vor Matheis den ersten Platz.

Bei den Männern ging es etwas enger im Kampf um den ersten Platz bei den 10.000 Metern zu. Bis zwei Kilometer vor Schluss gab es einen Dreikampf um den ersten Platz. Auch Lokalmatador Stefan Hinze war in der Spitzengruppe vertreten. Nach einem Schlussspurt auf der Zielgerade sichert sich Hakim Hassanzadeh von der MTG Mannheim den ersten Platz.

Er schaffte die zehn Kilometer in 32 Minuten und 55 Sekunden. Nur zehn Sekunden später kam Tobias Balthesen ins Ziel. Stefan Hinze musste auf den letzten Metern abreißen lassen und kam mit einer Zeit von 33 Minuten und 41 Sekunden über die Linie. „Ich bin nicht ganz im Vollbesitz meiner Kräfte. Das soll jetzt allerdings keine Ausrede sein. Ich konnte bis kurz vor Schluss gut mit den anderen beiden mithalten. Aber

nach acht Kilometern musste ich dann etwas abreißen lassen. Den noch bin ich zufrieden, weil heute einfach nicht mehr möglich

Platz in seiner Altersklasse sicherte er sich aber mit einem Vorsprung von knapp zweieinhalb Minuten. Bis auf die Natur spielte also alles mit.



Siegerehrung beim 10 km Lauf links Kerstin Stephan, rechts Hakim Hassanzadeh, in der Mitte Bürgermeister Klaus Wagner; Foto: Walter Weishaar

war“, sagt Hinze. Sein angepeiltes Ziel, einen neuen Rekord für die Klasse M-50 aufzustellen konnte er so leider auch nicht erreichen. „Es war auch etwas schwierig über die ganzen Feldwege zu laufen. “Den ersten

Knapp 40 Helfer und Helferinnen waren im Einsatz. „Von dieser Seite her sind wir sehr zufrieden. Auch dass es keine Probleme mit der Strecke gab ist gut“, sagte Veranstaltungsleiter Ernst Dopp von der TSG Grünstadt. Einen großen Kritikpunkt gab es aber doch. „Eine Woche vor dem Start hat uns die Feuerwehr in Grünstadt abge sagt. Sie hätten mithelfen sollen bei der Absper rung und Über wachung der Strecke. In so kurzer Zeit konnten wir leider kei-

ne andere Feuerwehr als Helfer einsetzen. Es ist sehr schade, dass man uns so kurzfristig hängen gelassen hat.“

WIR STELLEN UNS VOR

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leinigerland e.V.

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

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

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

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

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

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

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

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

Aufnahmeantrag

Unter Anerkennung der Vereinssatzung erkläre ich hiermit meinen Beitritt zum

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V.

Name Vorname Geb.-Datum PLZ Wohnort Straße/Nr.

Telefon-Nr. Handy-Nr. E-Mail-Adr.

Art der Mitgliedschaft (bitte ankreuzen)

Monatsbeitrag
Euro

- Einzelmitglied 1,00
- Familienmitglied 1,50

Bei Familienmitgliedschaft bitte ausfüllen

Name Vorname Geb.-Datum

Beitragszahlung erfolgt jährlich durch

- Bankeinzug**
Giro-Kto.-Nr. _____
- BLZ: _____
- Bank: _____
- Kto.-Inhaber _____

- Überweisung:**
Kto.-Nr. 4835518
BLZ: 546 512 40
Sparkasse Rhein-Haardt

Laut § 5 unserer Satzung kann der Austritt aus dem Förderverein nur zum Ende des laufenden Kalenderjahres erfolgen und muß, um seine Wirksamkeit zu erlangen, dem Vorstand schriftlich zugesandt bzw. vorgelegt werden.

Ort, Datum

Unterschrift Antragsteller

WICHTIGE TERMINE

Eigene Veranstaltungen

22.12.2013 Brunchlauf und Brunch Grünstadt, Vereinsheim

3-Länder-Laufcup

08.09.2013 10 km St. Leon-Rot
Abschlussveranstaltung
mit Siegerehrung

Impressum

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

Jahrgang 23, Heft-Nr. 2, Juli 2013

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznik

Erscheinungsweise: 2 bis 3x jährlich
Die Abteilungszeitschrift wird elektronisch den Mitgliedern zur
Verfügung gestellt

Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Haardt
BLZ 54651240, Konto-Nr. 110185600

**Kostenlose
Kontoführung**
mit DirektGiro
+
**persönliche Beratung
vor Ort**

Frank Kleiber,
Grünstadt
Lena Störzner,
Bad Dürkheim

Ein Mensch. Ein Wort. Ein Versprechen.
Wir optimieren Ihre Finanzen mit unserer
persönlichen und bedarfsorientierten Beratung.

Ihre Sparkasse



 Sparkasse
Rhein-Haardt