ABC LUDWIGSHAFEN · LEICHTATHLETIK VEREINSZEITSCHRIFT · HEFT 54 – OKTOBER 2022

# ABC-NEWS

## LORENA AZZOLA LÄUFT IN DIE DEUTSCHE JUGENDSPITZE

Immobilienverkauf durch die Sparkassen-Finanzgruppe

# Ihr 5 Sterne Makler

5

**Kompetent. Nah.**
**Fair. Persönlich.**
**Servicestark.**

Telefon 0621 5992-2777
immobilien@sparkasse-vorderpfalz.de

Sparkasse Vorderpfalz

# Generationswechsel im Freundeskreis

**Marion Palm**
Vorsitzende des Freundeskreises

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Mitgliederversammlung des Freundeskreises Leichtathletik ABC Ludwigshafen e. V. hat am 08.August 2022 im VIP-Raum des Südwest-Stadions einen neuen Vorstand gewählt. Es war bereits im Vorfeld klar, der bisherige Vorsitzende **Karl Heinz Ries** tritt nicht mehr an. In den Worten der Leichtathletik gefasst: Das Staffelholz soll weitergereicht werden! Am besten: Ein Generationenwechsel steht mit an!

Nun, ob ich mit meinen bald 60 Jahren einen Generationenwechsel einläuten kann!? Ich weiß nicht so recht. Ach ja, ich habe mich ja noch gar nicht vorgestellt. Mein Name ist **Marion Palm**, 59 Jahre alt, verheiratet, zwei erwachsene Söhne, im Beruf in Vollzeit als Personalsachbearbeiterin bei der Kreisverwaltung Rhein-Pfalz-Kreis beschäftigt; im Ehrenamt permanente Übungsleiterin. Zusammen mit meinem Ehemann **Thomas Palm** unterstützte ich den ABC, insbesondere die ABC-Vorsitzende **Dr. Elke Koser** und aktuell seitens der Mitgliederversammlung des Freundeskreises Leichtathletik ABC Ludwigshafen e. V..

Zur Übernahme des zuletzt genannten Ehrenamtes habe ich mich entschlossen, nachdem das Fundament des Vereins intakt ist, ich in den letzten sechs Jahren als Beisitzerin des Freundeskreises die Vereinsarbeit kennengelernt habe und mich der Zusammenhalt innerhalb des Vorstandes positiv stimmt, die Herausforderungen in Zukunft als Vorsitzende meistern zu können. An dieser Stelle möchte ich mich bereits jetzt für die Unterstützung des stellvertretenden Vorsitzenden **Dr. Wolfgang Schrott**, des Schatzmeisters **Volker Weiß-Nilson**, meines **Mannes Thomas** sowie den als neuen Beisitzer gewählten und meinem früheren Trainingskameraden **Markus Lemberger** bedanken. Zu großem Dank verpflichtet bin ich auch dem bisherigen Vorsitzenden **Karl Heinz Ries**, der unserem Vorstand weiterhin als ständiger Gast mit Rat und Tat zur Verfügung stehen möchte und mir persönlich in professioneller Manier die Geschäftsvorgänge übergeben hat.

So denke ich, dass die Staffelholzübergabe gelingen wird. «Challenge accepted», sagt man im Zeitalter der sozialen Medien. Was wäre das Leben ohne neue Herausforderungen? Meine persönliche Herausforderung besteht darin, die aktuellen Dynamiken des gesunden Vereins beizubehalten, die Leichtathletik im ABC Ludwigshafen e. V. durch ideelle, finanzielle und persönliche Unterstützung zu fördern, neue Wege einzuschlagen und dennoch Traditionen weiterzuführen.

Trotz Corona kann der ABC seit Jahresbeginn mit stabilen Teilnehmerzahlen in den meisten Trainingsgruppen aufzeigen. Insbesondere von den Minis bis zu den Schülerinnen und Schülern sind die Trainingsgruppen sehr gut besetzt.

Die **Küver-Brüder** haben sich als sehr erfolgreiche Werfer bei den Meisterschaften präsentiert. **Bastian Küver** gelang bei den Süddeutschen Meisterschaften der U23 am 18./19.06.2022 in Frankfurt im Diskuswurf der 2. Platz und im Kugelstoßen landete er auf Platz 3.

Die Athleten der Gruppe um **Sabine Gärtner** sind mittlerweile in den Trainingsalltag integriert und haben bei den Meisterschaften gute Plätze belegt. Hervorzuheben ist der 4. Platz der U23 Männerstaffel der Startgemeinschaft Ludwigshafen-Haßloch bei den Deutschen Meisterschaften der Langstaffeln am 29.05.2022 in Mainz in der Aufstellung **Luca Grau, Jonas Unruh, Luis Bärwalde** und **David Mahnke**.

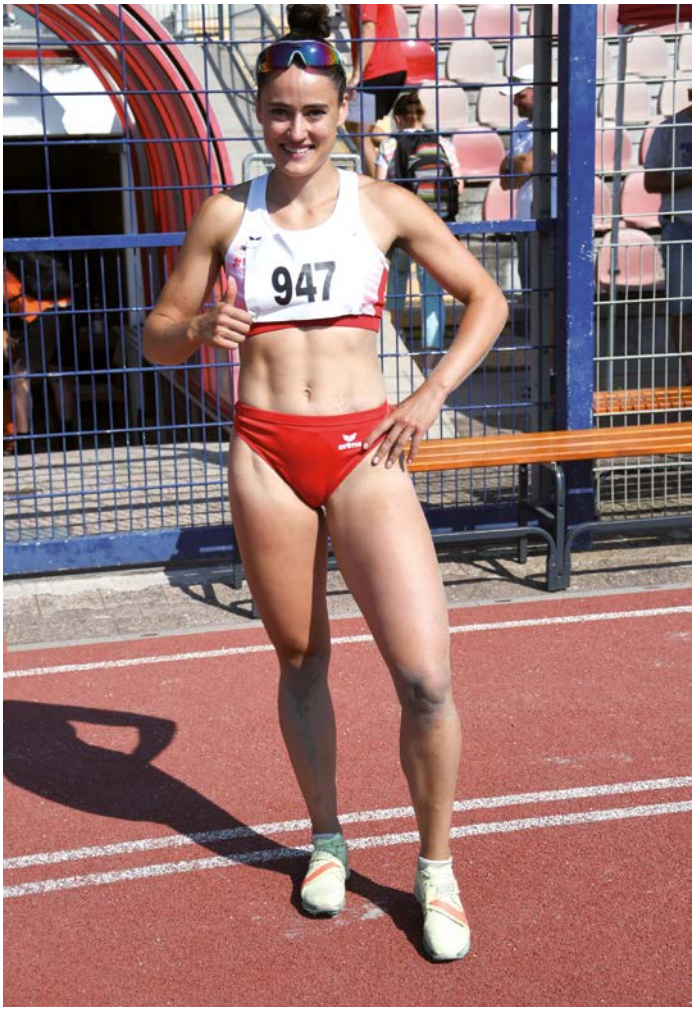
Das bisher im Raum stehende Karriereende unseres „Aushängeschildes“ **Lisa Ryzih** ist inzwischen offiziell von Lisa verkündet worden. Wir bedanken uns bei Lisa für ihren langen und erfolgreichen Einsatz beim ABC und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

Herzliche Grüße Ihre bzw. Eure

Marion Palm

**Wir danken Hubert Endres!**
Ohne ihn gäbe es kaum Bilder in der ABC-NEWS. Seit vielen Jahren stammen fast alle Fotos von ihm.

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




Inna Sydorenko **18**

U23 4x400 m Staffel mit Luca Grau, David Mahnke, Luis Bärwalde und Jonas Unruh **9**

# INHALT


Geglückter Einstieg in die Saison **6**

Sehr erfolgreiche Pfalzmeisterschaften der Aktiven / U14 in Zweibrücken sowie U20 / U16 in Landau **6**

Erfolgreiche Wettkämpfe in Mainz und Benjamin Küver wird in Konz zweifacher Rheinland-Pfalzmeister **8**

U23 Männerstaffel StG Ludwigshafen-Hassloch läuft bei den Deutschen Meisterschaften Langstaffeln in Mainz auf den vierten Platz **9**

Interview mit David Mahnke **10**

Erfolgreiche Senioren-Pfalzmeisterschaften in Edenkoben **16**

LSB Vereinzeitschriftenwettbewerb-Siegerehrung **17**

Inna Sydorenko aus der Ukraine trainiert beim ABC **18**

Inna Sydorenko wird zweifache Rheinland-Pfalz Meisterin **20**

Schnelle Mittelstreckler*innen bei der Merck Laufgala in Pfungstadt **23**

Erfolgreiche ABC-ler bei den Süddeutschen Meisterschaften der U23 und U16 in Frankfurt **24**

Lorena Azzola bei den Deutschen Jugendmeisterschaften **25**

Lorena Azzoal und Margarethe Witt **25**

Olga Becker und Jutta Steinruck **38**

Nico Steißlinger **41**


| | |
|---|---|
| Lu-läuft im Südwest-Stadion | **26** |
| Sportliches Highlight in Ludwigshafen: Süddeutsche Leichtathletik-Meisterschaften am 23. und 24.7. im Südweststadion | **28** |
| Interview mit Margarethe und Frederik | **30** |
| Erfolgreicher Saisonabschluss: Große Erfolge unserer U10, U12 und U14 Kids in Mehrkampf- und KiLa Wettkämpfen | **32** |
| Olga Becker wird 2-fache Weltmeisterin und weitere Ergebnisse unserer erfolgreichen Senior*innen. | **38** |
| „Zukünftige“ treffen ältesten „Ehemaligen“ | **40** |
| Große Erfolge bei nationalen Titelkämpfen | **41** |
| Farewell Lisa | **42** |
| Was macht eigentlich Albert Grawitz? | **44** |
| Förderverein des ABC | **45** |
| Mitgliedsversammlung des Freundeskreises | **46** |
| Vereinsparty | **48** |
| Runde Geburtstage | **49** |
| Unterstützung im Hintergrund | **50** |
| Sporthaus Piehl – neuer Ansprechpartner Sportkleidung | **55** |

Lisa Ryzih **42**

Sara Kohli, Jana Juric, Nela Zezelj, Jana Otto

# Geglückter Einstieg in die Sommersaison

Am 1. Mai gab es in Bad Dürkheim mit den Vorderpfalz-Meisterschaften einen guten Einstieg in die Freiluftsaison. Viele vordere Platzierungen wurden erzielt. Ganz besonders gut klappte es bei unseren U14 Schülerinnen und Schüler.

Die 4x75m Staffel der U12 Mädchen siegte in einer Zeit von 42,87 sek in der Aufstellung **Sara Kohli, Jana Juric, Jana Otto und Nela Zezelj. Nela** gewann dazu noch die 75m in 10,37 sek und den Weitsprung mit 4,62 m. **Jana Otto und Sara Kohli** belegten im 75 m Lauf mit 10,97 sek und 11,16 sek Platz zwei und drei. **Alessia Burghardt** konnte ebenfalls einen ersten Platz im Hochsprung mit 1,25 m erringen. Auch **Alexander Meier** platzierte sich in der U12 hervorragend. Über 75 m holte er mit 10,65 sek den ersten Rang. Weitere vordere Plätze holten sich **Margarethe Witt** (W15) über 300m in 46,35 sek, **Lorena Azzola** (U18) über 200 m in 27,09 sek und bei den Männern **Christian Kiemstedt** über 200m in 22, 85 sek sowie **Ralph Adzatia** über 100m in 11,39 sek. **Frederik von Wedelstedt** (M15) kam über 300 m in einer Zeit von 42,86 sek auf Rang zwei genauso wie **Ella Kuhn** in der W13 über 800 m in 3:04,53 min. *ek*

# Sehr erfolgreiche Pfalzmeisterschaften in Zweibrücken

Sidwell Njikam auf der Zielgerade

Am 15.05.22 fanden in Zweibrücken die Pfalzmeisterschaften der Aktiven, U18 und U14 statt. Wir nahmen dort mit einer großen Gruppe teil und konnten teilweise hervorragende Ergebnisse erzielen.

In der weiblichen U14 machte **Nela Zezelj** (W12) mit drei Erfolgen auf sich aufmerksam. Sie gewann die 75 m souverän in 10,38 sek und den Weitsprung mit 4,48 m. Ganz hervorragend lief es auch in unseren Staffeln der W12 über 4 x 75 m. **ABC Ludwigshafen 1** gewann in der Aufstellung **Sara Kohli, Jana Juric, Jana Otto, Nela Zezelj** mit einer schnellen Zeit von 42,17 sek und die zweite Staffel **ABC Ludwigshafen 2** kam in 45,08 sek in der Aufstellung **Layla Benamar, Clara Lorenz, Mia Huthoff und Noemi Lautenschläger** auf den vierten Rang. **Johanna Rechtenbacher** lief die schnellste Zeit der W12 über 800 m und gewann dort in 2:35,94 min. Auch **Mia Huthoff** konnte die 800 der W13 in schnellen 2:40,13 min mit einem sehr guten zweiten Rang abschließen. Dazu wurde sie im Hochsprung Vizemeisterin und sprang 1,36 m. **Jana Otto** konnte sich bei der W12 ebenfalls sehr erfolgreich platzieren. Mit 10,96 sek wurde sie dritte. Das gute Ergebnis komplettierte **Noemi Lautenschläger,** die mit 11,13 sek in diesem Lauf siebte wurde. Im Weitsprung belegte **Jana** mit guten 4,34 m den dritten und **Noemi** mit 3,77 m den siebten Platz. Genauso konnten auch **Jana Juric, Layla Benamar und Clara Lorenz** den Endkampf im Weitsprung W13 erreichen. Jana belegte mit 3,74 m den fünften, Layla mit 3,64 m den sechsten und Clara mit 3,37 m den siebten Rang.
**Lorena Azzola** war die einzige U 18 Teilnehmerin über 800 m und siegte dort in einem einsamen Rennen in schnellen 2:22,98 min.

Nela Zezelj

Adrian Anders, Alexander Meier, Paul Stramer, Sidwell Njikam

Die männliche U14 in den Jahrgängen M12/M13 war ebenfalls sehr erfolgreich unterwegs. Allen voran **Sidwell Njikam,** der ganz kurzfristig und mit großer Unterstützung von unserem Jugend- und Sportwart / Trainer Armin Kuhn für uns an den Start gehen durfte. Zeitlich klappte es allerdings nur noch für die Anmeldung im Weitsprung und der Staffel. Im Weitsprung gewann er mit 5,03 m und wurde Pfalzmeister. In der Aufstellung **Paul Stramer, Josef Adrian Anders, Alexander Meier, Sidwell Njikam** gewann unserer 4 x 75 m Staffel in 40,52 sek souverän den Staffelwettbewerb. **Alexander Meier** wurde über 75 m der M12 in 10,54 sek dritter und Paul Stramer in 11,11 sek fünfter. Beide nahmen auch erfolgreich am Weitsprung teil. Hier kamen **Alexander Meier** mit einer Leistung von 4,21 m auf den vierten und **Paul Stramer** mit 3,97 m auf den siebten Rang. Einen guten fünften Rang erreichte **Adham Ali** im Kugelstoßen der M12 mit 5,89 m. Über 75m der M13 kam **Adrian Josef Anders** ins Finale und wurde dort mit 10,44 sek vierter.

Die Männer konnten ebenfalls einige gute Platzierungen erreichen. **Bastian Küver** wurde sogar Doppelmeister. Er gewann im Diskus mit guten 43,44 m und auch im Kugelstoßen mit 13,80 m. Im 100 m Endlauf erreichten zwei ABC-ler das Finale. **Ralf Adzatia** gewann in schnellen 11,07 sek den Vizemeistertitel und **Ferhat Okcu** kam in 12,13 sek auf den sechsten Rang. Über 200 m gab es gleich drei Teilnehmer, die das Finale erreichten. Pfalzmeister wurde **Jonas Unruh** in 22,51 sek. Knapp hinter ihm belegte **Christian Kiemstedt** den zweiten Rang in 22,75 sek und auch den dritten Rang kam **Luis Bärwalde** in 24,02 sek. Leider konnte dieses gute Ergebnis nicht in der 4 x 100 m Staffel bestätigt werden. Ein verpatzter Wechsel und die anvisierte Qualifikation für die DM in Berlin waren nicht mehr möglich. In der Aufstellung **Ralf Adzatia, Luca Grau, Christian Kiemstedt** und **Jonas Unruh** und einer Zeit von 43,10 sek gab es einen Vizemeistertitel. **Nico Steißlinger** kam über die 1500 m bei tropischen Temperaturen auf eine Zeit von 4:22,71 min und wurde hier zweiter.
Alle Läufe und Weitsprünge fanden unter regulären Windverhältnissen statt. *ek*

Mia Huthoff, Houari Tirech, Johanna Rechtenbacher nach 800 m

# Gute Platzierungen bei den Pfalzmeisterschaften der U20 / U16 in Landau am 14.05.22

**Benjamin Küver** (U20) war leider etwas angeschlagen in den Wettbewerb gegangen. Daher musste er seine Kräfte dosiert einsetzen. Im Kugelstoßen wurde er souverän Pfalzmeister mit einer Leistung von 14,68 m. Im Diskus reichte es leider nicht ganz zum Titel. Hier erreichte er mit einer Leistung von 43,48 m den Vizetitel.
Über 800m der M14 kam **Frederick von Wedelstedt** in 2:23,82 min auf einen guten dritten und über die gleiche Distanz nur bei der W14 **Margarethe Witt** in 2: 32,30 min auf einen guten zweiten Rang. Ebenfalls Pfalzmeisterin im Mehrkampf der W14 wurde **Alessia Burghardt.** *ek*

# Erfolgreiche Wettkämpfe in Mainz

Die ersten Wettkämpfe der Sommersaison waren für einige unserer Athlet*innen sehr erfolgreich. Am 01.05.22 waren in Mainz die diesjährigen Rheinland-Pfalz-Langstreckenstaffelmeisterschaften.

Im Rahmenprogramm siegte unsere W14 über 3 x 800 m in der Aufstellung **Anna Weber, Mia Huthoff** und **Johanna Rechtenbacher.** Sie gewannen souverän ihr erstes Staffelrennen in 8:09.35 min mit einem großen Abstand vor TSV Schott Mainz und USC Mainz. **Trainer Houari Tirech,** unsere drei Mittelstrecklerinnen und alle mitgereisten Eltern freuten sich über diesen tollen Erfolg. *ek*

Anna Weber, Mia Huthoff, Johanna Rechtenbacher und Houari Tirech (Trainer)

# Benjamin Küver wird in Konz zweifacher U20 Rheinland-Pfalz-meister

Bei den RLP-Meisterschaften am 29.05.22 konnte **Benjamin Küver** gleich zwei Meistertitel erringen. Mit einer Leistungssteigerung bezwang er die starke Konkurrenz aus dem Rheinland und der Pfalz. Er gewann die Wettbewerbe im Diskuswurf mit 45,31 m und auch das Kugelstoßen mit 14,47 m. Gecoacht wurde er von seinem älteren **Bruder Bastian,** ebenfalls erfolgreicher Werfer und kürzlich zweifacher Pfalzmeister, der ihm entscheidende Tipps im Wettkampf geben konnte und damit auch zum Doppelsieg verhalf. *ek*

Benjamin Küver auf dem ersten Platz

Luca Grau, David Mahnke, Trainerin Sabine Gärtner, Louis Bärwalde und Jonas Unruh

# Männerstaffel U23 der StG Ludwigshafen-Hassloch läuft bei den Deutschen Meisterschaften Langstaffeln in Mainz auf den vierten Platz

Die Männer der U23 Staffel setzte ihren Erfolgskurs in Mainz nochmal fort. In einem starken Feld sprintete das Team auf einen sehr guten vierten Platz und verbesserte über die Distanz 4 x 400 m ihre Zeit nochmal auf 3:25,86 min. Sie liefen in der Aufstellung **Luca Grau, Jonas Unruh, Luis Bärwalde** und **David Mahnke.**

**Luis Bärwalde** erlitt in seinem Lauf bei den Platzierungskämpfen eine Schnittverletzung und wurde von einem Konkurrenten leicht behindert. Unser anschließender Protest und das Videomaterial dazu überzeugte die eingesetzten Entscheidungsträger nicht, so dass unser zwischenzeitlich dokumentierte „dritter Platz" nach Protest der Konkurrenz wieder als „vierter Platz" in der Ergebnisliste erschien. Ein Urteil, dass wir akzeptieren müssen, da auch kein offizielles Videomaterial von DLV Seite vorlag. Der Entscheidungsprozess war allerdings mehr als unglücklich, da noch während unseres Einspruchs die Siegerehrung der anderen Mannschafften vorgenommen wurde. *ek*

David Mahnke und Trainier Fritz Seilnacht mit Ehefrau Christa bei der DM Langstaffeln

Interview von David mit Fritz Seilnacht bei einem alkoholfreien Bier

# Interview mit David Mahnke

Hallo David, schön Dich kurz vor Deiner Abreise in die USA noch für ein Interview zu treffen. Wir sind neugierig, einiges über Dich als Person und Leichtathlet zu erfahren und ich begrüße auch Deinen langjährigen Trainer Fritz Seilnacht sehr herzlich.

David, Du bist das derzeitige Aushängeschild der ABC Mittel- und Langstreckler auf den Distanzen von 800 m bis 5000 m. Beim ABC gab es viele erfolgreiche Mittel- und Langstreckler, die fast alle von Deinem Trainer Fritz Seilnacht trainiert wurden und in deren Fußstapfen Du getreten bist.

**Mit welchen hast du selbst noch trainiert bzw. bist Du in Kontakt oder gar befreundet?**
Von denen, die in der Rekordliste beim ABC stehen, kenne ich keinen direkt. Aber mit Leonard Baranski, dem Sohn von Andreas Baranski, bin ich schon ein paar Rennen zusammen auf der Bahn gewesen und wir kennen uns gut. Patrick Berlejung war zu meiner Zeit derjenige, zu dem ich aufgeschaut habe. Mit ihm war ich auch in den USA an der Uni, er ist aber einige Jahre älter als ich. Zu Patrick habe ich auch einen guten Kontakt.

**Hat Dir Fritz zu seinen früheren Schützlingen schon mal Anekdoten erzählt und welchen ABC-Läufer bewunderst Du wegen seiner Erfolge und gelaufenen Zeiten am meisten?**
Ja, Fritz hat mir immer mal von früheren Zeiten erzählt und ich konnte viel von ihm und seinen ganzen Erfahrungen mit den top Läufern profitieren. Fritz konnte mir dann immer sagen, ob ich auf dem richtigen Weg bin.

David mit Patrick Berlejung im Uni-Team

## Kommen wir zu Dir und blicken mal an den Anfang Deiner Zeit als Leichtathlet in Deiner Kindheit und Jugend:

**In welchem Alter hast Du mit der Leichtathletik angefangen, mit welchen Disziplinen und bei welchem Verein war das?**
Vor der Leichtathletik war ich im Judo, dann habe ich mit ca. 13 Jahren mit der Leichtathletik angefangen beim TSG Grünstadt. Zunächst habe ich mit Blockmehrkampf begonnen, aber bald gemerkt, dass darin nicht so meine Talente liegen. Aber schon damals habe ich meinen ersten 800 m-Lauf gemacht und gesehen, dass mir die Strecke liegt. Damals war u.a. auch schon Johannes Weber dabei, der ja auch beim ABC ist (Sprinter, Weitspringer).

**Wann bist Du dann zum ABC gewechselt?**
Das war 2015 mit 14 Jahren, zunächst trainierte ich noch Mehrkampf, habe dann schon bald Gefallen und erste Erfolge beim Laufen gesammelt. So haben ich mitbekommen, wie ein richtiges Lauftraining aussah. Mich hat gleich begeistert hat, wie nach einem Trainingslauf alle völlig platt auf der Bahn lagen. Für mich war früh klar, dass ich im Laufbereich unterwegs sein möchte.

**Welche Erinnerungen hast Du an Deine ersten Mittelstreckenläufe im ABC-Dress?**
Das ging ein Jahr später 2016 mit 15 Jahren los, als ich in die Lauftrainingsgruppe von Fritz gekommen und gleich mit in ein Trainingslager gefahren bin. Ab da bin ich dann so richtig ins Laufen eingestiegen. Fritz hatte mir dann schon mal gesagt, dass ich mir das Datum für die Deutschen U16 Meisterschaften vormerken könnte, die in Bremen stattfanden. Das war für mich eigentlich unvorstellbar, denn ich hatte vor der Saison eine Bestzeit von 2:15 min und die Quali war eine 2:06 min. Mein erstes 800m Rennen im ABC-Trikot war in Herzogenaurach mit 2:10 min, danach lief ich in Koblenz schon eine 2:07 min und für mich völlig überraschend in Mannheim eine 2:03 min, womit ich die Quali für die Deutschen U16 tatsächlich geschafft hatte. Das war meine erste Deutsche Meisterschaft und ein riesen Erlebnis gleich im 1. Jahr.

## Nun mal paar Fakten und Zeiten, um Dich als Athlet und Läufer besser kennen zu lernen.

**Was sind Deine Bestzeiten über die Distanzen von 800m bis 10KM ?**
Über 800 m sind es 1:55,96 min aus dem Jahr 2019. Über 1500 m 3:56,33 min vom letzten Jahr, über 3000m sind es 8:47 min und über 5 km auf der Straße 15:37 min. Und meinen einzigen Vereinsrekord beim ABC bin ich über 10 km auf der Straße mit 33:01 min in Frankfurt glaufen. Also U18 Vereinsrekord.

## Nimm uns mal mit auf ein 800 m und 1500 m Rennen:

**Was sind die großen Unterschiede dieser Mittelstrecken und auf was kommt es besonders an, um ein schnelles Rennen hinzulegen?**
Über 800 m kommt es bei mir darauf an, dass ich die erste Runde relativ schnell angehe und mich dann konzentriere, es zwischen 400 m und 600 m nicht allzu sehr schleifen zu lassen. Und auf den letzten 200 m voll durchziehen, also Augen zu und durch. Bei den 1500 m habe ich es noch nicht ganz so rausgefunden, was für mich die beste Rennstrategie ist. Da muss man halt deutlich länger ein ziemlich schnelles Tempo halten können und letzte Saison hatte ich das deutlich besser im Griff als dieses Jahr. Ich bin auch eher ein Läufertyp, der nicht so sehr über den Endspurt und Sprint, sondern mehr über ein gleichmäßiges hohes Tempo kommt. Das perfekte 1550 m-Rennen sieht in etwa so aus, das Tempo gleichmäßig und länger hochhalten zu können und dann am Ende eine schnelle letzte 300 m zu laufen.

## Schauen wir mal auf die diesjährige Saison, die für Dich ja schon in den USA begonnen hat:

**Was lief die Zeit in den USA bis zum Frühjahr und welche Wettkämpfe hast Du dort mit dem Team bestritten?**
In die Saison war ich relativ hoffnungsvoll gestartet. Nachdem ich im Winter gut in Ludwigshafen in der Halle trainiert hatte, bin ich sehr fit rüber in die USA gegangen und wollte noch in der Hallensaison starten. Dann habe ich dort aber Corona bekommen an dem Tag, an dem ich meinen ersten Wettkampf haben sollte. Dann bin ich erstmal mit Quarantäne und so komplett rausgewesen. Nach der Erkrankung bin ich dann eventuell etwas zu früh wieder voll ins Training eingestiegen. Wir wollten eine Staffel laufen (1200 m, 400 m, 800 m, 1600 m) und ich war relativ ehrgeizig, um wieder schnell fit sein. Ich sollte dann in der Staffel die 800m laufen, was mit einer 1:59 min auch relativ ok war direkt nach der Erkrankung. Ich hatte anschließend hart trainiert und versucht, das aufzuholen, was ich durch die Erkrankung verloren hatte. Leider musste ich viele 800 m Rennen machen, einmal bin ich noch die Meile gelaufen, eine in den USA ja sehr traditionelle Strecke (1.609 m). Das Rennen bin ich sehr schnell über 800 m mit einer 2:04 min angegenagen, am Ende aber mit einer Zeit von 4:24 min nicht ganz so zufrieden gewesen. Daraufhin lief ich ein schnelles 1500 m Rennen mit 4:02 min, was mein schnellester Saisoneinstieg über 1500 m war. Somit war ich ganz guter Dinge. Danach war die Saison aber durchwachsen, ich bin auch wieder öfter die 800 m gelaufen.Auffällig war, dass mir die Spritzigkeit fehlte und ich merkte, dass ich am Training was ändern musste, da ich fast nur mit den Langstreckenläufern trainiert hatte. In Absprache mit Fritz habe ich dann die Trainingsschwerpunkte neu justiert und mich mehr auf das konzentriert, was ich auch wettkampfmäßig brauchte. Das hat sich dann ausgezahlt, so dass ich zum Abschluss in den USA eine 3.59 min über 1500 m gelaufen bin. Daher war ich ganz guter Dinge, dass ich die Quali für die Deutschen U23 laufen könnte (3:57 min).

**Wie lief es nach Deiner Rückkehr aus den USA und welches Rennen war Dein Bestes? Und was lief nicht ganz so wie gewünscht?**
Als ich zurück kam war ich zu meiner Überraschung sofort für die 4x400 m der U23 eingeplant gewesen und musste, quasi direkt aus dem Flieger kommend, mit der Staffel an den Start gehen. Das Gute war, dass ich damit was für die Schnelligkeit machte und auch für den ABC endlich mal eine Staffel laufen konnte, was all die Jahre zuvor nie klappte. Zudem hatten wir das gemeinsame Ziel, die Quali zur U23 DM zu laufen.Wie bekannt, ist uns das ja dann auch gelungen und wir waren bei der DM schlussendlich erfolgreich dabei. Ein tolles Highlight 2022!

Mein 1500m Auftakt ist dann leider nicht so erfolgreich verlaufen, wie ich mir das gewünscht hatte. In Karlsruhe bei der langen Laufnacht bin ich ausgestiegen, danach hatte ich immer wieder kleinere Verletzungen, Erkrankungen und Trainingsunterbrechungen, die mich zurückwarfen, so dass ich leider nicht so richtig auf Touren

GLS
Parcels to People
NOVA
LOTTO
ABC
GLS
375
PLAN

kam und meine Wettkämpfe etwas enttäuschend und nicht wie erhofft verliefen.

Trotzdem waren einige passable und für die neue Saison hoffnungsvolle Rennen dabei, gerade über 800 m bin ich mit meiner Zeit von 1:57,72 min relativ zufrieden und bleib damit nur etwa 2 Sekunden hinter meiner Bestzeit zurück.

## Dein Trainer Fritz Seilnacht ist wie gesagt ein sehr erfahrener Coach und gehört zu den dienstältesten Trainern in Deutschland.

**Wie ist Euer Verhältnis und wie gestaltet sich Eure Zusammenarbeit**?
Ich freue mich natürlich, dass der Fritz so tapfer durchhält für mich und mir mit seinen enormen Erfahrungen und seinem Wissen mit Rat und Tat zur Seite steht. Ich würde sagen, dass wir ein sehr gutes Verhältnis haben und ich vertraue ihm absolut.

**Was ist aus Deiner Sicht der Schlüssel Eurer guten und vertrauenvollen Trainer-Athleten-Partnerschaft und was schätzt Du an Fritz ganz besonders?**
Ich kann immer darauf vertrauen, dass Fritz weiß, was er tut und immer das Beste für mich und meine Leistungen im Sinn hat. Damit ich so nahe wie möglich an meine Ziele rankomme und sie erreiche. Fritz schätze ich menschlich ganz besonders und Fritz ist ein ganz Lieber, der immer für mich da ist. Er hat mich auch wieder in seine Gruppe aufgenommen. Ich bin sehr froh, dass ich ihn hier so erleben darf und auch ein Teil seiner Ära beim ABC bin. Seine Trainingspläne und ganzen Ansätze finde ich sehr gut und passen gut zu mir. Zusammengefasst ist es so, dass wir auf einer Wellenlänge liegen.

**Wie sieht beispielhaft eine intensive Trainingswoche im Winter (Grundlagentraining) und im Sommer (Saisonphase) aus?**
Im Winter sind es viele lange Dauerläufe und die Grundlagenausdauer steht im Vordergrund. Da kommen im Monat ca. 280 km zusammen, maximal 330 km. Während der Saison im Sommer habe ich etwa dreimal die Woche meine Dauerläufe gemacht, zwei über etwa 12-13 km, einen Dauerlauf kürzer, dafür schneller. An drei Tagen war ich in Ludwigshafen im Stadion. Dann standen Sprints, Tempo- oder Intervallläufe oder auch mal Rasenläufe auf dem Programm, da dies nicht ganz so belastend für die Gelenke usw. ist. Mindestens einmal alle 2 Wochen mache ich einen Ruhetag. Ab und an mache ich auch vormittags mal ein Training. Diese Saison haben wir die Tempoläufe etwas kürzer gemacht, da ich mit einer guten Grundlagenausdauer aus den USA kam und eher die Schnelligkeit gefehlt hatte. In der Wettkampfphase sind die Tempoläufe intensiver und schneller, dafür weniger und kürzere Dauerläufe.

## Nach einem Zwischenintermezzo bei der LG Region Karlsruhe bist Du 2021 wieder zum ABC zurückgekehrt.

**Was waren die ausschlaggebenden Gründe für die Rückkehr und sind Deine Erwartungen mit dem Wechsel erfüllt worden?**
Ich bin zurückgekommen, da ich wusste, dass ich in die USA gehen werde und auch wegen der Corona-Pandemie. Deshalb war das Training in Karlsruhe unterbrochen, die Kollegen durfte man ja nicht mehr sehen. Zudem bin ich aufs Abi zugegangen und musste mich mehr auf die schulische Karriere konzentrieren, was bei mir immer in erster Reihe steht. Bei einem Wettkampf in Pfungstadt ergab sich ein Gespräch mit Fritz, den ich dort getroffen und ich ihn gefragt hatte, ob ich wieder zurück zum ABC kommen kann. Und der Wechsel hat sich ja gelohnt, denn so schnell wie 2021 bin ich ja zuvor noch nie über 1500 m gelaufen und ich konnte meine Bestzeit von 4:03 min auf 3:56 min mit einem riesigen Leistungsschub verbessern. Damit haben sich meine Erwartungen voll erfüllt.

**Rückblickend auf die Zeit bei der LG Karlsruhe: Was nimmst Du an Erfahrungen mit und was hat Dich am meisten beeindruckt und nach vorne gebracht?**
Der Hauptgrund für den Wechsel nach Karlsruhe war das Trainingsumfeld mit dem sehr starken Team und Läufern, an denen ich mich orientieren konnte. Auch die Staffel (3x1000 m) mit dem Ziel der Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, was seinerzeit beim ABC nicht möglich war. In Karlsruhe hatten wir eine sehr große Gruppe und eine hohe Leistungsdichte. Auch gleichaltrige und bessere Athleten, das hat sich dann bei der Staffel bezahlt gemacht. Wir konnten 2019 bei den Deutschen Meisterschaften der U20 in der 3x1000 m Staffel den Vizetitel erringen. Leider lediglich mit einer Zehntel Rückstand auf den Ersten. Ich bin auch in der 10 km Staßenmannschaft deutscher Vizemeister geworden und im Crosslauf mit der U20 ebenfalls deutscher Vizemeister im Jahr 2020. Leider kam dann die Corona-Pandemie und fast alle Wettkämpfe sind ausgefallen. Das war sehr schade, denn wir hatten beste Chancen, die Erfolge bei der Staffel aus 2019 zu wiederholen und gar Deutscher Meister zu werden. Und dann hatten wir Läufer wie Christoph Kessler bei der LG Karlsruhe, der eine 1:46 min läüft oder Lorenz Hermann, der dieses Jahr auch eine 1:46 min glaufen ist und auch schon mit uns beim ABC im Traingslager war. Das war schon Klasse, mit solchen top Läufern zusammen trainieren zu können und in einer Mannschaft zu stehen.

## Du studierst Politikwissenschaften und absolvierst in den USA Dein Studium und hast ein Stipendium:

**Wie lange planst Du in den USA zu bleiben und zu studieren und wann machst Du Deinen Abschluss/Bachelor? Gibt es schon konkrete Berufsvorstellungen oder lässt Du das noch auf Dich zukommen?**
Zunächst hatte ich ja nur für ein Jahr mein Auslandsstudium in den USA geplant. Jetzt setze ich es fort und plane das Studium in den USA in Politikwissenschaften mit dem Bachelor abzuschließen. Der ursprüngliche Plan war mal, in Deutschland Jura zu studieren. Dafür habe ich ein Praktikum am Landgericht in Landau gemacht. Das war sehr interessant und ein Richter berichtete mir, dass er über die freie Wirtschaft ans Gericht wechselte, und gegen so eine Karriere hätte ich jetzt auch nichts einzuwenden (David lacht). Aber derzeit habe ich noch keine so ganz konkrete Vorstellung bzgl. meines Studiums und was ich danach beruflich machen möchte.

**Du warst bis Mai für ca. 9 Monate in den USA zum Studieren und Trainieren: Wo und an welcher Uni warst Du gewesen? Wie sieht das Unileben dort aus?**
Ich war an der Andersson University in South Carolina. Grundsätzlich ist das Unileben in den USA gerade als Sporler schon was anderes als in Deutschlad. Es ist gut möglich, dass Studieren und den Leistungssport optimal zu verbinden. Der Sport und auch die Leichtathletik haben in den USA einen ganz anderen Stellenwert als hier zu Lande. Und für ein Uni-Team zu laufen ist dann eben auch etwas ganz Spezielles. Zum einen, weil man dadurch auch Freiräume zum Trainieren

Im 4-Augen-Gespräch mit seinem Trainer Fritz bei einem Wettkampf in Karlsruhe

angeboten bekommt und zum anderen, da man eben auch ein "bekanntes Gesicht "ist und es ist ganz cool, wenn man auch mal erkannt oder angesprochen wird. Die Leichtathletik hat dort schon einen anderen Spirit. Die bisherige Uni in South Carolina war eine relativ kleine gewesen, ich hatte viel Zeit für das Training, aber auch zum Studieren und die Freizeit, weil sich fast alles rund um die Uni abspielt.

**Welche Erfolge hattet ihr mit dem Uni-Team und gab es auch mal eine Ehrung oder Auszeichnung für Dich für Deine Erfolge?**
Ja, einmal war ich Athlet der Woche, weil ich den Schulrekord gelaufen bin über die 8 km im Crosslauf. Und insgesamt wird dort auch mehr über Social Media verbreitet und der Sportstärker ins Blickfeld gestellt mit Bildern von den Athleten usw. Leider hat es mit meinem Ziel, den Unirekord anzugreifen, der bei 3:55 min über 1500 m steht, nicht geklappt. Mit dem Team hatten wir mit den Staffeln ziemlichen Erfolg und waren auch bei den "Nationals", die Meisterschaften der Unis, mit dem Gesamtteam der Uni-Leichtathletik dabei.

**Wie lief es an der Uni für Dich beim Studieren, auch mit der Sprache, und was hast Du dort so in der Freizeit gemacht?**
Ich bin eigentlich schon zum Einstieg gut zurecht gekommen, mein Englisch ist jetzt nicht perfekt, aber ich bin gut durchgekommen und hatte auch einen guten Notenschnitt gehabt. Und das trotz des ganzen Aufwands für das Sportleben und natürlich auch das soziale Leben.

## Du gehst im August wieder zurück in die USA zum Studieren:

**Wohin genau geht es hin und was wird sich vermutlich verändern gegenüber dem ersten Abschnitt?**
Ich verändere jetzt meinen Unistandord und ziehe sozusagen nach Florida um und werde dort an der Univrsity in Fort Laudedale/Davie studieren und traineren. Ich bin dann Teil von den Sharks (Haifischen), was auch unser Team-Maskottchen ist.

## Jetzt möchten wir noch etwas zu Dir als Person und Deinem Privatleben wissen:

**Wie sieht Dein /Euer Familienleben aus?**
Ich habe zwei jüngere Geschwister, eine Schwester und ein Bruder, die haben mich auch mit meinen Eltern in den USA besucht. Meine Eltern haben mich auch immer sehr unterstützt mit allem bei der Leichtathletik und rundherum. Und wir haben zwei Hunde (Labradors), die aber schon etwas ins Alter gekommen sind und die die langen Dauerläufe mittlerweile mit mir nicht mehr so gut durchhalten (David lacht).

**Womit entspannst Du am liebsten am Wochenende oder nach einem**

David an der Startlinie (Startnummer 41) vor dem 1500 m-Lauf

**anstrengendem Training?**
Mit Freunden treffen, zu Hause entspannen, auch mal ausgehen und ins Kino. Alles, was neben dem Sport eben auch Spaß macht.

**Welche Hobbys hast Du außerhalb der Leichtathletik noch und machst Du auch noch andere Sportarten?**
Ich habe früher mal Schlagzeug gespielt, das habe ich dann aber aufgehört. Andere Sportarten neben der Leichtathletik mache ich nicht aktiv.

**Thema Ernährung: Geht alles bei Dir oder achtest Du schon darauf, was Du so isst und trinkst?**
Eigentlich kann ich alles essen was ich will, aber ich achte schon darauf, dass ich während der Saison weniger Süßes oder bspw. Chips esse. Ich ernähre mich recht ausgewogen, aber nicht nach einem bestimmten Ernährungsplan, und achte darauf, dass ich auch viel trinke.

**Was ist Dein Lieblingsgericht (ggf. auch vor einem Wettkampf) und was gelingt Dir in der Küche am besten?**
Mein Lieblingsgericht ist Lasagne, gerade vor einem Wettkampf. Früher war das ganz krass, da hatte ich ein Ritual und musste immer vor einem Wettkampf Lasagne essen. Wenn das nicht geklappt hat, habe ich einen halben Nervenzusammenbruch bekommen (David lacht laut). Und selbst probiere ich auch ab und an was in der Küche aus, meistens auch Nudelgerichte. Die schmecken gut und gehen leicht zu kochen.

**Was war Deine bisher coolste Reise oder der schönste Urlaub?**
Die Trainingslager mit meinen Teams, auch beim ABC, waren immer top. Das sind ganz besondere und schöne Erinnerungen. Aber auch die Reisen mit meiner Familie und den Hunden nach Schweden und Sylt bspw. Und natürlich meine Zeit in den USA, wo mich meine Familie besucht hat und wir eine Wohnmobiltour durch Califonien unternommen haben.

## Zum Schluss blicken wir auf die Leichtathletik WM in Eugene/USA und die bevorstehende EM in München:

**Bist Du auch jemand, der diese Events vor dem TV oder im Internet intensiv verfolgt und dafür eigens Nachts aufsteht?**
Ja, tatsächlich habe ich viele Nächte wach vor dem TV gesessen und habe die WM live mitverfolgt. Das hat jetzt während der Semesterferien auch gut geklappt, denn ich musste dann ja auch morgens mal länger ausschlafen (David lacht).

**Wirst Du die EM in München verfolgen können oder klappt das wegen Urlaub / USA-Abreise eher weniger?**
Wir fahren nächste Woche mit der Familie nach Schweden und von dort geht es direkt weiter in die USA. Von daher kann ich leider von der EM in München wahrscheinlich nur wenig mitbekommen.

**Hast Du auch schon ein großes Event (WM. EM, Meeting) live vor Ort verfolgt?**
Ja, ich war 2018 im DLV Jugendlager in Berlin mit ganz vielen jungen Athleten, wo wir 11 Tage zusammen in der Jugendherberge gelebt und ich mir die Leichtathletik-EM live angeschaut und die tolle Atmosphäre hautnah miterlebt habe. Das ist schon was Besonderes, die super Stimmung live im Olympiastadion mitzuverfolgen und die Sportler anzufeuern. Auch sind durch das DLV-Jugendlager engere Kontakte zu einigen Athleten aus ganz Deutschland entstanden und bis heute haben sich Freundschaften gefestigt. Man sieht sich auch immer mal auf gemeinsamen Wettkämpfen.

## Letzte Frage:

Was sind Deine sportlichen und privaten Ziele für 2023 und was dürfen wir hoffentlich von Dir in der nächsten Saison erwarten?
Erst mal wieder gesund durchkommen und in den USA im neuen Uni-Team gut ankommen. Dann hoffe ich auf eine gute Eröffnung der Saison in den USA. Mal sehen, sicher wäre es sehr schön, wieder eine neue Bestzeit zu laufen. Ich hoffe, nächstes Jahr in bester Form zu sein und das letzte Jahr U23 nochmals voll angreifen zu können und bei den Deutschen U23 zu starten, was dieses Jahr wegen Verletzung und Trainingsausfälle leider nicht gelang. Aber vor allem Gesundheit und wieder Anknüpfen an 2021, meine bisher beste Saison.

Danke David, das war´s. Ich wünsche Dir eine klasse Zeit in den USA, viel Erfolg und beste Gesundheit in der kommenden Saison.

Interview von Armin Kuhn mit David Mahnke am 2.8.2022 *ak*

Hans Kuhn

Sebastian Bednarz

# Erfolgreiche Senioren-Pfalzmeister-schaften in Edenkoben

Am 04.06.22 fanden in Edenkoben die Senioren-Pfalzmeisterschaften (M/W 30-85) statt. Wir nahmen dort mit einer großen Gruppe teil und konnten teilweise hervorragende Ergebnisse erzielen. Bei schwülwarmem Wetter auf der "Neuen" blauen Laufbahn zeigten alle ABC-ler durchweg gute bis sehr gute Leistungen.

Allen voran **Olga Becker** in der Klasse W60 mit einem Dreifachsieg und einer **Deutschen Bestleistung über 80 m Hürden** in 13,24 sek, des weiteren über 60 m in 9,05 sek und im Weitsprung mit 4,63 m. Einen Dreifachsieg gab es für **Hans Kuhn** in der Klasse M75, im 60 m Lauf in 9,58 sek, 100 m Lauf in 15,66 sek und im 200 m Lauf in 32,65 sek. Ebenso **Ingo Pregernig** in der Klasse M50, im 100 m Lauf in 12,53 sek und im 200 m Lauf in 25,60 sek.

Einen Doppelsieg feierten **Sebastian Bednarz** in der Klasse M35, im 100 m Lauf in 13,10 sek und im 200 m Lauf in 26,43 sek und **Hermann Eisele** siegte in der Klasse M55 über 60 m in 8,79 sek und im Weitsprung mit 4,27 m. **Martin Kuhn** belegte in der Klasse M40 im 400 m Lauf den 2. Platz in 61,73 sek. *ek*

MartinKuhn

Marion und Thomas Palm bei der Erhung der NEWS

# LSB Vereinszeitschriften-wettbewerb Siegerehrung am Freitag, 10. Juni 2022 im Stadion von Mainz 05 Die ABC-News gewinnt den zweiten Platz

Unser Freundeskreis schickte im April 2020 unsere Vereinszeitschrift, die „ABC-News“ zum Wettbewerb des Landessportbundes Rheinland-Pfalz (LSB) „Beste Vereinszeitschrift 2019“ ins Rennen. Wegen Corona-Verzögerung legte der LBS die Ehrung der Vereinszeitschriften für die Jahre 2019 und 2021 zusammen. Die Preisverleihung fand nicht wie üblich im Haus von LOTTO Rheinland-Pfalz in Koblenz statt, wir wurden am 10.06.2022 in die Lotto-Loge bei Mainz 05 in der MEWA-Arena eingeladen. Als Vertreter des Freundeskreises waren bei der Ehrung die Vorstandsmitglieder des Freundeskreises Marion und Thomas Palm anwesend. Nachdem unsere Vereinszeitschrift bei dem Wettbewerb im Jahr 2017 den mit 500 Euro dotierten 1. Platz erzielt hatte, machten wir uns Hoffnung, wieder eine ähnliche Platzierung zu erzielen.

Der LSB zeichnet alle zwei Jahre die besten Vereinszeitschriften in vier Kategorien aus. Dabei werden Prämien in Höhe von insgesamt 5.100 Euro für Vereine verteilt. Es gibt die Kategorien bis 500 Vereinsmitglieder, über 500 Vereinsmitglieder, die beste Stadionzeitschrift und einen Sonderpreis. Bereits zum 23. Mal wurde der Wettbewerb durchgeführt und erstmals fand die Siegerehrung in der ehemaligen Lotto-Loge bei Mainz 05 in der MEWA-Arena statt. Damit ist der Vereinszeitschriften-Wettbewerb, der 1977 zum ersten Mal ausgeschrieben wurde, der älteste und erfolgreichste Wettbewerb des Landessportbundes. Dieses Mal konnten 43 Vereine Urkunden und Preisgelder in Empfang nehmen.

Nach der Begrüßung durch den Lotto-Prokuristen Dirk Martin, folgte die Ansprache des LSB-Präsidenten Wolfgang Bärnwick. Er ging unter anderem darauf ein, dass sich trotz Internet, Facebook und Twitter die Vereinszeitschriften ihren Platz im Verein behauptet hätten. Es sei für einen Verein immens wichtig, eine eigene Vereinszeitschrift zu entwerfen und erschaffen, um den Vereinsmitgliedern schlussendlich „etwas in die Hände“ zu geben.

Anschließend ging der LSB-Vizepräsident und Juryvorsitzender Walter Desch ausführlich auf die Kriterien des Wettbewerbs und die Arbeit der vierköpfigen Jury ein. Die Jury komplettierten Herr Klaus Kullmann (DIE RHEINPFALZ), Herr Klaus Rosenberg (Allgemeinen Zeitung Mainz) und Frau Regina Thiem (LSB) ein. Dann 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 4 geehrt. Nachdem wir nicht aufgerufen wurden, war schon mal klar, dass wir zu den höherdotierten Preisträgern gehörten. Der dritte Platz ging an die Vereinszeitschrift der Spvgg Steinefrenz/Weroth mit ihrer Zeitschrift "Schwarz auf Weiß" (300 Euro). Dann kündigte Herr Desch als nächsten Gewinner einen Verein in einer Stadt in der Pfalz, gelegen an einem Fluss, an: die News des ABC Ludwigshafens! Unsere Freude war riesengroß, hatten wir doch fast das Ergebnis von vor zwei Jahren erzielt. Der damalige Zweitplatzierte, die „Schlag-ZEILEN“ des Minigolfclubs Mainz, gewann dieses Mal den Wettbewerb der Kategorie bis 500 Mitglieder.

Im Anschluss wurden alle weiteren Preisträger geehrt, auch die Vereinszeitschriften des Wettbewerbs des Jahres 2021. Unsere Vereinszeitschrift hatte an diesem Wettbewerb nicht teilgenommen, nachdem im Jahr 2021 nur im Frühjahr eine ABC-News herausgegeben wurde. Während des sich anschließenden Imbisses ergab sich dann für uns die Gelegenheit, uns mit anderen Vereinsvertretern über Erfahrungen auszutauschen, hinsichtlich der Gestaltung von Vereinszeitschriften zu diskutieren und natürlich auch Anregungen mitzunehmen.

Der LSB wird den nächsten Wettbewerb zur Vereinszeitschrift im Jahr 2023 ausrufen, an dem wir wieder mit unserer neu konzipierten ABC-News teilnehmen möchten. Wir hoffen damit ähnlich erfolgreich wie in den Jahren 2017 und 2019 zu sein. In diesem Zusammenhang erfolgt an alle Vereinsmitglieder die Bitte, wieder als „Textlieferant“ tätig zu werden. *mp*

Olga Becker, Juri Tscherer, Inna Sydorenko und Sergej Zernikel

# Inna Sydorenko aus der Ukraine trainiert beim ABC

Der ABC Ludwigshafen begrüßt herzlich die Leichtathletin **Inna Sydorenko** aus der Ukraine, die seit Mitte Mai in Deutschland lebt und von unserem Trainer **Juri Tscherer** betreut wird. Nach ihren ersten Wochen in Deutschland mit intensivem Training gelang Inna mit zwei Titeln bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften im Weit- und Dreispung ein Einstand nach Maß im ABC-Trikot. Ihre Siegesweiten von 6,13 m und 12,84 m waren herausragende Leistungen bei den Landesmeisterschaften.

Mit einer von vielen Seiten aus getragenen Unterstützung für die ukrainische Spitzenathletin **Inna Sydorenko** hat der ABC Ludwigshafen mit seinem Trainer Juri Tscherer gute Voraussetzungen geschaffen, dass Inna professionell trainieren und ihre Karriere als Sportlerin weiter entwickeln kann. Wie es zu dieser außergewöhnlichen Situation und zum Erstkontakt gekommen ist, verdeutlicht der nachfolgende Bericht.

Inna Sydorenko ist mit ihren 25 Jahre schon eine gereifte Persönlichkeit und wir haben sie als sehr sympathische und aufgeschlossene Frau kennen gelernt. Inna zählt im Weit- und Dreisprung zur erweiterten ukrainischen Spitze. Mit Bestweiten von 6,28 m im Weitsprung und 13,26 m im Dreisprung erreichte sie bei den ukrainischen Meisterschafen mehrfach den dritten und vierten Platz und konnte Titel bei den Regionalmeisterschaften erzielen.

Inna stammt aus dem Donbass und dort aus der Stadt Donezk. Nach Kriegsausbruch im Donbass bereits im Jahr 2014 verließ Inna ihre Heimat und zog nach Dnepropetrovsk. Dort setzte sie ihre sportliche Karriere fort und begann später ihr Studium der Musik und des klassischen Gesangs an der Glinka Music Acedemy. Inzwischen hat sie ihren Bachelor absolviert und konnte online von Deutschland aus eine letzte Prüfung mit Auszeichnung (Note 1,0) abschließen. In der Leichtathletik entwickelte sich Inna zu einer der besten Weit- und Dreispringerinnen der Ukraine. Der geplante sportliche Karriereweg lag mit Ausbruch des Krieges in der Ukraine im Ungewissen. Nach einigen Monaten des Bangens, Entsetzens und angesichts der schrecklichen Erlebnisse des Kriegsgeschehens, reifte bei Inna der schwere Entschluß, ihre Heimat zu verlassen und in Deutschland ihr Leben und den Leistungssport weiter zu gestalten.

Ermöglicht hat ihr das in erster Linie **Sergej Zernikel,** der Vater von **Oleg Zernikel,** einer der besten deutschen Stabhochspringers (ASV Landau). Inna nahm zunächst über die sozialen Medien Kontakt zu Oleg auf. Schließlich gelang es durch die Initiative von Sergej, dass Inna nach Deutschland kommen und bei ihm wohnen konnte. Sergej unterstützt Inna in vielen Dingen und Herausforderungen des täglichen Lebens und organisiert für sie auch viele administrative Dinge. Zusammen mit Sergej und Oleg wohnt Inna in Landau, wodurch auch eine gute Integration gelungen ist. Auch sprachlich macht Inna Fortschritte und freut sich über ersten deutsche Sätze.

Inna Sydorenko

Das Training für Inna hat unser langjähriger Erfolgstrainer Juri Tscherer übernommen, ein Experte im Drei- und Weitsprung. Juri setzt sich sehr intensiv für Inna ein, um sie bestmöglich zu fördern und ihr ein professionelles Training zu ermöglichen. Dafür sind wir als Verein Juri sehr dankbar. Ideal ist auch, dass Juri ursprünglich aus Russland stammt und somit in der Kommunikation mit Inna auf russisch keine Sprachbarriere besteht.

Inna ist inzwischen Vereinsmitglied und für den ABC startberechtigt. Als ausländische Athletin darf sie bis zu den Süddeutschen Meisterschaften starten. Ihren ersten Wettkampf absolvierte Inna letzte Woche bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften in Eisenberg und ihr gelang auf Anhieb ein Doppelsieg im Weit- und Dreisprung mit beachtlichen Weiten von 6,13m und 12,84m. Wir freuen uns sehr für Inna über ihr erfolgreiches Debut im ABC-Trikot sowie ihre beiden Landestitel. Das war ein sehr vielversprechender Auftakt nach den ersten Trainingswochen mit Juri. Im Juli finden im Südweststadion die Süddeutschen Meisterschaften statt, an denen Inna auch starten möchte und vielleicht sogar um die Titel mitsprimgen wird.

Ein weiterer erfreulicher Aspekt ist die Unterstützung durch **Sport Piehl** und persönlich durch den Inhaber **Harry Piehl.** Wir freuen uns sehr und danken ihm herzlichen für seine Bereitschaft, Inna mit einer umfassenden Ausrüstung an Trainings- und Wettkampfkleidung der **Marke Erima** auszustatten. Sport Piehl und Erima sind seit dieser Saison auch die neuen Partner und Sportausrüster beim ABC.

Abschließend sagen wir im Namen des Vereins und Vorstands nochmals ein ganz besonderes Dankeschön an Sergej Zernikel und Juri Tscherer für deren tatkräftige Unterstützung. Deren vorbildlicher Einsatz hat gezeigt, wie Sport verbinden und selbst in schwierigsten Lebenssituationen Brücken bauen kann.

Die ABC-Familie wünscht Inna privat, beruflich und im Leistungssport alles Gute und eine glückliche Zeit bei uns im Verein und in Deutschland. ak

Inna mit Trainer Juri Tscherer

Inna Sydorenko

# Inna Sydorenko wird zweifache Rheinland-Pfalz-meisterin

Am 11.06.22 wurden in Eisenberg die besten Leichtathlet*innen des Jahres 2022 aus Rheinland-Pfalz bestimmt. **Inna Sydorenko** gelang dabei gleich ein perfekter Einstieg. Sie gewann zunächst den Weitsprung mit 6,13 m und anschließend den Dreisprung mit 12,84 m. Wir sind sehr gespannt, wie sie sich auf den **Süddeutschen Meisterschaften** in Ludwigshafen präsentieren wird.

Ein ganz besonderer Sieg gelang **Bastian Küver** beim Diskuswerfen. Er steigerte sich im vorletzten Versuch auf die Bestweite von 44,26 m und gewann damit den Wettbewerb in einem sehr starken Feld. Sein Bruder **Benjamin** versuchte sich ebenfalls im Wettbewerb, konnte sich jedoch nicht für den Endkampf qualifizieren. Er schnupperte schon mal an dem etwas größeren Diskus, mit dem er nächstes Jahr werfen muss.

Inna Sydorenko

100 m Staffel Luca Grau, Christian Kiemstedt, Jonas Unruh, Ralph Adzatia

**Niklas Kaul,** der amtierende Weltmeister im Zehnkampf, wurde in diesem starken Feld dritter. Unser Zehnkämpfer **Simon Bernhardt** versuchte sich nach langer Verletzungspause ebenfalls im Diskus und belegte anschließend im Stabhochsprung mit 3,50 m einen zweiten Platz. Nach dem Diskuswettbewerb war ein wenig die Luft raus, so dass **Bastian** im anschließenden Kugelstoßen nur noch auf Platz fünf mit einer Leistung von 13,52 m kam. Weitere erste Plätze erliefen sich **Leonore Petry** über 200 m in 26,05 sek und **Lorena Azzola** in der U18 über 800 m in 2:21,20 min.

Im letzteren Rennen wurde **Margarethe Witt,** die noch in der U16 startet, in 2:31,60 min Vizemeisterin. Ganz hervorragend präsentierten sich noch weitere Mittelstreckler. **Nico Steißlinger** gewann in einem knappen Rennen den Vizemeistertitel über 5000 m in 15:26,70 min und **David Mahnke** ebenfalls den Vizemeistertitel über 1500 m in 4:01,54 min. Einen weiteren zweiten Platz gab es für **Johannes Weber** mit 6,34 m im Weitsprung.

Ganz besonders war der Endlauf der Männer über 100 m. Alle Teilnehmer kamen hier aus Ludwigshafen oder Rhein-Wied. **Ralph Adzatia** steigerte sich auf schnelle 10,94 sek vor **Jonas Unruh** in 10,97 sek. Leider war die Windunterstützung hier mit 2,3 m/sek zu hoch. **Luca Grau** kam mit 11,30 sek auf den achten Platz.

Die Staffel der Männer in der Aufstellung **Ralph Adzatia, Jonas Unruh, Christian Kiemstedt** und **Luca Grau** kam mit einer Zeit von 42,23 sek auf den dritten Rang. **Christian** lief über 200 m in 22,47 sek auf den fünften und **Luca** in 22,16 sek auf den achten Rang. **Frederik von Wedelstedt** startete als U16 er in der U18 Klasse über 800 m und wurde hier in schnellen 2:20,99 siebter. *ek*

Margarethe Witt

Bastian und Benjamin Küver

Lorena und Margarethe bei der Siegerehrung

Leonore Petry

Simon Bernhardt beim Stabhochsprung

David Mahnke nach 1500 m

# Schnelle Mittelstreckler*innen bei der Merck-Laufgala in Pfungstadt

Am 18. Juni nahmen einige Mittelstreckler*innen vom ABC bei der Merck-Laufgala in Pfungstadt teil. Eine herausragende Leistung erzielte dabei **Lorena Azzola** in der Altersklasse U18 über 800 m. In einem mutig und taktisch nach den Vorgaben ihres Trainers Fritz Seilnacht gelaufenen Rennens mit tollem Schlussspurt erzielte Lorena in 2:16,12 min eine hervorragnde neue Bestzeit. Lorena gewannn damit ihren Lauf und verbesserte ihre persönliche Bestzeit um mehr als 4 Sekunden. Damit blieb sie erstmals unter der Marke von 2:20 min und lief gleichzeitig auch die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm, die im Juli stattfinden. Lorena und Fritz waren über die neue Bestzeit und die DM-Quali überaus zufrieden und erhoffen sich im Laufe der Saison noch eine weitere Verbesserung ihrer 800m-Zeit.

Bei den Männern ging **David Mahnke** über 1500 m an den Start und versuchte, seine bisherige Saisonbestzeit von 4:01,54 min, die er eine Woche zuvor mit dem zweiten Platz bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften hinlegte, unter 4:00 min zu drücken. Leider erwischte David in Pfungstadt nicht seinen besten Tag, so dass die Stoppuhr bei ihm bei 4:04,80 min stehen blieb. Er und sein Trainer Fritz Seilnacht sind aber guter Dinge, dass bei David im nächsten 1500m-Rennen der Knoten platzt. Sein Trainingskamarad **Nico Steißlinger** konnte kurzfristig nicht starten und leider nicht die Verbesserung seiner Saisonbesttzeit von 4:06,86 min in Angriff nehmen, die er im Mai in Karlsruhe bei der "langen Laufnacht" erzielt hatte.

In den nächsten Wochen stehen weitere Meetings in Pfungstadt und Rheinau-Freistett an, die unseren Mittelstreckler*innen gute Gelegenheiten geben, auf die Jagd nach schnellen Zeiten über 800 m und 1500 m zu gehen. Zudem blicken wir mit Vorfeude und guten Aussichten auf die Süddeutschen Meisterschaften im Juli in Ludwigshafen und auf die Deutschen U18 Titelkämpfe in Ulm, an denen unserer besten Athleten*innen teilnehmen werden. ak

# Erfolgreiche ABC-ler bei den Süddeutschen Meisterschaften der U23 und U16 in Frankfurt

**Die besten Leichtathletinnen und Leichtathleten trafen sich am 18./19. Juni in Frankfurt am Main zu den Süddeutschen Meisterschaften der U23 und U16. Bei glühender Hitze nahmen drei ABC´ler sehr erfolgreich daran teil. Bastian Küver konnte im Diskuswurf einen herausragenden 2. Platz und im Kugelstoßen den 3. Platz erreichen.**

**Bastian** ging mit großen Erwartungen in den Kugelstoß- und Diskusring, nachdem er eine Woche zuvor bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften in Eisenberg im Diskus den Titel gewann und sich somit auch für die Süddeutschen einiges vorgenommen hatte. Dies gelang ihm wiederum in beiden Disziplinen mit Bravour. In einem gut besetzten Feld wurde Bastian mit einer Weite von 44,03 m Süddeutscher Vizemeister in der U23. Eine herausragende Leistung, mit der Bastian und insbesondere auch sein Trainer Helmut Zimmermann sehr zufrieden waren. Seine Sasisonbestleistung von Eisenberg mit einer Weite von 44,26 m verfehlte er somit nur knapp. Sein jüngerer Bruder **Benjamin** leidet noch an den Folgen einer hartnäckichen Verletzung, so dass er durch Trainingsrückstand aktuell leider nicht in seiner Top-Form ist. Trotzdem schlug er sich als U20-Athlet im Feld der U23 Diskuswerfer mit einer Weite von 35,73 m gut und sammelte wichtige Erfahrung mit der schwereren Diskusscheibe. Im Kugelstoß-Wettbewerb kam Bastian mit der Saisonbestleistung von 13,91 m auf den 3. Platz. Aufgrund der großen Hitze und des kräftezährenden Wettbewerbs im Diskus fehlte ihm etwas die Frische, trotzdem war auch diese Leistung und Platzierung beachtlich. Mit der im Diskuswurf erzielten Weite hat sich Bastian für die Süddeutschen Meisterschaften der Aktiven qualifiziert, die am 23.7/24.7. im heimischen Südweststadion stattfinden. Bastian freut sich ganz besonders auf dieses sportliche Highlight, das in seinem "Wohnzimmer" im heimischen Stadion ausgerichtet wird.

In der W14 (Klasse U16) trat unserer Mittelstrecklerin **Margarethe Witt** an und startete über 800 m. In einem sehr stark besetzten Feld, verteilt auf zwei Zeitendläufe, erzielte Margarethe eine neue Bestzeit von 2:27,21 min und kam damit auf einen guten 10. Platz. Mit der neuen Bestzeit war sie wie auch ihr Trainer Fritz Seilnacht sehr zufrieden, eine noch bessere Platzierung verfehlte Margarethe nur knapp.

Herzlichen Glückwunsch an Bastian, Benjamin und Margarethe vom gesamten ABC zu Ihren tollen Leistungen. ak

Bastian Küver auf dem 2. Platz

Bastian Küver auf dem 3. Platz

Lorena Azzola bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Donaustadion in Ulm am 16. Juli 2022

# Erfolgreichen Teilnahme von Lorena Azzola bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 800 m

Am zurückliegenden Wochende (16./17. Juli ) nahm **Lorena Azzola** erfolgreich an den Deutschen Jugendmeisterschaften (U18) teil, die im Donaustadion in Ulm ausgetragen wurden. Lorena erreichte über 800 m in einer Zeit von 2:18,97 Min den 12. Platz.

Für Lorena war es die erste Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, wofür sie sich mit ihrer Saisonbestzeit von 2:16,12 min qualifiziert hat. Lorena erreichte damit ihr großes Saisonziel und ging auf ihrer Paradestrecke über 800 m bei den Deutschen Meisterschaften der U18 an den Start. Ihr Vorhaben war es, in einem mutigen Rennen und mit neuer persönlichen Bestzeit die Qualifikation für den Endlauf zu erreichen. Dieses Ziel verfehlte Lorena leider knapp.

In zwei Vorläufen wurden die besten acht Läuferinnen für den Endlauf ermittelt. Lorena konnte in ihrem Vorlauf leider das schnelle Anfangstempo der ersten 400 Metern nicht mehr in der zweiten Stadionrunde halten und verpasste ihre Bestzeit und den Einzug in das Finale um ca. 3 Sekunden. Trotzdem waren sie und ihr Trainer **Fritz Seilnacht** insgesamt gesehen sehr zufrieden mit Ihrem Lauf und dem erzielten 12. Platz. Lorena konnte in Ulm viele wertvolle Erfahrungen sammeln und wird im nächsten Jahr einen zweiten Anlauf nehmen, um dann hoffentlich das Finale erreichen zu können. ak

U12 und U14

# Lu-läuft im Südwest-Stadion am 16.07.22

Leider gab es in diesem wie auch in den letzten Jahren keinen Stadtlauf. Die „Sportveranwortlichen" der Stadt Ludwigshafen hatten alternativ die Idee, eine Laufveranstaltung im Stadion anzubieten. Der ABC-Ludwigshafen unterstützte zusammen mit dem Laufclub Ludwigshafen die Veranstaltung bei der Verköstigung und der ORGA im Ablauf der Wettkämpfe. Die Veranstaltung begann am Nachmittag mit dem Inclusionslauf und endete nach Sonnenuntergang mit den 5000 m Läufen. Im Inclusionslauf über 1000 m konnten erstmalig Menschen mit und ohne Behinderung starten, was von vielen sehr gerne angenommen wurde.

Entsprechend der Altersklassen wurden anschließend in vielen Läufen Distanzen über 600-, 1000-, 3000- und 5000 m überwunden. Besonders viele **Bambinis und Schüler*innen** kamen von der Kita-Heilig Geist, der Albert Schweizer Schule und aus unserem Verein. Unsere Bambinis (U8) waren sehr stark vertreten. Beim **Bambinilauf über 600 m** siegte in der U8 männlich **Florian Anders** in sehr schnellen 2:31,10 min vor Daniele Gentile in 2:47,90 min. Bei den Mädchen kam **Stefanie Schüler** in 2:49,20 min auf den zweiten Rang vor **Marika Laubert** in 2:50,80 min.

Ebenfalls stark vertreten waren unsere **U12/U14 Schüler*innen.** Über **1000 m lief Adrian Anders** mit einer Zeit von 3:33,40 min auf den dritten Rang **vor Sidwell Njikam,** der mit 3:36,50 min den fünften Platz belegte. Weitere vordere Plätze belegten **Alexander Meier und Julian Imse** mit zeitgleichen 3:52,70 min auf dem 10. Platz und **Nikolai Machleit** auf Platz 12 mit 3:53,30 min.

Ein ganz starkes Rennen lief **Sara Kohli** über 1000 m. **Sie siegte** in der sehr guten Zeit von 3:36,50 min vor **Noemi Lautschläger** auf Platz zwei in 3:51,70 min, **Irena Gebbert** in 3:52,60 min auf Platz drei und **Julia Stojek** in 4:02,10 min auf Rang vier. Den sechsten Platz belegte **Clara Lorenz** in 4:08,50 min vor **Ella Kuhn** in 4:19,60 min.

**Nico Steißlinger,** der den Stadtlauf schon dreimal hintereinander gewonnen hat, **siegte sehr souverän über 3000 m** in 9:21,00 min. Eigentlich wollte er anschließend noch 5000 m laufen, doch eine aufkommende Erkältung veranlasste ihn dazu, nicht anzutreten. Eine gute Entscheidung, da sich später herausstellte, dass er sich mit dem Corona Virus infiziert hatte.

Allen einen herzlichen Dank für die Teilnahme an Lu-läuft und an die vielen Helfer*innen für die Veranstaltung.

Alle weiteren Ergebnisse sind unter https://www.lu-laeuft.de/veranstaltungen/lu-läuft-im-südweststadion/ zu finden. *ek*

Florian Anders, Gewinner Bambinilauf

Noemi Lautenschläger und Sara Kohli – Platz 2 und Platz 1

Nico Steißlinger – Gewinner 3000 m

Ella Kuhn und Layla Benamar nach dem Lauf

Sidwell Njikam und Adrian Anders – Platz 2 und Platz 1

Armin Kuhn beim Inclusionslauf

Christian Kiemstedt

# Sportliches Highlight in Ludwigshafen: Süddeutsche Leichtathletik-Meisterschaften am 23. und 24.7. im Südweststadion:

Nach vielen Jahren der Abstinenz fanden im altehrwürdigen Südweststadion mit den Süddeutschen Meisterschaften wieder eine bedeutende Leichtathletikmeisterschaft statt. Bei hochsommerlichem Wetter wurden spannende Wettkämpfe mit über 1000 Teilnehmenden geboten. Den Startschuss gab am Samstag Morgen die Oberbürgermeisterin der Stadt Ludwigshafen, Frau Jutta Steinruck, die alle Sportler*innen und Gäste begrüßte und spannenede sowie erfolgreiche Wettkämpfe wünschte.

Auch der ABC war gut vorbereitet auf dieses sportliche Highlight der jüngeren Vereinsgeschichte. Neben der Verköstigung mit Kaffee und Kuchen, wofür die ABC-Familie und viele Eltern der Jugendteams Kuchen spendeten und beim Verkauf tatkräftig mithalfen, wurde das Wettkampfgeschehen durch zahlreichen Helfern unterstützt. Zudem waren an beiden Tagen mit Kindern der U12 und U14 viele "Läufer" und "Läuferinnen" am Start. Insgesamt betrachtet lässt sich resumieren, dass die Süddeutschen Meisterschaften im heimischen Südweststadion ein großer Erfolg für die Leichtathletik in Ludwigshafen waren.

Die beiden Wettkampftage waren mit einigen sportlichen Highlights gespickt, einige der stärksten Leistungen hier zusammengefasst:

100 m Frauen: Lisa Nippgen (MTG Mannheim) mit 11,34 sek
200 m Frauen: Lisa Nippgen (MTG Mannheim) mit 23,87 sek
Weitspruung Frauen: Lea Hülmans (SV Go Saar 05) mit 6,19 m
Stabhochsprung Frauen: Anjuli Knäsche (LG Leinfelden-Echterdingen) und Jacqueline Otchere (MTG Mannheim) beide mit 4,30 m

200 m Männer: Steven Müller(LG Friedberg-Fauerbach) mit 21,19 sek, Jonas Hügen (LAZ Quelle Fürth) mit 21,26 sek
400 m Männer: Joshua Abuako (Eintracht Frankfurt) mit 46,53 sek und Johannes Nortmeyer (LC Bad Soden / Sulzbach) mit 47,48 sek.
400 m Hürden Männer: Joshua Abuako (Eintracht Frankfurt) mit 49,97 sek.
Diskuswurf Männer: Christian Zimmermann (Kirchheimer SC) mit 54,44 m
Speerwurf Männer: Patrick Hess (LG Staufen) mit 70,47 m

4 x 400m Staffel mit Christian Kiemstedt, Luisa Klappenberger, Ella Zahn, Leif Biehl mit Trainer Marius Binder

Physiobetreuung durch Steffen vom Praxisteam Peter Bergen

Vom ABC nahmen insgesamt 9 Athletinnen und Athleten bei den Frauen und Männern teil: **Inna Sydorenko, Luisa Klappenberger, Ella Zahn, Christian Kiemstedt, Ralph Adzatia, Leif Asbjorn Biehl, Bastian Küver und Benjamin Küver.** Zudem noch **Lorena Azzola,** die bei der weiblichen Jugend U18 am Start war.

**Inna Sydorenko,** vor einigen Monaten aus der Ukraine gekommen, durfte leider aufgrund der Wettkampfstatuten nur außer Konkurrenz im Weit- und Dreisprung antreten und hatte in beiden Disziplinen lediglich drei Versuche. Trotzdem setzte **Inna** bei den Wettkämpfen sportliche Ausrufezeichen. Im Weitsprung gelang ihr die zweitbeste Weite im Wettbewerb mit 6,18 m, einen Zentimeter hinter der Süddeutschen Meisterin Lea Hülmans (SV Go! Saar 05). Im Dreisprung sprang **Inna** eine neue persönliche Bestweite mit 13,26 m und setzte sich damit an die Spitze des Wettbewerbs. Ihr Trainer **Juri Tscherer** war sehr zufrieden mit **Inna,** die in beiden Wettkämpfen binnen weniger Stunden demonstrierte, welches Potential in ihr steckt und welchen Leistungsschub sie im Training mit Juri in den letzten Monaten genommen hat.

Bei den Männern war der ABC im Sprint- und Wurfbereich vertreten. **Christian Kiemstedt** und **Ralph Adzatia** starteten über 100 m und liefen in den Vorläufen 11,02 sek und 11.22 sek, womit sie sich leider nicht für den Endlauf der besten acht qualifizieren konnten. **Christian** startete zudem noch über 200 m und kam mit einer Zeit von 22,72 sek auf einen Platz im Mittelfeld. Sehr zufrieden waren die beiden Küver-Brüder **Bastian Küver und Benjamin Küver,** die sich im Diskuswurf mit starken Ergebnissen unter die ersten acht platziert hatten. **Bastian** wurde 6. mit 43,18 m und **Sebastian** wurde 8. als jüngster Werfer im Teilnehmerfeld mit 42,33 m. Am Ende des 2. Wettkampftages und als letzte Disziplin der Süddeutschen Meisterschaften wurden die 4x400 m Mixed-Staffeln ausgetragen. Hierbei waren pro Team jeweils 2 Frauen und 2 Männer am Start, für den ABC liefen **Ella Kuhn, Luisa Klappenberger, Christian Kiemstedt** und **Leif Asbjorn Biehl.** In der Zeit von 3:55,18 min sprang am Ende der 6. Platz heraus, was ein schöner Erfolg war und die Staffel allen viel Spaß mit gutem Team-Spirit bereitet hatte. Ein starkes 400 m-Rennen lief Lorena Azzola bei der WU18. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 59,61 sek blieb Lorena erstmals unter der Schallmauer von 60 Sekunden und landete damit auf dem 7. Platz, was ein toller Erfolg als 800-Meter-Läuferin war. *ak*

Läuferschicht mit Armin Kuhn

Ella Kuhn und Margarethe Witt bei dem Interview

# Interview mit Margarethe und Frederik

Hallo Margarethe und Frederik, ich freue mich, Euch für die ABC-News zu interviewen und dass die Leser mehr über Euch erfahren können.

**1. Welche Disziplinen in der Leichtathletik macht ihr?**
**Margarethe:** Meine Hauptdisziplin sind die 800 m, aber ich laufe auch Strecken bis zu 10 km.

**Frederik:** Hauptsächlich Mittel- und Langstrecken bei meinem Trainer Fritz

**2. Wie oft trainiert ihr so ungefähr in der Woche und wie sieht das Trainings aus?**
**Margarethe:** Momentan trainiere ich etwa 5 mal die Woche und mache viele Dauerlaufeinheiten. Teils trainiere ich im Stadion auf der Bahn und teils außerhalb.

**Frederik:** Ich trainiere in der Regel 4 mal die Woche. Einmal Krafttraining, mindestens einen Dauerlauf und das Mittelstreckentraining bei Fritz.

**3. Wie seid ihr zur Leichtathletik gekommen?**
**Margarethe:** Ich habe ganz am Anfang in der Grundschule viele Sportarten gemacht: Leichtathletik, Tennis, Schwimmen und Fußball. Dann meinte meine Mutter, dass ich mich für eine Sportart entscheiden muss. Zunächst habe ich mit Tennis weitergemacht, dabei war ich auch relativ erfolgreich. Aber nach einer Zeit hatte ich mich wieder für Leichtathletik und Mittelstrecken interessiert und bin dann zum ABC gekommen und habe danach nur noch Leichtathletik gemacht.

**Frederik:** Ich habe schon als ganz kleines Kind mit 4 Jahren mit Freunden beim ABC angefangen

**4. Im Sommer waren mehrere Wettkämpfe. Bei welchen ward ihr dabei und wie habt ihr dort abgeschnitten?**
**Margarethe:** Bei den Rheinland-Pfalz U16 bin ich 800 m gelaufen und wurde zweite, bei den Pfalzmeisterschaften über 800 m wurde ich erste. Und bei Sportfesten wie in Pfungstadt bin ich oft 800 m und auch mal 300 m gelaufen. Und am Ende der Saison habe ich bei den Pfalzmeisterschaften im 4-Kampf teilgnommen und wurde dort vierte.

**Frederik:** Ich war bei einigen Wettkämpfen zum Beispiel in Mannheim, in Pfungstadt und bei den Pfalzmeisterschaften am Start. Insgesamt habe ich Plätze zwischen dem zweiten und achten Platz in meinem Jahrgang belegt, meistens über 800 m.

**5. Was habt ihr beide für Ziele und Träume in der Leichtathletik?**
**Margarethe:** Ich würde gerne mal auf einer Deutschen Meisterschaft teilnehmen und wenn ich da noch eine Medaile hole, wäre das spitze. Und vielleicht kann ich eines Tages bei den Europameisterschaften dabei sein, das wäre eine großes Ziel für mich. Denn das war sehr beeindruckend live in München mitzuerleben.

**Frederick:** Ich möchte einmal bei einer großen Meisterschaft, wie den Deutschen, starten und ich möchte auf jeden Fall die 800 m unter 2 Minuten laufen.

**6. Was macht ihr außer Leichtathletik sonst noch gerne in der Freizeit?**
**Margarethe:** Ich bin bei der DLRG, da habe ich kürzlich meinen Junior-Retter gemacht und lerne, Leute aus dem Wasser zu retten. Dann spiele ich Bratsche und momentan mache ich noch einen Tanzkurs. Was für eine Tanzart? So Klassiktänze und Paartänze.

**Frederick:** Ich spiele gerne Fußball mit meinen Freunden, verbringe Zeit mit meinem Hund und zocke natürlich auch gerne. Außerdem höre ich viel Musik und spiele Tuba.

**7. Ihr ward ja als Zuschauer bei der Leichtathletik-EM in München dabei. Was habt ihr im Olympiastadion alles live gesehen?**
**Margarethe:** Wir haben Kugelstoßen, Diskuswerfen, 10-Kampf und Weitsprung bei den Männern und Hochsprung der Frauen gesehen.

**Frederick:** Ich habe viele verschiedene Wettkämpfe gesehen. Aber am beeindruckendsten waren die 100 Meter Finale der Männer und Frauen und natürlich der Zehnkampf.

**8. Habt ihr außer der Leichtathletik noch andere Sportarten angeschaut und was hat euch bei den European Championships am meisten begeistert?**
**Margarethe:** Wir waren einen Tag beim Beachvolleyball und einen Tag beim Turnen in der Olympiahalle. Die Stimmung war fazinierend.

**Frederick:** Ich habe Beach Volleyball und den Mehrkampf der Männer beim Turnen gesehen. Beach Volleyball hat mir sehr gut gefallen. Die Stimmung war super und außerdem habe ich noch ein Foto mit Bayern Trainer Julian Nagelsmann gemacht.

**9. Wie hat euch die Woche mit der Sportjugend Pfalz im EM-Camp gefallen und was waren so die Highlights?**
**Margarethe:** Ich fand die Mehrkämpfe bei den Männern und Frauen faszinierend. Aber auch die 100 m Finale. Als diese losgingen, gab es eine riesige Lichtershow, wo alles bunt erleuchtet war und coole Musik lief. Das war echt faszinierend. Als die Frauen mit Gina Lückenkemper losgesprintet sind, war eine riesen Stimmung im Stadion. Und das Camp wurde von der Sportjugend Pfalz organisiert, jeder aus irgendwelchen Vereinen aus der Pfalz konnte sich da anmelden und berwerben.

Wieviele waren mit dabei und aus welchen Sportarten kamen diejenigen? Insgesamt waren wir ca. 30, die meisten unter 18 Jahren, aber auch paar Volljährige. Die meisten kamen aus der Leichtathletik, aber auch aus anderen Sportarten wie Turnen , Reiten, Tanzen, Volleyball usw.

**Frederick:** Mir hat die Woche sehr gut gefallen. Ich fand es toll, sich mit anderen Jugendlichen zusammen so ein Ereignis anzuschauen. Das Olympiastadion war definitiv ein Highlight und auch bestimmte Athleten*innen gewinnen zu sehen. Außerdem fand ich das Museum in der Allianz Arena beeindruckend und alles was im Olympia-Park so los war. Rundum war es eine sehr interessante und stimmungsvolle Woche.

Das Interview hat mir sehr viel Spaß gemacht. Vielen Dank Margarethe und Frederik und ich wünsche Euch weiterhin viel Erfolg.

Interview von Ella Kuhn *eku*

Margarethe Witt, Fritz Seilnacht und Frederick von Wedelstedt

# Erfolgreicher Saisonabschluss im September der U14 und U16 bei Mehrkampfmeisterschaften und Langstrecken

**Zum Abschluss der Saison nahmen viele Mädchen und Jungs aus der U14 erfolgreich an den Bezirks-, Pfalz- und Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Mehrkampf sowie bei den Pfalz-Langstreckenmeisterschaften teil und konnten beachtliche Erfolge erzielen.**
Den größten Erfolg erzielte dabei **Alessia Burghardt** mit dem 2. Platz bei den Rheinland-Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften.
Nachfolgend alle Ergebnisse im Überblick:

## 3.9. und 4.9.2022 Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften und Langstreckenmeisterschaften in Neustadt:

### Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften:

W12 / Dreikampf (75m, Weitsprung, Ballwurf)
**2. Platz Alessia Burghardt** mit 1296 Punkten (11,61 sek - 4,06 m - 41,00 m)

---

W13 / Dreikampf (75m, Weitsprung, Ballwurf)
**9.Platz Jana Juric** mit 1104 Punkten (11,85 sek - 3,76 m - 25,00 m)
**14. Platz Sophia Meeß** mit 1008 Punkten (11,88 sek - 3,43 m - 20,00 m)

---

W14 / Vierkampf (100 m, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen)
**3. Platz Mia Huthoff** mit 1650 Punkten (14,64 sek - 4,37 m - 1,28 m - 7,65 m)
**4. Platz Margarethe Witt** mit 1644 Punkten (14,35 sek - 4,50 m - 1,31 m - 6,34 m)

---

M12 / Dreikampf (75m, Weitsprung, Ballwurf)
**2.Platz Alexander Meier** mit 1242 Punkten (10,68 sek - 4,49 m - 41,00 m)
**4.Platz Paul Stramer** mit 1152 Punkten (11,66 sek - 4,22 m - 37,50 m)

---

M13 / Dreikampf (75m, Weitsprung, Kugelstoßen)
**3. Platz Adrian Anders** mit 1289 Punkten (10,04 sek - 4,43 m - 39,00 m)

### Pfalz-Langstreckenmeisterschaften:

W12 / 2000 m:
**1. Platz Anna Weber** mit 7:44,80 min
**3. Platz Sara Kohli** mit 7:55,80 min

---

M12 / 2000 m
**6. Platz Paul Stramer** mit 8:28,40 min

## 10.9.2022: Rheinland-Pfalzmeisterschaften Mehrkampf in Simmern

**Alessia Burghardt** reiste mit großen Hoffnungen nach Simmern zu den Rheinland-Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften und ihre Erwartungen wurden voll erfüllt. Denn Alessia legte einen hervorragenden Dreikampf hin und wurde in einem stark besetzten Wettkampf Vizemeisterin. Ihre beste Disziplin war der Ballwurf, bei dem sie mit 43 Metern einen neuen Pfalzrekord warf und damit den Grundstein für ihren 2. Platz im Gesamtklassement legte.

W12 / Dreikampf (75 m, Weitsprung, Ballwurf)
**2. Platz Alessia Burghardt** mit 1322 Punkten (11,59 sek - 4,16 m - 43,00 m)

# 17.9.2022: Bezirksmeisterschaften Mehrkampf (3- und 4-Kampf) sowie 800 m Läufe in Bad Bergzabern

Die Mädchen und Jungs der U14, teilweise in ihrem ersten Mehrkampf und für Julia Stojek und Nikolai Machleit ihre ersten Wettkämpfen überhaupt, konnten etliche erste Plätze und Podiumsplätze erringen und teilweise Bestweiten und Bestzeiten erzielen. Gerade auf den Sprintstrecken sind bei starkem Rückenwind neue Bestzeiten geradezu gepurzelt. Die herausragenden Einzelergebnisse erzielten Nela Zezelj mit einem fulminanten 75 m Sprint, in dem Sie mit 9,77 sek einen neuen Pfalzrekord gelaufen ist und im Weitsprung 4,54 m sprang. Auch bei den Jungs konnte Alexander Meier mit 10,04 sek über 75 m und mit 4,76 m im Weitsprung Glanzlichter setzen. Über 800m liefen Johanna Rechtenbacher und Sara Kohli mit 2:43,41 min und 2:46,06 min starke Zeiten und landeten im großen Teilnehemerfeld ganz vorne.

## Nachfolgend die Ergebnisse im Überblick:

W12 / Dreikampf (75m, Weitsprung und Ballwurf)
**1. Platz: Nela Zezelj** mit 1400 Punkten (9,77 sek - 4:54 m - 25,00 m)
**2. Platz: Svea Kohlstadt** mit 1177 Punkten (11,09 sek, 3,99 m, 23,00 m)
**3. Platz: Noemi Lautenschläger** mit 1165 Punkten (10,71 sek, 3,89 m, 19,50 m)

---

W12 / Vierkampf (75 m, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf)
**1. Platz Alessia Burghardt** mit 1672 Punkten ( 11,34 sek - 4:09 m - 1,27 m - 39,50 m)

---

W12 / 800 Meter:
**1. Platz Johanna Rechtenbacher** mit 2:43,41 min
**2. Platz Sara Kohli** mit 2:46,06 min

---

W13 / Vierkampf (75 m, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf)
**1. Platz Julia Stojek** mit 1666 Punkten (10,20 sek - 3,71 m - 1,24 m - 33,00 m)

---

M12 Dreikampf (75 m, Weitsprung und Ballwurf)
**1. Platz: Alexander Meier** mit 1291 Punkten (10,04 sek - 4,76 m - 34,00 m)
**3. Platz: Julian Imse** mit 968 Punkten (11,51 sek - 3,43 m - 30,00 m)
**4. Platz: Adham Ali** mit 697 Punkten (14,19 sek - 2,80 m - 29,50 m)

---

M14 Vierkampf (100 m, Weitsprung, Hochsprung, Kugfelstoßen)
**3. Platz Nikolai Machleit** mit 1308 Punkten (13,88 sek - 3,28 m - 1,15 m - 6,34 m) *ak*

Peter Engbarth mit seiner siegreien U10 Mannschaft

# ABC-Schüler nehmen an den Bezirks-Mehrkampfmeisterschaften teil

Am 17.09.2022 nahmen ein **Mädchen und sechs Jungs der U12 Schülergruppe von Peter Engbarth** an den Bezirks-Mehrkampfmeisterschaften in Bad Bergzabern teil. Dabei war ein klassischer Dreikampf zu absolvieren, also 50 m, Weitsprung und Ballwurf. Diesmal haben die Bezirke Süd- und Vorderpfalz ihre Mehrkampfmeisterschaften gemeinsam ausgetragen. Dieses Experiment wurde einhellig als Erfolg angesehen und soll das nächste Mal wiederholt werden. So wie es bei den Blockmeisterschaften im Frühjahr bereits praktiziert wurde.

Im U12-Training wird nicht nur Wert auf Koordination, Stabilität und Ausdauer gelegt, sondern es soll auch wieder der klassische Mehrkampf verstärkt gefördert werden. Dazu gehören nicht nur Sprint und Sprung, sondern auch Wurf, Stoß und Hürdenlauf. Dies kann mit Hilfe der Kinderleichtathletik altersgerecht angestoßen werden, so dass die Kinder mit gewissen Grundkenntnissen zur U14-Gruppe aufsteigen können.

Bei den **Mädchen trat nur Fatoumata Diawara** an, die leider aufgrund eines Megastaus auf der Autobahn nur zwei von drei Disziplinen absolvieren konnte. In der Altersklasse W10 wurde sie mit handgestoppten 7,94 sek über 50 m schnellste Vorderpfälzerin und erreichte im Ballwurf mit 20 m die zweitweiteste Weite von allen Mädchen der U12, auch der Südpfalz!

**Die Jungs holten sich als einziges ABC-Team den Titel.** Hätten mit ihrer Punktzahl aber auch bei der Südpfalz gewonnen. *pe*

**Die einzelnen Platzierungen im Bezirk Vorderpfalz und Punktzahlen:**

**M10**
1. Arvid Schaurer, 926
2. Henrik Matz, 862

**M11**
1. Paul Stramer, 1.146
4. Jonathan Trinkel, 985
5. Theo Brüggemann, 930
7. Jonathan Glück, 854

U10 mit Trainerin Annabell

# Traditionell in der Kinderleichtathletik unterwegs – U10 mit viel Spaß dabei!

Mit der neuen **U10-Trainerin Annabell Eckhartt** sowie den **U12-Trainern Marion Palm und Peter Engbarth,** haben am 30.04. und 18.09.2022 jeweils zwei Teams an Kinderleichtathletik-Wettkämpfen in Bad Dürkheim und Frankenthal teilgenommen. Dabei tritt zwingend eine gemischte Mannschaft an, die gegenüber der „großen Leichtathletik" abgewandelte, speziell kindgerechte Wettkämpfe bestreitet.

Insgesamt bleibt positiv festzuhalten, dass dieser **„Kaltstart" nach zwei Corona-Jahren** für die **ABC-Kids** positiv gelungen ist und das Gemeinschaftsgefühl, auch über die Trainingsgruppen hinweg, gestärkt wurde. Insbesondere der Spaß kam auch nicht zu kurz.

**Annabell und Marion** gebührt Dank und Anerkennung für ihr großes Engagement, insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Trainingsgruppen inzwischen (eigentlich erfreulich) sehr groß geworden sind. Bis zu 25 Kinder stürmen das Training geradezu, eine große Herausforderung für die Trainierenden. Daher wären wir vom Team Kinderleichtathletik über Nachwuchstrainer und -trainerinnen sehr froh!! *pe*

Übung Stoßen

KiLa Veranstaltung in Frankenthal

Bei der Veranstaltung im **Frühjahr in Bad Dürkheim** wurden folgende Platzierungen erreicht:

**U10 = 7. Platz**
**U12 = 8. Platz**

Es nahmen folgende Kinder für die **U10-Mannschaft teil:**
Louisa Behrens
Nila Brütting
Emmi Burgahn
Sara Cetinkaya
Lisbeth Juric
Nika Schöne
Paula Winterle

Es nahmen folgende Kinder für die **U12-Mannschaft teil:**
Emilia Andrijanic
Fatoumata Diawara
Marvin Houiaydia
Justus Kleinbub
Damian Melcher
Tom Müller
Ida Sandmann
Arvid Schaurer
Magdalena Terzic
Luise Werner

Bei der Veranstaltung im September in Frankenthal wurden folgende Platzierungen erreicht:

**U10 = 9. Platz**
**U12 = 6. Platz**

Es nahmen folgende Kinder für die **U10-Mannschaft teil:**
Louisa Behrens
Lynn Stramer
Nila Brütting
Neo Moebius
Nika Schöne
Emmi Burgahn
Sophia Lorenz
Anna Bergner
Paula Winterle
Ida Hansson
Pia Häfner

Es nahmen folgende Kinder für die **U12-Mannschaft teil:**
Fatoumata Diawara
Marvin Houiaydia
Justus Kleinbub
Damian Melcher
Ida Sandmann
Luise Werner
Giulia Novara
Sara Cetinkaya
Eva Steidlinger
Paul Stramer

# Große Erfolge der U14 mit zwei Siegen bei den Pfalz-Team-Meisterschaften am 25.9.2022 in Edenkoben.

Am 25.9.2022 fanden in Edenkoben die Pfalz-Team-Meisterschaften aller Altersklassen aufwärts der U14 statt. Der ABC war mit 2 Teams der Mädchen- und Jungs-Mannschaften der U14 am Start. Hierbei gelang es beiden Team bei teils strömenden Regen und nach 6 Disziplinen die Pfalzmeisterschaft der U14 zu gewinnen. Hierauf können der ABC und die Trainerin Katja Rhyzih und der Trainer Armin Kuhn sehr stolz sein, denn gerade eine Team-Meisterschaft ist etwas ganz besonderes für die Kinder und den ABC. Damit beendete die U14 eine sehr erfolgreiche Saison mit vielen Erfolgen und Titeln bei den Bezirks- Pfalz- und Rheinland-Pfalzmeisterschaften, auch im Mehrkampf und über 2000 Meter.

Bei den Pfalz-Team-Meisterschaften hatten wir leider einige Ausfälle wegen Kankheiten und Verletzungen zu verzeichnen, so dass die Teams nicht in Bestbesetzung an den Start gehen konnten. Einige mussten daher drei oder sogar vier Disziplinen bestreiten. Die beiden Teams glänzten mit einer über alle 6 Disziplinen (75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Ballwurf, 800 m und 4x75 m Staffel) sehr ausgeglichenen und starken Leistung, so dass sie am Ende mit beträchtlichen Vorsprüngen den Gewinn der Pfalzmeisterschaft bejubeln konnten.

**Die Mädchen der WJU14 waren mit Mia Huthoff, Jana Juric, Jana Otto, Sara Kohli, Alessia Burghardt, Svea Kohlstadt, Noemi Lautenschläger** und **Johanna Rechtenbacher** am Start. Im Gesamtergebnis nach 6 Disziplinien wurde die Mädchen Pfalzmeisterinnen mit 5203 Punkten vor dem TV Nussdorf mit 4993 Punkten und dem TV Wörth mit 4916 Punkten.

Herausragende Eintzelergebnisse gelangen über 75 m **Jana Otto** mit 11,05 sek, über 60 mH Alessia mit 11,55 sek, im Ballwurf kam **Alessia** mit 42,50 m bis auf einen Meter an ihren eigenen Pfalzrekord heran. Im Weitsprung gelang ein besonderes Kunststück, denn trotz Dauerregen und Anlaufproblemen sprangen **Jana Otto, Jana Juric** und **Svea** allesamt im letzten Versuch die gleiche Weite mit 3,89 m. Unsere 800 m Läuferinnen legten ein schnelles Rennen hin und liefen mit **Johanna** (2:39,61 min), **Mia** (2:41,98 min) und **Sara** (2:47,94 min) klasse Zeiten. In der abschließenden 4x75 m Staffel liefen **Sara, Svea, Noemi** und **Jana Otto** mit 43,07 sek eine schnelle Zeit und sicherten somit den Gesamtsieg ab.

Die Jungs der MJU14 traten mit **Adrian Anders, Sidwell Njikam, Alexander Meier, Adham Ali, Paul Stramer** und **Jonathan Trinkel** an. Im Gesamtergebnis nach 6 Disziplinien wurden die Jungs Pfalzmeister mit 4906 Punkten vor dem TV Nussdorf mit 4576 Punkten und dem LCO Edenkoben mit mit 4014 Punkten.

Herausragende Eintzelergebnisse gelangen Adrian über 75 m mit 10,08 sek und **Alexander** mit 10,52 sek, über 60 mH **Adrian** und **Alexander** mit 11,50 sek und 11,57 sek. Im Weitsprung erzielten **Alexander** mit 4,56 m und **Paul** mit 4,20 m sowie im Ballwurf Paul mit 36,00 m und **Sidwell** mit 34,00 m die besten Weiten. Über 800 m lief **Adrian** in seinem ersten 800 m-Rennen mit 2:43,45 min eine klasse Zeit und er gewann den Lauf souverän. Die abschließende 4x75 m Staffel liefen **Paul, Jonathan, Adrian** und **Alexander** und gewannen den Lauf in 41,98 sek, womit sie den Gesamtsieg für das Team sicherstellten.

Herzlichen Glückwunsch an allen Mädchen und Jungs, die einen ganz großartigen Teamerfolg erzielt haben und ihre mitgereisten Eltern, unsere zuschauende Vorsitzende Elke Koser und die Coachs Katja und Armin begeistert haben. *ak*

Olga Becker mit Elke Koser bei der Ehrung

# Olga – 2-fache Weltmeisterin bei der Senioren – WM in Tampere (FIN)

Da war selbst **Olga** mehr als überrascht. Mit bärenstarken Leistungen gewann sie bei den **Senioren Weltmeisterschaften der Senioren in Tampere** in der Altersklasse W60 die Titel im Weitsprung und 80 m Hürden sowie eine Bronzemedaille in der 4 x 100 m Staffel.

Über die Hürden war sie mit **12,82 sek** schneller als der aktuelle Weltrekord von 12,90 sek, ein etwas zu starker Rückenwind von 2,4 m/sek verhinderte allerdings die Anerkennung als Weltrekord. In einem auf der ersten Hälfte engen Rennen setzte sie sich in der zweiten Hälfte aufgrund ihrer überragenden Technik mit 0,3 Sekunden Abstand zur Britin Susan Brisby durch.

Auch im Weitsprung dominierte sie den Wettbewerb, ihr gelangen die 3 weitesten Sprünge. Mit der **Siegesweite von 4,61 m** blieb sie knapp unterm dem deutschen Rekord.

Mit der **4 mal 100 m Staffel** holte sie dann zum Abschluss eine Bronzemedaille. *wb*

# Südwestdeutsche Senior*innen Meisterschaften in Dillingen im Parkstadion, am 16.07.20222

Die Bedingungen waren vor dem Wettkampfbeginn noch vielversprechend, leider erkrankte vor dem ersten Startschuss der Chefzeitnehmer und fiel komplett aus. Nach stundenlangen Zeitverschiebungen konnten die Laufwettbewerbe doch noch mit vollautomatischer Zeitnahme stattfinden und erfasst werden. Unsere Athleten ließen sich von der langen Wartezeit aber nicht beeinflussen und holten etliche Medaillen.

Der ABC konnte mit seinen **3 Teilnehmern 5 x Gold, und 3 Silbermedaillen** gewinnen. Folgende Resultate und Titel sprangen heraus:

**M40 Martin Kuhn,** Gold Kugelstoß (7,24 m), 3x Silber im 100 m 13,17sek), 200 m (27,22 sek) und 400 m Lauf (61,68 sek).

**M50 Ingo Pregernig,** Gold im 100 m (12,49 sek) und 200 m Lauf (25,59 sek).

**M75 Hans Kuhn,** Gold im 100 m 15,56 sek) und 200 m Lauf (32,17 sek). *ak*

Hans Kuhnr (rechts) bei der Siegerehrung

# Andrea König und Hans Kuhn mit zweiten Plätzen bei den Süddeutschen Meisterschaften Mehrkampf

Am 24./25.09.22 fanden die Süddeutschen Senioren-Meisterschaften im Mehrkampf in Nieder-Olm statt.

Bei leicht bewölkten aber zum Glück regenfreien Wetter und Temperaturen von 18° belegte Andrea König in der Klasse W55 im 5 -Kampf mit **2.128 Punkten** den 2. Platz.

In der Klasse M75 kam Hans Kuhn im 3- Kampf mit **1.771 Punkten** ebenfalls auf einen 2. Platz. Alle Leistungen sind bestenlistenfähig. 5-K-W55: 100m-HOC-KUG-WEI- 800m, **3-K-M75:** 100m-WEI-KUG. *ek*

# Hans Kuhn mit guten Platzierungen bei den Deutschen Senior*innen Meisterschaften in Erding

Ohne Olga Becker war **Hans Kuhn** (M75) der einzige Athlet, der an diesen Meisterschaften zum Ende der Freiluftsaison erfolgreich für den ABC teilnahm.

Zwei dritte Plätze waren seine Bilanz. Über 200 m kam er in 32,46 sek und über 400 m in 76,08 sek ins Ziel. Die 100 m sprintete er in 15,84 sek und wurde fünfter.

Ein schöner Erfolg zum Abschluss der Saison. *ek*

# Gerhard Baus mit hervorragenden Ergebnissen über die Langdistanzen

Am 13.08.22 nahm **Gerhard Baus** in der Altersklasse M70 in Kirchheimbolanden am Residenzlauf teil. Dort konnte er sich über 10 km in einer Zeit von 48:15 min souverän mit dem Sieg durchsetzen. Einen weiteren ersten Platz errang er am 24.09.22 im Nanstein Berglauf in Landstuhl über 7,10 km. Hier reichte ihm eine Zeit von 38:30 min zum Sieg. Herzlichen Glückwunsch zu diesen Leistungen vom ABC-Vorstand. *ek*

Bastian und Benjamin Küver mit Rudi Drescher

# „Zukünftige“ treffen ältesten „Ehemaligen“

Beim Treffen der „Ehemaligen“ von Phönix und ABC gab es wieder vieles aus „guten alten Zeiten“ zu erzählen. Die Stimmung war prächtig beim Treffen am 24. September in der Vereinsgaststätte des **ASV Ludwigshafen.** Für die Überraschung des Abends sorgte Werfertrainer Helmut Zimmermann, der mit seinen beiden Schützlingen, den **Brüdern Bastian und Benjamin Küver,** auftauchte. Beide, denen die Zukunft gehört, waren natürlich mit Riesenabstand die Jüngsten an diesem Abend. Unser Foto zeigt die talentierten Nachwuchshoffnungen mit dem ältesten Teilnehmer des Abends: **Rudi Drescher,** 93 Jahre alt, einst erfolgreicher Speerwerfer und Übungsleiter im Verein. *khr*

Johannes Weber

Inna Sydorenko bei den Meisterschaften in Luzk

# Große Erfolge bei nationalen Titelkämpfen

Auf unterschiedlichem Terrain erzielten Inna **Sydorenko, Johannes Weber und Nico Steißlinger** sehr beachtliche Erfolge.

**Inna Sydorenko** reiste nach über 4 Monaten das erste Mal wieder in ihre ukrainische Heimat, um an den Meisterschaften in Luzk teilzunehmen. Unter teils beschwerlichen Umständen gelangen ihr zwei herausragende Erfolge. Im Weitsprung konnte Inna bei strömendem Regen den 3. Platz mit einer Weite von 6,01 m erreichen. Am nächsten Tag trat Inna im Dreisprung an und sie sprang bei erneut widrigen Wetterverhältnissen mit 13,00 m auf den 1. Platz und wurde damit ukrainische Meisterin. Ein großartiger Erfolg für Inna, insbesondere in diesen angespannten Kriegs- und Ausnahmezeiten in der Ukraine, in denen sie nun ihre erste ukrainische Meisterschaft erzielen konnte. Wir gratulieren Inna zusammen mit ihrem **Trainer Juri Tscherer** herzlich zum Gewinn der Bronze- und Goldmedaille.

Auf ganz anderem Terrain war **Johannes Weber** unterwegs, der als Turner und Leichtathlet gleichermaßen trainiert und in beiden Sportarten sehr erfolgreich ist. Johannes nahm erfolgreich an den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Bruchsal teil, die als 8-Kampfmeisterschaften mit je vier Disziplinenim Turnen und in der Leichtathletik ausgetragen werden. Johannes wurde in der Klasse 20+ deutscher Vizemeister, was sein bisher größter sportliche Erfolg darstellt. In den ersten vier Turndisziplinen legte er in der Konkurrenz mit Bundesliga-Turnern mit starken Turnübungen die Grundlage für die Vizemeisterschaft, die er in den vier Leichtathletik- und Rasenkraftsport- Disziplinen 100 m (11,34 sek), Weitsprung (6,61 m), Kugelstoßen (10,79 m) und Schlleuderball (56,14 m) krönte. Sehr beachtlich war hierbei, dass Johannes in allen vier Disziplinen den ersten Rang verbuchte. Herzlichen Glückwunsch an Johannes und seinem **Trainer Rainer Süß,** der Johannes an diese klasse Leistungen in der Leichtathletik herangeführt hat.

**Nico Steißlinger** gelangten ebenfalls zwei tolle Erfolge bei den Deutschen Polizeimeisterschaften, bei denen er über 5000 m und in der 3x1000 m Staffel der Polizeimannschaft von Baden-Würrtemberg startete. Über 5000 m lief Nico mit 15:33 min auf den 6. Platz, in der Staffel kam er mit seinen Mitstreitern auf den 4. Platz, wobei Nico eine starke 2:40 min lief, wenige Zeit nach seinem 5000 m-Lauf. Nico hat mit diesem Erfolg unterstrichen, dass er zu den besten Mittel- und Langstreckler Deutschlands bei der Polizei gehört. *ak*

# Farewell Lisa

Eigentlich können wir uns das noch gar nicht vorstellen. Der ABC-Ludwigshafen ohne **Lisa Ryzih.** Ein Urgestein des ABC! Fast 20 Jahre hat **Lisa** große nationale und internationale Erfolge gefeiert. Zunächst **Jugendweltmeisterin 2003,** dann ein **Juniorenweltmeistertitel und unzählige Deutschen Meistertitel.** Dreimal war sie für die "Olympischen Spiele" qualifiziert und hat an vielen internationalen Finals teilgenommen. Bei der EM in Barcelona 2010 holte sie die **Bronzemedaille,** in der Halle wurde sie sogar **Vize-Europameisterin.** Bei Olympia 2012 in London und 2016 in Rio erreichte sie die Finals. Ihre **Bestleistung** erzielte sie in Rottach-Egern mit **4,73 m.** Mehrfach legte sie den Deutschen Rekord von 4,82 m auf, oft scheiterte sie nur sehr knapp. Gern gesehen war sie auch bei internationalen Meetings wie dem **"Indoor Meeting Karlsruhe" oder auch in der "Diamond League".**

Parallel dazu absolvierte sie das Studium der **Psychologie und legte eine Promotion** ab, die natürlich Berührungspunkte zum Sport hat. Wer, wenn nicht Lisa, hat über die Jahre große Erfahrungen im Hochleistungssport gesammelt. Sieg und Niederlage werden auf diesem Niveau oft im Kopf entschieden. Nach vielen erfolgreichen Jahren im **Trikot des ABC-Ludwigshafens** hat sie nun ihre so erfolgreiche Karriere beendet und startet in ihre neue Zukunft. Wir wünschen ihr alles Gute auf ihrem weiteren Weg und hoffen, dass Sie dem ABC-Ludwigshafen auch in Zukunft verbunden bleibt. *ek*

# Albert Grawitz

Albert Grawitz

**Albert Grawitz** war Ende der 1950er, Anfang der 1960er Jahre einer der besten deutschen 400m-Läufer. Seine 47,3 Sekunden aus dem Jahr 1960 sind heute noch, also seit 62 Jahren Pfalzrekord! In Ludwigshafen geboren und aufgewachsen, zog er nach dem Studium bereits 1974 aus beruflichen Gründen nach Köln. Dort lebt er heute noch mit seiner Frau Jutta. Bis zur Pensionierung war er als Diplomingenieur der Starkstromtechnik für AEG tätig und hatte zahlreiche Auslandsaufträge, hauptsächlich im Iran, abzuwickeln. Schon in früher Jugend kam er zu den Phönix-Leichtathleten, wo ihn als Trainer der unvergessene Helmut Hockenberger unter seine Fittiche nahm. 1963 beendete er seine aktive Laufbahn.

**Wie geht es Dir heute, treibst Du noch Sport?**
Soweit gut! Allerdings bleiben mit 85 Jahren die diversen Wehwehchen nicht aus. Sport treibe ich nicht mehr, aber ich gehe spazieren, einkaufen und fahre mit dem Fahrrad.

**Was waren Deine größten sportlichen Erfolge?**
1960 Deutscher Hochschulmeister über 200m, 1959 und 1961 jeweils Studentenweltmeister mit der 4x100m-Staffel in Turin und Sofia

**Dein eindrucksvollstes sportliches Erlebnis?**
Der 400m-Endlauf bei den „Deutschen" in Berlin 1960 vor 35.000 Zuschauern. Die Fachpresse berichtete damals: „Noch nie zuvor hatte es in Deutschland und Europa einen so sensationellen 400 m-Lauf gegeben. Kaufmann 45,4, Kinder 45,8, Kaiser 46,4, Reske 46,5, Haas 47,1 und Grawitz 47,3 Sekunden. Das sind alles persönliche Bestleistungen, die eine noch nie dagewesene Leistungsdichte ergeben."

**Deine persönlichen Bestleistungen?**
10,5 sek über 100 m, 21,6 sek über 200 m, 47,3 sek über 400 m, 54,7 sek über 400 m Hürden und 7,01 m im Weitsprung.

**Dein Hobby?**
Seit mehr als 25 Jahren habe ich ein wunderbares Hobby: die Malerei. Seit 15 Jahren treffe ich mich jeden Montag für 4 Stunden mit einem begnadeten Mallehrer und 14 begeisterten Malerinnen und Malern im Rentenalter. Ich habe bislang schätzungsweise 5000 Aquarelle, Acrylbilder und Tuschezeichnungen produziert und häufig ausgestellt. 50 meiner Werke hängen dauerhaft in einem Kölner Seniorenheim.

**Was bedeutet Dir der ABC heute?**
Während meiner Studienzeit startete ich zwar für den Deutschen Hochschulsportverband, blieb aber immer Phönix und ABC verbunden. Das gilt bis heute. Als Mitglied im Freundeskreis des ABC bin ich dank der ABC-NEWS stets auf dem Laufenden. Den Leserinnen und Lesern wünsche ich alles Gute! *khr*

# Der gemeinnützige Förderverein des ABC Ludwigshafens: der Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen e. V.

Die Mitgliederversammlung des Freundeskreises Leichtathletik ABC Ludwigshafen e. V. hat mich, Marion Palm, am 08.August.2022 zur neuen Vorsitzenden gewählt. In den folgenden Zeilen möchte ich grundsätzlich auf die Aufgaben und Ziele des Freundeskreises eingehen sowie meine im ersten Jahr meiner Vorstandschaft geplanten Ziele vorstellen und um Unterstützung werben.

Der Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen e.V. wurde im November 1993 gegründet. Er dient ausschließlich der ideellen und finanziellen Unterstützung der ABC Leichtathletik und deren Athletinnen und Athleten. Er bemüht sich vornehmlich bei der Beschaffung von finanziellen Mitteln zu helfen. Der Verein ist gemeinnützig und verfolgt keine eigenen wirtschaftlichen Zwecke. Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. Außerdem sind alle Inhaber der Vereinsämter ehrenamtlich tätig.

Eine der Hauptaufgaben des Freundeskreises ist seit 1995 die Herausgabe der Vereinszeitschrift des ABC´s die ABC-NEWS, die von dem kürzlich verstorbenen Peter Schlohmann über 50 Mal gestaltet und zu einer der besten Vereinszeitschriften entwickelt wurde. Bei der Redaktion, der Gestaltung und dem Druck unterstützt uns unser langjähriger Fotograf Hubert Endres und seit Jahresbeginn 2022 hat die Agentur Segerer die professionelle Konzeption übernommen. Die persönliche Verteilung und die postalische Versendung übernehmen wir selbst. Die ABC-NEWS erscheint zweimal jährlich und ist für alle Vereinsmitglieder kostenlos erhältlich. Darüber hinaus sorgen wir für Inserenten und Sponsoren und kümmern uns um Spenden. Die Vereinszeitschrift hat bereits mehrmals bei dem seitens des Landes-Sportbundes ausgeschriebenen Wettbewerb „Die beste Vereinszeitschrift“ Plätze unter den ersten Drei belegt; zuletzt den 2. Platz bei der „Besten Vereinszeitschrift 2019“. Im nächsten Jahr möchten wir mit unserem neuen Look wieder an dem Wettbewerb teilnehmen und angreifen. Dazu benötigen wir unbedingt eure Textbeiträge, die ihr gerne an die ABC-Vorsitzende Elke Koser bzw. an mich weitergeben könnt.

Aufgrund mehrerer Anfragen des ABC-Vorstandes und der ABC-Trainer, planen wir für nächstes Frühjahr die Ausrichtung eines Abendsportfestes, damit die Athletinnen und Athleten des ABC eine zusätzliche Möglichkeit haben, z. B. Qualifikationszeiten für Meisterschaften zu erzielen. Voraussetzung dafür ist, dass sich eine ca. 10-köpfige Gruppe an engagierten Mitgliedern zusammenfindet, die sowohl Planung als auch Ausrichtung des Sportfestes durchführt. Ziel ist es, ab dem Jahr 2024 jeweils 2 Abendsportfeste auszurichten und die Abendsportfeste im Ludwigshafener Südwest-Stadion wieder fest im Programm des ABC zu etablieren. Natürlich gibt es durch die fortgeschrittene Digitalisierung auch Bedarf für Kenntnisse in diesem Bereich. Das entsprechende EDV-Programm sollte mindestens drei Personen in diesem Team bekannt sein. Ich bitte interessierte Mitglieder sich bei Elke Koser bzw. bei mir zu melden. Sollte jemand über eine Kampfrichterlizenz verfügen und uns bei der Durchführung des Wettkampfes unterstützen wollen, bitten Elke und ich ebenfalls um entsprechende Rückmeldung. Der Erwerb einer Kampfrichterlizenz wird auch sehr gerne durch den ABC-Vorstand unterstützt.

Darüber hinaus soll das gesellige Beisammensein nicht zu kurz kommen. In der Planung stehen neben dem jährlichen Treffen der „Ehemaligen“, eine Radtour und ein Ausflug. Wir werden zu den gegebenen Zeitpunkten rechtzeitig das Angebot bekanntmachen und hoffen auf zahlreiche Anmeldungen.

Für eure Unterstützung und euer Engagement möchte ich mich bereits im Voraus bedanken.

Mit sportlichen und herzlichen Grüßen

Eure Marion Palm

Thomas und Marion Palm, Wolfgang Schrott, Volker Weiß-Nilson, es fehlt Karl Heinz Ries

# Mitgliederversammlung des Freundeskreises am 8.8.22 bringt Generationswechsel

Am Montag, den 8.8.22 fand die Mitgliederversammlung des Freundeskreis ABC Ludwigshafen e.V. im Südwest-Stadion statt. Der Vorsitzende Karl Heinz Ries begrüßt 19 Mitglieder (24%), ein gutes Ergebnis bei der sommerlichen Hitze. Nach einer Gedenkminute für den verstorbenen Peter Schlohmann, dem „Vater der ABC News" folgte der Bericht des Vorstandes. Schatzmeister Volker Weiß-Nilson teilte die Fakten mit: Der Freundeskreis hat derzeit 79 Mitglieder und einen Kassenstand von 24.399,87 €, wovon 8.000 € als Rücklagen gebunden sind. Vorsitzender Karl Heinz Ries berichtete dann über das vergangene Jahr. Trotz starker Beeinträchtigungen durch die Corona-Pandemie ist es dem ABC Ludwigshafen gelungen, im Schülerbereich die Teilnehmerzahlen noch auszuweiten. Im Leistungsbereich gab es nach der Pensionierung der beiden hauptamtlichen Trainer Juri Tscherer und Vladimir Ryzih und dem Karriereende unseres „Aushängeschildes", der internationalen Top-Stabhochspringerin Lisa Ryzih eine Wachablösung. Glücklicherweise bieten die Gebrüder Klüver in den Wurfdisziplinen und der Neuzugang einer Mehrkampf- und Staffelgruppe um Trainerin Sabine Gärtner sehr interessante Perspektiven für nationale Spitzenplatzierungen. Die Unterstützung des Freundeskreises für den ABC Ludwigshafen galt im Schwerpunkt der neuen Sportartikelausstattung unserer Athleten und der Umstellung der ABC News, wieder vom Landessportbund als eine der besten Vereinszeitschriften in Rheinland-Pfalz gewürdigt, von dem verstorbenen Peter Schlohmann auf die Agentur Segerer Design, deren Eigentümerin Rosa Segerer sich schnell und sehr engagiert in die großen Fußstapfen von Peter Schlohmann begab. So ist auch hier für Kontinuität auf höchstem Qualitätsniveau gesorgt. Als weitere Aufgabe des Freundeskreises wies Karl Heinz Ries auf die Ehemaligentreffen hin, die nach einer Coronapause am 24.09.2022 mit einem gemeinsamen Treffen bei unserem Sponsor, der Gaststätte ASV, fortgesetzt werden.

Danach setzte Karl Heinz Ries seinen Rückblick auf die gesamte Zeit des Bestehens des Freundeskreises Leichtathletik ABC Ludwigshafen fort, der am 12.11.1993 gegründet und seither (29 Jahre) von ihm als Vorsitzender geführt wurde. Mit über 280.000,- Euro Spendengelder wurde der Verein durch den Freundeskreis

finanziell unterstützt, wodurch insbesondere der Leistungssport mit einer Olympiasiegerin (Heike Drechsler 2000), einem Europameister (Christian Reif 2010) und zahlreichen Olympia-, Welt- und Europameisterschaftsteilnahmen sowie vielen Deutschen Meisterschaften möglich wurde. Dazu kamen der Aufbau und die Herausgabe von über 50 Ausgaben der Vereinszeitschrift ABC News und regelmäßigen Ehemaligentreffen, beispielsweise auf Einladung des ehemaligen ABC-Stabhochspringers und jetzigen DLV-Präsident Jürgen Kessing nach Bietigheim-Bissingen. In der gesamten Zeit habe er, früher auch ABC .Vorsitzender und inzwischen ABC-Ehrenvorsitzender, mit viel Freude und sehr guter Zusammenarbeit mit seinen Vorstandskollegen/innen, für die er sich herzlich bedankte, für seinen ABC gearbeitet. Mit 86 Jahren möchte er aber nun die Führung des Freundeskreises in jüngere Hände übergeben – stehe aber, soweit gewünscht, weiter mit Rat und Tat zur Verfügung. Einen besonderen Dank sagt er seiner Ehefrau Helga und Freundeskreismitglied, die ihm den Rücken für all seine Aktivitäten freigehalten hat. Der stv. Vorsitzende Dr. Wolfgang Schrott und die ABC Vorsitzende Dr. Elke Koser würdigten die fachliche und persönlich-emotionale Unterstützung für den ABC Ludwigshafen.

Anschließend folgte die Neuwahl des Vorstandes, welche die ABC Vorsitzende Dr. Elke Koser leitete. Zum neuen Vorstand wählten die anwesenden Mitglieder:

1. Vorsitzende: Marion Palm
2. Stv. Vorsitzender: Dr. Wolfgang Schrott
3. Schatzmeister: Volker Weiß-Nilson
4. Beisitzer: Thomas Palm und Markus Lemberger

Mit Marion Palm (59) vollzieht der Freundeskreis den Generationswechsel im Vorstand. In ihrer Antrittsrede unterstrich sie ihre Schwerpunkte in der Förderung sozialer Projekte im ABC Ludwigshafen und bat um weitere finanzielle Unterstützung für den Freundeskreis (siehe Seite 23).

Zum Abschluss der Mitgliederversammlung wurde Karl Heinz Ries mit einem Weinpräsent und Blumenstrauß verabschiedet. *ws*

## Steckbrief Karl Heinz Ries

**zur Verabschiedung des Vorsitzenden des Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwighafen am 8.8.2022**

Karl Heinz Ries, geb. 22.12.1935 in Ludwigshafen am Rhein,

verheiratet mit Helga Ries, ebenfalls Mitglied im Freundeskreis

zwei erwachsene Söhne

**1963** Übertritt von Phönix Ludwigshafen in den neu gegründeten ABC Ludwigshafen

**1957** Erste Deutsche Meisterschaft für den ABC in der 3 x 1000 m-Staffel am 23.3.57 in der Kieler Ostsee-Halle in der Besetzung Karl Heinz Ries, Horst Kocher und Manfred Schober

**1968** Nach diversen Funktionen im Vorstand des ABC Ludwigshafen Wahl zum Vorsitzenden des ABC

**2007** Ehrenvorsitzender des ABC Ludwigshafen

**1983** Vorsitzender des Ludwigshafener Sportkreises (bis 2008)

35 Jahre im Ludwigshafener Sportverband (LSV), davon 24 Jahre Vorsitzender (bis 2007)

**1993** Gründungsmitglied des Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen e.V. und Vorsitzender (bis 8.8.2022)

**1993** Eröffnung der Leichtathletikhalle im Sportpark Ludwigshafen, dessen Bau Karl Heinz initiiiert hat

Zahlreiche Ehrungen für sein berufliches, politisches und sportliches Engagement, darunter das Bundesverdienstkreuz am Bande

## Steckbrief Marion Palm

**zur Kandidatur als 1. Vorsitzende des Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwighafen am 8.8.2022**

Marion Palm, geb. 29.01.1963 in Ludwigshafen am Rhein, verheiratet mit Thomas Palm, ebenfalls engagiert im Freundeskreis und ABC-Vorstand,

zwei erwachsene Söhne

**1979** (mit 16 Jahren) im ABC Ludwigshafen mit Sport angefangen, Laufstrecken: 100 – 400 m (für die Mannschaft auch 800 m)

bei den Trainern Fritz Emig, Hubert Endres, Norbert Weiß

Starkes Engagement bei den Ludwigshafener

Abendsportfesten

**1994** (mit 31 Jahren) Wegzug aus familiären Gründen nach Trier (dort weiteres sportliches Engagement)

**2009** Rückkehr nach Ludwigshafen aus beruflichen Gründen und Wiedereintritt in den ABC Ludwigshafen; eigenes Training im ABC-Kraftraum,

Athletenbetreuung bei den Internationalen Springermeetings in der Leichtathletikhalle; unterstützend tätig bei der

Verköstigung bei Sportfesten und Meisterschaften bis hin zur eigenverantwortlichen Ausrichtung von Veranstaltungen zusammen mit Ehemann Thomas

**seit Aug. 2016** Mitglied im Vorstand des Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen

**Seit Okt. 2021** Co-Trainerin in der Gruppe U12 (Peter Engbarth) Erfahrung als Sportlerin und Übungsleiterin mit langjähriger Übungsleiterlizenz (Lizenz im Freizeit- und Breitensport Fachübungsleiterlizenz Leichtathletik und B-Lizenz im Block Wurf)

# Vereinsparty

Nach dreijähriger coronabedingter Pause, das letzte ABC-Grillfest wurde am 17.09.2019 ausgerichtet, haben sich beide Vorstände des ABC`s und des Freundeskreises für die Veranstaltung einer weiteren Vereinsparty entschlossen. Schnell war ein Termin, Freitag der 26.08.2022 ausgesucht und die Vereinsmitglieder wurden, um Portokosten zu sparen, per Email eingeladen. An dieser Stelle bitten wir alle Vereinsmitglieder, die keine Einladung erhalten haben, uns ihre Emailanschriften mitzuteilen.

Die Party sollte wieder vor der Vereinshütte am Stadion ab 16 Uhr steigen. Nachdem unser Sponsor, die Metzgerei Neubauer wegen Betriebsferien geschlossen hatte, wurden mehrere Braten bei der Ferkelbraterei in Fiesenheim bestellt und aufgrund der hohen Temperaturen für reichlich zu Trinken gesorgt. Doch der Wettergott hatte ein Einsehen mit uns, die Temperaturen waren gegen Abend erträglich.

Für das Salatbuffet sorgten die angemeldeten Gäste. Sie brachten knapp 20 Salate mit, die im Innenraum der ABC-Hütte aufgetischt wurden. Ein ellenlanges Buffet mit zig-verschiedenen Salatsorten: vom Tomatensalat, Bohnensalat über Quinoa-Salat, Gurken-, Nudel- und Kartoffelsalat sowie grünen Blattsalat, alles da. Ein großes Lob für die Spender, die unserem Aufruf in großer Zahl nachgekommen sind.

Nach den zahlreich durchgeführten Ehrungen wurde das im Innern der ABC-Hütte aufgebaute Buffet eröffnet und alle ließen es sich schmecken.

Ein rundum gelungener Abend ging unter tatkräftiger Unterstützung vieler Hände mit dem Abbau der Bierzelt-Garnituren zu Ende. Wir würden uns wünschen, im nächsten Jahr wieder eine Vereinsfeier durchführen zu können, diesmal ohne Corona-Auflagen und mit etwas mehr Vorlaufzeit. *mp*

50 Jahre beim ABC

# Runde Geburtstage – Herzlichen Glückwunsch!

| | | |
|---|---|---|
| **55 Jahre** | Dzafic, Huso | 16.01.67 |
| | Katterbach, Gert | 02.02.67 |
| | Weiß-Nilson, Volker | 15.03.67 |
| | Reich, Andreas | 06.04.67 |
| | Lenz, Florian | 19.04.67 |
| | Planinic,Ante-Toni | 01.08.67 |
| | Lehr-Reichert, Martina | 03.08.67 |
| | Engbarth, Peter | 17.08.67 |
| | Gärtner, Sabine | 17.08.67 |
| | Sujkovic, Erman | 03.09.67 |
| **60 Jahre** | Lemberger, Markus | 17.01.62 |
| | Neuhaus, Ulrike | 22.01.62 |
| | Kibrom, Tesfarhan | 01.04.62 |
| | Schwaab, Werner | 08.09.62 |
| | Wagner, Robert | 18.12.62 |
| **65 Jahre** | Reis, Helmut | 25.03.57 |
| | Pfister-Emig, Ruth | 12.04.57 |
| | Hübner, Hubert | 26.07.57 |
| | Bauer, Konrad | 03.11.57 |
| **70 Jahre** | Hafner, Roland | 03.02.52 |
| | Keller, Karl-Heinz | 15.02.52 |
| | Hofmann, Fritz | 08.05.52 |
| **75 Jahre** | Kuhn, Hans | 19.01.47 |
| | Meyer, Harry | 06.03.47 |
| | Krzyzaniak, Monika | 21.05.47 |
| | Zuber, Hermann | 22.05.47 |
| | Lenske, Günther | 17.07.47 |
| | Egenberger, Karl-Georg | 31.10.47 |
| | Aders, Dr. Wolf-Karlo | 22.11.47 |
| **80 Jahre** | Müller, Marion | 01.05.42 |
| | Wenz, Armin | 30.05.42 |
| | Hörner, Norbert | 02.11.42 |
| | Deutsch, Hans | 06.11.42 |
| **85 Jahre** | Mayer, Gerhard | 05.01.37 |
| | Hery, Lothar | 11.01.37 |
| | Schäfer, Roland | 22.01.37 |
| | Ries, Helga | 19.02.37 |
| | Lenz, Günter | 01.03.37 |
| | Meyer, Dieter | 15.04.37 |
| | Grawitz, Albert | 27.04.37 |
| | Hermann, Gerd | 12.05.37 |
| | Borne, Hans | 09.08.37 |
| | Honecker, Gerhardt | 24.10.37 |
| | Appel, Elisabeth | 01.11.37 |
| | Klippel, Friedrich | 07.12.37 |
| **90 Jahre** | Kammermeyer, Wille | 11.01.32 |
| | Kreiger, Herbert | 06.04.32 |
| | Bremicker, Erich | 08.04.32 |
| | Klein, Otto | 31.12.32 |

# Unterstützung im Hintergrund Rosa Segerer – Andreas Engelberger – Holger Elfert

Andreas Engelberger und Elke Koser

Es gibt Menschen, die stehen immer im Mittelpunkt, andere wiederum arbeiten im Hintergrund und sorgen dafür, dass es unserem Verein gut geht. Immer verlässlich und ohne viel Aufsehen.

Wir wollten uns bedanken bei unserem langjährigen Unterstützer **Andreas Engelberger,** unserer neuen sehr spontan eingesprungenen ABC-NEWS Gestalterin **Rosa Segerer** und unserem Technikexperten **Holger Elfert.**

Andreas Engelberger hat vor einigen Jahren die Organisation für die Wettkampf- und Sportbekleidung übernommen. Er sorgte dafür, dass nach dem plötzlichen Wegfall unseres alten Vertragspartners im Sommer 2021 nun **Sporthaus Piehl** mit uns eine Kooperation eingegangen ist. Erstmals werden wir professionell mit einen für uns eigens erstellten Kleidungsprogramm versorgt, auf das jedes Vereinsmitglied unkompliziert mit den entsprechenden Konditionen Zugriff hat. Mittlerweile wurde die komplette Wettkampfkleidung auf **ERIMA** umgestellt, Sport- und Trainingskleidung kann jetzt bestellt werden. Ein großes Dankeschön für die immer sehr vertrauensvolle und schnelle Zusammenarbeit mit Andreas.

Rosa Segerer

Rosa Segerer hatte schon vor einigen Jahren zu uns Kontakt aufgenommen, weil sie an ihrem Bildband über **„Ludwigshafen“** mit den vielen schönen Seiten der Stadt arbeitete. Sie wollte für ihr Buch ein Foto des Stadions mit aktiven Athlet*innen haben. Da wir uns beide schon lange kannten, kam diese Zusammenarbeit sehr schnell zustande. Als Rosa unsere **ABC-NEWS** sah, sagte sie mir, dass sie sich die Gestaltung einer solchen Vereinszeitschrift auch vorstellen könnte. Nachdem sich abzeichnete, dass **Peter Schlohmann** seine wunderbare Arbeit für die NEWS leider nicht fortsetzen konnte, erinnerte ich mich an die Aussage von Rosa. Ohne viel zu überlegen, sagte sie zu und übernahm die Arbeit.

Holger Helfert an der Kraftstation

In große Schwierigkeiten kam der Verein Ende letzten Jahres, als die Stadt eine **Sicherheitsüberprüfung** einer von allen Mitgliedern sehr geschätzten Kraftstation anmahnte. Erste Kostenvoranschläge trieben uns Schweißperlen ins Gesicht, so dass wir schon über eine Entsorgung und Neuanschaffung einer Kraftstation nachdachten. Die Sicherheitsbedenken der Stadt führten zunächst zu einer Stilllegung des Geräts, was bei einigen Mitgliedern zu Unverständnis und vielen Diskussionen führte. Als Vorstand ist man jedoch in der persönlichen Verantwortung, wenn es hier zu Unfällen käme. Das will keiner! Zum Glück hatte **Holger Elfert** die Idee für eine Instandsetzung. Er hat uns schon oft in unterschiedlichen technischen Fragestellungen weitergeholfen und entwickelte ein Sicherheitskonzept, so dass die sicherheitstechnische Überprüfung der **DEKRA** keine Beanstandungen mehr hatte.

In einer kleinen gemeinsamen Feier bedankten wir uns bei **Rosa mit einem Blumenstrauß** und bei **Andreas sowie Holger mit einem Gutschein von Sporthaus Piehl.** Wir freuen uns sehr, auf die weitere Zusammenarbeit mit Rosa, Andreas und Holger.

Der ABC-Vorstand

# 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**

# Aufnahmeantrag

ABC LUDWIGSHAFEN ATHLETIK- UND BALLSPIELCLUB E. V.

ABC Ludwigshafen
Athletik- und Ballspielclub e.V.
Erich-Reimann-Straße 100
(im Südwest-Stadion)
67061 Ludwigshafen am Rhein

Ich/Wir möchte/n Mitglied im ABC Ludwigshafen werden:

Name _____ Vorname _____

männlich weiblich Nationalität _____

Geb.-Ort / -Datum _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Tel. _____ Fax _____

E-Mail _____

Eintrittsbeginn / Monat / Jahr _____

| Stand: 13. Juli 2016 | Monatlich | Jährlich |
|---|---|---|
| Erwachsene | € 9,50 | € 114,00 |
| Erwachsene (ab 65 Jahre) | € 8,00 | € 96,00 |
| Jugendliche (14–19 Jahre) | € 7,50 | € 90,00 |
| Schüler (bis 13 Jahre) | € 6,50 | € 78,00 |
| Familien mit 2 Personen | € 12,00 | € 144,00 |
| Familien ab 3 Personen | € 14,00 | € 168,00 |
| Sozialbeitrag (nur auf Antrag - Nachweise beifügen) | | |
| Aufnahme-Gebühr: | € 8,00 | |

Der Jahresmitgliedsbeitrag wird zusammen mit der einmaligen Aufnahmegebühr ab dem 1. Februar des Jahres fällig. Bei Eintritt während des Jahres wird der anteilige Jahresbeitrag mit der einmaligen Aufnahmegebühr frühestens 14 Tage nach Eintritt fällig.
Mit der Veröffentlichung von Bildern aus dem Training und den Wettkämpfen für redaktionelle und werbliche Zwecke des Vereins ist das Mitglied einverstanden. Es bestätigt die nachfolgenen Hinweise zum Datenschutz zur Kenntnis genommen zu haben und willigt ein, dass der Verein die Mitgliedsdaten und Fotos auf seiner Internetseite www.abc-ludwigshafen.de veröffentlichen darf.

Mit der Unterschrift erkenne/n ich/wir auch die Vereinssatzung des ABC Ludwigshafen an.

- Leichtathletik
- Senioren-Gymnastik und - Spiele
- Senioren-Gymnastik und - Ballspiele
- Wirbelsäulengymnastik Frauen
- Wirbelsäulengymnastik Männer
- Herzgruppe

Datum/Ort _____

_____

Rechtsverbindliche Unterschrift

_____

Bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Wenn sie mit der Veröffentlichung ihrer pesönlichen Datenund Fotos nicht einverstanden sind, können sie hier mit ihrer Unterschrift widersprechen:

Datum/Ort _____

_____

Unterschrift

_____

Bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Mandatsreferenznummer (Mitgliedsnummer):

Wird von uns ausgefüllt!

Wiederkehrende Zahlung:
SEPA-Lastschriftmandat für den Jahresmitgliedsbeitrag
Gläubiger Identifications Nr. DE39 ABC0 0000 7191 04

Meine/Unsere Bankverbindung:

Kontoinhaber _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Kto.-Nr. _____

oder IBAN _____

BLZ (BIC) _____

Bank _____

Ich/Wir ermächtige/n den ABC Ludwigshafen, den zu entrichtenden Mitgliedbeitrag von genanntem Konto bei Fälligkeit abzubuchen. Wenn das Konto nicht die erforderliche Deckung aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Daraus entstehende Kosten gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Datum/Ort _____

_____

Unterschrift des/der Kontoinhaber/s

Name des Zahlungsempfängers und Postanschrift:
ABC LUDWIGSHAFEN · ATHLETIK- UND BALLSPIELCLUB E.V.
Erich-Reimann-Straße 100 (im Südwest-Stadion)
67061 Ludwigshafen, info@abc-ludwigshafen.de,
www.abc-ludwigshafen.de

# SPORT PIEHL

allesfürdeinteam.de

SPORT PIEHL
Kooperationspartner
und Ausstatter des
ABC Ludwigshafen

Maxstr. 59
67059 Ludwigshafen
0621 - 525954
info@sport-piehl.de
www.sport-piehl.de
0151-5650978

Wir führen auch folgende Marken:

JAKO erima PUMA Kempa uhlsport



In über 200 Aus- und Fortbildungen vermittelt der Sportbund Pfalz Neues und Interessantes zu allen Themen rund um die moderne Vereinsarbeit.
Werde auch Du Übungsleiter*in, Trainer*in, Betreuer*in, Vereins- oder Sportmanager*in und unterstütze Deinen Verein.

Wir bewegen uns im Pfalzsport!

keep movin'

Sportbund Pfalz
Paul-Ehrlich-Straße 28 a, 67655 Kaiserslautern
T 0631.34112-0, F 0631.34112-66
E info@sportbund-pfalz.de
I www.sportbund-pfalz.de

sportbund pfalz

@pfalz.sport
@sportbundpfalz



WOLFS BRUNNEN
WINZERHOF

Wolf's Brunnen

Alter Dürkheimer Weg 7
67098 Bad Dürkheim / Ungstein
Tel. 0 63 22 - 63 23 7, Fax. 0 63 22 - 98 08 07

Unsere Öffnungszeiten (Gastronomie):
Mitte Juni bis Mitte Juli: Fr., Sa. und So. jeweils ab 12:00 Uhr
Mitte Juli bis 1. November: Mi. bis So. jeweils ab 12:00 Uhr

Bei besonderen Veranstaltungen (z.B. Ungsteiner Kerwe) öffnen wir schon früher!

# Sport-Piehl – neuer Ansprechpartner für die Kleidung

Andreas Engelberger, Harry Piehl und Jürgen Hasenstab

Mit Sport - Piehl haben wir einen neuen Ausrüster für Sport- und Wettkampfkleidung gewonnen. Am 11. April 2022 kamen Harry Piehl (Inhaber) und sein Mitarbeiter Jürgen Hasenstab für eine Vorführung der Sportkleidung in die ABC-Hütte. Unter vielen Modellen entschieden sich die Trainer*innen für Modelle, die die Sportler*innen nun begleiten werden. Andreas Engelberger ist für den ABC-LU der Ansprechpartner, wenn es um große Bestellungen geht, die für den Verein koordiniert werden müssen. Ansonsten kann jedes ABC-Mitglied dort auch selbständig bestellen, was gut für den Verein ist. Je mehr wir und unsere Mitglieder bestellen, um so mehr sammelt sich auf unserem Konto an. Das gibt dann einem BONUS für den Verein!!! Dieses gilt allerdings nur für ERIMA Kleidung, für die wir einen grundsätzlichen Discount von 40% bekommen.

Also, falls Ihr Geschenke braucht oder sonst ein schönes Stück für Euch selber – Sport - Piehl berät Euch gerne. ek

www.sport-piehl.de

# ASV - GASTSTÄTTE

## GRIECHISCHE UND DEUTSCHE SPEZIALITÄTEN

INH. FAMILIE
SOTA
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**, Lagerhausstraße 17, 67061 Ludwigshafen
Telefon: 0621 595764-0, Telefax: 0621 595764-29
E-Mail: info@lutexonline.de, Internet: www.lutexonline.de

# Hat die GAG noch alle Latten am Zaun?

## Finden Sie‘s heraus: Als Mitarbeiter*in in unserem Team für Neubauten und Instandhaltung.

**Die verrückt guten Jobs der GAG – abwechslungsreich, familienfreundlich + attraktive Extras!**

www.
verrueckt-
gute-jobs.de

www.gag-lu.de | Tel.: 0621 5604-0

Zertifikat 2019: audit berufundfamilie

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Aus Überzeugung und bereits seit vielen Jahren unterstützen wir den Breitensport in der Metropolregion Rhein-Neckar. Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

**VR Bank Rhein-Neckar eG**

# Impressum

**Impressum**
ABC-News – Leichtathletik-Vereinszeitschrift
des ABC Ludwigshafen

**Herausgeber:**
Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen
e.V.
Vorsitzende: Marion Palm
Neustadter Str. 6
67117 Limburgerhof
Tel. 06236 5099435
t.palm@t-online.de

**Gestaltung**
Agentur Segerer Design
J3, 12, 68159 Mannheim
www.segerer-design.de | Telefon 0621 8625725

**Internet**
Daniel Schlohmann
Äppelallee 49, 65203 Wiesbaden
Telefon 0611 0749025
Mobiltelefon 0171 3177289
webdesign@schlohmann.com

**Mitarbeit**
Karl-Georg Egenberger, Hubert Endres,
Dr. Elke Koser, Armin Kuhn, Hans Kuhn,
Geraldine Otto, Marion u. Thomas Palm,
Karl Heinz Ries, Karin u. Volker Schlohmann,
Dr. Wolfgang Schrott, Fritz Seilnacht

**Fotos**
ABC-Archiv, Hubert Endres, Susa Kleeberg,
Dr. Elke Koser, Armin Kuhn, Marika Mohr,
Lisa Ryzih, Dr. Wolfgang Schrott

**Autoren-Kürzel**
ek = Dr. Elke Koser
hk = Hans Kuhn
khr = Karl Heinz Ries
bs = Dr. Birgit Schillinger
ts = Thomas Schlüter
ms = Manfred Schober
ws = Dr. Wolfgang Schrott
fs = Fritz Seilnacht
dt = Dieter Tisch
ak = Armin Kuhn
eku = Ella Kuhn
wb = Wolfgang Becker

ABC Ludwigshafen
Athletik- & Ballspielclub e.V.
Erich-Reimann-Str. 100, 67061 Ludwigshafen
info@abc-Ludwigshafen.de
www.abc-ludwigshafen.de

**1. Vorsitzende**
Dr. Elke Koser
Tel. 01739317766
elke.koser@icloud.com

**Stellvertretender Vorsitzender & Kassenwart**
Karl-Georg Egenberger
Tel. 0171 1425745
rosen-apotheke.ludwigshafen@t-online.de

**Sport- und Jugendwart**
Armin Kuhn
Tel. 0163 7166071
arminkuhn69@gmx.de

**Beisitzer**
Thomas Palm
Tel. 06236 5099435
t.palm@t-online.de

**ABC-Übungsgruppen**
(U8-Aktive, s. Homepage)

**Senioren-Gymnastik und Spiele**
Leonhard Rohe
Tel. 0174 8082904
leonhard.rohe@web.de

**Senioren-Gymnastik & Ballspiele**
Klaus Lorenz
Tel. 0621 5668889
k.lorenz3@gmx.de

**Herzsportgruppen**
Ärztliche Betreuung durch
die Med. Klinik B., Klinikum LU-Herzzentrum,
Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn
Übungsleiter mit Sonderlizenz
für Sport mit Herzpatienten
Thomas Palm, Tel. 06236 5099435
Saskia Walter, Rudi Jakob

**Wirbelsäulengymnastik**
Zertifizierter Übungsleiter für Funktions- und
Rückenschulungsgymnastik:
Rudi Jakob (Frauen und Männer)
Tel. 0170 6010933

**Ehrenvorsitzende**
Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen

Otto Weber
Gestorben
am 18.August 2009

**Ehrenmitglieder**
Hans Appel
Wielandstraße 18, 67065 Ludwigshafen

Erich Bremicker
Seniorenresidenz Villa Medici
Nibelungenstr. 10, 64625 Bensheim

Heike Drechsler
(Olympiasiegerin)
www.heike-drechsler.com

Helmut Hockenberger
gestorben am 23. Januar 2017

Heinz Hoff
gestorben am 10. Januar 2001

Kaarel Kesa
gestorben am 28. März 2011

Hans Kuhn
Damaschkestr. 43
67065 Ludwigshafen

Eberhard Mappes
gestorben am 9. September 2008

Ernst Ruppert
gestorben am 23. November 2013

Peter Schlohmann
gestorben am 24. Februar 2022

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19, 67166 Otterstadt

**Unsere Inserenten**
ASV-GASTSTÄTTE
GAG Immobilienunternehmen
HEBERLE Raumausstattung
LOTTO Rheinland-Pfalz
LUTEX GmbH – Hygiene und Sauberkeit
MIKE SCHEINER – Autolackierung
NEUBAUER Fleischfachgeschäft
SPORT PIEHL
ROSENAPOTGHEKE – Karl-Georg Egenberger
SPARKASSE VORDERPFALZ
SAXOPRINT Druckerei
SPORTHILFE – Rheinland-Pfalz
TWL – Technische Werke Ludwigshafen
VR-BANK – Rhein-Neckar eG
WOLFs BRUNNEN – Regina und Jörg WOlf
**Bitte berücksichtigen Sie bei Ihren Entscheidungen besonders unsere Inserenten und Sponsoren und sagen es auch. Ohne sie gäbe es keine ABC-NEWS.**

**Spendenkonto ABC**
Sparkasse Vorderpfalz,
IBAN: DE87 5455 0010 0000 0098 86
BIC: LUHSDE6AABC

**Spendenkonto Freundeskreis ABC**
Sparkasse Vorderpfalz,
IBAN: DE37 5455 0010 0001 6250 60
BIC: LUHSDE6AXXX

# LOTTO
Rheinland-Pfalz

**Partner des Sports**