ABC LUDWIGSHAFEN · LEICHTATHLETIK VEREINSZEITSCHRIFT · HEFT 45 – SEPTEMBER 2017

ABC-NEWS

UNSERE SPONSOREN:

Sparkasse Vorderpfalz

SPORTHILFE LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

LOTTO Rheinland-Pfalz Partner des Sports

Lisa Platz 5 bei der WM

Meike bei der U20-EM

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen bei finanziellen Wünschen fair und verständlich berät. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

sparkasse-vorderpfalz.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Karl Heinz Ries
Ehrenvorsitzender des ABC Ludwigshafen
und Vorsitzender des Freundeskreises
Leichtathletik ABC Ludwigshafen

Im Vorfeld der Oberbürgermeisterwahl in Ludwigshafen ist den Kandidaten die Frage gestellt worden, ob Ludwigshafen eine Sportstadt ist. Die Antworten fielen unterschiedlich aus. Mit einem einfachen Ja oder Nein ist die Frage auch kaum zu beantworten. Aus der Sicht des ABC kann man sie wohl bejahen. Unsere Athleten haben im Südweststadion und der Leichtathletikhalle optimale Trainingsmöglichkeiten. Dass im nächsten Jahr die in die Jahre gekommene Laufbahn im Stadion erneuert wird, ist eine zusätzliche gute Nachricht.

Sind wir eine Sportstadt, was den Spitzensport angeht?

Wohl kaum, sieht man davon ab, dass die Friesenheimer Eulen in die erste Handballbundesliga aufgestiegen sind, wo es schwer werden wird, sich zu behaupten, Und da ist ja auch beispielsweise noch unsere Lisa Ryzih, die sich kürzlich bei der WM in London sehr gut geschlagen hat. Aber ansonsten?

Gut, in einigen Randsportarten sind Ludwigshafener Mannschaften gut vertreten, der große Wurf ist das aber nicht. Im Spitzensport, natürlich insbesondere im Fußball, geht es um Geld. Das wiederum kommt in erster Linie von großen Sponsoren, die in Ludwigshafen leider fehlen. Um nicht falsch verstanden zu werden: Ich rede hier nicht von den irrsinnigen Summen, die auf dem Transfermarkt der Fußballer bezahlt werden. Mit bedeutend geringerem Aufwand könnte man im Ludwigshafener Spitzensport schon bedeutend mehr bewirken.

Zur Sportstadt gehören auch entsprechende Sportanlagen, also Sportplätze und Hallen. Die gibt es in Ludwigshafen, sind allerdings zum Teil in einem maroden Zustand. Der Investitionsstau ist gewaltig. Das Problem ist nur, dass es der Stadt am nötigen Geld fehlt. Dazu kommt, dass man seitens des Landes die Förderung des Sports immer noch als freiwillige Aufgabe sieht, obwohl die rheinland-pfälzische Landesverfassung ausdrücklich die Sportförderung als Aufgabe des Landes und der Kommunen fest schreibt. Da besteht seitens des Landes Handlungsbedarf!

Auch die Bezuschussung der Vereine, insbesondere derer, die eigene Sportanlagen unterhalten und damit einiges zu schultern haben, gehört zu einer Sportstadt. Dankenswerterweise hat die Stadt die Zuschüsse an die Vereine nicht gekürzt, was nicht so selbstverständlich ist. Fakt ist aber auch, dass die Zuwendungen in den letzten Jahren unver-ändert geblieben sind, es somit zu keinem Inflationsausgleich kam, was letztlich angesichts gestiegener Kosten für die Vereine eine Reduzierung bedeutet.

Also ist nun Ludwigshafen eine Sportstadt?

Was meinen Sie?

Meine Antwort ist ein klares Jein!

Herzliche Grüße Ihr

Handlungsbedarf ist auch sichtbar

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!

ABC-NEWS 45 – September 2017

Trainingslager **Seite 7**

„Promi"-Jäger,
Erste Meister,
Krumm unterwegs,
Bronze,
Abends,
WM-Norm in Doha **Seite 8**

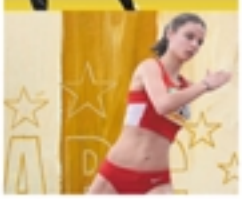
15 Titel **Seite 10**

Plitsch, platsch
(Kinderleichtathletik) **Seite 11**

Toller Einstieg,
Krumm gelaufen,
DM-Norm für Meike,
Lange Laufnacht **Seite 12**

Hochsprung in Eppingen,
Pfalzmeisterschaften **Seite 13**

Kurpfalz-Gala **Seite 14**



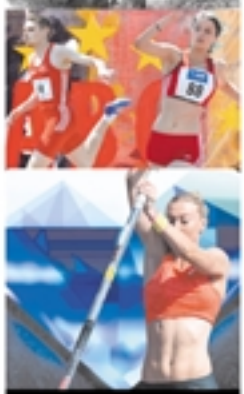
2 mal Platz zwei **Seite 15**

Grünstadter
Weinbergslauf,
Souveräner Sieg,
Laufgala in Pfungstadt,
Pfingsten in Heidelberg,
Lisa in Rom **Seite 16**

Halbmarathon,
Rheinland-Pfalzmeisterschaften
in Trier **Seite 17**

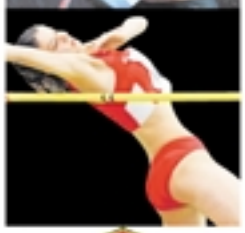
Super Rennen **Seite 18**

1,84 m für Meike **Seite 19**



Lisa in Oslo
und Stockholm **Seite 20**

Rettichlauf,
Senioren,
Schwarzer Tag für Meike ...
... Jubel für Justine,
Dauerregen,
Ausfall in Lille,
Außer Konkurrenz **Seite 21**



Stadtlauf **Seite 22**

Katrin stark, 3 Seniorentitel, RLP-Meisterschaften, Senioren-DM in Zittau, Vorprogramm **Seite 24**

Die „Süddeutschen“, Die Entscheidung **Seite 25**

Impressionen **Seite 26**

Erstmals unter 2 Minuten **Seite 28**

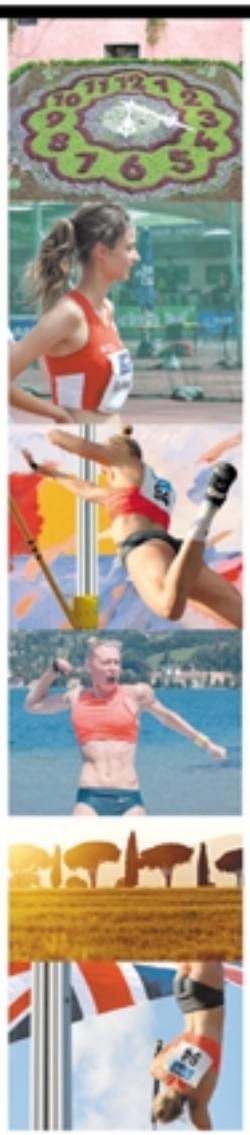
Weitsprung **Seite 31**

DM in Erfurt **Seite 32**

Limburgerhof, Sommer in Mannheim, Nass & kalt **Seite 34**

Jugend-EM in Grosseto **Seite 37**

WM in London **Seite 38**



Jugend-DM in Ulm **Seite 40**

Gold und Silber in Aarhus, Titel für Sandra **Seite 42**

3 Langsprinter, Nachholtermin, Schneller Abend, Wieder lockte der Berg, City-Cup, Volkslauf, Zu spät, Verletzt **Seite 43**

Insellauf **Seite 44**

Diamond League Finale **Seite 45**

In den Mund gelegt, Auf der Straße, Kila, Deutscher Polizeimeister, Abschied **Seite 46**

Dreikämpfer, Pechvogel, Schmerz lass nach **Seite 47**
Kinderleichtathletik **Seite 48**

Gut zum Schluss, Ebertparklauf, Resümee **Seite 49**

Cartoon **Seite 50**
Yoga **Seite 51**

Interview **Seite 52**
Oldietreffen, Runde Geburtstage **Seite 53**

Impressum, Vorstand, Abteilungen, Ehrenmitglieder, Ehrung, Hinweise **Seite 55**

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

Trainingslager an der Adria

Wie jedes Jahr machten sich die ABC-Mittelstreckler pünktlich zu Beginn der Osterferien auf den Weg ins Trainingslager nach Milano Marittima in Italien an der Adria. Nachdem es zunächst Unstimmigkeiten darüber gab, ob sich am Hautptbahnhof oder Busbahnhof getroffen wird, ging es trotzdem pünktlich mit dem Shuttlebus zum Frankfurter Flughafen, um von dort aus den Flieger nach Bologna zu nehmen. Da der Flughafen in Bologna sehr klein ist und es kaum Gepäckbänder gibt, hatte jeder schnell seine Koffer.

Zur Begeisterung aller verfügte der Bus, der uns in Italien zum Hotel brachte über WLAN, sodass die Fahrtzeit recht schnell verging. Ein paar verrückte Snapchatbilder später kamen wir am Hotel Caesar an und wurden wie jedes Jahr sehr freundlich empfangen.

Nachdem wir gegen Nachmittag den ersten Dauerlauf im Pinienwald absolviert hatten, war die Vorfreude auf das Essen groß. Mit einem Salatbuffet, leckeren zwei Gängen und einem Dessert stellte das Hotel sicher, dass wirklich jeder auf seine Kosten kam. Dennoch fand man den ein oder anderen wenig später nochmals am „Piadinestand“ am Hoteleck wieder. Küchenchef und Hotelier **Remo** fand auch täglich seinen Platz am Tisch und erzählte bei diversen Gläsern Wein seine Lebensge-schichte. Für die meisten am Tisch war allerdings nur von Bedeutung, ob genügend Parmesan für die Nudelgerichte vorhanden war.

Das Training auf der Bahn, am Strand und im Pinienwald lief sehr gut und sorgte für volle Zufriedenheit bei Coach **Fritz** und Co-Trainer **Houari**. Obwohl das Wetter sehr gut war, zwang uns ein Sturm auch mal dazu, im Frühstückssaal zu trainieren, was bei den nachgereisten Sprintern

wohl wieder den Eindruck aufbrachte, dass die „Müslis” einfach verrückt sind. Unsere Freizeiten verbrachten wir überwiegend bei guter Musik am schönen Strand, welcher sich direkt vor dem Hotel befindet, mit Volleyball und gelegentlich einer Tasse Cappuchino.

Üblicherweise war Milano Marittima voll mit Läufern und feierwütigen Italienern. So ließen wir es uns nicht nehmen, am Osterwochenende in diversen Bars feiern zu gehen. Glücklicherweise gab es auf der „Partymeile” keinen Dresscode, denn in Jogginghose und Hemd hätte **Konstantin** wohl schlechte Chancen gehabt.

Während unserer Zeit in Italien ging es standesgemäß mit der ganzen Gruppe Eis essen und auch ein Ausflug nach San Marino sorgte für den notwendigen Ausgleich zum Training. Glücklich und zufrieden mussten wir nach 10 Tagen wieder unsere Koffer packen. Im Zimmer zwölf bewies sich der gute Zusammenhalt untereinander als es darum ging, mit ge-meinsamen Kräften die Koffer irgendwie zu schließen. Als dann auch wirklich jeder mitbekommen hatte, dass das Hotel tatsächlich vor Ort bezahlt wird und nicht erst in Deutschland (haha), ging es für uns gut gebräunt zurück ins kalte Deutschland, um dort nach einem Tag Pause weiter an der Form zu arbeiten.

(Rebecca Hilgert)

Von links hinten: **Fritz Seilnacht, Petra Wenz, Christa Seilnacht, Nico Steißlinger, Kai Arnold, Konstantin Filsinger, Marius Reichert, Lorenz Herrmann (TV Nussdorf), Kai Vogel, David Mahnke, Rebecca Hilgert, Kyra Hochdörfer**

Von links vorne: **Katharina Seel, Houari Tirech**

FOTOS: REICHERT, ARTCENTER SCHLOHMANN

„Promi-Jäger“

Beim Training in der Leichtathletikhalle im März traf **Manfred Reichert**, unser Jugendwart und „Promi-Jäger“, diesmal auf die Radsportlerin **Miriam Welte**. Sie war Olympiasiegerin und auch Weltmeisterin im Teamsprint. Nach Absprache mit ihr und der Tainingsgruppe von **Fritz Seilnacht** teilten sie sich die Rundbahn und Trainingszeit so ein, dass alle trainieren konnten. Es ist bemerkenswert, dass so etwas mit einer Bundeskaderathletin möglich war. **Miriam Welte** konnte bei den UCI-Bahn-Weltmeisterschaften vom 12. bis 16. April in Hongkong eine Silber- und eine Bronzemedaille im Teamsprint bzw. 500-m-Zeitfahren gewinnen. *(mr)*

Erste Meister

Beim Start in die Bahnsaison mit den Pfalz-Langstreckenmeisterschaften am 29. April in Thaleischweiler-Fröschen kamen **David Mahnke** (MJU18) über 3000 m und **Katrin Leonhardt** (WJU16) über 2000 m zu ersten Erfolgen. Sie siegten in persönlichen Bestzeiten von 9:39,50 Min. bzw. 7:24,99 Min. – nicht ganz zufrieden war **Luisa Klappenberger** (WJU16) mit ihrem dritten Platz über 2000 m in 7:59,27 Minuten. *(fs)*

Krumm unterwegs

Am 29. April starteten einige ABCler auch bei der Bahneröffnung in Walldorf und konnten dort auf krummen Strecken gute Ergebnisse erzielen. Bei den Männern erreichten **Oliver Seibel** über 80 m in 10,01 Sek. den 4. Platz, **Leif Asbjørn Biehl** und **Yannick Kemper** in 17,59 Sek. und 18,01 Sek. über 150 m die Plätze zwei und drei sowie **Leif Asbjørn Biehl** über 300 m in 36,70 Sek. den 1. Platz. In der MJU20 kamen **Konstantinos (Kosta) Tselios** und **Ferhat Okcu** über 80 m in 9,26 Sek. und 10,14 Sek. auf die Plätze 1 und 8. Beide starteten auch über 150 m. **Kosta** siegte in 16,62 Sek. und **Ferhat** kam in 18,32 Sek. auf Platz 6. **Kosta** startete auch noch über 300 m und erzielte an diesem Tag in 36,37 Sek. seinen dritten Sieg. In der MJU18 startete **Oliver Wilhelm** über 80 m und erreichte in 9,92 Sek. den 3. Platz und über 150 m in 18,83 Sek. den 4. Platz. In der U20 waren **Livia Diehl** und **Alicia Stahl** über 80 m am Start. **Livia** wurde in 11,20 Sek. Erste und **Alicia** in 11,27 Sek. Zweite. **Alicia** startete auch über 150 m und wurde in 20,97 Sek. auch da Zweite. *(mr)*

Bronze

Am 1. Mai fanden in Mainz die Rheinland-Pfalz-Langstaffelmeisterschaften statt. Unsere U16-Mädchen-Staffel mit **Kim Arnold**, **Luisa Klappenberger** und **Katrin Leonhardt** erreichte über 3 x 800 m in 7:58,96 Min. den dritten Platz. *(mr)*

Abends

Konstantin Filsinger wollte schneller werden und so versuchte er sich über die 400 m und lief am 3. Mai beim Abendsportfest in Pfungstadt 53,92 Sek. und wurde Fünfter. *(ps)*

Miriam Welte, Manfred Reichert, David Mahnke, Oliver Seibel, Yannick Kemper, Leif Asbjørn Biehl, Konstantinos Tselios, Ferhart Okcu, Oliver Wilhelm, Alicia Stahl, Livia Diehl, Luisa Klappenberger, Katrin Leonhardt, Kim Arnold

WM-Norm in Doha

Nach optimaler Vorbereitung im Trainingslager in Südspanien und danach in der Ludwigshafener Leichtathletikhalle ging es für **Lisa Ryzih** zum Diamond-League Meeting nach Doha, der Hauptstadt von Katar (Qatar) am Persischen Golf. In Doha angekommen musste sie sich erst einmal zusammen mit **Cindy Roleder** und **Gesa Felicitas Krause** an 36°C gewöhnen. Am 5. Mai im Hamad Bin Suhaim Stadium traf sie zur ersten Standortbestimmung auf die griechische Olympiasiegerin **Ekaterini Stefanídi**, die Weltmeisterin **Yarislay Silva** aus Kuba und die amerikanische Fünf-Meter-Springerin **Sandi Morris**. Aus verkürztem Anlauf meisterte **Lisa** im

dritten Versuch die WM-Norm von 4,55 m und wurde Fünfte. Danach verzichtete sie auf weitere Höhen. Zuletzt war sie 2012 zu einem ähnlich frühen Zeitpunkt des Sommers in Aktion getreten. Der Sieg ging mit 4,80 m an **Ekateríni Stefanídi** vor **Sandi Morris** mit 4,75 m. In starker Frühform präsentierte sich auch **Cindy Roleder** vom SV Halle im Hürdensprint. Mit 12,90 Sek. unterbot sie die WM-Norm von 12,98 Sek. und lief im Feld der internationalen Topathletinnen auf Rang zwei. **Gesa Felicitas Krause** vom neuen Verein Silvesterlauf Trier war ebenfalls in Topform und verbesserte ihren eigenen Deutschen Rekord über 3000-m-Hindernis um knapp drei Sekunden auf 9:15,70 Min. und belegte gegen die starke Konkurrenz aus Kenia, Bahrain, USA und Äthiopien Rang sieben. *(ps)*

Lisa beim Training in der Ludwigshafener Leichtathletikhalle

Cindy Roleder, Gesa Felicitas Krause und Lisa suchten in Doha den Schatten

Lisa entspannte nach dem Wettkampf im Pool

15 Titel

Bei windigem, aprilhaftem Wetter, es herrschte teilweise böiger Gegenwind von bis zu 3 Meter pro Sekunde, startete der ABC am 6. Mai bei den Vorderpfalzmeisterschaften in Limburgerhof mit 15 Titeln und zahlreichen vorderen Platzierungen:

Yannick Kemper (M)
Platz 6, 100 m - 12,13 Sek.
Platz 2, 200 m - 24,46 Sek.
Oliver Seibel (M)
Platz 4, 200 m - 25,45 Sek.
Platz 3, 400 m - 54,51 Sek.
Konstantin Filsinger (M)
Platz 2, 800 m - 2:00,70 Min.
Carlotta Buckel (F)
Platz 1, 400 m - 58,09 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 2, 200 m - 26,48 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 1, 100 m - 12,77 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 2, 100 m - 12,80 Sek.
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 3, Weit - 5,00 m
Nicole Wagner, Sandra Wagner, Nina Knittel, Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 1, 4x100 m - 48,93 Sek.
Konstantinos (Kosta) Tselios (MJU20)
Platz 1, 100 m -11,37 Sek.
Platz 1, 200 m - 22,91 Sek.
Ferhart Okcu (MJU20)
Platz 4, 100 m - 12,56 Sek.
Platz 4, 200 m - 25,08 Sek.
Livia Diehl (WJU20)
Platz 1, 100 m - 13,64 Sek.
Nina Knittel (WJU20)
Platz 1, 200 m - 26,36 Sek.
Kai Arnold (MJU18)
Platz 6, 100 m - 12,82 Sek.
Platz 3, 400 m - 59,85 Sek.
Aaron Kibron (MJU18)
Platz 3, 100 m - 12,63 Sek.
Platz 2, 200 m - 25,72 Sek.

David Mahnke (MJU18)
Platz 5, 100 m - 12,78 Sek.
Platz 1, 400 m - 54,12 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
Platz 4, 100 m - 12,71 Sek.
Platz 2, 400 m - 55,63 Sek.
Oliver Wilhelm (MJU18)
Platz 2, 100 m - 12,48 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,43 m
Lena Niederauer (WJU18)
Platz 4, 100 m - 14,32 Sek.
Platz 3, 200 m - 29,01 Sek.
Alexandra Krautschneider (WJU18)
Platz 1, 100 m - 13,62 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 5,01 m
Riccardo Reiß (M14)
Platz 2, 100 m - 12,87 Sek.
Platz 2, Weit - 5,19 m
Clara Hoffmann, Antonia Bauer, Amelie Luber, Hoa Dinh Thi (WJU16)
Platz 1, 4x100 m - 52,97 Sek.
Luisa Klappenberger (W15)
Platz 5, 100 m - 14,52 Sek.
Platz 2, 300 m - 47,33 Sek.
Antonia Bauer (W15)
Platz 1, 100 m - 13,17 Sek.
Platz 1, 80-m-Hürden - 13,14 Sek.
Clara Hoffmann (W15)
Platz 2, 100 m - 14,07 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 4,73 m
Amelie Luber (W14)
Platz 3, 100 m - 14,68 Sek.
Noemi Hajok (W14)
Platz 6, 100 m - 15,44 Sek.
Platz 8, Weitsprung - 3,90 m
Leonie Mann (W14)
Platz 7, 100 m - 15,50 Sek.
Platz 2, Hochsprung - 1,33 m
Louis Brückner (M12)
Platz 7, 75 m - 12,04 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 4,04 m
Patrisia Nikolova (W12)
Platz 19, Weitsprung - 3,57 m
Rosalie Nkoy (W12)
Platz 1, 75 m - 10,96 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 4,46 m
Vanessa Antwi (W12)
Platz 4, 75 m - 11,25 Sek.
Platz 11, Weitsprung - 3,84 m

Kraftiger Gegenwind für die Sprinter

Die linke Seite zeigt unsere Titelträger und hier sehen wir unsere Vizemeister.

Aaron

Yannick

Riccardo

Konstantin

Marius

Oliver

Leonie

Luisa

Chamaine

„Plitsch, platsch, in Derkem war's zu nass."

Das schlechte Wetter ging auch sonntags am 7. Mai weiter und die Kinderleichtathletikwettkämpfe in Bad Dürkheim mussten sogar abgebrochen werden. Fast 400 Kinder waren beim 23. Leichtathletik-Meeting an den Start gegangen. Leider konnte der Wettbewerb der U12 nach sehr starkem Regen nicht zu Ende gebracht werden, da die Anlagen zu nass waren. Auch die Siegerehrung der U10-Teams konnte deshalb nicht stattfinden. Bei Abbruch lag unser 5-Kampf-Team der U12, die „ABC-Schützen 1", nach 2 Disziplinen, dem 50-m-Hindernis-Sprint und der 6x50-m-Staffel auf Rang fünf.
Unsere U12-Teilnehmer:
Raphael und Vanessa Antwi, **Florian Frank, Emmanuel Freidorfas, Lorena Azzola**,**Jason Frey Florian Gade**,**Isabelle Gligor Talisha Zeiß**

Unser 4-Kampf-Team der U10, die „ABC-Schützen 2", belegte nach der 40-m-Hindernis-Sprintstaffel dem Hoch-Weitsprung, dem Drehwurf und dem Team-Biathlon am Ende Platz vier.
Unsere U10-Teilnehmer:
Lea Edinger, Telsa Marie Schauer, Linus Stöckmann, Frederik von Wedelstadt, Elias Brömmert, Jonathan Köhler, Eray Baysal, **Lina Frank, Anna Prajs**
Die ausgefallenen Wettkämpfe wurden am 23. Juni nachgeholt.
(ps)

Linus Stöckmann, Lea Edinger, Eray Baxsal, Frederike von Wedelstädt, Anna Prajs, Telsa Marie Schauer

Eray Baysal, Lena Frank, Frederik von Wedelstädt, Anna Prajs, Telsa Marie Schauer, Lea Edinger

Lena Frank, Anna Prajs, Lea Edinger, Telsa Schauer, Eray Baysal, Frederik von Wedelstädt, Elias Brömmert

FOTOS: BRÖMMERT, ENDRES

Toller Einstieg

Am 13. Mai waren einige unserer Athletinnen und Athleten bei der MTG-Mannheim zu Gast und erzielten zum Teil zum Saisonbe-ginn hervorragende Ergebnisse. **Christian Kiemstedt** wurde über 100 m in 10,64 Sek. (+1,1m/s) Zweiter und konnte sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren. Über 200 m lief er schnelle 21,91 Sek. (+0.9 m/s) und belegte den ersten Platz. **Yannick Kemper** lief über 100 m in 11,76 Sek. auf Rang elf und über 200 m in 24,16 Sek. auf Rang. sieben. Über 400 m wurde **Leif Asbjørn Biehl** mit 51,91 Sek. Zweiter und kam über 100 m in 11,66 Sek. auf Platz neun. **Sandra** und **Nicole Wagner** steigerten sich über 100 m auf 12,45 Sek. bzw. 12,56 Sek. und **Chamaine Gault** lief mit 12,67 Sek. ebenfalls eine gute Zeit (alle Läufe bei +1,1m/s). Über 200 m schaffte sie 26,42 Sek. und wurde Siebte. **Carlotta Buckel** lief über die Stadionrunde 59,96 Sek. und wurde Dritte. Unsere 4x100-m-Staffel siegte in 48,34 Sek. in der Besetzung **Sandra** und **Nicole Wagner**, **Chamaine Gault**, **Ann-Kathrin Reil**. Bei der U20 gewann **Konstantinos Tselios** in 23,03 Sek. die 200 m und wurde über 100 m in 11,29 Sek. Dritter. **Alicia Stahl** wurde über 200 m mit 29,15 Siebte und über 100 m in 13,91 Sek. Zehnte. *(ek)*

Christian Kiemstedt

Krumm gelaufen

Am Muttertag, dem 14. Mai, waren in Pliezhausen nur zwei ABCler auf krummen Strecken unterwegs. **Konstantin Filsinger**, unser frischgebackener Polizeikommisar, bekam leider kein dienstfrei. **David Mahnke** testeten sich über 1000 m in 2:41,47 Minuten. Mit mehr Durchsetzungsvermögen beim Start wäre eine schnellere Zeit möglich gewesen. **Marius Reichert** lief über 600 m 1:31,58 Min., was nicht ganz seinen Erwartungen entsprochen hatte. *(fs)*

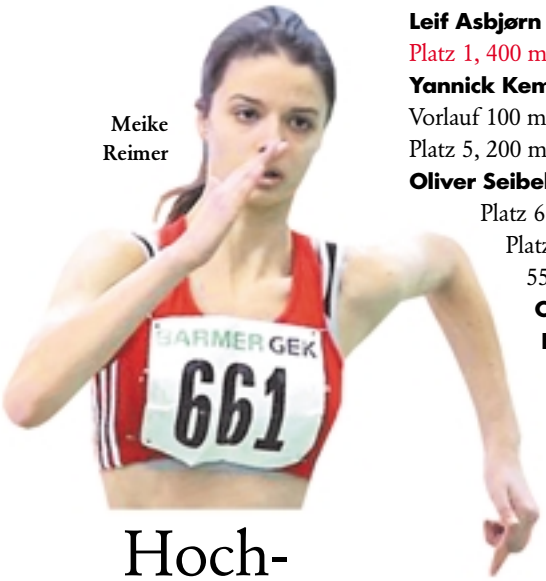
DM-Norm geknackt

Ebenfalls am Muttertag war **Meike Reimer** in die Saison gestartet. Beim Hochsprung-Meeting in Okriftel, einem Vorort von Hattersheim am Main, siegte **Meike** mit 1,78 m bei der U20 und knackte gleich die Norm für die Deutschen Meisterschaften. *(ek)*

Lange Laufnacht

Bei der zweiten Auflage der Langen Laufnacht in Karlsruhe am 19. Mai herrschten widriger Bedingungen mit Regen bei nur 12° C. **Konstantin Filsinger** musste im 1500-m-Lauf den ersten zu schnellen 600 m Tribut zollen und erreichte im Ziel mit 4:11,13 Min. nicht ganz die vorgenommene Zeit. **David Mahnke** litt etwas unter der kühlen Temperatur. Mit 4:20,09 Min. über 1500 m war er nicht zufrieden. Pech hatte **Marius Reichert**. In seinem 800-m-Lauf, war die Zeitnahme ausgefallen, so dass dieser Lauf ohne Wertung und Ergebnis blieb. Der Veranstalter war so kulant, für diesen Lauf das Startgeld zurück zu erstatten. *(fs)*

David Mahnke, Konstantin Filsinger, Marius Reichert



Meike Reimer

Hochsprung in Eppingen

Beim Nationalen Sprungmeeting im Kraichgaustadion am 20. Mai sprang **Meike Reimer** gegen **Marie-Laurence Jungfleisch** vom VfB Stuttgart, die mit 1,91 m gewann. **Meike** schaffte mit 1,77 m Platz vier. *(ps)*

11 Titel

Am 20. und 21. Mai gab es die Pfalzmeisterschaften in Bad Bergzabern.

Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 1, 400 m - 52,39 Sek.
Yannick Kemper (M)
Vorlauf 100 m - 11,81 Sek.
Platz 5, 200 m - 24,17 Sek.
Oliver Seibel (M)
Platz 6, 200 m - 24,42 Sek.
Platz 2, 400 m - 55,20 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Platz 1, 100 m - 10,63 Sek.
Sebastian Bednarz (M)
Platz 2, 800 m - 2:18,14 Min.
Yannick Kemper, **Leif Asbjørn Biehl**, **Konstantinos Tselios**, **Johannes Weber** (M)
Disqualifikation für unsere 4x100-m-Staffel
Carlotta Buckel (F)
Platz 1, 400 m - 58,75 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 2, 200 m - 26,09 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 3, 100 m - 12,63 Sek.
Vorlauf 12,62 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 4, 100 m - 12,65 Sek.
Vorlauf 12,50 Sek.
Ann-Kathrin Reil (F)
Vorlauf 100 m - 12,85 Sek.
Zugunsten des Weitsprungs verzichtete sie auf das 100-m-Finale.
Platz 2, Weitsprung - 5,41 m

Nina Knittel (F)
Vorlauf 100 m - 12,93 Sek.
Wegen einer leichten Verletzung verzichtete sie auf das 100-m-Finale.
Jasmin Koser (F)
Platz 1, 1500 m - 5:13,34 Min.
Nicole Wagner, **Sandra Wagner**, **Chamaine Gault**, **Ann-Kathrin Reil** (F)
Platz 1, 4x100-m - 48,25 Sek.
Johannes Weber (MJU18)
Vorlauf 100 m - 12,17 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 5,69 m
Aaron Kibron (MJU18)
Vorlauf 100 m - 12,52 Sek.
Platz 6, 200 m - 25,40 Sek.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 2:01,23 Min.
Marius Reichert (MJU18)
Platz 3, 400 m - 55,81 Sek.
Lena Niederauer (WJU18)
Vorlauf 100 m - 13,74 Sek.
Platz 6, 200 m - 29,03 Sek.
Alexandra Krautschneider (WJU18)
Platz 1, 100 m - 13,14 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 4,97 m
Alessandro Azzola (M13)
Platz 3, 75 m - 10,58 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 4,17 m
Louis Brückner (M12)
Platz 9, Weitsprung - 3,70 m
Vorlauf 75 m - 11,92 Sek.
Rosalie Nkoy (W12)
Platz 2, 75 m - 10,62 Sek.
(Vorlauf 10,60 Sek.)
Platz 4, Weit - 4,01 m

Vanessa Antwi (W12)
Platz 6, 75 m - 11,11 Sek.
(Vorlauf 10,97 Sek.)
Platz 14, Weitsprung - 3,63 m
Konstantinos Tselios (MJU20)
Platz 1, 100 m - 11,19 Sek.
Platz 1, 200 m - 22,75 Sek.
Ferhart Okcu (MJU20)
Vorlauf 100 m - 12,36 Sek.
Platz 11, 200 m - 24,97 Sek.
Nina Knittel (WJU20)
Platz 3, 200 m - 26,59 Sek.
Riccardo Reiß (M14)
Platz 3, 100 m - 12,81 Sek.
Antonia Bauer (W15)
Platz 1, 100 m - 13,21 Sek.
(Vorlauf 13,12 Sek.)
Platz 1, 80-m-Hürden - 13,24 Sek.
Katrin Leonhardt (W15)
Platz 2, 800 m - 2:33,66 Min.
Luisa Klappenberger (W15)
Platz 3, 800 m - 2:35,54 Min.
Kim Arnold (W15)
Platz 5, 800 m - 2:43,03 Min.
Clara Hoffmann (W15)
Platz 6, 100 m - 13,84 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 4,80 m
Amelie Luber (W14)
Platz 8, 100 m - 14,41 Sek.
Noemi Hajok (W14)
Vorlauf 100 m - 15,26 Sek.
Amelie Luber, **Luisa Klappenberger**, **Clara Hoffmann**, **Antonia Bauer** (W15)
Platz 2, 4x100 m - 52,89 Sek.

Carlotta Buckel

Alexandra Krautschneider

Jasmin Koser

Leif Asbjørn Biehl

Antonia Bauer

Konstantinos Tselios

EM-Norm für Meike

Am 27. Mai bei der Kupfalzgala in Weinheim sprangt **Meike Reimer** 1,81 m und schafft die U20-EM-Norm mit einem Sieg im Hochsprung. **Christian Kiemstedt** bestätigte seine derzeitige hervorragende Verfassung. Mit 10,64 Sek. über 100 m (0,0 m/s) qualifizierte er sich für das B-Finale und lief dort 10,78 Sek. (-1,4 m/s). **Sandra** und **Nicole Wagner** liefen als Erste und Zweite ihres Laufes über 100 m schnelle 12,50 Sek. bzw. 12,55 Sek. (0,4 m/s) – im Vorlauf 12,46 Sek. bzw. 12,53 Sek. und **Ann-Kathrin Reil** konnte über 100 m sogar mit 12,66 Sek. eine neue Bestzeit erzielen. Im Weitsprung lief es nicht ganz so gut, sie sprang 5,36 m. **Chamaine Gault** lief über 200 m schnelle 25,85 Sek. und **Natalie Engbarth** über 400 m 63,63 Sekunden. Unsere schnellen Mädels in der Aufstellung **Nicole** und **Sandra Wagner**, **Chamaine Gault** und **Ann-Kathrin Reil** steigerten sich mit der 4x100-m-Staffel auf 47,98 und qualifizierten sich damit für die Deutschen Meisterschaften. Hier die weiteren Leistungen unserer ABCler:

Leif Asbjørn Biehl (M)
Vorlauf 100 m - 11,65 Sek.
Zeitlauf 200 m - 22,32 Sek.

Konstantinos Tselios (U20)
Vorlauf 100 m - 11,02 Sek.
Zeitlauf 200 m - 22,39 Sek. *(ek)*

Christian Kiemstedt, Meike Reimer, Nicole Wagner, Sandra Wagner, Chamaine Gault, Ann-Kathrin Reil, Natalie Engbarth

2 mal Platz zwei

Das Kinderleichtathletik-Sportfest am 3. Mai in Neustadt zählte als Qualifikationswettkampf für das LVP-Kinderleichtathletik-Finale: Im 4-Kampf beim Teammehrkampf der U10 belegten unsere „ABC-Schützen 1“ mit **Eray Baysal**, **Elias Brömmert**, **Lea Edinger**, **Lina Frank**, **Jonathan Köhler**, **Ella Kuhn**, **Dare-Tekin Oladunjoye**, **Linus Stöckmann** und **Joulan Zidany** Platz zwei.

Der 4-Kampf bestand aus der 40-m-Hindernis-Sprintstaffel, dem 40-m-Sprint, dem Schlagwurf und der Weitsprungstaffel.

Der Teammehrkampf der U12 war ein 5-Kampf und bestand aus dem 50-m-Sprint, der 6x50-m-Hindernis-Sprintstaffel, der 6x50-m-Staffel, dem Additionsweitsprung (Fünfsprung) und dem Schlagwurf. Unsere „ABC-Schützen 2“ mit **Raphael Antwi**, **Vanessa Antwi**, **Alessia Didone**, **Florian Frank**, **Emmanuel Freisdorfas**, **Florian Gade**, **Emilia Haas**, **Julia Otto** und **Talisha Zeiß** belegten ebenfalls Platz zwei.

Zusätzlich gab es bei der U12 auch eine Einzelmehrkampfwertung aus 50-m-Sprint, Additionsweitsprung (Fünfsprung) und Schlagwurf. Hier belegten **Emmanuel Freisdorfas** (M10) Platz 1, **Raphael Antwi** (M10) Platz 3, **Florian Gade** (M11) Platz 3, **Florian Frank** (M11) Platz 7, **Thalisha Zeiß** (W11 Platz 2, **Alessia Didone** (W11) Platz 5, **Emilia Haas** (W11) Platz 6 und **Julia Otto** (W11) Platz 9.

(ps)

Vorne: **Dare-Tekin Oladunjoye, Elias Brömmert, Ella Kuhn, Eray Baysal, Lea Edinger, Linus Stöckmann**
Hinten: **Lina Frank, Joulan Zidany**

Vorne: **Vanessa Antwi, Talisha Zeiß, Emilia Haas, Julia Otto, Emmanuel Freisdorfas**
Hinten: **Florian Frank, Florian Gade, Raphael Antwi, Alessia Didone**

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN – FOTOS: ENDRES U.A.

Grünstadter Weinbergslauf

Am 13. Mai siegte **Petra Wenz** in Grünstadt über 10 km der W50 in 46:15,0 Minuten. *(ps)*

Souveräner Sieg

Am 27. Mai fanden in Edenkoben die Pfalz-Staffelmeisterschaften statt. In der Besetzung **Kim Arnold**, **Luisa Klappenberger** und **Katrin Leonhardt** gewann die 3x800-m-Staffel der W16 souverän in 7:56,06 Min. vor der LG Neustadt in 8:05,05 Minuten. *(mr)*

Laufgala

Bei der Int. Pfungstädter Laufgala am 3. Juni lief **Marius Reichert** über 400 m der U18 mit 54,07 Sek. eine neue Bestzeit und auf Platz vier. **David Mahnke** kam über 800 m trotz vorhergegangener Segelwoche mit der Schulklasse in guten 2:01,58 Min. auf Platz sechs. *(fs)*

Pfingsten in Heidelberg

Bei den sogenannten Heidelberger Qualifikationstagen am 4. Juni wurde **Carlotta Buckel** wurde über 200 m in 25,72 Sek. Dritte und **Chamaine Gault** in 26,14 Sek. Vierte. Um nach überstandener schwerer Krankheit nach 21 Monaten wieder Anschluss zu finden und Wettkampfgefühl zu ent-

wickeln lief **Rebecca Hilgert** in ihrem ersten Wettkampf über 200 m in 29,66 Sek. auf Platz neun. **Yannick Kemper** lief im 100-m-B-Finale in 11,78 Sek. auf Rang zwei und über 200 m wurde er in 24,03 Neunter. **Ann-Kathrin Reil** belegte im Weitsprung mit 5,33 m Platz fünf. **Konstantinos Tselios** siegte über 200 m der U20 in 22,78 Sek. und über 100 m wurde er in 11,25 Zweiter. Über 800 m der U18 siegte **David Mahnke** in 2:02,21 Min. vor **Marius Reichert**, der 2:05,70 Min. erzielte. **Kai Arnold** lief über 100 m der U18 in 12,67 Sek. auf Rang zweiundzwanzig und über 200 m in 25,55 auf Rang zwanzig. **Katrin Leonhardt** lief über 100 m der W15 in 15,03 Sek. auf Platz zwölf und über 300 m in 47,60 Sek. auf Platz drei. *(fs)*

Lisa in Rom

Beim Diamond League Meeting in Rom am 8. Juni steigerte sich **Lisa Ryzih**. Mit einer „weißen Weste“ bis einschließlich 4,65 m belegte **Lisa** Platz vier.

Es siegte die Griechin **Ekateríni Stefanídi** mit 4,85 m vor der Kubanerin **Yarisley Silva** die 4,75 m höhengleich mit der Neuseeländerin **Eliza McCartney** überquerte. *(ps)*

Halb-marathon

Sabine Graf kam im November 2014 zu uns. Bei **Fritz Seilnacht** trainierte sie im Rahmen des Mittelstreckentrainings in der Gruppe und hatte schnell eine anwachsende Form vorzuweisen. Im letzen Jahr, als **Houari Tirech** zum Trainer-Team des ABCs dazu stieß, übernahm er die Langstecken-Gruppe und feilte mit **Sabine** an einer besseren Laufeinteilung. Er stellt für **Sabine** und auch für **Petra Wenz** eine jeweils persönlich angepasste Wettkampfplanung zusammen. Doch Ende Dezember 2016 verletzte sich **Sabine** unglücklich im Training bei einem Sturz und prellte sich ihr Knie.

Leider hatte dies eine Zwangspause zur Folge. Erst am 4. Juni konnte **Sabine** wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen und nahm am Dämmermarathon in Mannheim teil. Dort lief sie im Halbmarathon in 1:51:20 Std. auf Platz 43 der Frauen. *(mr)*

Staffelsieg in Trier

Am 10. Juni gab es in Trier im Moselstadion die Rheinland-Pfalzmeisterschaften. Zwar konnte **Ines Rurainsky** im Diskuswerfen einen neuen Vereinsrekord aufstellen und unsere tollen Frauen sich den Staffelsieg sichern, doch weitere Titel gab es für unsere ABCler leider nicht:

Yannick Kemper (M)
Vorlauf 100 m - 11,83 Sek.
Platz 11, 200 m - 23,82 Sek.
Konstantinos Tselios (M)
Platz 5, 100 m - 11,04 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 4, 400 m - 51,19 Sek.
Konstantinos Tselios,
Oliver Wilhelm,
Leif Asbjørn Biehl,
Yannick Kemper (M)
Platz 6, 4x100-m-Staffel - 44,50 Sek. .
Marius Reichert (U18)
Platz 9, 800 m - 2:07,27 Min
David Mahnke (U18)
Platz 3, 800 m - 2:01,65 Min,
Chamaine Gault (F)
Platz 4, 200 m - 25,85 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 2, 100 m - 12,44 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 4, 100 m - 12,57 Sek., Vorlauf 12,49 Sek.
Ines Rurainsky (F)
Platz 3, Kugelstoßen - 11,83 m
Platz 4, Diskuswerfen - 38,04 m
(Neuer Vereinsrekord)
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 2, Weitsprung - 5,37 m
Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Chamaine Gault,
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 1, 4x100-m-Staffel - 47,91 Sek.
Alexandra Krautschneider (U18)
Platz 4, 100 m - 13,00 Sek.

Porta Nigra in Trier - seit 1986 UNESCO-Welterbe der Römischen Baudenkmäler

Petra Wenz
Kim Arnold
Luisa Klappenberger
Katrin Leonhard
Marius Reichert
Rebecca Hilgert
Ann-Kathrin Reil
Lisa Ryzih
Sabine Graf
Ines Rurainsky

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN – FOTOS: ENDRES U.A.

Super Rennen von Christian

Auf die Rheinland-Pfalzmeisterschaften hatte **Christian Kiemstedt** verzichtet, um sich am 11. Juni bei der Sparkassen-Gala im Uni-Stadion in Regensburg mit der gesamten deutschen Sprintelite zu messen. Im fünften Vorlauf zum Gala-Finale kam er auf Platz vier und lief mit 10,56 Sek. bei leider zu viel Rückenwind (+2,4 m/s) ein tolles Rennen.

Für das Finale reichte es bei der starken Konkurrenz aber trotzdem nicht. *(ps)*

1,84 m an Pfingsten

Beim Pfingstsportfest im saarländischen Rehlingen sprang **Meike Reimer** mit 1,84 m auf Platz vier. Es war eine neue persönliche Freiluft-Bestleistung. Der Sieg ging mit 1,88 m an **Levem Spencer** aus St. Lucia vor **Jossie-Marie Graumann** von der LG Nord Berlin und der Weißrussin **Karyna Taranda**, die ebenfalls 1,88 m übersprungen hatten. **Meike** lag nun in der DLV-U20-Bestenliste auf Platz zwei und hatte große Chancen auf die U20-EM im italienischen Grosseto.

Die Erste der U20-Bestenliste, **Mareike Max** vom SV Werder Bremen, und die Dritte, **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin, hatte alle die 1,84 m übersprungen. Für die Deutschen Juniorenmeisterschaften in der Fritz-Jacobi-Sportanlage von Leverkusen am 17. Juni drückten wir deshalb **Meike Reimer** ganz fest alle Daumen und hofften, dass es mit der Nominierung zur U20-EM im italienischen Grosseto in der Toscana klappen sollte. *(ek)*

Unten seht ihr den Anlauf und Absprung von **Meike** zu ihrem Satz über 1,84 m – aufgenommen und zusammengestellt von ihrem Trainer **Juri Tscherer**.

Lisa in Oslo und Stockholm

Beim Diamond League Meetimg am 15. Juni in Oslo wurde **Lisa Ryzih** Dritte. Bis einschließlich 4,65 m nahm **Lisa** jede Höhe im ersten Versuch. Als sie dann nach einem Fehlversuch über 4,75 m keine Chance mehr auf den Sieg hatte, erhöhte sie auf 4,81 m. Doch diese Höhe blieb nicht liegen. Es siegte die Kubanerin **Yarisley Silva** mit 4,81 m. Zweite wurde mit 4,71 m die Russin **Anzhelika Sidorova**.

Drei Tage später am 18. Juni beim Diamond League Meeting in Stockholm sprang **Lisa Ryzih** nach drei starken Wettkämpfen in Doha, Rom und Oslo diesmal eine Höhe von 4,40 m. Sie wurde damit Sechste. **Nicole Büchler** aus der Schweiz überquerte 4,65 m und gewann. *(ps)*

Rettichfest

Beim Rettichfestlauf in Schifferstadt lief **Sabine Graf** am 10. Juni im Hauptlauf über 6,7 km der Frauen in 30:14,4 Min. auf Platz zwei. *(ps)*

Senioren

Am 10. Juni suchten die Senioren im Weinstraßenstadion der Stadt Edenkoben ihre Pfalzmeister. Sechs ABCler waren dabei:

Anja Wich-Heiter (W35)
Platz 1, Kugelstoßen - 7,66 m
Olga Becker (W55)
Platz 1, 50 m - 7,68 Sek.
Platz 1, 80-m-Hürden - 13,46 Sek.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 1, 800 m - 2:15,76 Min.
Oliver Seibel (M40)
Platz 1, 400 m - 55,23 Sek.
Jürgen Sturm (M55)
Platz 1, Kugelstoßen - 10,43 m
Dieter Tisch (M65)
Platz 4, 50 m - 8,10 Sek. *(ps)*

Schwarzer Tag für Meike bei der Junioren-DM ...

... und Jubel für Justine

Bei der U23-DM am 17. Juni in Leverkusen hatte sich **Meike Reimer** schon bei der Anfangshöhe von 1,74 m vom Wettkampf verabschiedet. Mit ihrer Saisonbestleistung von 1,84 m und der U20-EM-Norm gehörte **Meike** zwar zu den Titelkandidatinnen, doch bei der selbstgewählten Anfangshöhe wollte die Latte einfach nicht liegen bleiben. Spannung gab es aber um den Sieg. **Anne Klebsch** vom LAZ Ludwigsburg, **Justine Weiß** vom TB Oppau und **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin schwangen sich allesamt über 1,81 m. Nur **Anne Klebsch** war über alle Höhen im ersten Versuch gekommen. Über Platz zwei und drei entschieden die Fehlversuche. **Justin Weiß** gewann daher höhengleich mit der Siegerin die Silbermedaille.

Wir gratulieren herzlich! *(ps)*

Dauerregen

Das Hochsprungmeeting am 12. Juni in Okriftel am Main war eine nasse Angelegenheit. Es regnete vom ersten bis zum letzten Sprung. Trotzdem siegte **Meike Reimer** in der U20 und übersprang 1,78 m. *(ps)*

Ausfall

Bei der Team-EM vom 23. bis 25. Juni im französischen Lille trafen 11 Nationen aufeinander. **Lisa Ryzih** stand im Aufgebot der deutschen Nationalmannschaft, konnte aber wegen Rückenbeschwerden nicht starten. *(ps)*

Außer Konkurrenz

Die Baden Würtembergischen Meisterschaften am 24. und 25. Juni in Mannheim nutzten einige internationale und nationale Athleten zur Formüberprüfung und starteten außer Konkurrenz –

so auch fünf ABCler:
Carlotta Buckel (F)
200 m - 25,45 Sek.
Chamaine Gault (F)
200 m - 25,63 Sek.
Sandra Wagner (F)
100 m - 12,52 Sek.
Ann-Kathrin Reil (F)
Weitsprung - 5,26 m
Christian Kiemstedt (M)
100 m - 10,56 Sek. *(SB - bei regulären Windverhältnissen)*
(ps)

BASF
981
1197
981
ANNIKA
980
977
KAI
1197
978
SEBASTIAN

Doppelsieg beim Stadtlauf

Der Ludwigshafener Stadtlauf am 24. Juni war für viele Läuferinnen und Läufer vom ABC ein riesen Vergnügen und es gab gute Leistungen und tolle Platzierungen.

Beim Volkslauf über 7,2 km gab es für den ABC einen Doppelsieg. Bei den Männern duellierten sich lange Zeit der Vorjahressieger und Ludwigshafener Feuerwehrmann **Lars Kegler** und **Nico Steißlinger**. Unser 19jähriger Abiturient suchte nach einer längeren Wettkampf- und Trainingspause zu seiner alte Form aus dem letzten Jahr. Auf der letzten Runde konnte er sich dank seiner Sprintstärke absetzen und lief zum ungefährdeten Gesamtsieg.
Ungefährdet lief auch **Annika Hock** zum Sieg. Nach einer schnellen ersten Runde war die *Architektur-Bachelorette* quasi allein unterwegs. **Jasmin Koser** und **Kyra Hochdörfer** liefen auf Platz zwei und drei.

Unser USA-Student **Jan Steinmüller** nutzte den Stadtlauf bei seinem „Heimaturlaub" für etwas Abwechslung.

Hier die Platzierungen in den Altersklassen und Zeiten aller ABCler:

Volkslauf der Männer über 7,2 km:
Nico Steißlinger (M20)
Platz 1, 25:26,8 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 4, 27:25,3 Min.
Jan Steinmüller (M20)
Platz 3, 27:35,9 Min.
Martin Slosharek (M40)
Platz 3, 28:58,2 Min.
Nikki Pahl (M30)
Platz 29, 43:35,9 Min.

Volkslauf der Frauen über 7,2 km:
Annika Hock (W30)
Platz 1, 29:13,2 Min.
Jasmin Koser (W20)
Platz 1, 31:07,2 Min.
Kyra Hochdörfer (W20)
Platz 2, 31:58,5 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 1, 33:20,4 Min.

Jugendlauf über 2,4 km:
Kai Arnold (U18)
Platz 2, 8:44,7 Min.

Schülerinnenlauf über 1,2 km:
Lorena Azzola (U12)
Platz 2, 4:44,9 Min.
Anne Slosharek (U14)
Platz 2, 4:53,0 Min.
Lea Edinger (U10)
Platz 3, 5:27,6 Min.
Luisa Frank (U12)
Platz 3, 4:59,7 Min.
Samanbir Kaur (U16)
Platz 4, 5:06,8 Min.
Talisha Zeiß (U12)
Platz 6, 5:18,3 Min.
Emily Roberts (U16)
Platz 5, 5:18,4 Min.
Svea Fokken (U14)
Platz 9, 5:26,4 Min.
Lea Edinger (U10)
Platz 3, 5:27,8 Min.
Emilia Haas (U12)
Platz 9, 5:33,3 Min.
Lina Frank (U10)
Platz 12, 5:50,7 Min.
Ella Kuhn (U10)
Platz 30, 6:18,6 Min.

Schülerlauf über 1,2 km:
Linus Stöckmann (U10)
Platz 4, 4:55,0 Min.
Florian Frank (U12)
Platz 8, 4:55,9 Min.
Florian Gade (U12):
Platz15, i5:07,8 Min.
Emmanuel Freidorfers (U12)
Platz 16, 5:13,2 Min.
Elias Brömmert (U10)
Platz 14, 5:25,5 Min. *(ps)*

Von links oben:
Sebastian Bednarz,
Annika Hock,
Nico Steißlinger,
Jan Steinmüller,
Jasmin Koser,
Sebastian Bednarz
Annika Hock,
Jasmin Koser,
Jasmin Koser,
Kyra Hochdörfer,
Nico Steißlinger,
Annika Hock,
Petra Wenz,
Kyra Hochdörfer,
Anne Slosharek,
Florian Frank,
Kai Arnold,
Jan Steinmüller,
Petra Wenz,
Jasmin Koser,
Nico Steißlinger,
Jan Steinmüller,
Lea Edinger

Katrin stark

Beim 16. Stadionfest der LG Mörfelden-Walldorf am 15. Juni verbesserte **Katrin Leonhardt** ihre persönliche Bestzeit über 800 m der W15 auf 2:28,45 Min. und erreicht damit die Norm für die Süddeutschen Jugendmeisterschaften. **Jasmin Koser**, die im gleichen Lauf wie **Katrin** lief, wurde bei den Frauen in 2:38,22 Min. Neunte. **Marius Reichert** belegte über 800 m der U18 in einer Zeit von 2:06,81 Min. Platz eins. **Sebastian Bednarz** lief mit 2:13,88 Min. bei den Männern auf Platz fünf. Im Kugelstoßen der Männer erreichte **Jürgen Sturm** mit 8,97 m Platz neun und **Ann-Kathrin Reil** schaffte mit 5,47 m im Weitsprung der Frauen Platz vier. *(mr)*

3 Seniorentitel

Bei den Südwestdeutschen Seniorenmeisterschaften am 18. Juni in St. Wendel bei heißen Temperaturen und sehr böigem Wind siegte **Sebastian Bednarz** in der M30 über 400 m mit 54,89 Sek. und über 800 m in 2:05,20 Minuten. **Hans Kuhn** siegte über die 200 m der M70 mit DM-Norm in 31,12 Sekunden. Unser ABC-Mitglied **Lothar Fischer**, der leider schon „ewig" für die TG Waldsee startet, hatte in der M80 alle seine drei Starts gewonnen: Weitsprung 3,68 m, Dreisprung 8,58 m, Speerwurf (400 g) 30,98 m. *(hk)*

Titel für Katrin und Kosta

Am 24. Juni fanden in Saulheim die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der U20 und U16 statt. **Katrin Leonhardt** gewann über 2000 m der W15 und **Konstantinos Tselios** siegte über 100 m der U20.

Konstantinos Tselios (U20)
Platz 1, 100 m - 11,09 Sek.
Platz 3, 200 m - 22,66 Sek.

Von links oben:
Hans Kuhn,
Sebastian Bednarz,
Luisa Klappenberger,
Katrin Leonhardt,
Konstantinos (Kosta) Tselios,
Rathaus in Zittau,
Stadion in Zittau,
Blumenuhr in Zittau,
Oliver Seibel

Marius Reichert (U20)
800 m - leider aufgegeben
Alicia Stahl (U20)
Platz 16, 200 m - 29,85 Sek.
Natalie Engbarth (U20)
Platz 4, 400 m - 60,96 Sek.
Riccardo Reiß (M14)
Platz 4, 100 m - 12,69 Sek.
Vorlauf 12,46 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 4,90 m
Antonia Bauer (W15)
Platz 4, 100 m - 13,16 Sek.
Vorlauf 12,94 Sek.
Platz 2, 80-m-Hürden - 12,55 Sek.
Katrin Leonhardt (W15)
Platz 1, 2000 m - 7:19,59 Min.
Luisa Klappenberger (W15)
Platz 2, 2000 m - 7:35,99 Min.
Clara Hoffmann (W15)
Vorlauf 100 m - 14,07 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 4,78 m
Kim Arnold (W15)
Platz 5, 800 m - 2:39,00 Min. *(ps)*

Zittau, liegt das nicht in Polen?

Die Senioren-DM fand dieses Jahr vom 30. Juni bis 2. Juli in Zittau statt.

Ein Gespräch über Zittau beginnt meist mit einem Hörfehler: „Aus Zwickau kommen Sie, ach, das ist doch, wo in der DDR der Trabant gebaut wurde." Nein, ist es eben nicht. Der Trabbi wurde in Westsachsen zusammengeklebt, Zittau aber quetscht sich in den östlichsten Zipfel von Ostsachsen, dem Dreiländer-Dreieck, wo Deutschland auf Polen und Tschechien trifft – der Oberlausitz. Von der Barockstadt Dresden, der Sorben-Metropole Bautzen oder dem jugendstilvollen Görlitz haben die meisten zumindest schon gehört. Das nur eine halbe Autostunde weiter gelegene Zittau kennt aber keiner. Nach Zittau fährt nur, wer muss. **Oliver Seibel** und **Hans Kuhn** machten das freiwillig. **Hans** fuhr mit seinem Wohnmobil sogar schon einen Tag vor Beginn der Senioren-DM nach Zittau.

Neben einem sehenswerten Rathaus gibt es dort auch ein tolles

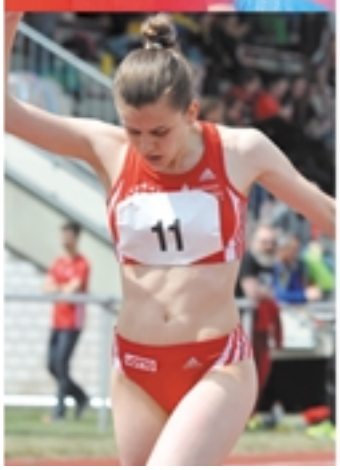
Leichtathletik-Stadion und an der 1633 erbauten Fleischerbastei eine Blumenuhr, eine jedes Jahr im Sommer erblühende Sehenswürdigkeit mit Glockenspiel.

Doch bei der Senioren-DM setzte man lieber auf die elektronische Zeitmessung. **Oliver Seibel** lief über 100 m der M40 in 11,92 Sek. zu Bronze und einige Stunden später holte er sich über die 400 m der M40 in 55,00 Sek. Gold. Am nächsten Tag lief **Oliver** noch die 200 m der M40 und kam in 24,40 Sek. zu Silber. **Hans Kuhn** lief über 200 m der M70 in 31,85 Sek. auf Rang 8. Beide konnten beglückt zurückkehren – **Oliver** als Deutscher Meister und **Hans** ohne eine neue Verletzung. *(ps)*

Vorprogramm

Bei der Bauhaus-Junioren-Gala in Mannheim gab es am 1. Juli auch ein Vorprogramm für Athleten aus der Metropolregion. Hier unsere Ergebnisse:

Rosalie Nkoy (U14)
Platz 3, 75 m - 10,74 Sek.
Vanessa Antwi (U14)
Platz 6, 75 m - 11,10 Sek.
Alessandro Azzola (U14)
Platz 1, 75 m - 10,24 Sek. *(PB)*
Yannick Kemper (M)
Platz 5, 100 m - 11,57 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 6, 100 m - 11,60 Sek.
Marius Reichert (U18)
Platz 5, 100 m - 12,10 Sek.
Platz 3, 800 m - 2:05,91 Min.



Kai Arnold (U18)
Platz 8, 100 m - 12,36 Sek.
Konstantinos Tselios (U20)
Platz 3, 100 m - 11,14 Sek.
Konstantin Filsinger (M)
Platz 10, 800 m - 1:58,45 Min.
David Mahnke (U18)
Platz 1, 800 m - 2:00,61 Min.
Antonia Bauer (U16)
Platz 2, 100 m - 12,79 Sek.
(DM-Norm)
Hoa Dinh Thi (U16)
Platz 4, 100 m - 13,00 Sek.
Clara Hoffmann (U16)
Platz 8, 100 m - 13,66 Sek.
Katrin Leonhardt (U16)
Platz 2, 800 m - 2:28,04 Min.
(PB)
Luisa Klappenberger (U16)
Platz 3, 800 m - 2:34,69 Min.
(PB)
Hoa Dinh Thi,
Kim Arnold,
Clara Hoffmann,
Antonia Bauer (U16)
Platz 2, 4x100 m - 52,98 Sek.
(ps)

Die „Süddeutschen“

Am 1. und 2. Juli fanden in Wetzlar auch die Süddeutschen Meisterschaften statt und einige ABCler waren mit dabei:
Christian Kiemstedt (M)
Vorlauf 100 m - 10,74 Sek.
Zwischenlauf 100 m - 10,78 Sek.
Sandra Wagner (F)
Vorlauf 100 m - 12,24 Sek.
Zwischenlauf 100 m - 12,32 Sek.
Nicole Wagner (F)
Vorlauf 100 m - 12,79 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 6 im B-Finale,
200 m - 25,71 Sek.
David Mahnke (U18) lief einen Tag nach der Gala in Mannheim in Wetzlar wieder die 800 m und steigerte sich mit neuer Bestzeit auf 2:00,16 Minuten. *(ps)*

David Mahnke,
Peter Engbarth,
Vanessa Antwi,
Rosalie Nkoy,
Antonia Bauer,
Clara Hoffmann,
Kim Arnold,
Hoa Dinh Thi,
Olga Becker,
Sandra Wagner

Entscheidung

Bei der Bauhaus-Junioren-Gala der U20 am 2. Juli in Mannheim sollte es zur Entscheidung über die Teilnahme im Hochsprung bei der Jugend-EM in Grosseto kommen. **Meike Reimer** musste sich **Mareike Max** vom SV Werder Bremen und **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin erwehren. Es war ein spannender Wettkampf, bei dem die tollen Höhen allerdings ausblieben. Bei 1,79 m führte **Meike** noch vor **Mareike**, der Litauerin **Urte Baikstyte** und der Luxemburgerin **Elodie Tshilumba**, die allerdings diese Höhe ausgelassen hatte. **Elodie** siegte dann mit 1,81 m vor der höhengleichen **Mareike**. **Meike** wurde Dritte mit 1,79 m und **Leonie** landete mit 1,76 m auf Platz sechs. *(ps)*

Mareike Max, Eloide Tshilumba, Meike Reimer

Carlotta Buckel (F)
200 m - 25,45 Sek.
400 m - 58,09 Sek.

Chamaine Gault (F)
200 m - 25,63 Sek.

Mangel an Beteiligung:

Damit **Carlotta Buckel** bei den Vorderpfalzmeisterschaften in Limburgerhof die 400 m nicht alleine laufen musste, wurde ihr Lauf mit dem MJU18-Lauf, bei dem nur **Kai Arnold**, **David Mahnke** und **Marius Reichert** am Start waren, zusammengelegt – aber natürlich getrennt gewertet.

Nina Knittel (U20)
100 m - 12,93 Sek.
200 m - 26,36 Sek.

Clara Hoffmann (U16)
100 m - 13,84 Sek.

Natalie Engbarth (W18)
400 m - 60,36 Sek.

Nicole Wagner (F)
100 m - 12,62 Sek.

Livia Diehl (U20)
100 m - 13,64 Sek.

Sandra Wagner (F)
100 m - 12,21 Sek.

Alexandra Krautschneider (U18)
100 m - 13,00 Sek.
Weitsprung - 5,01 m

Ann-Kathrin Reil (F)
100 m - 12,66 Sek.

Erstmals unter 2 Minuten

Beim Abendsportfest am 5. Juli in Pfungstadt bei hervorragenden Bedingungen verpasste **David Mahnke** über 800 m trotz neuer Bestzeit von 1:59,74 Min. knapp die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften von 1:59,00 Minuten. **Konstantin Filsinger** leis-tete ihm Schrittmacherdienste und ging nach 600 m aus dem Rennen, weil er später noch über 400 m an den Start ging. Für die besten Platzierungen sorgten mit einem Sieg über 100 m der U20 **Konstantinos Tselios** in 11,14 Sek. mit einer hundertstel Sekunde Vorsprung sowie **Leif Asbjørn Biehl** über 400 m der Männer in 51,34 Sek. sowie **Marius Reichert** über 400 m der U18 in 54,83 Sek. und **Katrin Leonhardt** über 3000 m der U16 in 11:42,40 Min. auf dem 2. Platz.

Weiteren Ergebnisse:

Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 6, 100 m - 11,84 Sek.
Yannick Kemper (M)
Platz 7, 100 m - 11,91 Sek.
Platz 4, 200 m - 24,20 Sek.
Konstantin Filsinger (M)
Platz 5, 400 m - 54,45 Sek.
Nico Steißlinger (M)
Platz 8, 400 m - 55,43 Sek.
Tobi Pfeiffer (U20)
Platz 7, 100 m - 11,85 Sek.
Natalie Engbarth (U20)
Platz 3, 400 m - 61,70 Sek.
Marius Reichert (U18)
Platz 6, 200 m -24,76 Sek.
Luisa Kappelberger (U16)
Platz 4, 3000 m - 11:58,24 Min.
(fs)

Pech gehabt!

Bei den Vorderpfalzmeister-schaften wurde die 4x100-m-Staffel mit **Yannick Kemper**, **Konstantinos Tselios**, **Johannes Weber** und **Leif Asbjørn Biehl** disqualifiziert.

Mittendrin:

Beim gemeinsamen 800-m-Lauf der Männer- und Jugend-Klasse im Vorprogramm der Bauhaus-Junioren-Gala in Mannheim am 1. Juli war David Mahnke mittendrin.

Marius Reichert (U18)
400 m - 54,83 Sek.
800 m - 2:06,81 Min.

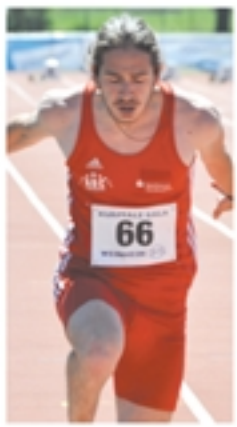
Konstantin Filsinger (M)
400 m - 53,92 Sek.
800 m - 1:58,45 Min.

David Mahnke (U18)
800 m - 1:59,74 Min.
1500 m - 4:20,09 Min.

Leif Asbjørn Biehl (M)
100 m - 11,65 Sek.
200 m - 22,32 Sek.
400 m - 51,19 Sek.

Yannick Kemper (M)
100 m - 11,81 Sek.
200 m - 24,17 Sek.

Konstantinos Tselios (U20)
100 m - 11,02 Sek.
200 m - 22,36 Sek.



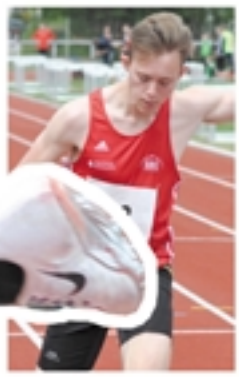
Staffel Spaß

Unsere 4x100-m-Jugend-Staffel mit **Amelie Luber**, **Hoa Dinh Thi**, **Clara Hoffmann**, und **Antonia Bauer** hatten viel Spaß und liefen zum Sieg.

Aaron Kibron (U18)
100 m - 12,63Sek.
200 m - 25,72 Sek.

Ferhat Okcu (U20)
100 m - 12,56 Sek.
200 m - 25,08 Sek.

Antonia Bauer (U16):
100 m - 12,79 Sek.
80-m-Hürden -
13,24 Sek.



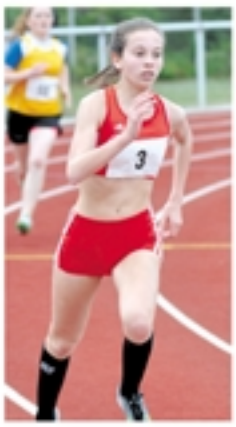
Oliver Wilhelm (U18)
100 m - 12,48 Sek.
Weitsprung - 5,43 m

Rosalie Nkoy (W12)
75 m - 10,96 Sek.

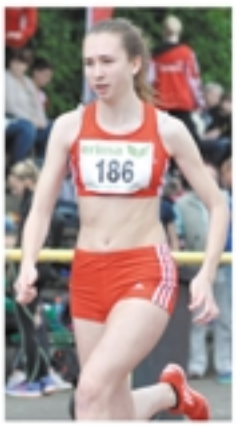
Vanessa Antwi (W11)
75 m - 10,97 Sek.
Weitsprung - 3,84 m

Katrin Leonhardt (U16)
800 m - 2:26,04 Min.
2000 m - 7:19,59 Min.
3000 m - 11:42,40 Min.

Luisa Klappenberger (U16)
300 m - 47,33 Sek.
800 m - 2:35,54 Min.
2000 m - 7:35,99 Min.
3000 m - 11:58,24 Min.



Lena Niederauer (U18)
100 m - 14,32 Sek.
200 m - 29,01 Sek.



Alessandro Azzola (M13)
75 m - 10,58 Sek.
Weitsprung - 4,17 m

ASV - GASTSTÄTTE

GRIECHISCHE UND DEUTSCHE SPEZIALITÄTEN

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

EIN STÜCK GRIECHENLAND GANZ IN IHRER NÄHE

LUTEX

Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand

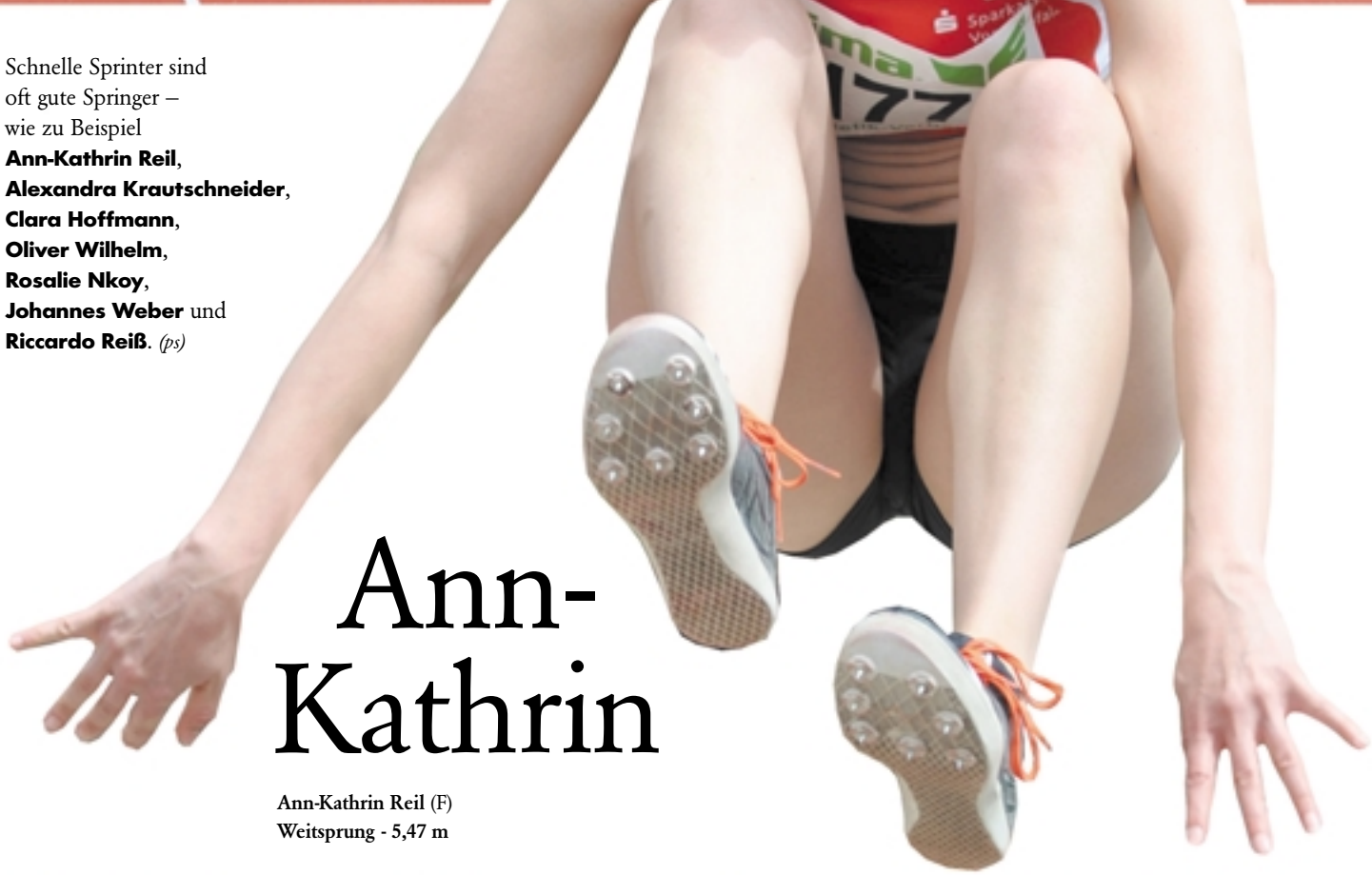
Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

- 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

Schnelle Sprinter sind oft gute Springer – wie zu Beispiel **Ann-Kathrin Reil**, **Alexandra Krautschneider**, **Clara Hoffmann**, **Oliver Wilhelm**, **Rosalie Nkoy**, **Johannes Weber** und **Riccardo Reiß**. *(ps)*



Ann-Kathrin

Ann-Kathrin Reil (F)
Weitsprung - 5,47 m

Alexandra Krautschneider (U18)
Weitsprung - 5,01 m

Clara Hoffmann (U16)
Weitsprung - 4,78 m

Oliver Wilhelm (U18)
Weitsprung - 5,43 m

Rosalie Nkoy (W12)
Weitsprung - 4,46 m

Riccardo Reiß (M14)
Weitsprung - 5,19 m

Johannes Weber (U18)
Weitsprung - 5,69 m

Eine Klasse für sich

Nach den Rückenproblemen und dem unglücklichen Aus bei der Team-EM in Lille hatte es **Lisa Ryzih** geschafft, bei der DM in Erfurt am 8. Juli wieder fit zu sein und war eine Klasse für sich. Als beste deutsche Stabhochspringerin flog **Lisa** mit im dritten Durchgang gemeisterten 4,70 m zu ihrem dritten DM-Titel im Freien. Danach beendete **Lisa** den Wettkampf. **„Ich war einfach zu kaputt, weil ich sehr lange warten musste, aber 4,70 m sollten es schon sein."** Der Stabhochsprung begann um 18.00 Uhr mit der Anfangshöhe von 4,00 m und endete etwa um 18.45 Uhr. Lisa begann erst bei 4,45 m und machte bei 4,60 m weiter. Für ihre zwei Höhen hatte sie jeweils zwei Versuche benötigt.

„4,60 m wären als Siegeshöhe nicht schön gewesen. Daher waren mir die 4,70 m wichtig", sagte **Lisa Ryzih** nach ihrer Saisonbestleistung und der größten Höhe, die sie jemals bei Deutschen Meisterschaften gesprungen war. Für die eigentliche Überraschung sorgte allerdings die Drittplatzierte **Friedelinde Petershofen** vom SC Potsdam, die sich in einen wahren Rausch steigerte. Angereist war **Friedelinde** mit einer Bestleistung von 4,30 m. Die 21-Jährige meisterte mit 4,55 m sogar die WM-Norm! Zweite wurde übrigens höhengleich mit 4,55 m die lange verletzte **Silke Spiegelburg** aus Leverkusen.

Für **Christian Kiemstedt** war das Erreichen des 100-m-Zwischenlaufs ebenfalls große Klasse. Mit 10,61 Sek. im Vorlauf zog er als Dreizehnter in die Zwischenläufe ein. Dort behauptete **Christian** mit 10,72 Sek. seine Position und konnte danach stolz und zufrieden das Steigerwaldstadion verlassen.

Sonntags am 9. Juli begannen ab 12.45 Uhr die Vorläufe der 4x100-m-Frauenstaffeln. **Nicole** und **Sandra Wagner**, **Chamaine Gault** und **Ann-Kathrin Reil** waren mit 47,47 Sek angereist und verbesserten sich in ihrem Zeitlauf auf 47,31 Sek., was am Ende Platz 18 von 31 Staffeln bedeutete.

Der Hochsprung begann um 13,50 Uhr. Was für ein Wettkampf – Ludwigshafen mit **Meike Reimer** und **Justine Weiß** gegen den „Rest" von Deutschland. Höhengleich mit der Drittplatzierten **Laura Gröll** von der LG Eckental, der Vierten **Mareike Max** vom SV Werder Bremen und der Fünften **Christina Honsel** von der LG Olympia Dortmund belegte **Meike** gemeinsam mit **Katarina Mögenburg**, der Tochter des Hochsprung-Olympiasiegers von 1984 **Dietmar Mögenburg**, mit 1,80 m Platz sechs.**Justine Weiß** musste bei 1,75 m leider schon die Segel streichen. Den Titel gewann **Marie-Laurence Jungfleisch** vom VfB Stuttgart mit 1,94 m vor **Jossie Marie-J. Graumann** von der LG Nord Berlin.* *(ps)*

** Wir erinnern uns: 2001 sprang unser „Supergirl" **Elena Herzenberg** in der Halle 1,94 m und wurde mit 1,93 m Deutsche Hallenmeisterin. (ps)*

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN – FOTOS: ENFRES, RYZIH, UTHOFF

Limburgerhof

Beim überregionalen Sportfest in Limburgerhof am 8. Juli hielt sich die Beteiligung in Grenzen. Unser M40-Senior **Oliver Seibel** machte wieder einen Doppelstart – 100 m in 11,97 Sek. und 400 m in 54,33 Sek. jeweils auf Platz 1. Das schaffte auch **Natalie Engbarth** über 400 m der U20 in 69,91 Sekunden. Weitere Ergebnisse:

Alessandro Azzola (M13)
Platz 4, 75 m - 10,49 Sek.
Platz 2, 800 m - 2:51,59 Min.
Rosalie Nkoy (W12)
Platz 1, 75 m -10,76 Sek.
Platz 1, 60-m-Hürden - 11,05 Sek.
Talisha Zeiß (W12)
Platz 2, 75 m - 12,54 Sek.
Platz 2, 60-m-Hürden - 13,40 Sek.
Lorena Azzola (W12)
Platz 1, 800 m - 2:58,25 Min.
Lorena Azzola,
Talisha Zeiß,
Rosalie Nkoy,
Noah Thomas (U14)
Platz 1, 4x75-m-Staffel - 46,71 Sek.
Frederick von Wedelstadt,
Elias Brömmert,
Noah Thomas,
Dare-Tekin Oladunjoye (U12)
Platz 1, 4x50-m-Staffel - 33,04 Sek. *(ps)*

Sommer in Mannheim

Am 22. Juli gab es das Sommersportfest der MTG Mannheim:

Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 4, 400 m - 51,46 Sek.
Yannick Kemper (M)
Vorlauf 100 m - 11,68 Sek.
Platz 18, 200 m - 23,82 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Platz 8, 100 m - 10,59 Sek.
Vorlauf 10,55 Sek.
Platz 5, 200 m - 21,55 Sek.
Tobi Pfeiffer (U20)
Platz 3, 100 m -11,65 Sek.
Vorlauf 11,50 Sek.

Leif und Kosta in schöner Gesellschaft, Christian und Yannick, Chamaine, Katrin, Nicole und Sandra, Konstantin, Marius

Ralph Adzatia (M)
Platz 15, 100 m -11,47 Sek.
Vorlauf 11,30 Sek.
Marius Reichert (M)
Platz 6, 400 m - 54,54 Sek.
Oliver Seibel (M)
Vorlauf 100 m - 11,96 Sek.
Platz 20, 200 m - 24,40 Sek.
Konstantinos Tselios (M13)
Platz 2, 100 m - 11,20 Sek.
Vorlauf 11,12 Sek.
Platz 2, 200 m - 22,55 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 1, 200 m - 25,13 Sek.
Katrin Leonhardt (W12)
Platz 2, 800 m - 2:26,65 Min. *(PB)*
Nicole Wagner (F)
Platz 6, 100 m - 12,56 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 2, 100 m - 12,23 Sek.
(ps)

Nass & kalt

Am 15. Juli beim 10. Internationalen Springer-Meeting in Rottach-Egern war **Lisa Ryzih** wieder am Start. Es war kalt und regnerisch auf der spektakulären Seebühne

am Tegernsee und trotzdem egalisierte **Lisa** ihre Bestleistung von 4,73 m. Höhengleich mit der US-Amerikanerin **Katie Nageotte** wurde sie Dritte. Es siegte die Britin **Holly Bradshaw** mit einem neuem Landesrekord von 4,81 m. Die Generalprobe für die WM in London war für **Lisa** geglückt. Wegen der Temperaturen verzichteten danach alle Springerinnen auf einen Sprung in den Tegernsee und auch der kühle Schluck vom Sponsor „Erdinger alkoholfrei“ fiel dieses Jahr etwas kleiner aus. *(ps)*

Im Bild rechts oben von links:

Justyna Śmietanka (Polen)
Platz 4 - 4,45 m
Annika Roloff (MTV Holzminden)
Platz 5 - 4,45 m
Kortney Ross (USA)
Platz 7 - 4,45 m
Carmelita Correra (Mexiko)
Platz 8 - 4,20 m
Katie Nageotte (USA)
Platz 2 - 4,4,73 m
Holly Bradshaw (Großbritannien)
Platz 1 - 4,81 m
Lisa Ryzih
Platz 3 - 4,73 m
Liz Parnov (Australien)
Platz 9 - 4,20 m
Minna Nikkanen (Finnland)
Platz 9 - 4,20 m
Anzhelika Siderova (Russland)
Platz 5 - 4,45 m

Leider nicht im Bild ist die Nachwuchsspringerin **Jaqueline Otchere** *von der MTG Mannheim, die mit 4,05 m Platz 11 belegte.*

Rottach-Egern 14. - 15. Juli 2017

FOTOS: ENFRES, RYZIH U.A.

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

MSL

Mike Scheiner

Autolackierung
mit Unfallinstandsetzung

Beschriftungen

Termingerechte,
fachgerechte Ausführung

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

RAUMAUSSTATTUNG
HEBERLE
GMBH

- Fußbodenarbeiten
- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Fliesenarbeiten
- Verputzarbeiten
- Trockenbauarbeiten

In der Mörschgewanne 13
67065 Ludwigshafen
b.heberle@heberle-gmbh.de

Telefon 0621-5494959
Telefax 0621-5494962
www.heberle-gmbh.de

Maremma-Landschaft um Grosseto und die Altstadt von oben:

U20-EM in Grosseto

Die Jugend-Europameisterschaften im italienischen Grosseto, der Hauptstadt der gleichnamigen Provinz in der Toskana, fanden vom 20. bis 23. Juli mit **Meike Reimer**, **Mareike Max** vom SV Werder Bremen und **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin statt. Das Qualifikationsspringen begann am 21. Juli ab 9.20 Uhr mit der Anfangshöhe von 1,65 m. Die Qualifikationshöhe war 1,85 m. Weiter kamen die 12 Besten. **Meike** und **Leonie** übersprangen bis 1,77 m alle Höhen im ersten Versuch – bei 1,80 war dann aber für beide leider Schluss. Im Interview meinte die sichtlich enttäuschte **Meike**: *„Natürlich kommt man hierher und will mehr erreichen. Aber irgendwie hat dann die Technik nicht mehr mitgespielt.“* **Mareike** hatte zwar bei 1,77 m einen Fehlver-such schaffte aber die 1,80 im ersten Versuch und stand am 23. Juli im Finale. In einem spannenden Wettkampf schaffte sie leider nur 1,79 m und landete auf Platz sieben. *(ps)*

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENFRES

WM in London

Die WM in Lon-don begann am Freitag den 4. August und für **Lisa Ryzih** gleich mit dem Qualifikationsspringen um 20.45 Uhr. Und **Lisa** präsentiert sich in ganz starker Form. Die 4,50 und auch die 4,55 m nahm sie locker und leicht im ersten Versuch und war sicher im Finale dabei. *„Quali kann ich. Das ist etwas zum Abhaken. Mit links macht man es nicht, aber ich denke ich konnte so viel Kräfte wie möglich sparen"*, erklärte sie hinterher.

Lisas Gegnerinnen im Finale:

Ekateríni Stefanídi

Sandi Morris

Robeilys Peinado

Yarisley Silva

Holly Bradshaw

Alysha Newman

Olga Mullina

Eliza McCartney

Angelica Bengtsson

Nicole Büchler

Anicka Newell

Nun ging es am 6. August ab 20.00 Uhr um die Medaillen. Und es war spannend. **Lisa** begann bei 4,45 m mit einem Fehlversuch. Die 4,55 m schaffte sie im ersten Versuch doch für 4,65 m brauchte sie wieder zwei Versuche. Es war zäh. Über 4,75 m sollten sich die Medaillenplätze entscheiden. Doch **Lisa** schaffte diese Höhe auch im dritten Versuch nicht. Es war dumm gelaufen für **Lisa**. Auch die beiden Bronzemedaillen-Gewinnerinnen, **Robeilys Peinado** aus Venezuela und die entthronte Titelverteidigerin und mittlerweile kurzgeschorene und erblondete **Yarisley Silva** aus Kuba, übersprangen nur 4,65 m, hatten aber weniger Fehlversuche zu verzeichnen. Neue Stabhochsprung-Weltmeisterin wurde die in diesem Sommer noch ungeschlagene **Ekateríni Stefanídi** aus Griechenland. Die Weltjahresbeste und Olympiasiegerin von Rio wehrte im entscheidenden Moment mit im ersten Versuch übersprungenen 4,82 m den Angriff von **Sandi Morris** aus den USA ab. **Ekateríni** ließ, als ihr WM-Gold schon sicher war, noch 4,91 m auflegen und übersprang diese Höhe im ersten Versuch.

Lisa konnte ihre Außenseiterchance auf Bronze leider nicht nutzen und meinte etwas enttäuscht:
„Ich hätte gerne den dritten Platz gehabt, aber so weit bin ich anscheinend noch nicht. Platz fünf ist wohl das, wo ich im Moment hingehöre." (ps)

Das Queen Elizabeth Olympic Park Stadium in London

Wer sieht wie sich die Tower Bridge öffnet und wieder schließt, dem soll es Glück bringen – so sagt man.

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENFRES U.A.

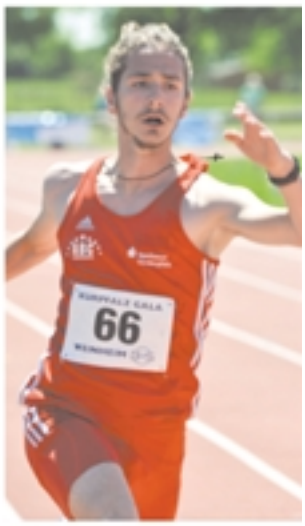
WOLF'S BRUNNEN
WINZERHOF

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

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

Jugend-DM in Ulm

Für die Deutschen Meisterschaften der U20 am 4. und 5. August in Ulm waren **Meike Reimer** und **Konstantinos (Kosta) Tselios** qualifiziert. Für **Kosta** begann der Wettkampf mit dem 100-m-Vorlauf am 4. August und war nach 11,10 Sek. auch schon wieder vorbei. Leider reichte das nicht für ein Weiterkommen. Über 200 m war er nicht angetreten



Für **Meike** begann der Hochsprung am 5. August und wir waren gespannt, wie hoch sie fliegen* bzw. springen würde.

Rad & Sport
FECHT
Sedanstr. 29 67063 Ludwigshafen Tel. 0621/698048 Mail: teamsport@rad-sport-fecht.de

Partner des ABC Ludwigshafen
Sonderkonditonen für alle ABC-Mitglieder

Öffnungszeiten: Montag: 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag – Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr, Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
www.rad-sporthaus-fecht.de

Apropos Fliegen:* ***Wer kennt sie nicht – die Geschichte des Schneiders von Ulm und sein Traum vom Fliegen.* *Einmal wie ein Vogel durch die Lüfte gleiten. Diesen Traum hatte* ***Albrecht Berblinger*** *sein Leben lang. Am 31. Mai 1811 wagte der als Schneider von Ulm bekannt gewordene Flugpionier vor den Augen des Königs den ersten Versuch, die Donau mit seinem selbst gebauten Flugapparat zu überqueren. Um es gleich vorweg zu nehmen: Er schaffte es nicht. Er konnte es gar nicht schaffen, weil die Windverhältnisse an diesem Tag nicht ideal waren. Doch der Druck vor der Zuschauermasse und dem König zu bestehen war zu groß. Der Schneider stürzte in die Donau und der Hohn und Spott der Menschen verfolgte ihn ein Leben lang. Unglücklich und verarmt starb er im Alter von 58 Jahren in einem Hospital. Wissen-*

schaftler haben inzwischen herausgefunden, dass der Flugapparat des Schneiders von Ulm sehr wohl flugfähig gewesen wäre. Sie haben diesen nachgebaut und erfolgreiche Versuche damit gemacht. Am 31. Mai 1811 herrschten über der Donau allerdings solche Fallwinde, dass er scheitern musste.

Meike überflog natürlich ohne Flugapparat alle Höhen im ersten Versuch und landete immer sicher auf der Schaumgummi-Matratze. Mit 1,77 m und wurde sie Vizemeisterin. Den Titel holte sich mit 1,80 m die Bremerin **Mareike Max**. *(ps)*

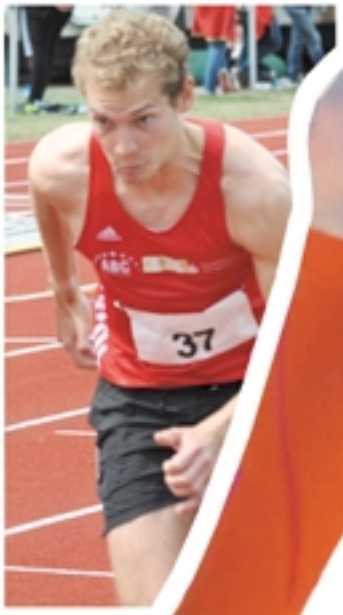
FOTOS: ENDRES, ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Gold und Silber in Aarhus

Bei der Senioren-EM im dänischen Aarhus, der europäischen Kulturhauptstadt 2017, konnte **Oliver Seibel** vom 27. Juli bis 6. August fast so etwas wie einen sportlichen Urlaub machen. Im Vor-lauf am 28. Juli über 100 m der M40 qualifizierte sich unser „Vielstarter" **Oliver** in 12,03 Sek. für das Semifinale am 29. Juli. Dort kam er mit 12,09 Sek. auf Platz vierzehn, was für das Finale leider nicht reichte. Am 31 Juli lief **Oliver** über 400 m mit 54,31 Sek. neue Saisonbestzeit und war im Finale, wo er am 2. August in 54,63 Sek. Platz sieben belegte. Am 3. August startete er über 200 m, nachdem er nun schon vier Läufe in den Knochen hatte. Mit 24,43 Sek. im Vorlauf kam er ins Semifinale, wo am 4. August mit 24,49 Sek. dann leider Schluss war. Doch dann gewann **Oliver** doch noch seine Medaillen. Am 5. August holt er er in der 4x100-m-Staffel zusammen mit **Matthias Rotzler** von der TSG Leutkirch, **Jochen Gippert** vom TV Herkenrath und **Michael Erfmann** vom TSV Ratekau in 44,11 Sek. hinter Großbritannien die Silbermedaille. Am Schlusstag lief **Oliver** zusammen mit **Mirko Krohn** vom USV Halle, **Andreas Virus** von der TSC Bergedorf und **Nils Milde** von der LG Eder in der 4x400-m-Staffel vor Italien und den Niederlanden in 3:42,30 Min. zur Goldmedaille. *(ps)*

Titel für Sandra

Bei den Süddeutschen U23- und U16-Meisterschaften am 29. und 30. Juli in Ingolstadt an der Donau sprintete **Sandra Wagner** über 100 m der U23 in 12,21 Sek. zum Titel. **Konstantin Filsinger** lief über 800 m der U23 in 2:00,43 Min. auf Platz fünfzehn. In der W15 liefen **Katrin Leonhardt** über 2000 m in 7:11,96 Min. auf Platz sechs und **Luisa Klappenberger** in 7:46,09 Min. auf Platz zwanzig. Einen Tag später lief **Konstantin** über 1500 in 4:04,42 Min. auf Rang fünf. *(ps)*

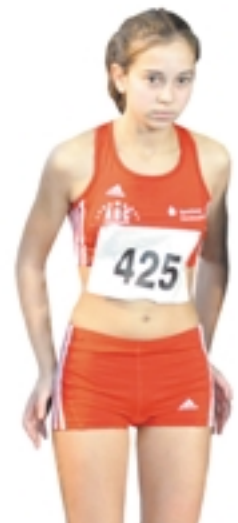


Drei Lang-Sprinter

Unser Senior **Oliver Seibel** lässt bei den Landesmeisterschaften über 100 m, 200 m und 400 m die Arrivierten oft hinter sich. **Carlotta Buckel** hat sich wie auch **Leif Asbjørn Biehl** mittlerweile auf 200 m und 400 m erfolgreich spezialisiert.

Nachholtermin

Am 23. Juni wurde der wegen des starken Regens abgebrochene Kinderleichtathletikwettkampf der U12 vom 7. Mai in Bad Dürkheim *(Siehe Seite 11)* nachgeholt – diesmal bei strahlendem Sonnenschein. Unser Mehrkampfteam kam auf Platz sechs. *(ps)*



Katrin Leonhardt, Luisa Klappenberger

Schneller Abend

Beim 3. Abendsportfest in Pfungstadt am 2. August gab es schnelle Zeiten für unsere Sprinter:
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 4, 400 m - 51,70 Sek.
Platz 11, 100 m - 11,85 Sek.

Tobi Pfeiffer (U20)
Platz 4, 100 m - 11,67 Sek.
Platz 2, 200 m - 24,10 Sek.
Yannick Kemper (M)
Platz 10 - 100 m - 11,82 Sek.
Platz 8, 200 m - 24,04 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Platz 2, 100 m - 10,64 Sek.
Platz 3, 200 m - 21,79 Sek.
Ralph Adzatia (M)
Platz 5, 200 m - 23,27 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 2, 200 m - 25,48 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 4, 100 m - 12,75 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 1, 100 m - 12,27 Sek.
Platz 3, 200 m - 25,62 Sek. *(ps)*

Wieder lockte der Berg

Am 14. Juli fand in Hinzweiler der Königs-berglauf über 13 km statt, bei dem 360 Höhenmeter zu überwinden waren. **Gerhard Baus** belegte in der M60 in 59:18 Minuten Platz zwei.

City-Cup

Am 15. Juli beim City-Cup-Lauf in Bretten, der Melanchton-Stadt, kam **Manfred Reichert** in 24:13 Min. über 5 km der M50 auf Platz sechs.

Volkslauf

Beim Volkslauf in Weiher bei Kaiserslautern am 23. Juli belegte **Manfred Reichert** über 5 km der M50 in 23:59 Min. Platz zwei.

Zu spät!

Am 26. Juli lief **David Mahnke** in Bietigheim mit 1:58,27 Min. Bestzeit über 800 m der U18. Er gewann den Lauf und unterbot die DM-Norm von 1:59,00 Min. für die Jugend-DM am 4. und 5. August in Ulm. Anerkennung fand die Norm aber nicht, da der Meldeschluss für die Jugend-DM bereits vorbei war. **Marius Reichert** belegte mit 12,17 Sek. im 100-m-Lauf der U18 Platz neun. Beim 200-m-Lauf musste er wegen einer Muskelzerrung nach ca. 70 m leider aufgeben. Bei den Männern lief **Nico Steißlinger** über 400 m in 55,57 Sek. auf Platz vier.

Verletzt

Beim Möbelspedition-SANDER Straßenlauf am 30. Juli in Einsiedlerhof bei Kaiserslautern musste **Gerhard Baus** über 10 km leider verletzungsbedingt aufgeben. **Manfred Reichert** belegte im 5-km-Lauf mit 24:30 Min. Patz siebzehn. *(mr)*

Gerhard Baus, Manfred Reichert

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES U.A.

Auf der Parkinsel

Beim diesjährigen Ludwigshafener Stadtfest gab es am 25. August auf der Parkinsel den 2. Insellauf über 4 x 4 km. Start und Ziel waren wie letztes Jahr an der Pegeluhr am Luitpolthafen an der Hannelore-Kohl-Promenade.

Der ABC war mit vier Staffeln vertreten. Die Namensgebung der Staffeln war nicht ganz so fantasievoll wie letztes Jahr. **Sebastian Bednarz**, **Natalie Engbarth**, **Chamaine Gault** und **Christian Kiemstedt** nannten sich *DIE ABC-SPRINTER*. **Melissa Maurer** von der TG Oggersheim, **Katrin Leonhardt**, **David Mahnke** und **Lorenz Herrmann** vom TV Nussdorf nannten sich *U18 MIXED*. **Petra Wenz**, **Rebecca Hilgert**, **Kyra Hochdörfer**, **Luisa Klappenberger** bezeichneten sich als *3 GENERATIONEN* – was man natürlich auch sehen konnte. Sehr „originell" waren **Nico Steißlinger**, **Manfred Reichert**, **Konstantin Filsinger** und **Kai Arnold** mit ihrem Namen *DIE VIER* – sie dachten wohl, dass ettliche Zuschaer nicht zählen konnten.

FOTOS: ABC-ARCHIV, RYZIH U.A.

Die schnellste 4x4-km-Staffel war dieses Jahr die *LLG WONNEGAU* in 58:04,6 Min. vor dem Vorjahressieger *TSG*

Die alte Pegeluhr an der ehemaligen Kammerschleuse des Luitpolthafens

MAXDORF in 58:28,4 Minuten. Da half es auch nicht, dass bei den Maxdorfern der Ruchheimer Triathlet **Thomas Schlohmann** *(ein Neffe von Peter Schlohmann)* mit tollen 12:58,01 Min. die zweitschnellste Zeit in der Einzelwertung lief. Das Team *U18 MIXED* belegte in 1:00:01,9 Std. Platz drei der Gesamtwertung. *DIE VIER* wurden in 1:02:46,3 Std. Achter und

DIE ABC-SPRINTER kamen auf Platz zweiundzwanzig in 1:11:49,8 Std. ins Ziel. Die Frauenwertung gewannen unsere *3 GENERATIONEN*, die in 1:12:06,5 Std. Vierundzwanzigste der Gesamtwertung wurden. *(ps)*

Von links oben:
Lorenz Herrmann,
Katrin Leonhardt,
Melissa Maurer,
David Mahnke,
Petra Wenz,
Kyra Hochdörfer,
Melissa Maurer,
David Mahnke,
Lorenz Herrmann,
Luisa Klappenberger,
Nico Steißlinger,
Konstantin Filsinger
Manfred Reichert,
Kai Arnold,
Sebastian Bednarz,
Petra Wenz,
Rebecca Hilgert,
Kyra Hochdörfer,
Luisa Klappenberger,
Natalie Engbarth,
Chamaine Gault,
Christian Kiemstedt

Einen Tag vor dem großen Diamond League-Finale im Züricher Letzigrund fand am 23. August im Züricher Hauptbahnhof der Stabhochsprung der Frauen statt. Top-Name war die griechische Olympiasiegerin und Weltmeisterin **Ekateríni Stefanídi**, die als „Appetithappen" auf die Stadionwettbewerbe im Letzigrund angekündigt worden war. Sie gewann auch mit 4,87 m. **Lisa Ryzih** wurde mit 4,62 m Vierte.

Am 1. September in Brüssel im König-Baudouin-Stadion fand das zweite Diamond League-Finale statt und **Lisa Ryzih** war dabei. Weltmeisterin **Ekateríni Stefanídi** aus Griechenland setzte ihre Siegesserie fort. Als einzige Athletin meisterte sie an diesem Abend 4,85 m. **Lisa** wurde mit 4,55 m Siebte. Danach flog sie nach Mallorca in die Sonne an den Strand um einige Sangria zu trinken. *(ps)*

Wir erinnern uns:
1962 im Dezember trainierten unsere Mittelstreckler auf der Parkinsel bei tollem Winterwetter das letzte mal im blauen Trikot von PX (Phönix).

Stehend von links:
Heinz Hub,
Otto Wittmer,
Peter Schlohmann,
Walter Eisenecker, Werner,
Hans Wagner,
Herbert Schneider,
Horst Panzner,
Hans-Jürgen Rottmayer
Kniend von links:
????????, Dieter Hub,
Volker Schlohmann

In den Mund gelegt

von Peter Schlohmann

FOTOS: ENDRES, REICHERT

Natalie Engbarth und **Carlotta Buckel** bei den Vorderpfalzmeisterschaften in Limburgerhof

Auf der Straße

Während am 25. August fast alle ABCler auf der Parkinsel waren, lief **Sabine Graf** in Herxheim

bei den pfälzischen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km in 51:51 Min. auf Rang 12. *(ps)*

Kila

Beim Kinderleichtathletik-Cup am 27. August im Waldstadion in Limburgerhof belegte unser U10-Team „ABC Schützen 2“ Platz zwei und unser U12-Team „ABC Schüt-zen 1“ Platz drei. In der Einzelwertung gab es ebenfalls gute Platzierungen:

Emmanuel Freisdorfas (M10) - Platz 5
Raphael Antwi (M10) - Platz 8
Noah Thomas (M10) - Platz 11
Florian Frank (M11) - Platz 4
Lorena Azzola (W11) - Platz 7
Vanessa Antwi (W11) - Platz 8
Talisha Zeiß (W11) - Platz 16
Emilia Haas (W11) - Platz 20

Deutscher Polizeimeister

In Königsbrunn in Bayern siegte unser Polizeikommissar **Konstantin Filsinger** mit der 3x1000-m-Staffel der Landespolizei von Baden-Württemberg am 29. August bei den Deutschen Polizeimeisterschaften. Über 1500 m belegte er in 4:08,78 Min. Platz vier. *(ps)*

Abschied

Unsere Vorstandschaft verabschiedete **Olga Becker**, die aus persönlichen Gründen kein Jugendtraining mehr gab. *(mr)*

Dreikämpfer

Am 2 September nahmen 5 Mädchen und 4 Jungs der neuen U14 Schülergruppe von **Peter Engbarth** an den Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften in Neustadt teil. Es ist die Vielfalt des leichtathletischen Mehrkampfs, die den ganzen Körper fordert, Köpfchen eingeschlossen. **Peter** legt nicht nur Wert auf Koordination, Stabili-tät und Ausdauer, sondern möchte auch wieder den klassischen Mehrkampf verstärkt fördern. Dazu gehören nicht nur Sprint und Sprung, sondern auch Wurf, Stoß und Hürdenlauf. Diesmal konnte noch nicht allzuviel erwartet werden, da in den letzten Jahren die Vielseitigkeit etwas zu kurz gekommen war. Trotzdem schlugen sich die Jungs, die leider keine Mannschaftsstärke von 5 Teilnehmer erreichten, tapfer und vor allem kam der Spaß nicht zu kurz. Gemeinsam die geforderten Disziplinen zu bewältigen ist halt besser, als sich als Einzelkämpfer durchzuschlagen. Bei den Mädchen der Altersklasse U14 reichte es für eine Mannschaft. Am Ende wurden alle Punkte addiert und das Mannschaftsergebnis errechnet. Und hier wurden die jungen Damen, für ihren Trainer durchaus überraschend, sehr beachtliche Zweite von 5 kompletten Teams.

Die Ergebnisse im einzelnen:

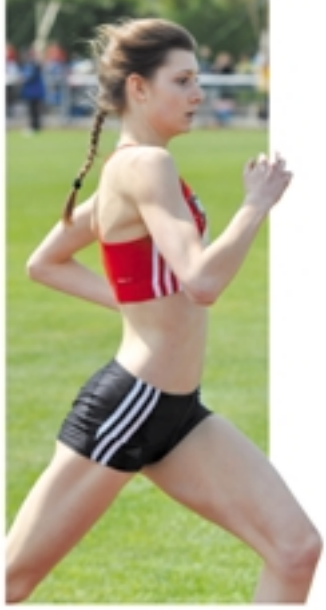
Rosalie Nkoy (W12)
Platz 5 - 1235 Pkt.
Maya Mosbach (W13)
Platz 12 - 1137 Pkt.
Thalisha Zeiß (W12)
Platz 15 - 1069 Pkt.
Louis Brückner (M12)
Platz 19 - 972 Pkt.
Levin Fuchs (M12)
Platz 21 - 932 Pkt.
Vanessa Antwi (W12)
Platz 25 - 957 Pkt.
Alana Harding (W13)
Platz 25 - 964 Pkt.
Jason Frey (M12)
Platz 28 - 798 Pkt.
Alessio Pistillo (M12)
Platz 31 - 552 Pkt.

Mannschaft U14:
Rosalie Nkoy, **Maya Mosbach**, **Talisha Zeiß**, **Alana Harding**, **Vanessa Antwi**
Platz 2 - 5362 Pkt. *(pe)*

Du hast es so gewollt!

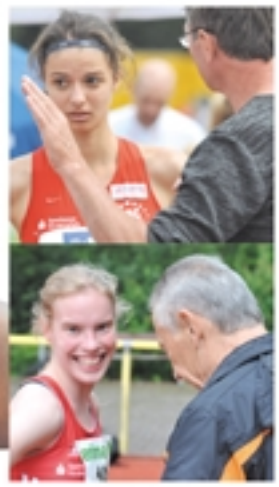
Pechvogel

Nach einem verheißungsvollen Jahr konnte **Victoria Popp** in dieser Saison keine Wettkämpfe bestreiten. Bei ihr war, wie schon mehrfach in den vergangenen Jahren, eine Knochenhautentzündung am Schienbein ausgebrochen, die trotz diverser Behandlungen seit Ende des letzten Jahres noch nicht auszuheilen war. Wir wünschen **Victoria** gute Besserung! *(ps)*



Schmerz lass nach!

Tipps und Lob vom Coach



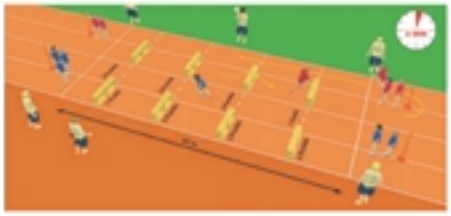
Waren wir schnell genug?

Das hatten sie sich verdient!

Kinderleichtathletik zum besseren Verständnis

❶ 40-m-Hindernis-Sprintstaffel (U10)

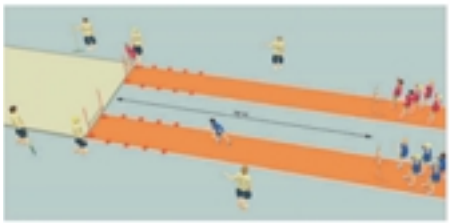
Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und den Staffelstab an den Nächsten übergeben. Jede Staffel benötigt zwei nebeneinander liegende Bahnen. In exakt 3 Minuten wird eine möglichst große Strecke eines Parcours absolviert. Auf der Hindernisstrecke stehen 4 bis 6 „baugleiche" Hindernisse mit einer Höhe zwischen 30 und 50 cm mit einem festen Abstand von jeweils 4 bis 6 m.



❶

❷ Hoch-Weitsprung (U10)

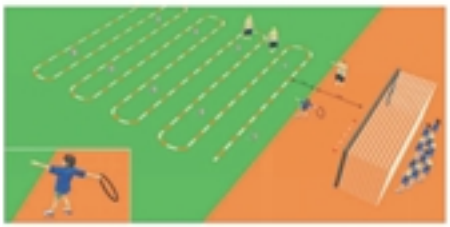
Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und danach aus individuell optimaler Entfernung über eine aufgelegte Latte springen. Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf. Nach der Überquerung erfolgt die beidbeinige Landung. Gemessen wird der Sprung in die Höhe.



❷

❸ Drehwurf (U10)

Aus einer 1/1-Drehung oder weniger sollen die Kinder das Wurfgerät (Kinder-Diskus, Fahr-radreifen, Tennisring oder Ähnliches) möglichst weit werfen. Jedes Kind hat 4 Würfe. Die mit Punkten gekennzeichneten Zonen, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmen die Punktzahl.



❸

❹ Team-Biathlon (U10)

Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind. 6 Kinder bilden ein Team. Jeweils 2 Team-mitglieder laufen dabei eine Aus-dauerstrecke von je 600 bis 800 m und erbringen mehrere Ziel-Wurfeinlagen mit „baugleichen" Wurfgeräten. Jedes Tandemmitglied hat 3 Versuche. Für jedes Ziel das stehen bleibt, muss das Tandem 1 Strafrunde (ca. 5 % einer Laufrunde) laufen.

❹

Team-Biathlon in der Kinderleichtathletik ist kein Skilaufen und es wird auch nicht geschossen!

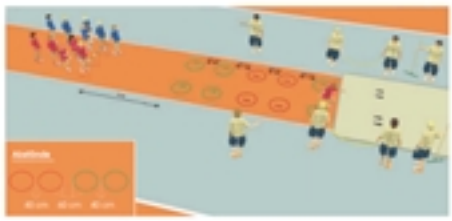
❺ 50-m-Hindernis-Sprint (U12)

Die Kinder sollen schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die Hindernisstrecke bewältigen. Auf der Strecke stehen jeweils 5 bis 6 Hindernisse mit einer identischen Höhe zwischen 40 und 60 cm mit einem gleichbleibenden Abstand.

❺

❻ Fünfsprung (U12)

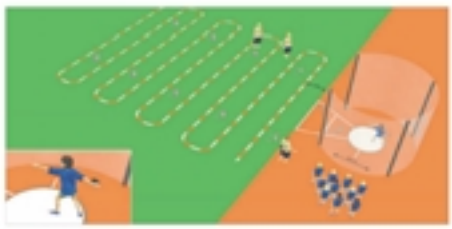
Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in 5 vorgegebenen Sprungzonen (Fahrradreifen o.Ä. im Abstand von 40 bis 60 cm) und im bestimmten Rhytmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump") möglichst weit springen. Jedes Kind hat 4 Versuche. Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube – vom Abdruck der Fußspitze aus dem letzten Reifen bis zum letztern Körperabdruck in der Sandgrube.



❻

❼ Drehwurf (U12)

Mit freigestellter Vorbeschleunigung sollen die Kinder ein geeignetes Wurfgerät möglichst weit werfen. Ansonsten wie unter Ziffer ❸.



❼

❽ 6x50-m-Staffel (U12)

Der Staffelstab soll mit fünf Wechseln schnellstmöglich über eine 300-m-Strecke transportiert werden.
Basis ist die bekannte 4x50-m-Staffel.
6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.

❽

❾ 6x800-m-Verfolgung (U12)

Zum Wettkampfende absolviert jedes Team aus 6 Kinder nacheinander eine 800-m-Rundstrecke. Der Teamverfolgung wird nach der Gundersen-Methode durchgeführt. Das führende Team startet zuerst, die weitere Reihenfolge und der Abstand der Teams zueinander ergibt sich aus den erzielten Ranglistenpunkten in den bisherigen 4 Disziplinen.

Um die Positionsverschiebungen besser nachvollziehen zu können, werden Team-Startnummern empfohlen.

❾

Gut zum Schluss

Beim Straßenlauf über 10 km am 2. September in Rheinau überraschten unsere Mittelstreckler vor Beginn des eigentlichen Wintertrainings mit fünf persönlichen Bestzeiten:

Nico Steißlinger (M)
Platz 2 - 33:54,4 Min. *(PB)*
David Mahnke (U18)
Platz 1 - 35:06,8 Min. *(PB)*
Kyra Hochdörfer (F)
Platz 5 - 43:41,5 Min. *(PB)*
Katrin Leonhardt (U16)
Platz 1 - 43:08,6 Min. *(PB)*
Luisa Klappenberger (U16)
Platz 2 - 44:23,6 Min. *(PB)*
Sabine Graf (F)
Platz 7 - 48:04,4 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 10 - 37:46,6 Min. *(SB)*
Manfred Reichert (M50)
Platz 26 - 47:28,7 Min. *(fs)*

Katrin Leonhardt Luisa Klappenberger Kyra Hochdörfer Sebastian Bednarz Nico Steißlinger David Mahnke

Ebertparklauf

Am 29. April nahmen 3 Mädchen und ein Junge der neuen Schülergruppe von **Peter Engbarth** am ersten Ebertparklauf teil. Der Ebertpark ist – neben dem Naherholungsgebiet Willersinn – für viele Fitnessbegeisterte ein beliebtes Ziel, um ihre Runden auf dem weitläufigen Parkgelände zu drehen. Die befestigten und teilweise beleuchteten Wege bieten zu jeder Jahreszeit hierzu beste Gelegenheit. Dieser Volkslauf war als leichter „Aufgalopp" für die Kinder gedacht, die auch einmal etwas anderes als den klassischen Dreikampf Sprint-Sprung-Wurf im Stadion bzw. der Halle machen wollten. Die kleine ABC-Delegation schlug sich jedenfalls wacker. Allen voran die Geschwister **Lina** und ihr großer Bruder **Florian Frank**, die beim Bambini- bzw. Jugendlauf teilnahmen. Während der 500-m-Bambinilauf mit **Lina** ohne Zeitnahme und offizielle Reihenfolge ablief, wurde der große Bruder im 1000-m-Jugendlauf in seiner Altersklasse U12 Zweiter, knapp vor seinem Mannschaftskameraden **Emmanuel Freisdorfas**, der Dritter wurde. Und dann muss natürlich noch **Svea Fokken** erwähnt werden, die in ihrer Altersklasse der weiblichen U14 sogar gewann!

Die Ergebnisse im einzelnen:
Florian Frank (U12)
Platz 2, 1000 m - 4:05,7 Min.
Emmanuel Freisdorfas (U12)
Platz 3, 1000 m - 4:09,7 Min.
Svea Fokken (U14)
Platz 1, 1000 m - 4:32,6 Min.
(pe)

Resümee

Mit dem neuen Schülertrainer **Peter Engbarth**, der die bisherige Trainerin **Katja Ryzih** unterstützt, wurde dieses Jahr begonnen, an Kinderleichtathletik-Wettkämpfen teilzunehmen. Dabei tritt zwingend eine gemischte Mannschaft an, die gegenüber der „großen Leichtathletik" abgewandelte, speziell kindergerechte Wettkämpfe bestreitet. Dabei gibt es in der Regel in der U8 und U10 keine Einzelwertungen, bei der U12 werden in den jeweiligen Jahrgängen, nach Jungs und Mädchen getrennt, im Rahmen der Mannschaftswertung auch Einzelsieger gekürt.

Am 25. November gibt es ein Finale in Kaiserslautern, an dem die jeweils drei besten Mannschaften der drei pfälzer Bezirke teilnehmen dürfen. Unsere U10 hat diese Qualifikation in der Tasche, unsere U12 versucht in einem weiteren Wettkampf am 17. September noch in dieses Finale zu rutschen.

Insgesamt bleibt aber positiv festzuhalten, dass dieser „Kaltstart", der für die ABC-Kids bisher Neuland war, gelungen ist und das Gemeinschaftsgefühl, auch über die Trainingsgruppen hinweg, gestärkt wurde und der Spaß auch nicht zu kurz kam. *(pe)*

Telsa Marie Schauer, Elias Brömmert, Frederik von Wendelstädt, Jonathan Köhler

Lina Frank, Anna Prajs

Jonathan Köhler

FOTOS: BRÖMMERT, SEILNACHT

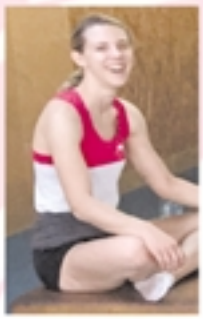
ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

Von Yoga profitieren

Viele deutsche Spitzenathletinnen und -athleten haben Yoga fest in ihrem Trainingsalltag integriert. Auch unsere ABCler nutzen mittlerweile Yoga zur Trainingsoptimierung.

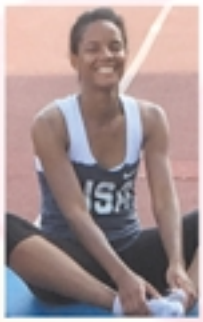
Die Ursprünge der Yoga-Lehre reichen mehrere tausend Jahre zurück. Im Laufe der Jahrhunderte wurden neue Techniken entwickelt oder alte Aussagen neu gedeutet. Vor allem in den letzten Jahrzehnten bildeten sich zahlreiche neue „Yoga-Arten" heraus. Laut einer Umfrage des Berufsverbandes der Yogalehrenden haben 16 Millionen Deutsche prinzipiell Interesse an Yoga und zwischen zwei und drei Millionen praktizieren die Dehn-, Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen regelmäßig. Die positiven Effekte werden auch vermehrt für den Leistungssport entdeckt.

Die meisten Leichtathleten haben eine verkürzte Muskulatur an den Oberschenkeln, Waden, dem Rücken und am Brustkorb. Yoga macht die Muskulatur geschmeidig, ohne dass die Kraft verloren geht. Im Zusammenspiel mit einer dabei praktizierten bewussten Atmung wird die Durchblutung der Muskulatur und inneren Organe gefördert. Muskeln, Sehnen und Bänder können sich entspannen. Deshalb hilft Yoga nach intensiven Einheiten schneller zu regenerieren. Neben der Beweglichkeit trimmt Yoga auch Gleichgewicht und Stabilisation. Krafttraining mit schweren Gewichten spricht eher die großen Muskelgruppen an, Stabilisations-Übungen aus dem Yoga – rein mit dem eigenen Körpergewicht – trainieren auch die kleinen Muskeln. Eine weitere Prophylaxe vor Verletzungen und Überlastungen des Knochen-, Band- und Sehnenapparates.

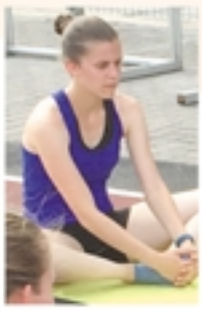


Dank **Familie Reimer** (Mama und Papa von **Meike**) habe ich im April 2016 den **Robert Earl Wilson** kennengelernt. Seitdem werden Athletinnen und Athleten

aus meiner Trainingsgruppe in der Aufbauphase jeden Samstag vor der Haupttrainingseinheit eine Stunde lang in die Yoga-Welt



gebracht. Direkt danach werden Tempoläufe absolviert. Zuerst waren alle ziemlich skeptisch, wie es funktionieren soll, in der letzten

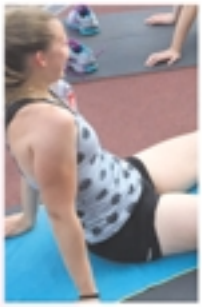


Trainingseinheit in der Woche zuerst Yoga und danach 3 x 300 m.

Juri, bist du verrückt?

Funktioniert doch!

In der Wettkampfphase kommt **Robert** zu uns am Mittwoch. Da wird die Reihenfolge geändert, zuerst ein intensives Staffelwechseltraining oder schnelle Tempoläufe und danach Yoga-Stunde.

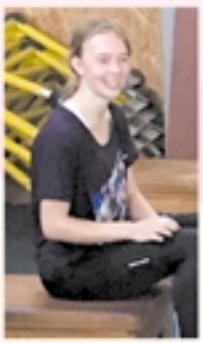


In dieser Phase versucht unser **Robert** in seiner Art und Weise mehr individuell den Athleten zu helfen, die muskulären Verspannungen und Dysbalancen zu beseitigen. Die Regeneration der Athleten vor dem anstehenden Wettkampf wird dadurch unterstützt.

(Juri Tscherer)

Yoga bei Robert

Seit einiger Zeit haben wir jetzt schon Yoga bei **Robert**. Bei dem Thema „Yoga" denken viele Leute zuerst an einfache, entspannte Übungen. Die wohl bekannteste ist der Sonnengruß. Ich kann jedoch an dieser Stelle versichern:



Yoga ist keineswegs immer locker und entspannt. Danach kann es sogar an der einen oder anderen Stelle etwas zwicken, was daran liegt, dass wir durch **Roberts** Übungen Muskeln beanspruchen, von denen wir vorher nicht mal

wussten, dass wir sie haben. Und genau das ist das Gute an **Roberts** Yoga-Kurs: er gibt unserem Körper den nötigen Feinschliff. Und dies macht er auf lustige und nette Weise, sodass es

jedes Mal etwas zu lachen gibt. Wir profitieren jedoch nicht nur von ihm als qualifizierten Trainer, sondern auch er von uns, wenn er uns um Rat bei seinen Töchtern fragt.

Wir danken dir, **Robert**, für das tolle Training und freuen uns auf alle weiteren Einheiten!

Deine „Yogis":
Ann-Kathrin,
Carlotta,
Chamaine,
Christian,
Kosta,
Meike,
Natalie,
Nicole,
Nina und
Sandra

(Nina Knittel)

Robert Earl Wilson,
Carlotta Buckel,
Natalie Engbarth,
Chamaine Gault,
Sandra Wagner,
Nicole Wagner,
Nina Knittel,
Christian Kiemstedt,
Ann-Kathrin Reil

FOTOS: TSCHERER

Karl Heinz Ries interviewte unser Freundeskreismitglied Herbert E. Müller:

Ein Laufbesessener – 87 und kein bisschen müde

Er läuft und läuft und läuft ...

Der frühere Langstreckler von Phönix Ludwigshafen, der in den 1950er Jahren als Werkstudent nach Ludwigshafen und zur Leichtathletik gekommen war, wechselte später zu Bayer Uerdingen/Dormagen. Durch einen Internetkontakt kam er vor sieben Jahren zu unserem Freundeskreis, dessen Mitglied er seitdem ist und den er immer wieder tatkräftig unterstützt hat. Mit dem Laufen hat der in Grevenbroich lebende Herbert Müller nie aufgehört. In den letzten 11 Jahren holte er in den verschiedenen Altersklassen 20 deutsche, 34 europäische und 5 Weltmeistertitel. Auch jetzt mit fast 88 Jahren ist er noch ständig auf Achse. Erst vor wenigen Wochen von den Europameisterschaften der Senioren im dänischen Aarhus zurückgekehrt, beantwortete er meine Fragen. *(khr)*

Oben: **Herbert mit Karl Heinz bei seinem 85sten Geburtstag**
Unten rechts im Bild: **Herbert Müller beim 100-m-Start in Aarhus**

Mit wie vielen Titeln bist Du von der Senioren-EM in Aarhus zurück gekommen?

Ich wurde siebenfacher Europameister, und zwar in der M85 über 100, 200, 400 und 800 m, im 4-km-Cross Country sowie in der 4x100 m-Staffel mit Weltrekord und mit der 4x400-m-Staffel der M80.

Welche nationalen und internationalen Rekorde in Deiner Altersklasse hältst Du?

Im Jahre des Eintritts in meine jetzige Altersklasse M85 – das war 2014 – habe ich alle deutschen Rekorde bis einschließlich 3000 m abgeräumt. Das sind die Freiluftrekorde über 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 3000 m und die Hallenrekorde über 60, 200, 400, 800, 1500 und 3000 m. Insgesamt also 13 deutsche Rekorde, von denen allerdings fünf inzwischen unterboten wurden. 2015 habe ich zwei 400-m-Europarekorde (M85) in der Halle und im Freien aufgestellt. Dabei freut mich besonders, dass ich den Hallenrekord in der Ludwigshafener Halle gelaufen bin, also dort, wo ich vor etwa 60 Jahren mit dem Wettkampfsport begonnen habe. In diesem Jahr habe ich mit der 4x100-m-Staffel von LAV Bayer Uerdingen/Dormagen einen deutschen M80-Rekord aufgestellt und mit der deutschen 4x100 m-Staffel in Aarhus einen M85-Weltrekord. Auch unser 4x400-m-Weltrekord M80 steht immer noch.

Wie oft trainierst Du?

Das ist sehr unterschiedlich. Einige Monate vor wichtigen Meisterschaften möglichst 6 x pro Woche. Wichtig ist aber eine ausreichende Regeneration, dazu dienen Ausgleichssportarten wie Schwimmen, Aquajogging, Gymnastik, Nordic Walking, Radfahren, Ergometertraining und Treppensteigen. Da gilt es immer, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Kannst Du in etwa sagen, wie viele Senioren in Deiner Altersklasse in Deutschland noch teilnehmen?

Da das Leben endlich ist und die Kräfte mit zunehmendem Alter nachlassen, ist bei jedem Sportler irgendwann mal Schluss – altersbedingt. Ein Blick in das Seniorenjahrbuch der Leichtathletik zeigt, dass 2016 beispielsweise in der M75 noch über 100, in der M80 noch 36, in der M85 noch 10 und in der M90 2 Sportler an 100-m-Wettkämpfen teilgenommen haben. Bei den technischen Wettbewerben setzt dieser Trend übrigens 5 Jahre später sein.

Bist Du auf Deine alten Tage vor dem Start immer noch nervös?

Das kann ich nicht leugnen, habe jedoch keine Erklärung dafür. Ich sage mir immer, dass von dem Ergebnis des Wettkampfes doch überhaupt nichts abhängt, warum also diese Aufregung? Stattdessen regen sich aber Zweifel: „Warum tust du dir das an? Das hast du in deinem Alter gar nicht mehr nötig!" Wenn man dann aber den Lauf überstanden hat ist jeder Zweifel verflogen. Man ist froh und stolz, besonders wenn man ganz oben auf dem Treppchen stehen darf und die Nationalhymne ertönt. Nebenbei: Auch bei einem Schach-Wettkampf bin ich sehr aufgeregt. Da zittere ich oft am ganzen Körper. Ein probates Gegenmittel habe ich noch nicht gefunden.

Sport soll ja bekanntlich gesund erhalten. Gilt das auch für Dich?

Dass Sport, insbesondere Ausdauersport, der Erhaltung der Gesundheit dient, ist wissenschaftlich bewiesen. Darüber gibt es viele Studien und Empfehlungen von Sportmedizinern. Da ich mich geistig und körperlich wohlfühle wie nur wenige meiner Altersgenossen, kann ich dies nur bestätigen.

Was bewegt einen fast 88-Jährigen, sich immer wieder für Training und Wettkampf zu motivieren?

Die jahrelange sportliche intensive Betätigung hat sicher einen wesentlichen Beitrag zu meiner Fitness geleistet. Warum sollte ich also meinen Lebenswandel ändern? Eine wichtige Rolle spielen auch die sozialen Kontakte. In der Gruppe zu trainieren, besonders mit jüngeren Sportfreunden, Begegnungen mit alten Sportfreunden, das freut mich immer wieder. Man knüpft auch schnell Kontakte zu anderen Sportlern. Gerade jetzt in Aarhus erfuhr ich beim Frühstück, dass Oliver Seibel (M40), mein Tischnachbar, ein Sprinter, der mit der deutschen 4x100-m-Staffel Silber errang, für den ABC startet. Daraus ergaben sich natürlich ausführliche Gesprächsthemen.

In gut zwei Jahren wirst Du 90. Wagst Du eine Prognose, inwieweit Du dann noch Wettkämpfe bestreiten wirst?

Meine bisherigen Erfolge sind nicht ausschließlich mein Verdienst. Auch die Gene haben ihren Anteil daran. Zum großen Teil aber ist es eine göttliche Gabe, die mir zuteil wurde. Dazu sagte meine liebe Frau einmal: „Du bis halt ein Liebling der Götter." Niemand weiß, wie lange mir diese Gnade noch beschieden sein wird. Ich habe aber schon die Absicht, weiter zu machen wie bisher, so lange wie mein Sport auch noch nach Sport aussieht. Bei etlichen 90-Jährigen ist das nicht mehr der Fall. Aber ich schaue mir doch schon mal die Rekorde der M90 an. Es wäre doch fantastisch, wenn es mir noch gelänge, das Kunststück von 2014 mit 13 deutschen Rekorden in einem Jahr zu wiederholen.

Oldie-Treffen

Hintere Reihe von links: **Gretel Waidmann, Gerhard Waidmann, Sabine, Wolfgang Schrott, Siegfried Welker, Marion Palm, Dieter Tisch, Reiter (Stadtführer), Helga Ries, Gerd Hammel, Werner Böttcher, Kurt Milleck -** ***Mittlere Reihe:*** **Marika Mohr, Rudolf Sichling, Willi Fröhlich, Georgeta Fröhlich, Angelika Sichling, Ute Drescher, Herbert Schneider, Eugen Lemmert, Frau Milleck (verdeckt) -** ***Vordere Reihe:*** **Frau Konrad, Christa Seilnacht, Fritz Seilnacht, Karl Heinz Ries, Bernd Konrad, Hagen Jaedicke, Ingrid Lemmert, Frau Graf, Norbert Graf, Rudi Drescher, Hans Kuhn**

Am 9. September fuhren 33 Ehemalige von PX-Phönix und ABC auf Einladung von **Jürgen Kessing**, unserem ehemaligen Stabhochspringer aus den 80er Jahren und heutigem Oberbürgermeisters des baden-württembergischen Bietigheim-Bissingen, gemeinsam mit dem Bus in dessen Heimatstadt.

Unser ehemaliger Stabhochspringer aus den 80er Jahren Jürgen Kessing, der Oberbürgermeister des baden-würtembergischen Bietigheim-Bissingen, mit den Jubiläumsausgaben der ABC-NEWS Nr. 8 und 37.

Nach ca. 1 3/4 Stunden Fahrt wurden wir von **Jürgen Kessing** dort empfangen. Dabei war er sich auch nicht zu schade, mal kurz den Verkehr anzuhalten, um den Bus wieder manövrierfähig zu machen. Nach kurzer Begrüßung ging es zu Fuß ins alte Rathaus, wo ein kleiner Imbiss auf uns wartete, weil „ein leicht gefüllter Magen ja konzentrierter zuhören lässt".

Jürgen gab einen kurzen geschichtlichen Überblick, zeigte schöne Impressionen seiner etwa 42 000 Einwohner zählenden Stadt, deren Wahrzeichen das doppelstöckige Enzviadukt ist. Neben künstlerischen Werken von Jürgen Goertz beeindruckt die an Enz und Metter gelegene Altstadt vor allem mit den vielen Fachwerkhäusern und kleinen Gässchen. Bietigheim-Bissingen ist eine Sportstadt und eine Fairtradestadt betonte **Jürgen**.

Karl-Heinz Ries fasste in seiner Dankesrede für den tollen Überblick noch einmal treffend zusammen, wie er selbst nun die Stadt sieht: Bietigheim-Bissingen ist eine lebendige Stadt mit viel Sport, Kunst und Kultur, hat eine schöne Altstadt, viele Sponsoren und ist beneidenswert schuldenfrei!!! Wo gibt es das sonst noch? An-schließend machten wir einen kurzen geführten Altstadtrundgang. Dann fuhren wir zur Besichtigung der neuen runden „Ege Trans Arena" mit aktuellem Eishockeybetrieb. Benachbarte alte und neue Halle ermöglichen hier einen reibungslosen ständigen Betrieb mit tollen sportlichen Events, vor allem durch Eishockey und Handball. Im Bus ging es weiter durch die beiden Stadtteile und führte uns schließlich zum Künstlerehepaar Dieter und Patrizia Kränzlein. Hier wurde ein modernes Bauhaus um die Kunstwerke aus Stein und anderen Materialien gebaut.

Der Abschluss mit Wein und Essen fand im Weindorf statt. Musikunterhaltung „extra für uns" hob noch mal die Stimmung und machte den einsetzenden Regen unwichtig. Wir saßen ja auch unter einem Dach. Gegen 19.00 Uhr traten wir nach tosendem Applaus für **Jürgen Kessing** unsere Heimreise an.

Dr. Wolfgang Schrott bedankte sich beim Initiator **Karl-Heinz Ries** für diesen rundum gelungenen Tag. Vielleicht gibt es bald mal wieder eine Fortsetzung. *(he)*

Herzlichen Glückwunsch

Runde Geburtstage

50 Jahre
Ante-Toni Planinic - 1. August
Martina Lehr-Reichert - 3. Aug.
Peter Engbarth - 17. August
Erman Sujkovic - 3. September
Frank Kratz - 2. November

55 Jahre
Werner Schwaab - 8. September
Christian Schebitz - 9. Nov.

60 Jahre
Konrad Bauer - 3. November

70 Jahre
Franz Thiele - 2. Juli
Günter Lenske - 17. Juli
Karl-Georg Egenberger - 31. Okt.
Dr. Wolf-Karlo Aders - 22. Nov.

75 Jahre
Lothar Epple - 9. Juni
Norbert Hörner - 2. November
Hans Deutsch - 6. November

80 Jahre
Gerhard Rückert - 5. August
Hans Borne - 9. August
Heinrich Meikis - 20. August
Dieter Bohrmann - 5. Oktober
Gerhard Honecker - 24. Okt.
Elisabeth Appel - 1. November
Friedrich Klippel - 7. Dezember

85 Jahre
Hans Schwarz - 7. August
Ludwig Schädler - 6. November
Karl Roth - 17. Dezember
Otto Klein - 31. Dezember

90 Jahre
Arnold Heppes - 16. Juli

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ob Fußball, Tennis oder Leichtathletik: Sport macht fit, stark und selbstbewusst. Daher unterstützen wir von der VR Bank Rhein-Neckar den Breitensport in der Metropolregion Rhein-Neckar – aus Überzeugung und bereits seit vielen Jahren.

Wir für hier – über 50-mal in der Region.
Mehr unter vrbank.de oder Telefon 0621 1282-0.

VR Bank Rhein-Neckar eG

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
h.u.kh.ries@t-online.de

Redaktion und Gestaltung:

Peter Schlohmann
Schloßbergstraße 9
76857 Ramberg
Telefon 06345 949533
Telefax 06345 954055
Mobiltelefon 0151 26022418
schlohmann@schlohmann.de
www.schlohmann.de

Internet:

Daniel Schlohmann
Äppelallee 49
65203 Wiesbaden
Telefon 0611 9749025
Telefax 0611 9749026
Mobiltelefon 0171 3177289
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter:
Endres, Engbarth, Hilgert, Knittel, Koser, Kuhn, Lehr-Reichert, Reichert, Ries, K. und V. Schlohmann, Seilnacht, Tscherer u.a.

Fotos:
Brömmert, Endres, Kuhn, Mahnke, Reichert, M. Reichert, Ryzih, Schlohmann, Seilnacht, Tscherer, Uthoff u.a.

Kürzel:
(he) = Hubert Endres
(pe) = Peter Engbarth
(ek) = Dr. Elke Koser
(mlr) = Martina Lehr-Reichert
(mr) = Manfred Reichert
(khr) = Karl Heinz Ries
(ps) = Peter Schlohmann
(fs) = Fritz Seilnacht

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

Vorsitzende / Sportwartin:
Dr. Elke Koser
Telefon
0621 54590900
elkekoser@yahoo.de

Stellvertretender Vorsitzender / Kassenwart:
Karl-Georg Egenberger
Mobiltelefon 0171 1425745
rosen-apotheke.ludwigshafen@t-online.de

Jugendwart / Pressewart:
Manfred Reichert
Telefon
06344 937429
manfred.reichert65@t-online.de

Schülerwartin (kommisarisch):
Martina Lehr-Reichert
Telefon
06344 937429
reichert_m@t-online.de

Beisitzerin – Schüler und Jugend (kommisarisch):
Britt Roberts
Tel. 0621 5296677
britt.roberts@web.de

Beisitzer:
Markus Schüßler
Telefon
0621 5868863
markus.schuessler@web.de

ABC-Ehrenvorsitzende

Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

ABC-Abteilungen

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

Senioren-Freizeitfußball:
Klaus Lorenz
Telefon 0621 5668889
klaus.lorenz@sozialstation-gruenstadt.de

Herzsportgruppen:
Ärztliche Betreuung durch die Med. Klinik B, Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn, Klinikum Lu-Herzzentrum

Übungsleiter mit Sonderlizenz 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

ABC-Spendenkonto:

Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE87545500100000009886
BIC: LUHSDE6AABC

Wenn sich jemand nicht im Bild gewürdigt sieht, so liegt das trotz engagierter Bemühungen daran, dass keine Bilder zur Verfügung standen. Jedes Foto ist uns immer willkommen. *(Eure Redaktion)*

Ehrung

Unsere Vorsitzende **Dr. Elke Koser** überreichte **Manfred Schober** bei einer Feierstunde die goldene Ehrennadel und die dazugehörige Urkunde.

ABC-Ehrenmitglieder

Hans Appel
Wielandstraße 18
67065 Ludwigshafen

Erich Bremicker
Rubensstraße 25
67061 Ludwigshafen

Heike Drechsler
www.heike-drechsler.com

Helmut Hockenberger
gestorben am
23. Januar 2017

Heinz Hoff
gestorben am
10. Januar 2001

Kaarel Kesa
gestorben am
28. März 2011

Hans Kuhn
Damaschkestr. 43
67065 Ludwigshafen

Eberhard Mappes
gestorben am
9. Sept. 2008

Ernst Ruppert
gestorben am
23. November. 2013

Peter Schlohmann
Schloßbergstraße 9
76857 Ramberg

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19
67166 Otterstadt

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

LOTTO
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports