

# ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2018

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



**Ironman Roth**

**Fine in Berlin**

**1000 km auf dem Fahrrad**

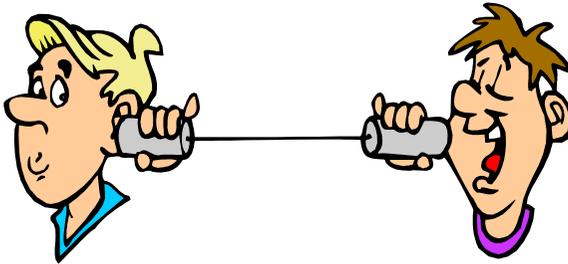
[www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik](http://www.tsg-gruenstadt.de/leichtathletik)

# IN DIESER AUSGABE

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Info-Ecke</b>	<b>3</b>
<b>Laufergebnisse</b>	<b>6</b>
<b>Wettkampfergebnisse</b>	<b>8</b>
<b>Vor 25 Jahren</b>	<b>32</b>
<b>Förderverein</b>	<b>34</b>
<b>Was, Wo, Wie</b>	<b>36</b>
<b>Impressum</b>	<b>51</b>
<b>Wichtige Termine</b>	

Titelbild:  
Fine mit dem Speerwurf-Europameister 2018 Thomas Röhler (links)  
und dem Vizemeister Andreas Hofmann in Berlin

# INFO-ECKE



TSG Vorsitzende	Hatun Joseph	06359 960 9963
TSG Geschäftszimmer	Hildrud Scholl	06359 84433
	E-Mail: <a href="mailto:geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de">geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de</a>	
Abteilungsvorstand:		
Abteilungsleiter	Ernst Dopp	06359 40356
Stv. Abteilungsleiter	Winfried Stöckl	06359 86336
Kassenwartin	Ute Turznik	06359 85570
Volkslaufwart	Harry Brand	06369 960191
Zeugwart	Winfried Stöckl	06359 86336
Pressewart	Eric van der Heijden	06359 6887
Beisitzer	Bernd Zoels	0157 76635323
Triathlonwart	Bernd Wittlinger	0176 24570419
Übungsleiter Leichtathletik:		
	Rainer Drechsler	06353 93115
	Ute Turznik	06359 85570
	Angela Petersen	06359 85246
	Karin Mucha-Rybinski	06356 919183
	Gaby Schlepütz	06359 8962003

# Trainingszeiten Leichtathletik Winter 2018

## Kinderleichtathletik Jg. 2008- 2012

Kontakt: Ute Turznik 06359 85570

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	17:15 - 18:45	Jg. 2010-2012	Ute Turznik und Helfer	Leininger Gymnasium
Donnerstag	17:15 - 18:45	Jg. 2008-2009	Ute Turznik, Angela Petersen	Leininger Gymnasium

## Breitensport Jg. 2006 und älter

Kontakt: Karin Mucha-Rybinski 06356 919183

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	18:30 - 20:00	Jg. 2006 und älter	Karin Mucha-Rybinski	Leininger Gymnasium

## Wettkampfsport Jg. 2007 und älter

Kontakt: Rainer Drechsler 06353 93115

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort	Inhalt
Montag	20:00-21:30	U-18/20	Josefine Klett	Leininger Gymnasium	
Dienstag	17:30 - 19:00	U-14/16	Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium	Hochsprung, Wurf
Mittwoch	17:15 - 19:00	U-14/16	Gaby Schlepütz	Leininger Gymnasium	Allgemein
	18:00 - 20:00	U-16/18/20	Rainer Drechsler	Leininger Gymnasium	Sprung, Sprint
Freitag	16:00 - 17:30	U-14/16	Gaby Schlepütz	Stadion	Allgemein

Bei Neuanmeldungen ist eine Abstimmung zwecks Gruppeneinteilung ratsam. Kontakt: Rainer Drechsler, Tel. 06353 93115, E-Mail sportmitrainer@online.de.  
Die Trainingszeiten der Wettkampfgruppe sind zur Zeit noch inoffiziell. Bitte die Trainer ansprechen, bzw. auf der Homepage nachsehen

# Trainingszeiten Lauftreff Winter 2018

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Harry Brand	Stadion Grünstadt
Freitag	17:30-18:30	Lauftreff	Harry Brand	<b>nur nach Absprache</b>

**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 SPYRUS HAIBIKE MERIDA VICTORIA

MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad  
Cityrad Kinderrad Elektrorad

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

# LAUFERGEBNISSE

<b>Mannheim</b>	Marathon	12.05.18	Pfälzer Höhenweg Rund um Imsbach und den Donnersberg.
2. Dirk Karl		3:07:24 M-50	
	Halbmarathon		
Teilnehmer: 2348			<b>Frankenthal</b> 5496 m 3.06.18
45. St. Scheuermann		2:24:05 M-45	Teilnehmer: 311
Bemerkungen			2. Dirk Karl 20:39 M-50
Neuer Vereinsrekord in der M-50 beim 100 Marathon von Dirk.			<b>Duisburg</b> Marathon 3.06.18
			Teilnehmer: 600
<b>Luxemburg</b>	Marathon	12.05.18	32. Frank Schmiade 3:46:44 M-45
Teilnehmer: 1271			Bemerkungen
100. Frank Schmiade		4:13:14 M-45	Frank war bei der 35. Auflage des Rhein Ruhr Marathon bei sonnigen Wetter am Start.
<b>Rülzheim</b>	5,2 km	21.05.18	<b>Philippsburg</b> Halbmarath. 10.06.18
2. Natalie Renner		26:24 U-20	Teilnehmer: 76
	10 km		1. Dirk Karl 1:27:54 M-50
15. Gerd Renner		54:21 M-60	Bemerkungen
<b>Wissenbourg</b>	5,3 km	21.05.18	Bei der 28. Auflage des Phillippsburger Festungslaufs führte die Strecke großteils durch den angrenzenden Wald.
Teilnehmer: 130			
3. Dirk Karl		20:28 V2	
	10,4 km		
Teilnehmer: 161			<b>Flensburg</b> Marathon 10.06.18
2. Dirk Karl		41:33 V2	Teilnehmer: 327
<b>Gelsenkirchen</b>	Marathon	27.05.18	15. Frank Schmiade 3:44:36 M-45
Teilnehmer: 609			<b>Karlsruhe</b> 80 km 16.06.18
17. Frank Schmiade		3:48:27 M-45	Teilnehmer: 118
<b>Ingelheim</b>	Halbmarath.	27.05.18	3. Dirk Karl 7:30:04 M-50
Teilnehmer: 335			Bemerkungen
1. Dirk Karl		1:28:04 M-50	Bei guten Wetterbedingungen führte die 40. Auflage des Fidelitas Nachtlauf Schwarzwald-Strecke von Karlsruhe Rüppurr aus über Durlach, Grötzingen, Jöhlingen, Singen, Mutschelbach, Langensteinbach, Ittersbach, Langenalb, Marxzell und durch Ettlingen zum Ausgangspunkt zurück.
<b>Imsbach</b>	45 km	2.06.18	
Teilnehmer: 98			
7. Dirk Karl		5:11:49 M-50	
	30 km		
Teilnehmer: 66			
4. Bernd Wittlinger		3:17:23 M-35	
Bemerkungen			
Bei der ersten Auflage des Donnersberg Trail wurden 4 verschiedene Strecken angeboten: 10, 18, 30 und 45 Kilometer. Die Strecken verlaufen dabei auf dem			

**Trier** Halbmarath. 24.06.18  
 Teilnehmer: 734  
 2. Dirk Karl 1:26:48 M-50  
 Bemerkungen  
 Bei der 35. Auflage waren zwei Runden durch Trier zu absolvieren. Zieleinlauf war unweit der Porta Nigra

**Gimmeldingen** Halbmarath. 29.06.18  
 Teilnehmer: 37  
 1. Dirk Karl 1:38:14 M-50  
 2. St. Scheuermann 2:04:02 M-50  
 Bemerkungen  
 Beim 46. Gimmeldinger Volkslauf waren zwei Runden durch den Wald mit rund 220 Höhenmetern zu absolvieren.

**Koblenz** Marathon 2.09.18  
 Teilnehmer: 204  
 4. Frank Schmiade 3:38:34 M-45

**Hertlingshausen** 16,8 km 29.09.18  
 Teilnehmer: 213  
 2. Uli Krezdorn 1:15:43 M-40  
 32,87 km  
 Teilnehmer: 230  
 3. Bernd Wittlinger 2:49:32 M-35  
 9. Ingo Engel 3:03:21 M-40  
 13. Eric van d. Heijden 3:56:05 M-55  
 32. Bernd Zoels 3:56:06 M-50  
 28. St. Scheuermann 4:43:49 M-45

## TRIATHLONERGEBNISSE

**Gimsheim** 0,5/20/5 km 13.05.18  
 Teilnehmer: 106  
 6. Johannes Stüber 1:08:56 M-20  
 9. Eric van d. Heijden 1:10:47 M-50  
 2. Rüdiger Stüber 1:11:13 M-60  
 Bemerkungen  
 Beim der Staffel erreichte in Familie Renner den 4. Platz in 1:19:25. Iris schwamm, Gert fuhr Rad und Moritz lief.

**Gimsheim** 0,5/20/5 km 24.06.18  
 Teilnehmer: 47 (Frauen)  
 1. Natalie Renner 1:18:24 JunF  
 Bemerkungen  
 Bei der 23. Auflage des Triathlons über die Jedermannndistanz waren 500 m im Badeseer Biedesand zu schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen zu absolvieren.

**Roth** 3,8/180/42,2 km 1.07.18  
 Teilnehmer: 3298  
 9. Rüdiger Stüber 11:44:46 M-60  
 347. Bernd Zoels 13:30:08 M-50  
 Bemerkungen  
 Bei der 35. Auflage der Challenge Roth, dem nach Hawaii wohl beliebtesten Langdistanztriathlon über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen nahmen Rüdiger und Bernd teil. Die Auftaktdisziplin fand im Main-Donau-Kanal statt, der während der Veranstaltung für den Schiffsverkehr gesperrt wurde. Anschließend waren zwei Radrunden durch den Landkreis Roth zu absolvieren, gefolgt von einem Marathon. Bei sonnigen und warmen Bedingungen wurden wie oben zu lesen, hervorragende Leistungen vollbracht.

Ein ausführlicher Bericht ist auf der Seite 36 zu lesen.

# WETTKAMPFERGEBNISSE

## Hanna, Anna, Clara „Königinnen der Athletinnen“

Limburgerhof, 20./21.05.2018

Bei den Pfalzmehrkampfmeisterschaften in Limburgerhof gewannen die U-16-Mädchen der TSG Grünstadt die Königsdisziplin, den Siebenkampf. Die Mannschaft mit **Hanna Sandmann, Anna Gehrmann und Clara Philippsen** zeigte eine geschlossene kämpferische Leistung und einen eindrucksvollen Team-Geist.

Neben dem Mannschaftssieg gewann **Hanna Sandmann** (3317 Punkte) vor **Anna Gehrmann** auch den Einzeltitel.

Der erste Wettkampftag gehörte **Hanna Sandmann** mit 4 persönlichen Bestleistungen, davon zweimal mit Vereinsrekord. **Anna Gehrmann** zeigte einen ausgeglichenen Wettkampf an der oberen Leistungsgrenze und übertrug besonders mit Bestzeit über die 80 m-Hürden und mit einem eindrucksvollen 800 m-Lauf, bei dem sie den Mannschaftssieg letztendlich sicherstellte.

Die Dritte der Mannschaft, **Clara Philippsen**, erfuhr erst 2 Tage vor dem Wettkampf abends von ihrem Einsatz, sie musste eine erkrankte Kameradin für das

Team ersetzen. Ihren letzten Wettkampf bestritt sie vor 12 Monaten, damals über 800 m. Sie begeisterte ihren Trainer mit ihren Leistungen. Ohne ihren Einsatz und ihre Punkte wäre der Mannschaftserfolg nicht möglich gewesen.

Dabei wurde **Clara** noch am Wettkampftag beim Hochsprung, Speerwurf und Hürdenlauf "angelernt", die 80 m-Hürden lief sie auch zum ersten Mal. Beim Hochsprung wurde ihre Leistung von allen Konkurrentinnen auch anerkannt, sie erhielt mit den meisten Beifall bei allen ihren geglückten (und nicht geglückten) Versuchen.

Dauerregen am ersten Tag hielt **Hanna Sandmann** nicht von 4 persönlichen Bestleistungen ab. Sie übersprintete die 80 m-Hürden in 13,50 sek, schleuderte den Speer auf 24,79 m, lief über 100 m 13,28 sek und sprang 5,23 m. Beim Sprint verbesserte sie ihren erst 2 Wochen alten eigenen Vereinsrekord und beim Weitsprung ließ sie den 20 Jahre alten Rekord von Angelika Servo (5,16 m) Geschichte werden.



Clara Philippsen



Hanna Sandmann

**Anna Gehrmann** verbesserte sich mit 13,65 sek deutlich über die Hürden, hatte mit 4,97 m den zweitbesten Weitsprungversuch ihrer Laufbahn.

Am 2. Tag – bei hochsommerlichen Temperaturen – hielten **Hanna und Anna** das hohe Niveau. **Hanna** überzeugte vor allem beim Hochsprung mit 1,44 m, **Anna** beim Kugelstoßen mit 10,05 m.

Vor dem 800 m-Lauf hatte die Mannschaft gerademal 6 Punkte Vorsprung vor den Zweitplatzierten, nicht mal eine Sekunde.

Jetzt griff der Teamgeist. Ohne Aufforderung des Trainers wurde sich **freiwillig** nochmal aufge-

wärmt (!) und jeder lief bis zur totalen Erschöpfung. Minutenlang blieben die Mädchen nach dem Lauf mit schmerzenden Waden auf dem Rasen liegen, teilweise musste Eisspray die Waden kühlen. **Anna** zog auch noch einen unvorstellbaren 150 m langen Endspurt an, überholte dabei noch etwa 8 – 10 Konkurrentinnen.

Es lohnte sich, mit 8900 Punkten gewannen die Mädchen mit 46 Punkten Vorsprung den Mannschaftstitel der Pfalz-Sieben-Kampf-Meisterschaft.

Und sehr zum Erstaunen des Trainers lief sich das Trio zu guter Letzt noch aus.



von links: Clara, Hanna und Anna

## Schlepütz läuft DM-Quali, Sandmann springt 5,35, schnelle Staffeln

Landau, 31.05.2018

Nach dem langen Wettkampftag bei den Pfalzmeisterschaften in Landau sah man nur zufriedene Trainergesichter. Während die U-16-Truppe von Rainer Drechsler allesamt persönliche Bestleistungen erzielten, überzeugten die Kids der Talentfördergruppe von Gaby Schlepütz mit Spitzen-Sprintzeiten und begeisternden Staffeln.

Am Ende gab es 5 Vereinsrekorde, eine Quali zur deutschen Meisterschaft und zwei Qualies zur süddeutschen Meisterschaft.

Die U-16-Athleten starteten bei den U-18, weil sie bei den Pfalzmeisterschaften "ihrer" Altersklasse auf Schulfreizeiten sind. Entsprechend waren die Erwartungen nicht so hoch und die Freude über die guten Ergebnisse umso höher.

Den Anfang machte **Julian Schlepütz** mit einer tollen Zeit beim 100 m-Vorlauf. Er steigerte sich auf 11,60 sek und unterbot damit deutlich die Quali zur "Deutschen" (11,80 sek). Auf den Endlauf verzichtete er.

**Hanna Sandmann** stürmte im 100 m-Vorlauf auf 13,03 sek, verbesserte ihren eigenen Vereinsrekord um 0,25 sek. Im Endlauf wurde sie 4. in 13,14 sek. Spannend machte sie es beim Weitsprung, als sie im Vorkampf fast verzweifelte und gerade noch in den Endkampf reinrutschte. Ihr Trainer konnte sie

beruhigen, so dass sie im 4. Versuch mit 5,05 m auf den 4. Platz vorsprang. Der letzte Versuch wurde zur Windlotterie. Hanna wartete lang, lief im richtigen Moment los, traf genau das Brett und flog auf 5,35 m. Damit wurde sie Pfalzmeister, verbesserte auch hier ihren eigenen Vereinsrekord und kam bis auf 10 cm an die Quali zur "Deutschen" heran. Beide Leistungen qualifizieren sie für die "Süddeutschen".

**Anna Gehrmann** startete beim Diskus und hatte bei den ersten 5 Versuchen eine fast gleichbleibende Weite knapp unter ihrer Bestleistung. Diese konnte sie beim 6. Versuch um fast 3 Meter steigern, die Scheibe flog auf 26,69 m, Platz 3.

**Hanna Sandmann** schleuderte abschließend den Speer auf 26,20 m, Bestleistung und Platz 5.

Übrigens waren alle 3 U-16-Athleten die Jahrgangsbesten in ihren durchgeführten Disziplinen.

**Imran Ahmed** meldete beim Weitsprung zu den Männern hoch und hatte mit dem 2. Platz mit 6,48 m einen ordentlichen Saisonstand, allerdings zeigten sich noch Probleme mit seiner unterschiedlichen Anlaufgestaltung.

Emotionale Höhepunkte waren die beiden U-14-Staffeln, die über sich hinauswuchsen. Die Mädchen mit **Sarah Pfetsch, Marina Dujmic, Sarah Jalloh und Anna Wagner** ließen in ihrem Zeitlauf vom Start weg den anderen Teams keine Chance, darunter so starke Staffeln wie die von ABC Ludwigshafen. Ihre Siegeszeit war 41,52 sek, damit waren sie ein paar Hundertstel schneller als Gehrman, Sandmann, Klett und Scharffenberger vor 3 Jahren.

Schneller waren sie auch als LAC Frankenthal, die einen anderen Zeitlauf in 41,56 sek gewann.

Den läuferischen Nachteil gegenüber anderen Staffeln machten die U-14-Jungs durch tolle Wechsel wett, in der Besetzung **Christian Lessoing, Milan Wörz, Simon Schlepütz und Marius Petri** wurden sie 3. in 41,53 sek. Auch dies war ein neuer Vereinsrekord, der alte stammte noch aus dem Jahre 1972.

Genauso lange hielt der Vereinsrekord der W-12, der in Landau gleich zweimal geknackt wurde. Damals lief Andrea von Keller handgestoppte 10,6 sek, nun steigerte ihn **Sarah Jalloh** im Vorlauf auf 10,62 sek. **Marina Dujmic** konnte ihn im Endlauf nochmals auf 10,56 sek verbessern, wurde damit 3. mit einem Rückstand von 0,006 sek

(unglaublich, dass man Tausendstel bei 12jährigen noch auswertet!). **Sarah** kam hier auf Platz 4 in abermals 10,62 sek. Einen weiteren 4. Platz erzielte **Sarah** über die 60 m-Hürden mit Bestzeit von 11,74 sek.

Ebenfalls über die Hürdenstrecke liefen **Marius Petri und Milan Wörz** auf Platz 2 und 3 über die Ziellinie, wobei **Marius** sich deutlich auf 10,93 sek verbesserte. Den 4. Platz im 75 m-Endlauf sicherte sich **Marius** in 10,76 sek, **Milan** wurde 6. in 11,31 sek.

Gleich dreimal waren die W-13-Mädchen im Kugel-Endkampf vertreten. Dabei belegte **Sarah Pfetsch** den 3. Platz mit Bestleistung von 7,63 m, **Anna Wagner** den 5. Platz ,mit 7,08 m und **Lisa Gehrman** den 8. Platz mit 6,18 m. **Sarah** freute sich noch über ihre Bestleistung über 60 m-Hürden (Platz 7 in 11,29 sek), **Lisa** über die Steigerung beim Speerwerfen (Platz 3 mit 17,18 m). **Anna** schaffte es noch in 2 weitere Endkämpfe, wobei sie sich als 7. über 75 m auf starke 10,60 sek steigerte und beim Weitsprung als 8. mit 4,35 m ihre Bestleistung einstellte. **Simon Schlepütz**, M-13, schleuderte den Speer auf 23,60 m und lief über 60 m-Hürden 12,13 sek, jeweils der 4. Platz.



Marius Petri Zieleinlauf



**HAMMEL**  
& CIE // WEIN SEIT 1723

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

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

Auf Ihren Besuch freuen sich  
**Familie Hammel & Team**

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



**Hammel & Cie**

Weinstraße Süd 4 · D-67281 Kirchheim / Weinstraße

Tel: (0 63 59) 86 40 1 · [info@weinhammel.de](mailto:info@weinhammel.de) · [www.weinhammel.de](http://www.weinhammel.de)

# Pfälzisches im Deutschen Schuhmuseum Hauenstein Sportmuseum

- › Die Geschichte des Pfälzischen Sports
- › Über 600 Exponate auf 250 Quadratmetern
- › Filme, Fotos & Trophäen

Turnstraße 5  
76846 Hauenstein  
Öffnungszeiten  
täglich von 9:30 – 17 Uhr  
Dezember bis Februar  
Mo – Fr 13 – 16 Uhr  
Sa & So 10 – 16 Uhr  
[www.museum-hauenstein.de](http://www.museum-hauenstein.de)



Foto: Anthea Sportbund Pfalz



pfälzisches  
sportmuseum

sportbund pfalz



Deutsches  
Schuhmuseum  
Hauenstein

Museum für Schuhproduktion und Industriegeschichte

# INTERSPORT® SCHÄFER

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

## Pfalztitel für Grünstadter Mehrkämpfer

Eisenberg, 10.06.2018

Bei den Pfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf setzte der Nachwuchs der TSG Grünstadt die Mehrkampftradition mit 5 Pfalzmeistertitel erfolgreich fort. Dabei gewannen **Julian Schlepütz** und **Anna Gehrmann** im 4. Jahr in Folge den Pfalzmeistertitel.

Dreimal in Folge war **Hanna Sandmann** Pfalzvizemeister. Diesmal drehte sie den Spieß um und verwies die bisherige Seriensiegerin Cosima Pietraß von Landau-Nussdorf auf den 2. Platz. Ausschlaggebend war ihre Steigerung beim Hochsprung auf 1,47 m, der letzten der 5 Disziplinen in der 5 1/2stündigen Sonnenschlacht. Grundlagen zu ihrem Erfolg waren auch 5,04 m

beim Weitsprung und 13,19 sek über 100 m. Am Ende sammelte sie 2513 Punkte, 41 Punkte mehr als Angelika Servo vor 20 Jahren –neuer Vereinsrekord.

Probleme beim Weitsprung hatte das siegreiche 15jährige Trio. Erst beim letzten Versuch sprang Hanna ihre 5 m, **Julian Schlepütz** rettete sich nach 2 übertretenen Versuchen im 3. Versuch auf 6,03 m und auch **Anna Gehrmann** benötigte 3 Versuche, um schließlich mit 4,85 m zufrieden zu sein. **Julian Schlepütz** lief noch gute 11,91 sek über 100 m und 12,02 sek über die 80 m-Hürden, um sich beim siegreichen Block Sprint/Sprung auf 2762 Punkte zu steigern.

**Anna Gehrmann** hatte erwartungsgemäß ihre Stärken neben dem Weitsprung beim Kugelstoßen (9,68 m) und Diskuswerfen (23,97 m), verbesserte sich beim Sieg beim Block Wurf auf 2364 Punkte.

Eine beeindruckende Entwicklung nahm **Sarah Pfetsch** in den letz-

ten Wochen. Folgerichtig zeigte sie Bestleistungen gleich in 3 Disziplinen: 10,74 sek über 60 m Hürden, 4,32 m beim Weitsprung und 8,37 beim Kugelstoßen. Das war der 2. Platz nach 4 Disziplinen hinter ihrer Trainingskameradin Merle Brammert-Schröder (TSV Freinsheim).



Das U-16-Pfalzmeistertrio mit Julian Schlepütz, Anna Gehrmann und Hanna Sandmann.

Beim abschließenden Diskuswerfen schleuderte Sarah die Scheibe auf starke 18,59 m und schob sich mit 2178 Punkten noch vor Merle auf den 1. Platz. **Anna Wagner**, mit Bestleistung über 75 m (10,62 sek) und Kugelstoßen (7,81 m), belegte Platz 3.

Ausgeglichen gut spulte **Sarah Jalloh** ihren Block Lauf der W-12 ab, belegte im Endergebnis den 2. Platz. Punktemäßig knapp dahinter in einem der teilnehmerstärksten Wettkämpfe wurde **Marina Dujmic** Fünfte. Auf Platz 3 beim Block Lauf platzierte sich **Simon Schlepütz**, M-13, der gute 2:52,21 min über 800 m lief. **Christian Lessoing** wurde hier 7.

Auch die 12jährigen **Marius Petri** und **Milan Wörz** starteten

beim Block Lauf. Marius, der vor allem über die 60m-Hürden in 10,68 sek glänzte, belegte den 4. Platz, Milan Platz 6. **Arne Schlepütz** platzierte sich auf dem 9. Platz.

Beim Block Lauf der W-13 startete **Lisa Gehrman** und konnte sich auf 1677 Punkte verbessern, womit sie den 7. Platz erreichte.

Positiv schlugen sich auch die Mannschaften. Während die Jungs der M 13/12 den Pfalztitel bejubeln durften (Schlepütz S., Petri, Wörz, Lessoing und Schlepütz), mussten sich die Mädels der W 13/12 im Endspurt (die beliebten 800 m-Läufe) noch dem ASV Landau geschlagen geben (Pfetsch, Wagner, Jalloh, Dujmic, Gehrman).

## Fine bei Landesmeisterschaften U-18 top platziert

Eisenberg, 9.06.2018

Mit den Platzierungen bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften war **Josefine Klett** sehr zufrieden, mit den gezeigten Leistungen weniger. Eine Woche nach der Klassenfahrt war die 16jährige noch nicht in Meisterschaftsform, zudem setzte ihr das extrem schwüle Wetter sehr zu.

Das aus ihrer Sicht beste Ergebnis erzielte sie beim Diskuswerfen. Sie schleuderte die Kilo-

Scheibe auf 30,39 m, Platz 3.

Lange musste sie auf den nächsten Wettkampf warten, das Speerwerfen. Mit 28,67 m (8. Platz) blieb sie etwas unter ihren Erwartungen.

Der Anlauf beim Dreisprung war gut, ebenso der Hop (Absprung), für einen weiten Step und Jump fehlten ihr die Kraft. 9,42 m war ihr weitester Versuch, es reichte für die Vizemeisterschaft.

## Weitsprung bei Landesmeisterschaften fest in Grünstadter Hand

Hamm/Sieg 16.06.2018

Einen mehr als starken Eindruck hinterließ das M/W-15-Trio bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Hamm an der Sieg. Die drei Grünstadter Teilnehmer sammelten 3 Siege, 2 Vizemeisterschaften und verbesserten zwei Vereinsrekorde. Das schlechteste Ergebnis war ein 4. Platz, alle Beteiligten hatten zudem eine persönliche Bestleistung in ihrer Erfolgsbilanz.

Beide Weitsprungwettbewerbe wurden gewonnen. Eine sichere Sache mit rund 40 cm Vorsprung war der Sieg von **Julian Schlepütz** mit 6,01 m. Angesichts seines Vorhabens, die Quali zur deutschen Meisterschaften (6,20 m) zu springen, verkrampfte er und konnte seine hervorragenden Trainingsergebnisse nicht in den Wettkampf mitnehmen.

**Hanna Sandmann** schockte die Konkurrenz mit ihrem ersten Versuch auf 5,30 m. Sie konnte sich zwar nicht mehr steigern, behielt aber die Führung gegenüber der hochfavorisierten Sina Kammerschmitt aus Worms, die mit 5,29 m bedenklich nahe kam.

**Julian Schlepütz** setzte über 100 m ein Glanzlicht. Schon im Vorlauf sprintete er locker in 11,67 sek zum Sieg. Beim Endlauf, ebenfalls ohne unterstützenden Rückenwind, wurde er mehr gefordert. Nach seinem traditionell etwas schwachen Start

zündete er den Turbo und schob sich nach 40 m in Front, gab den Vorsprung nicht mehr ab. 11,57 sek, neue Bestzeit und neuer Vereinsrekord, den er seinem Trainingskameraden Imran Ahmed (11,59 sek) abjagte.

**Julian** liegt zur Zeit auf Platz 12 bzw. 13 beim Weitsprung und Sprint der deutschen Bestenliste. Schon im Vorlauf über 100 m konnte sich **Hanna Sandmann** freuen, nachdem sie nach stundenlangem Warten endlich die Zeit gesagt bekam. Sie siegte in 12,98 sek, erstmals blieb sie unter 13 Sekunden und auch sie hatte dabei keine Windunterstützung. Damit verbesserte sie ihren eigenen Vereinsrekord.

Im übrigen blieb zu erwähnen, dass man auf die Ergebnisse wie in vordigitaler Zeit unendlich lang warten musste, bei manchen Siegerehrungen waren es Stunden!

**Hanna** musste direkt nach ihren 6 Weitsprungversuchen zum 100 m-Endlauf antreten. Bei der Startbeschleunigung merkte man ihren Kraftverlust, doch dann kam sie ins Rollen und kämpfte sich vom letzten auf den 2. Platz vor, nur Sina Kammerschmitt war noch vor ihr im Ziel. Hanna lief 13,14 sek bei 1,2 m/sek Gegenwind, vergleichbar mit ihrer Vorlaufzeit und in Anbetracht ihres schlechten Startes war sie im Endlauf läuferisch noch schneller. Die dritte Grünstadter Starterin

**Anna Gehrmann** begann den Wettkampf sehr gut, stieß zweimal mit der Kugel Bestleistung. Erst 10,29 m, dann sogar 10,35 m. Damit lag sie nach 4 Versuchen noch an der Spitze, um letztendlich einen ausgezeichneten 2. Platz zu belegen. Beim Diskuswerfen klappte die

Technik nicht, die brütende Hitze und damit verbundenen Kopfschmerzen verhinderten die Konzentration. Aber auch die anderen Konkurrenten hatten mit den Bedingungen des langen Wettkampftages zu kämpfen, so dass 22,35 m noch zum 4. Platz reichten.



Anna Gehrmann

## Hanna Sandmann springt 5,40 m!

Helmsheim, 23.06.2018

Als Gast (ausser Wertung) starteten die 15jährigen **Julian Schlepütz und Hanna Sandmann** bei den Kreismeisterschaften Bruchsal beim Weitsprung. Mit ihren Sprüngen von 6,14 m bzw 5,40 m konnten sie die badi-sche Konkurrenz deutlich besiegen, hakten jedoch die Quali für die deutschen Meisterschaften noch nicht ab.

**Hanna** benötigte wieder eine „Einsprunghase“, bevor sie im 5. Durchgang auf 5,31 m flog. Beim 6. Durchgang, bei leichtem Gegenwind, belohnte sie ihre glänzende Form mit glänzenden 5,40 m, verbesserte ihren eigenen, erst ein paar Wochen alten Vereinsrekord. Nur um 5 cm ver-

fehlte sie die DM-Quali. Innerhalb eines Jahres steigerte sie sich um 67 cm!

**Julian** hatte vor einem Jahr noch 5,25 m als Bestleistung stehen, mit seinen 6,14 m verfehlte auch er die DM-Quali ganz knapp, diesmal nur um 6 cm. Auch für ihn war der 6. der beste Versuch, nachdem er einige 6 m-Sprünge vorgelegt hatte.

6,20 m muss er für die „Deutschen“ springen, damit er neben den 100 m, wo er die Quali schon hat, auch im Weitsprung starten kann. Sein bisheriger Jahreswert steht bei 6,19 m, immerhin eine Steigerung innerhalb eines Jahres um unglaubliche 94 cm!

## Rhein Hessische Mehrkampfmeisterschaften

Mainz, 23.06.2018

Als Gast bei den rheinhessischen Mehrkampfmeisterschaften nahm **Anna Gehrmann**, W-15, beim Blockmehrkampf Wurf teil, steigerte sich bei ihrem 2. Platz auf 2378 Punkte. Besonders erfreulich ihre gewonnene Konstanz

beim Weitsprung, denn mit Sprüngen von 5,04 m und 5 m hielt sie ihr hohes Niveau. Ein weiteres gutes Ergebnis war die 80 m-Hürdenzeit von 13,73 sek.

## Süddeutsche: Weitsprungtradition fortgesetzt

Walldorf, 04./05.08.2018

Auch bei den süddeutschen Meisterschaften bestätigten die U-16-Talente das hohe Niveau der Grünstadter Weitsprungschule. **Hanna Sandmann und Julian Schlepütz** waren die einzigen rheinlandpfälzischen Springer im

Weitsprungfinale.

Unter unterschiedlichen Voraussetzungen starteten **Hanna Sandmann und Julian Schlepütz** beim Wettkampf mit der Konkurrenz aus Bayern, Baden-Württemberg, Hessen,

Rheinland-Pfalz und Saarland. **Julian** zählte zu den Favoriten, **Hanna** auf Platz 15 beim Weitsprung und Platz 32 beim 100 m-Sprint bei den Jahresbestleistungen der qualifizierten Teilnehmer eher zu den Außenseitern.

Beide überzeugten beim Weitsprung. **Julian** fiel beim ersten Versuch ein Stein vom Herzen, denn sein monatelanger Anlauf auf die Norm für die deutschen Meisterschaften wurde endlich erfüllt, 6,23 m wurden gemessen. Dies gab Sicherheit, er legte 6,30 m nach und wurde damit süddeutscher Vizemeister.

Ihr Ziel, den Endkampf zu erreichen, gelang **Hanna Sandmann** beim 2. Durchgang mit 5,26 m. Dabei blieb es, am Ende freute sie sich über ihren 7. Platz.

Überraschend qualifizierte sich **Hanna** über 100 m für das Halbfinale, nachdem sie beim Vorlauf mit 12,99 sek zum zweiten Male in ihrer Karriere die 13 sek-

Marke knackte. Beim Halbfinale wurde es noch schneller, 12,94 sek bedeuteten den 3. Platz und eine Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes. Insgesamt war sie mit ihrem 14. Platz sehr zufrieden.

Über 100 m verkrampfte **Julian** sowohl im Vorlauf (11,69 sek) als auch im Zwischenlauf (11,74 sek), verpasste dabei den möglichen (und erwarteten) Endlauf ganz knapp. Er wurde insgesamt 8. - es gab nur 7 Bahnen auf der 100 m-Geraden.

**Julian Schlepütz** bereitet sich nun auf die deutschen U-16-Meisterschaften in Wattenscheid vor, zu denen er sich beim Weitsprung und über 100 m qualifizierte.

Nachzutragen wären noch Wettkämpfe in den Ferien. In Mannheim wurde **Hanna** bei den U-18 beim Weitsprung 4. mit 5,11 m und im fränkischen Hof siegte sie beim Abendsportfest.

Ihr Lieferant und Berater in allen Getränkefragen

**GC**

**Getränke Carsili**  
Abholmarkt  
Getränkegroßhandel

Verleih von  
Zeltgarnituren  
Ausschankwagen  
Schankanlagen  
Kühlwagen

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

## Sommersportfest Rimbach

Rimbach, 12.08.2018

**Hanna Sandmann und Sarah Jalloh** starteten mit unterschiedlichem Erfolg beim Sommersportfest in Rimbach im Odenwald.

Während es **Hanna** bei den W-15 mit überschaubarer Konkurrenz zu tun hatte, musste **Sarah** bei den W-12 gegen starke bergstättener Gegner ankämpfen.

**Hanna** gewann locker alle Disziplinen, sprang 5,14 weit, lief über 80 m-Hürden 13,74 sek und erzielte mit 8,95 m mit der Kugel eine „Standstoßbestleistung“.

**Sarah** musste innerhalb von 10 Minuten zweimal die 75 m laufen, beim ersten Lauf fiel die Zeitmessung aus. Sie gewann in 10,82 sek, insgesamt wurde sie aus 3 Zeitläufen Dritte. Die gleiche Platzierung erzielte sie über 60 m-Hürden, verfehlte ihre Bestleistung mit 11,76 sek ganz knapp. Beim Weitsprung hatte sie nach guten Einsprünge große Probleme mit dem Anlauf, musste sich mit dem 4. Platz mit 3,73 m begnügen.



ganz rechts Sarah Jalloh



# BRÜCKMANN

## IMMOBILIEN

### Setzen Sie auf Kompetenz

...wenn es um Immobilien geht.

- langjährige Berufserfahrung
- professionelle Vermarktung
- marktgerechte Wertermittlung
- maßgeschneiderte Finanzierung

Helfried Brückmann · Mozartstraße 6 · 67269 Grünstadt  
06359 / 82054 · h.brueckmannimmobilien@t-online.de



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](http://www.wiva-online.de)

## Hanna sammelt weiterhin Rekorde 8 Siege beim Bergturnfest

Eisenberg, 19.08.2018

Die Grünstadter Leichtathleten präsentierten sich beim Bergturnfest in Eisenberg in hervorragender Form und fuhren mit 8 Siegen im Gepäck als erfolgreichster Verein nach Hause. In bester Verfassung einmal mehr **Hanna Sandmann**, W-15, die ihre diesjährige Vereinsrekord-Sammlung fortsetzte. Diesmal wurde der Dreikampf-Rekord (Annick Puhl, 2007) um 225 Punkte auf 1564 Punkte verbessert.

**Hanna** erzielte starke 12,9 sek über 100 m und 5,14 m beim Weitsprung und ließ eine neue Kugel-Bestleistung von 9,47 m folgen. Hinter Hanna blieb **Anna**

**Gehrmann** mit 1406 Punkten ebenfalls über dem alten Vereinsrekord – Platz 2.

**Elina Kaiser** wurde 2. bei den W-14, **Nicolai Wörz** siegte bei den M-15 und sprang dabei mit 5,23 m erstmals über 5 Meter.

Sein Bruder **Milan** gewann den Dreikampf der M-12 mit guten 1224 Punkten, profitierte dabei von sehr guten 41 mit dem 200g-Ball. Dreikampf und Ballwurf bedeuten Erfüllung der Pizza-Werte, gleichbedeutend von Trainerin Gaby erhoffte Jahresleistung. Auf Platz 4 kam **Marius Petri**, der ebenso wie Milan die 75 m in 10,5 sek sprintete.



Die gleiche Zeit erzielte **Sarah Jalloh** bei den W-12, sie wurde beim Dreikampf Zweite. Ihr Trainingsfleiß in den Ferien wurde ebenso wie bei **Sarah Pfetsch**, W-13, beim Weitsprung belohnt, die beiden steigerten sich auf 4,47 m bzw. 4,50 m. **Sarah Pfetsch** gewann ihre Altersklasse mit sehr guten 1367 Punkten, 4. wurde **Lisa Gehrmann**.

Einen Doppelsieg gab es bei W-9, es gewann **Antonia Petri vor Anna Krämer**. **Antonia** knackte dabei mit 3,07 m die 3m-Grenze beim Weitsprung.

**Helena Scharffenberger** belegte Platz 2 bei den W-11, sprintete

über 50 m ausgezeichnet 7,9 sek. Ihren ersten Wettkampf beendete **Theresa Krauß**, W-8, mit einem guten 3. Platz.

Auch bei den M-8 gingen die ersten beiden Plätze an die TSG, **Paul Kronemayer** gewann vor **Carlo Deuker**. Gut ihre Weitsprünge, **Paul** sprang 3,38 m, **Carlo** 3,13 m. Platz 7 belegte **Lukas Krämer** bei seinem ersten Wettkampf.

**Timo Galan** wurde 3. bei den M-9, Julian Schreiner siegte bei den M-10. Einen 2. Platz erkämpfte sich **Max Rompf** bei den M-13.

## Sandmann beste Pfälzer Vierkämpferin

Neustadt, 02.09.2018

Bei den Pfalzmehrkampfmeisterschaften in Neustadt erwies sich **Hanna Sandmann** beim Vierkampf der W-15 als überragende Wettkämpferin.

**Milan Wörz** kam beim Dreikampf der M-12 mit 1183 Punkten auf einen sehr guten 3. Platz und zusammen mit der Mannschaft M12/13 belegte er Platz 5 (**Wörz, Schlepütz S, Rompf, Lessoing, Schlepütz A**).

Die Mädchen-Mannschaft W12/13 wurde 2. (**Pfetsch, Wagner, Jalloh, Gehrmann, Scharffenberger**), in der Dreikampf-Einzelwertung erkämpften sich **Sarah Pfetsch** (W-13, 1294 Pkt) und **Sarah Jalloh** (W-12, 1242 Pkt) jeweils den 6 Platz.

**Hanna Sandmann** erwies sich in allen Einzeldisziplinen ihren 14 Konkurrentinnen überlegen, gewann den Weitsprung mit 5,18 m, lief über 100 m 13,34 sek, sprang 1,42 m hoch und stieß die Kugel auf 9,06 m. Damit sammelte sie 1997 Punkte, persönliche Bestleistung und verfehlte damit den Vereinsrekord (Anna Marie Weyer) nur um 8 Punkte.

Leider konnte sie trotz rund 150 Punkten Vorsprung den Pfalzmeisterwimpel nicht entgegennehmen, denn durch eine Verkettung von Kommunikationsproblemen wurden von ihrem Betreuer die Wettkampfkarten zu spät abgegeben, so dass Hanna außer Meisterschaft-Wertung diesen

Wettkampf durchführen musste. **Anna Wagner**, die nur 14 Punkte hinter Sarah 8. wurde, verbesserte sich auf 32 m. Mit 10,70 sek überzeugte **Sarah Jalloh** einmal mehr über 75 m.

## (Weitsprung-)-Flugshow Teil 1 Sarah Pfetsch Rheinland-Pfalz-Meisterin

Herxheim/Landau, 08.09.2018

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der U-14 in Herxheim drehten die U-14-Kids von Gaby Schlepütz nochmals richtig an ihrer Formkurve. Aus Schlepütz Talentfördergruppe qualifizierten sich 5 Athleten für die Landesmeisterschaften, Merle Brammert-Schröder, die auch gute Chancen gehabt hätte, konnte wegen einer Verletzung im Schulsport nicht antreten, war aber als unterstützender Fan dabei.

Besonders beeindruckten die Bestleistungen beim Weitsprung. Milan Wörz flog auf 4,70 m, Sarah Pfetsch auf 4,68 m, Sarah Jalloh auf 4,55 m.

Zu den Ergebnissen:

**Sarah Pfetsch**, W-13, wurde Rheinland-Pfalz-Meister beim Kugelstoßen, **Milan Wörz und Sarah Jalloh** freuten sich über neue Vereinsrekorde.

**Sarah Pfetsch** wuchtete die Kugel auf die neue Bestweite von 8,86 m. Viermal übertraf sie dabei ihre alte Bestmarke, mit allen ihren 6 gültigen Versuchen stieß

sie weiter als die Zweitplatzierte vom LC Bingen. Mit guten 7,49 m belegte **Anna Wagner** den 3. Platz.

**Milan Wörz**, M-12, egalisierte mit 10,74 m seine 75 m-Bestleistung, sprang wie erwähnt Bestleistung und schleuderte den 200 g-Ball auf 40 m. Das brachten ihm 1251 Punkten beim Dreikampf, Vereinsrekord und 10 Punkte mehr als sein Rekordvorgänger Stefan Schmid, der vor 34 Jahren (!) 1241 Punkte sammelte. Am Ende fehlten Milan 4 Punkte zur Bronzemedaille, er wurde 4.

**Sarah Jalloh**, W-12, holte sich über 75 m den Vereinsrekord von Marina Dujmic zurück, die Uhren blieben bei starken 10,55 sek stehen. Auch sie sprang Weitsprungbestleistung und auch die noch verbesserungsfähigen 25 m mit dem 200g-Ball waren Hausrekord. Das bedeutete eine Steigerung ihrer Dreikampf-Bestleistung um 73 Punkte auf 1315 Punkte und einen ausgezeichneten 6. Platz bei den Landesmeisterschaften.



STROM



ERDGAS



WASSER



ENERGIEDIENSTLEISTUNGEN

www.AVmedia.de



**ENERGIE die gut ankommt ...**  
in Grünstadt und im Leiningerland

Zuverlässig – persönlich – direkt vor Ort!



Stadtwerke Grünstadt GmbH  
[www.swen-gruenstadt.de](http://www.swen-gruenstadt.de)

SWEN Service-Center  
06359 954-252 | Poststr. 1 | 67269 Grünstadt

## (Weitsprung-)-Flugshow Teil 2 Sandmann und Co

Brey 09.09.2018)

Gleich vier Athleten der Grünstadter Trainingsgruppe freuten sich auf die Einladung zum sponsorenunterstützten Meeting „Die Besten aus dem Südwesten“. In den Disziplinen Kugelstoßen, Weitsprung und Dreisprung werden hervorragende Jugend- und Aktivensportler eingeladen, insgesamt eine Beschränkung auf maximal 30 Starter.

**Hanna Sandmann** nahm begeistert die Atmosphäre in sich auf. Eigene, mitgebrachte Musik beim Anlauf, rythmisches Klatschen der begeisterten Zuschauer, professionelle Ansage, das beflügelte sie zu einer Serie von 6 guten Sprüngen über 5 Meter. Der beste wurde mit 5,46 m vermessen, Verbesserung ihres eigenen Vereinsrekordes und – leider zu spät – die Quali für die „Deutschen“. 5,46 m Meter, so weit sprang noch nie eine weibliche Athletin im Trikot der TSG Grünstadt. Bisher hatte Heike Siener, damals U-18, mit 5,44 m die absolute Bestleistung. Hanna gewann nicht nur die U-16, sondern durfte auch die

(große und schwere) Ehrenplakette für die beste Leistung im Jugendbereich aller Disziplinen entgegennehmen.

**Jan Bieler**, der Freinsheimer deutsche Vizemeister 2017, plante nach langer Verletzungspause seinen Saisonanfang auf seinem „Lieblingssportfest“, bei dem er 2016 erstmals exakt 7 Meter und letztes Jahr 7,38 m sprang. Diesmal wurden es wieder genau 7 Meter, der U-20-Athlet war zufrieden. Denn als Vorsichtsmaßnahme wird er im Training noch etwas „ausgebremst“.

Nicht zufrieden war **Julian Schlepütz**, noch vor 4 Wochen bei den „deutschen“ hervorragender Vierter. Diesmal fehlte ihm die Kraft beim Absprung, eine Woche Trainingspause wegen einer Erkältung machten sich bemerkbar. 6,16 m wurden vermessen.

Seinen ersten Dreisprung in der Sommersaison machte auch **Imran Ahmed**, nach dem beim 6. Versuch erzielten 14,15 m zeigte er sich zufrieden.



Hanna Sandmann



Julian Schlepütz

## Leichtathletik-Teams im Saisonabschluß

Trotz langer und anstrengender Leichtathletik-saison freuten sich die Mädchen auf die Team-Pfalz-Meisterschaften, die den Saisonabschluß bildeten. Erfreut konnten die Trainer Gaby und Rainer feststellen, dass die Stimmung und die Motivation noch hervorragend waren.

Ohne 3 stellten die U-18-Mädels mit 6817 Punkten einen neuen Vereinsrekord bei der Team-Wertung Gruppe 2 auf, der alte Rekord hielt 21 Jahre. Ohne 3 hieß, dass die mit der Schule unterwegs gewesene Josefine Klett und die verletzte Elina Kaiser nicht antreten konnten, eine weitere Athletin blieb der Veranstaltung fern.

Mit vollständiger Mannschaft wäre vielleicht ein Überraschungserfolg gegen die LAZ Zweibrücken möglich gewesen, so wurde das Team Vize-Pfalz-Meister. Die Disziplinen Weitsprung und Hochsprung wurden gewonnen, dafür sorgten die nochmals in Bestform angetretenen **Hanna Sandmann und Anna Gehrmann**. Beide sprangen 1,44 m hoch, die nächste Höhe hätte eine persönliche Bestleistung bedeutet. **Hanna** segelte beim Weitsprung auf 5,05 m, **Anna** kratzte mit 4,96 m an der 5 m-Marke. Dabei war es beim Weitsprung und beim Sprint unglaublich schwer, denn Böen bis zu 4 m/sek, die beim Sprint entgegenkamen, erschwerten die Wettkämpfe.

Das Kugelstoßen gewann Zwei-

brücken, obwohl **Leandra Beenke** mit 11,17 m und **Anna Gehrmann** mit 10,10 m überzeugten. Starke 13,38 sek bei 3,8 m/sek Gegenwind sprintete **Hanna Sandmann** über 100 m. Trotz guten 2:52,03 min bzw 2:52,74 min konnten **Mara Strampe und Clara Philippsen** nicht verhindern, dass die Zweibrücker Mädels schneller waren. Die Staffel und das Speerwerfen ging wieder an Zweibrücken, so dass diese die Team-Wertung doch deutlich gewannen.

Alle Grünstadter Mädels können nächstes Jahr noch in der U-18 starten, ein Vorteil gegenüber Zweibrücken.

Keine 100 Punkte fehlten den U-14-Mädchen zur Vizemeisterschaft, mit 5182 Punkten wurde der 3. Platz hinter ASV Landau und ABC Ludwighafen erkämpft. Schmerzlich im Sprint und in der Staffel wurde Marina Dujmic vermisst, ihr "Ersatz" **Helena Scharffenberger**, noch der Klasse W-11 angehörend, schlug sich aber glänzend.

Unter Berücksichtigung des starken Gegenwindes sprinteten **Sarah Jalloh und Anna Wagner** mit 10,84 sek bzw 10,89 sek starke Zeiten über 75 m. **Sarah Pfetsch** sammelte viele Punkte über 60 m-Hürden (11,20 sek) und beim Weitsprung (4,29 m). Bestzeit nach starker zweiter Runde lief **Lisa Gehrmann** mit 3:01,13 min über die 800 m.

Und schließlich die 4 x 75 m-Staffel, die in der Besetzung **Jal-loh, Pfetsch, Wagner und Scharffenberger** mit 42,10 sek erneut eine Spitzenzeit auf die Stadionrunde brachte.

Viel Spaß hatten die Mädels auch noch nach der Veranstaltung. Und mit viel Motivation geht es nach den Ferien ins Wintertraining.

## 36. Leininger Cross Grünstadt

26.01.2019 ab 12:30



---

## 31. Weinbergslauf Grünstadt

Grünstadt

18. Mai 2019



# VOR 25 JAHREN 1993

## **Scholler Rheinland-Pfalz-Meister**

Das Hürden-As Markus Scholler gewann bei den Rheinland-Jugend-Hallen-Meisterschaften in Mainz die 60 m-Hürden in 8,22 sek. Auch widerlegte er die allgemeine Ansicht, dass er nur mit Hürden, die ihm im Weg stehen, schnell laufen kann. Mit einer Verbesserung auf 7,23 sek über 60 m flach lief er einen nach 25 Jahren noch bestehender Vereinsrekord. Im Endlauf wurde er 5.

Bei den Pfalzmeisterschaften siegte er über die Hürden in 7,23 sek und lief bei den süddeutschen in Hanau Bestzeit von 8,16 sek.

Leider hatte er 5 Tage vor den „Deutschen“ einen blöden Sportunfall. Beim Basketballspiel, mit dem eine Trainingseinheit abgeschlossen wurde, landete er nach einem Korbwurf auf dem Fuss eines Kameraden und riss sich beide Aussenbänder. Das Aus für die „Deutschen“.

## **Thomas Weishaar auf Rekordjagd**

33:06,6 min über 10 km-Straße, 15:36,47 min über 5000 m und 2:37,53 über 1000 m, das waren die neuen Bestzeiten von Thomas im Jahre 1993.

## **Schäf und Nisar Rheinland-Pfalzmeister**

Nisar gewann den Weitsprung mit 6,61 m, Christian die 75 m M-14 in 9,26 sek.

## **Die Freiluft-Pfalzmeister 1993**

Nisar Zimmermann über 75 m, Weitsprung und Blockmehrkampf, Christian Schäf über 75 m, Anna Marie Weyer mit dem Speer, der Senior Fritz Biehlmaier beim Weitsprung, Christian Berg mit dem Speer und Diskus, sowie das U-20-Team mit Silvia Biehlmaier, Andrea Gohl, Stefanie Beckenbach und Alexandra Weihrauch.

## **Nisar Zimmermann auf Pfalzrekord-Jagd**

Seine starke Saison krönte Nisar Zimmermann mit Pfalzrekorden beim Blockmehrkampf S/S (3026 Punkte) und Weitsprung (6,61 m).

## **Nisar und Anne den bei „Deutschen“ BMK**

Nisar Zimmermann (Block S/S) und Anna Marie Weyer (BMK Wurf) qualifizierten sich für die „Deutschen“ in Bad Oehnhausen. Nisar verspielte die Vizemeisterschaft mit für ihn ungewöhnlichen schwachen 6,01 m beim Weitsprung, er wurde 11. Anne haderte mit dem Diskuswerfen, nach 22,98 m musste sie statt mit einer TOP-10-Platzierung mit

dem 15. Platz zufrieden sein. Die beiden sowie Christian Schäfnahmen bei den „Deutschen“ im Vierkampf teil.

Ein weiterer Teilnehmer bei deutschen Meisterschaften war Wolfgang Wellstein, er startete beim Halbmarathon.

### **Deutsche Turn-Mehrkampfmeisterschaften**

Nisar Zimmermann wurde 7. Bei der Jugend-B, zweitbester des jüngeren Jahrganges. Christian Schäf belegte bei den Schüler-A den 16. Platz.

### **Nisar das Gerippe bei Pfalzauswahl**

Gleich viermal wurde Nisar Zimmermann bei der Pfalzauswahl eingesetzt, über 75 m, beim Weitsprung, Hochsprung und bei der 4 x 75m-Staffel. Stefan Bengel startete bei der Jugend-B über 110 m-Hürden.

### **Deutsche Bestenliste**

Nisar Zimmermann beim Blockmehrkampf, Weitsprung und Vierkampf, Anne Marie Weyer beim Blockmehrkampf, Kugel und Speer konnten sich unter die TOP-30 platzieren.

### **Bundesverdienstkreuz**

Manfred Kippler erhielt das Bundesverdienstkreuz.



Bezirksmeisterschaften über 4 x 800 m in Limburgerhof.

Von links: Stefan Berg, Klaus Illg, Michael Brand, Thomas Weishaar

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

## **Wer sind wir eigentlich?**

Den Förderverein gibt's schon über 12 Jahre und wurde von Mitgliedern der Leichtathleten der TSG Grünstadt und des TSV Bockenheim gegründet. Aktuell haben wir 79 Mitglieder.

## **Was tun wir?**

Wir sammeln Geld für die Sportförderung beider Vereine. Seit der Gründung sind bisher 68000 € in den Trainingsbetrieb geflossen.

## **Wohin fließen die Fördermittel genau?**

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

## **Was genau wird denn gefördert?**

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

## **Wer kann mitmachen?**

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

## **Kann ich auch spenden ohne Mitglied zu werden?**

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

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

Kontakt bei der TSG: [dopp.ernst@gmail.com](mailto:dopp.ernst@gmail.com)  
Wir antworten umgehend.

- » Restaurant „Scharfes Eck“, Weinstube „Zur Weinbergsschnecke“ und Sommerterrasse
- » Wöchentliche Themenbuffets:
  - Dienstags: Mediterranes Pastabuffet
  - Donnerstags: Tex-Mex-Bufferet
  - Sonntags: Saisonaler Familienbrunch
- » 76 gemütliche 4\*-Hotelzimmer- und -suiten
- » Urlaub-Appartements mit Küche
- » 12 Gästezimmer der 3\*-Kategorie
- » Klimatisierte Räume für Tagungen und zum Feiern für 20 bis 150 Personen
- » Wellnessbereich „Palavita Spa“ mit DaySpa- und Wellnessangebot
- » **Restaurant- und Wellness-Gutscheine zum Verschenken**



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

## Die Pfalzschnecke Die einzige Weinbergsschneckenfarm in Rheinland-Pfalz



- » Eine Pfälzer Delikatesse
- » Exklusive und spannende Farmführungen für Gruppen jeden Alters von Mai bis September (ab 10 Personen, nach Anmeldung)
- » Das Pfalzschnecken-Koch- und Backbuch erhalten Sie für € 10,- an der Rezeption des Pfalzhotel Asselheim

**Pfalzschnecke** - die Weinbergsschneckenfarm in Asselheim  
67269 Grünstadt-Asselheim Tel.: 06359 8003-0 info@pfalzschnecke.de [www.pfalzschnecke.de](http://www.pfalzschnecke.de)

## WAS, WO, WIE

### Mein 500. Wettkampf für die TSG oder nach 24 Jahren mach` s noch einmal. Roth Challenge 2018

1994 startete ich als erster der TSG beim Ironman Roth. Dies war ein Höhepunkt meiner sportlichen Laufbahn.

Hausbau und danach viele Verletzungen erlaubten mir nur noch dieses Event als Betreuer oder Zuschauer zu erleben.

Vor drei Jahren begann ich das nicht mehr mögliche Lauftraining durch viele Radkilometer auszugleichen. Mit den Triathleten Bernd und Eric fand ich die geeigneten Trainingspartner, die mich betreuten und gleichzeitig motivierten. Ich reduzierte mein Gewicht um 17 Kilogramm und konnte so meine 10 km Zeit wieder um über 10 Minuten verbessern.

Im Juni 2017 traute ich mir den Start bei der Triathlonmitteldistanz in Maxdorf zu.

Ich verkündete vorher, „wenn ich unter 6 Stunden das Ziel erreiche, dann starte ich noch einmal in Roth“. Die Uhr zeigte nach einem missglückten Lauf 5 Stunden und 59 Minuten.

Somit stellten wir uns am 10. Juli um 7 Uhr in Roth mit 1000 anderen Athleten in die Warteschlange, um uns direkt vor Ort für 540 Euro einen Startplatz zu sichern.

11 Monate hatten wir jetzt Zeit, uns körperlich und mental vorzubereiten.

2018 stellten für mich 3 Radtouren über je 140 Kilometer, 3 mal 3 km Schwimmen im See und nach 8 Jahren wieder einen Marathon die Trainingshöhepunkte dar.

In den ersten 6 Monaten standen für mich 4300 km auf dem Rad, 950 km Laufen und 60 km Schwimmen im Tagebuch. Dieses und ein Jahr ohne Krankheiten und ohne große Verletzungen stimmten mich sehr positiv.

Ende Juni fuhren Bernd und ich in die seit einem Jahr gebuchte Unterkunft. Angelika war als Betreuer unverzichtbar.

Die letzten 3 Tagen bestanden, außer dem Abholen der Unterlagen und der Abgabe des Fahrrades am Samstag, nur aus Erholung und nochmals Erholung.

Am Abend vor dem Wettkampf genehmigte ich mir wie früher üblich zwei des leckeren fränkischen Biers. Es gelang mir auch kurz nach 20.00 Uhr einzuschlafen.

Der Wecker beendete um 4.00 Uhr meinen tiefen Schlaf. Ich war überraschend entspannt und mit ca. 20 Mitstreitern frühstückten wir in sehr ruhiger Atmosphäre.

Ich nahm wie gewohnt nur Weizenbrötchen mit Marmelade zu mir. Dazu gab es viel Kaffee.

Kurz danach saßen wir in Bernds

Auto und fuhren die 6 km zum Schwimmstart am Rhein-Main-Donau-Kanal.

Ein Stau erzeugte den ersten Stress. Spätestens um 6.15 Uhr mussten die Wechselbeutel vor Ort abgelegt sein, obwohl ich erst um 7.55 Uhr startete.

Rechtzeitig angekommen, hatten wir jetzt viel Zeit unsere Räder nochmals zu überprüfen.

Wir füllten die Trinkflaschen auf und pumpeten die Reifen auf den optimalen Luftdruck. Blauer Himmel und die frühe Sonne verhießen einen schönen Sommertag. Die 3800 Fahrräder, etliche Heißluftballons und viele Zuschauer gaben ein imposantes Bild.

Punkt 6.30 Uhr erklang zum ersten Mal die Startfanfare und mit einem lauten, durchdringenden Böllerschuss wurde die erste Gruppe losgeschickt. Die bestand aus den Profis und den Teilnehmern über 65 Jahre. In drei Jahren wäre ich hier dabei! Rauchschwaden zogen am Kanalufer auf.

Das Spektakel wiederholte sich nun alle 5 Minuten und jeweils 200 Starter zogen los.

Wir cremten uns ein, nahmen noch ein Energiegel zu uns und zogen den Neoprenanzug an. Da Bernd 15 Minuten früher startete, trennten sich jetzt unsere Wege.

10 Minuten vor meinem Start ging es nach der Überprüfung der Startnummer in einen abgegrenzten Bereich. Nach dem Startschuss der Vorgruppe durften wir über eine Treppe ins Wasser. Im nur 19 Grad warmen Wasser schwamm ich langsam mit 199 Mitstreitern zur Startlinie.

Es erklang die Startfanfare, es ertönte der laute Böllerschuss und es begann für mich die erste und meine schlechteste Disziplin.

Mit dem Schwimmen hatte ich im Training öfters Probleme, wie Atemnot und Schwindelgefühle, gehabt.

Rüdiger bei km 160



Umso erfreulicher war es für mich gleich den Rhythmus zu finden. Staus und Rempelen brachten mich heute nicht aus dem Konzept. Im Kanal zu schwimmen kam mir auch sehr entgegen. Die Orientierung am Uferstrand ist leichter als an einer Boje mitten auf einem See. Durch die Streckenschilder am Rand war man immer gut informiert. Bei 1500 Meter gab es die erste Wende. Auf der anderen Seite retour passierten wir den Schwimmstart, die Brücke mit den vielen hundert Zuschauern und die zweite Wende bei 3300 Meter.

Meine Arme wurden jetzt sehr „müde“, doch es war jetzt nicht mehr weit.

Erfreut erkannte ich Angelika am Uferstrand, rief ihr aus dem Wasser zu und kam so zu meinem ersten Wettkampfbild beim Schwimmen.

Total zufrieden schwamm ich zu der Ausstiegsrampe, wo mir etliche Helfer aus dem Wasser halfen. Ohne große Eile nahm ich mir meinen Wechselbeutel und betrat das Umkleidezelt. Den Neoprenanzug und Schwimmbrille tauschte ich gegen ein Radtrikot und Radschuhe.

Ich machte den weiten Weg zu meinem Fahrrad und schob es zur Startlinie. Ab hier begann die zweite Disziplin.

Über einen steilen Anstieg ging es über die Brücke in die erste 90 Kilometer lange Radrunde.

Angelika und die gesamte Familie Renner feuerten mich an. So mo-

tiviert legte ich die nächsten Kilometer zurück. Alle 20 km nahm ich ein Energiegel oder zur Abwechslung etwas zum Kauen, einen Riegel, zu mir. Zum Trinken nahm ich nur Wasser in kleinen Schlücken zu mir.

Die Temperatur stieg auf 27 Grad und es war nur ein leichter Wind, also mein Wetter!

Die Radstrecke ist sehr abwechslungsreich mit einem heftigen Anstieg. Die vielen Zuschauer machen die Strecke kurzweilig. Am Solarer Berg zum Beispiel gibt es echtes Tour de France Feeling. Ich fühlte mich auf dem Rad sehr entspannt und kam glücklicherweise im Gegensatz zu vielen anderen ohne einen Defekt durch das Rennen. Kurz vor dem Wechsel zum Laufen schaute ich auf meinem Tacho und konnte die Durchschnittsgeschwindigkeit von 29,0 km pro Stunde kaum glauben.

Aber nach 6 Stunden und 8 Minuten auf dem Fahrrad war es für mich recht schwierig abzusteigen und die ersten Schritte zum Wechselzelt zu tätigen.

Hier zog ich die Laufschuhe und eine Mütze als Sonnenschutz an. Danach startete ich heute zum ersten Mal meine Stoppuhr.

42 Kilometer lagen noch vor mir, aber 184 Kilometer hatte ich schon bewältigt. Den ersten Kilometer absolvierte ich weit unter 5 Minuten und der Puls lag über 150 Schläge. Ich zog sofort die Bremse und die nächsten Kilometer waren eine Minute langsamer und der Puls pendelte sich bei

guten 140 Schlägen ein. Ich tauchte ab in meinen mentalen „Laufunnel“. Alle 2 Kilometer gab es eine Versorgungsstelle. Diese stellten immer wieder mein Ziel dar. Von den besten Helfern versorgt, fand hier immer der gleiche Ablauf statt.

Im Laufen ergriff ich die ersten beiden Schwämme und im Gehen zwei Becher Wasser, ein Becher Cola und wieder zwei Wasserschwämme .

Das sofortige Anlaufen danach war eine Qual, aber es war der Weg zum Ziel.

Die Strecke in Roth führt 5 Kilometer zum Kanal, 20 km flach am Kanal auf einem unbefestigten Weg entlang und 17 km durch Roth.

Bei km 8 begegnete ich erstmals Bernd auf der Strecke. Er hatte in der zweiten Radrunde das

Tempo herausgenommen. Seine Vorbereitung war wegen einer Allergie nicht optimal gewesen. Dies hinderte ihn aber nicht daran seine vierte Langdistanz erfolgreich zu bewältigen. Hier und auch beim Passieren von Angelika und Familie Renner war ich nicht mehr zu großen Emotionen fähig. Bei km 30 und 35 kamen zwei heftige Anstiege, die mich zu den einzigen Gehpausen zwangen. Dieses drückte aber bei mir extrem auf die Stimmung. Den Rest konnte ich aber wieder durchlaufen und erkannte erst kurz vor dem Ziel meine gute Zeit. 11 Stunden und 44 Minuten, dieses Ergebnis hatte ich nie erwartet.

Im Ziel bemerkte ich erst die totale Erschöpfung. Ich hatte alles gegeben und konnte jetzt nichts essen.



Rüdiger bei km 31

Nachdem ich in dem Trubel endlich Angelika getroffen hatte und mich auf einer Parkbank etwas erholte, kam doch so langsam der Stolz auf. Ich hatte erfolgreich mit 62 Jahren ein solch tolles Event noch einmal beendet. Mit dem 9. Platz in der Altersklasse kam noch meine beste Platzierung bei großen Wettkämpfen dazu.

Nachdem wir unsere Räder und Wechselbeutel im Auto verstaut hatten, schafften wir es gerade noch um 23.30Uhr zu Mc Donald`s. Dies ist für TSG Triathle-

ten schon Tradition. Salzige Pommies und Cola waren genau das richtige für mich. Eine Stunde nach Mitternacht erreichten wir unser Hotel und bei zwei leckeren Bieren aus dem kühlen Automat verkündete Bernd offiziell das Ende seiner Ironman Laufbahn. Wir beendeten zufrieden einen sehr, sehr langen Tag.

P.S. Bernd trainiert mittlerweile für Roth 2020. So sind Eisenmänner!

### **Rüdiger Stüber**



Bernd im Ziel

## LG Fine

Kurz nach den Osterferien bekam ich überraschend eine E-Mail vom Leichtathletik-Verband. Ich war verwundert doch zugleich sehr erfreut, dass es eine Einladung zum Jugendsommerncamp des deutschen Leichtathletik Verbandes in Berlin anlässlich der Europameisterschaften war. Natürlich sagte ich sofort zu, ohne zu wissen, dass es eine wunderschöne Woche werden würde.

Mit fünf weiteren Jugendlichen aus der Pfalz traten wir im Zug die Reise nach Berlin an, wo wir in der Jugendherberge gleich nach Disziplinen in die Zimmer eingeteilt wurden. Dadurch lernte ich meine beiden Zimmergenossen kennen, mit denen ich viel Spaß hatte. Am Abend kam dann die große Überraschung bei der Ausgabe unserer Sportkleidung, wir bekamen die gleichen T-Shirts wie die "Großen" sprich unsere EM-Stars trugen. Trotz der großen Hitze trugen wir sie mit Stolz und Freude. Zum Kennenlernen wurden verschiedene Spiele gespielt, bei denen der Verlierer ein Seemannslied singen musste. Da ich, so wie viele andere, keins kannte, sangen wir alle "alle meine Entchen".

Zum ersten Wettkampf-Tag war noch viel Zeit, weswegen am Sonntag eine Stadtrallye stattfand. Es machte uns unglaublich Spaß Interviews, Fotos und viele andere Dinge quer durch Berlin zu machen. Zwei Dinge werden mir dabei ewig in Erinnerung

bleiben, einmal das Wettrennen durch den Hauptbahnhof und das Interview eines "Reporters" mit "Frau Merkel". Am Abend wurde uns sogar ein Ausflugsboot auf der Spree gemietet. Die Tour wurde zum Anlass genommen, im lockerem Ambiente Infos entgegenzunehmen, zum Beispiel die Möglichkeit, im Bundesfreiwilligendienst mit Unterstützung der Sporthilfe ein sportlich Pädagogisches Auslandsjahr zu machen. Ich denke immer noch darüber nach.

Montagsmorgen fanden verschiedene Workshops statt, für mich besonders interessant war einer zur Kinderleichtathletik. Dann ging es endlich Montag Nachmittag los. Jeden Tag ins Stadion. Jeden Tag Stimmung im Stadion und U-Bahn machen, die Berliner liebten uns. Im Stadion feuerten wir unsere Stars mit speziellen Anfeuerungsrufen an. Aus einem Stapel mit Buchstaben wurden Sprüche kreiert und mit dem Hochheben dieser die Betroffenen Athleten angefeuert. Das war schon anstrengend, denn erstens musste in kürzester Zeit der Spruch formuliert werden und zweitens die richtigen Buchstaben bei den DLV-Jugendlichen auf der Tribüne verteilt werden. Stolz waren wir, als wir erfuhren, dass wir oft im Fernsehen gezeigt wurden und dazu in Berlin wieder erkannt wurden.

Mein Trainer erzählte mir später, er habe mich sogar dabei beo-

bachtet, wie ich intensiv mit meinem Handy beschäftigt war..., während andere die Schilder hielten.

Während der Veranstaltungstage wurden wir immer mehr im Fernsehen gezeigt und erschienen auch regelmäßig auf den großen Videoleinwänden im Stadion.

Auch wurden Sportler-Interviews für unsere Gruppe vorbereitet, beispielsweise Stars wie Speerwerfer Hoffmann oder Robert Harting. Ich habe dadurch eine Menge neue Freunde kennengelernt, die leider meist viel zu groß für mich waren.

Donnerstag war ein Unwetter,

wodurch die Zuschauer im Stadion bleiben mussten. Da uns kalt und langweilig wurde, machten wir spontan Party. Die Kamera, die nun nur noch die Videowand im Stadion bediente, blieb nun auf Dauerstellung bei uns. Wir tanzten, sangen, Kampfrichter kamen zu uns nach oben und viele Zuschauer im Stadion, die wegen dem Unwetter geblieben waren, machten mit und feierten bei unserer Party mit. Es war einzigartig schön, so etwas kann nicht geplant werden.

Samstag war dann im Stadion ein Sportfest für die DLV Jugend und alle, die sonst mitmachen wollten.

Ich zog es vor, als Kampfrichter tätig zu sein. Schön war es, als plötzlich eine ganze Anzahl Mainzer Jugendliche vorbeikamen und mitmachten, einige von ihnen kannte ich von den Wettkämpfen zuhause.

Am letzten Tag wurde unser Engagement im Stadion belohnt. Kurzfristig wurden wir zur Schlussfeier des deutschen Teams eingeladen. Zusammen mit den Sportlern und Kampfrichtern feierten wir den Abschluss einer unvergesslichen Woche. Besonders freute uns, dass unsere tollen Aktion im Stadion nochmals ausdrücklich gewürdigt wurden.



Fine mit Robert Harting

Ach ja natürlich begeisterten uns auch die Wettkämpfe. Vormittags und nachmittags, wir schonten unsere Stimmbänder nicht, feuerten alle an, die deutschen ein bisschen mehr, aber auch alle Athleten aus den anderen Ländern. Bei den großen ist es wie bei uns kleinen, man gewinnt auf den Wettkämpfen Freunde und keinen Gegner, das überträgt sich auch auf das Publikum. Am meisten hat mich der Stabhochsprung der Männer beeindruckt. Ich glaube nicht, dass es vorher schon einmal so einen hochklas-

sigen Wettkampf gegeben hat. Unter die Haut ging die Verabschiedung von Robert Harting und der Sieg von Felicitas Krause über die Hindernisse. Geschrien haben wir auch bei den Sieben- und Zehnkämpfen.

Ach was soll's, ich könnte mit der Aufzählung einfach weiter machen aber jetzt soll es gut sein. Zum Schluss: Eine unvergessliche Woche ist vorüber und ich danke allen, die mir diese Reise ermöglicht haben.

**Josefine Klett**



## Auf den Spuren von „El Cid“

Die wenigsten haben schon einmal was vom Gedicht „Cantar de Mío Cid“ gehört? Es handelt sich hierbei um ein bekanntes spanisches Gedicht aus dem zwölften Jahrhundert, das die Geschichte des legendären Ritters Rodrigo Díaz de Vivar, dem sogenannten Cid Campeador, erzählt. Bekannter ist in der heutigen Zeit der Hollywoodstreifen „El Cid“ mit Charlton Heston und Sophia Loren aus dem Jahr 1961.

Heute ist es dank dem Consorcio Camino del Cid möglich, auf den Spuren des spanischen Ritters aus dem elften Jahrhundert die Orte und Schauplätze seiner Abenteuer nachzuerleben. Für Gravelbiker interessant ist dabei zweifelsohne die Offroadvariante, die in über gut 1.000 Kilometer von Burgos nach Valencia führt. Die Route, die durch das Landesinnere und den Osten des Landes führt, folgte den Pfaden des „El Cid“ durch Kastilien und León, Kastilien-La Mancha, Aragón und der Region Valencia.

Im „Cantar del Mío Cid“ wird erzählt, dass der Ritter im Jahr 1088 von König Alfons VI. verbannt wurde. Zusammen mit seiner Familie und einigen treuen Rittern verließ er Kastilien. Der erste Teil des Camino del Cid ist die Strecke, die der berühmte Ritter auf seiner Reise von Burgos bis zum Dorf Atienza zurücklegte.

Unser Gravelabenteuer beginnt vor der Kathedrale in Burgos, wo „El Cid“ und seine Gemahlin Dona Jimena ihre letzte Ruhe gefunden haben. Nach dem ersten kleinen geschotterten Anstieg befinden wir uns inmitten riesiger Sonnenblumenfelder die in der Morgensonne in kräftigem gelb um die Wette strahlen. Nach einer Abfahrt stehen wir vor dem Kloster San Pedro de Cardeña. Das Kloster wurde von den Benediktinern gegründet und beherbergt in seiner Kirche ein Pantheon im Renaissancestil, in welchem 'El Cid' und seine Gemahlin Doña Jimena ursprünglich begraben wurden. Ihre sterblichen Überreste wurden später nach Burgos überführt. Aus der damaligen Zeit sind nur noch einige archäologische Reste wie ein romanischer Turm und ein paar Teile des Kreuzgangs erhalten. Das Gebäude wurde im 15. Jh. vollkommen im damals herrschenden gotischen Stil renoviert.

Wir graveln danach gemütlich über Pisten die zunehmend steiler werden und deren Untergrund von sandig bis steinig permanent wechselt. Gegen Mittag erreichen wir Covarrubias. Wir rollen in die Altstadt durch den Torbogen an dessen Fassade das Wappen Philipps II. zu sehen ist. Auf der Fahrt durch den alten Ortskern fällt uns die charakteristische Architektur Kastiliens auf: ein stei-

nernes Erdgeschoss mit Arkaden, darüber sichtbares Holzfachwerk und ein langer Balkon im ersten Stock. Bis zum Ziel unserer ersten Etappe folgt dann eine grobe steile Piste mit zweistelligen Steigungsprozenten. Trotz Tubelessreifen ereilt mich ein platter Reifen und nur das Einziehen eines Schlauches ermöglicht mir die Weiterfahrt.

Am späten Nachmittag rollen wir in Santo Domingo de Silos ein. In der Nähe des alten gleichnamigen Klosters beziehen wir unser Quartier. Nach einer ausgiebigen Dusche besichtigen wir dieses beachtliche Bauwerk.

Die Gründung des alten Klosters fand im 7. Jahrhundert statt. Im Jahre 1088 wurde die romanische Kirche geweiht, die später durch ein klassizistisches Gotteshaus nach den Plänen von Ventura Rodríguez abgelöst wurde. Der noch erhaltene Kreuzgang im romanischen Stil besitzt eine quadratische Grundfläche und ist in zwei arkadengesäumten Etagen aufgebaut. An den Kapitellen des unteren Kreuzgangs befinden sich überschwängliche symbolische Verzierungen mit Drachen, Zentauren, geometrischen Formen und Meerjungfrauen. Die Ecken des Kreuzgangs sind mit Szenen aus dem Leben Christi auf gewaltigen Reliefs dekoriert.



Am nächsten Morgen fahren wir uns auf der kurvenreichen Straße in der Yaca-Schlucht warm - über uns kreisen riesige Greifvögel. Danach wird es wieder einsam und die Pisten führen durch ausgedehnte Wälder. An einem alten Brunnen erfrischen wir uns an eiskaltem Wasser, bevor uns die nächste Schotterpiste erwartet. Erst in San Esteban de Gormaz befinden wir uns wieder in der Zivilisation und stärken uns mit einem überdimensionalen Bocadillo mit Pollo. Wir durchqueren ein Geisterdorf inmitten vertrockneter Felder und nachdem wir an einem Brunnen unsere Wasserflaschen wieder aufgefüllt haben, erreichen wir El Burgo de Osma. Das alte Städtchen liegt am Fuße des Utero in der Provinz Soria.

Der Ursprung von El Burgo de Osma geht auf die uralte Siedlung Úxama zurück. Das alte mittelalterliche Stadtbild verläuft rund um die Kathedrale. Das gotische Gotteshaus wurde 1232 über einem romanischen Tempel errichtet, mit dessen Bau unter San Pedro de Osma begonnen worden war. In der Sakristei ist eine bedeutende Kodex-Sammlung, unter denen der Kommentar zur Apokalypse des Beato de Liébana hervorsticht, zu sehen.

Ein besonderes Werk maurischer Baukunst begegnet uns unweit von El Burgo de Osma. Schon von weitem ist eine riesige Festung mit ihren zahlreichen eckigen Flankentürmen zu sehen. Je näher wir ihr kommen, desto be-

eindruckender werden ihre Ausmaße. Die Festung besteht aus exakt bearbeiteten Hausteinen. Der Mauerring ist 1200 Meter lang und bis zu 10 Meter hoch. Im Inneren befindet sich ein von einer dicken Wehrmauer mit Türmen abgetrennter Palastbereich und ein Bergfried im [Mudéjarstil](#). Bei der Weiterfahrt nach Atienza wird die Hitze fast unerträglich, nur der Wind auf den Höhen macht das Fahren einigermaßen erträglich. Die Ursprünge des 400 Einwohner zählenden Örtchens gehen bis weit in die Vorgeschichte zurück. Das kleine mittelalterliche Städtchen hat seine Struktur und sein architektonisches Flair aus den alten Zeiten bewahrt. Es war stets Grenzort zwischen den christlichen und maurischen Gebieten. Das deutlichste Zeichen der militärischen und grenzstädtischen Tradition sind die Stadtmauer sowie die Ruinen der Burg aus dem 12. Jahrhundert, die hoch und majestätisch mit ihrem Burgfried die Landschaft überragen.

Eine Burg die auch „El Cid“ besuchte ist die Festung von Jadraque, die auch seinen Namen trägt. Die Auffahrt zu dem mächtigen Bauwerk bezahlen wir mit viel Schweiß. Die finale Steigungsrate liegt bei weit über 20 % und verlangt vollen Beineinsatz. Etwa zwei Fahrtstunden weiter liegt beeindruckend die mächtige Burg von [Sigüenza](#) über der gleichnamigen Stadt. Wir besichtigen die Kathedrale, in der sich das Grab von Martín

Vázquez de Arce, dem berühmten Doncel von Sigüenza, befindet.

Über Traumpisten fahren wir in einem weiten Bogen weiter in Richtung Osten und werden immer mehr von der Landschaft gefangengenommen. Ein Highlight ist die Piste hinter Anguita, die in unzähligen Windungen an einem kleinen Bach entlangführt um erst nach 14 Kilometern in einem kleinen Ort namens Luzon zu enden. In Maranchon stärken wir uns vor der Weiterfahrt über menschenleere Höhen. Vor Arcos de Jalon haben wir dann Asphalt unter den Reifen und da es schon spät ist, ist ein abendlicher Endspurt angesagt. Es rollt mit Rückenwind und leicht abschüssiger Strecke mit 35 km/h durch einen Canyon. In der Nähe des Bahnhofes von Arcos de Jalon finden wir ein kleines Hotel in dem wir sogar die Räder unterstellen können.

Am nächsten Morgen ist nach den ersten Kilometern die Illusion perfekt. Die Landschaft erinnert uns an den Südwesten der USA. Rote Sandsteinformationen und breite Piste führen durch eine fast surreale Landschaft. Alte verlassene Dörfer begleiten uns und stundenlang fahren wir tief beeindruckt durch „den spanischen wilden Westen“. Erst in Ateca vollziehen wir einen Richtungswechsel und plötzlich sind wir inmitten ausgedehnter Obstplantagen auf denen saftige Pfirsiche gedeihen. Unser Tagesziel Daroca liegt zum Greifen nahe.

Da in Daroca gerade das internationale Festival für Alte Musik stattfindet, bekommen wir das allerletzte Zimmer im Städtchen in einem verlausten Hostal direkt an der Umgehungsstraße.

Die Altstadt entschädigt uns jedoch für diese Absteige. Die mittelalterliche Altstadt ist umgeben von einer 3,5 Kilometer langen Stadtmauer aus dem 13. und 14. Jahrhundert. An einer Stelle erheben sich die Reste der mittelalterlichen Burg. Zudem gibt es hier zwei Kirchen, die romanisch begonnen und im Mudéjarstil fertiggebaut wurden.

So früh wie nie auf dieser Reise brechen wir bei der ersten Sonnenstrahlen auf. Der Weg führt durch verschlafene Dörfer die Kirchtürme erstrahlen in der Morgensonne im [Mudéjarstil](#).



Gewarnt wurden wir bei dieser Etappe vor dem berühmten Gegenwind hinter Monreal del Campo. Und genauso kommt es auch – sogar bei den Abfahrten mussten wir mächtig in die Pedale treten und die sogenannte Versorgungslage war schlicht nicht vorhanden

Als wir in einer kleinen Siedlung anhalten erklären uns ein paar spanische Rentner, dass es im nächsten Dorf eventuell etwas zu kaufen gäbe. Also treten wir wieder voll in die Pedale und tatsächlich, in dem kleinen Ort mit dem klangvollen Namen „El Pobo“ gibt es ein Geschäft in der Größe unserer heimischen Badewanne. Wir kaufen etwas Brot und Wurst für unsere knurrenden

Mägen.

So gestärkt schaffen wir auch den letzten Teil des Tages bis Molina de Aragon. Ein abendlicher Spaziergang durch die Altstadt lockert die jetzt doch schon arg strapazierte Beinmuskulatur etwas.

Molina de Aragon war während des Spätmittelalters eine Grenzstadt, weshalb sie eine Burg mit doppeltem Ring besitzt und von außen von zahlreichen quadratischen Türmen, dem fünfeckigen Aragon-Turm und der Stadtmauer geschützt war.

Weitere Sehenswürdigkeiten sind die romanische Brücke über den Fluss Gallo sowie das Juden- und das Maurenviertel.



Nach so viel Geschichte ist für uns hier im Nationalpark Alto Tejo wieder heftige Tretarbeit angesagt. Die Berge werden immer höher und nach dem Einrollen katapultiert uns eine steile Piste inmitten von ausgedehnten Lavendelfeldern. In ständigem auf und ab führen die Pisten durch ausgedehnte Pinienwälder. Die Strecke ist oftmals unglaublich steil, das Wort Serpentine scheint es im spanischen Sprachschatz nicht zu geben. Da wir uns auf fast 1000 Meter über dem Meer befinden sind die Temperaturen jedoch erträglich. Bei Chequilla, führt der Weg durch faszinierende Felsformationen aus rotem Sandstein.

Nach dem kleinen Bergdorf Checa geht es theoretisch nur noch bergab. Doch dass dazwischen mehrere kleine Pässe liegen wird uns erst bewusst, als wir hohe vierstellige Summen unserer Höhenmeter auf dem Garmin ablesen. Die letzte Talfahrt bringt uns dann zu einem der schönsten Orte Spaniens. Albarracin ist ein Traum aus „Tausend einer Nacht“. Die [Berber](#)-Dynastie der Banu Racin erbaute im Jahre 1012, nach dem Zusammenbruch des [Kalifats von Córdoba](#), ein kurzzeitiges [Taifa](#)-Emirat, woher die Stadt ihren heutigen Namen erhielt. Das Emirat bestand nur von 1012 bis 1014, und wurde danach Teil des Reiches der [Almoraviden](#). Heute ist die Gegend um Albarracin das spanische Boulder-Mekka. Wir fahren durch einen ausgedehnten Wald, das

Grün der Pinien ist hier so kräftig, als hätte sie jemand angemalt. Dazu kommt das Rot der mächtigen Sandsteingebilde und der strahlend blaue Himmel – ein Graveltraum!

Als der Wald sich lichtet, rollen wir spätmittags in Cella ein. El Cid versammelte hier eine Armee um die Befreiung von Valencia von hier aus zu starten. Der Camino del Cid verläuft nun parallel mit dem Radweg Ojos Negros. Der Vía Verde de Ojos Negros wie dieser Radweg offiziell heißt, ist der längste zusammenhängende Bahntrassenradweg auf der iberischen Halbinsel. Er beginnt bei den Minen von Ojos Negros in der Sierra Menera und endet fast 200 Kilometer weiter in der Nähe von Sagunt.

Die Strecke führt schnurstracks geradeaus und nur ein paar verfallene Bahnhöfe flankieren den Weg. Unser Etappenziel Teruel liegt greifbar nahe, doch der Gegenwind hat wieder etwas dagegen. Kurz vor Sonnenuntergang sind wir in Teruel und laufen über die bekannte Brücke in die Altstadt. Wir schauen uns die alten Mudéjar-Bauwerke, zu denen die Kathedrale Santa Maria und die Türme El Salvador, San Martín und San Pedro zählen an. Abschluss unseres Tages bildet dann ein zünftiges Abendessen auf dem Marktplatz inmitten in der Altstadt.

Am nächsten Morgen fahren wir auf dem kürzesten Weg wieder zum Vía Verde de Ojos Negros. Was uns hier in Laufe des Tages erwartet zählt wohl zu den beeindruckendsten Radstrecken die es gibt.

Diese alte Eisenbahnlinie, die damals "Ferrocarril minero de la Sierra Menera" genannt wurde, bietet 14 Tunnel und 37 sehenswerte Viadukte und Brücken sowie 3 alte Metallbrücken. Die alte Schmalspurstrecke wurde in den Jahren 1903 bis 1907 erbaut. Kein Autoverkehr und maximal 10 Radfahrer treffen wir auf der gesamten Strecke. Der Vía Verde de Ojos Negros führt zuerst über eine Hochebene, danach sanft abfallend durch Olivenhaine und zum Schluss durch ausgedehnte Orangenplantagen. Alleine eine Befahrung dieser Strecke würde schon einen Spanienurlaub rechtfertigen. Vor Segunt endete jedoch auch dieser Spaß und der

Vía Verde de Ojos Negros endet unspektakulär an einem Parkplatz.

Von der Hafenstadt Segunt rollen wir dann locker aus um an unser Ziel in Valencia zu gelangen. Vorbildliche Radwege leiten uns immer tiefer in die Stadt und dann schneller als gedacht stehen wir vor der Statue des [Rodrigo Díaz de Vivar "El Cid Campeador"](#). Auf über 1000 teilweise harten Gravel - Kilometern fanden wir das alte, einsame Spanien mit seinen endlosen Sierras, pittoresken Dörfern und Zeugnissen aus der Zeit der Mauren vor – so wie es „El Cid“ vor 1000 Jahren auch erlebte.

Text:

**Timo Rokitta**

Bilder:

**Mandy Rodriguez**

**Timo Rokitta**

## Neue Abteilung in der TSG Grünstadt

Mitte August 2018 wurde die neue Abteilung Gesundheitssport und Fitness gegründet. Abteilungsleiterin ist Sigrid Kemmann. Da die Walking Gruppe und Nordic Walking Gruppe in dieser neuen Abteilung besser aufgehoben ist, wurden beide Gruppen in den Gesundheitssport integriert.

Besten Dank an Hans-Dieter Fuchs, Anne Tresch und Karin Kieckbusch für die jahrelange Betreuung der Sportler/innen in der Abteilung Leichtathletik.

# WICHTIGE TERMINE

## Eigene Veranstaltungen

28.11.2018	Abteilungsversammlung Leichtathletik
16.12.2018	Brunchlauf und Brunch
26.01.2019	Leininger Crosslauf Grünstadt
18.05.2019	SWEN Weinbergslauf Grünstadt

## Bitte beide Termine zum Helfen einplanen

## 3-Länder-Laufcup

06.04.2019	10 km Viernheim
18.05.2019	10 km SWEN Weinbergslauf Grünstadt
08.09.2019	10 km Rot

Termin Brühl noch nicht bekannt

## Impressum

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

Jahrgang 28 Heft-Nr. 2, Oktober 2018

Redaktion: Ernst Dopp  
Oberer Graben 15  
67278 Bockenheim

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

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

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



# Geld zurück ist einfach.



Überall dort, wo Sie diesen Aufkleber  
oder das paycentive-Logo sehen:  
einkaufen, bezahlen und Vorteile nutzen.

**Kaufen Sie bei allen  
Partnern der Sparkassen-  
Vorteilswelt mit Ihrer  
Sparkassen-Card ein und  
erhalten Sie für jeden  
Einkauf Geld zurück.**

[www.sparkasse-rhein-haardt.de/vorteilswelt](http://www.sparkasse-rhein-haardt.de/vorteilswelt)

Fair. Menschlich. Nah.

 **Sparkasse  
Rhein-Haardt**