

ZuS

Zentimeter und Sekunden

1/2021

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



6x Pfalzmeister/in
2 x Meistergalerie
3 große Fahrradberichte

www.tsg-gruenstadt.de

Liebe Leser,

die Pandemie beherrschte unser ganzen Sportleben in 2021. Leider musste die komplette Wettkampfsaison in der Halle ausfallen.

Wegen der langen Trainingspause konnte die Wettkampfphase in der Freiluftsaison eigentlich erst im September nach den Sommerferien richtig beginnen. In dieser kurzen Phase gab es 8 Pfalzmeistertitel, 4 Vereinsrekorde und 3 Platzierungen in der Deutschen Bestenliste.

Leider findet der Crosslauf im Januar 2022 nicht statt. Geplant ist der 12. Marathon Deutsche Weinstraße und der 32. SWEN Weinbergslauf, wenn das Corona-Virus das zulässt.

Es gibt auch gute Nachrichten. Am 31.08.2021 hat der Stadtrat Grünstadt eine Sanierung des Rudolf-Harbig-Stadion einstimmig beschlossen.

Wir erhalten im ersten Bauabschnitt eine Leichtathletikanlage für technische Disziplinen wie Hochsprung, Weitsprung, Sperrwurf, Diskus und Kugelstoßen. Die Anlaufstrecken für Weit- und Hochsprung werden mit Tartan ausgeführt. Im diesem Zuge wird der Hartplatz nach Süden verschoben, so dass wir die gesamte Breite beider Plätze, also ca. 7.000 m² für uns nutzen können. Baubeginn ist für 2023 geplant.

An mobilen Sportgeräten wie z. B. eine Hochsprungmatte wird sich die TSG und die Abteilung mit ca. 50.000 Euro beteiligen.

Bleibt gesund

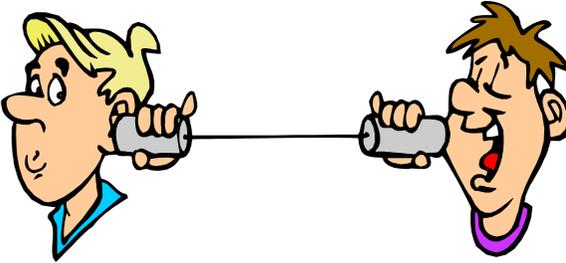
Ernst

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis

Info-Ecke	3
Wettkampfergebnisse	6
Förderverein	18
Meistergalerie	20
Vor 25 Jahren	24
Was, Wo, Wie	26
Impressum	43

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

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

Übungsleiter Leichtathletik:

Rainer Drechsler 06353 93115
Ute Turznik 06359 85570
Angela Petersen 06359 85246
Karin Mucha-Rybinski 06356 919183
Elina Kaiser 06359 806978

TRAININGSZEITEN

Kinderleichtathletik

Tag: Montag

Uhrzeit: 17:15-18:45

Jahrgang: 2013 und jünger

Trainer: Ute Turznik, Angela Petersen und Helfer

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:15-18:45

Jahrgang: 2010 bis 2012

Trainer: Ute Turznik und Angela Petersen

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Breitensport

Tag: Montag

Uhrzeit: 18:30-20:00

Jahrgang: 2009 und älter

Trainer: Karin Mucha-Rybinski

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Alter: 10 bis 14 Jahre

Trainer: Elina Kaiser

Ausdauerlauf

Bei Interesse melden unter: ek@tsg-gruenstadt.de

Wettkampfsport

Tag: Montag

Uhrzeit: 18:00-20:00

Alter: ab 15 Jahre

Trainer: Rainer Drechsler

Wo: Turnhalle Freinsheim

Tag: **Mittwoch**

Uhrzeit: 17:30-20:30

Alter: ab 15 Jahre

Trainer: Rainer Drechsler

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Tag: **Freitag**

Uhrzeit: 15:30-17:30

Alter: ab 15 Jahre

Trainer: Rainer Drechsler

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Tag: **Freitag**

Uhrzeit: 16:00-17:30

Alter: 12 bis 14 Jahre

Trainer: Elina Kaiser

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Tag: **Samstag**

Uhrzeit: 13:00-15:00

Alter: ab 15 Jahre

Trainer: Rainer Drechsler

Wo: Sportplatz Freinsheim (mit Kraftraum)

Lauftreff

Tag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18:00-19:00

Trainer: Harry Brand

Wo: zur Zeit kein Training

Sportabzeichen

Tag: **Donnerstag**

Uhrzeit: ab 18:30

Alter: ab 6 Jahre

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion, Weitsprunggrube

Die Saison 2021 ist beendet. Die neue Saison beginnt voraussichtlich im Mai 2022

WETTKAMPFERGEBNISSE

Schlepütz: Nasskaltes Wetter wird zum Verhängnis

Saarbrücken, Mai 2021

Endlich wieder Wettkampf! Mit dieser positiven Einstellung reiste **Julian Schlepütz** zum Kaderwettkampf nach Saarbrücken, obwohl die äußeren Bedingungen nicht ideal waren: Dauerregen, um die 12 Grad und ein kalter Wind.

Die 100 m gewann der 18jährige noch in Bestzeit von 11,23 sek,

kam aber nach eigenen Angaben aus dem Drucklauf der Startphase nicht in den freien Lauf hinein. Die 200 m wurden ihm zum Verhängnis: In Führung liegend, plötzlicher stechender Schmerz im Oberschenkel, aus.

Die Diagnose: Muskelfaserriss und eine Trainingspause bis Anfang Juli.

Nach langer Pause Sprintbestleistungen

Limburgerhof, 03.07.2021

Obwohl die Aufregung nach 10monatiger Wettkampfpause groß war, erfreuten **Sarah Jalloh** und **Merle Brammert-Schröder** mit neuen Bestleistungen über 100 m.

Sarah, W-15, siegte in 13,18 sek, gleichbedeutend mit der Quali für die süddeutschen Meisterschaften.

Merle wurde bei den U-18 Vierte in 13,95 sek, blieb damit erstmals unter der wichtigen 14 sek-Marke (und besiegte erstmals Gegnerinnen, gegen die sie schon jahrelang (hinterher) lief).

Beim Weitsprung klappte bei Beiden noch nicht alles, die im Training neu erlernten Techniken wurden nicht umgesetzt. Besonders die letzten Schritte vor dem Absprung bereiteten Probleme.

Weil nach der langen Wettkampfpause aber auch die meisten Sportler der anderen Vereine Probleme mit dem Anlauf hatten, genügten Merle 4,61 m zum Tagessieg. Sarah sprang 4,79 m weit und wurde damit 2. Hier helfen nur Wettkämpfe, um die Routine und die Sicherheit zurückzugewinnen

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

Doppelerfolg für unsere Mädels

Zweibrücken, 07.07.2021

Beim Abendmeeting gelangen **Merle Brammert-Schröder** und **Sarah Pfetsch** Doppelerfolge beim Kugelstoßen und Weitsprung der U-18.

Sarah Pfetsch findet dabei langsam beim Weitsprung mit 4,75 m zur alten Form zurück. Sie gewann vor Merle Brammert-Schröder, die ihre besten Sprünge beim Einspringen zeigte und

im eigentlichen Wettkampf erneut Anlaufprobleme hatte. 4,61 m, Platz 2.

Dafür siegte Merle beim Kugelstoßen mit einem 9,49-Stoß, der zwar technisch nicht gut, aber dafür ungemein schnell ausgeführt wurde. Sarah wurde hier knapp 2., kam mit 8,90 m dicht an ihre Bestleistung heran.

Sprinterinnen erneut schneller

Otterberg, 11.07.2021

Riesig, rund 3 Sekunden, war der Vorsprung von **Sarah Jalloh**, W-15, bei den beiden 100 m-Läufen. Im Alleingang unterbot sie in 13,08 sek und 13,12 sek gleich zweimal ihre bisherige Bestzeit.

Riesig die Freude bei **Merle Brammert-Schröder**. Die Uhren der 16jährigen blieben bei 13,55 sek stehen, eine Verbesserung gegenüber dem Vorjahr um 0,65 Sekunden.

In einem hochklassigen Feld mit

Pfalzmeisterinnen und Athletinnen außerhalb der Pfalz wurde sie damit 4.

3 Wettkämpfe in einer Woche, die Formkurve steigt.

Langsam zeigt das gute Wintertraining die ersten Früchten. Dreimal die Woche standen die Leichtathleten auf dem Trainingsplatz, bei jedem Wetter. Aufgeteilt in Pärchen erfüllten sie die Corona-Vorschriften und hatten dennoch ein gutes Training mit viel Spaß.

Sarah Pfetsch mit Dreisprungdebüt

Diez, 17.07.2021

Merle Brammert-Schröder und **Sarah Pfetsch** reisten zu den Oranienspielen nach Diez. Grund, das Dreisprungdebüt von **Sarah Pfetsch**.

Sarah hatte sich erst im Mai diese anspruchsvolle Disziplinen angelacht, die Trainingsergebnisse sahen gut aus. Deshalb die mühevollere Reise mit Bahn und Übernachtung in Diez, denn der Drei-

sprung steht nicht häufig auf dem Programm der Veranstalter.

Kurz, **Sarah** sprang im 2. Versuch 9,68 m, danach nur noch ungültige Versuche. Damit wurde sie 3. bei den U-18.

Beim Kugelstoßen kam sie bis auf 3 cm an ihre Saisonbestleistung heran, wurde 4. Besser machte es **Merle**, mit 9,40 m wurde sie 2.



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

Sarah Jalloh Mehrkampfpfalzmeister und Julian Schreiner Vize

Eisenberg 17.07.2021

Die wettkampfhungrige Delegation startete am Samstag in Eisenberg zum 4. Wettkampf in 3 Wochen.

Die Pfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf und im Langstreckenlauf standen an.

Bei guten Wetterbedingungen gelang **Sarah Jalloh** ein mehr als deutlicher Sieg beim Blockmehrkampf Wurf mit 2329 Punkten. Sie startete bei kühlen Temperaturen mit 3 persönlichen Bestleistungen. Beim Kugelstoßen, einer ihrer schwächeren Disziplinen, steigerte sich auf 7,75 m. Danach folgten sehr starke Läufe. Zuerst über die 80 m-Hürden, bei denen sie in 13,07 sek die begehrte 13-sek-Marke streifte. Über 100 m knackte sie dafür erstmals die 13-sek-Marke, Riesenfreude über 12,97 sek. Beim 3. Wettkampf innerhalb von 2 Wochen die dritte Steigerung!

Ganz nahe kam sie auch an den Vereinsrekord der späteren mehrfachen Rheinland-Pfalz-Meisterin Hanna Sandmann, es fehlen ihr nur 0,03 sek – oder umgerechnet etwa 2 cm!

Mit dieser Riesenzeit, der ständig steigenden Temperatur ließ auch

die Spannung, die Konzentration nach.

Beim Weitsprung wurden 4,72 m und 4,75 m gemessen, aber trotz ständiger Anlaufanpassung sprang sie bei allen Versuchen weit vor dem Brett ab. Optisch gesehen waren das alles 5 m-Sätze. Eine Frage der Zeit, wie ihr Trainer kommentierte.

14 Tage vor dem Wettkampf erhielt Sarah eine Diskuseinführung, mit guten Trainingswürfen. Leider blieb beim Wettkampf die Unsicherheit, mehr als 16,55 m waren nicht drin. Dennoch, deutlicher Vorsprung beim Pfalztitel.

Obwohl 2 Jahre ohne Wettkampf, hielt sich **Julian Schreiner**, M-13, mit Mut und Willen lange in der Spitzengruppe auf. Es bildete sich eine 3er-Gruppe mit unterschiedlichen Jahrgängen. Leider musste er auf der letzten Runde abreißen lassen. Somit blieb es beim 2. Platz in einer allerdings bärenstarken Zeit: 7:05,66 min. Damit verbesserte er den bisherigen Vereinsrekord des späteren süddeutschen Spitzenläufers David Mahnke um rund 25 Sekunden!

Sarah Jalloh: Schnell und erfolgreich, Platz 5 bei „Süddeutschen“

Frankfurt 14./15.08.2021

Einen Sahnetag erwischte **Sarah Jalloh** bei den Süddeutschen Meisterschaften in Frankfurt. Die noch 14jährige Sprinterin lief im Duell mit den schnellsten W-15-Mädchen aus Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland auf ei-

nen hervorragenden 5. Platz im Endlauf.

Dabei verbesserte sie schon im Vorlauf den erst 3 Jahre alten Vereinsrekord (12,94 sek, Hanna Sandmann) auf 12,87 sek, um sich im Endlauf nochmals auf 12,83 sek zu steigern.



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

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 STRADEL KAIBRE MANGRA VICTORIA

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

Auch über 80 m-Hürden hinterließ **Sarah** im Vorlauf einen starken Eindruck, steigerte ihre Bestzeit von 13,07 sek auf 12,73 sek. Leider konnte sie ihre Technik im letzten Laufviertel nicht halten, sonst wäre sogar der legendäre Vereinsrekord von Angelika Servo in Gefahr gewesen. Immerhin lief **Sarah** die zweitbeste Zeit, die bisher eine Grünstadter Hürdenläuferin gelaufen ist. Im B-Endlauf fand **Sarah** dann leider nicht mehr ihren Rhyth-

mus, wurde 8.

Anzumerken ist, dass **Sarah** in bisher allen Wettkämpfen mit oder ohne Hürden in diesem Jahr eine Bestzeit gesprintet ist. Ihr Trainer lobt ihre gute Trainingseinstellung, führt ihre positive Entwicklung auf das vorbildliche Wintertraining zurück. Trotz Pandemie trainierte Sarah dreimal die Woche auf den Laufbahnen im Stadion und auf dem Freisheimer Sportplatz, fehlte nicht ein einziges Mal.

Pfalzmeister: Sandmann und Jalloh

Neustadt, 29.08.2021

Ein komischer Wettkampf war es, die Pfalzmeisterschaft Sprint/Sprung in Neustadt. Viele, viele der Top-Athleten "litten" unter unerklärlichen Leistungseinbrüchen. Ratlosigkeit unter den Trainern. War es die nasskalte Witterung, war es die lange Wettkampf – bzw Trainingspause durch die Sommerferien? Keiner hatte eine Erklärung.

Jedenfalls hatten die Grünstadter mit drei Pfalztitel, zwei zweiten Plätzen sowie einem dritten und vierten Platz ein Top-Ergebnis. Bei teilweiser zahlenmäßig großer, aber wie bereits erwähnt leistungsmäßig ungewohnt schwacher Konkurrenz.

Sarah Jalloh, die in den Ferien durchtrainierte, siegte mit guten Ergebnissen gleich zweimal. Jeweils 12,97 sek lief sie im Vor- und Endlauf über 100 m, zuerst mit Rückenwind, dann mit Gegenwind. Beeindruckend ihr Siegeswille. Einmal in Führung liegend saugt die noch 14jährige mit Vorlage und starrem Blick nach vorne das Ziel regelrecht an, lässt der Konkurrenz keine

Chance mehr. Ihr Vorsprung im Endlauf fast 0,3 sek.

Beim Weitsprung siegte sie ebenfalls, angesichts der sonst starken aber diesmal schwächeren Konkurrenz allerdings unerwartet. Bei ihrem Siegesprung von 4,80 m sprang sie wie von ihr gewohnt vor dem Brett ab.

Die vielen Trainingsunterbrechungen und der Urlaub kurz vor dem Wettkampf nagten am Leistungsvermögen von **Hanna Sandmann**, U-20. Trotz mageren 4,94 m beherrschte sie deutlich den Weitsprungwettkampf, über 100 m fehlten ihr auf der zweiten Teilstrecke, die Kraft, sie wurde 2.

Eine weitere Vizemeisterin gab es beim Weitsprung durch **Merle Brammert-Schröder**, U-18, mit 4,50 m. Sie zeigte technisch keinen guten Wettkampf, hätte mit allen ihren bisherigen Saison-Wettkampf-Resultate sicher gewonnen. Dafür zeigte sie über 100 m ihr neu gewonnenes Sprintvermögen, qualifizierte sich für den Endlauf, den sie mit guten 13,66 sek als 5. beendete.

Auch **Sarah Pfetsch**, ebenfalls U-18, konnte nach 6wöchiger Trainingspause ihr Vorsaisonniveau nicht halten. 4,47 m bedeuteten Platz 4 beim Weitsprung, 9,06 m Platz 3 beim Dreisprung.

Endlich wieder Wettkampf!

Offenbach/Queich, 04.09.2021

Am 04.09.21 fuhren **Anna Kronemayer, Anna Schäfer, Ella Hall, Mira Thielen, Noah Staats, Leon Küpper und Luka Schwindt** zur Kinderleichtathletik-Veranstaltung nach Offenbach/Queich. Das verhasste Medizinball-Stoßen bildete den Auf-

takt, dann folgten 40 m Sprint, Hoch-Weitsprung und zum Abschluss die Biathlon-Staffel. Nach 1,5 Jahren Wettkampfpause wegen Corona hatten alle Kinder viel Spaß. Die Mannschaft kam auf den 5. Platz.



Die Kindergruppe mit Trainerin Ute Turznik

Hanna Sandmann's Klasesprung

Brey, 12.09.2021

Bei den Pfalzmeisterschaften war Hanna Sandmann von der TSG Grünstadt trotz ihres Weitsprung-Sieges mit ihrer Weite noch unzufrieden. Umso mehr freute sich die 18jährige auf den Einladungswettkampf in Koblenz-Brey, Lieblingswettkampf seit 3 Jahren mit garantierter Bestleistung. Lange verletzt, danach zögerlicher Einstieg ins Training, nochmals Urlaub, Hanna wusste nicht, wo sie leistungsmäßig steht. "Einmal wieder 5 Meter" wünschte sie sich als bescheidenes Ziel.

Ihr Trainer dachte nach den Trainingseindrücken schon an 5,30 m, doch es kam viel besser. Außerdem bekam Hanna die Startnummer "13", Geburtstag ihres Trainers, ein gutes Omen.

Der besondere Flair des Einladungswettkampfes stimulierte. Umfassende Ansage bei jedem Versuch, Anlauf mit selbstgewählter Musikbegleitung, ange-

feuert vom begeisterten Publikum, war schon der erste Sprung eine Überraschung: 5,35 m, Vereinsrekord U-20 von Heike Siener aus dem Jahr 1998 eingestellt, Hanna hatte ihr Ziel erreicht.

Zweiter Sprung wieder 5,35 m, vor dem Brett abgesprungen. Jetzt wurde ihr Trainer nervös, witterte Großes, korrigierte den Anlauf. Und der 3. Versuch war es. Superschnell beim Brett die Anlaufgeschwindigkeit mitgenommen, technisch gar nicht so gut, aber Landung bei 5,62 m! Neue persönliche Bestleistung, weitester Sprung, den je eine Grünstadter Leichtathletin gesprungen ist. Hanna konnte es kaum glauben. Im 4. Versuch ließ Hanna 5,47 m folgen.

Übrigens wurde ihre Vorgängerin beim Vereinsrekord, Heike Siener, vom gleichen Übungsleiter wie Hanna betreut.



Hanna Sandmann

Weitere Pfalzmeistertitel für die Leichtathleten

Landau, 18.09.2021 und Zweibrücken, 19.09.2021

In Landau und Zweibrücken fanden die Pfalzmeisterschaften Teil 3 und Teil 4 statt. Diesmal waren die Werfer und die Mittelstreckler gefragt. Die Jugendtrainingsgruppe war mit 5 Pfalzmeistertitel erfolgreich.

Beim Wurf in Landau dominierten unsere Diskus-Mädels. **Josphine Klett** (U-20) spielte beim Sieg mit 28,06 m ihre Erfahrung aus.

Anna Wagner (U-18) steigerte sich um über 3 m auf 27,50 m, profitierte vom konsequenten Wintertraining. Die Konkurrenz hatte keine Chance. Und schließlich gewann ein Neuling in der Trainingsgruppe, **Jule Rehg**, den Wettkampf der W-14. Jule startet für den TSV Freinsheim.

Auch die 13-jährigen **Jakob Garbe** und **Julian Schreiner** wechselten erst in

den Sommerferien in die Trainingsgruppe von Rainer Drechsler, am Wochenende kamen beide zu ihren ersten Pfalzmeistertiteln.

Jakob Garbe wuchtete die Kugel auf 11,53 m. Mit einem Vorsprung von über einem Meter war er der Konkurrenz haushoch überlegen. Unter ihnen sein Trainingspartner

Alvar Matsuura (TSV Freinsheim), dieser übertraf bei seinem 3. Platz mit 10,14 m erstmals die 10 m-Marke.



Das Bild zeigt Jakob Garbe links mit Alvar Matsuura

Ein spannendes Kugelduell lieferten sich bei den U-18-Mädels **Anna Wagner** und **Merle Brammert-Schröder** mit der späteren Siegerin. **Anna** fehlten 8 cm zum Sieg, der "Ausrutscher" nach oben wollte nicht kommen. Merle stieß mit 9,89 m Bestleistung, wurde damit 3.

Am Sonntag in Zweibrücken kam der große Tag von **Julian Schreiner**. Zum ersten Mal die 800 m und das gleich bei den Pfalzmeisterschaften.

Ungewohnt auch, dass in der Startkurve in Bahnen gelaufen wurde und erst auf der Gegengeraden auf die Innenbahn gewechselt werden durfte.

Genau diesen Moment nutzte **Ju-**

lian, um an seinen Gegnern vorbeizuziehen und in Führung zu gehen. "Mir war das Ganze zu langsam", sagte er später. **Julian** startete einen starken furiosen Tempolauf, hatte bald nur noch einen Konkurrenten hinter sich.

Dieser wollte eingangs der Zielgerade an **Julian** vorbeiziehen. **Julian** konterte direkt ("ich hörte ihn immer hinter mir hecheln und als das Hecheln näher kam, war ich über den Antritt nicht überrascht") und lief noch einen beruhigenden Vorsprung zum Pfalztitel in 2:25,50 min heraus. Eine Klassezeit, mit der er auch den bisherigen Vereinsrekord von David Mahnke (2:28,88 min) deutlich unterbot.

Schlepütz: Mit einem Sprung an die Rheinland-Pfalz-Spitze

Limburgerhof, 09.10.2021

Mit unterschiedlichen Zielen startete eine kleine Leichtathletikgruppe beim Sportfest in Limburgerhof. Während **Julian**

Schlepütz nach 5 monatiger, verletzungsbedingter Wettkampfpause seinen Körper testete, strebte **Merle Brammert-Schröder** zu Bestleistungen zum Saisonabschluss und schließlich sollte **Julian Schreiner** für seinen Trainer seine Grundschnelligkeit testen. Das Ergebnis waren 5 Siege und nochmals 2 Bestleistungen.

Julian Schlepütz wählte die Vorsichtsmaßnahme, verzichtete auf den Sprint und nahm nur beim Weitsprung teil. Und hier mit einer Kampfansage an die rheinland-pfälzische Konkurrenz. Beim 2. Versuch katapultierte sich der 18jährige auf 6,54 m.

Dabei lief er mit verkürztem Anlauf an und sprang auch noch vor dem Brett ab! Damit setzte sich Julian an die Spitze der diesjährigen rheinlandpfälzischen Bestenliste und belegt jetzt einen Platz in der erweiterten deutschen Bestenliste – mit nur einem einzigen Wettkampf!

Weitere Siege steuerte die 16jährige **Merle Brammert-Schröder** bei. Sie sprang dabei 4,65 m weit, lief die 100 m in 13,69 sek. In Anbetracht des schon heftigen Gegenwindes (2,1 m/sek) ist ihre Zeit höher einzuschätzen als ihre bisherige Bestzeit von 13,55 sek bei leichtem Rückenwind. Merle sicherte ihren Sieg mit starken letzten 50 m, die 200 m dürften ihre Zukunftsstrecke werden.

Bei vielen Wettkämpfen in die-

sem Jahr versuchte sie vergeblich ihren ersten 10-Meter-Stoß. In Limburgerhof war es soweit. Der erste Versuch mit 9,98 m war schon Bestleistung, danach mit 10,04 m erstmals über 10 Meter. Weiter ging das "Steigerungsstoßen" über 10,20 m auf finale 10,45 m, damit schraubte sie ihre Bestleistung um mehr als einen halben Meter hoch. Nichts anbrennen ließ auch **Julian Schreiner** über 800 m. Bei

einem schnellen Tempolauf hingelte er sich an den Tempomacher und setzte sich nach eindrucksvollen 120 m-Endspurt deutlich von seinen Konkurrenten ab. Seine Siegeszeit: starke 2:27,25 min, nur um etwa eine Sekunde hinter seiner Bestzeit. Schon vorher zeigte er über 75 m seine verbesserte Grundschnelligkeit und sprintete auf den 3. Platz in 10,79 sek, der Trainer war zufrieden.

Dirk Karl startet in die Halbmarathon-Saison

Flott unterwegs bei 2 Halbmarathons mit heftigen Steigungen war Dirk Karl. Im fränkischen Oberschwarzach wurde er beim Panorama-Halbmarathon ebenso

4. bei den M-50 (1:40,09 Std) wie in Carlsberg beim Base-Trail-Halbmarathon (1:51,11 Std). Beide Läufe wiesen 450 Höhenmeter auf.

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



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 86 Mitglieder.

Was tun wir?

Wir sammeln Geld für die Sportförderung beider Vereine. Seit der Gründung sind 94599 € 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.

Neuwahlen beim Förderverein

Am 30.10.2021 fanden in Bockenheim die Mitgliederversammlung mit Neuwahlen des Vorstandes statt.

Es wurden einstimmig wieder gewählt:

Erster Vorsitzenden: Timo Konietzka

Zweiter Vorsitzenden: Ernst Dopp

Schatzmeister: Jan Nödling

Zum Schriftführer: Ernst Dopp

12. Marathon
Deutsche Weinstraße
10.04.2022

mit Duo- & Halbmarathon

WILLKOMMEN
WELCOME | BIENVENUE

Zum Wohl. Die Pfalz.

SPORTREGION
Rhein-Neckar

GERMAN ROAD RACES
Wine & Laifoots

Empfohlen von: **MARCO POLO**
TrendSport in Deutschland

MEISTERGALERIE

Jakob Garbe – Rheinland – Pfalz - Meister 2021

geb. am: 01.07.2008
Wohnort: Dirmstein
Schule: Leininger Gymnasium, Grünstadt
Berufswunsch: in die Wirtschaft gehen
Lieblingsessen: Lasagne, Pizza und Flammkuchen
Lieblingsmusik: Pop, Rock und Klassik
Hobbies: Leichtathletik, Fahrrad fahren, Musik hören, Freunde treffen, Klavier und Schlagzeug spielen
ausgeübte Sportarten: **2014 bis 2016** Kinderleichtathletik
Weg zur LA: ab **2016** Wettkampf-Leichtathletik
Motivation: weil ich einen Sport machen wollte und ich früher gerne gejoggt bin. Ich wollte einen Sport, wo ich dies weitermachen kann, und so bin ich auf Leichtathletik gestoßen
Motivation: ich mag Leichtathletik, weil ich gerne meine Grenzen austeste und gerne im Team trainiere. Ich gehe gerne auf Wettkämpfe und freue mich immer, wenn ich mich dort verbessert habe gegenüber letztem Wettkampf
schönstes sportl. Erlebnis: der Gewinn meiner ersten Pfalzmeisterschaft
sportliche Ergebnisse: **2021:** Pfalzmeistertitel Kugelstoßen
meine größten emotionalen Sporterlebnisse: mein erster 11 Meter Stoß, gestoßen bei ersten Teilnahme an Pfalzmeisterschaften. Da habe ich mich riesig gefreut. Kein anderer kam bei diesem Wettkampf über 11 m
sportl. Ziele: vorerst weitere Pfalzmeisterschaften gewinnen
sportl. Vorbild: David Storl

Julian Schreiner Pfalz-Meister 800 m

- geb. am: 08.03.2008
Wohnort: Grünstadt
Schule: Leininger Gymnasium, Grünstadt
Lieblingsessen: Pasta aller Art, Gegrilltes
Lieblingsmusik: gemischt
Lieblingsbücher: Fantasy-Romane
Hobbies: Graffiti-Malerei, Geige spielen, insbesondere im Orchester, Freunde treffen, Lesen, Musik hören, Radfahren
- sportl. Aktivitäten: Leichtathletik, Fußball, Schwimmen, Schlittschuh- und Skifahren
Weg zur LA: mit 4 Jahren einen Kindergarten-Freund in die Kinder-Leichtathletik-Gruppe begleitet, um sich das mal anzuschauen, im Oktober 2012 Eintritt in den TSG
schönstes sportl. Erlebnis: nachhaltig motiviert hat mich mein allererster Wettkampf in Eisenberg, in den ich eher zufällig geraten bin. Es war ein Lauf über 500 m, den ich völlig überraschend mit deutlichem Abstand zu den Mitkonkurrenten gewonnen habe. Damit war meine Begeisterung für weitere Wettkämpfe und mein Ehrgeiz zum Siegen geweckt. Das Training machte ab sofort viel mehr Spaß
- sportliche Laufbahn: im April **2015** erster Wettkampf beim Römerlauf in Eisenberg über 500 m mit Platz 1
Pfalzmeisterschaften Eisenberg **2021** über 2000 mit Platz 2
Pfalzmeisterschaften Zweibrücken **2021** über 800 m Platz 1
- sportl. Vorbild: viele Läufer, wie z.B. der Sprinter Usain Bolt, sehr beeindruckend finde ich die Leistungen der Ninja Warrior-Teilnehmer, insbesondere Benni Grams, ein Sieger des Parcours

sportl. Ziele: Ausarbeitung eines effizienten Laufstils, Qualifikation und Teilnahme an den Süddeutschen Meisterschaften

Trainer-Fazit:

Julian hat den Biss, den ein Mittelstreckler braucht. Er läuft nicht sein „sicheres“ Tempo bis zum Schluß, sondern er drückt vom ersten Meter an selbst auf das Tempo bzw. läßt sich bei einem sehr schnellen Anfangstempo nicht abhängen. Obwohl er oft über seine Verhältnisse anläuft, reicht es am Schluß noch zum langen, erfolgreichen Spurt. Auch wenn die Beine nach dem Lauf zittern.

Kurz, mit dieser Einstellung und einem entsprechenden Trainingsaufbau hat Julian noch eine große Zukunft vor sich.



Julian Schreiner

VOR 25 JAHREN

Vor 25 Jahren – 1996

Eine unglaubliche Geschichte

Ort: Abendmeeting in Bellheim. Weitsprung. Der 16jährige Nisar Zimmermann sprang im Versuch 2 starke 6,49 m. Dritter Versuch. Beim Absprung zerfetzte einer seiner Spikes, hing nur noch an den berühmten 3 Streifen (die hatten Qualität). Nisar meldete sich resigniert ab, derweilen wurde fieberhaft Ersatz gesucht. Claudia Schick, ein Mädchen vom TSV Freinsheim, bekam dies mit und holte von der Tribüne ihre Spikes, ebenfalls Größe 42. Socken aus, Füße rein, Spikes passten wie angegossen. Und das Ende der Geschichte? Nisar sprang 6,77 m weit, so weit wie nie mehr in seinem Leben.

Nisar lernte Claudia übrigens bei dieser Gelegenheit erst kennen.

Paul ist heiss

Zitat aus der Rheinpfalz: „Er ist nicht lau, nicht schwül, er ist heiß! Wahrer Entfesselungskünstler ist jene männliche Urgewalt... Auf Terrassen entfacht Paul Striptease, selbst Hunde und Katzen strecken die Bäuche wohligen Himmel.“

Gemeint war nicht der Kassenwart und spätere Abteilungsleiter Paul Paszyna, sondern die gleichnamige Wetterlage im April.

Wiederaufnahme Stadtlauf eine Mega-Herausforderung

Rund 500 Teilnehmer, ca. 100 Helfer, über 50 Kuchen (Kuchenhelferin und Geburtstagskind Susanne Gassen konnte sich nicht an ein so reich gedecktes Kuchenbuffet an Ihrem Geburtstag erinnern), die im übrigen schon vor der Siegerehrung

aufgegessen waren. Pokale gab es bei der Siegerehrung, die von Miss Rheinland-Pfalz (mit Küßchen) durchgeführt wurde. 14 Sponsoren sorgten für die tollen Siegerpreise.

Die Wiederaufnahme des Stadtlaufes war ein riesiger Erfolg, leider von der Grünstadter Bevölkerung nicht angenommen. Nur etwa 150 Zuschauer bevölkerten den Zieleinlauf.

Osterfreizeit der Schülergruppe

Zum 5. Male fuhren die Familien Gassen und Petersen in eine Osterfreizeit, diesmal nach Homburg/Saar. 22 Teilnehmer „freuten“ sich auf das erste Training am Anreisetag, ein langer Berglauf, der mit einem unkontrollierten Abstieg durch das Unterholz beendet wurde. Ein Waldparkplatz diente zum Wurftraining, einen Speer konnte Hermann Petersen nur noch mit aller Kraft aus dem Baumstamm ziehen.

Auf dem Programm standen noch eine Nachtwanderung, Besichtigung eines Bergwerkes, Stadtbummel, Schwimmbadbesuch – insgesamt mit Training sehr intensiv und abwechslungsreich.

Gründung Trainingsgemeinschaft

Mit TSV Freinsheim wurde eine Trainingsgemeinschaft gegründet. Athleten hatten somit die Möglichkeit bis zu 5 Trainingseinheiten pro Woche. Projektleiter sind Rainer Drechsler und Gerald Weigand.

Leichtathleten schauen Weltklasse

30 Athleten fuhren nach Karlsruhe

he zum Hallensportfest, um Olympiasieger, Welt- und Europameister live zu erleben.

Trainerkarussell

Horst Heuft hörte aus beruflichen Gründen auf, neu dabei Carsten Siegfried und Claudia Weigand. Christine Bär, die mit Carsten und Claudia die Lehrgangsprüfung ablegte, wollte später einsteigen.

Neu dabei auch Günther Fauth, Sprintpfalzmeister der Senioren.

Sponsor „NEU's“ ausgezeichnet.

Die höchste zu vergebene Auszeichnung „Leistungsmedaille in Bronze“ erhielt Neu's Fruchtsäfte, Hauptsponsor der Leichtathleten, bei der Weltmesse ANUGA 95 in Köln.

300 Mitglieder überschritten

Die Zählung im Februar ergab, dass die Leichtathletik-Abteilung 320 Mitglieder aus 30 Ortschaften hat.

Weihnachtsfeier vor vollem Haus

160 Leichtathleten und Eltern fanden sich zur Weihnachtsfeier ein. Wieder ein gelungenes 2-Stunden-Programm, mit einem Theaterstück, Kinder trugen Gedichte vor, eine lustige und gleichzeitig nachdenkliche Weihnachtsgeschichte präsentierte Erwin Ragaller. Dr. Burkhard Kemmann mit seiner Gruppe „Pfälzer Spätles“ übernahm den musikalischen, weihnachtlichen Rahmen.

Natürlich fehlte nicht der Nikolaus, der an lustige Gegebenheiten des vergangenen Jahres erinnerte und für jedes Kind und Jugendliche Sportsocken und Süßigkeiten hatte.

Probleme hatte man nur mit der Kuchentheke, die nicht alle mitgebrachten Kuchen fasste.

Einmal mehr, ein wunderschöner Jahresabschluss.



25 km Sommernachtslauf in Bellheim: hinten links: Rüdiger Stüber, Ute Turznik, Klaus Ilg, Friedhelm Schultz, Hans RösseI vorne links: Monika Wingertzahn, Petra Ilg, Ernst Dopp, Wolfgang Doberstein

WA, Wo, WIE

Am 17. November 2021 fanden die Abteilungsversammlung mit Neuwahlen statt.

Der alte und neue Abteilungsvorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Abteilungsleiter
Ernst Dopp

Pressewart
Rainer Drechsler

stellvertretender Abteilungsleiter
Winfried Stöckl

Volkslaufwart
Harry Brand

Kassenwartin
Ute Turznik

Triathlonwart
Bernd Wittlinger

Zeugwart
Winfried Stöckl

Beisitzer
Bernd Zoels



Der neu gewählte Abteilungsvorstand von links: Harry Brand, Ernst Dopp, Ute Turznik, Bernd Zoels und Rainer Drechsler. Es fehlen Bernd Wittlinger und Winfried Stöckl



Übergabe eines Präsent an Rainer von Ernst. Rainer feierte im April 2021 seine 50jährige Trainertätigkeit. Im nächsten ZuS werden wir ausführlich darüber berichten

Gravelronde van Nederland

Nachdem unsere Spanienreise wegen der Coronapandemie ausgefallen ist, haben wir beschlossen die Niederlande mit dem Gravelbike zu bereisen. Wir starten unsere Gravelexpedition im kleinen deutschen Wallfahrtsort Kevelaer nahe der holländischen Grenze. Da ich die Gegend von meinen ersten 400 und 600 Kilometer Brevets am Niederrhein gut kenne, fahren wir über einen schmalen Waldweg an die Maas. Vom Städtchen Venlo mit seiner sehenswerten Altstadt führt der Weg entlang des Flusses durch verspielte Flusslandschaften. Nach dem alten malerischen Ort Kessel nehmen wir die kleine Maasfähre um auf die andere Seite zu gelangen. Über kleine Schotterwege erreichen wir Roermond. In der Stadt befinden sich viele historische Bauwerke, die von der bewegten Geschichte zeugen. Die Stadt selbst war in den letzten Jahrhunderten schon in Besitz vieler Länder, wie Spanien, Frankreich, Österreich, Deutschland und dem Königreich der Niederlande.

Bei Roermond verlassen wir die Maas in Richtung Westen und durchqueren dabei eine riesige Seenlandschaft die von vielen Wassersportler intensiv genutzt wird. Vor Eindhoven steigt dann der Anteil der Gravelabschnitte sprunghaft an. Wir durchqueren auf traumhaften Pisten die „Stabrechtse Heide“, mit ihren endlosen Weiten und riesigen Teppichen aus Heidekraut. Nach dem lebendigen Eindhoven folgen wir dem alten Wilhelmina-Kanal bis nach Oirschot, einem ehemaligen Zentrum der Möbelherstellung. Hier steht auch mitten im

Ort der größte Holzstuhl Europas. Unendlich erscheinende Gravelpassagen und Radwege wechseln sich ständig ab und führen durch eine Mischung von Feldern und Waldstücken. Nach dem schönen Ort Ulvenhout mit seiner sehenswerten kleinen Brücke über das Flüsschen Mark, pflügen wir mit den Gravelbikes durch tiefe Sandpisten in dunklen Wäldern. Später stehen wir plötzlich und mitten im Wald an einem alten Wachhäuschen. Hier verläuft die Grenze zu Belgien ganz unscheinbar auf einem schmalen Waldweg. Eine Gruppe älterer Herren, die gerade auf einer Radausfahrt sind, erzählen uns, dass dies hier ein ehemaliger Schmugglerpfad sei, der in der Vergangenheit gerne genutzt wurde.

Das kleine Städtchen Bergen op Zoom empfängt uns mit seiner pittoresken Altstadt. Hier sind wir schon an der Grenze zu der Provinz Zeeland, die in Holland als besonders fahrradfreundlich gilt. Nicht weit entfernt treffen wir auf die Küste, die uns nun sehr lange auf unserer Reise begleiten wird. In Vlissingen können wir einen traumhaften Sonnenuntergang bewundern. Von dort geht es für viele hundert Kilometer nur am Meer entlang. Der Untergrund wechselt dabei ständig. Im südlichen Bereich ist der Küstenradweg sogar teilweise sehr anspruchsvoll und führt in ständigem auf und ab durch die Dünen. Besonders eine plötzliche 25%ige Steigung hat es in sich, weil sich vor uns mehrere ältere Damen auf ihren Ebikes kopfüber überschlagen.

Im weiteren Verlauf wechselt der Weg ständig von rauen Gravel-

pisten über Sandwege bis hin zu holprigen Kopfsteinpflasterpassagen. Nachdem wir den Außenhafen von Rotterdam durchquert haben, bringt uns eine Schnellfähre nach Hoek van Holland. Hier bläst der Wind stramm von hinten und wir fliegen förmlich durch die ausgedehnten Dünen. Der Weg gleicht einer Achterbahn und spult uns erst in Zandvoort wieder aus. Bei Ijmuiden überqueren wir den Nordseekanal, der das Ijsselmeer und damit auch Amsterdam mit der offenen See verbindet.

Nach Egmond aan Zee sind die Sanddünen besonders hoch und vermitteln ein schon fast mediterranes Flair gerade vor dem Hintergrund des stahlblauen Himmels. Von „Den Helder“ verlassen wir den Track und setzen mit ei-

ner Fähre in 30 Minuten auf die Insel Texel über. Auf der schönen Insel können wir Seehunde beobachten und die Räder durchchecken. Gerade der Sand der letzten Tage hat Spuren an den Bremsbelägen hinterlassen. Es stellt sich heraus, dass meine vorderen Bremsbeläge komplett durch den Sand und das Salz zerstört sind. Auf ganz Texel kann leider kein Radhändler die Bremsanlage reparieren, im Gegenteil, ein Radhändler lässt aus Versehen sogar die Bremsflüssigkeit ab. Beim dritten Radhändler bekomme ich den Tipp, dass ein Freund ein Radgeschäft in Groningen hat und mir weiterhelfen kann. Ich muss nun über 200 Kilometer nur mit einer funktionierenden Hinterradbremse weiterfahren.



endlose Sandpisten in der Region Brabant

Zurück auf dem Festland nehmen wir den kostenlosen Shuttlebus über den Afsluitdijk nehmen. Der Deich, der das IJsselmeer von der Nordsee trennt, ist wegen Bauarbeiten für längere Zeit für Radfahrer gesperrt. Kurz vor dem malerischen Küstenort „Harlingen“ befinden wir uns in der Region „Friesland“. Am Ortseingang des malerischen Ortes steht das Denkmal „De Steenen Man“, das an den spanischen Stadthalter Caspar de Robles erinnert, der die Befestigung der Stadt im Jahre 1570 verstärken ließ.

Die Gegend Frieslands war für die Bewohner schon immer rau und gefährlich. In mehreren Küstenorten gibt es Denkmäler für die unzähligen Schiffe der Fischer, die während der Stürme ihr Leben verloren hatten. Auch die Denkmäler durch abgestürzte Flugzeuge und Wassermineexplosionen im 2. Weltkrieg hinterlassen hier an der Küste noch heute ihren Spuren.

Wir verlassen nach der Überquerung des Lauwersmeerdeiches die Küste und folgten dem verspielten Fluss „Reitdiep“ auf schmalen Pfaden bis nach Groningen. Nach dieser Etappe erkunden wir die hübschen Gassen der Altstadt. Der Radhändler Erik Gorter repariert hier schnell und unkompliziert meine Vorderradbremse und so können wir voller Elan zu den letzten 400 Kilometer starten.

Bei Borger durchqueren wir die dunklen Wälder von Drenthe. Hier kann man unzählige alte Hügelgräber, die bis zu 5000 Jahre alt sind, bestaunen. Ich kenne diese Gegend noch von meinem 200 Kilometer MTB – Marathon „Drenthe 200“ vom Dezember

2019. Das sehenswerte Städtchen Coevorden, das von einem sternförmigen Wassergürtel umgeben ist beeindruckt uns genauso wie das alte Angerdorf Reeze wenige Kilometer später. Hier zeugen die alten Bauernhäuser vom Leben in vergangenen Zeiten. Wir folgten nun dem Flüsschen Vechte durch das gleichnamige Vechta.

Bei Ort Ommen stehen wir plötzlich vor riesigen Sanddünen, auf denen sich gerade die Dorfjugend mit ihren Fat-Tretrollern austobt. Das Gebiet wird von den Holländern auch treffend „Sahara“ genannt. Wir folgen nun vielen Kanälen und tangieren dabei das Feuchtgebiet „Engbert-dijks Venn“.

Bei Otmarsum sind wir schon fast an der Grenze zu Deutschland. Entlang schmaler Pfade und über einige Trails am Flüsschen Dinkel nähern wir uns stetig Enschede. Ein Highlight nach der schönen Stadt ist das Heidegebiet „Burzerzaand“ mit seinen alten Bauernhäusern. Wir durchqueren es auf perfekten Gravelpisten inmitten einer ausgedehnten Heidelandschaft. Am letzten Abend unserer Reise erreichen wir Arnhem, was bekannt durch seine Brücke ist und im 2. Weltkrieg eine große Rolle spielte. Hier versuchten im Jahr 1944 die Alliierten ohne Erfolg mit der Aktion „Market Garden“ die Entscheidung im Kampf um die Niederlande vorzeitig herbeizuführen. In der Stadt treffen wir drei französische Gravelbiker aus der Bretagne, die ebenfalls eine Graveltour durch die Niederlande unternehmen.

Als Abschluss unserer Reise überqueren und folgen wir den großen Flüssen „IJssel“ und „Waal“

und gelangen so nach Nijmegen und nach einer hügeligen letzten Waldpassage wieder zum Fluss Maas. Der Fluss begleitet uns dann fast wieder zurück zu unserem Auto in Kevelaer.

Nach zwei Wochen und nach über 1.300 Kilometern haben wir das kleine Königreich Niederlande auf

traumhaften Gravelpisten und vielen kleinen Wegen erkundet. Wir kommen - nicht nur wegen der Pisten - gerne wieder!

Text: Timo Rokitta

Bilder: Timo Rokitta/Mandy Rodriguez



oftmals führen Singletrails durch die Weidelandschaft

CTF Mainz-Hechtsheim: Paris -Roubaix Feeling in Rheinhessen

Deutschland im Frühjahr 2021 – während des Lockdowns, der schon seit Monaten besteht, sind alle Radsportveranstaltungen abgesagt. Doch die Jungs vom Mainzer Radsportverein haben es geschafft und die Möglichkeit eingerichtet ihre CTF im individuellen Stil zu fahren. Die deutschen sogenannten CTF (Cross Country Tourenfahrt) sind perfekt für Gravelbikes geeignet. Die CTF Mainz war in den vergangenen Jahren immer ein Frühjahrsklassiker mit seinen holprigen Kopfsteinpflasterpassagen. Die neue Streckenführung hat eine andere Charakteristik als die alte klassische CTF und legt den Schwerpunkt auf „Panorama“, enthält aber trotzdem sechs der Streckenhighlights, die für Rheinhessen typischen alten, oft groben Pavè-Abschnitte. Samstag, der 27.03.

kurz vor 8 Uhr: Mr. Moots ist bereit und die Byways bekommen 4 bar aufgepumpt. Auch das Wetter ist typisch für einen Frühjahrsklassiker - Sonne, Wolken, starker Wind und Schauer mit maximal 10 Grad. Bis zum Startpunkt in Mainz-Hechtsheim sind es 45 Kilometer für mich. Nach gut 90 Minuten bin ich am Startpunkt. Schon auf den ersten Metern auf dem ersten Kopfsteinpflasterstück wird mir klar, dass es heute extrem hart für mich wird. Der Gegenwind aus Richtung Westen ist so heftig, dass ich nur mit 15 km/h vorwärts komme. Nach etwa 3 Kilometern wartet schon der erste Kopfsteinpflasterabschnitt der etwa 800 m lange „Pavè de Hechtsheim“ entlang des in den vergangenen Jahren entstandenen Windparks.



weite Schotterpisten in der Nähe von Mainz

Anschließend folgt nach ca. 8 km der „Pavè de Ebersheim“, mit 1200 m der längste Pavé-Abschnitt in diesem Gebiet. Nach einer Steilabfahrt und einem kurze Trail im Lohwäldchen wartet der „Pavè de Eselsborn“ auf uns. Dieser ebenfalls neue Pavé-Abschnitt führt in einer schnellen Abfahrt nach Nieder-Olm. Jetzt wird es hügeliger und der erste Schauer geht nieder. Nach einem Abschnitt mit herrlichen Ausblicken geht es steil bergab und nach einigen schnellen Passagen an Aussiedlerhöfen vorbei geht es zum Flüsschen „Selz“. Am Sportplatz beginnt der Anstieg, der auf dem „Pavè Dorngasse“ ein einfach zu fahrendes, neues Kopfsteinpflaster übergeht. Etwa 100 Höhenmeter sind es auf einem Kilometer – zwischenzeitlich 16 Steigungsprozent zwingen die meisten Gravelbiker auf das kleinste Ritzel. Oben angekommen müssen nur noch wenige Höhenmeter unter anderem über den "Pavè Muhl" überwunden

werden, um zum höchsten Punkt der Stadt Mainz am ehemaligen Fort Muhl zu gelangen. Ich passiere in schneller Fahrt den Aussichtsturm Joachimskreuz und erreiche das „Pavè Steigerhof“. Hier habe ich immer schöne Ausblicke bis in den Odenwald und den Taunus. Kurz vor Hechtsheim dann der zweite Schauer und das letzte Pave - zum Glück bergab. Vom Start bzw. Ziel sind es jetzt "nur" noch gute 50 Kilometer bei Gegenwind bis nach Hause. Ein Latte Macchiato sowie eine fettige und süße Himbeerschnitte am schottischen Schnellrestaurant in Oppenheim geben nochmals Kraft für den Heimweg. Nach knapp 7 Stunden und 156 Kilometern mit doch 1.770 Höhenmetern ist der erste Klassiker in der Tasche. Ich bin am überlegen, ob ich nicht für 2022 ein "Rheinhessen-Roubaix" organisiere, einen Tag vor Paris-Roubaix. Schauen wir mal.

Text und Bilder: Timo Rokitta



holprige Kopfsteinpflasterwege in Rheinhessen

Orbit 360 Deutschland 2021

Teil 1 - Orbit 1 - 4

Aufgrund der Pandemie 2020 in Deutschland waren viele Bike-Events abgesagt worden. Denn das bedeutete jedoch nicht das Ende des Gravel-Radsports. Der Organisator Raphael Albrecht und sein Team sahen darin eher einen Neuanfang - sie wollten die besten Gravel-Routen Deutschlands mit der Offroad-Community teilen. Von diesem Moment an war die Orbit360-Serie geboren. Die erste Schotter-Abenteuerserie, in der Fahrer unabhängig voneinander und gegeneinander antreten können!

Die Fahrer können ihre Orbits aus 18 verschiedenen Routen auswählen und dabei Punkte sammeln. Das Zeitfenster wurde für zehn Wochen geöffnet und die Starter konnten zu jeder gewünschten Zeit und an jedem beliebigen Ort entlang des Orbits starten. Das Tracking erfolgt über die Seite von Komoot. Abgeschlossene Orbits wurden in einer virtuellen Bestenliste aufgeführt.

Raphael konnte mich davon überzeugen 8 Tracks der Orbit-Serie zu fahren und so begann ich zu planen, welche Routen ich wann und wo fahren würde.

Mein erster Orbit war der SPIN SPARK im Ruhrgebiet mit 156 Kilometern und 2.200 Höhenmetern. Für diesen Orbit bin ich fast 3 Stunden mit dem Auto ange-reist und startete an einem Wald-parkplatz bei Ratingen. Der SPIN SPARK Orbit hatte viele trailige Abschnitte mit Wurzeln und steilen Abfahrten und war teilweise sehr schlammig. Aber die schnellen Pisten am Ende der Strecke

machten die anstrengenden Abschnitte wieder wett. Ich war in unter 8 Stunden wieder zurück und nach dieser Tortour fuhr ich in 3 Stunden mit dem Auto nach Hause.

Eine Woche später startete ich zu einem der härtesten Orbits, dem KOMOOT COSMOS im Taunus mit 186 Kilometern und 3.770 Höhenmetern. Bei heiß-feuchten Temperaturen ging es zunächst malerisch hoch in die Weinberge und entlang des Rheins. Die Strecke führte weiter über schnelle Hänge durch die steilen Weinberge auf ein Plateau und dann hinunter zur Lahn. An einer Tankstelle hatte ich 1,5 Liter Cola in meine Flaschen gefüllt und danach war ich bereit für den Rest der Strecke. Am Ende der Strecke ging es über einen anspruchsvollen und schlammigen Trail hinunter nach Wiesbaden. Ich war unerwartet schnell und konnte die Route in weniger als 10 Stunden absolvieren.

Meinen dritten Orbit, den VOTEC WARP, fuhr ich auf der Schwäbischen Alb. Nach dem Start in Balingen war der erste Anstieg extrem steil. Dieser Weg ist nicht befahrbar und sogar zu Fuß kaum zu erklimmen. Der Rest der Strecke glich dies jedoch aus. Über wunderschöne weiße Schotterpisten, die aussehen wie die „Strade Bianche“ in der Toskana ging es zum Zeller Horn. Von hier hat man einen fantastischen Blick auf die alte Burg Hohenzollern. Danach befand bin ich im Gravelparadies Süddeutschlands. Nun ging es über traumhaft weiße Schotterpisten in Richtung Süden. Zuerst über ein Plateau, dann entlang einer Eisenbahnlinie



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

und danach entlang eines kleinen Flusses. In Sigmaringen erreichte ich in der Nähe des imposanten Schlosses die Donau. Jetzt führte der Track flussauf auf dem Radweg, mal auf Schotter, mal auf Trails. Bei Fridingen war geplant, die Donau über große Steinblöcke zu überqueren. Aber der Wasserstand war zu hoch und die Strömung zu stark. Nach einem kleinen Umweg war ich wieder auf dem Track unterwegs. Das letzte Drittel der Strecke war dann wieder sehr hügelig - aber ich kam in weniger als 8 Stunden mit 178 Kilometern und 2.425 Höhenmetern zurück zum Start. Der vierte Orbit, den ich als Abschluss in der ersten Hälfte der Orbit-Serie fuhr, war der ELEVEN EARTH im Odenwald. Da mein gewählter Ausgangspunkt nur

eine Stunde von meinem Zuhause entfernt war, hatte ich mich entschieden um 5 Uhr in der Früh zu starten - auch, weil es ein langer Tag im Sattel werden würde. Die Wetteraussichten waren relativ ungünstig, mehr als 30 feuchtheiße Grad sollten es werden. Ich hatte meinen Startpunkt so gewählt, dass ich gleich zu Beginn die härtesten Anstiege in der Nähe von Heidelberg befahren konnte. Nach diesen ersten beiden Bergen warteten 16 weitere kategorisierte Anstiege auf mich. Ich konnte auf den Abfahrten nicht viel Zeit gutmachen, da es sehr oft technisch auf engen Trails in die Täler ging. Unterwegs musste ich meine Flaschen dreimal nachfüllen, weil die Temperaturen doch sehr unangenehm waren.



Toskanafeeling auf den Höhen des Taunus

Wie immer machte ich keine Pausen und hielt nur kurz an, um Wasser nachzufüllen oder abzulassen. Trotzdem schaffte ich es nach knapp 11 Stunden wieder zurück zu sein.

Unter diesen Bedingungen war nach 200 Kilometern und weit über 4.385 Höhenmetern einfach

nicht mehr möglich.

Nach den ersten vier Orbits hatte ich eine Gesamtstrecke von über 700 Kilometern und über 13.000 Höhenmeter in meinen Beinen.

Ich war gespannt, was mich auf den nächsten Orbits noch so alles erwartete



schnelle Pisten beim Orbit in der Rhön

Teil 2 – Orbit 5 - 8

Meinen fünften Orbit fuhr ich der Rhön. Der Orbit heißt BIG BANG und ist mit 160 Kilometern und 3.350 Höhenmetern eine mittelschwere Angelegenheit. Ich kannte das Gebiet an der ehemaligen DDR-Grenze vom bekannten "Bimbach"-Radmarathon, an dem ich schon mehrmals teilgenommen hatte.

Ich konnte mein Auto auf einem Parkplatz am Rande der Kleinstadt Fulda ohne Probleme abstellen. Bei kühlen 11 Grad startete ich um Punkt 6.00 Uhr. Nach wenigen Kilometern ging es bereits steil bergauf auf Schotter. Da es noch früh am Morgen war, traf ich viele Tiere im Wald. Neben Rehen und Kaninchen sah ich auch viele Eichhörnchen über den Weg laufen. Ich fuhr 85 Kilometer ohne Pause nach Heimbildshausen. An einer Tankstelle befüllte ich meine Flaschen mit 1,5 Litern Cola und dann ging es rund um den beeindruckenden "Monte Kali". An der Gedenkstätte "Point Alpha" fuhr ich auf alten Lochblechwegen direkt auf den alten "Todesstreifen". Die gut erhaltenen Grenzanlagen erinnern heute noch an die Zeiten des "Kalten Krieges".

Extrem steil und rutschig ging es später in einem Aufstieg in einem dunklen Wald bis auf fast 700 Meter. Von hier führte der Weg weiter in Richtung Fulda durch die "Milseburger Kuppenrhön". In dem 1. 200 Meter langen, beleuchteten „Milseburger Tunnel“, liegt die Temperatur das ganze Jahr über nur bei etwa 8-10 Grad. Bei einer steilen Abfahrt auf einem schmalen Singletrail überschlug ich mich und verstauchte mir dabei den Daumen. Ich gab jetzt Vollgas, weil ich in

weniger als 8,5 Stunden ins Ziel kommen wollte. Kurz vor Fulda begann mein Hinterrad zu springen. Wie sich später herausstellte, riss die Karkasse im Innern des Reifens und musste ausgetauscht werden. Ich schaffte es trotzdem noch, in 8 Stunden und 28 Minuten wieder an meinem Auto in Fulda anzukommen.

Zwei Wochen später nach meiner Reise in die Rhön fuhr ich in den Osten zum Orbit Thüringen mit dem Namen "LUNAR LOOPS". Die Nacht verbrachte ich entspannt im schönen alten Eisenach unterhalb der bekannten Wartburg. Um 8.00 Uhr machte ich mich auf den Weg in Richtung Norden. Nach 25 Kilometern hatte ich schon fast 500 Höhenmeter erklimmt, doch danach wurde es richtig hart. Auf den schmalen Waldwegen, die sehr schlammig waren, rutschte ich mehr als ich fuhr. In einer steilen Abfahrt muss ich zweimal vom Rad und konnte einen Überschlag nur mit viel Glück vermeiden. Der anschließende "Hörselberg Trail" war kaum zu finden und genauso schlecht zu befahren. Viele Steine und Wurzeln erschwerten dabei das Fahren – diese Abschnitte waren absolut keine Gravelstrecken. Danach wurde es flacher und ich konnte schnell zu den härtesten Anstiegen des Tages fahren. Von Georgenthal ging es steil bergauf zum Wintersportort Oberhof. Ich passierte die Skisprungschanze und das weltberühmte Biathlonzentrum am Rennsteig. Der Rennsteig verläuft immer entlang des Thüringer Waldes - es machte Spaß mit einem Gravelbike hier zu fahren, auch wenn es manchmal sehr grobschottrig ist. Kurz vor dem höchsten Punkt, dem Großen In-

Bad

Wellness

Gastro

Events

'MAL DAMPF ABLASSEN

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

 **CabalLela**
Cabriobad Leiningerland

★★★★★

SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

www.CabalLela.de



Büchelhaube 11 | 67269 Grünstadt

selsberg, bemerkte ich, dass mein Hinterrad Luft verliert. Beim anschließenden rasanten Downhill entwich plötzlich die komplette Luft aus dem Hinterreifen. Eine Reparatur war unmöglich und nach 140 Kilometern musste ich die Segel streichen – DNF*.

Eine Woche später startete ich wieder auf der gleichen Strecke. Ich hatte jetzt die Reifen gewechselt - statt der dünnen und schnellen Panaracer Gravelking Slicks in 650Bx42 hatte ich nun den Gravelking SS+ in 650Bx48 montiert. Obwohl dieser Reifen zwar etwas langsamer rollt, haftet er besser im Gelände und ist viel pannensicherer. Ich konnte somit den Orbit Thüringen mit 170 Kilometern und über 3.000 Höhenmetern ohne Pannen in weniger als 9 Stunden absolvieren.

Am nächsten Samstag war ich wieder auf grobem Schotter unterwegs. Der Orbit "PLUTONIC PISTE" im Harz stand vor der Tür. Ich übernachtete in der Kleinstadt Bad Lauterberg und kam wegen des späten Frühstückstücks im Hotel erst um 9.00 Uhr auf die Strecke. Ich wollte zuerst die längsten Anstiege fahren. Am höchsten Punkt der Strecke ging es dann mit knapp 80 km/h eine breite Straße hinunter, bevor es auf den sogenannten "Dammgrabenweg" ging. Hier traf ich einen weiteren Fahrer, den ich an diesem Tag noch mehrmals gesehen habe. Der "Dammgrabenweg" war angenehm zu fahren, er liegt meist im Schatten und liefert frisches Quellwasser und ist meist flach. Danach folgte eine kurze Abfahrt. Diese endete mit einer kleinen Bachüberquerung oder alternativ über eine kleine Brücke, bevor es wieder

über eine breite Schotterstraße hoch ging.

In der historischen Stadt Wernigerode befüllte ich in einer Gaststätte meine Flaschen mit Cola. Das Thermometer zeigte über 30 Grad an und es wurde jetzt immer anstrengender. Nach vielen mehr oder weniger langen und steilen Anstiegen traf ich den anderen Orbiter beim vorletzten Anstieg wieder. Zu zweit war die Qual des finalen 12%-igen Anstiegs nach 160 Kilometern leichter zu ertragen. Die letzte Abfahrt war dann ein Schottertraum - zuerst auf einem breiten Weg, dann ab einem Stausee auf einer breiten Straße hinunter zum Ziel in Bad Lauterberg. Nach genau 8 Stunden absolvierte ich meinen 7. Orbit mit 164 Kilometern und 2.885 Höhenmetern. Jetzt hieß es nach 3 harten Orbit-Wochenenden zu regenerieren und dann den 8. und letzten Orbit zu finishen.

Ich fuhr meinen 8. und letzten Orbit mit dem Namen „TERRA TRAIL“ im Freistaat Bayern. Ich startete in Ingolstadt, der Stadt der Illuminaten und Frankensteins. Auf schnellen Schotterpisten und mit leichtem Rückenwind ging es nach Westen. Unterwegs traf ich in dieser abgelegenen Landschaft kaum Menschen. Bei Eichstätt leuchteten auf den Hügeln die hellen Steinbrüche, in denen schon viele Fossilien gefunden wurden. Entlang des Altmühltals führte der Orbit in einen Singletrail, der hoch oben auf einem Gleitschirmstartplatz endete. Großer Fahrspaß kam auf, als ich regelrecht über die breiten Schotterpisten durch die üppigen Wälder und kargen Täler flog. Nach der Hälfte der Strecke erreichte ich Kinding. An einer

Tankstelle füllte ich zum letzten Mal meine Flaschen mit der obligatorischen Cola und aß zur Feier des Tages noch schnell einen Schokoriegel. Dann bezwang ich den steilsten Anstieg dieses Orbits mit 24%. Nach einer schönen Abfahrt war ich in Riedenburg. Entlang des Main-Donau-Kanals sah ich hoch oben das malerische Schloss Prunn. Nach diesem flachen Abschnitt ging es über Waldwege wieder hoch und runter um Kilometer zu machen. Ich war hier auf dem Jakobsweg, der von Hopfenfeldern gesäumt war. Nicht mehr weit davon begann der Köschinger Wald. Die letzten Kilometer führten dann als „Tour d`Honneur“ über Schotterpisten nach Ingolstadt. Nach fast 8 Stunden und 30 Mi-

nuten und kurz bevor der Regen einsetzte, hatte ich meinen 8. und damit letzten Orbit im Jahr 2021 beendet.

Nach 8 beziehungsweise 9 Orbits (einmal DNF*) erwartete ich erwartungsvoll die finale Rangliste, die dann am 17.08.2021 online ging. In der Gesamtwertung aller Fahrer/innen konnte ich die angestrebte Topten-Platzierung umsetzen und die Orbit 360 Serie auf Platz 8 finishen. Noch größer war jedoch die Freude mit Blick auf die Altersklasse über 40 Jahre - hier konnte ich als 55-jähriger Gravelbiker souverän den Sieg feiern.

Text und Bilder: Timo Rokitta



vor dem Start in Eisenach

* = Did not finish (nicht beendet)



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



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

Die Pfalzschnecke Die einzige 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

WICHTIGE TERMINE

10.04.2022 12. Marathon Deutsche Weinstraße
21.05.2022 32. SWEN Weinbergslauf
Ab Mai Sportabzeichen

Impressum

Herausgeber: Leichtathletik-Abteilung TSG 1861 e. V. Grünstadt
Asselheimer Straße 191, 67269 Grünstadt

Jahrgang 32 Heft-Nr. 1, November 2021

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznik
Wettkampfberichte und vor 25 Jahren: Rainer Drechsler

Erscheinungsweise: 2 bis 4x jährlich (wegen Corona 1x)
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