ABC-NEWS

Heft 35 – Oktober 2012
www.abc-ludwigshafen.de

WIR SPONSERN
DIE ABC-LEICHTATHLETIK:

Sparkasse Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

Team Rheinland-Pfalz
Spitzensportförderung

LOTTO STIFTUNG RHEINLAND-PFALZ
- Ein starker Partner im Land -

Schlohmann
Werbe- &
Projektagentur

Lisa Platz 6 bei Olympia

Christian auf Platz 13

www.sparkasse-vorderpfalz.de

Das neue Girokonto:
… und für welches *Plus* entscheiden Sie sich?

Sparkasse
Vorderpfalz

Karl-Georg Egenberger
Vorsitzender des
ABC Ludwigshafen

Ein erfolgreicher olympischer Leichtathletik-Sommer

Liebe Leserin, lieber Leser,

voller Stolz kann der ABC Ludwigshafen auf die zurückliegende Sommersaison zurückblicken, denn zum 2. Mal in der Vereinsgeschichte war er mit zwei Sportlern gleichzeitig bei Olympischen Spielen vertreten. Damals in Sydney 2000 nahmen Heike Drechsler im Weitsprung und Florian Schwarthoff im 110-m-Hürdenlauf teil, für London 2012 qualifizierten sich nun wie erhofft Lisa Ryzih im Stabhochsprung und Christian Reif im Weitsprung.

Lisa vollbrachte eine Punktlandung bei den Deutschen Meisterschaften. Sie wurde mit 4,65 m – ihrer persönlichen Bestleistung, Pfalzrekord und deutlich übersprungener A-Norm – Deutsche Vizemeisterin und sogleich für Olympia und die Europameisterschaften nominiert. Bei der EM in Helsinki erreichte sie bei äußerst widrigen Bedingungen den 7. Platz. Auch in London litt sie nach souveräner Endkampf-Qualifikation ganz besonders unter den kühlen und windigen Verhältnissen. Dennoch konnte sie 4 Jahre nach der Olympiateilnahme ihrer Schwester Nastja in Peking – auch im Stabhochsprung – einen tollen 6. Platz erreichen und im familiären Vergleich in Führung gehen.

Christian übertraf bereits im Mai mit 8,26 m deutlich die A-Norm und konnte sich mangels Konkurrenz schon frühzeitig seiner Nominierung sicher sein. Aufgrund hartnäckiger Achillessehnenbeschwerden verlief aber die weitere Vorbereitung nicht optimal und er musste auf die Teilnahme bei den Deutschen Meisterschaften und auf die Titelverteidigung bei der EM verzichten. In London verpasste er die Endkampfteilnahme dann denkbar knapp. Bei gleicher Weite wie der qualifizierte Zwölfte belegte er nur wegen des kürzeren 2. Versuchs den undankbaren 13. Platz.

Obwohl sein Karriereende nach London schon angedacht war, entschied er sich öffentlich zur Fortsetzung seiner Laufbahn bis Olympia 2016. Leider gab er dem ABC und dem Landessportbund keine Gelegenheit zu neuen Vertragsgesprächen. Am 1. Oktober, dem Beginn des zweimonatigen Wechselzeitraums, stellte er alle mit der überraschenden Bekanntgabe seines Weggangs zum LC Rehlingen vor vollendete Tatsachen.

Da sein Lebens- und Trainingsschwerpunkt schon länger im Saarland liegt, sind seine Gründe natürlich gut nachvollziehbar, die Art und Weise des Wechsels jedoch nur schwer. Christian war viele Jahre das sportliche Aushängeschild des ABC, der Stadt Ludwigshafen und des Landes Rheinland-Pfalz. Für seine sympathische Repräsentation unseres Vereins und der Leichtathletik danke ich ihm im Namen des gesamten Vorstandes ganz herzlich. Wir alle wünschen Christian auch in seinem neuen Trikot und in dem neuen Landesverband viel Glück sowie eine erfolgreiche Weiterführung seiner bisherigen tollen Karriere, durch die er mit dem ABC Ludwigshafen immer verbunden bleiben wird.

Neben unseren beiden Olympioniken erzielten noch etliche weitere Athleten und -innen im ABC-Trikot ausgezeichnete Leistungen und Meisterschaftsplatzierungen. Herausragend der neue Pfalzrekord über 800 m der Männer durch Patrick Schoenball, der mit 1:47,17 Minuten nach exakt 30 Jahren die Bestleistung der ABC-Legende Andreas Baranski unterbieten konnte. Der verantwortliche Trainer heißt wie damals Fritz Seilnacht.

Fritz Seilnacht

Grüße der rheinland-pfälzischen Olympioniken aus London

Ebenfalls hervorragende Leistungen waren der neue Vereinsrekord über 100 m von Carlotta Buckel, die mit 11,72 Sek. die 24 Jahre alte Bestmarke von Heike Brandenburger unterbot, sowie die 16,09 m im Dreisprung von Martin Seiler.

Wir sind zuversichtlich, auch weiterhin im Spitzensportbereich erfolgreich zu sein.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr

Karl-Georg Egenberger

Bitte beachten Sie bei Ihren Entscheidungen besonders unsere Sponsoren und Inserenten und sagen es ihnen dann auch. Ohne sie gäbe es keine ABC-NEWS. Vielen Dank!

Inhalt

Titel
Christian und Lisa bei den XXX. Olympischen Sommerspielen in London
Seite 32

Training

Teneriffa Der Sonne entgegen 12
Milano Marittima Schlaf- und Rennfahrkönigin 12
Cervia Muskelkater in Cervia 15

Wettkämpfe

Osterlauf, 10 km am Rhein 16
Koblenz Annika beim „Mini“ 17
Weinheim Mit nur einem Sprung zur Norm 22
USA Bestzeit für Patrick 22
Manchester Lisa siegte bei den „Great City Games“ 23
Polen Lisa siegte in Sopot 23
Bad Langensalza „Fritz-Walter-Wetter“ 24
Jeder kriegt ´nen Rettich, Sieg im Blockwettkampf 24
Ludwigshafen Stadtlauf, Senioren in Limburgerhof 40
Speyer Brezellauf 40
Mannheim Die schnelle Carlotta 40
Eisenberger Flugnacht 41
Stockholm/Birmingham/Brüssel „Diamond-League“ 42
Weinheim 100-m-Vereinsrekord von Carlotta 42
Pforzheim Anja mit links 43
Bottrop Patrick läuft Pfalzrekord 43

Meisterschaften

Pfalz-Langstrecken- und Vorderpfalzmeisterschaften 16
Eisenberg, Landau Pfalzmeisterschaften 16
Kaiserslautern Rheinland-Pfalzmeisterschaften 23
Edenkoben Senioren-Pfalzmeisterschaften 24
Trier U16/U20-Rheinland-Pfalzmeisterschaften 25
Kandel Langhürden-Pfalzmeisterschaften 25
Bochum-Wattenscheid Deutsche Meisterschaften 26
Erfurt Senioren-DM 40
Mönchengladbach Jugend-DM 40
Heilbronn / Wetzlar Süddeutsche Meisterschaften 41
Kandel Junioren-DM 41
Zittau Senioren-EM 41
Essen Titel bei der DAMM 41
Zell am Hamersbach Berglauf-DM 41
Kaiserslautern Pfalz-DMM-Tag 42

EM

Helsinki XXI.Europameisterschaften 30

Olympia

London XXX. Olympische Sommerspiele 32

Impressionen

Bilder von Hubert Endres 18

30 Lisa in Helsinki und London

43 Patrick läuft Pfalzrekord über 800 m in 1:47,17 Min.

22
Mit nur einem Sprung zur Norm

FOTOS: ENDRES, REIF, RYZIH

42
Neuer Vereinsrekord für Carlotta: 100 m in 11,72 Sek.

Ehrungen

Otto-Weber-Gedächtnistafel für Erich Bremicker, ABC-Schüler des Jahres 2011, Goldene Ehrennadel **47**

Es war einmal

1955 Hochsprung, **1957** Regen- und Schlammschlach, **1977** 4x100-m-Staffel **47**

Humor

In den Mund gelegt, ABC-Cartoon **7, 9**
ABC-Rätsel-Spaß **50**

Vereinsleben

50 Jahre ABC / 1963 – 2013 ..... **11**
Die Kletterkünstler des ABC **11**
Hilferuf für unser neues „ABC-Clubhaus“ **44**
Neuer Wurf-Trainer im ABC **45**
Weißt Du noch? **46**

Wissen

Stabhochsprungtechnik **25**
Die Ferse des Achilles **28**
Jumbers Knee **43**

Kunst

Der Spätberufene – Skulpturen aus Holz **50**

Rubriken

Editorial **3**
Impressum, Runde Geburtstage, Ehrenmitglieder **49**

Vorschau

..... **49**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Sport stärkt Engagement und Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Er ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Deshalb unterstützen wir den Sport, besonders den Jugend- und Freizeitsport in der Metropolregion. Hier sind unsere Wurzeln und liegt unsere Zukunft.

Ihre VR Bank – über 50 mal in der Region.
Mehr unter www.vrbank.de oder Telefon 0621 1282-0

Wir für hier.

VR Bank Rhein-Neckar eG

In den Mund gelegt von Peter Schlohmann:

Oberbürgermeisterin Dr. Eva Lohse und der LSV-Vorsitzende Winfried Ringwald beim 2. Internationalen Sparkasse Vorderpfalz Springer-Hallenmeeting

FOTOS: ENDRES

LUTEX

Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand

Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

- Industrie- und Reinigungstücher
- Hautschutz, Hautreiniger und –pflege
- Waschraum- und Hygieneartikel
- Produkte für die professionelle Reinigung
- Dienstleistungen rund um das Gebäude

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und finden für Ihre Bedürfnisse das richtige Produkt – **sei es für den Handel, die Industrie oder den Privatverbrauch**.

LUTEX GmbH, Königsberger Str. 20, 67245 Lambsheim
Tel: 06233 – 35 71 –0 Fax: 06233 – 35 71 –35
info@lutexonline.de - www.lutexonline.de

Carpe Diem.

24 Stunden lang.

Ticket 24/24 PLUS
Allein ab 5,50 Euro oder mit bis zu vier Freunden ab 9,60 Euro.
www.vrn.de

Tarif 1/2012

Einfach ankommen.

VRN
VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

ARTCENTER SCHLOHMANN

Maxi oder Single?

Ob Familienmensch, WG-Fan oder Single – unsere Wohnungen und Immobilien mitten in Ludwigshafen bieten für jeden Lebensabschnitt ein ideales Zuhause.

Willkommen daheim unter www.gag-lu.de

Wittelsbachstraße 32
67061 Ludwigshafen
Telefon 0621 5604-0
www.gag-lu.de

HIER BIN ICH DAHEIM

GAG
LUDWIGSHAFEN am RHEIN
Ihr Immobilienunternehmen

Revision & Treuhand GmbH

ALLTREU

Unsere historischen Wurzeln reichen zurück auf das Jahr 1959.

Die Gesellschaft mit 25 Fachkräften, 6 weiteren freiberuflichen Mitarbeitern und Kooperationspartner mit der Qualifikation Wirtschaftprüfer/Steuerberater/Rechtsanwalt gewährleisten Ihnen eine hochqualifizierte Beratung auch bei branchenspezifischen Fragestellungen.

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

- Wir erstellen Finanz- und Lohnbuchhaltung.
- Wir fertigen Jahresabschlüsse sowie Steuererklärungen.
- Wir übernehmen Hausverwaltungen.
- Wir stehen Ihnen zur Seite in allen steuerlichen wie auch wirtschaftlichen Fragestellungen.
- Wir führen Wirtschaftsprüfungen durch.
- Wir beraten Unternehmen und öffentliche Haushalte zum Verhalten in ökonomischen Rahmenbedingungen
  - Wirtschaftsberatung
  - Existenzgründung
  - Nachfolgeberatung

Alltreu Revision & Treuhand GmbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft – Steuerberatungsgesellschaft
Donnersbergweg 2 · 67059 Ludwigshafen · Tel.: (0621) 5 72 90-0 · www.alltreu.de

Nächsten Jahr feiern wir Jubiläum!

Karl Heinz Ries, Ehrenvorsitzender des ABC Ludwigshafen und Vorsitzender des Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kaum zu glauben, aber wahr: Am 1. Januar 2013 wird unser ABC 50 Jahre jung. Sie werden sich nun fragen, ob wir nicht 1999, ein Jahr vor den Olympischen Spielen in Sydney, schon einmal „Geburtstag" gefeiert haben. Richtig, wir haben damals im großen Stil in der Leichtathletikhalle 50 Jahren Leichtathletik von Phönix und ABC Ludwigshafen gedacht. Jetzt aber geht es um „echte" 50 Jahre ABC Ludwigshafen, der in der denkwürdigen Mitgliederversammlung der Leichtathleten des damaligen SV Phönix am 12. Dezember 1962 aus der Taufe gehoben wurde.

Die seinerzeitigen Strategen um den unvergessenen Otto Weber waren mit klaren Vorstellungen in diese Versammlung gekommen. An der Trennung vom fußalldominierten SV Phönix gab es von Beginn an keinen Zweifel. Da konnte auch das Wedeln der Phönix-Vorstandsmitgliedern mit beachtlichen Geldscheinen nichts ändern. Auch der neue Name ABC stand schon vorher fest. Das „B" steht für „Ballspiele", weil man damals mit der Gründung einer Basketballabteilung liebäugelte. Ich gehörte zu den 25, die für den neuen Verein gestimmt hatten, zugegebenermaßen mit einigem Bauchweh wegen der doch ungewissen Zukunft. Inzwischen hat sich der ABC längst etabliert, ist erwachsen geworden und kann auf überwiegend erfolgreiche Jahre zurück blicken. In das Jahr 2013 startet der ABC ohne Christian Reif, der den Verein zum Anfang Oktober verlassen hat. Enttäuschend zwar, aber wir werden es überleben. Wichtiger wird sein, wie es mit der Förderung durch den Landessportbund für unsere beiden hauptamtlichen Trainer Juri Tscherer und Vladimir Ryzih weitergeht. Die Entscheidung darüber, angesichts des zu Ende gehenden Jahres längst überfällig, war bei Redaktionsschluss noch nicht gefallen.

Wenn auch noch einiges im Unklaren ist, wir werden nicht resignieren und das Vereinsjubiläum im nächsten Jahr gebührend begehen. Das muss nicht sehr aufwändig und wird nicht am 1. Januar, wegen der immensen Arbeit für das Hallenmeeting auch nicht in den ersten Monaten des Jahres 2013 sein. Der ABC-Vorstand wird aber sicher eine Idee für das Wann und Wie haben. Was das Wo angeht, hoffen wir auf die Fertigstellung des neuen Clubhauses. Siehe dazu mehr auf Seite 44 dieser ABC-NEWS.

Herzlichst

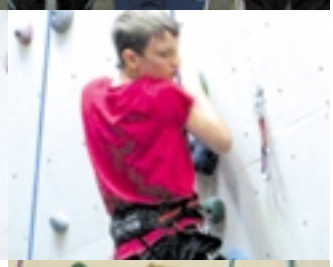
Ihr

Karl Heinz Ries

ABC LUDWIGSHAFEN 50 Jahre 1963 – 2013

Die Kletterkünstler des ABC

FOTOS: KOSER



Katharina Seel, Annika Hock, Sebastian Bednarz, Alexander Bastian, Katja Roberts, Jasmin Koser, Philip Dietrich, Inga Zeller, Nicole Wagner, Jonas Kriesamer, Jana Eberle, Melanie Koser, Nina Gaisbauer, Erik Kaster

Am 28. März konnten unsere Athletinnen und Athleten drei Stunden lang im Ludwigshafener Kletterzentrum einmal andere Fähigkeiten unter Beweis stellen. Viel Spaß gab es beim Erreichen von neuen Höhen, dem gegenseitigen Abseilen, Sichern und Erproben von verschiedenen Kletterrouten. Am Ende waren sich alle einig, dass diese gemeinsame Aktion mal eine andere Art des Krafttrainings war und wiederholt werden sollte.

(ek)

Jana Eberle, Erik Kaster, Annika Hock, Melanie Koser, Katharina Seel, Nina Gaisbauer und Ann-Kathrin Reil

Der Sonne entgegen

Wie jedes Jahr begannen die Vorbereitungen auf die Freiluftsaison mit diversen Trainingslagern in südlichen Hemisphären. Christian bräunte sich vom 22. März bis zum 2. April auf Teneriffa und verschickte Postkarten mit Briefmarken, die sein Konterfei zierten.

Lisa verbrachte derweil ihre Zeit mit ihrem Vater an der Costa Blanca. Die Mittel- und Langstreckler um Fritz Seilnacht zog es wie jedes Jahr an die Adriaküste nach Milano Marittima und die Trainingsgruppe von Olga Becker und Geraldine Otto waren über Ostern an der Adria in Cervia.

Am 30. April flog Christian von Saarbrücken über Berlin nochmals nach Teneriffa ins Trainingslager, um sich den letzten Schliff für die anstehenden Großereignisse zu holen. Zwischen den Trainingslagern probierte Christian mit der pfälzischen Weinkönigin Anna schon mal die „Olympiaweine“, zeigte dass auch Männer „Schuhe mögen“ und stemmte einige Gewichte. Nach der Rückkehr aus seinem zweiten Trainingslager hatte er dann Probleme mit der Achillessehne.

Schreck lass nach!

Schon im Winter hatte er aufgrund einer Fersenprellung auf Wettkämpfe verzichten müssen. Das Trainingslager in Teneriffa begann dann zwar vielversprechend, doch schon nach den ersten Trainingseinheiten meldete sich die Achillessehne, und auch die Tibialis-posterior-Sehne im seitlichen Fußbereich machte Probleme.

„Es wurde jeden Tag schlechter“, erklärte Christian. Anstelle von Training waren Arztbesuche, Physio- und Stoßwellen-Therapie an der Tagesordnung. Zum Teil war er von 7 bis 14 Uhr in Praxen oder beim MRT gewesen. Den für den 17. Mai in Zeulenroda geplanten Saisoneinstieg musste er verschieben. Doch am 23. Mai gab es von Christian Entwarnung: **„Komme gerade vom MRT-Termin. Die Sehne ist völlig in Ordnung und der Reizzustand ist disziplinspezifisch!“** Seinem Start bei der Kurpfalz-Gala in Weinheim stand also nichts mehr im Wege. *(ps)*

„Schlaf- und Rennfahrkönigin“ in Milano Marittima

Nur mit Handgepäck (das dafür Zentimeter genau gepackt) und dem nötigen Proviant ging es für uns, der Mittelstreckengruppe des ABC, zusammen mit den Läufern von Bingen, am 31. März 2012 ins Trainingslager an die Adria.

Dort angekommen erwartete uns um Mitternacht in unserem Hotel Caesar noch ein volles

Katharina Seel, Maxi Kullmann, Annika Hock

Die Go-Kart-Fahrer Annika Hock, Patrick Berlejung, Konstantin Filsinger und Maxi Kullmann

Petra Wenz, Annika Hock, Christa Seilnacht, Konstantin Filsinger, Fritz Seilnacht, Maxi Kullmann, Patrick Berlejung, Katharina Seel

FOTOS: HOCK, REIF, RYZIH

Menu und der Besitzer und Chefkoch Remo machte es sich an diesem Abend gleich noch zur Aufgabe, speziell einige von uns übermotiviert mit Essen zu versorgen. Das war zwar etwas nervenaufreibend, dafür hatten wir aber auch die folgenden Tage immer reichlich zu Essen oder sogar die Möglichkeit, uns auf Wunsch bekochen zu lassen.

Leider war mit uns das kalte Wetter nach Italien gekommen und unser erster morgendlicher Lauf am Strand musste gleich in den Wald verlagert werden. Wieder zurück im Hotel besorgten wir uns Schlüssel für die hoteleigenen Fahrräder, von denen wir die am besten erhaltenen nahmen und uns auf den Weg in den Supermarkt machten wo wir auch gleich feststellten, wie hervorragend sich der dortige Markt zum Schuhe kaufen eignete.

Das Training im Stadion begann immer mit 3 km Einlaufen vom Hotel bis dorthin und endete genauso, wenn man nicht (wie wir) die Strecke mehr oder weniger freiwillig verändern wollte und dabei zusätzlich um 1 km verlängerte.

Unser Orientierungssinn war aber auch beim Dauerlauf immer wieder von Nutzen, wenn es darum ging, vor oder hinter welchem Graben man jetzt wohl abbiegen sollte – und das egal bei welchem Wind und Wetter. Liefen wir noch im nieselnden Regen los, verwandelte sich dieser bald darauf in eine Sintflut und einen Wind, der uns fast von der Straße fegte. Verdreckt und völlig durchnässt kämpften wir uns nach über 10 km schließlich unter die Dusche.

Ein Highlight in unserem Alltag, der hauptsächlich aus Training, Essen und Schlafen bestand, war auch unser Ausflug zur Go-Kart-Bahn. In coolen Outfits und mit Haarnetz lieferten wir uns gleich zwei heiße Rennen, sodass Maxi nicht nur zur Schlaf-, sondern auch zur Rennfahrkönigin gekürt wurde. Neben Tanzeinlagen in der Lobby und gelegentlichem Eisessen ließen wir es uns auch nicht nehmen, einen Abend das Hotel zu verlassen und – da wir ja schon in Italien waren – die Partymeile aufzusuchen.

Den letzten Abend verbrachten wir alle zusammen im Hotel und hatten einen wohl einmaligen Abend! Am nächsten Morgen war unser letzter Dauerlauf am Strand mit Fährfahrt und Autobahnfeeling dann wohl der schönste Abschluss für ein gelungenes Trainingslager! *(ah)*

ASV - GASTSTÄTTE

LUDWIGSHAFEN a.Rh.

griechische u. deutsche Spezialitäten

(Party-Service)

Ein Stück Griechenland ganz in ihrer Nähe

Inh. Fam. Papadopoulos
Saarlandstraße 60
67061 Ludwigshafen
Tel./Fax: 0621/57 31 72
Sie finden uns unter
www.ASV-Lu.de

NEUBAUER

Ihr Fleischerfachgeschäft

Fleisch- und Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung

Salate *Partyservice*

Saarlandstr. 51 - 67061 Lu-Mundenheim
Tel. 0621 / 57 34 56

SAX + KLEE GMBH
BAUUNTERNEHMUNG
Dalbergstraße 30-34
68159 Mannheim
www.sax-klee.de

Muskelkater in Cervia

Samstag auf Sonntag: Nach langer Vorfreude begann das Trainingslager am Schwetzinger Stadion mit einer Busfahrt. Wir, der ABC Ludwigshafen, und weitere Vereine wie der SV Schwetzingen und die LG Offenburg fuhren zusammen nach Italien. Nach einer vierzehnstündigen Fahrt und mehreren Pausen erreichten wir Cervia. Da wir an dem ersten Tag noch nicht ins Stadion fahren konnten, beschlossen wir in dem nahgelegenen Pinienwald zu trainieren. Auf dem Weg dorthin genossen wir den Ausblick auf das Meer und auf den Strand. Im Pinienwald angekommen, fingen wir an zu trainieren. Wir joggten am Strand zurück zu unserem Hotel. Da wir schon alle sehr müde waren, packten wir unsere Koffer aus, gingen um halb acht zum Abendessen und gingen dann schlafen.

Montag: Der zweite Tag brach an. Mit unserem Busfahrer Sinan, der uns die ganze Woche lang begleitete, fuhren wir um 9.45 Uhr in das Stadion von Cervia. Das erste Training begann wie jedes andere Training. Nach einem ausgiebigen Training fuhren wir mit dem Bus in das Hotel zurück. Darauf folgten zwei Stunden Freizeit, die wir Strandbesuchen, Volleyballspielen oder einfach nur ausruhen, gestalteten. Nach den zwei Stunden Freizeit fuhren wir um viertel nach drei zu dem Stadion in Ravenna. Wir trainierten auch hier fleißig. Dann beendeten wir dann auch schon das dritte Training unseres Trainingslagers. Nach dem Abendessen zogen sich manche in ihre Zimmer zurück und andere gingen noch die Stadt erkunden.

Dienstag: Und ein neuer Tag begann. Wir gingen gemeinsam zu einem gemütlichen Frühstuck. Eine Stunde später fuhren wir dann Richtung Stadion für das morgendliche Training. Nach einem leckeren Essen folgte das zweite Training des Tages. Dieses Training fand am Strand statt unter der Leitung von Rainer Süß vom TB Oppau. Daraufhin durften wir unsere spielerischen Qualitäten im Fußball unter Beweis stellen. Ein spannendes Spiel mit Trainern und Athleten. Dann versuchten wir es mit einer Runde Volleyball. Hier erkannten manche ihre verborgenen Talente. Nach mehreren Stunden, geprägt von Lachen und einfach nur Spaß haben, kehrten wir zurück ins Hotel.

Mittwoch: Der dritte Tag des Trainingslagers war der Tag, an dem wir in die nächstliegende Großstadt fuhren. Dank Ravenna aßen wir das erste Eis Italiens. Nach einem leckeren Abendessen gingen wir alle zusammen in eine Karaoke Bar und lauschten den Italienern, die sich an italienischer Musik versuchten. Diesen lustigen Abend beendeten wir mit einem Spaziergang durch die Stadt.

Donnerstag, die Hälfte war geschafft. Ein kurzes Training mit Geraldine. Danach begaben wir uns alle auf den Wochenmarkt von Cervia. Dieser Markt bot alles: Fleisch, Käse, Gemüse, Hüte, Taschen, Klamotten, Schuhe, italienische Spezialitäten und vieles mehr. Nicht nur wir wollten den Markt erkunden, auch die Trainingsgruppe von Fritz Seilnacht, die parallel zu unserer Gruppe im Trainingslager in Milano Marittima war, wollte sich dies nicht entgehen lassen. Nach dem Mittagessen stand uns auch schon wieder das nächste Training im Stadion von Cervia bevor. Nach dem Abendessen analysierten wir zusammen die Videos, die wir im Training drehten, und saßen dann noch gemütlich zusammen. So ging ein weiterer schöner Tag zu Ende.

Freitag: Und der vorletzte Tag brach an. In aller Frühe stand ein weiteres Training an. Gestärkt ging es dann nach einem schönen Volleyballspiel in das zweite Training des Tages. Nach einem ruhigen Tag verbrachten wir den Abend, indem wir zusammen Eis aßen, lachten und redeten.

Samstag: Letzter Tag…, nein es soll nicht zu Ende gehen. Wir begannen mit einem harten Training. Ein letztes Mal liefen wir ein, dehnten uns, machten Koordination, liefen Steigerungen und Läufe. Noch ein letztes Mal beklagten wir uns über Muskelkater, über zu viel Training und ein letztes Mal bissen wir alle die Zähne zusammen und zogen auch noch das letzte Training durch. Den Nachmittag verbrachten wir mit duschen, am Strand sitzen, Volleyball spielen, erzählen, lachen und ein letztes Mal vor der Abfahrt Italien genießen. Nach dem letzten Abendessen, verabschiedeten wir uns von der Hotelmannschaft, die wir über die Zeit hinweg, lieb gewonnen hatten. Nach einer zwölfstündigen Fahrt kamen wir wieder in Schwetzingen an. Während dieser Rückfahrt verabschiedeten wir uns von unserem Busfahrer Sinan, den wir hoffentlich nächstes Jahr wiedersehen werden. Wir waren alle traurig, dass es vorbei war.

Hier noch mal ein Danke an die Trainer Geraldine Otto und Rainer Süß und an unseren Motivator Werner Schwaab, der uns viel Freude bereitete. Ein besonders großer Dank an die Organisatorin Ann-Kathrin Reil, die uns das Trainingslager ermöglicht hat. Auch ein Dankeschön an unseren Verein. *(mk)*

Jonas Kriesamer,
Ann-Kathrin Reil,
Nicole Wagner,
Rainer Süß,
Stella Engbarth,
Geraldine Otto,
Sandra Wagner (TB Oppau),
Philip Dietrich,
Justine Weiß (TB Oppau),
Julian Schwaab,
Melanie Koser,
Erik Kaster

Osterlauf

Beim 39. Rheinzaberner Osterlauf am 7. April über 10 km belegte im Gesamtklassement Sebastian Bednarz in 37:53 Minuten Platz 29 und Simone Dogu in 44:43 Minuten Platz 117. *(ps)*

10 km am Rhein

Simone Dogu war auch am 14. April beim Rhein-Volkslauf in Maximiliansau bei Wörth am Start und lief über 10 km in 44:46 Minuten auf Rang 140. *(ps)*

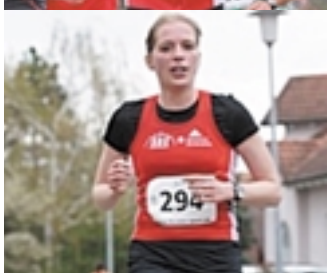
Pfälzische Langstrecken-meisterschaften

Die Pfalz-Langstreckenmeisterschaften fanden am 28. April in Bad Dürkheim im Stadion an der Trift statt. Pfalzmeister wurde Patrick Berlejung über 3000 m der M15 in 10:34,16 Minuten. Zweite wurden Katharina Seel über 2000 m der W15 in 7:36,84 und Konstantin Filsinger über 3000 m der MJU18 in 10:20,32. Außer Wertung lief Annika Hock bei der WJU18 die 3000 m in 11:48,56 Minuten. *(ps)*

Vorderpfalz-meisterschaften

12 Meistertitel der Vorderpfalz waren die Ausbeute unserer jungen Athletinnen und Athleten beim Saisoneinstieg am 5. Mai in Limburgerhof:

Sebastian Bednarz, Simone Dogu



FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, KOSER U.A.

Marcus Walter *(M14)*
Kugelstoßen - 9,78 m, Platz 1
100 m - 13,08 Sek., Platz 3 (Vorlauf 13,05)
Erik Kaster *(M15)*
100 m - 12,71 Sek., Platz 1
Weitsprung - 5,07 m, Platz 3
Patrick Berlejung *(M15)*
300 m - 41,78 Sek., Platz 3
100 m - 13,30 Sek., Platz 6
Stella Engbarth *(W15)*
300 m - 43,18 Sek., Platz 1
100 m - 13,04 Sek., Platz 2
Katharina Seel *(W15)*
800 m - 2:28,45 Min., Platz 1
Sebastian Bednarz *(M)*
800 m - 2:06,00 Min., Platz 2
Nick Komarov *(M)*
Hochsprung - 1,78 m, Platz 3
Jonas Kriesamer *(MJ U18)*
100 m - 11,53 Sek., Platz 1
Weitsprung - 6,16 m, Platz 1
Julian Schwaab *(MJ U18)*
100 m - 11,86 Sek., Platz 2
Konstantin Filsinger *(MJ U18)*
800 m - 2:04,14 Min., Platz 1
Philip Dietrich *(MJ U20)*
100 m - 12,62 Sek., Platz 5
Melanie Koser *(WJ U18)*
100 m - 12,77 Sek., Platz 1
Ann-Kathrin Reil *(WJ U18)*
Weitsprung - 4,55 m, Platz 5
Nicole Wagner *(WJ U20)*
100 m - 12,79 Sek., Platz 1
200 m - 26,64 Sek., Platz 1
Weitsprung - 5,18 m, Platz 1
Inga Zeller *(WJ U20)*
100 m - 14,34 Sek., Platz 2
Stella Engbarth, Melanie Koser, Nicole Wagner, Justine Weiß *(WJ U20)*
4x100 m - 49,36 Sek., Platz 1

Olympianorm bei den Pfalz-meisterschaften

So etwas gab es noch nie. Drei der besten deutschen Stabhochspringerinnen waren bei den Pfalzmeisterschaften am 12. Mai in Eisenberg am Start. Martina Strutz, die Vize-Weltmeisterin vom SC Neubrandenburg, traf auf Kristina Gadschiew vom LAZ Zweibrücken und auf Lisa. Es war die erste Standortbestimmung zur Qualifikation für die EM und Olympia. Martina Strutz kam natürlich nicht in die Wertung um den Meistertitel, was aber auch ziemlich nebensächlich gewesen wäre.

Und Lisa flog zur Olympianorm. Ein Tag zuvor in Doha beim Diamond Lague Meeting legte Silke Spiegelburg vom TSV Bayer 04 Leverkusen 4,57 m vor, doch dieser Leistung standen ihre nationalen Konkurrentinnen in Eisenberg kaum nach. Die EM-Dritte Lisa flog auf 4,55 m. Diese Höhe nahm sie im zweiten Versuch. Doch Vize-Weltmeisterin Martina Strutz lieferte Gegenwehr. Sie scheiterte zwar noch an der Olympianorm, konnte im dritten Anlauf allerdings die EM-Norm von 4,50 m abhaken. Kristina Gadschiew schaffte 4,40 m.

Martin überzeugte: Im Dreisprung fehlten Martin Seiler bei seinem Titelgewinn mit 16,09 Metern nur drei Zentimeter zu seiner Freiluft-Bestleistung. Mit 15,10 m belegte Björn Schildhauer Platz zwei.

Pech für Christian: Christian Kiemstedt startete vielversprechend im Vorlauf über 100 m mit 11,15 Sek., verzichtete dann aber auf alle weiteren Starts. Über 800 m belegte Sebastian Bednarz in 2:08,49 Platz vier und Alexander Bastian in 2:10,53 Min. Platz 5.

Carlotta souverän: Bei den Frauen war Carlotta Buckel über 200 m in 25,16 Sek. siegreich. Fünfte wurde Nicole Wagner in 26,24 Sek. und über 100 m belegte sie in 12,84 den zweiten Platz und im Weitsprung kam sie mit 5,17 m auf Rang fünf.

Anja Schulz sprang mit 5,57 m zum Titel. Über 400 m siegte Rebecca Hilgert in 61,95 Sek. und über 800 m wurde Annika Hock in 2:28,26 Min. Zweite.

Zwei Titel für Melanie: In der U18 siegte Melanie Koser über 100 m in 12,62 Sekunden und über 200 m in 26,10. Im Weitsprung wurde Ann-Kathrin Reil mit 5,22 m Zweite. Über 400 m lief Katharina Seel in 64,28 Sek. auf Platz vier. Die 4x100-m-Staffel mit Sandra Wagner (TB Oppau), Melanie Koser, Stella Engbarth und Justine Weiß (TB Oppau) liefen in 50,78 Sekunden ungefährdet zum Titel.

Klarer Sieg für Konstantin: Konstantin Filsinger holte sich über 1500 m in 4:14,79 Min. den Sieg. Über 200 m wurde Julian Schwaab in 23,64 Sek. Zweiter und im Weitsprung mit 6,34 m Dritter.

Guter Einstand für unsere Jüngsten: Alexandra Krautschneider und Ugne Paleviciute starteten bei der W12 über 75 m, wo beide in 11,50 Sekunden bzw. 12,82 aber nicht ins Finale kamen. Im Weitsprung belegte Alexandra mit 3,97 m Rang 7 und Ugne mit 3,01 m Rang 30. Jovile Paleviciute, qualifizierte sich bei der W13 über 75 m in 10,63 Sek. für das Finale, wo sie aber nicht angetreten ist. Im Weitsprung kam sie mit 4,04 m auf Rang 9.

Klasse Hochsprung: Am 19. Mai ging es in Landau im Südpfalzstadion mit den Meister-

Der Kampf um London begann in Eisenberg

schaften der U20- und U16-Jahrgängen weiter. Mit 1,92 m gewann Joshua Lang den Titel der U20. Im Weitsprung wurde Julian Schwaab mit 6,25 m Zweiter, Jonas Kriesamer wurde mit 6,08 m Fünfter und Philip Dietrich kam mit 5,24m auf Rang elf. Über 100 m belegte Jonas in 11,30 Sek. den vierten Platz und Julian in 11,56 Sek. auf den siebten. Konstantin Filsinger lief die 800 m in 2:03,17 Min. und landete auf Platz vier. Die 4x100-m-Staffel holte sich mit Philip Dietrich, Julian Schwaab, Erik Kaster und Jonas Kriesamer in 45,15 Sek. den Titel. Erik Kaster wurde über 100 m der M15 in 12,43 Fünfter.

Fünf Läufer-Titel: Nicole Wagner siegte über 100 m der U20 in 12,36 Sekunden, was die Qualifikation für die deutschen Jugendmeisterschaften bedeutete. Ann-Kathrin Reil kam in 13,23 auf Platz vier. Im Vorlauf war sie 13,12 gelaufen. Melanie Koser gewann die 200 m in 25,86 vor Nicole Wagner, die 25,95 Sek. brauchte. Die 4x100-m-Staffel holte sich in 49,92 Sek. mit Ann-Kathrin Reil, Melanie Koser, Nicole Wagner und Justine Weiß den Titel. Im Weitsprung wurde Nicole Wagner mit 5,35 m Zweite und Ann-Kathrin Reil mit 5,21 Vierte. Annika Hock gewann die 800 m der U20 in 2:24,63 Min. und Katharina Seel siegte in 2:25,48 bei der W15. Jana Eberle kam bei der W14 in 2:55,82 Min. auf Platz sechs. *(ps)*

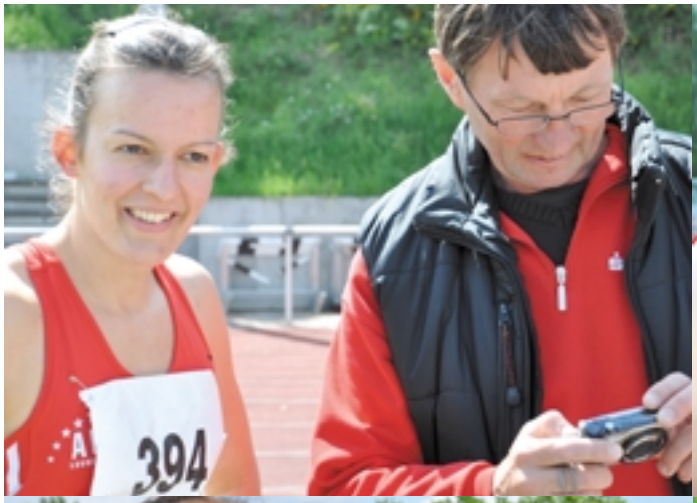
Philip Dietrich, Julian Schwaab, Erik Kaster, Jonas Kriesamer, Melanie Koser, Ann-Kathrin Reil, Nicole Wagner, Justine Weiß

Joshua Lang, Martin Seiler, Lisa Ryzih

Annika beim „Mini“

Beim Mini-Internationalen in Koblenz am 23. Mai belegte Annika Hock über 800 m der U20 in neuer persönlichen Bestzeit von 2:23,97 Min. Platz zwei. Katharina Seel lief über 800 m bei der W15 in 2:27,05 Min. auf Platz drei und Konstantin Filsinger kam über 1500 m der U18 in 4:12,04 Min. auf Platz acht (Norm für die Jugend-DM). *(ps)*

Olympianorm geschafft!



FOTOS: ENDRES

Anja Schulz und Juri Tscherer, Martin Seiler und Juri, Katja Ryzih und Alexandra Krautschneider, Katharina Seel und Rebecca Hilgert, Lisa Ryzih und Klaus Kullmann, Geraldine Otto und Ann-Kathrin Reil, Justine Weiß, Stella Engbarth, Melanie Koser, Sandra Wagner

Rebecca Hilgert, Melanie Koser, Nicole Wagner, Katharina Seel, Annika Hock, Konstantin Filsinger, Sebastian Bednarz, Alexander Bastian, Martin Seiler, Anja Schulz, Björn Schildhauer, Patrick Berlejung, Julian Schwaab, Ann-Kathrin Reil, Christian Kiemstedt, Chamaine Gault

Die schnelle Carlotta

FOTOS: ENDRES, HAMMEL, WAGNER

Mit nur einem Sprung zur Norm

8,26 m – Olympianorm für Christian

Unser Weitsprung-Europameister Christian Reif hatte am 26. Mai in Weinheim bei der Kurpfalz-Gala einen kurzen Arbeitstag: Er nahm einmal Anlauf, sprang einmal ab und landete vielumjubelt bei 8,26 Metern in der Grube – und das, obwohl ihn seit Wochen eine schmerzende Achillessehne plagte und sein Start lange auf der Kippe stand. **„Mein Trainer hat gesagt: Das kannst nur du!"** berichtete Christian, der den Wettbewerb nach dem ersten Sprung gleich wieder beendete – seine Achillessehne freute sich sicher auch.

Einen vielversprechenden Start hatte auch Carlotta Buckel. In ihrem Vorlauf über 100 m erzielte sie eine neue Bestzeit von 11,74 Sek. – allerdings mit zuviel Rückenwind. Im B-Finale belegte sie in 12,10 Platz sechs. Über 200 m kam sie nach 24,64 Sek. ins Ziel. Im Weitsprung belegte Anja Schulz mit 5,69 m Rang acht. Bei den 100-m-Vorläufen der U20 lief Melanie Koser 12,64 Sekunden und Nicole Wagner 12,94, was aber für ein Weiterkommen nicht reichte. Über 200 m lief Melanie dann mit 25,56 Sek. eine neue persönliche Bestzeit und qualifizierte sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Im Hochsprung der U20 überflog Joshua Lang 1,90 m und wurde Zweiter. *(ps)*

800 m in 1:47,41 Min. für Patrick

Das Studium an der Baylor Universität in Texas tat Patrick offensichtlich sehr gut. Am 12. Mai lief er in Manhatten eine neue Bestzeit über 800 Meter und war überglücklich. **„Dritter geworden mit neuer Bestzeit. So ein cooles Rennen. Super Wetter und ein perfekter Lauf!"** Bei den West Prelimimary Championships in Austin lief er die halbe Meile – das sind 804 Meter – in 1:50,68 Minuten. *(ps)*

Christian Reif, Patrick Schoenball, Lisa Ryzih, Chamaine Gault

„Das kannst nur Du!“

Lisa siegte in Manchester und Sopot

Lisa Ryzih gewann am 20. Mai bei den Great City Games in Manchester den Stabhochsprung mit 4,50 m vor der britischen Olympia-Hoffnung Holly Bleasdale (4,43 m) und im polnischen Ostseebad Sopot an der Danziger Bucht am 28. Mai beim alljährlichen Marktplatzspringen siegte sie mit 4,61 m.

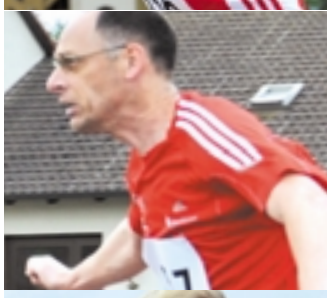
Staffelpech in Kaiserslautern

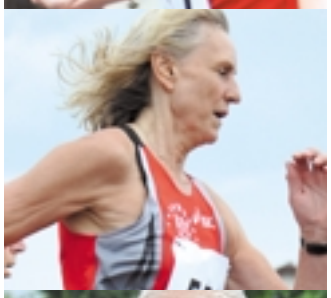
Am 2. Juni glänzte Chamaine Gault bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften in Kaiserslautern auf der Härtedistanz, den 400-m-Hürden, und siegte in 64,08 Sekunden. Carlotta Buckel musste sich über 100 m nur Marion Wagner vom USC Mainz geschlagen geben und belegte in 12,00 Sek. Platz zwei. Nicole Wagner lief in 12,57 auf Rang vier. Über 200 m holte sich Carlotta dann in 25,00 Sek. den Titel. Über 400 m lief Rebecca Hilgert in 60,67 auf den dritten Platz und über 1500 m kam Annika Hock in 5:03,75 Min. auf Platz vier. Im Weitsprung reichten Anja Schulz 5,57 m für Platz drei und Nicole Wagner mit 5,56 m für Platz vier.

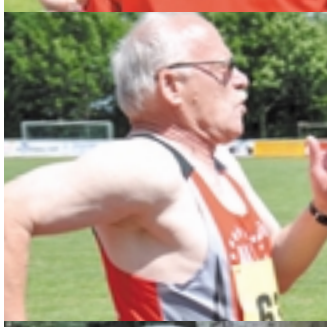
Einen Titel gab es mit 14,54 m für Björn Schildhauer im Dreisprung. Mit 1,90 m kam Joshua Lang im Hochsprung auf Platz 4 und Nick Komarov mit 1,80 m auf Platz sechs. Philip Dietrich lief über 100 m 12,53, was natürlich für ein Weiterkommen nicht reichte. Im Weitsprung schaffte er 4,91 m. Konstantin Filsinger holte sich über die 1500 m der U18 in 4:13,37 Min. souverän den Titel. Bei der U18 Jugend gab es für Melanie Koser über 100 m in 12,68 und über 200 m in 26,51 Sekunden Platz zwei.

→

FOTOS: ENDRES, REIF, SCHOENBALL







Ann-Kathrin Reil lief über die 200 m 27,33 Sekunden und belegte Platz acht. Im Weitsprung wurde sie mit 5,40 m Zweite. Katharina Seel lief die 400 m in 63,88 Sek. und kam ebenfalls auf Platz acht. Nachdem die 4x100-m-Staffel unserer Startgemeinschaft mit dem TB Oppau ihren dritten Wechsel unterlaufen hatte, wurde sie leider disqualifiziert – Pech für Melanie Koser, Ann-Kathrin Reil, Sandra Wagner und Justine Weiß. *(ps)*

„Fritz-Walter-Wetter“

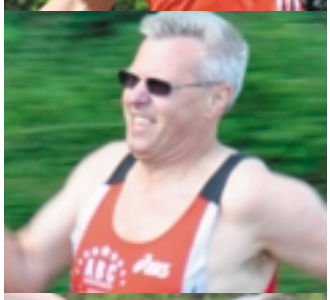
Am 3. Juni war Christian bei seinem Lieblingsmeeting im thüringischen Bad Langensalza – **„Ich könnte jede Woche hier springen!“** – am Start. Auf seiner Facebook-Fanseite hatte er im Vorfeld mit Sprüchen wie „Ich bin heiß drauf!“ oder „Na, was meint ihr, wie weit geht´s diesmal für mich?“ richtig Stimmung gemacht.

Doch bei unter 10 Grad, und das im Juni, und Dauerregen herrschten extrem widrige Bedingungen für den Weitsprung. Bei diesem „Fritz Walter-Wetter“, wie Christian es selbst bezeichnete, flog er im zweiten Durchgang und in langer Hose trotzdem auf starke 8,21 Meter. Damit konnte er die Olympia-Norm und auch seine Olympia-Form gleichermaßen bestätigen. Der Olympia-Zweite von 2008, Godfrey Mokoena aus Südafrika, sprang 7,93 Meter und wurde im letzten Durchgang noch vom Finnen Timmi Evilä mit 8,01 Meter auf Rang drei verdrängt. *(ps)*

Olga Becker,
Bernhard Walter,
Geraldine Otto,
Werner Schwaab,
Dieter Tisch,
Gerhard Baus

„Jeder kriegt ´nen Rettich!“

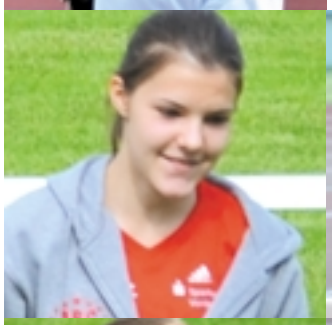
Das war das Motto beim traditionellen Rettichfestlauf in Schifferstadt am 2. Juni. Gerhard Baus siegte über 6700 m der M60 in 24:37 Minuten und bekam anschließend wie jeder andere Teilnehmer seinen Rettich. *(ps)*

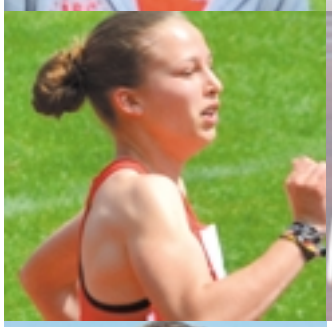


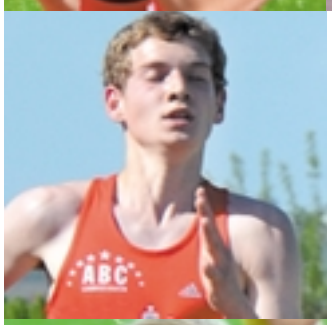
Schnelle Oldies

Bei den Senioren-Pfalzmeisterschaften am 9. Juni in Edenkoben siegte Andrea König-Werner über 100 m der W45 in 14,80 und belegte im Hochsprung mit 1,30 m Platz zwei. Olga Becker lief über die 80-m-Hürden der W50 in 14,00 Sekunden zum Titel. Geraldine Otto gewann die 100 m der W60 in 15,22 und den Weitsprung mit 3,60 m. Walter Bernhard wurde über 100 m der M45 in 14,30 Zweiter. Werner Schwaab siegte über 100 m der M50 in 12,47 und wurde im Kugelstoßen mit 10,66 m Zweiter. Dieter Tisch holte sich den Sieg über 50 m der M60 in 7,64 und über 100 m in 14,13.

Unser stellvertretender Vorsitzender Hans Kuhn hatte eine Wette laufen, dass er die 200 m noch unter 30 Sekunden sprinten würde – und er gewann. Über 200 m der M65 siegte er in 29,73 Sek. und über 100 m in 14,59. *(ps)*







Sieg im Blockwettkampf

Beim Schülersportfest am 7. Juni in Iggelheim konnte im Dreikampf der M9 Pasquale Godon mit 900 Punkten gewinnen. Über 50 m lief er 8,4 Sekunden, im Weitsprung erzielte er 3,53 m →

Björn Schildhauer,
Hans Kuhn,
Markus Walter,
Stella Engbarth,
Pasquale Godon,
Nicole Wagner, Antonia Bauer,
Konstantin Filsinger,
Melanie Koser

FOTOS: ABC-ARCHIV, ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, HAMMEL, REIF WAGNER U.A.

und im Schlagball-Weitwurf kam er auf 34,5 m. Antonia Bauer wurde im Dreikampf der W10 mit 1149 Punkten Dritte. Sie lief die 50 m in 8,1 Sekunden, sprang 3,70 m weit und kam im Schlagball-Weitwurf auf 30,0 m. *(ps)*

Titel für Chamaine auf der Härtedistanz

Bei den Langhürden-Pfalzmeisterschaften am 16. Juni in Kandel im Bienwaldstadion wurde Chamaine Gault über 400-m-Hürden in 65,65 Sekunden Pfalzmeisterin. *(ps)*

3 Titel und viele Bestleistungen in Trier

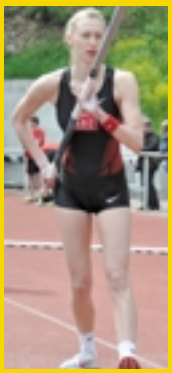
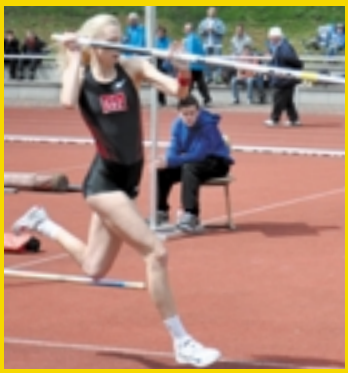
Bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften der U16 und U20 am 23. Juni in Trier gab es drei Titel für den ABC. Im Hochsprung der U20 siegte Joshua Lang mit 1,91 m. Nicole Wagner siegte über 100 m in 12,44 Sekunden vor Melanie Koser, die 12,60 lief. Beide waren in ihren Vorläufen deutlich schneller und liefen neue persönliche Bestzeiten: Nicole 12,24 und Melanie 12,53 Sekunden.

Über 200 m siegte Melanie in 25,53 Sekunden vor Nicole Wagner mit 25,73 Sek. und Ann-Kathrin Reil mit 26,82, was für alle Drei ebenfalls neue Bestzeiten bedeutete.

Rebecca Hilgert wurde Zweite über 400 m in 61,19 Sekunden. Annika Hock belegte über 1500 m in 5:09,69 Minuten Platz drei. Im Weitsprung kam Nicole Wagner mit 5,55 m auf Rang zwei und Ann-Kathrin mit 5,24 auf Rang vier. Konstantin Filsinger wurde über 1500 m in 4:15,00 Minuten Zweiter. Auch Jonas Kriesamer lief über 100 m mit 11,25 Sekunden neue persönliche Bestzeit und kam auf Platz vier.

Bei der U16 lief Katharina Seel über 800 m der W15 in 2:23,92 Minuten auf Platz zwei. Stella Engbarth kam über 100 m der W15 in neuer persönlicher Bestzeit von 12,98 Sekunden auf Rang vier und Patrick Berlejung belegte über 800 m der M15 mit 2:07,03 Minuten den dritten Platz. *(ek)*

Die Stabhochsprungtechnik ist das Schwierigste in der Leichtathletik.

FOTOS: ENDRES

Keine Disziplin ist so schwer zu erlernen, wie Stabhochsprung. Für den Laien sieht es so elegant und einfach aus, wenn sich Stabhochspringer über große Höhen katapultieren. Doch der Fachmann weiß, dass jahrelanges Training nötig ist, um die Technik in den Griff zu bekommen. Innerhalb von zwei Sekunden müssen Stabhochspringer 23 Bewegungsabläufe ausführen. Wenn das kein Kunststück ist! *(ps)*

Deutsche Meisterschaften im Lohrheide-Stadion

Zwei Tage vor Beginn der Deutschen Meisterschaften am 16. und 17. Juni im Lohrheidestadion von Bochum-Wattenscheid gab es eine neue „Schockmeldung“ von Christian:

„Leider muss ich auf meinen Start bei den Deutschen Meisterschaften am Wochenende ver-

zichten. Der Reizzustand in der Achillessehne ist noch nicht komplett weg. Um eine optimale Vorbereitung auf Olympia zu gewährleisten verzichte ich außerdem auf die EM in Helsinki.“ Und so war er nur als Gast im Lohrheidestadion.

Und auch Martin Seiler musste verletzungsbedingt seinen Start absagen. Da waren es nur noch Drei vom ABC.

Am Samstag um 12.35 Uhr begann der Dreisprung. Unser Björn Schildhauer musste den ABC alleine vertreten und das machte er sehr gut. Sieben Springer standen im Finale und so hatte jeder 6 Versuche. Björn begann mit 14,96 m und lag zunächst auf Platz sechs. Im zweiten Versuch steigerte er sich auf tolle 15,39 m und verbesserte sich auf Rang fünf. Im dritten Versuch kam er auf 15,07 m und danach folgten 15,27 m. Im Fünften landete er bei 15,04 m und im letzten Sprung kam er auf 14,53 m. Mit Platz fünf und Saisonbestleistung erzielte er sein bestes Ergebnis bei einer Deutschen Meisterschaft. Herzlichen Glückwunsch!

4,65 m, Silber und Olympia-Qualifikation

Etwas später war Patrick Schoenball, der rechtzeitig aus den USA zurückgekehrt war, im dritten 800-m-Vorlauf an der Reihe. Natürlich war alles von Taktik geprägt – es ging nur ums Weiterkommen ins Finale. Patrick kam hinter Sören Ludolph von der LG Braunschweig in 1:51,05 Minuten ins Ziel und hatte sich qualifiziert.

Nun warteten wir auf den Stabhochsprung der Frauen und auf Lisa. Sie begann bei 4,30 m mit einem Fehlversuch, doch im Zweiten Anlauf klappte es. Erst bei 4,45 m machte sie weiter, da war Kriszina Gadschiew bereits ausgeschieden. Diesmal klappte es gleich im ersten Versuch. Und dann wartete sie. Nachdem Silke Spiegelburg 4,60 m übersprungen hatte und alle anderen – auch Martina Strutz – ausgeschieden waren, nahm sie 4,65 m in Angriff. Diese Höhe übersprang sie im zweiten Versuch. Silke Spiegelburg übersprang danach noch 4,70 m und gewann.

„Dass ich 4,65 gesprungen bin und meine Bestleistung eingestellt habe, ist toll. Ich hätte nie gedacht, dass ich bei so einem Wetter überhaupt noch einen Einstich machen kann. Anfangs musste ich kämpfen. Ich habe gedacht: Heute ist alles gegen mich. Dann bin ich aber angelaufen, konnte gegen den Regen ankämpfen und vom Wind hat es auch gepasst, so hat es geklappt.

Ich habe gute Sprünge gezeigt, dann aber keinen Stab mehr gehabt, um weiterzuspringen. Einen Monat vor den Olympischen Spielen wollte ich auch nichts mehr auf Biegen und Brechen versuchen. Ich muss nicht alles auf einmal haben. Mit 4,65 Zweite zu sein, ist super. Bei Olympia habe ich dann die richtigen Stäbe dabei, um weiterzuspringen. Heute ging es nicht darum, wer am Besten im Regen springen kann, sondern um die Qualifikation.“

Sonntags startete um 17.35 Uhr das Finale über 800 m. Wir wollten alle wissen, wie stark Patrick sich nach seinem USA-Aufenthalt präsentierte. Die erste Runde war mit 55,13 Sekunden nicht besonders schnell und Patrick lag im Mittelfeld. Die 600 m gingen die Läufer mit 1:22,46 Minuten durch. Patrick kämpfte sich nach vorne auf Platz drei und versuchte alles, um einen der ersten drei Plätze zu halten. Doch auf der Zielgerade ging es sehr eng zu und er musste sich kurz vor dem Zielstrich seinen Angreifern beugen. Der zur Zeit beste deutsche 800-m-Läufer, Sören Ludolph, gewann in1:49,04 Minuten. Patrick kam in 1:49,64 Minuten als Fünfter ins Ziel. *(ps)*

Leider kein Edelmetall für Patrick

Christian Reif, Martin Seiler, Lisa Ryzih, Patrick Schoenball, Björn Schildhauer

15,39 m und Platz fünf

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, REIF, RYZIH U.A.

Die Ferse des Achilles

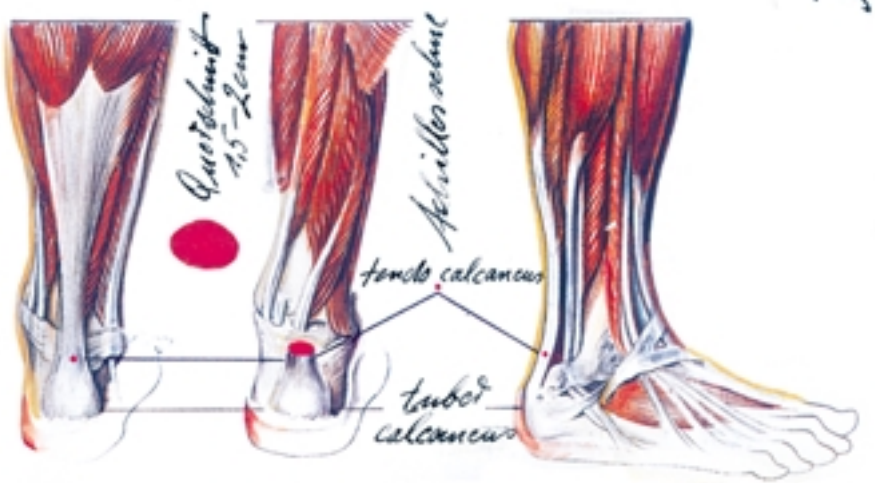
Unverwundbar wollte die Meeresnymphe Thetis ihren Sohn machen. So tauchte sie Achilles in die Fluten des Styx. Doch wo sie ihn festhielt, an der Ferse, blieb er verletzbar. Dort traf ihn beim Kampf um Troja der tödliche Pfeil des Paris. Seitdem gilt die Achillesferse

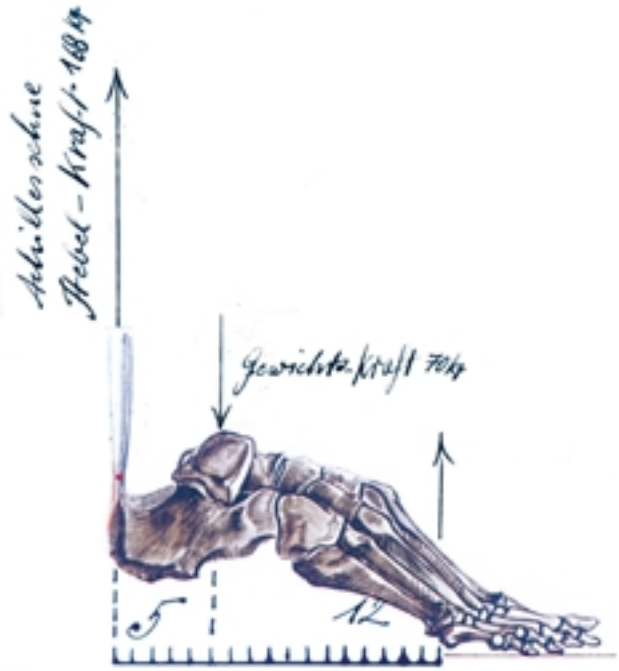
als Schwachpunkt selbst bei den Stärksten – auch im Sport.

Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des Menschen und keine andere muss so extremen Belastungen standhalten wie sie. Beim Gehen, Starten, Sprinten und Springen muss sie die Ferse über das obere Sprunggelenk bewegen. Dessen kurzer Hebel erfordert enormen Kraftaufwand. Die Achillessehne ist nicht wie andere Sehnen durch Muskelpakete geschützt. Und das gefährdet vor allem Leistungssportler.

Tragkraft von mehr als einer Tonne

Bei manchen Sportarten muss die Achillessehne, das 1,5 -2 cm breite elliptische Band zwischen Fersenbein und Wadenmuskel, das 12-15fache Körpergewicht aushalten. Doch die Sehne reißt nur, wenn sie vorgeschädigt ist. Bevor eine Sehne reißt, reißt der Muskel. Auch im Alltag wird die Achillessehne erheblich belastet. Dies resultiert aus den am Fuß wirkenden Hebelverhältnissen. Wenn zum Beispiel ein





Mensch von 70 kg auf einem Bein steht und die Ferse leicht angehoben ist, wirkt dort wo der Vorderfuß aufsetzt die Gewichtskraft von 70 kg, als wolle sie den Fuß nach oben biegen. Die Achillessehne muss mit einer Kraft von 168 kg ziehen, der Hebelkraft, um die Ferse zu halten, denn die Länge des vorderen Fußes verhält sich zum hinteren Teil wie 12:5, ist also 2,4 mal so lang wie der Abstand der Hebelkraft und dem Gelenk. Die Kraft der Achillessehen muss also größer sein als das zweifache Körpergewicht.

Treten nun noch Beschleunigungskräfte hinzu, wächst die Anforderung an den Hebel exponentiell. Bei einem Hochspringer wird eine Belastung von mehr als einer Tonne gemessen.

Es ist die Aufgabe der Achillessehne, das Fersenbein über die Achse des oberen Sprunggelenks zu bewegen. Da hier sehr ungünstige Hebelverhältnisse herrschen, muss die Achillessehne – nach der physikalischen Grundregel: je kürzer der Hebel desto größer der Kraftaufwand – beim Hochziehen der Ferse wahrhaftig Schwerstarbeit leisten. Das macht sie bei jedem Abdrücken des Fußes, beim Starten, Gehen, Laufen, Sprinten, Springen und auch beim Treppensteigen. Der Fuß ist vermutlich der am meisten strapazierte Bewegungsapparat, und die Achillessehne deshalb ständig „in Betrieb“. Das beginnt schon beim Aufstehen und endet erst, wenn man sich zur Ruhe legt.

Die Achillessehne ist relativ wenig geschützt. Sicher, sie hat ein Gleitlager, und zwischen Sprunggelenk und Sehne liegt sogar ein Fettpolster. Aber sie ist nicht in Muskelpakete gebettet wie andere Sehnen. Das ist vor allem für Wettkampfsportler schlecht, die in Zweikämpfe gehen müssen. Aber nicht nur sie leiden unter Achillessehnen-Problemen, sondern auch Sprinter, Springer, Hürdenläufer, Langstreckenläufer, Tennisspieler und Turner. Kurz: bei allen Sportarten, in denen über den Fuß explosiv Kraft entwickelt wird, beziehungsweise bei der Landung ein Vielfaches des Körpergewicht von der Achillessehne aufgefangen werden muss.

(ps)

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN - FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, REIF

Laufen und Springen bedeutet für die Achillessehne eine sehr hohe Belastung. So muss der Fuß zum Beispiel beim Dreisprung das fünf- bis sechsfache Körpergewicht verkraften.

Wegen andauernder Achillessehnen-Beschwerden verpasste Christian die Deutschen Meisterschaften und auch seine Titelverteidigung bei der EM in Helsinki.

Die 21. Leichtathletik Europameisterschaften in der finnischen Hauptstadt

Helsinki waren für Lisa eine

große Enttäuschung. Die „Generalprobe“ für London ging leider daneben. Mit 4,40 m landete sie

lediglich auf Platz sieben.

Schon im Qualifikationsspringen lief es nicht rund. Lisa musste bei ihrem zweiten Versuch sogar in die falsche Richtung absteigen.

Die 21. Leichtathletik Europameisterschaften fanden vom 27. Juni bis 1. Juli in Helsinki, der finnischen Landeshauptstadt, statt. Der Stabhochsprung der Frauen begann am 28. Juni frühmorgens um 9.05 Uhr Ortszeit mit der Qualifikation und wurde zur Lachnummer.

Zum Erreichen des Finales mussten 4,45 m übersprungen werden oder man war unter den besten Zwölf platziert. Doch zunächst machte es Lisa spannend. Die ersten beiden Versuche über 4,40 m musste sie abbrechen.

„Ich hatte starken Gegenwind, das passiert. So ist das in der Quali. Ich kriege keinen Preis dafür, alles im ersten Versuch zu springen."

Im dritten Anlauf baute sie dann aber ein „Haus" über der Latte und stand im Finale.

Die Lachnummer

Elf Springerinnen hatten die 4,40 m übersprungen. Die Tschechin Jirina Ptacnikova hatte diese Höhe ausgelassen. Vorher war sie im ersten Versuch über 4,35 m geflogen. Genauso wie Monika Pyrek aus Polen und die Griechin Stélla-Iró Ledaki, die danach an 4,40 m gescheitert waren. Damit das Feld auf zwölf Springerinnen schrumpft, sollte weiter gesprungen werden.

Silke Spiegelburg, Martina Strutz, Vanessa Boslak und Lisa

Diese Entscheidung provozierte den passiven Widerstand der Frauen, was zu kuriosen Szenen führte. Einige ließen die Uhr einfach herunterlaufen, eine andere ging seelenruhig mit dem Stab in der Hand auf die Anlage zu und stubste die Latte mit dem Stab bewusst aus der Verankerung, um den Versuch ungültig zu machen.

„Wir haben uns zusammengesetzt und dann ein kollektives Durchlaufen gemacht", sagte Silke Spiegelburg.

Erst als Jirina Ptacnikova an der Reihe war und die 4,45 m übersprungen hatte, war die Posse vorbei und das Final-Feld auf zwölf Springerinnen reduziert.

Die Enttäuschung

Keinen Preis bekam Lisa, die vor zwei Jahren in Barcelona Bronze gewonnen hatte, im Finale am 30. Juni. Für Lisa war schon bei 4,40 m Endstation. Bei den schwierigen Bedingungen konnte sie ihr wahres Können leider nicht zeigen und scheiterte dreimal an 4,55 m. Damit belegte sie in der Endabrechnung nur Rang sieben.

Silke Spiegelburg ging es nur unwesentlich besser. Mit einer Vorleistung von 4,76 m als beste Europäerin des Jahres angereist, hatte sie während des Wettbewerbs mit Krämpfen im Bein zu kämpfen. 4,40 und 4,50 m überflog sie auf Anhieb, bei 4,60 m riss sie aber dreimal die Latte und meinte danach im Interview:

„Ich habe während des Wettkampfes Krämpfe bekommen, die gehen nicht mehr weg. Ich kann nicht mehr stehen. Es hat leider nicht sein sollen. Besser die Generalprobe verpatzt als die Premiere. Ich muss erst einmal zum Arzt."

Martina Strutz dagegen flog zur Silbermedaille und freute sich natürlich.

„Ich habe auf jeden Fall Spaß gehabt heute, es war ein schöner Wettkampf. Ich kenne die Bedingungen von zu Hause. Mein Sprung über 4,60 Meter war heute nicht schön, aber ich habe mir gesagt: Komm, drüber jetzt, eine bessere Chance kriegst du nicht, und wann es aufhört zu regnen weißt du auch nicht." *(ps)*

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, RYZIH U.A.

XXX*th* OLYMPIC SUMMER GAMES IN LONDON 2012

Bitteres Aus für Christian in der Qualifikation

Platz sechs für Lisa im olympischen Finale

CH

„Man kann tief fallen, wenn man sich viel vornimmt. Es war überhaupt nicht das, was ich mir vorgenommen hatte.“

TIAN

„Die Enttäuschung ist riesig.“

LISA

„Es tut so weh, dass ich nicht zeigen konnte, was ich wirklich drauf habe.“

„Ich denke schon, dass ich ´ne halbe Portion von den anderen bin.“

Zum dritten Mal seit 1896 fanden die Olympischen Spiele in London statt.

1908 fanden die IV. Olympischen Spiele zum ersten Mal in London statt und dauerten eine Ewigkeit. Vom 27. April bis zum 31. Oktober kämpften 2056 Sportler um Medaillen. Für Großbritannien waren es die erfolgreichsten Spiele aller Zeiten: 56 Goldmedaillen, 48 Silbermedaillen und 37 Bronzemedaillen gingen an Athleten aus dem Vereinigten Königreich.

1944 waren die XIV. Olympischen Spiele wegen des 2. Weltkriegs ausgefallen und wurden deshalb 1948 in London nachgeholt.

Am 10. Mai 2012 wurde das Olympische Feuer im griechischen Hera-Tempel in Olympia durch die Sonne mit Hilfe eines Hohlspiegels entfacht. In der Antike stand das Feuer als Symbol des Friedens und brannte zu Ehren der griechischen Göttin Hestia.

Das Feuer ging zunächst auf einen etwa 3000 km langen Fackellauf durch Griechenland und kam am 17. Mai im Panathenaikos-Stadion von Athen, dem alten Olympiastadion, an. Von dort wurde es mit dem Flugzeug nach Cornwall gebracht. Auf einen weltumspannenden Fackellauf hatte man, wie schon 2009 angekündigt, aus Sicherheitsgründen verzichtet und so ging der Fackellauf am 19. Mai nur auf der Insel weiter. Das Feuer wurde von insgesamt 8000 Läufern getragen. Der Fackellauf ging durch England, Schottland und zu „Nessie“ von Loch Ness, Nordirland und Wales, machte einen Abstecher in die irische Hauptstadt Dublin und einen kurzen Besuch bei der Königin. Es dauerte 70 Tage bis das Olympische Feuer nach 12 800 Kilometern am 27. Juli zur Eröffnung der Spiele in London im neuen Olympiastadion ankam.

Spektakulär und schriell, aber auch besinnlich und anrührend – unter dem Motto „Isles of Wonder” (Inseln der Wunder) hatte sich Großbritannien bei der Eröffnungsfeier mit Herz und Humor präsentiert. Lebende Kühe und Enten, Mägde und Bauern, schwitzende Stahlarbeiter, Lord Voldemort, Mary Poppins, Beatles und am Ende feiernde Party-Freaks. Regisseur Danny Boyle zeichnete in einer teils anrührenden Show die Entwicklung Großbritanniens von einem Agrar- zu einem Industrieland nach und landete schließlich im schrillen Internet- und Medienzeitalter. Im Anschluss an die Show und dem Einmarsch der 204 teilnehmenden Nationen erklärte Queen Elizabeth II. die Spiele für eröffnet. Den Schlusspunkt mit der Entzündung des olympischen Feuers setzte eine Gruppe von sieben britischen Nachwuchssportlern. Zum Ausklang intonierte Sir Paul Mc Cartney zusammen mit dem Publikum den Beatles-Hit „Hey Jude”.

Bei der Queen und sogar bei „Nessie“ von Loch Ness machte das Olympische Feuer Station bevor es im Olympiastadion brannte.

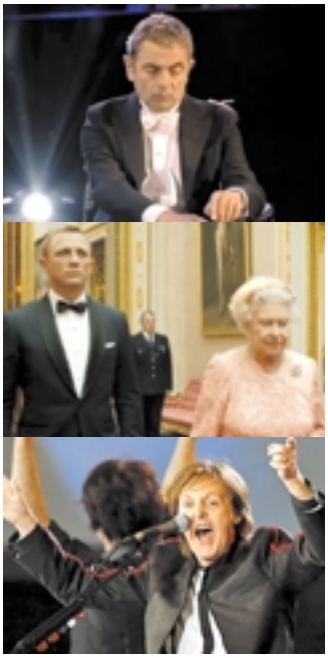
Die Leichtathletikwettbewerbe begannen am 3. August und gleich mit der Weitsprungqualifikation der Männer für das Finale am Tag danach. Am 4. August stand auch die Qualifikation im Stabhochsprung der Frauen auf dem Programm. Deren Finale gab es dann am 6. August. Die Olympischen Spiele endeten mit dem Marathonlauf der Männer am 12. August.

Christian und Lisa waren am 31. Juli mit ihren Trainern und 17 weiteren Athleten des insgesamt 77-köpfigen DLV-Teams angereist.

Mit Spannung erwarteten wir Freitag abends das erste Auftreten von Christian bei Olympia. Doch es lief anders als erwartet. 8,10 Meter waren die Qualifikationsweite für das olympische Finale. Die beiden besten deutschen Weitspringer Sebastian Bayer vom Hamburger SV und Christian boten in der Quali mit nur 7,92 Metern die gleiche Weite an. Für Sebastian Bayer war das genug, um ins Finale der besten zwölf Springer einzuziehen, für Christian leider nicht. Der eine Deutsche warf den anderen raus. Sebatian Bayer sprang im ersten Durchgang auf 7,92 Meter. Weiter ging es nicht mehr. Ausschlaggebend sollte am Ende sein zweite Versuch sein: 7,88 Meter wurden hier für Sebastian gemessen. Damit landete er insgesamt auf Platz zwölf und gerade so im Finale am Samstag. Das Nachsehen hatte Christian. Jeder hatte drei Versuche und Sebastian Bayer die besssere zweite Weite. Christian, der sich erst im letzten Anlauf auf 7,92 Meter steigerte hatte hatte zuvor einen Fehlversuch. Vorher standen 7,81 Meter zu Buche und das bedeutete für ihn Gesamtplatz 13 und das bittere Aus.

„Das war nicht das, was ich mir vorgenommen habe. Das hat auch nichts mit Glück oder Pech zu tun.“

Samstags musste Lisa schon vormittags zum Qualifikationsspringen antreten. Zwölf Athletinnen überquerten in der Stabhochsprung-Qualifikation 4,55 m, darunter alle drei deutschen Starterinnen. Damit standen Silke Spiegelburg vom TSV Bayer 04 Leverkusen, Mar-



Mr. Bean mischte das Symphony Orchestra auf, James Bond brachte die Queen ins Olympiastadion, Sir Paul McCartney sorgte mit dem legendären Beatles-Hit „Hey Jude“ aus dem Jahre 1968 für einen gelungenen Ausklang.

Bitteres Aus für Christian

Lisa überzeugend ins Finale

tina Strutz vom SC Neubrandenburg und Lisa Ryzih im Finale am 6. August. Ausgeschieden war dagegen Weltmeisterin Fabiana Murer aus Brasilien. Eine Höhe von 4,60 m war im Vorfeld als direkte Qualifikationsleistung ausgegeben worden. Aufgelegt werden musste diese dann allerdings nicht mehr. Am lautesten jubelte wohl Lisa. Nach einem enttäuschenden siebten Platz mit 4,40 m bei der EM in Helsinki meisterte sie die Herausforderung in der Olympia-Qualifikation mit Bravour. Als Einzige des deutschen Trios schaffte sie 4,55 m auf Anhieb und stieß daraufhin einen spitzen Jubelschrei aus.

„Man musste heute kämpfen. 4,55 Meter waren das Mindeste. Dass es geklappt hat, war der allererste Schritt. Bei mir war alles okay. Ich habe gewusst, was ich hier mache. Man mobilisiert alle Kräfte, die man hat. Das Stadion finde ich sehr gemütlich, man fühlt sich hier wohl. Die Tribüne umarmt einen, wenn die Leute von oben herab gucken. Das hat mir gut gefallen. Ich bin positiv überrascht.“

Montags ab 20.00 Uhr war es dann soweit – das Finale der zwölf besten Stabhochspringerinnen begann. Die Polin Anna Rogowska war aber nicht angetreten und so waren es nur noch elf. Lisa blieb leider bei 4,45 Meter hängen und belegte den sechsten Platz. Die Goldmedaille sicherte sich mit 4,75 Meter die Amerikanerin Jennifer Suhr. Beste Deutsche war Silke

Spiegelburg mit 4,65 Meter, was ihr den vierten Platz einbrachten. Die zweimalige Olympiasiegerin Jelena Isinbajewa wurde mit 4,70 Metern nur Dritte. Die EM- und WM-Zweite Martina Strutz belegte mit 4,55 Metern den fünften Platz. Der Wettkampf im Londoner Olympiastadion glich bei wechselnden Winden einer Lotterie. So übersprang Lisa ihre Einstiegshöhe von 4,45 Meter erst im dritten Versuch, an 4,55 Meter scheiterte sie drei Mal.

„Gegen Platz sechs mit 4,70 Metern hätte ich nichts sagen können. Aber so tut es unheimlich weh, dass ich das nicht machen und zeigen konnte, was ich wirklich kann. Es war heute wirklich der Tag X, wo es sein musste. Und dann so was. Ich konnte mich gar nicht auf meine Technik konzentrieren, ich hatte harte Stäbe, so wie wir das geplant hatten. Aber du läufst an und es geht einfach nicht. Ich habe nur Tränen in den Augen gehabt vom Wind. Die Kraft nach vorne hat einfach gefehlt. Ich denke schon, dass ich ´ne halbe Portion von den anderen bin und dass es denen nicht so viel ausmachte. Ich habe auch einen ganz hohen Griff, den zweithöchsten von der Truppe hier, da ist dann alles auch noch ein bisschen unstabiler.“

Mit einer gigantischen After-Show-Party hatte London dann am Sonntagabend einen lauten und zugleich bewegenden Schlusspunkt unter die Olympischen Spiele gesetzt. Bevor kurz vor Mitternacht das Olympische Feuer in der britischen Hauptstadt gelöscht wurde, rockten Weltstars der Popmusik das Olympiastadion und verwandelten die Arena in die größte Freiluft-Disco Großbritanniens. Danach verabschiedete sich London und übergab die Olympische Fahne für 2016 an Rio de Janeiro. *(ps)*

Madness, Ricky Wilson, George Michael, Annie Lennox, Neil Tennant, Fatboy Slim, Spice Girls, Liam Gallaher, The Who

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Brezellauf

Beim Brezelfestlauf in der Domstadt Speyer am 15. Juli gewann Gerhard Baus über 8200 m der M60 in 30:55 Minuten. Annika Hock belegte in 34:29 Minuten bei den Frauen den dritten Platz. Thomas Henz kam in 32:05 Minuten bei der M45 auf Rang zehn. Im Schülerlauf über 1000 m starteten Joel, Lisa und Lena Kaufmann in der Altersklasse U12. Joel (M11) belegte in 4:02 Minuten Platz 12, Lisa und Lena (beide W10) kamen in 4:32 bzw. 4:33 Minuten auf Rang 18 und 19. *(ps)*

Die schnelle Carlotta

Beim Olympia-Qualifikationswettkampf am 9. Juni im Mannheimer Stadion der MTG glänzte Carlotta Buckel über 100 und 200 m. Natürlich konnte sie sich nicht für Olympia qualifizieren, lief aber über 100 m in 11,88 Sekunden eine tolle Zeit und hätte im zweiten 100-m-Lauf mit 11,79 Sekunden fast eine neue Bestzeit aufgestellt – leider war der Rückenwind zu stark. Über 200 m steigerte sie sich auf 24,61 Sekunden.

Am 23. Juni lief Carlotta bei den Metropol-Wettbewerben im Rahmen der Mannheimer Junioren-Gala über 100 m in 11,96 Sekunden auf Platz zwei. *(ps)*

Ludwigshafener Stadtlauf

Am 30. Juni fanden nicht nur die Leichtathletik Europameisterschaften statt sondern auch der traditionelle Ludwigshafener Stadtlauf. Dabei belegte Patrick Berlejung über 1200 m der MJU16 in 3:22 Platz eins und Martin Wald in 4:37 Min. Platz 22. Katharina Seel siegte ebenfalls und lief die 1200 m der WJU16 in 4:04 Minuten, Luisa Klappenberger (U12) kam in 5:00 Min. auf Platz 17. Konstantin Filsinger gewann über 2400 m der MJU18 in 7:27 Minuten und Annika Hock siegte bei der WJU20 in 8:57 Minuten. Bei den Männern lief Sebastian Bednarz über 7200 m in 26:20 Minuten auf den dritten Platz, Gerhard Baus kam in 27:04 Min. auf Rang sechs und Alexander Bastian belegte in 29:20 Minuten Platz 32. Im Bambinilauf über 650 m der U8 kam Fabian Felkel in 2:52 Minuten auf Platz sieben. *(ps)*

Gute Zeit in Pfungstadt

Konstantin Filsinger war der Einzige vom ABC am 4. Juli beim Abendsportfest in Pfungstadt. Er lief die 800 m in guten 2:02,36 Minuten. *(ps)*

Titel für Björn

In Heilbronn gab es am 7. und 8. Juli die Süddeutschen Meisterschaften der U23 und U16. Über 100 m lief Nicole Wagner im Vorlauf 12,54 Sek., im Zwischenlauf 12,58 und im Finale wieder 12,54 Sekunden, was Platz acht bedeutete. Carlotta Buckel lief zweimal 12,09 und wurde im Finale mit tollen 11,92 Sek. Zweite.

Nicole Wagner kam im Weitsprung mit 5,36 m auf den siebten Platz. Annika Hock wurde über die 800 m in 2:22,26 Min. Neunte. Chamaine Gault lief über 400-m-Hürden in 64,88 Sekunden auf Platz vier. Rebecca Hilgert qualifizierte sich über 400 m in 60,91 Sekunden für das Finale am nächsten Tag.

Das gelang auch Christian Kiemstedt, der seinen 400-m-Vorlauf in 49,78 Sekunden gewann und sonntags in 50,01 Zweiter wurde. Rebecca kam im 400-m-Finale in 61,89 auf Platz sechs. Im Dreisprung gewann Björn Schildhauer mit 14,78 m. Carlotta wurde über 200 m in 24,72 Sek. Zweite, wobei sie im Vorlauf starke 24,56 Sekunden erzielt hatte. Nicole lief 26,15 Sekunden und konnte sich leider nicht für das Finale qualifizieren. Patrick Berlejung lief über die 800 m der MJU16 in 2:07,81 Minuten auf den achten Platz und Katharina Seel bei WJU16 in 2:29,84 Minuten auf Platz zwölf. Stella Engbarth belegte über 300 m in 43,28 Sekunden den sechsten Platz. *(ps)*

Senioren in Limburgerhof

Am Pfingstsonntag fand das traditionelle Pfingstsportfest in Limburgerhof statt. Olga Becker gewann die 80-m-Hürden der W50 in 13,12 Sekunden und den Weitsprung mit 4,80 m. Im Weitsprung der M50 siegte Werner Schwaab mit 5,59 m und wurde über 100 m in 12,26 Sekunden Zweiter. Zweite wurde auch Geraldine Otto über 100 m der W60 in 15,20 und über 200 m in 32,34 Sekunden. *(ps)*

Senioren-DM

In Erfurt gab es am 14. Juli gleich drei Titel für unsere Senioren. Olga Becker siegte über 80-m-Hürden der W50 in 12,90 Sek., Geraldine Otto gewann den Weitsprung der W60 mit 4,05 m und Werner Schwaab holte zusammen mit Robert Wagner, Peter Höll und Frank Becker in der M50-Startgemeinschaft Pfalz in 46,91 über 4 x 100 m den Titel. Über 200 m der M50 wurde Werner Schwaab in 24,87 Zweiter, über 100 m Sek. in 12,30 Vierter und im Weitsprung mit 5,52 m Sechster. Geraldine Otto wurde über 100 m der W60 in 15,51 Dritte und Olga Becker bei der W50 in 13,96 Sek. Vierte. Andrea König-Werner lief die 100 m der W45 in 15,10, was aber für den Endlauf nicht reichte. Im Hochsprung wurde sie mit 1,37 m Sechste. *(ps)*

Jugend-DM

An 3 Tagen, vom 20. bis 22. Juli, fanden in Mönchengladbach-Rheydt die Deutschen Jugendmeisterschaften statt. Am 20. Juli startete Nicole Wagner über 100 m der U20 im dritten Vorlauf. Mit 12,49 Sekunden und Platz sieben konnte sie sich aber nicht für das Finale qualifizieren.

Ähnlich ging es Konstantin Filsinger in seinem Vorlauf über 1500 m der U18. Er lief zwar mit 4:10,87 Minuten eine neue Bestzeit und wurde Neunter, doch auch er kam leider nicht weiter. Samstags war Jonas Kriesamer über die 100 m der U18 an der Reihe.

Die Sieger der sechs Vorläufe und die 18 Zeitschnellsten kamen weiter. Und Jonas schaffte es. Mit 11,29 Sekunden kam er

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, KOSER, WAGNER U.A.

Björn Schildhauer, Nicole Wagner und Justine Weiß, Melanie Koser, Olga Becker Werner Schwaab Christian Kiemstedt

gerade noch in die Zwischenläufe. Dort lief er nochmals 11,29 Sekunden, was aber auch für ihn nicht für das Finale reichte. Sonntags um 10.00 Uhr standen dann die Vorläufe über 200 m der U18 auf dem Programm. Melanie Koser erreichte leider nur 26,09 Sekunden, was auch für sie das vorzeitige Aus bedeutete. *(ps)*

Schnelle Zeit in Weinheim

Beim Olympia-Verabschiedungs-Wettkampf am 27. Juli in Weinheim lieferte nicht nur Carlotta Buckel eine tolle Leistung ab *(siehe Seite 42)*, sondern auch Christian Kiemstedt. Er lief die 400 m in 48,98 Sekunden. *(ps)*

Junioren-DM

Am 28. und 29. Juli fanden die Deutschen Juniorenmeisterschaften (U23) in Kandel. Einen Tag nach ihrem „Superlauf" in Weinheim war Carlotta Buckel schon wieder am Start. Ihren 100-m-Vorlauf überstand sie souverän in 11,93 Sek. während für Nicole Wagner mit 12,50 leider schon Schluss war.

Mit 11,95 im Zwischenlauf stand Carlotta im Finale. Dort kam sie in 11,96 Sek. auf den vierten Platz. Für Chamaine Gault reichten 65,52 Sekunden über die 400-m-Hürden leider nicht für das Finale. Christian Kiemstedt lief die 200 m in guten 21,42 Sek., doch das Finale konnte auch er nicht erreichen. Im Dreisprung kam Björn Schildhauer auf 15,27 m und belegte Platz vier. Über 200 m erreichte Carlotta Buckel in 24,90 das B-Finale, was sie in 24,56 Sekunden gewann. *(ps)*

DAMM-Titel der M50

Werner Schwaab und Rainer Süß gewannen mit dem Pfalz-Master-Team am 8. August in Essen den DAMM-Endkampf der M50 mit insgesamt 9990 Punkten. Werner Schwaab kam gleich in 4 Disziplinen in die Wertung – im Weitsprung mit 5,18 m, über 100 m in 11,95 Sek., im Hochsprung mit 1,38 m und in der 4x100-m-Staffel in 47,28 Sekunden. Rainer Süß kam im Kugelstoßen mit 10,11 m in die Wertung. Die weiteren gewerteten Athleten des Pfalz-Master-Teams waren Harald Lang im Diskuswerfen und Kugelstoßen, Stefan Gehrung vom TV Nussdorf im Diskuswerfen und Weitsprung, Martin Wettstein vom TV Nussdorf über 800 m, Robert Wagner vom LC Schifferstadt über 800 m und in der Staffel, Frank Becker vom LC Schifferstadt über 100 m und in der Staffel, Thomas Schwamm vom TV Nussdorf und vom LC Schifferstadt Massoud Jalalpoor über 3000 m und Peter Höll in der Staffel. *(ps)*

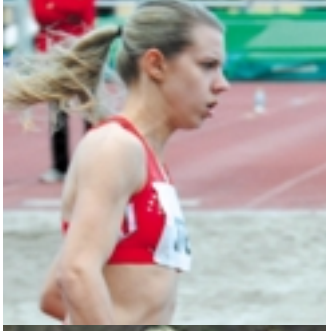
Vizemeister bei den „Süddeutschen"

Vom 18. bis 19. August fanden in Wetzlar die Süddeutschen Meisterschaften der Aktiven und der U18 statt. Im Dreisprung der Männer belegte Björn Schildhauer mit 15,17 m in einem packenden Wettkampf Platz zwei. Bei den Frauen kam Nicole Wagner über 100 m in 12,73 Sek. leider nicht ins Finale.

Besser machte das Jonas Kriesamer bei der U18. Er qualifizierte sich über 100 m mit 11,49 und lief im Endlauf in neuer persönlicher Bestzeit von 11,18 Sekunden auf Platz drei. Auch Melanie Koser qualifizierte sich über 100 m für das Finale. Im Vorlauf lief sie 12,41, was auch für sie Bestzeit bedeutete, und im Endlauf in 12,43 auf Platz vier.

Platz vier belegte auch Konstantin Filsinger über 1500 m in 4:13,74 Minuten, die 4x100-m-Staffel unserer Startgemeinschaft mit dem TB Oppau lief in der Besetzung Ann-Katrin Reil, Melanie Koser, Sandra Wagner und Justine Weiß in 49,92 Sek. auf Platz zwei.

Am zweiten Tag konnte sich Melanie Koser über 200 m der U18 in 25,75 Sek. für das Finale qualifizieren. Dort kam sie in 25,93 auf Rang vier. Konstantin Filsinger startete auch über 800 m der U18 und lief in 2:01,40 Min. neue Bestzeit und kam auf Platz sechs. Ann-Kathrin Reil erzielte im Weitsprung der U18 mit 5,11 m den zwölften Platz. Ihre Staffelkollegin Justine Weiß vom TB Oppau sprang mit 4,97 m auf Platz fünfzehn. Zum Schluss war Christian Kiemstedt über 400 m der Männer am Start. In 48,92 Sekunden lief er ebenfalls Bestzeit und wurde Fünfter. *(ps)*



Carlotta Buckel, Nicole Wagner, Justine Weiß, Ann-Kathrin Reil, Melanie Koser, Sandra Wagner, Konstantin Filsinger, Rebecca Hilgert und Annika Hock

Senioren-EM: Titel für Olga

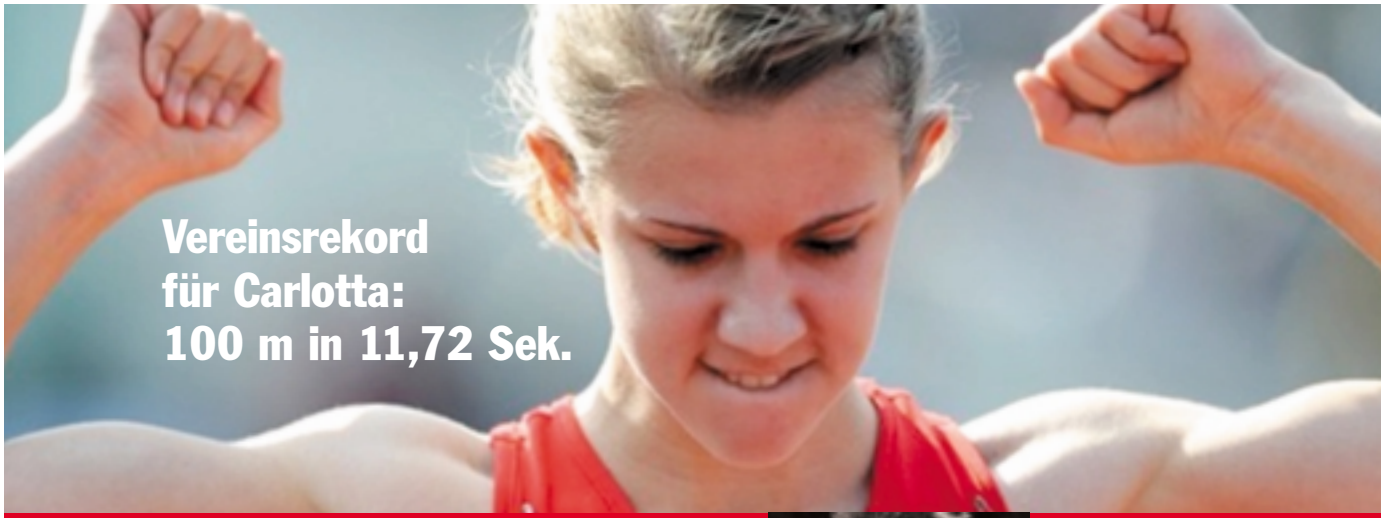
Geraldine Otto war am 20. August bei den Senioren-Europameisterschaften in Zittau im Weitsprung der W60 am Start. Mit 4,14 m belegte sie Platz vier. Am 22. August lief Olga Becker im Vorlauf der W50 über 80-m-Hürden mit fast einer Sekunde Vorsprung in 12,79 Sekunden ins Finale. Einen Tag später lief Olga dann im Finale, das mit fünf deutschen Damen einer nationalen Seniorenmeisterschaft glich, in 12,80 Sekunden zum Europameistertitel. *(ps)*

Berglauf-DM

Bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften am 7. Oktober in Zell am Hamersbach mussten auf 9,5 km 770 Höhenmeter vom Storchenturm in Unterhamersbach bis zum 945 m hohen Brandenkopf überwunden werden. Gerhard Baus kam bei den M60 nach 60:19,8 Min. ins Ziel und belegte am Ende Platz zwölf. 4 Tage vorher lief er beim Friesenheimer Eulenlauf über 10 km in 50:38,5 auf Platz 16. *(ps)*

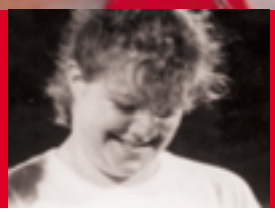
Gemüselauf

Beim 32. Maxdorfer Gemüselauf am 13. Oktober war der ABC im Hauptlauf über 10 km stark vertreten: Katharina Seel siegte bei der U16 in 42:23,56 Minuten. Rebecca Hilgert siegte bei der U20 in 45:24,56 und Annika Hock wurde Zweite in 45:26,37. Inga Zeller belegte in 51:59,12 Platz fünf. Bei der W40 wurde Petra Wenz in 46:46,75 Elfte. Patrick Berlejung kam bei der U16 in 37:05,87 auf Platz zwei. Konstantin Filsinger wurde bei der U18 in 36:36,18 Erster und Alexander Bastian kam bei den Männern in 42:02,68 auf Rang acht. *(ps)*



Vereinsrekord für Carlotta: 100 m in 11,72 Sek.

Beim Olympia-Verabschiedungs-Wettkampf am 27. Juli in Weinheim startete auch Carlotta Buckel über 100 m und lief in 11,72 Sekunden einen neuen Vereinsrekord. Den alten Vereinsrekord von 11,75 Sekunden hatte vor 24 Jahren Heike Brandenburger aufgestellt. *(ps)*



1988: Heike Brandenburger

Der letzte Wettkampf der Saison

FOTOS: ABC-ARCHIV, ENDRES, KOSER U.A.

Zum Abschluss der Freiluftsaison gingen die U20-Mädels unserer Startgemeinschaft Ludwigshafen beim Pfalz-DMM-Tag am 22. September in Kaiserslautern an den Start und zeigten mit 7957 Punkten noch einmal gute Einzelleistungen. In die Mannschaftswertung kamen von jeder Disziplin die zwei besten Athletinnen und die beste Staffel. Ein kleiner Wermutstropfen war dabei allerdings, dass nur eine WJ-U20-Mannschaft am Start war und es so einer kleinen Ludwigshafener Stadtmeisterschaft gleichkam. *(ps)*

100 m
Melanie Koser
12,59 Sek., 600 Punkte
Nicole Wagner
12,74 Sek., 585 Punkte

800 m
Katharina Seel
2:33,86 Min., 490 Punkte
Annika Hock
2:40,23 Min., 458 Punkte

Hochsprung
Justine Weiß *(TB Oppau)*
1,62 m, 576 Punkte
Ann-Kathrin Reil
1,50 m, 505 Punkte

Larissa Metzner

Weitsprung
Nicole Wagner
5,03 m, 552 Punkte
Sandra Wagner *(TB Oppau)*
4,92 m, 540 Punkte

Kugelstoßen
Ann-Kathrin Reil
8,29 m, 402 Punkte
Larissa Metzner *(TB Oppau)*
8,18 m, 397 Punkte

Diskuswurf
Larissa Metzner *(TB Oppau)*
22,82 m, 418 Punkte
Justine Weiß *(TB Oppau)*
18,33 m, 362 Punkte

Speerwurf
Justine Weiß *(TB Oppau)*
24,29 m, 445 Punkte
Larissa Metzner *(TB Oppau)*
21,36 m, 414 Punkte

4x100 m
Ann-Kathrin Reil,
Melanie Koser,
Nicole Wagner,
Justine Weiß
50,08 Sek., 1213 Punkte

Sandra Wagner, Melanie Koser, Nicole Wagner, Ann-Kathrin Reil, Larissa Metzler, Justine Weiß, Katharina Seel, Annika Hock

Lisa in Stockholm, Birmingham und Brüssel

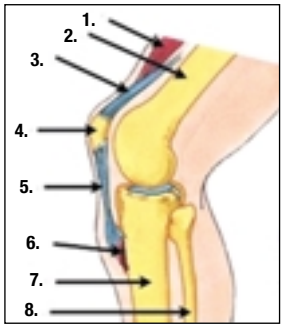
In der Diamond-League kam Lisa am 17. August in Stockholm mit 4,46 m auf Platz vier. Am 26. August in Birmingham gab es nur einen gültigen Sprung mit der Einstiegshöhe von 4,22 m und Platz sechs. Zum Schluss am 7. September in Brüssel übersprang Lisa 4,35 m und landete auf Platz sieben. *(ps)*

Anja mit links

Beim Dreiträler-Meeting in Pforzheim am 25. Mai siegte Anja Schulz im Weitsprung mit 5,83 m und das mit links. Weil ihr rechter Sprungfuß wegen eines Patellasehnenspitzensyndroms schmerzte, sprang sie die ganze Saison mit dem linken Fuß und hoffte auf Besserung. *(ps)*

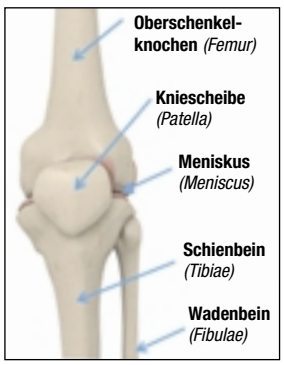
Jumbers Knee

Es handelt sich hierbei um eine chronische, schmerzhafte, degenerative Überlastungserkrankung des Kniescheibenstreckapparats am Knochen- und Sehnenübergang der Kniescheibenspitze. *(ps)*



Anatomie des Kniegelenks

1. Oberschenkelmuskulatur *(Musculus quadriceps femoris)*
2. Oberschenkelknochen *(Femur)*
3. Oberschenkelsehne *(Quadricepssehne)*
4. Kniescheibe *(Patella)*
5. Kniescheibensehne *(Patellasehne)*
6. Kniescheibensehnenansatz *(Tuberositas tibiae)*
7. Schienbein *(Tibiae)*
8. Wadenbein *(Fibulae)*



Das Kniegelenk von vorne

ILLUSTRATIONEN: ARTCENTER SCHLOHMANN

Patrick in Bayern

Während den Olympischen Spielen war Patrick Schoenball beim Neustädter Läufermeeting in der Oberpfalz am 5. August über 800 m am Start. Einen Monat nach seinem Pfalzrekord kam er in 1:50,12 Minuten als Dritter ins Ziel. *(ps)*

Neuer Pfalzrekord nach 30 Jahren: 800 m in 1:47,17 Min.

Bei der BottropGalla am 6. Juli verpasste Sebastian Keiner vom LAC Erfurt seine letzte Chance für die Olympianorm über 800 m. Dagegen gelang Patrick Schoenball ein super Rennen. Als bester Deutscher lief er hinter dem Rumänen Ioan Zalzan und dem Österreicher Raphael Pallitsch auf Platz 3 und steigerte seine Bestzeit auf starke 1:47,17 Minuten. Das war neuer Pfalzrekord. Den alten Pfalzrekord von 1:47,33 Minuten hatte 1982 Andreas Baranski aufgestellt. *(ps)*

1982: Andreas Baranski

Patrick Schoenball und Sebastian Keiner

Unser neues ABC-Clubhaus braucht Eure Hilfe!

Wir berichteten in der letzten ABC-NEWS Nr. 34, dass ein Brand am 2. Februar unser Clubhaus am Südwest-Stadion zerstörte. An dem komplett aus Holz bestehenden Clubhaus entstand ein Totalschaden.

Inzwischen konnte der Schadensfall abgeschlossen und versicherungtechnisch geregelt werden. Die Reste unseres abgebrannten Clubhauses vor dem Südwest-Stadion wurden im August abgerissen, um Platz für ein neues ABC-Clubhaus zu schaffen. Schweres Gerät war dafür notwendig. Unter der professionellen Leitung von Roland Schäfer, der auch die gesamte Planung und Organisation übenommen hatte, klappte alles bestens. *(ps)*

FOTOS: PANZNER, SCHÄFER – ILLUSTRATIONEN: ARTCENTER SCHLOHMANN

Spendenaufruf

Die Planung für die Gestaltung des neuen ABC-Clubhauses ist nun abgeschlossen, die Vorbereitungen für den Neubau laufen. Das neue Clubhaus hat nichts mehr gemein mit der alten „ABC-Hütte“.

Es wird eine Begegnungsstätte auch und besonders für unsere Jugend: modern, hell, Licht durchflutet, farbig, wie in den nebenstehenden Illustrationen angedeutet. Der Hauptraum wird so gestaltet, dass er sich für jede Art Veranstaltung eignet, für Tagungen, Seminare, Schulungen, für Pressekonferenzen bei Veranstaltungen, Ehrungen, Jubiläen und vieles mehr – mit einen kleinen Ausschank für das gemütliche Beisammensein aller Altersgruppen. Auch die Umgebung wird neu gestaltet, im Freien, unter Bäumen, mit Spielmöglichkeiten für die ganz Kleinen und Sitzplätzen zum Erfahrungsaustausch für die Eltern, während die Jugendlichen im Stadion und auf den Vorplätzen trainieren

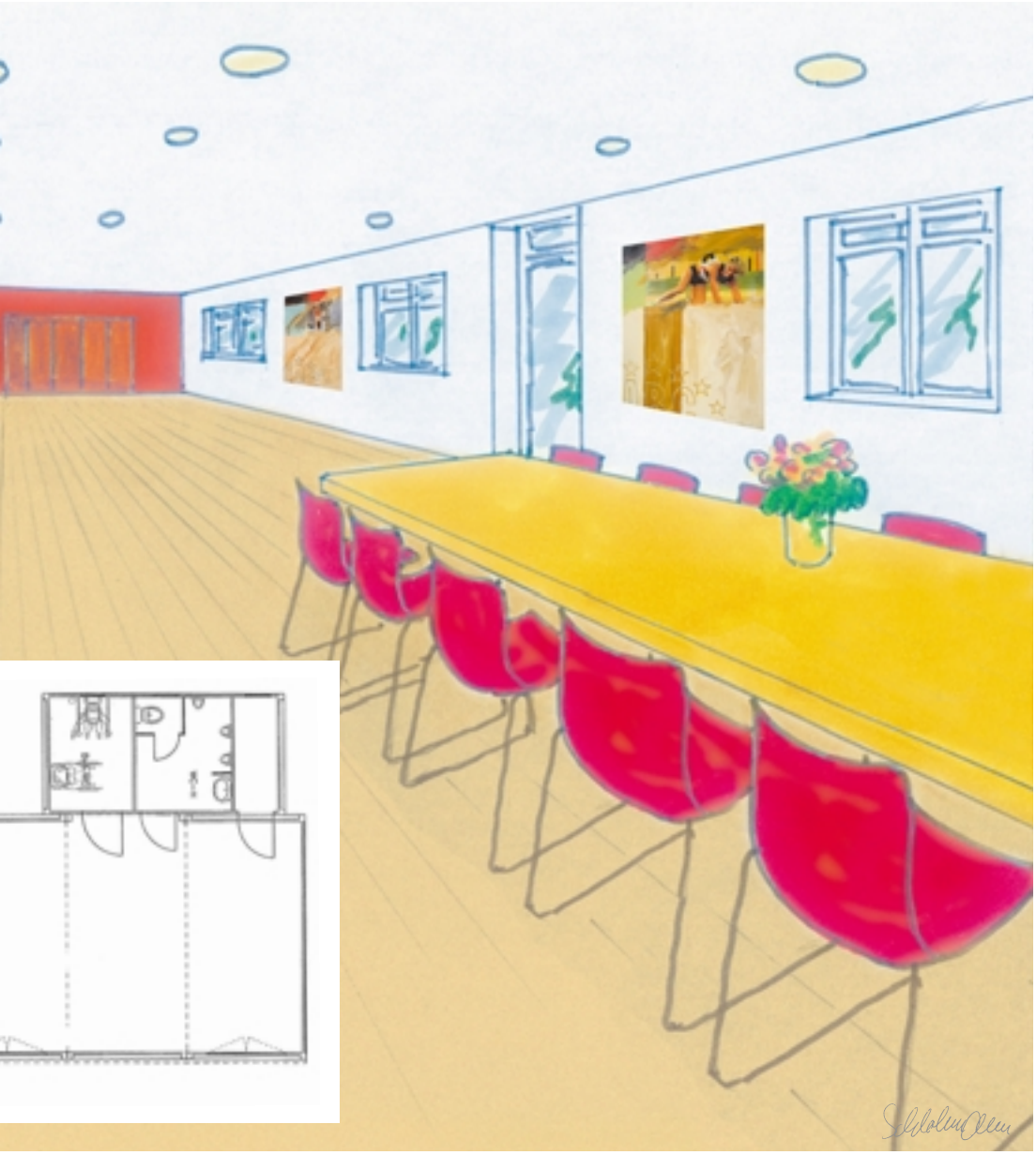
Völlig neue Sanitärräume mit Behinderten-WC und Wickeltisch für Babies ergänzen die Baumaßnahmen zu einem zeitgemäßen Clubhaus.

Das alles kostet viel mehr, als die Versicherung bereit war zu bezahlen. Wir richten deshalb an alle Mitglieder, Freunde und Gönner des ABC die Bitte, sich mit einer Spende an den Kosten zu beteiligen.

Spendenkonto bei der Sparkasse Vorderpfalz:
Freundeskreis Leichtathletik
ABC Ludwigshafen e.V.
Kto. 162 506 0, BLZ 545 500 10
Stichwort „ABC-Clubhaus“

Für Beträge ab € 50,00 stellen wir den Spendern gerne eine abzugsfähige Spendenbescheinigung aus.

Die Räume können künftig von Mitgliedern des ABC für ein kleines Salär (Reinigungskosten, Stromverbrauch etc.) für private Feiern, Geburtstage, Familientreffen, Abschlussfeiern usw. angemietet werden – eine weitere Maßnahme, den Gemeinschaftssinn der Mitglieder zu fördern und sportbegeisterte junge Leute für unseren ABC zu werben. *(rsch)*



Herzlich willkommen im ABC!

Seit Oktober haben wir endlich einen Trainer für die Wurf-Disziplinen. **Ulrich Bodenstein**, genannt „Sepp“, kommt von der anderen Rheinseite, wo er seit 15 Jahren als Wurftrainer mit dem Schwerpunkt Speerwerfen vor allem im Nachwuchsbereich und auch für Werfer mit Handicap erfolgreich und engagiert tätig war. Aber auch Diskuswerfen und Kugelstoßen sind in seinem Trainingsangebot. Fast täglich steht er seinen Athletinnen und Athleten zur Verfügung. „Sepp“ ist 48 Jahre und von Beruf Technischer Betriebswirt. In seiner Freizeit tüftelt er gerne auch an Spezialgeräten für Trainingszwecke. Seine persönliche Bestleistung im Speerwerfen steht bei 74,28 m aus den 90er Jahren, wo er auch einen achten Platz bei den Deutschen Meisterschaften belegen konnte. Noch heute erzielt er bei den Senioren Weiten um die 55 m.

Ulrich Bodenstein

Zu erreichen ist er ab sofort unter Telefon 0621 5868 oder Mobiltelefon 0176 78523275.

Genaue Trainingszeiten gibt es demnächst in unserem neuen Winter-Hallen-Trainingsplan auf www.abc-ludwigshafen.de.

Mit ihm kommen auch einige neue Athletinnen und Athleten zu uns, die wir dann vorstellen werden. *(ps)*

Zum Schluss 7,97 m bei der Eisenberger Flugnacht

Bei nasskalten Bedingungen sprang Christian Reif zum Abschluss der Saison bei der Eisenberger Flugnacht am 31. August immerhin 7,97 m. Über die Meile (1609 m) lief Konstantin Filsinger in 4:49,13 auf Platz zwei und bei den Frauen wurde Annika Hock in 5:53,36 Min. Dritte. *(ps)*

„Weißt Du noch?“ Treffen der Ehemaligen Phönix- und ABC´ler

So oder ähnlich konnte man es immer wieder hören beim Treffen der „Ehemaligen” von Phönix und ABC. Im ASV-Clubhaus hatten sich auch in diesem Jahr über 30 alte Sportfreunde getroffen.

Karl Heinz Ries, der als Vorsitzender des Freundeskreises eingeladen hatte, freute sich ganz besonders darüber, einen Sportfreund zu begrüßen, den er nach 56 Jahren erstmals wieder sah: Herbert E. Müller aus Grevenbroich, den alten Phönixlern immer noch in Erinnerung. 1956 war er als 5000-m-Läufer beim DMM-Endkampf in Bad Reichenhall bis zur totalen Erschöpfung gelaufen, um mit seinen Punkten doch noch den dritten Platz unter den besten deutschen Mannschaften für Phönix zu schaffen. Leider hat es nicht gereicht. Inzwischen ist Herbert Müller, der seit 2 Jahren auch unserem Freundeskreis angehört, im Seniorensport eine Größe in der Leichtathletik. Der 83jährige, fit wie ein Turnschuh, konnte schon viele Deutsche-, Europa- und Weltmeisterschaftstitel erringen. Erst vor einigen Wochen wurde er gerade wieder dreifacher Europameister.

Es gab viel zu erzählen beim Zusammentreffen der alten Sportfreunde. Besonders stark vertreten waren, nicht zuletzt wegen der fleißigen Akquise von Roland Jochem, die Mittel- und Langstreckler. Am Ende eines langen Abends fiel das Fazit positiv aus. Da war es eigentlich schon klar, dass es 2013 eine Neuauflage dieses Treffens geben wird.

Übrigens, wer diese Zeilen liest, zu den „Ehemaligen” von PX und ABC gehört, keine Einladung erhalten hat, aber künftig dabei sein möchte, wird gerne in unsere Datei aufgenommen.

Bitte, möglichst E-Mail-Adresse an Karl Heinz Ries senden: *Die Anschrift mit E-Mail-Adresse steht im Impressum auf Seite 49.* *(kbr)*

FOTOS: PANZNER, RIES

Christa Seilnacht, Helga Ries, Herbert Schneider, Gerd Hammel, Roland Jochem, Karl Heinz Ries, Fritz Seilnacht, Herbert E. Müller

Frua Jochem, Frau Giesa, Ute Drescher, Karl Heinz Ries, Eugen Lemmert mit Gattin, Helga Ries

Hans Giesa, Günther Gilbert, Günther Lenske, Herbert Schneider

Rudi Drescher, Willi Fröhlich mit Gattin

Herbert Schneider, Herbert E. Müller, Karl Heinz Ries

Norbert Graf, Hans Appel

Manfred Schober, Herbert E. Müller, Hans Kuhn

Günther Lenske, Jürgen Eicberger, RolandJochem, Manfred Schober

Gerd Jörger, Horst Panzner

Erich Bremicker

Otto-Weber-Gedächtnistafel für Erich Bremicker

Am 8. April 2012 war Erich Bremicker 80 Jahre geworden. Das war Grund genug für den pfälzischen Leichtathletikverband (LVP) für seinen ehemaligen Vorsitzenden und heutigen Ehrenvorsitzenden im April einen großen Empfang zu geben. Diesen Anlass nutzte Karl Heinz Ries, um Erich Bremicker als Dritten mit der Otto-Weber-Gedächnistafel zu ehren. Mit dieser Auszeichnung würdigt der Freundeskreis des ABC Persönlichkeiten, die sich über lange Zeit um die Leichtathletik im ABC bzw. Phönix verdient gemacht haben! *(ps)*

FOTOS: ABC-ARCHIV, EGENBERGER, KOSER, RIES, SICHLING

Unsere ABC-Schüler des Jahres 2011

Am 28. März ehrte unser Vorsitzender Karl-Georg Egenberger Katharina Seel als ABC-Schülerin des Jahres 2011 mit dem Wanderpokal „Das Zugpferd“. Diese Trophäe war 1997 von Fritz Alchenberger, unserem leider verstorbenen Leichtathletikfreund aus Zürich, gestiftet worden. Erik Kaster wurde ABC-Schüler des Jahres 2011 und erhielt den Wanderpokal „Der Läufer“. Zusätzlich gab es „geschmackvolle“ Kulturbeutel. *(ps)*

Goldene Ehrennadel

Anlässlich der Feier von Gerhard Mayer zu seinem 80sten Geburtstag nutzte Hans Kuhn, unser stellvertrender Vorsitzender, diese schöne Gelegenheit zur Ehrung unseres hochverdienten Mitglieds und überreichte ihm die Goldene Ehrennadel. *(ps)*

Treffen der Jugendrekordstaffel von 1965

Am 25. August waren Rudolf Sichling, Franz Harder, Walter Mayer und Hans Kuhn, die deutsche Jugendrekordstaffel von 1965 mit ihrem „Altcoach“ Helmut Hockenberger im Gutsausschank Petri in Herxheim am Berg zusammen. Damals liefen sie über 4x100 m mit 42,1 Sekunden Deutschen Jugendrekord. Nach dem 90. Geburtstag von Helmut im letzten Jahr hatten sie beschlossen, sich mit ihm zwei Mal im Jahr zu treffen. *(rs)*

Rudolf Sichling, Franz Harder, Walter Mayer, Hans Kuhn, Helmut Hockenberger

Es war einmal

Erich Bremicker wurde 1955 im Hochsprung mit 1,88 m Süddeutscher Meister – im damals üblichen „Rollsprung“ später auch „Wälzer“ oder „Straddle“ genannt.

Regen- und Schlammschlacht 1959 im Südwest-Stadion mit Herbert Schneider und Horst Panzner im blauen Trikot von Phönix (PX) Ludwigshafen, unserem Vorgängerverein.

„So schnell, dass die Füße Kühlung brauchten.“ Hubert Endres, Siegfried Welker, Karl-Georg Egenberger und Gerhard Waidmann liefen 1977 im Trikot der Ludwigshafener Startgemeinschaft 41,6 Sek. mit der 4x100-m-Staffel.

WOLF'S BRUNNEN

WINZERHOF

Wolf´s Brunnen *(Regina und Jörg Wolf)*
Alter Dürkheimer Weg 7
67098 Bad Dürkheim / Ungstein
Telefon 06322 63237, Telefax 06322 980907

Unsere Öffnungszeiten *(Gastronomie)*
3. Wochenende Juni bis Mitte Juli
Fr., Sa. und So. jeweils ab 12.00 Uhr
Mitte Juli bis Mitte August
Mi. bis So. jeweils ab 12.00 Uhr
Mitte August bis 1. November
Di. bis So. jeweils ab 12.00 Uhr
Bei besonderen Veranstaltungen
(z.B. Ungsteiner Kerwe) öffnen wir auch schon früher!

ROSEN-APOTHEKE

AM RUTHENPLATZ

KARL-GEORG EGENBERGER

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

MSL Mike Scheiner

Autolackierung mit Unfallinstandsetzung

Beschriftungen

Termingerechte, fachgerechte Ausführung

Torfstecherring 14
67067 Ludwigshafen
Telefon (0621) 544848
Telefax (0621) 5294464

Impressum

ABC-NEWS
Leichtathletik-Vereinszeitschrift

Herausgeber

Freundeskreis Leichtathletik
ABC Ludwigshafen e.V.
Friedensstr. 42, 67067 Ludwigshafen
Tel. 0621 542103, Fax 0621 5494072
h.u.kh.ries@t-online.de

Redaktion und Gestaltung

Schlohmann
Werbe- &
Projektagentur

Peter Schlohmann
Hauptstraße 12, 76857 Eußerthal
Telefon 06345 949533
Telefax 06345 954055
schlohmann@schlohmann.de
www.schlohmann.de

Internet
WebDesign – Daniel Schlohmann
Ellenbogengasse 2, 65183 Wiesbaden
Telefon 0611 9749025
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter
Egenberger, Hock, Koser, Kuhn, Ries, Schäfer, K.u.V. Schlohmann, Seilnacht u.a.

Fotos
Egenberger, Endres, Hammel, Koser, Panzner, Ries, Schäfer, Sichling, Wagner u.a.

Kürzel
(ah) = Annika Hock
(ek) = Dr. Elke Koser
(mk) = Melanie Koser
(go) = Geraldine Otto
(hkr) = Karl Heinz Ries
(ps) = Peter Schlohmann
(rs) = Rudolf Sichling
(rsch) = Roland Schäfer

ABC Ludwigshafen,
Athletik- & Ballspielclub e.V.
Erich-Reimann-Straße 100
67061 Ludwigshafen am Rhein
www.abc-ludwigshafen.de
Der Leichtathletikclub in Ludwigshafen

Vorsitzender
Karl-Georg Egenberger
Mobiltelefon 0171 1425745
info@abc-ludwigshafen.de

Stellv. Vorsitzender
Hans Kuhn
Telefon 0621 55900297
hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de

Jugendwartin
Dr. Elke Koser
Telefon 0621 54590900
elke.koser@abc-ludwigshafen.de

Senioren-Freizeitfußball
Klaus Lorenz, Telefon 06359 8726
beko@sozialstation-gruenstadt.de

Senioren-Gymnastik und Spiele
Leonhard Rohe
leonhard.rohe@wrede-niedecken.de

Herzgruppen
Ärztliche Betreuung durch die Med. Klinik B, Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn, Klinikum Lu-Herzzentrum
Übungsleiter mit Sonderlizens:
Herbert Schneider
Telefon 06232 32754
Tatjana Schneider-Pischem
Telefon 06232 440880

Wirbelsäulengymnastik
Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:
Rudi Jacob (Frauen)
Telefon 0621 567376
Georg Simon (Männer)
Telefon 06234 1864

Runde Geburtstage:

50 Jahre
Werner Schwaab - 8. September
Christian Schebitz - 9. November

55 Jahre
Konrad Bauer - 3. November
Sylvia Müller - 20. Juli

60 Jahre
Nicola Mareic - 28. September

65 Jahre
Günther Lenske - 17. Juli
Karl-Georg Egenberger - 31. Oktober
Wolf-Karlo Aders - 22. November

70 Jahre
Lothar Epple - 9. Juni
Manfred Hartmeyer - 15. Oktober
Norbert Hörner - 2. November
Hans Deutsch - 6. November

75 Jahre
Helmut Güttel - 23. Juni
Gerhard Rückert - 5. August
Hans Borne - 9. August
Heinz Bertram - 25. August
Dieter Bohrmann - 5. Oktober
Gerhard Honecker - 24. Oktober
Elisabeth Appel - 1. November
Friedrich Klippel - 7. Dezember
Dr. Knut Weber - 28. Dezember

80 Jahre
Dr. Karl Heinz Monreal - 12. Juli
Hans Schwarz - 7. August
Ernst Pross - 24. August
Dr. Wolfgang Krause - 27. August
Ludwig Schädler - 6. November
Horst Kolb - 7. Dezember
Karl Roth - 17. Dezember
Otto Klein - 31. Dezember

85 Jahre
Arnold Heppes - 16. Juli

Die ABC-Bestenliste mit Meisterschaftsplatzierungen, Ehrungen und Berufungen gibt es bei Hans Kuhn: Telefon 0621 55900297 hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de

Unsere Ehrenvorsitzenden

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen

Unsere Ehrenmitglieder

Hans Appel
Wielandstraße18
67065 Ludwigshafen

Erich Bremicker
Rubensstraße 25
67061 Ludwigshafen

Heike Drechsler
www.heike-drechsler.de

Helmut Hockenberger
Robert-Koch-Str. 19
67240 Bobenheim-Roxheim

Heinz Hoff
gestorben am
10. Januar 2001

Kaarel Kesa
gestorben am
28. März 2011

Eberhard Mappes
gestorben am
9. September 2008

Ernst Ruppert
Fleckensteinstraße 9
67065 Ludwigshafen

Herbert Schneider
Rüdigerstraße19
67166 Otterstadt

Vorschau ABC-NEWS 36

Am 9. Februar 2013 erleben wir in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen am Südwest-Stadion ein erlesenes Feld von nationalen und internationalen Top-Athleten. Es geht um Leichtathletik der Spitzenklasse, Bestleistungen, Hallenrekorde, einem letzten Test vor den Deutschen Hallenmeisterschaften am 24. Februar in Dortmund und auch um Normen für die Hallen-Europameisterschaften vom 1. bis 3. März in Göteborg.

Im Mittelpunkt unseres 3. Internationalen Sparkasse Vorderpfalz Springer-Hallenmee-tings stehen die Disziplinen Weitsprung und Dreisprung, aber auch im Sprint, dem Hürdensprint und über 800 m erwarten wir spannende Duelle um die Preise der Disziplin-Sponsoren. *(ps)*

Rätsel-Auflösung:
Stabhochsprung, Südwest-Stadion, Leichtathletik-Europameister, Limburgerhof, Schifferstadt, Olympiasieger, ABC Ludwigshafen Athletik- und Ballspielclub

Rätsel-Spaß von Peter Schlohmann

Diese 20 Abbildungen ergeben sieben Begriffe.

Die Auflösung steht auf Seite 49.

ABBILDUNGEN: ARTCENTER SCHLOHMANN

Der Spätberufene – Skulpturen aus Holz

Wir berichteten in der ABC-NEWS Nr. 33 über Rudolf Sichling, unseren ehemaligen Sprinter. Dabei wurde auch erwähnt, dass er jetzt im Ruhestand als Bildhauer tätig ist. Wie es zu dieser späten Berufung in seinem Leben kam, wollten wir genauer wissen.

Schon immer kunstinteressiert, besuchte Rudolf 2007 in Quedlinburg in Sachsen-Anhalt in einer romanischen Kirche eine Ausstellung von Skulpturen, welche überwiegend aus altem Eichenholz geschaffen waren. Diese erheblich durch äußere Einflüsse geprägten Hölzer gaben durch die Bearbeitung ihr prächtiges Innenleben preis und lebten so neu auf. Dieses Erlebnis war die Initialzündung für Rudolf, sich auch dieser Art der Holzgestaltung zu widmen.

Anfang 2008 begann er dann mit der intensiven Suche nach altem Holz, insbesondere beim Abriss alter Scheunen, und fing mit seiner künstlerischen Arbeit an. Da er sich bisher immer wieder mit der Restaurierung alter Möbelstücke befasst hatte, war ihm das Bearbeiten von Holz nicht ganz fremd. Ohne Bildhauerkurs oder Kunststudium legte er einfach los. Lediglich ein Fachbuch gab im Tipps, um grobe Fehler bei der Bearbeitung zu vermeiden. Zunächst war sein Atelier sein eigener Garten in Harthausen. Wegen der Staub- und Lärmbelästigungen wich er aber bald in eine örtliche Werkstatt aus, die er freundlicherweise mitbenutzen durfte.

Am Anfang einer Arbeit macht er immer zuerst einen Entwurf der geplanten Skulptur mit Knete im kleinen Maßstab. Je nach Größe und Form der Skulptur werden die Umrisse grob mit der Kettensäge herausgearbeitet und dann mit einem Stechbeitel ganz konventionell bearbeitet und am Schluss glattgeschliffen. Hartholz wird mit Hartöl konserviert und Weichholz mir Hartwachs. Die Farbanstriche sind Acrylfarben.

Von Anfang an stand für Rudolf der Mensch in seinen unterschiedlichen Funktionen und Bewegungen im Mittelpunkt seines Schaffens. Er entwickelte in erstaunlich kurzer Zeit eine ganz besondere Sensibilität für Bewegungsabläufe und deren Ästhetik. Arbeitete er zu Beginn noch mehr statisch und formte seine Objekte fließend aus dem Balken so erarbeitet er mittlerweile seine Skulpturen unter voller Ausschöpfung der vorhandenen Außenmaße aus dem Balken heraus. Die Reduktion auf das Wesentliche einer Figur ist dabei immer sein angestrebte Ziel.

Schnell fand er auch die Anerkennung seiner Arbeiten in der Öffentlichkeit durch mehrere Ausstellungen. Und so wurden schon einige seiner Skulpturen von kunstinteressierten Privatleuten erworben und fanden einen repräsentativen Platz in Eigenheimen oder Gärten. *(ps)*

FOTOS: SICHLING

Für alle, die ebenfalls Interesse an den Arbeiten von Rudolf Sichling haben, gibt es hier seine Kontaktadresse:
Rudolf Sichling
Schillerstr. 13, 67376 Harthausen
Telefon 06344 3575
rudolf.sichling@t-online.de

»Kunden werben lohnt sich: Machen Sie mit!«

Für jeden von Ihnen geworbenen neuen TWL Kunden erhalten Sie eine attraktive Prämie – auch, wenn Sie selbst kein TWL Kunde sind.

» Ihre Prämien (wahlweise): Ein 25 € Warengutschein für Rathaus-Center, Rhein-Galerie oder Amazon bzw. eine 25 € Gutschrift auf Ihre nächste TWL-Jahresverbrauchsrechnung.

» Sie bekommen für jeden von Ihnen geworbenen Neukunden eine Prämie. Mit anderen Worten: Je mehr Kunden, desto mehr Prämien!

» Alle Infos gibt's auf unserer Homepage www.twl.de, unter 0800-11 22 700*, im Kundenzentrum Industriestraße oder im Servicepunkt Rhein-Galerie.

* Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz

Strom
Erdgas
Wärme
Kälte
Trinkwasser
Service

TWL
Meine Energiequelle.

Technische Werke Ludwigshafen AG • www.twl.de

LOTTO
Rheinland-Pfalz

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.

Nähere Informationen unter www.lotto.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).