

ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2019

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



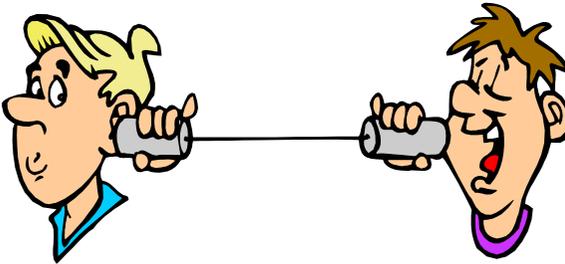
**Fine Diskus-Landesmeisterin
Trainingslager in Wolfstein**

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis	2
Info-Ecke	3
Laufergebnisse	6
Wettkampfergebnisse	8
Förderverein	20
Was, Wo, Wie	21
Impressum	22
Vor 25 Jahren	38
Wichtige Termine	39

Titelbild
von links: Anna Gehrman, Gina Lückenkemper, Hanna Sandmann

INFO-ECKE



TSG Vorsitzende
TSG Geschäftszimmer

Hatun Joseph 06359 960 9963
Hiltrud Scholl 06359 84433
E-Mail: geschaefsstelle@tsg-gruenstadt.de

Abteilungsvorstand:

Abteilungsleiter
Stv. Abteilungsleiter
Kassenwartin

Ernst Dopp 06359 40356
Winfried Stöckl 06359 86336
Ute Turznik 06359 85570

Volkslaufwart
Zeugwart
Pressewart
Beisitzer
Triathlonwart
Leichtathletikwart

Harry Brand 06369 960191
Winfried Stöckl 06359 86336
Rainer Drechsler 06353 93115
Bernd Zoels 0157 76635323
Bernd Wittlinger 0176 24570419
Rainer Drechsler 06353 93115

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 Sommer 2019

Kinderleichtathletik

Kontakt: Ute Turznik 06359 85570

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	17:00 - 18:30	Jg. 2011 und jünger	Ute Turznik und Helfer	Rudolf Harbig Stadion
Donnerstag	17:00 - 18:30	Jg. 2008 - 2010	Ute Turznik, Angela Petersen	Rudolf Harbig Stadion

Breitensport

Kontakt: Karin Mucha-Rybinski 06356 919183

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

Wettkampfsport

Kontakt: Rainer Drechsler 06353 93115

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter/in	Ort
Montag	17:45-19:45	Jg. 2005 und älter	Rainer Drechsler	Rudolf Harbig Stadion
Montag	17:00-18:30	Jg. 2011 und jünger	Rainer Drechsler	Rudolf Harbig Stadion
Mittwoch	17:00 - 19:00	Jg. 2005 - 2007	Gaby Schlepütz	Rudolf Harbig Stadion
Donnerstag	17:00 - 18:30	Jg. 2008 - 2010	Rainer Drechsler	Rudolf Harbig Stadion
Freitag	17:00 - 19:00	Jg. 2005 - 2007	Gaby Schlepütz	Rudolf Harbig Stadion
Freitag	17:45 - 19:45	Jg. 2005 und älter	Rainer Drechsler	Rudolf Harbig Stadion

Bei Neuanmeldungen ist eine Abstimmung zwecks Gruppeneinteilung ratsam. Kontakt: Rainer Drechsler, Tel. 06353 93115, E-Mail sportmitrainer@online.de
 Weitere Trainingszeiten nur nach Rücksprache mit Rainer Drechsler

Trainingszeiten Lauftreff und Sportabzeichen Sommer 2019

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	Ort
Lauftreff				
Dienstag	18:00-19:00	Lauftreff	Harry Brand	Stadtpark Grünstadt
Sportabzeichen (bis Ende September)				
Donnerstag	ab 18:30	ab 6 Jahre	Gerd Turznik	Rudolf-Harbig-Stadion

DER RAD LADEN



DRAHTESEL

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

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE SPYDER HAIBIKE MERIDA VICTORIA

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

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

LAUFERGEBNISSE

Oggersheim	10,3 km	17.02.19	sprang Stefanie kurzfristig für sie ein. Sie lief unter der Startnummer von Gudrun, deshalb nur die Zeitangabe.
Teilnehmer: 96			
4. Harry Brand		47:58 M-50	
Steinbach	7,2 km	23.02.19	Wiesloch 10 km 28.04.19
Teilnehmer: 417			Teilnehmer: 668
3. Uli Krezdorn		34:47 M-40	3. Harry Brand 42:09 M-55
10. Harry Brand		40:39 M-55	
5. Gudrun Rosenbach		50:52 W-55	Düsseldorf Marathon 28.04.19
52. S. Scheuermann		56:58 M-50	Teilnehmer: 2493
Bemerkungen			107. Frank Schmiade 3:50:59 M-45
Zum Ziel auf den Donnersberggipfel/Ludwigsturm mussten zuvor 418 Höhenmeter erlaufen werden.			Mainz Marathon 5.05.19
			Teilnehmer: 1018
			1. Dirk Karl 2:57:03 M-50
			Halbmarathon
Eisenberg	1000 m	9.03.19	Teilnehmer: 6014
Teilnehmer: 97			6. Harry Brand 1:33:58 M-55
1. Tim Kammerer		3:22 MU10	Bemerkungen
2. Paul Kronemayer		3:24 MU10	Beim 20. Gutenberg-Marathon verbesserten Dirk und Harry den Vereinsrekord. Dirk wurde sogar in seiner Altersklasse erster und im Gesamteinlauf der Männer 20.
	10 km		
Teilnehmer: 113			
9. Gerd Renner		55:04 M-60	
10. Rüdiger Stüber		55:05 M-60	
24. S. Scheuermann		1:00:13 M-50	
Landstuhl	7,1 km	16.03.19	Gelsenkirchen Marathon 19.05.19
Teilnehmer: 323			Teilnehmer: 666
5. Uli Krezdorn		31:26 M-40	26. Frank Schmiade 3:46:00 M-45
3. Natalie Renner		42:12 U-20	Bemerkungen
18. Gerd Renner		46:50 M-65	Herz des Laufes ist das Musiktheater im Revier in Gelsenkirchen, wo sich Start und Ziel befinden. Vom Start aus geht es für die Marathonläufer zum leider einzigen verbliebenen großen Highlight, dem Welterbe Zollverein. Von einem der imposantesten Wahrzeichen des Reviers aus laufen die Sportler dann über den Nordsternweg zum Nordsternpark. Von dort geht es zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Gladbeck, weiter nach Bottrop bis zum Wendepunkt am stillgelegten Bottroper Bergwerk Prosper-Haniel. Von dort aus geht es wieder zurück über Bottrop und Gladbeck zum Nordsternpark und von dort ins Ziel nach Gelsenkirchen.
Bemerkungen			
Bei den gleichzeitig ausgetragenen Pfalzberglaufmeisterschaften wurde Uli dritter. Es mussten 350 Höhenmeter auf 100% Waldwege und Pfade zur Burgruine Nanstein gelaufen werden.			
Heidelberg	Halbmarath	7.04.19	
Teilnehmer: 2335			
100. Ingo Engel		1:48:48 M-45	
Freiburg	Halbmarath	7.04.19	
Teilnehmer: 6367			
53. Harry Brand		1:36:07 M-55	
Steffi Beckenb.-Deutsch		1:54:26	
Bemerkungen			
Da Gudrun Rosenbach erkrankt war,			

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



Foto: Archiv Sportbund Pfalz



WETTKAMPFERGEBNISSE

Merle's Comeback mit Sieg

Worms, 10.02.2019

Nach einer 8monatigen Durststrecke ohne Wettkämpfe, bedingt durch eine Fußverletzung, wagte **Merle Brammert-Schröder** den Start beim Wormser Hallensportfest. Der Neuzugang vom TSV Freinsheim bewies mit 2 persönlichen Bestleistungen, dass auch ein alternatives Training ohne wettkampfspezifische Übungen zum Erfolg

führen kann.

Sie gewann das Kugelstoßen der W-14 mit 8,43 m und sprintete über 50 m als 2. über die Ziellinie. Ihre Zeit von 7,30 sek lag nur 0,07 sek über dem Vereinsrekord von Stefanie Machwirth und sie knackte damit die Jahresvorgabe ihres Trainers (Pizze-Tabelle).

Schlepütz nähert sich der 23 sek-Schallmauer

Hanau, 16.02.2019

Speziell wegen den 200 m-Läufen fuhren Julian Schlepütz und Hanna Sandmann (U-18) nach Hanau, um an den Meisterschaften des Kreises Hanau-Offenbach-Gelnhausen teilzunehmen. Gleich viermal erzielten sie in den Vorläufen bzw. Vorkämpfen (an den Endläufen/Endkämpfen durften sie "außer Wertung" nicht teilnehmen) eine bessere Leistung als der Kreismeister. **Julian Schlepütz** lieferte sich über 200 m einen mitreißenden Zweikampf mit dem Gelnhausener J.E. Kleta. Brust an Brust rannten sie die Zielgerade runter und selbst die Auswertung des Zielfotos ergab keinen Sieger. So gewannen sie gemeinsam in 23,15 sek, erneut Bestzeit für Julian. Interessant: Die Addition seiner 100 m-Bestzeit (11,57 sek) ergibt 23,14 sek!

Der Vereinsrekord, noch 0,08 sek entfernt, ist ebenso wie das Unterbieten der Schallmauer von 23 sek – gleichzeitig Quali zur Deut-

schen – das machbare Ziel für den Sommer.

Vorher siegte Schlepütz in seinem 60 m-Vorlauf, seine 7,42 sek wurden auch in den anderen Läufen nicht überboten. Ungewohnt der Belag, glattes Linoleum: "Ich hatte Angst wegzurutschen, traute mich auf den ersten Metern nicht, voll zu laufen", erklärte er später seine für ihn schwache Zeit. Auch beim Weitsprung zeigte Julian mit 6,15 m aufsteigende Tendenz, war deutlich vorne.

Hanna Sandmann begann mit einem hochüberlegenen Weitsprungesieg mit guten 5,29 m, versuchte sich dann erstmals über 200 m. Sie lief zwar noch etwas verhalten, lies die letzten Meter auch etwas austrudeln. Obwohl sie dadurch einige Zehntel verlor, blieben die Uhren bei guten 27,51 sek stehen: "Es hat Spaß gemacht. Wenn ich den Respekt vor der Strecke ablege, wird es deutlich schneller", kün-

digte sie schon jetzt den Angriff auf eine neue Bestzeit an.

Doppelsieg beim Faschingswaldlauf

Bad Dürkheim, 16.02.2019

Beim Bad Dürkheimer Faschingswaldlauf am idyllischen Wegekreuz an der Weilach gab es über 5000 m der U-18 einen Grün-

stadter Doppelsieg. Mara Strampe lief vor Clara Philippsen über die Ziellinie.

Kronemeyer und Wörz Pokalsieger

Ludwigshafen, 10.03.2019

Mit 25 Athleten, darunter viele Wettkampfneulinge, nahm die TSG Grünstadt an den Dreikämpfen beim 25. Pokalwettkampf des Rhein-Limburg-Gaus in der Ludwigshafener Leichtathletik-Halle teil, traditionell der Abschluss der Hallensaison. Auch dieses Jahr erfreute sich die Veranstaltung großer Beliebtheit, mehr als 20 Teilnehmer pro Dreikampf waren die Regel.

Der Grünstadter Nachwuchs verabschiedete sich von der Hallensaison mit vielen Podiumsplätzen und mit vielen persönlichen Bestleistungen.

Pokalsieger Nr. 1 wurde **Milan Wörz**, M-13. Er steigerte sich dabei über 50 m auf 7,0 sek und beim Kugelstoßen auf 7,38 m.

Pokalsieger Nr. 2 wurde **Paul Kronemeyer**, M-9. Er freute sich unter anderem mit einer neuen Weitsprungbestleistung von 3,62 m.

Denkbar knapp verpasste **Sarah Jalloh**, W-13, den Sieg und Pokal. Sie steigerte sich beim Dreikampf auf 1288 Punkten, lief dabei über 50 m eine exzellente Bestzeit von 7,2 sek und verbesserte sich beim Kugelstoßen auf 6,96 m. Zum Sieg fehlten 4 Punkte, nicht mal 2 cm beim Weitsprung. Ihre guten 4,40 m reichten nicht ganz.

Nach langer Verletzungspause stieg **Marina Dujmic** wieder ins Wettkampfgeschehen ein, wurde 7.

Noch enger ging es bei den W-7

 **INTERSPORT**[®]
SCHÄFER

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

zu, wo **Ella Hall** nur 2 Punkte zum Sieg und Pokal fehlten. **Anna Kronemayer** wurde hier 7.

Einen weiteren 2. Platz sicherte sich **Lukas Garbe**, M-8, der besonders mit der 50 m-Bestzeit von 8,8 sek aufhorchen ließ.

Max Rompf, Anna Wagner und Laura Röger bestiegen als Drittplatzierte das Treppchen.

Anna Wagner, W-14, lief dabei 7,4 sek über 50 m und knackte damit den Pizza-Wert, die Jahresvorgabe ihres Trainers.

Vierte wurden **Helena Scharffenberger**, W-12, unter anderem

mit starken 7,6 sek über 50 m, **Simon Schlepütz und Carlo Deuker**, der sich über 50 m auf 8,5 sek steigerte. Auf den 5. Platz kamen **Arne Schlepütz, Eli-na Kaiser und Sarah Pfetsch. Lina Eberle** belegte Platz 6.

Die Gruppe von Gaby Schlepütz zeigte vor allem beim Kugelstoßen große Fortschritte. Gleich viermal wurden die Pizza-Werte, die von ihr gesteckten Jahresziele, überboten. Und zwar von **Max Rompf, Milan Wörz, Sarah Jalloh und Marina Dujmic.**

Saisonauftakt mit 3 Siegen

Viernheim, 01.05.2019

Vom Saisonauftakt in Viernheim kehrten die Leichtathleten zwar mit 3 Siegen, aber dennoch nicht zufrieden zurück. In der Männerklasse gewann **Imran Ahmed** die 100 m in 12,00 sek, 4. wurde **Johannes Leuck. Imran** siegte auch beim Weitsprung mit 6,14 m. Die lange Trainingspause im Winter, bei der er sich erfolgreich auf die Abi-Prüfung vorbereitet hatte, machte sich bemerkbar. **Hanna Sandmann**, U-18, konnte nach total misslungenem Start

über 100 m noch auf den 4. Platz in 13,11 sek sprinten. Sie verlor am Start fast 4 Meter. Beim Weitsprung hatte sie schon beim Einspringen Schmerzen im Fuß, dennoch wurde sie 2. mit 5,15 m. Abschließend wuchtete sie die Kugel aus dem Stand auf 9,51 m, 4. Platz und persönliche Bestleistung. Für einen weiteren Sieg sorgte **Anna Wagner**, W-14, beim Kugelstoßen mit 8,32 m. In ihrem ersten 100 m-Lauf sprintete sie gute 13,92 sek (6. Platz).



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

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

Werfer siegen zum Saisonestand

Nieder-Olm, 05.04.2019

Mit den beiden U-18-Mädchen **Anna Gehrman und Leandra Beenke** startete die TSG in die Freiluftsaison. Ort des Geschehens war Nieder-Olm, wo sie in allen Wurfdisziplinen einen Doppelsieg landeten. Dabei waren die Bedingungen nicht die besten, Anna brachte es auf den Punkt: „Es war saukalt!“. Dazu ab und zu Regen.

Gespannt war man auf die Ergebnisse, denn beide Mädchen befinden sich noch im Aufbautraining,

Athletik statt Technik. **Anna** überraschte mit Resultaten nahe ihren persönlichen Bestleistungen, **Leandra** ließ es etwas ruhiger angehen.

Zu den Ergebnissen: **Leandra** gewann das Kugelstoßen mit 10,93 m vor **Anna** mit 10,05 m und das Speerwerfen mit 20,23 m, ebenfalls vor **Anna** mit 18,93 m. Dafür zeigte sich **Anna** als beste Diskuswerferin mit 25,90 m, **Leandra** hatte die Scheibe erstmals bei einem Wettkampf in der

Hand und warf gute 23,80 m. Dass Wettkämpfe bei „saukaltem“ Wetter auch Spaß machen können, zeigen die Bilder der Mädchen beim gemeinsamen Warmhalten und Feiern.



links
Leandra
Beenke,

rechts Anna
Gehrman

Dem Regen getrotzt

Walldorf, 04.05.2019

Strömender Regen, Temperaturen bis 8 Grad, leichtathletikfreundlich war der Samstag in Walldorf nicht. **Anna Gehrman**, U-18, trotzte den Bedingungen und lieferte beim Kugelstoßen mit 10,12 m und Platz 2 ein gu-

tes Ergebnis ab. **Johannes Leuck**, nach mehrjähriger Abstinenz im Winter zu den Leichtathleten zurückgekehrt, wurde mit dem 800g-Speer 2. mit 31,84 m. Die selten gelaufene 80 m-Strecke sprintete er in 10,14 sek, Platz 6.

Hanna Sandmann setzt Titelsammlung fort

Limburgerhof, 11.05.2019

Bei den Pfalzmeisterschaften in Limburgerhof meldete **Hanna Sandmann**, die im Juni 16 Jahre alt wird, zum Weitsprung der Altersklasse U-20. Auch gegenüber der teilweise 3 Jahre älteren Konkurrenz zeigte sie sich überlegen, gewann mit 5,20 m. Dabei war ihr Start wegen einer Faszienverletzung am Fuß gefährdet, ein technischer Trainingsrückstand war deutlich sichtbar. Außerdem machte das Wechselwetter mit Regen, Sonne und vor allem unberechenbaren Böen den Wettkampf nicht leichter.

Beim 2. Versuch sprang **Hanna** glatte 5 m, war jedoch unzufrieden, kam schlecht in den Wettkampf. Ihr Trainer beruhigte sie: „der 5. Versuch ist Deiner!“. Beim 5. Versuch wurde sie kurz-

fristig auf den 2. Platz zurückgedrängt, konterte aber mit 5,20 m und ließ nochmals 5,17 m folgen.

Anna Wagner wurde Vizemeister beim Kugelstoßen der W-14, zeigte einen bärenstarken Wettkampf. Viermal schlug die Kugel zwischen 8,72 m und 8,86 m ein, weit über ihrer bisherigen Bestleistung. **Merle Brammert-Schröder** steigerte sich auf 8,48 m – Platz 4.

Anna Wagner verpasste mit der 8 besten Zeit (13.97 sek) knapp den 100 m-Endlauf – das Stadion in Limburgerhof hat nur 7 Bahnen. Beim Weitsprung wurde sie 6. mit 4,30 m, hier hat sie noch Luft nach oben!

Weitere Endkampfplatzierungen erreichten **Max Rompf** (3. Kugel) und **Elina Kaiser** (5. Hürden, je 8. Weitsprung und Kugelstoßen).

Schnelle Beine und 4 Siege beim Sprintdreikampf

Worms, 11.05.2019

Schnelle Beine hatte in Worms vor allem die U-14-Truppe von Gaby Schlepütz. Beim Sprintdreikampf mussten die Disziplinen 30 m fliegend – 30 m aus dem Block und 60 m gelaufen werden. Vielfach wurden die Sprints von Regenschauern begleitet.

Überragende Siegerin bei den W-13 wurde **Sarah Jalloh**, sie sprintete die 30 m fliegend in 3,64 sek, die 30 m aus dem Block in 4,99 sek und die 60 m in 8,82 sek. Damit gewann sie auch alle Teildisziplinen. **Marina Dujmic** wurde ganz knapp auf den 3. Platz verwiesen, hatte ihre beste Leistung beim Lauf über 30 m fliegend (3,75 sek).

Gewinnen konnten auch **Marius Petri** (M-13), und **Helena Scharffenberger** (W-12), die

beide ihre 60 m-Bestzeit auf 8,77 sek bzw 8,98 sek verbessern konnten. **Helena** verpasste dabei den VR nur um 0,02 sek. **Anouk Happersberger**, W-12 überraschte positiv mit Platz 2.

Bei den Männern (30 m fliegend – 60 m – 150 m) siegte **Imran Ahmed**, **Johannes Leuck** wurde 4. Und schließlich reiste **Hanna Sandmann** noch von Limburgerhof nach Worms, wo sie den 3. Platz belegte. Sehr stark ihr Lauf über 30 m fliegend in 3,48 sek. Den Vereinsrekord über 150 m steigerte sie auf 20,58 sek, obwohl sie die letzten Meter wegen ihrer wieder aufbrechenden Faszienerletzung nur mit Schmerzen laufen konnte (vorher Louisa Schneider, 21,57 sek).

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



- » Restaurant „Scharfes Eck“, Weinstube „Zur Weinbergschnecke“ und Sommerterrasse
- » Wöchentliche Themenbuffets:
 - Dienstags: Mediterranes Pastabuffet
 - Donnerstags: Tex-Mex-Buffer
 - 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 Weinbergschneckenfarm in Rheinland-Pfalz



- » Eine Pfälzer Delikatesse
- » Exklusive und spannende Farm-Führungen 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 Weinbergschneckenfarm in Asselheim
 67269 Grünstadt-Asselheim Tel.: 06359 8003-0 info@pfalzschnecke.de www.pfalzschnecke.de

2 Pfalzmeistertitel ohne Drei

Eisenberg, 18.05.2019

Unter einem unglücklichen Stern standen die Pfalzmeisterschaften der Männer/U-18/U-14 in Eisenberg. Gleich 4 Leistungsträger, aktuelle und ehemalige deutsche und Rheinland-Pfalz-Meister, fielen aus. Julian Schlepütz, seit März fußverletzt, wird wohl in 2 Wochen wieder mit dem Lauftraining beginnen können. Fine Klett hatte das letzte Wochenende ihrer Übungsleiterausbildung, Imran Ahmed verletzte sich beim Abschlusstraining und ganz zuletzt musste Anna Gehrmann wegen einer akuten Erkrankung kurzfristig absagen.

So lagen die Hoffnungen auf Hanna Sandmann, Leandra Beenke, Milan Wörz und Sarah Jalloh, die alle überzeugten.

Hanna Sandmann siegte beim Weitsprung der U-18 mit Saisonbestleistung von 5,22 m, hatte in ihrer Serie weitere Sprünge, die zum Titel gereicht hätten. Auffallend ihre verbesserte Anlaufgeschwindigkeit, konnte jedoch keine optimale Landung anschließen. Ihr Trainer meinte, es gehe nun darum, die schnellere Geschwindigkeit in einen optimalen Absprung umzusetzen.

Den Dreisprung beendete sie nach 3 Versuchen aufgrund von Rückenschmerzen, sie wurde 2. mit 9,63 m.

Leandra Beenke, ebenfalls U-18, fehlten zum Schluss 3 cm zum Sieg beim Kugelstoßen. Dennoch überzeugte sie beim 2. Platz, einer starken Serie und einem besten Versuch von 11,69 m, 3 cm unter ihrer Bestleistung. Den Diskus schleuderte sie beim Einwerfen weit über 25 m, leider gelang ihr dieser Wurf nicht beim

Wettkampf, sie wurde mit 22,62 m 4.

Seinem ausgeprägten Siegeswillen verdankte **Milan Wörz**, M-13, seinen Pfalztitel über 60 m-Hürden. Brust an Brust kämpfte er mit einem Kopf größeren Rivalen aus Eisenberg, der sich bei jeder Hürde leicht nach vorne schob. Milan kämpfte sich jeweils zurück und konnte auch im Endspurt mit den letzten Schritten den minimalen Vorsprung zum Sieg herauslaufen, lief starke 10,48 sek. **Marius Petri** mit einigem Trainingsrückstand belegte den 6. Platz.

Besser lief es bei Marius beim 75 m-Endlauf, wo er sich den 3. Platz in sehr guten 10,47 sek sicherte.

Schneller noch sprintete **Sarah Jalloh**, W-13, über die 75 m-Strecke. 10,41 sek wurden mit dem 3. Platz belohnt. In ihrem Sog lief **Marina Dujmic** 10,73 sek, Platz 8.

Auch über 60 m-Hürden zeigte sich **Sarah** in guter Form, 11,22 sek benötigte sie für Platz 6.

Und mit **Helena Scharffenberger** kam eine weitere Läuferin aus der schnellen U-14-Sprinttruppe von Gaby Schlepütz in den Endlauf, 11,02 sek reichten zu Platz 7 über 75 m.

Zum Höhepunkt wurden die 4 x 75 m-Staffeln. Dabei zeigten die W-13-Mädchen (**Sarah Jalloh**, **Marina Dujmic**, **Helena Scharffenberger** und **Anouk Happersberger**) tolle Wechsel und platzierten sich in der Zusammenwertung von 3 Zeitläufen auf einen hervorragenden 2. Platz (41,97 sek).

Die Jungs der M-13 waren nach

Auswertung aller Zeitläufe mit dem 4. Platz in 42,87 sek auch sehr zufrieden (**Wörz, Petri, Arne Schlepütz, Paul Rompf**).

Nach fast 6 Jahren Pause stieg der 20jährige **Johannes Leuck** in diesem Winter wieder in das

Leichtathletiktraining ein und kann sich nun von Wettkampf zu Wettkampf verbessern. Seine neuen Bestleistungen sind jetzt 12,44 sek über 100 m und 34 m mit dem 800 g-Speer (6. Platz).





HAMMEL
& CIE // WEIN SEIT 1723

Unsere Vinothek hat für Ihren (W)Einkauf geöffnet:

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

Auf Ihren Besuch freuen sich
Familie Hammel & Team

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

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

Fine überrascht mit Diskus-Landesmeistertitel

Bad Bergzabern, 25.05.2019

Kurzfristig meldete sich **Josefine Klett** zu den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Bad Bergzabern nach, um ihren ersten Wettkampf nach 5monatiger Wettkampfpause zu absolvieren. Obwohl sie wegen Gelenkproblemen wenig trainieren konnte, überraschte sie beim Diskuswerfen mit einer persönlichen Bestleistung.

32,03 m im ersten Versuch, die Taktik, alle Kraft in den Anfangsversuch zu legen, ging auf. Sie steigerte sich zwar nicht mehr, aber die Konkurrentinnen bissen sich an dieser Weite die Zähne aus.

Damit gewann Fine den Titel ei-

nes Rheinland-Pfalzmeisters.

Mit **Merle Brammert-Schröder**, W-14, glänzte eine weitere TSG-Starterin mit einer deutlichen Steigerung. Beim 5. Versuch stieß Merle die Kugel auf 8,82 m, steigerte ihre persönliche Bestleistung um 40 cm. Damit schob sie sich auf den Bronze-Rang vor, den sie bis zum Schluss verteidigen konnte.

Das kleine, dreiköpfige TSG-Teilnehmerfeld ergänzte **Sarah Pfetsch**, W-14. Sie landete beim Weitsprung beim ersten Versuch bei 4,44 m, was ihr einen Endkampfplatz und letztendlich einen guten 8. Platz brachte.



Platz 1: Josefine Klett



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

Förderverein für Jugend- und Breitensport Leiningerland e.V.

Wer sind wir eigentlich?

Den Förderverein gibt's schon seit 14 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 ca. 82580 € 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 Beiträge sind willkommen.

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

Kontakt bei der TSG: dopp.ernst@gmail.com
Wir antworten umgehend.

WAS, WO, WIE

TSG-Talente im Training mit Weltklasse Ludwigshafen, 04.04.2019

Einen Trainingstag der besonderen Art erlebten die Leichtathletik-Talente beim Workshop „Sprint“ in Ludwigshafen. Gina Lückenkemper, die schnellste Frau Deutschlands mit einer Bestzeit unter 11 Sekunden, kam mit ihrem Heimtrainer Uli Kunst zu einem Trainingstag nach Ludwigshafen. Zum Mitmachen waren Leichtathletik-Talente aus der Pfalz und Nordbaden eingeladen,

von der TSG nahmen Hanna Sandmann, Anna Gehrmann und Julian Schlepütz das Angebot wahr.

Uli Kunst erklärte, Gina Lückenkemper machte vor, und die regionalen Talente versuchten die Übungen nachzumachen. Immer wieder korrigierten Lückenkemper und Kunst, mal für die Gruppe, mal aber auch für Einzelne.



von links: Anna Gehrmann, Gina Lückenkemper, Hanna Sandmann

Dazwischen gab Lückenkemper ein paar lustige Anekdoten von ihrem Sportlerleben von sich. Zum Beispiel, dass sie bei einem wichtigen internationalen Wettkampf in London vor Aufregung die Startblöcke falsch herum eingestellt hatte. Oder wie Passanten versuchten, aufgrund ihres gefüllten Einkaufswagens ihren Ernährungsplan zu erraten.

Es begann mit einer endlosen Reihe Koordinationen, deren Ausführung ständig wechselte und doch das gleiche Ziel hatten. „Weniger ist mehr“ meinte Uli Kunst. Meinte damit, nicht immer die gleiche Ausführung bei einer Übung machen sondern ständig zu variieren. Uli Kunst sagte auch, dass manchmal die Koordinationen einen kompletten Trainingstag von Lückenkemper ausfüllten.

Bei der Startschulung gab es Überraschungen - auch für die anwesenden Heimtrainer. TSG-Übungsleiter Rainer Drechsler meinte, „bei solchen Gelegenhei-

ten bekommt man den letzten Schliff. Es werden Sachen gezeigt, die weder in einem Lehrbuch stehen noch auf den Fortbildungslehrgängen erwähnt werden.“ Teilweise basieren die entscheidenden Kleinigkeiten auf persönliche Erfahrungen von Lückenkemper.

Letztendlich, nach 2 Stunden Arbeit, zogen sich die Talente auf eine Hochsprungmatte zurück und löcherten Gina Lückenkemper eine Stunde lang mit Fragen, Fragen, Fragen. Weil Gina in dieser Zeit vor der Matte stand, bewunderten die Heimtrainer ihr Stehvermögen im wahrsten Sinne des Wortes.

Zum Schluss gab es noch Fotos, Autogramme und der Abschied von einer ziemlich geschafften Gina und einem erlebnisreichen, unvergesslichen Nachmittag.

Für Julian und Hanna gab ihr Trainer am folgenden Tag trainingsfrei, während Anna mit schweren Beinen zum Werfertag nach Nieder-Olm fuhr.

Impressum

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

Jahrgang 29 Heft-Nr. 2, Juni 2019

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

Trainingslager in Wolfstein

Mittwoch 24.04.2019

Wir trafen uns um 10.30 Uhr am Grünstadter Bahnhof. Dort gab es schon den ersten Lachflash, denn Hannas, Sarahs und Annas Koffer waren "schwanger". Annas Koffer erwartete 8-linge, Sarahs und Hannas 5-linge. Immerhin mussten ja Sarahs 9 Paar Freizeitschuhe verstaut werden, wobei sie eigentlich nur die weißen bei jedem Wetter anzog (wieso eigentlich die weißen, wenn es draußen so dreckig war?). Nicht zu vergessen die Schminkutensilien von Sarah und Anna.

Als das ganze Gepäck im Auto verstaut war, stiegen wir in den Zug. Dort versuchten Anna und Sarah Rainers Zweitnamen zu erraten. Rainers einziger Tipp war, dass es ein Vorname von berühmten Deutschen aus der

Geschichte war und dass heute noch Politiker diesen Vornamen tragen. Also googelten sie und lasen über 100 Namen vor. Rainers monotone Antwort: "Nööh!". Der Vorname bleibt sein und Hannas Geheimnis, Hanna hatte ihn vor einiger Zeit zufällig erraten.

Das erste Training absolvierten wir bei 25°C. Julian und ich wurden mit Krafttraining gequält, während Anna und Sarah Starts trainieren durften, Hanna durfte sprinten. Rainer war beim Starttraining leicht genervt, denn er musste feststellen, dass seine monatelangen Erklärungen beim Training anscheinend auf taube Ohren gestoßen sind. Die Folge: Täglich eine halbe Stunde Theorie im Gruppenraum, immer über eine andere Disziplin.



Rainers Gepäckauto

Nach dem Training ging es in die Jugendherberge. Dort haben wir dann unsere Zimmer bezogen. Wir Mädels teilten uns ein Viererzimmer, Julian hatte sein eigenes Zimmer mit vier Betten, dazwischen hatten Ute und Rainer ihr Zimmer.

Am Abend gingen wir kegeln. Anfangs teilten wir uns in zwei Gruppen ein und spielten normal, wobei Sarahs eigenartige Technik uns immer wieder zu Lachkrämpfen zwang. Zu bequem zum Bücken, warf sie die Kugel in hohem

Bogen auf die Bahn und diese dopste dann mehrfach bis zu den Kegeln. Stellte sich als Vorteil raus, denn auf der nach außen abschüssigen Bahn konnte die Kugel nicht an die Bande rollen und somit schaffte es Sarah zur Kegelkönigin. Zum Ende hin haben wir noch verschiedene Varianten ausprobiert, z.B. die Kugel rückwärts zu spielen (was erstaunlich gut ging). Wir hatten viel Spaß.

Merle Brammert Schröder



Julian rückwärts gehts besser

Donnerstag, 25.04.2019

Voller Elan kamen wir nach einer (noch) ruhigen Nacht zum Frühstück, danach fuhren wir zum täglichen Training ins Stadion. Nachmittags war eine Draisinen-

fahrt geplant. Mit dem Auto runter nach Lauterecken, mit dem Linienbus hoch nach Altenglan, dann durften wir die Draisine übernehmen.



Einweisung - Küken voran, Julian skeptisch

Wir hatten einen 7-Sitzer, 3 durften strampeln, 4 saßen gemütlich hinten um einen Tisch. Rainer teilte für die erste Strecke die „Küken“ ein, Merle, Anna und Sarah hatten eine relativ ebene und schwierige Strecke und merkten bald den Trainingsrückstand. Sarah und Anna wechselten sich bei den Schranken, die angehoben werden mussten, ab. Nach der Ablösung strampelten Julian, Rainer und ich in der Mitte (clever von mir, denn die Strampler außen mussten die Schranken anheben), Ute ruhte sich hinten

aus. Es ging leicht bergab und die Draisine wurde sehr schnell. Was Rainer wiederum ausnutzte, denn er drehte die Pedale eher gemütlich mit. Mehrfach musste ich ihn mit mehr oder weniger festen Schlägen auf den Oberschenkel auffordern, auch mitzumachen.

Anna und Sarah waren nach dem nächsten Wechsel sehr übermütig, denn, während Merle eine Schranke öffnete, fuhren sie fast ungebremst in die nächste rein. Seitdem hängt jetzt in einem Ort im Nirgendwo eine sauber rund-



Anna und Sarah begutachten ihr Werk



Merle läuft Draisine hinterher

gebogene Schranke auf dem Ständer. Nach 19 km erreichten wir Lauterecken. Rainer ließ es sich nicht nehmen, bei der letzten Schranke auch mal Hand anzulegen. Ansonsten überließ er Julian die Arbeit, der auch öfter der Draisine hinterherlaufen musste, weil Rainer und ich zu früh losfuhren.

Abends lernten wir von Ute (Rainers Frau) Rommé, dass wir

nun jeden Abend spielten. Bald wurden wir Rommé-Profis, ich wurde sogar die Rommé-Königin. Rainer spielte mit Anna ein komisches Kartenspiel, bei dem es auf das Mogeln ankam. Wie sich herausstellte, beherrschte Anna profimäßig das Mogeln, Rainer hatte keine Chance.

Hanna Sandmann

Freitag, den 26.04.2019

Ein total verregneter Tag. Da Rainer morgens zum Verbandswechsel einen Arzt aufsuchte, hatten wir eine ungeplante Freizeit. Rainer hat sich einen Splitter unter den Fingernagel gezogen, der sich entzündete hatte. Er wollte keinen Arzt aufsuchen, deswegen mussten wir ihn regelrecht dazu überreden (zwingen). Irgendwann begriff er aber den Ernst der Lage und fuhr gestern Abend sogar freiwillig zu einer Notaufnahme.

Heute Morgen hatte sein kleiner Finger mit Verband eine Länge von 30 cm erreicht.

Wir riefen Julian ins Mädchenzimmer, spielten verschiedene Spiele bis uns langweilig wurde und wir in den Tischtennisraum gingen. Da keiner von uns richtig spielen konnte, spielten wir auf unsere Art, denn normal ist ja langwei-

lig. Die Platte in der Mitte war eigentlich unnötig, denn unsere Tischtennispartie artete in ein wildes Tennisspiel aus. Hauptsache, den Ball getroffen, ohne Platte oder mit Platte, wir hatten einen Riesenspaß.

Später als die Mädels unter sich waren unterhielten wir uns über Julian, der entgegen seiner ruhigen und zurückhaltenden Art sich während der Freizeit zum kompletten Gegenteil entwickelt hat. Er lachte nur noch, suchte ständig den Kontakt und die Gespräche. Die Woche war sehr positiv, wir lernten uns besser kennen und schon am 3. Tag ist die Gruppe richtig zusammengewachsen.

Rainer kam rechtzeitig zum Mittagessen vom Arzt zurück, jetzt mit einem normalen Verband. Aufgrund des Wetters wurde aus dem Ausflug zur Greifvogelschau



Rainers Finger

nichts, stattdessen besuchten wir das Kalksandbergwerk in Wolfstein. Dort wurden wir als erstes mit Helm und weißen Schutzjacken ausgestattet, dann fuhren wir mit der Grubenbahn in den Berg. Der Führer bot den Erwachsenen als erstes einen Schnaps nach Sitte der Bergleute an. Rechte Hand an den Helm, linke Hand den Schnaps, dann

„Glückauf“ rufen und in einem Zug leer trinken. Man hatte das Gefühl, dass der Führer schon mehrere Führungen mit Schnaps hinter sich hatte, denn in jedem 3. Satz huldigte er Otto Kappel, dem letzten Eigner, der eigenhändig und alleine den letzten Stollen gebaut haben soll. Otto Kappel – den Namen werde ich nie vergessen!





In Bergwerkskleidung

Am Schluss kamen wir in den alten Stollen, wo Anna stolz berichtete, dass sie sich durch ihren „Kleinwuchs“ kein einziges Mal den Kopf angestoßen hat. Im Gegensatz zu Julian, der nur gebückt lief und Rainer, bei dem es ab und zu krachte. Kaum gesagt, ein gewaltiger Krach und alle lachten über Anna, die sich den Kopf hob.

Mit dem Grubenbähnchen, bei dem wir zu siebt hintereinander Platz nahmen, (mehr ging auf einen Wagen nicht drauf), fuhren

wir wieder hoch.

Kaum waren wir in der Jugendherberge, wechselte das Wetter zu „Rainer-Wetter“, das heißt der Regen hörte auf und Rainer bat uns zum Training ins Stadion. Gleich nach dem Training setzte der Starkregen, diesmal sogar mit Hagel, wieder ein.

Abends trafen wir uns wieder alle im Gruppenraum zum gemeinsamen Spielen.

Sarah Pfetsch

Samstag, 27.04.2019

Bereits morgens bei der täglichen Trainingseinheit kündigte sich an, dass das Wetter nicht unbedingt das Beste werden würde. Allerdings blieb uns das sogenannte „Rainerwetter“ treu, durch das während der Zeit im Stadion kein Tropfen Regen fiel. Schon auf der Rückfahrt zur Jugendherberge, wo bereits das

Mittagessen wartete, begann der Starkregen, der sich den restlichen Mittag halten sollte. Dadurch fiel der für diesen Tag vorgesehene Ausflug nach Bad Münster im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. Die nun nutzbare Zeit verbrachten wir im Gruppenraum und warteten auf eine Besserung des Wetters.



Rommé Runde

Nachdem der Regen vorübergehend aufgehört hatte begaben wir uns zur Minigolfanlage, die sich in der Nähe des Stadions befand. Dort jedoch wurden wir von einem freundlichen Holländer darauf hingewiesen, dass wir das Schild mit den Öffnungszeiten nicht aufmerksam genug gelesen hatten und die Anlage zu dieser Zeit schon geschlossen war. Stattdessen schauten wir uns die

in der Umgebung stehenden Stände der an diesem Tage stattfindenden Weinwanderung etwas genauer an. Das kulinarische Angebot konnte uns nicht überzeugen. Probleme hatte auch Sarah, die immer bei Matschwetter ihre weißen Schuhe trug. Warum? Nach unserem Abstecher kehrten wir zur Jugendherberge zurück, wo unser Trainer für den restlichen Tag nach dem Abendessen



Merle bei Pantomime etwas ratlos

ein „Pantomimespiel“ vorgesehen hatte. Sinn des Spieles war, Begriffe zu suchen, die den Pantomime (Vormacher) des gegnerischen Teams beim Darstellen der Begriffe in lustige bis peinliche Situationen brachte. Entsprechend waren alle möglichen Begriffe dabei, die man lieber nicht vorführen möchte, zum Beispiel: Kanalreiniger, Waldgeist, Tintenkiller, Mückenstich. Wir lachten uns halb tot, bis Sarah die Glückliche war, die den Begriff Fallschirmspringer vorführen durfte und die auch durch ihre Performance das Highlight des heuti-

gen Abends war. Sie hat sich etwas ganz Besonderes ausgedacht: um den Begriff „Fallschirmspringer“ zu verdeutlichen sprang sie vom nächsten Tisch, allerdings sprang sie sehr hoch und sehr weit und sehr barfuß, eine Fersenprellung war das Resultat. Immerhin konnten ihre Teamkameradinnen den Begriff dank ihrer Kreativität richtig erraten.

Julian Schlepütz

Sonntag, 28.04.2019

Da alle außer Hanna angeschlagen oder verletzt waren, machte Rainer alleine mit ihr im Stadion Training. Die restlichen Athleten hatten dagegen einen Trainingsplan für funktionelle Gymnastik und Stabilisation bekommen, den wir im Gruppenraum durchge-

führt haben.

Am Mittag sind wir dann zum Minigolfspielen gegangen. Wir kamen allerdings in der Mittagspause des Betreibers an, 30 Minuten zu früh. Der Betreiber ließ uns trotzdem spielen, er hatte Mitleid, weil wir am Vortage zu spät gekommen waren.



Auch ohne Trainer fleißig

Es wurde sehr lustig, zum ersten weil die Anlagen sehr eigen waren, zweitens wir teilweise aus einer Pfütze abschlagen mussten, Drittens weil wir den Ball manchmal nach geglücktem Einlochen aus einem kleinen See fischen mussten und vor allem, wenn Sarah bei manchen Bahnen die Golfbälle hoch und weit übers Ziel schlug. Diese Geschosse waren schon sehr gefährlich.

Nach dem Minigolf sind wir alle zusammen zu unserer Überraschung aufgebrochen. Rainer verriet nicht, was er geplant hat, genauso wenig, wie er seinen zweiten Vornamen verriet. Wir suchten die ganze Woche im Internet nach Freizeit rund um Wolfstein, aber darauf waren wir nicht gekommen:

Es ging zu einem Bogenschützenverein, wo wir nach gründlicher

Einweisung die nächsten 2,5 Stunden im Wald verbrachten. Das Gras war zwar nass, bald auch die Schuhe, aber wir waren alle sehr motiviert und hatten viel Spaß zusammen. Die Ziele

waren Nachbildungen von Wildtieren, mal mussten wir bergab schießen, mal eben, was das Ganze nicht leichter machte.



Merle nähert sich dem Einlochen



Hanna zielt und trifft

Wir wanderten von Ziel zu Ziel und bald hat sich auch eine gewisse Treffsicherheit eingestellt. Hanna traf den Hasen und schickte das Handy-Foto sofort

an ihre Schwester mit der Mitteilung, eben hat sie Günther (so heißt der Hase von Hannas Schwester) abgeschossen.



Günther, der Hase ihrer Schwester

Worauf ihre Schwester wütend zu Mama gerannt ist, Schwesterliebe eben.

Sofort nach dem Heimkommen „befahl“ Rainer Schuhe- und Sockenwechsel und nach dem rela-

tiv späten Abendessen ging es ein letztes Mal zum beliebten Rommee-Abend.

Anna Lena Wagner

Montag, 29.04.2019

Der Tag begann für Hanna, Sarah, Anna und Julian schon um 0 Uhr. Sie erzählten, lachten und schrieben mit Julian. So laut, dass der Lärm selbst durch die schalldichten Wände zu Rainer drang, worauf er rüberkam und drohte, das nächste Training und den Wettkampf in Walldorf ausfallen zu lassen.

Immerhin waren sie jetzt leiser,

die Bettruhe von 23 Uhr wurde dennoch weit überzogen. Bis 1 Uhr, so haben sie es mir zumindest erzählt, denn ich habe schon geschlafen. Nur Sarah und Julian schrieben sich noch bis 3:30 Uhr – sie hatten sich so viel zu erzählen. Am Morgen haben wir gefrühstückt und unser Gepäck umgelagert. Dann waren wir letztmals trainieren.



Anna und Hanna hatten ihren Spaß

Erstaunlich, dass bei dem Regenwochenende immer zu den Trainingszeiten ein Regenstopp kam, Rainer-Wetter eben, wie wir

es das ganze Jahr gewohnt sind. Jeden Tag konnte ein Stadiontraining stattfinden.



Welcher Schuh gehört dem Trainer?



Letzte Mahlzeit mit Köchin

Umziehen im Gruppenraum, letztmals Bratwürste verzehren, unser Gepäck ins Auto laden und ein sehr schönes Trainingslager (oder war es doch eine Freizeit?) ging langsam zu Ende. Rainer fuhr das Gepäck nach Hause, Ute lief mit uns zum Bahnhof, wo wir in den Zug nach Kaiserslautern stiegen. Als Abschluss sind wir ins "K" in Lau-

tern gegangen. Dort sind Anna und Sarah schoppen und Pizza essen gegangen, während wir anderen nach einem Eis auf die Rückkehr der beiden gewartet haben. Am späten Nachmittag fahren wir mit dem Zug nach Hause.

Merle Brammert Schröder



Abschied von der Jugendherberge in Wolfstein

VOR 25 JAHREN – 1994

Winterstraßenlauf

Die TSG hatte beim Lauf über 10 km mit Start und Ziel beim Stadion mit 207 Teilnehmer ein für den Februar ausgezeichnetes Meldeergebnis.

Langlaufgruppe stark vertreten

Insgesamt nahmen 38 Läuferinnen und Läufer der TSG an Straßen- und Bergläufen teil!

Doping-Vergehen kommen zum Vorschein

Immer mehr wird über das flächenmäßige Doping in der DDR und BRD bekannt. Einige Beispiele:

Birgit Wessel starb im besten Wettkampfsalter beim Training. Ärzte stellten fest, dass bei Dressel ein Verfall des vegetativen Nervensystems vorlag.

Eine Stasi-Akt besagte, dass Dr. Höppner, der stellvertretende Leiter des sportmedizinischen Dienstes der DDR dringend empfahl, etwa 20 Prozent der Leistungssportler wegen fortgeschrittenen Leberschäden aus dem Leistungssport zu nehmen.

Eine weitere Stasi-Akt berichtet vom Beschluss, ab 1985 das Blutdoping in der DDR einzuführen.

Harald Schmid, 400 m-Hürden-Ikone, berichtete, dass die (BRD) Athleten sich offen über ihre Doping-Praxis unterhielten.

Neues Punktesystem

Für Mehr- und Mannschaftskämpfe wurde ein neues Punktesystem eingeführt. Damit ergab sich ein Problem bei der Vereinsrekordliste, denn bei Fehlen der Einzelergebnisse konnten die Mehrkämpfe nicht mehr auf die neue Tabelle umgerechnet werden. Dies betrifft etwa 10 Prozent der Mehrkämpfe.

Gipfelstürmer Erwin Ragaller

67 km – 2300 Höhemeter – höchste Stelle 2740 Meter – teilweise über Gletscher. Der Swiss Alpin Lauf war eine Herausforderung, die Erwin Ragaller bestens bewältigte. Seine Zeit: 9:14,33 Std.

Alle Achtung, Erwin!

Rüdiger Stüber beim Iron-Man

Erstmals startete Rüdiger Stüber beim Triathlon Iron-Man in Roth.

Schülerfreizeit

Die U-14 besuchten in ihrer 1994 Freizeit mehrere Tage die Burg Stahleck am Rhein. 33 Kids durften mitfahren.

300 m Anlauf zum Sprint

Beim Start für die Pfalzauswahl war Christian Schäfer von seiner Musik so fasziniert, dass er beinahe den Start über 75 m vergessen hätte. Er merkte es erst, als er vom Lautsprecher aufgerufen wurde. Flugs die Spikes an, 300 m Anlauf (Betonung auf

Lauf!) zum Startblock, schnell ein Probestart und schon ging es über 75 m. Mit der Zeit von 9,40 sek war er dann doch nicht zufrieden.

Pfalzhallenmeister Christian Schäf

Der 15jährige Christian Schäf ge-

wann die 60 m in guten 7,46 sek. Die 14jährige Heike Siener wurde mit Bestleistung 6. beim Hochsprung mit 1,40 m.

Ein tolles Beispiel, was möglich ist, wenn man systematisch weitertrainiert. Als 21jährige wurde Heike mit 1,86 m 5. der U-23-Europameisterschaft.



10. Leininger Crosslauf 1994

WICHTIGE TERMINE

3-Länder-Laufcup

08.09.2019

10 km St. Leon-Rot
und Abschlussveranstaltung mit Siegerehrung



Geld zurück ist einfach.

Hier gibt's Geld zurück
Sparkassen-Vorteilswelt



paycentive



Sparkasse
Rhein-Haardt

www.sparkasse-rhein-haardt.de/vorteilswelt

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

Kaufen Sie bei mehr als
280 regionalen Partnern
der Sparkassen-Vorteils-
welt mit Ihrer Sparkassen-
Card ein und erhalten Sie
für jeden Einkauf Geld
zurück.

www.sparkasse-rhein-haardt.de/vorteilswelt

Fair. Menschlich. Nah.

 Sparkasse
Rhein-Haardt