ABC-NEWS

Heft 26 – Mai 2008
www.abc-ludwigshafen.de

WIR SPONSERN
DIE ABC-LEICHTATHLETIK:

Sparkasse Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

TWL
Meine Energiequelle.

PFALZWERKE
Gute Ideen voller Energie.

LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ
- Ein starker Partner im Land -

Metropolregion
Rhein-Neckar
Initiative Sport

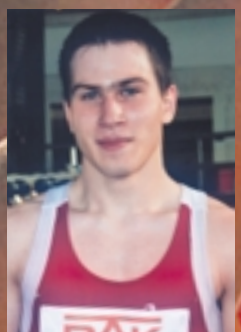
Schlohmann
Werbe- &
Projektagentur

12. LEICHTATHLETIK-WM
2009 IN BERLIN

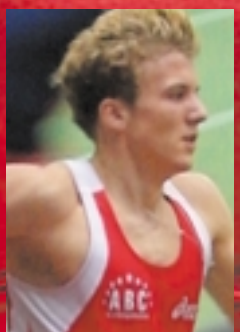
berlin 2009

Patrick für Deutschland beim U20-Länderkampf

Lisa springt Hallen-WM-Norm: 4,52 m – aber nicht zur WM



Christoph Sechster bei der DJM über 60 m



Patrick wird Dritter bei der DJM über 800 m

Alexander Deutscher Hochschulmeister über 200 m

Sparkassen-Finanzgruppe

Gut, wer auf der sicheren Seite ist.
Sparkassen-Versicherungen.

Sparkasse Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

Wollen Sie wissen, auf welcher Seite Sie stehen? Durch eine individuelle Analyse erhalten Sie ein maßgeschneidertes Versicherungspaket, damit Sie nicht nur gegen alle Gefahren, sondern auch gegen unnötige Versicherungen geschützt sind. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-vorderpfalz.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Impressum

ABC-NEWS
Leichtathletik-Vereinszeitschrift
für den ABC Ludwigshafen

Herausgeber
Freundeskreis Leichtathletik
ABC Ludwigshafen e.V.
Friedensstr. 42, 67067 Ludwigshafen
Telefon 0621/542103
Telefax 0621/5494072
h.u.kh.ries@t-online.de

Redaktion
Peter Schlohmann
Hauptstraße 12, 76857 Eußerthal
Telefon 06345/949533
Telefax 06345/954055
schlohmann@schlohmann.de
www.schlohmann.de

Manfred Schober
Telefon/Telefax 0621/818961
schober.manfred@gmx.de

Internet
Daniel Schlohmann
Blücherstraße 5, 65195 Wiesbaden
webdesign@schlomania.com
Telefon 0611/9749025

Mitarbeiter
Sebastian Bednarz, Annabell Eckhartt, Kaarel Kesa, Monika Kiemstedt, Hans Kuhn, Karin u. Volker Schlohmann u.a.

Fotos
Annabell Eckhartt, Silke Eichmann, Hubert Endres, Monika Kiemstedt, Christian Reif 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 (Vorsitzender)
Telefon 0621/533185
hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de

Sportwartin
Monika Kiemstedt
Telefon 0621/583357

Senioren-Freizeit-Fußball
Gerhardt Blum
Telefon 0621/577940

Senioren-Gymnastik und Spiele
Rudi Drescher
Telefon 0621/555594

Herzgruppen
Ärztliche Betreuung durch die
Med. Klinik B,
Chefarzt Priv. Doz. Dr. Ralf Zahn,
Klinikum Lu - Herzzentrum;
Übungsleiter mit Sonderlizen:
Herbert Schneider, Telefon 06232/32754
Andrea Spies, Telefon 0621/5043317
Tatjana Schneider-Pischem
Saskia Walter

Wirbelsäulengymnastik
Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:
Rudi Jacob (Frauen)
Telefon 0621/567376
Georg Simon (Männer)
Telefon 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
Rubensstraße 25, 67061 Ludwigshafen
Telefon 0621/569217
Helmut Hockenberger
Robert-Koch-Straße 19
67240 Bobenheim-Roxheim
Telefon 06239/2384
Heinz Hoff - gestorben am 10. Jan. 2001
Kaarel Kesa
Roteichenring 34, 68167 Mannheim
Telefon 0621/303984
Eberhard Mappes
Griethweg 9, 69198 Schriesheim
Telefon 06203/65721
Ernst Ruppert
Fleckensteinstr. 9, 67065 Ludwigshafen
Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19, 67166 Otterstadt
Telefon 06232/32754

Runde Geburtstage:
Wir gratulieren herzlich!

50 Jahre
Ekatarina Ryzih - 20. Januar
Monika Kiemstedt - 5. Februar

55Jahre
Dr. Wolfgang Schrott - 18. Januar
Heinrich Schumann - 12. Februar
Hubert Endres -19. Mai

60 Jahre
Dieter Tisch - 23. Januar
Georg Krüger - 6. Februar
Rudolf Sichling - 17. März

65 Jahre
Wolfgang Mark - 15. Januar
Michael Schrey - 31. Januar
Dieter Hein - 18. März
Ute Weber - 20. März
Hannelore Strassel - 26. März
Georg Simon - 22. April

70 Jahre
Werner Böttcher - 10. Januar
Arno Stahlschmidt - 30. Januar
Fritz Seilnacht - 25. Februar
Detlev Roggenkamp - 12. März
Gisela Wons - 19. April

75 Jahre
Gertraud Heisser - 13. März
Eleonore Wagner - 15. März

80 Jahre
Kurt Seelert - 11. März

Kürzel: *(mk) = Monika Kiemstedt*
(ms) = Manfred Schober
(ps) = Peter Schlohmann

Inhalt

Christian Reif

Lisa Ryzih

Alexander Zipp

Patrick Schoenball

1. Bad Dürkheimer Wingert-Crosslauf *Seite 5*
Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften *Seite 5*
Leininger Crosslauf *Seite 5*
Hallensaison ohne Christian und Tamara *Seite 7*
Lisa springt WM-Norm in Donezk: 4,52 m *Seite 8*
„Salto Nullo“ bei den Deutschen Meisterschaften *Seite 9*
Aus Nastja Ryjikh wurde Anastasija Reiberger *Seite 9*
Patrick für Deutschland beim U20-Hallenländerkampf *Seite 9*
Vorderpfalz-Mehrkampf-Hallenmeisterschaften *Seite 9*
Pfalz-Hallenmeisterschaften *Seite 10*
ABC-Impressionen *Seite 12*
Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften *Seite 14*
Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften *Seite 14*
Pfalz-Waldlaufmeisterschaften *Seite 14*
Alexander Zipp wird Deutscher Hochschulmeister *Seite 15*
ABC-Schüler in Luxemburg *Seite 17*
Pfalz-Hallenmeisterschaften der B-Schüler/innen *Seite 19*
Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften *Seite 19*
DLV-Medienpreis *Seite 19*
Vorbildliches Eltern-Engagement *Seite 19*
Senioren-WM in Clermont / Frankreich *Seite 19*
Trainingslager der Mittelstreckler *Seite 20*
Mensch, beweg Dich, treib Sport und bleib fit *Seite 22*
Spaß mit Manfred *Seite 23*
Was macht eigentlich Silke Eichmann? *Seite 25*

In den Mund gelegt von Peter Schlohmann:

PFALZWERKE
Gute Ideen voller Energie.

UNSER TIPP FÜR ERFOLGSGESCHICHTEN:

auch in die kleinste Herausforderung volle Energie investieren.

Seit nahezu 100 Jahren bringen wir den Strom in die Region. Und sorgen damit auf unsere Weise für jede Menge Energie. Darauf können Sie sich auch in Zukunft verlassen – und auf unsere Unterstützung der zahlreichen Sportveranstaltungen in der Pfalz und im Saarpfalz-Kreis.

Weitere Informationen unter 0621 585-2585 oder www.pfalzwerke.de

1. Bad Dürkheimer Wingert-Crosslauf

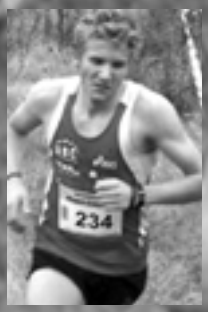
FOTOS: HUBERT ENDRES, ABC-ARCHIV

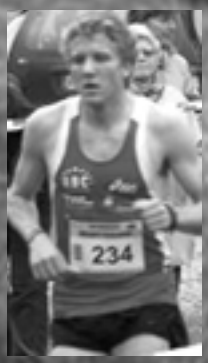
Am 27. Oktober 2007 zeigte sich der ABC mit einer beachtlichen Crossläuferschar in Bad Dürkheim. Allen voran Patrick Schoenball. *(ps)*

Die ABC-Ergebnisse von Platz 1 bis 5:

800 m	W11	3. Julienne Seilnacht,	2:55 Min.
1,6 km	W12	5. Annika Kern,	6:46 Min.
1,6 km	W15	1. Mara Kolassa,	6:18 Min.
3 km	WJB	4. Lisa Zeller,	16:58 Min.
3 km	WJA	3. Ann-Kathrin Berger,	17:04 Min.
800 m	M11	2. Arvid Moritz,	2:54 Min.
1,6 km	M12	1. Konstantin Filsinger,	5:42 Min.
3 km	MJB	1. Michael Wenz,	11:18 Min.
		2. Stefen Bindewald,	11:48 Min.
3 km	MJA	1. Patrick Schoenball,	11:09 Min.
		2. Azim Kaya,	12:42 Min.
3 km	M	1. Sebastian Bednarz,	12:19 Min.
6 km	MJA	1. Patrick Schoenball,	22:25 Min.

Michael Wenz





Patrick Schoenball

Julienne Seilnacht

Rheinland-Pfalz Crossmeisterschaften

Steffen Bindewald

In Kaiserslautern im Sportpark „Rote Teufel“ in Mehlingen fanden im letzten Jahr am 11. November die Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften statt. Unsere Jugendlichen Patrick Schoenball, Michael Wenz und Steffen Bindewald konnten in der Mannschaftswertung über ca. 4.950 Meter der A-Jugend den 1. Platz belegen. In der Einzelwertung kam Patrick in 17:20 Min. auf den dritten Platz, Michael wurde in 19:22 Minuten Fünfter und Steffen in 20:02 Minuten Sechster. Bei den Männern kam Sebastian Bednarz in 20:14 Min. auf Platz 16 und dahinter Alexander Bastian in 21:03 Minuten auf Platz 17. *(ps)*

Leininger Crosslauf

Am 19. Januar gab es beim 24. Leininger Crosslauf 2 Siege für den ABC. Catharina Kullmann (W15) wurde über 2.200 m in 9:53,7 Minuten Erste. Annika Kern (W13) wurde über 1.200 m in 4:51,7 Minuten Dritte und Konstantin Filsinger (M13) siegte über diese Strecke in 4:05,4 Minuten. *(ps)*

Konstantin Filsinger

Catharina Kullmann

Patrick Schoenball

ALLTREU

Revision & Treuhand GmbH

Unsere historischen Wurzeln reichen zurück auf das Jahr 1959.

Die Gesellschaft mit 25 Fachkräften, 6 weiteren freiberuflichen Mitarbeitern und Kooperationspartner mit der Qualifikation Wirtschaftprüfer/Steuerberater/Rechtsanwalt gewährleisten Ihnen eine hochqualifizierte Beratung auch bei branchenspezifischen Fragestellungen.

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

- Wir erstellen Finanz- und Lohnbuchhaltung.
- Wir fertigen Jahresabschlüsse sowie Steuererklärungen.
- Wir übernehmen Hausverwaltungen.
- Wir stehen Ihnen zur Seite in allen steuerlichen wie auch wirtschaftlichen Fragestellungen.
- Wir führen Wirtschaftsprüfungen durch.
- Wir beraten Unternehmen und öffentliche Haushalte zum Verhalten in ökonomischen Rahmenbedingungen
  - Wirtschaftsberatung
  - Existenzgründung
  - Nachfolgeberatung

Alltreu Revision & Treuhand GmbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft – Steuerberatungsgesellschaft
Donnersbergweg 2 · 67059 Ludwigshafen · Tel.: (0621) 5 72 90-0 · www.alltreu.de

Friedrich-Ebert-Halle Ludwigshafen

Die Multifunktionshalle für

- Fernsehshow
- Sportgala
- Messe
- Konzert
- Kongress

Erzbergerstr. 89
67063 Ludwigshafen
Tel. 0621/69 09 546
www.eberthalle.de

LUKOM
Ludwigshafener Kongress- und Marketing-Gesellschaft mbH

Hallensaison ohne Christian Reif ...

Christian im Interview mit
ZDF-Reporter Norbert König

Nach seiner tollen Saison 2007 ging es für Christian munter weiter. Er schwamm geradezu auf einer Welle der Sympathie. Und so flog er zusammen mit Juri Tscherer am 27. Oktober mit dem TOP TEAM PEKING 2008, zu einem Nationalmannschaftslehrgang in Monte Gordo in Portugal. Bei Temperaturen um ca. 23 Grad konnte er sich optimal auf die kommende Saison vorbereiten. Zusätzlich zum Training hatten alle die Möglichkeit an Vorträgen teilzunehmen oder zum Beispiel einen Steuerberater zu Rate zu ziehen. Christian konnte auch das Angebot der physiotherapeutischen Abteilung in Anspruch nehmen, wobei er neben einer Trainingseinheit auch ein speziell auf seine persönlichen Probleme und Defizite ausgerichtetes Trainingsprogramm erhielt. Nach einer letzte Einheit morgens am Strand im warmen Portugal ging es am 3. November zum Flughafen nach Faro und wieder nach Hause. Mittlerweile war vom DLV die Wahl zum Leichtathleten des Jahres ausgeschrieben und Christian war nominiert. Sogleich schlug er kräftig die Werbetrommel auf seiner Website.

Peter Rapp und Christian
im DLV-Trainingslager
in Monte Gordo in Portugal

Schloss und Gut Liebenberg

Auch besuchte er ein durch die Deutsche Sporthilfe angebotenes Medienseminar auf dem Schloss und Gut Liebenberg. Das Seminar „Keine Angst vor Journalisten“ wurde speziell für Athleten, die von der Stiftung gefördert werden, entwickelt. Auf dem Ablaufplan des 3-tägigen Seminars standen unter anderem Interviews, Kameratraining und Gespräche mit Gästen aus Unternehmen und Gesellschaft. Nebem sehr kompetenten Dozenten und Referenten konnte er eine menge interessanter Sportler aus den unterschiedlichsten Sportarten kennenlernen. Das Seminar vermittelte neben theroretischen Inhalten zum Thema Medien und öffentliche Auftritte auch praktische Kenntnisse vor der Kamera. Christian war sich danach sicher, dass er von diesem Seminar sehr profitiert hatte. Die für ihn komplett kostenlose Veranstaltung wurde von der DKB gesponsort.

Trainingslager auf Teneriffa

Danny Ecker fängt Christian Reif ab.

Kurz vor Weihnachten stand dann das Ergebnis zur Sportlerwahl des DLV fest. Der Sieg ging deutlich an den Stabhochspringer Danny Ecker. Dabei hatte sich zu Beginn der Wahl ein ganz anderer in den Vordergrund geschoben. Unser Christian hatte lange die Führung übernommen, bevor der Deutsche Meister im Stabhochsprung ihn zur Halbzeit überholte und unaufhaltsam davonzog. Es blieb mit 16,9 Prozent der Stimmen allerdings ein immer noch hervorragender Silberrang für Christian.

Nachdem er in Ludwigshafen zum Sportler des Jahres gewählt worden war hatte er sogar einen TV-Auftritt auf SAT.1 mit unserem Ministerpräsidenten Kurt Beck. Und der „Rummel“ ging weiter. Bei der Wahl zum Sportler des Jahres von Rheinland-Pfalz landete er auf Platz drei und das live in der Sportsendung „Flutlicht“ des SWR.

Mit der Hoffnungen auf eine erfolgreiche Sommersaison entschied Christian zusammen mit seinem Trainer Juri Tscherer auf die Hallensaison zu verzichten. Seine Oberschenkelverletzung, die er sich beim Weltfinale in Stuttgart zugezogen hatte, hatte er zwar mittlerweile im Griff, „die Beugerverletzung ist überstanden und das Training läuft sehr gut“, vermeldet er im Januar aus einem einwöchigen Trainingslager im sonnigen Teneriffa (Spanien). Dennoch: Die Hallensaison fand ohne ihn statt – schlicht aus dem Grund, dass er im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Peking, nichts riskieren wollte. Seine Zeit ohne Wettkämpfe nutzte Christian zur der Pflege seiner Homepage. So informierte er uns zum Beispiel über den neuen Laufschuh seines Sponsors ASICS, präsentierte seinen Finalsprung bei der letztjährigen WM in Osaka auf Video und einige private Fotos von der Mercedes-Benz Weihnachtsfeier in Milton Keynes/GB; wir erfuhren, dass es in Rheinland-Pfalz ein neues „Dream Team“ des LSB zur Förderung des Spitzensports gibt und wir durften seine neue Autogrammkarte bewundern. Und damit es ihm bis zum ersten Freiluftstart nicht zu langweilig wurde widmete er sich intensiv dem Internet. Ohne das geht bei ihm nichts, nicht einmal im Urlaub. Außerdem wechselte er seine Studienfächer – nicht mehr Sport und Spanisch in Heidelberg, sondern Sportwissenschaft und Fitnessmanagement in Karlsruhe – da er die Kopfarbeit zum Ausgleich braucht und es ihm enorm viel Spaß macht, wie er meint. *(ps)*

Christian mit dem
rheinland-pfälzischen
Ministerpräsidenten
Kurt Beck

Christian zu hause in Iggelheim

... und Tamara

FOTOS: CHRISTIAN REIF, ABC-ARCHIV

Tamara Seer musste verletzungsbedingt leider auf die gesamte Hallensaison verzichten. *(ps)*

Lisa springt Hallen-WM-Norm: 4,52 m

Nachdem Lisa am 27. Sept. ihren 19. Geburtstag gefeiert hatte, war sie im Oktober 10 Tage in Spanien zur Erholung und zu Beginn der Saison steckte sie noch mitten in den Abiturklausuren für Sport, Deutsch und Chemie. Deswegen stieg sie erst Ende Januar in die Wettkampfsaison ein. Pläne für ein anschließendes Studium hatte sie auch schon gemacht, aber die müssen noch warten. Schließlich stehen im Sommer die Olympischen Spielen Peking an, auf dieses Ziel hat sie ihr Training ausgerichtet: „Klar, was soll ich denn sonst im Sommer machen?“, meinte sie. Studieren jedenfalls nicht. Damit will sie erst im kommenden Wintersemester beginnen, Psychologie soll es werden – am liebsten in Landau, wie sie meinte. Dass sie neben den Abiturklausuren aber auch noch engagiert trainiert hatte, bewies sie dann gleich in ihrem ersten Wettkampf beim Springermeeting in Dresden am 25. Januar. Freitagabends sorgte sie für eine Überraschung. Sie überquerte auf einem tückischen Schwingboden als einzige 4,40 m und siegte mit einer neuen persönlichen Bestleistung. Silke Spiegelburg, die eine Woche vorher schon 4,50 m überquert hatte, blieb mit 4,30 m nur der zweite Platz vor der höhengleichen Britin Kate Dennison. „Ich bin nicht so sehr überrascht, das hatte sich im Training bereits angedeutet“, meinte Lisa zu ihrer tollen Leistung.

Beim Meeting am 9. Februar in Epinal in Frankreich übersprang Lisa dann 4,41 Meter. Wegen der Fehlversuchsregel belegte sie leider nur den zweiten Platz hinter der Französin Vanessa Boslak, die ebenfalls 4,41 Meter übersprang.

Am 16. Februar war Lisa dann beim Hallen-Meeting im ukrainischen Donezk am Start und hatte nicht nur starke deutsche Konkurrenz sondern auch Yelena Isinbayeva als Gegnerin. Mit 4,52 m landete Silke Spiegelburg (TSV Bayer 04 Leverkusen) auf Platz sechs. Lisa und Julia Hütter (LAZ Bruchkübel) fanden sich am Ende mit der gleichen Höhe auf Rang neun wieder. Damit hatten jetzt insgesamt vier deutsche Springerinnen die Hallen-WM-Norm (4,50 m) erfüllt. Für Lisa bedeuteten die 4,52 m eine Verbesserung ihrer Bestleistung um erstaunliche elf Zentimeter. Danach durften dann alle die Super-Flugshow von Yelena Isinbayeva erleben, die ihren eigenen Weltrekord auf 4,95 m steigerte und dabei insgesamt 8 Stunden auf ihren Sieg warten musste (so lange dauerte der Wettkampf), was ein zusätzlicher Rekord war. *(ps)*

FOTOS: HUBERT ENDRES, JURI TSCHERER, RYZIH, ABC-ARCHIV

Lisa mit dem „Sieger-Bier“ in Dresden

Lisa wurde Jugendsportlerin des Jahres 2007 von Ludwigshafen

„Salto Nullo“ bei den Deutschen Hallenmeisterschaften

Sonntags, am 24. Februar, sollte sich dann bei den Deutschen Hallenmeisterschaften im Sindelfinger Glaspalast entscheiden, wer zur Hallen-WM nach Valencia fährt. Um 14.02 Uhr griff Lisa in den Wettkampf ein – allerdings mit einem sehr unglücklichen Beginn. Gleich in ihrem ersten Versuch über 4,25 Meter patzte sie. Ansatt über die Latte zu fliegen, sprang sie unter ihr durch. Doch sie hatte ja noch 2 Versuche. Aber beim zweiten Versuch hatte sie wieder mit Problemen zu kämpfen. Sie riss die Latte mit den Füßen hinunter und warf fast noch die Ständer um. Jetzt galt es für Lisa im dritten und letzten Versuch über diese Höhe ihre Chancen zu waren. Doch was für eine Enttäuschung. Auch diesmal schaffte sie ihre Einstiegshöhe nicht. Gerne hätten wir für diesen „Salto Nullo“ eine Erklärung bekommen, doch weder von Lisa noch von Ihrem Vater Vladimir gab es dazu eine Stellungnahme. *(ps)*

Aus Nastja Ryjikh wurde Anastasija Reiberger

Auch für Nastja gab es keine Hallensaison. Nach ihrer Verletzung musste sie im September an der Schulter operiert werden und bekam ein halbjähriges Trainingsverbot. Diese Zeit nutzte sie für ihre Heirat und wird nun mit neuem Namen in der Olympiasaison starten. Wie das Referat Olympische Leichtathletik des (DLV) Deutschen Leichtathletikverbandes mitteilte, wird sie künftig auch als Anastasija Reiberger in die Statistiken eingehen. *(ps)*

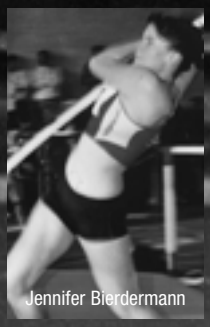
Mehrkampfmeisterschaften der Vorderpfalz

Parallel zu den „Deutschen“ gab es am 24. Februar die Mehrkampfmeisterschaften der Vorderpfalz in Ludwigshafen mit einigen guten Leistungen unserer jungen Athletinnen und Athleten. Jasmin Binder gewann den 5-Kampf der WJB, Kerstin Otto gewann den 3-Kampf der W15 und Inga Zeller wurde Dritte genau wie Annika Hock bei der W14. Im 4-Kampf der W14 kam Lisa Münzer ebenfals auf Platz drei und in der W13 belegte Franziska Bauer den zweiten Platz. Katrin Senck siegte im 3-Kampf der W12 und Frederique Garst wurde im 4-Kampf der W12 Zweite. Felix Übel kam im 3-Kampf der M14 auch auf Platz zwei und Robert Scheider auf drei. Den 4-Kampf der M13 gewann Alexander Zernikel und Tim Vorberg wurde im 3-Kampf Dritter. *(ps)*

Patrick für Deutschland

Am 1. März fand in Halle/Saale im Sportzentrum Brandberge der traditionelle U20-Hallen-Länderkampf zwischen Deutschland, Frankreich und Italien statt. Im Anschluss an die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf hatte der Deutsche Leichtathletik-Verband sein Team nominiert und Patrick Schoenball war über die 800 m mit dabei. Das deutsche U20-Team gewann souverän mit 104 Punkten vor Frankreich (76 Punkte) und Italien (71 Punkte). Dazu hatte auch Patrick mit seinem Sieg über die 800 m beigetragen. Er gewann in neuer persönlicher Hallenbestzeit von 1:52,68 Minuten klar vor den beiden Franzosen Guillaume Lorton (1:53,05) und Ewen Sabatier (1:53,17). *(ps)*

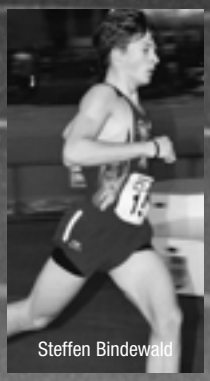
Chamaine Gault


Jennifer Bierdermann

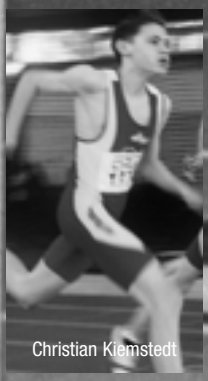
Alexander Bastian

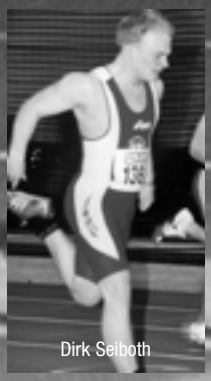
Dirk Seiboth, Valentin Kruspel

Sebastian, Alexander, Azim Kaya

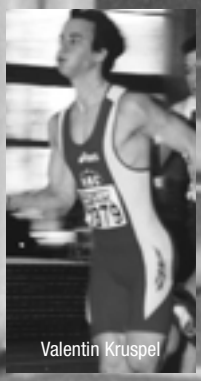

Steffen Bindewald

Olga Becker


Christian Kiemstedt


Dirk Seiboth

Sebastian Bednarz


Valentin Kruspel

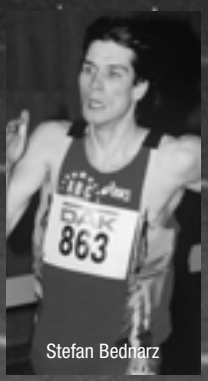
FOTOS: HUBERT ENDRES

Pfalz-Hallen-meisterschaften

Bei den Hallen-Pfalzmeisterschaften am 12. und 13. Januar glänzte unser Neuzugang Christoph Kubera im Kurzsprint mit starken 7,06 Sek. in der MJA, der trotz verschlafenem Start die 60 m für sich entscheiden konnte. Matthias Braun wurde in 7,31 Sek. Dritter. Eine weitere gute Leistung waren auch die 21,85 Sek. über 200 m der Männer von Alexander Zipp, Stephan Bednarz wurde in 22,26 Sek. Dritter. Sebastian Bednarz wurde über 800 m in 2:01,84 Min. Zweiter.

Christoph Kubera

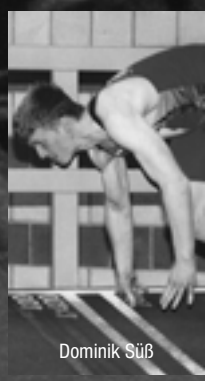
Alexander Zipp



Stefan Bednarz

Patrick Schoenball

Konstantin Filsinger

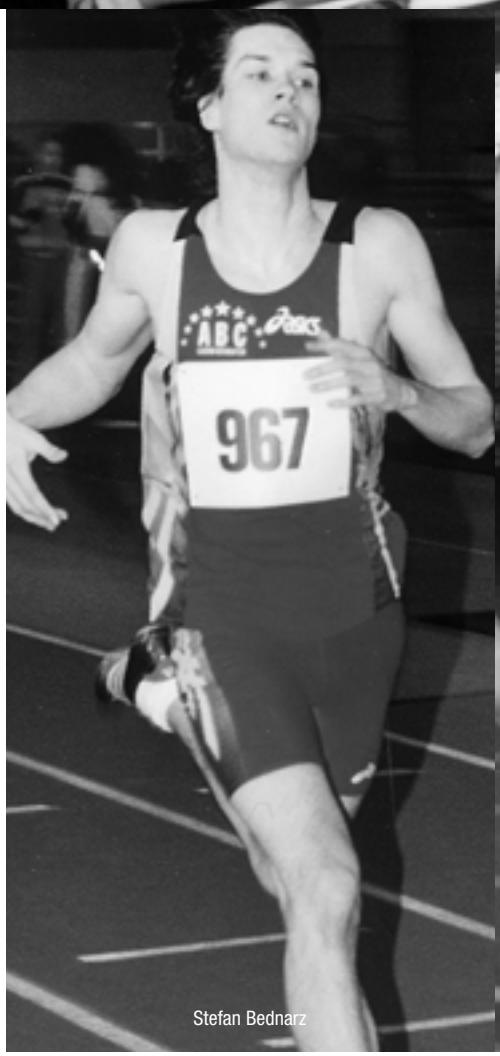


Dominik Süß

Die schnellste Frau der Pfalz wurde Olga Becker (Jg. 1961) mit 8,39 Sek. über die 60 Meter. Patrick Schoenball siegte über 800 m der MJA in 1:55,32 Minuten, Michael Wenz über 3000 m in 9:42,04 Minuten und Chamaine Gault bei der WJA in 9,04 Sekunden über die 60-m-Hürden. In der MJB wurde Valentin Kruspel über 60 m in 7,48 Sekunden Zweiter vor Dirk Seiboth, der in 7,50 Sekunden den dritten Platz belegte. Zusammen mit Christian Kiemstedt und Steffen Bindewald wurden Valentin und Dirk mit der 4 x 200-m-Staffel Zweiter.

Die 4 x 100-m-Staffel der Schülerinnen (W15) siegte mit Inga Zeller, Lisa Münzer, Rebecca Hilgert und Kerstin Otto. *(ps)*

Annika Kern

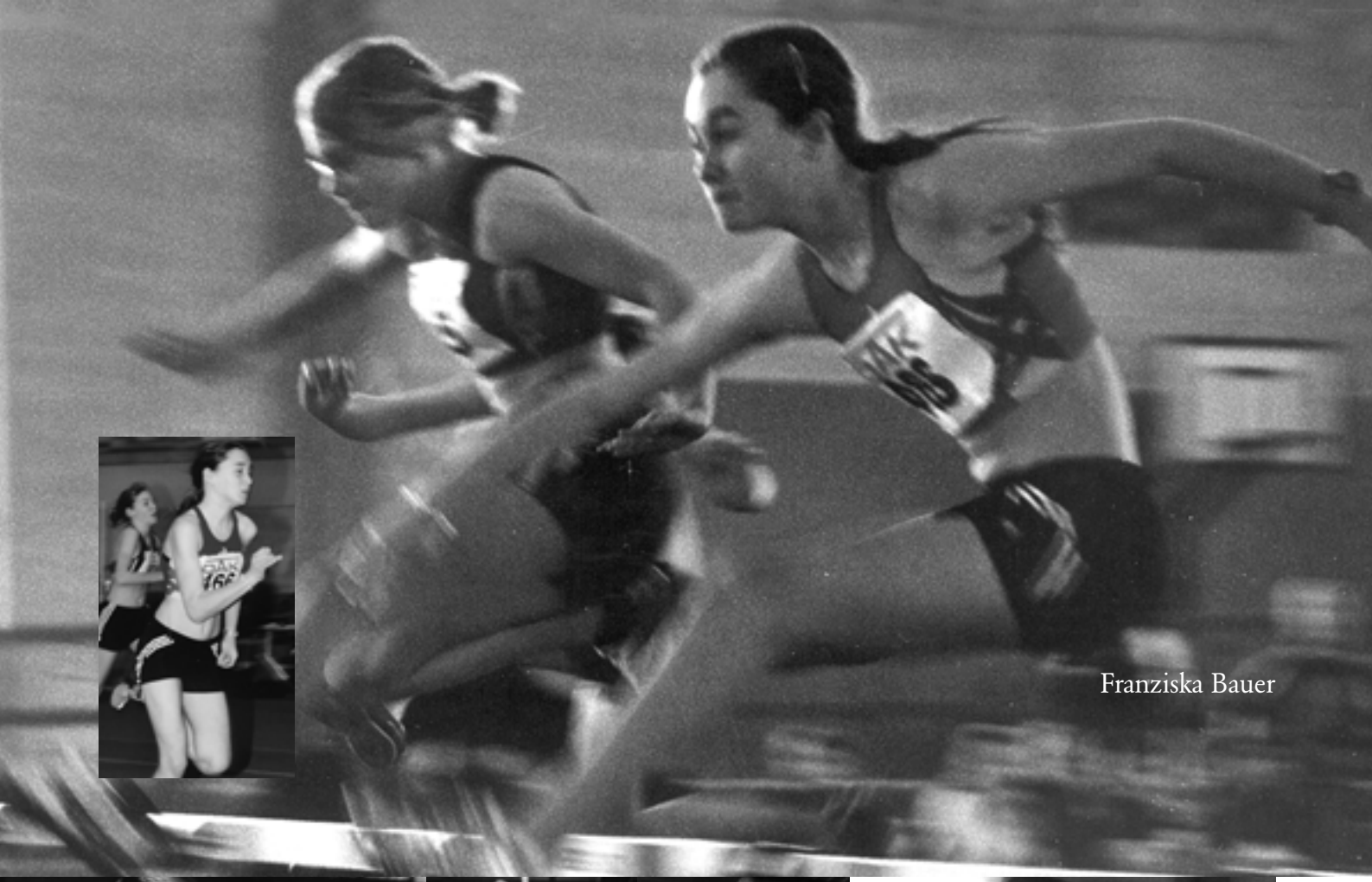


Stefan Bednarz

Christian Kiemstedt

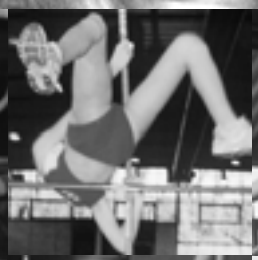
Tim Vorberg

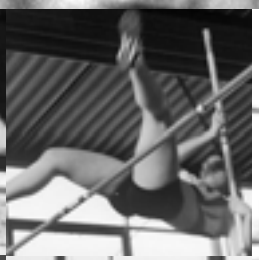
Alexander Zernikel



Franziska Bauer

Frederique Garst



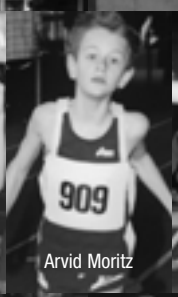


Annika Kern

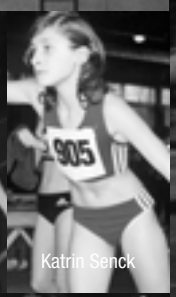
Jennifer Biedermann

Phillip Bauer

Annabelle Eckhartt
tt



Arvid Moritz

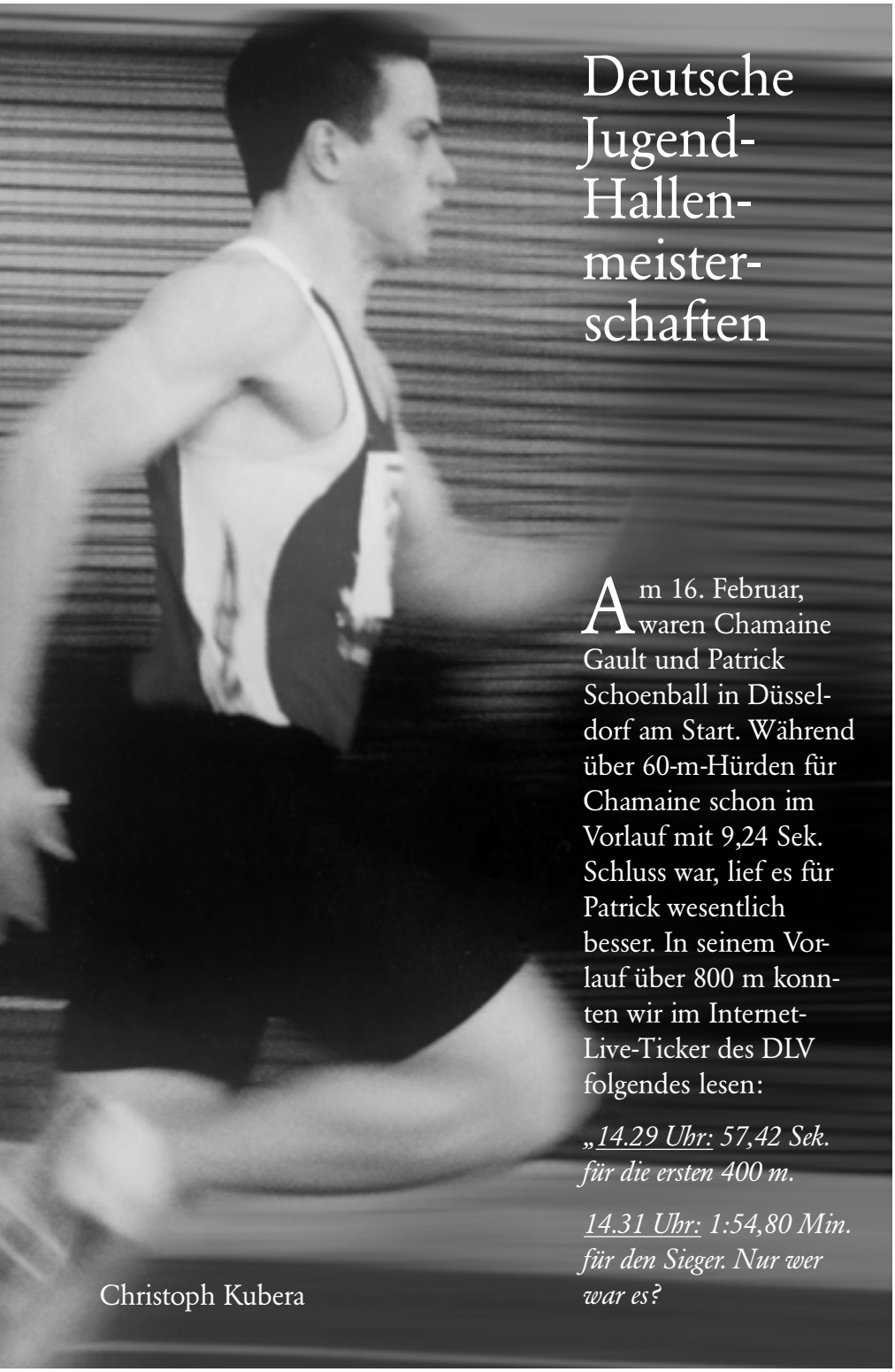


Katrin Senck

Julienne Seilnacht

Carolin Schuh

FOTOS: HUBERT ENDRES



Christoph Kubera

Deutsche Jugend-Hallen-meister-schaften

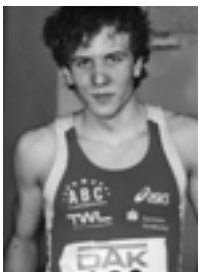
Am 16. Februar, waren Chamaine Gault und Patrick Schoenball in Düsseldorf am Start. Während über 60-m-Hürden für Chamaine schon im Vorlauf mit 9,24 Sek. Schluss war, lief es für Patrick wesentlich besser. In seinem Vorlauf über 800 m konnten wir im Internet-Live-Ticker des DLV folgendes lesen:

„14.29 Uhr: 57,42 Sek. für die ersten 400 m.

14.31 Uhr: 1:54,80 Min. für den Sieger. Nur wer war es?

Felix Plinke aus Usingen, Patrick Schoenball aus Ludwigshafen oder der Wattenscheider Martin Bischoff? Die waren verdammt nah zusammen.“

Patrick landete in 1:54,92 Min. auf Platz drei und kam sicher über die Zeit ins Finale. Dort hatte dann am Sonntag keiner gegen Sebastian Keiner vom Laufclub Erfurt eine Chance. Überlegen siegte dieser in 1:48,47, Patrick konnte allerdings in 1:53,85 Min. noch den dritten Rang erkämpfen. Gut lief es auch für Christoph Kubera über 60 m am 17. Februar. Mit 7,04 im Vor- und 7,02 Sek. im Zwischenlauf kam auch er ins Finale, wo er in 7,03 Sechster wurde. *(ps)*



Patrick Schoenball

Chamaine Gault

Rheinland-Pfalz-Hallen-meisterschaften

Am 19. Januar lief Alexander Zipp bei den Männern über 200 m in 21,83 Sek. zum Sieg. Patrick Schoenball startete in der Männerklasse über 400 m und wurde in 50,17 Sekunden Zweiter. Chamaine Gault belegte in der Frauenklasse über 60-m-Hürden in 8,99 Sekunden den ebenfalls den zweiten Platz. Am 20. Januar war die Jugend an der Reihe: Christoph Kubera (MJA) sprintete über 60 m im 7,01 Sek. zum Sieg, Patrick Schoenball (MJA) gewann die 800 m in 1:55,09 Min. und Chamaine Gault (MJA) siegte über 60-m-Hürden, wobei sie sich auf 8,93 Sekunden steigerte. *(ps)*

Christoph Kubera

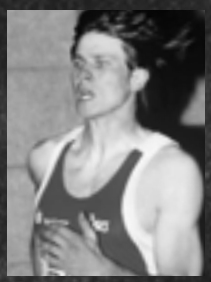
Pfalz-Waldlauf-meisterschaften

Die diesjährigen Pfalz-Waldlaufmeisterschaften fanden am 5. April in Lemberg statt und der ABC war gut vertreten. Julienne Seilnacht (W12) wurde über 1450 Meter Zweite in 5:48 Minuten, und Annika Kern (W13) wurde in 5:51 Minuten Dritte. Über 2950 Meter der WJB belegte Mara Kolossa in 12:14 Minuten den fünften Platz. Bei den Jungs holte sich Arvid Moritz (M12) über die 1450 Meter in 5:24 Minuten ebenso den Titel wie Konstantin Filsinger (M13) in 5:00 Minuten. Überragend waren die A-Jugendlichen – allen voran Patrick Schoenball. Er siegt über die 4450 Meter in 13:56 Minuten und war damit auch 3 Sekunden schneller wie der Sieger bei den Männern. Zweiter wurde in 15:30 Minuten Michael Wenz und Steffen Bindewald belegte in 16:35 Minuten Platz vier. Klar, dass sie mit diesen Platzierungen auch die Mannschaftswertung gewannen. *(ps)*

Patrick Schoenball

Alexander Zipp wird Deutscher Hochschulmeister

Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften am 30. Januar in Frankfurt sprintete Alexander Zipp über 200 m in 21,95 Sek. zum Sieg. *(ps)*



FOTOS: HUBERT ENDRES, ABC-ARCHIV

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

MSL Mike Scheiner

Autolackierung mit Unfallinstandsetzung

Beschriftungen

Termingerechte, fachgerechte Ausführung

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

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

Die VR-Rhein-Neckar Privatrente:
Damit Sie auch im Alter noch gut lachen.

Die gebündelte Kompetenz der neuen VR Bank Rhein-Neckar eG bringt für Sie viele attraktive Angebote mit sich. Zum Beispiel: die VR-Rhein-Neckar Privatrente, die alle Vorteile eines Investmentsparplans mit denen einer klassischen Rentenversicherung kombiniert.

Mehr unter **www.vrbank.de**

Wir für hier.

VR Bank Rhein-Neckar eG

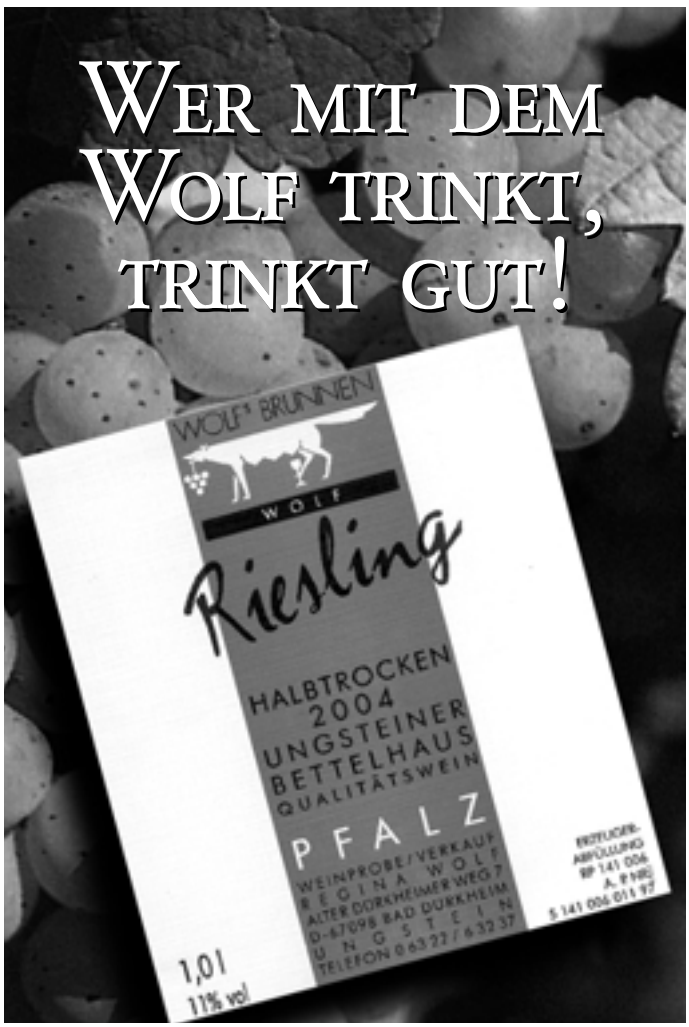
Internationaler Wettkampf in Luxemburg

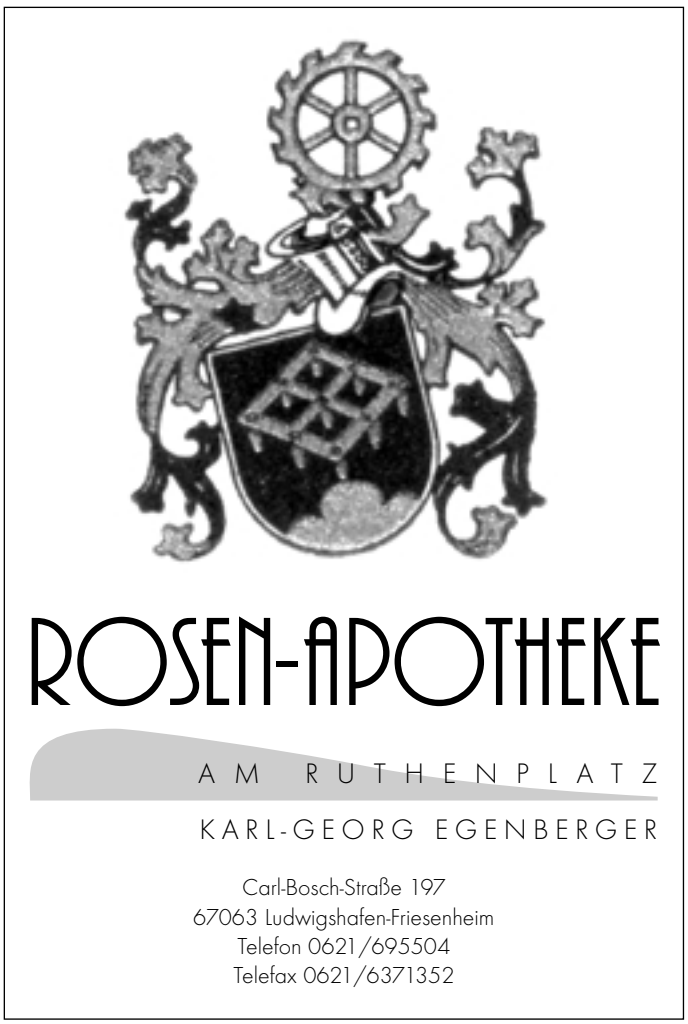
Endlich war es so weit! Die B-Schülerinnen und B-Schüler des ABC fuhren zusammen mit der MTG Mannheim nach Luxemburg zum „Match Luxembourg-MTG Mannheim-Ludwigshafen“ & „Meeting régional“ im „Coque à Luxembourg“. Also machten wir uns am Sonntag, dem 20. Januar, morgens um 9.15 Uhr, mit zwei Busen auf den Weg. Drei Stunden erzählten, schliefen, lachten, spielten, lernten und lasen wir. Dann hatte die lange Busfahrt endlich ein Ende und wir fuhren auf dem Parkgelände der drei Hallen ein. Der erste Eindruck war überwältigend. Eine riesige Leichtathletikhalle mit sechs Rundbahnen! Außer dieser Halle gab es noch eine Schwimm- und Ballsporthalle, die wir ebenfalls besichtigten. Die sportlichen Disziplinen, bei denen wir antraten, waren Sprint, Kugelstoßen, 60-m-Hürden, Weitsprung, Hochsprung, 800 m, 1000 m und Staffelläufe. Die Ergebnisse waren sehr erfreulich. Wir strengten uns an und stellten neue Rekorde auf, was uns bei der guten Stimmung nicht schwer fiel. Nach drei weiteren Stunden im Bus waren wir wieder in unserer vertrauten Umgebung. Wir waren alle völlig erschöpft, aber der Ausflug hat sich auf jeden Fall gelohnt und wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr wieder teilnehmen dürfen.

Annabell Eckhartt

FOTOS: MONIKA KIEMSTEDT, ANNABELL E ECKHARTT

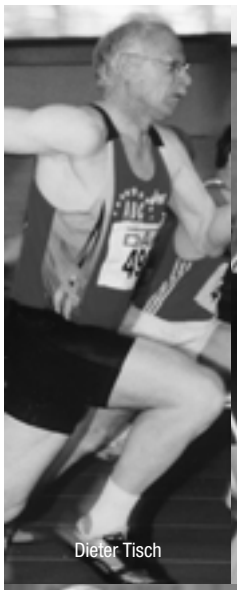
RheinNeckar-Ticket
Jetzt entspannt zur Arbeit sparen.
Für nur 65,00 Euro monatlich ein Jahr lang kreuz und quer durchs ganze VRN-Gebiet. Mehr unter www.vrn.de oder 01805 – 876 4636
(14 Cent je angefangene Minute aus dem Festnetz, aus Mobilfunknetzen ggf. abweichende Preise)
Fahrgast-wunsch
Tarif 1/2008
Einfach hin und weg.
VRN
Verkehrsverbund Rhein-Neckar


Wer mit dem Wolf trinkt, trinkt gut!
WOLF BRUNNEN
WOLF
Riesling
HALBTROCKEN
2004
UNGSTEINER
BETTELHAUS
QUALITÄTSWEIN
PFALZ
1,0 l
11% vol


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

4 Titel bei den Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften

In Erfurt fanden vom 29. Februar bis zum 2. März die Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften statt und für den ABC gab es 4 Titel. Olga Becker (W45) war über 60 Meter nicht zu bremsen und gewann in 9,18 Sekunden, im Weitsprung siegte sie mit 5,04 Meter. Auch Dieter Tisch (M60) holte sich über 60 Meter den Titel in 8,22 Sekunden, während Werner Schwaab (M45) über 60 Meter in 7,64 Sekunden auf den zweiten Platz kam. Einen Titel holte er aber dennoch, denn mit der Startgemeinschaft Pfalz-Team der M40 siegte er zusammen mit Frank Becker, Markus Selinger und Robert Wagner als Schlussläufer der 4x200-m-Staffel in 1:36,22 Minuten. Pechvogel war Geraldine Otto. Nachdem sie ihren 60-m-Vorlauf (W55) in 9,20 Sekunden gewonnen hatte, musste sie bei den Zeit-Endläufen leider verletzt aufgeben. *(ps)*


Dieter Tisch

Werner Schwaab

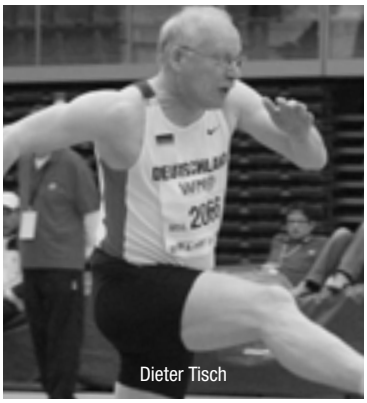
Olga Becker

Geraldine Otto

Die Startgemeinschaft Pfalz-Team der M40 mit Werner Schwaab

M60-Seniorenweltmeister

In der Hauptstadt der Auvergne in Frankreich in Clermont/Ferrand bei den Senioren-Hallenweltmeisterschaften holte sich Dieter Tisch (M60) über 60-m-Hürden in tollen 9,17 Sek. den Titel. Im Finale über 60 m belegte er Platz sieben in 8,24 Sek. – im Vorlauf waren es noch 8,20. Über 200 m musste er allerdings im Vorlauf mit 28,02 passen, doch mit der 4 x 200-m-Staffel des DLV auf Platz zwei konnte er sein zweites Edelmetall mit nach Hause nehmen. *(ps)*


Dieter Tisch

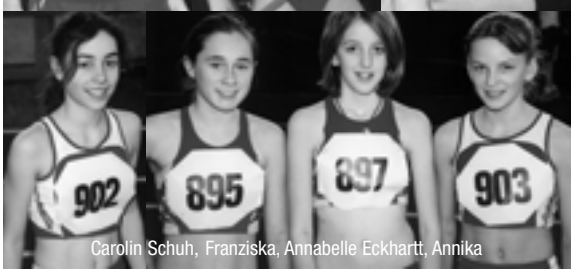
Pfalz-Hallenmeisterschaften der B-Schüler/innen

Am 10. Februar gab es für den ABC einige Titel und gute Platzierungen. Philipp Bauer gewann in seiner Altersklasse M12 die 1000 m in 3:21,2 Min. und Konstantin Filsinger siegte bei der M13 in 3:07,28. Björn van Marwick (M12) belegte im Weitsprung mit 4,67 m Platz zwei. Alexander Zernikel (M13) war gleich 4 mal am Start: Über 60-m-Hürden wurde er in 10,11 Sek., im Stabhochsprung mit 2,80 m und im Weitsprung mit 5,05 m jeweils Zweiter, im Hochsprung belegte er mit 1,45 m den dritten Platz. Annika Kern (W13) stand beim Stabhochsprung ganz alleine am Start und überquerte immerhin 2,00 m. Im Weitsprung wurde Franziska Bauer mit 4,81 m Zweite. *(ps)*

Alexander Zernikel

Annika Kern

Franziska Bauer


Carolin Schuh, Franziska, Annabelle Eckhartt, Annika

FOTOS: HUBERT ENDRES

DLV-Medienpreis

Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Sindelfingen wurde **Klaus-Dieter Kullmann**, Sportredakteur der „Rheinpfalz“, vom Deutschen Leichtathletikverband mit dem DLV-Medienpreis ausgezeichnet. Es wurde damit seine sympathische und menschliche Art der Berichterstattung gewürdigt, aber auch dass er Probleme offen anspricht und immer eine klare Position bezieht. *(ps)*

Vorbildliches Engagement

Nach erfolgreicher LVP-Kampfrichter-Grundausbildung sind nun Hannelore Kern, die Mutter von Annika, Gabriele Eckhartt-Mittendrein, die Mutter von Annabelle und Monika Kiemstedt, (unsere Sportwartin), die Mutter von Christian, offizielle DLV-Wettkampfrichterinnen. Sergeij Zernikel, der Vater von Alexander, stellte sich für die Unterstützung unserer Übungsleiter bei den B- und C-Schüler und Schülerinnen im Trainingsbereich zur Verfügung. *(mk)*

ABC-Bestenliste

Die komplette Hallenbestenliste mit Meisterschaftsplatzierungen, Berufungen und Ehrungen kann bei unserem stellvertretenden Vorsitzenden Karl-Georg Egenberger angefordert werden: Telefon 0171/1425745

Trainingslager unserer Mittelstreckler in Milano Marittima

Auch in diesem Jahr sind die Mittelstreckler unter der Führung von Fritz Seilnacht an Ostern wieder Richtung Italien aufgebrochen, um dort im 10-tägigen Trainingslager die Muskeln und Knochen auf die kommende Sommersaison vorzubereiten. Da wir aber dieses Jahr ganze sieben Trainingsbegeisterte waren, mussten wir für die Anreise statt des seilnacht'sche Autos auf die Flugzeugflotte von Ryanair zurückgreifen (oh welch Segen).

Patrick Schoenball, Fritz Seilnacht, Sebastian Bednarz, Michael Wenz

Nachdem also der Wecker am Samstag morgen, den 17. März, bereits teilweise um 5 Uhr klingelte, trafen wir uns am Hauptbahnhof Ludwigshafen, um von dort aus mit dem Mietbus zum Flughafen Hahn aufzubrechen. Nach einem ruhigen Flug nach Forlí und dem halbstündigen Transfer nach Milano Marittima, sowie dem ersten ausgiebigen Mittagessen im Hotel konnten wir im leider dick vernebelten Ort gleich den ersten lockeren Dauerlauf absolvieren.

Am Abend gab es dann ein abermals reichhaltiges Abendessen bestehend aus Salat, Nudeln, zweitem Hauptgericht und einem Dessert, wobei es nicht selten zu streitartigen Gefechten um die Nudeln kam, was aber schon bald mit dem Befehl „Encoro uno" (sinngemäß: noch mehr!!!) an die Kellner gelöst wurde. Als es am ersten Abend dann doch recht zeitig zu Bett ging, die ersten Lichter erloschen schon um halb 11, konnte am nächsten Morgen nach einem stärkenden Frühstück der erste Trainingstag mit vollen Akkus und schier unerschöpflichem Ehrgeiz in Angriff genommen werden.

Zunächst sollte es morgens um 11 Uhr noch ein wenig ruhiger angehen, lockeres Training am Strand war angesagt, bevor es am Nachmittag im Wald hieß: zehn mal 500 m, UFF!!! Auch den mitgereisten Mainzer Athleten schien das Programm nicht ganz geheuer, aber nach den ersten Läufen war klar, das schaffen wir, denn Zeit zum Jammern blieb in den kurzen Pausen keine Zeit, die nutzten wir lieber zum Durchschnaufen und die Pausenzeiten sollten am Ende auch nur um wenige Sekunden von den Vorgaben abweichen, Tobi (USC Mainz) sei Dank. Zum Glück jedoch hatten sich Fritz und Carlos nicht für jeden Tag solche Hammerprogramme ausgedacht und so mussten wir uns nur noch einmal, Dienstags, als es galt, fünf mal 1000 m zu laufen, über die Schmerzgrenze peitschen. Nach diesen Einheiten konnte uns nicht mal mehr 20 200er oder zwei Stunden Strandfußball mit anschließendem Zirkeltraining in die Knie zwingen, die meisten anderen Trainingseinheiten (15 an der Zahl) bestanden zumeist aus Dauerläufen und Ähnlichem.

Aber trotz aller Qualen im Training, all-you-can-eat-artig reichhaltigen Mittag- und Abendessen sowie der nötigen langen nächtlichen Ruhezeiten blieb uns dennoch auch in diesem Jahr genug Zeit, um auch mal einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

So ging es so oft wie möglich an den Strand (unser Hotel lag nur einen Frauensteinwurf vom Strand entfernt), um dem meist von mitteleuropäischer Winterbläse geprägten Hautbild auf den Leib zu rücken, in den Supermarkt in Cervia, der uns mit Schokolade und anderen nötigen Sportlernahrungs-Ergänzungsmitteln versorgte oder auch mal ins Zentrum von Milano Marittima, dass jedoch, wie wir schnell feststellen mussten, als eher sommerliche Partymeile im Frühjahr wie ausgestorben war. Und hat das Wetter auch mal nicht so mitgespielt, wie wir es gerne gehabt hätten, machten wir uns es auf unseren Zimmern gemütlich und sahen uns mehr oder weniger sinnfreie Filme auf Patricks Laptop an, oder verdrückten uns in den Pausenraum im Erdgeschoss und nutzten das auch in Italien bekannte W-LAN. Als aber unser trainingsfreier Tag näher rück-

te, sollte sich der Himmel von seiner sonnigsten Seite zeigen und unser Ausflug nach San Marino sollte zu einem wahren Erlebnis werden. So fuhren wir zunächst einmal mit dem Zug nach Rimini, von wo es nach ein paar Minuten Aufenthalt mit dem Bus weiter durch Italiens Osten in Richtung des um 500 m höher liegenden Zwergstaates ging. Oben angekommen, stiegen wir bei strahlendem Sonnenschein und knappen 10°C (die ganz Harten unter uns wagten sich sogar mit T-Shirt auf die Straße) aus dem Bus und konnten uns nur ein paar Meter weiter an einem wirklich gigantischem Ausblick auf die italienische Ostküste erfreuen, sowie auf die sich ins Hinterland erstreckenden Berglandschaft.

Als dann an Ostern mit den Wochenendurlaubern auch endlich Leben in das bis dahin eher verschlafene Milano Marittima kam, nutzten Patrick und ich die Gelegenheit, um mal ein wenig ins italienische Stadtleben zu schnuppern und so mischten wir uns im Club „Zouk Santana“ (super Adresse, wer mal hinkommt) unter die lautstark feiernden Italiener. Ach ja, wer behauptet eigentlich, dass Italiener eher klein sind? Also das Gerücht können wir hiermit widerlegen, Patrick und ich waren nämlich so ziemlich unter den kleinsten Männern in der Straßendiskothek.

Aber wo wir gerade bei Gerüchten sind, unsere beiden mitgereisten Damen Christa und Petra gaben sich ja alle Mühe, um die allgemein bekannten Gerüchte über weibliche Orientierungsschwierigkeiten weiter zu untermauern, denn wie im letzen Jahr auch verlief sich unsere beiden

sympathischen Frauen (die Beschreibung muss sein, sonst bekomm ich in den nächsten Tagen Ärger) in den eigentlich ihnen bekannten Straßen Milano Marittimas während eines Dauerlaufs.

ichts desto trotz ging niemand verloren und am letzten Abend belohnte uns Fritz Seilnacht mit einem gro(ooo)ßen Eisbecher im „La Perla“ (ebenfalls spitzen Laden, besonders für Eisfeinschmecker) für die vielen mehr oder weniger strapaziösen Trainingskilometer (danke noch mal an dieser Stelle auch im Namen der Gruppe, den Becher hab ich heute noch vor Augen).

Die Freiluftsaison kann also kommen und in den nächsten Wochen wird noch ein wenig an der Feinabstimmung geschliffen, bevor die neu gesteckten Ziele in Angriff genommen werden können und es endlich wieder auf die doppelte Stadionrunde geht (oder auch ein paar mehr, gelle Michael).

Sebastian Bednarz

Ihr Sachverständigenbüro für
● Arbeitssicherheit ● Blitzschutz
● Brandschutz ● Elektrotechnik
● Explosionsschutz ● Haustechnik
INTEGRIS
Sachverständigengesellschaft
Mannheimer Straße 36, 68782 Brühl
Tel. 06202/700240, Fax 06202/700241
integris@integris-sg.de
www.integris-sg.de

Mensch beweg Dich, treib Sport und bleib fit.

Dieser Maxime hat sich eine Gruppe männlicher Freizeitsportler im Alter von 48 bis 83 Jahren verschrieben. An jedem Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr treffen sie sich in der Turn-

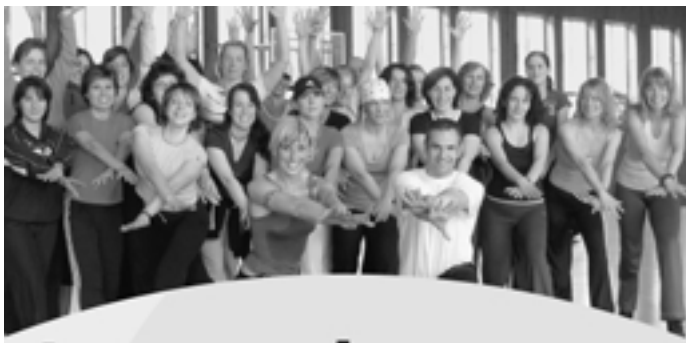
halle der Wittelsbachschule unter Anleitung unseres Übungsleiters Georg Simon. Jedes Training ist und wirkt nur so gut wie es vor- und nachbearbeitet wird. Deshalb geht es mit einigen Aufwärmrunden los, verbunden mit zusätzlichen Dehn- und Lockerungsübungen im gemächlichen Laufschritt. Anschließend folgen – die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf – sanfte Dehnungs- und leichte Kraftübungen, dabei sollte jeder an seinem Platz in Bewegung bleiben. Die vorgenannten Übungen stärken Schultern, Rücken- und Bauchmuskulatur, die Dehnungsübungen kräftigen speziell Po- und Brustmuskeln, sowie Hüfte, Oberschenkel und Waden. Insbesondere wird die Wirbelsäule durch das ausgeglichene und kontrollierte Training aktiviert. Nach diesem Übungsteil kommt die Mattengymnastik auf die Sportler zu. Jetzt ist recken, strecken und dehnen angesagt. Als Abschluss werden – wieder stehend - leichte Dehnungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, um die Regeneration wirksam zu verbessern. Alle Teilnehmer stellen nach einer wie im Fluge vergangenen Trainingsstunde immer wieder fest: Bewegung steigert das Wohlbefinden, die Fitness und das Selbstwertgefühl. Als „Belohnung“ folgt nach einem Duschbad ein gemütliches und kameradschaftliches Beisammensein in der ABC-Vereinshütte. Hier sorgt unser Sportsfreund Gerhard Mayer mit viel persönlichem Einsatz für das Wohl der „Aktiven“. Wer Lust hat mitzumachen, kann gerne an einem Donnerstag zu einem Schnupperabend in die Wittelsbachschule kommen.

B. Gohlke, A. Schmidt

Von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr trifft sich dann die Frauengymnastikgruppe. Auf dem Programm stehen Bewegungsabläufe, die nach und nach alle Muskelpartien ansprechen und eine ganzheitliche Bewegung ins Auge fassen sollen. Unser Übungsleiter Rudi Jacob – inzwischen seit gut einem Jahr für die Gruppe verantwortlich – bietet einen abwechslungsreichen und dadurch auch kurzweiligen Ablauf mit passender musikalischer Untermalung an. Begonnen wird zunächst mit einem lockeren Aufwärmtraining, teilweise mit Gymnastikbällen. Weiter geht es mit einer Funktionsgymnastik, die mit Hilfe von Fitness-Bändern intensiviert wird. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Mattengymnastik, die bei allen großen Anklang findet. Natürlich geht es hierbei auch den „Problemzonen Bauch, Beine, Po“ an den Kragen. Doch das alles mit Maß und Ziel, denn jeder hat die Freiheit, sich seiner persönlichen körperlichen Fitness entsprechend zu bewegen und sollte auch seine Belastungsgrenze nicht überschreiten. Die Cool-down-Phase rundet mit Dehnübungen das Programm ab. Wem die oftmals übervollen Aerobic- oder Rückengymnastikkurse in Fit-ness-Centern zu hektisch, zu laut oder einfach für den persönlichen Fitness-Zustand nicht passend sind, findet hier eine echte Alternative.

Wer Interesse hat, mitzumachen, ist jederzeit herzlich Willkommen!

R. Linz



Immer in Bewegung!

- Aus-, Fort- und Weiterbildung von Übungsleitern und Vereinsmitarbeitern
- Vereinsberatung
- Sportunfall- und Haftpflichtversicherung
- Zuschüsse für Sportvereine und Fachverbände
- Förderung der Vereins-Jugendarbeit
- Kontaktpflege zu kommunalen Stellen
- Wettkampf-, Breiten- und Freizeitsportförderung
- Förderung des Deutschen Sportabzeichens
- Öffentlichkeitsarbeit
- Ehrungen

Sportbund Pfalz
Barbarossaring 56, 67655 Kaiserslautern
T 06 31 34 19-0, F 06 31 34 19-70
E info@sportbund-pfalz.de
www.sportbund-pfalz.de

sportbund pfalz

2.100 Vereine
540.000 Mitglieder
52 Fachverbände

Planung der Technischen Gebäudeausrüstung

IPK

Ingenieurgesellschaft für Planung und Konstruktion mbH

Ihr kompetenter Partner:

- Heizungstechnik
- Raumlufttechnik
- Sanitärtechnik
- Elektrotechnik
- Umwelttechnik
- Labortechnik

Am Taubenfeld 39 • 69123 Heidelberg
Tel. +49/6221/73918-0 • Fax +49/6221/73918-50
info@ipkgmbh.de • www.ipkgmbh.de

Neues von der Trainingsfront:

Spaß mit Manfred

„Gut sein,
wenn´s drauf ankommt!
Gut sein, wenn´s drauf ankommt!
Gut sein, wenn´s drauf ankommt!
Gut sein, wenn´s zzzzzzzzz
zzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz
zzzzzzzzzzzzzz ...“

S. FREUD

BIOL. PSYCH

LOTTO SPARKASSE

Manfred 01/2008

In den Mund gelegt von Peter Schlohmann:

FOTOS: HUBERT ENDRES

LUTEX

Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand

Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

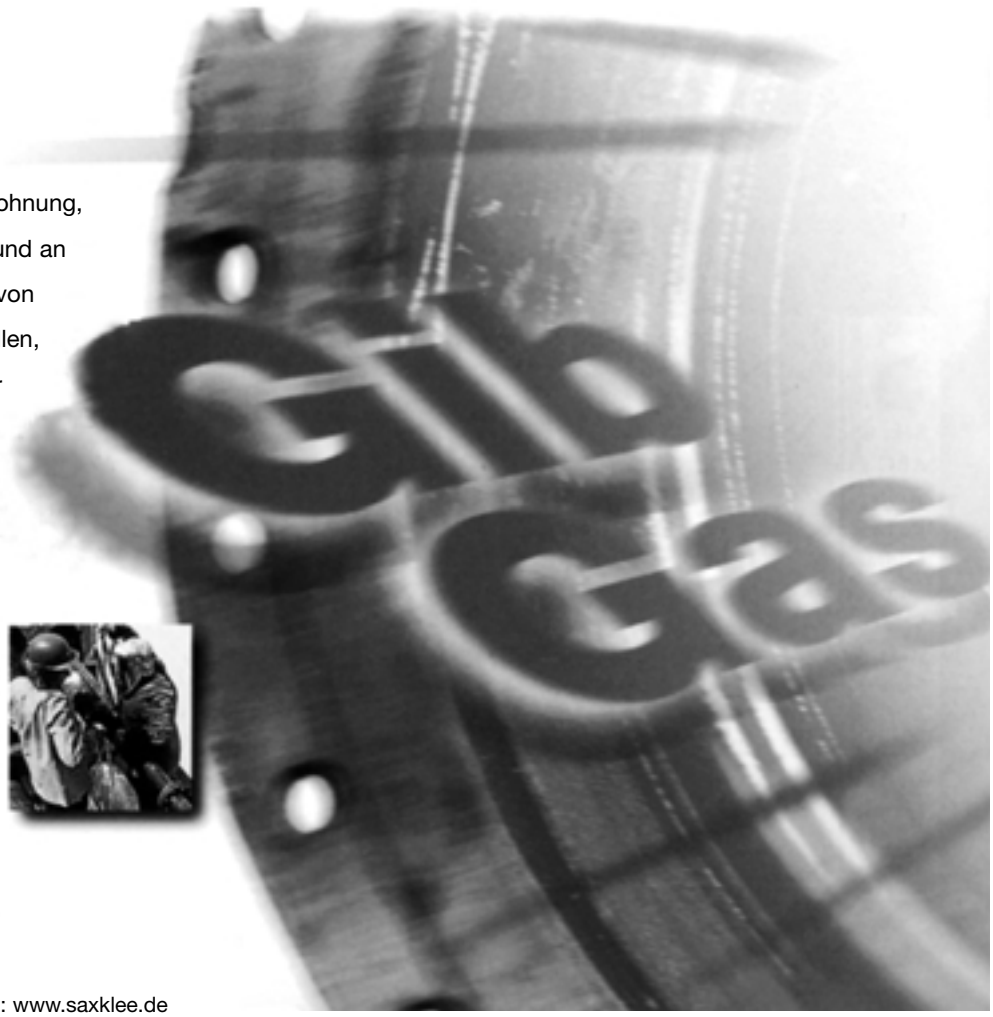
- Industrie- und Reinigungstücher
- Hautschutz, Hautreiniger und –pflege
- Waschraum- und Hygieneartikel
- Produkte für die professionelle Reinigung
- Dienstleistungen rund um das Gebäude

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

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

Was macht eigentlich Silke Eichmann?

FOTOS: SILKE EICHMANN, HUBERT ENDRES, ABC-ARCHIV

Silke Eichmann würde gerne jemanden aus gemeinsamen „alten Zeiten“ in ihrer Praxis in Limburgerhof unter ihre Fittiche nehmen.

Silke Eichmann war Mitte der 90er Jahre eine unserer größten Vorzeigeathletinnen auf den Sprintstrecken und wurde wegen ihrer hervorragenden Leistungen von der Stadt Ludwigshafen zur „Sportlerin des Jahres 1995“ gewählt und ausgezeichnet.

Sie kam über den DJK-SG Oppau im Herbst 1989 zu uns und konnte sich aufgrund ihrem offenen, freundlichen Wesen sofort im Team integrieren und fand umgehend viele Freunde. Einen ihrer ersten Erfolge erwarb sie sich zunächst im Weitsprung wo sie im Jahr 1993 mit 6,20 m einen beachtenswerten Vereinsrekord aufstellte. Ihre besondere Vorliebe galt jedoch dem langen 200-m-Sprint. Doch auch auf der kurzen Sprintstrecke war sie hin und wieder anzutreffen und sehr erfolgreich.

Die Highlights ihrer sportlichen Karriere erlebte sie ab 1995, wo sie sich wichtige Siege, Titel und Rekorde holte und für Furore sorgte. Allem voran natürlich ihr Start bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im westfälischen Rhede wo ihr über 200 m sensationell in persönlicher Bestzeit von 23,78 Sekunden der Titel nicht zu nehmen war. Dies bedeutete gleichzeitig auch der erste Platz in der Deutschen Jugendbestenliste. Nur um 13 Hundertstel hatte sie dabei den bestehenden Frauen-Pfalzrekord verfehlt. Mit dieser tollen Leistung machte sie sich über Nacht weit über die Region hinaus bekannt.

Es folgte durch den DLV die Nominierung für den 200 m Lauf und die 4x100-m-Nationalstaffel bei den Junioren-Europameisterschaften in Nyiregyhaza/Ungarn und die Aufnahme in den B-Kader des DLV. Mit 24,71 Sekunden belegte sie im Endlauf über 200 m, bei brachialem Gegenwind, den achten Platz.

Bei den Hallen-Pfalzmeisterschaften 1995 holte sie sich souverän den Titel über 60 m in persönlicher Bestzeit von 7,76. Die anschließenden Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften brachten eine weitere Verbesserung. Hinter dem Deutschen Spitzenduo Roos und Steigauf erkämpfte sie sich in 7,70 Sekunden einen beachtlichen dritten Platz.

Die folgende Freiluftsaison 1996 begann ebenso erfolgreich wie die Hallensaison endete. In der WA-Jugendklasse war ihr der Titel bei den Pfalzmeisterschaften über 100 m und mit der 4x100 -m-Vereinsstaffel sicher, nebenbei sammelte sie noch die Titel über 100 m und 200 m in der Frauenklasse. Die Hallensaison 1996 lieferte das gewohnte Bild: Pfalzmeisterschaften – Siegerin über 60 m, 200 m und als Mitglied der 4x200-m-Staffel.

Im Jahr 1997 startete Silke für den TV Wattenscheid und wurde mit der dortigen 4x100-m-Staffel in Frankfurt Deutsche Vizemeisterin, in der Juniorenklasse mit 11,61 Sekunden und persönlicher Bestleistung in Troisdorf über 100 m Deutsche Meisterin und krönte das enorm erfolgreiche Jahr in Turku/ Finnland als Junioren-Europameisterin mit der 4x100-m-Staffel des DLV.

1998 war sie Mitglied des LAC Quelle Fürth beim Gewinn der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft ehe sie Juri Tscherer im folgenden Jahr wieder zum ABC zurückholen konnte. Die fehlende Freizeit aufgrund ihrer nebenberuflichen Ausbildung zur Heilpraktikerin dazu einige gesundheitliche Probleme zwangen sie im Jahr 2000 dann leider zur Aufgabe des Leistungssports. Ein Wiederversuch 2006, nach 6-jähriger Pause, brachte trotz fachkundiger Unterstützung und Hilfe von Juri Tscherer, wegen einer erneuten, langwierigen Verletzung dann das endgültige Aus.

Silke trifft sich in ihrer freien Zeit gerne mit ihrem Freundeskreis zu allerlei Aktivitäten. Hobbymäßig treibt die begeisterte Katzenliebhaberin mehrmals in der Woche etwas Sport, „das Glücksgefühl wie einst beim richtigen Sprint ist aber durch nichts zu ersetzen“, wie sie meint.

Im vorigen Jahr ist Silke mit ihrer Naturheilpraxis von Friesenheim in die Räume der Krankengymnastikpraxis „medvital Norbert Hein“ in Limburgerhof umgezogen, in der sie seit 1995 aktiv ist und ihre Tätigkeit als Heilpraktikerin dort nun zusätzlich ausüben kann. Ihre Behandlungsschwerpunkte in der Naturheilkunde sind Allergie- und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Probleme mit dem Verdauungsapparat und dem Immunsystem. All dies lässt sich mit ihrer Bioresonanzmethode effektiv behandeln.

1995 wurde Silke Sportlerin des Jahres von Ludwigshafen

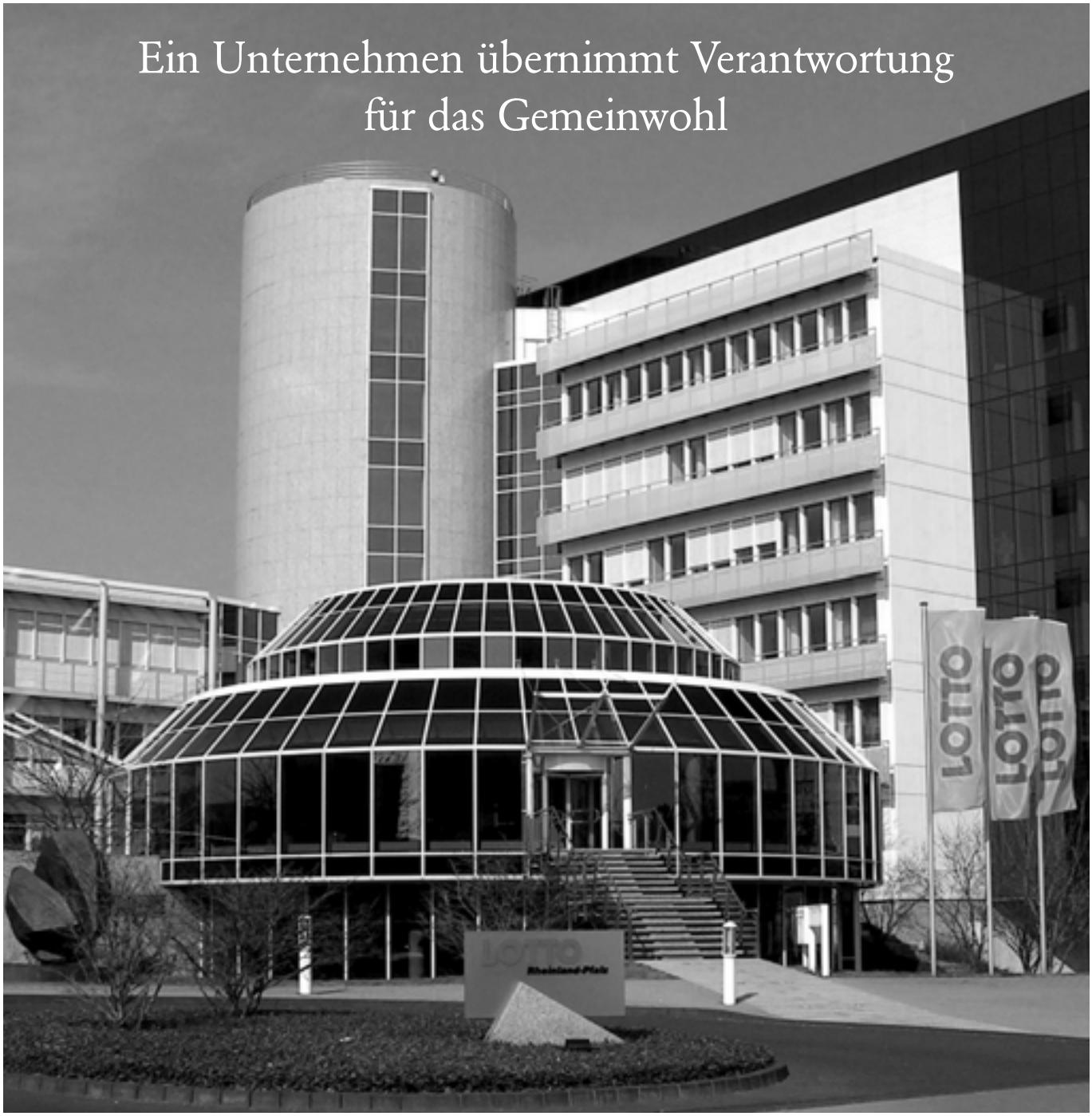
Silke würde sich sehr freuen, einmal jemanden aus gemeinsamen „alten Zeiten“ in ihrer Praxis zu begrüßen und unter ihre Fittiche nehmen zu dürfen.

Silke Eichmann, 1996

Alle ehemaligen Mitstreiterinnen und Mitstreiter des ABC wünschen ihr auf diesem Weg alles Gute und freuen sich auf ein Wiedersehen beim Training in der Halle oder im Stadion. *(ms)*

Silke Eichmann, 1999

Ein Unternehmen übernimmt Verantwortung für das Gemeinwohl



Lotto Rheinland-Pfalz hat sein soziales, kulturelles und sportliches Engagement und sein über Jahrzehnte aufgebautes gesellschaftliches Netzwerk auf eigene, breite Füße gestellt.

Das Koblenzer Glücksspielunternehmen hat Ende 2007 eine Stiftung gegründet: Die Lotto-Stiftung Rheinland-Pfalz. Diese wirkt seitdem noch effektiver und öffentlichkeitswirksamer für den guten Zweck.

Lotto Rheinland-Pfalz unterstreicht mit dieser Stiftung, wie nachhaltig das Unternehmen seiner Verantwortung für das Gemeinwohl nachkommt.

Die Lotto-Stiftung hat sich dem Leitsatz verschrieben, schnell und unbürokratisch vielen Menschen im Brennpunkt der Not zu helfen.

Nach dem Vorbild anderer Bundesländer wird die Stiftung zudem vor allem durch die systematische Erschließung und Weitergabe finanzieller Mittel ein verantwortungsbewusster, verlässlicher und starker Partner vieler gesellschaftlicher Initiativen in Rheinland-Pfalz sein.

Für was genau werden die Gelder eingesetzt?

Die Stiftung wird alles fördern, was dem Gemeinwohl in unserem Bundesland wirksam und zielführend dient. Förderziele sind nicht nur soziale Zwecke, sondern unter anderem auch Wissenschaft, Forschung, Kunst und Kultur, Völkerverständigung, Sport und Brauchtum.

Kennen Sie bedürftige Menschen oder gemeinnützige Institutionen?

Dann schicken Sie Ihren Antrag an:

Lotto-Stiftung Rheinland-Pfalz
c/o Lotto Rheinland-Pfalz
Ferdinand-Sauerbruch-Straße 2
56073 Koblenz

Telefon 02 61 / 94 38 - 56 66
Telefax 02 61 / 94 38 - 6 17
e-mail: stiftung@lotto-rlp.de

Konto: Dresdner Bank AG
Kto-Nr. 01 032 008 00, BLZ 500 800 00

- ANZEIGE -

Wir übernehmen Verantwortung für das Gemeinwohl!

Lotto Stiftung Rheinland-Pfalz - Ferdinand-Sauerbruch-Straße 2 - 56073 Koblenz

LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ

- Ein starker Partner im Land -

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