

ZuS

Zentimeter und Sekunden

3/2022

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Info-Ecke	2
Trainingszeiten Herbst/Winter	4
Triathlonergebnisse	6
Wettkampfergebnisse	6
Rainer erinnert sich	18
Förderverein	20
Meistergalerie	22
Was, Wo, Wie	24
Fortsetzung Bestenliste Leichtathletik Lauf	38
Wichtige Termine	39

Impressum

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

Jahrgang 33 Heft-Nr. 3 November 2022

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp
Titelseite: Gerd Turznik
Wettkampfergebnisse und Rainer Drechsler
erinnert sich: Rainer Drechsler

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

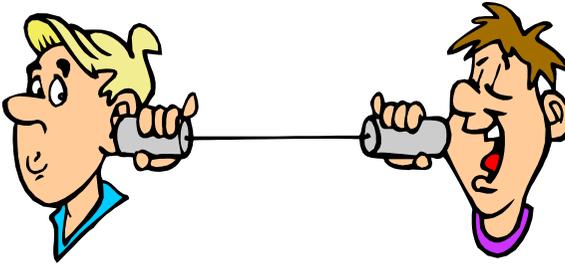
Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Haardt
IBAN: DE39 5465 1240 0110 1856 00
SWIFT-BIC: MALADE51DKH

Titelfoto

Leon Küpper beim Herbstsportfest in Bad Dürkheim.

Kinder-Leichtathletik: Disziplin Hoch-Weitsprung

INFO-ECKE



TSG Vorsitzende
TSG Geschäftszimmer

Hatun Joseph 06359 960 9963
Hildrud 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

Harry Brand 06359 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 HERBST/WINTER

Kinderleichtathletik

Tag: **Montag**

Uhrzeit: 17:15-18:45

Jahrgang: 2014 und jünger

Übungsleiterinnen: Ute Turzник, Angela Petersen und Helfer

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Tag: **Donnerstag**

Uhrzeit: 17:15-18:45

Jahrgang: 2012 bis 2013

Übungsleiterinnen: Ute Turzник und Angela Petersen

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Breitensport

Tag: **Montag**

Uhrzeit: 18:30-20:00

Jahrgang: 2011 und älter

Übungsleiterin: Karin Mucha-Rybinski

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Tag: **Freitag**

Uhrzeit: 16.00-17:30

Alter: 12 bis 13 Jahre

Übungsleiterin: Elina Kaiser

Wo: Leininger Gymnasium

Wettkampfsport

Tag: **Montag**

Uhrzeit: 18:30-20:30

Alter: ab 14 Jahre

Übungsleiter: Rainer Drechsler

Wo: Sporthalle TSV Freinsheim

Tag: **Montag**

Uhrzeit: auf Anfrage

Alter: 12 bis 13 Jahre und ältere Anfänger

Übungsleiter: Rainer Drechsler

Tag: **Mittwoch**

Uhrzeit: 17:45-19:45

Alter: ab 14 Jahre

Übungsleiter: Rainer Drechsler

Wo: Sporthalle Leininger Gymnasium

Tag: **Freitag**

Uhrzeit: 18:00-19:30

Alter: ab 14 Jahre

Übungsleiter: Rainer Drechsler

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Sportabzeichen

Tag: **Donnerstag**

Uhrzeit: ab 18:30

Alter: ab 6 Jahre

Übungsleiter: Gerd Turznik

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion, Weitsprunggrube

Die neue Saison beginnt voraussichtlich im Mai 2023. Voranmeldung erforderlich!

TRIATHLONERGESNISSE

Buchhütten	1/41,9/9,54	8.05.22	Frankfurt	3,8/182/42,2	26.06.22
1. Robert Votteler	2:17:55	M-60	12. Robert Votteler	11:29:33	M-60
Samorin	70.3	22.05.22	Berichte von Robert siehe Seite 24 und 32.		
4. Robert Votteler	5:08:05	M-60			

Bemerkungen
In Samorin Slowakei wurden die Challenge Weltmeisterschaft in der Halbdistanz ausgeführt.

WETTKAMPFERGESNISSE

Sarah weiterhin schnell unterwegs

Mannheim, 1.07.2022

Schnelle 100 m, die Sarah Jalloh bei der 28. Auflage der Mannheimer Junioren-Gala wieder einmal heruntersprintete: 12,69 sek im 3. Zeitlauf, damit nur 0,03 sek (oder 20 cm) hinter ihrer Bestzeit. Damit wurde sie 4. der U-18 -Wertung. Und ihr Trainer war froh, dass die einwöchige Trainingsunterbrechung durch eine Schulfreizeit ihrer Sprintform nichts geschadet hat.

Jetzt beginnt die Vorbereitung auf die süddeutschen Meisterschaften. Hierfür konnte sie sich über 100 m, 200 m, Weitsprung und mit der 4 x 100 m-Staffel der Start-Gemeinschaft EGD qualifizieren. Begleitet wird sie bei den Süddeutschen von Julian Schlepütz (Weitsprung) und Hanna Sandmann (Weitsprung und 4 x 100 m).

Der Tag von Josephine Schott

Seckenheim, 3.07.2022

Nach dem Wettkampf strahlte **Josi** nur noch. Selbst der brutale abschließende 800 m-Lauf in der sengenden Mittagshitze konnte das Lächeln aus ihrem Gesicht nicht vertreiben.

5 Disziplinen hatte sie hinter sich, drei mit persönlicher Bestleistung, zwei zum ersten Mal. Dazu einen Vereinsrekord und eine Pizza-Norm-Erfüllung. Wahr-

lich ein großartiger Wettkampftag der noch 12jährigen Nachwuchsathletin, die seit 6 Monaten bei der Jugendtrainingsgruppe Grünstadt/Freinsheim mittrainiert.

Begonnen hatte der Tag etwas schleppend, immerhin lief sie in ihrer „Angstdisziplin“ 60 m-Hürden mit 11,35 sek Bestzeit. Mit dem 200g-Ball, den sie beim Debüt auf gute 33,5 m schleu-

derte, kämpfte sie sich auf den 7. Platz beim Blockmehrkampf Lauf vor. Danach war sie Schnellste über 100 m, 10,88 sek, erstmals unter 11 Sekunden. Die Steigerung um 41 cm beim Weitsprung auf sehr gute 4,56 m quitierte sie mit riesigen Freudesprüngen. Damit erfüllte sie die hohen Leistungsanforderungen ihres Trainers – Erreichen der Pizza-Norm. Abschließend die 800 m, die sie auch erstmals lief. Bei 500 m löste sie sich von dem Teilnehmerfeld und lief alleine hinter einer enteiltten Läuferin dem Ziel entgegen. 2:54,11 min, angesichts der Temperaturen ein Klasse-Ergebnis.

Josi sammelte 2220 Punkte und löste damit Sarah Jalloh (2019: 2181 Punkte) als Vereinsrekordlerin beim Blockmehrkampf Lauf W-13 ab. Knapp hinter der Favoritin vom USC Mainz wurde sie 2.

Mit guten Platzierungen, aber fast ohne herausragendem Einzelergebnis, beendeten die Freinsheimer Athleten der Trainingsgruppe den Wettkampf. **Alvar Matsuura**, M-14, siegte beim Block Wurf mit 2488 Punkten. Dabei steigerte er sich über 100 m auf 12,92 sek und lief starke 12,23 sek über 80 m-Hürden.

Jule Rehg, W-15, wurde 2. beim Block Wurf, steigerte ihre Mehrkampfleistung um rund 100 Punkte auf 1833 Punkten. In allen Teildisziplinen kam sie fast an ihre Bestleistungen heran.

Auch **Aragon Matsuura**, M-12, durfte mit dem 3. Platz beim Block Lauf zufrieden sein. Auch Aragon kam an seine Bestleistungen heran und überzeugte vor allem mit einer eindrucksvollen kämpferischen Leistung beim abschließenden 800 m-Lauf, den er dann auch siegreich beendete.



Starts des 800 m Laufes: Josi in der Mitte mit Mütze

10 Siege zum Saisonabschluß

Bürstadt, 16.07.2022

Hauptsächlich um den jüngsten Athleten nochmals eine Wettkampfgelegenheit vor den Ferien zu bieten, nahm das Leichtathletik-Team Freinsheim/Grünstadt mit 12 Athleten am Mittsommer-Sportfest in Bürstadt teil. 10 Siege und 12 Bestleistungen zeigten den Leistungsfortschritt der letzten Wochen, eine Belohnung für den hervorragenden Trainingsbesuch, wie der Trainer betonte.

Stark **Jan-Hendrik Kühn** (M-13, TSV) beim Lauf über 60 m-Hürden, den er in hervorragenden 10,49 sek gewann. Er verbesserte sich gegenüber der Wintersaison um 0,8 sek. Auch über 75 m steigerte er sich auf gute 10,60 sek, wurde wie auch beim Weitsprung Zweiter.

Weit hinter den älteren Läufern, weit vor den gleichaltrigen Läufern (die Altersklassen starteten zusammen), so musste **Julian Schreiner** (TSG) bei drückender Hitze seine beiden Runden alleine laufen. Umso beachtenswerter seine neue Bestzeit beim siegreichen 800 m-Lauf, 2:20,29 min, über 3 Sekunden schneller als bisher. Dritte Plätze über 100 m (Bestzeit 13,97 sek) und beim Weitsprung komplettierten einen guten Wettkampftag. **Carlo Deuker** (M-12, TSG) siegte über 75 m der M-12 mit neuer Bestleistung von 11,06, wurde 2. beim Weitsprung mit 3,90 m - ebenfalls Bestleistung.

Die weitesten Diskuswürfe ihrer Altersklasse zeigten **Paul Kronemayer** (TSG) und **Jule Rehg** (TSV). Paul, M-12, schleuderte die 750 Gramm-Scheibe auf 18,60 m. Das Kugelstoßen war fest in der Hand der Mädels vom

LA Team. **Merle Brammert-Schröder** (TSG) gewann bei den U-18, **Jule Rehg** (TSV) mit Bestleistung von 7,41 m bei den W-15 und **Alisa Weitz** (TSV) bei den W-14.

Weitere Siege gingen auf das Konto von **Sarah Jalloh**, U-18 (TSG). Die Ergebnisse von 12,86 sek über 100 m und 4,91 m beim Weitsprung fielen jedoch nicht zur Zufriedenheit von ihr und ihrem Trainer aus. Fast hätte ihr beim Weitsprung **Merle Brammert-Schröder** mir ihrer neuen Bestweite von 4,90 m noch den Sieg entrissen.

Einen zweiten Platz erreichte **Jonas Langenwalter** (Diskus, TSV), der sich über 75 m auch auf 11,53 sek steigerte. **Aragon Matsuura** (TSV), ebenfalls M-12, wurde Weitsprung-Dritter.

Der erfolgreiche Lauf der letzten Wochen von Bestleistung zu Bestleistung endete für Josi Schott, W-13 (TSG). Diesmal gab es nur eine Bestleistung: Über 60m-Hürden steigerte sie sich beim 3. Platz um 0,25 sek auf 11,09 sek. Aber auch ihre 10,98 sek über 75 m (nach Verwarnung und Verunsicherung durch einen von ihr verursachten Fehlstart) und die 4,30 m beim Weitsprung zeigten eine neue Konstanz. Im starken Teilnehmerfeld bedeutete dies jeweils Platz 6.

Erfreulich auch die Leistungsfortschritte des „Kükens“ im LA-Team, **Charlotte Sachs** (TSG). Die noch 11jährige aus Battenberg lief die 75 m in 11,70 sek und sprang 3,87 m weit und konnte sich gegenüber ihrem Saisoneinstand in Bad Dürkheim deutlich steigern.



2 Vereine - 1 Team



Im schwarzen Trikot Charlotte Sachs

Julian 8. bei den Deutschen

Ulm, 17.07.2022

Die letzten Wochen waren nicht leicht für **Julian Schlepütz** und seinen Trainer. Schmerzen im Sprungfuß führten erst zur Reduzierung des Trainingspensums, danach sogar zur Umstellung des Sprungfußes von links auf den rechten Fuß. Im letzten Training signalisierte Julian, linker Fuß ist wieder ok und man nahm die Umstellung zurück.

Mit dieser „sogenannten“ Vorbereitung und ohne eigentlichen Trainings sprung vom linken Sprungfuß fuhr man zur deut-

schen U-20-Meisterschaft nach Ulm, wartete ab, was da kommt. Immerhin konnte sich Julian für den Endkampf beim Weitsprung qualifizieren, seine 6,83 m vom Vorkampf konnte er aber nicht mehr steigern. So blieb ihm der 8. Platz, ein Achtungserfolg. 4mal sprang er vor dem Brett ab, der letzte (optisch der Beste) war knapp übergetreten, die Vorbereitung gab ihm nicht gerade die nötige Sicherheit. So blieb es bei 6,83 m, das kürzeste Sprungergebnis der gesamten Saison.

Das Beste zuletzt: Jalloh sprintet 25,98 sek über 200 m

Ludwigshafen, 23./24.07.2022

Die Weitsprungergebnisse standen unter einem schlechten Stern. Alle 3 qualifizierten Top-Springer der TSG blieben bei den süddeutschen Meisterschaften unter ihren Möglichkeiten, hatten zudem den gleichen, unglücklichen Wettkampfverlauf und machten den Trainer ratlos. Nachdem das Einspringen fast punktgenau auf dem Brett war, sprangen sie im Wettkampf weit vor dem Brett ab und kamen trotz mehrfacher Korrekturen dem Brett nicht näher.

Julian Schlepütz und Sarah Jalloh konnten sich wenigstens mit einem Sprung „retten“ und sich bei allerdings schwächerer Konkurrenz platzieren. Julian wurde mit einem Satz über 6,87 m süddeutscher Vizemeister der Männer, Sarah übertraf mit 5,14 m wenigstens einmal die 5m-Marke, belegte Platz 8. Im Vorkampf ausgeschieden bei einem aller-

dings gutklassigen Teilnehmerfeld der Frauen mit mehreren 6m-Springerinnen war die Jugendliche Hanna Sandmann.

Dafür präsentieren sich die Mädels läuferisch in guter Form. Hanna Sandmann hielt als Startläuferin ihre Position, bevor die Staffel beim Wechsel Zeit verlor. Sarah rutschte beim Antritt auf dem regennassen Boden aus, wurde von Hanna total überlaufen und startete mit den weiteren Läufern Helen Unger (TSG Eisenberg) und Maren Franke (LTV Bad Dürkheim) eine erfolgreiche Aufholjagd.

Mit 3 Jugendlichen gewann das jüngste der 11 Staffelquartette ihren Zeitlauf bei den Frauen, insgesamt wurde die Startgemeinschaft EGD 6. aus allen Zeitläufen, lief mit 49,75 sek trotz Wechseldisaster Bestzeit. Siegreich waren die Sпрinthochburgen Sindelfingen vor MTG Mannheim.

Für einen schönen Abschluss der 2tägigen Veranstaltung sorgte Sarah Jalloh bei den U-18 über 200 m. Trotz der Aufregung vor dem Start (Startnummer vergessen, Vater musste zurück nach Grünstadt fahren und sie holen, dazu ein Wechselangebot eines

badischen Großvereines auf dem Handy), lief Sarah ein starkes Rennen, blieb erstmals mit 25,98 sek unter der 26-sek-Marke. Platz 2 in ihrem Zeitlauf, Platz 11 in der Summe aller Zeitläufe, ein gutes Ergebnis.



Mit Startnummer 96 Sarah Jalloh

Schreiner souverän, Kronemayer spannend Pfalztitel für TSG-Talente

Neustadt, 3.09.9.2022

Bei den Pfalzmeisterschaften im Mehrkampf und Langstreckenlauf sicherte sich die kleine Delegation des Teams Grünstadt/Freinsheim zwei Meistertitel. **Paul Kronemayer** gewann den Dreikampf, **Julian Schreiner** (beide TSG Grünstadt) den 3000 m-Lauf.

Dabei machte es **Kronemayer**, M-12, äußerst spannend, bei der Endabrechnung des Dreikampfes ging es um Hunderstel-Sekunden. **Paul** sprang genauso

weit wie sein Konkurrent Alexander Meier vom ABC Ludwigshafen (4,49 m), auch beim Wurf mit dem 200 g-Ball erzielten beide mit 41 m die gleiche Weite. Die Entscheidung brachte der 75 m-Lauf, wo beide ihren Zeitlauf gewannen, **Paul** jedoch mit 10,65 sek um die Winzigkeit von 0,03 sek schneller war. Das bedeutete für **Paul** der Pfalzmeistertitel mit 1245 Punkten mit einem Minimal-Vorsprung von 3 Punkten. Damit holte er sich nach dem Block-

mehrkampf, dem 75 m-Lauf, dem Kugelstoßen in Halle und Freiluft bereits seinen 5. Pfalzmeisterwimpel in diesem Jahr!

Souverän der Auftritt von **Julian Schreiner**, M-14, über 3000 m. Fast 6 Runden hielt er sich am Ende einer 4er-Gruppe auf, bevor er sich mit einem Zwischenspurts an die Spitze setzte und damit sofort die Gruppe sprengte. Gegen Ende konterte er den Versuch des Zweitplatzierten näher heranzukommen mit einem eindrucksvollen 150 m-Zielspurts, lief noch rund 10 Sekunden Vorsprung heraus. Mit 10:50,01 min wurde **Julian** nicht nur Pfalzmeister, sondern verbesserte auch den 39 alten Vereinsrekord (Uwe Diemer, 10:55,20 min).

Die Freinsheimer Teilnehmer des Teams konnten sich ebenfalls gut platzieren. **Alvar Matsuura** wurde Vizemeister beim Vierkampf der M-14. Dabei konnte er sich über 100 m auf 12,82 sek steigern und glänzte vor allem beim Kugelstoßen, wo er sich um einen

Meter auf 11,16 m verbesserte. Die bisherige Bestleistung erzielte er noch mit der 3 Kg-Kugel, die neue mit der 4-Kg-Kugel. Er übertraf damit den Pizza-Wert, das Jahresziel seines Trainers. Unregelmäßiges Training nach den "Süddeutschen" und eine längere Ferienauszeit zehrten an der Sprungtechnik, so das er beim Hochsprung und Weitsprung die fehlenden Punkte zum möglichen Sieg liegen ließ.

Jule Rehg, W-15, gewann beim Vierkampf Bronze, **Alisa Weitz**, W-14 wurde 7.

Jan-Hendrik Kühn kam beim Dreikampf der M-13 auf einen guten 5. Platz, glänzte vor allem beim Wurf mit dem 200 g-Ball. 40 m bedeuteten auch hier der Pizza-Wert.

Beim Dreikampf der M-12 sicherten sich **Aragon Matsuura** und **Jonas Langenfelder** mit Platz 7 und 8 in dem 22 Kids starken Teilnehmerfeld einen Platz auf dem Treppchen. **Jonas** gelang dabei beim Weitsprung eine deutliche Steigerung auf 4,15 m.

Eine kleine Zwischenbilanz zog Trainer Rainer Drechsler: 19 Pfalzmeistertitel, 8 Rheinland-Pfalzmeistertitel bisher in diesem Jahr, erzielt von 7 verschiedenen Athleten. Er konnte sich nicht erinnern, in seiner langen Karriere so viele Titel in einem Jahr gesammelt zu haben.



Anstoßen nach dem Wettkampf

Schott und Kronemayer Landesmeister

Simmern, 10.09.2022

Mit ihren Siegen bei den Pfalz-Blockmehrkampfmeisterschaften qualifizierten sich **Josephine Schott** und **Paul Kronemayer** für die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften Dreikampf in Simmern, die im Rahmen des Landes-Jugendportfestes stattfanden. Beide meldeten zum Dreikampf Wurf, beide gingen als Sieger aus dem Wettkampf.

Während **Paul** von Anfang an den Wettkampf dominierte, sorgte **Josi** für eine positive Überraschung.

Paul, M-12, begann den Wettkampf mit einer Steigerung seiner Kugelbestleistung um 89 cm auf 9,59 m, verbesserte sich auch mit dem 200g-Ball um 7,50 m auf sehr starke 48,50 m. Damit wurde der abschließenden 75 m-Sprint nur noch Formsache, den er schließlich auch in 10,51 sek gewann. Ungefährdet wurde **Paul** Rheinland-Pfalz-Meister.

Spannender ging es beim Drei-

kampf bei **Josi**, W-13, zu, die wie Paul erst im Februar in die Trainingsgruppe von Rainer Drechsler wechselte. Solide 7 m beim Kugelstoßen folgten ebenso soliden 31,50 m mit dem 200g-Ball, beides Male knapp unter ihren bisherigen Bestleistungen. Damit lag sie vor dem abschließenden 75 m-Lauf auf Platz 3. Den Lauf gewann sie in neuer Bestzeit von 10,82 sek, der 3. Platz war damit abgesichert. Fast ungläubig nahm **Josi** dann zur Kenntnis, als sie zur Siegerin aufgerufen wurde: „Ich kann es gar nicht glauben, es ist unfassbar. Damit hätte ich nie gerechnet“ sprudelte es aus der total überraschten neuen Rheinland-Pfalz-Meisterin hervor. Der Unterschied zu den Konkurrentinnen zeigte sich im Sprint, an dem die ungemein trainingsfleißige Nachwuchsathletin in den letzten 3 Wochen sehr viel gearbeitet hat. Trainer und Athleten zeigten sich sehr zufrieden.

 **INTERSPORT**[®]
SCHÄFER

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

Herbstsportfest in Bad Dürkheim

Das letzte Sportfest der Freiluft-saison fand am Samstag, 8.10.2022 in Bad Dürkheim statt. Eröffnet wurde der Wettkampf mit den Jüngsten, der U8. **Anton Diehl, Hanna Kessler, David Schäfer, Nele Schärer, Arina Edelmann, Josephin Menzel, Leonie Seidl, Rafael Thielen** und **Janis Schneider** waren hochmotiviert. Hindernisstaffel, Drehwurf und Hoch-Weitsprung standen auf dem Programm. Zum Abschluss kam der Team-Biathlon, der fast ohne Strafrunde absolviert wurde. Am Ende belegten die Kinder den 8. Platz unter 11 Mannschaften. Danach war die U10 an der Reihe. Krankheitsbedingte Absagen reduzierten das Team auf 6 Kin-

der, **Jula Bechert, Leon Küpper, Laura Röger, Anna Schäfer, Mira Thielen** und **Marie Zimmermann** waren am Start. Die Disziplinen blieben gleich, nur die Hindernisse waren ein Stück höher. Mit Drehwurf fing es an, nicht die Lieblingsdisziplin der Kinder. Bei der Hindernisstaffel lief es deutlich besser, nur eine Hürde fehlte zum Sieg in dieser Disziplin. Nach dem Biathlon stand das Ergebnis fest, insgesamt belegten die Kinder auch hier den 8. Platz von 12 Mannschaften.

Weitere Bilder von diesem Wettkampf sind in der TSG Homepage anzusehen.



U8: von links: Leonie, Nele, Arina, Anton, Janis, Rafael, David und Hanna

Saisonrückblick 2021/2022 in der Trainingsgemeinschaft Grünstadt/Freinsheim

Rainer Drechsler zieht mit seiner Trainingsgruppe nachfolgende Bilanz:

Höchsterfreulich die personelle Entwicklung. Gegenüber September 2021 vergrößerte sich die Trainingsgruppe um rund 50 % von 15 (4 davon TSV Freinsheim) auf 22 Aktiven (6 TSV), wobei rund 18 – 20 der Sportler mindestens 2mal in der Woche die 4 Trainingseinheiten besuchten.

Auch die Anzahl der Wettkämpfer erhöhte sich von 14 auf 17 Sportler (6 vom TSV).

Unterstützung im Training bekam Rainer von **Elina Kaiser**, die einmal die Woche die U-14 betreut, von **Anna Wagner**, die für den Wurf Nachwuchs zuständig ist und von **Hanna Sandmann**, die sowohl sporadisch ganze Trainingseinheiten übernahm als auch Kleingruppen, wenn die Trainingsbeteiligung zu groß wurde. Auch **Merle Brammert-Schröder** übernahm spontan die eine oder andere Trainingsleitung. Tagesrekord bei einem Training waren einmal montags 17 Sportler.

Sportlich war die Saison 21/22 die beste, die Rainer je mit einer Trainingsgruppe hatte: 10 Rheinland-Pfalz-Titel (2 vom TSV Freinsheim) und 20 Pfalztitel (4 vom TSV) wurden erzielt! Insgesamt 9 Sportler (1 x TSV) trugen zu dieser Titelflut bei.

Herausragender Athlet war **Julian Schlepütz** mit Platz 4 (Halle) und Platz 8 (Freiluft) bei den deutschen U-20-Meisterschaften im Weitsprung. Ein 2. Platz (Freiluft) und ein 3. Platz (Halle) sowie etliche Rheinland-Pfalz-Titel im Sprint und Weitsprung

ergänzen seine Erfolgsbilanz.

Hanna Sandmann und **Sarah Jalloh** führten die Staffel der Startgemeinschaft EGD zum 6. Platz bei den süddeutschen Meisterschaften der Frauen. **Sarah** wurde zudem 8. beim Weitsprung und bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften gewann sie die Titel beim Weitsprung und über 100 m. **Alvar Matsuura** vom TSV Freinsheim wurde 4. bei den Süddeutschen im Weitsprung, über die Hürden und beim Weitsprung Rheinland-Pfalz-Meister.

Auch **Josi Schott**, **Paul Kronemayer** (beide Mehrkampf) und **Merle Brammert-Schröder** (4 x 100 m mit EGD) erfreuten mit Rheinland-Pfalz-Titel, wurden auch Pfalzmeister. **Paul** gewann in seiner ersten Meisterschaftsaison gleich 5mal den Pfalzmeisterwimpel.

Weiterhin schmückten sich mit Pfalztitel **Julian Schreiner** über 3000 m und beim Team-Wettkampf mit der Startgemeinschaft EGD **Anna Wagner** und **Hanna Sandmann**, **Hanna** gewann auch den Weitsprungtitel.

Auch Vereinsrekorde gab es einige. **Julian Schlepütz** im Sprint und Weitsprung, **Sarah Jalloh** in diversen Sprints, Julian Schreiner über 3000 m. **Paul Kronemayer** und **Josi Schott** verbesserten Mehrkampfrekorde. Neue Rekorde für TSV- Freinsheimer erzielten **Alvar Matsuura** (Hürden, Mehrkampf) und Jonas Langenwalter (Diskus).

Und zu guter Letzt sicherten sich **Julian Schlepütz**, **Julian Schreiner** und **Alvar Matsuura** einen Platz in der deutschen Bestenliste.

Die Gruppe reiste Ende der Sommerferien zu einer einwöchentlichen Freizeit nach Mosbach am Neckar. 13 Teilnehmer erlebten viel Sport (Training im Stadion, Kegeln, Wandern, Mini-Golf, Schwimmbad, Volleyball) und ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm (Tropfsteinhöhle, Neckarschiffahrt, Greifvogelschau, Mittelaltermarkt), das keine Langeweile aufkommen ließ und für eine durchgehende tolle Stimmung sorgte. Rainer meinte, es war schon unheimlich, wie brav und hilfsbereit die Gruppe war. Für ihn war es fast wie Urlaub.

Rainer bedankt sich bei der Abteilungsleitung der TSG, die ihn wenn immer möglich unterstützt und ihm jeden machbaren Wunsch erfüllt. Auch bedankt er sich bei seinen treuen Mädels **Eli-na, Hanna, Anna und Merle**, mit deren Hilfe ein unterbrechungsloser und qualitativ guter Trainingsbetrieb möglich wurde. Und sein Dank gilt auch dem Vorstand des TSV Freinsheim, der ein zeitlich sehr flexibles Training auf den Anlagen des TSV ermöglicht und die Außenanlagen sowie den Kraftraum vorrangig den Leichtathleten zur Verfügung stellt.



Geselligkeit der Jugendgruppe beim Pizza-Abend



STROM



ERDGAS



WASSER



ENERGIEDIENSTLEISTUNGEN

www.svmedia.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

RAINER ERINNERT SICH

Daumen beim Sprint gebrochen

Kann es so etwas geben? Ja, es kann! Geschehen bei einer Sportabzeichenabnahme, zwei meiner Arbeitskollegen duellierten sich über 100 m, waren gleichschnell und liefen nebeneinander. Jeder am Rand seiner Laufbahn, sozusagen Schulter an Schulter. So kam es, dass der eine Läufer mit dem Arm in der Rückwärtsbewegung war, der andere in der Vorwärtsbewegung. Die beiden Hände mussten sich unweigerlich treffen: Der Handrücken in der Rückwärtsbewegung, der hochgesteckte Daumen in der Vorwärtsbewegung. Fazit: Der Daumen hielt dies nicht aus – gebrochen.

Verhängnisvoller Fallschirmsprung

Geschehen beim Trainingslager in Wolfstein. Abends war Pantomime angesagt. Sarah sollte einen Fallschirmspringer darstellen. Eigentlich eine leichte Aufgabe. Sarah Pf. nahm die Sache sehr ernst, stieg auf einen Tisch, drückte sich ungewohnt hoch in die Lüfte ab und schwebte, nein sie sauste in die Tiefe. Zudem hatte sie Hausschlappen an, knickste um und war von diesem Moment stark hinkend vom Training befreit. Manchmal vergaß sie das Hinken, vor allem wenn sie sich unbeobachtet fühlte.

Matthias' Stundenrad

Sportabzeichen Radfahren. In Freinsheim ging es vom Eisentor zum Ortseingang Frankenthal, genau 10 km, dort wurde gewendet und wieder zurück. Ich fuhr

zum Wendepunkt mit dem Auto, kontrollierte alle Radfahrer und fuhr zurück nach Freinsheim, um die Zeit zu nehmen. Warten auf Matthias und Sabine, sie kamen und kamen nicht zurück. Ich fuhr die Strecke ab und fand sie mit kaputten Rädern an der Landstraße. Was war geschehen? Auf der Landstraße parkte – verbottenerweise – ein Auto. Matthias und Sabine jagten mit ihren Rädern die Landstraße entlang und, um eine gute Zeit zu erreichen, Windschattenfahren mit dem Kopf nach unten. So sahen sie das Auto nicht, fuhren voll dagegen. Matthias überschlug sich dabei. Räder kaputt, Sabines Rad konnte man reparieren, das von Matthias hatte Totalschaden. Weil Matthias das neu gekaufte Rad erst eine gute Stunde vor der Sportabzeichenabnahme beim Händler abholte, wurde es kurzerhand „Stundenrad“ getauft.

Glück im Unglück. Beide hatten nur unwesentliche Blessuren.

Hürde verbogen - Bestzeit

Letztes Training vor den Deutschen am Donnerstag in Mannheim. Markus brachte es fertig, mit dem Fuß beim Überqueren so stark an der Hürde anzuschlagen, dass sich das Rohr zum Arretieren der Hürde um mehrere Zentimeter verbog und damit die Hürde unbrauchbar wurde.

Der Fuß schwoll an, am nächsten Tag ging Markus mit Hausschuhen zur Arbeit in die Sparkasse. Für mich waren die „Deutschen“ gelaufen. Nicht für Markus. Am Samstag Morgen signalisierte er, er will laufen und notgedrungen

fuhr ich ihn bei starkem Schneetreiben nach Sindelfingen. Ich war nicht besonders begeistert, Schneetreiben, kaputter Fuß, was soll daran gut sein. Aber was macht ein Trainer nicht alles für seine Athleten. Mit geschwollenem Fuß zwängte sich Markus in die Spikes, überstand Vorlauf und lief im Halbfinale über die 98 cm hohen Hürden 60m-Bestzeit mit 8,17 sek, verpasste hauchdünn das Finale.

Fazit: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Materialtest Kugel und Auto

Geschehen in Freinsheim, der Anbau der Turnhalle war in vollem Gange. Unser Vereinsvorsit-

zender, gleichzeitig ausführender Bauunternehmer, fuhr mit seinem Auto zur Baustellenbesichtigung auf den Sportplatz, unglücklicherweise direkt in den Sektor der Kugelanlage hinein. Das Training war in vollem Gange. Ein Athlet, mit dem Rücken zur Kugelanlage, ignorierte die Warnrufe, setzte sauber die Anleitbewegung und stieß das 4kg-Gerät mitten auf die Motorhaube. Interessanterweise wölbte sich anschließend die Motorhaube rechts und links vom Einschlag nach oben, wie die Flügel eines Vogels. Weiteren Schaden richtete die Kugel glücklicherweise nicht an.



Schadensaufnahme beim Fahrradunfall mit Matthias und Sabine und den kaputten Fahrrädern



Wer sind wir eigentlich?

Den Förderverein gibt's schon seit 16 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 ca. 96.000 € 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



MEISTERGALERIE

Merle Brammert-Schröder – Rheinland-Pfalz - Meister 2022

Trainerin Kinder-Leichtathletik (TSV Freinsheim)

geb. am:	27.2.2005
Wohnort:	Freinsheim
Schule:	Anna-Freud-Schule Ludwigshafen
Berufswunsch	Physiotherapeutin
Lieblingssessen:	Ofenkartoffeln mit Quark, Pizza
Lieblingsmusik:	je nach Stimmung
Hobbies:	Leichtathletik
ausgeübte	2010-2021 Voltigieren
Sportarten:	2013/14-2016 Kinderleichtathletik ab 2017 Wettkampf Leichtathletik
Mein Weg zur LA:	Eine Freundin hat mich einmal mit in ein Training der Kinderleichtathletik genommen. Dies hat mir sehr viel Spaß gemacht, wechselt dann zu Rainer in seine Gruppe. Ab da habe ich mit der Wettkampfleichtathletik angefangen
was gefällt Dir an der LA:	Dass es ein abwechslungsreicher Sport ist mit verschiedenen Disziplinen, die jeweils andere Fähigkeiten von einem verlangen. Außerdem ist es nicht nur eine Einzelsportart, sondern auch ein Team-sport, man läuft gemeinsam Staffel, trainiert zusammen die gleichen Abläufe
schönste sportl. Erfolge:	Teilnahme bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften 2017 (erstes Jahr bei Rainer), 3. bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften 2022 beim Kugelstoßen (4 kg Kugel, U20), Rheinland-Pfalz- Meister 2022 Staffel Frauen

sportliche Ergebnisse: 2017 Pfalzmeister Weitsprung
2020 Pfalzmeister Halle mit 4x100 m-Staffel
2022 Rhl-Pfalz-Meister 4x100 m mit StartGem EGD
2022 Pfalzmeister-Halle Kugelstoßen
2022 Pfalzmeister Halle 4x200 m mit SG EGD
2018 bis 2022 mehrere 2. und 3. Plätze bei
Pfalz- und Rheinland-Pfalz-Meisterschaften beim
Kugelstoßen und Weitsprung

mein schönstes Sporterlebnis: als Zuschauer bei den European Championships
2022 in München und dabei viele Topathleten
hautnah zu sehen und deren Erfolge mitzerleben

sportliche Ziele: weiterhin Spaß an der Leichtathletik haben, die
Leistungen vom Training in den Wettkampf
übertragen

sportl. Vorbild: Niklas Kaul



Merle Brammert-Schröder

Trainerfazit:

Merle zeigte schon früh ihr Talent, wurde leider durch eine im Schulsport erlittene monatelange Verletzung 2019 zurückgeworfen. Ab 2020 ging es wieder aufwärts und die Erfolge stellten sich ein. Der Trainer ist überzeugt, dass ihre neuen Bestleistungen im Sprint, Kugelstoßen und Weitsprung weiter ausbaufähig sind, im Training ist Merle schon weiter fortgeschritten. Im Wettkampf fehlt noch die innere Sicherheit. Außerdem schätzt der Trainer Merle wegen ihrer Hilfsbereitschaft, ihrer Leidenschaft für die Leichtathletik und dass sie ein echter Team-Player ist, auf den man sich immer verlassen kann.

WAS, WO, WIE

Robert Votteler für WM qualifiziert

XTERRA heißt die Ausdauerdisziplin, mit der sich der Triathlet Robert Votteler angefreundet hat. Eine anspruchsvolle Unterart des Triathlons, mit einigen Anpassungen, die es in sich haben: Nach dem Freiwasserschwimmen, folgt eine Geländefahrt mit dem Mountainbike und ein Geländelauf, oftmals auf engen Bergpfaden. Dabei sind auch mal über 1000 m Höhenmeter (Radfahren) oder mehrere Hundert Höhenmeter beim Laufen zu überwinden.

Votteler, M-60, konnte sich mit einem 2. Platz bei den deutschen Meisterschaften für die Weltmeisterschaften qualifizieren, die Anfang Oktober in der malerischen Kulisse der Brenta-Dolomiten stattfinden. Seine Vorbereitung begann er im Mai mit einem Sieg bei der Triathlon-Kurz-Distanz in Buschhütten. Es folgte im Juni der Ironman in Frankfurt, wo

Votteler in der Langdistanz in seiner Altersklasse Platz 12 belegte. Am 20. August reiste er nach Zittau zu der deutschen XTERRA-Meisterschaft, die er wie schon erwähnt mit einem hervorragenden 2. Platz beendete und sich damit für die Weltmeisterschaften qualifizierte. 1,5 km Schwimmen, 37 km Mountainbiking mit 1049 Gesamtanstieg und 10 km Geländelauf mit 170 m Anstieg mussten bewältigt werden. Der Regen erschwerte die schon extremen Bedingungen erheblich. Zurückblickend meinte Votteler: „Der von sich aus anspruchsvolle Mountainbike-Kurs wurde durch die Nässe noch schwieriger. Beim Laufen behielt ich die Radhandschuhe an, um mich beim Festhalten bei Steigungen und Gefällen auf schmierigem Boden bei Rutschgefahr an den Bäumen festhalten zu können.“ Robert Votteler freut sich jetzt

auf die Weltmeisterschaften, die mit 1,5 km Schwimmen, 30 km Mountainbiken (mehr als 800 Höhenmeter) und 10 km Geländelauf eine neue Herausforderung

für den durchtrainierten 60jährigen bringen.

Der Bericht von der WM ist auf Seite 32 zu lesen.



Mitte Robert Votteler

Die Pirinexus Challenge – Gravelride über die Pyrenäen, die Empordà und die Costa Brava

Mit 7 anderen Radrennen fand beim Sea Otter Festival in Girona auch der Langstreckengravelride Pirinexus Challenge statt. Das Besondere an der Route ist, dass man an einem Tag mehrere Landschaften sehen kann: Die Pyrenäen, die Empordà und die Costa Brava. Und es ist nicht nur ein Langstreckenrennen, sondern auch eine persönliche Herausforderung, der sich jeder Gravelbiker einmal stellen muss. Knapp 100 Starter waren am 24. September am Start in Girona. In diesem Jahr kamen drei Radprofis aus dem Movistar-Team zum Start: Carlos Verona, Ana Dillana und Hayley Simmonds.

In der Nacht vor der Veranstaltung gab es viel Regen und einige Gewitter. Der Startschuss erfolgte um Punkt 6 Uhr bei Dun-

kelheit. Auf einem geschotterten „Via Verde“ (ehemaliger Bahnradweg) mit vielen tiefen Pfützen und nassen Füßen ging es 62 Kilometer berghoch bis Olot. Ab hier begann der erste der zwei langen Anstiege. Es geht 11 Kilometer auf über 1.000 Meter über dem Meer. Die Berge waren am Morgen noch nebelverhangen. Danach folgte eine schnelle Abfahrt ins Tal und es kam die erste Verpflegungsstelle in Camprodon nach 91 Kilometern. Jetzt ging es zum längsten Anstieg über die Pyrenäen. Nach über 13 Kilometer war oben auch die Grenze nach Frankreich erreicht. Es wehte ein eiskalter Wind aber die Aussicht war traumhaft. Auf der sehr langen Abfahrt wurde es langsam immer wärmer.



Timo Rokitta im Ziel

Im Tal führte der Track wieder auf einem alten Bahnradweg an einem Fluss entlang. Die zweite Überquerung der Pyrenäen in Richtung Spanien folgte im Anschluss auf einem kleinen asphaltierten Weg der voll mit Rollsplitt war.

Oben angekommen ging es auf einer holprigen Piste trailmäßig bis nach La Jonquera zur zweiten Verpflegungsstelle. Hier gab es Nudeln und Cola für geschundenen Gravelbiker. Jetzt war nur noch ein Anstieg zu bewältigen, der jedoch einige sehr steile Rampen hatte. Nach der Abfahrt frischte der Wind auf und er kam natürlich von vorne.

Es ging nun über schnelle Gravelpisten in Richtung Meer bei St. Antoni de Calonge zur letzten Verpflegungsstelle. Von hier waren es noch ca. 40 Kilometer bis ins Ziel nach Girona. Der letzte Abschnitt führte über einen geschotterten Via Verde über Lagostera nach Girona.

Nach 334 Kilometern und knapp 3.300 Höhenmetern bin ich nach 14 Stunden und 12 Minuten dann im Ziel gewesen. Es kamen nur 67 Fahrer, also gut die Hälfte ins Ziel. Mit Platz 15 war ich ganz zufrieden bei einem Nettoschnitt von 24,6 km/h.

Timo Rokitta

**DER
RAD
LADEN**



DRAHTESEL

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

Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt



CUBE STAVROS KAIBIKI MANIRA VICTORIA

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

Erdbeerbecher erleichtert Wahlverfahren

Rainer fuhr mit Sarah, Jule und Josi nach Kaiserslautern um neue T-Shirts für das Leichtathletik-Team Freinsheim-Grünstadt auszuwählen und zu bestellen. Mit den Katalogen ging es in ein Eis-Cafe, wo die Auswahl bei einem köstlichen, gut gefüllten Erdbeerbecher erfolgte. Die Stimmung war entsprechend gut, die Auswahl erfolgte einstimmig und nachdem Herr Kolb/Laufladen die Lagervorräte checkte, konnten die Muster zur Anprobe direkt bestellt werden.
Fazit: Ein köstlicher Erdbeerbe-

cher beschleunigt das Verfahren! Die T-Shirts sind eine **Spende vom Orthopaedicum**, orthopädische Fachklinik in Worms. Die 24 T-Shirts für Training und Wettkampf wurden in den Herbstferien verteilt. Ein Mannschaftsbild mit den neuen T-Shirts folgt in der nächsten ZuS-Ausgabe.

Die Jugend-Trainingsgruppe ist von Qualität und Aussehen der T-Shirts begeistert und bedankt sich herzlich beim Orthopaedicum sowie beim „Erdbeerbecher-Trio“.



Von links:
Josi, Sarah und
Jule

Münchenfreizeit

Anna

Von Anfang an hatten Merle und ich den Plan nach München zu den diesjährigen European Championships zu fahren. Als dann Rainer uns im April eine Ausschreibung zu einer Ferienfreizeit der Sportjugend Pfalz weitergeleitet hat, haben wir nicht eine Sekunde gezögert und uns fast sofort gemeinsam angemeldet. Ich konnte zu diesem Zeitpunkt schon meine Vorfreude gar nicht mehr in Worte fassen, was mit fortgeschrittener Zeit noch immer größer wurde.

Montag, 15.08.2022

Als mein Großvater uns dann morgens um 8.00 Uhr an den Bahnhof in Mannheim gefahren hat, hatten wir nicht mal wirklich die Chance müde zu sein, da wir einfach so aufgereggt waren und auch Angst hatten, dass wir unsere Reisegruppe nicht finden würden. Alles ging gut und für den Zeitvertreib haben wir dann im Zug ganz viel Uno gespielt und Musik gehört. In München hat uns dann erstmal das ganze normale Zeug erwartet, wie in jedem Hotel. Gegen Nachmittag/Abend gab es dann erstmal eine Führung durch die Frauenkirche Münchens im Zentrum. Wir waren zwar alle etwas müde, aber die Aussicht aus einem der Türme über ganz München war einfach unfassbar schön. Nachdem wir dann ein bisschen durch München geirrt sind, sind wir nur noch essen gegangen, um anschließend fix und fertig ins Bett zu fallen.

Dienstag, 16.08.2022

Wenn ich an diesen Dienstag

denke, fallen mir vor allem 2 Dinge eine: EM-Gold und knapp 30.000 Schritte. Aufstehen um 6 Uhr morgens? Eigentlich keine Option für jemanden in den Ferien, aber Realität an dem Tag... Aber für uns war das egal, denn die Tatsache, dass wir in München waren, war viel toller! Nach dem Frühstück im Hotel sind wir erstmal von unserem Hotel an die Säbener Straße gelaufen, wo wir tatsächlich noch das Glück hatten, Leroy Sané sehen zu können. Dann gings zu Fuß noch weiter ans Stadion des 1860 München, um von dort aus mit der U-Bahn an die Allianz Arena zu fahren. Anschließend gab es noch eine sehr informative und interessante Führung zu der Weißen Rose in der Universität München. Dann war es endlich so weit. Wir sind ins Olympia Stadion gefahren um Niklas Kaul und Gina Lückenkemper zu sehen. Endlich müssen wir uns nicht mehr nur Live Streams ansehen wie bei WM, Olympia oder der EM 2018 in Berlin. Ich kann die Stimmung in dem Stadion nicht in Worte fassen. Von Anfang an war es laut und euphorisch. Ex-potential stieg die Stimmung ab dem mehr als gelungenen Speerwurf von Niklas Kaul. Das Olympia Stadion voll mit Menschen, die die ganze Zeit gesungen und dauerhaft La-Ola-Wellen gemacht haben. Moderatoren waren eigentlich überflüssig, da man sie nicht verstanden hat. Nach der Gewissheit, dass Niklas Kaul Europameister war wurde es lauter und direkt im Anschluss noch sehr emotional als Arthur Abele, Europameister 2018, verabschiedet wurde. Ich muss zugeben,

auch bei mir ist die eine oder andere Träne geflossen. Krönender Abschluss war dann die Goldmedaille von Gina Lückenkemper. Ich glaube tatsächlich, ich habe schon lange die Worte „Oh wie ist das Schön“ nicht mehr so laut und klar gehört.

Merle

Mittwoch, 17.08.2022

Den Mittwoch haben wir ruhig angehen lassen. Nach einem entspannten Frühstück ging es für uns mit dem Zug zum Starnberger See. Doch kurz nach der Ankunft ein Schreckmoment, eine Sportlerin aus unserer Gruppe hat ihr Handy im Zug liegen lassen. Nachdem das weitere Vorgehen wegen des Handys geklärt worden ist gingen wir auf das

Schiff. Die 1 Stündige Rundfahrt nutzen wir zum UNO-Spielen und zum Schlafen, da bestand Nachholbedarf. Im Anschluss hatten wir etwas Zeit für uns und wir kamen auf die Idee, uns Deutschlandflaggen und Schminke in Deutschlandfarben zu kaufen, um die Deutschen Athleten noch besser anfeuern zu können. Am Abend ging es wieder ins Stadion. Ein Highlight war, dass wir pünktlich zur Siegerehrung von Gina Lückenkemper und Niklas Kaul ankamen und dies fast von ganz vorne anschauen konnten. Dazu kam noch, dass wir deutsche Athleten getroffen haben, wie unter anderem Kristin Pudenz oder Shanice Kraft, und mit diesen Bilder machen konnten



Links Anna, rechts Merle

Donnerstag, 18.08.2022

Die Turnfreunde unter uns kamen voll auf ihre Kosten, da wir den ganzen Tag in der Turnhalle verbringen durften. Unter anderem auch Anna. Sie sah in einer Instagram Story von einem französischen Turner, dass er auch in der Halle saß. Edgar Boulet turnt für die TSG Grünstadt, weshalb sie unbedingt ein Bild mit ihm machen wollte und ein Autogramm von ihm haben wollte. Also ging die Suche nach ihm los. Endlich sah sie ihn und wir rann-ten einmal fast durch die ganze Halle. Nach einer kurzen Unterhaltung bekam sie ihr Autogramm und ein Bild.

Für Einige unter uns war es aber auch langweilig und sie holten den zu kurz gekommenen Schlaf - im Sitzen - nach.

Freitag, 19.08.2022

Leider hat es an diesem Tag geregnet, aber es konnte unsere gute Laune nicht verderben. Es ging für uns mitten in die Münchner Innenstadt zum Beachvolleyball schauen. Die Stimmung war etwas ganz anderes für uns, als die die wir schon von den anderen Wettkämpfen her kannten. Die Aufschläge wurden mit Sprechchören begleitet, sowie auch die Matchbälle und die Spieler wurden mit Klatschen und Trampeln unterstützt. Die Pausen wurden durch eine Dance-Cam und Musik verkürzt. Anna und eine Freundin von uns wollten eigentlich nur ein Bild mit dem Maskottchen machen, doch dann wurde die Dance-Cam auf sie gerichtet und sie mussten tanzen. Ein Bild gab's anschließend trotzdem noch.

Samstag 20.8.2022

Unser letzter Tag war gleichzeitig

der erste Tag, den wir ganz ohne Sport genießen konnten. Wir schlenderten mit unseren neuen Freunden im Regen durch die Stadt und shoppten die ein oder andere Sache. Nachmittags ging es für uns wieder mit dem Zug zurück nach Mannheim. Die Zugfahrt über ging nicht ohne den Sport zu verfolgen, denn es war Stabhochsprung und Hochsprung Finale. So gut wie es die Internetverbindung zugelassen hat, wurde dies im Livestream verfolgt.

Anna

Im Nachhinein würde ich die Woche mit Merle in München als eine der schönsten Wochen meines Lebens betiteln. Voller Emotionen und einzigartigen Erinnerungen.

Merle

Ich finde es war eine unvergessliche Zeit mit vielen tollen Erinnerungen, die so schnell nicht wieder aus dem Kopf verschwinden wird. Zusätzlich traf man auf andere Leichtathleten, die man von Wettkämpfen her kennt, aber auch andere Sportler aus anderen Sportarten. So konnte man sich austauschen und Freundschaften knüpfen.

Erlebt und erzählt von

Merle Brammert-Schröder, 17 Jahre

Anna Wagner, 17 Jahre

Robert Votteler, Teilnahme an der XTERRA Weltmeisterschaft in Molveno, Italien

Bei der Deutschen Meisterschaft in Zittau habe ich mich für die Weltmeisterschaft qualifiziert. Eigentlich hatten meine Frau und ich zum Saisonabschluß einen Urlaub weiter im Süden auf Sardinien geplant, haben dann jedoch schnell umdisponiert und ich habe mich für die XTERRA WM in Molveno angemeldet, das wurde dann ein Kurzurlaub mitten in den Dolomiten.

Wir sind die Woche vor dem Rennen im Womo angereist und hatten einen Platz direkt am See auf dem Campingplatz gehabt. Ich konnte die Strecken abfahren, bzw. laufen. Leider war die Woche vor dem Wettkampf sehr verregnet, was die Bedingungen für das Rennen sehr schwierig, aber auch interessant machte. Kurzfristig hatte ich mir noch Rei-

fen mit besserem Profil für Matsch auf der Expo gekauft und montiert, was sich dann auch bewährt hat, dazu später mehr. Am Wettkampftag bin ich um 6:30 Uhr aufgewacht und habe gut gefrühstückt, Rad eingepackt, die Zeit vergeht im Flug, die Anspannung steigt. Es hatte aufgehört zu regnen! Es war immer noch recht frisch am Morgen, das Wasser 16°C. Ich mag die Kälte bei Wettkämpfen eigentlich nicht, aber ehrlich gesagt war dieses Wetter perfekt. Um 10:10 Uhr stürzte sich die 50+ Welle ins kalte Wasser. Trotz der Kälte sind die Bojen schnell erreicht, als ich zur zweiten Runde eintauche ist mir nicht einmal mehr kalt. Aus dem Wasser auf dem Weg zur T1 ruft mir Marina zu: „super Zeit“.



Ich hatte mich entschieden fürs Rad und Laufen Langarm zu tragen, das hat ein bisschen mehr Zeit gebraucht über die nassen Arme zu ziehen, dann ging es das erste Mal durch den Parkour mit Holzbrücken und Rampen, Marina sagte später, dass hier viele nicht durchgekommen waren und geschoben hatten. Ich hatte mir diesen am Tag zuvor eingeprägt und kam beide Male gut durch.

Auf dem Mountainbike werden 2 Runden je 16 km gefahren, es ging von 800 hm am See auf 1300 hm. Bei der ersten Runde war der erste Abschnitt noch gut zu fahren, aber mit heftigen Steigungen im oberen Teil waren es dann Trails über Wurzeln und Steine, hier hat der Regen es zur Herausforderung gemacht für

Kondition, Technik und das Material (siehe Bild vom Rad). Es war auch oft sehr tiefer Matsch! Ich hatte vor dem Rennen noch eine absenkbare Sattelstütze montiert, und wie gesagt, die Reifen mit entsprechendem Profil – das hat sich bewährt. So konnte ich den Sattel etwas absenken bei den Abfahrten, sodass ich einen Fuß ausklicken konnte, um, wenn ein Rad wegrutscht, dies gleich auszugleichen, bzw. das Hinterrad mehr zu belasten, besseres Bremsen und bessere Spur! Und trotzdem bin ich ein paar Mal ausgerutscht und im Schlamm gelandet. Oben angekommen mussten viele Athleten anhalten, um ihre Räder frei von Schlamm zu bekommen, oder die Kette zu richten.



Robert an der Rampe

Ich hatte beim Race Set-up beim Antrieb auf Wachs umgestellt, das hat sich bewährt, es hat besseren Selbstreinigungseffekt, ich konnte durchfahren, hatte dann aber, als ich sah, wie die Zahnradblätter vorne und der Umwerfer aussehen entschieden, vorne nicht mehr zu schalten – Risiko war zu groß, dass dann die Kette runterspringt, oder nicht mehr in Position kommt! Es gab eh keinen Abschnitt zum schnell fahren. Interessant war, dass ein

Großteil der Abfahrt einen Downhill Trail runter ging.

Die zweite Runde lief besser, es hatte etwas abgetrocknet. Angekommen in T2 rief mir Marina zu, „sieht gut aus“ – denke es war Position 8. Das Laufen ist meine Stärke, ich bin die ersten 2 km gut ins Rollen gekommen, Pace besser als erwartet, gut unter 5:00. Dann im technischen Teil des Trailruns, wo es rauf und runter geht, auf Pfaden über Stock und Stein, ist eine Athletin, gerade als ich zum Überholen angesetzt hatte, vor mir ausgerutscht und gestürzt – ich musste über sie springen und bin dann auch gestürzt. Dabei habe ich mir den Oberschenkel gezerrt, der hatte für einige Minuten blockiert. Mir war gleich klar, dass war es mit Top10 von 35 in der AK – wollte aber auf jeden Fall finishe! Ich konnte die Blockade rausdehnen und wieder langsam, locker anlaufen. Mit der Zeit hat es sich entspannt und ich konnte immerhin mit einer lockeren Pace zu Ende laufen.



Im Ziel hatte ich 4:29 Std auf der Uhr, Platz 15. Trotz dem Missgeschick bin ich zufrieden mit dem Ergebnis, es war ein ziemlich harter Tag, ein super Erlebnis und es hat Spaß gemacht. Ich mag die Atmosphäre, die XTERRA-Rennen haben.

Zuhause steht dann eine komplette Wartung am Rad an!

Wir blieben dann noch ein paar Tage zum Wandern, das Wetter hat sich dann von seiner besten Seite gezeigt – Kaiserwetter in Molveno, im spektakulären Naturpark Adamello-Brenta-Dolomiten.

Robert Votteler



Robert im Ziel

Bad

Wellness

Gastro

Events

'MAL DAMPF ABLASSEN

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



CabaLela
Cabriobad Leiningerland



SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

www.CabaLela.de



Büchelhaube 11 | 67269 Grünstadt



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

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

BESTENLISTE LEICHTATHLETIK LAUF

Zusammengestellt von Rüdiger Stüber, Stand: 3.05.2022

Gelb markiert: Vereinsrekorde

Rot Änderungen 2021, blau, Änderungen 2022

Fortsetzung von ZuS 2/2022

6 Stunden						
W/M	AK	Name	Vorname	Ort	Datum	Zeit
M	M-40	Karl	Dirk	Troisdorf	03.11.2012	72,450 km
	M-45	Karl	Dirk	Mörfelden-Walldorf	09.04.2017	69,022 km
	M-50	Karl	Dirk	Mörfelden-Walldorf	08.04.2018	65,246 km
12 Stunden						
M	M-45	Karl	Dirk	Barcelona	17.12.2016	125,053 km
24 Stunden						
M	M-40	Karl	Dirk	Stadtoldendorf	02.06.2012	209,182 km
5000 m						
W	Frauen	Illg	Petra	Grünstadt	11.09.1993	19:56
	W-30	Stüber	Angelika	Grünstadt	11.09.1993	22:03
	W-35	Doberstein	Ursula	Grünstadt	11.09.1993	23:41
	W-40	Doberstein	Ursula	Frankenthal	03.07.1994	22:50
	W-45	Petersen	Angela	Grünstadt	08.09.2001	20:51
M	M-12	Schilling	Felix	Grünstadt	18.09.2004	22:47
	M-13	Schilling	Felix	Grünstadt	26.06.2005	21:33
	mJB	Schilling	Felix	LU-Oggersheim	24.07.2008	17:52
	mJ A	Deiß	Jens	Grünstadt	18.09.1999	18:55
	Männer	Weishaar	Thomas	Rastatt	13.08.1993	15:36
	M-30	Krezdorn	Uli	Limburgerhof	13.09.2007	17:03
	M-35	Krezdorn	Uli	Pfungstadt	07.08.2013	17:20
	M-40	Stüber	Rüdiger	Oggersheim	22.06.1996	18:02
	M-45	Stüber	Rüdiger	Grünstadt	08.09.2001	18:50
	M-50	Tacke	Bert	Grünstadt	08.09.2001	19:31
	M-55	Turznik	Gerd	Limburgerhof	25.06.2004	21:49
	M-60	Rosemann	Werner	Grünstadt	26.06.2005	26:30

10000 m

W/M	AK	Name	Vorname	Ort	Datum	Zeit
W	Frauen	Illg	Petra	Limburgerhof	02.09.1993	42:09
	W-30	Stüber	Angelika	Limburgerhof	01.09.1994	43:56
M	Männer	Weishaar	Thomas	Limburgerhof	03.09.1992	32:43
	M-30	Brand	Michael	Limburgerhof	29.08.1991	34:46
	M-35	Brand	Michael	Limburgerhof	03.09.1992	34:10
	M-40	Stüber	Rüdiger	Ludwigshafen	05.09.1996	36:45
	M-45	Karl	Dirk	Mannheim	22.09.2015	39:33
	M-50	Stüber	Rüdiger	Bingen	22.04.2007	40:14

WICHTIGE TERMINE

19.11.2022	Verleihung Sportabzeichen	Manfred-Kippler-Halle um 15.30 Uhr
29.11.2022	Abteilungsversammlung	großes Sitzungszim- mer um 19.00 Uhr
17.12.2022	Glühweintreff mit 5 oder 10 km Lauf	Gelände/Pergola TSG Grünstadt
21.01.2023	Leininger Crosslauf	Stadion Grünstadt
13.05.2023	SWEN Weinbergslauf	Start/Ziel Kreuzerweg Grünstadt
7.04.2024	13. Marathon Deutsche Weinstraße	Bockenheim

Nachhaltig in unseren
Fonds investieren ist einfach!

Mit gutem Gewissen anlegen.



www.sparkasse-rhein-haardt.de/gutesgewissen

Bei dieser Information handelt es sich um Werbematerial. Die enthaltenen Angaben stellen keine Anlageberatung und kein Angebot zu Kauf oder Verkauf, sondern lediglich eine Kurzarstellung ausgewählter Merkmale des Fonds dar. Diese Information kann eine individuelle Beratung nicht ersetzen und sollte im Zusammenhang mit den gesetzlichen Verkaufsunterlagen eingesetzt werden. Für diese Information verantwortlich ist die Sparkasse Rhein-Haardt, Platz Invest Nachhaltigkeit, ISIN DE000A2PR6G0. Allein verbindliche Grundlage für den Anleiheerwerb der dargestellten Investmentvermögen sind die jeweils aktuellen Verkaufsunterlagen (Wesentliche Anlegerinformationen, Verkaufsprospekt, Jahres- bzw. Halbjahresberichte). Die Verkaufsunterlagen sind in deutscher Sprache in jeder Filiale der Sparkasse Rhein-Haardt und bei der LBBW Asset Management Investmentgesellschaft mbH, Postfach 100351, 70003 Stuttgart sowie unter www.bbw-an.de erhältlich. Die Investmentgesellschaft darf in Schuldverschreibungen, Schuldverschuldarlehen und Geldmarktinstrumente der Bundesrepublik Deutschland und deren Bundesländer mehr als 35 % des Wertes des Sondervermögens anlegen. Die Sparkasse Rhein-Haardt erhält für den Vertrieb dieser Produkte Zuwendungen. Stand: 29.07.2020

Die Pfalz im Herzen.
Die Zukunft im Blick.

International investiert:
Pfalz Invest Nachhaltigkeit

Fair. Menschlich. Nah.

 Sparkasse
Rhein-Haardt