WIR TRAUERN UM MANFRED REICHERT

ABC LUDWIGSHAFEN · LEICHTATHLETIK VEREINSZEITSCHRIFT · HEFT 48 – APRIL 2019

ABC-NEWS

UNSERE SPONSOREN:

Sparkasse Vorderpfalz

SPORTHILFE RHEINLAND-PFALZ Partner des Spitzensports

LOTTO Rheinland-Pfalz Partner des Sports

MITMACHEN, TALENT TESTEN, GEWINNEN

LEICHTATHLETIK SPASS

AM 4. MAI IM SÜDWESTSTADION MIT SCHIRMHERRIN LISA RYZIH

„Ich bin noch da!"

ABC LUDWIGSHAFEN

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

Nähe ist einfach.

Wenn Sie einen kompetenten Finanzpartner vor Ort haben.
Zu Ihren finanziellen Zielen und Wünschen beraten wir Sie gerne ausführlich.

Schauen Sie bei uns vorbei.

sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

EDITORIAL

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

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Die Zukunft der Leichtathletik". So ist eine Podiumsdiskussion überschrieben, die am 4. Mai im Rahme unserer Werbeveranstaltung stattfindet. Es ist uns gelungen, für das Podium **Jürgen Kessing**, den Präsidenten des DLV, zu gewinnen. Leichtathletischen Sachverstand bringen aber auch unsere **Lisa Ryzih** sowie **Klaus D. Kullmann**, Sportredakteur der RHEINPFALZ mit aufs Podium. **Jutta Steinruck**, Oberbürgermeisterin und Sportdezernentin unserer Stadt, sowie **Martin Schwarzweller**, der Geschäftsführer des Sportbundes Pfalz, werden dafür sorgen, dass die Dinge nicht nur aus der speziellen Leichtathletiksicht diskutiert werden.

Die Leichtathletik als eine olympische Kerndisziplin, fristet wie auch andere Sportarten ein mediales Schattendasein angesichts des übermächtigen Fußballs. Wie kann man diese schöne Sportart, der wir uns verschrieben haben, wieder attraktiver machen? Wie können wir öfter eine breitere Öffentlichkeit erreichen, wie beispielsweise bei der letztjährigen EM in Berlin? Wie ist es um die Mitgliederzahlen, insbesondere bei den Jugendlichen, in den Leichtathletikvereinen bestellt? Stehen genügend Trainings- und Wettkampfstätten zur Verfügung? Wie steht es um das Engagement dringend notwendiger ehrenamtlicher Helfer in den Vereinen und Verbänden? Um solche Fragen beispielsweise soll es in der Podiumsdiskussion gehen.

Wir wollen aber am 4. Mai nicht nur diskutieren. In erster Linie geht es uns darum, für die Leichtathletik und den ABC zu werben, junge Menschen anzusprechen und zu gewinnen. Wir sind uns sicher, dass es nach wie vor erstrebenswert ist, sich sportlich in der Leichtathletik zu betätigen. Dem Schneller, Höher, Weiter, worum es in dieser Sportart geht, sollte eigentlich immer noch eine gewisse Faszination innewohnen. Wohl wissend, dass gerade der Sport hervorragend geeignet ist, gute Arbeit in Sachen Integration zu leisten, wenden wir uns übrigens auch ganz bewusst an die Jugend mit Migrationshintergrund.

Einzelheiten zu unserem Aktionstag entnehmen Sie einem ausführlichen Beitrag an anderer Stelle dieser ABC-NEWS.

Sie sind herzlich eingeladen zu unserer Veranstaltung. Dankbar wären wir, wenn Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis dafür werben und insbesondere auch junge Menschen animieren könnten, mitzumachen.

Herzliche Grüße

Ihr
Karl Heinz Ries

MITMACHEN, TALENT TESTEN, GEWINNEN

LEICHTATHLETIK SPASS

AM 4. MAI IM SÜDWESTSTADION MIT SCHIRMHERRIN LISA RYZIH

WIR TRAUERN UM MANFRED REICHERT

Tief bewegt nehmen wir Abschied von unserem geschätzten Freund und langjährigen Jugend- und Pressewart Manfred Reichert.

Manfred verstarb nach kurzer schwerer Erkrankung am 15. März 2019 im Alter von 54 Jahren.

Wir danken ihm für sein großes Engagement in unserem Verein, in dem er seit 2013 als Jugendwart und später auch als Pressewart wirkte.

Gerne stellte er sich auch als Betreuer unserer Jugendsportler bei Wettkämpfen zur Verfügung.

Von unermesslichem Wert war sein großes Organisationstalent bei der Bewirtung von Sportlern und Besuchern bei Hallensportfesten.

Auch als Sportler sehr aktiv galt seine Leidenschaft dem Cross- und Straßenlauf sowie dem Halbmarathon und er feierte regelmäßig gute Erfolge in seiner Altersklasse.

Manfred übernahm vorbildhaft Verantwortung im ABC-Vorstand und konnte bei all seinen Aktivitäten auf die Unterstützung seiner Familie bauen.

Unser tief empfundenes Mitgefühl gilt seiner Frau und seinen beiden Söhnen.

Wir werden ihm in Dankbarkeit ein ehrendes Andenken bewahren. *(kge)*

Inhalt

ABC-NEWS 48 – April 2019

WETTKÄMPFE

Start in die Straßenlaufsaison, Letzter Abend — **Seite 6**

Fünffach Sieg, — **Seite 7**

Frauenlauf, Überlegener Sieg, Gemüselauf — **Seite 8**

Zwei Siege — **Seite 10**

Kerwe-Staffel, Barbarenschatz, Lauftalent, Cross-Erfolg — **Seite 11**

Wieder zu früh, Regen und Matsch — **Seite 15**

Winterlauf , Silvesterlauf, Rekord zum Abschied — **Seite 20**

Muschelwettkampf, Leininger Cross — **Seite 21**

Schüler in Walldorf — **Seite 27**

Internationaler Jugend-Ländervergleichskampf — **Seite 28**

Der erste Start danach — **Seite 30**

Faschingswaldlauf — **Seite 33**

3 Siege in St. Ilgen — **Seite 35**

MEISTERSCHAFTEN

Ergebnisse der Senioren-WM in Málaga 2018, Kühl und nass — **Seite 7**

Vorderpfalz-- Hallenmeisterschaften — **Seite 15**

Pfalz-Hallenmeisterschaften — **Seite 20**

RLP-Hallenmeisterschaften, Süddeutsche Meisterschaften Hochschul-Hallen-DM — **Seite 21**

Hallen-DM — **Seite 31**

Pfalz- und Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften — **Seite 33**

Jugend-Hallen-DM — **Seite 34**

LVP-Seniorensportfest, Senioren-Hallen-DM, Senioren-Hallen-WM — **Seite 35**

KINDERLEICHTATHLETIK

Nix war's mit dem Kila-Finale — **Seite 6**

SENIOREN

Golfparklauf — **Seite 7**

Energie Südwest-Cup — **Seite 10**

VEREINSLEBEN

Wir trauern um Manfred Reichert — **Seite 4**

Berichtigung — **Seite 6**

Geburtstagsfeier auf Ibiza — **Seite 8**

Wandern im Vogelsberg — **Seite 12**

Hallen-Impressionen — **Seite 16**

Hallen-Impressionen 2 — **Seite 22**

Danke Karl Heinz — **Seite 36**

Treffen der Ehemaligen — **Seite 37**

Pfalz-Freiluftbestenliste 2018 — **Seite 37**

Silberne Ehrennadel (Prof. Dr. Bettina Lotsch), Runde Geburtstage — **Seite 39**

Neuer Vorstand, Olympiasieger in der Halle, Robert singt — **Seite 40**

Herbert Hohl feierte 70 Jahre, Sorry, 80 Jahre Horst Panzner, Abschied, Nachwuchssportler von LU, ABC-Sportler 2018 — **Seite 41**

Viel Spaß für unsere Minis, Hallen-ABC-Bestenliste 2019, Stefanie Machwirth — **Seite 43**

Sieg in Koblenz — **Seite 44**

Smalltalk, C-Trainerausbildung, Spendenkonto — **Seite 45**

Herbert in Peking — **Seite 48**

Herzsport on Tour — **Seite 50**

HUMOR

Cartoon, In den Mund gelegt — **Seite 46**

VORSCHAU

Trainingslager an der Adria — **Seite 51**

Leichtathletik-Spaß im Stadion — **Seite 52**

IMPRESSUM

Herausgeber, Redaktion, Mitarbeiter

Vereinsvorstand, Vereinsabteilungen, ABC-Ehrenvorsitzende, ABC-Ehrenmitglieder

Unsere Inserenten — **Seite 55**

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **www.abc-ludwigshafen.de**

Sebastian Bednarz, Nico Steißlinger, David Mahnke, Petra Wenz, Luisa Klappenberger, Hans Kuhn, Katrin Leonhardt

Start in die Straßenlaufsaison

Zu Beginn der Straßenlaufsaison im Herbst starteten die Mittelstreckler in Mannheim-Rheinau am 1. September beim 10-km-Lauf. **Sebastian Bednarz** (M30) überraschte mit persönlicher Bestzeit von 35:54,2 Min. und wurde damit Dritter seiner Altersklasse der M30. Siege feierten **David Mahnke** bei der MJU18 in 35:00,4 Min. und **Petra Wenz** bei der W55 in 47:20,8 Minuten. **Luisa Klappenberger** erreichte bei der WJU18 mit 47:05,3 Min. den zweiten Platz. **Nico Steißlinger** wurde bei den Männern in 35:10,7 Min. Vierter. Damit hatten alle eine gute Ausgangsposition für die Serie des laufenden *engelhorn sports Mizuno Laufcups* erreicht. *(fs)*

Berichtigung:

Bei den Pfalzlangstreckenmeisterschaften am 2. September belegte **Katrin Leonhardt** über 3000 m der WJU18 Platz drei *und nicht wie in der ABC-NEWS 47 auf Seite 34 berichtet Platz 8. Die Meisterschaften waren in Neustadt und der Lauf war ein gemischter Zeitlauf mit 9 Teilnehmern aus der MJU18, WJU18, M15 und M14. (fs)*

Nix war´s mit dem „Kila-Finale“

Unser U12-Team war nicht im Kila-Finale vertreten, da es beim letzten und entscheidenden Wettkampf nicht angetreten war *(Siehe dazu ABC-NEWS Nr. 47, Seite 34).*

Letzter Abend

Das 4. Pfungstädter Abendsportfest am 5. September war das letzte seiner Art in 2018. **Katrin Leonhardt** lief in einem gemischten Rennen die 5000 m bei der WJU18 mit 20:53,97 Min. auf Rang zwei. **Hans Kuhn** lief die 400 m der M70 in 73,80 Sek. *(ps)*

FOTOS: BECKER, ENDRES, KUHN, ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Senioren-WM in Málaga

Ob unsere Senioren das Picasso-Museum in Málaga im letzten Jahr besucht hatten, wissen wir nicht. Wir wissenaber die Ergebnisse:

Olga Becker (W55)
Platz 1, 80-m-Hürden - 13,01 Sek.
Oliver Seibel (M40)
100-m-Vorlauf - 12,11 Sek.
200-m-Vorlauf - 24,54 Sek.
Oliver Seibel, **Schindzielorz** *(LG Forchheim)*, **Gippert** *(TV Herkenrath)*, **Maier** *(SR Ybug Steinbach)* (M40)
Platz 4, 4x100 m - 45,63 Sek.

Von links:
Sally Stagles (Aus) - 13,09 Sek.,
Olga Becker - 13,01 Sek.,
Joy Upshaw (USA) - 13,12 Sek.

Dieter Tisch (M70)
100-m-Vorlauf - 15,61 Sek.
Platz 8, 80-m-Hürden - 14,96 Sek.
Herbert E. Müller (M85) – Freundeskreismitglied
(LAV Bayer Uerdingen/ Dormagen)
Platz 3, 200 m - 39,52 Sek.
Platz 4, 400 m - 1:31,93 Min.
Platz 3, 800 m - 3:50,72 Min.
Platz 2, 1500 m - 8:06,77 Min.
(ps)

Golfpark-lauf

Der Golfparklauf im badischen St. Leon-Rot bot am 9. September so ziemlich alles, was ein Läuferherz begehrt. Bedeckter Himmel und Windstille sorgten für nahezu optimale Bedingungen. **Marcus Brömmert** kämpfte sich über 10 km der M45 in 47:58 Min. auf Platz 21. *(ps)*

Fünffach-Sieg

Beim 10-km-Volkslauf in Mutterstadt am 16. September wurden **Nico Steißlinger** (M20) in 34:18 Min., **David Mahnke** (MJU18) in 35:19 Min. und **Sebastian Bednarz** (M30) in 36:04 Min. Sieger in ihrer jeweiligen Altersklassen. Ebenfalls Siegerin war **Luisa Klappen-berger** bei der WJU18 in 46:50 Minu-ten. Rang vier bei der W55 erreichte **Petra Wenz** in 48:58 Min. und **Sabine Graf** erreichte bei der W30 in 47:35 Min. Rang fünf. Im Schülerlauf über 1 km der WU10 siegte **Mia Huthoff** in 4:04 Minuten. *(fs)*

Kühl und nass und trotzdem Spaß

Bei den Pfalz-Team-Meisterschaften am 23. September im Südpfalzstadion in Landau war der tolle Sommer entgültig vorbei. Von kühlen Temperaturen und den böigen Regenschauern ließen sich unsere jungen Sportler aber nicht beeinträchtigen.

Unser WJU14-Team belegte mit 5275 Punkten Platz 2:
Rosalie Nkoy
75 m - 10,54 Sek.
60-m-Hürden - 9,99 Sek.
Weitsprung - 4,67 m
Yasmina Outman
75 m - 11,17 Sek.
Ballwurf - 24,00 m
Lorena Azzola
75 m - 11,35 Sek.
800 m - 2:47,28 Min.
60-m-Hürden - 12,16 Sek.

Julia Otto
800 m - 3:02,16 Min.
Aurora Haskaj
800 m - 3:03,45 Min.
Weitsprung - 3,98 m
Ballwurf - 19,00 m
Talisha Shenice Zeiß
60-m-Hürden - 13,38 Sek.
Weitsprung - 3,79 m
Ballwurf - 34,00 m
Julia Otto, Lorena Azzola, Yasmina Outman, Rosalie Nkoy
4x75-m-Staffel - 42,85 Sek.

Unser MJU14-Team belegte mit 4289 Punkten Platz 5:
Emmanuel Freisdorfas
75 m - 11,42 Sek.
800 m - 2:53,01 Min.
60-m-Hürden - 12,21 Sek.
Noah Thomas
75 m - 11,97 Sek.
800 m - 3:07, 2 Min.
Levin Fuchs
800 m - 3:00,18 Min.
60-m-Hürden - 12,55 Sek.
Ballwurf - 37,50 m
Raphael Antwi
60-m-Hürden - 11,68 Sek.
Weitsprung - 3,63 m
Louis Brückner
Weitsprung - 4,05 m
Ballwurf - 30,00 m
Alexander von Nagel
Ballwurf - 40,50 m
Levin Fuchs, Noah Thomas, Emmanuel Freisdorfas, Raphael Antwi
4x75-m-Staffel - 45,07 Sek. *(ps)*

Mitte:
Marcus Brömmert
Von oben:
David Mahnke,
Rosalie Nkoy
Luisa Klappenberger

Geburtstagfeier auf Ibiza

Am 27. September feierte **Lisa Ryzih** im Hard-Rock-Hotel auf Ibiza ihren 30. Geburtstag. Nach gutem Heilungserfolg ihrer Achillessehnenverletzung begann sie dann anfang Oktober zu Hause wieder mit dem speziellen Stabhochsprungtraining. *(ps)*

Überlegener Sieg von David

Mit etwa 1 Minute Vorsprung und Streckenrekord gewann **David Mahnke** am 29. September im hügeligen Leiningerland in der Nähe von Carlsberg und Hertlingshausen beim sogenannten „Pfalz-Trail" der Internetdruckerei Saxoprint, die auch unsere ABC-NEWS druckt, den „Fun-Trail" über 8,8 km bei 140 Höhenmetern in 32:26 Minuten. Die anspruchsvolle Strecke hatte lichte Wälder, dunkle Täler, enge Schluchten, aber auch traumhafte Aussichtspunkte und eine Burgruine im Angebot. Es war ein absolutes Laufer-lebnis. *(fs)*

Frauenlauf

Bei Kaiserwetter gaben 1000 Frauen am 8. September in Ludwigshafen Vollgas. Mit dabei war in der Altersklasse W20/30 auch **Simone Fiedler**, die über die 6,5-km-Runde von der Rhein-Galerie über die Parkinsel in 45:47 Min. auf Rang 108 lief. *(ps)*

Drei Siege

Am 13. Oktober ging es auf die Jagd nach den leckeren Maxdorfer Gemüsekörben. Der 38. Maxdorfer Gemüselauf gehörte zur Wertung des *engelhorn sports Mizuno Laufcups*. Beim Juniorlauf ging es für das „Junge

Gemüseläufer

Gemüse" ohne ABC-Beteiligung über 1 km. Beim „Alten Gemüse" gewann **Nico Steißlinger** (M) über 10 km in 34:27,67 Min., **Luisa Klappenberger** siegte in der WJU18 in 49:39,21 Min., →

FOTOS: ENDRES, RYZIH, ARTCENTER SCHLOHMANN

David Mahnke gewann in der MJU18 mit 30:07,45 Minuten. **Sebastian Bednarz** belegte bei der M30 in 37:13,52 Min. Platz 2. **Petra Wenz** kam bei der W50 in 47:34,74 Min. auf Rang 4 und **Houari Tirech** bei der M50 in 42:09,89 Min. auf Platz 9. *(ps)*

Energie-Südwest

Am 14. Oktober fand in Offenbach an der Queich bei Landau der letzte Lauf zum diesjährigen Energie-Südwest-Cup statt. **Gloria Littwin**, die schon in Dammheim bei Landau am 29. April über 10 km bei der W30 dabei war *(Siehe ABC-NEWS 47, Seite 15)* und in 46:00,0 Min. auf Rang 6 landete und anschließend in Nußdorf bei Landau am 24. Juni in 43:51,3 Min. Platz 4 be-

legte, war auch in Offenbach am Start. In 44:33,3 Min. kam sie in der W30 nochmals auf Platz 4. In der Cup-Gesamtwertung aus drei Läufen kam **Gloria** mit 2:14:25,55 Std. auf Rang 4 bei der W30. *(ps)*

David Mahnke, Sebastian Bednarz, Luisa Klappenberger, Petra Wenz, Houari Tirech, Gloria Littwin, Luisa Klappenberger

2 Siege

Am 20. Oktober beim Herbstlauf in Mannheim-Feudenheim, dem 6. und letzten Wertungslauf des *engelhorn sports Mizuno Laufcups 2018,* siegte **David Mahnke** als Zweiter im Zieleinlauf über 10 km der MJU18 in Saisonbestzeit von

34:35,3 Min. und holte sich überlegen den Sieg seiner Altersklasse in der Cupwertung. Gleiches gelang auch **Luisa Klappenberger**. Sie gewann bei der WJU18 in 48:30,8 Min. Die übrigen ABC-Teilnehmer am *engelhorn sports Mizuno Laufcups* waren nicht mehr am Start, da eine Verbesserung in der Gesamtwertung nicht mehr möglich war. *(fs)*

Kerwe-Staffel

Bei der sogenanten Kerwe-Staffel in Waldsee einen Tag später am 21. Oktober starteten **Nico Steißlinger** und **Sebastian Bednarz**. Sie bildeten mit **Axel Klumpp** von der LG Farbtex Nordschwarzwald, der während eines dreimonatigen Praktikums in der BASF als Gast bei uns mittrainierte, eine Dreierstaffel. Die Strecke führte über eine Runde von 1 130 m, die zwei Stunden lang gelaufen werden musste. In der Regel lösten sich die Läufer nach jeder Runde ab. Nach Wahl konnten von einem Läufer aber auch mehrere Runden am Stück gelaufen werden. Hiervon machte **Axel Klumpp** Gebrauch, der dreimal zwei von insgesamt 13 Runden am Stück absolvierte.

Nico Steißlinger und **Sebastian Bednarz** kamen auf jeweils 10 Runden. Mit zusammen 33 Runden wurden sie überlegen Gesamtsieger. Die Sponsoren dieser Veranstaltung spenden für jede gelaufene Runde aller Teilnehmer einen Geldbetrag. So kamen 750 € für die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz zusammen. *(fs)*

„Barbarenschatz"

Die Gegend von Rülzheim war bereits seit der Jungsteinzeit besiedelt und liegt an einem alten Nord-Süd-Verkehrsweg auf dem überschwemmungssicheren linken Rhein-Hochufer. Auch aus der Römerzeit lassen sich an der ebenfalls dort entstandenen Römerstraße Siedlungsspuren nachweisen, die auch eine Verbindung zur nahegelegenen, bedeutenden Terra-Sigillata-Industrie in Rheinzabern (Tabernae) herstellen. Die Barbaren – so nannten damals die Römer die Hunnen – plünderten eifrig die Schätze der römischen Siedler. Wenn aber die römischen Soldaten anrückten, vergruben sie schnell ihre Beute. 2014 erregte ein spätantiker Hortfund die Aufmerksamkeit, da er von einem Raubgräber unter dem Druck von Ermittlungen der Denkmalpflege übergeben wurde.

Am 3. November gab es im südpfälzischen Rülzheim beim Volks-Crosslauf zwar keinen Schatz aber 5 Siege. **Nico** wagte sogar einen Doppelstart. Nicht mehr ganz so frisch kam er als Drittplazierter im Gesamtklassement über 5000 m auf Platz drei und konnte trotzdem in seiner Altersklasse gewinnen:

Nico Steißlinger (M)
Platz 1, 3100 m - 10:56,30 Min.
Platz 1, 5000 m - 19:53,80 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 3100 m - 10:57,20 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 1, 3100 m - 14:25,90 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 2, 5000 m - 19:27,60 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 1, 5000 m - 26:24,80 Min.
(fs)

Lauftalent

Am 10. November in Pforzheim ging es mit der Cross-Saison weiter. Auf dem profilierten Kurs, der mit

Die Mathildenhöhe, genannt nach der Prinzessin Mathilde aus Bayern, ist das Jugendstilzentrum von Darmstadt

Strohballen, Baumstämmen und einem massiven Hügel garniert war, bewiesen **David** und **Nico** ihr Talent fürs Laufen über Stock und Stein. **Nico Steißlinger** belegte bei den Männern über 6600 m in 25:15,9 Minuten Platz fünf und **David Mahnke** kam bei der MJU18 über 4800 m in 17:37,3 Minuten auf Rang drei. *(fs)*

Großer Erfolg für David

Der Deutsche Cross Cup 2018 endete mit dem Crosslauf in der Jugendstilstadt Darmstadt am 25. November. Zuvor kamen der Crosslauf in Löningen/Westfalen im Februar, die deutschen Crosslaufmeisterschaften im März in Ohrdruf sowie der Crosslauf in Pforzheim am 10. November in die Gesamtwertung. Diese errechnete sich nach einem Punktesystem aus allen vier Veranstaltungen: 30 Punkte für den 1. Platz und 1 Punkt für Platz 30. **David Mahnke** erlief sich bei der MJU18 insgesamt 80 Punkte, das war Platz zwei in der Deutschen Cross-Cupwertung. Außer in Löningen, wo **David** nicht startete, war er bei den drei anderen Läufen erfolgreich, 6. Platz bei den deutschen Meisterschaften, Dritter in Pforz-heim und Vierter in Darmstadt über 4200 m in 13:44,4 Minuten. Erwähnenswert war noch, dass sowohl in Pforzheim wie in Darmstadt nahezu die gesamte deutsche Spitzenklasse seiner Altersklasse am Start war. In Darmstadt startete auch **Luisa Klappenberger**. Bei keinem guten Tag für sie kam sie im Lauf der WJU18 über 4200 m in 18:31,9 Min. leider nur auf den 34. Platz. *(fs)*

Axel Klumpp
(LG Farbtex Nordschwarzwald),
David Mahnke,
Luisa Klappenberger

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

Wandern im Vogelsberg

„Das Wandern ist des Müllers Lust", heißt ein bekanntes altes Volkslied. Doch auch einige ABC-Senioren finden jedes Jahr aufs neue große Lust dabei.

Nach beendeter Sportkarriere haben einige ABC-Athleten eine Seniorengruppe gebildet, in der Freizeitsport und soziale Begegnung im Mittelpunkt stehen. Dazu gehören u.a. ein regelmäßiger Stammtisch am Donnerstag und eine Herbstwanderung. Diese wird seit über 20 Jahre durchgeführt, anfangs auch als Radwanderung mit Übernachtung(en). Zuletzt führten die Wanderungen durch den Pfälzer Wald, bei denen auch die Partner der Athleten immer mit von der Partie waren.

So auch **Sylvia Schodt**, die Freundin von **Prof. Dr. Wolfgang Schrott**, die im vergangenen Jahr den historischen Bahnhof in Rixfeld in das Rosenbahnhof-Café umgebaut hatte. Aus diesem Grund entschied sich die ABC-Seniorengruppe, ihre diesjährige Herbstwanderung in den Vogelsberg zu verlegen und dabei das neue Café zu besuchen. Am Samstag den 6. Oktober war Anreise und am Mittag Einchecken im Hotel Herbstein. Von dort wurde das Rosenbahnhof-Café von **Sylvia** besucht und der Nachmittag bei Kaffee und Kuchen verbracht.

Auf dem Vulkanradweg wurde danach zum Schloss Eisenbach aus dem Jahre 1217 gewandert, das noch von den Nachfahren der Ritter von Riedesel bewohnt wird. Nach einer Teilbesichtigung (Schlosskapelle) mit Erläuterungen von **Sylvia** kehrten wir in der benachbarten Schlossgaststätte zum Abendessen ein und konnten typisch mittelhessische Spezialitäten in historisch-ländlicher Atmosphäre genießen.

Als Nachtwanderung wurde der Rückweg zum Rosenbahnhof-Café durchgeführt, wo der Abend auch mit Pfälzer Weinen abgeschlossen wurde. Nach einem ausgiebigen Frühstück am nächsten Tag im Hotel Herbstein fuhr die Gruppe am Sonntag zur Taufsteinhütte, nahe dem Hoherodskopf, dem touristischen Zentrum und mit 764 m zweithöchsten Berg im Naturpark Vogelsberg.

Von dort teilte man sich in 2 Gruppen auf: Die längere Wanderung von zwei Stunden führte entlang der „Höhenrundweg-Markierung" zum 720 m hohen Geiselstein, vorbei an der Nidda-Quelle zurück zur Taufsteinhütte. Die kürzere Rundwanderung von einer Stunde sollte zum Bismarckturm und über den Hoherodskopf zur Taufsteinhütte zurückführen.

Rosemarie (Rose) Welker, **Kathrin Kuhn** und **Sabine Baur** fanden jedoch die ersten Pilze dieser Saison und verließen daher den vorgesehenen Pfad. Sie kamen dann erst als letzte wieder an der Taufsteinhütte an. Dort wurde ein schönes Mittagessen eingenommen, bevor man sich auf den Heimweg machte.

Dieser Heimweg in die Pfalz führte den Großteil der Gruppe über die Kleinstadt Büdingen, wo ein Zwischen-Stop mit Rundgang durch das mittelalterliche Städtchen eingelegt wurde, und man sich noch einmal bei Kaffee und Kuchen stärkte.

Selbst eine Woche nach der Wanderung schwärmten auch unsere Damen noch von diesem Wochenende und fragten nach einer Fortsetzung. Auch das gehört zu unserem Verein! *(ws)*

Silvia Schodt, Rudolf Sichling und Prof. Dr. Wolfgang Schrott vor Schloss Eisenbach

Karl-Georg Egenberger, Claudia Egenberger, Kathrin Kuhn, Marika Mohr, Prof. Dr. Wolfgang Schrott, Angelika Sichling, Rudolf Sichling, Sabine Baur, Hans Kuhn, Rosemarie (Rose) Welker, Siegried Welker

Hans Kuhn, Marika Mohr, Claudia Egenberger, Karl-Georg Egenberger, Siegfried Welker, Prof. Dr. Wolfgang Schrott Angelika Sichling, Rudolf Sichling

Nicht im Bild:
Hubert Endres (unser Fotograf)

RIXFELD

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

Wieder zu früh!

Auch 2018 war der Nikolauslauf des LC Hassloch nicht am 6. sondern etwas früher schon am 1. Dezember. Gestartet wurde der tradtionsreiche Volkslauf wieder an der Pferderennbahn am Ende der Rennbahnstraße. Alle Strecken waren nach DLV Richtlinien vermessen. **Sebastian Bednarz** gewann die 7 km der M30 in 24:39,3 Minuten. *(ps)*

Regen & Matsch zum 1. Advent

Die Wettergötter meinten es am 2. Dezember nicht gut mit dem Pfungstädter Adventscross. Oder vielleicht doch? Jedenfalls gab es zum 50. Jubiläum absolut echtes Crossfeeling mit Regen und Matsch. Die Strecke war aber trotzdem prima zu belaufen.

Über die Mittelstrecke mit 3160 m der Männer erreichte **Marius Gerstner** in 10:51 Min. einen guten vierten Platz. Eine Stunde später konnte er den Crosssprint über 800 m in 2:14 Min. gewinnen. Auch **Luisa Klappenberger** wagte in ihrer Altersklasse WJU18 den Doppelstart über die gleichen Streckenlängen. Die Mittelstrecke beendete sie in 13:24 Min. auf Rang vier und im Sprint wurde sie Dritte in 2:57 Minuten. **Sebastian Bednarz** begnügte sich mit einem Start über den Crosssprint von 800 m der Männer, den er in 2:22 Min. auf dem vierten Platz beendete. *(fs)*

Marius Gerstner,, Luisa Klappenberger, Sebastian Bednarz

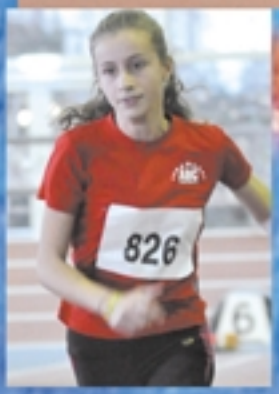
„Dehäm in de Hall gings widda rund!“

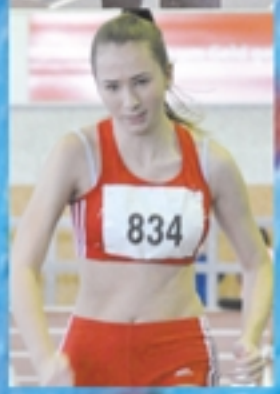
Für den 9. Dezember waren die Bezirksmeisterschaften der Vorderpfalz- in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen angekündigt. Doch dann wurde daraus ein Nationales Hallensportfest. Wieso? Es gab zu viele Starter aus anderen Verbänden. Man hätte auch „Offene Vorderpfalzmeisterschaften“ veranstalten können.

Okcu Ferhat (M)
60-m-Vorlauf - 8,35 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 6, 60 m - 7,59 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,46 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,70 m
Philip Schleifer (M)
Platz 4, 60 m - 7,30 Sek.
Platz 2, 200 m - 22,52 Sek.
Henry Wadsworth (M)
Platz 2, 60 m - 7,17 Sek.
Platz 3, 200 m - 22,61 Sek.
Daniel Bogert (M)
60-m-Vorlauf - 7,86 Sek.
Benjamin Pich (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,61 Sek.
Platz 2, 200 m - 24,11 Sek.
Connor Schössow (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,61 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 5,47 m
Aaron Kibrom (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,62 Sek.
Platz 3, 200 m - 24,65 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,60 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 5,49 m
Johannes Weber (MJU18)
Platz 4, 60 m - 7,28 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,77 m
Riccardo Reiß (M15)
Platz 1, 60 m - 7,68 Sek.
Alessandro Azzola (M14)
Platz 4, 60 m - 7,95 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,28 m
Louis Brückner (M13)
Platz 8, Weitsprung - 3,97 m
Platz 3, Kugelstoßen - 8,77 m
Noah Thomas (M12)
Platz 15, 60 m - 9,51 Sek.
Platz 9, 800 m - 3:03,86 Min.
Platz 13, Weitsprung - 3,80 m
Raphael Antwi (M12)
Platz 5, 60 m - 8,88 Sek.
Platz 4, 60-m-Hürden - 11,82 Sek.
Platz 5, Kugelstoßen - 7,04 m
Platz 9, Weitsprung - 4,01 m
Emmanuel Freisdorfas (M12)
Platz 7, 60 m - 9,00 Sek.
Platz 6, 60-m-Hürden - 12,29 Sek.
Platz 3, Hochsprung - 1,30 m
Platz 11, Weitsprung - 3,96 m
Jonas Holbach (M12)
Platz 13, 60 m - 9,36 Sek.
Alexandra Krautschneider (WJU18)
Platz 7, 60 m - 8,13 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 4,87 m
Antonia Bauer (WJU18)
Platz 8, 60 m - 8,13 Sek.
Platz 6, 200 m - 27,80 Sek.
Lena Niederauer (WJU18)
60-m-Vorlauf - 9,11 Sek.
Ella Zahn (W15)
Platz 4, 60 m - 8,82 Sek.
Leonie Mann (W15)
Platz 11, 60 m - 9,21 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 4,38 m
Elisa Tauchmann (W14)
Platz 9, 60 m - 9,45 Sek.
Platz 8, Weitsprung - 3,77 m
Svea Helena Fokken (W13)
Platz 13, 60 m - 10,02 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 3,60 m
Vanessa Antwi (W12)
Platz 3, 60 m - 8,66 Sek.
Platz 11, Weitsprung - 4,04 m
Lorena Azzola (W12)
Platz 6, 60 m - 8,90 Sek.
Platz 5, 800 m - 2:46,72 Min.
Platz 3, 60-m-Hürden - 11,86 Sek.
Platz 8, Weitsprung - 4,14 m
Julia Otto (W12)
Platz 8, 800 m - 2:55,81 Min.
Platz 14, Weitsprung - 3,94 m
Lulmira Memedi (W12)
Platz 25 , 60 m - 9,86 Sek.
Platz 25, Weitsprung - 3,38 m
Vesa Selmani (W12)
Platz 19, 60 m - 9,38 Sek.
Platz 17, Weitsprung - 3,79 m
(ps)

„Muscht nit greine, wann de nix gewunne hoscht.“

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





Ferhat Okcu

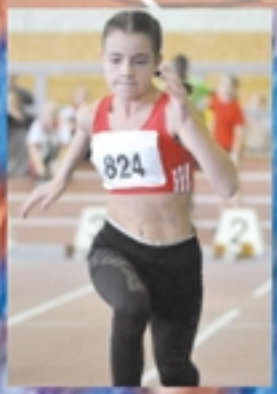
Leif Asbjørn Biehl

Henry Wadsworth

Philip Schleifer

Aaron Kibrom

Johannes Weber



Von links oben:

Raphael Antwi, Emmanuel Freisdorfas, Noah Thomas

Louis Brückner, Vanessa Antwi, Julia Otto, Emmanuel Freisdorfas, Raphael Antwi

Svea Helena Focken

Alexandra Krautschneider, Antonia Bauer

Leif Asbjørn Biehl, Philip Schleifer, Henry Wadsworth

Lorena Azzola

Alessandro Azzola

Lorena Azzola

Connor Schössow

Lena Niederauer

Julia Otto, Vanessa Antwi

Julia Otto

Philip Schleifer

Hubert Endres

FOTOS: ENDRES – ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

Connor Schössow

Benjamin Pich

Alexandra Krautschneider

Ella Zahn

Lorena Azzola

Antonia Bauer

Ann-Kathrin Reil

Christian Kiemstedt

Vanessa Antwi

Sandra Wagner

Nicole Wagner

Marius Reichert

Von links oben:

Philip Schleifer, Henry Wadsworth, Leif Asbjørn Biehl

Emmanuel Freisdorfas

Aaron Kibrom

Riccardo Reiß

Ella Zahn

Elisa Tauchmann

Johannes Weber

Leonie Mann

Lorena Azzola

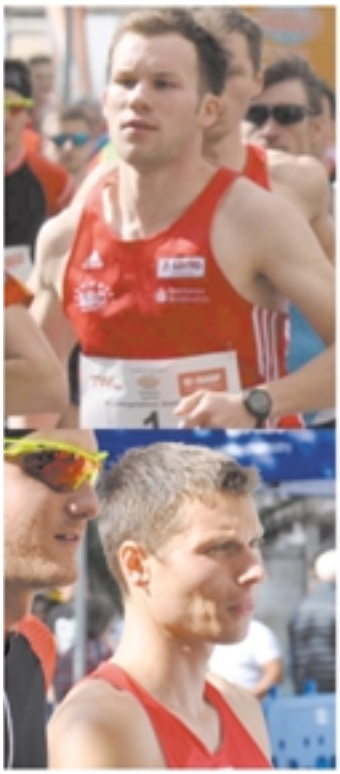
Benjamin Pich

Johannes Weber, Benjamin Pich, Connor Schössow

Philip Schleifer, Henry Wadsworth, Leif Asbjørn Biehl

FOTOS: ENDRES – ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

10 km Winterlauf



In Rheinzabern begann am 16. Dezember die Winterlaufserie über 10 km. Und der erste Winterlauf machte seinem Namen mit Kälte, Eis, Schnee und Matsch alle Ehre.
Wegen der Serienwertung in 2019 musste ***David Mahnke*** *jedoch schon in der MJU20 starten.*
Nico Steißlinger (M)
Platz 13, 10 km - 34:04 Min.
David Mahnke (MJU20)
Platz 2, 10 km - 34:07 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 19, 10 km - 37:52 Min.
Marius Gerstner *beendete wegen leichter Wadenprobleme das Rennen vorzeitig, um keine Verletzung zu riskieren, bei km 7. (fs)*

Silvesterlauf

Beim traditionellen Silvesterlauf am 31. Dezember in Schifferstadt siegte **Katrin Leonhardt** über 5 km der WJU18 in 21:54,0 Min., über 10 km der M50 kam **Peter Höll** in 54:41,9 Min. auf Platz 91 und über 1 km der WU12 wurde **Lea Marie Edinger** in 4:31,2 Min. Vierte. *(ps)*

Vereinsrekord zum Abschied

Beim Spiridon Silvesterlauf in Frankfurt über 10 km verabschiedete sich **David Mahnke** mit neuem Vereinsrekord der MJU18 in 33:01 Min. vom ABC. Diese Zeit entsprach dem zweiten Platz in der DLV-Bestenliste 2018. **David** verließ den ABC zum neuen Jahr und wechselte zur LG Region Karlsruhe, weil er für sich innerhalb des LVP nicht genügend Entwicklungspotenzial sah. *(fs)*

Das ist durchaus nachvollziehbar, da kein anderer pfälzischer Athlet der U18 in der DLV-Bestenliste von 2018 vertreten war. Auch ***Franziska Stöhr*** *vom TV Nußdorf, immerhin Finalteilnehmerin über 400 m der WJU18 in Rostock bei der Jugend-DM, machte diesen Schritt. Im letzten Jahr war auch ihr damaliger Vereinskollege vom TV Nußdorf, der verheißungsvolle Mittelstreckler* ***Lorenz Herrmann*** *dorthin gewechselt.*

Franziska *kennen wir übrigens als „Augenweide" aus der erfolgreichen Staffel „4 SCHNELLE DAMEN" und* ***Lorenz*** *aus der Staffel „DIE FLITZER" beim vereinslosen Insel-Staffellauf auf der Parkinsel als gern gesehene Partner (siehe ABC-NEWS Nr. 47, Seite 32). (ps)*

Pfalz-Hallenmeisterschaften

Die Pfalz-Hallenmeisterschaften fanden am 12. und 13. Januar in der Ludwigshafener Leichtathletikhalle statt. Samstags waren die U20-Jugend und W/M14 und W/M15 an der Reihe.
Alessandro Azzola (M15)
60-m-Vorlauf - 8,03 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 5,48 m
Aaron Kibrom (MJU 20)
Platz 9, 200 m - 24,79 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,81 Sek.
Alexandra Krautschneider (WJU20)
Platz 2, 60 m - 8,33 Sek.
Rossalie Nkoy (W14)
Platz 3, 60 m - 8,60 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,55 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 4,68 m
Yasmina Outman (W14)
Platz 6, 60 m - 8,93 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,81 Sek.
Weitsprung - 4,18 m
Benjamin Pich (MJU20)
60-m-Vorlauf - 7,47 Sek.
Platz 6, 60 m - 7,52 Sek.
Platz 6, 200 m - 24,16 Sek.
Aurora Haskaj (W14)
60-m-Vorlauf - 9,26 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 3,61 m
Marius Reichert (MJU20)
60-m-Vorlauf - 7,62 Sek.

Sonntags starteten die Frauen und Männer, die U18-Jugend sowie die W/M12 und W/M13.

Nico Steißlinger,
Sebastian Bednarz,
Katrin Leonhardt,
Peter Höll,
Lea Marie Edinger

Zur Überraschung vieler startete **Christian Kiemstedt** auch im Weitsprung und konnte sogar mit 7,00 Metern gewinnen.
Connor Schössow (MJU18)
Platz 5, 60 m - 7,66 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,65 Sek.
Platz 2, 200 m - 24,63 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Platz 1, 60 m - 7,00 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 7,00 m
Ann-Kathrin Reil (W)
Platz 5, 60 m - 8,21 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,11 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 5,51 Sek.
Nicole Wagner (W)
Platz 4, 60 m - 7,98 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,91 Sek.
Sandra Wagner (W)
Platz 2, 60 m - 7,76 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,73 Sek.
Oliver Seibel (M)
60-m-Vorlauf - 7,83 Sek.
Platz 3, 400 m - 56,74 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 10, 60 m - 7,47 Sek.
Platz 3, 200 m - 23,22 Sek.
Peter Höll (M)
Platz 15, 60 m - 9,51 Sek.
Platz 12, 200 m - 26,75 Sek.
Henry Wadsworth (M)
Platz 3, 60 m - 7,21 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,19 Sek.
Platz 1, 200 m - 22,55 Sek.
Ella Zahn (WJU18)
Platz 8, 60 m - 8,64 Sek.
Platz 3, 200 m - 28,50
Leonie Mann (W15)
60-m-Vorlauf - 9,23 Sek.
Riccardo Reiß (MJU18)
Platz 4, 60 m - 7,58 Sek.
Platz 4, 200 m - 25,39 Sek.
Antonia Bauer (WJU18)
Platz 2, 60 m - 8,14 Sek.
Platz 2, 200 m - 27,63 m
Raphael Antwi (M12)
Platz 2, 60 m - 8,96 Sek.
Platz 2, 60-m-Hürden - 12,94 Sek.
Platz 8, Weitsprung - 3,92 m
Vanessa Antwi (W13)
Platz 1, 60 m - 8,54 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 4,32 m
Lorena Azzola (W13)
Platz 6, 60 m - 8,95 Sek.
Platz 4., 800 m - 2:51,46 Min.
Julia Otto (W13)
60-m-Vorlauf - 9,45 Sek.
Platz 6, 800 m - 2:56,24 Min.
Florian Gade (W13)
Platz 19, 60 m - 9,38 Sek.
Platz 8, Weitsprung - 3,98 m
Talisha Shenice Zeiß (W13)
Platz 8, 60-m-H - 14,01 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 3,86 m

Elias Brömmert (M13)
Platz 5, 60-m-H - 13,54 Sek.
Pierre Kaiser-Zieger (M13)
Platz 6, 60 m - 9,37 Sek. *(ps)*

„Muschel-wett-kampf“

Dieses Jahr gab es am 19. Januar die Team-Challenge in Kirchberg in Lëtzebuerg *(so heißt Luxemburg auf Luxemburgisch)* im Sportzentrum d'Coque *(So nennt man das Sportzentrum, da seine Form an eine Jakobsmuschel erinnern soll.)*.

Johannes Weber stand in der U23-Mannschaft von Rheinland-Pfalz. Das Team gewann die Gesamtwertung vor Luxemburg und dem Saarland. Im Weitsprung belegte **Johannes** mit 6,40 m Platz fünf. *(ps)*

Rheinland-Pfalz-Hallen-meister-schaften

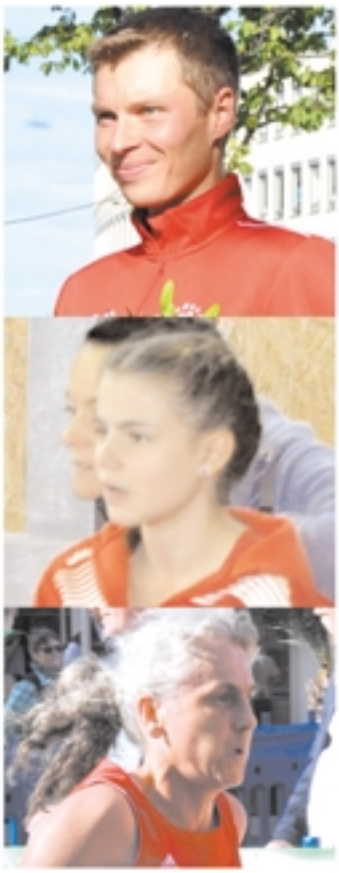
Am 26. und 27. Januar waren die Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen:

Christian Kiemstedt qualifizierte sich im 60-m-Vorlauf der Männer mit 7,14 Sek. fürs Finale. Doch er fühlte sich nicht gut, und verzichtete auf weitere Starts.
Henry Wadsworth (M)
Platz 6, 60 m - 7,14 Sek.
Platz 5, 200 m - 22,78 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
60-m-Vorlauf - 7,45 Sek.
Platz 9, 200 m - 23,09 Sek.
Daniel Bogert (M)
60-m-Vorlauf - 7,84 Sek.
Oliver Seibel (M)
Platz 10, 400 m - 56,22 Sek.
Alessandro Azzola (MJU16)
Platz 7, 60 m - 7,96 Sek. *(PB)*
Platz 1, Weitsprung - 5,66 m

Sandra Wagner (W)
Platz 3, 60 m - 7,73 Sek.
Nicole Wagner (W)
60-m-Vorlauf - 7,95 Sek.
Ann-Kathrin Reil (W)
60-m-Vorlauf - 8,18 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 5,39 m
Katrin Leonhardt (W)
Platz 4, 3000 m - 12:27,77 Min.
Johannes Weber (MJU20)
60-m-Vorlauf - 7,34 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 6,04 m
Benjamin Pich (MJU20)
60-m-Vorlauf - 7,45 Sek.
Platz 7, 200 m - 24,27 Sek.
Connor Schössow (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,59 Sek.
Marius Reichert (MJU20)
60-m-Vorlauf - 7,58 Sek.
Aaron Kibrom (WJU20)
60-m-Vorlauf - 7,54 Sek.
Riccardo Reiß (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,58 Sek.
Platz 6, 60 m - 7,60 Sek.
Platz 8, 200 m - 25,15 Sek. *(PB)*
Connor Schössow, **Marius Reichert**, **Johannes Weber**, **Benjamin Pich** (MJU20)
Platz 2, 4x200 m - 1:34,26 Min.
Ella Zahn (WJU18)
60-m-Vorlauf - 8,70 Sek.
Platz 10, 200 m - 28,38 Sek.
Antonia Bauer (WJU18)
Platz 5, 60 m - 8,08 Sek.
Platz 6, 200 m - 27,43 Sek. *(ps)*

Leininger Cross

Am 26. Januar zog es einige ABCler an die frische Luft. Beim Leininger Crosslauf in Grünstadt, der gleichzeitig auch als Bezirks-Crossmeisterschaften der Vorderpfalz ausgetragen wurde, ging es über einen hügeligen Rundkurs von 1091 m auf Wiesengelände und Aschenbahn. Bei den Strecken über 6800 m und 3800 m mussten zusätzlich mehrere künstlichen Hindernissen überlaufen werden:



Annett Otto (W40)
Platz 3, 6800 m - 32:49,8 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 1, 3300 m - 11:45,1 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 2, 3300 m - 17:24,6 Min.
Julia Otto (W13)
Platz 4, 1300 m - 5:50,9 Min.
Lulmira Memedi (W12)
Platz 5, 1300 m - 6:45,6 Min.
Noah Thomas (M12)
Platz 3, 1300 m - 5:51,5 Min.
Anton Rechtenbacher (M11)
Platz 5, 1100 m - 4:58,3 Min.
Noemi Lautenschläger (W9)
Platz 2, 1100 m - 5:15,7 Min.
Sophia Zwick (W9)
Platz 5, 1100 m - 5:42,3 Min. *(ps)*

Die Süd-deutschen

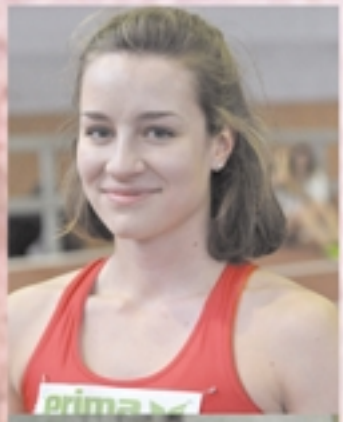
Am 2. und 3. Februar fanden in Frankfurt-Kalbach die Süddeutschen Hallenmeisterschaften statt:
Johannes Weber (M)
60-m-Vorlauf - 7,41 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 7, 60 m - 7,74 Sek.
60-m-Zwischenlauf - 7,72 Sek.
Nicole Wagner (F)
60-m-Zwischenlauf - 7,87 Sek.
(ps)

Hochschul-Hallen-DM

Bei den Deutschen Hochschul-Hallenmeisterschaften am 6. Februar in Frankfurt in der Leichtathletikhalle in Kalbach starteten die Schwestern **Sandra Wagner** und die Pädagogische Hochschule Heidelberg und **NicoleWagner** für die Uni Mainz über 60 m:
Sandra Wagner (F)
B-Finale - Platz 3, 60 m - 7,81 Sek.
Nicole Wagner (F)
60-m-Vorlauf - 7,96 Sek. *(ps)*

Alessandro Azzola,
Benjamin Pich, Johannes Weber,
Marius Reichert, Connor Schössow,
Sebastian Bednarz,
Annett Otto, Julia Otto,
Petra Wenz,
Sandra Wagner,
Nicole Wagner

766



172

181

470

177

171

769

188

Von links oben:

Alessandro Azzola

Connor Schössow,
Riccardo Reiß

Alexandra Krautschneider

Ann-Kathrin Reil,
Justine Weiß *(TV Oppau)*,
Nicole Wagner

Christian Kiemstedt

Holger Elfert,
Marion Palm,
Thomas Palm

Henry Wadsworth

Riccardo Reiß,
Finn Bingenheimer
(MTSV Beindersheim,
Connor Schössow

Daniel Bogert

Christian Kiemstedt,
Henry Wadsworth

Leif Asbjørn Biehl

Lorena Azzola,
Vanessa Antwi,
Julia Otto

Peter Höll

Connor Schössow

Aurora Haskaj,
Yasmina Outman,
Rosalie Nkoy

Raphael Antwi

Julia Otto,
Lorena Azzola,
Vanessa Antwi

Katrin Leonhardt

Pierre Kaiser-Zieger

Marius Binder,
Alexandra Krautschneider

Aaron Kibrom

Henry Wadsworth,
Leif Asbjørn Biehl

Alexandra Krautschneider,
Antonia Bauer

Lorena Azzola

Sparkasse
Vorderpfalz
173
255
174
175

erima
172

erima
173

erima
190

erima
184

erima
183

erima
769

Von links oben:

Ann-Kathrin Reil,
Justine Weiß *(TV Oppau)*,
Nicole und Sandra Wagner

Benjamin Pich

Sandra Wagner, Viktoria Müller *(LG Rhein-Wied)*

Vanessa Antwi

Christian Kiemstedt

Ann-Kathrin Reil

Christian Kiemstedt

Lorena Azzola

Leonie Mann

Ella Zahn

Rosalie Nkoy

Talisha Shenice Zeiß

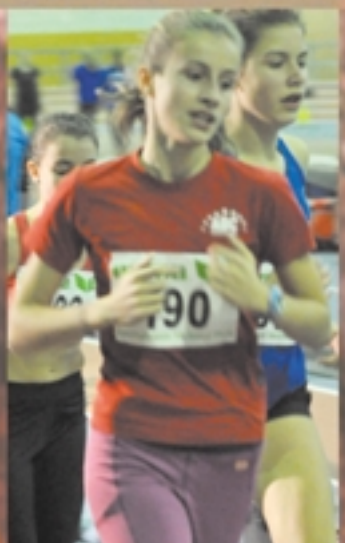
Julia Otto, Lorena Azzola

Sandra Wagner

Oliver Seibel

Vanessa Antwi

Christian Kiemstedt



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

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

sportLUch

Wohnungen für jede Spielart:
familientauglich, gut, günstig!

Infos: www.gag-lu.de · Tel.: 0621 5604-0
LinkedIn YouTube

Schüler-wett-kampf in der Astoria-Halle in Walldorf

Am 20. Januar gab es wie letztes Jahr das Schülerhallensportfest. Der ABC war mit den Altersklassen M8, M10, M11, M12 und W9 bis W13 dabei:

Svea Kohlstadt, **Noemi Lautenschläger**, **Eva Weisbrodt**, **Nela Zezelj** (WU10)
Platz 3, 4x60-m-Pendelstaffel - 53,45 Sek.
Luisa Geiger, **Sophia Giordano**, **Johanna Rechtenbacher**, **Sophia Zwick** (WU10)
Platz 3, 4x60-m-Pendelstaffel - 53,45 Sek.

Johanna Rechtenbacher (W9)
30-m-Vorlauf - 6,19 Sek.
Platz 12, 30-m-Hürden - 7,34 Sek.
Platz 19, Weitsprung - 2,39 m
Platz 11, Mehrkampf
Jana Otto (W9)
30-m-Vorlauf - 6,03 Sek.
Platz 9, 30-m-Hürden - 7,15 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 3,04 m
Platz 9, Mehrkampf

Nela Zezelj (W9)
30-m-Vorlauf - 5,33 Sek.
Platz 1, 30 m - 5,49 Sek.
Platz 1, 30-m-Hürden - 6,30 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 3,11 m
Platz 1, Mehrkampf
Sophia Giordano (W9)
30-m-Vorlauf - 6,11 Sek.
Platz 22, 30-m-Hürden - 7,74 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 2,58 m
Platz 22, Mehrkampf
Luisa Geiger (W9)
30-m-Vorlauf - 6,51 Sek.
Platz 23, 30-m-Hürden - 7,75 Sek.
Platz 23, Mehrkampf
Eva Weisbrodt (W9)
Platz 3, 60 m - 5,71 Sek.
Platz 2, 30-m-Hürden - 6,38 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 3,11 m
Platz 2, Mehrkampf
Noemi Lautenschläger (W9)
Platz 4, 60 m - 5,82 Sek.
Platz 21, 30-m-Hürden - 7,70 Sek.
Platz 5, Weitsprung - 2,85 m
Platz 21, Mehrkampf
Sophia Zwick (W9)
30-m-Vorlauf - 6,29 Sek.
Platz 17, 30-m-Hürden - 7,52 Sek.
Platz 15, Weitsprung - 2,54 m
Platz 17, Mehrkampf
Svea Kohlstadt (W9)
30-m-Vorlauf - 6,13 Sek.
Platz 11, 30-m-Hürden - 7,34 Sek.
Platz 17, Weitsprung - 2,45 m
Platz 11, Mehrkampf

Mia Huthoff (W10)
30-m-Vorlauf - 5,96 Sek.
Platz 10, 30-m-Hürden - 7,21 Sek.
Platz 8, Weitsprung - 2,96 m
Platz 10, Mehrkampf
Sophia Meeß (W10)
30-m-Vorlauf - 5,90 Sek.
Platz 21, 30-m-Hürden - 7,89 Sek.
Platz 25, Weitsprung - 2,47 m
Platz 21, Mehrkampf

Telsa Schaurer (W11)
30-m-Vorlauf - 6,01 Sek.
1. Lauf 30-m-Hürden - 7,24 Sek.
2. Lauf 30-m-Hürden - 7,13 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 3,21 m
Platz 9, Mehrkampf
Emilie Richter (W11)
30-m-Vorlauf - 5,94 Sek.
1. Lauf 30-m-Hürden - 7,21 Sek.
2. Lauf 30-m-Hürden - 7,00 Sek.
Platz 9, Weitsprung - 3,25 m
Platz 8, Mehrkampf

Mia Huthoff, **Sophia Meeß**, **Emilie Richter**, **Telsa Schaurer** (WU12)
Platz 4, 4x60-m-Pendelstaffel - 49,17 Sek.

Vanessa Antwi (W13)
30-m-Vorlauf - 4,92 Sek.
Platz 1, 30 m - 4,95 Sek.
Platz 3, 1. Lauf 30-m-H - 6,14 Sek.
Platz 4, 2. Lauf 30-m-H - 5,98 Sek.
Platz 3, Mehrkampf
Julia Otto (W13)
30-m-Vorlauf - 5,35 Sek.
Platz 5, 30 m - 5,41 Sek.
Platz 12, 1. Lauf 30-m-H - 7,07 Sek.
Platz 15, 2. Lauf 30-m-H - 7,30 Sek.
Platz 14, Mehrkampf
Talisha Shenice Zeiß (W13)
30-m-Vorlauf - 5,44 Sek.
Platz 15, 1. Lauf 30-m-H - 7,25 Sek.
Platz 13, 2. Lauf 30-m-H - 7,13 Sek.
Platz 2, Kugelstoßen - 7,07 m
Platz 15, Mehrkampf

Paul Stramer (M8)
30-m-Vorlauf - 6,26 Sek.
Platz 1, 30 m - 6,51 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 3,15 m

Kevin Kumar (M10)
30-m-Vorlauf - 6,37 Sek.
Platz 16, 30-m-H - 7,47 Sek.
Platz 22, Weitsprung - 2,24 m
Platz 16, Mehrkampf
Eray Baysal (M10)
30-m-Vorlauf - 6,06 Sek.
Platz 12, 30-m-H - 7,27 Sek.
Platz 13, Weitsprung - 2,90 m
Platz 12, Mehrkampf

Elias Brömmert (M11)
30-m-Vorlauf - 5,77 Sek.
Platz 12, 1. Lauf 30-m-H - 7,09 Sek.
Platz 10, 2. Lauf 30-m-H - 6,89 Sek.
Platz 11, Weitsprung - 2,81 m
Platz 10, Mehrkampf
Pierre Kaiser-Zieger (M11)
Platz 1, 30 m - 5,23 Sek.
Platz 4, 1. Lauf 30-m-H - 6,56 Sek.
Platz 4, 2. Lauf 30-m-H - 6,53 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 4,06 m
Platz 4, Mehrkampf
Anton Rechtenbacher (M11)
30-m-Vorlauf - 5,96 Sek.
Platz 8, 1. Lauf 30-m-H - 6,81 Sek.
Platz 6, 2. Lauf 30-m-H - 6,64 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 2,81 m
Platz 7, Mehrkampf

Noah Thomas (M12)
30-m-Vorlauf - 5,51 Sek.
Platz 11, 1. Lauf 30-m-H - 6,94 Sek.
Platz 12, 1. Lauf 30-m-H - 7,11 Sek.
Platz 13, Hochsprung - 2,90 m
Platz 12, Mehrkampf

Raphael Antwi (M12)
Platz 1, 30 m - 5,03 Sek.
Platz 2, 1. Lauf 30-m-H - 6,05 Sek.
Platz 7, 1. Lauf 30-m-H - 6,40 Sek.
Platz 1, Kugelstoßen - 6,70 m
Platz 3, Mehrkampf
Eray Baysal, **Pierre Kaiser-Zieger**, **Elias Brömmert**, **Anton Rechtenbacher** (MU12)
Platz 2, 4x60-m-Pendelstaffel - 48,61 Sek. *(ps)*

Match International Jeunes au Luxembourg

Am 9. Februar trafen sich im luxemburgischen Sportzentrum d`Coque in Kirchberg die Auswahlmannschaften der U16 und U14 aus Dampicourt (Belgien), Luxemburg, Ludwigshafen/Pfalz, dem Saarland, Le Bas-Rhin, Meurthe-et-Moselle, Moselle, La Haute Marne und von der MTG Mannheim zum Jugend-Ländervergleichskampf. Vom ABC-Ludwigshafen waren **Julia Otto**, **Vanessa Antwi** und **Raphael Antwi** dabei. Organisator und Team-Käpt´n der Ludwigshafen-Pfalz-Mannschaften war unser **Peter Engbarth**.

Die U14 Mannschaft von Ludwigshafen/Pfalz:

Vanessa Antwi *(ABC)*
W - Platz 1, 60 m - 8,40 Sek.
Julia Otto *(ABC)*
W - Platz 14, 800 m - 2:48,71 Min.
Florentine Baumgärtner *(Bad Dürkheim)*
W - Platz 4, 60-m-H - 10,49 Sek.
Michelle Berger *(Oggersheim)*
W - Platz 1, Kugel - 10,26 m
Anna Schönholz *(Haßloch)*
W - Platz 8, Kugelstoßen - 7,14 m
Dessy Fischer *(Mutterstadt)*
W - Platz 7, 60 m - 8,63 Sek.
W - Platz 5, Weitsprung - 4,83 m
Teresa Holz *(Nußdorf)*
W - Platz 7, Hochsprung - 1,36 m
W - Platz 22, 800 m - 3:04,76 Min.
Mia-Sophie Urban *(Frankenthal)*
W - Platz 11, Hoch - 1,25 m
Favour Aikins *(Frankenthal)*
W - Platz 3, 60 m - 8,45 Sek.
Gina Felden *(Gimmeldingen)*
W - Platz 15, 60-m-H - 11,42 Sek.
Sarah Jalloh *(Grünstadt)*
W - Platz 10, 60-m-H - 11,11 Sek.
W - Platz 13, Weitsprung - 4,28 m
D. Fischer, S. Jalloh, V. Antwi, M.-S. Urban
W - Platz 1, 4 x 200 m - 1:56,17 Min.
Raphael Antwi *(ABC)*
M - Platz 20, 60 m - 8,99 Sek.
M - Platz 19, 60-m-H - 12,28 Sek.
Moritz Maas *(Bad Dürkheim)*
M - Platz 17, 60 m - 8,87 Sek.
M - Platz 6, 60-m-H - 10,66 Sek.
Simon Oehl *(Deidesheim)*
M - Platz 21, 1000 m - 3:39,18 Min.
Niels Specht *(Edenkoben)*
M - Platz 23, 60 m - 9,11 Sek.
M - Platz 13, 60-m-H - 11,47 Sek.
Arne Schlepütz *(Grünstadt)*
M - Platz 23, 1000 m - 3:42,46 Min.
Felix Sohn *(Nußdorf)*
M - Platz 10, Weitsprung - 4,35 m
Marco Angel *(Rödersheim)*
M - Platz 15, Hoch - 1,25 m
M - Platz 13, Weitsprung - 4,20 m
Lennert Schmid *(Rödersheim)*
M - Platz 14, Kugel - 6,73 m
Bastian Rieger *(Rödersheim)*
M - Platz 10, Kugelstoßen - 7,41 m
M - Platz 12, Hoch - 1,25 m
Staffel 1 **- R. Antwi, M. Maas, N. Specht, F. Sohn**
M - Platz 7, 4 x 200 m - 2:02,88 Min.
Staffel 2 **- B. Rieger, M. Angel, L. Schmid, S. Oehl**
M - Platz 13, 4 x 200 m - 2:10,54 Min.

Die U16-Mannschaft von Ludwigshafen/Pfalz:

Lea Karasu *(Bad Dürkheim)*
W - Platz 22, 60 m - 13,54 Sek.
Paula Nöske *(Bad Dürkheim)*
W - Platz 23, 800 m - 3:04,65 Min.
W - Platz 9, Hochsprung - 1,35 m
Kimberly Metz *(Frankenthal)*
W - Platz 4, 60 m - 8,17 Sek.
Kim Metzler *(Frankenthal)*
W - Platz 6, Kugelstoßen - 9,38 m
Nina Warschko *(Frankenthal)*
W - Platz 3, 60 m - 8,01 Sek.
Tugce Yilmaz *(Gimmeldingen)*
W - Platz 14, Weitsprung - 3,98 m
Selina Zimmermann *(Haßloch)*
W - Platz 6, 60-m-H - 9,76 Sek.
Evelyn Schlösser *(Limburgerhof)*
W - Platz 15, 60-m-H - 10,23 Sek.
W - Platz 18, 800 m - 2:46,85 Min.
Luzi Herrmann *(Nußdorf)*
W - Platz 2, Weitsprung - 4,97 m
Lia Kälber *(Oggersheim)*
W - Platz 12, Hoch - 1,30 m
Juliet Hodyra *(Rödersheim)*
W - Platz 2, Kugel - 11,41 m
Staffel 1 **- L. Herrmann, K. Metz, S. Zimmermann, N. Warschko**
W - Platz 3, 4 x 200 m - 1:53,13 Min.

Julia Otto, Vanessa Antwi, Raphael Antwi

Staffel 2 **- T. Yilmaz, L. Karasu, K. Metzler, E. Schlösser**
W - Platz 13, 4 x 200 m - 1:58,88 Min.
Jonas Zimmermann *(Edenkoben)*
M - Platz 15, Kugel - 8,06 m
Benjamin Kutschera *(Edenkoben)*
M - Platz 20, 60-m-H - 10,32 Sek.
Julian Weiß *(Edenkoben)*
M - Platz 22, 1000 m - 3:15,93 Min.
Felix Reinfrank *(Edenkoben)*
M - Platz 12, 1000 m - 2:59,68 Min.
Marlon Lintz *(Haßloch)*
M - Platz 13, 60-m-H - 9,77 Sek.
M - Platz 10, Hoch - 11,57 m
Diego Heumann *(Haßloch)*
M - Platz 13, 60 m - 7,90 Sek.
Märdian Moritz *(Haßloch)*
M - Platz 1, Hochsprung - 1,60 m
Henrik Sohn *(Nußdorf)*
M - Platz 9, 60 m - 7,83 Sek.
M - Platz 7, 60-m-H - 9,20 Sek.
Fynn Schneider *(Rödersheim)*
M - Platz 12, Weitsprung - 4,93 m
Nils Münch *(Schifferstadt)*
M - Platz 2, 60 m - 7,39 Sek.
M - Platz 8, Weitsprung - 5,21 m
N. Münch, F. Schneider, H. Sohn, D. Heumann
M - Platz 5, 4 x 200 m - 1:42,46 Min.

Manschaftsergebnis total:
Platz 1, MTG-Mannheim - 719 Pkt.
Platz 2, Saarland - 707 Pkt.
Platz 3, Region Moselle - 647 Pkt.
Platz 5, Ludwigshafen/Pfalz - 544 Pkt.
(ps)

FOTOS: ENDRES, ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Impressionen der U14/U16-Mannschaft von Ludwigshafen/Pfalz beim Internationalen Jugend-Ländervergleichskampf in Luxemburg

Von links oben:

Anna Schönholz *(Haßloch)*
Bastian Rieger *(Rödersheim)*
Nils Münch *(Schifferstadt)*
Teresa Holz *(Nußdorf)*
Felix Reinfrank *(Edenkoben)*
Luzi Herrmann *(Nußdorf)*
Lennert Schmid *(Rödersheim)*
Paula Nöske *(Bad Dürkheim)*
Michelle Berger *(Oggersheim)*
Paula Nöske *(Bad Dürkheim)*
Leia Kälber *(Bad Dürkheim)*
Moritz Maas *(Bad Dürkheim)*
Niels Specht *(Edenkoben)*
Evelyn Schlosser *(Limburgerhof)*
Julia Otto *(ABC)*
Tugce Yilmaz *(Gimmeldingen)*
Sarah Jalloh *(Grünstadt)*
Julia Otto *(ABC)*
Vanessa Antwi *(ABC)*
Dessy Fischer *(Mutterstadt)*
Raphael Antwi *(ABC)*
Finn Schneider *(Rödersheim)*
Nils Münch *(Schifferstadt)*
Mia-Sophie Urban *(Frankenthal)*
Vanessa Antwi *(ABC)*

Der erste Start danach

Bei ihrem ersten Start nach ihrer Verletzung traf **Lisa Ryzih** am 2. Februar beim Indoor Meeting in Karlsruhe gleich auf **Ekateríni Stefanídi,** das Maß der Dinge im Frauenstabhochsprung. Die Griechin ist die aktuelle Olympiasiegerin,Welt- und Europameisterin im Freien und in der Halle. Ihre Hallenbestleistung stand bei 4,90 m.

Lisa begann den Wettkampf bei 4,20 m im ersten Versuch. Die 4,40 m schaffte sie im zweiten. Die 4,55 m klappten dann wieder im ersten. Für 4,63 m benötigte **Lisa** wieder zwei Versuche. Diese Höhe war schon ein Zentimeter höher als im vergangenen Winter und das nach so langer Wettkampfpause.

Die 4,71 m waren für **Lisa** aber noch zu hoch – obwohl ihre Versuche nicht chancenlos aussahen. Es siegten höhengleich mit 4,71 m **Ekateríni Stefanídi**, **Alysha Newmann** und **Anzhelika Sidorova**.

Lisa landete auf Platz fünf – das Comeback war gelungen.

„Ich bin aus verkürztem Anlauf gesprungen, dafür war das sogar Bestleistung!" jubelte **Lisa.** ***„Für alle, die mich vergessen haben: Ich bin noch da!"***

Bei der Hallen-EM in Glasgow wollte sie allerdings nicht starten, mit kurzem Anlauf fühlte sie sich dafür noch nicht ausreichend konkurrenzfähig. Für einen Medaillenrang müsste sie mindestens 4,80 m springen.
(ps)

Hallen-DM in Leipzig

Am 16. Februar ging es bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig um 16.05 Uhr mit dem Stabhochsprung der Frauen los. In einem Feld mit nur sechs Teilnehmerinnen versprach besonders das Duell an der Spitze echte Spannung. Die Titelverteidigerin **Katharina Bauer** vom TSV Bayer 04 Leverkusen konnte zuletzt ihre Saison-Bestmarke auf 4,52 Meter steigern und wollte als erste Spitzensportlerin mit implantiertem Defibrillator* das Ticket für die Hallen-EM klarmachen. Am Ende gewann **Lisa** mit 4,60 m. Mit 4,55 m wurde **Katharina** Zweite. Dritte wurde mit 4,30 m **Regine Bakenecker** vom TSV Bayer 04 Leverkusen vor **Stefanie Dau-ber** vom SSV Ulm 1846 mit ebenfalls 4,30 m. **Desiree Singh** von der LG Lippe Süd und **Ria Möllers** vom TSV Bayer 04 Leverkusen übersprangen 3,90 m. ***„Den ganzen Wettkampf über war ich auf der Suche nach dem richtigen Sprung. Ich bin froh, ihn zum richtigen Moment gefunden zu haben. Danke an alle Daumendrücker und Mitfieberer!“***

---

* **Katharina Bauer** *wurde bei einer Operation ein subkutaner Defibrillator implantierte, der sie vor einem plötzlichen Herztod schützt. Da sie seit ihrer Kindheit an Extraherzschlägen leidet und diese zunehmend gefährlicher geworden waren, war dies die einzige Option mit diesem Gerät, da es im Notfall bei gefährlich anhaltenden Extra-Herzschlägen automatisch eingreift. (ps)*

FOTOS: ENDRES, RYZIH, ARTCENTER SCHLOHMANN 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!

Pfälzisches
im Deutschen Schuhmuseum Hauenstein
Sportmuseum

- Die Geschichte des Pfälzischen Sports
- Über 600 Exponate auf 250 Quadratmetern
- Filme, Fotos & Trophäen

Turmstraße 5
76846 Hauenstein
Öffnungszeiten
täglich von 9:30 – 17 Uhr
Dezember bis Februar
Mo – Fr 13 – 16 Uhr
Sa & So 10 – 16 Uhr
www.museum-hauenstein.de

pfälzisches sportmuseum
sportbund pfalz
Deutsches Schuhmuseum Hauenstein

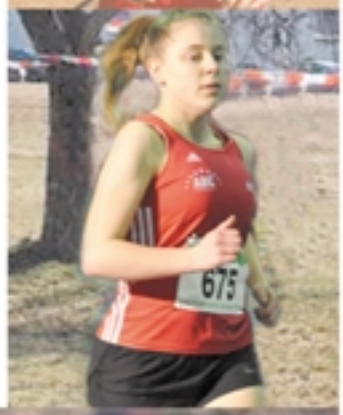
Rad & Sport FECHT

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

Partner des ABC Ludwigshafen
Sonderkonditionen 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

Rheinland-Pfalz- und Pfalz-Cross-meister-schaften



Am 16. Februar fanden in der Südwestpfalz in Heldersberg die Pfalz- und Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften statt:

Konstantin Filsinger (M)
Platz 3 (Pfalz),
Platz 4 (Rheinland-Pfalz),
4620 m - 15:11 Min.
Nico Steißlinger (M)
Platz 4 (Pfalz),
Platz 6, (Rheinland-Pfalz),

4620 m - 15:19 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 3 (Pfalz),
Platz 4 (Rheinland-Pfalz),
(M) Platz 8 (Pfalz),
(M) Platz 11 (Rheinland-Pfalz),
4620 m - 16:05 Min.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 3 (Pfalz),
Platz 8 (Rheinland-Pfalz),
3080 m - 13:08 Min.
Konstantin Filsinger,
Nico Steißlinger,
Sebastian Bednarz (M)
Platz 1 (Pfalz / Rheinland-Pfalz),
Mannschaftswertung - 46:35 Min.
(ps)

Linke Seite:
Anja Wich-Heiter,
Oliver Seibel,
Peter Höll,
Jürgen Sturm

Oben:
Sebastian Bednarz,
Katrin Leonhardt,
Nico Steißlinger,
Konstantin Fildinger

Rechts:
Dürkheimer Faschings-Narr,
Teufelsstein,
Anne Slosharek,
Julia Otto,
Elias Brömmert,
Paul Slosharek

Faschingswaldlauf in „Derkem"

Die Narren und auch einige ABCler erschreckten wieder am 16. Februar in Bad Dürkheim beim traditionellen Faschingswaldlauf auf dem Rundkurs „Am Teufelsstein" nicht nur die heimischen Waldbewohner:

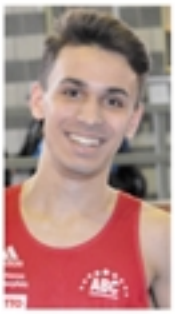
Anne Slosharek (W14)
Platz 1, 2,5 km - 10:48 Min.
Julia Otto (W13)
Platz 13, 2,5 km - 11:44 Min.
Elias Brömmert (M11)
Platz 5, 800 m - 3:29 Min.
Paul Slosharek (M10)
Platz 1, 800 m - 3:11 Min.
Noemi Lautenschläger (W9)
Platz 2, 800 m - 3:24 Min.
Jana Otto (W9)
Platz 3, 800 m - 3:25 Min.
Sophia Zwick (W9)
Platz 7, 800 m - 3:53 Min. *(ps)*

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

COOLE SOCKEN IM GLASPALAST

Jugend-Hallen-DM in Sindelfingen

Vom 23. bis 24. Februar kämpfte die DLV-Jugend im Glaspalast in Sindelfingen um die Deutschen Hallentitel. **Connor Schössow**, **Marius Reichert**, **Johannes Weber**, **Benjamin Pich** und



Ersatzmann **Riccardo Reiß** hatten sich mit der 4x200-m-Staffel der MJU20 qualifiziert und schlugen sich wacker.

Mit 1:35,16 Min. belegten sie Platz 22. *(ps)*

LVP-Senioren-sportfest

Am 9. Februar gab es in Ludwigshafen das LVP-Senioren-Hallensportfest, was auch die Pfalzhallen-Seniorenmeisterschaften war. Unsere ehemalige Senioren-Europameisterin im Hochsprung, **Anja Wich-Heiter**, war motivierende Zuschauerin.

Peter Höll (M55)
Platz 5, 60 m - 8,49 Sek.
Platz 5, 200 m - 28,03 Sek.
Oliver Seibel (M45)
Platz 5, 60 m - 7,66 Sek.
Platz 3, 200 m - 24,71 Sek.
Platz 3, 400 m - 58,25 Sek.
Jürgen Sturm (M60)
Platz 6, Kugel - 10,26 m *(ps)*

Senioren Hallen-DM

Vom 1. bis 3. März fanden in Halle (Saale) in der Sporthalle Brandberge die Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften statt. Fünf ABC-ler wagten wieder eine Standortbestimmung in ihren Altersklassen und Disziplinen.

Oliver Seibel (M45)
Platz 2, 60 m - 7,59 Sek.
Platz 2, 200 m - 24,97 Sek.
Platz 2, 400 m - 54,95 Sek.
Holger Elfert (M50)
60-m-Vorlauf - 8,31 Sek.
Werner Schwaab (M55)
60-m-Vorlauf - 8,39 Sek.
(Im Finale musste er leider aufgeben.)
Platz 10, Weitsprung - 4,70 m *(ps)*

Anja Wich-Heiter, Holger Elfert, Jürgen Sturm, Werner Schwaab, Oliver Seibel

Dieter Tisch

Drei Siege in St. Ilgen

Am 23. März fand bei herrlichem Vorfrühlingswetter der Germanenlauf (Volkslauf) in St. Ilgen statt. Der Lauf führt teilweise über einen leicht hügeligen Waldabschnitt, der den Läuferinnen und Läufern einiges abverlangt. Die vier ABC-Teilnehmer konnten mit hervorragenden Ergebnissen aufwarten. Im 5 km Lauf landeten **Konstantin Filsinger** und **Sebastian Bednarz** einen ungefährteten Doppelsieg, wobei **Sebastian** als Zweiter noch 1:15 Min. vor dem Drittplatzierten ins Ziel kam und damit die Altersklassenwertung M 30 gewann. Ihre Zeiten: 16:28,7 und 16:39,9 Min. In der 10-Bestenliste aller bisherigen Läufe sind dies die Plätze zwei und vier. **Petra Wenz** kam als 34. von 141 Teilnehmern ins Ziel und gewann damit in 23:28,9 Min. ihre Altersklasse (55). Für alle war dies ein gelungener Auftakt für den in zwei Wochen stattfindenden Straßenlauf über 10 km in Mannheim-Sandhofen. Da **Nico Steißlinger** an diesem Lauf nicht teilnehmen konnte, startete er bereits jetzt über 10 km und erreichte in 34:06,4 Min. als Dritter von 161 Teilnhmern das Ziel. Damit war er Zweiter der Hauptklasse. *(fs)*

Kopernikus und Zuckerguss

Vom 24. bis 30. März war Toruń, die polnische Weltkulturerbe-Stadt an der Weichsel, der Austragungsort für die Hallen-WM der Senioren und **Dieter Tisch** war dabei.

Hier ging der Astronom ***Nikolaus Kopernikus*** *zur Schule, und hier wird der wohl beste Lebkuchen Polens kredenzt. Schon* ***Frédéric Chopin*** *soll ein Fan dieser Leckerei gewesen sein. Auf dem Hauptplatz Rynek ziert ein Denkmal eines Violine spielenden Flößers einen Brunnen. Die Frösche auf dem Brunnenrand scheinen ihm fasziniert zu lauschen. Die Figurengruppe erinnert an eine Sage aus Toruń: Diese erzählt von einer Froschplage, welche die Toruńer Bürger zur Verzweiflung getrieben hatte bis der Bürgermeister einen Flößer bat, die Tiere mit seiner Violine zu verzaubern. Tatsächlich folgten ihm die Frösche aus der Stadt und kamen nie wieder zurück – eine Rattenfängervariante der etwas freundlicheren Art.*

Nach den Wettkämpfen konnte **Dieter** in der wunderschönen Hauptstadt der polnischen Woiwodschaft (Verwaltungsbezirk) Kujawien-Pommern sicher einen leckeren Lebkuchen geniesen.

Dieter Tisch (M70)
Platz 24, 60 m - 9,74 Sek.
Platz 8, 60-m-H - 11,10 Sek. *(ps)*

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

Besondere Ehrung

Am 24. November trafen sich die Ehemaligen von Phönix und ABC Ludwigshafen unter dem Motto „25 Jahre Freundeskreis“. Im Rahmen dieses Treffens wurden die noch 8 lebenden Gründungsmitglieder des Freundeskreises **Werner Böttcher**, **Erich Bremicker**, **Hans Kuhn**, **Karl Heinz Ries**, **Herbert Schneider**, **Prof. Dr. Wolfgang Schrott**, **Fritz Seilnacht** und **Siegfried Welker** geehrt.

Unser stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises **Prof. Dr. Wolfgang Schrott** würdigte dabei ganz speziell **Karl Heinz Ries** für seine Verdienste mit einer wunderbaren Rede und einem Buchpräsent unter dem Motto „Danke, Karl Heinz!“.

Hier der Text:

„Jede Vereinschronik lebt von den Leistungen, die in diesem Verein erbracht wurden. In einem Sportverein sind es vor allem die sportlichen Leistungen – in einem Förderverein sind es vor allem die Unterstützungen in jeder Form für den Unterstützungsgegenstand. Der ABC Ludwigshafen und sein Freundeskreis können – dank Karl Heinz Ries – in allen Bereichen auf außergewöhnliche Leistungen stolz sein.

Eine Olympiasiegerin, mehrere Olympiateilnehmer/innen, zahlreiche deutsche Meister und internationale Berufungen stehen in den Annalen unseres Vereins, der – zusammen mit seinem Vorgängerverein Phönix Ludwigshafen – im kommenden Jahr 70 Jahre alt wird.

Alle diese Erfolge waren nur möglich, weil kompetente Trainer und eine Vereinsführung den passenden Rahmen und das notwendige Umfeld für die Athleten/innen boten. Mit Karl Heinz Ries hatten beide Vereine ein Mitglied, das auf allen Ebenen Spitzenleistungen brachte, durch die die positive Bilanz unseres ABC Ludwigshafen möglich wurde.

Nach der Gründung der Leichtathletikabteilung im Phönix Ludwigshafen 1949 schloss sich Karl Heinz Ries 1956 von der TSG Friesenheim kommend diesem Verein an, der schnell zum stärksten Leichtathletikverein in Ludwigshafen aufstieg und diese Position bis heute gehalten hat. Bereits im folgenden Jahr, am 23. März 1957, kam ein erster sportlicher Höhepunkt:

Als Startläufer der 3x1000-m-Staffel errang Karl Heinz Ries zusammen mit Horst Kocher und Manfred Schober in der Kieler Ostseehalle die erste Deutsche Aktiven-Meisterschaft nach dem Kriege. Dieser Erfolg war kein Einzelfall dieser Staffel, die damals in der Presse als „Hecht im Karpfenteich” bezeichnet wurde. Im gleichen Jahr stellte die Staffel in Frankfurt einen Deutschen Hal-lenrekord auf und gewann das Internationale Sportfest in der Hannoveraner Messehalle. 1958 erreichte die Staffel in der Besetzung Hasse, Ries und Kocher noch einmal den deutschen Vizetitel. Auf weitere sportliche Leistungen von Karl Heinz Ries möchte ich hier nicht eingehen, sondern auch die anderen Bereiche seines Schaffens beleuchten.

Auch heute kann bei intelligenten Spitzensportlern festgestellt werden, dass Erfolg im Sport den Charakter ausbildet und die Grundlage für berufliche, politische und soziale Spitzenleistungen legt.

Dies gilt ganz besonders für Karl Heinz Ries, der seiner Heimatstadt verbunden blieb und hier einen beruflichen Aufstieg bis in den Vorstand der TWL schaffte und aus der Sportpolitik seinerzeit nicht wegzudenken ist. Diesen beruflichen und politischen Erfolg hat er seinem Verein in vielerlei Hinsicht zu Nutzen gemacht. Als sich 1962 die Leichtathletik-Abteilung von Phönix Ludwigshafen abspaltete und unter der Führung von Otto Weber der ABC Ludwigshafen gegründet wurde, unterstütze Karl Heinz Ries diese Entwicklung und übernahm später auch die Position des ersten Vorsitzenden in diesem Verein.

Dem allgemeinen Trend der Zeit folgend bildete der ABC Ludwigshafen von 1973 bis 1977 mit dem VTV Mundenheim, dem TB Oppau, dem PSV Grün Weiß Ludwigshafen und die TG Oppau die LG Ludwigshafen. Um die Vorteile einer Leichtathletik-Gemeinschaft noch stärker zu Nutzen setzte sich Karl Heinz Ries für eine Vereinigung aller 10 Leichtathletiktreibenden Vereine in Ludwigshafen ein. 1978 entstand die LAZ Rala Ludwigshafen, die damals erstmals den Namen des Hauptsponsors, der Firma Rala, im Vereinsnamen trug. Mittelstreckler, Sprinter und Werfer der deutschen Spitzenklasse konnten so im Verein gefördert werden. Gegen das finanzielle Engagement einiger Werksvereine hatte man jedoch keine Chance, so dass der ABC Ludwigshafen ab 1984 wieder unter eigenem Namen startete. Parallel dazu gründete Karl Heinz Ries als ABC-Vorsitzender 1981 mit tatkräftiger Unterstützung des damaligen Oberbürgermeisters und Sportdezernenten Dr. Werner Ludwig und dem Chefarzt der Medizinischen Klinik des Ludwigshafener Krankenhauses die Coronar-Sportgruppe im ABC, die sich zu einem wichtigen Bestandteil des ABC Ludwigshafen entwickelte und bis heute Bestand hat.

Als Karl Heinz Ries danach den 1. Vorsitz des Vereins in jüngere Hände legte, blieb er dem Verein in externer Funktion als Förderer erhalten. Als Vorsitzender des Ludwigshafener Sportverbandes mit direktem Draht zu OB und Landesregierung konnte er die sportlichen Leistungen des Vereins mit mehreren deutschen Meistertiteln sowie dessen Engagement als Veranstalter attraktiver nationaler und internationaler Leichtathletikveranstaltungen dadurch unterstützen, dass in Ludwigshafen eine Leichtathletikhalle geplant wurde. 1993 – vor genau 25 Jahren – konnte diese Leichtathletikhalle neben dem Südwest-Stadion eingeweiht werden, die den Athleten bis heute beste Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten bietet. Dieser sportliche Aufschwung und die mit der Halle verbundene Erwartungshaltung musste natürlich auch finanziell abgesichert werden.

Da neben der Sparkasse kein weiterer signifikanter Sponsor vorhanden war, musste man dieses Unterfangen auf die Basis vieler Kleinsponsoren aufbauen. Daher erklärten sich am 12. November 1993 zwanzig Leichtathletik-Freunde bereit, den Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen e.V. zu gründen. Mittlerweile gehören über 80 Mitglieder diesem Freundeskreis an und haben in den letzten 25 Jahren dem Verein viele tausend EURO an Spendengeldern zur Verfügung gestellt.

Vom ersten Tag an war Karl Heinz Ries 1. Vorsitzender dieses Vereins und hat dieses Amt und das dazu notwendige Engagement bis heute behalten. Neben der finanziellen Förderung wurden aber auch viele soziale Aufgaben für den ABC Ludwigshafen übernommen, beispielsweise (seit dem 13. Mai 1995) das jährliche Treffen der Ehemaligen sowie die Herausgabe der ABC NEWS, die sich unter der Federführung von Peter Schlohmann zu einer der attraktivsten und preisgekrönten Vereinszeitschriften ent-

wickelt hat. Ohne die Unterstützung und Fürsprache von Karl Heinz Ries wären viele Erfolge im ABC Ludwigshafen und in der Ludwigshafener Leichtathletik nicht möglich gewesen. Dafür wurden ihm zahlreiche Ehrungen zu Teil – seit 2001 ist er beispielsweise Ehrenvorsitzender des ABC Ludwigshafen. Bei der Gründung des Freundeskreises wurde auf derartige Ehrentitel bewusst verzichtet, um die Bürokratie in diesem Verein so klein wie möglich zu halten.

Daher bleibt uns allen nur, Karl Heinz Ries ein herzliches „Dankeschön" zu sagen und vor allem bei den jungen Vereinsmitgliedern die Erinnerung an seine Leistungen wach zu halten."

(Dr. Wolfgang Schrott)

Treffen der Ehemaligen

Von links oben:

Rudi Drescher,
Werner Böttcher

Andreas Baranski,
Herbert Schneider

Karl Heinz Ries,
Horst Panzner

Christa Krebs,
Erich Krebs

Prof. Dr. Wolfgang Schrott

Regine Kröhl *(Braun)*,
Hubert Endres

Gerd Hammel,
Helmut Zimmermann

Karl Heinz Ries,
Siegfried Welker

Franz Harder,
Angelika Harder

Horst Panzner,
Otto Wittmer,
Herbert Schneider

Kathrin Kuhn,
Ute Drescher,
Eugen Lemmert

Matthias Specht,
Fritz Seilnacht

Christa Seilnacht,
Wolfgang Seilnacht,
Stefan Seilnacht

Prof. Dr. Wolfgang Schrott,
Karl Heinz Ries

Thomas Palm,
Marion Palm,
Regine Kröhl *(Braun)*

FOTOS: ENDRES, ABC-ARCHIV, PANZNER

Pfalz-Freiluft-Bestenliste 2018

Männer

Christian Kiemstedt
100 m - 10,76 Sek.
Platz 1
Henry Wadsworth
100 m - 11,20 Sek.
Platz 7
Ralph Adzatia
100 m - 11,28 Sek.
Platz 9
200 m - 12,76 Sek.
Platz 5
Philip Schleifer
100 m - 11,28 Sek.
Platz 10
200 m - 22,38 Sek.
Platz 3
400 m - 51,50 Sek.
Platz 4
Leif Asbjørn Biehl
400 m - 52,21 Sek.
Platz 6
David Mahnke
400 m - 53,12 Sek.
Platz 10
David Mahnke
800 m - 1:56,58 Min.
Platz 4
Nico Steißlinger
800 m - 1:59,87 Min.
Platz 8
David Mahnke
1500 m - 4:07,37 Min.
Platz 6
3000 m - 9:10,37 Min.
Platz 3
Konstantinos Tselios, Ralph Adzatia, Henry Wadsworth, Philip Schleifer
4x100 m - 42,76 Sek.
Platz 2
Alexander Heidu
Hochsprung - 2,12 m
Platz 1
Johannes Weber
Weitsprung - 6,49 m
Platz 3

Frauen

Sandra Wagner
100 m - 12,12 Sek.
Platz 3
Nicole Wagner
100 m - 12,50 Sek.
Platz 6
Chamaine Gault
100 m - 12,80 Sek.
Platz 8
200 m - 26,14 Sek.
Platz 4
Antonia Bauer
100 m - 12,89 Sek.
Platz 9
Ann-Kathrin Reil
100 m - 12,89 Sek.
Platz 10
Weitsprung - 5,45 m
Platz 4
Rebecca Hilgert
400 m - 64,03 Sek.
Platz 5
Luisa Klappenberger
400 m - 68,41 Sek.
Platz 8
1500 m - 5:09,33 Min.
Platz 1
Katrin Leonhardt
3000 m - 11:49,82 Min.
Platz 6
Nicole und Sandra Wagner, Chamaine Gault, Ann-Kathrin Reil
4x100 m - 47,43 Sek.
Platz 1
Meike Reimer
Hochsprung - 1,78 m
Platz 1

Männliche Jugend U20

David Mahnke
1500 m - 4:07,98 Min.
Platz 4
Benjamin Pich, Johannes Weber, Marius Reichert, Conner Schössow
4x100 m - 44,40 Sek.
Platz 2

Weibliche Jugend U20

Antonia Bauer
100 m - 12,89 Sek.
Platz 5
Luisa Klappenberger
400 m - 68,41 Sek.
Platz 6
1500 m - 5:09,33 Min.
Platz 1

Männliche Jugend U18

Benjamin Pich
100 m - 11,58 Sek.
Platz 8
Johannes Weber
100 m - 11,65 Sek.
Platz 9
Marius Reichert
200 m - 23,85 Sek.
Platz 7
Benjamin Pich
200 m - 23,85 Sek.
Platz 8
David Mahnke
400 m - 53,12 Sek.
Platz 2
800 m - 1:56,58 Min.
Platz 1
1500 m - 4:07,37 Min.
Platz 1
3000 m - 9:10,37 Min.
Platz 1
Benjamin Pich, Johannes Weber, Marius Reichert, Conner Schössow
4x100 m - 44,40 Sek.
Platz 1
Johannes Weber
Weitsprung - 6,49 m
Platz 1

Weibliche Jugend U18

Antonia Bauer
100 m - 12,89 Sek.
Platz 3
Luisa Klappenberger
400 m - 68,41 Sek.
Platz 3
1500 m - 5:09,33 Min.
Platz 1
Katrin Leonhardt
3000 m - 11:49,82 Min.
Platz 5
Antonia Bauer
100-m-Hürden - 16,87 Sek.
Platz 4

Jugend M15

Riccardo Reiß
Weitsprung - 5,41 m
Platz 5
Alessandro Azzola
100 m - 12,66 Sek.
Platz 3
Weitsprung - 5,39 m
Platz 1

Jugend W15

Ella Zahn
100 m - 13,71 Sek.
Platz 7
300 m - 44,43 Sek.
Platz 2
Noemi Hajok
300 m - 47,97 Sek.
Platz 8

Jugend W14

Alana Harding
Blockwettkampf-Sprint/Sprung *(75 m, 60-m-Hürden, Weit, Hoch, Speer)* - 1784 Pkt.
Platz 6

Jugend M13

Alexander von Nagel
75 m - 10,47 Sek.
Platz 9
60-m-Hürden - 11,49 Sek.
Platz 10
Kugelsoßen - 9,09 m
Platz 5
Diskuswerfen - 17,89 m
Platz 6
Ballwurf - 40,50 m
Platz 9
Blockwettkampf-Wurf *(75 m, 60-m-Hürden, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswerfen)* - 2046 Pkt.
Platz 2
Levin Fuchs
800 m - 2:50,31 Min.
Platz 10
Levin Fuchs, Louis Brückner, Raphael Antwi, Emmanuel Freisdorfas
4x75 m - 44,36 Sek.
Platz 8
Louis Brückner
Hochsprung - 1,25 m
Platz 5
Kugelstoßen - 7,29 m
Platz 8
Diskuswerfen - 14,88 m
Platz 7

Jugend W13

Rosalie Nkoy
75 m - 10,54 Sek.
Platz 8
60-m-Hürden - 9,99 Sek.
Platz 1
Weitsprung - 14,78 m
Platz 3
Weitsprung - 14,78 m
Platz 3
Dreikampf *(75 m, Weit, Ball)* - 1269 Pkt.
Platz 7
Julia Otto, Lorena Azzola, Yasmina Outman, Vanessa Antwi
4x75 m - 42,36 Sek.
Platz 6
Yasmina Outman
Hochsprung - 1,39 m
Platz 3
Weitsprung - 4,35 m
Platz 9
Kugelstoßen - 7,01 m
Platz 6
Speerwerfen - 15,27 m
Platz 8
Yasmina Outman
Blockwettkampf-Sprint/Sprung *(75 m, 60-m-Hürden, Weit, Hoch, Speer)* - 2017 Pkt.
Platz 5
Aurora Haskaj
Hochsprung - 1,30 m
Platz 9

Jugend M12

Raphael Antwi
75 m - 11,06 Sek.
Platz 10
60-m-Hürden - 11,68 Sek.
Platz 7
Kugelstoßen - 6,11 m
Platz 7
Emmanuel Freisdorfas
800 m - 2:45,90 Min.
Platz 9
60-m-Hürden - 11,76 Sek.
Platz 9
Hochsprung - 1,25 m
Platz 4
Speerwerfen - 12,22 m
Platz 10
Blockwettkampf-Sprint/Sprung *(75 m, 60-m-Hürden, Weit, Hoch, Speer)* - 1706 Pkt.
Platz 1
Jason Frey
Kugelstoßen - 7,53 m
Platz 1
Diskuswerfen - 18,90 m
Platz 1

Jugend W12

Vanessa Antwi
75 m - 10,39 Sek.
Platz 1
Lorena Azzola
75 m - 10,72 Sek.
Platz 8
800 m - 2:47,28 Min.
Platz 7
60-m-Hürden - 12,16 Sek.
Platz 6
Thalisha Shenice Zeiß
60-m-Hürden - 12,44 Sek.
Platz 10
Kugelstoßen - 6,31 m
Platz 5
Diskuswerfen - 17,70 m
Platz 4
Ballwurf - 34,00 m
Platz 5

FOTOS: ENDRES, ABC-ARCHIV

Silberne Ehrennadel für Bettina

Für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit ehrte unser Vorstand 7 Mitglieder mit der Silbernen Ehrennadel:
Johannes Adelhard,
Otto Klein,
Elisabeth Appel,
Erhard Metzger,
Gerd Herrmann,
Andreas Reisch und
Prof. Dr. Bettina Lotsch.

Wir erinnern uns:
Schon 1995 in der ersten Ausgabe unserer ABC-NEWS wurde **Bettina Lotsch** *als Multitalent gelobt. In der ABC-NEWS Nr. 2 gab es auf Seite 33 einen spannenden Bericht von* **Stefanie Knob** *mit dem Titel* ***„Bettina Lotsch immer für einen Krimi gut“*** *und in der ABC-NEWS Nr. 5 auf Seite 15 „löschte“* **Bettina Lotsch** *den Pfalzrekord im Dreisprung. Im Heft Nr. 6 berichteten wir von ihrem „neuen“ Leben als Chemiestudentin in München. 2007 schrieb* **Manfred Schober** *in der ABC-NEWS Nr. 24 auf Seite 36 ein beeindruckendes Portrait über* **Bettina Lotsch** *und ihren beruflichen Wertegang. Heute ist* **Bettina Valeska Lotsch**, *wie sie mit vollem Namen heißt, Professorin für Chemie an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Direktorin und Wissenschaftliches Mitglied am Max-Planck-Institut für Festkörperforschung in Stuttgart. Im führenden deutschen Chemiker-Magazin „Nachrichten aus der Chemie“ hatte sie letztes Jahr in der Ausgabe 12/2018 eine Veröffentlichung über ihre Forschungsergebnisse publiziert. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Netzwerkmaterialien u.a. für Energiespeicherung und Sensorik.*

Seit 1994 hält **Bettina Lotsch** *übrigens die Vereinsrekorde der WJU18 im 4-Kampf, dem 7-Kampf und der 7-Kampf-Mannschaft zusammen mit* **Stefanie Knob** *und* **Susanne Wunder** *sowie aus 1993 den Pfalzrekord der WJU18 über 4x100 m zusammen mit* **Stefanie Knob**, **Silke Eichmann** *und* **Melanie Fries**.
(ps)

Runde Geburtstage

50 Jahre
Milena Reisch – *25. Februar*
Mario Eisinger – *11. Mai*

55 Jahre
Uwe Schäfer – *15. Februar*
Ulla Walle – *28. Mai*

60 Jahre
Anke Moritz – *21. März*

65 Jahre
Martha Genarie – *17. März*
Anneliese Huber – *8. Mai*

70 Jahre
Gerhard Waidmann – *3. Juni*

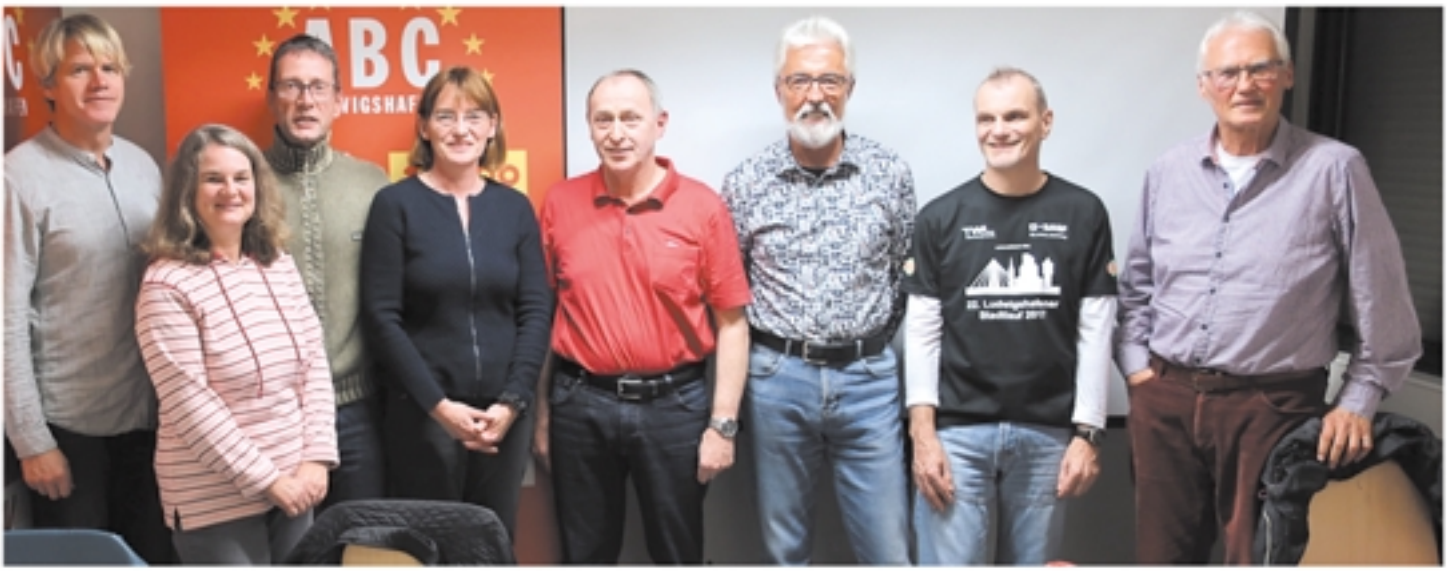
75 Jahre
Volker Ernst – *13. Januar*
Theo Loer Hack – *14. Februar*
Karl-Heinz Franz – *5. März*
Gerhard Sumera – *9. März*
Helmut Zimmermann – *30. April*
Klaus Götz – *5. Mai*
Jörg Wolf – *3. Juni*

80 Jahre
Horst Panzner – *9. Februar*
Willi Ludes – *13. Februar*
Hans Bach – *27. Februar*
Hans Leipold – *18. April*
Otto Wittmer – *24. April*
Siegfried Strittmatter – *16. Mai*
Dieter Nist – *6. Juni*
Anneliese Scherer – *28. Juni*

85 Jahre
Bruno Kimmel – *3. März*
Manfred Scherer – *4. März*
Willi Fröhlich – *15. April*
Günter Heb – *8. Mai*
Eugen Lemmert – *26. Mai*

90 Jahre
Rudi Drescher – *17. Januar*

Unser neuer Vorstand ist *(fast)* der alte



Von links: **Markus Schüßler** *(Beisitzer)*, **Martina Lehr-Reichert** *(Schülerwartin)*, **Thomas Palm** *(Beisitzer)*, **Dr. Elke Koser** *(Vorsitzende und Sportwartin)*, **Karl-Georg Egenberger** *(Stellvertrender Vorsitzender und Kassenwart)*, **Hubert Endres** *(Kassenprüfer)*, **Manfred Reichert** *(Jugend- und Pressewart) – verstorben am 15. März 2019*, **Rudolf Sichling** *(Kassenprüfer)*

Bei der Mitgliederversammlung am 9. November wurde auch ein neuer Vorstand gewählt. Fast alle wurden in ihren Funktionen wieder bestätigt. Ausgeschieden ist nur **Britt Roberts**. Neue Schülerwartin ist nun auch offiziell **Martina Lehr-Reichert** und mit **Thomas Palm** haben wir einen neuen zusätzlichen Beisitzer. Nach Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit wurde über die allgemeine und sportliche Situation des Vereins berichtet. Unter anderem wurden Aktivitäten genannt, die sich mit Integration und Inclusion sowie Mitgliedergewinnung beschäftigt hatten. Mit Ausblick auf die Fertigstellung des Stadions können nun auch Aktivitäten in Richtung Wettkämpfe und Talentsichtung unternommen werden. Kurz vor Redaktionsschluß der ABC-NEWS ist unser Jugendwart **Manfred Reichert** leider verstorben. *(ek)*

Ein Olympiasieger in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen

Am 13. Juli beim Vorbereitungstraining für ein Stabhochsprung-Meeting in der Südpfalz signierte **Erki Nool** aus Estland, der Olympiasieger von 2000 im 10-Kampf, zusammen mit seinem Sohn **Robin**, der mit 5,37 m ein guter Nachwuchsspringer ist, und mit unserem Trainer **Vladimir Ryzih** die Olympiaflagge in der Ludwigshafener Leichtathletikhalle. *(hk)*

Robert singt

Wer hat schon einen Trainer, der die Trainingsstunden mit Gesangseinlagen beginnt? Seit drei Jahren ist **Robert Earl Wilson** hauptamtlicher Yoga-Lehrer beim ABC und singt jedes Mal zum Trainingsbeginn. Sprinter und Langstreckenläufer schätzen sein Programm, auch wenn es „mega anstrengend" ist, als Ausgleich. Letztes Jahr wurde dieses Projekt zur Förderung von Nachwuchsathleten vom Landessportbund Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. *(ps)*

Herbert Hohl feierte seinen 75. Geburtstag

Unser ABC-Gründungsmitglied **Herbert Hohl**, der auch schon bei PX (Phönix) Mitglied war, feierte in Rödersheim-Gronau in einer tollen Scheune seinen 75. Geburtstag. **Karl-Georg Egenberger** und **Hans Kuhn** waren natürlich dabei. *(hk)*

Sorry

Durch fehlerhafte Datenerfassung in der Mitgliederkartei wurde das Geburtsjahr unseres Trainers **Houari Tirech** mit 1964 ausgewiesen. Sein Geburtsdatum ist aber der 1. Februar 1963. Deshalb wurde **Houari** bei den *Runden Geburtstagen* 2018 leider nicht erwähnt. Wir hoffen sehr, dass er uns das verzeiht und gratulieren herzlich nachträglich sehr verspätet zu seinem 55. Geburtstag in 2018. *(ps)*

Glückwunsch

Unser **Horst Panzner** feierte am 9. Februar seinen 80. Geburtstag in seinem alten Phönix-PX-Trikot.

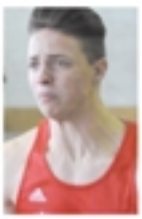
Aber auch im ABC-Trikot vertrat **Horst** von Anfang an vorbildlich als leistungsstarker Mittel- und Langstreckler unseren Verein *(ps)*

Abschied

Unser Hochspringer **Alexander Heidu** (Bestleistung 2,12 m) hatte wegen starkem beruflichem Engagement zum Jahreswechsel den Leistungssport aufgegeben.

Unsere ehemalige Vorzeige-Sprinterin **Carlotta Buckel** wird nicht mehr auf die Wettkampfbühne zurückkehren und sich nun ganz ihren beruflichen Aufgaben widmen. *(ps)*

Nachwuchssportler von Ludwigshafen

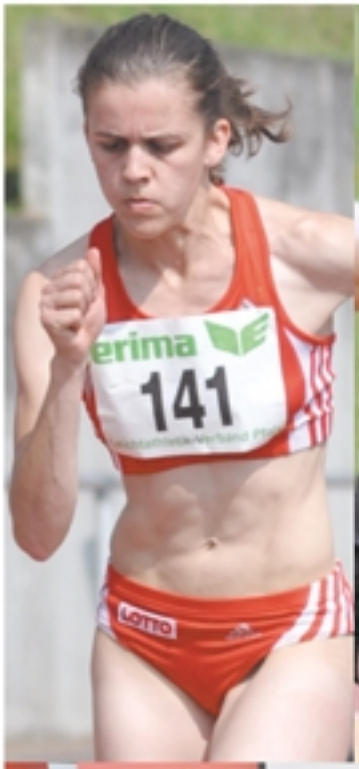


Unser **Johannes Weber** (MJU18) hatte Grund zur Freude, denn er gehörte zu den Geehrten. *(ek)*

Unsere ABC-Sportler des Jahres 2018

Sandra Wagner wurde zur ABC-Sportlerin des Jahres 2018 gekürt und **Olga Becker** wurde Seniorensportlerin des Jahres. Auszeichnungen für gute Leistungen gab es auch für unsere Sprinter **Johannes Weber**, **Benjamin Pich**, **Marius Reichert**, **Connor Schössow** sowie **Riccardo Reiß**, **Alessandro Azzola** und **Nico Steißlinger**.

Eine spezielle Ehrung gab es auch für unsere Trainer **Hubert Endres**, **Marius Binder**, **Fritz Seilnacht**, **Houari Tirech**, **Olga Becker** und **Juri Tscherer**. *(ek)*



FOTOS: ENDRES, KUHN, ARTCENTER SCHLOHMANN, PANZNER U.A.

Viel Spaß für unsere Minis

Bei der Weihnachtsfeier für unsere Minis hatten auch unsere beiden Übungsleiter **Dr. Elke Koser** und **Markus Schüßler** großen Spaß. Die Leichtathletikgruppe unserer Jüngsten umfasste mittlerweile über 30 Kids zwischen 4 und 7 Jahren. Die ABC-Shirts spendete unser Freundeskreis und der ABC spendierte Süßigkeiten und Luftballons. *(ek)*

ABC-Hallen-Bestenlisten 2019

Die ABC-Hallen-Bestenlisten mit Meisterschaftsplatzierungen gibt es bei **Hans Kuhn**.
Telefon: 0621 55900297

Stefanie Machwirth als Zuschauerin in der Halle

Hubert Endres und **Geraldine Otto** staunten nicht schlecht, als sie unsere ehemalige Vorzeige-Sprinterin **Stefanie Machwirth** nach vielen Jahren wieder trafen. Sie war mit ihren beiden Kindern **Jonas** und **Louis** als Zuschauerin bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften in die Leichtathletikhalle in Ludwigshafen gekommen.

Geraldine „befahl“ **Hubert** dieses freudige Ereignis natürlich auf Bildern festzuhalten.

Wir erinnernrn uns:
In den ABC-NEWS Nr. 8 - 16 gab es viele tolle Meldungen und Berichte über unsere damalige Nachwuchssprinterin ***Stefanie Machwirth****, die nach dem Abitur 2002 eine Ausbildung zur Physiotherapeutin begann und dann wegen des zeitlichen Aufwandes leider mit dem Leistungssport aufhörte.*

Noch heute hält ***Stefanie Machwirth*** *zusammen mit* ***Marika Stoebner****,* ***Sandra Rößler,*** ***Maria Genari*** *(Ersatzläuferin) und* ***Susanne Weyrauch*** *den Pfalzrekord über 4x100 m der WU20-Jugend. (ps)*

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

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

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

FOCUS MONEY BESTER STROM-ANBIETER Ludwigshafen Ausgabe 6/2017

TOP 100 Top-Innovator 2016

Strom
Erdgas
Wärme
Kälte
Trinkwasser
Service

TWL
Meine Energiequelle.

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

Siegerehrung Vereinszeitschriften-Wettbewerb:
Dankeschön an „stille Macher"

Die ABC-NEWS ist die beste Vereinszeitschrift 2017 in Rheinland-Pfalz

Lea Edinger
mit der ABC-NEWS Nr. 44,
Clara Lorenz
mit der Urkunde für Platz 1,
Irena Gobert
mit der ABC-NEWS Nr. 45

Unser Freundeskreis schickte im April 2018 unsere Vereinszeitschrift, die „ABC-NEWS" zum Wettbewerb des Landessport-bundes Rheinland-Pfalz (LSB) „Beste Vereinszeitschrift 2017" ins Rennen. Nach einer langen Zeit des Abwartens und Hoffens, erreichte den Freundeskreis am 30.11.2018 eine Einladung des LSB zur Siegerehrung des LSB-Vereinszeitschriften-Wettbewerbs. Der LSB teilte in dem Schreiben mit, dass die Jury am 29.11.2018 getagt habe und sich freue uns mitteilen zu können, dass der ABC zu den siegreichen Teilnehmern gehöre.

Schnell war geklärt, wer den ABC bei der am 01.02.2019 im Haus von LOTTO Rheinland-Pfalz (Koblenz) stattfindenden Ehrung vertreten sollte: die ABC-Vorsitzende **Elke Koser**, der Fotograf **Hubert Endres** und **Marion** und **Thomas Palm**, die als Vorstandsmitglieder des Freundeskreises für die Verteilung und postalische Versendung der ABC-NEWS verantwortlich sind. Am besagten Freitag fuhren wir Vier dann nach Koblenz, ohne zu wissen was uns erwarten würde und doch voller Hoffnung, den ersten Platz zu belegen. Waren wir doch alle der Überzeugung, unsere NEWS stelle schon „etwas Ansehnliches" dar.

Wir erinnern uns:
Schon die erste Ausgabe unserer Vereinszeitschrift von 1995 konnte den 1. Platz belegen. 2009 waren Nr. 28 und 29 erfolgreich. (ps)

Der LSB zeichnet die besten Vereinszeitschriften in vier Kategorien aus. Dabei werden Prämien in Höhe von 5.100 Euro für Vereine verteilt. Es gibt die Kategorien bis 500 Vereinsmitglieder, über 500 Vereinsmitglieder, die beste Stadionzeitschrift und die beste erstmals erschienene Zeitschrift. Bereits zum 22. Mal wurde der Wettbewerb durchgeführt und bereits zum 10. Mal fand die Siegerehrung in der Koblenzer Lotto-Zentrale statt. Damit ist der Vereinszeitschriften-Wettbewerb, der 1977 zum ersten Mal ausgeschrieben wurde, der älteste und erfolgreichste Wettbewerb des Landessportbundes.

Dieses Mal hatten 47 Vereine insgesamt 239 Ausgaben in fünffacher Version eingesandt. Vor der Bekanntgabe der siegreichen Vereine spannten Lotto-Prokurist **Dirk Martin** und LSB-Präsident **Prof. Lutz Thieme** die 85 Gäste (zu denen wir auch gehörten) noch etwas auf die Folter. Der Hausherr wies darauf hin, dass die Lottogesellschaft jeden Tag 340.000 Euro erwirtschafte und diese von der Denkmalpflege bis zur Kinderkrebsstation zum Wohle der Bürger im Lande einsetze. Gleichwohl „gebe es wohl kein anderes Gewerbe auf der Welt, das 99 Prozent seiner Kunden jede Woche enttäusche – und trotzdem kämen diese jede Woche wieder". **Prof. Thieme** wies nach der Begrüßung der Preisträger darauf hin, dass er sich schon häufig die Frage gestellt habe, „wie man die vielen unterschiedlichen Menschen im Verein am besten erreichen könne. In diesem Zusammenhang seien die Vereinszeitschriften aus dem Vereinsleben im Zeitalter des Internets noch nicht wegzudenken". Außerdem leiste die Vereinszeitschrift einen wichtigen und nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Identität des Vereins.

Nachdem LSB-Vizepräsident und Juryvorsitzender **Walter Desch** die Kriterien des Wettbewerbs und die Arbeit der vierköpfigen Jury ausführlich beleuchtet hatte, schlug endlich die Stunde der Sieger. Als Erstes wurden die Preisträger der Kategorie bis 500 Mitglieder aufgerufen. Um die Spannungskurve noch etwas zu steigern, wurden zuerst die Preisträger 10 bis 7 und 6 bis 4 geehrt. Plötzlich und völlig unvermittelt rief Herr **Desch** anschließend sofort den Gewinner auf: die ABC-NEWS des ABC Ludwigshafens. Zwei kurze spitze Schreie, Jubelrufe und Umarmungen, wir hatten den ersten Platz errungen. Unsere Hoffnungen hatten sich erfüllt. Wir wurden alle nach vorne gerufen, mit einer Urkunde und einer Siegprämie von 500

FOTOS: ENDRES

Euro geehrt, während unsere Vorsitzende **Elke Koser** interviewt wurde. Sie gab an, die Überraschung und die Freude über den Preis seien riesengroß. Sie sei stolz auf die Auszeichnung, die Lohn für viele Aktivitäten und Mühen darstelle. Sie bedankte sich bei dem Redakteur der ABC-NEWS Peter Schlohmann, dem Fotografen **Hubert Endres** und den vielen Vereinsmitgliedern, die als „Textlieferanten" tätig seien. Besonderen Dank sprach sie dem Freundeskreis aus, der die ABC-News komplett finanziere, die Verteilung und postalische Versendung übernehme und sich darüber hinaus um Sponsoren bemühe.

Auf dem zweiten Platz landeten die „Schlag-ZEILEN" des Minigolfclubs Mainz (400 Euro). Den dritten Platz erreichte das Heft "TV Leesmich" vom TV Rammelsbach (300 Euro). Alle weiteren Platzierten erhielten 150 Euro.

Die Kategorie „Vereine über 500 Mitglieder" gewann der TG Konz. Die Zweitplatzierten von der TGM Mainz-Gonsenheim und die Vertreter der ASG Altenkirchen freuten sich über ihren Sprung aufs Ehrungstreppchen. In der Gruppe der besten Stadionzeitschriften entschied sich die Jury für zwei erste Plätze: die Eisbachtaler Sportfreunde und der VfB Wissen freuten sich über je 150 Euro. Der Preis der besten erstmals erschienen Zeitschrift gewann der Kaiserslauterer Schwimmsportklub, der mit 300 Euro belohnt wurde.

Anschließend konnten sich alle 85 Gäste bei einem gemeinsamen Abendessen bestens unterhalten und darüber hinaus Erfahrungen hinsichtlich der Gestaltung der Vereinszeitschrift austauschen und natürlich auch Anregungen mitnehmen. Alles in allem war es eine gelungene Siegerehrung, mit dem für uns besten Ausgang.
Der LSB wird den nächsten Wettbewerb zur Vereinszeitschrift 2019 ausrufen, an dem wir wieder teilnehmen möchten. In diesem Zusammenhang erfolgt an alle Vereinsmitglieder die Bitte, wieder als „Textlieferant" tätig zu werden.
(mp)

Essensausgabe beim Nationalen Hallensportfest in Ludwigshafen am 9. Dezember oder Smalltalk mit dem deutschen Meister über 100 m

Im Oktober 2018 bat uns die ABC Vorsitzende **Dr. Elke Koser** bei der kommenden Hallensaison 2018/2019 bei den in Ludwigshafen stattfindenden Wettbewerben im Rahmen der Verköstigung auszuhelfen. Dem Wunsch kamen mein Mann **Thomas Palm** und ich gerne nach, sind wir doch auch ehrenamtlich im Vorstand des Freundeskreis tätig und unterstützen insoweit den ABC nicht nur ideell sondern auch „tatkräftig".

Das Nationale Hallensportfest – Ludwigshafen resultiert aus der Umbenennung der Hallenbezirksmeisterschaften Vorderpfalz, nachdem in den letzten Jahren bei den Bezirksmeisterschaften mehr Wettkämpfer außer Konkurrenz am Start warten, als Athletinnen und Athleten des Bezirksverbandes.

Gegen neun Uhr morgens richteten wir mit Hilfe unseres Trainingskameraden **Holger Elfert** die Essensausgabe her, kochten massenhaft Kaffee, belegten Brötchen und nahmen Kuchenspenden in Empfang. **Holger** hatte sehr gute Vorarbeit geleistet: Es wurden seitens der ABC-Mitglieder und derer Eltern 31 Kuchen gespendet, die bis zum Ende des Wettkampftages alle verkauft wurden. In diesem Zusammenhang noch einmal einen großen Dank an alle, die einen Kuchen gebakken bzw. gespendet haben.

Schon im Laufe des Vormittages fielen mir einige Athleten mit dem Logo „Sprintteam Wetzlar" auf ihrem Trainingsanzug auf. Auf entsprechende Nachfrage erklärte mir ein junger Mann, dass das Sprintteam mit mehreren Athletinnen und Athleten im Bus aus Frankfurt angereist sei, um an dem Hallensportfest teilzunehmen. Am frühen Nachmittag war es dann soweit. Der deutsche Meister über 100 m **Kevin Kranz** stand mir gegenüber und bestellte eine Kleinigkeit zu essen. Er hatte um 13.26 Uhr gerade seinen Vorlauf über 60 m in 6,70 Sekunden absolviert und war souverän ins A-Finale eingezogen:

Kevin Kranz
(Sprintteam Wetzlar)

Ich hatte Gelegenheit, mich mit dem sympathischen und netten Sportler zu unterhalten. Auch über seine Erfahrungen bei der Heim-EM in Berlin, die **Thomas** und ich live vor Ort verfolgt haben, gab er bereitwillig und gerne Auskunft. Abschließend gaben er, seine Teamkollegin und Teamkollegen ohne zögern Autogramme.

Im Übrigen gewann **Kevin Kranz** das A-Finale mit der gleichen Zeit von 6,70 Sekunden, knapp über dem aktuellen Hallenrekord.

Vielleicht wird der Hallenrekord ja nächstes Jahr in Rahmen des Nationalen Hallensportfestes – Ludwigshafen 2020 fallen, falls das „Sprintteam Wetzlar" wieder anreist und teilnimmt.

In diesen Fall wäre eine Mithilfe bei der Verköstigung in der Halle vor Ort lohnenswert, oder was meint ihr ?
(mp)

C-Trainerausbildung für Stella

Vom 8. bis 10. März begann für **Stella Engbarth** die Ausbildung zur C-Trainerin Leistungssport zusammen mit 9 Pfälzerinnen aus 6 Vereinen.
(ps)

ABC-Spendenkonto

Sparkasse Vorderpfalz
IBAN: DE87545500100000009886
BIC: LUHSDE6AABC

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

Cartoon

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN – FOTOS: ENDRES

In den Mund gelegt

von Peter Schlohmann

Alexandra Krautschneider und ihr Trainer **Marius Binder** bei den Vorderpfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen

Herbert Schneider in China

Wenn einer eine Reise tut

Ein Freund fragte mich im August 2018, ob ich nicht Lust hätte an einer Kundenreise nach Peking und Shanghai teilzunehmen. Ich musste nicht lange überlegen und sagte zu. Nach Erhalt des Visums und den vielen Vorbereitungen die für eine solche Reise zu treffen sind, ging es schließlich am Freitag den 12. Oktober 2018 los.

Die 50 Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Reisegruppe trafen sich bei der Firma Moster in der Bliesstraße bei Kaffee und Kuchen zum Austausch von wichtigen Informationen. Nachdem wir die Flugtickets und einen kleinen gelben Regenschirm in Empfang genommen hatten, ging es gegen 15:00 Uhr mit dem Bus zum Flughafen nach Frankfurt.

Wir starteten pünktlich um 20.15 Uhr und landeten nach 9 Stunden Flug in Peking. Die Zollformalitäten wurden rasch und vollkommen elektronisch abgewickelt so dass wir anschließend alle mit einer Schnellbahn zum Busterminal fahren konnten. Dort wurden wir von zwei deutschsprachigen Reiseführern empfangen und in uns Hotel gebracht. Während dieser Fahrt bekamen wir einen ersten Vorgeschmack zu den Verkehrsverhältnissen in Peking.

Am zweiten Tag besichtigten wir den Olympiapark der Olympischen Spiele von 2008. Dazu gehörte natürlich das „Vogelnest“ selbst sowie das heutige nationale Schwimmzentrum, genannt „Water Cube”. Der Wasserwürfel, ein einzigartiges Schwimmstadion, wurde nach den olympischen Spielen zu einem Freizeitbad umfunktioniert.

Im Olympischen Dorf befinden sich heute Wohnungen. Beeindruckt hat mich die Sauberkeit auf dem gesamten Gelände. Sogar die Zebrastreifen wurden geschrubbt! Dafür quälte sich die Sonne durch den berüchtigten Smog! Interessant war in diesem Zusammenhang zu erfahren, dass in Peking keine Mofas und Mopeds mit Verbrennungsmotoren fahren dürfen. Dafür kommt aber der Strom, mit dem die E-Fahrzeuge aufgeladen werden, aus Kohlekraftwerken!

Am dritten Tag, stand der Besuch der Großen Mauer auf unserem Reiseplan. Die Entfernung von 50 km wurde auf einer sechsspurigen Autobahn zurückgelegt für die wir zwei Stunden brauchten. Neben unserem Bus, fuhren Audi, Mercedes, Porsche und viele weitere westliche Luxuskarossen.

In Badaling dem Einstiegsort zur Großen Mauer, erhielten wir noch ein paar wichtige Hinweise von unserem Reiseführer und dann zog ich auch schon los, um die Chinesische Mauer zu erkunden. Das vor über 2000 Jahren erbaute Werk windet sich an dieser Stelle durch eine beeindruckende Gebirgslandschaft. Anfangs waren nur wenige Menschen auf der Mauer unterwegs und es ging bergauf und bergab durch diese wunderschöne Landschaft und durch Wehrtürme hindurch. Ab und zu musste ich eine Pause einlegen um die Schönheit der Natur und das Bauwerk zu bestaunen. Die Treppenaufstiege waren teilweise sehr anstrengend. Die Wehrtürme hatte ich mir auf dem Hinweg nicht so genau angesehen, das wollte ich mir für den Rückweg aufheben. Doch das sollte sich rächen.

Nach etwa 1,5 Stunden kam ich am Ende der für Touristen begehbaren Mauer an. Nach kurzer Rast habe ich kehrtgemacht um rechtzeitig wieder am Bus zu sein. Je näher ich dem vereinbarten Treffpunkt kam, umso voller

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, BEDNARZ, SCHNEIDER

wurde es. Hunderte Chinesen schoben mich förmlich durch die Wehrtürme durch! Und dabei wurde ich wohl irgendwo durch den falschen Ausgang rausgeschoben. Da stand ich nun, ohne Plan im Sack! Da erreicht mich ein Anruf der Reiseleitung, die wissen wollte, wo ich denn bliebe? Dem örtlichen Reiseleiter konnte ich beschreiben wo mein Standort war. Allerdings wunderte ich mich, woher er meine Handy-Nummer hatte, die ich nämlich nicht weitergegeben hatte. Und das kam so, dass die Reiseleitung bei meinem anfangs erwähnten Freund in Ludwigshafen anrief, der schließlich meine Nummer weitergab. Wunderbar! Übrigens war ich nicht der Einzige der sich verspätet hatte. Ein anderer Teilnehmer musste mit dem Taxi aus einem anderen Ort abgeholt werden. Anschließend ging es weiter zu den Ming Gräber am Fuß des Tianshou Berges. Jetzt kamen unsere gelben Regenschirme zum Einsatz. Und so ging ein für mich aufregender Tag beim gemeinsamen Abendessen aller Teilnehmer zu Ende.

Mit einem Bummellauf auf den größten Platz der Welt, dem Platz des Himmlischen Friedens (Tian´nanmem-Platz), starteten wir den vierten Tag der Reise. Auf diesem Platz ging es nicht immer himmlisch und friedlich zu. Anschließend gingen wir zum Mittagstor, dem Haupteingang der Verbotenen Stadt. Hier lebten 24 Kaiser in 500 Jahren. Es ist schon

beeindruckend was vor 500 Jahren dort geschaffen wurde. Nachmittags fuhren wir weiter zum Himmelsstempel, dem eindrucksvollen Wahrzeichen der Hauptstadt, wo die Chinesischen Kaiser für eine gute Ernte und Ewigkeit ihrer Herrschaft beteten. Als nächstes besuchten wir den Sommerpalast und besichtigten den Lama Tempel. Der Sommer-palast diente als Sommerresidenz für den Kaiser und gilt als eine der größten und besterhaltenen Gartenanlagen Chinas.

Hier stand eine Bootsfahrt auf dem künstlich angelegten See auf unserem Programm und wir konnten dabei die 17 Bogen-Brücke und das Marmorschiff bewundern. Mit einem Abendessen in Peking ging der fünfte Tag zu Ende.

Am sechsten Tag stand eine Zugreise der besonderen Art auf dem Programm. Wir fuhren mit dem Express Zug, mit deutscher ICE-Technik, so der Reiseleiter, nach Shanghai. Natürlich nicht, ohne die Erledigung der Formalitäten und Gepäckkontrollen. Kaum schlossen sich die Türen hinter uns, da rollte der Zug auch schon aus dem Bahnhof. Wir legten 1300 km mit einem Zwischenstopp in Nanjingnan zurück und kamen nach unglaublichen 4,5 Stunden Fahrtzeit in Shanghai an. Wieder ein Erlebnis der besonderen Art, bei der wir auf der Fahrt zum Hotel, erste Eindrücke dieser Mega-City sammeln konnten. Den Nachmittag verbrachten wir mit einem Bummel auf der Uferpromenade „BUND". Auf der gegenüberliegenden Seite des Huangpu-Flusses erhebt sich die futuristische Sky-line des Bezirks Pudong. Der Abendspaziergang und bei Nacht auf dieser Promenade, stellt alles bisher erlebte in den Schatten: Lichterglanz zu Lande und auf dem Wasser, soweit das Auge reicht!

Am darauffolgenden Tag besichtigten wir das Wasserdorf Zhujiajiao. Hier konnten wir die typische Landschaft Südchinas sehen. Kleine Steinbrücken bogen sich über die Flüsse und traditionelle Häuser säumten das Flussufer. Alles das von einem auf den anderen Tag gesehen, modernstes futuristisches Leben und Jahrunderte alte Tradition im krassen Gegensatz, stelle ich mir persönlich die Frage ob diese Entwicklung wirklich gut ist. Danach ging es wieder nach Shanghai zurück. Hier konnten wir eine Stadt-rundfahrt durch Pudong, dem Finanz-Zentrum von Shanghai, machen. Die Krönung des Tages war der Besuch auf dem 492 Meter hohen Finance-Center-Hochhaus. Mit dem Aufzug wurden wir mit einer Geschwindigkeit von 10 Metern pro Sekunde, förmlich in den 78. Stock katapultiert. Abends schlenderten wir über die Nanjing-Dong-Straße, in der man alle westlichen Luxusartikel die man sich denken kann, kaufen kann. Ich habe als Mitbringsel chinesische Bonbons gekauft. Schmecken gut!

Am achten Tag machten wir noch eine Hafenrundfahrt auf dem Huangpu-Fluss. Von da aus konnten wir nochmals die Skyline des Bezirks Pudang anschauen. Mit einem „Dim Sum" Spezialitätenessen, endete unser Shanghai-Programm.

Die Volksrepublik China habe ich nach neun Tagen und vielen bleibenden Eindrücken verlassen und kam nach 12 Stunden Rückreise wieder in Frankfurt an.

Von links oben:
Herbert vor dem futuristischen Olympiastadion (Vogelnest), Eingang zum Olympiagelände, Water Cube – nationales Schwimmzentrum, Chinesische Mauer, Hinweistafel in Badaling, Ming-Gräber, Platz des himmlischen Friedens, Sommerpalast, 17-Bogen-Brücke, Mamorschiff, Lama-Tempel (Himmelstempel), Zhujiajiao Water Town, Skyline von Shanghai, Nanjing-Dong-Straße in Shanghai, Dim Sum-Spezialität, Rikschafahrt

Fazit:
Wenn einer eine Reise tut, dann kann er auch mit Ü80 noch viel erleben! *(hs)*

Wir erinnern uns:
2008 war **Nastja Reiberger** *– heute* **Anastasija Steinbrück**, *die „große" Schwester von* **Lisa Ryzih**, *bei den XXIX. Olympischen Spielen in Peking im Stabhochsprung dabei. Mit 4,40 m kam sie auf Platz 14. (ps)*

Was ist eine ambulante Herzgruppe ?

Sie ist nicht nur eine ärztlich überwachte Selbsthilfegruppe im ABC die sich wöchentlich beim Sport trifft, sondern auch das Gesellschaftliche pflegt. Wie zum Beispiel bei den Donnerstaggruppen: Es werden kleine Herbstwanderungen rund um Ungstein durchgeführt, mit anschließendem gemütlichen Beisammensein, bei **Regina** und **Jörg Wolf** im Wolfsbrunnen. Dazu gehören auch die jährlichen Jahresabschlussfeiern, die alle Gruppen (Dienstag, Mittwoch, Donnerstag) durchführen. Bei den Wanderungen fehlen nur noch die Organisatoren der Mittwochgruppen.

Das wäre doch eine neue Herausforderung. Die Dienstaggruppe war 2018 besonders eifrig, wie Sie liebe ABC-Mitglieder aus den kurzen Schilderungen und Bildern sehen können. Die Wanderungen wurden vor 8 Jahren von unserem ABC-Mitglied **Rudolf Groß** ins Leben gerufen und organisiert. Seit 4 Jahren organisieren diese **Beate** und **Michael Demmerle**. Den dreien herzlichen Dank.

Im Wildpark

Im Mai 2018 machten wir ohne unseren Trainer **Herbert**, der auf einer Wanderung in Madeira verweilte, eine einstündige und sehr interessante Führung im Rheingönheimer Wildpark mit dessen Leiter. Im 30 Hektar großen Auenwäldchen sind über 200 Tiere aus 30 europäischen Wildarten zu finden. Der Leiter des Wildparks erklärte uns, auf dem Rundgang, vieles über Boden- und Klimaansprüche der einheimischen Bäume und Gehölze.

Nach der Führung wanderten wir noch zum Waldpark Restaurant, zu einem gemütlichen Beisammensein.

Geysirfahrt in die Vulkaneifel

Am 25. August 2018 stand der Vulkan-Express und die Geysir-Expedition an. Die Fahrt begann in Ruchheim und endete in Engelen, in der Vulkaneifel. Weiter ging es mit dem Vulkan-Express über die Steilstrecke das Brohltal hinab.

Auf der Fahrt konnten wir uns einen wunderschönen Eindruck über die Landschaft machen. Weiter ging es mit dem Bus, vorbei am Laachersee zur Vulkanbrauerei in Mendig zum Mittagessen. Gut gestärkt geht es mit einer Schifffahrt zu der Halbinsel Namedyer Werth. Hier erlebten wir den Ausbruch des weltweit höchsten Kaltwasser-Geysirs.

Mit dem Schiff ging es wieder zurück nach Andernach. Danach fuhren wir wieder mit dem Bus zurück nach Ruchheim. Ein schöner Tag ging zu Ende

Weihnachtsfeier im Dezember

Bei der Weihnachtsfeier kam unser Nikolaus **Egon** und überreichte **Herbert** sein Geschenk.

① **Abfahrt**
② **Mittagessen in der Vulkanbrauerei**
③ **Vulkan-Express**
④ **Bisons**
⑤ **Die Gruppe lauscht interessiert den Ausführungen des Wildparkleiters**
⑥ **Schiffahrt von Andernach zur Halbinsel Namedyer Werth**
⑦ **Ausbruch des Kaltwasser-Geysirs**
⑧ **Nikolaus Egon bei der Ansprache an die Gruppe**
⑨ **Geschenkübergabe an Herbert**

ZUSAMMENGESTELLT VON BEATE DEMMERLE – BILDER: WOLFGANG BECK, BEATE DEMMERLE, HERBERT SCHNEIDER

Vorschau:

Zum Kaffee trinken und Eis essen an die Adria

Auch dieses Jahr sollten unsere Mittel- und Langstreckler über die Osterfeiertage wieder im Trainingslager an der Adria in Milano Marittima in der Region Emilia Romagna verbringen. *(ps)*

Vorschau:

Coole T-Shirts für alle „Mitmacher“

Mit einer großen Werbeaktion für die Ludwigshafener Nachwuchs-Leichtathletik startet der ABC samstags am 4. Mai zur Eröffnung des Südweststadions mit neuer Rundbahn in die Freiluftsaison. Los geht es um 10.30 Uhr. **Der Eintritt ist natürlich frei!**

Schirmherrin ist dabei unsere **Lisa Ryzih**.

Wir laden alle Leichtathletik-Interessierten zwischen 6 und 11 Jahren zu unserer großen Schnupper- und Test-Aktion ein und zeigen Euch an 4 Stationen wie Leichtathletik geht:

1. **Werfen** mit Schweifbällen
2. **Laufen** über Bananenkisten
3. **Springen** mit dem Bambusstab in die Weitsprunggrube
4. **5-Minutenlauf**
   „Wer läuft am weitesten?“

Alle „Mitmacher“ bekommen „coole“ Preise!

Ab 11.30 Uhr beginnt unser **Kinderleichtathletik-Wettkampf** für Vereinsmannschaften der Altersklassen U8, U10 und U12. Für die Veranstaltung gibt es Kampfrichter und zur Unterstützung und zur Motivation der „Mitmacher“ sind auch viele ABC-Asse als Helfer dabei. Eltern können hierbei als Ansprechpersonen für die Teams und Kümmerer eingesetzt werden.

Ameldung zum Schnupper-Angebot bis zum 2. Mai auf www.abc-ludwigshafen.de

Für weitere Informationen steht Ihnen unser Jugendtrainer **Peter Engbarth** zur Verfügung. Telefon: 0160 97738951, E-Mail: engbarth.peter@gmail.com

Den Abschluss macht ab 15.30 Uhr eine **Podiumsdiskussion** mit dem Thema **„Die Zukunft der Leichtathletik“**. Pominente Teilnehmer sind unsere Oberbürgermeisterin **Jutta Steinruck**, DLV-Präsident **Jürgen Kessing**, Sportredakteur der Rheinpfalz **Kaus D. Kullmann**, Geschäftsführer des Sportbundes Pfalz **Martin Schwarzweller**, Schirmherrin **Lisa Ryzih** und unser Vorsitzender des ABC Freundeskreises **Karl Heinz Ries**.

Unser Moderator ist **Prof. Dr. Wolfgang Schrott** vom ABC.

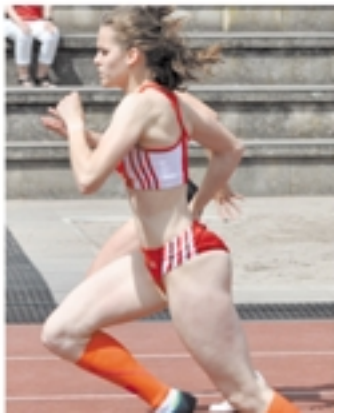
Auch unsere Schirmherrin **Lisa Ryzih** hat einmal klein angefangen. Später begann sie mit dem Hürdenlauf, doch dann konzentrierte sie sich ganz auf den Stabhochsprung, der Schnelligkeit, Kraft und turnerisches Geschick in sich vereint und technisch unglaublich vielseitig ist. Schon 2004 wurde **Lisa** U20-Weltmeisterin. Ihre Hallenbestleistung steht bei 4,75 m.

So geht Stabhochsprung:

Die **Stabhochsprungtechnik** ist das schwierigste in der Leichtathletik. Innerhalb von zwei Sekunden muss der Stabhochspringer 23 Bewegungsabläufe ausführen. Er nimmt etwa 45 m Anlauf und hat die Hände am Stab etwa einen Meter auseinander. Auf den letzten Metern steuert der Springer den Einstichkasten an. Er senkt die Spitze des Stabs, um den Kasten gut zu treffen. Nach dem Absprung hängt sich der Springer an den Stab und biegt ihn durch. Dann rollt er seinen Oberkörper ein und schießt mit den Füßen zuerst nach oben. Zum Schluss macht er noch einen Handstand, drückt sich kräftig ab und dreht seinen Körper. Jetzt heißt es noch Bauch einziehen und Hände hoch, bevor es der Erde entgegen geht.

So geht Sprint:

Drei Fähigkeiten braucht ein Sprinter, um eine Superzeit zu erzielen.



Mehr wissen, mehr können:

So geht Leichtathletik

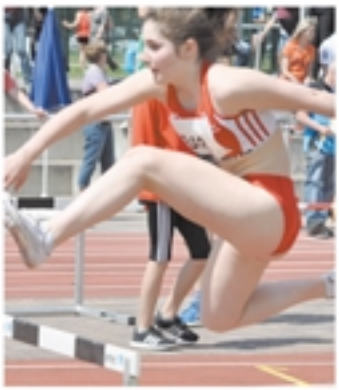
Erstens: Ein phantastisches Reaktionsvermögen, um blitzschnell aus den Startblöcken zu kommen.
Zweitens: Eine enorme Beschleunigungsfähigkeit, um schnell Tritt zu fassen.
Drittens: Genügend Sprintausdauer, um das hohe Tempo lange halten zu können.

So geht Laufen:
So weit die Füße tragen. Zu den Mittelstrecken zählen alle Läufe zwischen 800 und 3000 m. **Ein Mittelstreckenläufer** muss nicht nur lange, sondern auch schnell laufen können. Beim **Langstreckenläufer** spielt die Schnelligkeit eine viel geringere Rolle. Da zählen hauptsächlich Ausdauer und Zähigkeit. Um eine gute Zeit zu erzielen, muss der Langstreckenläufer gleichmäßig laufen. Jeder Tempowechsel kostet unnötige Energie.

So geht Hochsprung:
Seit 1968 gibt es den **Flop-Sprung**. Anfangs belächelt setzte sich dieser Sprungstil jedoch rasch durch. Mit sieben bis elf Schritten wird Anlauf genommen. Dann folgen die drei entscheidenden Schritte. Der Hochspringer bereitet seinen Absprung vor. Beim Absprung wird das Sprungbein ganz durchgedrückt und der Fuß stemmt sich kräftig vom Boden ab. Die Arme unterstützen den Absprung. Im Sprung dreht sich der Körper um die eigene Achse, so dass die Latte mit dem Rücken überquert wird. Über der Latte heißt es dann: Beine hoch. Gelandet wird auf dem Rücken. Schaumstoffpolster sichern eine weiche Landung.

So geht Weitsprung:
Schnelle Sprinter sind oft gute Springer. Die Weite hängt nur zu 1/3 von der Sprungkraft ab, aber zu 2/3 vom Anlauf. Es gibt **zwei** Arten der Sprungtechnik: Bei der **Hangtechnik** „kniet" der Springer in der Luft. Die Unterschenkel und Arme zeigen im Flug nach hinten, die Brust wird rausgestreckt. Der Springer geht weit ins Hohlkreuz. Auf halbem „Flug" reißt er die Beine und Arme nach vorn und klappt wie ein Taschenmesser zusammen. Bei der **Laufsprungtechnik** „läuft" der Springer in der Luft und „rudert" mit seinen Armen, um das Gleichgewicht zu halten.

So geht Stoßen und Werfen:
Früher glaubte man, dass Kraft beim Kugelstoßen alleine genügt. Kraft ist zwar notwendig, aber noch viel wichtiger ist die Schnelligkeit mit der man sich im Kreis bewegt. Beim **Kugelstoßen** gibt es **drei** Techniken: die Angleittechnik, die Wechselschritttechnik und die Drehstoßtechnik. Wer mit dem **Speer** richtig umgehen will, muss die Schlagballweitwurf-Technik beherrschen. Beim **Diskuswerfen** steht man wie beim Kugelstoßen mit dem Rücken zur Wurfrichtung. Mit dem Wurfarm holt man weit aus – dabei verdreht man regelrecht seinen Oberkörper. Dieses Drehen nach hinten ergibt die nötige Spannung um den richtigen Schwung zu bekommen. Jetzt setzt man zum Kreisel an. Rechtshänder drehen zuerst auf dem linken Bein. Dann auf dem rechten, um den Diskus schließlich aus dem Hohlkreuz wegzuschleudern. Beim Abwurf haben gute Diskuswerfer so viel Schwung drauf, dass sie für einen Augenblick mit beiden Beinen vom Boden abheben.



So geht Hürdenlaufen:
Zehn Hürden stehen dem Läufer im Weg. Die Hürden sollen überlaufen werden. Gute Hürdenläufer sind immer nur kurz in der Luft. Sie machen keine Riesensätze, sondern einen Laufschritt über die Hürden. Der Läufer setzt schon weit vor der Hürde seinen Laufschritt an. Er überquert die Hürde ganz knapp. Der Oberkörper klappt weit nach vorne. Er berührt fast den Oberschenkel. Das hintere Bein winkelt der Läufer zur Seite ab und zieht es mit dem Knie voraus über die Hürde. Dann reißt er das vordere Bein schnell herunter, um sofort Boden unter die Füße zu bekommen.

So geht Staffel:
In der **4x100-m-Staffel** kommt es auf die richtige Reihenfolge an. Das Rennen beginnt ein Läufer mit einem guten Start. Auf der Geraden wird ein besonders schneller Läufer eingesetzt. Dann kommt der Kurvenspezialist und zum Schluss nochmals ein besonders schneller Sprinter mit einem starken Finish. Gute Staf-felläufer müssen sich „blind" verstehen. Wer sich bei der Stabübergabe umschaut, kommt aus dem Rhythmus. Denn der Stab wird in vollem Tempo übergeben. Der übernehmende Läufer rennt los, bevor der herannahende Läufer ihn erreicht hat. Er darf aber nicht zu schnell sein, sonst er-reicht ihn sein Staffelkamerad nicht mehr. Kurz vor der Stab übergabe macht sich der Sprinter durch ein Rufzeichen lautstark bemerkbar. Sein Staffelkollege streckt den Arm nach hinten aus, öffnet die Hand und packt zu, sobald er den Stab spürt. Der Stab muss innerhalb eines gekennzeichneten Bahnabschnitts übergeben werden. Diesen Bahnabschnitt bezeichnet man als Wechselraum. Er ist 20 Meter lang. Wer ausserhalb des Wechselraums den Stab übergibt, wird disqualifiziert. *(ps)*

<u>Von links oben:</u>
Lisa Ryzih,
Sandra Wagner,
Luisa Klappenberger,
Meike Reimer,
Ann-Kathrin Reil,
Johannes Weber,
Ines Ruranski,
Antonia Bauer,
Rainer Süß *(Trainer)*, Connor Schössow, Marius Reichert,
Johannes Weber, Benjamin Pich

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

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 & Gestaltung:

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

Internet:
Daniel Schlohmann

Äppelallee 49
65203 Wiesbaden
Telefon 0611 9749025
Mobiltelefon 0171 3177289
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter:
Karl-Georg Egenberger,
Hans Kuhn, Hubert Endres,
Dr. Elke Koser,
Marion u. Thomas Palm,
Karl Heinz Ries,
Karin u. Volker Schlohmann,
Herbert Schneider,
Prof. Dr. Wolfgang Schrott
Markus Schüßler

Fotos:
Hubert Endres,
Dr. Elke Koser, Hans Kuhn,
Martina Lehr-Reichert,
Horst Panzner,
Lisa Ryzih u.a.

Autoren-Kürzel:
(kge) = Karl-Georg Egenberger
(he) = Hubert Endres
(ek) = Dr. Elke Koser
(hk) = Hans Kuhn
(mp) = Marion Palm
(khr) = Karl Heinz Ries
(ps) = Peter Schlohmann
(hs) = Herbert Schneider
(ws) = Prof. Dr. Wolfgang Schrott
(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
Gestorben am
15. März 2019

Schülerwartin
Martina
Lehr-Reichert
Telefon
06344 937429
manfred.reichert65@t-online.de

Beisitzer:
Thomas Palm
Telefon
06236 5099435
t.palm@t-online.de

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

ABC-Abteilungen

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

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

Herzsport-gruppen:
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

Wirbelsäulengymnastik:
Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:
Rudi Jacob (Frauen)
Telefon 0170 6010933
Georg Simon (Männer)
Telefon 06234 1864

Ehrenvorsitzende

Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

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
Damaschkestraße 43
67065 Ludwigshafen

Eberhard Mappes
gestorben am
9. September 2008

Ernst Ruppert
gestorben am
23. November. 2013

Peter Schlohmann
Schloßbergstraße 9
76857 Ramberg

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19
67166 Otterstadt

Unsere Inserenten

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

ALLTREU –
Revision & Treuhand GmbH

ASV-GASTSTÄTTE

FECHT – Rad- & Sporthaus

GAG Immobilienunternehmen

HEBERLE Raumausstattung

LOTTO Rheinland-Pfalz

LUTEX GmbH –
Hygiene und Sauberkeit

MIKE SCHEINER –
Autolackierung

NEUBAUER –
Fleischerfachgeschäft

ROSENAPOTHEKE –
Karl-Georg Egenberger

SPARKASSE VORDERPFALZ

SPORTBUND PFALZ

TWL – Technische Werke
Ludwigshafen

VR-BANK – Rhein-Neckar eG

WOLFs BRUNNEN –
Regina und Jörg Wolf

Vielen Dank!

LOTTO
Rheinland-Pfalz

Partner des Sports