ABC LUDWIGSHAFEN · LEICHTATHLETIK VEREINSZEITSCHRIFT · HEFT 42 – APRIL 2016

ABC-NEWS

UNSERE SPONSOREN:

Sparkasse Vorderpfalz

SPORTHILFE LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

LOTTO Rheinland-Pfalz

Schlohmann Werbe- & Projektagentur

ABC LUDWIGSHAFEN

Bronze für Sandra 7,50 Sek.

6,74 Sek. für Martin

LISA IM PECH

Titel mit 1,84 m für Meike

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

Wenn man hier zu Hause ist. Deshalb spenden wir 1.000.000,- Euro jährlich für gemeinnützige Projekte.

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

sparkasse-vorderpfalz.de/zuhause

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Karl Heinz Ries
Vorsitzender
des Freundeskreises
Leichtathletik ABC
Ludwigshafen e.V.

Der Freundeskreis „ist in die Jahre" gekommen; er besteht immerhin bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten. In die Jahre gekommen ist aber auch der Vorstand. Das älteste Mitglied ist 84 Jahr alt, das jüngste zwar erst erfrischende 32, das Durchschnittsalter liegt aber dennoch bei bedenklichen 72 Jahren. Warum ich das thematisiere? Nun, ganz einfach. Der Vorstand bräuchte dringend junge Mitstreiter, die die Arbeit des Freundeskreises kontinuierlich fortführen. An anderer Stelle ist ein Hinweis auf die Mitgliederversammlung am 9. Juni. Da stehen Neuwahlen auf der Tagesordnung. Es wäre schön, wenn sich der eine oder andere zur Mitarbeit entschließen könnte. Auch neue, junge Mitglieder täten gut. Mit 7 Euro Jahresbeitrag sind Sie dabei.

Brauchen wir überhaupt einen Freundeskreis?

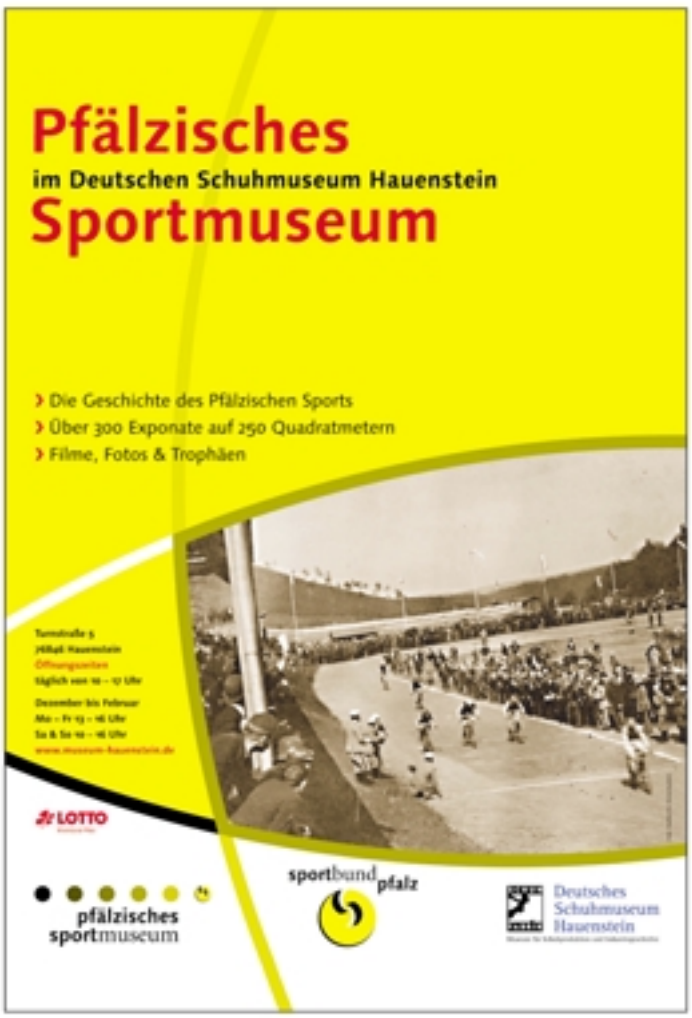
Ich will die Frage so beantworten: Dank vieler Spenden, die wir erfreulicherweise jedes Jahr erhalten, können wir immer wieder Gutes für den ABC tun, Projekte unterstützen, Maßnahmen finanzieren, die nicht zum laufenden Geschäft des Vereins gehören und damit Entlastung für den Verein schaffen. So haben wir beispielweise im letzten Jahr ein Trainingslager finanziert, die gesamten Materialkosten für das in ehrenamtlicher Arbeit von Hans Kuhn und Manfred Schober fertig gestellte Dach des Clubhauses übernommen. Auch die Honorierung erfolgreicher Athletinnen und Athleten erfolgte weitgehend durch Mittel des Freundeskreises. Schließlich tragen wir inzwischen die Versandkosten für die ABC-NEWS und entlasten auch dadurch den ABC. Inzwischen haben wir darüber hinaus dem Vorstand angeboten, uns unter bestimmten Voraussetzungen für eine moderne, funktionale Möblierung des Clubhauses finanziell zu engagieren.

Was sagt uns das in Abwandlung des Werbespruches eines großen Discounters? ABC Freundeskreis lohnt sich! Für den ABC und letzten Endes für unsere Sportlerinnen und Sportler. Es lohnt sich demzufolge auch, im Freundeskreis mitzumachen. Sie sind dazu herzlich eingeladen. Schon zur Mitgliederversammlung am 9. Juni. Fragen? Sprechen oder mailen Sie mich an.

Die Kontaktdaten finden Sie im Impressum dieser ABC-NEWS.

Herzlichst
Ihr

Karl Heinz Ries



INHALT

ABC NEWS 42 – APRIL 2016

Siege und Titel zum Schluss
Straßenläufe, Bergläufe, Gemüselauf, 6-Stundenlauf, U20-Startgemeinschaft Ludwigshafen siegte 7

Shootingstar
Nachwuchsförderpreis, Perspektivkader für Olympia 2020 8

Vorderpfalzmeisterschaften
Die ersten Hallenmeister 9

Vorbildliches Engagement
Kosta Tselios und Philip Schleifer sind die neuen LVP-Jugendsprecher 9

Wanderlust, Champagner & Kunst
Seniorengruppe auf Wanderschaft im Trifelsland in Eußerthal 10

Pfalzmeisterschaften
Es gab insgesamt 17 Pfalzmeister für den ABC 16

Rheinland-Pfalzmeisterschaften
Ganz schön schnell und hoch 18

Fotoimpressionen
Hubert Endres machte auch in dieser Saison wieder tolle Bilder 20

Süddeutsche Meisterschaften
Neue Bestzeit für Martin Hahn 24

Pfalz-Seniorensportfest 25

Leininger Cross 27

Jugendmeeting in Karlsruhe 27

Intern. Schülervergleichskampf in Luxemburg
Elf ABC-ler in der Auswahlmannschaft von Pfalz-Ludwigshafen 27

Deutsche Hochschulmeisterschaften 27

Guter Saisonstart von Lisa in Mondeville 27

World Indoor Meeting 28

Fasching im Wald 28

„Großregion Plus"-Meisterschaften in Metz
mit den Regionen Elsaß, Lothringen, Luxemburg, Rheinland-Pfalz und Saarland 29

Außer Wertung 30

Senioren-Hallen-DM 30

Jugend-Hallen-DM
Titel mit 1,84 m für Meike Reimer und Bronze mit 7,50 Sek. für Sandra Wagner 30

Kein Glück in Frankreich 33

SILBER FÜR MARTIN SEILER Seite 36

CARLOTTA BEI DEN DEUTSCHEN Seite 36

ÜBERRASCHUNG: BRONZE MIT 7,50 Sek. FÜR SANDRA Seite 30

DER SCHNELLE MARTIN 6,74 Sek. Seite 18

FOTOS: ENDRES

Jubiläum:
Die ABC-Herzsportgruppen gibt es seit 35 Jahren **Seite 40**

TITEL MIT 1,84 m
BEI DER
JUGEND-DM
Seite 30

KEIN GLÜCK
IN FRANKREICH
Seite 33

Oggersheimer „Berglauf“ 34

Meike und Sandra in Padua 34

Siege im Glaspalast 34

Deutsche Hallenmeisterschaften 36

Cross-DM 37

Ehrung unserer Besten 38

Sternstunden 39

U16/U18 Länder-Vergleichskampf
mit den Regionen Baden, Luxemburg, Moselle, Pfalz und Saarland 39

Nansteiner Berglauf 39

Sandhofener Straßenlauf 39

Osterlauf 39

Glücksfall 39

Auszeit für Rebecca und Katharina 43

DLV Hallenbestenliste 2016 43

Trainingslager 44

Der Freundeskreis informiert 47

Otto-Weber-Gedächtnistafel 47

Senioren-Hallen-EM 47

Nachfrage 47

Rudolf machte es auf spanisch 47

Wertungslauf Pfälzer Berglaufpokal 47

Rubriken

Runde Geburtstage 47

Cartoon 49

Rätselspaß 49

Impressum 50

Hintergründe:

Diese drei Gemälde von Peter Schlohmann dienten in verschiedenen Ausschnitten als Hintergrund für die Athleten-portraits unserer Besten.

Seiten 12 - 17, 26

ARTCENTER SCHLOHMANN

SIEGE UND TITEL ZUM SCHLUSS

BILDUNGSLAUF

Gerhard Baus siegte am 12. September in Marbach am Neckar über 10,5 km der M65 in 44:08 Min., wobei er bei diesem Berglauf dreimal am Geburtshaus von Friedrich Schiller vorbei laufen musste. *(mr)*

IN HASSLOCH

Am 13. September lief **Katrin Leonhard** in Haßloch beim Landesjugendsportfest von Rheinland-Pfalz über 800 m der W13 in 2:40,19 Min. auf Platz zwei.

RIETBURG BERGLAUF

Am 19. September siegte **Gerhard Baus** über 8,2 km der M65 hinauf zur Rietburg auf 420 Höhenmeter in 41:10 Minuten.

VOLKSLAUF

Einen Tag später am 20. September siegte **Jan Steinmüller** beim Volkslauf in Mutterstadt über 5 km in 18:37 Min. und über 10 km lief **Nico Steißlinger** in 38:48 Min. bei der U20 auf Platz zwei. **Sabine Graf** wurde bei den Frauen in 49:19 Achte. **Petra Wenz** belegte bei der W50 in 46,34 Min. Rang zwei und **Sebastian Bednarz** lief bei der M30 in 40:58 Min. auf Platz sieben.

STARTGEMEINSCHAFT SIEGTE

Bei den Pfälzischen Mannschaftsmeisterschaften am 26. September in Kandel gewann unsere Startgemeinschaft der U20 mit **Leonore Petry**, **Katharina Seel**, **Sandra Wagner**, **Livia Diehl**, **Natalie Engbarth** (TV Maudach), **Nina Knittel**, **Justine Weiß** (TB Oppau), **Victoria Popp** (TV Maudach), **Alicia Stahl** und **Selina Raubenheimer** (TV Maudach) – *leider gab es von ihr kein Foto* – mit 7890 Punkten überlegen den Titel. Die beste Punktesammlerin war dabei **Justine Weiß** mit 610 Punkten für 1,68 m im Hochsprung. *(ps)*

Gemüsekörbe für die Sieger in Maxdorf: Patrick Berlejung, Katharina Seel und Luisa Klappenberger

TRIFELSLAUF

Luisa Klappenberger bestritt am 26. September den Trifelslauf in Annweiler. Sie gewann als 13-jährige in der Altersklasse WJU18 im 8,2-km-Lauf in 44:08 Min. und bewältigte dabei 140 Höhenmeter. Beim 17-km-Lauf der M65 belegte **Gerhard Baus** mit 1:09:57 Std. den zweiten Platz. *(mr)*

IN DEN AUEN

Sabine Graf nahm am 27. September in Waldsee erfolgreich am Rheinauenvolkslauf teil, wo sie über 10 km den ersten Platz bei den Frauen in 47:45 Min. belegte. *(mr)*

EULENLAUF

Beim Eulenlauf am 3. Oktober in Friesenheim siegte **Gerhard Baus** in seiner Altersklasse über 10 km mit 39:32 Minuten. *(ps)*

6-STUNDEN-LAUF

Am 3. Oktober fand bei herrlichem Spätsommerwetter von 10.00 bis 16.00 Uhr in Kleinkarlbach der sechste 6-Sunden-Lauf statt. In dieser Zeit konnte **Manfred Reichert** bei seiner 5. Teilnahme an diesem Lauf 50,5 km zurücklegen. Im Gesamtklassement reichte es zum 30. Platz und bei den Männern zum 23. Rang. Auf einer hügeligen 2,5-km-Runde mit 40 Meter Höhenunterschied kamen dabei 830 Höhenmeter zusammen. Nach zwei Operationen am Innenmeniskus im Vorjahr hatte sich unser Jugendwart seit Mai auf diesen Lauf vorbereitet. Die ersten 30 km liefen hervorragend und wurden in 2:51 Stunden bewältigt. Danach kam ein tiefes Tal. Nach 42,5 km hatte er sich sogar überlegt aufzuhören. Nach 5 Stunden fehlten ihm dann noch 6,5 km zu seinem Minimalziel von 50 km. Auf den letzten 5,5 km zog ihn sein Sohn **Marius** als Tempomacher auf 50,5 km ins Ziel. Ohne ihn hätte er dies wohl nicht erreicht. *(mr)*

GEMÜSELAUF

Beim traditionsreichen Gemüselauf in Maxdorf am 10. Oktober gab es im Hauptlauf über 10 km drei Siege. **Patrick Berlejung** gewann bei der MJU20 in 33:37,71 Min., **Katharina Seel** siegte bei der WJU20 in 45:05,12 Min. und **Luisa Klappenberger** bei den Schülerinnen in 52:28,97 Minuten. Für die Sieger gab es einen Pokal und einen Gemüsekorb. Weitere gute Platzierungen gab es für **Jan Steinmüller** bei der MJU20, und für **Petra Wenz** bei der W50 mit Platz zwei und für **Konstantin Filsinger** bei der M20 mit Platz vier. **Sabine Graf** kam bei den Frauen auf Rang neun und **Sebastian Bednarz** wurde bei der M30 Zwölfter. *(ps)*

Die siegreiche Mannschaft der Startgemeinschaft Ludwigshafen

Lisa Ryzih beendete ihre Saison 2015 nicht mit einem Sprung in den Tegernsee sondern auf Ibiza mit einem Sprung ins Mittelmeer.

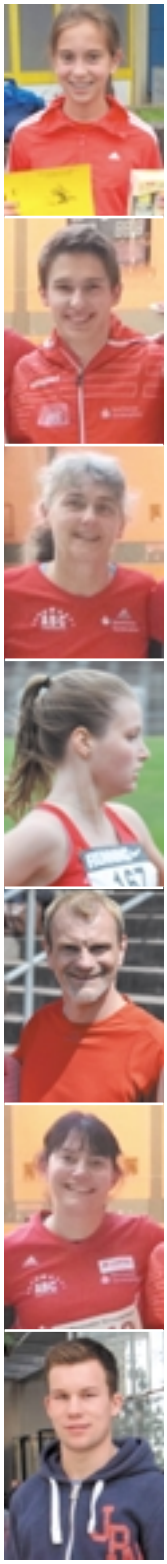
FOTOS, ENDRES, RYZIH

SHOOTINGSTAR

Mit 1,83 m und dem 4. Platz bei der U20-EM in Schweden 2015 war Meike Reimer unser Shootingstar. In der DLV-Bestenliste der Frauen lag sie auf Platz 11, bei der U23 auf Platz 7 und bei der U20 und U18 auf Platz 4. Dafür wurde sie in den DLV-C-Kader 2015/2016 und in das Perspektivteam für Olympia 2020 der Metropolregion Rhein-Neckar aufgenommen. *(ps)*

Ludwigshafens Sportler des Jahres 2015 waren Lisa Ryzih und Meike Reimer.

FOTOS: ENDRES, UTHOFF U.A.



Luisa Klappenberger, Jan Steinmüller, Petra Wenz, Katharina Seel, Manfred Reichert, Sabine Graf, Nico Steißlinger

HALBMARATHON

Schlohmann wird Vizemeister bei den Pfalz-Halbmarathonmeisterschaften. Schlohmann? Nein, nicht Peter Schlohmann sondern sein Neffe **Thomas Schlohmann** aus Ruchheim. Der ehemalige Triathlet von der TSG Maxdorf, der früher oft die ABC-Mittelstreckler ärgerte und distanzierte, lief am 10. Oktober in Offenbach an der Queich über die 21,975 km mit 1:17:00 Std. auf Platz zwei. Er verpasste den Sieg um nur 4 Sekunden. **Gerhard Baus** siegte bei der M65 in 1:25:25 Std. und **Manfred Reichert** belegte bei der M50 in 1:41:23 Std. Platz sieben. *(ps)*

EINKAUFSGUTSCHEINE

Am 17. Oktober folgte der letzte Durchgang des diesjährigen Engelhorn Laufcups beim Herbst-Straßenlauf in Mannheim-Feudenheim. Für die Geamtwertung war die Teilnahme an drei von fünf über das Jahr verteilten 10-km-Läufen erforderlich. Für die ersten drei Plätze waren Prämien in Form von Gutscheinen ausgesetzt. Hier die Einzelergebnisse: **Patrick Berlejung** (U20), Platz 1, 34:41,8 Min. – **Nico Steißlinger** (U20), Platz 3, 37:24,6 Min. – **Jan Steinmüller** (MJU20), Platz 4, 37:39,1 Min. – **Katharina Seel** (U20), Platz 2, 46:39,9 Min. – **Petra Wenz** (W50), Platz 1, 45:40,8 Minuten. **Jasmin Koser** (U20) musste leider wegen Asthmaproblemen das Rennen aufgeben und **Sebastian Bednarz** (M30) musste verletzungsbedingt seinen Start absagen. Überaus erfreulich waren die Ergebnisse in der Gesamtwertung. Hier belegten bei der MJU20 in der Reihenfolge **Patrick Berlejung, Jan Steinmüller** und **Nico Steißlinger** die ersten drei Plätze. Weiter gewann **Katharina Seel** die Serienwertung der WJU20, **Petra Wenz** wurde zweite der W50. **Sabine Graf** wurde in der Gesamtwertung Neunte der Frauen. *(fs)*

NACHWUCHS-FÖRDERPREIS

Am 9. Dezember wurden Meike Reimer mit ihrer Familie, ihrem Trainer Juri Tscherer und den ABC-Vorstandsmitgliedern von der Stadtjugendförderung zur Verleihung des Preises für die besten Nachwuchssportler von Ludwigshafen eingeladen. In der feierlichen Veranstaltung wurde Meike neben vier anderen jugendlichen Sportlern ausgezeichnet, worüber wir uns natürlich sehr freuen. Herzlichen Glückwunsch! *(ek)*

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

SIEG BEIM FACKELLAUF

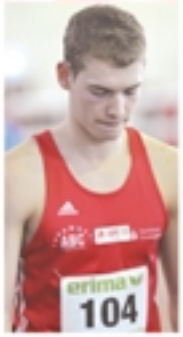
Bei Einbruch der Dunkelheit fiel am 7. November der Startschuss zum 36. Int.ernationalen Fackellauf in Rodenbach in der Westpfalz. Die Laufstrecke über 7 km war durch Fackeln ausgeleuchtet. **Petra Wenz** siegte mit 31:39,8 Minuten in der W50. *(ps)*

HINAUF ZUM SIEG

Beim Potzberg-Berglauf über 8,2 km in Ginsheim bei Glan-Münchweiler musste **Gerhard Baus** am 14. November 350 Höhenmeter überwinden. Er siegte in der M65 mit 38:44,4 Minuten. *(ps)*

PFÄLZER BERGLAUFPOKAL

Am 21. November siegte **Gerhard Baus** beim Kalmit-Berglauf bei Maikammer über 8,1 km der M65 in 42:08 Minuten und überwand dabei 505 Höhenmeter. Gleichzeitig wurde er auch Gesamtsieger der Laufserie zum Pfälzer Berglaufpokal 2015. Von sieben Wertungsläufen hatte er erfolgreich an sechs Läufen teilgenommen und siegte überlegen mit 904,39 Punkten. *(ps)*



Gerhard Baus, Konstantin Filsinger

ZU FRÜH...

Schon am 5. Dezember und nicht erst am 6. Dezember – also einen Tag früher als der Nikolaus es gewohnt ist – gab es in Haßloch den Nikolausvolkslauf über 7 km. **Konstantin Filsinger** lief in 24:14,7 Min. auf Platz zwölf. In der Altersklasse M30 belegte **Luis Fernandez** in 25:43,3 Min. Platz fünf und **Sebastian Bednarz** in 27:01,0 Min. Platz neuen. *(ps)*

SPRINTCUP

Marius Reichert nahm am 5. Dezember am Sprintcup in Fürth/Bayern in der Halle des LAC Quelle Fürth teil. Hier konnte er mit guten Leistungen über-zeugen. Bei der U16 wurde er über 600 m in 1:33,29 Min. Zweiter und belegte im Sprintcup der U16 den achten Platz mit 11,10 Sek. (60 m in 7,79 Sek. und fliegend in 3,31 Sek.). *(ek)*

DIE ERSTEN HALLENMEISTER

Der erste Hallenwettkampf waren die Bezirksmeisterschaften der Vorderpfalz am 13. Dezember in Ludwigshafen. Bei einem so frühen Einstieg in die Hallensaison war die Beteiligung natürlich wie immer sehr zurückhaltend. Für den ABC gab es 14 Titel. **Nicole Wagner** siegte über 60 m der Frauen in 8,10 Sek., **Antonia Bauer** gewann die 60 m der W14 in 8,27 und die 60-m-Hürden in 9,71 Sek., **Alexandra Krautschneider** dominierte im Weitsprung der W14 mit 5,15 m, **Clara Hoffmann** holte sich denTitel über 60 m der W13 in 8,51 Sek. und **Kim Arnold** siegte über 800 m der W13 in 2:42,76 Min. vor **Luisa Klappenberger**, die 2:44,29 Min. benötigte. **Amelie Luber** gewann die 60 m der W12 in 8,96 Sek. und die 4 x 100-m Staffel der WJU16 gewannen **Antonia Bauer**, **Clara Hoffmann**, **Lena Niederauer** und **Alexandra Krautschneider** in 53,61 Sekunden.

Meike Reimer

Einen Titel gab es mit der 4x200-m-Staffel der MJU20 mit **Konstantinos Tselios**, **Jan Steinmüller**, **Nico Steißlinger** und **Philip Schleifer.** In 1:34,36 Min. gewannen sie mit großem Abstand. Diese Zeit bedeutet die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften der U20 in Dortmund/ Wattenscheid im Februar in der Halle. **Jan Steinmüller** siegte über 200 m der MJU20 in 23,76 Sek., **Kosta Tselios** gewann die 60 m der MJU18 in 7,34 Sek. und **Philip Schleifer** die 200 m in 23,16. **Kai Arnold** siegte über 800 m der M15 in 2:30,02 und **Marius Reichert** bei der M14 in 2:12,90 Minuten. *(ps)*

Nachfolgend die weiteren Platzierungen:
Inga Zeller (F)
Platz 2, 60 m - 8,80 Sek.
Mareike Döbel (F)
Platz 4, 60 m - 9,39 Sek.
Platz 2, Weit - 4,11 m
Geraldine Otto (F)
Platz 3, Weit - 3,67 m
Alexandra Krautschneider (W14)
Platz 2, 60 m - 8,47 Sek.
Lena Niederauer (W14)
Platz 3, 60 m - 8,73 Sek.
Platz 3, Weit - 4,40 m
Antonia Bauer (W14)
Platz 2, Weit - 4,83 m
Kim Arnold (W13)
Platz 8, 60 m - 9,28 Sek.
Clara Hoffmann (W13)
Platz 3, Weitsprung - 4,53 m
Amelie Luber (W12)
Platz 2, 60 m - 8,80 Sek.
Melike Comah (W12)
Platz 7, 60 m - 9,67 Sek.
Platz 6, Weit - 3,23 m
Oliver Seibel (M)
Platz 6, 60 m - 7,78 Sek.
Platz 5, 200 m - 25,37 Sek.
Felix Schneider (M)
Platz 2, Weit - 6,08 m
Platz 4, 60 m - 7,44 Sek.
Platz 3, 200 m - 24,21 Sek.
Walter Bernhard (M)
Platz 7, 60 m - 8,60 Sek.
Platz 6, Weit - 4,75 m
Julian Schwaab (M)
Platz 3, Weitsprung - 6,06 m
Werner Schwaab (M)
Platz 5, Weitsprung - 5,13 m
Jan Steinmüller (U20)
Platz 2, 60 m - 7,52 Sek.
Nico Steißlinger (U20)
Platz 8, 60 m - 8,00 Sek.
Platz 5, 200 m - 25,25 Sek.
Philip Schleifer (U18)
Platz 3, 60 m - 7,50 Sek.
Platz 2, Weit - 6,31 m
Konstantinos Tselios (U18)
Platz 2, 200 m - 23,29 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,81 m
Kai Arnold (M15)
Platz 2, 60 m - 8,05 Sek.
Marius Reichert (M14)
Platz 2, 60 m - 7,79 Sek.
Ricardo Reiß (M12),
Platz 3, 60 m - 8,82 Sek.
Platz 5, Weit - 3,98 m

VORBILDLICHES ENGAGEMENT

Die neuen Jugendsprecher im LVP sind **Philip Schleifer** und **Konstantinos Tselios**. **Philip** ist am 12. November 1998 in Düsseldorf geboren und fing schon im Alter von 6 Jahren mit der Leichtathletik an. Seit einem Jahr startet er für den ABC in seiner Lieblingsdisziplin Weitsprung. **Konstantinos** ist am 1. April 1998 in Ludwigshafen geboren. An seinem Namen lässt sich seine griechische Herkunft erraten. In der Leichtathletik ist er noch relativ neu, da er im Dezember erst sein drittes Jahr abschloss. Am liebsten läuft er die 100 und 200 Meter. Beide besuchen die 12. Klasse des Max-Planck Gymnasiums. Sie würden sich freuen, wenn Ihr mit euren Problemen oder Verbesserungsvorschlägen bezüglich des Verbandes oder der Wettkämpfe auf sie zukommen würdet. Am ersten November-Wochenende trafen sich die Jugendvertreter und Jugendsprecher der Landesverbände aus ganz Deutschland in Kienbaum im Bundesleistungszentrum zum Deutschen Leichtathletik-Jugendtag. Mit dabei waren **Philip Schleifer** und **Konstantinos Tselios**. Neben dem offiziellen Treffen nutzten alle die Gelegenheit mit den anderen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. *(ps)*

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

WANDERLUST, CHAMPAGNER & KUNST

Gruppenbild oben links:
Hubert Endres,
Claudia Egenberger,
Siegfried Welker,
Sylvia (Wolfgangs Freundin),
Rudolf Sichling,
Angelika Sichling,
Geraldine Otto,
Marika Mohr,
Wolfgang Schrott,
Peter Schlohmann,
Hans Kuhn,
Karl-Georg Egenberger

Die Route der Senioren-Herbstwanderung am 25. Oktober organisierte unser **Rudolf Sichling**. Sie führte im Trifelsland auch durch Eußerthal mit seiner Zisterzienserkirche. Was lag da näher als ein kleiner Zwischenstop auf ein Glas Champagner in der „Zweigstelle des ABC“ bei **Peter Schlohmann** und seiner Kunst. Einige glaubten, auf dem Bild links unten Ähnlichkeiten mit bestimmten ABC-lern zu erkennen. Doch das wäre rein zufällig, denn der Titel dieses Werkes lautet: „Tiere sind auch nur Menschen“. *(ps)*

WINTERLAUF

Am 13. Dezember startete auch die 10-km-Winterlaufserie in Rheinzabern. **Patrick Berlejung** lief dabei 32:34 Min. und steigerte seinen U20-Vereinsrekord aus dem Vorjahr erheblich. Unser spanischer Neuzugang **Luis Fernandez** lief mit 36:22 Min. ebenfalls einen neuen Vereinsrekord der M30 und **Sebastian Bednarz** schaffte 39:55 Min., was auch für ihn eine neue Bestleistung bedeutete. *(ps)*

SÜDPFALZ-CROSS

Bei „Frühlingswetter“ von 14° gab es am 19. Dezember in Rülzheim den Sparkassen-Südpfalz-Cross. **Petra Wenz** gewann über 4600 m der W50 in 20:20,80 Min. und **Sabine Graf** lief in der W20 mit 20:52,70 Min. auf Platz fünf. Über 3400 m der MJU20 siegte **Nico Steißlinger** in 11:26,60 Min. vor **Jan Steinmüller**, der 11:42,40 Min. benötigte. *(ps)*

SILVESTER IN SCHIFFERSTADT

Am 31. Dezember fanden in Schifferstadt die Silvesterläufe statt. Im Schülerlauf der U16 über 1 km gewann **Marius Reichert** in 3:06,0 Min., **Kai Arnold** wurde in 3:27,1 Min. Vierter. Seine Schwester **Kim Arnold** wurde bei der WU14 in 3:50,6 Min. ebenfalls Vierte. Über 5 km belegte **Jan Steinmüller** bei den Männern in 17:21,4 Min. Platz drei, **Jasmin Koser** wurde bei den Frauen in 21:42,1 Min. Zweite, **Petra Wenz** in 22:20,7 Min. Dritte und **Sabine Graf** in 22:58,2 Min. Fünfte. **Sebastian Bednarz** kam über 10 km der M30 in 39:04,2 Min. auf Platz elf. *(ps)*

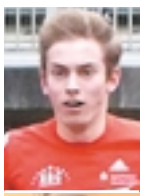
Zisterzienserkirche,
Wolfgang, Karl-Georg,
Peter, Marika, Sylvia, Wolfgang,
Hans, Peter, Rudolf

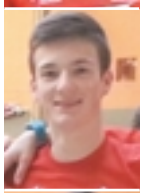
ZWEI IN SAARBRÜCKEN

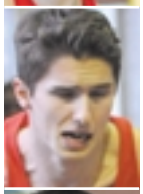
In Saarbrücken waren am 10. Januar **Ann-Kathrin Reil** und **Chamaine Gault** am Start. **Ann-Kathrin** wurde im Weitsprung mit 5,43 m Vierte und **Chamaine** belegte über 200 m in 26,47 Sek. Platz drei.

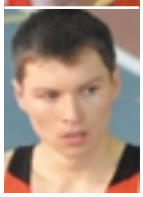
ZWEI IN FRANKFURT

In Frankfurt starteten am 10. Januar die beiden Schwestern **Nicole** und **Sandra Wagner** über 60 m. **Nicole** wurde bei den Frauen in 8,03 Sek. Neunte und **Sandra** belegte in der U20 mit 7,83 Sek. Platz drei. Im Vorlauf lief sie sogar 7,78 Sekunden. *(ps)*









Ann-Kathrin Reil,
Chamaine Gault,
Nicole Wagner,
Sandra Wagner

Patrick Berlejung,
Marius Reichert,
Kai Arnold,
Kim Arnold,
Jasmin Koser,
Jan Steinmüller,
Sebastian Bednarz

Vielen Dank für den Kuchen

Unser Jugendwart Manfred Reichert bedankt sich herzlich bei den zahlreichen Helfern, Helferinnen und Kuchenspendern für die tolle Bewirtung bei den Hallenwettkämpfen. Es gab viel Lob und alle waren zufrieden.

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, KUHN, REICHERT

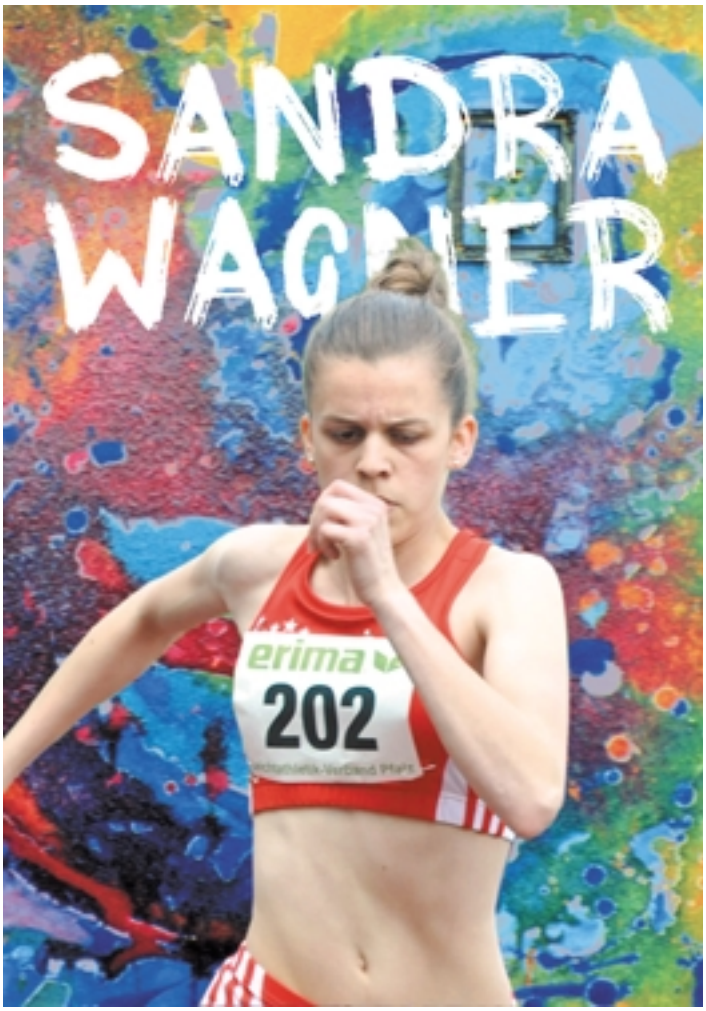
MARTIN HAHN

CHRISTIAN KIEMSTEDT

ARTCENTER SCHLOHMANN

CARLOTTA BÜCKEL

ARTCENTER SCHLOHMANN


SANDRA
WAGNER
erima
202

NINA
erima
203

KOSTA
KURPFALZ GALA
45
WEINHEIM

PATRICK

17 PFALZMEISTER

Am 16. und 17. Januar fanden in Ludwigshafen die Hallen-Pfalzmeisterschaften statt. Der erste Tag gehörte mit 11 Titeln den U20- und U16-Athletinnen und Athleten. Erfolgreichster ABC-ler war dabei **Konstantinos Tselios**. Er gewann die 60 m der U20 in 7,15 Sek. (im Vorlauf lief er sogar 7,14) und über 200 m in 22,67 Sekunden. Das bedeutet die Qualifikation über beide Strecken für die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften. Weitere Titel der U20 holten **Nico Steißlinger** über 400 m in 54,71 Sek. und **Patrick Berlejung** über 800 m in 1:58,61 Min., was auch für ihn die Qualifikation für die Jugend-DM war. **Philip Schleifer** siegte im Weitsprung mit 6,22 m. **Sandra Wagner** gewann über 60 m in 7,75 Sek. vor **Nina Knittel** in 7,93 Sekunden. Beide qualifizierten sich damit ebenfalls für die Jugend-DM. **Nina Knittel** holte sich über 200 m in 26,24 Sekunden den Titel. **Alexandra Krautschneider** siegte im Weitsprung der W15 mit 4,73 m und **Marius Reichert** über 800 m der M15 in 2:09,95 Minuten. In der W14 holte sich **Antonia Bauer** über 60-m-Hürden in 9,77 Sek. den Titel und **Clara Hoffmann** mit 4,73 m im Weitsprung. Zweite Plätze gab es für **Katrin Leonhardt** über 800 m der W14 in 2:35,05 Min., **Antonia Bauer** im Weitsprung der W14 mit 4,70 m und über 60 m in 8,34 Sek. (im Vorlauf schaffte sie 8,25) und die 4 x 100-m-Staffel der W14 mit **Clara Hoffmann**, **Lena Niederauer**, **Antonia Bauer** und **Alexandra Krautschneider** in 53,34 Sekunden. Bei der U20 lief **Philip Schleifer** über 200 m in 23,18 Sek. auf Platz drei. Weitere gute Platzierungen gab es für **Hoa Dinh Thi** bei der W14 mit Platz vier im Hochsprung mit 1,35 m und über 60 m in 8,64 Sek. wie auch **Luisa Klappenberger** über 800 m in 2:46,77 Min. mit Rang fünf und **Kim Arnold** wurde in 2:51,11 Min. Sechste, im Weitsprung kam sie mit 4,00 m auf Platz elf. **Clara Hoffmann** lief über 60 m in 8,69 Sek. auf Platz sieben, **Louisa Göllinger** belegte im Weitsprung mit 4,38 m Platz acht, im Vorlauf über 60 m schaffte sie 9,04 Sek. und **Katrin Leonhardt** 9,35 Sekunden. **Alexandra Krautschneider** lief über 60 m der W15 in 8,46 Sek. auf Rang vier (im Vorlauf lief sie 8,38) und **Lena Niederauer** wurde über 60 m in 8,78 Sek. Sechste (Vorlauf 8,73) und im Weitsprung kam sie mit 4,28 m auf Platz 5. **Philip Schleifer** lief über 60 m der U20 in 7,38 Sekunden auf Platz vier.

Tag zwei war für die Männer und Frauen sowie die U18- und U14-Athletinnen und Athleten. Titel und Qualifikation für die Hallen-DM gab es für **Martin Hahn** über 60 m in guten 6,80 Sekunden. **Christian Kiemstedt** verpasste die Qualifikation um nur zwei Hundertstel über 200 m in 21,97 Sekunden. **Carlotta Buckel** belegte über 60 m Platz zwei und qualifizierte sich mit 7,64 Sek. ebenfalls für die Hallen-DM. Die 4 x 200-m-Staffel gewannen **Konstantinos Tselios**, **Jan Steinmüller**, **Felix Schneider** und **Philip Schleifer** in 1:32,60 Minuten. Über 800 m siegte **Konstantin Filsinger** in 2:02,85 Min. vor **Nico Steißlinger** in 2:07,07 Minuten. Den Weitsprung der Männer gewann **Dominic Johnson** mit 7,12 m und bei den Frauen siegte **Ann-Kathrin Reil** mit 5,34 m.

Nachfolgend die weiteren Platzierungen:
Jasmin Koser (F), Platz 2, 800 m - 2:36,54 Min.
Nicole Wagner (F), Platz 3, 60 m - 7,95 Sek.
Inga Zeller (F), Platz 4, 60 m - 8,71 Sek.
Platz 4, 200 m - 28,81 Sek.
Mareike Döbel (F), Platz 6, Weit - 4,05 m
Chamaine Gault (F), Platz 2, 200 m - 26,20 Sek.

Dominic Johnson (M)
Platz 3, 60 m - 7,21 Sek.
Julian Schwaab (M), Platz 5, Weit - 5,87 m
Martin Seiler (M), Platz 2, Weit - 6,72 m
Felix Schneider (M), Platz 6, 60 m - 7,45 Sek.
Platz 5, 200 m - 23,89 Sek.
Oliver Seibel (M), Platz 4, Kugel - 10,91 m
Marius Ulmer (M)
Platz 2, 200 m - 22,80 Sek.
Lena Kühle (WJU18)
Platz 6, 60 m - 8,52 Sek. (Vorl. 8,51 Sek.)
Platz 3, 200 m - 28,36 Sek.
Livia Diehl (WJU18)
60-m-Vorl. - 8,56 Sek.
Odette Luber (WJU18)
60-m-Vorl. - 9,02 Sek.
Kai Arnold (MJU18)
Platz 3, 400 m - 60,74 Sek.
60-m-Vorl. - 8,05 Sek.
Amelie Luber (W13)
Platz 4, 60 m - 9,09 Sek., Platz 8, Weit - 3,84 m
Noemi Hajok (W13)
Platz 15, Weit - 3,11 m, 60-m-Vorl.- 10,27 Sek.

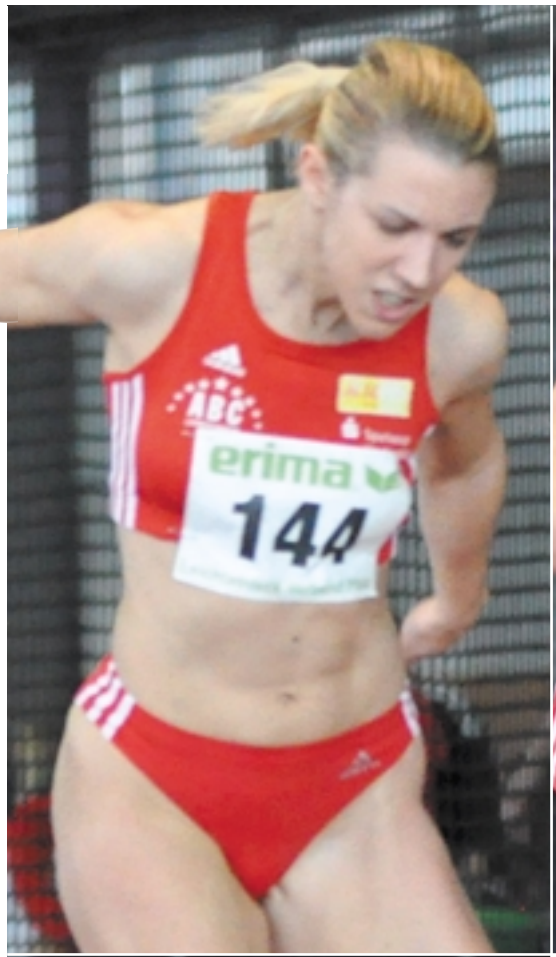
MEIKE REIMER

ARTCENTER SCHLOHMANN

GANZ SCHÖN SCHNELL UND HOCH

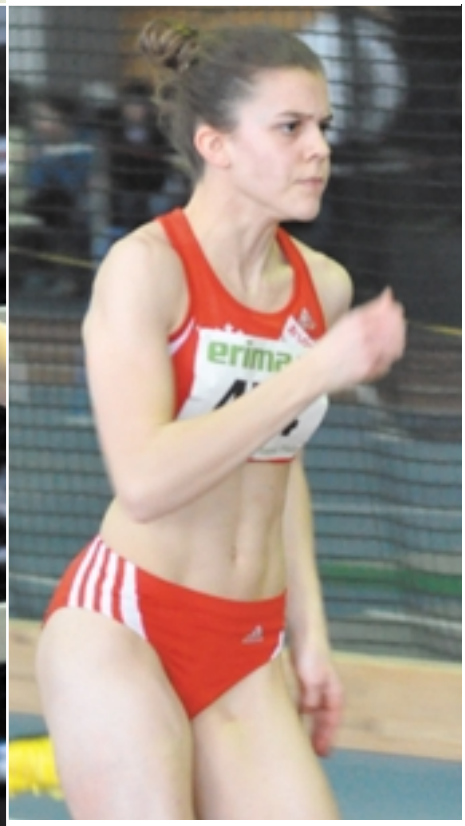
Eine tolle Steigerung über 60 m von **Martin Hahn** auf 6,75 Sek. waren das Highlight am 23. Januar in Ludwigshafen bei den Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften. Er steigerte seine Bestleistung um vier Hundertstel und gewann überlegen den Titel. Damit lag er zunächst auf Rang zwei der deutschen Bestenliste. Auch **Dominic Johnson** siegte mit 7,32 m im Weitsprung. **Marius Reichert** gewann über 300 m der U16 in 38,06 Sekunden. Podiumsplätze schafften mit Platz zwei **Christian Kiemstedt** über 200 m in 22,19 Sek., und **Patrick Berlejung** über 3000 m in 8:49,01 Minuten. Platz drei belegte **Carlotta Buckel** über 60 m in 7,67 Sekunden. **Martin Seiler** startete wie schon eine Woche zuvor im Weitsprung. Mit 7,11 m steigerte er sich und belegte Rang drei. Platz vier gab es für **Jan Steinmüller** über 800 m in 2:03,23 Min. und **Konstantin Filsinger** über 1500 m in 4:08,87 Min. sowie **Ann-Katrin Reil** mit 5,40 m im Weitsprung und **Alexandra Krautschneider** in der U16 mit 4,96 m. Fünfte Plätze schafften **Chamaine Gault** über 200 m in 26,36 Sek., **Jasmin Koser** über 800 m in 2:44,43 Min. und **Marius Reichert** über 60 m der U16 in 7,79 Sek., wobei er im Vorlauf 7,71 Sek. erzielte.

Am zweiten Tag, 24. Januar, der Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften machte **Meike Reimer** da weiter, wo sie letzte Saison aufgehört hatte. Bei ihrem ersten Wettkampf in der neuen Hallensaison holte sie sich mit 1,80 m souverän den Hochsprungtitel in der U20. Einen Titel holte sich auch **Sandra Wagner**, die im 60-m-Vorlauf starke 7,68 Sek. sprintete und im Finale mit 7,69 Sek. siegte. **Nina Knittel** qualifizierte sich im 60-m-Vorlauf mit 8,02 Sek. für das Finale. Doch sie verzichtete aus Zeitgründen, um am für sie aussichtsreicheren 200-m-Finale teilzunehmen, wo sie dann in tollen 25,96 Sek. Zweite wurde. **Patrick Berlejung** siegte über 1500 m der U20 mit 4:17,40 Minuten. Über 200 m und 60 m wurde **Konstantinos Tselios** in 22,55 Sek. Zweiter bzw. 7,16 Sek. Dritter. *(ps)*



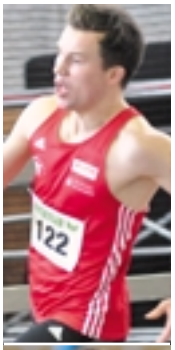
Carlotta Buckel, Martin Hahn, Christian Kiemstedt, Kosta Tselios

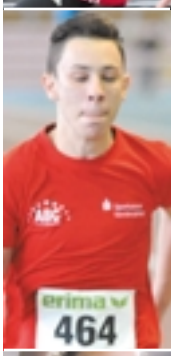
Weitere Leistungen und Platzierungen:
Nicole Wagner (F) 60-m-Vorl. 8,05 Sek.
Luisa Klappenberger (U16),
Platz 8, 800 m - 2:43,10 Min.
Alexandra Krautschneider (U16)
Platz 11, 60 m - 8,45 Sek. (Vorl. 8,43)
Hoa Dhin Thi (U16)
Platz 14, 60 m - 8,52 Sek.
Clara Hoffmann (U16)
Platz 24, Weit - 4,45 m
60-m-Vorl - 8,83 Sek.
Louisa Göllinger (U16)
Platz 8, 300 m - 46,29 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,93 Sek.
Lena Niederauer (U16)
Platz 19, 300 m - 49,12 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,77 Sek.
Katrin Leonhardt (U16)
Platz 15, 300 m - 47,12
Kim Arnold (U16)
Platz 21, 300 m - 49,37 Sek.
Victoria Popp (U18)
Platz 5, 200 m - 27,49 Sek.
Lena Kühle (U18),
Platz 12, 200 m - 28,04 Sek.
60-m-Zwischenlauf - 8,44 Sek.
Livia Diehl (U18)
Platz 19, 200 m - 29,07 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,69 Sek.
Kai Arnold (U20)
Platz 8, 400 m - 61,22 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,04 Sek.
Nico Steißlinger (U20)
Platz 4, 800 m - 2:04,78 Min.

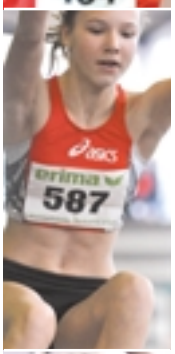


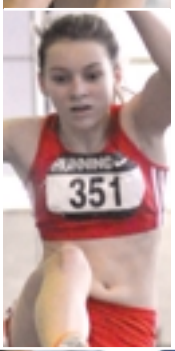
Meike Reimer,
Chamaine Gault,
Nina Knittel,
Sandra Wagner

FOTOS: ENDRES



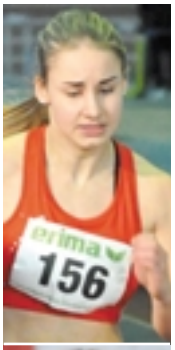


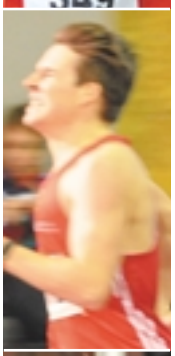


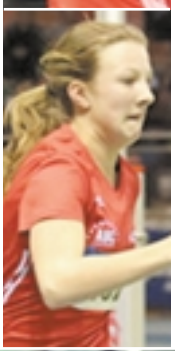


Nico Steißlinger, Kai Arnold, Louisa Göllinger, Clara Hoffmann, Julian Schwaab,

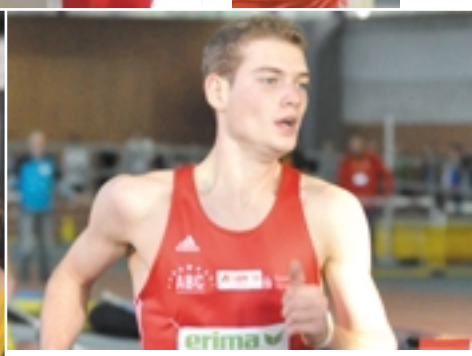
Juri Tscherer, Martin Hahn, Dominic Johnson, Kosta Tselios, Philip Schleifer, Nico Steißlinger, Jan Steinmüller, Christian Kiemstedt, Marius Ulmer





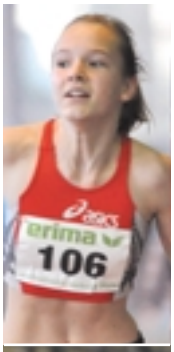


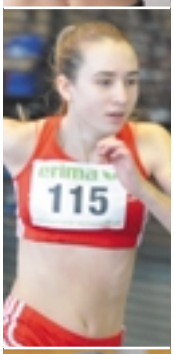
FOTOS: ENDRES

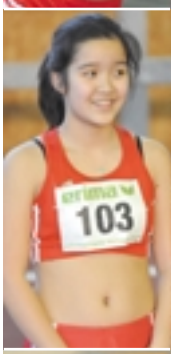


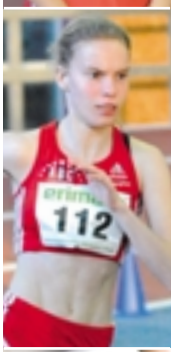
Clara Hoffmann, Antonia Bauer, Lena Niederauer, Alexandra Krautschneider, Luisa Klappenberger, Martin Hahn, Dominic Johnson, Felix Schneider

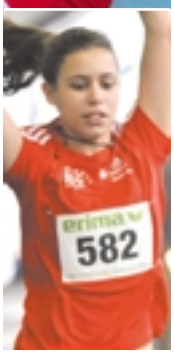
Lena Kühle, Kim Arnold, Felix Schneider, Amelie Luber, Konstantin Filsinger

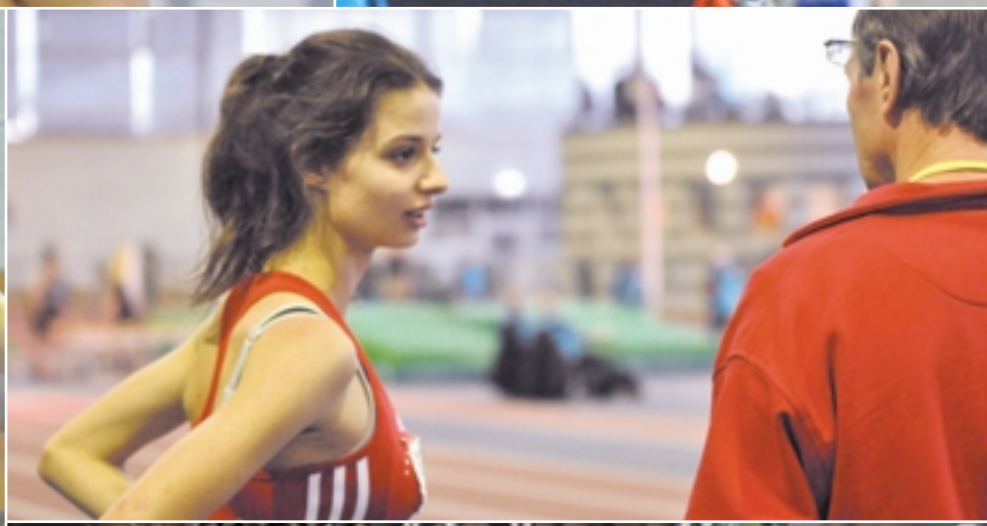






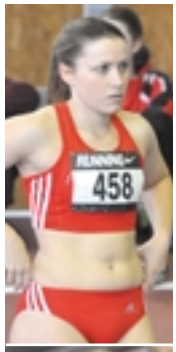


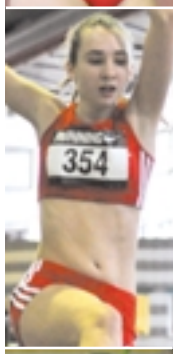


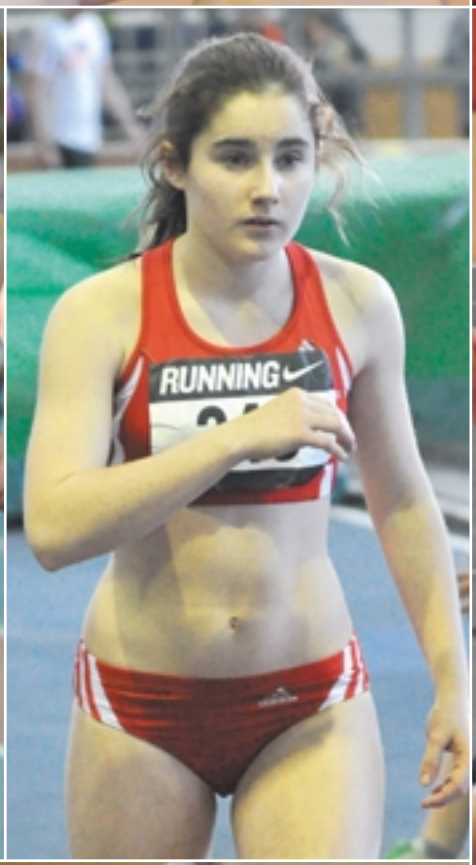


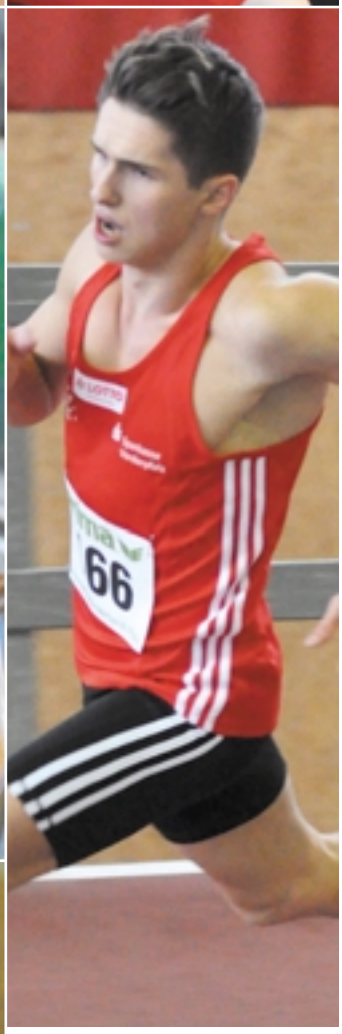
Louisa Göllinger, Lena Niederauer, Hoa Dhin Thi, Jasmin Koser, Kim Arnold

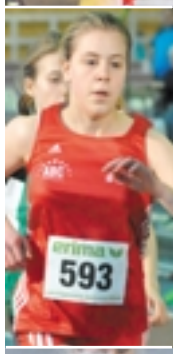
Alexandra Krautschneider, Ann-Kathrin Reil, Victoria Popp, Juri Tscherer, Meike Reimer, Clara Hoffmann, Antonia Bauer. Hoa Dhin Thi, Alexandra Krautschneider

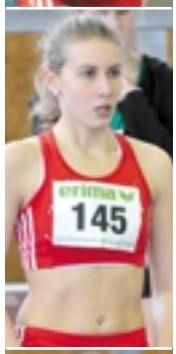


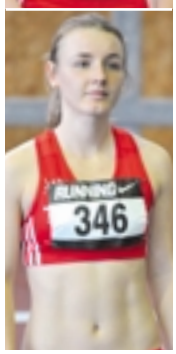












Lena Niederauer, Antonia Bauer, Alexandra Krautschneider, Marius Reichert, Patrick Berlejung, Antonia Bauer, Jan Steinmüller, KostaTselios, Philip Schleifer

Mareike Döbel, Lena Niederauer, Katrin Leonhardt, Livia Diehl, Inga Zeller

FOTOS: ENDRES, REICHERT

07

erima
102

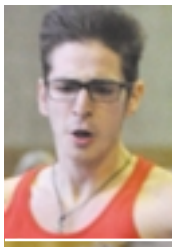
NEUE BESTZEIT: 6,74 Sek.

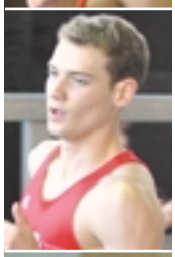
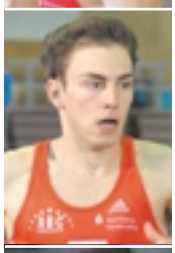
Martin Hahn, Carlotta Buckel, Martin Seiler, Nina Knittel, Sandra Wagner

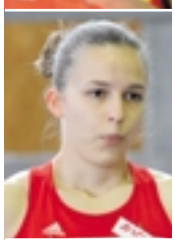
In Sindelfingen fanden am 30. und 31. Januar die Süddeutschen Meisterschaften statt. Und **Martin Hahn** konnte wieder überraschen. Im Zwischenlauf über 60 m steigerte er seine Bestzeit auf 6,74 Sek. und holte sich im Finale in 6,77 Sek. den Titel. Auch **Carlotta Buckel** konnte mit ihrer Steigerung auf 7,57 Sek. im Zwischenlauf über 60 m zufrieden sein. Im Finale lief sie in 7,59 Sek. auf Platz fünf. Im Weitsprung belegte **Dominic Johnson** mit 7,18 m Rang sechs. Sonntags gab es dann seit langer Zeit wieder den ersten Wettkampf im Dreisprung von **Martin Seiler**. Aufgrund von ein paar Trainingsrückständen allerdings aus verkürztem Anlauf und somit mit weniger Speed. Am Ende standen 15,42 m und nur zwei gültige Versuche zu buche, was allerdings zum Titel reichte. Damit war auch die Norm für die Deutschen Meisterschaften in 4 Wochen abgehakt, wo es dann hoffentlich deutlich weiter in die Sandgrube gehen soll. *(ps)*

Weitere Leistungen und Platzierungen:
Christian Kiemstedt (M)
200-m-Vorlauf - 22,24 Sek.
Konstantinos Tselios (M)
60-m-Vorlauf - 7,18 Sek.
Dominic Johnson (M)
60-m-Vorlauf - 7,25 Sek.
Sandra Wagner (F)
60-m-Zwischenlauf - 7,66 Sek.
Nicole Wagner (F)
60-m-Zwischenlauf - 7,88 Sek.
Nina Knittel (F)
200-m-Vorlauf - 25,81 Sek.
Chamaine Gault (F)
200-m-Vorlauf - 26,33 Sek.
Jan Steinmüller, Konstantin Filsinger, Patrick Berlejung (M)
Platz 4, 3 x 1000 m - 7:49,68 Min.

FOTOS: ENDRES



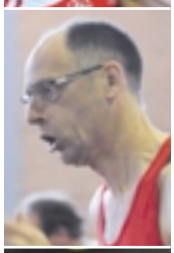
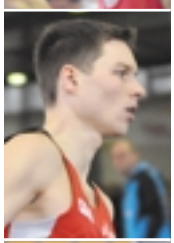


Konstantinos Tselios, Jan Steinmüller, Konstantin Filsinger, Patrick Berlejung Chamaine Gault, Nicole Wagner

FITTE OLDIES

Am 30. Januar ermittelten die pfälzischen Seniorenleichtathleten ihre diesjährigen Hallenmeister. Da die Teilnehmerfelder in den einzelnen Disziplinen der jeweiligen Altersklassen oft extrem dünn besetzt waren (manchmal nur ein bis drei Starter) waren Siege und Podiumsplätze meist zwangsläufig. *(ps)*

Nachfolgend die Platzierungen:
Andrea König (W50)
Platz 1, 60-m-Hürden - 12,06 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 3,82 m
Geraldine Otto (W65), Platz 1, Weit - 3,59 m
Olga Becker (W55)
Platz 1, 60 m - 8,78 Sek.
Platz 1, 60-m-H - 9,72 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 4,56 m
Walter Bernhard (M50)
Platz 1, Hoch - 1,48 m
Platz 2, 60-m-H - 9,99 Sek.
Platz 4, 60 m - 8,56 Sek.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 1, 800 m - 2:15,77 Min.
Oliver Seibel (M40)
Platz 1, 60 m - 7,63 Sek.
Platz 1, 200 m - 24,69 Sek.
Lahouari Tirech (M50)
Platz 1, 1500 m - 5:18,65 Min.

Andrea König, Geraldine Otto, Olga Becker, Walter Bernhard, Sebastian Bednarz, Oliver Seibel

LISA RYTH

ARTCENTER SCHLOHMANN

FOTOS: ENDRES, REICHERT

LEININGER CROSSLAUF

Beim Leininger Crosslauf in Grünstadt am 23. Januar waren **Petra Wenz** in der Klasse W50 und **Sebastian Bednarz** in der Klasse M30 am Start über 3300 m. Beide wurden Zweite, **Petra** in 15:23,2 Min., **Sebastian** in 12:35,3 Minuten. *(fs)*

JUGENDMEETING IN KARLSRUHE

Am 27. Januar fand in der Karlsruher Messehalle das traditionelle Jugend-Hallensportfest statt. Im 800-m-Lauf der U16 konnten sich die ersten Zehn für den Einlagelauf beim internationalen Karlsruher Hallenmeeting qualifizieren. **Marius Reichert** schaffte dies souverän mit Platz zwei in 2:12,28 Min., **Nico Steißlinger** wurde Fünfter bei der U20 über 800 m in 2:05,31 Minuten. *(fs)*

INTERNATIONALER SCHÜLERMANNSCHAFTS-VERGLEICHSKAMPF

Am 31. Januar fand in Luxemburg wieder ein internationaler Schülervergleichskampf der U14/16 statt, bei dem sechs Auswahlmannschaften aus den Regionen von Ludwigshafen/Pfalz, MTG Mannheim, Elsass, Lothringen, Dampicourt (Belgien) und Luxemburg teilnahmen. Den Kern des Teams Ludwigshafen/ Pfalz bildete der ABC Ludwigshafen mit 11 Teilnehmern. In der Gesamtwertung belegte das Team mit 328 Punkten Platz drei. Jüngste Teilnehmerin des ABC war **Amelie Luber** (U14). Sie lief die 60 m in 9,11 Sek. und konnte erste internationale sportliche Erfahrungen sammeln. Den 60-m-Lauf der U16 bestritten **Hoa Dinh Thi** mit 8,36 Sek., **Lena Niederauer** in 8,69 Sek. und **Louisa Göllinger** in 8,84 Sek., die damit alle persönliche Bestzeiten erzielen konnten. Im Weitsprung erzielten **Alexandra Krautschneider** (U16) 5,03 m und **Clara Hoffmann** (U16) 4,73 m. **Alexandra** konnte im Hochsprung mit 1,49 m (Bestleistung) überzeugen. **Antonia Bauer** (U16) verbesserte im 60-m-Hürdenlauf ebenfalls ihre Bestzeit um 1/100 Sek. auf 9,70 Sekunden. Der einzige männliche Teilnehmer war **Marius Reichert** (MU16) der die 60 m in 7,74 Sek. lief. Über 1000 m konnte er seine Bestzeit auf 2:55,26 Min. verbessern. Bei den 800-m-Läufen der U16 liefen **Katrin Leonhardt** 2:37,63 Min., **Kim Arnold** 2:44,05 Min. und **Luisa Klappenberger** 2:45,09 Minuten.

Bei den Staffeln wurden die 4 x 200 m gelaufen, die sonst in Deutschland in dieser Altersgruppe selten gelaufen wird. Die erste weibliche Staffel der U16 bestand komplett aus Mädchen des ABC. In der Besetzung **Krautschneider**, **Hoffmann**, **Dinh Thi**, **Bauer** liefen sie in guten 1:55,32 Min. auf Platz sechs. Die zweite Staffel, in der **Lena Niederauer** und **Louisa Göllinger** mitliefen, belegte mit 1:57,79 Min. Platz zehn. **Amelie Luber** verstärkte die erste U14-Staffel, die mit 2:01,10 Min. eine sehr guten dritten Platz belegte. Mit Schlussläufer **Marius Reichert** erreichte die erste männliche U16-Staffel in einer Zeit von 1:42,89 Min. Platz vier. Die Fahrt nach Luxemburg war für unsere Jugendlichen wieder ein ganz besonderes Erlebnis. *(mr)*

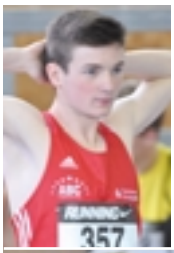
Manfred Reichert,
Amelie Luber,
Hoa Dinh Thi,
Katrin Leonhardt,
Clara Hoffmann,
Alexandra Krautschneider,
Antonia Bauer,
Luisa Klappenberger,
Marius Reichert,
Kim Arnold,
Lena Niederauer,
Louisa Göllinger

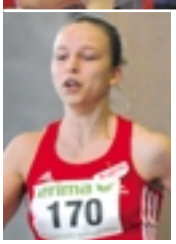
DEUTSCHE HOCHSCHUL-MEISTERSCHAFTEN

Am 3. Februar war **Nicole Wagner**, die für die Uni Mainz startete, in Frankfurt-Kalbach über 60 m am Start. Im Vorlauf qualifizierte sie sich in 7,94 Sek. für die Finalläufe. Das B-Finale gewann sie in 7,85 Sek. und wurde insgesamt Siebte.

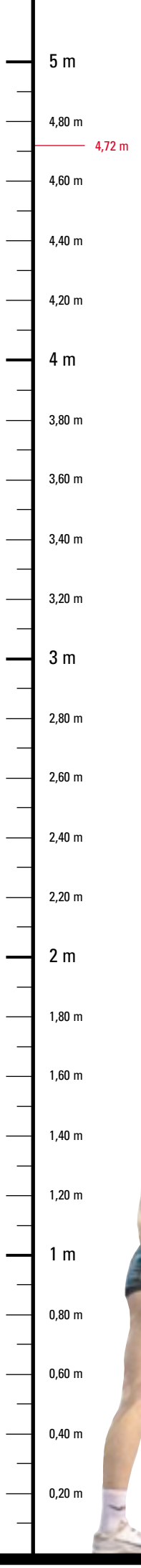
„Fronkreisch, Fronkreisch ...“ LISA STARK IN MONDEVILLE

Auf dem Weg zur Weltmeisterschaft in Portland in Oregan in den USA machte **Lisa Ryzih** ihren ersten Wettkampf am 6. Februar beim „Meeting Elite en Salle de Mondeville“. Die französische Stadt Mondeville liegt in der Normandie im Département Calvados in der Nähe →





Marius Reichert, Antonia Bauer, Luisa Klappenberger, Kim Arnold, Nicole Wagner



Meike Reimer, Martin Seiler, Dominic Johnson

von Caen. **Lisa Ryzih** hatte beim Stabhochsprung-Meeting in Mondeville einen ersten vielversprechenden Formtest absolviert. Mit 4,61 m belegte sie Rang zwei. In einem hochklassigen Wettbewerb, den die Griechin Nikoleta Kiriakopoulou mit 4,76 m gewann, schwang sich **Lisa** im zweiten Versuch über 4,61 m. Zuvor hatte sie sowohl 4,41 als auch 4,51 m ohne Fehlversuch überquert. Erst 4,71 Meter entpuppten sich als (noch) zu hoch. **„Das Ergebnis ist schon ganz gut"**, bilanzierte **Lisa**, **„auch die Sprünge über 4,71 m waren okay. Das war mein erster Wettkampf in diesem Jahr und er zeigte: Wir sind auf einem guten Weg, darauf können wir aufbauen."** *(ps)*

WORLD INDOOR MEETING IN KARLSRUHE

Beim internationalen Indoor Meeting, dem ersten Teil der IAAF World Indoor Tour, am 6. Februar in Karlsruhe nahmen vier vom ABC teil. Bei den Frauen im 60-m-Lauf belegte **Carlotta Buckel** in ihrem Vorlauf in einer Zeit von 7,58 Sek. Platz sieben. Ebenfalls siebter in seinem Vorlauf wurde **Martin Hahn** in guten 6,79 Sekunden. In einem hervorragend besetzten Lauf des Rahmenprogramms der U23 verbesserte **Patrick Berlejung** seine Bestzeit auf 3:59,42 Min. und belegte einen guten neunten Platz. **Marius Reichert** belegte im 800-m-Lauf des Rahmenprogramms der U16 in einer Zeit von 2:11,78 Min. Platz zwei. Der ABC wurde durch unsere Teilnehmer hervorragend vertreten. *(mr)*

Lisa Ryzih
Geboren:
27. Sept. 1988
Omsk, Russland
Größe: 1,79 m
Gewicht: 60 kg

Disziplin:
Stabhochsprung
Trainer: Vladimir Ryzih
Persönliche Bestleistung:
Freiluft: 4,71 m (2014)
Halle: 4,72 m (2015)

FOTOS: ENDRES, REICHERT, RYZIH

FASCHING IM WALD

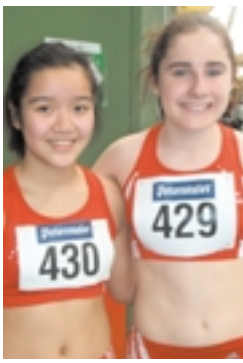
Beim Faschingswaldlauf am 6. Februar in Bad Dürkheim lief **Luisa Klappenberger** über 2,5 km der W14 in 10:51 Min. auf Platz eins. **Inga Zeller** lief über 10 km der Frauen in 51:26 Min. auf Rang sieben. *(ps)*

„GROßREGION-PLUS"-MEISTERSCHAFTEN

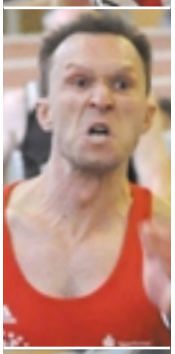
Am 13. Februar bei den Mannschaftsmeisterschaften der „Großregion Plus" in Metz starteten die Auswahlmannschaftvon Rheinland-Pfalz gegen die Regionen Elsaß, Lothringen, Luxemburg und Saarland. In den einzelnen Disziplinen waren für jede Mannschaft drei Athleten startberechtig, von denen die jeweils zwei Besten gewertet wurden. Vom ABC waren **Martin Hahn** und **Carlotta Buckel** über 60 m, **Dominic Johnson** und **Martin Seiler** im Weitsprung und **Meike Reimer** im Hochsprung berufen. Martin Hahn war allerdings nicht am Start. **Carlotta Buckel** belegte über 60 m in 7,70 Sek. Platz vier. Im Weitsprung kam **Dominic Johnson** mit 7,15 m auf Rang zwei und **Martin Seiler** mit 6,83 m auf Rang vier. **Meike Reimer** siegte im Hochsprung mit 1,72 m. Der Mannschaftssieg entschied sich mit der Mixed-Staffel zum Schluss. Das Saarland gewann mit 2 Sek. vor Rheinland-Pfalz und sicherte sich mit 60 Punkten vor 58 Punkten unserer Auswahlmannschaft den Sieg. *(ps)*

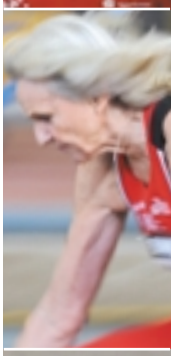
Inga Zeller, Luisa Klappenberger

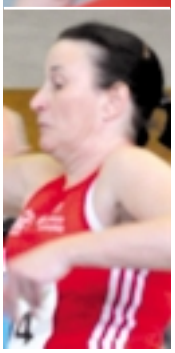
Hoa Dinh Thi, Antonia Bauer



Martin Hahn, Patrick Berlejung, Carlotta Buckel, Konstantinos Tselios







Olga Becker, Oliver Seibel, Geraldine Otto, Andrea König, Herbert E. Müller

„AUSSER WERTUNG“

Hoa Dinh Thi und **Antonia Bauer** nutzten die Badischen Meisterschaften am 14. Februar, um außer Wertung laufend sich auf den nächsten Wettkampf vorzubereiten. Über 60 m der W14 konnte **Hoa** in 8,39 Sek. die viertbeste Zeit der Vorläufe erzielen. **Antonia** belegte in 8,31 Sek. Platz zwei. Über 60-m-Hürden konnte sie mit Platz zwei ihrer Bestzeit von 9,70 Sek. einstellen. *(mr)*

2 TITEL FÜR OLGA BECKER

Am 13. und 14. Februar fanden in Erfurt die Deutschen Meisterschaften der Senioren statt. Sechs ABC-Senioren hatten gemeldet. **Olga Becker** sicherte sich den Titel über 60 m der W55 in 8,73 Sekunden. Im Weitsprung kam sie mit 4,60 m auf Platz drei und über 60-m-Hürden wurde sie in 9,72 Sek. ebenfalls Deutsche Meisterin. *(ps)*

Nachfolgend die weiteren Platzierungen:
Oliver Seibel (M40)
Platz 4, 200 m - 24,41 Sek.
Andrea König (W50)
60-m-Vorlauf - 9,36 Sek.
Platz 2, Hoch - 1,34 m
Geraldine Otto (W65)
Platz 3, Weit - 3,76 m

MIT 86 BEI DER DM

Unser Freundeskreismitglied **Herbert E. Müller**, der ehemalige PX-ler und heute für die LAV Bayer Uerdingen/ Dormagen startend, lief bei den Senioren-Hallenmeisterschaften in der M85 über 60 m in 10,59 Sek. und über 200 m in 37,51 Sek. auf Platz eins. Über die 400 m lief er in1:30,00 Min. auf Rang zwei. Über 800 m musste er leider aufgeben. *(ps)*

FOTOS: ENDRES, RIES

Sandra Wagner, Nina Knittel, Patrick Berlejung

Für die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften am 20. und 21. Februar in Dortmund hatten sich **Meike Reimer**, **Nina Knittel**, **Sandra Wagner**, **Kosta Tselios** und **Patrick Berlejung** qualifiziert. **Meike** hatte von unseren Teilnehmern die größte Chance für einen Platz aufs Podest. Samstags um 11.00 Uhr begann der Hochsprungwettbewerb und **Meike** stieg bei 1,68 m ein. Sie meisterte diese Höhe wie auch die 1,72 m im ersten Versuch und die 1,75 m im zweiten. Bei 1,78 m benötigte sie wieder zwei Versuche. Doch sie war unter den letzten drei Springerinnen. Die 1,81 m meisterte sie souverän als Einzige und war Deutsche Jugendmeisterin. Danach versuchte sie sich an einer neuen Bestleistung. Im dritten Anlauf war es dann soweit: Mit einem superschönen Sprung über 1,84 m flog **Meike** astrein mit Luft nach oben darüber. Danach machte sie Schluss. **Nina Knittel** startete über 200 m und lief in ihrem Zeitvorlauf mit 26,14 Sek. leider am Finale vorbei. Genauso ging es auch **Kosta Tselios** mit 23,12 Sekunden. **Patrick Berlejung** lief im 1500-

MEIKE SIEGTE MIT 1,84 m

Meike Reimer, Kosta Tselios

mVorlauf 4:04,20 Min. und konnte sich gerade noch für das Finale am Sonntag qualifizieren. Über 60 m kam **Nina Knittel** mit 7,92 Sek. über die Vorläufe leider nicht hinaus. Auch für **Kosta** war über 60 m mit 7,16 Sek. leider Schluss.

BRONZE FÜR SANDRA

Sandra Wagner gelang dagegen eine tolle Steigerung ihrer Bestzeit über 60 m um eine Sekunde auf 7,56 Sek. und stand im Zwischenlauf. Dort steigerte sie sich erneut. Mit 7,54 Sek. lief sie zeitgleich mit **Lisa Grünert** vom LV 90 Erzgebirge auf Platz drei. **Im Finale schaffte sie dann mit einer weiteren Steigerung eine kleine Sensation. Sie gewann in starken 7,50 Sek. die Bronzemedaille.**

Patrick Berlejung versuchte im 1500-m-Finale alles, um den Anschluss an das Zwölferfeld zu halten. Und das gelang ihm auch. Mit 4:01,05 Min. kam er am Ende auf Platz acht. *(ps)*

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

ASV - GASTSTÄTTE

GRIECHISCHE UND DEUTSCHE SPEZIALITÄTEN

INH. FAMILIE
PAPADOPOULOS
SAARLANDSTRAßE 60
67061 LUDWIGSHAFEN
TEL./FAX: 0621/573172

EIN STÜCK GRIECHENLAND GANZ IN IHRER NÄHE

KEIN GLÜCK IN FRANKREICH

FOTO: ENDRES

Wenn der Stabhochsprung-König **Renaud Lavillenie** persönlich einlädt, will natürlich niemand fehlen. So konnte der Weltrekordler und Olympiasieger am 21. Februar bei seinem Meeting in Clermont Ferrand, der Hauptstadt der Auvergne, die Crème de la Crème des internationalen Stabhochsprungs begrüßen. **Renaud Lavillenie** hatte das Meeting ins Leben gerufen, um einen Ersatz für die Veranstaltung in Donetsk in der Ukraine zu schaffen. Beim Meeting „Pole Vault Stars" 2014 von Stabhochsprung-Legende **Sergey Bubka** hatte der Franzose Bubkas Weltrekord um einen Zentimeter auf 6,16 m verbessert. **Sergey Bubka** hatte seinen Nachfolger als Weltrekordler bei der Organisation des Meetings unterstützt und wurde zum Ehrenpräsidenten des „All Star Perche-Meetings". Auf zwei Anlagen sprangen parallel Männer und Frauen. Mit im Feld war auch **Lisa Ryzih**. Am Ende gewann die Ex-Weltmeisterin **Fabiana Murer** aus Brasilien mit 4,71 m höhengleich vor der Griechin **Nikoleta Kiriakopoulou**. Nachdem **Lisa Ryzih** mit einem Sprung über 4,62 m ihre Saisonbestleitung bestätigt hatte, musste sie beim nächsten Versuch ihren Anlauf abbrechen – eine Sehne war gerissen. **„Das hört sich schlimmer an als es ist"**, sagte **Lisa** danach. **„Die Sehne hat keine Funktion. Ich hatte die gleiche Verletzung schon im letzten Jahr. Da war es der andere Fuß. Ich weiß also genau, was zu tun ist. Das Trikot muss leider für den Rest der Wintersaison im Schrank bleiben."** Die Verletzung bedeutete vier Wochen Wettkampfpause und keine Hallen-WM in Portland im Bundesstaat Oregon in den USA. *(ps)*

„ICH BIN FERTIG"

Damit meinte Lisa aber nicht den Abbruch der Hallensaison wegen ihrer Fußverletzung, sondern ihren erfolgreichen Studienabschluss zur Diplom-Psychologin. Herzlichen Glückwunsch! *(ps)*

„MONTE SCHERBELINO"-BERGLAUF IN OGGERSHEIM

Michaelsberg, Sabine Graf, Petra Wenz

Der Oggersheimer „Berglauf" mit Halbmarathon am 21. Februar führte im Maudacher Bruch über den 120 m hohen „Monte Scherbelino", dem ehemaligen Schuttberg von Ludwigshafen und heutigen Michaelsberg. Über die 10,6 km der W50 wurde **Petra Wenz** in 51:20 Min. Zweite. Im Halbmarathon der Frauen belegte **Sabine Graf** in 1:58:33 Std. Platz drei und bei der M30 wurde **Luis Miguel Fernandez** in 1:29:05 Std. Siebter. *(ps)*

U20-LÄNDERKAMPF DEUTSCHLAND, FRANKREICH, ITALIEN

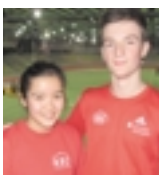
Nach dem beeindruckenden Titelgewinn im Hochsprung von **Meike Reimer** und dem sensationellen dritten Platz von **Sandra Wagner** über 60 m bei der Jugend-DM vertraten sie am 27. Februar beim U20-Ländervergleichskampf gegen Italien und Frankreich die deutschen Farben.

MEIKE WIEDER 1,84 m

Und **Meike** machte dort weiter, wo sie in Dortmund aufgehört hatte. Der Hochsprung der weiblichen Jugend zählte zu den herausragenden Resultaten.

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES U.A.

SIEGE IM GLASPALAST



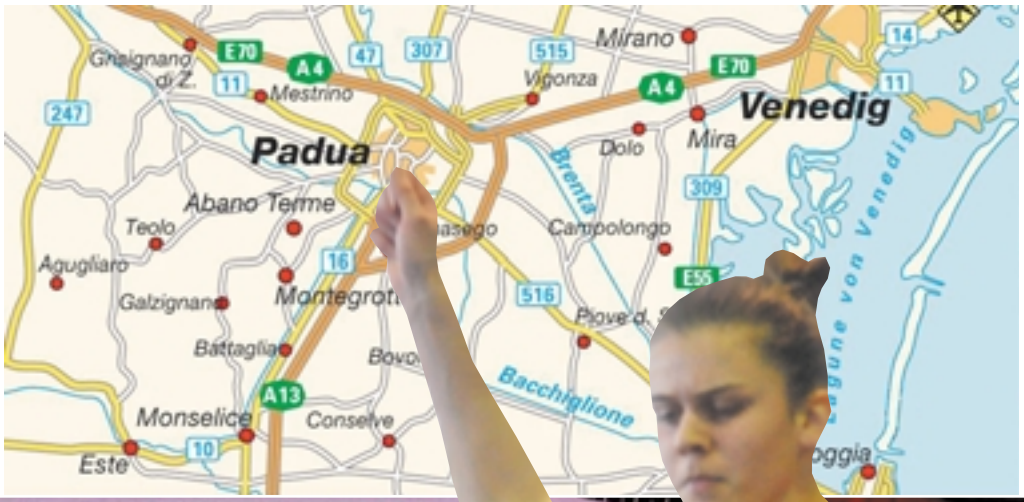
Beim Nachwuchsmeeting der Stadtwerke Sindelfingen am 27. Februar zog **Hoa Dinh Thi** über 60 m der W14 mit 8,40 Sek. als Vorlaufschnellste in das A-Finale ein. Dort steigerte sie ihre Bestzeit auf 8,31 Sek. und gewann souverän. Im 800-m-Lauf der M15 erkämpfte sich **Marius Reichert** mit einer Zeit von 2:10,02 Min. den Sieg. *(mr)*

MEIKE UND SANDRA IN PADUA

Mit der Wiederholung ihre Hochsprung-Bestleistung von 1,84 m belegte **Meike Reimer** in Padua mit nur zwei Zentimeter weniger als die starke Französin **Nawal Meniker** (1,86 m) und zwei Zentimeter mehr als **Mareike Max** (1,82 m) vom SV Werder Bremen Platz zwei. **Sandra Wagner** konnte dagegen ihre tolle Leistung von der Jugend-DM leider nicht wiederholen. Mit 7,79 Sek. kam sie über 60 m auf Platz sechs.

GESAMTSIEG DER DEUTSCHEN U20-MANNSCHAFT

In der Endabrechnung konnte sich das deutsche Team durchsetzen. **„Das war eine geschlossene Mannschaftsleistung, bei der jeder für jeden gekämpft hat"**, lobte Bundestrainer **Chounard**. Das deutsche Frauenteam kam mit 103 Punkten auf Platz eins und die Männer mit 95 Punkten auf Platz zwei. Das war der Gesamtsieg des U20-Teams mit 198 Punkten vor den Mannschaften aus Frankreich und Italien. *(ps)*



Padua, Prado della Valle, Meike Reimer, Sandra Wagner

Padua (Padova) ist eine der ältesten Städte Italiens. In der Antique war es eine Hafenstadt. Heute sind noch einige Überreste des Amphitheaters und einige Brückenfundamente zu besichtigen.

Padua liegt in Venetien etwa 30 km westlich von Venedig an den Flüssen Bacchiglione und Brenta.

MARTIN SEILER

CARLOTTA BUCKEL

DOMINIC JOHNSON

SILBER FÜR MARTIN

Sieben vom ABC hatten zwar die Qualifikation für die Deutschen Hallenmeisterschaften am 27. und 28. Februar in Leipzig geschafft, doch **Meike Reimer** und **Sandra Wagner** waren beim U20-Länderkampf in Padua im Einsatz, **Lisa Ryzih** hatte sich beim „All Star Perche"-Meeting verletzt und **Martin Hahn** konnte aus familiären Gründen nicht teilnehmen. So blieben uns nur noch **Carlotta Buckel**, **Dominic Johnson** und **Martin Seiler**. **Carlotta Buckel** kam über ihren 60-m-Vorlauf mit 7,61 Sekunden aber leider nicht hinaus. **Dominic Johnson** ging es ähnlich. Im Weitsprung blieb er mit 6,94 m in der Qualifikation für das Finale hängen und musste sich mit nur drei Sprüngen und Platz neun begnügen.

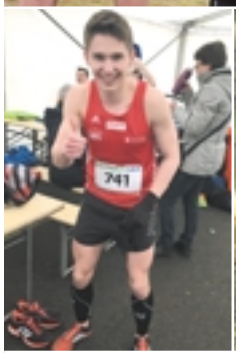
Martin Seiler meldete sich mit einer guten Sprungserie eindrucksvoll zurück. Im 2. Versuch lag er mit 15,51 m noch auf Platz vier. Doch im nächsten Versuch landete er bei 15,84 m und war nun Silberkandidat. Danach steigerte er sich noch auf 15,85 m und hatte Silber sicher.

ARTCENTER SCHLOHMANN – FOTOS: ENDRES, SEILNACHT

Martin sprang nach wie vor mit verkürztem Anlauf, um technisch saubere Sprünge zu erreichen und seine Technik im Sprung zu stabilisieren. Doch mit seiner Weite war er nicht wirklich zufrieden. Die gewonnene Silbermedaille entschädigte ihn aber etwas. *(ps)*

„Umgepflügter Schlamm-Acker“ bei der Cross-DM

DER BESTE PFÄLZER



Bester Pfälzer war **Patrick Berlejung**. Er kämpfte in der U20 über 5,9 km, die den Läufern viel abverlangte, auf dem morastigen Parcour im Bakumer Tal bei Herten um eine gute Platzierung im Vorderfeld. Und er war weiterhin national erfolgreich. **Patrick** wurde in 20:24 Min. Sechster. Er ließ u.nter anderem den amtierenden deutschen Jugend-Hallenmeister über 3000 m hinter sich, der auf Platz zehn ins Ziel kam. Wie alle acht Erstplatzierte in den vier Jugendklassen erhielt er eine Einladung für sich und seinen Trainer für den Sparkassen-Cross im November in Pforzheim. Dort können sich fünf bis sechs Erstplatzierte für die Cross-EM im Dezember empfehlen.

Mit dem Ziel einer guten Mannschaftsplatzierung über der Mittelstrecke von 4,5 km wollten **Konstantin Filsinger**, **Jan Steinmüller** und **Nico Steißlinger** anreisen. Doch leider kam es anders. **Nico** musste seine Teilnahme wegen einer heftigen Erkältung kurzfristig absagen. Und so versuchten **Konstantin** und **Jan** alleine die schwierige Strecke zu überstehen. **Konstantin** kam am Ende in 16:03 Minuten auf Platz 47. **Jan** landete nach überstandener Erkältung in 17,53 Min. auf Rang 88.

Der Deutsche Meister im Hauptlauf über 10,4 km, **Richard Ringer**, verglich die Strecke mit einem umgepflügten Schlamm-Acker: **„Mit Laufen hatte das nicht viel zu tun. Da ging es in erster Linie darum, dass der Schuh am Fuß blieb.“** *(fs)*

Konstantin Filsinger, Jan Steinmüller, Patrick Berlejung

EHRUNG UNSERER BESTEN

Olga Becker, Patrick Berlejung, Carlotta Buckel, Nina Knittel, Geraldine Otto, Meike Reimer, Lisa Ryzih, Martin Seiler, Sandra Wagner

Am 3. März fand in unserem Clubhaus die Ehrung unserer erfolgreichsten Teilnehmer der Deutschen Hallenmeisterschaften statt. Der Ludwigshafener Sportamtsleiter **Thomas Gerling** überbrachte die Glückwünsche von Oberbürgermeisterin **Dr. Eva Lohse**. Glückwünsche gab es auch vom Vorsitzenden des LSV **Winfried Ringwald** und vom Vorsitzenden unseres Freundeskreises **Karl Heinz Ries**. Die Ehrung wurde von unserer Sport- und Pressewartin **Dr. Elke Koser** durchgeführt und unser Stellvertretender Vorsitzender **Hans Kuhn** überreichte die Präsente. *(mr)*

Herzlich Willkommen!

Seit Januar ist **Marius Binder** unser neuer Jugendtrainer für den Sprint- und Sprungbereich. Er kommt vom USC Heidelberg.

Natalie Engbarth, Livia Diehl, Hoa Dinh Thi, David Mahnke, Marius Reichert, Antonia Bauer, Alexandra Krautschneider, Katrin Leonhardt, Manfred Reichert, David Leonhardt

TOLLE STEIGERUNG VON HOA DINH THI

Am 13. März fand in Saarbrücken der Vergleichskampf der U16 und U18 zwischen den Regionen Baden, Luxemburg, Moselle, Pfalz und Saarland statt. In die Pfalzmannschaft wurden sechs ABC-ler berufen. Nachfolgend die Ergebnisse der ABC-ler und das Mannschaftsergebnis:

Livia Diehl (U18)
Platz 3, 60-m-Einlagelauf - 8,39 Sek. (neue Bestzeit)
Natalie Engbarth (U18)
Platz 5, 60-m-Einlagelauf - 8,61 Sek.
Platz 9, Hochsprung - 1,45 m
Platz 2, 4x200-m-Staffel - 1:46,68
Antonia Bauer (U16)
Platz 7, 60-m-Hürden - 9,71 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 4,84 m
Platz 4, 4x100 m - 52,29 Sek.
Hoa Dinh Thi (U16)
Platz 3, 60-m-Einlagelauf - 8,21 Sek. (neue Bestzeit)
Platz 4, 4x100-m-Staffel - 52,29 Sek.
Alexandra Krautschneider (U16)
Platz 4, Weitsprung - 5,08 m
Platz 6, 4x100 m - 53,14 Sek.
Marius Reichert (U16)
Platz 2, 60-m-Einlage - 7,76 Sek.
Platz 3, 800 m - 2:08,03 Min. (neue Bestzeit)
Platz 2, 4x100 m - 47,87 Sek.
In der Gesamtwertung belegte die Pfalz Platz vier. *(ps)*

STRAßENLAUF

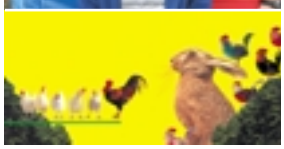
Am 12. März liefen beim Sandhofener Straßenlauf **Jan Eppelsheimer** über 10 km der Männer in 36:15 Min. auf Platz zwölf, **Luis Fernandez** in 39:10 Min. auf Platz sieben der M30, **Lahouri Tirech** mit 40:32 Min. in neuem Vereinsrekord auf Platz neun der M50, **Petra Wenz** in 45:13 Min. auf Platz drei der W50 und **Sabine Graf** in 49:26 Min. auf Platz neun der Frauen.

BERGLAUF

Am 12. März ging es in Landstuhl von Sickingen über 350 Höhenmeter hinauf zur Burgruine Nanstein. **Gerhard Baus** siegte über die 7,1 km der M65 in 33:23,62 Minuten. *(mr)*

OSTERLAUF

Am 26. März in Rheinzabern ging es auch um die Pfalzmeisterschaften über 10 km. **Manfred Reichert** belegte in der M50 mit 47:53 Min. Rang neun. Im Osterlauf der Schülerinnen über 1 km gewann **Katrin Leonhardt** in 3:36 Min. und ihr jüngerer Bruder **David Leonhardt** wurde bei den Schülern in 3:54 Min. Fünfter. *(mr)*



DER GLÜCKSFALL

Unser Trainer **Juri Tscherer** ist seit 1995 beim ABC und seit dem die tragende Säule für Erfolg und Kontinuität im Sprint- und Sprungbereich. Schon 1996 schrieb unser damaliger stellvertretender Vorsitzender **Siegfried Welker** in den ABC-NEWS Nr. 2 von einem „Glücksfall für den ABC“.
Das ist auch heute noch so! *(ps)*

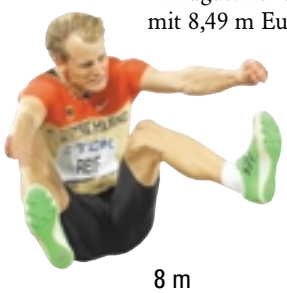
FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, REICHERT U.A.

ABC-STERNSTUNDEN IM WEITSPRUNG

Heike Drechsler sprang bei Olympia am 29. September 2000 in Sydney/Australien mit 6,99 m zum Olympiasieg

Christian Reif wurde am 1. August 2010 in Barcelona/Spanien mit 8,49 m Europameister.

6,99 m



8,49 m

5 m | 6 m | 7 m | 8 m | 9 m

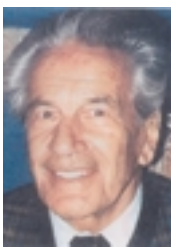
Jubiläum

35 JAHRE ABC-HERZSPORTGRUPPEN

Von Herbert Schneider

Was ist eine ambulante Herzsportgruppe? Die ambulante Herzsportgruppe ist eine ärztlich überwachte Selbsthilfegruppe für Herzpatienten, die sich wöchentlich trifft. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Sport und Spiel, womit einem der größten Risikofaktoren unserer Zeit, dem Bewegungsmangel entgegengewirkt werden soll. Das Übungsprogramm besteht aus kontrolliertem Ausdauertraining, Gymnastik mit Dehn-, Koordinations- und Atemübungen. Leichtes Krafttraining und Spiele gehören ebenfalls zum Programm. Die regelmäßige Teilnahme soll zur Verbesserung der Belastbarkeit, der Körperwahrnehmung, der Selbsteinschätzung und zur Steigerung des Selbstvertrauens führen. Letztendlich trägt der Herzsport als Gruppenerlebnis auch dazu bei, oftmals vorhandene Ängste abzubauen und krankheitsbedingten sozialen Rückzugstendenzen entgegen zu wirken.

ES BEGANN 1981



Prof. Dr. Helmut Gillmann war bis 1985 Direktor der Medizinischen Klinik der Städtischen Krankenanstalten von Ludwigshafen

Anfang 1981 trat der Direktor der Medizinischen Klinik 1 der Städtischen Krankenanstalten Prof. Dr. Helmut Gillmann mit dem Plan an die Öffentlichkeit, die Patienten nach einem Herzinfakt in einer eingeleiteten Rehamaßnahme fortzuführen. Es gelte den Patienten unter ärztlicher und sportlicher Aufsicht, geistig und seelisch wieder aufzurichten. Prof. Dr. Helmut Gillmann nahm mit Karl Heinz Ries, dem damaligen ABC-Vorsitzenden, Kontakt auf, ob der ABC den sportlichen Teil übernehmen würde. Mit Uwe Luczik stand ein Übungsleiter mit Sonderlizenz zur Verfügung. Jetzt ging es darum eine Organisationsstruktur aufzubauen. Die Ärzte Gerhard Bruder und Wolfgang Rudolf der Städtischen Krankenanstalten standen in den Startlöchern. Die Ärzte und Karl Heinz Ries fuhren zur ersten Herzsportgruppe (damals noch Koronarsportgruppe) in der Pfalz zur TSG Kaiserslautern, um sich über deren Arbeitsweise zu informieren. Der ABC war der zweite pfälzer Verein, der Koronarsport anbot. Auch wurden Gespräche mit Manfred Bender vom Landessportbund wegen der Notfallausrüstung und mit Herrn Gierke dem Leiter der Volkshochschule Ludwigshafen wegen der Verwaltungs- und Abrechnungsmodalitäten geführt. Um starten zu können musste noch ein zweiter Übungsleiter mit Sonderlizenz her. Jetzt kam es, wie es kommen musste. Karl Heinz Ries fragte mich ob ich nicht diese Sonderlizenz erwerben könne, um ab und zu mal einzuspringen. Daraufhin hat man mich zur Lizenzerwerbung angemeldet. Am Dienstag den 12. Mai 1981 war es soweit. Es versammelten sich die ersten 15 Teilnehmer, Prof. Dr. Helmut Gillmann, die

Auch 2000 war das Pulsmessen wie immer eine wichtige Kontrolle

Prof. Dr. Jochen Senges war der Nachfolger von Prof. Gillmann als Chefarzt am Klinikum in Ludwigshafen

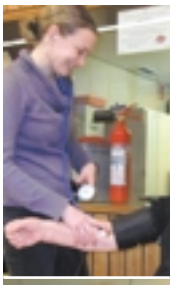
beiden Ärzte Gerhard Bruder und Wolfgang Rudolf sowie Uwe Luscik und ich im Schulhof der Pestalozzi Schule gegenüber den Städtischen Krankenanstalten wie das heutige Klinikum damals genannt wurde. Die örtliche Presse war bei der ersten Sportstunde auch vertreten. Ende 1981 waren es bereits 3 Gruppen, sodass wir uns nach einer größeren Sporthalle umsehen mussten. Prof. Dr. Helmut Gillmann nahm Kontakt zu BG Unfallklink auf. Seit Ende 1981 dürfen wir Gast in der schönen BG-Halle sein. Nach und nach meldeten sich immer mehr Patienten an. Dies bedeutete, dass wir noch Übungsleiter sowie noch eine Halle brauchten. Es kam Herr Uhlig kurzzeitig als Übungsleiter dazu.

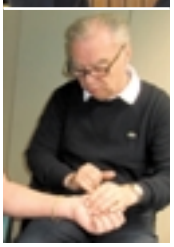
Als Nachfolger von Prof. Dr. Helmut Gillmann folgte 1985 Prof. Dr. Jochen Senges als Chefarzt ans Klinikum in Ludwigshafen. Prof. Dr. Jochem Senges unterstützte den Herzsport, in der Form, dass weiterhin Ärztinnen und Ärzte der Medizinischen Klinik B als Betreuende zur Verfügung standen.

Einige Jahre standen Dr. Edwin Jagodzinski vom Marienkrankenhaus und der in Friesenheim niedergelassene Arzt Dr. Wolfgang Krause als betreuende Ärzte zur Verfügung. Nach Uhligs Ausscheiden konnten wir als Übungsleiterin Andrea Spies, die Tochter unseres Mitglieds Gottfried Spies, begrüßen.

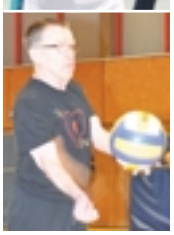
FOTOS: ABC-ARCHIV, ENDRES

Prof. Dr. Ralf Zahn ist seit 2007 der Nachfolger von Prof. Dr. Senges als Chefarzt der Med. Klinik B des Ludwigshafener Klinikums





Die Ärztin Johanna Schwenn beim Blutdruckmessen und der Arzt Günter Böhm beim Patientengespräch



Dr. Günter Böhm und Herbert Schneider beim Volleyballspiel. Beide wollen nie verlieren.

Nun kamen immer mehr Patienten dazu, sodass wir eine weitere Halle brauchten. Die Turnhalle der IGSLO (Integrierte Gesamtschule Ernst Bloch in Ludwigshafen-Oggersheim) wurde der nächste Standort. Das bedeutete auch, dass wir für Vertretungsstunden weitere Übungsleiterinnen brauchten. Saskia Walter und meine Tochter Tatjana Schneider-Pischem konnten als Übungsleiterinnen gewonnen werden.

Im Oktober 2007 kam Prof. Dr. Ralf Zahn aus Nürnberg als Nachfolger von Prof. Dr. Senges ans Klinikum der Stadt Ludwigshafen zurück. Von 1987 bis 1992 war Ralf Zahn auch betreuender Arzt unserer Herzsportgruppen. Die meisten Gruppenteilnehmer/innen kennen die betreuenden Ärztinnen und Ärzte von ihren Klinikaufenthalten. Manche Ärztinnen und Ärzte nehmen auch aktiv am Herzsport teil. So wie ihr Chef vor 30 Jahren. Als betreuender Arzt steht Dr. Günter Böhm seit 1983 (noch in der Klinik) einmal im Monat als betreuender Arzt zur Verfügung. Der heute in Ludwigshafen niedergelassene Arzt nimmt neben der ärztlichen Betreuung auch aktiv am Herzsport teil.

Beim Volleyball trifft es sich immer rein zufällig, dass Günter Böhm und ich gegeneinander spielen. Da muss der Verlierer sich immer Sticheleien anhören, die zur Erheiterung der Teilnehmer beitragen. Der Spaß steht aber im Vordergrund. Wenn auch keiner verlieren will.

Das Jubiläumsjahr 2016 nahm der Freundeskreis des ABC unter seinem Vorsitzenden und Mitinitiator der ersten Koronargruppe 1981 Karl Heinz Ries zum Anlass, die Beschaffung der „ABC Herzsport T-Shirts“ zu unterstützen. Die Idee kam übrigens von unserem „Diddi“ Heller und fand in allen Gruppen großen Zuspruch.

Wir haben sechs Gruppen mit ca. 100 Teilnehmern. Die meisten von ihnen sind Mitglied im ABC. Die Teilnehmer Hans Deutsch, Gerhard Honecker und Heinrich Sauerhöfer wurden für 27 Jahre und Kasimir von Dzimbowski für 26 Jahre Mitgliedschaft im ABC geehrt.

Zum Schluss möchte ich mich bei Prof. Dr. Ralf Zahn, den Ärztinnen und Ärzten der Medizinischen Klinik B des Ludwigshafener Klinikums ganz herzlich bedanken, nicht zu vergessen auch bei Frau Staab vom Oberarztbüro, die bei der Erstellung des „Koroplans“ hilft. Auch bedanke ich mich bei meiner Tochter Tatjana Schneider-Pischem, Saskia Walter und Rudi Jakob für ihren Einsatz als Übungsleiter/ innen und bei Frau Fischer und Herrn Provo von der Volkshochschule Ludwigshafen, die für die Abrechnungen zuständig sind.

FOTOS: HUBERT ENDRES, CLAUS LIMBERG, HERBERT SCHNEIDER

Reanimationsübung:
Der Arzt Sebastian Schwager und als Übender Dietmar Heller von der Dienstaggruppe.

ABC-HERZSPORT IN DER GEMEINNÜTZIGEN VERANTWORTUNG

Von Claus Limberg

Es ist wie immer an den Mittwochabenden, der Durst treibt mich in die Gaststätte meines Vertrauens. Eine große Apfelsaftschorle versackt in mir wie in einem trockenen Schwamm. Das ist die Belohnung für neunzig Minuten Herzsport mit Herbert Schneider, die ich meinem Körper nun gebe und die er verdient hat. Alle Sportkameradinnen und Sportkameraden sind mittwochabends Patienten der Herz- und Koronarmediziner in Ludwigshafen und Umgebung. Jede und jeder kann leidvolle und angstvolle Geschichten erzählen. Herzinfarkte, Gefäßerweiterungen mit Stands, Hauptschlagaderoperationen und Herzoperationen sind die markantesten Vorfälle, die nun im Vollzug des Herzsports beim ABC therapeutisch begleitet werden. Eine Zusammenarbeit unter den Leistungsträgern zwischen dem ABC, dem Ludwigshafener Klinikums, den Krankenkassen und der Volkshochschule ist dabei notwendig.

Die Trainingsstunden geben jedem Patienten Gelegenheit seinen Bewegungsapparat im Rahmen der ärztlichen Leistungsgrenze zu ertüchtigen. Alle sportlichen Übungen finden unter Anwesenheit von jungen Ärztinnen und Ärzten statt, die im Rahmen ihrer Ausbildung zu Herzspezialisten hier beim Herzsport ihren Dienst tun. Neben Herbert Schneider hat sich auch ABC-Übungsleiter Rudi Jakob mit vielen interessanten und abwechslungsreichen Übungen und sportlichen Spielen nützlich und beliebt gemacht. Durch solche personellen und sportlichen Abwechslungen wird die Motivation der Patienten beim Herzsport aufrecht erhalten und auch zur Heiterkeit tragen sie bei.

Hier ist der psycho-soziale Aspekt des Herzsports zu betonen. Die Herztherapeuten verweisen immer wieder in ihren Beiträgen und Kommentaren darauf hin, dass neben der richtigen Ernährung das Herzsystem durch Heiterkeit und →

soziale Geselligkeit besser therapiert bzw. stabilisiert wird. Ist das Jahr zu Ende, versammelt sich die gesamte Gruppe zu einem weihnachtlichen Jahresabschlussfest. Dazu werden auch Lebenspartnerinnen und Lebenspartner eingeladen. Ihnen wird damit eine Anerkennung für die vertrauensvolle und zuverlässige Begleitung zuteil, die sie in all den Notfällen und therapeutischen Maßnahmen leisten und geleistet haben.

Es ist nicht zu unterschätzen, dass es eine großartige Leistung der Übungsleiter ist, diesen Koronarsport mit viel Geduld, Ausdauer und Kontinuität am Leben zu halten. Ohne sportpädagogische Fortbildung z.B. beim Landessportbund, ist diese Übungsleiterkompetenz nicht zu erhalten. Wie die Fachwelt sagt, ist das erworbene Wissen und Können von Übungsleitern nach etwa zwei Jahren verbraucht, woran sich jeweils eine Fortbildung anschließen sollte.

Aber auch die teilnehmenden Frauen und Männer am Herzsport erfahren von Zeit zu Zeit eine Patientenfortbildung in Erster Hilfe. Denn im Vollzug des Alltagsgeschehens können immer wieder andere Menschen als Passanten, Verkehrsteilnehmer oder bei Veranstaltungen in eine überraschende Notlage geraten, wo der Herzsportler Erste Hilfe zu

leisten hat. Das zeichnet den Herzsport des ABC-Ludwigshafen aus, dass er seine gemeinnützige Verantwortung auf diese Weise wahrnimmt.

MSL Mike Scheiner

Autolackierung mit Unfallinstandsetzung
Beschriftungen
Termingerechte, fachgerechte Ausführung

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

NEUBAUER
Ihr Fleischerfachgeschäft

Fleisch- und Wurstspezialitäten
aus eigener Herstellung
Salate
Partyservice

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

ROSEN-APOTHEKE
AM RUTHENPLATZ
KARL-GEORG EGENBERGER

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

AUSZEIT FÜR REBECCA UND KATHARINA

GROßE BESTÜRZUNG

Die im vergangenen Herbst festgestellten Erkrankungen bei unseren beiden Mittelstrecklerinnen Rebecca Hilgert und Katharina Seel lösten eine große Bestürzung aus – doch nicht nur bei Ihnen, sondern auch im ganzen Verein.

LYMPHDRÜSEN-KREBS

Bei **Rebecca** wurde Lymphdrüsenkrebs diagnostiziert. **Rebecca** musste sich nach der operativer Entfernung der befallenen Lymphdrüsen drei ambulanten Chemotherapien unterziehen. Sie überstand die schwere Zeit mit großer Gelassenheit und Zuversicht. Bei der abschließenden CT-Untersuchung wurde zu aller Erleichterung festgegestellt, dass sie wieder tumorfrei ist. Zur Sicherheit musste sie sich aber einer anschließenden Strahlentherapie unterziehen. Danach folgte noch die erforderliche Reha. Wenn alles gut verläuft, wird sie über einen sportlichen Neuanfang nachdenken.

ENZEPHALITIS

Die Diagnose bei der Erkrankung von **Katharina** lautete Enzephalitis (Gehirnentzündung) – nicht zu verwechseln mit Meningitis (Hirnhautentzündung). **Katharinas** Erkrankung erforderte einen längeren Klinikaufenthalt. Die verabreichten Medikamente schwächten sie sehr. Zur Zeit befindet sie sich in ambulanter Behandlung, um wieder zu Kräften zu kommen. Sie hat bereits – ehrgeizig wie sie ist – mit sporadischem leichten Lauftraining unter ärztlicher Kontrolle begonnen. Der Arzt wird auch entscheiden, wann sie wieder in ein normales Training einsteigen kann.

Eine zusätzliche Belastung brachte auch noch die notwendig gewordene Absage der bevorstehenden Abiturprüfungen. Sie hat sich aber entschlossen, weiterhin die Schule zu besuchen und das Abi nachzuholen.

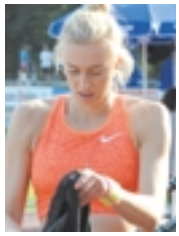
Wir alle wünschen Beiden baldige vollkommene Genesung und das Erreichen ihrer privaten und sportlichen Ziele. *(fs)*

Rebecca Hilgert
Jahrgang 1993

Katharina Seel
Jahrgang 1997

FOTOS: ENDRES, LIMBERG

DLV HALLEN-BESTENLISTE 2016

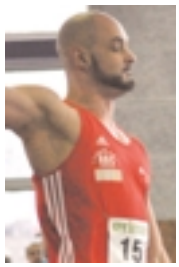


Lisa Ryzih
Stabhochsprung
4,62 m
Platz 1

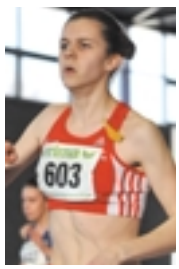
Martin Seiler
Dreisprung
15,85 m
Platz 2

Martin Hahn
60 m
6,74 Sek.
Platz 10

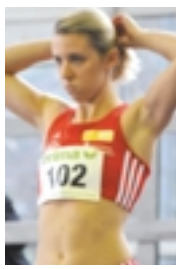
Meike Reimer
Hochsprung
1,84 m
Platz 6



Dominic Johnson
Weitsprung
7,32 m
Platz 17



Sandra Wagner
60 m
7,50 Sek.
Platz 18



Carlotta Buckel
60 m
7,57 Sek.
Platz 29

Alle Jahre wieder

TRAINING AN DER ADRIA

VON VERIRRUNG, VERZICHTETER PINKELPAUSE UND ETWAS TRAINING

Über Ostern vom 18. März bis 2. April waren unsere Mittelstreckler um **Fritz Seilnacht** wie jedes Jahr wieder im Trainingslager bei Milano Marittima. Mit dabei waren auch unsere Sprinter um **Rainer Süß**.

Der letztjährliche Shuttle zum Flughafen Frankfurt wurde dieses Jahr ersetzt durch die ehrenamtliche Mitarbeit unserer Eltern, die uns freundlicherweise ihre Fahrdienste anboten. Einen Nachteil hatte das Ganze jedoch: Wir kamen nicht als eine große, sondern als viele kleine Teilgruppen am riesigen Flughafen an und mussten uns erstmal finden. Der erstmals mitreisende Kai verlief sich zu allem Übel auch noch, als er die Toiletten aufsuchte. Nach ein wenig Hektik und Trubel fanden sich alle jedoch wohlbehalten in der Eingangshalle wieder, wir konnten unsere Koffer aufgeben und ins Flugzeug steigen.

Der starke Wind, der uns an unserem Zielflughafen begrüßte, senkte die ausgelassene Stimmung kurzzeitig. Wohlwissend, das sich das Wetter im Laufe unseres Aufenthaltes noch bessern sollte, suchten wir den altbekannten goldenen „Sprinter“, der uns wie die letzten Jahre auch, an unser Hotel bringen sollte. Nach dem üblichen Tetrisspiel mit unseren Koffern, die nicht wirklich in den großen Kofferraum des Busses passen wollten, konnte die Fahrt beginnen. Vorteilhaft war hierbei auch, dass Konstantin dieses Mal auf seine übliche Pinkelpause verzichten konnte. Endlich angekommen an unserem Hotel „Caesar”, welches uns nun schon im vierten Jahre hintereinander beherbergte, wurden wir von Hotelbesitzer Remo und seiner Frau in alt bekannter Herzlichkeit in Empfang genommen. Wissend, dass unsere Sprinter noch zu Hause warteten und ein paar Tage nach uns erst eintreffen, ergatterten wir die besten Zimmer, räumten unsere Sachen aus und legten auch schon mit der ersten Trainingseinheit los: Ein lockerer Dauerlauf, bei welchem wir den Neuen unserer Gruppe den Pinienwald zeigen konnten, der die nächsten 10 Tage ihre zweite Unterkunft werden sollte.

Das Wetter besserte sich auch und wir wurden von Regen und starkem

Wind verschont. Unsere Pausen zwischen den Trainingseinheiten verbrachten manche mit viel Schlaf, einige wenige mit knappen Fifa-Turnieren, andere mit einem Aufenthalt am Strand. Treffen konnte man sich trotzdem beim Cappuccino trinken in der gemütlichen Strandbar namens „Costa Beach”, die direkt gegenüber des Hotels lag und nicht nur sehr preiswerten, sondern auch sehr guten Kaffee servierte. Unsere Abende verbrachten wir meist gemeinsam in der Lobby, unterhielten uns, checkten dank des Internets die Nachrichten, die im Laufe des Tages eingetroffen waren und spielten sehr viel Poker. Als eigentlich ganz klarer Gewinner stellte sich Kai heraus, der oftmals ein gutes Blatt und einen kühlen Kopf zu kombinieren wusste. Als dann die Sprinter eintrafen, integrierten wir diese natürlich hervorragend, indem wir kurzerhand einfach in zweier Pärchen spielten, was dem Spiel zwar ein wenig die Geschwindig-keit nahm, dadurch aber auch eine hohe Mitspielerzahl ermöglichte. Mit dem Essen wurden wir wie all die Jahre zuvor verwöhnt und konnten uns meist auf die Alleinunterhaltung des Hotelchefs Remo verlassen, der seine Verantwortung ständig abstritt und diese auf die viel zu überforderte Bedienung Patrizia übertrug. Patrizia wusste jedoch mit den Spielchen ihres Chefs umzugehen und bediente uns trotz einiger Sprachbarrieren sehr gut. Als neue potenzielle Freundin seines Sohnes Christophs, der uns trotz vehementen Verneinens abends in der Lobby immer wieder Essen spendierte, wählte Remo dieses Jahr Jasmin aus, was der Guten oftmals ein wenig zu viel Aufmerksamkeit des Hotelchefs einbrachte. Sonderwünsche, wie die der Vegetarier, wurden von der Küche stets erfüllt.

Ein alljährlicher Höhepunkt war auch der Besuch von San Marino an unserem „Ruhetag”. Einige bevorzugten es mit dem Zug nach Rimini und von dort mit dem Bus nach San Marino hochzufahren, andere nahmen sich ein Mietauto, um San Marino und Rimini in allen Facetten und Tiefen auszukosten. Der Besuch von San Marino war nicht nur durch die atemberaubende Aussicht ein Highlight, sondern auch wegen der preisgünstigen Uhren, Armbänder und Geldbeutel, die man dort an jeder Ecke erstehen konnte. Der Ausflug war für viele eine willkommene Abwechslung zum Training, welches meistens aus zwei Trainingseinheiten vor- und nachmittags (viel zu oft leider auch vor dem Frühstück) bestand.

Die Einheiten wurden zum Großteil in Form von Dauerläufen im geliebten Pinienwald absolviert, jedoch standen auch vier Einheiten im Stadion auf dem Plan. Nicht zu vergessen ist auch das auf keinen Fall zu unterschätzende Gymnastikprogramm nach Ansage, das durch

individuelle Ausführungen der Übungen und Phrasen wie „Nigooo, das ist falsch so!“; „doch Kai, du kannst das“ oder „Sabine, Hüfte hoch“ für allgemeine Belustigung sorgte. Sehr zu unserem Bedauern wurde die Strandbar unseres langjährigen Freunds Enzo aus unersichtlichen Gründen geschlossen und wir mussten uns für unsere Volleyballspiele in der trainingsfreien Zeit einen anderen Platz suchen. In den Spielen, in denen es meist um einen Cappuccino ging, zeigten einige fast mehr Einsatz als bei den Trainingseinheiten und wuchsen über sich hinaus. So wurden Wehwehchen schnell vergessen und mit akrobatischen Flugeinlagen versucht jeden noch so erdenklichen Ball zu bekommen, um die Ehre des Teams, das meist anhand der Zimmerverteilung aufgestellt wurde, zu verteidigen. Ein großes Dankeschön von der ganzen Gruppe geht nicht nur an unsere italienischen Gastgeber, sondern vor allem an unseren Trainer Fritz und dessen Frau, die im Umgang mit uns ein wenig zu oft sehr viel Geduld aufbringen mussten. Alles in allem war es ein sehr gelungenes Trainingslager, das uns auf die kommende Saison gut vorbereitet haben sollte.

(Patrick Berlejung, Konstantin Filsinger, Jan Steinmüller)

FOTOS: REICHERT, SEILNACHT U.A.

Konstantinos Tselios, Jan Steinmüller, Felix Wedler, Kai Arnold, Rainer Süß, David Mahnke, Oliver Wilhelm, Marius Reichert, Houari Tirech, Patrick Berlejung, Leif Biehl, Jasmin Koser, Livia Diehl, Nico Steißlinger, Sabine Graf, Justine Weiß, Christa Seilnacht, Alicia Stahl, Petra Wenz, Fritz Seilnacht, Konstantin Filsinger, Sebastian Bednarz, Matthias Merk

SCHÜLER-TRAININGSLAGER

Vom 29. März bis 1. April wurde für die Jahrgänge 2001 bis 2003 ein Ferien-Trainingslager in der Leichtathletikhalle veranstaltet. Für die Organisation war unser Jugendwart **Manfred Reichert** verantwortlich und das Training übernahm **Olga Becker**. Über die vier Tage nahmen 13 Jugendliche teil. Am ersten Tag wurde für die Gruppe ein gemeinsames Mittagessen im China-Restaurant angeboten. Als „Standortbestimmung” führte **Manfred Reichert** mit den teilnehmenden Sportlern ein „Interview” durch, wobei die Schüler ihre Meinung über ihre Zufriedenheit, Ziele und zukünftige Aktivitäten im Verein äußern konnten. Dieses Angebot wurde sehr gut angenommen und das Ergebnis an die Vorstandsschaft weitergeleitet. *(mr)*

FOTOS: REICHERT

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

hier bin ich daheim. www.gag-lu.de

ALLTREU
Revision & Treuhand GmbH

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

RUNDE GEBURTSTAGE

50 Jahre
Dr. Elke Koser - 29. Januar
Claudia Egenberger - 30. April

55 Jahre
Marion Maaß - 4. Januar
Drago Mandic - 4. Februar

65 Jahre
Hans-Peter Hoecker - 15. März
Elke Gaab - 28. April
Dr. Klaus Weber - 20. Mai

70 Jahre
Waltraud Bartel - 3. Februar
Roland Stadler - 18. März
Wolfgang Beck - 9. Mai

75 Jahre
Prof. Dr. Dieter Seiler - 7. Mai
Helmut Förch - 15. Mai
Christa Seilnacht - 20. Mai
Anny Weber - 24. Mai

80 Jahre
Edith Weller - 30. Januar
Marita Ludwig - 1. März
Adolf Mayer - 5. März
Lothar Fischer - 15. März
Walther Segeth - 23. April
Arnd Dommitzsch - 23. Mai

85 Jahre
Erhard Metzger - 20. Februar
Peter Hammann - 5. März
Heinrich Willem - 7. März
Hilde Hofmann - 21. April
Helga Stalla - 8. Mai
Franz Stalla - 11. Mai

91 Jahre
Gottfried Spies - 16. März

Unser stellvertretender Vorsitzender Hans Kuhn (links) und unser ältestes Ehrenmitglied Helmut Hockenberger (mitte) gratulierten letztes Jahr im Dezember unserem Ehrenvorsitzenden Karl Heinz Ries (rechts) zu seinem 80. Geburtstag.

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, RIES, SICHLING U.A.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG DES FREUNDESKREISES

Der diesjährigen Mitgliederversammlung unseres Freundeskreises kommt besondere Bedeutung zu. Nach Ende der dreijährigen Amtszeit des Vorstandes stehen Neuwahlen an. Die Mitgliederversammlung findet am 16. Juni 2016 um 18.00 Uhr im Clubhaus des ABC statt. Selbstverständlich werden die Mitglieder dazu satzungsgemäß rechtzeitig eingeladen.

Um den Termin schon früh vormerken zu können, ergeht heute schon dieser Hinweis. Der Vorstand des Freundeskreises würde sich freuen, zu dieser Versammlung viele Mitglieder begrüßen zu können. *(khr)*

TREFFEN DER „EHEMALIGEN"

Auch in diesem Jahr wird es wieder ein Treffen der „Ehemaligen" geben. Es ist gute Übung, dass sich jedes Jahr im Herbst aktive Leichtathleten, Trainer und Betreuer von damals, sei es bei Phönix oder ABC, zum gemütlichen Beisammensein treffen. Es gibt da immer viel zu erzählen von „guten alten Zeiten".

Schon heute laden wir ein für Samstag, den 24. September 2016, ab 16.00 Uhr in die Vereinsgaststätte des ASV Ludwigshafen, Saarlandstraße 60, in unmittelbarer Nähe zum Südweststadion. Selbstverständlich ergeht noch eine besondere Einladung an alle, die wir im Verteiler (Post oder E-Mail) haben. Ungeachtet dessen würden wir uns freuen, wenn auch solche, die bei uns noch nicht registriert sind, aber in früheren Zeiten für Phönix oder ABC aktiv waren, den Weg zu uns fänden. *(khr)*

OTTO WEBER GEDÄCHTNISTAFEL

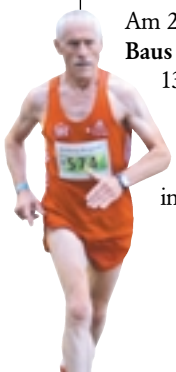
Erich Bremicker überreichte letzten Jahres **Karl Heinz Ries** zu seinem 80. Geburtstag diese Auszeichnung des Freundeskreises für besonders verdiente PX- und ABC-ler. **Karl Heinz** ist der vierte Preisträger. *(ps)*

OSTERURLAUB MIT SENIOREN-HALLEN-EM

Dieter Tisch

Für unseren LVP-Vizepräsidenten Wettkampforganisation **Dieter Tisch** war nach den Osterfeiertagen am 29. März in Ancona an der italienischen Adria über 60 m der M65 nach 4 Vorläufen bei 30 Teilnehmern in 9,71 Sek. auf Platz 25 leider schon Schluss. Über 200 m war **Dieter** dann nicht mehr angetreten. **Andrea König** startete im 5-Kampf der W45 und kam mit 2.326 Pkt. auf Platz neun (60-m-H - 12,08 Sek. / Weit - 3,97 m / Kugel - 8,11 m / Hoch - 1,36 m / 800 m - 4:02,50 Min.). Im Hochsprung der W45 am 1. April belegte sie mit 1,30 m Rang dreizehn. *(ps)*

Andrea König



Gerhard Baus

WAS MACHT EIGENTLICH MELANIE KOSER?

Melanie Koser war bis 2014 eine unserer besten jugendlichen Sprinterinnen. Ihre Bestzeiten waren: 100 m in 12,32, 200 m in 25,53 und 400 m in 57,53 Sekunden. Nach dem Abitur ging sie im Oktober 2014 zum Mathematikstudium an die Technische Universität Berlin. Den Leistungssport hat sie mittlerweile beendet und widmet sich ganz ihrem Studium. Regelmäßiges Joggen steht aber immer noch auf ihrem Programm. *(ek)*

RUDOLF MACHTE ES AUF SPANISCH

Unser **Rudolf Sichling** präsentierte seine neuesten Holzskulpturen am 16. September letzten Jahres zusammen mit andalusischen Impressionen von **Angelika Brückner**, spanischen Gitarrenklängen und ausdrucksstarkem Flamencotanz. *(ps)*

WERTUNGSLAUF ZUM PFÄLZER BERGLAUFPOKAL

Am 2. April lief **Gerhard Baus** in Rockenhausen die 13 km der M65 hinauf zum Donnersberggipfel über 560 Höhenmeter und gewann in 1:05,53 Stunden. *(ps)*

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

Cartoon

SIE SAGTEN DOCH, ICH SOLL MEIN LETZTES GEBEN!

ARTCENTER SCHLOHMANN

ABC-Rätselspaß von Peter Schlohmann: Diese 4 Abbildungen ergeben zusammen einen Begriff. Die Auflösung steht auf Seite 50

IMPRESSUM

ABC-NEWS
Leichtathletik-Vereinszeitschrift des ABC-Ludwigshafen e.V.

Herausgeber:

Freundeskreis Leichtathletik
ABC Ludwigshafen e.V.
Vorsitzender: Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen
Telefon 0621 542103
Telefax 0621 5494072
h.u.kh.ries@t-online.de

Redaktion und Gestaltung:

Schlohmann Werbe- & Projektagentur

Peter Schlohmann
Hauptstr. 12, 76857 Eußerthal
Telefon 06345 949533
Telefax 06345 964055
Mobiltelefon 0173 1863685
schlohmann@schlohmann.de
www.schlohmann.de

Internet:

Daniel Schlohmann
Äppelallee 49
65203 Wiesbaden
Telefon 0611 9749025
Mobiltelefon 0177 2857812
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter:
Berlejung, Egenberger, Filsinger, Dr. Koser, Kuhn, Limberg, Reichert, Ries, K.u.V. Schlohmann, Schneider, Seilnacht, Steinmüller

Fotos:
Endres, Kuhn, Limberg, Reichert, Ries, Ryzih, Schneider, Schlohmann, Seilnacht, Steinmüller, Uthoff

Kürzel:
(ek) = Dr. Elke Koser
(fs) = Fritz Seilnacht
(hk) = Hans Kuhn
(khr) = Karl Heinz Ries
(mr) = Manfred Reichert
(ps) = Peter Schlohmann

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

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

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

Sportwartin / Pressewartin:
Dr. Elke Koser
Telefon 0621 54590900
elke.koser@abc-ludwigshafen.de

Jugendwart:
Manfred Reichert
Telefon 06344 937429
manfred.reichert
@abc-ludwigshafen.de

Schülerwartin:
Britt Roberts
Telefon 0621 5296677
britt.roberts
@abc-ludwigshafen.de

Senioren-Freizeitfußball:
Klaus Lorenz
Telefon 0621 5668889
klaus.lorenz@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 für Sport mit Herzpatienten:

Herbert Schneider
Telefon 06232 32754

Tatjana Schneider-Pischem

Saskia Walter

Rudi Jacob

Wirbelsäulengymnastik:
Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:

Rudi Jacob (Frauen)
Telefon 0621 567376

Georg Simon (Männer)
Telefon 06234 1864

UNSERE ABC-EHRENVORSITZENDEN

Karl Heinz Ries
Friedensstr. 42
67067
Ludwigshafen

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

UNSERE ABC-EHRENMITGLIEDER

Hans Appel
Wielandstraße 18
67065
Ludwigshafen

Erich Bremicker
Rubensstraße 25
67061
Ludwigshafen

Heike Drechsler
www.heike-drechsler.com

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. Sept. 2008

Ernst Ruppert
gestorben am
23. Nov. 2013

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19
67166 Otterstadt

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

Rätsel-Auflösung von Seite 49:
Pfälzer Berglaufpokal

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!

Die TWL Extras für LU:
»Energie und noch viel mehr!«

TWL hat einfach mehr zu bieten: mehr als die reine Energieversorgung, mehr als die damit verbundenen technischen Dienstleistungen und viel mehr als die sogenannten Billiganbieter. Nämlich die TWL Extras:

- **Wir garantieren ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis**
- **Wir haben persönliche Ansprechpartner**
- **Wir liefern saubere Energie**
- **Wir helfen Energie zu sparen**
- **Wir sind ein wichtiger Arbeitgeber**
- **Wir finanzieren mit unseren Erträgen kommunale Vorhaben**
- **Wir engagieren uns im sozialen, kulturellen und sportlichen Bereich**

Strom
Erdgas
Wärme
Kälte
Trinkwasser
Service

TWL
Meine Energiequelle.

Technische Werke Ludwigshafen AG · Industriestr. 3 · 67063 Ludwigshafen · www.twl.de

Keno Typ 8: Die Mutige

Ich spiele Keno Typ 8,
DENN WER NICHT WAGT, DER NICHT GEWINNT!

... auch online spielbar. www.lotto-rlp.de

KENO VON LOTTO

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.lotto-rlp.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).