

ZuS

Zentimeter und Sekunden

2/2023

Zeitschrift der TSG Grünstadt - Abteilung Leichtathletik



Rainer erhält Ehrennadel

Max wird C-Trainer

Ute und Gerd TSG-Ehrenmitglieder

IN DIESER AUSGABE

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Info-Ecke	2
Trainingszeiten	4
Laufergebnisse	6
Wettkampfergebnisse	6
Förderverein	24
Trainer stellen sich vor	26
Was, Wo, Wie	28

Impressum

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

Jahrgang 34 Heft-Nr. 2, August 2023

Redaktion: Ernst Dopp
Oberer Graben 15
67278 Bockenheim

Anzeigenverwaltung: Ernst Dopp

Titelseite: Gerd Turznik

Wettkampfergebnisse und weitere Berichte Rainer Drechsler

Erscheinungsweise: 1 bis 3x jährlich

Die Abteilungszeitschrift wird elektronisch den Mitgliedern zur Verfügung gestellt

Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Haardt

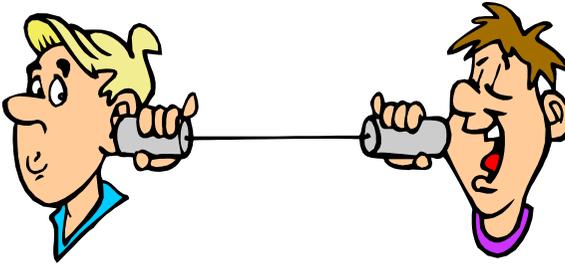
IBAN: DE39 5465 1240 0110 1856 00

SWIFT-BIC: MALADE51DKH

Titelseite

Die U-14-Staffel der Startgemeinschaft TSG Grünstadt/TSV Freinsheim mit Paul Kronemayer, Carlo Deuker, Aragon Matsuura und Theo Ruckert (von links).

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

TRAININGSZEITEN

Kinderleichtathletik

Tag: **Montag**

Uhrzeit: 17:00-18:30

Jahrgang: 2015 und jünger

Übungsleiterinnen: Ute Turznik und Angela Petersen

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Tag: **Donnerstag**

Uhrzeit: 17:00-18:30

Jahrgang: 2012 bis 2014

Übungsleiterinnen: Ute Turznik, Angela Petersen und Max Rompf

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Breitensport

Tag: **Montag**

Uhrzeit: 18:30-20:00

Jahrgang: 2011 und älter

Übungsleiterin: Karin Mucha-Rybinski

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Tag: **Freitag**

Uhrzeit: 15:15

Alter: 12 bis 14 Jahre

Übungsleiterin: Yvonne Ruckert

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Wettkampfsport

Tag: **Montag**

Uhrzeit: 18:15

Alter: ab 15 Jahre

Übungsleiter: Rainer Drechsler

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Tag: **Donnerstag**

Uhrzeit: 18:00

Alter: ab 15 Jahre

Übungsleiter: Rainer Drechsler

Wo: Sporthalle TSV Freinsheim

Sportabzeichen

Tag: **Donnerstag**

Uhrzeit: ab 18:30

Alter: ab 6 Jahre

Übungsleiter: Gerd Turznik

Wo: Rudolf-Harbig-Stadion

Lauftreff

Tag: **Dienstag**

Uhrzeit: 18:00

Übungsleiter: Harry Brand

Wo: Parkplatz Stadtpark

 **INTERSPORT[®]**
SCHÄFER

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

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

LAUFERGEBNISSE

Kandel Marathon 12.03.23
Teilnehmer: 410
7. Timo Rokitta 3:34:18 M-55

Bamberg Halbmarath. 6.05.23
Teilnehmer: 2862
28. Harry Brand 1:49:53 M-55

Bemerkungen

Beim 48. Bienwaldmarathon waren die Temperaturen knapp über 0 Grad und Nieselregen beim Start. Später teilweise auch sonnig.

Weitere Laufergebnisse wurden der Redaktion nicht mitgeteilt.



Timo Rokitta

WETTKAMPFERGEBNISSE

Theo Ruckert: Top in Mannheim

Mannheim, 05.03.2023

Beim Schülersportfest in Mannheim verabschiedete sich **Theo Ruckert**, M-12, mit starken Ergebnissen von der Hallensaison. Zweimal auf Platz 2 und einmal auf Platz 5, er präsentierte seinen Heimatverein TSG Grünstadt hervorragend in dem stark besetzten Hallensportfest in der Rhein-Neckar-Metropole.

Theo begann mit einem Sieg im 6. Zeitlauf über 60 m in sehr guten 8,91 sek. In der Endabrech-

nung aller Zeitläufe wurde er nur um 0,03 sek auf den 2. Platz verwiesen.

Auch im Stoß mit der 3-Kg-Kugel wurde er 2., mit seinen 6,41 m hielt er die weiteren Platzierten sicher auf Distanz.

Beim abschließenden Weitsprung ging dem Kindenheimer langsam die Kraft aus, 4,29 m reichten dennoch zum 5. Platz unter den über 30 Teilnehmer.

Leichtathletik-Hallenpokal des Turngau-Rhein-Limburg

Ludwigshafen, 19.03.2023

Der Pokalwettkampf des Turngau -Rhein-Limburgs in der Ludwigs-hafener Leichtathletik-Halle fand nach zwei Jahren Corona-Pause wieder statt. 15 Sportler zwischen 7 und 11 Jahren traten an in den Disziplinen Sprint, Weitsprung und Vollball-Wurf mit dem 800g-Ball.

Anton Diehl (M7), **Clara Hall** (W8) und **Anna Schäfer** (W10) gewannen ihre Dreikämpfe und nahmen die Pokale mit nach Hause. **Emilia Mendrella** (W7) und **Johanna Guemkam Kom** (W9) belegten bei ihrem ersten Wettkampf jeweils den zweiten Platz

in ihrer Altersklasse. Auf den 4. Platz kamen **Nele Schärer** (W7) und **Luka Schwindt** (M11).

Die weiteren Platzierungen bei den teilweise sehr großen Teilnehmerfeldern: **Arina Edelmann** (14. W8), **Josephin Menzel** (16. W8), **Leonie Seidl** (21. W8), **Lotta Wilhelm** (9. W9), **Marie Zimmermann** (19. W10), **Janis Schneider** (6. M8), **Leon Küpfer** (7. M10) und **Samuel Spieß** (10. M10).

Am Ende blickten alle auf einen erfolgreichen Wettkampftag zurück und freuten sich über ihre Medaillen und Urkunden.



Leichtathletik-Meeting in Bad Dürkheim

Bad Dürkheim, 22.04.2023

Die Freiluftsaison in der Kinderleichtathletik begann am 22.04.23 mit dem Sportfest in Bad Dürkheim. 24 Mannschaften in der U10 und 20 in der U12

sorgten für riesige Teilnehmerfelder.

Die U10 trat an mit **Anton Diehl**, **Nele Schärer**, **Arina Edelmann**, **Leonie Seidl**, **Janis**

Schneider, Levi Geier, Felix Roeger, Johanna Guemkam Kom, Lukas Reinards und Lotta Wilhelm. Mit der Hindernisstaffel ging es los. Danach folgte der Biathlon. Trotz intensivem Zielwurf-Training wollten die Hütchen hier nicht fallen. Hochweitsprung und Medizinballstoßen waren die weiteren Aufgaben. In der U12 starteten **Mira Thie-**

len, Leni Venus, Lotta Kühn, Eva Aparicio, Samuel Spieß Leon Küpper und Anna Kronemayer. Als erstes stand die 6x50 m-Staffel auf dem Programm. 50 m Hindernissprint über ca. 55 cm hohe Bananenkisten, das ungeliebte Medizinballstoßen und Weitsprung waren die nächsten Disziplinen, bevor die 6 x 800 m-Staffel den Wettkampftag beendete.

Bestleistungen purzeln beim Saisoneinstieg

Seckenheim, 30.04.2023

Gut vorbereitet im Wintertraining von den Betreuern Yvonne Ruckert, Elina Kaiser, Anna Wagner und Merle Brammert-Schröder startete der Nachwuchs der Startgemeinschaft TSG Grünstadt/TSV Freinsheim in die neue Saison. Die 6 Starter kehrten von den Blockmehrkämpfen in Seckenheim mit insgesamt 15 persönlichen Bestleistungen, 2 Siegen und einem Vereinsrekord heim.

Überragend in der Klasse M-12 **Theo Ruckert.** Der Kindenheimer gewann nicht nur den Block Lauf, sondern stellte innerhalb des Mehrkampfes einen neuen 800 m-Vereinsrekord mit 2:43,38 min auf (bisher 2:51,07 min). Über die 60 m-Hürden steigerte er sich deutlich auf 10,85 sek und sprintete die 75 m, die er erstmals lief, in 11,00 sek. Der Vereinsrekord im Blockmehrkampf ist in Reichweite, wenn er sich beim Weitsprung (4,16 m) und Ballwurf (31 m) noch etwas steigert.

Carlo Deuker, M-13, erkämpfte den 2. Sieg der StartGem vor **Aragon Matsuura,** ebenfalls im Block Lauf. Carlo gefiel vor allem mit 10,78 sek über 75 m und einem weiten Sprung auf 4,47 m, warf den Ball auf 40 m. Aragon

steigerte sich beim Weitsprung auf 4,37 m und mit dem 200g-Ball auf 40 m.

Zweite Plätze gab es für die Freinsheimer **Jonas Langenwalter** (Block Wurf) und **Jan-Hendrik Kühn** (Block Sprint/Sprung). Der 14jährige Kühn überraschte mit einer deutlichen Steigerung beim Hochsprung auf 1,48 m und kratzte mit Bestleistung beim Weitsprung mit 4,93 m an der 5 m-Marke, lief auch gute 13,87 sek über 80 m-Hürden.

Mit 6 Bestleistungen in allen Einzeldisziplinen einschließlich dem Mehrkampf - war auch **Josi Schott,** W-14, sehr zufrieden. Die noch 13jährige Kirchheimerin verfehlte in einem starken Starterfeld beim Block Sprint knapp die Medaillenplätze, wurde 4. mit 2233 Punkten.

Stark die Leistungen über 100 m (14,12 sek) und über 80 m-Hürden (13,80 sek). Beim Weitsprung kämpfte die Kirchheimerin mit Anlaufproblemen, verschenkte bei allen Sprüngen mindestens 30 cm. Womit „nur“ 4,47 m beim besten Versuch vermessen wurden und sie damit eine bessere Platzierung im Mehrkampf verpasste.



Gruppenbild mit Trainerinnen; von links: Yvonne, Theo, Carlo, Jan-Hendrik, Aragon und Merle



Theo mit der Startnummer 447 beim 75 m Lauf

Siege beim Talentsichtungswettkampf Schlepütz: Saisonstart mit Vereinsrekorden

Edenkoben, 7.05.2023

Blockmehrkämpfe für die U-16, Einzelwettkämpfe für die ältere Jugend – der Leichtathletikverband Pfalz ging bei den Talentsichtungswettkämpfen auf Talentsuche für die Kaderbildung. Mit starken Leistungen präsentierte sich die Startgemeinschaft TSG-Grünstadt/TSV Freinsheim, mit **Alvar Matsuura**, **Merle Brammert-Schröder** und **Carlo Deuker** stellte sie dreimal den Sieger.

Weitsprung-As **Julian Schlepütz** begann die Saison mit 2 Siegen in langen Sprintdisziplinen.

Bei idealen äußeren Bedingungen setzte sich **Alvar Matsuura** mit 2703 Punkten beim Blockmehrkampf (BMK) Sprint auf Anhieb auf Platz 7 der aktuellen deutschen Bestenliste. Dabei steigerte sich der 15jährige Freinsheimer über 100 m auf 12,13 sek und über 80 m-Hürden auf ausgezeichnete 11,88 sek. Beim Weitsprung hatte er zunächst Anlaufprobleme, punktete dann im letzten Versuch mit 5,71 m und auch mit der Kugel hatte er beim letzten Versuch mit 12,02 m sein bestes Resultat.

Merle Brammert-Schröder, U-20, stieß die 4 kg-Kugel erstmals in dieser Saison über 9 m, mit 9,07 m gewann sie den Wettkampf. Einen weiteren Sieg steuerte der Grünstadter **Carlo Deuker** (BMK Sprint, M-13) bei. Steigerungen über 60 m-Hürden auf 11,01 sek und vor allem starke 1,30 m bei seinem ersten Hochsprungwettkampf waren die Grundlage zu 1927 Punkten.

Wie am Vorwochenende lieferte **Theo Ruckert** einen starken

Mehrkampf ab, war nach 4 Disziplinen der Beste seiner Altersklasse M-12. Vor dem 800 m-Lauf brach er den Wettkampf ab, eine Vorsichtsmaßnahme nach einer leichten Reizung der Achillessehne. Trotzdem hätte er beinahe gewonnen, ihm fehlten trotz einer Disziplin weniger wie die Konkurrenz keine 20 Punkte zum Sieg. 75 m in 10,89 sek und 35,5 mit dem 200g-Ball waren seine besten Leistungen, jeweils auch Hausrekorde.

Zweite Plätze belegte **Jule Rehg** (U-18, Kugel und Diskus), nach ihren Trainingsergebnissen ist noch viel Potential da. Starke Einzelleistungen reichten **Paul Kronemayer** nicht zum Sieg, sein Landauer Konkurrent war noch ein Tick ausgeglichener. Dabei steigerte sich **Paul** (M-13 BMK Wurf) über 75 m auf 10,25 sek, lief über die 60 m-Hürden 11,08 sek und wuchtete die Kugel auf 10,88 m. Insgesamt sammelte er 2230 Punkte.

Jan-Hendrik Kühn, M-14, verbesserte sich beim Hochsprung auf 1,50 m und sprang gute 4,83 m weit. Beim BMK Sprint belegte er den 4. Platz, verbesserte sich gegenüber dem Vorwochenende auf 2233 Punkte.

Julian Schlepütz begann in Kaiserslautern die Freiluftsaison mit ungewohnten und selten angebotenen Laufstrecken. Zuerst lief er die 150 m bei strahlendem Sonnenschein, dann die 300 m im strömenden Regen. Beide Läufe gewann er, die 150 m in 16,91 sek, die 300 m in 36,62 sek. Beide Male in Vereinsrekordzeit. Beide Male hieß der bisherige Re-

kordler Udo Fischer, er stellte seine Bestzeiten vor 39 Jahren auf. Beide, Schlepütz und Fi-

scher, haben bzw. hatten den gleichen Trainer.

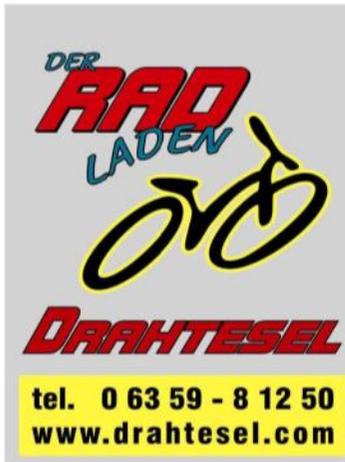
Kleinniedesheimer Double – Teil 1

Kleinniedesheim, 09.05.2023

Auch dieses Jahr nahmen 9 Kinder von der TSG am Kleinniedesheimer Double teil: **Anna Kronemayer, Anna Schäfer, Leni Venus, Johanna Guemkam Kom, Lotta Wilhelm, Leonie Seidl, Amelie Brandt, Leon Küpper und Levi Geier.** Sprint, Weitsprung, Ballwurf und für die älteren die Stadionrunde über 254 m standen auf dem Pro-

gramm.

Riesige Teilnehmerfelder zeigten, wie beliebt diese Veranstaltung bei den Kids ist. In zwei Wochen geht es weiter. Dann entscheidet sich, wer die begehrten Pokale bekommt. Jede Disziplin wird einzeln gewertet, entscheidend ist die Gesamtwertung der beiden Wettkampfabende.



**DER
RAD
LADEN**

DRAHTESEL

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



Ihr Fahrrad Spezialist in Grünstadt

CUBE SPANZA HAIBIKE VIKTORIA VICTORIA

**Kirchheimer Str. 50
67269 Grünstadt**

**MTB Rennrad Trekkingrad Crossrad
Cityrad Kinderrad Elektrorad**

Siegreiches Staffeldebüt „Flugschule“ mit 5 Weitsprungsiegen

Haßloch, 13.05.2023, Frankenthal 14.05.2023

Bei den Bezirksmeisterschaften Vorderpfalz, die an 2 Tagen in Haßloch (Wurf) und in Frankenthal (Lauf, Sprung) ausgetragen wurden, hatten die Athleten der Startgemeinschaft TSG Grünstadt/TSV Freinsheim das Siegespodest in Dauerbeschlagen genommen. Nicht weniger als 16 Siege konnten gefeiert werden, wobei die „Flugschule“ alleine 5 mal beim Weitsprung erfolgreich war.

Das Beste kam am Schluss: das war der starke Staffellauf der von Yvonne Ruckert perfekt vorbereiteten und siegreichen 4 x 75 m-Staffel der U-14. **Theo Ruckert** und **Carlo Deuker** liefen einen beruhigenden Vorsprung heraus, den **Aragon Matsuura** und **Paul Kronemayer** nur noch verteidigen mussten. 41,70 sek liefen die Jungs in ihrem ersten Staffellauf.

Julian Schlepütz gewann sowohl Weitsprung mit 6,72 m als auch 100 m der Männer in 11,19 sek, haderte, dass er die Trainingsleistungen noch nicht im Wettkampf umsetzen konnte. Dreimal (Diskus, Speer, Kugel) stand **Josi Schott** auf dem Podest ganz oben, verbesserte sich mit der Kugel auf 8,13 m.

4 Bestleistungen gelangen **Alvar Matsuura** (M-15), wobei er beim Diskuswurf (33,00 m) und Weitsprung (5,91 m) siegte, beim Hochsprung (1,53 m) und Speerwurf (38,24 m) den 2. Platz belegte. Vor allem der Weitsprung, bei dem er langsam an die 6 m

herankommt, freute ihn besonders. **Paul Kronemayer** (M-13) war beim Kugelstoßen (10,49 m) und beim Diskuswurf (25,34 m) der Konkurrenz deutlich überlegen und auch **Merle-Brammert-Schröder** gewann das Kugelstoßen der U-20 mit 8,58 m.

Ein Höhepunkt war auch der Weitsprung der 16jährigen **Sarah Jalloh**. Gleich im ersten Versuch sprang sie mit 5,26 m zum Sieg, ließ ihre monatelange Verletzungsphase vergessen. Beim Sprint wurde sie noch verschont, verschiebt ihren Saisonstart.

Über eine Weitsprungbestleistung freute sich auch **Alisa Weitz**, mit 4,50 m hielt sie bei den W-15 die Konkurrentinnen auf Distanz.

Überzeugend sprintete **Carlo Deuker** über die 6 Hürden der 60 m-Strecke, unterbot mit 10,63 sek deutlich den Pizzawert seines Trainers für das Jahresziel (Platz 2).

Weitere Siege gingen auf das Konto von **Max Rompf** (U-20, Weit und 100 m) sowie **Jonas Langenwalter** (Speer), der ausserdem 3. beim Diskuswurf und Kugelstoßen wurde.

Jule Rehg belegte beim Diskuswurf Platz 2, beim Kugelstoßen Platz 3.

Zweimal verbuchte **Jan-Hendrik Kühn** (M-14) Platz 3 (Hürden und Hoch).



Stabwechsel
Aragon zu
Paul in Fran-
kenthal



Julian in
Frankenthal



Staffel U-14
mit Kronema-
yer, Deuker,
Matsuura,
Ruckert in
Frankenthal

Schlepütz Pfälzer Sprintkönig

Landau, 20.05.2023 und Eisenberg 21.05.2023

Schnellster Pfälzer bei den Landesmeisterschaften in Landau und Eisenberg wurde **Julian Schlepütz**. Die Staffel steigerte sich nochmals und **Alvar Matsuura** schaffte 3 Qualies für die „Süddeutschen“.

6 Pfalztitel, 18 persönliche Bestleistungen und 3 Vereinsrekorde – eine überragende Bilanz der Startgemeinschaft.

Seiner Favoritenrolle wurde **Julian Schlepütz** beim Sprint der Männer gerecht, er siegte über 100 m in 11,14 sek und 200m in 22,59 sek. Er sieht noch Steigerungspotential, denn „ich kann die guten Trainingsabläufe noch nicht in die Wettkämpfe umsetzen“.

Die 200 m waren Vereinsrekord, der bisherige stammte aus dem Jahr 1966 (!) von Klaus Muckenfuß.

Sarah Jalloh schonte sich noch, beschränkte sich auf den Weitsprung und setzte mit 5,15 m ihre Siegesserie fort.

Eine Umstellung in der 4 x 75m-Staffel der U-14 führte zu einer weiteren Steigerung. **Aragon Matsuura** am Start, **Theo Ruckert** und **Carlo Deuker** gaben **Paul Kronemayer** mit genügend Vorsprung den Staffelstab weiter, den dieser hartnäckig gegen den amtierenden Sprintpfalzmeister Alexander Meier vom ABC Ludwigshafen verteidigte. Die Siegeszeit von 40,29 sek wurde noch nie von einer Staffel aus Freinsheim bzw Grünstadt erreicht.

Mit 11,22 m gewann **Paul Kronemayer**, M-13, ungefährdet das Kugelstoßen. **Theo Ruckert**, M-12, steigerte sich um fast

1,50 m auf 8,04 m und musste trotzdem mit Platz 2 zufrieden sein. Er verließ den Kugelring auf dem Nebenplatz nach Versuch 3 mit einem Vorsprung von rund 75 cm, weil die Staffel anstand. Danach stieß ein Konkurrent im 6. Versuch ebenfalls 8,04 m und gewann den Wettbewerb, weil er den besseren zweitbesten Versuch hatte. Mit 4,31 m egalisierte **Theo** seine Weitsprungbestleistung und wurde in einem großen Teilnehmerfeld knapp auf den 4. Platz verwiesen.

Alvar Matsuura, M-15, verbesserte sich über 80 m-Hürden auf 11,58 sek – neuer Vereinsrekord – und beim Kugelstoßen auf 12,48 m, wurde jeweils 2. Den Weitsprung gewann er mit 5,84 m und überbot bei allen 3 Disziplinen die Quali zur Süddeutschen Meisterschaft. Auch die Weitspringer **Julian Schlepütz** und **Sarah Jalloh** haben die Quali schon in der Tasche.

Von Woche zu Woche schneller wird **Carlo Deuker** (M-13). Er stürmte über die 60m-Hürden in 10,42 sek (Platz 2) und sprintete über 75 m 10,53 sek (4. Platz) ins Ziel. Auf Platz 2 warfen **Merle-Brammert-Schröder** (Kugel) und **Jule Rehg** (Diskus) ihre Wurfgeräte.

Max Rompf, U-20, sprintete über 100 m als 6. ins Ziel und belegte beim Weitsprung Platz 5. Bestleistung beim Diskuswurf, verbunden mit Platz 3, erzielte mit 26,12 m **Paul Kronemayer**. Gleich dreimal wurden die hoch angesetzten Jahresziele des Trainers (Pizza-Tabelle) überboten. Es gelang dies **Alvar Matsuura** und **Jan-Hendrik Kühn** über 80

m-Hürden, wobei **Jan-Hendrik Theo Ruckert** durch seine starke Kugelstoßleistung. 3. bei den M-14 in 13,68 sek wurde. Außerdem gelang dies



Julian Startnummer 98



Sarah

21. Kleinniedesheimer Double – Teil 2

Kleinniedesheim, 23.05.2023

Nach dem ersten Teil des „Double“ beim TV Kleinniedesheim ging es nun um den Gesamtsieg. Auch dieses Mal standen Sprint, Weitsprung, Ballwurf und für die älteren Kugelstoßen und die traditionelle Stadionrunde mit 254 Metern auf dem Programm. Jede Disziplin wurde einzeln gewertet, entscheidend war die Gesamtwertung der beiden Wettkampfabende.

Anna Kronemayer, Anna Schäfer, Leni Venus, Johanna Guemkam Kom, Lotta Wilhelm, Leonie Seidl, Amelie Brandt, Leon Küpper und Levi Geier kämpften um die heißbegehrten Pokale. Vor allem beim Werfen und der Stadionrunde

waren die Kinder wesentlich besser als vor zwei Wochen. **Paul Kronemayer** gewann an diesem Tag das Kugelstoßen mit deutlichem Abstand. Da er aber nur am zweiten Teil des Doubles mitmachen konnte, kam er nicht in die Wertung.

30 große Pokale standen bereit für die Sieger in den einzelnen Disziplinen. Leni bekam einen davon für ihren Sieg beim Ballwurf. Außerdem standen Johanna (2. Platz beim Sprint) und Levi (3. Platz beim Weitsprung) auf dem Siebertreppchen. Alle anderen Teilnehmer freuten sich über ihre Urkunden und Medaillen. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht!

4 Pfalzmeistertitel überlegen gewonnen

Limburgerhof, 01.07.2023

Mit deutlichem Vorsprung vor der Konkurrenz sicherten sich gleich 4 Athleten den Pfalzmeistertitel beim Blockmehrkampf. Bei den Titelkämpfen der U-16/U-14 verteidigten **Alvar Matsuura** (M-15), **Josi Schott** (W-14) und **Paul Kronemayer** (M-13) ihren Titel, **Theo Ruckert** (M-12) gewann erstmals einen Einzeltitel. Schon auf den Sprintstrecken präsentierte sich der Nachwuchs aus der Startgemeinschaft in Prachtform. **Alvar** egalisierte seinen Vereinsrekord über 80 m-Hürden von 11,55 sek und steigerte sich über 100 m auf 12,07 sek. Deutlich verbessert überlief **Paul** die Hürden auf der 60 m-Strecke, gefiel vor allem mit hoher Frequenz zwischen den Hürden und konnte sich deutlich auf

10,35 sek verbessern. Auch über 75 m kommt er der 10-sek-Schallmauer immer näher, verfehlte sie mit 10,05 sek nur ganz knapp.

Auch **Theo** lief über 75 m mit 10,82 sek eine neue Bestzeit, gewann auch die 60 m-Hürden. **Josi** indes machte es spannend. Nach längerer Wettkampfabstrennung fehlte ihr beim Start zur ersten Hürde die Sicherheit, so dass ihr Trainer kurzerhand direkt vor dem Start die Startformation komplett änderte. Hiess, anderer Fuß im Block nach vorne. Das half, sie gewann die 80 m-Hürden in 14,19 sek und hatte auch über 100 m die Nase vorn. Auch in den weiteren Disziplinen zeigten sich **Alvar und Paul** der

Konkurrenz weit überlegen. **Alvar** sprang 5,70 m weit, stieß die Kugel auf 11,98 m und verbesserte sich beim Diskus auf 32,36 m, während **Paul** 4,76 m weit sprang, die Kugel auf 11,47 m stieß und sich mit dem Diskus auf 26,73 m verbesserte. Alle Leistungen in den technischen Disziplinen wurden im letzten Versuch erzielt, ein Indiz, dass die Konzentration hoch gehalten wurde. **Josi Schott** stieß die Kugel knapp über 8 Meter. Vor dem abschließenden Diskuswerfen hatte sie einen so großen Vorsprung, dass sie für den Sieg nur einen

gültigen Wurf benötigte. Nach einem Fehlversuch löste sie diese Aufgabe souverän, steigerte sogar ihre Bestleistung auf 17,05 m.

Damit stand fest, alle Blockmehrkämpfer Wurf gewannen den Pfalzmeistertitel. **Alvar Matsuurra** mit ausgezeichneten 2828 Punkten, was den 4. Platz in der aktuellen deutschen Bestenliste bedeutete. **Paul Kronemayer** mit ebenfalls starken 2469 Punkten und **Josi Schott** mit 2137 Punkten.



Josi

Theo Ruckert, entschied sich für den Block Lauf. Durch ausgeglichene Leistungen hatte er vor dem abschließenden 800 m-Lauf ein kleines Punktepolster. Zum Entsetzen der Trainer ging **Theo** die Strecke extrem langsam an, lag nach 400 m abgeschlagen auf dem vorletzten Platz. Danach überraschte er mit einem Tempolauflauf über 400 m und einem 120m-Sprint zum Schluß, überholte reihenweise die Konkurrenz. Das reichte, mit rund 100 Punkten Vorsprung wurde er Pfalzmeister. **Carlo Deuker**, M-13, kämpfte lange um den Sieg, verbesserte sich beim Hochsprung auf 1,33 m, lief auch gute 10,65 sek über 75 m. Letztendlich entschied der Hochsprung, sein Konkurrent holte hier die entscheidenden Punkte. **Carlo** wurde beim Block

Sprint 4. mit 2090 Punkten. Einen 3. Platz belegte **Jonas Langenfelder** (Block Wurf), 6. wurde **Aragon Matsuura** (Block Lauf). Einige erfüllten die Pizza-Norm, das vom Trainer festgelegte Jahresziel. **Alvar** gleich dreimal (100m, 80m-Hürden, Diskuswurf), **Paul** beim Mehrkampf und über 60m-Hürden sowie **Aragon** beim Mehrkampf.

Bei einem Abendsportfest in Neustadt verzeichnete die Startgemeinschaft einige Siege. **Max Rompf**, U-20, gewann die 100 m, **Alisa Weitz**, W-15 die 100 m und den Weitsprung. **Aragon Matsuura** war über 60 m-Hürden und **Jonas Langenfelder** beim Speerwurf erfolgreich.



Carlo

Bad

Wellness

Gastro

Events

MAL DAMPF

Josi

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



SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

www.CabaLela.de



Büchelhaube 11 | 67269 Grünstadt

Kronemayer: Unglaubliche Leistungssprünge

Mutterstadt, 08.07.2023

Wie im Rausch begeisterte **Paul Kronemayer** bei den Bezirksmeisterschaften mit unglaublichen Leistungssprüngen.

Beim 4-Kampf der M-13 startete er mit einem Wurf von 47,5 m mit dem 200g-Ball, das war dann auch seine einzige Disziplin ohne persönliche Bestleistung. Über 75 m zündete er den Turbo und sprintete mit 9,70 sek in eine neue Dimension. Seine Bestzeit stand seit der Vorwoche bei 10,05 sek, davor bei 10,25 sek! Der Hochsprung war unglaublich, alle Springer der Startgemeinschaft motivierten sich von Höhe zu Höhe und meisterten eine Höhe nach der anderen. Am höchsten sprang **Paul**, dessen Stil vorsichtig ausgedrückt noch viele Verbesserungen verträgt und seinem Vater den Spruch entlockte: "Damit gewinnt er einen Comedy-Preis". Über 1,42 m flog er dank eines druckvollen Absprunges bei seinem überhaupt allerersten Hochsprung-Wettkampf – mit weit hängender Hüfte. Der Weitsprung wurde zum abschließenden Kracher. Mit einer Bestleistung von 4,86 m angereist, katapultierte sich **Paul** auf 5,49 m. 63 cm in einem Wettkampf gesteigert! Natürlich 1. Platz beim Vierkampf mit 1927 Punkten, einen Sprung in die vorderen Ränge der deutschen Bestenlisten über 75 m, Weitsprung und Vierkampf.

Auch seine Mitstreiter von der Startgemeinschaft pushten sich wie im Rausch von Höhe zu Höhe. Für **Theo Ruckert** und **Jonas Langenfelder** war es ebenfalls der erste Hochsprungwettkampf, Carlo Deuker reiste mit

einer Bestleistung von 1,33 m an.

Schließlich überquerten **Carlo** 1,39 m, **Theo** 1,36 m und **Jonas** 1,30 m.

Leider muss man sagen, dass man durch eine fehlende Hochsprunganlage in Grünstadt und einer Anlage in Freinsheim, die sehr in die Jahre gekommen ist, nur mal sporadisch richtig trainieren kann – bei unseren Sportkameraden in Bad Dürkheim. Schade, da geht viel Potential bei den jungen Talenten seit vielen Jahren verloren.

Carlo lief noch eine 75m-Bestzeit von 10,52 m und steigerte sich mit dem Ball auf 43,5 m, wurde vor **Jonas** 3. beim Vierkampf. **Jonas** erfreute mit Bestleistungen mit dem Ball (43 m) und beim Weitsprung (4,26 m).

Den Vierkampf der M-12 gewann **Theo Ruckert** nach einem Wettkampf mit ausgeglichenen Leistungen auf gutem Niveau mit 1535 Punkten.

Beim Vierkampf der W-14 blieb **Josi Schott** bei allen Teildisziplinen knapp unter ihren Bestleistungen, konnte so 1717 Punkte sammeln. Damit wurde sie 3.

Einen schönen Doppelsieg feierten beim Dreikampf W-10 **Leni Venus** (983 Punkte) vor **Anna Schäfer** (949 Punkt). **Leni** überzeugt vor allem über 50 m mit 8,59 sek, **Anna** beim Wurf mit 21 m. Beide sprangen auch sehr weit, **Leni** landete bei 3,46 m, **Anna** bei 3,49 m.

Zusammen mit **Ella Hall, Luise Ruckert** und **Jula Bechert** gab es einen schönen 2. Platz beim Mannschaftsdreikampf. **Johanna Scholl** erfreute bei ihrem Wett-

kampfdebüt mit einem guten 3. Platz beim Dreikampf der W-12 mit 1013 Punkten, dahinter platzierten sich **Lina Eberle** (Platz 5) und **Marie Röger** (Platz 6).

Leon Kupper, M-10 wurde 4. mit 849 Punkten, **Charlotte Sachs**, W-13 und **Julia Bechert**, W-10 belegten in ihrer Altersklasse den 6. Platz.



von links: Marie, Lina, Johanna und Charlotte

Pech für Alvar – Landestitel knapp verpasst

Zweibrücken, 15.07.2023

Zweimal Zweiter, zweimal Dritter, ein Klasseergebnis für **Alvar Matsuura** bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften. Dennoch war er damit nicht ganz glücklich, denn zweimal verpasste er nur hauchdünn den Landesmeistertitel. Beim 100m-Sprint fehlten 0,04 sek, beim Weitsprung 6 cm. **Merle Brammert-Schröder** platzierte sich in die Endkämpfe der Wurfdisziplinen.

Der Tag begann für **Alvar**, M-15, mit dem 80m-Hürdensprint, den er als 3. in 11,80 sek beendete. Über 100 m qualifizierte er sich als Vorlaufsieger in 12,14 sek für den Endlauf, stürmte in 12,27 sek ins Ziel, das Zielfoto setzte ihn auf Platz 2. Bei allen Läufen

herrschte ein nicht unerheblicher Gegenwind.

Das Kugelstoßen wurde unterbrochen durch eine langanhaltende heftige Gewitterfront. Das Stadion war unter Wasser, so dass erst nach ca. 90 Minuten langem Warten die Wettkämpfe weitergeführt werden konnten. Gerade für die Mehrkämpfer, die den ganzen Tag über im Wettkampf standen, war es sehr schwierig, die Spannung und Konzentration hochzuhalten. So stieß **Alvar** die Kugel nur auf 11,05 m, weit weniger als für seine eigenen Ansprüche. Das reichte für den angestrebten 3. Platz. Komplet neu aufwärmen musste er sich für den Weitsprung. Der lange Wett-

kampftag und die Unterbrechung ließen die Kräfte sinken, beim besten Sprung landete er bei 5,58 m. Ja, wenn er das Brett getroffen hätte, 5,75 m wären da schon mal vermessen worden. Somit wurde er knapp auf Platz 2 verwiesen.

Merle entdeckte vor 5 Wochen das Diskuswerfen für sich, nachdem sie seit dem Blockmehrkampf seit 2018 die Scheibe nicht mehr in der Hand hatte. Grund war ihre langwierige Fußverletzung, nur Kugelstoßen und Kräftigung waren ihr zu wenig und sie suchte nach Abwechslung im Training. Schnell gewöhnte sie sich an das Gerät und stieg bei den Rheinland-Pfalz-Meister-

schaften in das (Diskus-) Wettkampfgeschehen wieder ein.

Stark ihre Würfe beim Einwerfen. Leider war die Anspannung beim ersten Diskus-Wettkampf nach 5 Jahren zu hoch, technische Fehler ließen den Diskus auf lediglich 25,82 m segeln (5. Platz). Ihr wahres Leistungsvermögen konnte sie nicht abrufen. Beim Kugelstoßen wurde sie 4. nach einer guten Serie, 4 Stöße zwischen 8,70 und 8,75 m.

Schnell unterwegs war auch die U-14-Trainerin **Yvonne Ruckert** bei den Südwest-Senioren-Meisterschaften in Wittlich. Yvonne gewann im Trikot der TSG Eisenberg die 400m ihrer Altersklasse in starken 62,80 sek.



Merle



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



Wer sind wir eigentlich?

Den Förderverein gibt's schon seit 17 Jahre und wurde von Mitgliedern der Leichtathleten der TSG Grünstadt und des TSV Bockenheim gegründet. Aktuell haben wir 84 Mitglieder.

Was tun wir?

Wir sammeln Geld für die Sportförderung beider Vereine. Seit der Gründung sind ca. 108.000 € 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



TRAINER STELLEN SICH VOR

Yvonne Ruckert – Betreuerin Leichtathletik-Jugend

geb. am:	27.05.1985
Wohnort:	Kindenheim
Lieblingsessen:	Kartoffelgratin
Lieblingsmusik:	quer Beet
Hobbies:	Laufen, Essen, Schlafen
ausgeübte Sportarten:	erster Sport: einige Jahre Kinder-Leichtathletik. Danach viele Jahre Reitsport (hauptsächlich Dressur). Dazwischen auch mal Aerobic, Bodyfit, Aquajogging und Krafttraining. Seit 2020 wieder aktiv im Leichtathletik Wettkampfsport, allerdings nur noch Laufdisziplinen
Mein Weg zur LA:	Eine damalige Grundschulfreundin hat mich mal mit zum Training genommen, es hat mir viel Spaß gemacht, also blieb ich dabei
warum LA:	Die Leichtathletik ist so vielseitig wie kaum ein anderer Sport. Durch die Breite an Disziplinen werden Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft- und Schnellkraft, Koordination und Reaktionsvermögen geschult
Trainer-Motivation:	Ich möchte den Kindern und Jugendlichen zunächst den Spaß an der Bewegung vermitteln und damit eingehend die Wichtigkeit der sportlichen Betätigung für die Stärkung des Körpers, der Immunabwehr und der besseren Denkleistung aufzeigen. Es macht mir große Freude zu sehen, wie sie zuerst ihr Körpergefühl und dadurch anschließend ihr Leistungsvermögen steigern. Die Athleten auf Wettkämpfe zu begleiten, zu erleben wie sie sich fokussiert vorbereiten, um ihre

schönstes
Sporterlebnis:
Ziel als
Trainerin:

maximale Leistung abzurufen und Erfolge zu erzielen, aber auch zu lernen mit Misserfolgen umzugehen, rundet für mich meine Trainermotivation ab. Jedes Sportfest hat seinen eigenen Charme, und doch mir gefällt die gemeinsame Begeisterung für die Leichtathletik, die dort immer allgegenwärtig ist Spaß am Sport vermitteln, Austausch untereinander ermöglichen, gemeinsame Ziele entwickeln, eine (Interessens-) Gemeinschaft schaffen und das Selbstbewusstsein stärken: ich kann nicht gibt's nicht.



Yvonne Ruckert

WAS, WO, WIE

Rainer Drechsler erhielt Ehrennadel

Mit der Ehrennadel der Verbandsgemeinde Freinsheim wurde Rainer Drechsler für sein über 50 Jahre langes herausragendes ehrenamtliche Engagement belohnt.

Bürgermeister Jürgen Oberholz überreichte die Nadel in einer Feierstunde im Bürgerhaus Erpolzheim. Umrahmt wurde diese Feier vom Ensemble Immergrün, weitere Ehrenamtliche wurden mit einer Ehrenamtsurkunde gewürdigt.

Oberholz betonte nicht nur die lange Liste der sportlichen Erfolge, sondern würdigte auch Drechsler's Verdienste im sozia-

len Bereich. Mit Veranstaltungen, Freizeiten, Ferienprogrammen fördert er den Gruppenzusammenhalt, als Abteilungsleiter und Sportwart organisiert er seine Vereine. Er war Ansprechpartner bei „seinen“ Jugendlichen, konnte manchen Rat erteilen und viele Probleme lösen. Immer unterstützt er „seine“ Kids.

Über das Lebenswerk von Rainer wurde eine Sonderausgabe veröffentlicht. Nachzulesen unter folgendem Link:

<https://www.tsg-gruenstadt.de/abteilungen/leichtathletik/zus-abteilungszeitschrift/>



Ute und Rainer Drechsler mit Jürgen Oberholz

Max wird C-Trainer



Max Rompf erhielt im Frühjahr wünscht viel Erfolg als Trainer in die Trainerlizenz als C-Trainer, der Leichtathletik. Die Redaktion gratuliert und



Ute und Gerd Ehrenmitglieder in der TSG Grünstadt

Ute und Gerd Turznik wurden in der Jahreshauptversammlung im Juni zu Ehrenmitgliedern in der TSG Grünstadt einstimmig von den anwesenden Teilnehmer/innen gewählt. Die Redaktion gratuliert zu dieser Ehrung.



Ute und Gerd mit der TSG Vorsitzenden Hatun Joseph

Orthopaedicum Worms spendet T-Shirts

Eine großzügige Spende von 25 T-Shirts erhielt die Startgemeinschaft TSG Grünstadt/TSV Freinsheim von der Orthopädie-Praxis **Orthopaedicum Worms**. Wir bedanken uns herzlich und haben diese T-Shirts schon bei vielen Wettkämpfen und Sieger-

ehrungen mit Stolz getragen. Außerdem wurden einige unserer Sportler im **Orthopaedicum** sehr gut behandelt, wir können die Praxis nur empfehlen.

Bild mit den neuen T-Shirts auf Seite 31.



Startgemeinschaft TSG Grünstadt/TSV Freinsheim



Mit gutem Gewissen anlegen.

**Die Pfalz im Herzen.
Die Zukunft im Blick.**

**International investiert:
Pfalz Invest Nachhaltigkeit**

www.sparkasse-rhein-haardt.de/gutesgewissen

Werbung, Verkaufsprospekte und Wesentliche Anlegerinformationen erhalten Sie kostenlos in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse Rhein-Haardt sowie unter <https://www.sparkasse-rhein-haardt.de>. Dieser Investmentfonds darf mehr als 35 % des Sondervermögens in Wertpapiere und Geldmarktinstrumente der Bundesrepublik Deutschland und deren Bundesländer investieren. Insofern kann die Streuung der Anlagen eingeschränkt sein. Die Sparkasse Rhein-Haardt investiert selbst in den Pfalz Invest Nachhaltigkeit. Die Sparkasse Rhein-Haardt kann ihr Investment reduzieren oder beenden. Dadurch würde das Fondsvolumen sinken und es könnten erhöhte Kosten bei der Umsetzung der Anlagestrategie entstehen, welche die Rendite der Anleger schmälern. Stand: 31.07.2021



**Sparkasse
Rhein-Haardt**