

ZuS

Zentimeter und Sekunden

3/2013

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



**Imran Ahmed: 1. Deutscher Meister
der TSG-Leichtathletik**

600 km Brevet Schweden - Teil 4

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis	2
Info-Ecke	3
Langlauf/Triathlon	6
Wettkampfergebnisse	9
Was, Wo, Wie	18
Wir stellen uns vor	33
Termine, Impressum	35

Anzeige Rheinpfalz von 21.09.2013

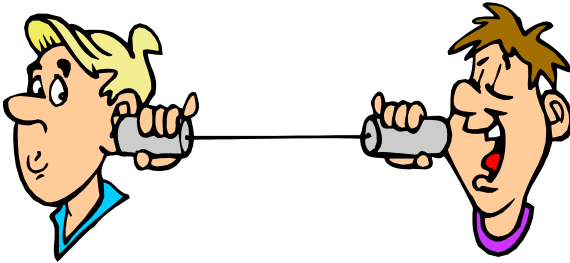


TURN- UND SPORTGEMEINDE 1861 E. V. GRÜNSTADT

Seit 30 Jahren wird die TSG-Vereinsgaststätte in Grünstadt von **Rosetta & Vito Cunsolo** geführt.
In tiefer Verbundenheit freuen wir uns daher **Rosetta & Vito zu diesem tollen, seltenem Jubiläum gratulieren zu dürfen.**
Wir wünschen Vito und seiner Frau Rosetta alles Gute, viel Glück und Kraft, gepaart mit Gesundheit, um hoffentlich noch für viele Jahre ein Mittelpunkt für Gastlichkeit in Grünstadt zu sein.
„DANKE GUT“
Harald Dörr 1. Vorsitzender TSG Grünstadt

10/2013/10

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
Karin Mucha-Rybinski 06356 919183

Walking
Nordic Walking

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

Trainingszeiten Leichtathletik Jugend

Herbst/Winter 2013

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Montag	17:15-18:45	Schüler Jahrgang 2005 und jünger Mindestalter 6 Jahre	Ute und Jana Turznik und Helfer	alte TSG-Halle
Montag	18:00-20:00	Jahrgang 2002 und älter	Rainer Drechsler	neue TSG-Halle Teil B
Dienstag	17:15-18:45	Schüler Jahrgang 1993 bis 2000	Karin Mucha- Rybinski	neue TSG-Halle Teil B
Mittwoch	17:00-18:30	Schüler Jahrgang 2003 bis 2004	Ute Turznik Angela Petersen	alte TSG-Halle
Mittwoch	17:00-19:00	Jahrgang 2002 und älter	Heike Siener	nach Absprache
Donnerstag	17:15-19:00	Hürden, Sprint, Weit- sprung Jahrgang 2000 und älter	Claudia Reidick	nach Absprache
Freitag	18:00-20:00	Jahrgang 2002 und älter	Rainer Drechsler	nach Absprache

Trainingszeiten Lauftreff/Walking/Nordic Walking

Herbst/Winter 2013

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Renate Biehlaier Harry Brand	Stadion Grünstadt
Dienstag	14:00-16:00	Nordic Walking	Hans-Dieter Fuchs	Parkplatz Krumbachtal
Mittwoch	09:00-10:00	Walking	Anne Tresch	Ende Kreuzerweg
Donnerstag	9:30-11.00	Nordic Walking	Karin Kiekbusch	Parkplatz Krumbachtal
Freitag	17:00-18:00	Lauftreff	Renate Biehlaier	Stadtpark Grünstadt Parkplatz nur nach Ab- sprache
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	Stadion Grünstadt nur nach Ab- sprache
Samstag	14:00-16:00	Nordic Walking	Hans-Dieter Fuchs	Parkplatz Krumbachtal
Samstag	9:30-11:30	Nordic Walking	Karin Kiekbusch	Parkplatz Krumbachtal

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

LANGLAUF/TRIATHLON

Lorsch 10 km 22.06.13
 Teilnehmer: 85
 2. Frank Schmiade 39:37 M-40

Chicago 5 km 24.06.13
 Teilnehmer: 963
 1. Christof Schläger 18:33 M-35

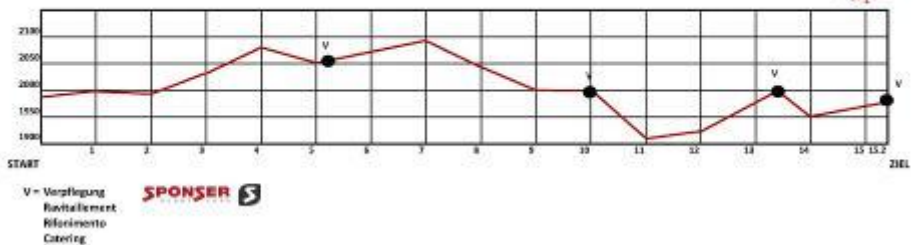
Bemerkungen:
 Christof nahm im Rahmen eines Diabeteskongress am 5K ADA Run teil. In der Gesamtplatzierung wurde er 6.

Bettmeralp 15,2 km 30.06.13
 Teilnehmer: 1981
 11. Ute Turznik 1:42:51 W-60

Bemerkungen:
 Die Schneemassen des letzten Winters gemeinsam mit dem kalten Wetter im Frühjahr stellten die Organisatoren des 28.Aletsch Halbmarathons vor eine große Herausforderung. Witterungsbedingt wurde der Lauf nicht auf der Originalstrecke, sondern auf der Ersatzstrecke ausgetragen,

da Teile der Strecke noch von Schneemassen bedeckt waren. Bis zuletzt hoffte das Organisationskomitee, den Lauf auf der Originalstrecke durchführen zu können. Aus Sicherheitsgründen wurde schlussendlich entschieden, den Lauf auf der Ersatzstrecke zu starten, da laut OK Präsidenten Toni König „Die Sicherheit der Läufer oberste Priorität hat“. Dennoch stellte auch die konzipierte Ersatzstrecke eine attraktive Alternative dar – für Läufer sowie Zuschauer. Die Ersatzstrecke blieb am Streckenabschnitt Riederalp unverändert, jedoch entfallen die beiden heftigen Anstiege zur Riederfurka und der abschließende Schlussumstieg zum Bettmerhorn. Ab Riederalp West verlief die Strecke über die Hauptstraße bis Golmen. Anschließend führte die Strecke über die Gopplerlücke zurück zum Ziel beim Sportzentrum Bachtla auf die Bettmeralp. Die Ersatzstrecke wurde auf die Gesamtlänge von 15.2 km reduziert.

Höhenprofil Ersatzstrecke



Marburg Marathon 6.07.13
 Teilnehmer: 187
 3. Frank Schmiade 3:02:38 M-40
 1. Dirk Karl 3:10:17 M-45

Bemerkungen:
 Dirk wurde erster bei seinem 50. Marathon während des Marburger Nachtmartons.

Bühlertal Marathon 21.07.13
 Teilnehmer: 197
 2. Frank Schmiade 3:07:23 M-40

Bemerkungen:
 Beim 41. Hornisgrinde Marathon mussten 500 Höhenmeter und große Hitze überwunden werden.

Hausen	Halbarath.	30.07.13	19. Lars Rompf	59:32	M-40
Teilnehmer: 304			6. Angelika Stüber	1:02:23	W-50
	3. Frank Schmiade	1:27:20			M-40
Kaiserslautern	10 km	30.07.13	Egelsbach	Marathon	25.08.13
Teilnehmer: 617			Teilnehmer: 166		
	6. Uli Krezdorn	37:00	6. Frank Schmiade	3:12:40	M-40
Bemerkungen:			Ludwigshafen	7,2 km	31.08.13
Beim 31. Coca-Cola-Straßenlauf in Kaiserslautern wurden gleichzeitig die Pfalzmeisterschaften über 10 km ausgetragen. Hier wurde Uli Dritter.			Teilnehmer: 648		
			1. Dirk Karl	27:25	M-45
			41. St. Scheuermann	36:01	M-40
Gernsheim	10 km	3.08.13	Neustadt	5000 m	1.09.13
Teilnehmer: 384			3. Uli Krezdorn	17:32	M-40
	3. Frank Schmiade	38:53	Bemerkungen:		
Bemerkungen:			Bei den Pfalzmeisterschaften auf der Bahn wurde Uli Dritter.		
Trotz Temperaturen um die 30 °C lief Frank persönliche Bestzeit.			Pfungstadt	3000 m	4.09.13
Pfungstadt	5000 m	7.08.13	2. Uli Krezdorn	9:54	M-35
	5. Uli Krezdorn	17:20	Bemerkungen:		
			Persönliche Bestzeit beim Abendsportfest von Uli.		
Kibo	10 km	10.08.13	St. Leon-Rot	5 km	8.09.13
Teilnehmer: 278			Teilnehmer: 106		
	3. Uli Krezdorn	37:07	2. Uli Krezdorn	17:34	M-35
	19. St. Scheuermann	55:56			
Leipzig	100 km	17.08.13	Münster	Marathon	8.09.13
Teilnehmer: 65			Teilnehmer: 2166		
	2. Frank Schmiade	8:30:58	8. Frank Schmiade	2:58:00	M-40
Bemerkungen:			Bemerkungen:		
Erster 100er von Frank auf einer 10 km Rundstrecke um den Auensee.			Persönliche Bestzeit bei strömenden Regen und 17 °C von Frank.		
Bockenheim	10 km	25.08.13	Edenkoben	8,2 km	14.09.13
Teilnehmer: 163			Teilnehmer: 220		
	1. Uli Krezdorn	37:19	3. Uli Krezdorn	38:54	M-35
	2. Eric v. d. Heijden	44:24	16. St. Scheuermann	1:00:39	M-40
12. Harry Brand		44:39	Bemerkungen:		
1. Johannes Stüber		45:22	Beim Rietburg-Berglauf wurden gleichzeitig die Pfalz Seniorenmeisterschaften im Berglauf ausgetragen. Dabei mussten 550 Höhenmeter erlaufen werden.		
14. Timo Rokitta		45:37			
1. Angela Petersen		46:11			
18. Bernd Zoels		46:47			
10. Rüdiger Stüber		52:14			
18. St. Scheuermann		57:26			

Duathlon

Lampertheim 0,75/20/5 km 30.06.13

Teilnehmer: 135

30. Bernd Zoels 1:20:56 M-40

Bemerkungen:

Beim EWR Triathlon wurde gegenüber letztes Jahr die Schwimmstrecke im kleinen Biedensand See vom 500 auf 750 m erhöht.



Bernd kurz vor dem Schwimmstart

Ladenburg 1,8/41/10 km 20.07.13

Teilnehmer: 453

3. Christof Schläger 2:28:21 M-35

11. Eric v. d. Heijden 2:52:21 M-50

38. Bernd Zoels 2:59:07 M-45

Bemerkungen:

Bei sehr heißen Temperaturen und einer sehr anspruchsvollen Radstrecke durch den Odenwald wurden super Zeiten von unseren Triathleten erreicht.

Heidelberg 1,6/35/10 km 30.07.13

Teilnehmer: 596

3. Christof Schläger 2:20:55 AK4

20. Eric v. d. Heijden 2:46:54 Sen3

44. Bernd Zoels 2:59:50 Sen2

Bemerkungen:

Geschwommen wurde im Neckar, die Radstrecke führte zweimal hinauf zum Königsstuhl und die Laufstrecke führte über den bekannten Philosophenweg.

Viernheim 1,5/39,4/10 km 18.08.13

Teilnehmer: 682

17. Christof Schläger 2:20:31 AK4

11. Eric v. d. Heijden 2:43:05 MK50

55. Bernd Zoels 2:45:22 MK45

54. Josch Schubing 2:45:54 AK4

Bemerkungen:

Bei der Abschlussveranstaltung des BASF Rhein Neckar Cup kam Christof auf Platz 3, Eric wurde 7. und Bernd 5.

Bostalsee 1,5/40/10 km 1.09.13

Teilnehmer: 159

3. Christof Schläger 2:08:32 TM35

11. Josch Schubing 2:31:17 TM35

Köln 1,9/90/21,1 km 1.09.13

Teilnehmer: 749

21. Eric v. d. Heijden 5:15:55 TM50

63. Bernd Zoels 5:28:09 TM45

Bemerkungen:

Saisonende für unsere Triathleten mit den Wettkämpfen am Bostalsee und in Köln.

WETTKAMPFERGEBNISSE

Elias und Imran Bezirksmeister

Haßloch, 9.06.2013

Bei den Bezirksmehrkampfmeisterschaften in Haßloch hatten die Wettkämpfer mit den Wetterkapriolen zu kämpfen. Erst Gewitterregen, der den Wettkampfbeginn nach hinten verschob, danach kam die Sonne heraus und veränderte die gefühlte Temperatur gleich um etliche Grade und zu guter Letzt herrschte ständiger Gegenwind.

Zwei Siege gab es für die TSG, Elias Kunkel und Imran Ahmed hießen die Goldmedaillengewinner.

Imran ging als klarer Favorit in den Wettkampf und siegte beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung mit 2756 Punkten, nur einen Punkt weniger als bei den Pfalzmeisterschaften. Dabei stellte er Bestleistungen beim Speerwurf

mit 39,70 m und beim Hürdenlauf mit 12,35 sek auf, wobei er beim Hürdenlauf eine einmalig originelle Nachziehbeintechnik präsentierte.

100 m, Weit- und Hochsprung spulte er mit guten Durchschnittsleistungen herunter.

Elias Kunkel, M-8, siegte beim Dreikampf und stellte mit 18,5 m beim Ballweitwurf und 2,57 m beim Weitsprung 2 persönliche Bestleistungen auf.

Zweiter beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung in der Klasse M-15 wurde Niklas Lösch, der sich über eine neue Bestleistung über die 80 m-Hürden freute.

Den Reigen der guten Platzierungen ergänzte Josefine Klett, W-11, mit einem 4. Platz.

Sebastian Baque gewinnt Altstadtlauf

Neustadt, 21.06.2013

Einen sehr guten Einstand im Trikot der TSG hatte Sebastian Baque. Er nahm erstmals an einem Wettkampf teil und konnte sogleich einen Sieg für sich verbuchen. Über die 1200 m Stre-

cke beim stimmungsvollen Altstadtlauf durch enge Gassen und beifallsfreudigem Publikum ließ er beim 1200 m-Lauf der U-16 seine Konkurrenten hinter sich und siegte in 4:02 min.

Imran Ahmed doppelter Landesmeister

Landau, 22.06.2013

Mit 2 Titeln und einem 2. Platz wurde Imran Ahmed zum übertragenden Athleten der Altersklasse M-14 bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Landau. Louisa Schneider wurde Vize im Dreisprung, Sven Käshammer 4. beim Hochsprung.

Im Training hatte es sich schon lange angedeutet, nun war es im Wettkampf endlich auch passiert: Imran Ahmed hatte seinen ersten 6 m-Sprung mit Absprung vom Brett. In Landau flog er auf 6,21 m und ließ die Konkurrenz um mehr als 80 cm hinter sich!

Über 100 m musste er sich erneut seinem Dauerkonkurrenten aus Germersheim, ebenfalls mit asiatischen Wurzeln, um Zentimeter geschlagen geben. Zwar lief Imran mit 11,97 sek erstmals ohne übermäßige Windunterstützung unter 12 sek, doch der Sieger war um 0,05 sek schneller.

Dafür sorgte Imran beim Hoch-

sprung für eine kleine Überraschung, als er sich mit 1,66 m durchsetzte. Die Favoriten zeigten sich nervös und konnten ab 1,63 m nicht mehr mithalten.

Niklas Lösch, M-15, hatte im 100m-Vorlauf mit extrem starken Gegenwind zu kämpfen und schied in 12,81 sek aus. Beim Weitsprung steigerte er sich auf 4,85 m, konnte sich aber nicht für den Endkampf platzieren.

Louisa Schneider, U-20, sprang im Dreisprung mit 9,78 m zum Silber-Platz. Eine für sie normale Weite in den letzten Wettkämpfen, man wartete wieder vergeblich auf den Ausrutscher nach oben, was nach den Trainingsleistungen durchaus möglich wäre.

Sven Käshammer befreit sich langsam aus seinem Formtief, überquerte beim Hochsprung der U-20 erstmals in dieser Saison 1,86 m und wurde 4.

Zwei Teilnehmer - zwei Siege

Eisenberg, 23.06.2013

Mit Louisa Schneider und Josefine Klett nahmen 2 TSG'ler beim Bergturnfest des Rhein-Limburg-Gaues teil und beide gewannen ihren Wettkampf. Louisa sammelte in der Altersklasse W18/19 beim Dreikampf die meisten Punkte, obwohl sie von den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften vom Vortag noch etwas müde

war. Auch Fine Klett überzeugte bei ihrem Dreikampf-Sieg mit neuer Bestleistung von 1222 Punkten. Am meisten freute sie sich jedoch über ihren ersten Sprung über 4 Meter, dem sie schon die ganze Saison entgegenfieberte. Gemessen wurden für sie 4,02 m.

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

Imran Pfalzmeister Mehrkampf

Neustadt, 1.09.2013

Bei den Pfalzmehrkampfmeisterschaften in Neustadt siegte der haushohe Favorit Imran Ahmed beim Vierkampf der M-14 mit eindrucksvollem Vorsprung. Dabei gelangen ihm auch gleich 3 persönliche Bestleistungen. Ausgerechnet in seiner Paradedisziplin Weitsprung hatte er mit dem Anlauf massive Probleme und musste sich mit 5,64 m zufrieden geben. Auch mit der 4 kg-Kugel zeigte er sich nicht zufrieden, obwohl er mit 9,50 m eine neue Bestleistung markierte. Doch spätestens nach dem 100 m-Lauf, den er trotz Gegenwind in neuer Bestzeit von 11,94 sek beendete, stieg seine Laune. Und nach dem Hochsprung, bei dem er sich wie im Rausch auf 1,74 m steigerte (Bestleistung bisher 1,68 m) zeigte er sich überaus glücklich. Mit nur 4 Sprüngen (1,42 m - 1,54 m - 1,62 m - 1,70 m) sprang er die

erste Bestleistung, die er nochmals verbessern konnte. Sein Kommentar: "Jetzt bin ich endlich ein richtiger Hochspringer, denn ich bin erstmals über meine Körpergröße gesprungen". Natürlich bedeutete seine Gesamtpunktzahl von 2199 Punkten beim Vierkampf ebenfalls Hausrekord.

Man darf gespannt sein, wie er bei den deutschen Meisterschaften am Wochenende in München abschneidet. Beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung liegt er auf dem 2. Platz der Meldeliste.

Niklas Lösch freute sich in der Klasse M-15 besonders über seine Bestleistungen beim Weitsprung, wo er mit 5,19 m erstmals die 5m-Marke knackte und über 100 m in 12,58 sek. Nach mäßigen Ergebnissen beim Hochsprung und Kugelstoßen konnte er sich nicht unter die besten 8 qualifizieren.

 **INTERSPORT[®]**
SCHÄFER

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



9. Marathon Deutsche Weinstraße

30.03.2014

mit Halbmarathon



mit freundlicher Unterstützung von

Zum Wohl. Die Pfalz.



www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de



Imran Ahmed Deutscher Meister

München, 8.09.2013

Erstmals wurde ein Leichtathlet der TSG Grünstadt Deutscher Meister. Dieser grandiose Erfolg gelang dem 14-jährigen Imran Ahmed beim anspruchsvollen Blockmehrkampf Sprint/Sprung, indem er neben Nervenstärke auch das Talent bewies, im richtigen Moment seine Höchstform abzurufen. Denn bei 4 der 5 Disziplinen freute er sich über eine neue Bestleistung.

Dabei begann der Wettkampf nicht so verheißungsvoll. Trotz Bestzeit über 80 m-Hürden fand sich Imran nach der ersten Disziplin auf Platz 9, angereist war

er mit Platz 2 in der aktuellen deutschen Bestenliste. Doch dann die Steigerung beim Hochsprung: 1,80 m, Einstellung des Vereinsrekordes, Bestleistung vom letzten Wochenende nochmals um 6 cm gesteigert, bester Hochspringer aller Mehrkämpfer und Platz 2 in der Mehrkampf-Rangliste nach 2 Disziplinen. Über 100 m erneute Steigerung auf 11,83 sek, neuer Vereinsrekord. Andere waren schneller, Imran blieb knapp auf Platz 2. Der Weitsprung, seine Parade-disziplin, klappte erneut nicht, für ihn "nur" 5,95 m.



Imran beim entscheidenden letzten Wurf

Dennoch war er damit der beste Mehrkämpfer, blieb auf Platz 2. Vor ihm ein Dresdner Konkurrent, der seit der ersten Disziplin (Hürden in 10,95 sek!) das Feld anführte.

Die letzte Disziplin war das Speerwerfen, neben den Hürden die "Wackeldisziplin" beim Training. Beim 2. Versuch traf er das 600 g-Gerät im richtigen Moment und steigerte seine Bestleistung auf 41,96 m. Damit war

er auch beim Speerwurf der beste Mehrkämpfer und konnte sich, nachdem der Dresdner Konkurrent 7 m weniger warf, mit 21 Punkten Vorsprung auf den 1. Platz schieben.

2960 Punkten, natürlich Bestleistung, Deutscher Meister 2013 und Führender der aktuellen deutschen Bestenliste!

Die TSG Grünstadt gratuliert Imran für einen tollen Wettkampf!



Imran mit der Goldmedaille

"Bockloser" Imran Ahmed gewinnt weiterhin"

Starker Nachwuchs mit Siegen von Klett und Englert

Brühl, 14.09.2013

"Ich habe keinen Bock!" Diesen Satz mussten sich die beiden Betreuer beim Landessportfest in Brühl, Heike und Rainer, in regelmäßigen Zeitabständen von Imran Ahmed anhören. Verständlich, nach dem Gewinn der deutschen Mehrkampfmeisterschaft vor 6 Tagen war die Spannung raus, die Motivation nicht mehr die Höchste. Dennoch gewann er bei allen seinen 4 Starts in der Klasse M-14 mit sehr guten Ergebnissen: 100 m in 11,99 sek, 80 m-Hürden in 12,36 sek, Weitsprung mit 5,83 m und Hochsprung mit 1,69 m.

Bei den U-20 kommt Sven Käshammer allmählich aus dem Leistungstief heraus, sprang bei seinem Hochsprungsieg mit 1,85 m Jahresbestleistung. Louisa Schneider belegte Platz 2 beim Weitsprung.

Erstmals auf der Bahn zeigte sich nach einigen Straßenläufen Sebastian Baque. Über 800 m der M-15 lief er gute 2:43,84 min, belegte Platz 6.

Gute Platzierungen erzielte auch David Mahnke, M-12, bei seinem ersten Wettkampf. Neben einem 3. Platz über 800 m belegte er noch 5. Plätze über 60 m-Hürden, Weitsprung und 75 m.

Die positiven Überraschungen gab es in der Klasse M-11. Erik Englert konnte sich deutlich verbessern und siegt über 50 m in starken 7,88 sek. Dabei lag er noch bei 40 m auf dem 3. Platz, kämpfte sich eindrucksvoll nach vorne. Beim Weitsprung verfehlte er mit 3,98 m knapp die 4m-Marke, was ihm einen noch besseren Platz als den 4. eingebracht hätte. Beim letzten Wettkampf eines langen Tages (7 Stunden Wettkämpfe) lief er als 2. mit 3:02,94 min noch einen Vereinsrekord über 800 m, die alte Marke stand bei 3:14,5 min. Glänzend aufgelegt war auch die gleichaltrige Josefine Klett. Sie steigerte sich beim Weitsprung-sieg auf 4,09 m, lief beim 3. Platz über 50 m Bestzeit in 8,29 sek und verbesserte sich auch beim Hochsprung auf 1,15 m, ebenfalls Platz 3. Nicht ganz zufrieden war sie beim Ballwurf mit 30,5 m, dennoch wurde sie damit 2. Über 50 m wäre noch ein bessere Zeit möglich gewesen, doch durch den Ausfall der elektronische Zeitmessanlage musste der Lauf nach kurzer Pause neu gestartet werden. Und da fehlten naturgemäß die Kräfte.

DER
RAD
LADEN

DRAHTESEL

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

Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE WOODS HAIBIKE SANTA VICTORIA

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

WAS, WO, WIE

Nove Colli 2013 – über 9 Berge muss Du fahren!

Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen: Denn das Glück ist immer da.“

Recht hatte er der alte Goethe. Gemäß dieses Spruches sollte der Aufenthalt im Land, in dem die Zitronen blühen, 2013 einer der Höhepunkte meines sportlichen Treibens werden. In gut einer Woche hatte ich vor intensiv Rennrad zu fahren, den Giro d'Italia zu besuchen und als Abschluss noch den Radmarathon Nove Colli zu fahren.

Doch ganz von vorne: Der lange und harte Winter hegte lange die Vorfreude auf diesen Urlaub. Sonne, Meer und Berge sollten dabei die Begleiter sein. Anfang Mai war es dann soweit. Nach fast 10 Stunden Autofahrt durch halb Europa wartete unser altbekanntes Hotel mit dem herzlichen italienischen Charme auf uns.

Einige Touren durch die hügelige Landschaft der Emilia-Romagna bildeten den Auftakt des zunächst beschaulichen Urlaubes. Am zweiten Maiwochenende war jedoch Schluss damit. Die Karawane des Giro Italia machte Halt in Gabicce Mare, um ein Einzelzeitfahren über die Panoramastraße der Adria zu absolvieren. Nach dem Besuch des Fahrerlagers und der beeindruckenden

Teambusse standen wir dann an der Strecke und sahen die Profis in ihren hautengen Zeitfahranzügen und auf ihren futuristischen Rennrädern an uns vorbeibrausen. Ein Spektakel, was uns nachhaltig faszinierte.

Die nun folgende Urlaubswoche begann mit der Abholung der Startunterlagen in Cesenatico für den Nove Colli Marathon. Da wir einige der Ersten waren, war die Angelegenheit noch sehr entspannt. Natürlich besuchten wir auch das Pantani-Museum im ehemaligen Bahnhof, was für jeden Radsportfan, der sich in der Gegend befindet, ein absolutes Muss darstellt.

6 Tage später war es dann soweit. Gestählt durch über 700 Kilometer, die ich in der Vorwoche noch in meine Beine pumpten, stand ich kurz vor 5:30 Uhr im gelben Startblock des 43. Nove Colli – was übersetzt 9 Berge heißt.

12.000 Starter warteten gespannt auf den Startschuss um Punkt 6 Uhr. Losgelassen in 2000er Gruppen jagten die Verrückten los, als ginge es darum den Giro Italia zu gewinnen.

Von Anfang an schlagen die meist Italiener ein Wahnsinnstempo an, ich suche mir immer wieder eine Gruppe, um bei 40km/h nicht abgehängt zu werden.

Schon nach wenigen Kilometern haben die Ersten eine Reifenpanne und der unvermeidliche Einsatz der Sanitäter ist auch schon zu sehen

Stockender Verkehr am ersten Anstieg bei Bertinoro - die wilde Jagd fordert ihren Tribut. Von nun an ziehen dunkle Wolken auf. Eine erste Verpflegung nehme ich bei Pieve di Rivoschio zu mir. Auf der anschließenden Ab-

fahrt durch mehrere Serpentine sehe ich dann einige doch heftigere Stürze von Teilnehmern.

Bei Ciola setzt Nieselregen ein, eine zunächst willkommene Abkühlung vor dem steilsten Anstieg hoch nach Barbotto mit 18%. Die ersten Radler steigen schon ab und schieben ihr Rennrad nach oben.

Alp d´Huez Feeling pur kurz vor dem höchsten Punkt. Die Zuschauer feuern die Leidenden an und aus den Lautsprechern ertönt „Good save the Queen“ - wohl passend zum Wetter.



Besuch des Marco Pantani-Museums in Cesenatico

Nasse Strassen begleiten mich bis Sogliano - dort befindet sich die Streckenteilung. Die meisten Teilnehmer fahren die „kurze“ 130er Strecke – kein Wunder bei dem Tempo, das sie am Anfang hingelegt haben. Die anschließende Verpflegung ist etwas weniger frequentiert und es geht wesentlich entspannter zu.

Auf der glitschigen Abfahrt nach Ponte Uso dann ein Sturz von zwei Frauen in einer Rechtskurve. Langsam vertreibt die Sonne die letzten Wolken und ein strahlend blauer Himmel kommt hervor.

Der folgende Anstieg nach Monte Tiffi ist zwar nur 3 Kilometer lang, aber dafür bis zu 16% steil.

In Perticara unter den imposanten Felsen esse ich ein Stück Kuchen und lasse mir meine Flaschen mit Cola befüllen. Nach einer Schussfahrt ins Tal beginnt bei Novafeltria die längste Steigung und die mit dem größten Höhenunterschied hoch nach Monte Pugliano. Wieder lasse ich beide Flaschen mit Cola befüllen und ab jetzt will ich ohne weiteren Stopp durchfahren. Es geht vorbei am malerischen SanLeo, das auf einer beeindruckenden Felsspitze liegt. Der folgende Abzweig führt auf eine schlechte Strasse mit Schlaglöchern und Längsrillen. Meine Hände schmerzen vom vielen Bremsen. Der starke Seitenwind ist extrem gefährlich und die Fahrer mit Hochprofilaufräder fahren regelrechte Schlangenlinien. Jetzt

sind es „nur“ noch zwei Anstiege.

Am Passo delle Siepi, treffe ich ein Paar aus meiner Gegend. Zusammen fahren wir talauswärts von Ponte Uso aus Richtung Meer. Der letzte Hammer kommt aber noch.

Es sind fast 4 Kilometer hoch zum Passo Gorolo.

Als ich denke, dass ich es geschafft habe, kommt noch ein Stück mit 17% Steigung. Die auf der Strasse sitzenden Fotografen ergötzen sich am Leid der Fahrer und schießen unzählige Fotos von den hyperventilierenden Sportlern. Am liebsten würde ich den Fotografen, der mitten auf der Straße sitzt überfahren. Die letzte Verpflegung lasse ich aus Zeitgründen aus, ich will unter 9 Stunden ins Ziel kommen.

Vom höchsten Punkt aus sind es noch ein paar Wellen, die ich mit Schwung wegdrücken kann.

Von Borghi aus geht es nur noch bergab, Gerd aus Frankenthal und ich machen das Tempo an der Spitze einer kleinen Gruppe die sich zusammengefunden hat. Wir fahren immer um die 40 km/h, keiner spricht mehr. Niemand der anderen –meist Italiener – hinter uns wagt sich nach vorne in den Wind.

Dann um 14.57 Uhr biegen wir auf die Zielgerade in Cesenatico ein. Ein Italiener fährt neben mich und bedankt sich für die Tempoarbeit an der Spitze mit „mille Grazie, mille Grazie“ für die Gruppe.



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

Die Pfalzschncke

die einzige Weinbergschneckenfarm 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



LANGSAM ABER LECKER
PFALZSCHNECKE

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



nach 3.500 Höhenmetern und
270 km der letzte Berg mit 16 %
Steigung

Ich beschimpfe ihn als „Hinterradlutscher“, was er aber nicht versteht und er grinst mich noch mehr an. Nach 208 km und nach 8 Stunden und 38 Minuten Gesamtzeit habe ich es dann geschafft. Eine knackige Blondine hängt mir nach dem Zielstrich noch eine Medaille um den Hals, was mich aufgrund der Erschöpfung nicht sonderlich interessiert.

Ein Abenteuer erster Klasse ist vorbei. Eine traumhafte Strecke und eine super Organisation lassen mich noch lange an den 43. Nove Colli, mit den 9 Bergen zurückdenken.

Text und Fotos:
Timo Rokitta
Mandy Rodriguez

Infos:
Radmarathon Nove Colli
Ort: Cesenatico/Italien
Termin: immer Mitte Mai
Länge: 208 Kilometer
Höhenmeter: 3.840
Startgebühr: Euro 51.-
Web: www.novecolli.it

Unterkunft:
Hotel Gemma
Viale D´Annunzio 82
RN 47838 Riccione
Tel. +39 0541 646604
Fax +39 0541 644910
info@hotelgemma.it

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

GETRÄNKEGROSSHANDEL · ABHOLMARKT
EG

Ihr Lieferant
und Berater
in allen
Getränkefragen
– Garniturverleih –

Emilio Garsili

Bugostaße 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
- Gastrobeflieferung



Für ihre Veranstaltung:

- Kühlwägen
- Garnituren & Stehtische
- Zapfanlagen
- Durchlaufkühler
- Mobile Theken
- Kühlschränke

Deutschlandrundfahrt 2013

von Erlangen nach Straßburg über 1.400 km und 23.000 Höhenmeter durch Süddeutschland und das Elsass

Es regnet Bindfäden als der mit einem Regenschirm bewaffnete Bürgermeister von Erlangen den Startschuss zur 5. Deutschlandrundfahrt gibt. Über 120 Rennradfahrer nehmen die Strapazen der neuntägigen (Tor-)Tour durch Süddeutschland und das benachbarte Elsass auf sich.

Die Gegend ist bei schönem Wetter bestimmt traumhaft, doch Wasser von oben, von vorne und von unten lassen keine richtige Stimmung in unserer Gruppe aufkommen. Bis zur Mittagverpflegung regnet es durch bei gut 10 Grad und so stehen viele der Teilnehmer vor Nässe und Kälte zitternd unter den Planen, die aufgebaut wurden. Ich lasse mich von den Helfern mit Hilfe von Frischhaltefolie verpacken, so bleibt die Nässe wenigstens warm auf der Haut.

Spontan werden zwei Gruppen gebildet, da ich mit meiner Brille auch nichts mehr sehe, fahre ich den kürzeren Weg zum ersten Hotel in Schweinfurt. Dort bekommt mein Rennrad erst einmal eine heiße Dusche und eine Grundreinigung verpasst.

Durch abgelegene Orte mit Namen wie Poppenhausen im Kreis Schweinfurt und bei angenehmen Wetter führt uns die zweite Etappe in Richtung Spessart. Sanfte Anstiege, tolle Ausblicke, es läuft richtig gut am heutigen zweiten Tag. Bei der Mittagspause sitzen wir vor einem Nahkauf

auf Biertischen in der Sonne. Es gibt grandiose Leberkäsemeln, hier bedient der Chef noch selbst. Herzlichen Dank für den perfekten Service!

Bis zur bei Bikern sehr beliebten Waldschänke „Engländer“ geben die hohen Spessarttannen immer wieder den Blick in die verträumten Spessarttäler frei. Die Spessarthochstraße selbst hat einen angenehm welligen Charakter ohne nennenswerte Schwierigkeiten. Bei der finalen Abfahrt hinunter nach Aschaffenburg ruckt und zuckt es an meiner Kette, der Freilauf macht plötzlich Probleme.

Das Hotel in der Stadt am Main ist sehr hellhörig und ein Vogel, der die ganze Nacht vor meinem Zimmerfenster sitzt und zwitschert, beschert mir eine unruhige Nacht.

Vor dem Start versucht Sergej, der Mechaniker, noch mein Hinterrad zu reparieren - was sich zunächst auch vielversprechend anfühlt. Doch bei der Überquerung des Mains an einer Steilauffahrt dreht das Ritzel immer mehr durch, so dass ich nicht mehr weiterfahren kann und in den Besenwagen einsteigen muss.

Nach 13 Kilometern Frust bekomme ich an der Getränkeverpflegung ein Ersatzrad welches passt und so kann ich die Tour doch noch fortsetzen.

Das tolle Hotel im Kurpark von Bad Mergentheim entschädigt für den aufregenden Tag.

Vier Teilnehmer aus unserer Gruppe hatten sich wohl etwas übernommen und sind am nächsten Tag nicht mehr dabei. Welliges Gelände und heiße Temperaturen gibt es im und um das idyllische Jagsttal. Ich merke schon deutlich an den steilen Anstiegen, dass das Ersatzlaufrad keine kurze Übersetzung hat. Im Schwarzwald und in den Vogesen kann das noch extrem lustig werden. Zwei heftige Steigungen kurz vor Aalen ziehen noch einmal so richtig die Kraft aus den Beinen. Das Essen im „Roten Ochsen“ entschädigt jedoch für die Anstrengungen.

Es soll laut Wetterbericht ein Regentag werden und es kommt auch so. Kurz vor der ersten heftigen Steigung öffnet Petrus die Schleusen. Da sich einige verfahren haben, müssen wir bei Nässe und Kälte am höchsten Punkt warten. Nach dem zweiten Anstieg zur Kuchalp kommt auch die erste Getränkeverpflegung. Anstatt kühler Getränke wäre Glühwein für die meisten Radler jetzt das richtige Getränk. Der Besenwagen füllt sich, die lädierten Teilnehmer werden auf die Helfer-Rennwagen verteilt und als Tagespraktikanten angelernt. Die wunderschöne Stöttener Steige fliegen wir gut gestärkt runter und steigen gleich wieder auf die Albhochfläche.



Reinigung des Rades
in der Dusche des
Hotels

Der Regen wird jedoch auf dem Weg nach Blaubeuren noch heftiger. Nach der Abfahrt zum Blautopf haben alle so ziemlich die Schnauze voll.

Doch dann die Erlösung - der Regen hört auf und an der Mittagsverpflegung am REWE Markt hat das Personal schwäbische Maultaschen in heißer Brühe vorbereitet. In Anbetracht der Lage wird die Etappe etwas verkürzt und so treffen alle mehr oder minder wohlbehalten im historischen Bad Urach ein.

Obwohl Wetterbesserung vorhergesagt ist, geht es noch im Kaltstartmodus den ersten von unzähligen Alpstiegen hinauf. 15 % steht auf dem Schild und das geht früh am Morgen ganz schön in die Beine. Die abgelegenen Straßen auf der schwäbischen Alp sind teilweise geschottert und so haben auch die ersten schon eine Reifenpanne. Das Wetter wird allmählich immer besser, so dass das Fahren immer flüssiger wird. Jäh bremst der Anstieg mit 20 % in Messtetten nach der Mittagspause unseren Vorwärtsdrang. Danach ist die Strecke relativ einfach zu befahren, nur ein Sturz und zwei Kettenklemmer in unserer Gruppe vereiteln eine frühere Ankunft im Hotel in Donaueschingen.

Das malerische Bräunlingen ist der erste Höhepunkt auf der nächsten Etappe. Durch die Wutachschlucht erreichen wir den Schluchsee. Zwei weitere „Wellen“ bringen uns nach Schönau. Danach folgt der längste

Anstieg auf das Dach der diesjährigen Deutschlandrundfahrt. Leider fahren nicht alle bis zum Belchenhaus auf 1.360 Meter mit hoch.

Ich spüre schon ganz gewaltig, dass mir meine kurze Übersetzung fehlt. Wo andere locker mit Drehzahl hochkurbeln, drücke ich mit dem 26 er Ritzel und viel Kraft hoch.

Die Abfahrt ins Münstertal ist ein Hochgenuss und ohne Schwierigkeiten zu machen. Durch das Rheintal passieren wir die Grenze und sind so im Rahmen der Deutschlandrundfahrt zum ersten mal in Frankreich.

Gleich fünf Anstiege erwarten uns auf der „Königsetappe“ am vorletzten Tag. Diese beginnen in Thann, dem südlichen Tor zur elsässischen Weinstraße. Aus historischen Gründen wenden wir uns hier aber nicht dem Grand Ballon zu, sondern befahren den Col du Hundsrück, wo der Sage nach das Wort "quäldlich" Einzug in die Radsportannalen gehalten hat. Direkt danach befahren wir noch mehr historischen Boden mit der Südostauffahrt zum Ballon d'Alsace, dem ersten Pass, den die Fahrer der Tour de France am 11. Juli 1905 bezwingen mussten. Die steile Auffahrt ist teilweise noch geschottert und zieht so richtig die letzten Kräfte aus den Beinen. Erst spät sind wir deshalb an der Mittagsverpflegung.



BRÜCKMANN

IMMOBILIEN

Setzen sie auf Kompetenz

...wenn es um Immobilien geht.

- 25 Jahre Berufserfahrung
- Professionelle Vermarktung
- Marktgerechte Wertermittlung
- 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

Monsieur Super Randonneur 2013 Teil 4, 600 km Brevet Schweden

Höhepunkt und Abschluss meiner Super Randonneur Serie 2013 sollte der 600 Km Brevet in Schweden werden. Charles, den ich beim 400 Km Brevet und bei der Deutschland Rundfahrt traf, sagte spontan auch seine Teilnahme zu und so standen wir am 17. August an der Shell Tankstelle in Malmö – Holma. Dass nicht viele sich eine 600 Km Fahrt durch die Wildnis Südschwedens antun werden war mir klar, was dann aber folgte erstaunte mich doch.

Der Organisator Tony fuhr mit dem Auto vor und sagte uns, dass wir nur zu dritt wären. Mein Vorhaben, mich erst einmal im Hauptfeld zu halten war damit dahin.

Kurz danach kam auch Erik, ein 62 Jahre alter Schwede an.

Punkt 8:00 Uhr klickten die Pedale und es ging durch die Stadt nach Lund. Der einsetzende Regen dämpfte noch mehr die Stimmung und nur der leichte Rückenwind unterstützte unseren Weg nach Norden.



Die drei Musketiere noch voller Elan am Start in Malmö
von links: Erik, Timo und Charles

Vor der ersten Kontrolle in Höör waren nur zwei kleine Wellen zu überwinden, die jedoch aufgrund der noch frischen Kräfte keine ernstzunehmenden Hürden darstellten.

Die stark befahrene Straße Nummer 23 brachte uns weiter Richtung Hässleholm. Erik hielt an um seine Brille zu putzen und ab da waren wir nur noch zu zweit unterwegs. Später trafen wir Erik zwar noch mehrmals, er gab aber wie wir später erfuhren auf. Nach 130 Km hatte ich meinen ersten Tiefpunkt. An einer Tankstelle in Osby fragte uns der Kassierer, ob wir an einer Radveranstaltung teilnehmen würden, was wir bejahten. Als wir ihm dann sagten, das wir die ersten sind, kam er aus dem Staunen nicht mehr heraus. Nachdem wir unseren zweiten Stempel abgeholt hatten, verschlangen wir zwei Döner an einem Imbiss.

Das Wetter wurde nun besser und in Alvesta schien sogar die Sonne. Uns begegneten kaum noch Autos und die Landschaft wurde zu einem Traum aus Wäldern, Seen und den typisch rotbraunen Holzhäusern – Schweden live.

Bei Torpsbruk zweigte die Route dann von der Hauptstrasse ab und bald befanden wir uns auf einer glitschigen Naturstrasse mitten im Nirgendwo. An einem See namens Straken schoss ich noch schnell ein Bild von der grandiosen Landschaft, über die sich nun langsam die Abenddäm-

merung legte. In Vrigstadt verpflegten wir uns nochmals an einer Tankstelle, denn nun wurde es tiefe dunkle Nacht.

Uns fielen hier die vielen amerikanischen Straßenkreuzer mit ihren V8 Motoren auf, die sich in Schweden großer Beliebtheit erfreuen. Zusammen mit den vielen Fastfood Restaurants könnte man fast meinen im Norden Amerikas zu sein.

Vaggeryd, welches wir bei leichtem Nieselregen erreichten, war komplett ausgestorben. Wie sollten wir hier nur einen Stempel oder einen Nachweis erhalten? Dann hatte Charles eine rettende Idee: an einem Bankautomaten hoben wir 300 SEK ab und behielten die Quittung als Nachweis bei uns.

Jetzt sollte die längste und härteste Etappe des Brevets kommen – so dachten wir. Doch aufgrund des Versorgungsengpasses wurden auch unsere Wasservorräte knapp. Bei teilweise starkem Regen, Gegenwind und nassen Straßen, die uns von unten duschten, ging es bis Ljungby.

Das Fahren war so eintönig und ermüdend, dass Charles anfing irische Verse aufzuzählen und ich plötzlich Radfahrer hinter uns sah, die natürlich nur in meiner Fantasie existierten.

Da Ljungby komplett ausgestorben war und sich nur ein paar alkoholisierte Jugendliche auf den Straßen herumtrieben, beschlossen wir uns etwas auszu-ruhen.

In einem Treppenhaus eines Mehrfamilienhauses legten wir uns auf den harten, aber warmen Boden und ruhten so etwa 45 Minuten. Als ich Charles um kurz vor 6:00 Uhr zum Weiter-fahren aufforderte, sagte er plötzlich, dass er aufgeben wolle. Ich überredete ihn dann doch

noch und so ging es auf einer breiten Straße nach Halmstad. Doch zuvor frühstückten wir an einer Tankstelle, bei der auch ein kleines Hotel war. Durch unsere Unachtsamkeit hatten wir es ver-säumt dieses zu finden und uns dort für ein paar Stunden hinzu-legen.

Durch die Anstrengung und De-hydrierung musste ich mich da-bei kurz in einen Mülleimer über-geben, doch nach einem halben Liter Kakao und einem Donut ging es mir wieder besser.



im Morgengrauen in Ljungby nach 380 km

20 Kilometer vor Halmstad hatte ich vorne einen platten Reifen, der uns eine willkommen Pause bescherte. Während ich den Schlauch wechselte und mit Hilfe einer Patrone Druckluft in den neuen Schlauch schoss, schlief Charles auf dem Grünstreifen friedlich ein.

Zwei Liter Cola und ein Riesen-hamburger in Halmstad sollten dann die Energie für die letzten 150 Km liefern. Doch was danach folgte, übertraf unsere kühnsten Erwartungen.

Wir hatten von hier ab bis ins Ziel heftigsten Gegenwind und Regen, oftmals beides zusammen.

An der letzten Kontrollstelle in Helsingborg fiel zusätzlich das Navi mit dem Track aus. Die Nässe, die nun in allen Ritzen steckte, war wohl der Grund da-

für.

Mit Karte und auf einigen Umwegen erreichten wir nach 642 Km und nach 4.000 Höhenmetern wieder Malmö. Kurz vor dem Ziel blinzelte uns kurz die untergehende Sonne über dem Meer zu, als wolle sie uns zu dem „Höllensritt“ beglückwünschen.

Nach 37 Stunden und 15 Minuten inklusive Pausen und Pannen waren wir wieder am Ziel in Malmö. Tony empfing uns dort und nahm unsere Startkarten mit all den hart erkämpften Stempeln in Empfang.

Wind, Regen, Naturpisten, nasse Strassen und einige Umwege konnten nicht verhindern, dass ich es doch noch schaffte, Super Randonneur 2013 zu werden.

Timo Rokitta

1. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	2. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	3. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	4. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	5. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	6. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	7. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	8. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	9. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	10. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	11. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address	12. LIEU / CONTRÔLE / PLACE Lieu / Place Adresse / Address
1 Km: 65 Lieu / Place Adresse / Address 09.55.12.20	2 Km: 133 Lieu / Place Osby Adresse / Address 11.55.16.52	3 Km: 201 Lieu / Place Allueta Adresse / Address 13.55.26.24	4 Km: 264 Lieu / Place Vaggeryd Adresse / Address 15.55.29.36	5 Km: 296 Lieu / Place Vaggeryd Adresse / Address 16.53.32.48	6 Km: 379 Lieu / Place Lundby Adresse / Address 17.59.39.16	7 Km: 448 Lieu / Place Halmstad Adresse / Address 21.44.33.52	8 Km: 536 Lieu / Place Helsingborg Adresse / Address 22.40.39.44	9 Km: 600 Lieu / Place Malmö Adresse / Address 02.49.09.40	10 Km: Lieu / Place Adresse / Addressh...h	11 Km: Lieu / Place Adresse / Addressh...h	12 Km: Lieu / Place Adresse / Addressh...h

Stempelkarte mit allen Nachweisen für den 600 km Brevet

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 Vereinsatzung 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
<input type="checkbox"/> Einzelmitglied	1,00
<input type="checkbox"/> Familienmitglied	1,50

Bei Familienmitgliedschaft bitte ausfüllen

Name	Vorname	Geb.-Datum
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Beitragszahlung erfolgt jährlich durch

<input type="checkbox"/>	Bankeinzug	
	Giro-Kto.-Nr	_____
	BLZ:	_____
	Bank	_____
	Kto.-inhaber	_____
<input type="checkbox"/>	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
25.01.2014	30. Crosslauf Grünstadt	Stadion
17.05.2014	26. Weinbergslauf Grünstadt	Grünstadt

3-Länder-Laufcup 2014

16.03.2014	8. Heini-Langlotzlauf Brühl-Rohrhof
17.05.2014	26. Weinbergslauf Grünstadt
31.05.2014	17. Brundtland Citylauf Viernheim (oder 14.06.2014)
14.09.2014	34. Golfparklauf Rot mit Abschlussveranstaltung

Die Termine der Läufe in Brühl und Viernheim stehen noch nicht genau fest, es muss erst noch die Terminvergabe des Badischen- bzw. Hessischen Landesverband abgewartet werden

Impressum

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

Jahrgang 23, Heft-Nr. 3, Oktober 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