ZuS

Zentimeter und Sekunden

1/2020

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik

Hanna und Anna Landesmeister

2 x Meistergalerie

Erlebnisberichte von Timo

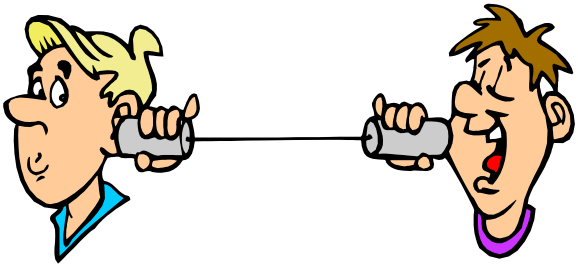
www.tsg-gruenstadt.de

In dieser Ausgabe

Inhaltsverzeichnis	**2**
Info-Ecke	**3**
Laufergebnisse	**4**
Wettkampfergebnisse	**6**
Meistergalerie	**20**
Förderverein	**24**
Vor 25 Jahren	**26**
Was, Wo, Wie	**31**
Impressum	**39**

Titelbild:
Hanna Sandmann beim Lauf zur Landesmeisterschaft über 200m in der Halle
Siehe dazu Bericht auf Seite 13

Info-Ecke



TSG Vorsitzende	Hatun Joseph	06359 960 9963
TSG Geschäftszimmer	Hildrud Scholl	06359 84433
	E-Mail: geschaeftsstelle@tsg-gruenstadt.de	

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	Rainer Drechsler	06353 93115
Beisitzer	Bernd Zoels	0157 76635323
Triathlonwart	Bernd Wittlinger	0176 24570419
Leichtathletikwart	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, Lauftreff, Sportabzeichen 2020

Durch den Virus Covid-19 ist ein Trainingsbetrieb bis auf weiteres nicht möglich.
Wenn es wieder zu regelmäßigen Trainingseinheiten kommt, werden diese Zeiten auf der Homepage oder in der Rheinpfalz bekannt gegeben.

LAUFERGEBNISSE

27. Brunchlauf 6/10 km 22.12.2019

Platz	Name	angegebene Zeit	gelaufene Zeit	Differenz
1.	Claudia Rompf (6 km)	39:07	39:18	0:11
2.	Barbara Lang (6 km)	45:00	43:28	1:32
3.	Petra Steffen (6 km)	35:52	33:59	1:53
4	Iris Renner (6 km)	42:30	39:21	3:09
1	Robert Voteller (6 km)	32:30	31:46	0:44
2	Wilfried Bressner (6 km)	38:00	37:08	0:52
3.	Gerd Renner (6 km)	38:05	35:57	2:08
4.	Max Rompf 6 km)	38:23	35:28	2:55
5.	Timo Rokitta (10 km)	55:00	52:01	2:59
6.	Winfried Stöckl (6 km)	59:59	54:23	5:36

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

Rheinzabern 10 km 15.12.19
Teilnehmer: 1026

15.	Harry Brand	44:00	M-55
92.	Johannes Stüber	48:19	MHK
38.	Rüdiger Stüber	54:20	M-60

Bemerkungen
Erster Lauf zur 38. Winterlaufserie.

Rheinzabern 15 km 12.01.20
Teilnehmer: 91

16.	Harry Brand	1:06:22	M-55

Bemerkungen
Zweiter Lauf zur 38. Winterlaufserie.

Siegerehrung vom Brunchlauf:
von links: Petra Steffen, Barbara Lang, Claudia Rompf, Ernst Dopp, Robert Voteller, Gerd Renner, Wilfried Bressner und Gerd Turznik

Saisonauftakt mit Siegen und Rekorden
U-16-Mädels glänzten in Worms

Worms, 01.12.2019

Der Trainer wusste es schon vorher: "So gut hat die Trainingsgruppe noch nie das Wintertraining begonnen". Und er sollte rechthaben, Bestleistung, Siege, Vereinsrekorde und geknackte Pizza-Werte schon bei der Eröffnung der Hallensaison.

Die W-14-Mädels begannen mit dem Hochsprung. Obwohl erst zweimal in der Leichtathletik-Halle in diesem Winter Technik trainiert, sprangen ***Anna Wagner und Sarah Pfetsch*** zur neuen Bestleistung von 1,40 m, belegten Platz 2 und 3.

Sarah Jalloh, W-13, fehlte noch die Sicherheit, sprang im Scherensprung 1,24 m und wurde 2.

Über 50 m waren gleich drei W-14-Mädels im Endlauf. Nach schlechtem Start aus den ungewohnt flachen Startblöcken starteten sie zur Aufholjagd, verfehlten knapp den Sieg. Zweite wurde ***Anna*** in 7,25 sek. Mit dieser Bestleistung verpasste sie nur 0,02 sek den 23 Jahre alten Vereinsrekord von Stefanie Machwirth, knackte aber den Pizza-Wert (vom Trainer vorgegebenen Richtwert für die Saisonbestleistung). Direkt dahinter sprintete ***Merle Brammert-Schröder*** ins Ziel, lief mit 7,41 sek ebenfalls Bestzeit. ***Pia Denzer*** kam als 6. ins Ziel.

Den Vereinsrekord über 50 m holte sich ***Sarah Jalloh***. 7,08 sek sprintete sie bei ihrem Sieg, 0,03 sek schneller als vor 23 Jahren Angelika Servo. ***Sarah*** knackte auch die Pizza-Norm.

Beim Kugelstoßen gab es zwar keine Bestleistung, aber mit 4 Athleten unter den besten 6 dominierten die TSG-Mädels. ***Anna*** stieß 9,71 m und wurde 2. vor ***Merle***, die auf 9,22 m kam.

Alle vier W-14-Mädels sprangen Bestleistung beim Weitsprung, ***Sarah Pfetsch und Pia*** auch zum Pizza-Wert. ***Sarah Pfetsch*** gewann, schrammte mit 4,98 m knapp an der begehrten 5m-Marke vorbei. ***Merle*** wurde 3. mit 4,94 m, weitengleich mit der 2., aber mit dem schlechteren 2. Versuch. ***Anna*** mit 4,60 m wurde 4. und ***Pia*** als 6. freute sich über ihren ersten 4 m-Satz (4,19 m).

Auf der anderen Anlage hatte ***Sarah Jalloh*** einige Probleme mit dem Anlauf, sicherte sich dennoch Rang 2 mit 4,74 m.

Eine Demonstration wurde die 4 x 1 Runde-Staffel (Runde = 194 m). ***Anna Wagner*** brachte die TSG nach kontrolliertem Lauf gegen die stärkste Gegnerin in Führung und nach dem Wechsel rasten ***Sarah Jalloh, Merle und Sarah Pfetsch*** einen Vorsprung von über 9 sek oder über 50 m gegen die TG Worms heraus.

Einen Sieg steuerte auch ***Philipp Engel***, M-11, bei. Über 800 m hielt er das hohe Tempo der Spitzengruppe und kam nach 3:03,61 min als Erster seiner Altersklasse ins Ziel.

Endlauf über 50 m:
von links: Anna Wagner, Merle Brammert-Schröder, Pia Denzer

Die TSG-Mannschaft, von links: Sarah Jollah, Sarah Pfetsch, Pia, Anna, Merle. Vorne rechts: Philipp Engel, Rainer Drechsler

TSG'ler sprinteten Konkurrenz davon

Ludwigshafen, 08.12.2019

Das neue Markenzeichen des TSG Nachwuchses sind die schnellen Beine. Gleich dreimal ließen die Sprinter beim regionalen Sportfest der Konkurrenz keine Chance. Den Anfang machte ***Sarah Jalloh*** über 60 m und gegen Ende des langen Wettkampftages dominierten ***Hanna Sandmann und Julian Schlepütz*** die 200 m-Läufe.

Dabei begann der Wettkampftag weniger gut. ***Anna Wagner und Merle Brammert-Schröder***, beide W-14, zeigten sich über 60 m seltsam verkrampft, waren mit 8,70 sek bzw. 8,92 sek alles andere als zufrieden. War es der frühe Wettkampfbeginn oder der hohe Erwartungsdruck nach dem guten Wettkampf in Worms?

Jedenfalls zeigte ***Merle*** dann beim Kugelstoßen ihre Klasse, steigerte ihre Bestleistung auf 9,46 m und wurde 2.

Beim Weitsprung kamen auch nicht die Spitzenergebnisse, allerdings zog sich dies bei allen Vereinen in allen Altersklassen durch.

Merle sprang mit 4,65 m einen Zentimeter weiter als ***Anna***, die damit Bestleistung erzielte, und wurde 4.

Anna schloss den Wettkampftag mit einem starken 60 m-Hürden-Lauf ab. Sie steigerte sich um über eine Sekunde auf 10,20 sek und lief als 2. über die Ziellinie. Pizza-Wert geknackt!

In der Zwischenzeit sorgte ***Sarah Jalloh*** für einen Paukenschlag. Im Vorlauf sprintete sie über 60 m unglaubliche 8,28 sek, verbesserte damit den 24 Jahre alten Vereinsrekord von Angelika Servo gleich um 0,26 sek!

Nach dem 60 m-Vorlauf sprintete ***Sarah*** über 60 m-Hürden zur nächsten Bestleistung. 10,22 sek, eine Steigerung um 0,7 sek und Platz 2 in der Gesamtwertung aus mehreren Zeitläufen. 6 Versuche folgten beim Weitsprung, ihr bester Satz wurde mit 4,64 m vermessen – Platz 3.

Mit schon müden Beinen ging ***Sarah*** zum 60 m-Endlauf. Sie konnte ihre Vorlaufzeit zwar nicht wiederholen, gewann aber deutlich mit 8,44 sek und blieb erneut unter dem alten Vereinsrekord.

Eine Steigerung um über 2 Meter bescherte ***Milan Wörz*** den knappen Sieg beim Kugelstoßen. Bei seinem letzten Stoß verfehlte er mit 9,93 m knapp die 10 m-Marke.

Über 60 m-Hürden klappte indes die Technik nicht so gut wie gewohnt, dank seiner läuferischen Fähigkeit lief er immerhin mit 10,41 sek noch auf Platz 2.

Marius Petri, M-13 wie Milan, überzeugte mit zwei vierten Plätzen, wobei er jeweils Bestzeit lief. Über 60 m waren dies 8,58 sek, über 60 m-Hürden 10,75 sek.

Ungewöhnlich aufgeregt zeigte sich ***Anouk Happersberger***, W-12, vor ihrem ersten 60 m-Hürdenlauf. Doch es lief alles gut und mit sauberem 4er-Rhythmus lief sie in 12,73 sek auf den 4. Platz. Bestleistung gab es für sie auch über 60 m, beim Kugelstoßen und Weitsprung.

Dann kamen am frühen Abend die weiteren Höhepunkte aus TSG-Sicht. 200 m Zeitläufe. Etliche Faktoren führten in den letzten 3 Wochen zu einer Veränderung des Trainingsrythmus, so

STROM
ERDGAS
WASSER
ENERGIEDIENSTLEISTUNGEN
www.AVmedia.de
SWEN
Stadtwerke Grünstadt
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

dass der sonst sehr ruhige Trainer ungewohnt nervös war.
Doch die Athleten waren bestens in Form. Sowohl ***Hanna Sandmann*** als auch ***Julian Schlepütz***, beide dem jüngeren U-18-Jahrgang angehörend, ließen der Konkurrenz keine Chance und wurden aus mehrere Zeitläufen Gesamtsieger.
Hanna Sandmann musste auf der wegen dem engeren Kurvenbogen ungünstigen Bahn 2 starten und zündete erst nach 50 m den Turbo. Ohne Tempoverlust stürmte sie ins Ziel, lief mit 26,69 sek Hallenbestzeit und blieb auch vor Athletinnen, die eine bessere Freiluftzeit vorweisen können. Hanna war demnach auch hochzufrieden mit dem Rennen.
Wenig Probleme hatte ***Julian Schlepütz*** auf Bahn 4. Er baute seinen Vorsprung von Anfang an aus, siegte in 22,71 sek (0,17 sek über seiner Freiluftbestzeit) und lief gegenüber seinem stärksten Gegner fast eine Sekunde Vorsprung heraus.
Julian war dennoch nicht zufrieden, sein Ziel war die Quali zur "Deutschen" gleich beim ersten Saisonstart. Doch durch eine krankheitsbedingte Pause im Aufbautraining und dem schon angesprochen Wechsel im Trainingsrhythmus vermisste er die Kraft auf den letzten Metern.
In der allerdings noch sehr jungen aktuellen deutschen Bestenliste liegen nun Julian auf Platz 1 und Hanna auf Platz 2, konnten sich auch sicher für die süddeutschen Hallenmeisterschaften qualifizieren.
Erfreulich auch das gute Abschneiden von ***Johannes Leuck***, der in der Männerklasse über 200 m insgesamt Platz 3 belegte und über 60 m die B-Endlaufteilnahme schaffte, wo er in 7,68 sek den 4. Platz erreichte.
Erfreulich auch die Verbesserung von ***Arne Schlepütz,*** M-13, über 800 m blieb er mit 2:50,58 min gleich mehrere Sekunden unter seiner alten Bestzeit.

Sprinter sammeln Pfalzmeistertitel

Ludwigshafen, 11./12.01.2020

Immer mehr wandelt sich das Sprung-Team von Rainer Drechsler zum Sprintteam.
Bei den 2tägigen Pfalzmeisterschaften liefen die Grünstadter Sprinter gleich sechs Mal als Erster durchs Ziel. Weitere Meistertitel gab es durch Anna Wagner beim Kugelstoßen und Julian Schlepütz beim Dreisprung.
Den ersten Höhepunkte gab es am Samstag über 60 m der W-14. Sarah Jalloh rannte mit 8,22 neuen Vereinsrekord. Eine Energieleistung. Sarah wollte unbedingt gewinnen. Mitbetreuerin Gaby Schlepütz war fasziniert vom Kampfgeist der 13jährigen, die auf den letzten Metern noch die favorisierte Ludwigshafener Konkurrentin abfing.
Der noch 16jährige Julian Schlepütz teilte seine Disziplinen auf 2 Tage auf, nahm am Samstag an den U-20-Wettkämpfen teil. Aus seiner Trainingslaune heraus entschied er sich für einen Dreisprungwettkampf, den er auch sicher mit 12,82 gewann. Ernst wurde es über 60 m. Julian konnte sich auf starke 7,17 sek steigern, wurde mit minimalen Rückstand von 0,03 sek 2. hinter seinem 2 Jahre älteren Edenko-

bener Konkurrenten. 7,17 sek bedeuteten auch Verbesserung des eigenen Vereinsrekordes.
Am Sonntag ließ er beim 200 m-Lauf der U-18 nichts anbrennen, mit einem komfortablen Vorsprung von 1,5 sek sprintete er in 22,61 sek der Konkurrenz davon.
Hanna Sandmann beherrschte die Sprintwettbewerbe der U-18. Deutlich verbessert siegte sie über 60 m souverän in 8,15 sek, verbesserte auch den 22 Jahre alten Vereinsrekord (Steffi Machwirth, 8,17 sek).
Die Außenbahn beim 200 m-Lauf behagte ihr nicht, doch nach der letzten Kurve setzte sie sich noch deutlich in 26,82 von der Konkurrenz ab.
Julian und Hanna haben bei der "Süddeutschen" die Qual der Wahl, sie müssen sich entscheiden, an welchen der qualifizierten Disziplinen 60 m, Weitsprung und 200 m sie teilnehmen.

Siegerstaffel der Mädels von links hinten:
Merle, Sarah Pfetsch, vorne links Sarah Jalloh, Anna

Von Wechsel zu Wechsel bauten die beiden U-16-Sprintstaffeln über 4 x 100 m ihren Vorsprung aus. Bei den Jungs liefen Marius Petri, Arne Schlepütz, Simom Schlepütz und Max Rompf zum Meistertitel, bei den Mädchen hießen die Pfalzmeister Anna Wagner, Sarah Jalloh, Merle Brammert-Schröder und Sarah Pfetsch.

Bei den W-15 gelang Anna Wagner beim Kugelstoßen aus einer guten Serie heraus der optimale Stoß: 10,33 m, Verbesserung um fast einen halben Meter und der Sieg.

Auch Platz 2 ging an die TSG, Merle Brammert-Schröder steigerte sich um 40 cm auf 9,86 m.

Anna Wagner und Sarah Jalloh blieben mit 9,94 sek und 9,96 sek erstmals unter 10 Sekunden, wurden in ihren Altersklassen jeweils 4.

Simon Schlepütz, M-15, verbesserte sich über 300 m auf 44,72 sek und wurde ebenso Pfalzvizemeister wie Sarah Pfetsch, W-15, beim Hochsprung. Sarah egaliesierte ihre Bestleistung von 1,40 m und scheiterte hauchdünn an 1,45 m.

Mit 8,52 m sicherte sich Milan Wörz, M-14, den 2. Platz beim Kugelstoßen, während Merle Brammert-Schröder beim Weitsprung mit 4,70 m (3. Platz) aufsteigende Tendenz zeigte.

Am Sonntag gab es noch einen weiteren 2. Platz durch Johannes Leuck beim Weitsprung der Männer.

Erneut haben wieder einige Athleten die Jahresziele ihres Trainers (Pizza-Tabelle) übertroffen: Hanna Sandmann (60 m), Anna Wagner (60 m-Hürden), Sarah Jalloh (60 m und 60 m-Hürden), Julian Schlepütz (60 m) und Simon Schlepütz (300 m).

Siegerstaffel der Jungs von links: Simon Schlepütz, Marius Petri, Max Rompf, vorne Arne Schlepütz

Julian Schlepütz in aufsteigender Form

Luxemburg 18.01.2020)

Zu den Meisterschaften der Großregion Luxemburg/Saarland/ Rheinland-Pfalz konnte sich Julian Schlepütz aufgrund seiner Vorleistungen für den 200 m-Lauf qualifizieren.

Julian, der im Februar 17 Jahre alt wird, startete dabei im Männerfeld und konnte seine Hallenbestzeit auf 22,58 sek verbessern. Insgesamt belegte er den 4. Platz.

Mit Bestleistung zum Landestitel

Hanna Sandmann und Anna Wagner Rheinland-Pfalz-Meister

Ludwigshafen, 25./26.01.2020

Die Jugendgruppe überraschte ihre Trainer bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Ludwigshafen nicht nur mit unerwarteten, sondern auch mit großartigen Steigerungen.

Überragend die Sprintvorstellung der 16jährigen ***Hanna Sandmann***. Über 60 m musste sie dreimal in den Startblock, wobei sich der Wettkampfverlauf wiederholte. Schwacher Start, Aufholjagd, Sieg beim Vorlauf, Sieg beim Zwischenlauf – wobei sie mit 8,16 sek die schnellste Zeit aller Mädels lief. Nur beim Endlauf gab es keinen Sieg. Hanna rannte zwar wieder von hinten an die Führenden heran, im Ziel fehlten ihr 0,03 sek zum Sieg – oder 5 weitere Meter. Mit 8,18 sek wurde sie 3. Kein Problem, denn einen Sieg über 60 m hatte man nicht einkalkuliert.

Dafür den über 200 m, der eine Stunde nach dem 60 m-Endlauf startete.

3 Läufe über 60 m, der Trainer hatte Bedenken, ob Hanna den Kraftverlust verkraftet, ein umfangreiches Sprintausdauertraining ist bei Hanna noch nicht im Trainings-Programm. Doch sein Schützling ließ ihn nicht im Stich. Im Gegenteil, ***Hanna*** lief mit 26,39 sek Bestzeit und Vereinsrekord und ließ die Zweitplatzierte aus 4 Zeitendläufen um 0,9 sek hinter sich!

Interessant: Hanna war schneller als die Siegerin bei den U-20!

Überraschung Nr. 2 gelang ***Anna Wagner*** beim Kugelstoßen der U-16. Sie ging sehr optimistisch in den Wettkampf und ihr erster Stoß von 9,86 m bedeutete auch gleich die Führung. Eine Konkurrentin setzte im 4. Versuch mit 10,25 m den Konter. Doch beim 5. Versuch hielt Anna dagegen, sicherte sich wieder die Führung mit neuer Bestleistung von 10,47 m. Der letzte Versuch aller 24 Teilnehmerinnen gehörte Anna. Und den wuchtete sie, befreit von jedem Druck, auf 10,89 m! Damit verbesserte sie sich in den letzten 6 Wochen schon um über einen Meter.

4. bei diesem Wettbewerb wurde Merle-Brammert-Schröder mit 9,56 m, beim Weitsprung wurde sie 8.

Auch ***Sarah Jalloh*** präsentierte sich in Glanzform. Die noch 13jährige behauptete sich bei den jeweils rund 50 U-16-Konkurrentinnen über die 60 m –

sowohl flach als auch mit Hürden.
Über 60 m-Hürden gewann sie ihren Zeitendlauf, insgesamt belegte sie den 8. Platz. Dabei steigerte sie ihre erst 2 Wochen alte Bestzeit von 9,96 sek auf starke 9,76 sek.
Über 60 m egalisierte sie im Vorlauf, den sie gewann, mit 8,22 sek ihren eigenen Vereinsrekord. Im A-Endlauf ging es nicht ganz so schnell, sie wurde 6. mit 8,26 sek.
Einen Vizemeistertitel gab es auch für Simon Schlepütz, er benötigte für die 300 m 44,74 sek.

Schade, dass Julian Schlepütz wegen der Ski-Freizeit der Schule nicht am Start war.
Kein Problem für ihn wären die Titel über 60 m, 200 m, Weit- und Dreisprung gewesen.

Vorne Hanna Sandmann beim 200 m Endlauf

PFALZHOTEL
ASSELHEIM

- Restaurant „Scharfes Eck", Weinstube „Zur Weinbergschnecke" und Sommerterrasse
- Wöchentliche Themenbuffets:
  - Dienstags: Mediterranes Pastabuffet
  - Donnerstags: Tex-Mex-Buffet
  - 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

LANGSAM ABER LECKER
PFALZSCHNECKE

- 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**

Anna Wagner's Kugel: Weiter, weiter, immer weiter

Luxemburg, 02.02.2020

Der Lauf von der 14jährigen ***Anna Wagner*** beim Kugelstoßen ist nicht mehr aufzuhalten. 4 Wettkämpfe in diesem Jahr, 4mal Bestleistung. Am Sonntag fiel die Kugel erst bei 11,04 m zu Boden, eine Verbesserung innerhalb von 12 Monaten um 1,56 m.
Sie war mit anderen Vereinskameraden "Gaststarterin" des Kreises Ludwigshafen, der beim traditionellen Bezirksvergleich in Luxemburg mit 8 weiteren Teams um den Mannschaftssieg kämpfte. Die Gegner waren die MTG Mannheim, das Saarland sowie weitere Städte und Kreise aus Luxemburg, Frankreich und Belgien.

Anna Wagner, die erstmals die Kugel über 11 m beförderte, siegte gegen 24 Konkurrentinnen, wobei alle ihre gültigen Versuche zum Sieg gereicht hätten!
Großen Anteil am Gesamtergebnis der Ludwigshafener Mannschaft hatte auch ***Sarah Jalloh***. Sie stellte beim 60 m-Hürdenlauf ihre Bestzeit von starken 9,76 sek ein. Als Schlussläuferin der Ludwigshafener 4 x 200 m-Staffel trug sie das Staffelholz mit gutem Vorsprung ins Ziel. Die Staffel lief glänzende 1:47,35 min und erwies sich bei 18 Staffeln aus 4 Zeitläufen als das schnellste Quartett.

Links hinten: Anna Wagner, Sarah Petsch , Sarah Jalloh,
links vorne: Arne und Simon Schlepütz, Anouk Happersberger

Weitere Verstärkungen aus Grünstadt erhielten die Ludwigshafener Teams von ***Sarah Pfetsch*** (Hochsprung, 1,35 m), ***Anouk Happersberger*** (60 m-Hürden) sowie den Brüdern ***Simon und Arne Schlepütz***, die über 1000 m eingesetzt waren.

Die Mannschaft der weiblichen U-16 wurde mit 183 Punkten nur vom Saarland (185 Punkten) geschlagen, in der Wertung aller Altersklassen gewann Ludwigshafen.

200 m-Läufer ausgebremst

Sindelfingen, 08./09.02.2020

Die süddeutschen Meisterschaften in Sindelfingen standen unter dem Vorzeichen einer schlechten Vorbereitung. ***Hanna Sandmann und Julian Schlepütz*** waren mit der Schule auf einer Skifreizeit und hatten eine Trainingspause von 10 Tagen, die Form konnte nicht mehr hergestellt bzw. erhalten werden.

Bei ***Julian*** war bei den 2 Trainingseinheiten nach der Freizeit die Verkrampfung nicht mehr weg zu trainieren. Über 200 m kam er zwar in den Endlauf, aber nicht in den lockeren Lauf. So blieben die Uhren bei 22,91 sek stehen, fast eine halbe Sekunde hinter seiner Hallenbestzeit und als Favorit musste er noch um den 2. Platz kämpfen.

7,36 sek im Vorlauf und 7,39 sek im Zwischenlauf, ***Julian*** hatte sich für die 60 m-Läufe gewiss andere Zeiten gewünscht. Doch der Übergang von der Startphase zum freien Lauf war verkrampft, so konnte er seine enorme Schlussgeschwindigkeit nicht ausspielen.

Trotz der Unzufriedenheit mit den Zeiten, zu seinem 2. Platz bei süddeutschen Meisterschaften kann man nur gratulieren.

Ganz anders die "Vorbereitung" von ***Hanna Sandmann***. Am Vortag befand sie sich noch auf der langen Busfahrt, zurück von der Skifreizeit in Südtirol. Kurze Nacht, montags um 6:30 Uhr Fahrt nach Sindelfingen und beim 200 m-Vorlauf klappte gar nichts mehr.

Startblock war instabil, Hanna rutschte vom vorderen Block ab und vermeidete gerade noch den Sturz, musste sich aufrichten. Dazu die ungeliebte Innenbahn, nach gutem Lauf Abbremsen bei der 2. Kurve, ansonsten wäre sie aus der Bahn getragen worden. Das kostete Körner und dazu kamen noch die kraftzehrenden Belastungen durch Freizeit, Busfahrt, kurzem Schlaf.

Mit langen schweren Schritten eilte sie zum Ziel, lief dennoch annehmbare 27,02 sek und wurde im Gesamtfeld aller Läufe immerhin noch 13.

Der Trainer war überzeugt, dass die beiden bei besseren Vorzeichen eine sehr gute Bestzeit gelaufen wären, was ihn für die Sommersaison sehr optimistisch stimmt.

Sperling und Kronemayer Pokalgewinner

Ludwigshafen, 08.03.2020

Zum Pokalwettkampf des Rhein-Limburg-Gau reiste die Leichtathletik-Abteilung mit 26 Schülern in die Ludwigshafener Leichtathletik -Halle, 2 Kids sagten wegen Krankheit ab.

Zum Hallensaison-Abschluss siegten ***Lucie Sperling und Paul Kronemayer***, darüberhinaus gab es weitere hervorragende Platzierungen. Eine Vielzahl von persönlichen Bestleistungen läßt auf eine gute Freiluftsaison hoffen.

Paul Kronemayer lief über 50 m in 8,1 sek eine neue Bestzeit, steigerte sich beim Weitsprung um 25 cm auf den neuen Vereinsrekord von 4,15 m und gewann mit über 100 Punkten Vorsprung den Dreikampf der M-10. Es dauerte immerhin 26 Jah-

re, bis die von Hans-Heinrich Weyer erzielte alte Bestleistung beim Weitsprung überboten werden konnte.
Auch die 11jährige ***Lucie Sperling*** überzeugte mit Bestleistungen, steigerte sich über 50 m auf 8,0 sek und beim Weitsprung auf 3,53. Somit war auch ihr der 3-Kampf-Sieg nicht zu nehmen.
Knapp ging es bei den W-15 zu. ***Anna Wagner*** schockierte mit einem Kugelstoß von 11,06 m zunächst die Konkurrenz, gab aber nach zaghaften (Sicherheits-)Versuchen beim Weitsprung die sichere Führung wieder ab. Sie traf bei keinem ihrer Versuche das Brett, zum Dreikampf-Sieg fehlten lediglich 3 cm beim Weitsprung. ***Merle Brammert-Schröder*** etwas übermotiviert, war mit ihrem 4. Platz nicht zufrieden, 9,78 m beim Kugelstoßen war noch ihr bestes Ergebnis. ***Sarah Pfetsch*** folgte auf dem 6. Platz.
Auch ***Sarah Jalloh***, W-14, riskierte zu wenig, bei ihr war es das Kugelstoßen. 8 Punkte fehlten zum Sieg, etwa 10 cm mit der Kugel, die sie auf 7,42 m stieß. Vorher lief sie passable 8,3 sek über 60 m und sprang beim letzten Durchgang nervenstark 4,75 m weit, nach 2 vorangegangenen übertretenen Versuchen. ***Anna Hagenbucher*** wurde hier 5.
Max Rompf, M-15, verbesserte sich mit der 4-kg-Kugel auf gute 9,20 m, Grundlage für seinen 2. Platz beim Dreikampf. ***Simon Schlepütz***, in allen 3 Teildisziplinen mit neuer Bestleistung, wurde 3. Sein Bruder **Arne** belegte bei den M-14 den 4. Platz mit Bestleistungen über 60 m und beim Weitsprung.
Bei den M-10 konnte sich ***Carlo Deuker*** beim Weitsprung deutlich auf 3,85 m steigern, sammelte damit viel Punkte für den 5. Platz beim Dreikampf. ***Torben Gröber*** mit Bestleistungen wurde 6. bei den M9.
Ihren ersten Wettkampf feierte ***Charlotte Uhrich***, W-7, mit einem 2. Platz. ***Anna Schäfer*** wurde hier 5.
Beweis für den Leistungsfortschritt in diesem Winter waren die vielen neuen "Erfüller" der Pizza-Tabelle, die somit das Leistungsziel ihrer Trainer für 2020 jetzt schon in der Hallensaison übertrafen.
Es waren beim Hallendreikampf das W-15-Trio ***Anna Wagner, Merle Brammert-Schröder und Sarah Pfetsch. Anna Hagenbucher*** beim Kugelstoßen und ihre Schwester ***Luisa*** beim Weitsprung. ***Simon Schlepütz***, der den Pizza-Wert beim Weitsprung, beim Kugelstoßen und beim Dreikampf übertraf sowie sein Bruder ***Arne***, der dies ebenso wie ***Philipp Engel*** beim Sprint schaffte.

Weitere Platzierungen beim Dreikampf:

7. Platz: Luisa Hagenbucher
8. Platz: Pia Denzer
9. Platz: Sophia Pukis, Anna Kronemayer
10. Platz: Maya Awartani, Amelie Weber, Lukas Krämer
11. Platz: Fatma Halami, Karl Filipiak
12. Platz: Henri Forsch
13. Platz: Philipp Engel, Nina Filipiak

MEISTERGALERIE

Anna Wagner – Rheinland–Pfalz-Meisterin 2020

geb. am:	13.03.2005
Wohnort:	Obrigheim
Schule:	Gauss-Gymnasium, Worms
Berufswunsch:	Chirurgin
Lieblingsessen:	Burger, Salat
Lieblingsmusik:	Pop und Rap
Hobbies:	Leichtathletik, Lesen
ausgeübte Sportarten:	**2009—2018** Turnen ab **2017**-Wettkampf-Leichtathletik
Weg zur LA:	Aufgrund von Schmerzen war ich Gezwungen vom Turnen eine Pause zumachen. Da ich allerdings weiterhin Sport machen wollte, habe ich eine Sportart gesucht die mir Spaß macht und nicht auf die Knochen geht.
warum Leichtathletik:	Beim Turnen habe ich immer soweit es möglich war den Gemischten Turner-/Leichtathletikwettkampf gemacht. 2 dieser Wettkämpfe sowie die Bundes-jugendspiele haben mir immer besonders viel Spaß gemacht, weshalb mein Vater mir den Vorschlag gemacht hat, dass ich es ja mal mit Leichtathletik versuchen könnte. Ich hatte dann an der Sportart und vor allem in der Trainingsgruppe so viel Spaß, dass ich dann bei der Leichtathletik geblieben bin.
schönstes sportl. Erfolge:	Der Rheinland-Pfalz-Titel beim Kugelstoßen in der Halle und das Bangen, ob noch jemand weiter kommt
sportliche Ergebnisse:	**2018** 3. Rhl-Pfalz-Meister Kugelstoß Pfalzmeister mit der 4 x 75 m-Staffel **2019** 2. Pfalzmeister Kugelstoß Halle Pfalzmeister Kugel Freiluft Pfalzmeister Blockmehrkampf Wurf **2020** Rheinland-Pfalz-Meister Kugel Pfalzmeister Kugel Pfalzmeister 4 x 100 m
mein schönstes Sporterlebnis:	Der Pfalzmeistertitel und der gleichzeitig erzielte Vereinsrekord in der 4x75m Staffel und die daraufhin folgende Freude, welche ich mit Sarah, Sarah und Marina teilen durfte.
sportl. Ziele:	Quali zu den Deutschen Blockmehrkampf-Meisterschaften.
sportl. Vorbild:	keines

Trainer-Fazit:
Bei Anna stimmt das Anspruchsdenken mit der Trainingsauffassung nicht. Sie muss ruhiger und vor allem geduldiger werden, dann sind

noch viele Steigerungen zu erwarten. Ausserdem wäre es von Vorteil, wenn sie nicht nur relativ viel trainiert, sondern sich einen gleichmäßigen Trainingsrythmus aneignet.

Anna Wagner

Sarah Jalloh– Pfalzmeisterin 2020

geb. am:	15.12.2006	
Wohnort:	Grünstadt	
Schule:	Integrierte Gesamtschule Grünstadt	
Berufswunsch:	noch keine Vorstellung	
Lieblingsessen:	Pizza, Salat	
Lieblingsmusik:	US- Rap	
Hobbies:	Leichtathletik	
ausgeübte Sportarten:	ab **2014** Wettkampf-Leichtathletik	
Weg zur LA:	Mein Vater erkannte mein Talent. Ich hatte sofort Spaß und blieb bei der Leichtathletik	
sportliche Ergebnisse:	**2018**	Pfalzmeister mit der 4 x 75m-Staffel
	2019	Vizepfalzmeister 60 m 3. der Pfalzmeisterschaft Weitsprung und 75 m Vereinsrekord 100 m um über 1 sek auf 13,43 sek verbessert
	2020	Pfalzmeister Halle über 60 m Pfalzmeister Halle mit der 4 x 100 m-Staffel 6. Rheinland-Pfalzmeister 60 m bei den jahrgangshöheren W-15 Vereinsrekord 60 m um 0,33 sek verbessert
sportl. Ziele:	Quali zu den Deutschen Meisterschaften	

Trainer-Fazit:
Sarah ist sehr trittschnell, an der Laufbewegung muss noch gearbeitet werden. Sie läuft mit zuviel Kraft und ermüdet recht schnell.
Sie hat das Zeug, in den Sprintdisziplinen Rekordmarken zu setzen, die viele Jahre überdauern.

Sarah Jalloh

Förderverein
für
Jugend- und Breitensport
Leiningerland e.V.

Wer sind wir eigentlich?

Den Förderverein gibt's schon seit 15 Jahre und wurde von Mitgliedern der Leichtathleten der TSG Grünstadt und des TSV Bockenheim gegründet. Aktuell haben wir 85 Mitglieder.

Was tun wir?

Wir sammeln Geld für die Sportförderung beider Vereine. Seit der Gründung sind ca. 95000 € 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
Wir antworten umgehend.

BRÜCKMANN
IMMOBILIEN

Setzen Sie auf Kompetenz

...wenn es um Immobilien geht.

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

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

wiva
Ihre Moderne Metzgerei

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

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

Vor 25 Jahren – 1995

Teil 1

Langläufer haben Ausdauer

Morgens um 9:30 Uhr trafen sich die Langläufer zum Brunchlauf 1994. Nach 10 km Lauf freute man sich auf das von den Läuferfrauen liebevoll zubereiteten Buffet mit unübertrefflichen Leckereien.
55 Teilnehmer kämpften Stunde für Stunde, solange, bis das Buffett und die Getränke endlich leer waren. Zur „nachtschwärmerischen Zeit" war's endlich geschafft, das Buffet war geräumt.
Was beweist: Nicht nur beim Laufen haben unsere Langläufer Ausdauer.

Veranstaltungswahnsinn 3 Winterläufe in 4 Wochen

Die Leichtathleten waren 1995 Ausrichter des traditionellen Crosslaufes, zwei Wochen später von den Cross-Pfalzmeisterschaften und wiederum 2 Wochen später vom 10 km-Winterlauf.
Bei den beiden Crossläufen gab es große Prominenz. Auf schlammigen Gelände, übersäht von Pfützen, gewann der deutsche Mannschaftsmeister Dirk Conrad den Crosslauf auf der 8800 m langen Strecke in 28:47 min! Bei den Pfalzmeisterschaften musste er sich dem europäischen Spitzenläufer Thomas Greger beugen, der direkt von einem 3monatigen Trainingslager in Neuseeland in Grünstadt an den Start ging.
Saskia Jeck, deutsche Vizemeisterin im Straßenlauf, gewann beide Läufe in Grünstadt.
Der Winterstraßenlauf wurde Jahre später durch den Weinbergslauf abgelöst.

Stefanie Machwirth Leichtathlet des Jahres 1994

Ein tolles Ereignis war wieder die Meisterehrung 1994. Dr. Burkhard Kemmann brachte seine Kapelle „Pfälzer Spätles" mit und die sorgten für einen beschwingten Rahmen.
Sportler des Jahres 1994 wurde Stefanie Machwirth vor Angelika Servo, Anna Marie Weyer und Heike Siener.
Hauptsponsor Hans Berg (NEU's Fruchtsäfte) erhielt die Ehrennadel des LVP, er zeigte sich auch beim LVP recht großzügig.
Mit Mark Kopietz konnte das 300. Abteilungsmitglied begrüßt werden, im Interview verriet er, dass besonders der Weitsprung ihm viel Spaß macht.
Ehrungen gab es für Erwin Ragaller (60 km-Lauf mit 1800 Höhenmeter), Rüdiger Stüber (Iron-Man in Roth).
Und letzlich gab es viele Präsente, gestiftet durch die größtenteils anwesenden Sponsoren, u.a Freikarten für das Karlsruher Hallenmeeting, Marathonbücher für die erfolgreichen Langläufer, Pizzas von Vito und und und.
Eine Überraschung gab es beim Buffett. Der Catering hatte die Zeitumstellung übersehen und lieferte die Frikadellen innen noch gefroren an. Hungern musste aber keiner.

Teil 2

Scholler: Bestzeit bei den Deutschen

Markus Scholler verbesserte bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Sindelfingen seine Bestzeit über die 1,08 m hohen Männer-Hürden auf 8,23 sek. Er verfehlte damit nur um 0,06 sek den Endlauf über 60 m-Hürden.

Machwirth: Pfalztitel und Pfalzrekord

Bei den Pfalzmeisterschaften in Ludwigshafen gewann Stefanie Machwirth den Titel über 60 m-Hürden der U-14 in Pfalzrekordzeit von 10,19 sek.

Nisar Zimmermann im Landeskader

Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften sprintete er über 100 m 11,42 sek (2. Platz) und wurde in den Rheinland-Pfalz-Kader aufgenommen. Der U-18-Athlet lief beim Weitsprung seiner starken Vorjahresform noch hinterher und wurde mit „nur" 6,44 m lediglich 7.

Anna Marie Weyer in Rekordlaune

Gleich 2 Vereinsrekorde der W-15 stellte sie beim Sportfest in Frankenthal auf: Kugelstoßen mit 12,45 m und Weitsprung mit 5,07 m.

Langläufer bereisen Deutschland

Helmut Pfeiffer nahm am Hamburg-Marathon teil, Richard Eibel und Ernst Dopp reisten nach Enschede zum Halbmarathon bzw. Marathon und Gerd Turznik zog es in den Schwarzwald (Bühlertal) zum Marathon. Beim Marathon in Interlaken starteten Gerd Turznik und Erwin Ragaller, nach Berlin fuhren Rüdiger Stüber, Wolfgang Doberstein und Sabine Schmidt. Zum Nürburgringlauf traten Kai, Uschi und Wolfgang Doberstein sowie Richard Eibel an. Gerd Turznik und Erwin Ragaller bewältigten den Jungfrau-Marathon mit 1810 m Höhendifferenz.

Endkampfplatzierungen bei den Süddeutschen

Bei den Meisterschaften in Zittau an der deutsch-tschechischen-polnischen Grenze belegte Markus Scholler über 110 m-Hürden bei den Junioren den 5. Platz.
Bei den W-15 wurde Anna Marie Weyer 6. beim Kugelstoßen und kam mit dem Speer (36,68 m – Vereinsrekord) und Diskus ebenso in den Endkampf wie Heike Siener, die 8. beim Hochsprung wurde.

Machwirth mit 2 Pfalzmeistertiteln

In Offenbach ließ Stefanie Machwirth, W-13, in ihren Paradedisziplinen ihren Konkurrentinnen keine Chance. Die 60 m-Hürden gewann sie in 10,38 sek, beim Weitsprung gelang ihr ein Riesensatz auf den Vereinsrekord von 5,24 m.

Mannschaftspfalztitel mit Rekord für 4-Kämpfer

Vereinsrekord um rund 500 Punkte verbessert, Pfalztitel gewonnen. In Offenbach traten die U-16-Mädels Anna Marie Weyer (2. Einzelwertung), Heike Siener (3. Einzelwertung), beide verbesserten den alten Vereinsrekord, Christine Kieczka, Katrin Benda und Christine Stoppel zur Rekordjagd an.

Teil 3

Triathlon-Hochzeit

Langläufer brauchen etwas länger. So auch Rüdiger und Angelika Stüber, geb. Schiller. Im Mai trauten sie sich endlich vor den Altar.
Ihre Langlauffreunde hatten sich aber eine besondere Prüfung ausgedacht. Ein kurzer (gelaufener) Triathlon mit Schwimmflossen, Laufschuhen und Holzroller. Dabei konnten Angelika und Rüdiger es nicht mehr verbergen: Zu wenig Kondition, so dass die beiden umgehend in ein Lauf- und Fitness-Hotel in den Schwarzwald geschickt wurden.
Das Training dort hatte sich gelohnt, Rüdiger beweist auch heute noch Kondition bei der Bewältigung seiner Aufgaben als Leiter des Wettkampfbüros bei den Grünstadter Laufveranstaltungen.

Kirchliche Trauung in Bockenheim von Angelika und Rüdiger am 20. Mai

Hürden-Rekordler Stefan Bengel wechselt zu den Mädels

Für ein halbes Jahr ging Stefan Bengel, mehrfacher Pfalzmeister und Pfalzrekordler über die kurzen Hürdenstrecken zu einem Schüleraustauch in die USA. Leider wurde an seinem Schulstandort kein Leichtathletik-Training angeboten.
Kurzentschlossen wechselte er die Seiten und wurde Manager einer Mädchen-Fussball-Mannschaft. Lange hielt er es nicht durch, denn die Spielzeiten Sonntags um 8 Uhr morgens hielt er für ausgesprochen indiskutabel.

Mit dem Zug nach Nirgendwo

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Betzdorf, Übernachtung vor dem Wettkampf. 7 Kids und nur ein Auto, also erboten sich AM, HS und SK, mit dem Zug nach Betzdorf zu fahren. Für die Geschichte ist es wichtig zu erwähnen, dass die drei abgelenkt waren …
Weil, schlafende Zuggäste mit lauten „Muh-Rufen" erschreckt wurden oder Hunde aus dem Zugfenster angebellt wurden, so

dass die verrückt spielten. Machte bestimmt Spaß. Führte aber dazu, dass das Umsteigen in Rossbach versäumt wurde.
Vergeblich wartete der Trainer auf dem Zielbahnhof in der Nähe von Betzdorf auf die Mädels, fuhr zurück zur Jugendherberge Freusburg (8 km) und kurz danach kam der Anruf: „Wir sind in Bonn, was sollen wir machen?"
Man muss dazu sagen, es gab noch keine Mobiltelefone. Also Fahrplan studieren, 10 Minuten später wieder zurückrufen lassen und die neue Fahrstrecke durchgeben.
Wieder vergeblich am Bahnhof gewartet. Zurück zur Jugendherberge. Anruf kam, wir haben verschlafen und sind 2 Stationen zu spät ausgestiegen. Also stieg der Trainer wieder ins Auto und holte die 3 Mädels ab.
Die Stimmung blieb ungetrübt, denn abends im Restaurant machten die Mädels weiter. Sie versuchten erbarmungslos den Dialekt der Einheimischen nachzumachen, was zu etlichen bösen Blicken von den Nebentischen führte.
Dem Trainer war dies ausserordentlich peinlich, er war froh, als man zur Jugendherberge zurückfahren konnte.
Der nachfolgende Wettkampf war sehr erfolgreich. Auffallenste Athletin war Kathrin, die auf Krücken mehrere Kilometer im Stadion zurücklegte.

Kampf mit der Freistoßmauer

Mit ihrem Speerwurf war AM bei ihrem Wettkampf in Ludwigshafen derart unzufrieden, dass sie ein Ventil brauchte. Und da boten sich die Pappmänner der Freistoßmauer geradezu an, die im Marathontor auf dem Weg zur Kugelanlage standen.
AM wollte sich mit einem Gewaltschlag gegen die Pappmänner abreagieren. Aber o Gott, wie oft mussten die Pappmänner schon harte Schüsse einstecken. Diesmal wehrten sie sich und hielten dagegen. Mit dem Resultat, dass AM verletzt den Wettkampf abbrechen mussten, die Pappmänner ihre Freistoßmauer aber unbeschädigt zusammenhielten.

Teil 1 bis 3
Rainer Drechsler

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

Jeroboam Spanien – Edition Zero

Jeroboam Spanien – Edition Zero

35 entschlossene Gravelbiker fanden sich Ende Oktober 2019 in der Location von Rocacorba Cycling bei Girona ein, um an der ersten Ausgabe des Jeroboam Spanien teilzunehmen. Nach einigen Begrüßungsworten von Edward Greene dem Veranstalter, ging es pünktlich um 9 Uhr auf die 150 Kilometer lange Strecke. Eine halbe Stunde später sollten dann weitere Gravelbiker auf die 75 Kilometer Strecke gehen. Obwohl es als eine gemeinsame und genussvolle Ausfahrt vorgesehen war, wurde von Anfang an volle Attacke gefahren - wegen „genießt die Fahrt".

Auf der ersten Schotterabfahrt hatten viele Teilnehmer schon platte Reifen. Es ging zunächst über Gravelpisten vorbei an Bauernhöfen mit sehr steilen Rampen. Später folgten schlammige Wurzelwege und vom Regen der letzten Woche aufgeweichte Waldwege.
Immer in meiner Nähe fuhr ein spanisches Paar mit zwei 3T Exploros, beide in feinste Assos Klamotten gehüllt. An den Anstiegen fuhr die Frau vorne und machte für ihren Mann, der aussah wie Miguel Indurain das Tempo. Bergab konnte ich immer wieder etwas Tempo machen und die Zeit, die ich bergauf verloren hatte, aufholen.

Blick auf die malerische Altstadt von Girona

Es ging weiter durch alte verlassene Dörfer und langsam auch in Richtung Meer. Vor l´Escalet gab es immer mehr sandige Pisten. Hier wurde meine Bereifung mir zum Nachteil, der WTB Byway bietet hier kaum Seitenhalt, genauso wie vorher im Schlamm.
Nach l'Escalet ging es bergauf auf eine neblige Hochebene in Richtung Estartit. Nach anfänglichem Asphalt wurde der Weg immer mehr zur groben Schotterpiste. Bei Kilometer 65 kam dann die sehnlichst erwartete Verpflegungsstelle direkt am Strand. Hier herrschte viel Nebel und Wind. Nach einer kurzen Verschnaufpause und dem Auffüllen der Getränke ging es über schnelle Pisten an kleinen Flüssen und Kanälen entlang ins Landesinnere. Hier war der Byway endlich in seinem Element. Ich raste mit über 30 km/h ins Landesinnere.
Doch bald befand ich mich wieder auf sandigen Pisten, die sich dann wieder mit steilen Rampen abwechselten und die die kleinen verstreut liegenden Dörfchen verbinden. Bei 124 Kilometern folgte dann die zweite Verpflegung. Hier fotografierte Anton Vos die geschundenen Gravelbiker. Anton ist der Bruder der mehrmaligen Straßen- und Crossweltmeisterin Marianne Vos.

Kurzer Stop auf den spanischen Gravelpisten rund um Girona

Danach folgten wieder feuchte Waldwege und der letzte und höchste Berg. Das Assos - Paar war wieder in meiner Nähe und ich versuchte am letzten Berg mit aller Kraft dranzubleiben. Die Kehren stiegen mit über 20% in die Höhe und ich schaffte es nicht den Beiden zu folgen.
Oben auf fast 450 Meter Höhe rollte ich mit 50 Meter Rückstand in die Abfahrt. Jetzt kam mein Metier und schnell überhole ich die Beiden. Auf dieser teilweise rutschigen Betonpiste fahren beide etwas langsamer als ich. Es folgte dann noch ein kleiner finaler Anstieg auf Schotter kurz vor dem Ziel. Nach 6 Stunden und 40 Minuten Fahrtzeit war ich endlich im Ziel des Jeroboam Spanien. Ich freue mich schon jetzt auf die 2020er Ausgabe, dann hoffentlich mit 300 Kilometern.

Timo Rokitta

Nach der letzten Verpflegungsstelle geht es gestärkt in Richtung Ziel

Drenthe 200 – MTB Ultramarathon im Eisschrank

Es ist der 28. Dezember 2019 kurz vor 6 Uhr und ich friere wie noch nie. Vor einem halben Jahr hatte ich mich für Drenthe 200, den legendären MTB Ultramarathon in Holland angemeldet. Jetzt stehe ich im ersten Startblock und warte mit über 1.000 Bikern bei minus 3 Grad auf den Startschuss, den der Bürgermeister höchstpersönlich gibt.
Dann geht es los, die träge Masse setzt sich in Bewegung und gleich geht es mit weit über 30 km/h durch das stockfinstere Holland. Zum Glück habe ich die dicksten Winterradklamotten an die ich besitze, denn es zieht wie Hechtsuppe. Mein Puls geht nach einigen Minuten schon in den EB-Bereich. Nach 5 Kilometern führt die Strecke ins Gelände, zum Glück hat sich das Feld schon weit auseinandergezogen. Mit meinen zwei Lichtern sehe ich nicht wirklich gut und doch gelingt es mir alle Löcher oder Eisplatten irgendwie zu umfahren.
Nach einer halben Stunde hat sich das Feld aus weißen und roten Lichtern schon in kleine Gruppen oder Einzelfahrer geteilt. An einem Kanal entlang geht es mit Vollgas über eine gepflasterte Straße und danach über knochenhart gefrorene Sandwege zum ersten Verpflegungspunkt. Hier trinke ich aus einem Plastikbecher eine heiße Brühe und esse ein halbes Rosinenbrötchen. Als Nachtisch schütte ich noch einen Fresubin-Energytrink, von dem ich einige Flaschen in meiner Jacke habe, in mich rein.

Gemeinsamer Start mit 1000 anderen „Verrückten" im nächtlichen Drenthe

Nach einem sehr engen Singletrail in einem stockdunkeln Wald wird es langsam hell. Die Landschaft ist mit weißem Raureif überzogen und lässt mich schon vom hin schauen fast erfrieren. Schnelle harte Böden lösen sich mit Trails in Wäldern permanent ab. Ein absolutes Highlight ist eine Serpentinenstrecke an einer riesigen Sanddüne, die einen malerischen See umgibt.
Nach ca. 70 Kilometern habe ich ein kleines Tief, da mir bewusst wird, dass ich jetzt noch 130 Kilometer zu fahren habe. Hinzu kommt, dass ich unterwegs nichts trinken kann, da meine Trinkflaschen eingefroren sind.
Die Strecke taut jetzt langsam auf und der Boden klebt richtig an den Reifen. Leider verpasse ich Mandy an der Verpflegungsstelle bei Km 100 in Westerbork. Ich trinke deshalb eine heiße Tomatensuppe aus einem großen Pappbecher und trete einfach weiter durch die Kälte.
Nach der Überquerung eines Bahnüberganges liegt ein Biker eingehüllt in eine Rettungsdecke auf dem Boden. Er hat sich in einer eisglatten Kurve, die im Schatten liegt mächtig abgelegt und wird schon von Helfern umsorgt. Nach der nächsten Verpflegungsstelle in Dwingeloo steht endlich Mandy an der Strecke und steckt mir die lange ersehnten letzten Fresubin-Trinks in die Jacke.

Mit Vollgas durch das nachweihnachtliche Holland

Nach einer fast endlosen Strecke über schmale Waldwege, die mir langsam die letzten Körner aus den Armen und Beinen ziehen, erreiche ich die vorletzte Verpflegungsstelle. Hier gibt es heiße Pfannkuchen mit Puderzucker und Cola. Als Nachtisch spüle ich alles mit einem Schoko-Fresubin-Trink hinunter – jetzt bin ich mir sicher, die Strecke in unter 10 Stunden zu schaffen.
Die letzten 35 Kilometer vergehen wie im Rausch. Die letzte Verpflegungsstelle bei Km 184 lasse ich fast aus, ich will nur noch ins Ziel. Ich bin ständig am Überholen. vVele können sich fast nicht mehr auf dem Rad halten. Einen Kilometer vor dem Ziel fliege ich förmlich an einer Gruppe vorbei - keiner versucht mehr an mir dranzubleiben. Nach 9:45 Stunden brutto (netto 9:11 Stunden, Schnitt 22,0 km/h)) rolle ich überglücklich ins Ziel in Roden - dies bedeutet Platz 23 in der Altersklasse. Auf der Bühne hält mir der Moderator - der arme Kerl muss hier 11 Stunden stehen und moderieren - das Mikro ins Gesicht und ich stammle brav etwas auf Englisch.
Ich rolle danach über eine steile Rampe von der Bühne und knalle fast dabei in die Absperrgitter, da meine Hände fast taub sind. Danach gibt es die obligatirsiche Finisherplakette und eine leckere Portion Pasta. Das Jahr 2019 hat damit für mich doch noch ein versöhnliches Ende gefunden.

Bei minus 3 Grad über die holländischen Trails

Drenthe 200:

Ultra Winter MTB Marathon zwischen Weihnachten und Silvester in Roden / Holland

Strecke 202 Km und 275 Höhenmeter

Start 6 Uhr, maximal Zeit bis 22 Uhr

6 reichhaltige Verpflegungsstellen
Ca. 15 % Asphalt und 15 % Singletrails

Bike:

MTB OPEN O-1.0 Hardtail
Gewicht 8.3 kg
Reifen Continental Crossking 29 x 2.25 tubeless
Luftdruck vorne 1.7 / hinten 1.8

Timo Rokitta

Fix und fertig aber glücklich nach 200 Kilometern im Gelände

Bad
Wellness
Gastro
Events
'MAL DAMPF
ABLASSEN
1000 m² Saunalandschaft mit 5 Saunen, Dampfbäder,
Erlebnisduschen, Saunagarten & Panoramaterrasse uvm.
CabaLela
Cabriobad Leiningerland
★★★★★
SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND
www.CabaLela.de
Bückelhaube 11 | 67269 Grünstadt

Marathon Gedenkminute der Iggelheimer

Samstag 4.04.2020: Harald und Angela Kröger in der virtuellen Gepäck-abgabe beim Marathon Deutsche Weinstraße

Impressum

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

Jahrgang 31 Heft-Nr. 1, April 2020
Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznik
Wettkampfberichte: 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

Kaufen Sie bei mehr als 280 regionalen Partnern der Sparkassen-Vorteilswelt mit Ihrer Sparkassen-Card (Debitkarte) ein und erhalten Sie für jeden Einkauf Geld zurück.

www.sparkasse-rhein-haardt.de/vorteilswelt

Fair. Menschlich. Nah.

Sparkasse
Rhein-Haardt