

ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2020

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



Fünf Pfalztitel

Rad: Die Ringe des El Cid

www.tsg-gruenstadt.de

Hallo Leser,

in dieser Corona-Zeit gibt es in den Medien und Fernsehen sehr viele Informationen rund um das Virus, deshalb möchte ich hier mal von Positivem berichten.

Der Förderverein hatte sich im Spätsommer für die Spendenaktion „Gemeinsam helfen hilft -50 x 1000 € für Vereine“ beworben. Diese Spendenaktion hat die Sparkasse Rhein-Haardt ins Leben gerufen. Bei dieser Aktion hatten sich 257 Vereine und Institutionen beworben. Unsere Bewerbung war erfolgreich und im Oktober haben wir den Spendenbetrag von 1000 € überwiesen bekommen.

Desweiteren erhielt der Förderverein von der Kreisverwaltung Bad Dürkheim eine Spende von 2000 €. Damit möchte sich die Verwaltung für das Engagement des TSV Bockenheim und der TSG Grünstadt bedanken.

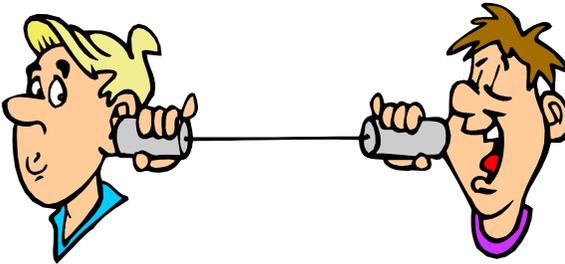
Noch einen kurzen Ausblick auf unsere eigenen Veranstaltungen in 2021: Der Crosslauf im Januar wird nicht veranstaltet und wie es mit dem SWEN Weinbergslauf im Mai weitergeht, hängt von der weiteren Corona-Entwicklung ab.

Bleibt gesund
Ernst

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis	2
Info-Ecke	3
Wettkampfergebnisse	5
Förderverein	12
Was, Wo, Wie	14
Impressum	23

INFO-ECKE



TSG Vorsitzende
TSG Geschäftszimmer

Hatun Joseph 06359 960 9963
Hiltrud Scholl 06359 84433
E-Mail: geschaeftsstelle@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, Lauftreff, Sportabzeichen 2020 und 2021

Durch das 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.



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

WETTKAMPFERGEBNISSE

Der Kopf spielte mit

Karlsruhe, 05.07.2020

Vier bzw. 6 Monate Training, Training, Training, die 3 Starterinnen beim Corona-Sportfest in Karlsruhe konnten den Kopf nicht frei für den Wettkampf bekommen. Einerseits große Erwartungen nach sehr gute Trainingsleistung, andererseits die Verunsicherung, ob sie dies im Wettkampf umsetzen können.

Die Verunsicherung ließ keine der erhofften Wettkampfergebnisse zu.

Den Anfang machte **Sarah Jalloh** über 80 m-Hürden. Erstmals lief die 13jährige diese Strecke, zeigte auch eine läuferisch und technisch starke Leistung bis zur letzten Hürde, bei der sie mit deutlichem Vorsprung noch auf dem 2. Rang lag. Unerklärlicherweise nahm sie nach der Hürde das Tempo vollkommen raus – sie wusste selbst nicht warum - und fiel noch auf Platz 5 zurück. Ihre Zeit von 13,75 sek war angesichts von 2,3 m/sek Gegenwind immer noch gut, beim Durchlaufen bis zur Ziellinie wäre auch eine tolle Zeit unter 12 sek möglich gewesen.

Höchstwahrscheinlich liegt beim Diskuswurf von **Anna Wagner** die Fehler-Ursache beim Stadion in

Grünstadt. Die sehr sichere Werferin muss dort statt auf einem Betonring – der fehlt im Stadion - auf einem Sandboden trainieren und kam dann beim Wettkampf in Karlsruhe überhaupt nicht mit der Drehung zurecht.

5mal überdrehte sie auf dem schnelleren Untergrund, konnte sich nicht halten und fiel links aus dem Ring heraus. Mit ihrem einzig gültigen Wurf kam sie auf 21,42 m und Platz 4.

Ebenfalls in der Klasse U-18 startete **Hanna Sandmann**. Selbst die glänzenden Trainingsleistungen konnten Hanna nicht beruhigen, äußerst angespannt ging sie das Rennen über 200 m an. Bis etwa 170 m lief sie auch sehr stark (der Trainer meinte so schnell hat er sie noch nicht gesehen), dann verkrampfte sie und die Beine wurden schwer. Das Resultat waren noch gute 27,04 sek bei 1,3 m/sek Gegenwind und Platz 3 bei einem Wettkampf, bei dem fast alle 14 Teilnehmerinnen von ihren Bestzeiten entfernt blieben.

Nach diesen Eindrücken kann man bei guten Bedingungen eine deutliche Verbesserung ihrer Bestzeit erwarten.

Julian Schlepütz mit Trainingsrückstand zur TOP-Zeit

Heilbronn, 05.09.2020

Die Sprintsiege bei den Pfalzmeisterschaften wären ihm sicher gewesen, trotzdem zog **Julian Schlepütz** die Teilnahme an den deutschen Meisterschaften vor. Und dies trotz eines großen Trainingsrückstandes.

Ein Muskelfaserriss hatte ihn vor Wochen ausgebremst. Er ist zwar verheilt, die Schmerzen bei Belastungen blieben. So absolvierte **Julian** seit Wochen keine Tempoläufe mehr, brach regelmäßig das Training ab, alles andere als eine gute Vorbereitung

für einen 200 m-Lauf.

Bei den "Deutschen" erzielte Julian mit 22,70 sek im Vorlauf unter diesen Vorbereitungsbedingungen eine Top-Zeit, wobei die fehlende Sprintausdauer wohl einige Zehntel Sekunden und die Medaillenchance gekostet haben. Nur 0,16 sek blieb er von seiner Bestzeit entfernt.

Ein gesunder **Julian** läuft 2021 unter 22 sek, davon ist sein Trainer überzeugt.

2fache Pfalzmeisterin – Hanna Sandmann bestätigt Favoritenrolle

Ludwigshafen, 05.09.2020 Sprint und Neustadt, 06.09.2020 Wurf

Einen starken Eindruck hinterließ die Leichtathletik-Jugend bei den Pfalzmeisterschaften Sprint und Sprung. Nach langer Ungewissheit zeigte sich der Trainer erleichtert, dass die Vorbereitungen sehr gut gelaufen sind.

Überragend einmal mehr **Hanna Sandmann**. Nach deutlichem Vorlaufsieg über 100 m in 12,81 sek, bei der die U-18-Athletin noch Reserven andeutete, musste sie beim Endlauf nach schwächerem Start erst mal den Kampfmodus einschalten. Im Ziel hatte sie in 12,88 sek aber einen beruhigenden Vorsprung von 0,4 sek.

Vorher gab es noch einen Wertutropfen. Sie verlor ihren

Vereinsrekord der W-14 an **Sarah Jalloh**, die sich beim 100 m-Endlauf auf hervorragende 13,22 sek steigerte, 0,1 sek schneller als Hanna vor 3 Jahren.

Sarah wurde in einem erstklassig besetzten Lauf 4. In der Klasse W-15 konnte sich **Merle Brammert-Schröder** im Vorlauf deutlich auf 14,20 sek steigern.

Die guten Ergebnisse der Trainingsgruppe wurden noch durch den 3. Platz von **Alvar Matsuura** über 75 m in 10,82 sek ergänzt, wobei Alvar allerdings für den TSV Freinsheim startet.

Ungefährdet war auch der Sieg von **Hanna Sandmann** beim Weit-

sprung. Ihre anfängliche Unsicherheit – es war ihr erster Weitsprungwettkampf seit einem Jahr – verlor sie schnell mit 3 Sätzen über 5 Meter. Am Schluss standen 5,28 m in der Ergebnisliste. Ihre zweite Bestleistung an diesem Wochenende gelang **Sarah Jalloh** beim Weitsprung der W

-14. Mit 4,93 m belegte sie Platz 2, nach Ansicht ihres Trainers sind die 5 m (ebenso eine Zeit unter 13 sek über 100 m) bald fällig.

Beim Weitsprung kamen **Anna Gehrmann** (U-18) auf Platz 5 und **Merle Brammert-Schröder** auf Platz 7.

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

 **INTERSPORT®**
SCHÄFER

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

Werfer sammeln Pfalztitel

Landau, 12.09.2020

Mit 4 Athleten nahm die Jugend-Trainingsgruppe an den Pfalzmeisterschaften Wurf teil, mit 3 Titeln, 2 Vizemeisterschaften und einem 3. Platz gab es ein überraschendes Ergebnis.

Eigentlich nur zum Spaß und über einem Jahr ohne Training nahm die Jugendtrainerin **Josefine Klett** beim Diskuswerfen der U-20 teil und zeigte, dass man eine gute Technik nicht verlieren kann. 28,80 m, weiter warf keine Konkurrentin und sie fügte ihrer Pfalz-Titelsammlung einen weiteren hinzu.

Im gleichen Wettbewerb startete **Anna Wagner** bei den U-16. Gerade von einem Kreuzbandariss genesen, mit nur 2 Trainingseinheiten fehlte ihr noch die Kraft. Pech kam hinzu, denn ihr weitester Wurf landete knapp neben dem Sektor. So war sie mit 24,40 m und einem 2. Platz nicht ganz zufrieden.

Obleich wie schon erwähnt die Beinkraft beim Ausstoß fehlte,

stieß sie durch ihre gute Technik die Kugel auf 10,07 m. Einen Meter hinter ihren letzten Ergebnissen vom Winter. Glück, dass die besten Konkurrentinnen Probleme mit der Technik hatten, so dass sie einen weiteren Pfalzmeistertitel verbuchen konnte.

Verunsichert wurde **Merle Brammert-Schröder** durch eine (berechtigte) Kampfrichterentscheidung, die bei einem guten Versuch einen technischen Fehler beim Abstoß sah. So traute sie sich nicht mehr voll anzugreifen, war dennoch mit 9,18 m und dem 3. Platz zufrieden.

Großartig der "Gast" in der Grünstadter Trainingsgruppe vom TSV Freinsheim, **Alvar Matsuura**. Der 12jährige schleudert den Speer auf 32,32 m, wurde damit mit 5 Meter Vorsprung Pfalzmeister. Alle seiner 6 gültigen Versuchen zwischen 29 und 32 m hätten zum Titelgewinn gereicht.

Mit der Kugel wurde er Vizemeister, er stieß 7,48 m weit.



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

Sandmann's weiter Satz

Koblenz-Brey, 13.09.2020

Beim Lieblingssportfest, dem Einladungswettkampf von Brey, gelang Hanna Sandmann die Steigerung beim Weitsprung, auf die sie lange gewartet und gehofft hat. Nachdem sie schon am letzten Wochenende bei den Pfalzmeisterschaften ihre Form mit 5,28 m andeutete, katapultierte sie sich in Brey auf ausgezeichnete 5,59 m.

Leider ist von diesem Wettkampf nur das Ergebnis bekannt. Auf jeden Fall war dies der weiteste Sprung, den je eine Grünstadter Leichtathletin in den Sand setzte. Hanna hatte mit ihrer bisherigen Bestleistung von 5,46 m aller-

dings schon vorher dieses Privileg.

Damit verbesserte sie auch den 23 Jahre alten Vereinsrekord von Heike Siener bei den U-18 (vorher 5,44 m – 1997).

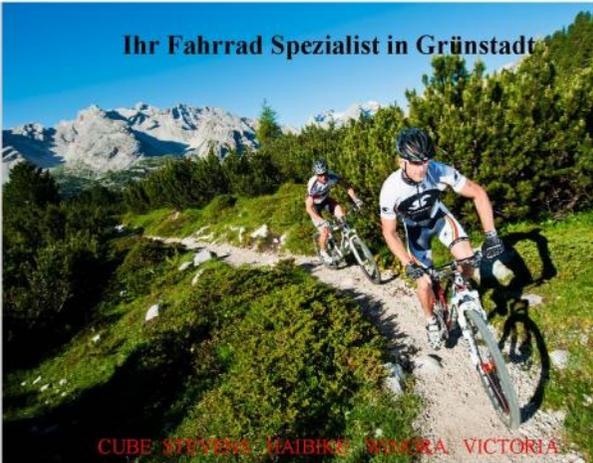
Hanna nahm nach Rückenprobleme ein Jahr an keinem Weitsprungwettkampf mehr teil, stieg erst in der Vorwoche in das Wettkampfgeschehen wieder ein. Deshalb war Trainer Rainer Drechsler auch nicht besonders überrascht, denn für ihn deutete sich nach einem starkem Wintertraining und den Trainingsprüngen der letzten Wochen eine solche Steigerung an.

DER
RAD
LADEN

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

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE SYSTEMA HAIBIKE MONSIEUR VICTORIA

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**



- » 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 Pfalzschncke 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 Pfalzschncken-Koch- und Backbuch erhalten Sie für € 10,- an der Rezeption des Pfalzhotel Asselheim

Pfalzschncke - die Weinbergschneckenfarm in Asselheim

67269 Grünstadt-Asselheim Tel.: 06359 8003-0 info@pfalzschncke.de www.pfalzschncke.de



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 89 Mitglieder.

Was tun wir?

Wir sammeln Geld für die Sportförderung beider Vereine. Seit der Gründung sind 95849 € 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
- 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

WAS, WO, WIE

Die Ringe des „El Cid“ – wo die Stille spricht

Eine einzigartige Reise durch das historische Spanien im September 2019



die Spanier sind stolz auf ihre Landwirtschaft und zeigen dies auch oft

1000 Kilometer durch Spanien, auf den Spuren von Tempelrittern, Mauren und Jahrhunderte alter Liebesgeschichten. Der Camino del Cid ist nach dem kastilischen Ritter El Cid benannt, der in Spanien als Nationalheld gefeiert wird. Die Fahrradrouten führt entlang seiner Siegeszüge und bietet unzählige

Ausflüge in die Vergangenheit – gespickt mit einzigartiger Landschaft. Eine Radreise der besonderen Art!

Timo Rokitta erzählt uns von seiner Reise von Burgos nach Valencia und über die 4 Ringe des Camino del Cid.

Eine der bekanntesten spanischen Fahrradrouten auf der iberischen Halbinsel ist zweifelsfrei der Camino del Cid, der auf über 1.000 Kilometern von Burgos nach Valencia führt. Für Radfahrer, die neben der historischen und bekannteren Hauptroute auch noch die Abgeschlossenheit Spaniens erleben

wollen, seien die sogenannten „Anillos,“ also Ringe des Camino del Cid empfohlen. Auf diesen vier Rundstrecken gibt es neben den Schauplätzen aus dem Ritterepos „Cantar de Mío Cid“ auch noch eine grandiose und abgegrenzte Landschaft zu bewundern.



Radfahrer sind beliebt auf der iberischen Halbinsel, was an diesem überdimensionalen Fahrrad zu erkennen ist

Die ersten Höhenmeter

Wir starten unser Radabenteuer zum „Anillo de Callocanta“ in der historischen kleinen Stadt Daroca. Am alten Brunnen Fuente de los Veinte Caños aus dem Jahr 1639 biegen wir links ab, um uns auf einer abgelegenen kleinen Straße 400 Meter in die Höhe zu schrauben. Der „Anillo de Gallocanta“ besteht grob betrachtet aus der Umrundung der Gallocanta Lagune. Die Fahrt auf der Hochebene in 1.000 Meter Höhe ist deshalb auch nicht weiter anstrengend und bietet in ihrem Verlauf immer wieder Ausblicke auf dieses Naturschauspiel. Die Galloanta Lagune ist die größte Salzwasserlagune Westeuropas und verfügt über eine

reichhaltige Flora und Fauna. Tausende von Kranichen und anderen Zugvögel besuchen dieses Ökosystem jeden Winter. Sie stoppen hier auf ihrem langen Flug von Nordeuropa nach Afrika. Uns fallen die alten Steinmauern auf, die den fruchtbaren Boden vor dem Wind und der Erosion schützen. Fahrerisches Highlight ist die Abfahrt hinunter nach Balconchán.

Das für den Verkehr gesperrte Sträßchen besteht nur noch aus einem Flickenteppich aus Asphalt garniert mit Schlaglöchern und verfeinert mit reichlich Rollsplitt. Froh unten heil angekommen zu sein, freuen wir uns auf die nächste Etappe, die Fahrt über den „Anillo de Montalban“.

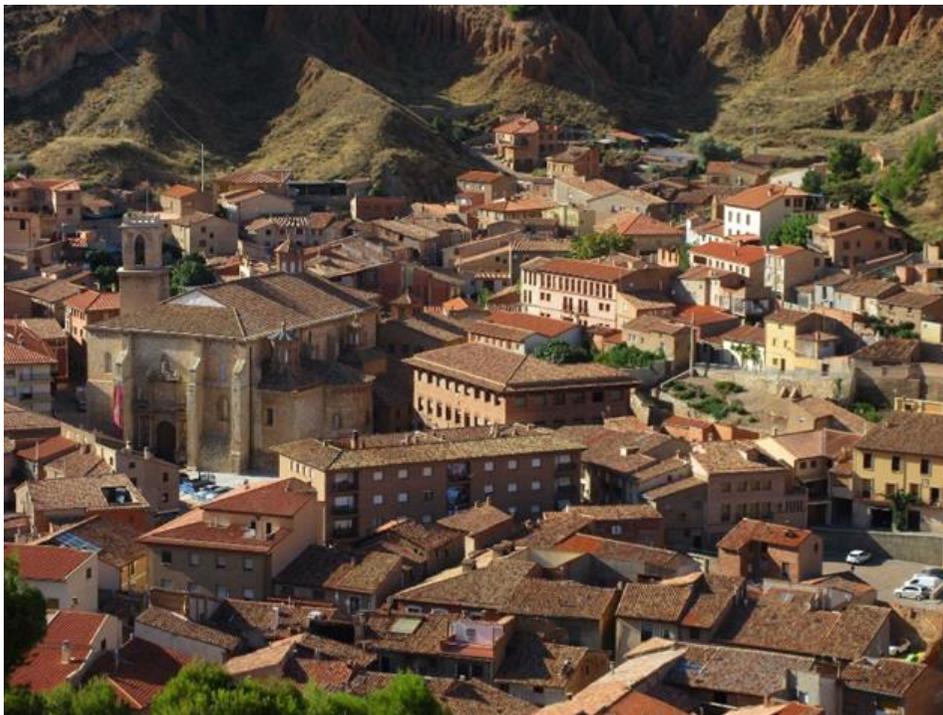
Zweite Etappe

Auf unserer zweiten Runde gibt es gleich zu Beginn mehr Anstiege und Abfahrten und die Landschaft ist wesentlich abwechslungsreicher. Die Gebirgsketten, die wir durchqueren, bestehen aus endlosen Pinien- und Eichenhainen. In Huesa del Comén thront auffällig eine alte halbverfallene Burg aus längst vergangenen Zeiten auf einem flachen kargen Hügel. Die Route führt uns weiter durch kleine Dörfer wie Plou, deren verlassenere Viehhäuser das Aussehen einer Geisterstadt haben.

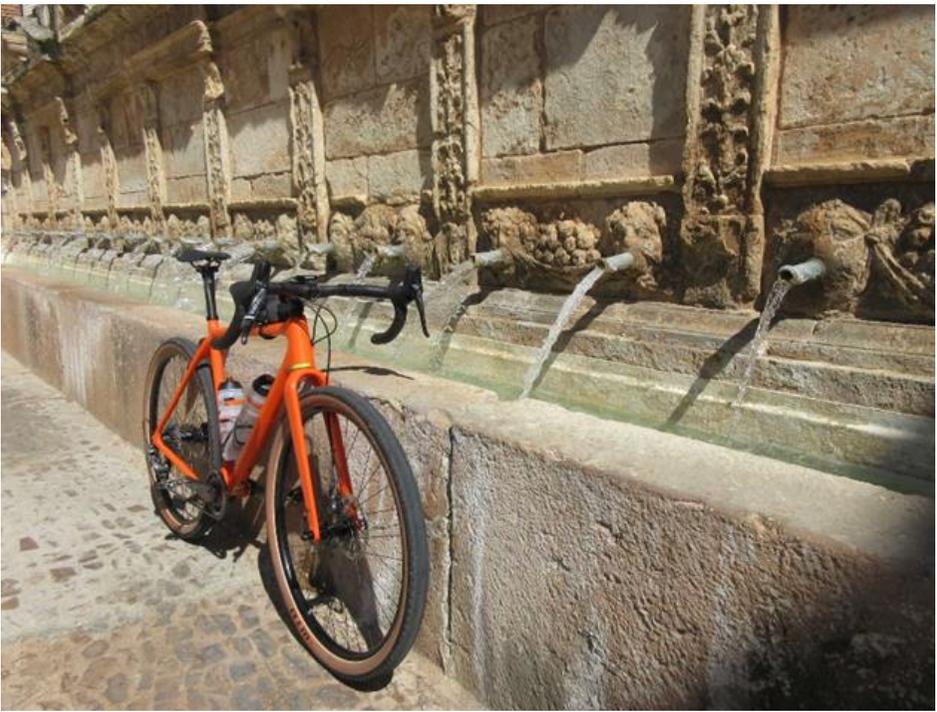
Hinter Cortez de Aragón biegen wir von unserer Route etwas ab, da wir bei Banos de Segura eine Unterkunft gebucht haben. Mitten in einem malerischen Canyon steht dann plötzlich und unver-

mittelt ein 5-Sterne-Hotel, das wir hier so nie vermutet hätten. Nach der anstrengenden Fahrt in der nachmittäglichen Hitze entspannen wir uns auf der Terrasse und beobachten dabei, wie über uns riesige Lämmergeier die abendliche Thermik für ihren Flug nutzen. Der nächste sehenswerte Ort auf unserer Reise ist Montalbán. Besonders begeistert uns hier die Altstadt mit ihren engen Straßen, die Burgruine und die alte Kirche, die im Mudejar-Stil erbaut wurde und Sitz des Ordens des Schwertes vom heiligen Jakobus ist.

Um zu unserem dritten Ring von „El Cid“ zu gelangen, fahren wir als Verbindungsetappe über Calamocha und Montalban hoch zu den Minen von Ojos Negros. Dort in der Höhe von 1.400 Me-



die Altstadt von Daroca ist ein Highlight für Kulturliebhaber



der Röhrenbrunnen "Fuente de los Veinta Canos" am Ortseingang von Daroca

tern beginnt der Radweg Via Verde de Ojos Negros. Der Via Verde de Ojos Negros ist der längste zusammenhängende Bahntrassenradweg in Spanien. Die offizielle Kilometrierung beginnt hier in der Sierra Menera. Wir fahren dabei durch eine Landschaft, die stark an den Südwesten der USA erinnert. Der Fahrspaß auf der autofreien Strecke ist unbeschreiblich.

Ganz im Zeichen des Stiers steht Teruel. Ein kleiner schwarzer

Stier namens, „el torico“, schmückt den Brunnen auf der Plaza Mayor. Lange Zeit beherrschten die Mauren die Stadt. Sie verzierten die Backsteinbauten mit glasierter Keramik, auf den Dächern und an den Wänden. Dieser Mudéjar-Stil genannte Schmuck gibt auch den Türmen der Stadt eine gewisse verspielte Heiterkeit, selbst an der Kathedrale ist dies zu bewundern.

Historische Liebesgeschichten

Teruel ist aber auch wegen einer anderen Geschichte bekannt geworden. Einer Überlieferung zufolge waren im 13. Jahrhundert Isabel de Segura und Diego de Macilla einander sehr zugetan. Doch Diego wurde als Zweitgeborener ohne Vermögen als Bräutigam zurückgewiesen. Doch nach seiner erfolgreichen Rückkehr wird die Geliebte mit einem anderen vermählt. Diego stirbt danach an Liebeskummer.

Bei der Totenmesse wirft sich dann eine schwarz gekleidete Frau über den Leichnam, küsst ihn und stirbt auch. Nun sind im Tod „die Liebenden von Teruel“ vereint. Jedes Jahr am zweiten Wochenende im Februar, gedenkt man ihrer in einer mittelalterlichen „Hochzeit“, „Bodas de Isabel de Segura“, an der alle Einwohner, entsprechend gekleidet sind.

Der Ring von „El Maestrazgo“ ist der längste und anspruchsvollste auf unserer Reise. Er ist auch gleichzeitig der spektakulärste und verläuft in den Provinzen von Teruel und Castellón. Das Gebiet war bis zum 12. Jahrhundert fest in den Händen der Mauren bevor die Monarchen von Aragon das Land mit Hilfe der Tempelritter zurückeroberten. Die Route verläuft meist über kurvenreiche Straßen, die - weil die „Vuelta de Espana“ gerade hier war - meist auch frisch geteert wurden.

Wir überqueren mehrere spektakuläre Pässe, die uns auf über 1.600 Meter über dem Meer bringen. Die Landschaft bietet neben dichten Wacholderwäldern auch ausgedehnte Wälder mit Bergkiefern und mystischen Moorlandschaften. In uns über den

Schluchten erkennen wir Bergziegen und mächtige Greifvögel.

Die Luft im Maestrazgo ist sehr trocken und deshalb ideal zum Trocknen des berühmten Schinkens. Fast jeder Ort besitzt eine „Secadero de Jamones“, eine zünftige Schinkentrocknerei. Die hauchdünn geschnittenen Scheiben liegen auch deshalb mittags und abends auf den Tapas-Tellern der Lokale und zergehen förmlich auf der Zunge.

Der vierte Ring

Bei Iglesias del Cid biegen wir ab auf die letzte und kleinste Route, den Ring von Morella. Dieser nur 100 Kilometer lange Rundkurs schließt sich nördlich an den Ring von „El Maestrazgo“ an. Interessant sind auch hier die vielen Trockenmauergebäude, die wir auf jedem Meter unserer Fahrt bewundern können.

Das kleine malerische Dorf war im Mittelalter der Sitz des Templerordens, der es von den Mauren zurückeroberte - Schafwollhandel hatte es danach reich gemacht.

Uns fallen in dem kleinen Dorf mächtige Eisengitter auf. Wie wir dann spätnachts herausfinden, dienen diese als Fluchtpunkt bei den legendären Stierrennen. Während unseres Besuches an diesem Wochenende wird eine „Fiesta“ stattfinden. Um Punkt 23:30 Uhr rennt ein Stier mit zwei Feuerkugeln auf den Hörnern durch die Nacht läuft. Diese „Fiestas“ finden im Juli und August zum Gedenken an den Schutzpatron statt.

Das nächste Kleinod in dieser surrealen Landschaft ist das sich zwischen zwei Felswände drückende Cantavieja. Es diente als



einsame Pisten erwarten uns bei "Iglesuela del Cid"

Quartier von General Ramón Cabrera in den Karlisten-Kriegen von 1834-40. Von der alten Befestigungsanlage hat man berauschende Ausblicke auf das unterhalb gelegene Tal.

Im 150 Einwohner kleinen Ort Mirambel, das von zwei Stadtmauern mit fünf Toren umschlossen ist, haben ebenfalls die Templer und später sogar die Johanner ihre Spuren hinterlassen. Für seine Restauration wurde das Dorf mit dem Preis „Europa Nostra“ ausgezeichnet. Wollige Schafherden und abgelegene Einsiedeleien charakterisieren die Landschaft drum herum.

Ein absolutes Highlight ist der Ort Morella, der ringförmig um die mächtige Burg auf einem kegelförmigen Felsen gebaut wurde.

Standesgemäß übernachten wir in dem kleinen Hotel, das sich direkt an der alten Stadtmauer befindet und den Namen „El Cid“ trägt. Am Abend schlendern wir durch die engen und steilen Gassen, die meist nur steil nach oben oder eben steil nach unten führen. Von der Stadtmauer genießen wir den Sonnenuntergang, der die Landschaft in ein mystisches Licht taucht. Kein Wunder, dass vor fast 1000 Jahren El Cid die Gegend von Morella mehrfach besucht hatte.

Am nächsten Morgen schließen wir den Ring von Morella und vernichten dabei mehr als tausend Höhenmeter. Bei Iglesias del Cid sind wir wieder auf der „El Maestrazgo“ Route und fahren in südöstlicher Richtung weiter.

37 Viadukte

Nach Villafranca del Cid führt uns die Strecke auf einer fast endlosen Abfahrt durch einen Canyon hinunter bis nach Benasal um danach bis zum kleinen Nest von Cula wieder anzusteigen. Der winzige Ort auf einem Felsen ist jetzt im Spät-sommer fast ausgestorben und verströmt auch wegen eines heraufziehenden Gewitters eine fast gespenstige Atmosphäre.

Vor Onda ist die Strecke nicht mehr allzu anstrengend und erst im Tal des Rio Mijares beginnt sie wieder stetig anzusteigen. Das kleine Dorf Montanejos ist ein Zentrum für Wanderer und dient

uns als Basis bevor wir den finalen Anstieg hoch nach Rubielos de Mora unter die Räder nehmen. Am nächsten Morgen fahren wir auf dem kürzesten Weg wieder zum *Vía Verde de Ojos Negros*.

Was uns hier im Laufe des Tages erwartet, zählt wohl zu den beeindruckendsten Radstrecken die es gibt. Die alte Eisenbahnlinie, die damals "*Ferrocarril minero de la Sierra Menera*" genannt wurde, bietet 14 Tunnel und 37 sehenswerte Viadukte und Brücken sowie 3 alte Metallbrücken. Die alte Schmalspurstrecke wurde in den Jahren 1903 bis 1907 erbaut. Kein Autoverkehr und maximal 10 Radfahrer treffen wir auf der gesamten Strecke.



der Radweg "*Vía Verde de Ojos Negros*" verläuft auf einer alten Bahntrasse



stundenlang fahren wir über die einsame Hochebene bei der "Laguna de Gallocanta"

Valencia im Blick

Der Vía Verde de Ojos Negros führt zuerst über eine Hochebene, danach sanft abfallend durch Olivenhaine und zum Schluss durch ausgedehnte Orangenplantagen.

Alleine eine Befahrung dieser Strecke würde schon einen Radurlaub in Spanien rechtfertigen. Vor Segunt endete jedoch auch dieser Spaß und der Vía Verde de Ojos Negros endet unspektakulär an einem Parkplatz.

Von der Hafenstadt Segunt rollen wir dann locker aus um an unser Ziel in Valencia zu gelangen. Vorbildliche Radwege leiten uns im-

mer tiefer in die Stadt und dann schneller als gedacht stehen wir vor der Statue des El Cid. Auf 1000 teilweise harten Kilometern fanden wir das alte, einsame Spanien mit seinen endlosen Sierras, pittoresken Dörfern und Zeugnissen aus der Zeit der Mauren vor – so wie es „El Cid“ vor 1000 Jahren auch erlebte.

Text:
Timo Rokitta

Bilder:
Timo Rokitta
Mandy Rodriguez

Bad

Wellness

Gastro

Events

'MAL DAMPF

1000 m² Saunalandschaft mit 5 Saunen, Dampfbäder,
Erlebnisduschen, Saunagarten & Panoramaterrasse uvm.

ABLASSEN



CabaLela
Cabriobad Leiningerland



SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

www.CabaLela.de



Büchelhaube 11 | 67269 Grünstadt

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

Impressum

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

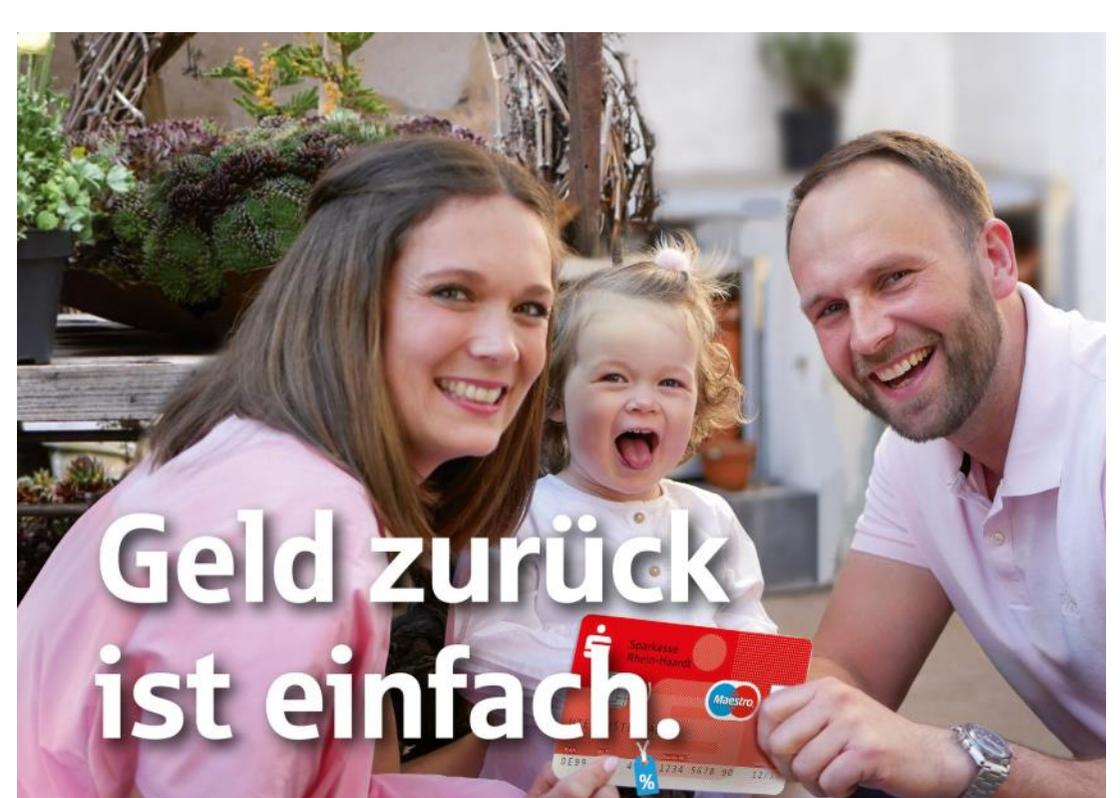
Jahrgang 31 Heft-Nr. 2, November 2020

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



**Geld zurück
ist einfach.**



**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.**

Fair. Menschlich. Nah.

 **Sparkasse
Rhein-Haardt**

www.sparkasse-rhein-haardt.de/vorteilswelt