ABC NEWS

Heft 22 – im Mai 2006
www.abc-ludwigshafen.de

WIR SPONSERN DIE
ABC LEICHTATHLETIK

Sparkasse Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

LOTTO

TWL
Meine Energiequelle.

PFALZWERKE

Schlohmann
Werbe- &
Projektagentur
Eußerthal

FREUNDESKREIS
LEICHTATHLETIK ABC
LUDWIGSHAFEN e.V.

Das Comeback von Yvonne Buschbaum

FASZINATION LEICHTATHLETIK, DIE KRONE DES SPORTS

Christian sprintet über 60 m auf Platz 14 der Deutschen Bestenliste

Lisa wird Deutsche Jugend-meisterin mit 4 m

Nastja springt mit 4,40 m auf Platz 3 der Deutschen Bestenliste

Sparkassen-Finanzgruppe

Jeder Schritt bringt
Sie näher ans Ziel.
Und zu uns.

Sparkasse
Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

Wenn sich die Sportler im Wettkampf messen, haben Sie bei uns Ihr Ziel schon erreicht: Wir haben Ihre Geldangelegenheiten erledigt und manchen Vorsprung herausgeholt. Ob Sparen, Geldanlage oder auch Kredit: Starten Sie am besten gleich zu einer unserer Geschäftsstellen. Info-Telefon: (0621) 5992-0, www.sparkasse-vorderpfalz.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Inhalt

Das gelungene »Comeback« von Yvonne Buschbaum: Sie »fliegt« wieder! *Seite 6*

Gemeinsames Trainingslager auf Lanzarote mit der MTG-Mannheim *Seite 8*

Christian Reif, unser »Weitspringer«, sprintet über 60 m auf Platz 14 der Deutschen Bestenliste *Seite 12*

Lisa Ryzih wird Deutsche Jugendmeisterin in Leipzig mit 4 m *Seite 14*

Nastja Ryzih springt 4,40 m und auf Platz 3 der Deutschen Bestenliste *Seite 16*

Thomas Giese wird Deutscher Hochschulmeister im Weitsprung mit 7,41 m *Seite 18*

Impressum / Runde Geburtstage *Seite 5*

Aussichtsreiche Nachwuchsarbeit *Seite 10*

Pfalz- und Rheinland-Pfalzmeisterschaften in Ludwigshafen *Seite 13*

2 Titel und 2 Rekorde für Anke Moritz bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften *Seite 18*

Ein »Salto Nullo« und Platz 3 bei den Deutschen Meisterschaften *Seite 18*

5 mal Silber und 1 mal Bronze bei den Senioren-Hallen-Weltmeisterschaften *Seite 19*

ABC-Hallenleichtathletik-Schülersportfest *Seite 20*

Unser Ehrenmitglied Kaarel Kesa feierte seinen 80. Geburtstag *Seite 21*

Vergleichskampf der Schüler mit der MTG-Mannheim *Seite 21*

Das Catering-Team *Seite 21*

In den Mund gelegt *Seite 21*

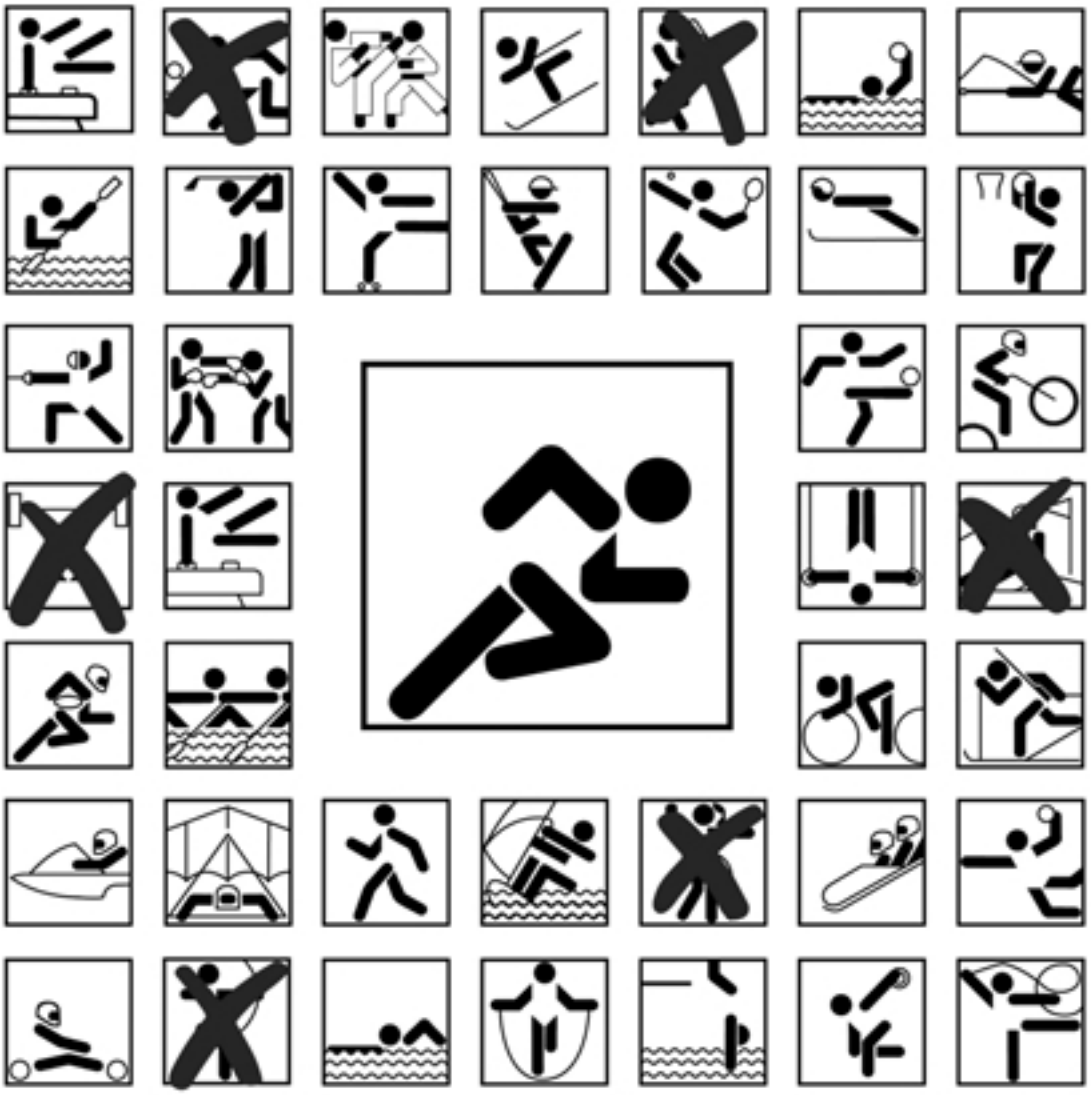
Hallen-Bestenliste *Seite 23*

Spaß mit Manfred *Seite 29*

Was macht eigentlich Hagen Jaedicke? *Seite 30*

Einladung zum ABC-Sommernachtsfest *Seite 30*

6 Richtige für den Sport!



Wer Lotto spielt, unterstützt den Sport in Rheinland-Pfalz.

LOTTO

NÄCHSTE WOCHE DU.

www.lotto-rlp.de

FOTO: JURI TSCHERER

Sportlerehrung unserer Asse bei der TWL

Christian Reif, Tamara Seer, Jürgen Henrich (unser Vorsitzender),
Anke Moritz, Lisa Ryzih, Nastja Ryzih, Thomas Giese und Stefan Richtstein (Vorstandsmitglied der TWL)

I M P R E S S U M

LEICHTATHLETIK-VEREINSZEITSCHRIFT FÜR DEN ABC LUDWIGSHAFEN E.V.

HERAUSGEBER
Freundeskreis Leichtathletik
ABC Ludwigshafen e.V.
Friedensstr. 42, 67067 Ludwigshafen
Tel. 0621/542103, Fax 0621/5494072
h.u.kh.ries@t-online.de
http://freundeskreis.abc-leichtathletik.de

REDAKTION
Peter Schlohmann
Hauptstraße 12, 76857 Eußerthal
Tel. 06345/949533, Fax 06345/954055
schlohmann@schlohmann.de

Manfred Schober (ABC-Pressewart)
Torwiesenstr. 19, 68163 Mannheim
Telefon/Telefax 0621/818961
schober.manfred@gmx.de

INTERNET
Daniel Schlohmann
Blücherstraße 5, 65195 Wiesbaden
webdesign@schlomania.com
Tel. 0611/9749025, Fax 0611/9749026

MITARBEITER
Kaarel Kesa, Monika Kiemstedt,
Hans Kuhn, Anke Moritz,
Juri Tscherer, Karin und Volker
Schlohmann, Tamara Seer u.a.

FOTOS
Y. Buschbaum, H. Endres,
M. Kiemstedt, H. Panzner, D. Tisch,
J. Tscherer, V. Ryzih u.a.

ABC LUDWIGSHAFEN ATHLETIK- UND BALLSPIELCLUB E.V.
Erich-Reimann-Straße 38
67061 Ludwigshafen am Rhein
www.abc-ludwigshafen.de

GESCHÄFTSSTELLE LEICHTATHLETIK
Hans Kuhn
Telefon 0621/533185
kuhn.hans@arcor.de

VORSITZENDER
Jürgen Henrich, Tel. 0163/8703035
henrichj@t-online.de

STELLV. VORSITZENDER
Rolf Appel
Telefon/Telefax 06236/61638

SENIOREN-FREIZEIT-SPORT
Freizeit-Fußball
Gerhardt Blum - Tel. 0621/577940
Gymnastik und Spiele
Rudi Drescher - Tel. 0621/555594

BODYFORMING & PROBLEMZONEN-GYMNASTIK
Katja Ryzih - Tel. 06359/802988

SPORT FÜR »ADIPÖSE« KINDER
Olga Hengge - Tel. 0621/533185

HERZ-SPORTGRUPPE
Ärztl. Betreuung durch die
Med. Klinik B, Prof. Dr. J. Senges
des Herzzentrums Ludwigshafen
Übungsleiter mit Sonderlizenz für Sport mit Herzpatienten:
Herbert Schneider, Tel. 06232/32754
Andrea Spies, Tel. 0621/5043317

WIRBELSÄULENGYMNASTIK
Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:
Ursula Börner - Telefon 0621/444941
Georg Simon - Telefon 06234/1864

UNSERE EHRENVORSITZENDEN

Otto Weber
Maximillian-Stift, App. 325
Wormser Str. 10, 67133 Maxdorf
Telefon 06237/406224

Karl Heinz Ries
Friedensstr. 42, 67067 Ludwigshafen
Telefon 0621/542103

UNSERE EHRENMITGLIEDER

Erich Bremicker
Rubensstr. 25, 67061 Ludwigshafen
Telefon 0621/569217

Kaarel Kesa
Roteichenring 34, 68167 Mannheim
Telefon 0621/303984

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19, 67166 Otterstadt
Telefon 06232/32754

Eberhard Mappes
Griethweg 9, 69198 Schriesheim
Telefon 06203/65721

Helmut Hockenberger
Robert-Koch-Straße 19
67240 Bobenheim-Roxheim
Telefon 06239/2384

Heinz Hoff
gestorben am 10. Januar 2001

Runde Geburtstage: Wir gratulieren!

50 JAHRE
Reiner Dissinger - 30. April

55 JAHRE
Elke Gaab - 28. April

60 JAHRE
Waltraut Bartel - 3. Februar
Roland Stadler - 18. März
Wolfgang Beck - 9. Mai
Edwin Jagodzinski - 10. Mai
Wolfgang Gensenmiller - 28. Mai

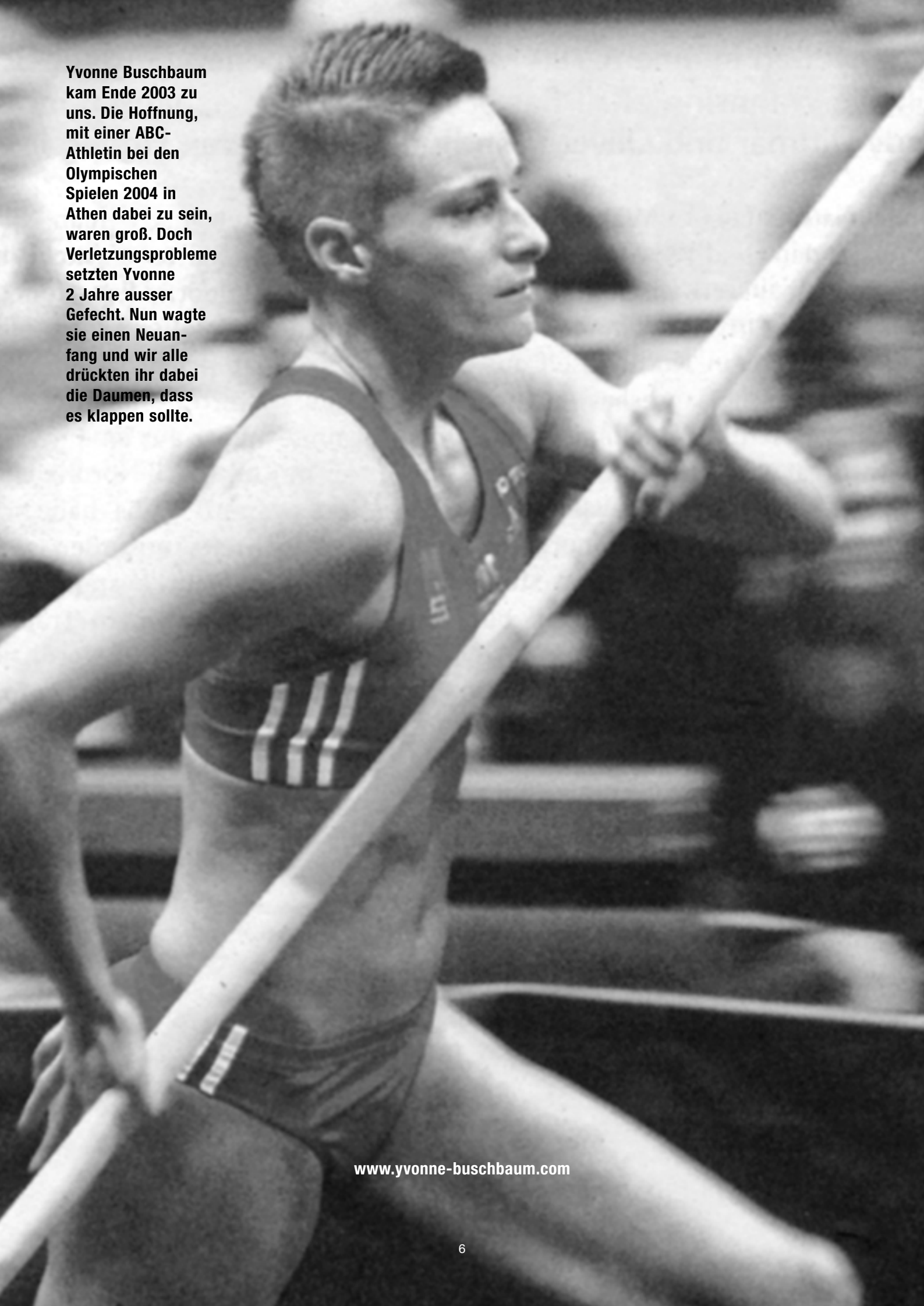
65 JAHRE
Solweig Kunke - 2. April
Dr. Dieter Seiler - 7. Mai
Helmut Förch - 15. Mai
Christa Seilnacht - 18. Mai

70 JAHRE
Edith Weller - 30. Januar
Maritha Ludwig - 1. März
Heinrich Willem - 7. März
Horst Müller - 14. April
Walter Segeth - 234. April
Sebastian Klemm - 18. Mai

75 JAHRE
Erhard Metzger - 20. Februar
Peter Hammann - 5. März
Hilde Hoffmann - 21. April
Julius Schwiderke - 2. Mai
Richard Fleckenstein - 3. Mai
Heinz Michel - 22. Mai

80 JAHRE
Kaarel Kesa - 2. Februar

85 JAHRE
Fritz Handrich - 3. Mai



Yvonne Buschbaum kam Ende 2003 zu uns. Die Hoffnung, mit einer ABC-Athletin bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen dabei zu sein, waren groß. Doch Verletzungsprobleme setzten Yvonne 2 Jahre ausser Gefecht. Nun wagte sie einen Neuanfang und wir alle drückten ihr dabei die Daumen, dass es klappen sollte.

www.yvonne-buschbaum.com

"Zusammen mit der Achillessehne riss auch ihr Leben entzwei", so schrieb **Yvonne Buschbaum** auf ihrer Website im Juli 2004. Gegen die Ungewissheit, jemals wieder mit dem Stab hochspringen zu können, begann sie ihre Gedanken in Form eines Tagebuchs niederzuschreiben. Beim Meeting in Wuppertal am 27. Januar dieses Jahres wagte sie ein Comeback und konnte alle Zweifel ausräumen.

Yvonne schrieb auch auf ihrer Website, wie es ihr nach Wuppertal erging: „Erfolg und Misserfolg liegen beide meist eng beieinander. Jedoch auch nur wirklich dann, wenn man gesund genug ist, um gegen den Misserfolg zu kämpfen. Dies erfahre ich leider gerade mal wieder am eigenen Körper, da der Sturz in Wuppertal mir wohl nicht nur eine blaue Ferse brachte, sondern auch einen höchstwahrscheinlich kleinen Faserriss im Oberschenkel zuzog, der in Richtung Po ausstrahlt. Ich bereiste die letzten zwei Wochen die Welt der Heiler, um schnell wieder fit zu werden und um im Bezug auf das wertvolle Kapital, das ich mit mir rum trage, wieder etwas dazu zu lernen. Dies war auch der Grund warum ich zum Springen in Donezk gar nicht erst zusagte und Epinal absagen musste. Da reißt man sich sprichwörtlich den Po auf und alles ist für den A..., denn bekanntlich fällt auch dann das Sitzen schwer und Geduld ist mal wieder angebracht.

Dennoch lass ich mich nicht unterkriegen, denn um es positiv zu sehen, so ein kleiner Faserriss wird mich in Zukunft nicht daran hindern zu springen, denn eine Achillessehne

Das gelungene Comeback von Yvonne Buschbaum!

Yvonne Buschbaum »fliegt« wieder? Mit 4,25 m bei ihrem ersten Wettkampf nach der langen Ungewissheit war sie aber nicht zufrieden.

„Das Gefühl war ähnlich wie früher, aber noch nicht hundertprozentig. Ich hatte Spaß bei dem Wettkampf, das ist das A und O, sonst braucht man nicht mehr anzufangen. Leider habe ich den Anlauf zum ersten Versuch über 4,25 m nicht gut erwischt und bin mit dem linken Fuß unglücklich in den Absprungkasten gegefallen. Die Ferse ist jetzt blau angelaufen. 4,30 m bis 4,40 m hatte ich mir in Wuppertal vorgenommen, aber es ist schwierig hier zu springen. Wegen der engen Halle glaubt man gegen eine Wand zu springen, die Decke ist sehr niedrig. Alle Springerinnen tun sich hier schwer. Aber die Anfangshöhe musste einfach passen, darunter wollte ich es nicht machen. Ich habe hier wesentlich härtere Stäbe als im Training genommen, die Technik hat aber noch gelitten. Mit 4,25 m noch den 3. Platz zu erreichen, war nicht gerade mein Ziel. Sagen wir es frech und bescheiden: die anderen waren einfach noch schlechter als ich."

Auf die Frage, wie sie die Verletzungspause erlebt und die Ungewissheit, je wieder springen zu können, bewältigt hatte, sagte sie: „Zuerst durfte ich drei Wochen mit Krücken laufen, dann kam die Gehschule, alles musste ich mir wieder von klein an erarbeiten. Insgesamt wurde ich zweimal links und einmal rechts operiert, nach 260 Tagen konnte ich endlich wieder richtig joggen. Natürlich hatte ich hin und wieder Zweifel, mein Comeback hing am seidenen Faden. Mit dem Tagebuch auf meiner Website habe ich versucht, das Ganze zu verarbeiten."

Da reißt man sich sprichwörtlich den Po auf und alles ist für den A...

ist da schon ein anderes Kalieber und wenn ich ganz ehrlich bin, ist es auch mal wieder "toll" andere Schmerzen zu haben als die in den Sehnen. Es gilt nun schlau zu sein und dann mit dem Kopf durch die Wand zu brechen, wenn es wirklich angebracht und zeitlich perfekt ist."

Yvonne startete am 18. Februar beim Hallen-Meeting in Birmingham in England und wollte es wieder wissen. In einem international gut besetzten Feld kam sie aber über 4,15 m und Platz 10 nicht hinaus. Nach ihrem »Salto Nullo« danach bei den Deutschen Meisterschaften war der Frust nach dem gelungenen »Comeback« sehr groß.

FOTOS: YVONNE BUSCHBAUM

Hinten von links: Juri Tscherer, Christian Reif, Tamara Seer, Alexander Zipp, Anne Möllinger (MTG), Kirsten Bolm (MTG), Katja Schötz, Rüdiger Harksen (MTG)
Vorne von links: Eleni Kostina (Physiotherapeutin-MTG), Johanna Kedzierski (MTG), Sabrina Mulrain (MTG), Sabine Siepelt (MTG)

FOTOS: JURI TSCHERER

Das Trainingslager auf Lanzarote mit der MTG

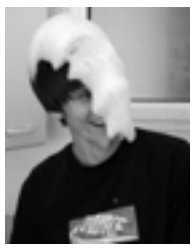
Dienstagmorgens, am 3. Januar, um 4 Uhr trafen wir uns (Juri, Christian, Alex, Katja und ich) mit einigen Athleten und ihrem Trainer der MTG Mannheim voller Vorfreude und deshalb ziemlich fit am Frankfurter Flughafen. Während dem dreieinhalbstündigen Hinflug konnten wir den wunderbaren Sonnenaufgang beobachten. Doch je mehr wir uns Lanzarote näherten, desto dichter wurden leider auch die Wolken unter uns. Am Flughafen auf Lanzarote angekommen, fuhren wir mit dem Taxi quer über die Insel zum "Club la Santa", wo wir für eine Woche wohnten. Wir bezogen zwei Apartments. Das eine belegten Juri, Christian und Alex, das andere Katja und ich.

In der Woche verstanden wir uns alle hervorragend und die Stimmung war klasse. Die Mannheimer Trainingsgruppe konnten wir abends und zwischen den Trainingseinheiten kennen lernen. Auch Juri tauschte sich an manchen Abenden mit Rüdiger Harksen, dem Trainer der Mannheimer bei gemütlichem Zusammensein aus. Wir trainierten zweimal täglich, an jedem dritten Tag stand Turnen auf der Stabhochsprungmatte an. Wir lernten Flickflacks und waren am Schluss von dem Gefühl rückwärts abzuspringen richtig begeistert. Ich wurde regelrecht süchtig und versuchte so viele Flickflacks ohne Pause zu machen, bis ich vor Schwindel nicht mehr abspringen konnte. Am Ende unserer "Turneinheiten" landete ich nach 20 Flickflacks hintereinander sanft und happy auf der Matte. Unter anderem machten wir auch Kopfstandwettbewerbe, die Juri, trotz seiner hilfreichen Tipps an uns, immer für sich entschied.

Morgens sprang Katja hoch, Christian und ich weit und Alex machte Starts in die Kurve. Unser Trainingsprogramm wechselte täglich mit längeren Läufen. Die zweite Trainingseinheit am Nachmittag war mit Tiefstarts und Krafttraining ausgefüllt. So wurden die Tage nie langweilig, sondern super abwechslungsreich!

Nach jedem Training machten wir uns auf den Weg zum Strand zum Wassertreten. Anschließend bestellten wir uns mit kalten, sandigen Füßen frischgepresste Orangensäfte.

Da wir nicht den ganzen Tag trainieren konnten, füllten wir die Tage mit heiß hergehenden, aber fairen Beachvolleyball-Turnieren, Tennis-Matchs, einer Fahrradtour, Fußballtennis, Brett- und Kartenspielen oder einem kleinen Schläfchen aus. Natürlich dürfen wir das Schwimmen im frischen Olympiabecken inklusive Weittauchen und Plantschen im kalten Pool nicht vergessen, wobei Alex immer am schnellsten im Wasser war. Außerdem hatte er meistens sei-



nen dort gefundenen Golfball dabei, den er zwischendurch immer mal aus seiner Tasche holte und uns "heiße" Tricks zeigte.

"Club la Santa" hat ein großes Angebot in Sachen Sport. Man kann sich dort alles Erdenkliche kostenlos ausleihen, es gibt ein rie-

siges Freizeitangebot. Zudem hat das "Sportdorf" unter vielen anderen Geschäften einen eigenen Supermarkt, Sportboutiquen, ja sogar einen Friseur. Trotz der vielen Angebote habe ich eine Sauna zum Entspannen vermisst.

Zweimal am Tag konnten wir uns den Bauch an einem reichhaltigen und erstklassigen Buffet vollschlagen. Mittags kochte Juri für uns, sodass wir immer reichlich Power für das anschließende Nachmittagstraining hatten. Zum Essen trafen wir uns im "Jungsappartment" und aßen gemütlich in der Mittagssonne auf dem Balkon. Denn einige Stunden am Tag fanden warme Sonnenstrahlen doch noch ihren Weg durch die Wolken. Kurze Hosen und Sonnencreme waren dann eine Pflicht für uns, auch wenn das Thermometer nur 18°C anzeigte. Den kräftigen Wind im Stadion nutzten wir bei den ersten Läufen als Rückenwind und konnten so alle super Bestzeiten erzielen.

Wir trainierten immer im Freien, doch für das Krafttraining nutzten wir den neuen und gut

eingerichteten Kraftraum. Hier wuchs Christian über sich hinaus. Wir probierten so ziemlich alle Geräte durch, wobei Christian bei einem Gerät für den Bauch seine Bauchmuskeln unter Beweiß stellte. Er führte unangetastet mit dem maximalen Gewicht, das man nur einstellen konnte, die "Stahlbauchmuskel-Liste" an.

Nach den Veranstaltungen am Abend, die meistens sehr unterhaltsam waren, spielten die Jungs gegen uns zwei Mädels Billard. Ich weiß nicht an was es lag, dass wir fast alle Spiele für uns entschieden, denn so viel Glück auf einmal kann es nicht geben - dachten wir.

Am 10. Januar mussten wir uns leider wieder von Lanzarote verabschieden und flogen diesmal über Teneriffa nach Hause ins kalte Deutschland. Auf Teneriffa aßen wir noch eine Kleinigkeit zu Mittag und liefen dann zurück zu unserem Terminal.

Zu unserem Entsetzen wurde uns dort gesagt, dass wir uns um 20 Minuten verspätet haben und der Bus, der uns zu unserem Flugzeug bringen sollte, schon abgefahren ist. Also beschlossen wir, uns zu Fuß auf den Weg zum Flugzeug zu machen – quer über das Rollfeld.

Natürlich war das gar nicht im Sinne des Personals und wir wurden abgefangen. Letztendlich kamen wir doch noch zu unserem Flugzeug, wurden aber von den restlichen Passagieren schief angeschaut und die Mannheimer grinsten nur. Während des Rückfluges sahen wir zum letzten Mal den "Club la Santa" durch vereinzelte Wölkchen.

Meiner Meinung nach war es ein super Trainingslager, bei dem ich viel Neues gelernt habe. Wir alle hatten viel Freude und merkten bei den Hallenwettkämpfen, dass sich die anstrengende, aber auch schöne Woche gelohnt hatte. Somit hoffe ich, dass wir zusammen noch einige solcher tollen Erlebnisse haben werden und freue mich riesig auf das nächste Trainingslager!

Tamara Seer

Aussichtsreiche Nachwuchsarbeit

Keine Frage, die Entwicklung im Schüler- und Jugendbereich beim ABC verläuft vielversprechend und lässt auf eine erfreuliche Zukunft innerhalb der nächsten 2 bis 3 Jahre hoffen.

Die Rahmenbedingungen haben sich seit der guten ehrenamtlichen Aktivitäten von Monika Kiemstedt als neue Schülerwartin unter der gelegentlichen Mithilfe von Beisitzer Manfred Seer und anderen stabilisiert.

Die engagierte und kompetente Nachwuchsarbeit aller Übungsleiter, Olga Becker und Daniela Becker, von Fritz Seilnacht, Aleksander Omayski und nicht zuletzt die liebevolle Betreuung unserer "Bambinis" durch Geraldine Otto trägt bereits erste Früchte.

Inzwischen erhielt die Nachwuchsbetreuung zusätzliche Unterstützung durch das Engagement von Katja Ryzih, der Mutter unserer "fliegenden Schwestern" Lisa und Nastja.

"Die Leistungsbreite verbesserte sich kontinuierlich. Ein weiterer erfreulicher Aspekt ist ein derzeit stetiger Zulauf von jungen Sportlern zum ABC", stellte Kaarel Kesa, unser Analytiker, in seinem alljährlichen Resümee mit Zufriedenheit fest. Bei den zurückliegenden Hallenveranstaltungen erreichten immer mehr ABC-Teilnehmer persönliche Bestleistungen, gute Podestränge und errangen Bezirks-, Pfalz- sowie Rheinland-Pfalz-Meistertitel. Ganz besonders erfreulich unsere Junioren Weltmeisterin von 2004, Lisa Ryzih. Sie wurde Deutsche Jugend-Hallenmeisterin im Stabhochsprung mit glatten 4 Meter.

Ingrid van Marwick

Juri Tscherer

Aleksander Omayski

Fritz Seilnacht

Geraldine Otto

Daniela Becker

Katja Ryzih

Weiteres Beispiel:
Unsere sympathische B-jugendliche Sprinterin Tamara Seer, deren Leistungskurve seit Monaten kontinuierlich nach oben zeigt. Bereits bei den Hallenbezirksmeisterschaften im Dezember 2005 schaffte sie über 200 m in 25,66 Sek. den Titel und die Qualifikation zur Deutschen Jugendmeisterschaft in Leipzig. Es folgte die Teilnahme am Trainingslager unter Juri Tscherer Anfang Januar auf Lanzarote. Dieser Aufenthalt, erstmals gemeinsam mit den Sprinterassen von der MTG Mannheim unter Rüdiger Harksen, hat sich offenbar sehr gelohnt. Tamara Seer holte sich den Rheinland-Pfalz-Hallenmeistertitel über 200 Meter in 25,47 Sekunden. Kurz danach schraubte die "Schülerin" von Olga Becker, am 25. Januar beim Internationalen Hallenmeeting in Karlsruhe, ihre Bestzeit im Kurzsprint über 60 m auf 7,99 Sek.. Am 19. Februar erreichte sie bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften im Vorlauf über 200 m eine erneute Bestzeit von 25,39. Im B-Endlauf kam sie auf 25,52 Sek.. Wer die zielstrebige Tamara kennt, kann sich kaum vorstellen, dass diese Leistungen ihr letztes Wort waren. "Beim ABC fühle ich mich wohl und finde optimale Bedingungen für meinen Sport vor. Die gute Kameradschaft untereinander, die tolle Halle des Olympiastützpunktes im Winter, sowie das Südweststadion im Sommer, bieten neben der kompetenten Betreuung alles, was man sich nur wünschen kann", ergänzt sie ohne zu zögern.

Monika Kiemstedt

Olga Becker

Vielversprechendes Nachwuchstalent:
Jasmin Binder

Vielversprechend ist auch die Leistungskurve von Jasmin Binder in der W14. Auch bei ihr zeichnet sich seit Monaten eine stetige Weiterentwicklung ab. Zum Jahresbeginn ließ sie bereits mit zwei "Knallern" aufhorchen. Sie wurde Hallen-Pfalzmeisterin sowohl im Sprint über 60 m als auch im Weitsprung mit beachtlichen 5,02 m. Über die 60-m-Hürden schaffte sie obendrein im

Endlauf noch Platz 5 in 10,26. Danach hatte sie bei den Bezirks Mehrkampfmeisterschaften am 19. Februar den 4-Kampf-Titel geholt und ihre 60-m-Bestzeit auf 8,05 Sek. gesteigert. Sehr erfreulich ist, dass sich im männlichen Schüler- und Jugendbereich deutlich positive Anzeichen abzeichnen. Die jungen Leistungsträger dieser Klasse, Kevin Herbig, Valentin Kruspel, Dirk Seiboth, Michael Wenz, Christian Kiemstedt, P. Hilgert, Alexander Bastian und Felix Uebel seien hier stellvertretend für alle erwähnt.

Auch von unseren weiblichen Nachwuchstalenten ist wieder einiges zu erwarten. Die Rheinland-Pfalzmeister-Mädels der 4 x 100-m-Staffel von 2005, Jasmin Binder, Michelle Gardt, Susanne Wackenhut und Chamaine Gault, die neue 5-Kampf-Hallen-Bezirksmeisterin, befinden sich im Aufwind. Auch einige W13 Schülerinnen, wie Sina Rudzitis als neue Pfalz-Hallen-Vizemeisterin im Hochsprung, Angela Eberle und Inga Zeller, die ABC-Schülerin des Jahres 2004, haben ihre steigende Form bereits angedeutet. Weitere ihrer Kameradinnen werden bestimmt noch folgen.

Auf diesem Wege geht deshalb ein ganz herzliches Dankeschön von Seiten des ABC-Vorstandes und dessen gesamten Mitarbeiterstabes an alle Eltern für die notwendige Unterstützung ihrer strebsamen Schützlinge bei der Ausübung ihres Sports in unserem Verein.

Also, die Richtung stimmt. Alle ABC-Mitstreiter sind genau wie unsere Athletinnen und Athleten voll motiviert.

Es steht uns mittelfristig mit Sicherheit noch viel Freude mit unseren jungen Hoffnungsträgern bevor.

Manfred Schober

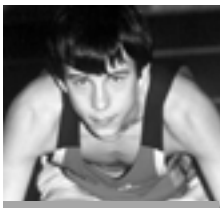
Zwei auf der Erfolgsspur:
Chamaine Gault und Tamara Seer

FOTOS: HUBERT ENDRES

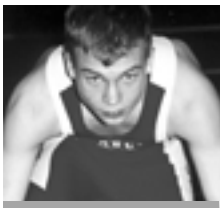
Michael Wenz

Kevin Herbig

Sina Rudzitis


Valentin Kruspel

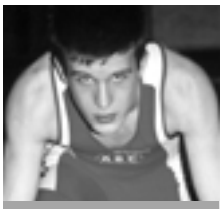
Felix Uebel


Dirk Seiboth

Angela Eberle

Alexander Bastian

Christian Kiemstedt


Philipp Hilgert

Susanne Wackenhut

Inga Zeller

Christian Reif
gibt´s jetzt auch online:

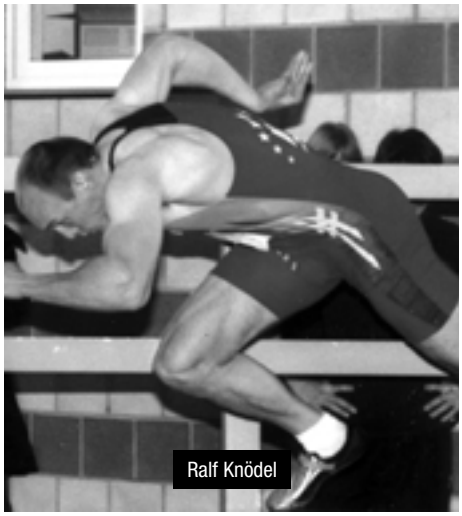
www.christian-reif.com

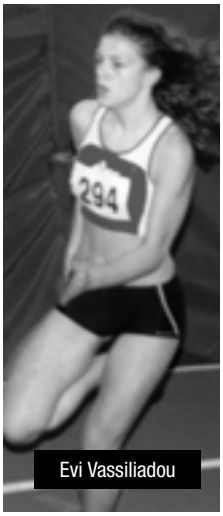
FOTOS: HUBERT ENDRES

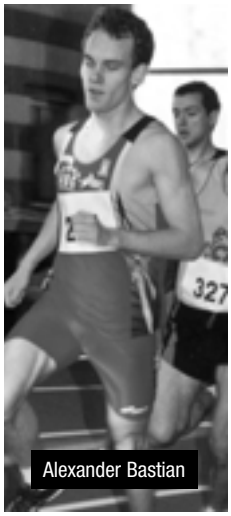
Unser »Weitspringer« sprintet auf Platz 14 der Deutschen Bestenliste

Ulrike Seiz

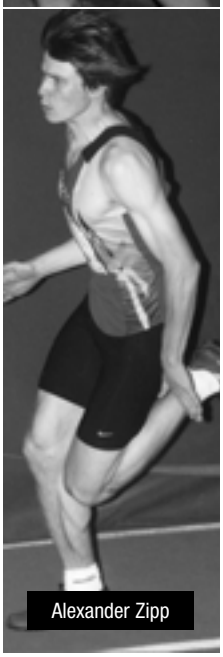
Tamara Seer


Ralf Knödel


Evi Vassiliadou


Alexander Bastian

Christian Reif


Alexander Zipp

Christian Reif präsentierte sich in dieser Hallensaison "gezwungenermaßen" als hervorragender Sprinter. Da er immer noch an seiner Sprungverletzung laborierte, konzentrierte er sich auf die 60 und die 200 m und überzeugte mit glänzenden Zeiten. Über 60 Meter wurde er Pfalz- und auch Rheinland-Pfalzmeister und wäre ihm da nicht über 200 Meter der Startblock weggerutscht, wäre er sicher auch, wie bei den "Pfälzischen", auf Platz eins gelandet. Mit 6,86 Sek. belegte er über 60 m den 14. Platz in der Deutschen Bestenliste. Seine Sprintkollegen Alexander Zipp, Ralf Knödel und Stephan Bednarz zeigten ebenfalls ausgezeichnete Leistungen über die 60 und 200 m. Ralf erzielte über 400 m 49,56 Sek. und Rheinland-Pfalzmeister wurde auch Ulrike Seiz im Drei- und Thomas Giese im Weitsprung. Pfalzmeister wurde Ralf Knödel über 400 m und Tamara Seer wie auch Stephan Bednarz über 200 m.

Sebastian Bednarz

Stephan Bednarz

Evi Vassiliadou, Chamaine Gault, Tamara Seer, Christian Reif, Ralf Knödel, Alexander Zipp

Besucht Lisa mal im Internet. Unter www.lisa-ryzih.de erfahrt ihr fast alles über sie und könnt viele tolle Bilder von ihr und ihrer Schwester Nastja anschauen.

FOTO: HUBERT ENDRES

Lisa wird im Stabhochsprung Deutsche Jugendmeisterin

Sie wollte gewinnen, aber nicht mit 4 Meter. Eingestiegen in den Wettkampf war sie bei 3,80. Diese Höhe, genauso wie die folgenden 3,90 und 4 Meter bewältigte sie jeweils im ersten Versuch und sicherte sich den Titel vor Katharina Bauer vom USC Mainz, die diese Höhe im zweiten Versuch meisterte, und ihre persönliche Bestleistung um gleich 30 cm steigern konnte (vorher 3,70 m). Dritte wurde mit übersprungenen 3,90 m Lisa Hepperle von der LG Neckar-Enz.

"Es sollte heute schon höher gehen. Zum Schluss bin ich aber anders angelaufen. Am Anfang war ich sehr aufgeregt, aber das hat sich dann mit der Zeit gelegt. Eigentlich bin ich mehr enttäuscht über die Höhe, als erfreut über den Titel." So das Statement von Lisa Ryzih nach dem Wettkampf.

Zum "Trost" wurde sie für den U20-Länderkampf gegen Frankreich und Italien in Ancona nominiert.

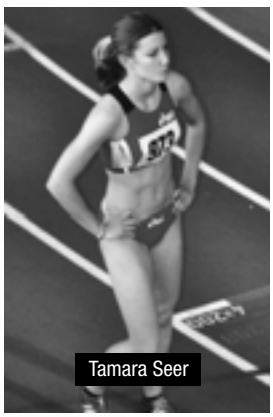
Da dieser Länderkampf am Samstag, dem 25. Februar, stattfand, konnte Lisa nicht an den Deutschen Hallenmeisterschaften in Karlsruhe teilnehmen.

Mit 4,15 m kam sie in Ancona höhengleich mit der Siegerin aus Frankreich, Chloe Mourand, auf Platz zwei. Lisa scheiterte knapp an 4,20 Metern, die zum Sieg gereicht hätten. Dennoch war es ein guter Wettkampf und "ein Schritt in die richtige Richtung", wie Bundestrainer Dietmar Chounard meinte.

Am 27. Januar wurde Lisa beim sehr gut besetzten "Internationalen Wuppertaler Springermeeting", bei dem Yvonne Buschbaum ihr "Comeback" feierte, mit übersprungenen 3,80 Metern leider nur Zehntplazierte.

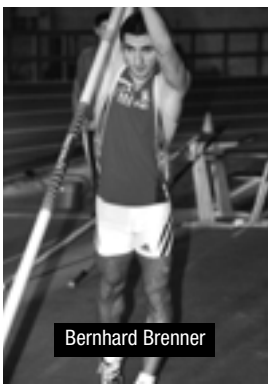
Am 10. Februar übersprang sie beim Springermeeting in Potsdam genau 4 m und am 3. März in Bad Oeynhausen kam sie auf 4,10 Meter.

Am 18. Februar bei den 38. Deutschen Jugendmeisterschaften in Leipzig glänzte auch Tamara Seer. Über 200 m lief sie im Vorlauf mit 25,39 Sek. eine neue Bestzeit und qualifizierte sich für das B-Finale.



Tamara Seer

Bernhard Brenner kam im Stabhochsprung über 4,30 m bei den Deutschen Jugendmeisterschaften nicht hinaus und belegte Platz 19.



Bernhard Brenner

FOTO: VLADIMIR RYZIH

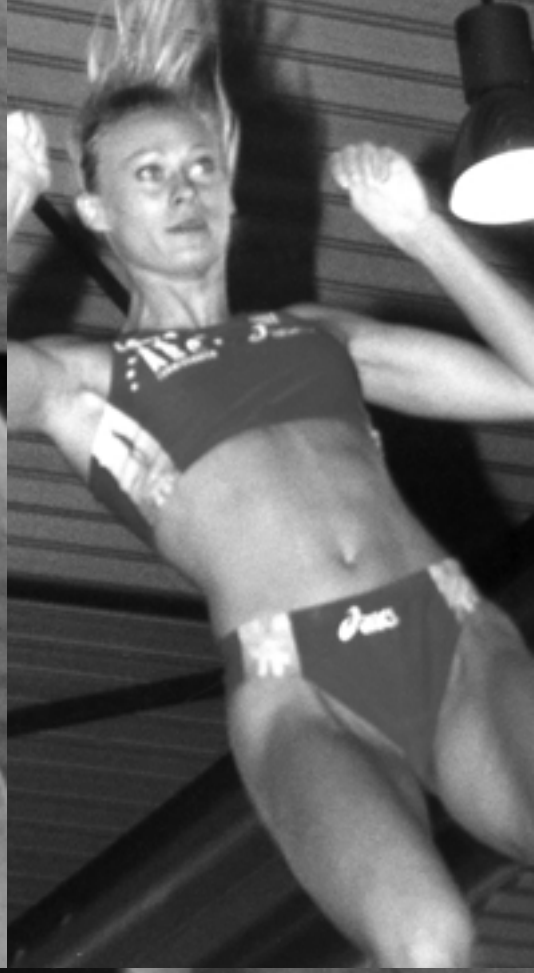
Nastja Ryzih

Sie startete vielversprechend in die Hallensaison. Gleich bei den Pfalzmeisterschaften sprang sie mit 4,30 m zum Titel und eine Woche später wurde sie mit 4,25 m Rheinland-Pfalzmeisterin. In Valencia in Spanien wurde sie Dritte mit wieder 4,30 m. In Potsdam schaffte sie 4,20 m und bei den Deutschen Meisterschaften behauptete sie sich dann vor Yvonne Buschbaum, doch mit 4,05 Meter blieb sie leider hinter ihren Erwartungen zurück - auch wenn sie Platz drei belegte. Am 3. März erlebten dann 2000 Zuschauer beim Meeting in Bad Oeynhausen einen harten Fight um den Sieg. Nastja Ryzih überwand erstmalig in dieser Saison 4,40 m. Nastja steigerte im Dreikampf um den Sieg mit der US-Amerikanerin Jillian Schwartz und der Polin Roza Kasprzak ihre bisherige Saisonbestmarke um zehn Zentimeter und schob sich damit auf Platz drei der Deutschen Hallenbestenliste. Auch in den Versuchen über 4,50 m hinterließ sie einen guten Eindruck, scheiterte jedoch dreimal ganz knapp.

FOTOS: HUBERT ENDRES

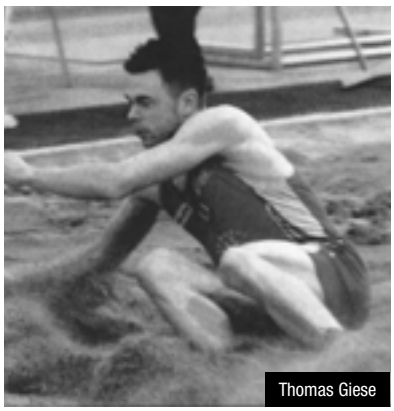
290

ABC
asics
asics


asics

ABC
asics

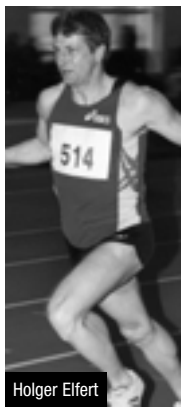
Thomas Giese wird mit 7,41 m Deutscher Hochschulmeister


Thomas Giese

2 Titel und 2 Rekorde bei den »Deutschen« der Senioren

Anke Moritz

Von den Deutschen Hallen-Leichtathletik-Seniorenmeisterschaften in Erfurt am 11. und 12. Februar brachte Anke Moritz durch großartige Leistungen zwei Goldmedaillen mit nach Hause. Im 60-m-Sprint der W45 gewann sie in 8,05 Sekunden und verbesserte dabei den alten Europarekord der Schweizerin Edda Schmitt um 0,1 Sekunden. Und den 200-m-Lauf der W45 gewann Anke souverän in einer neuen Deutschen Rekordzeit von 26,10 Sekunden und unterbot damit ihre eigene Bestmarke um 0,15 Sekunden. Holger Elfert, errang in seiner Altersklasse M40 die Bronzemedaille mit starken 7,51 Sekunden über 60 m..



Holger Elfert

»Salto Nullo« und Platz 3 bei den »Deutschen«

Thomas Giese

Alexander Zipp

Am 25. und 26. Februar fanden in Karlsruhe die Deutschen Hallenmeisterschaften statt. Gleich zu Beginn am Samstag blickten wir gespannt auf unsere beiden Stabhochsprung-Asse, Yvonne Buschbaum und Nastja Ryzih - ihre Schwester Lisa war zu dieser Zeit beim U20-Länderkampf in Italien für Deutschland am Start. Yvonne hatte ein »Superman-Handtuch« dabei und hoffte, dass es ihr Glück bringen würde. Zunächst aber griff sie noch nicht in den Wettkampf ein. Nastja nahm dagegen den Wettkampf gleich auf. Doch der endete schon ziemlich rasch bei 4,05 m. Das bedeutete zwar am Ende Platz drei, doch diesen musste sie sich mit 3 weiteren Athletinnen teilen, die ebenfalls 4,05 m übersprungen und auch die gleiche Anzahl an Versuchen hatten. Bei 4,15 m stand dann Yvonne Buschbaum am Anlauf und das 3 mal. Mit einem »Salto Nullo« (3 ungültige Versuche bei der Einstiegshöhe) verabschiedete sie sich enttäuscht und musste mit ansehen wie Silke Spiegelburg und Martina Strutz den Meistertitel unter sich ausmachten. Martina Strutz siegte höhengleich vor Silke Spiegelburg mit 4,45 m. Auch Alexander Zipp und Thomas Giese hatten sich für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Alexander lief in seinem Zeitlauf über 200 m 22,49 Sekunden und belegte insgesamt den 16. Platz, während Thomas Giese mit 7,09 m auf den 10. Platz kam.

Nastja Ryzih

Yvonne Buschbaum

4 mal Platz 3 - das gab´s noch nie!

Nastja belegte bei den Deutschen Meisterschaften mit 4,05 m den dritten Platz zusammen mit 3 weiteren Athletinnen.

5 mal Silber und 1 mal Bronze
bei den Senioren Hallen-Weltmeisterschaften

Vom 15. bis 20. März fanden in Linz die Senioren-Weltmeisterschaften statt. Anke Moritz konnte gleich vier Silbermedaillen gewinnen und Dieter Tisch durfte mit einer nach Hause gehen. Olga Becker rundete das erfolgreiche Abschneiden mit einer Bronzemedaille im 5-Kampf ab.

Anke Moritz (W45)

60 m - 8,19 Sek.	*Silber*
60-m-H - 9,39 Sek.	*Silber*
200 m - 26,53 Sek.	*Silber*
4 x 200-m-Staffel	*Silber*

Dieter Tisch (M 55)

60 m - 8,19 Sek.	*Semifinale*
60-m-H - 9,74 Sek.	*4. Platz*
200 m - 27,67 Sek.	*Vorlauf*
4 x 200-m-Staffel	*Silber*

Olga Becker (W 40)

5-Kampf (Pentathlon)	*Bronze*
60-m-H - 9,36 Sek.	*5. Platz*

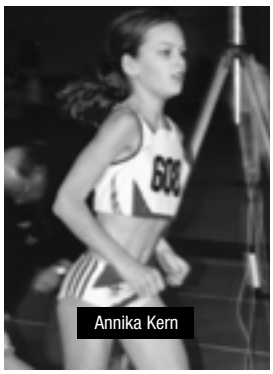
Anke Moritz

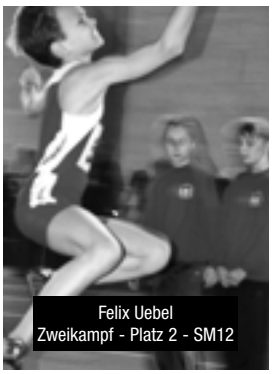
Dieter Tisch

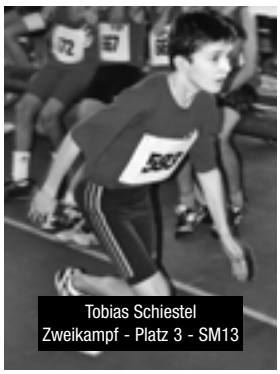
Olga Becker

FOTO: HUBERT ENDRES

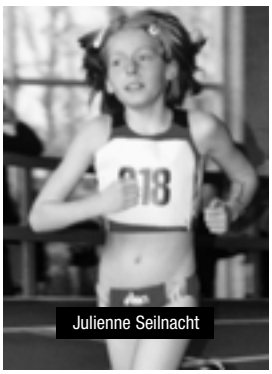
Impressionen vom ABC-Hallenleichtathletik-Schülersportfest


Annika Kern


Felix Uebel
Zweikampf - Platz 2 - SM12

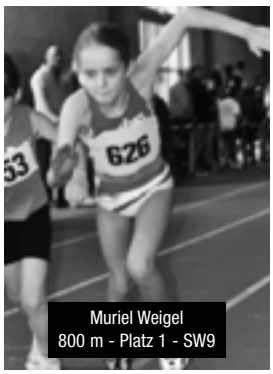

Tobias Schiestel
Zweikampf - Platz 3 - SM13

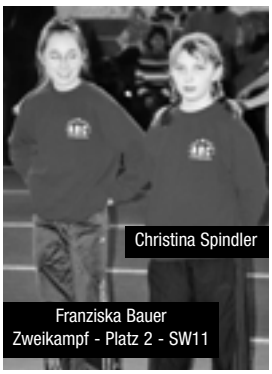
Matthias Segers

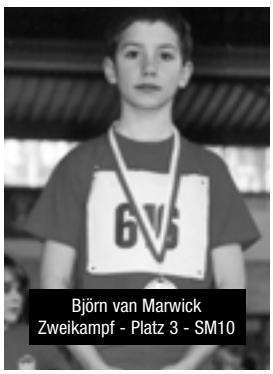

Julienne Seilnacht

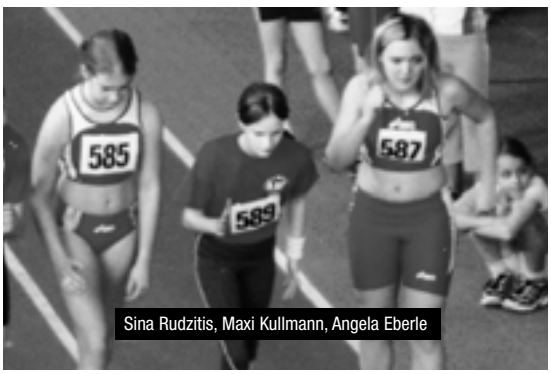
Trainerin: Van Marwick

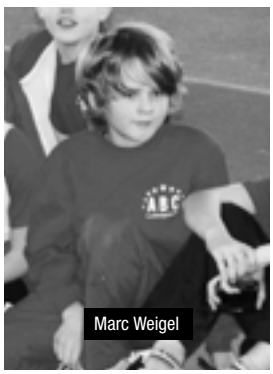
Tobias, Sina, Felix, Daniel, Sejdi, Matthias


Muriel Weigel
800 m - Platz 1 - SW9

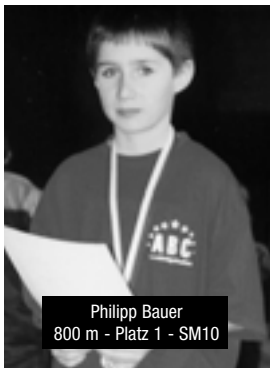

Christina Spindler
Franziska Bauer
Zweikampf - Platz 2 - SW11


Björn van Marwick
Zweikampf - Platz 3 - SM10

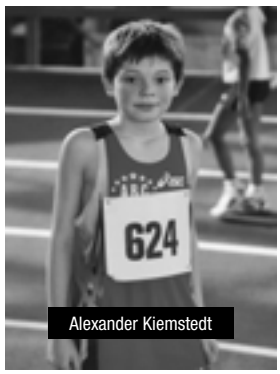

Sina Rudzitis, Maxi Kullmann, Angela Eberle


Marc Weigel

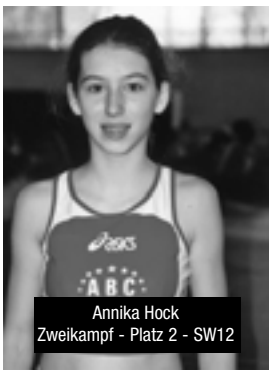
Selina Sgro

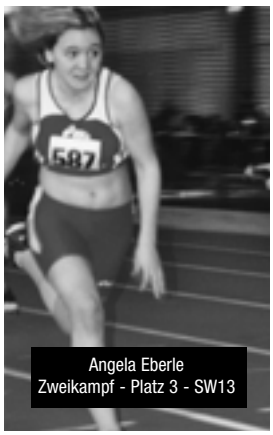

Philipp Bauer
800 m - Platz 1 - SM10

Konstantin Filsinger
800 m - Platz 1 - SM11

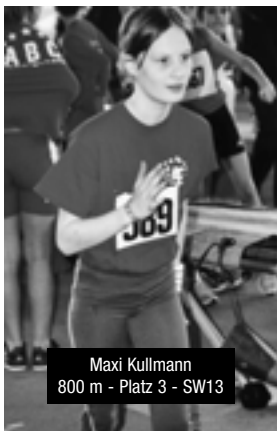

Alexander Kiemstedt

Sejdi Shala


Annika Hock
Zweikampf - Platz 2 - SW12


Angela Eberle
Zweikampf - Platz 3 - SW13

Sina Rudzitis


Maxi Kullmann
800 m - Platz 3 - SW13

Daniel Ott

Felix Uebel, Matthias Segers

FOTOS: HUBERT ENDRES

Unser Ehrenmitglied Kaarel Kesa feierte seinen 80. Geburtstag.

1953:
Kaarel Kesa mit Emil Winkler

Am 2. Februar 2006 feierte unser verdientes ABC-Ehrenmitglied Kaarel Kesa bei bester Gesundheit im engen Kreis seiner Familie und Freunde seinen 80. Geburtstag. Im Jahre 1953 trat er unserem Vorgängerverein SV Phönix als Aktiver bei und begleitete danach ununterbrochen die verschiedensten Ämter bei Phönix wie auch im ABC - vom Betreuer über Kassenprüfer bis zum Statistiker. Auch im Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen e.V. übernahm er von Anfang an ehrenamtliche Tätigkeiten, die er noch heute mit seiner sprichwörtlichen Akripie zum Wohle des ABC begleitet. Unser stellvertretender Vorsitzender Rolf Appel, Hans Kuhn, unser Ehrenvorsitzender Otto Weber, Gottfried Spieß und Manfred Schober überbrachten im Namen des ABC und des Freundeskreises die herzlichsten Glückwünsche zu diesem besonderen Anlass. Wir alle sind stolz und dankbar, einen so engagierten Mitstreiter in unseren Reihen zu haben.

2006:
Kaarel Kesa feiert 80 Jahre

Das gemeinsame Schüler-Hallensportfest mit der MTG-Mannheim war ein toller Erfolg.

Michael Hoffmann von der MTG begrüßte alle ABC- und MTG-Schüler und -Schülerinnen zum gemeinsamen Wettkampf

Katja Ryzih mit unserer erfolgreichen Schülermannschaft

Maxi Kullmann,Sina Rudzitis, Angela Eberle, Inga Zeller
Daniela Becker

In den Mund gelegt:

von Peter Schlohmann

Mit guten Ideen auf Platz 1

Energie ist wichtig, nicht nur im Sport. Für die Pfalzwerke sind gute Ideen die beste Energie. Das gilt für unsere innovativen Konzepte genauso wie für unseren persönlichen Service. Davon profitieren auch Sportvereine und viele Veranstaltungen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

Mehr über die Pfalzwerke unter www.pfalzwerke.de
oder 0800 279 2000

PFALZWERKE
GUTE IDEEN SIND DIE BESTE ENERGIE

ABC HALLENBESTENLISTE 2006

Männer

60 m

6,86	Reif, Christian	84 M
7,05	Zipp, Alexander	84 M
7,15	Giese, Thomas	83 M
7,24	Bednarz, Stephan	87 MJA
7,37	Knödel, Ralf	79 M
7,51	Elfert, Holger	65 M40
7,67	Herbig, Kevin	90 MJB
7,71	Hilgert, Philipp	89 MJB
7,72	Schwaab, Werner	62 M40
8,04	Süß, Rainer	61 M45
8,21	Tisch, Dieter	48 M55
8,26	Schebitz, Christian	62 M40

200 m

21,90	Reif, Christian	84 M
22,06	Zipp, Alexander	84 M
22,39	Giese, Thomas	83 M
22,40	Bednarz, Stephan	87 MJA
22,55	Knödel, Ralf	79 M
24,39	Herbig, Kevin	90 MJB
24,73	Hilgert, Philipp	89 MJB
24,83	Bastian, Alexander	87 MJA
24,87	Elfert, Holger	65 M40
27,08	Kuhn, Hans	47 M55
27,67	Tisch, Dieter	48 M55

400 m

49,47	Knödel, Ralf	79 M
53,71	Bednarz, Sebastian	85 M
53,98	Bastian, Alexander	87 MJA

800 m

2:06,82	Bednarz, Sebastian	85 M
2:09,77	Bastian, Alexander	87 MJA
2:14,86	Wenz, Michael	90 MJB

3000 m

10:02,53	Rudloff, Thomas	78 M

60-m-Hürden

9,16	Herbig, Kevin	90 MJB
9,74	Tisch, Dieter	48 M55

4 x 200-m-Staffel

1:38,37	Seiboth 91, Kruspel 91, Hilgert 89, Herbig	90 MJB

Hochsprung

1,81	Scherb, Alexander	89 MJB
1,59	Herbig, Kevin	90 MJB
1,47	Hilgert, Philipp	89 MJB

Stabhochsprung

4,60	Brenner, Bernhard	87 MJA

Weitsprung

7,41	Giese, Thomas	83 M
5,72	Hilgert, Philipp	89 MJB
5,72	Herbig, Kevin	90 MJB

Kugelstoßen

12,67	Andres, Mathias	89 MJB
12,51	Schönholz, Kim	89 MJB
12,06	Hilgert, Philipp	89 MJB
11,40	Zimmermann, Helmut	44 M60
9,85	Herbig, Kevin	90 MJB

Fünfkampf

2751	Hilgert, Philipp (7,73-5,72-11,87-1,47-24,86)	89 MJB
2745	Herbig, Kevin (7,67-5,72-9,52-1,59-24,54)	90 MJB

Frauen

60 m

7,99	Seer, Tamara	89 WJB
8,05	Moritz, Anke	59 W45
8,16	Gault, Chamaine	90 WJB
8,40	Becker, Olga	61 W45
8,61	Vassiliadou, Evdokia	90 WJB
9,14	Becker, Daniela	85 F

200 m

25,39	Seer, Tamara	89 WJB
25,91	Gault, Chamaine	90 WJB
26,10	Moritz, Anke	59 W45
28,37	Becker, Olga	61 W45
28,44	Vassiliadou, Evdokia	90 WJB
28,81	Thümmel, Alla	86 F
29,56	Becker, Daniela	85 F

60-m-Hürden

9,35	Becker, Olga	61 W45
9,39	Moritz, Anke	59 W45
10,15	Ryzih, Lisa	88 WJA

Hochsprung

1,52	Gault, Chamaine	90 WJB
1,43	Becker, Olga	61 W45
1,36	Becker, Daniela	85 F

Stabhochsprung

4,40	Ryjikh, Nastja	77 F
4,25	Buschbaum, Yvonne	80 F
4,15	Ryzih, Lisa	88 WJA

Weitsprung

5,38	Seer, Tamara	89 WJB
5,21	Gault, Chamaine	90 WJB
5,05	Becker, Olga	61 W45
4,70	Seiz, Ulrike	84 F
4,41	Becker, Daniela	85 F

Dreisprung

10,97	Seiz, Ulrike	84 F

Kugelstoßen

10,21	Gault, Chamaine	90 WJB
10,19	Becker, Daniela	85 F
9,84	Becker, Olga	61 W45

Fünfkampf (60 m, Weit, Kugel, Hoch, 200 m)

3278	Gault, Chamaine (8,16-5,09-9,12-1,52-26,22)	90 WJB
2465	Becker, Daniela (9,14-4,41-8,17-1,36-29,56)	85 F

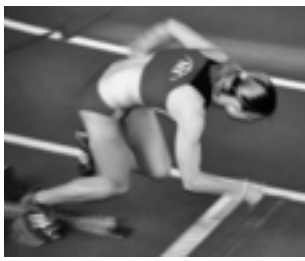
Fünfkampf (60-m-H, Weit, Kugel, Hoch, 800 m)

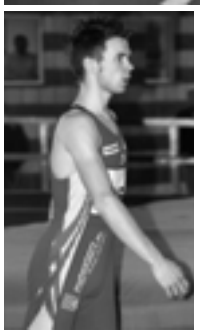
3595	Becker, Olga (9,35-5,05-9,61-1,43-2:38,79)	61 W45

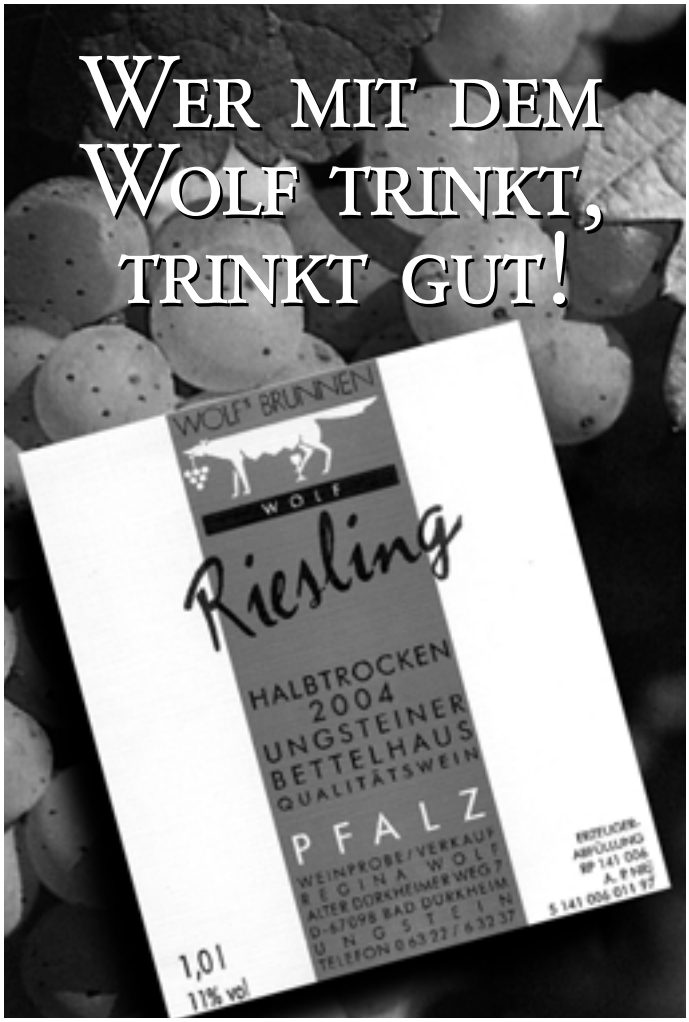
Schüler A und B

50 m

7,54	Schiestel, Tobias	93 SB
7,57	Uebel, Felix	94 SB







ROSEN-APOTHEKE

AM RUTHENPLATZ

KARL-GEORG EGENBERGER

Carl-Bosch-Straße 197
67063 Ludwigshafen-Friesenheim
Telefon 0621/695504
Telefax 0621/6371352

Planung der Technischen Gebäudeausrüstung

IPK

Ingenieurgesellschaft für Planung und Konstruktion mbH

Ihr kompetenter Partner:

- Heizungstechnik
- Raumlufttechnik
- Sanitärtechnik
- Elektrotechnik
- Umwelttechnik
- Labortechnik

Am Taubenfeld 39 • 69123 Heidelberg
Tel. +49/6221/73918-0 • Fax +49/6221/73918-50
info@ipkgmbh.de • www.ipkgmbh.de

8,05	Schneider, Robert	94 SB
8,07	Segers, Mathias	94 SB
8,07	Stern, Philipp	93 SB
8,13	Knoll, Steffen	93 SB
8,18	Mottl, Dominik	93 SB

60 m

7,70	Kruspel, Valentin	91 SA
7,72	Seiboth, Dirk	91 SA
8,31	Kiemstedt, Christian	92 SA
8,72	Schiestel, Tobias	93 SB
8,76	Uebel, Felix	94 SB
9,35	Segers, Mathias	94 SB
9,39	Schmitt, Michael	93 SB
9,50	Schneider, Robert	94 SB
9,72	Knoll, Steffen	93 SB
9,75	Stern, Philipp	93 SB
9,91	Ott, Daniel	93 SB
10,12	Mottl, Dominik	93 SB

300 m

40,27	Kruspel, Valentin	91 SA

1000 m

3:28,00	Mottl, Dominik	93 SB
3:33,22	Schneider, Robert	94 SB
3:34,47	Schiestel, Tobias	93 SB
3:56,07	Segers, Mathias	94 SB
4:03,34	Schmitt, Michael	93 SB
4:05,48	Ott, Daniel	93 SB

60-m-Hürden

8,98	Herbig, Kevin	90 MJB

4 x 50-m-Staffel

29,51	Schiestel 93, Stern 93, Mottl 93, Uebel 94	SB

4 x 100-m-Staffel

48,34	Seiboth 91, Wenz 90, Herbig 90, Kruspel 91	SA

Hochsprung

1,52	Kiemstedt, Christian	92 SA
1,20	Uebel, Felix	94 SB

Weitsprung

5,08	Kiemstedt, Christian	92 SA
4,51	Schiestel, Tobias	93 SB
4,50	Uebel, Felix	94 SB
4,06	Segers, Mathias	94 SB
3,94	Schneider, Robert	94 SB
3,88	Ott, Daniel	93 SB
3,85	Mottl, Dominik	93 SB
3,77	Schmitt, Michael	93 SB

Kugelstoßen

11,48	Herbig, Kevin	90 MJB
7,96	Stern, Philipp	93 SB
7,89	Kiemstedt, Christian	92 SA
6,26	Schiestel, Tobias	93 SB
5,26	Segers, Mathias	94 SB

Dreikampf

1122	Schiestel, Tobias (8,79-4,30-6,26)	93 SB
920	Segers, Mathias (9,57-3,79-5,26)	94 SB

Vierkampf

1837	Kiemstedt, Christian (8,31-5,07-7,89-1,52)	92 SA

Schülerinnen A und B

50 m

6,95	Binder, Jasmin	92 SIA
7,73	Eberle, Angela	93 SIB
7,90	Zeller, Inga	93 SIB
7,91	Hock, Annika	94 SIB
7,96	Rudzitis, Sina	93 SIB
8,16	Wendel, Nicole	92 SIA
8,26	Sgro, Salina	94 SIB
8,30	Kullmann, Maxi	93 SIB
8,38	Gaisbauer, Nina	94 SIB
8,78	Kühnert, Lena	94 SIB

60 m

8,05	Binder, Jasmin	92 SIA
8,51	Gardt, Michelle	92 SIA
8,90	Zeller, Inga	93 SIB
8,96	Eberle, Angela	93 SIB
9,09	Rudzitis, Sina	93 SIB
9,30	Hock, Annika	94 SIB
9,50	Gaisbauer, Nina	94 SIB
9,54	Sgro, Salina	94 SIB
9,73	Wendel, Nicole	92 SIA
9,75	Kullmann, Maxi	93 SIB
9,87	Miller, Denise	94 SIB
10,41	Kühnert, Lena	94 SIB

300 m

44,51	Gardt, Michelle	92 SIA

800 m

2:48,17	Eberle, Angela	93 SIB
2:49,13	Kullmann, Maxi	93 SIB
3:03,09	Rudzitis, Sina	93 SIB
3:03,40	Hock, Annika	94 SIB
3:05,88	Kühnert, Lena	94 SIB
3:11,85	Sgro, Salina	94 SIB

60-m-Hürden

10,26	Binder, Jasmin	92 SIA

4 x 50-m-Staffel

29,30	Rudzitis 93, Zeller 93, Kullmann 93, Eberle 93	SIB

4 x 100-m-Staffel

52,47	Binder 92, Gardt 92, Gault 90 Vassiliadou 90,	SIA

Hochsprung

1,40	Rudzitis, Sina	93 SIB
1,30	Binder, Jasmin	92 SIA
1,25	Eberle, Angela	93 SIB

Weitsprung

5,02	Binder, Jasmin	92 SIA
4,56	Eberle, Angela	93 SIB
4,32	Rudzitis, Sina	93 SIB
4,23	Zeller, Inga	93 SIB
4,00	Sgro, Salina	94 SIB
3,99	Hock, Annika	94 SIB
3,85	Kullmann, Maxi	93 SIB
3,59	Miller, Denise	94 SIB
3,48	Gaisbauer, Nina	94 SIB
3,41	Kühnert, Lena	94 SIB

Kugelstoßen

10,06	Binder, Jasmin	92 SIA
7,13	Wendel, Nicole	92 SIA
6,15	Rudzitis, Sina	93 SIB
5,84	Zeller, Inga	93 SIB

Dreikampf

1154	Zeller, Inga (9,29-4,14-5,84)	93 SIB

Vierkampf

1950	Binder, Jasmin (8,05-4,82-10,06-1,30)	92 SIA
1620	Rudzitis, Sina (9,19-4,32-6,15-1,36)	93 SIB

Schülerinnen C und D

50 m

8,04	Bauer, Franziska	95 SIC
8,36	Kern, Annika	95 SIC
8,43	Eckhartt, Annabell	95 SIC
8,47	Schuh, Carolin	95 SIC
8,48	Reil, Ann-Kathrin	95 SIC
8,53	Spindler, Christina	95 SIC
8,64	Weigel, Muriel	97 SID
8,67	Faul, Philippa	95 SIC
8,71	Seilnacht, Julienne	96 SIC
8,82	Herrmann, Nadia	95 SIC
9,59	Vogiatzoglou, Janine	97 SID

60 m

10,02	Kern, Annika	95 SIC
10,03	Eckhartt, Annabell	95 SIC
10,07	Schuh, Carolin	95 SIC
10,23	Faul, Philippa	95 SIC
10,33	Spindler, Christina	95 SIC
10,36	Reil, Ann-Kathrin	95 SIC

800 m

3:02,47	Kern, Annika	95 SIC
3:04,36	Weigel, Muriel	97 SID
3:14,12	Seilnacht, Julienne	96 SIC
3:16,75	Spindler, Christina	95 SIC
3:37,59	Wendel, Silvia	96 SIC

4 x 50-m-Staffel

31,49	Kern 95, Schuh 95, Eckhartt 95, Bauer 95	SIC
31,83	Hock 94, Reil 95, Sgro 94, Spindler 95	SIC

Weitsprung

4,09	Bauer, Franziska	95 SIC
3,87	Kern, Annika	95 SIC
3,82	Schuh, Carolin	95 SIC
3,67	Eckhartt, Annabell	95 SIC
3,61	Reil, Ann-Kathrin	95 SIC
3,60	Faul, Philippa	95 SIC
3,48	Spindler, Christina	95 SIC
3,32	Weigel, Muriel	97 SID
3,31	Seilnacht, Julienne	96 SIC
2,94	Herrmann, Nadia	95 SIC
2,72	Vogiatzoglou, Janine	97 SID

Kugelstoßen

6,39	Spindler, Christina	95 SIC
6,14	Schuh, Carolin	95 SIC
5,37	Bauer, Franziska	95 SIC
5,03	Eckhartt, Annabell	95 SIC
4,57	Kern, Annika	95 SIC

Dreikampf

1092	Bauer, Franziska (8,04-4,06-5,37)	95 SIC
1041	Schuh, Carolin (8,53-3,75-6,14)	95 SIC
1010	Spindler, Christina (8,53-3,41-6,39)	95 SIC
959	Eckhartt, Annabell (8,58-3,61-5,03)	95 SIC
932	Kern, Annika (8,53-3,57-4,57)	95 SIC

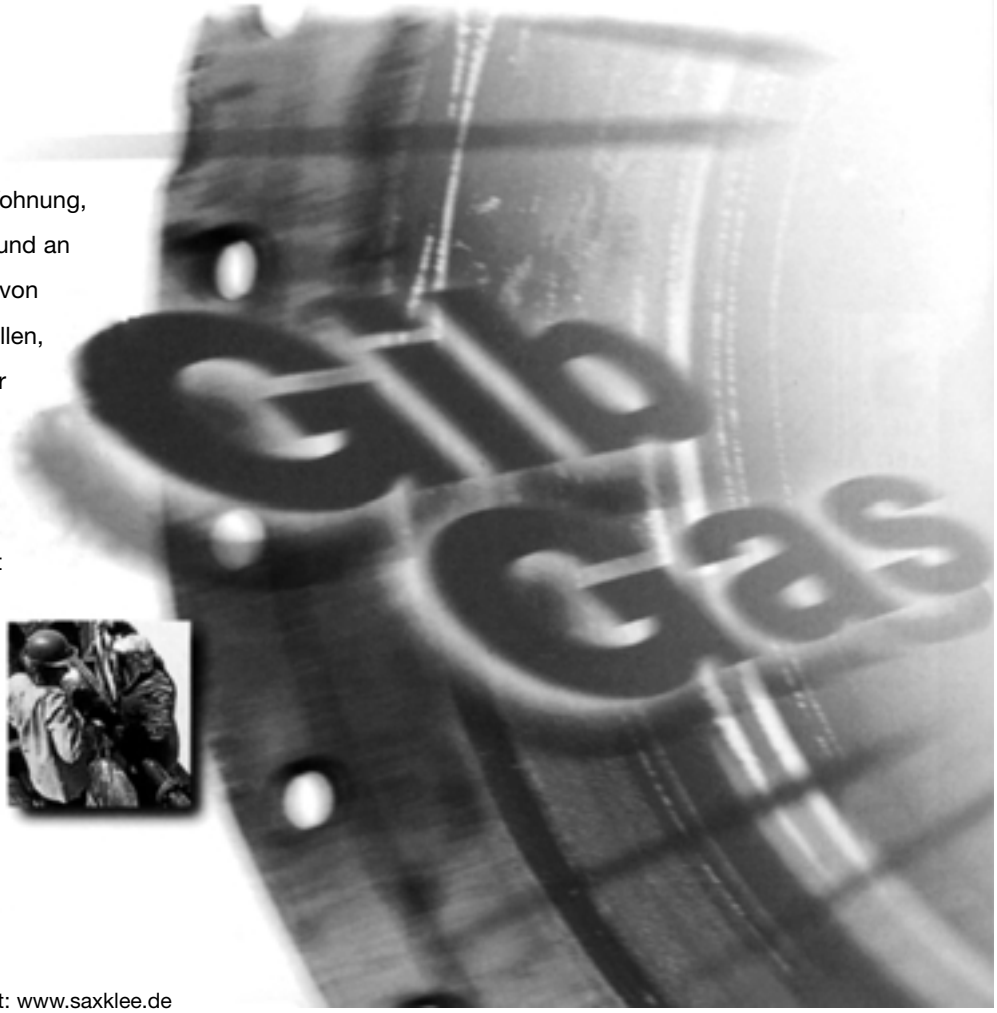
Schüler C und D

50 m

7,92	Winkler, Erik	95 SC
8,05	Vorberg, Tim	95 SC
8,08	van Marwick, Björn	96 SC
8,23	Bellmann, Rolf	95 SC
8,28	Bauer, Philipp	96 SC
8,33	Filsinger, Constantin	95 SC
8,40	Weigel, Mark	95 SC
8,62	Cicewski, Christoff	95 SC
8,87	Kiemstedt, Alexander	97 SD
9,11	Probst, Sebastian	97 SD
9,16	Balta, Denis	96 SC
9,20	Hornberger, Dominik	96 SC
9,27	Fahn, Michael	96 SC

SAX+KLEE

Erdgas spüren Sie an Ihrer warmen Wohnung, an der günstigen Heizkostenrechnung und an der Umweltbilanz. Sonst merken Sie davon eigentlich nichts. Wir von Sax + Klee wollen, dass das auch in Zukunft so bleibt. Dafür nutzen wir modernste Technologien, mit denen wir Versorgungsrohre verlegen, ohne dass ganze Straßenzüge aufgerissen werden. Und wir sorgen dafür mit der Sorgfalt erfahrener Spezialisten. Schließlich wollen wir absolut sicherstellen, dass sich das Gas nicht ungenutzt in Luft auflöst.



SAX + KLEE GMBH BAUUNTERNEHMUNG
Dalbergstraße 30-34 · 68159 Mannheim
Postfach 102861 · 68028 Mannheim
Tel. (0621) 182-0 · Fax (0621) 182175 · Internet: www.saxklee.de

LUTEX®
Hygieneprodukte GmbH

Für Industrie und Handel

Bestellen über das Internet - Einfach und bequem

www.lutexonline.de

LUTEX GMBH - Königsberger Str. 20 - D 67245 Lambsheim
FON 06233 - 35 71 - 0 FAX 06233 - 35 71 35
eMail: info@lutexonline.de

9,80	Negri, David	96 SC
10,05	Eckhartt, Julian	98 SD
10,09	Gehm, Timo	97 SD

60 m

9,52	Winkler, Erik	95 SC
9,78	Filsinger, Constantin	95 SC
9,97	Bellmann, Rolf	95 SC
10,09	Weigel, Mark	95 SC

800 m

2:43,96	Filsinger, Constantin	95 SC
2:46,96	Bauer, Philipp	96 SC
2:52,96	Cicewski, Christoff	95 SC
3:03,81	van Marwick, Björn	96 SC
3:08,65	Weigel, Mark	95 SC
3:14,12	Bellmann, Rolf	95 SC
3:20,09	Fahn, Michael	96 SC
3:21,14	Balta, Denis	96 SC
3:32,12	Eckhartt, Julian	98 SD
3:33,98	Probst, Sebastian	97 SD
3:35,96	Gehm, Timo	97 SD

4 x 50-m-Staffel

30,31	Winkler 95, Segers 94, Schneider 94, Uebel 94	SC

Weitsprung

4,09	van Marwick, Björn	96 SC
4,03	Vorberg, Tim	95 SC
3,83	Winkler, Erik	95 SC
3,75	Weigel, Mark	95 SC
3,72	Bauer, Philipp	96 SC
3,68	Filsinger, Constantin	95 SC
3,68	Bellmann, Rolf	95 SC
3,33	Probst, Sebastian	97 SD
3,14	Kiemstedt, Alexander	97 SD
3,11	Fahn, Michael	96 SC
3,03	Balta, Denis	96 SC
3,02	Hornberger, Dominik	96 SC
2,83	Gehm, Timo	97 SD
2,72	Eckhartt, Julian	98 SD
2,61	Negri, David	96 SC

Kugelstoßen

7,21	Winkler, Erik	95 SC
6,57	van Marwick, Björn	96 SC
6,42	Bauer, Philipp	96 SC
6,15	Weigel, Mark	95 SC
5,80	Vorberg, Tim	95 SC
5,42	Bellmann, Rolf	95 SC

Dreikampf

1064	Winkler, Erik (7,92-3,75-7,21)	95 SC
1037	van Marwick, Björn (8,10-3,98-6,57)	96 SC
994	Vorberg, Tim (8,05-3,93-5,80)	95 SC
979	Bauer, Philipp (8,28-3,72-6,42)	96 SC
894	Weigel, Mark (8,81-3,56-6,15)	95 SC
861	Bellmann, Rolf (8,60-3,46-5,42)	95 SC

Hallen-Meisterschafts-Plazierungen und Berufungen 2006 ab Pfalzmeisterschaften:

Bastian, Alexander (87)
3. Pfalzm. MJA 400 m 56,04

Becker, Daniela (85)
3. Pfalzm. F Kugel 9,85 m

Becker, Olga (61)
3. Sen.-WM W40 5-Kampf 3595 P.
5. Sen.-WM W40 60-m-H 9,36
2. Sen.-Pfalzm. W45 60 m 8,40

Bednarz, Stephan (87)
1. Pfalzm. MJA 200 m 22,41
1. Rhl.-Pfalzm. MJA 200 m 22,40
3. Pfalzm. MJA 60 m 7,24

Binder, Jasmin (92)
1. Pfalzm. W14 60 m/Weit 8,13/5,02 m

Buschbaum, Yvonne (80)
DLV-B-Kader F Stabhochsprung
Teiln.-DM F Stabhochsprung

Brenner, Bernhard (87)
2. Rhl.-Pfalzm. MJA Stabh. 4,40 m
Teiln.-Jug.-DM MJA Stabh. 4,30 m

Elfert, Holger (65)
3. Sen.-DM M40 60 m 7,51
1. Sen.-Pfalzm. M40 60 m 7,54
3. Pfalzm. M40 200 m 24,87

Gardt, Michelle (92)
3. Pfalzm. W15 300 m 44,51

Gault, Charmaine (90)
2. Pfalzm. WJA Hoch/Weit 1,50/5,21 m

Giese, Thomas (83)
1. Int. Hochschul-Hallenmeisterschaften Weitsprung 7,41 m
2. Süddt.-M. M Weit 7,29 m
1. Pfalzm. M Weit 7,27 m
Teiln.-DM M Weit 7,09 m

Herbig, Kevin (90)
3. Rhl.-Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:38,74
2. Pfalzm. MJB 200/4 x 200 24,7/1:38,37
3. Pfalzm. MJB 60-m-H 9,16

Hilgert, Philipp (89)
3. Rhl.-Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:38,74
2. Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:28,37

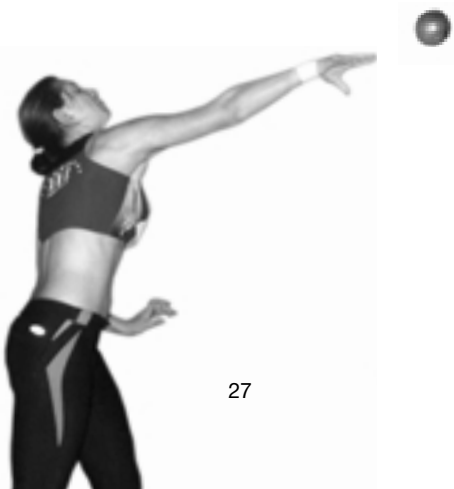
Knödel, Ralf (79)
3. Rhl.-Pfalzm. M 400 m 49,31
1. Pfalzm. M 400 m 49,78

Kruspel, Valentin (91)
3. Rhl.-Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:38,74
2. Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:38,37
2. Pfalzm. M15 300 m 40,27
3. Pfalzm. M15 60 m 7,74

Kuhn, Hans (47)
1. Sen.-Pfalzm. M55 200 m 27,98
7. Sen.-DM M55 200 m 27,08

Moritz, Anke (59)
2. Sen.-WM W45 60/200 m 8,19/26,53
2. Sen.-WM W45 60-m-H/4 x 200 m 9,39
1. Sen.-DM W45 60/200 m 8,05/26,10
1. Sen.-Pfalzm. W45 60 m 8,14
Europa-Rekord W45 60 m 8,05

Reif, Christian (84)
3. Süddt.-M. M 60 m 6,89
1. Rhl.-Pfalzm. M 60 m 6,86
2. Rhl.-Pfalzm. M 200 m 22,05
1. Pfalzm. M 60/200 m 6,95/21,90



DLV-Kader B M Weitsprung

Rudloff, Thomas (79)
3. Pfalzm. M 3000 m 10:02,53

Rudzitis, Sina (93)
2. Pfalzm. W13 Hoch 1,40 m

Ryzih, Lisa (88)
1. Jug.-DM W Stabh. 4,00 m
1. Rhl.-Pfalzm WJA Stabh. 3,90 m
3. Pfalzm. F Stabh. 3,80 m
Länderkampf-U20 Stabh. 4,15 m
Top-Team-Kader Peking 2008 Stabh.
DLV-C-Kader F Stabhochsprung

Ryzih, Nastja (77)
3. DM F Stabh. 4,05m
1. Rhl.-Pfalzm. F Stabh. 4,20m
1. Pfalzm. F Stabh. 4,30m

Seer, Tamara (89)
Teiln.-Jug.-DM WJB 200 m 25,52
1. Rhl.-Pfalzm. WJB 200 m 25,47
1. Pfalzm. WJA Weit 5,38
1. Pfalzm. WJB 200 m 25,62
2. Pfalzm. WJB 60 m 8,02

Seiboth, Dirk (91)
3. Rhl.-Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:38,74
2. Pfalzm. MJB 4 x 200 m 1:38,37

Seiz, Ulrike (84)
1. Pfalzm. F Dreisprung 10,63 m
3. Rhl.-Pfalzm. F Dreisprung 10,97 m

Süß, Rainer (61)
2. Pfalzm. M45 60 m 8,04

Tisch, Dieter (48)
2. Sen.-WM M55 4 x 200-m-Staffel
4. Sen.-WM M55 60-m-H 9,74
5. Sen.-DM M55 60 m 8,21
1. Sen.-Pfalzm. M55 60 m 8,26
2. Sen.-Pfalzm. M55 200 m 28,73

Wenz, Michael (90)
3. Pfalzm. MJB 800 m 2:14,86

Zimmermann, Helmut (44)
1. Sen.-Pfalzm. M60 Kugel 11,40m

Zipp, Alexander (84)
2. Rhl.-Pfalzm. M 200 m 22,06
2. Pfalzm. M 60/200 m 7,05/22,11
Teiln.-DM M 200 m 22,49

TWL-Sportförderpreis in Zusammenarbeit mit dem LSV:

Becker, Olga
Dr.-Robert-Eicher-Preis 2005
für Übungsleiter

Binder, Jasmin
Gardt, Michelle
Gault, Charmaine
Wackenhut, Susann
Rang 3:
Förderpreis 2005
für Jugendmannschaften
(4 x 100-m-Staffel-Pfalz-Rekord W15)

Kiemstedt, Christian
Rang 5:
Förderpreis 2005 für Nachwuchssportler

Die komplette Hallen-Bestenliste gibt es auch bei Hans Kuhn, Telefon 0621/533185 E-Mail: kuhn.hans@arcor.de

OHNE LEISTUNGSSPORT
KEIN LEICHTATHLETIK-
NACHWUCHS.

WERDEN SIE MITGLIED
IM FREUNDESKREIS DES ABC.

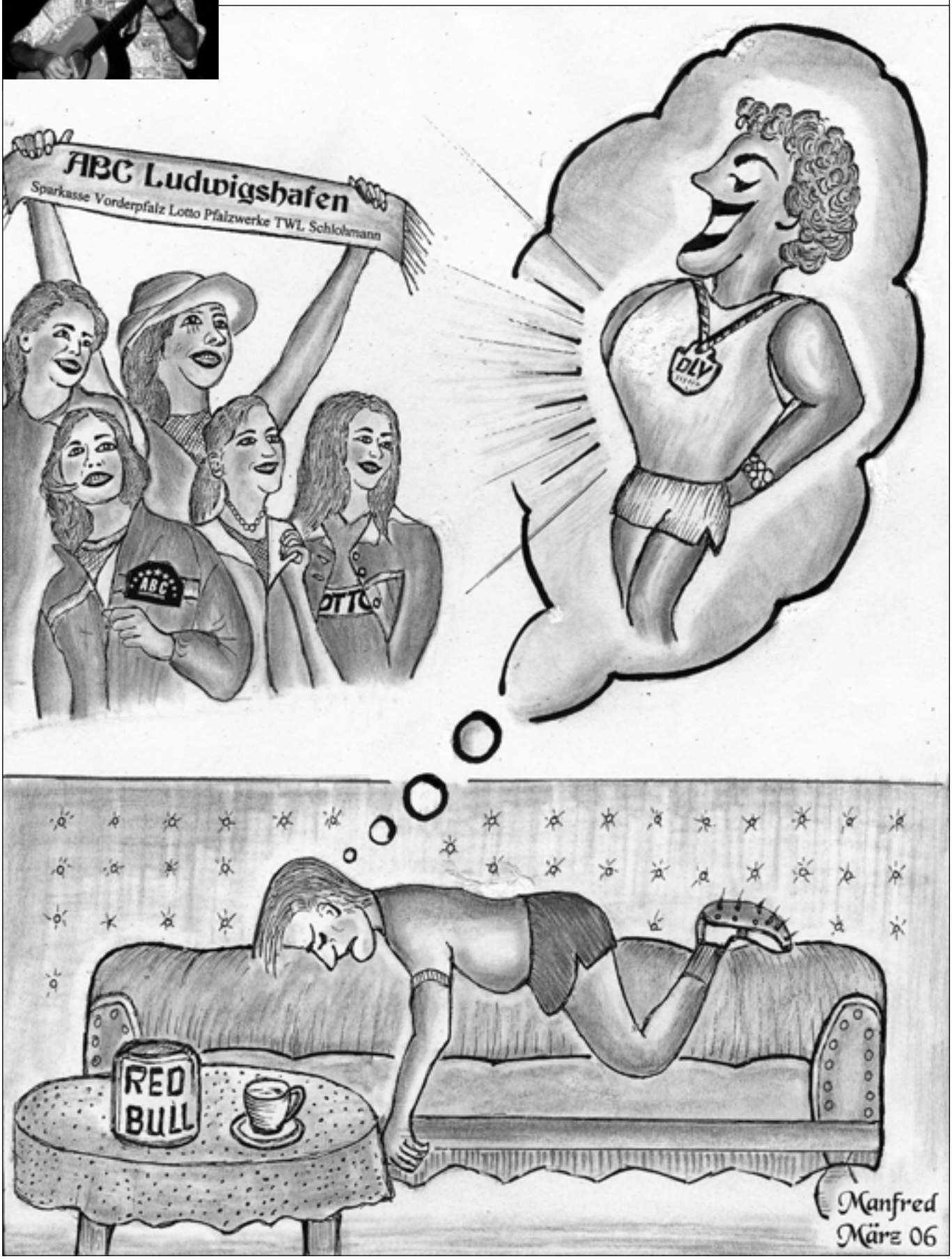
Mit nur 7 EURO sind Sie dabei!

FREUNDESKREIS LEICHTATHLETIK ABC LUDWIGSHAFEN E.V.

Karl Heinz Ries (Vorsitzender), Friedensstraße 42, 67067 Ludwigshafen, Telefon 0621/542103, Telefax 0621/5494072
E-Mail: h.u.kh.ries@t-online.de, http://freundeskreis.abc-leichtathletik.de

Das neue Psychotraining:

»Siege erringt man im Kopf!«



Was macht eigentlich Hagen Jaedicke?

Hagen Jaedicke im März 2006

„Die Antwort ist relativ einfach. Ich laufe und trainiere jeden Tag. Seit 48 Jahren, eine Selbstverständlichkeit, fast eine Sucht. Und es ist ein Traum von mir, auch das 50. Jahr als Läufer gesund und verletzungsfrei zu schaffen. Das wäre schon ein unglaubliches Geschenk. Als Schüler mit 13 Jahren hat es angefangen. Ich habe gemerkt, dass Sport aufbaut und nur Vorteile mit sich bringt - auch als Soldat, Student und über 30 Jahre in der BASF. Laufen auf den langen Strecken und die Bewegung im Freien war und ist ein wesentliches Element in meinem Leben.“

Hagen Jaedicke in jungen Jahren

In diesem Sinn begann unser Gespräch als ich mit Hagen Jaedicke erstmals zusammentraf - ein promovierter Chemiker, der mit dem Sport lebt. Viele Jahre ist er einen VW-Käfer gefahren - das Nachkriegssymbol hatte ja auch den passenden Nimbus: "Er läuft und läuft und läuft....".

Jede Menge Bahnwettkämpfe, Straßenläufe und einen Marathonlauf bestreitet er Jahr für Jahr in eigener Regie für den ABC in der Seniorenklasse. Jede Gelegenheit gönnt er sich. 2005 gewann er in seiner Altersklasse beim Citylauf in Oldenburg, wo auch sein Sohn wohnt. Beim Sylvesterlauf in Trier wurde er im ABC-Trikot Sieger in der M60-Seniorenklasse.

Regelmäßig einmal die Woche trifft er sich mit seinem ABC-Sportkameraden Gerd Hammel zum gemeinsamen Training und anschließendem "Durstlöscher" im Maudacher Bruch. Gerd Hammel war in den Jahren um 1978 bis etwa 1982 ebenfalls ein sehr guter ABC-Langstreckler von 3000 m bis 25-km. Ansonsten umkreist Hagen gemeinsam mit der großen Senioren-Trainingsgruppe des LC Bad Dürkheim die Bahn oder durchstreift regelmäßig die Felder und Wälder der naheliegenden Umgebung. "Hier bin ich kein Einzelkämpfer. In dieser Gruppe fühle ich mich wohl, aber der ABC ist mein Verein seit Jahrzehnten und wird es auch bleiben". Übrigens ist die Teilnahme am diesjährigen Dämmermarathon in Mannheim bereits fest eingeplant." Hagen ist Jahrgang 1945, wohnt in Ludwigshafen-Edigheim und befindet sich seit Juni 2005 in der sogenannten Altersteilzeit. Diese Umstellung hat ihm anfänglich aber nicht geschmeckt. Er befürchtete zuviel Freizeit und eine unakzeptable Tatenlosigkeit außerhalb seiner sportlichen Ambitionen.

Aber er hatte Glück. Ihm konnte geholfen werden. Über seine Freundin in Trier konnte er sich mit Erfolg für eine Chemielehrer-Ausbildung bewerben. Er unterrichtet nun schon teilweise Chemie und hat als Rentner "endlich" seine Freizeit nahezu voll verplant.

Hagen Jaedecke begann seine sportliche Laufbahn beim ABC im Jahre 1975. Da war er 30 Jahre alt. Schon im Jahre 1978 stellte er mit 30:31,06 Min. über 10 000 m in der Seniorenklasse M30 seinen ersten und noch heute bestehenden Vereinsrekord auf. Den letzten Vereinsrekord schaffte er 2005 über 3000 m mit 11:33,40 Min. in der M60-Seniorenklasse. Ein Blick auf seine persönliche Bestenliste zeigt erstaunliche Rekordmarken auf allen Strecken von 3000 m bis hin zum Marathonlauf.

Insgesamt 11 mal ist er in der ewigen Senioren-ABC-Rekordliste (M30 bis M60) vertreten, wie nachfolgende Aufstellung zeigt:*

3000 m	*M55*	*10:49,50 Min.*	*2000*
	M60	*11:33,40 Min.*	*2005*
5000 m	*M50*	*17:21,15 Min.*	*1995*
10 000 m	*M30*	*30:31,06 Min.*	*1978*
10 km Str.	*M55*	*38:16 Min.*	*2003*
25 km Str.	*M35*	*1:23:29 Std.*	*1983*
	M40	*1:25:15 Std.*	*1986*
Marathon	*M30*	*2:29:48 Std.*	*1979*
	M40	*2:33:28 Std.*	*1986*
	M50	*3:33:30 Std.*	*1998*
	M55	*3:17:17 Std.*	*2001*

** Die komplette Rekordliste gibt es bei Hans Kuhn, Telefon 0621/533185*

Der gesamte ABC wünscht seinem unermüdlichen und laufbesessenen "Langstrecken-Strategen" noch viele Jahre bei bester Gesundheit und wir hoffen, dass er sein angestrebtes Ziel in 2 Jahren "50 Jahre Leistungssport" ohne nennenswerte Komplikationen feiern kann.

Manfred Schober

Hagen beim Gespräch mit Manfred Schober, unserem Pressewart und ehemaligen Deutschen Hallenmeister mit der legendären 3 x 1000-m-Staffel von 1957

Einladung zum diesjährigen ABC-Sommernachtsfest im Wolfsbrunnen bei Jörg Wolf am Donnerstag, 24. August 2006, ab 18.00 Uhr in Ungstein bei Bad Dürkheim, Alter Dürkheimer Weg 7

EUROPA HOTEL

In völlig ruhiger Lage im Zentrum von Ludwigshafen liegt das EUROPA HOTEL mit 110 Zimmern.

Für den Geschäftsreisenden sind Bad, Dusche, WC, Bidet, Fön, Selbstwahltelefon,

Neben 25 „Superior" Zimmern stehen 83 Zimmer „Europa" mit modernstem Komfort zur Verfügung.

Radio, Farb-TV mit Kabelanschluß, Modem-Anschluß, Klimaanlage sowie Mini-Bar vorhanden.

Ein privat geführtes Haus mit allen Annehmlichkeiten.

Erleben Sie das EUROPA Hotel mitten in Ludwigshafen!

Kulinarisch werden Sie in unserem Restaurant Windrose verwöhnt.

Ein Drink im Euro-Pub ist stets ein krönender Abschluss eines gelungenen Abends.

Tagungen und Festlichkeiten für bis zu 250 Personen können ausgerichtet werden. Die Tagungsräume haben alle Tageslicht und sind voll klimatisiert.

Wir freuen uns auf unsere Gäste

EUROPA HOTEL

Am Ludwigsplatz 5-6 · D-67059 Ludwigshafen am Rhein
Telefon (06 21) 59 87-0 · Telefax (06 21) 59 87-122
http://www.europa-hotel.com · e-mail: info@europa-hotel.com

Kfz–Sachverständigen–Büro

Hedderich

Anerkannter Kfz-Sachverständiger durch den BVSK

68169 Mannheim
Untermühlaustraße 73
Telefon 0621/311413

67105 Schifferstadt
Preußenstraße 38
Telefon 06235/82211

Kfz-Schäden
und
Kfz-Bewertung

BVSK

Ihr Sachverständigenbüro für
● Arbeitssicherheit ● Blitzschutz ● Brandschutz
● Elektrotechnik ● Explosionsschutz ● Haustechnik

INTEGRIS
Sachverständigengesellschaft
Mannheimer Straße 36, 68782 Brühl
Telefon 06202/700240, Telefax 06202/700241
E-Mail: integris@integris-sg.de
Internet www.integris-sg.de

xmedias.de
TWL. Meine Energiequelle.
TWL
Meine Energiequelle.
www.twl.de
Strom
Erdgas
Wärme
Trinkwasser
Service
TWL
Meine Energiequelle.
Technische Werke Ludwigshafen AG · Industriestr. 3/32 · 67063 Ludwigshafen · TWL Kundenzentrum: Kostenlose Ruf-Nr. 0800-11 22 7 00