# ABC NEWS

Heft 24 – Mai 2007
www.abc-ludwigshafen.de

WIR SPONSERN DIE ABC LEICHTATHLETIK

Sparkasse Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

TWL
Meine Energiequelle.

PFALZWERKE
Gute Ideen voller Energie.

LOTTO
Rheinland-Pfalz

Metropolregion Rhein-Neckar
Initiative Sport

Schlohmann
Werbe- &
Projektagentur

Christian bei der EM in Birmingham

birmingham 2007
EUROPEAN ATHLETICS INDOOR CHAMPIONSHIPS

## Christian knackte die EM-Norm: 7,91 m

### Chamaine: Süddeutsche Meisterin der WJB: 60-m-Hürden

### Nastja on Tour: In New York EM-Norm: 4,43 m

### Lisa musste unter´s Messer

Sparkassen-Finanzgruppe

Jeder Schritt bringt
Sie näher ans Ziel.
Und zu uns.

Sparkasse
Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

Wenn sich die Sportler im Wettkampf messen, haben Sie bei uns Ihr Ziel schon erreicht: Wir haben Ihre Geldangelegenheiten erledigt und manchen Vorsprung herausgeholt. Ob Sparen, Geldanlage oder auch Kredit: Starten Sie am besten gleich zu einer unserer Geschäftsstellen. Info-Telefon: (0621) 5992-0, www.sparkasse-vorderpfalz.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# Liebe Leserinnen und Leser!

**Karl Heinz Ries**,
Vorsitzender des Freundeskreises
Leichtathletik ABC Ludwigshafen e.V.
und Ehrenvorsitzender des ABC

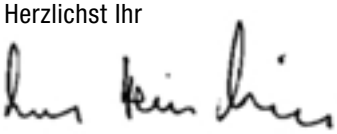
Die Führungskrise im ABC ist beendet. Gott sei Dank! Sie war nicht zuletzt durch den gesundheitlich bedingten Rücktritt von Jürgen Henrich entstanden. Jetzt hat der ABC wieder einen Vorstand mit Vorsitzendem, mit zwei Stellvertretern und auch sonst in allen Positionen mit Männern und Frauen besetzt, die sich nach Kräften bemühen wollen, das ABC-Schiff auf Kurs zu halten.

Hans Kuhn, Rolf Appel und Karl-Georg Egenberger sind in der harmonisch verlaufenen Mitgliederversammlung am 20. April jeweils zum Vorsitzenden bzw. zu stellvertretenden Vorsitzenden gewählt worden. Hans Kuhn als Vorsitzender, früher erfolgreicher Sprinter, ist ein erfahrener Mann in der Vereinsarbeit, der ebenso wie seine Stellvertreter Vertrauen verdient. Da ist zum einen Rolf Appel, der Deutsche Jugendmeister über 110-m-Hürden des Jahres 1956, der schon bisher "Vize" war. Und schließlich komplettiert die Führungsspitze Karl-Georg Egenberger als weiterer Stellvertreter, gleichfalls wie Hans Kuhn exzellenter Sprinter in den 60er und 70er Jahren. Dieses Trio und die übrigen Vorstandsmitglieder berechtigen zu Hoffnungen für ein erfolgreiches Wirken zugunsten der Leichtathletik im ABC. Allen ist viel Erfolg und Glück, das auch dazu gehört, zu wünschen.

Der Vorstand in einem Verein muss sich als Team verstehen, als eine Mannschaft, die sich austauscht, diskutiert und schließlich entscheidet. Der Vorstand sollte allerdings nicht zum Debattierclub verkommen. Auch in einem Team bedarf es der Führung, muss von der Spitze her eine Richtung vorgegeben werden. Genauso wichtig ist indessen, dass die Aufgaben klar verteilt, die Verantwortlichkeiten geregelt sind, Transparenz hergestellt wird und die Kommunikation innerhalb des Vorstandes funktioniert. Daran hat es in der Vergangenheit erkennbar gefehlt. Das kann nur besser werden. Eine Verteilung der Aufgaben auf mehrere Schultern bringt schließlich für alle etwas, macht es jedem, der in der Verantwortung steht, leichter. Nun gilt das Prinzip Hoffnung! Hoffnung, dass es im ABC-Vorstand wieder rund läuft.

In diesem Sinne ein Glückauf dem neuen ABC-Vorstand!

Herzlichst Ihr



# Unsere neue Vorstandsmannschaft

Rolf Appel, Monika Kiemstedt, Manfred Seer, Hans Kuhn, Sebastian Bednarz, Hans Appel, Anke Moritz, Karl-Georg Egenberger

*Vorsitzender:*
**Hans Kuhn**, Telefon 0621/55900297
hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de
*Stellvertrende Vorsitzende:*
**Rolf Appel**, Tel. 06236/61638,
appelri@aol.com
**Karl-Georg Egenberge**r, Tel. 0171/1425745
rosen-apotheke.ludwigshafen@t-online

*Kassenverwalterin:*
**Anke Moritz**, Telefon 06236/52025
anke.moritz@sparkasse-vorderpfalz.de
*Sport- und Schülerwartin:*
**Monika Kiemstedt**, Telefon 0621/583357
moni.kiemstedt@t-online.de
*Jugendwart:*
**Sebastian Bednarz**, Telefon 0621/568101
sebastian.bednarz@gmx.de

*Pressewart:*
**Manfred Seer**, Telefon 06234/6874 manf-seer@aol.com
*Beisitzer/in:*
**Hans Appel**, Telefon 0621-574708
he-appel@t-online.de
**Hanni Kern**, Telefon 06236/6303
harder.kern@t-online.de
**Gerhard Holzweissig**, Telefon 0621-583559

PFALZWERKE
Gute Ideen voller Energie.

# WIR HOLEN DAS BESTE FÜR SIE RAUS:

## weil wir in unserem Versorgungsgebiet zu Hause sind

Wenn es etwas gibt, das uns von unseren Wettbewerbern unterscheidet, dann ist es die Tatsache, dass wir seit fast 100 Jahren Teil unserer Region sind. Deshalb bringen wir nicht nur den Strom in die Region, sondern auch das gute Gefühl, dass wir verantwortlich mit ihr und ihren Menschen umgehen.

www.pfalzwerke.de

# Impressum


**LEICHTATHLETIK-VEREINSZEITSCHRIFT FÜR DEN ABC LUDWIGSHAFEN E.V.**

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

**REDAKTION**
Werbe- & Projektagentur Schlohmann
Hauptstraße 12, 76857 Eußerthal
Tel. 06345/949533, Fax 06345/954055
schlohmann@schlohmann.de

Manfred Schober
Torwiesenstraße 19, 68163 Mannheim
Telefon/Telefax 0621/818961
schober.manfred@gmx.de

**INTERNET**
Daniel Schlohmann - WebDesign
Blücherstraße 5, 65195 Wiesbaden
webdesign@schlomania.com
Telefon 0611/9749025

**MITARBEITER**
Daniela Becker, Sebastian Bednarz,
Kaarel Kesa, Monika Kiemstedt,
Hans Kuhn, Juri Tscherer, Christian Reif,
Tamara Seer, Evdokia Vassiliadou,
Karin und Volker Schlohmann u.a.

**FOTOS**
Hubert Endres, Juri Tscherer,
Christian Reif, Monika Kiemstedt,
Daniela Becker, Sebastian Bednarz u.a.

**ABC LUDWIGSHAFEN - ATHLETIK- UND BALLSPIELCLUB E.V.**
Erich-Reimann-Straße 38
67061 Ludwigshafen am Rhein
www.abc-ludwigshafen.de

**GESCHÄFTSSTELLE LEICHTATHLETIK**
Hans Kuhn, Telefon 0621/533185
hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de

**SENIOREN-FREIZEIT-SPORT**
*Freizeit-Fußball*
Gerhardt Blum - Telefon 0621/577940
*Gymnastik und Spiele*
Rudi Drescher - Telefon 0621/555594

**SPORT FÜR ADIPÖSE KINDER**
Olga Hengge - Tel. 0621/533185

**HERZ-SPORTGRUPPE**
Ärztliche Betreuung durch die
Med. Klinik B, Prof. Dr. J. Senges
des Herzzentrums Ludwigshafen
*Übungsleiter mit Sonderlizenz*
*für Sport mit Herzpatienten:*
Herbert Schneider - Tel. 06232/32754
Andrea Spies - Tel. 0621/5043317

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**
*Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:*
Rudi Jacob (Frauen) - Tel. 0621/567376
Georg Simon (Männer) - Tel. 06234/1864

**UNSERE EHRENVORSITZENDEN**

**Otto Weber**
Maximillian-Stift / Apparment 325
Wormser Straße 10, 67133 Maxdorf
Telefon 06237/406224

**Karl Heinz Ries**
Friedensstraße 42, 67067 Ludwigshafen
Telefon 0621/542103

**UNSERE EHRENMITGLIEDER**

**Erich Bremicker**
Rubensstr. 25, 67061 Ludwigshafen
Telefon 0621/569217

**Helmut Hockenberger**
Robert-Koch-Straße 19
67240 Bobenheim-Roxheim
Telefon 06239/2384

**Heinz Hoff**
gestorben am 10. Januar 2001

**Kaarel Kesa**
Roteichenring 34, 68167 Mannheim
Telefon 0621/303984

**Eberhard Mappes**
Griethweg 9, 69198 Schriesheim
Telefon 06203/65721

**Ernst Ruppert**
Fleckensteinstraße 9
67065Ludwigshafen

**Herbert Schneider**
Rüdigerstraße 19, 67166 Otterstadt
Telefon 06232/32754

**50 JAHRE**
Ruth Pfister-Emig - 12. April

**55 JAHRE**
Gerhard Katzer - 16. Januar
Roland Hafner - 3. Februar
Harro Bäcker - 21. März

**60 JAHRE**
Hans Kuhn - 19. Januar
Franz Harder - 29. Januar
Friedrich-Richard Mohr - 6. April

**65 JAHRE**
Josef Aumer - 18. Februar
Volker Schlohmann - 7. März
Friedrich Hofmann - 7. April
Marion Müller - 1. Mai
Armin Wenz - 30. Mai

**70 JAHRE**
Gerhard Mayer - 5. Januar
Lothar Hery - 11. Januar
Klaus Ruppert - 10. Februar
Erwin Birmle - 14. Februar
Helga Ries - 19. Februar
Günter Lenz - 1. März
Manfred Schober - 20. März
Elisabeth Dommitzsch - 19. April
Albert Grawitz - 27. April
Gerd Herrmann - 12. Mai
Roland Schäfer - 14. Mai
Gerd Jörger - 30. Mai

**75 JAHRE**
Hannelore Bauer - 20. Februar
Klaus Schick - 20. März
Herbert Krieger - 4. April
Erich Bremicker - 8. April
Hannelore Edinger - 4. Mai
Herbert Melcher - 16. Mai

**80 JAHRE**
Lioba Bayer - 14. Februar

# Inhalt


| | |
|---|---|
| Vorwort | *Seite 3* |
| Impressum / Runde Geburtstage | *Seite 5* |
| Die Zeit war reif für Christian | *Seite 6* |
| Christian im Pech bei der EM in Birmingham | *Seite 8* |
| Nastja on Tour | *Seite 10* |
| Kurze Hallensaison für Lisa | *Seite 12* |
| Chamaine Gault, das Hürden-Ass | *Seite 14* |
| Tamara sehr schnell | *Seite 15* |
| Patrick Schönball, unser neuer Shooting-Star | *Seite 16* |
| Gute Leistungen | *Seite 17* |
| Alexander Zipp | *Seite 19* |
| Spaß mit Manfred | *Seite 23* |
| In den Mund gelegt | *Seite 23* |
| Meisterschaftsplatzierungen | *Seite 25* |
| Trainingslager in Lloret de Mar, in Annweiler und in Viareggio | *Seite 26* |
| Meldungen | *Seite 35* |
| Was macht eigentlich Bettina Lotsch? | *Seite 36* |


# Vor 50 Jahren!

Karl Heinz Ries, Manfred Schober, Horst Kocher

**1957** war das ganz große Jahr für unsere drei Mittelstreckler, die damals noch im "Phönix-Dress" unterwegs waren. Die Ludwigshafener, in der Presse als "Hecht im Karpfenteich" bezeichnet, schlugen zu. Mit der 3 x 1000-m-Staffel gewannen sie ein großes internationales Sportfest in der Hannoveraner Messehalle, ließen in Frankfurt einen Deutschen Hallenrekord folgen und erliefen sich als Krönung dann am 23. März 1957 den Deutschen Meistertitel in der Kieler Ostseehalle. Karl Heinz Ries, an diesem Tag als Startmann ins Rennen gehend, hatte Manfred Schober schon das Holz mit rund sieben Meter Vorsprung übergeben. Dieser baute den Vorsprung weiter aus und Horst Kocher, der "Hartriegel", hatte dann keine Mühe, den Sieg für das Trio sicherzustellen. Es war der erste Deutsche Meistertitel, der für Aktive nach dem Krieg in die Pfalz ging. Selbstverständlich, so möchte man fast sagen, erliefen sich die Drei auch den Süddeutschen Meistertitel im Juli in Saarbrücken. Auch heute noch sind alle Drei unserem Verein in unterschiedlicher Weise verbunden. Zum 50. Jubiläum ihres Erfolges hatte dieses Mal Manfred Schober, der am 20. März 70 Jahre geworden war, in Freinsheim am 25. März zur Feier eingeladen.

# Die Zeit war reif für Christian

Christian ist einfach fasziniert, wie unvorstellbar weit acht Meter sind. Manchmal betrachtet er vom Grubenrand aus die Distanz vom Absprungbrett bis zum Landepunkt. Christian trainiert fünf bis sieben Mal in der Woche. Während Wettkampfphasen kommt ein Ruhetag hinzu. „Bei mehr Einheiten wäre ich auch nicht fitter, sondern ich brauche die Erholung, um meine Leistung zu bringen.“ Ständig dabei die Videokamera,

Christian mit Juri bei der Video-Analyse

Christian in der “Folterkammer“
unter den prüfenden Blicken von Juri Tscherer

um Sprünge aufzunehmen und anschließend per Zeitlupe und Einzelbildern die Bewegungsabläufe auszuwerten. Sicher gibt es Weitspringer, die schöner springen als er, doch seine Vorzüge liegen vor allem in der Geschwindigkeit am Brett. Christian ist vom Potential der Biomechanik überzeugt und hat deshalb im Winter an seinem vorletzten Schritt gearbeitet, um den Kniewinkel zu verbessern. Auf der Heimfahrt von Wettkämpfen wird direkt im Auto das Material gesichtet und nach technischen Fehlern gesucht. Denn Geduld ist nicht seine Stärke, die Dinge langsam angehen ist für ihn ein Fremdwort. „Ich muss selbst beim Joggen schnell laufen, um nicht verrückt zu werden.“

Mit 7,91 m auf Platz 2 der Deutschen Hallen-Bestenliste

PHOTOS: JURI TSCHERER, CHRISTIAN REIF

Bei den Pfalzmeisterschaften am 14. Januar, dem Saisonauftakt in Ludwigshafen, konnte Christian Reif mit 7,68 m eine zufriedenstellende Leistung abliefern. „Ich wäre sicher gerne weiter gesprungen, aber bei einem Teilnehmerfeld von 2 !!! Athleten bleibt einfach viel zu wenig Zeit, um sich für die kommenden Sprünge komplett zu erholen. Bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften werden es dann sicher einige Zentimeter mehr sein. Versprochen! Euer Chris“. So äußerte sich Christian danach auf seiner Homepage und er hielt sein Versprechen.

Mit einer "Traumserie" und einem Sprung auf 7,88 m sprang er bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften bis auf 2 cm an die Norm für die Hallen-Europameisterschaften in Birmingham Anfang März. Gleich der erste Sprung war Einstellung seiner Hallenbestleistung und sein Minimalziel. In den folgenden Sprüngen, bei denen der Schlechteste bei 7,70 m lag, sprang er zudem 7,86 m im zweiten Durchgang. Im Durchschnitt waren die Sprünge 7,78 m weit und somit seine beste Serie, die er je hatte. Bei den Süddeutschen Meisterschaften in Sindelfingen, sollen dann endlich die 7,90 m fallen, meinte er und bedankte sich für die tolle Unterstützung während des Wettkampfes bei den Zuschauern. Ganz nebenbei steigerte er in diesem Wettkampf gleich zwei Mal den schon 20 Jahre alten Rheinland-Pfalz-Hallenrekord und setzte sich an die Spitze der deutschen Jahresbestenliste.

Mit Spannung erwarteten wir dann den 27. Januar. Christian setzte sein Vorhaben tatsächlich um. Als erster deutsche Weitspringer schaffte er die EM-Norm. Er überbot diese in Sindelfingen mit 7,91 m um einen Zentimeter und konnte seine "Traumserie" von den "Rheinland-Pfälzischen" sogar noch überbieten. Er hatte sich dabei in der zweiten Wettkampfhälfte von 7,81 m über 7,87 bis hin zu seiner neuen persönlichen Bestleistung von 7,91 m im letzten Durchgang gesteigert, und konnte den bis dahin führenden Tübinger Peter Rapp (7,89 m) noch bezwingen und Süddeutscher Meister werden.

Bis zur Vergabe der Tickets für Birmingham bei den Deutschen Meisterschaften in Leipzig war es aber noch ein langer Weg und es konnte noch viel passieren. Deshalb versuchte Christian bei den Internationalen Deutschen Hochschul-

Die Medailliengewinner bei den “Süddeutschen“: Stefan Löpf (Bronze), Christian Reif (Gold), Peter Rapp (Silber)

Christian knackte die EM-Norm mit seinem Sprung zum Sieg bei den „Süddeutschen“

Von der Seite sieht es doch sehr schön aus!?

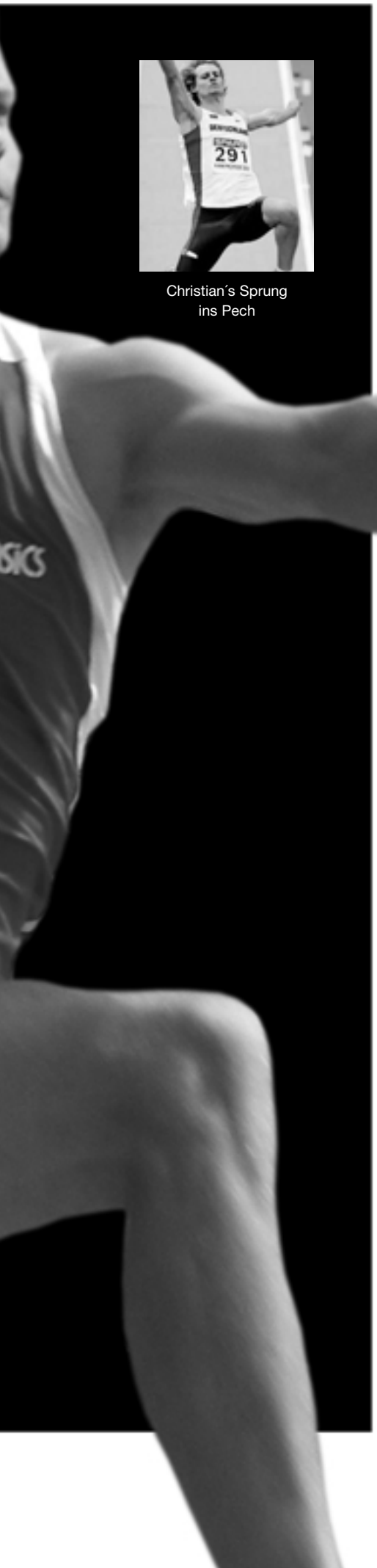
# Christian im Pech bei der EM in Birmingham

Die Schwester von Christian schrieb in dessen Gästebuch auf seiner Website: „Hammergeil Brüderchen – Chris fly for Germany“. Und das fanden wir auch. Aber wie es so ist im Sport – alle drückten Christian kräftig die Daumen, aber so richtig geflogen ist er dann leider doch nicht – und das hatte seinen Grund. Im zweiten Durchgang verletzte er sich. Im ersten Durchgang hatte er viele Zentimeter im Absprung und in der Landung verschenkt. Daher war er sehr zuversichtlich, dass er nach den etwas mäßigen 7,41 m, im nächsten Durchgang um einiges weiter springen würde. Im zweite Versuch hat er dann wenige Schritte vor dem Absprungbalken einen starken Schmerz im linken Beuger gespürt. Er ist noch abgesprungen und bei 7,58 m gelandet, der Wettkampf war aber für ihn beendet. Es war unmöglich noch einmal zu springen, zu stark waren die Schmerzen im Bein. Schon wieder hatte ihn eine Verletzung an einem guten Resultat gehindert. „Dies ist für mich weitaus schlimmer, als letztendlich das Ergebnis von 7,58 m und Platz 14. Ich möchte jetzt nur noch schnell wieder gesund werden und dies dann auch lange bleiben“, meinte Christian sichtlich enttäuscht, was auch jeder nachvollziehen konnte. „Ich weiß, ich kann sehr weit springen, aber auch nur, wenn ich endlich lange gesund bin. Trotz alle dem war es eine einmalige Erfahrung, dort dabei gewesen zu sein.“

Schon alleine, dass es Christian unter den bisherigen Umständen geschafft hatte dabei zu sein, verdient unsere Hochachtung. Einen tollen Sportler machen eben nicht nur die Spitzenergebnisse aus.

*Peter Schlohmann*

PHOTOS: ENDRES, TSCHERER, REIF



Christian´s Sprung ins Pech

meisterschaften am 7. Februar in der Europahalle in Karlsruhe weiter um ein Ticket zu kämpfen, beziehungsweise sich weiter zu steigern. Die anderthalbwöchige Wettkampfpause dazwischen war ideal, um wieder frisch und erholt auf "Weitenjagd" zu gehen, wie er meinte. Mit Juri Tscherer besuchte er auch eine Weitsprung-Clinic in Saarbrücken mit dem brasilianischen Top-Trainer Nelio Alfano Moura der international großes Ansehen genießt und aktuell mit Irving Saladino den weltbesten Weitspringer der vergangenen Saison betreut. Juri und Christian ließen also nichts unversucht.

Doch bei den Meisterschaften stahl ihm der Schweizer Julian Fivaz die Schau und siegte mit 7,54 m. Christian dagegen war ratlos. „Heute war sicher nicht mein Tag. Warum? Weshalb? Ich weiß es nicht so recht. Ich habe mich wirklich ausgezeichnet gefühlt.“ Beim Einspringen war er viel schneller, als beim Wettkampf in Sindelfingen, was leider zur Folge hatte, dass sein Anlauf hinten und vorne nicht passte. Der 1. Sprung sollte locker sein. Am Ende waren es aber nur 7,45 m. Das war zu locker. In den folgenden Sprüngen wollte er dann seine höhere Geschwindigkeit ausspielen. Das Resultat waren zwei weite Sprünge, die aber ungültig waren. Der vierte Sprung glich dem Ersten: 7,47 m. Da er zu allem Überfluss auch noch einen dumpfen Schmerz im Beuger verspürte, ließ er, um kein Risiko einzugehen, den 5. und nach einer "Test-Steigerung" auch den letzten Durchgang aus. Christian wurde zwar bester Deutscher, doch die Enttäuschung war groß. Jetzt galt es, die leichte Zerrung in den Griff zu bekommen, um bei den Deutschen Meisterschaften wieder alles richtig zu machen. Aber daraus wurde leider nichts. Seine Knieprobleme dauerten leider noch an, sodass er die Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig auslassen musste. Das war bitter, hatte er doch die besten Aussichten den Titel zu gewinnen. Diesen gewann dann in Nils Winter mit exakt

der gleichen Weite von 7,91 m wie Christian und wurde für das DLV-Team bei den Europameisterschaften in Birmingham nominiert. Für Christian galt es nun gesund zu werden, um seine Nachnominierung zu bekommen.

Doch davor hatte der DLV einige Hürden gestellt: Die Zweit- und Drittplatzierten bei den Deutschen Meisterschaften, Sebastian Beyer und Oliver König, bekamen zunächst die Chance beim Internationalen Meeting in Chemnitz 7,95 m zu springen, um nachnominiert zu werden. Doch das schafften Beide nicht. Nun musste ein Gesundheits- und Fitness-Check entscheiden, ob Christian nach Birmingham fliegen würde. Am 27. Februar fand in Saarbrücken in Anwesenheit des DLV-Sprungteam Managers Ulrich Knapp der alles entscheidende Test statt. Die Erleichterung war riesig, Christian war fit. Er wurde nachnominiert und konnte in Birmingham gegen die Besten in Europa antreten.

Mit der Nationalmannschaft flog er am 1. März zuversichtlich auf die Insel und wir drückten ihm natürlich alle die Daumen, dass er bestehen würde - immerhin stand er mit seiner Qualifikationsweite in Europa auf Platz 12 und das Nahziel, die Finalteilnahme, lag im Bereich des Möglichen.

*Schlohmann*

# Nastja on Tour

Nastja mit Schwester Lisa im Madison Square Garden

Nastja haderte etwas mit ihrem Wettkampf in Potsdam

PHOTOS: NASTJA RYJIKH

Nach der langen und überaus erfolgreichen Freiluftsaison stieg Nastja Ryjikh erst spät in die Hallensaison ein und konzentrierte sich in erster Linie auf internationale Veranstaltungen. Ihr erster Wettkampf war am 27. Januar in den USA bei den Boston Indoor Games. Mit 4,28 m belegte sie dort den vierten Platz.


Jennifer Stuczynski

Am 2. Februar startete sie dann bei den Millrose Games, dem IAAF Indoor Permit Meeting in New York, wo sie auf den neuen US-Star, die 24-jährige Stabhochspringerin Jennifer Stuczynski, und die russische Weltrekordhalterin Yelena Isinbayeva traf.


Yelena Isinbayeva

Bei der neu gestarteten Internet-Sportwette www.athleticbet.com konnte man auch auf die Ergebnisse der Millrose Games wetten. Sollte dort etwa Nastja den Stabhochsprung gewinnen, würde das eine Quote von 50.00 bringen.

Die Favoritin war allerdings Yelena mit nicht allzu lukrativen 1.05 gefolgt von Jennifer mit 7.50.

Die Konkurrenz gewann dann aber erwartungsgemäß Superstar Yelena Isinbayeva. Ihren Hallen-Weltrekord von 4,91 m konnte sie da allerdings noch nicht knacken. Die Russin siegte mit 4,82 m vor der eher enttäuschenden Jennifer Stuczynski (4,53 m). Nastja wurde Fünfte und erfüllte mit 4,43 Metern als bis dahin bereits sechste deutsche Stabhochspringerin in diesem Winter die Hallen-EM-Norm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) von 4,30 Metern.

Am 9. Februar in Potsdam im Stern-Center beim Stabhochsprung-Meeting war Nastja dann zum ersten Mal in dieser Saison auf deutschem Boden am Start und belegte den zweiten Platz. Mit ihrer übersprungenen Höhe von 4,30 Meter war sie aber weniger zufrieden. „Die Stimmung war super, aber mein Ziel 4,40 Meter zu springen habe ich verfehlt." Siegerin wurde die Ungarin Krisztina Molnar, die 4,40 m überqueren konnte.

Beim Springer-Meeting in Bydgoszcz (Polen) ging es für Nastja leider auch nicht viel höher. Für sie reichte es mit 4,34 Meter nur zu Platz acht. Es siegte standesgemäß Yelena Isinbayeva mit 4,84 Meter vor Svetlana Feofanova mit 4,74 Meter.

Am 18. Februar in Leipzig bei den Deutschen Meisterschaften ging es dann nicht nur um den Titel, sondern auch um die Nominierung für die Hallen-Europameisterschaft in Birmingham. Nastja stieg bei 4,25 Meter in den Wettkampf ein und war die Erste, die diese Höhe im ersten Versuch meisterte. Auch die 4,35 Meter übersprang sie im ersten Versuch. Die 4,40 m ließ sie aus. Carolin Hingst übersprang dagegen diese Höhe. Und nun wurde es

langsam ernst. 4,45 Meter waren aufgelegt. So hoch war Nastja in dieser Saison noch nicht gesprungen. Silke Spiegelburg war bereits drüber. Doch der erste Versuch von Nastja missglückte. Nun wollte sie es besser machen, aber auch der zweite Versuch klappte nicht und nun hatte auch Julia Hütter diese Höhe übersprungen. Noch eine Chance blieb ihr. Aber auch beim dritten Versuch blieb die Latte nicht liegen und da Martina Strutz ebenfalls diese Höhe gemeistert hatte war es klar: die EM in Birmingham würde ohne Nastja stattfinden. Am Ende belegte Nastja enttäuscht den 6. Platz.

*Schlohmann*

PHOTO: ENDRES

# Kurze Hallensaison für Lisa

Nach der langen Herbstvorbereitungszeit freute sich Lisa natürlich auf die bevorstehende Hallensaison. Am 14. Januar war es dann endlich so weit - die Pfalzmeisterschaften zum Saisoneinstieg. Lisa sprang 4,10 m und gewann mit dieser Höhe bei den Frauen. Sie fühlte sich wieder richtig wohl beim Springen und wusste jetzt, warum sie diesen ganzen Trainingsstress hatte über sich ergehen lassen, wie sie meinte. „Als Saisoneinstieg sind 4,10 m eigentlich sehr gut für mich, normalerweise "nulle" ich oder springe gerade mal 3,80 m beim ersten Wettkampf. Doch in diesem Winter ging für mich die Sommersaison sozusagen einfach weiter."

Die Woche drauf entschieden Ihr Vater und Lisa, die Rheinland Pfalz-Meisterschaften ausfallen zu lassen, um sich auf einen Wettkampf in Boston vorzubereiten. Zusammen mit ihrer Schwester Nastja und ihrem Vater flog Lisa am 26. Januar dann in die USA. Aber es kam alles ganz anders wie geplant. Auf ihrer Hompage erzählte Lisa was passierte:

„Am selben Tag merkte ich ein leichtes Einschlafgefühl an meinem linken Bein und ein wenig dick wurde es auch noch. Naja, passiert und geht wieder vorbei, dachte ich mir. Beim Flug platzte die Bombe, bzw. mein Knie entwickelte sich zu einem Ei, so dass ich es nicht mehr bewegen konnte. Wir hatten die Hoffnung, dass am nächsten Tag alles wieder OK sein würde und ich in Boston springen

Lisa mit ihrem Vater Vladimir bei einem Eishockeyspiel der New York Ranchers

kann; immerhin gab es keinen Grund, warum mein Knie solche Faxen machte.

Nein, zu aller Enttäuschung wurde es auch die nächsten drei Tage nicht besser und wir konnten uns nicht erklären, was da geschehen war. Ich nahm die Physiotherapie vor Ort in Anspruch und allmählich nahm mein Knie wieder normale Gestalt an. Laufen konnte ich immerhin auch schon wieder. Nastia sprang dann am 2. Februar bei den 100th Millrose Games in New York und wir verbrachten die Tage bis zu dem großen Meeting im Madison Square Garden, indem wir alle Sehenswürdigkeiten

Lisa in New York

Lisa mit Nastja im Central Park

PHOTOS: LISA RYZIH

Lisa vor der Gedanktafel “Ground Zero“

Lisa als “Ranchers“-Fan

Lisa beim Shopping am Broadway und in Barney´s Kleiderabteilung

Lisa neben der Ankündigungs-Dekoration zu den Millrose Games mit der fliegenden und jubelnden Yelena Isinbayeva

besuchten und natürlich die riesigen Shoppingmöglichkeiten nutzten.

Die größte Sehenswürdigkeit für mich war, Yelena Isinbayeva unverhofft in der Hotellobby zu sehen. Persönlich konnte ich sie leider nicht kennen lernen, weil in der Lobby einfach ein großes Gewusel war. Am Wettkampftag musste ich leider schon wieder New York verlassen, denn eigentlich stand auf meinem Plan ein Wettkampf in Valencia für unseren spanischen Verein Puerto de Alicante.

Doch den musste ich leider absagen, da ich wirklich noch nicht im Stande war zu springen. Dennoch war die Reise in die USA aufregend und es sind mir sehr viele tolle Eindrücke geblieben. Ich komme gerne jederzeit wieder!“

Von Amerika zurück gab es für Lisa einige Arztbesuche, um ihr Knieproblem zu beheben. Kernspinaufnahmen zeigten einen Riss im linken Meniskus. Lisa musste unter´s Messer. Die Operation war am 8. Februar in Kaiserslautern unter der Obhut von Dr. Franz, der auch die Fußballer vom 1. FC Kaiserslautern betreut. Jetzt hies es sechs Wochen Knieschiene tragen, bis der Meniskus sich wieder erholt hat. Die Hallensaison war für Lisa leider schon zu Ende bevor sie richtig begonnen hatte.

Am 28. März meldete Lisa erfreut: „Physiotherapie erfolgreich abgeschlossen und gleich ab ins Trainingslager! – Jetzt liegen schon 7 Wochen hinter der Operation und ich entwickle mich wieder etwas zum Sportler. Kurz nach der OP habe ich ja gedacht, mein Leben sei vorbei – und mein Sportlerleben sowieso! Aber schon eine Woche später habe ich mit der Physiotherapie angefangen. Ich habe ein geniales Team gehabt, welches alles daran setzte, mich aufzupeppeln! Nicht nur an meinem Knie haben wir gearbeitet, sondern auch am Rest meines – ach so schwachen – Stabhochsprungkörpers. Nach den verordneten 6 Wochen Schonung des Knies bekamen wir das gewünschte OK vom Arzt, der mit meiner Genesung bis dahin sehr zufrieden war.“

*Peter Schlohmann*

Gleich bei ihrem ersten Wettkampf, den Pfalzmeister schaften, erzielte unsere B-Jugendliche Chamaine in ihrer Paradedisziplin, den 60-m-Hürden, mit 9,16 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit, dass sie damit

Pfazmeisterin wurde, war klar. Doch eine Woche später steigerte sie sich bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften im Vorlauf auf 8,82 Sek. und belegte im Endlauf mit 8,92 Platz 3.

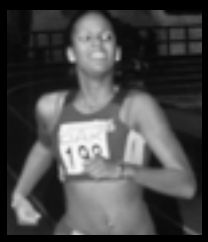
Wieder eine Woche später war sie in Sindelfingen bei den Süddeutschen B-Jugend-Meisterschaften am Start. Mit wieder 8,82 Sek. qualifizierte sie sich für den Endlauf. In einem packenden Zweikampf landete sie zeitgleich mit Eva Strogies von der TG Nürtingen in herausragenden 8,73 Sek. auf dem ersten Platz;

ein Novum – es gab 2 Meisterinnen. Nicht vergessen wollen wir ihre Vielseitigkeit. Auch über 200 Meter und im Weitsprung wurde sie Pfalzmeisterin in 26,03 Sek. bzw. 5,15 m. Bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften steigerte sie sich über 200 Meter auf 25,74 Sek. und belegte den zweiten Platz.

*Schlohmann*

# Chamaine, das Hürden-Ass

Mit Ihrer Top-Zeit von 8,73 Sekunden war unsere B-Jugendliche Chamaine schneller als die Siebtplatzierte im Finale bei den Deutschen A-Jugend-Meisterschaften, die 8,74 Sek. erzielte. Chamaine steigerte ihre Leistung innerhalb von 6 Wochen um 5 Zehntel-Sekunden – zu Beginn der Hallensaison lief sie die 60-m-Hürden noch in 9,23 Sekunden. Kein Wunder, dass auch der Bundestrainer Rüdiger Harksen auf Chamaine aufmerksam wurde.



PHOTOS: TSCHERER, ENDRES

# Tamara sehr schnell

Ihr erster Wettkampf waren die Pfalzmeisterschaften und da zeigte sie gleich, dass sie auch als A-Jugendliche die Szene dominieren wollte. Über 60 m stellte sie mit 7,86 Sekunden eine tolle neue Bestzeit auf und wurde natürlich Pfalzmeisterin in der A-Jugend. Über die 200 m lief sie 25,50 Sekunden und holte sich auch da den Titel. Bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften belegte sie über beide Strecken Platz drei in jeweils 7,91 und 25,43 Sekunden und bei den Süddeutschen Meisterschaften startete sie bei den Frauen und konnte auch da ihre gute Form bestätigen: 60 m in 7,95 Sek. und 200 m in 25,27.

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften schied sie aber über 200 m mit 25,53 und auch über 60 m mit 8,03 Sek. leider schon im Vorlauf aus. Bei den Mehrkampfmeisterschaften der Vorderpfalz war sie die Einzige im Fünfkampf der WJA.

Über 60 m lief sie 7,95 Sek., im Weitsprung kam sie auf 5,23 m und die Kugel stieß sie 9,89 m.

*Peter Schlohmann*

# Ludwigshafens Sportler des Jahres 2006

Lisa und Christian bei der Ehrung in Maudach

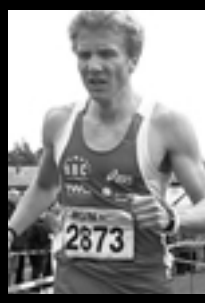
Sehr überrascht war Christian Reif von der Nachricht zum "Sportler des Jahres" der Stadt Ludwigshafen im Dezember 2006 gewählt worden zu sein. Gerade bei der starken Konkurrenz um Nastja Ryjikh (Platz 2), seiner Vereinskameradin. Lisa Ryzih machte den kollektiven Erfolg für den ABC Ludwigshafen perfekt: Sie gewann die Jugendwertung der Stadt. Die Auszeichnungen waren sozusagen ein verfrühtes Weihnachtsgeschenk für alle Drei. Der Jury, welche die "Sportler des Jahres" wählte, gehörten wieder Vertreter von Stadtverwaltung, Sportverband, Sponsoren sowie Journalisten an. Die Ehrung fand am 18. Januar 2007 in der Maudacher Zweigstelle der VR Bank Ludwigshafen statt.

Nastja konnte bei der Ehrung leider nicht anwesend sein.

# Patrick Schönball, unser neuer Shooting-Star

Mit den Rheinland-Pfalzmeisterschaften feierte er seinen Einstand beim ABC und in die Hallensaison. Mit 51,11 Sekunden belegte er den dritten Platz. Bei den Süddeutschen Meisterschaften bescherte er sich dann eine tolle Steigerung auf 49,61 Sekunden und bei den Deutschen Jugendmeisterschaften ging er über die 800 Meter an den Start. Seinen Vorlauf gewann er in hervorragenden 1:54,67 Minuten und qualifizierte sich souverän für das Finale, wo er am Ende in 1:55,25 Minuten den fünften Platz belegte. Am 17. März startete er bei den Pfalz-Waldlaufmeisterschaften in Harthausen über 3.300 m und wurde in 9:18 Min. überlegen A-Jugendmeister und war sogar schneller wie der Sieger bei den Männern über die gleiche Distanz.

*Peter Schlohmann*



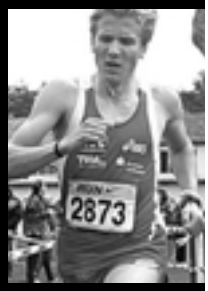


PHOTO: JURI TSCHERER

# Gute Leistungen bei den Pfalz- und Rheinland-Pfalzmeisterschaften

Dominik Süß (A-Jugend) wurde Pfalzmeister über 60-m-Hürden in 8,90 Sekunden.

Alexander Scherb (A-Jugend) wurde Pfalzmeister im Hochsprung mit 1,84 Meter.

Christian Kiemstedt (B-Jugend) belegte Platz 2 über 60-m-Hürden in 9,65 Sek. und Platz 3 über 300 m in 42,76 Sekunden.

Kerstin Otto (B-Jugend) wurde Dritte über 60 m in 8,57 Sekunden.

Rebecca Hilgert (B-Jugend) wurde Zweite im Weitsprung mit 4,74 m.

Matthias Andres (A-Jugend) belegte Platz 3 im Kugelstoßen mit 12,98 m.

Alexander Bastian (M) belegte Platz 3 über 400 m in 54,40 Sekunden.

Isabell Rohr (W13) wurde Pfalzmeisterin im Hochsprung mit 1,44 Meter.

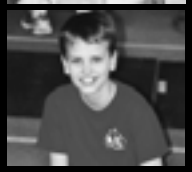
Dirk Seiboth (MJB) lief die 60 m in 7,62 Sekunden.

Inga Zeller (W14) lief die 60 m in 8,81 Sek. und sprang 4,26 m weit.

Sina Rudzitis (W14) sprang 1,40 m hoch und 4,31 m weit. Die 300 m lief sie in 47,27 Sek.

Maxi Kullmann (W14) lief die 800 m in 2:39,28 Minuten.

Konstantin Filsinger (M12) siegte über 1000 m in 3:15,96 Minuten.



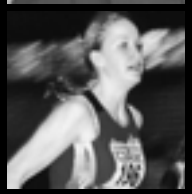
Felix Übel (M13) wurde im Weitsprung Zweiter mit 5,04 m und Dritter über 60 m mit 8,44 Sekunden.

Tim Vorberg (M12) lief die 60 m in 8,92 Sekunden.

Torsten Kern (M13) wurde Vierter im Hochsprung mit 1,40 m.

Ann-Kathrin Reil (W12) lief im Zwischenlauf über 60 m 9,09 Sekunden.

Dominik Süß wurde Dritter über 60-m-Hürden in 8,93 Sekunden.



Jasmin Binder (B-Jugend) belegte Platz 3 über 200 m in 25,85 Sek.

Sebastian Bednarz (M) wurde Achter über 400 m in 53,71 Sekunden.

Philipp Hilgert (MJB) wurde im Kugelstoßen mit 12,22 m Vierter. 60 m lief er in 7,49 Sekunden.

Evi Vassiliadou (WJB) erzielte Bestleistungen: 60 m - 8,48 Sek. 200 m - 27,32 Sek. Weitsprung 4,27 m.

Zita Treber (B-Jugend) lief die 200 m in 28,27 Sekunden.

## Gute Leistungen beim ABC-Schülersportfest

Muriel Weigel (W10) siegte über 800 m in 2:54,82 und wurde Zweite im Zweik. (50 m - 8,09 / Weit - 3,84 m).

Annika Hock (W13) belegte Platz 3 im Zweikampf (60 m - 8,86 Sek./ Weit 4,45 m).

Ann-Kathrin Reil (W12) wurde Vierte im Zweikampf (60 m - 8,99 Sek./ Weitsprung 4,44 m).

Isabell Rohr (W13) wurde Zweite über 800 m in 2:39,63 Minuten.

→

PHOTOS: HUBERT ENDRES

PHOTOS: HUBERT ENDRES

Erik Kaster (M10) siegte im Zweikampf (50 m -7,64 Sek. / Weitsprung 4,33 m).

Björn van Marwick (M11) siegte im Zweikampf (50 m - 7,72 Sek. / Weitsprung 4,40 m).

Philipp Bauer (M11) siegte über 800 m in 2:42,24 Minuten.

Arvid Moritz (M11) wurde Zweiter über 800 m in 2:45,82 Minuten.

Marian Jakob (M11) wurde Vierter über 800 m in 3:02,20 Minuten.

Konstantin Filsinger (M12) siegte über 1000 m in 3:13,61 Minuten (ohne Bild).

Philipp Hilgert

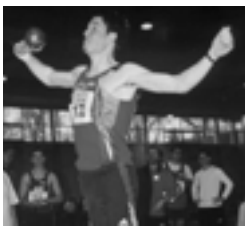
Ulrike Seitz

Matthias Braun

Maxim Mehlhoff

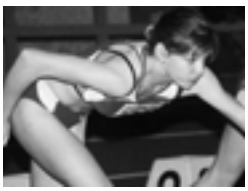
Carolin Schuh

Dominik Süß

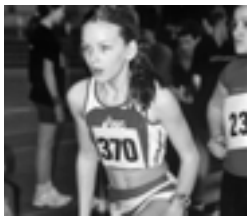


Matthias Andres

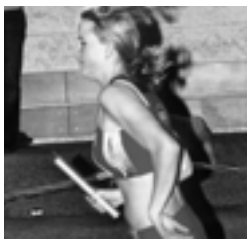
Marian, Björn, Arvid



Kerstin Otto

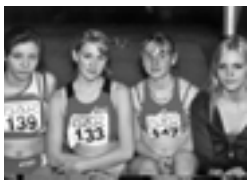


Annika Kern



Jasmin Binder

Katja Ryjizh, Ingrid v. Marwick



Kerstin, Jasmin, Inga, Rebecca

Philipp, Matthias, Dominik

Juri, Alexander, Christian

Maxi Kullmann, Kerstin Otto

Chamaine und Evi

# Pfalz-Waldlaufmeisterschaften in Harthausen:

Konstantin Filsinger (M12) holte sich den Titel über 1.600 m in 5:37 Min. – am 17. Februar beim Faschingslauf in Bad Dürkheim war er über 1.600 m ebenfalls zum Sieg gelaufen. Annika Kern (W12) belegte bei den Pfalz-Waldlaufmeisterschaften Platz 5 über 1.600 m in 6:21 Minuten.

# Junior-Laufcup 2007

Beim Leininger Crosslauf in Grünstadt am 20. Januar siegte Maxi Kullmann über 2.200 m bei der W14 in 9:37 Min., Julienne Seilnacht wurde bei der W11 Zweite über 1.100 m in 4:31 Min. und Torsten Kern belegte über 1.200 m bei der M13 in 5:00 Min. Platz 6.

# Alexander steigerte sich enorm

Alexander Zipp staunte nicht schlecht, als er bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften seine Zeit über 200 m erfuhr. Die Uhr war bei 21,80 Sekunden stehen geblieben - er wollte es kaum glauben. Eine Woche zuvor war er noch mit 22,21 Sekunden

Pfalzmeister geworden und nun diese Steigerung. Doch damit nicht genug. Auch über 60 m steigerte er sich auf bemerkenswerte 6,99 Sekunden. Pfalzmeister war er in 7,02 Sek. geworden.

Bei den weiteren Wettkämpfen ging es dann aber nicht weiter nach oben. Bei den Süddeutschen Meisterschaften ging er über 60 m an den Start und schaffte 7,21 Sekunden. Für die Deutschen Hallenmeisterschaften hatte er sich aber über 200 m qualifiziert und so ging er voller Erwartungen am Sonntag den 18. Februar auch in Leipzig in den Wettkampf. Die Zeitvorläufe überstand er mit 22,18 Sekunden und qualifizierte sich für die beiden Zeitläufe des Finales, wo er in 22,24 Sek. den achten Platz belegte.

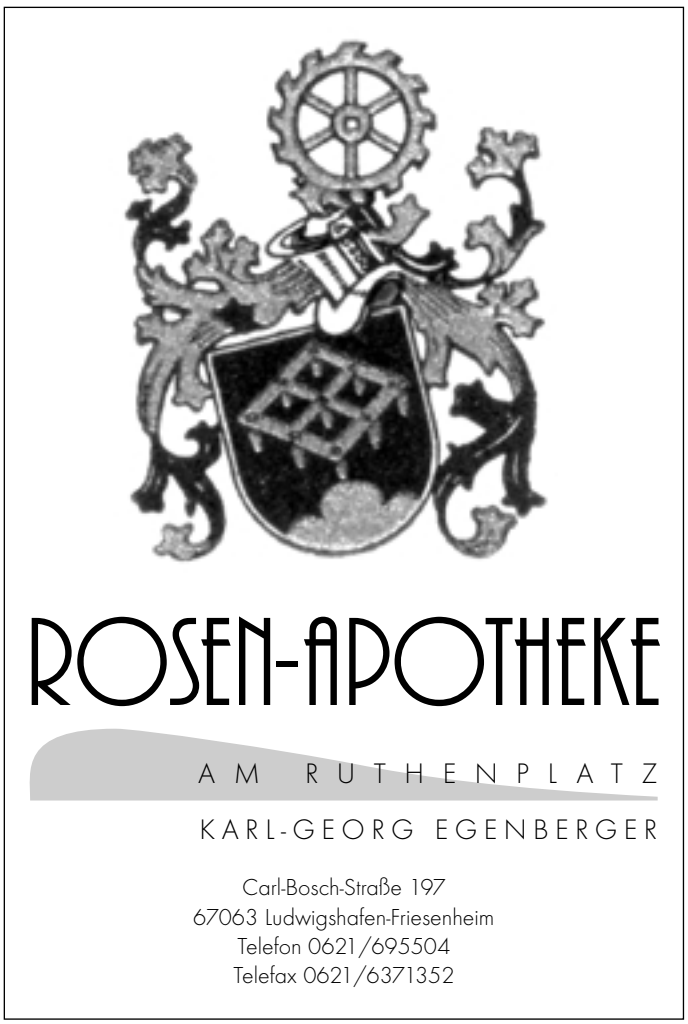
*Schlohmann*

Christian Reif, Juri Tscherer und Alexander Zipp bei den Pfalzhallenmeisterschaften

PHOTOS: HUBERT ENDRES, CHRISTIAN REIF

RheinNeckar-Ticket
Jetzt entspannt zur Arbeit sparen.
Für nur 63,50 Euro monatlich ein Jahr lang kreuz und quer durchs ganze VRN-Gebiet. Mehr unter www.vrn.de oder 01805-8764636 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz).
Fahrgast-wunsch
Tarif 1/2007
Einfach hin und weg.
VRN
Verkehrsverbund Rhein-Neckar

sportbund pfalz
Cap
9,90 €
Beanie
9,90 €
Regenjacke
19,90 €
T-Shirt
Rundhals 9,99 €
V-Ausschnitt 10,99 €
Rabatte
Sweat-Shirt
19,90 €
Die neue Sportbund Pfalz-Kollektion jetzt online bestellen!
internetshop
www.sportbund-pfalz.de
Polo-Shirt
14,90 €
Handtuch
9,90 €
Duschtuch
14,90 €
Shorts
14,95 €
Bistroschürze
16,50 €
Sporttasche
18,95 €
Trainingsanzug
39,90 €
Big Zip-Rucksack
14,50 €


ROSEN-APOTHEKE
AM RUTHENPLATZ
KARL-GEORG EGENBERGER
Carl-Bosch-Straße 197
67063 Ludwigshafen-Friesenheim
Telefon 0621/695504
Telefax 0621/6371352

Matthias Braun Philipp Hilgert Dominik Süß

# Vorderpfalz-Mehrkampf-meisterschaften

4. März

Der 5-Kampf der MJA bestand aus 60 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung und 200 m. Dominik Süß wurde Zweiter, Matthias Braun Fünfter und Philipp Hilgert belegte den siebten Platz. Im 4-Kampf (60 m, Weit, Kugel, Hoch) der W15 siegte Jasmin Binder, bei der W14 Sina Rudzitis und bei der W13 Isabell Rohr. Bei der W12 wurde Ann-Kathrin Reil Zweite und Annabell Eckhardt Dritte.

Im 3-Kampf (60 m, Weit, Kugel) der W14 belegte Rebecca Hilgert Platz 2, bei der W13 Annika Hock Platz 3 und bei der W10 (50 m, Weit, Kugel) schaffte das auch Muriel Weigel. Christian Kiemstedt belegte bei der M15 im 4-Kampf ebenso wie Felix Übel bei der M13 und Julian Jakob bei der M12 Platz 3, Alex Zernikel wurde bei der M12 Erster.

Im 3-Kampf landete bei der M12 Tim Vorberg genau wie Erik Kaster bei der M10 auf Platz 2 und Björn van Marwick kam bei der M11 auf Platz 3.

Christian Kiemstedt

Olga Becker und Jasmin Binder

Muriel Weigel

Felix Übel

Tim Vorberg

Björn van Marwick

Sina Rudzitis

Tamara Seer

Erik Kaster

Annika Hock

Julian Jakob

Ann-Kathrin Reil

Annabell Eckhardt

Isabell Rohr

Rebecca Hilgert

PHOTOS: HUBERT ENDRES

Kfz–Sachverständigen–Büro

**Hedderich**

**Anerkannter Kfz-Sachverständiger**
**durch den BVSK**

68169 Mannheim
Untermühlaustraße 71a
Telefon 0621/311413

67105 Schifferstadt
Preußenstraße 38
Telefon 06235/82211

Kfz-Schäden
und
Kfz-Bewertung

BVSK

# OHNE LEISTUNGSSPORT KEIN LEICHTATHLETIK-NACHWUCHS.

## WERDEN SIE MITGLIED IM FREUNDESKREIS DES ABC.

## MIT NUR 7 EURO SIND SIE DABEI.

**FREUNDESKREIS LEICHTATHLETIK ABC LUDWIGSHAFEN E.V.**

Karl Heinz Ries (Vorsitzender), Friedensstraße 42, 67067 Ludwigshafen,
Telefon 0621/542103, Telefax 0621/5494072
h.u.kh.ries@t-online.de, www.freundeskreis.abc-leichtathletik.de

# Spaß mit Manfred

„Na also – es geht doch!“

ABC

TWL

via 8m

Manfred
Januar 2007

# In den Mund gelegt!

Von Peter Schlohmann

# LUTEX

**Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand**

Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

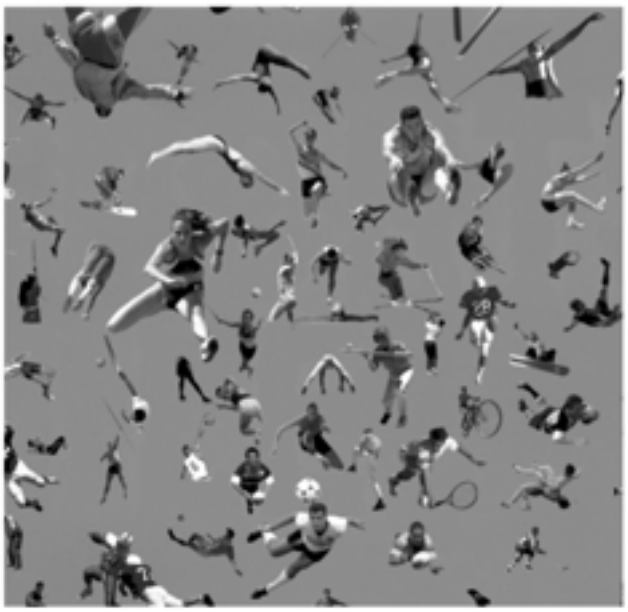
- Industrie- und Reinigungstücher
- Hautschutz, Hautreiniger und –pflege
- Waschraum- und Hygieneartikel
- Produkte für die professionelle Reinigung
- Dienstleistungen rund um das Gebäude

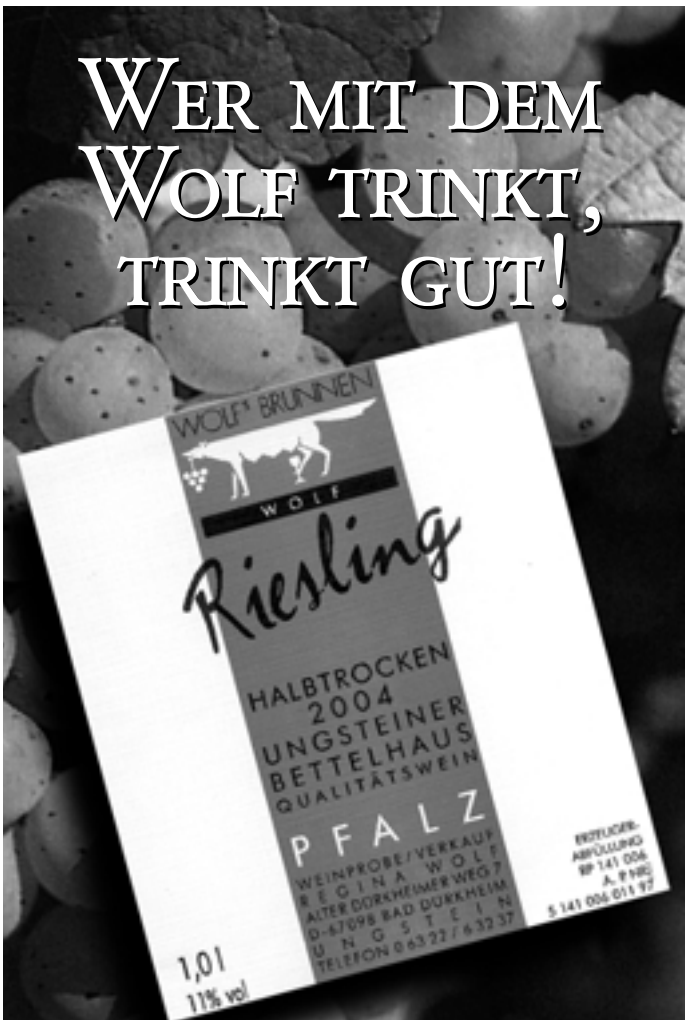
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und finden für Ihre Bedürfnisse das richtige Produkt – **sei es für den Handel, die Industrie oder den Privatverbrauch**.

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

LSV
SPORT IN LUDWIGSHAFEN

LUDWIGSHAFENER SPORTVERBAND E.V.





# Meisterschafts-Platzierungen und Berufungen ab Pfalzmeisterschaften, Auszeichnungen

*Zusammengestellt von Hans Kuhn*

**Andres, Matthias** (89)
3. Pfalzm. MJA Kugel 12,98m

**Bastian, Alexander** (87)
3. Pfalzm. M 400m 54,40

**Becker, Olga** (61)
1. DHM W45 60mH 9,50
2. DHM W45 Weit 5,09m
3. DHM W45 60m 8,32
1. Pfalzm. W45 60m 8,38

**Binder, Jasmin** (92)
3. Pfalzm. WJB 200m 25,85
3. Pfalzm. W15 4x100m 53,64

**Elfert, Holger** (65)
4. DHM M40 60m 7,53
6. DHM M40 Weit 5,84 m
1. Pfalzm. M40 60m 7,54

**Filsinger, Konstantin** (95)
1. Pfalzm. M12 1000m 3:15,96

**Gault, Charmaine** (90)
1. Süddt.-M. WJB 60mH 8,73
2. Rhl.-Pfalzm. WJB 200m 25,74
3. Rhl.-Pfalzm. WJB 60mH 8,92
1. Pfalzm. WJB 200/Weit 26,03/5,15m
1. Pfalzm. WJB 60mH 9,16

**Hilgert, Rebecca** (93)
2. Pfalzm. W14 Weit 4,74m
3. Pfalzm. W15 4x100m 53,64

**Kiemstedt, Christian** (92)
2. Pfalzm. M15 60mH 9,65
3. Pfalzm. M15 300m 42,76

**Otto, Geraldine** (49)
2. DHM W55 60/200m 9,01/30,44
1. Pfalzm. W55 60/200m 9,06/31,01

**Otto, Kerstin** (93)
3. Pfalzm. W14 60m 8,57
3. Pfalzm. W15 4x100m 53,64

**Reif, Christian** (84)
1. Süddt.-M. M Weit 7,91m
1. Rhl.-Pfalzm. M Weit 7,88m
2. Int.-ADH-M. M Weit 7,46m
1. Pfalzm. M Weit 7,68m
EHM M Weit 7,58m
DLV-Kader B M Weit

**Rohr, Isabelle** (94)
1. Pfalzm. W13 Hoch 1,44m

**Ryzih, Lisa** (88)
1. Pfalzm. F Stab 4,10m
Top-Team-Kader Peking 2008 Stab
DLV-Kader C F Stab
TWL - Sportförderpreis für Spitzensportler

**Ryzih, Nastja** (77)
6. DHM F Stab 4,35m
DLV-Kader B F Stab

**Scherb, Alexander** (89)
1. Pfalzm. MJA Hoch 1,84m

**Schill, Heribert** (32)
1. Pfalzm. M75 Kugel 9,87m

**Schoenball, Patrik** (89)
5. DHM MJA 800m 1:55,27
3. Rhl.-Pfalzm. MJA 400m 51,11
Süddt.-M. M 400m 49,61

**Seer, Tamara** (89)
Süddt.-M. F 60/200m 7,95/25,27
3. Rhl.-Pfalzm. WJA 60/200m 7,91/25,43
1. Pfalzm. WJA 60/200m 7,86/25,50
DHM WJA 60/200m 8,03/25,53
TWL - Sportförderpreis für Spitzensportler

**Seilnacht, Fritz** (38)
TWL - Dr. Robert-Eicher-Preis für Übungsleiter

**Süß, Dominik** (85)
1. Pfalzm. MJA 60mH 8,90

**Tisch, Dieter** (48)
2. EHM M55 60mH 9,37
2. EHM M55 4x200m 1:49,71
1. Pfalzm. M55 60/200m 8,30/27,75

**Uebel, Felix** (94)
2. Pfalzm. M13 Weit 5,04m
3. Pfalzm. MN13 60m 8,45

**Zeller, Inga** (93)
3. Pfalzm. W15 4x100m 53,64

**Zimmermann, Helmut** (44)
1. Pfalzm. M60 Kugel 11,09m

**Zipp, Alexander** (84)
8. DHM M 200m 22,24
1. Rhl.-Pfalzm. M 200m 21,80
2. Rhl.-Pfalzm. M 60m 6,99
1. Pfalzm. M 60/200 7,02/22,21
Süddt.-M. M 60m 7,21

## Hans Ziegle: Unternehmer des Jahres in Ludwigshafen

Große Ehre für unser langjähriges Mitglied Hans Ziegle: Eine Jury wählte ihn zum Unternehmer des Jahres in der Chemiestadt. Damit erfährt der Reinigungsunternehmer, im Ehrenamt auch Kreihandwerksmeister, verdiente Anerkennung für die überaus erfolgreiche Führung seines mittelständischen Unternehmens. Der ABC gratuliert herzlich zu dieser besonderen Auszeichnung!

An alle ABC'ler und Freunde der Leichtathletik:

# Einladung zum ABC-Sommernachtsfest bei Jörg Wolf im Weingut Wolfsbrunnen

## 23. August ab 18.00 Uhr

in Ungstein bei Bad Dürkheim
Alter Dürkheimer Weg 7
Telefon 06322/63237

# Trainingslager in Lloret de Mar in Spanien

30. März bis 14. April

Zwei Wochen nach der EM war Christian schon wieder im Training. Die "freie" Zeit hatte er genutzt, um sich gründlich untersuchen zu lassen. Bei der Ultraschalluntersuchung wurde ein kleiner Muskelfaserriss diagnostiziert und nach Röntgenaufnahmen an der Wirbelsäule stellte man einen Beckenschiefstand von etwa einem Zentimeter fest. Beides ist nicht wirklich dramatisch, aber Letzteres ist möglicherweise eine Ursache für seine Probleme im Beuger. Deshalb versuchte Christian mit Kräftigungsübungen und Einlagen diese Disbalance auszugleichen.

Evdokia Vassiliadou, Chamaine Gault, Christian Reif, Alexander Zipp, Michael Tscherer, Tamara Seer, Alexander Scherb und Matthias Braun

Über Ostern ging es dann für zwei Wochen ins Trainingslager nach Spanien, wo das Wetter an der Costa Brava leider nicht gerade berauschend war. Es war meistens kühl, die Sonne schien selten und es regnete so oft, dass sie beinahe "Rost ansetzten". Aber trainieren konnten alle trotzdem – Christian allerdings noch etwas verhalten, was die Sprünge anging. Anfang Mai ging es für Christian und Alexander Zipp noch einmal mit dem DLV-Sprungteam für 11 Tage ins Trainingslager nach Monte Gordo in Portugal.

*Peter Schlohmann*

PHOTOS: JURI TSCHERER

Wie schon im vergangenen Jahr hieß es auch in diesem Jahr wieder: ab in den Süden ins Trainingslager. Wir, also Juri Tscherer, Michael Tscherer, Christian Reif, Alexander Zipp, Alexander Scherb, Matthias Braun, Chamaine Gault, Tamara Seer und Evdokia Vassiliadou, trafen uns am 30. März um 16.00 Uhr auf dem ADAC Parkplatz in Mannheim.

Die Erwartungen und vor allem die Vorfreude waren bei allen groß. Trotz der langen und an den Kräften zehrenden Busfahrt sind wir gut in Lloret angekommen.

Das Wetter war anfangs traumhaft, allerdings folgten viele regnerische und bewölkte Tage. Wir checkten im Hotel "Eugenia" ein, richteten unsere Zimmer und fingen am Montag darauf mit dem Training an. Da es am Anfang nicht klar war, an welchen Tagen wir das ca.

Kirche “Iglesia Parraquial“

1 km entfernte Stadion nutzen dürfen, waren wir auf alles vorbereitet. Es stellte sich heraus, dass wir, wie erwünscht, jeden dritten Tag dort trainieren durften.

Sehr überraschend war die Begegnung mit dem Bronzemedaillengewinner der Olympischen Spiele 2004 Jaroslav Baba aus Tschechien, der Alexander Scherb durch seine Anwesenheit motivierte. Das Stadion, das außerdem mit vielen Athleten aus verschiedenen Ländern besucht war, hatten wir insgesamt 5 mal zur Verfügung. Der zum Stadion gehörende Kraftraum war erstaunlich gut ausgerüstet. Leider war die Laufbahn jedoch ungewohnt hart.

Grinsend begrüßte uns Juri dort mit den Worten: "Willkommen in der Hölle." Er hatte ein sehr anspruchvolles Programm für das Trainingslager erstellt, das im wesentlichen mit Starts, Läufen, Sprüngen und Kräftigung ausgefüllt war. An manchen Tagen trainerten wir mit vom Regen vollgesaugter Kleidung, was die Läufe und Sprünge noch anstrengender machte. Zwischen den Trainingseinheiten hatten wir ein wenig Zeit, die Schuhe zu föhnen. Den Strand in Lloret nutzten wir gerne zum Trainieren, da der Sand unter den Füßen für uns eine willkommene Abwechslung war. Zur Aufwärmung dienten spannende Fußball-Matches, bei denen einige von uns blaue Flecken zum Andenken mitnahmen.

Das Essen war im Allgemeinen ganz passabel, obwohl das Abendessen für Christian und Alex Z. an einigen Tagen nicht ausreichte. Folgedessen, schlugen sie sich ihre Bäuche im "Steakhaus" voll.

Der Tagesablauf setzte sich zusammen aus: Frühstück, Training, Mittagessen, "Chillen" (Ausruhen), Training und Abendessen.

Castle Lloret

Die wenige Freizeit nutzten wir für Promenadengänge oder Ausflüge. Bei der Burgbesichtigung in Lloret de Mar haben wir uns ziemlich unpassendes Wetter ausgesucht. Kurz gesagt: ganze Wasserfälle kamen uns entgegen und die Straßen waren überflutet! Trotz dieser Unannehmlichkeiten war die Aussicht überwältigend, die Wanderung gelungen und ein klitschnasses, einmaliges Erlebnis.

Das nächste Ausflugsziel war die zwei Stunden entfernte Stadt Barcelona, wo wir das Museum des "FC Barcelona" und das Nou Camp Stadion besuchten. Nicht wegzudenken war ein kurzer Einblick in das Training der ersten Fußballmannschaft. Ebenfalls beeindruckend war der Besuch des Olympia Stadions von 1992. Anschließend war eine zweistündige Shopping-Tour angesagt. Wir lernten Barcelona als eine sehr große und architektonisch interessante Stadt kennen.

Blick auf Barcelona

“Casa Mila“ von Gaudi

“Sagrada Familia“, die “Predigt aus Stein“ von Gaudi

Während der Rückfahrt ins Hotel trafen wir auf eine aus Schleswig-Holstein stammende Leichathletik-Gruppe. Sie wohnten mit uns im Hotel "Eugenia" und wir pflegten den Kontakt mit ihnen bis zum letzten Abend. Am 14. April musste die lange Heimreise angetreten werden. Das Resümee des diesjährigen Trainigslagers ist eindeutig: Mit viel hartem Training und Spaß vorwärts zum Erfolg. Wir alle freuen uns auf das nächste Trainingslager – "frogschd noch?"

*Evdokia Vassiliadou, Tamara Seer*

Olympiastadion auf dem Montjuic

Strand von Lloret de Mar

PHOTOS: ART-CENTER SCHLOHMANN

# Schüler-Trainingslager in Annweiler

Vom 10. bis 13. April

Burg Trifels

Die Queich in Annweiler

Besser als in Lloret de Mar war das Wetter im heimischen Annweiler für unsere Schüler. Sie konnten sich über mangelnden Sonnenschein und fast sommerliche Temperaturen nicht beklagen.

Vor der Abfahrt am Südweststadion

Tim Vorberg mit seinem Vater, Konstantin Filsinger

Rolf Bellmann, die Kaster-Brüder mit ihrer Mutter

Anke Moritz, Hanni Kern und Familie Bellmann

PHOTOS: MONIKA KIEMSTEDT

Melanie Kreis, Xenia Piskunova

Dieses Jahr fand für unsere Schüler gemeinsam mit der MTG Mannheim ein Trainingslager in Annweiler statt. Der ABC war mit 21 Kindern und 4 Betreuerinnen (Anke Moritz, Melanie Klein, Xenia Piskunova und Daniela Becker) vertreten. Insgesamt nahmen circa 80 Kinder und 10 Betreuer daran teil. Es wurde viel trainiert, aber auf dem Plan war auch Platz für viele Freizeitaktivitäten. Nach Ankunft, Zimmer verteilen und Mittagessen begann das Trainingsprogramm. Die Schüler wurden in mehrere Gruppen eingeteilt und durften unter anderem Bergläufe absolvieren.

Nach einem köstlichen Abendessen brachen wir in der Dämmerung zu einer Fackelwanderung auf. Wir hatten soviel Spaß dabei, dass wir fast 2 Stunden unterwegs waren. Eigentlich als Scherz gedacht, boten wir den Kids an mit ihnen am nächsten Morgen um halb acht Joggen zu gehen, doch die Überraschung war groß, als ungefähr die Hälfte unserer Kids morgens vorm Eingang auf uns warteten.

Nach dem Vormittagstraining entspannten wir uns am Nachmittag im Dahner Felsenland. Donnerstag morgens war wieder joggen angesagt und den restlichen Tag trainierten wir im Stadion von Annweiler. Am letzten Tag ver-

ILLUSTRATIONEN, PHOTOS: ART-CENTER SCHLOHMANN

Im “Dahner“-Felsenland

PHOTOS: DANIELA BECKER

Im Freizeitbad „LAOLA“ in Landau

anstalteten wir eine "Olympiade", Betreuer und Trainer hatten sich dafür extra Spiele für die Kids ausgedacht.

Nach Packen, Zimmer aufräumen, Mittagessen wurde der Bus "gepackt" (Trainingsgeräte, Gepäck und Kids) und die Heimreise begann. Allerdings nicht direkt sondern mit einem Stopp in Landau, im Freizeitbad LAOLA.

„Und nächstes Jahr fahren wir wieder hin!“, war die einhellige Meinung der Kids.

Zurück aus dem Trainingslager

# Trainingslager der Mittelstreckler in Viareggio in Italien

In den Osterferien

Als Ende Februar Herr Seilnacht Patrick und mich danach fragte, ob wir bereit wären, mit ihm in den Osterferien nach Italien ins Trainingslager zu fahren, schien für uns zwei ein lang gehegter sportlicher Traum in Erfüllung zu gehen. Natürlich waren wir uns sofort einig, die Antwort auf die Frage sollte "Ja" lauten, und so kam es dann auch, als ich morgens um halb 7 Patrick am Ludwigshafener Hauptbahnhof abholte, um nach Neuhofen zu den Seilnachts zu fahren, von wo aus unser Trip nach Italien mit dem Auto starten sollte. Natürlich gab es am Tag unserer Abreise schon die ersten kleinen Problemchen, als Familie Seilnachts Auto morgens nicht anspringen wollte. Mein kleiner Peugeot musste dann dem schon etwas betagten Opel Vectra Starthilfe geben, aber nachdem der Motor lief, konnten wir vier, Herr und Frau Seilnacht, Patrick und ich, uns endlich mit einer halben Stunde Verspätung auf den Weg Richtung Viareggio machen, dem Ort, wo Patricks und mein erstes Trainingslager stattfinden sollte.

Strand von Viareggio

Die Fahrt verlief bei strahlendem Sonnenschein problemlos, jedoch, in Italien angekommen, erwartete und nasskaltes und graues Nieselwetter, unsere Vorfreude auf ausgedehnte Dauerlaufeinheiten am hoffentlich menschenleeren Strand trübte sich also etwas ein. Doch Petrus sollte ein Einsehen mit uns haben, den als wir das Schild "Toscana" hinter uns ließen, lugte die Sonne hinter den Wolken hervor und über Viareggio hatte sie schließlich zu unser aller Freude wieder die Oberhand gewonnen, die sie auch, bis auf einen Tag, die nächsten 10 Tage behalten sollte.

Nach unserer Ankunft, dem Ausladen des Gepäckes, dem Einchecken im Hotel und Einsortieren unserer Kleidung in die Schränke, sollte es auch gleich an den Strand gehen für die erste lockere Trainingseinheit und bei dieser ersten Gelegenheit machten meine Schuhe doch gleich einmal die erste Bekanntschaft mit dem Mittelmeerwasser, nachdem ein leinenloser Hund mir zu nahe kam und mich hinterrücks ein Welle erfasste – Pech gehabt, die restliche Strecke musste ich nun

in quietschenden Schuhen zurücklegen. Aber wir wussten gar nicht recht, wo wir hinsehen sollten, auf den bilderbuchreifen Sonnen-

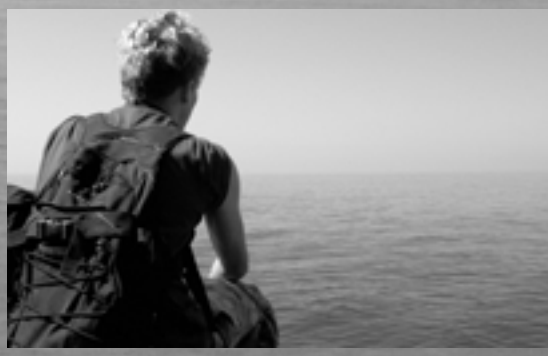
Sebastian Bednarz und Patrick Schönball

untergang im Westen, oder dass nicht weniger bestaunenswerte von der Abendsonne rötlich angestrahlte Alpenpanorama im Osten, aber wir sollten in den nächsten 10 Tagen noch genügend Möglichkeiten bekommen, uns an den natürlichen Gegebenheiten satt zu sehen, im Vordergrund stand natürlich immer das Training. Nach dem Abendessen machten Patrick und ich uns noch auf einen kleinen Spaziergang an der Promenade, um ein wenig unsere Umgebung kenn zu lernen.

Am nächsten Tag hieß es dann pünktlich um 7.30 Uhr aufstehen, die nächste Trainingseinheit stand bevor, 10 Min. Dauerlauf am Strand mit ein wenig Gymnastik und Koordinationsübungen mit den Mainzer Mittelstrecklern, die bereits am Freitag vor uns in Viareggio eintrafen. Nach dem Frühstück und einem kurzen Abstecher zum Supermarkt um die Ecke ging es an den Strand zum Sonnenbaden, am Himmel stand keine einzige Wolke, aber schon nach einer halben Stunde, es war kurz nach 11 rannten Patrick und ich schon wieder zusammen mit den Mainzern einem Ball hinterher – Beachfußball war angesagt und da der Strand menschenleer war, störte sich auch niemand an ein paar herumtollenden Rabauken. Um die Mittagszeit gönnten wir uns noch ein kleines Eis, bevor wir uns um viertel vor 4 in der Hotellobby trafen, um gemeinsam mit den Mainzern zum gut 1,5 km entfernten Stadion zu joggen, beim Fußballspielen hatten sich schon erste Kontakte knüpfen gelassen. Unsere Trainer, also Herr Seilnacht für uns und Carlos bei den Mainzern erklärten sich bereit unsere Rucksäcke ins Stadion zu tragen, so dass die Athleten ungestört losjoggen konnten. Herr Seilnacht hatte es da mit den zwei Taschen von Patrick und mir noch einfach, Carlos jedoch hatte 10 Athleten mitgebracht – nun ja, der Anblick hatte etwas für sich. Nach dem 10-km-Dauerlauf im Pinienwald hinter dem Stadion konnten wir während der Dehnübungen im Stadion noch einem 2. Liga-Fußballspiel zugucken. Zurück im Hotel ging es dann schnell unter die Dusche, denn um halb 8 wurde das Abendessen aufgetischt – Salat als Vorspeise, Lasagne als Nudelgericht, Kartoffeln mit Fleisch und Gemüse und als Dessert gab es Tiramisu. Der volle Magen und der bewegungsreiche Tag taten dann ihr Übriges, als wir uns ins Bett fallen ließen.

Tags darauf, der Kalender zeigte Dienstag den 3. April an, klingelten die Handys schon wieder um halb 8 – 20 Min. Dauerlauf am Strand, natürlich wieder bei herrlichem Sonnenscheinwetter und nach einem gewohnt umfangreichen Frühstück schafften wir uns wieder an den Strand zum Sonnenbaden.

Später kamen dann noch Carlos und Michael hinzu, welche Patrick und mich auf eine kleine Stadtrundfahrt mit ihrem Mietwagen einluden. Nachdem wir uns die Innenstadt Viareggios näher ansehen konnten, empfahlen sie uns ein Mittagessen bei Europizza, wo es dann auch, wie könnte es auch anders sein, Pizza gab, echte italienische Pizza, bei so viel Training durften wir uns das auch mal gönnen, den am Nachmittag stand die für mich zumindest am meisten gefürchtete Strecke auf dem Trainingsplan, 1000 m und das gleich 3 mal. Doch konnten unsere Muskeln das Bestmögliche aus der Pizza machen und am Ende war Herr Seilnacht mit unseren Zeiten doch ganz zufrieden, auch wenn wir die Vorgaben nicht ganz erreichen konnten. Am Abend gab es dann wieder das gewohnte 4-Gänge-Menü und bei den Nudeln brachte uns die Bewirtung sogar noch bereitwillig Nachschlag, als unsere Teller leer geputzt waren.

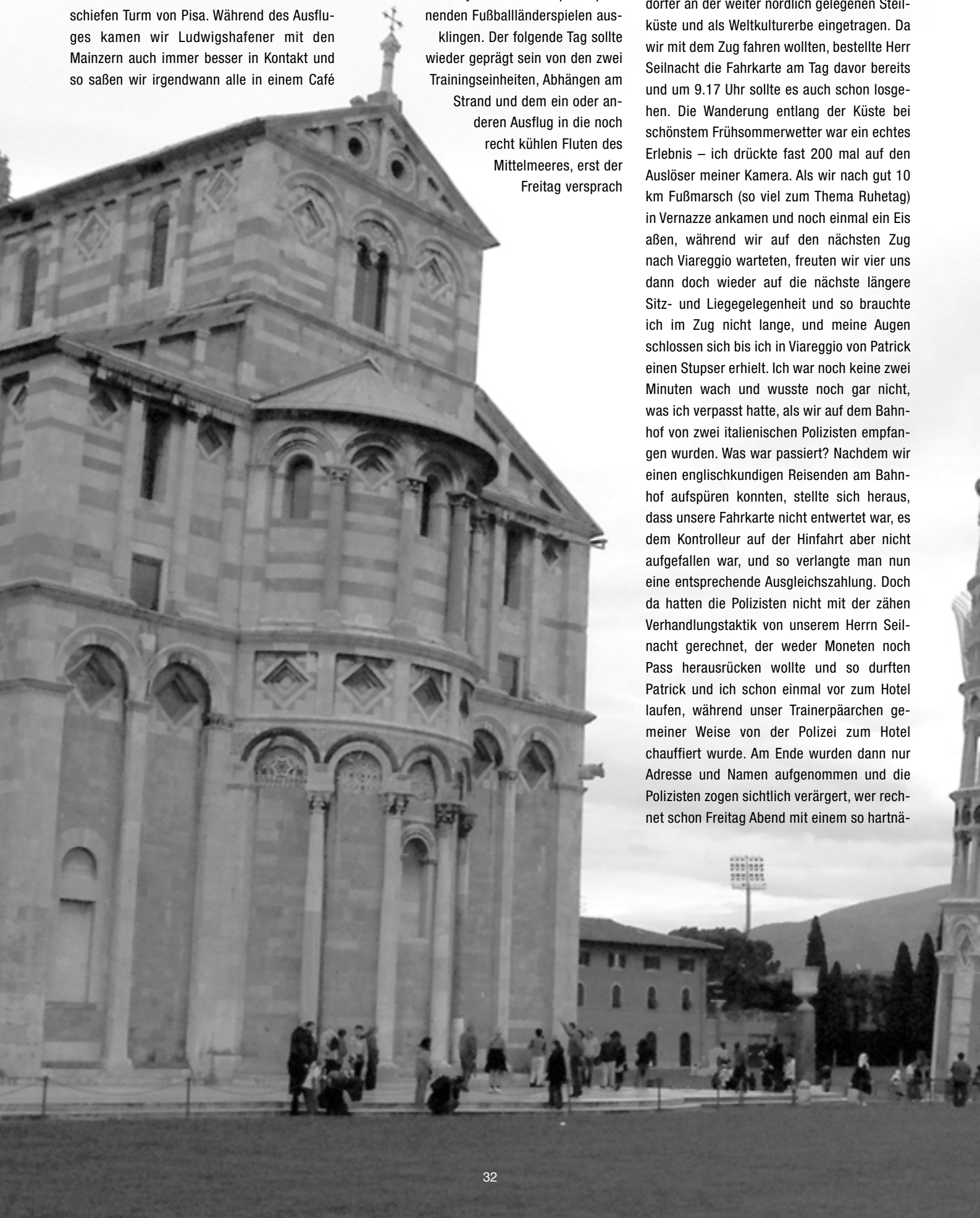


Patrick Schönball

PHOTOS: SEBASTIAN BEDNARZ

Der folgende Tag sollte nach einem morgendlichen 50-minütigen Dauerlauf als Ausflugstag dienen, es ging per Zug zusammen mit den Mainzern nach Pisa zu einem der architektonischen Weltwunder der Moderne: Dem schiefen Turm von Pisa. Während des Ausfluges kamen wir Ludwigshafener mit den Mainzern auch immer besser in Kontakt und so saßen wir irgendwann alle in einem Café und unterhielten uns über bereits Erlebtes in Viareggio und was noch kommen möge. Den Abend ließen wir dann im Zimmer von den Mainzern Michael, Tim, Tim und Tobias vor der Playstation bei ein paar spannenden Fußballländerspielen ausklingen. Der folgende Tag sollte wieder geprägt sein von den zwei Trainingseinheiten, Abhängen am Strand und dem ein oder anderen Ausflug in die noch recht kühlen Fluten des Mittelmeeres, erst der Freitag versprach wieder mehr aufregende Abwechslung – mehr, als uns am Ende lieb war.

Wir, diesmal nur die Ludwigshafener, planten einen Ausflug nach Cinque Terre, fünf Bauerndörfer an der weiter nördlich gelegenen Steilküste und als Weltkulturerbe eingetragen. Da wir mit dem Zug fahren wollten, bestellte Herr Seilnacht die Fahrkarte am Tag davor bereits und um 9.17 Uhr sollte es auch schon losgehen. Die Wanderung entlang der Küste bei schönstem Frühsommerwetter war ein echtes Erlebnis – ich drückte fast 200 mal auf den Auslöser meiner Kamera. Als wir nach gut 10 km Fußmarsch (so viel zum Thema Ruhetag) in Vernazze ankamen und noch einmal ein Eis aßen, während wir auf den nächsten Zug nach Viareggio warteten, freuten wir vier uns dann doch wieder auf die nächste längere Sitz- und Liegegelegenheit und so brauchte ich im Zug nicht lange, und meine Augen schlossen sich bis ich in Viareggio von Patrick einen Stupser erhielt. Ich war noch keine zwei Minuten wach und wusste noch gar nicht, was ich verpasst hatte, als wir auf dem Bahnhof von zwei italienischen Polizisten empfangen wurden. Was war passiert? Nachdem wir einen englischkundigen Reisenden am Bahnhof aufspüren konnten, stellte sich heraus, dass unsere Fahrkarte nicht entwertet war, es dem Kontrolleur auf der Hinfahrt aber nicht aufgefallen war, und so verlangte man nun eine entsprechende Ausgleichszahlung. Doch da hatten die Polizisten nicht mit der zähen Verhandlungstaktik von unserem Herrn Seilnacht gerechnet, der weder Moneten noch Pass herausrücken wollte und so durften Patrick und ich schon einmal vor zum Hotel laufen, während unser Trainerpäarchen gemeiner Weise von der Polizei zum Hotel chauffiert wurde. Am Ende wurden dann nur Adresse und Namen aufgenommen und die Polizisten zogen sichtlich verärgert, wer rechnet schon Freitag Abend mit einem so hartnä-



ckigen Verhandlungspartner wie unserem Trainer, und unverrichteter Dinge wieder ab. Danach hatten wir den Mainzern noch viel zu erzählen und Carlos hatte auch sofort einen Spitznamen für Herr Seilnacht parat: Don Fritz.

Der darauf folgende Samstag sollte wieder etwas ruhiger werden, der gewohnte Alltag des Trainingslagers, dem wir aber dennoch nie überdrüssig wurden, hatte uns wieder: Frühstück – Training – Strand-Training – Abendessen. Auch der Sonntag sollte nicht viel anders verlaufen, jedoch schlich sich bei Patrick so langsam eine leichte Bronchitis ein, sodass dieser Sonntag für ihn der letzte Trainingstag werden sollte. Das Mittagessen bestand heute aber ausnahmsweise nicht aus Pizza oder Eis, sondern zur Abwechslung gab es mal Döner, der aber beim abendlichen Dauerlauf im Pinienwald schnell wieder abtrainiert war. Am Abend gingen wir dann gemeinsam mit den Mainzern noch einmal an der Promenade in eine Bar auf einen Cocktail (Happy Sun, echt empfehlenswert), den Tags darauf folgte schon der Abschied und so wurde der Ostermontag noch einmal ein sehr gemütlicher und ruhiger Tag, wozu auch das Fahrtspiel am Abend im inzwischen von uns allen bestens bekannten Pinienwald passte, bis auf eine – Frau Seilnacht schaffte es immer wieder sich im Wald zu verlaufen, obwohl sich das Wegenetz auf Geraden mit 90°-Winkeln beschränkte (Tut mir Leid Frau Seilnacht, aber das musste erwähnt werden). Den Abend, es sollte der letzte in Viareggio werden, verbrachte ich am Strand und verfolgte den langsamen Niedergang der Sonne am westlichen Horizont.

PHOTO: CHRISTA SEILNACHT

Die Mainzer Mittelstreckler-Gruppe um Carlos Verez, dem ehemaligen ABC´ler, und unsere beiden mit Fritz Seilnacht:
*Ersten Reihe sitzend von links:* Tobias Riker, Tim Volkert und Masiar Nadjarbashi
*Zweiten Reihe:* Clara Bormann, Tanja Wittmann, Tim Adomat, P. Schönball, Sabine Aust, F. Seilnacht, Friedericke Minden
*Dritten Reihe:* S. Bednarz, Andrea Luy, Marcus Goosens, Michael Riker, Carlos Verez und seine Frau.

Am Tag danach, ein Tag früher als geplant, da es für Patrick keinen Sinn mehr machte, noch länger zu bleiben, machten wir uns dann auf den Heimweg, ich für meinen Teil doch ziemlich wehmütig, da sich für mich ein lange gehegter Traum bewahrheitet hatte, ich hatte mein erstes Trainingslager mit keiner größeren Blessur als einer Daumennagel großen Blase am rechten Zeh überstanden.

Nun wird wieder im heimischen Südwest-Stadion trainiert, um den Muskeln den letzten Schliff für die kommende Saison zu geben. Die Ziele sind gesteckt, jetzt gilt es, das Gelernte umzusetzen.

Bevor ich diesen Bericht abschließe, möchte ich es aber nicht versäumen, auch im Namen von Patrick, Herrn Seilnacht für die Möglichkeit an solch einem Trainingslager teilnehmen zu dürfen zu danken, es war eine echt wertvolle Erfahrung.

*Sebastian Bednarz*

# EUROPA HOTEL

In völlig ruhiger Lage im Zentrum von Ludwigshafen liegt das EUROPA HOTEL mit 110 Zimmern.

Für den Geschäftsreisenden sind Bad, Dusche, WC, Bidet, Fön, Selbstwahltelefon,

Neben 25 „Superior" Zimmern stehen 83 Zimmer „Europa" mit modernstem Komfort zur Verfügung.

Radio, Farb-TV mit Kabelanschluß, Modem-Anschluß, Klimaanlage sowie Mini-Bar vorhanden.

Ein privat geführtes Haus mit allen Annehmlichkeiten.

Erleben Sie das EUROPA Hotel mitten in Ludwigshafen!

Kulinarisch werden Sie in unserem Restaurant Windrose verwöhnt.

Ein Drink im Euro-Pub ist stets ein krönender Abschluss eines gelungenen Abends.

Tagungen und Festlichkeiten für bis zu 250 Personen können ausgerichtet werden. Die Tagungsräume haben alle Tageslicht und sind voll klimatisiert.

Wir freuen uns auf unsere Gäste

**EUROPA HOTEL**

Am Ludwigsplatz 5-6 · D-67059 Ludwigshafen am Rhein
Telefon (06 21) 59 87-0 · Telefax (06 21) 59 87-122
http://www.europa-hotel.com · e-mail: info@europa-hotel.com



# Jetzt 3-fach punkten!

**Sparen Sie sich die Arbeit!**

Wir organisieren Ihre komplette Ummeldung und wickeln den Schriftverkehr für Sie ab.

**Sparen Sie sich die Gebühren!**

Im günstigen, monatlichen Festpreis sind viele Leistungen bereits inklusive.

**Sparen Sie mit unserem GiroZins!**

VR-Giro/activ/plus-Guthaben verzinsen wir mit unglaublichen 3% p.a.

(bis 2.000,- €. Bei Kontoguthaben über 2.000,- € gilt dann für das gesamte Konto-guthaben eine attraktive geldmarktnahe Staffelverzinsung.)

VR-Giro/activ
VR-Giro/activ/ plus

**Das Girokonto mit Mehrfachnutzen!**

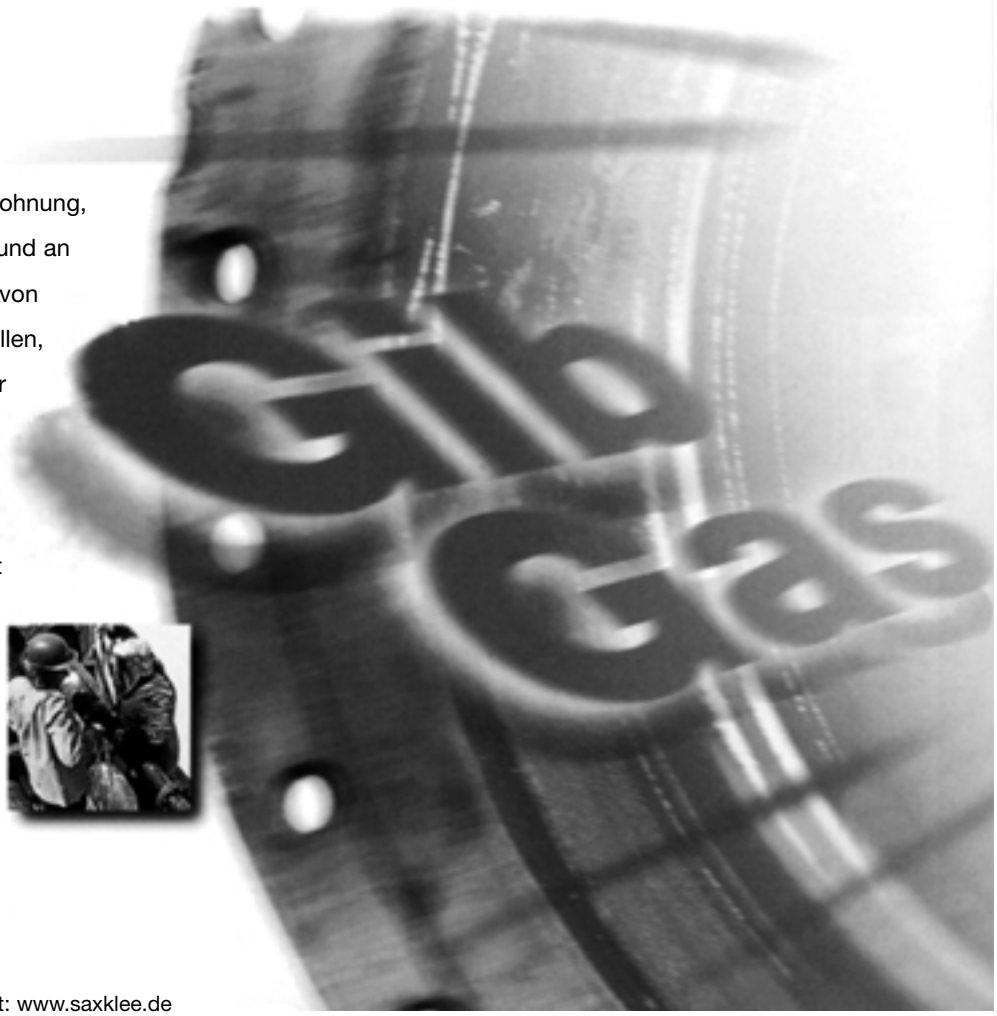
VR BANK
Offen für Partnerschaft

Kaiser-Wilhelm-Str. 12-14 · 67059 Ludwigshafen
Tel. (06 21) 59 95-0 · E-Mail: email@vrbank.de
www.vrbank.de



SAX+KLEE

Erdgas spüren Sie an Ihrer warmen Wohnung, an der günstigen Heizkostenrechnung und an der Umweltbilanz. Sonst merken Sie davon eigentlich nichts. Wir von Sax + Klee wollen, dass das auch in Zukunft so bleibt. Dafür nutzen wir modernste Technologien, mit denen wir Versorgungsrohre verlegen, ohne dass ganze Straßenzüge aufgerissen werden. Und wir sorgen dafür mit der Sorgfalt erfahrener Spezialisten. Schließlich wollen wir absolut sicherstellen, dass sich das Gas nicht ungenutzt in Luft auflöst.




SAX + KLEE GMBH BAUUNTERNEHMUNG
Dalbergstraße 30-34 · 68159 Mannheim
Postfach 102861 · 68028 Mannheim
Tel. (0621) 182-0 · Fax (0621) 182175 · Internet: www.saxklee.de

# Erich Bremicker wurde 75 Jahre

„Ein Mann mit weißen Haaren ist wie ein Haus auf dessen Dach Schnee liegt. Das beweist aber noch lange nicht, dass im Herd kein Feuer brennt.“ Mit diesen Worten von

Maurice Chevalier bedankte sich unser hochverdientes Ehrenmitglied Erich Bremicker für die vielen Glückwünsche mit der Hoffnung, dass dies noch möglichst lange so bleiben möge.

# Erfolgreich bei der Senioren-EM

Am 25. März belegte in Finnland bei den Senioren-Europameisterschaften Dieter Tisch in der Altersklasse M55 über 60-m-Hürden den zweiten Platz und erzielte mit 9,37 Sekunden eine neue Deutsche Hallenbestleistung. Mit der deutschen 4x100-m-Staffel belegte er ebenfalls Platz 2.

# Ernst Ruppert – neues ABC-Ehrenmitglied

Ernst Ruppert wurde bei der letzten Mitgliederversammlung zum neuen Ehrenmitglied gewählt. Der heute 78-jährige Ernst war schon 1949 bei der Gründung der Leichtathletikabteilung des SV-Phönix unserem Vorgängerverein dabei, war dann Gründungsmitglied und später auch Vorsitzender des ABC. Seine sportliche Laufbahn beendete er 1968.

# Diebische Freude bei Fritz Seilnacht

Es war reiner Zufall. Fritz Seilnacht freute sich diebisch über den Senkrechtstarter Patrick Schönball. Auf seine späten Tage dachte unser 69-jährige Trainer, der eigentlich schon aufhören wollte, nicht mehr daran, dass ihm noch einmal ein solcher Juwel in die Hände fällt. Patrick, der letztes Jahr noch Hobbyläufer war und Straßen- wie auch Bergläufe bestritt, hat seine Liebe zu den 800 Metern entdeckt. „Nicht zu lang und nicht zu kurz. Man kann ganz gut taktieren und mit dem Tempo variieren, das ist spannend und abwechslungsreich. Das kann leicht zur Sucht werden“, beschreibt er die Lauferei und lässt durchblicken, dass er eigentlich schon mittendrin ist.

# Die Rückkehr von Geraldine

Eigentlich hatte sie sich vom Leistungssport verabschiedet. Doch Geraldine Otto wollte es dann doch noch einmal

wissen und startete bei den Deutschen Senioren Hallenmeisterschaften in ihrer Altersklasse W55 über 60 und 200 Meter. Mit 9,01 und 30,44 Sekunden belegte sie auf beiden Strecken den zweiten Platz.

Holger Elfert belegte in der Altersklasse M40 über 60 Meter in 7,53 Sekunden Platz vier und im Weitsprung mit 5,84 Meter Platz sechs.

# Platz eins, zwei und drei für Olga Becker

Unsere Schüler- und Jugendtrainerin Olga Becker kam bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in der Altersklasse W45 3 mal auf das Siegerpodest. Über 60-m-Hürden wurde sie in 9,50 Sekunden Deutsche Meisterin. Im Weitsprung belegte sie mit 5,09 Meter Platz zwei und über 60 Meter in 8,32 Sekunden Platz drei.

## Hallen-Bestenliste

Die komplette Hallenbestenliste kann bei unserem stellvertretenden Vorsitzenden Karl-Georg Egenberger angefordert werden:
Telefon 0171/1425745

1997: Bettina Lotsch springt Pfalzrekord im Dreisprung mit 12,34 m

# Was macht eigentlich Bettina Lotsch?

2006: Bettina als “Dr. Perfectionistica“

Bettina Lotsch war in den Jahren 1993 bis 1997 eine unserer erfolgreichsten Vorzeigeathletinnen. Ihr bisheriger Lebensweg ist gezeichnet wie die schier endlose Erfolgsgeschichte einer glücklichen jungen Frau. Die hervorragende Schülerin bewies, dass das Wechselspiel zwischen Sport und Schule nicht unbedingt ein Widerspruch sein mussten. „Sport motiviert mich fürs Lernen und Lernen motiviert mich für den Sport“, schien ihre Devise zu sein. „Es ist zudem alles eine Frage des guten Timings.“

Im Jahr 1993 kam die sympathische Schülerin vom Karolinen-Gymnasium in Frankenthal zu uns und fügte sich mit ihrer netten Art sofort problemlos in die Nachwuchsgruppe unter Helmut Hockenberger, dem damaligen sehr erfolgreichen und heute noch allseits verehrten Jugendtrainer, ein. Sie wurde zunächst von ihm in die Anfänge ihrer Wunschdisziplin, dem Weitsprung, kompetent eingewiesen und mit Einfühlungsvermögen systematisch aufgebaut. Aufgrund ihrer vielseitigen Begabung und Zielstrebigkeit stellten sich für Bettina umgehend die Erfolge ein.

Schon 1994 wurde die eigentliche "Springerin" Pfalzmeisterin im Siebenkampf. Ihr Talent auch im Sprint war nicht zu übersehen. Der Sprung blieb aber ihre Leidenschaft. Sie beherrschte im Weitsprung bald die gesamte WJA-Konkurrenz in Rheinland-Pfalz. Bei den regionalen Meisterschaften in der Halle und im Freien startete sie nebenbei auch über die 100-m-Hürden und in der 4x100-m-Staffel. Ihre Konkurrentinnen blieben ohne Chance. Allein 8 Meistertitel nahm sie mit nach Hause. Es folgte umgehend die Nominierung in das deutsche U18 Nationalteam und die Einstufung in den DLV-C/D Kader der Frauen. So begann die tolle Story einer Sportlerkarriere mit großer Zukunft. Schon 1995 sprang sie mit 6,04 m in die Spitze der deutschen Jugendklasse und erreichte einen großartigen 5. Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften. Auch 1996 ergänzte Bettina ihre Kollektion um weitere Meisterschafts-Medaillen. Die Erfolge rissen nicht ab.

Inzwischen wurde Bettina von unserem kompetenten Cheftrainer Juri Tscherer auch für den Dreisprung begeistert und fachgerecht trainiert. Aufgrund ihres besonderen Sprint- und Sprungtalentes stellten sich auch hier die Erfolge prompt ein. Mit insgesamt 4 Pfalz- und Rheinland-Pfalzmeistertiteln wurde sie, wie gewohnt, wiederum eine unserer Erfolgreichsten. Ihre Leistungen steigerte sie step by step. Ein Paukenschlag gelang ihr 1997 im Limburgerhofer Waldstadion. Mit 12,34 m stellte sie einen neuen Pfalzrekord auf, der einige Jahre unerreicht bleiben sollte. Im gleichen Jahr sicherte sich Bettina wieder ihre obligatorischen Meistertitel im Weitsprung. Sie wurde Pfalz- und Rheinland-Pfalz-Titelträgerin in der Halle und im Freien sowie mit der 4x100-m-Staffel der Frauen.

1997: Bettina hilft Andreina Byrd

Auch schulisch verlief alles nach Plan. Im Juni 1997 schaffte sie ihr Abitur mit der Traumnote 1,0 und erhielt im Auswahlverfahren und einer Zusatzprüfung ein Stipendium der bayerischen Hochbegabtenstiftung "Maximilianeum".

1997: Beate Börner, Stefanie Knob, Juri Tscherer, Anke Moritz, Bettina Lotsch

Ein neuer Lebensabschnitt begann. Sie zog um nach München und begann dort im Oktober das Chemie-Studium an der Ludwig-Maximilians-Universität und schloss, nach einem einjährigen Aufenthalt als Visiting-Student an der Universität in Oxford, die Vordiplom- und Hauptdiplom-Prüfungen ebenfalls jeweils mit der Traum-Gesamtnote 1,0 ab.

Ab 2001 nahm aufgrund des zeitintensiven Studiums zunehmend das Ausdauertraining den Platz von wettkampforientiertem Sprint- und Sprungtraining ein. Leider widerfuhr ihr zwei Jahre später eine Knieverletzung, ein Meniskusriss, der sie zur Einschränkung ihrer sportlichen Aktivitäten zwang, was ihr zum Teil ersatzweise mehr Gelegenheit zu regelmäßigen Besuchen der vielseitigen Münchner Kulturszene gab. Das Studium verlief dagegen nach wie vor optimal – im oberen Bereich. Ihre Erfolgsstory gipfelte mit einer hervorragenden Promotion. Das Rigorosum schaffte sie im Dezember letzten Jahres mit summa cum laude, dem bestmöglichen Prädikat (!!!). Seit April dieses Jahres ist Bettina nun auf ihrer nächste Etappe – als Postdoc an der University of Toronto bei Professor Geoffrey Ozin mit Forschungen an optischen Materialien (d.h. an eindimensionalen photonischen Kristallen).

Wir alle wünschen ihr in Kanada viel Erfolg und gute bleibende Erinnerungen, danken für die schöne gemeinsame Zeit beim ABC und freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen.

*Manfred Schober*

# Von Lotto profitiert der Sport im Land.

## Lotto Rheinland-Pfalz – ein innovatives Unternehmen von gesellschaftlicher Bedeutung

Jahr für Jahr macht Lotto Rheinland-Pfalz die Menschen glücklich – ob direkt oder indirekt. Denn von den rund 500 Millionen Euro Umsatz, die das Unternehmen aus Koblenz seit einiger Zeit pro Jahr mit LOTTO, TOTO, ODDSET, KENO, Rubbel-LOTTO und der Glücksspirale gemacht hat, werden 50 Prozent an die Gewinner ausgeschüttet. Rund 38 Prozent fließen darüber hinaus als Lotteriesteuer und Konzessionsabgeben in den Landeshaushalt von Rheinland-Pfalz, wo sie zweckgebunden für gemeinnützige Projekte verwendet werden.

Allein im Jahr vergangenen Jahr wurden über 250 Millionen Euro an Gewinnen ausgezahlt. Rund 190 Millionen Euro flossen als Zweckerträge und Steuern zur Förderung von Sport, Kunst, Kultur, Wohlfahrt, Denkmalpflege und Umweltschutz an das Land. Seit der Gründung des Unternehmens im Jahr 1948 hat Lotto die gigantische Summe von 4,1 Milliarden Euro für gemeinnützige Zwecke – unter anderem auch für den Sport – erwirtschaftet. Eine riesige Summe, ohne die in Rheinland-Pfalz viele Projekte nicht möglich wären.

Das Glücksspielunternehmen aus Koblenz steht traditionell auch dem rheinland-pfälzischen Sport zur Seite. Seinerzeit gegründet, um mit dem Fußball-Toto dem nach dem Krieg am Boden liegenden Sport wieder auf die Beine zu helfen, hat es bis heute nicht seinen Auftrag vernachlässigt. Als eine Gesellschaft des Sports, die den drei rheinland-pfälzischen Sportbünden Rheinland, Rheinhessen und Pfalz gehört, ist es der Zentrale des Glücks auch heute noch ein großes Anliegen, nicht nur finanziell, sondern auch ideell und im täglichen kooperativen Miteinander partnerschaftlich auf der Seite des Sports zu stehen.

Alljährlich wandern 38 Prozent aller Spieleinsätze aus Lotto, Sportwetten und den anderen Lotterien über den rheinland-pfälzischen Landeshaushalt in viele gemeinnützige Bereiche – auch und vor allem in den Sport. Auch im Bereich Sportsponsoring engagiert sich Lotto Rheinland-Pfalz auf breiter Basis bis hinunter in den Amateur- und Breitensport. Zudem werden immer wieder vielfältige Sonderprojekte und Initiativen des Sports gefördert.

- ANZEIGE -

# Spielend helfen!*

* Mit jedem Spieleinsatz bei Lotto Rheinland-Pfalz unterstützen Sie viele Aufgaben der Sportförderung, der Kulturförderung, der Denkmalpflege, der Wohlfahrtspflege und des Natur- und Umweltschutzes.

**LOTTO – spielend helfen!**

+ Sport + Kultur + Denkmalschutz + Wohlfahrt + Natur +

LOTTO 6aus49 | ODDSET DIE SPORTWETTE | GlücksSpirale | Rubbel LOTTO | KENO

Alle Angebote von Lotto Rheinland-Pfalz sind nur Spiele. Lassen Sie sie nicht zur Sucht werden! www.spielen-mit-verantwortung.de

xmedias.de
TWL. Meine Energiequelle.
asics
TWL
Meine Energiequelle.
www.twl.de
Strom
Erdgas
Wärme
Trinkwasser
Service
TWL
Meine Energiequelle.
Technische Werke Ludwigshafen AG · Industriestr. 3/32 · 67063 Ludwigshafen · TWL Kundenzentrum: Kostenlose Ruf-Nr. 0800-11 22 7 00