Heft 36 - April 2013 WIR SPONSERN www.abc-ludwigshafen.de

DIE ABC-LEICHTATHLETIK:









Jasmin Barthel, das Mehrkampf-Ass





50 Jahre 1963 – 2013







Das neue Girokonto: ... und für welches *Plus* entscheiden Sie sich?







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

Ein stolzer Rückblick

Liebe Leserin, lieber Leser,

der ABC Ludwigshafen, 1963 aus dem SV Phönix hervorgegangen, blickt in diesem Jahr auf 50 Jahre Eigenständigkeit und eine stolze Erfolgsgeschichte zurück.

Erster Paukenschlag im Jubiläumsjahr war unser 3. Internationales Hallenmeeting. Prof. Schrott, der "Erfinder" dieser Veranstaltung, war wiederum Garant für eine mustergültige Organisation. Aus kleinen Mängeln werden wir lernen. Begeisternde Wettkämpfe auf europäischem Toppniveau und zwei neue Hallenrekorde gehören zur positiven Bilanz des Meetings, das zu einem festen Programmpunkt in der Ludwigshafener Sportszene werden könnte. Auch das Echo in den Medien war anerkennend und sorgte für einen inzwischen erreichten Bekanntheitsgrad, der weit über die Grenzen der Stadt hinausgeht. Auch eine Möglichkeit, das Image Ludwigshafens günstig zu beeinflussen.

Zum zweiten Höhepunkt im Jubiläumsjahre gilt die alte Weisheit: "Was lange währt, wird endlich gut". Es geht um das neue Clubhaus des ABC. Roland Schäfers unermüdliches, zähes und uneigennütziges Bemühen um dieses Projekt dürfte nun bald belohnt werden. Um es sportlich auszudrücken: Wir sind gewissermaßen auf der Zielgeraden. Unglaublich, wie viele bürokratische Hindernisse Roland Schäfer überwinden musste, Gespräche und Verhandlungen führen und Ortstermine wahrzunehmen hatte. Jetzt dürfte, müsste es bald soweit sein, dass der Verein los legen kann. Es war und ist alles

nicht so einfach, auch was die Finanzen angeht. Ein zugesagter Zuschuss des Sportbundes Pfalz, ein zu erwartender der Stadt Ludwigshafen und die Leistungen der Brandversicherung reichen nicht aus, das Vorhaben

voll zu finanzieren. Der Verein wird für einen Restbetrag ein Darlehen aufnehmen müssen und hofft auf Spenden, um die Lasten zu mindern.

Dennoch: Wir sind guter Dinge, dass das große Werk letztlich gelingen wird und wir im Sommer bescheiden, aber in



Juri Tscherer und
Karl-Georg Egenberger bei der
Preisverleihung für die beste
Leistung unseres SpringerHallenmeetings an den Dreispringer
Harold Correa aus Frankreich

gebührender Weise, im neuen Clubhaus 50 Jahre ABC feiern können. Dies wünscht und hofft mit herzlichen Grüßen

Ihr

Karl Heinz Ries

.*ÅBC*: Inhalt



Titel

Die Hallen-DM in Halle

Seite 28

Wettkämpfe

Ludwigshafen 3. Int. Springer-Hallenmeeting	
Glasgow Hallenländerkampf	
Donezk Stabhochsprung-Meeting	
Gent / Dortmund Normjagd von Patrick	
Metz Jugend-Ländervergleichskampf	
Saarbrücken Vergleichskampf der "Großregion plus"	
Meisterschaften Ludwigshafen Vorderpfalz-Hallenmeisterschaften, Pfalz-Hallenmeisterschaften	23
Halle Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften	27
Dortmund Senioren-Hallen-DM	
Haßloch Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften	37
Lemberg Pfalz-Waldlaufmeisterschaften	39
Impressionen Bilder von Hubert Endres	24
Ehrungen Sportler des Jahres 2012 von Ludwigshafen	35
Es war einmal 1985 Gute Sprintzeit, 1986 Pfalzrekord, 1989 Dreisprung, 1991 Pfalzbester	33
Humor In den Mund gelegt	
Vereinsleben	
ABC-Splitter 2012	10
Neuzugänge	
Gestorben	33
50 Jahre ABC Ludwigshafen	35
DLV Hallen-Bestenliste	39
Kinderleichtathletik im ABC, Trainingszeiten	40
Wissen	
Gut zum Fuß – gut zu Fuß	30
Heimatkunde Pfälzer Bergläufe	37
Training Unsere Leichtathletiktrainer, Trainingszeiten	40







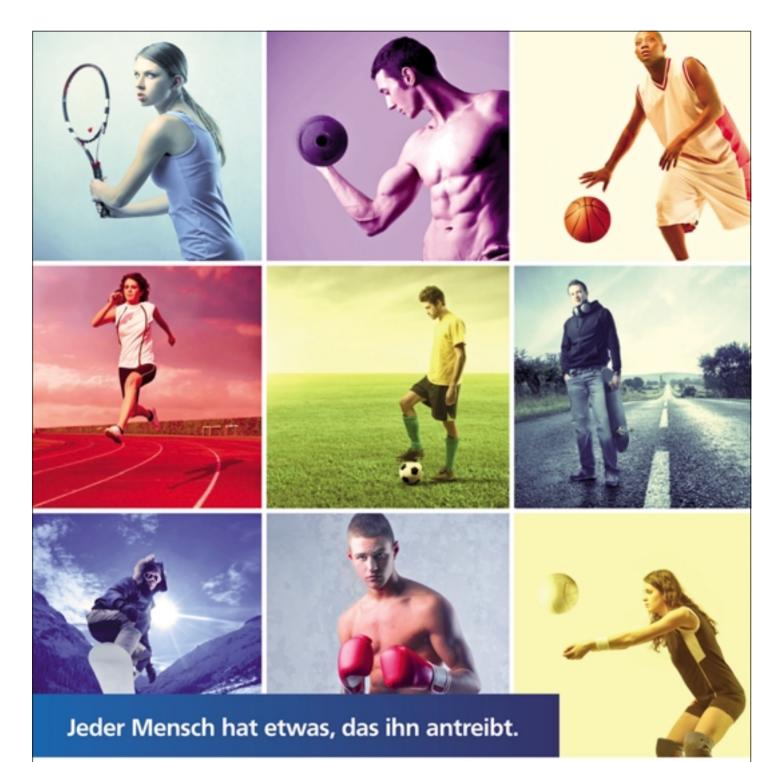
Nicole Wagner

bei der

Jugend-DM



Letzte Meidungen	
ugendsprecherwahl des LVP,	
Ankündigung zum Treffen der "Ehemaligen"	41



Wir machen den Weg frei.



Sport stärkt Engagement und Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Er ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Deshalb unterstützen wir den Sport, besonders den Jugend- und Freizeitsport in der Metropolregion. Hier sind unsere Wurzeln und liegt unsere Zukunft.

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



In den Mund gelegt ABC.



Was machst du eigentlich im ABC?

Ich mache die Würstchen des ABC warm!









Und ich dachte, dafür sind die Trainer zuständig!

In den Mund gelegt von Peter Schlohmann:

Werner Schröter, Vizepräsident Leistungssport im Landessportbund Rheinland-Pfalz, und Armin Wenz beim **Internationalen Sparkasse Vorderpfalz Springer-Hallenmeeting**



Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand

Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

- Industrie- und Reinigungstücher
- Hautschutz, Hautreiniger und -pflege
- Waschraum- und Hygieneartikel
- Produkte f
 ür 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















ABC-Rätselspaß von Peter Schlohmann: Diese 4 Abbildungen ergeben zusammen einen Begriff. Die Auflösung steht auf Seite 42.



50-Bestenliste 2012

In der WJ U18-Bestenliste 2012 des DLV stand Justine Weiß mit 1,70 m im Hochsprung auf Platz 34, Melanie Koser über 200 m mit 25,53 Sek. auf Platz 35 und über 100 m mit 12,41 auf Platz 46. Zusammen mit Ann-Kathrin Reil und Sandra Wagner belegten Justine und Melanie mit der 4x100-m-Staffel in 49,92 Sek. Platz 43.



Das Ass

Ohne Justine Weiß ging nichts in der StG-Ludwigshafen. Sie machte einfach alles: Sprint, Weit- und Hochsprung, Kugelstoßen, Diskusund Speerwerfen und auch immer in der Staffel – sie war immer vorne dabei und half den Erfolg zu sichern.

Drüber

Ann-Kathrin Reil sorgte mit 1,50 m im Hochsprung bei den DJMM in Kaiserslautern für wichtige Punkte.

"Wenn der Hund nicht gesch…"

"Wenn Björn im fünften Versuch nicht übergetreten wäre, hätte er sogar Silber gewonnen" sagte sein Trainer Juri Tscherer, "denn das waren etwa 15,40 m". So wurde er bei der Junioren DM mit 15,27 m nur Vierter. In der U23-DLV-Bestenliste stand er auf Rang sechs.





Kein Pfälzer Berglaufpokal

Platz zwei für Gerhard Baus in der M60 beim Pfälzer Berglaufpokal 2012. Gewertet wurden insgesamt sieben Bergläufe in der Pfalz, die über das Jahr verteilt waren.

Neuer **Modetrend?**

Lisa Ryzih kämpfte gegen den Wind in London bei Olympia.



Flug- **I**trainer!

Vladimir Ryzih im Trainingslager in Sankt Moritz.



Carlotta war in der Pfalz die Schnellste. In der U23-DLV-Bestenliste stand sie über 100 m auf Platz 11 und über 200 m auf Platz 23. Zum Saisonende absolvierte die Sprachstudentin für Englisch und Deutsch ein 6-wöchiges Praktikum in Südamerika.

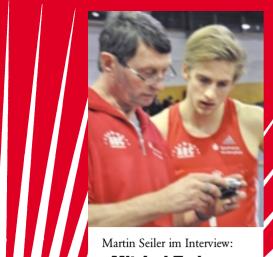


Wer hat den Schönsten?

Gerhard Holzweissig führte im "Schnauzbart-Wettbewerb" des ABC?







"Mit Juri Tscherer habe ich den besten Trainer, den man haben kann.

Wir verstehen und ergänzen uns super. Juri ist einer, der auf die Athleten hört."



"VICTOR SportAward" für Martin Seiler in der Kategorie Leistungssportler. Am 8. November wurde Martin diese Auszeichnung der Metropolregion Rhein-Neckar bei der Sportgala im Heidelberger Schloss überreicht.



Chamaine Gault, unser Hürden-Ass



Geküsst wird immer und überall – Nachtleben mit Annika Hock und Maxi Kullmann?

Der Hammer

Was kaum einer wusste – nach Jahren der Abstinenz bestritt Hendrik Szabó wieder einen Wettkampf im ABC-Trikot.
Am 1. September warf er in Leichlingen den Hammer auf 52,52 m und war Pfalzbester.



Carlotta auf dem Weihnachtsmarkt





SPEERWERFEN IM BSV (BEHINDERTEN-SPORTVERBAND)

Georg-Philipp Buttmann



Philipp kamm von der MTG Mannheim zu uns. Er gewann 2012 bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Olomouc in Tschechien in seiner Handicap-Startklasse T40 die Silbermedaille im **Speerwerfen** mit 26,91 m, was auch persönliche Bestleistung war, und jeweils eine Bronzemedaille im **Diskuswerfen** mit 20,22 m und im **Kugelstoßen** mit 9,18 m. (ps)



OTOS: ENDRES, PRIVAT

NEUER WURFTRAINER

Ulrich Bodenstein

Er kam von der anderen Rheinseite (wir berichteten in der ABC-NEWS 35), wo er seit 15 Jahren als Wurftrainer mit dem Schwerpunkt Speerwerfen vor allem im Nachwuchsbereich und auch für Werfer mit Handicap erfolgreich und engagiert tätig war. Aber auch Diskuswerfen und Kugelstoßen sind in seinem Trainingsangebot. Fast täglich steht er seinen Athletinnen und Athleten zur Verfügung. "Sepp", wie ihn alle nennen, ist 48 Jahre und von Beruf Technischer Betriebswirt. In seiner Freizeit tüftelt er gerne auch an Spezialgeräten für Trainingszwecke. (ps)





SPEERWERFEN

Jerome Indenbirken

Er ist mit Jahrgang 1984 der "Oldie" der Speerwerfer unter den Neuzugängen aus Mannheim. Seine Bestleistung stand bei 62 m. (ps)



SPEERWERFEN

Louisa Hügel

Die Mannheimerin ist Jahrgang 1994 und hatte eine Bestleistung von 43 m. (ps)



SPEERWERFEN

Eva-Maria Kobes

Sie ist Jahrgang 1993 und kam ebenfalls von der MTG Mannheim. Ihre Bestleistung stand bei 38 m. (ps)

WEITSPRUNG, SPRINT

Dominic Johnson

Er ist Jahrgang 1999, 1,91 m groß, wiegt 78 kg und wohnt in Bodenbach bei Hanau, wo er auch eine Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker macht. Er kam vom TV Gelnhausen und hat bei Peter Jambor trainiert. Seine Bestleistung im Weitsprung stand bei 7,20 m und über 100 m bei 11,32 Sek. – seine gößten

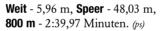




MEHRKAMPF

Jasmin Barthel

Sie kommt vom TV Gimmeldingen, wo sie bei Lothar Spilke trainierte. Jasmin kam wie ihre Zwillingsschwester Melanie 1988 in Landau zur Welt. Die 1,72 m große Studentin wiegt 64 kg, ist ledig und wohnt in Neustadt. Ihre Bestleistung im 7-Kampf steht bei 5240 Punkten. 2010 wurde sie bei der Mehrkampf-DM Dritte und 2012 Siebte. In den Einzeldisziplinen hatte sie folgende Bestmarken: 100-m-H - 14,51 Sek., Hoch - 1,68 m, Kugel -12,89 m, 200 m 26,76 Sek.,

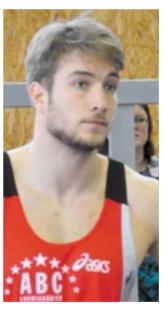




WEITSPRUNG, SPRINT

Melanie Barthel

Auch sie kam vom TV Gimmeldingen und trainierte bei Lothar Spilke. Melanie, die 1,71 m große Sport- und Gymnastiklehrerin wiegt 65 kg, ist ledig und wohnt in Edenkoben. Ihre Bestleistung stand im **Weitsprung** bei 5,96 m und über **100 m** bei 12,49 Sekunden. (ps)



SPRINT

Sebastian Starke

Er kam vom USC Freiburg und ist Jahrgang 1988. Seine Bestleistung über 100 m stand bei 11,18 und über 200 m bei 22,67 Sekunden. (ps)

SPRINT, WEITSPRUNG, STAFFEL

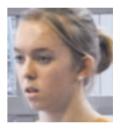
Nomena Becker

Die Schülerin ist Jahrgang 1998 und 1,74 m groß. Über **100 m** hatte sie eine Bestleistung von 13,45 Sek. – ihre Hobbys sind Sport und Fußball gucken. Sie kam wie die anderen Drei vom TSV Speyer, wo sie bei Bruno Kimmel trainierten.

Sofie Homa



ist ebenfalls Schülerin, Jahrgang 1998 und 1,75 m groß. Über **100 m** hatte sie eine Bestleistung von 13,29 Sek. – ihr Hobby ist Tennis.



Anna Klamm

Auch sie ist Schülerin. Sie ist Jahrgang 1997 und 1,60 m groß. Über **100 m** hatte sie eine Bestleistung von 13,44 Sek. und mag ebenfalls Tennis.



Nina Knittel

Sie wurde 1998 in Köln geboren, ist 1,62 m groß und wohnt in Otterstadt. Über **100 m** hatte sie eine Bestleistung von 13,11, über **60 m** 8,22 Sek. und im **Weitsprung** 4,90 m. Ihre Hobbys sind neben Tennis, Gitarre spielen und Singen.

Alle Vier standen schon bei Pfalz- und Rheinland-Pfalzmeisterschaften auf dem Treppchen. (ps)









2 Neue Hallenrekorde

Der Franzose Harold Correa dominierte beim Hallen-Meeting den Dreisprung. "Ich möchte um die 17 Meter springen", kündigte er vor dem Wettbewerb an. Und wenn es am Ende auch keine 17 Meter wurden, bedeutete die Weite von 16,83 m dennoch Bestleistung für den 24-Jährigen. Schon im ersten Durchgang kam er mit 16,70 m bis auf sechs Zentimeter an seine Weite aus dem Jahr 2012 heran. Im zweiten Versuch legte er noch eine Schippe drauf und überbot mit 16,83 m den 19 Jahre alten Hallenrekord von Carsten Richter (SC Rostock: 16.59 m) deutlich.

Matthias Uhrig vom VfL Sindelfingen untermauerte mit 16,28 m seine Spitzenposition in der aktuellen deutschen Jahresbestenliste. Auf Rang drei landete der neunmalige Schweizer Meister Alex Hochuli aus Zürich mit 16,20 m.

Schnelle Sprints

Die Reise von Warschau nach Ludwigshafen hatte sich für Karol Zalewski gelohnt. Mit dem neuen Meetingrekord über 200 m von 21,21 Sek. zeigte sich der Pole sichtlich zufrieden. Martin Brieger von der LG Ohra, sprintete in 21,28 Sek. auf Platz2.



"Scheiss-Fehlstart. Ich könnte mich eingraben", teilte Martin Keller vom LAZ Leipzig seinen Fans auf Facebook mit. Für den Mitfavoriten bedeutete bereits der Vorlauf Endstation, nachdem er zu schnell aus den Blöcken wollte. Der Vorjahressieger über 60 m, Ogho Oghene Egwero aus Nigeria, sprintete der Konkurrenz in 6,77 Sek. auf und davon. Platz zwei belegte **Roy Schmidt** vom LAZ Leipzig in 6,81.



Rebekka Haase nahm es mit Humor

Rebekka Haase, die Deutsche Jugend-Hallenmeisterin über 200 m vom LV 90 Erzgebirge, präsentierte sich in guter Verfassung. Über 60 m sprintete sie bereits im Vorlauf 7,48 Sek. und galt auch für das Finale als klare Favoritin. Allerdings entschied sie sich gegen einen Start im Endlauf im Hinblick auf die 200 m. Zehn Minuten Pause zwischen beiden Wettbewerben sah der Zeitplan vor. Zu wenig aus Sicht von Rebekka Haase, die sich ganz auf die Hallenrunde konzentrieren wollte. In 24,25 Sekunden gewann sie souverän vor Nadine Gonska (MTG Mannheim; 24,58 Sek.), haderte aber mit ihrer Leistung. "Die 60 m waren ganz okay. Mit den 200 m kann ich nicht zufrieden sein", bilanzierte Rebekka Haase, die es allerdings mit Humor nahm: "Wenn die Generalprobe schief läuft, dann kann es bei den Deutschen Meisterschaften nur klappen."

Das 60 Meter-Finale entschied Deborah Hufschmidt (MTG Mannheim), die in 7,48 Sekunden exakt die Bestmarke von Rebekka Haase aus dem Vorlauf einstellte.

Elina Sterzing vom TSV Rottweil schob sich im Dreisprung der Frauen mit 13,12 Metern auf Platz vier in der aktuellen deutschen Hallenbestenliste vor. Im Sommer heißt das Ziel: U23-Europameisterschaft. "Das wäre ein Traum von mir", meinte die Württembergerin. Rang zwei hinter Elina Sterzing belegte die Österreicherin

Michaela Egger mit 12,72 m. Schon 2011 war Michaela beim Hallen-Meeting dabei gewesen und konnte damals noch mit 13,30 m gewinnen.

Weitsprung ging an Brasilien

Den Weitsprung-Wettbewerb der Frauen gewann die Brasilianerin Eliane Martins mit 6,31 m. Zwischen den Meetings in Moskau und Paris machte die quirlige Südamerikanerin Station in Ludwigshafen und verwies die Mehrkämpferin Claudia Rath (LG Eintracht Frankfurt) auf Platz zwei.

Claudia Rath sprang im letzten Versuch noch an **Lisa Steinkamp** (VfL Sindelfingen;



6,21 m) vorbei und zeigte sich mit ihren 6,24 m durchaus zufrieden: "Ich wäre gerne ein bisschen weiter gesprungen, aber eigentlich wollte ich keine Hallensaison machen. Jetzt sind es schon vier, fünf Wettkämpfe geworden." Den Weitsprung der Männer gewann der Brasilianer Rogério da Silva Bispo mit 7.69 Metern.

Die Norm verpasst

Innerhalb von zwei Tagen versuchte sich Patrick zum zweiten mal an der Hallen-EM-Norm über 800 Meter. Nach verbummelter erster Runde nahm Patrick Schoenball auf der Schlussrunde selbst das Heft in die Hand, verfehlte aber in 1:50,78 Minuten sein Ziel deutlich. "Es hat einfach ein Tempomacher gefehlt", meinte er danach. (ps)

Impressionen

Dr. E. Lohse, K.-G. Egenberger J. Barthel S. Welker, Ch. Heller, M. Cordier, H. Kuhn L. Egenberger, A. König, H. Kuhn, U. Walle R. Bispo R. Bispo, Prof. Dr. W. Schrott S. Welker, G. Otto C. Buckel, D. Hufschmidt. N. Wagner, I. Hehr I. Gaisah E. Martins W. Schröter, F. Oswald, R. Bispo, I. Gaisah J. Melfort Prof. Dr. W. Schrott, M. Egger, E. Sterzing, J. Schubert, Dr. E. Lohse C. Rath C. Buckel. D. Hufschmidt. N. Wagner E. Martins, D. Braun J. Tscherer, H. Correa G. Lenske, R. Sichling, S. Welker G. Otto, U. Bodenstein L. Steinkamp Dr. M. Gomer, W. Schröter M. Egger S. Engbarth, Dr. E. Lohse C. Buckel, D. Hufschmidt M. Koser, S. Wagner J. Barthel B. Seurei, P. Schoenball H. Correa

> Schüler- und Mini-Staffeln im Vorprogramm











5 Meistertitel am 3. Advent

Schon am 16. Dezember, dem 3. Advent, fanden in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen die Bezirksmeisterschaften der Vorderpfalz statt – zu früh für die meisten. Für den ABC gab es fünf Meistertitel.

Rebecca Hilgert (WJ U20) 60 m - 8,56 Sek., Platz 1 200 m - 27,34 Sek., Platz 1 Maxi Kullmann (WJ U20) 60 m - 9,30 Sek., Platz 2 200 m - 30,03 Sek., Platz 2 Jasmin Koser (WJ U18) 60 m - 9,03 Sek., Platz 6 200 m - 30,62 Sek., Platz 5 Stella Engbarth (WJ U16) 60 m - 8,27 Sek., Platz 2 300 m - 42,92 Sek., Platz 1 Katja Roberts (WJ U14) 60 m - Vorlauf 9,04 Sek. Alexandra Krautschneider, Stella Engbarth, Rebecca Hilgert, Alexander Bastian, Antonia Bauer, Pasquale Godon, Maxi Kullmann, Jasmin Koser, Katja Roberts, Markus Walter

Antonia Bauer (WI U12) Weitsprung - 4,40 m, Platz 1 50 m - 7,99 Sek., Platz 9 Alexandra Krautschneider (WT U12) Weitsprung - 4,10 m, Platz 8 50 m - 7,70 Sek., Platz 3 Emily Roberts (WJ U12) 800 m - 3:08,23 Min., Platz 8 50 m - Vorlauf 8,60 Sek. Luisa Klappenberger (WJ U12) 800 m - 3:08,36 Min., Platz 9 50 m - Vorlauf 8,87 Sek. Bauer, Roberts, Klappenberger, Krautschneider (WI U12) 4x50 m - 32,93 Sek., Platz 1 Alexander Bastian (M) 60 m - 7,86 Sek., Platz 4 200 m - 24,74 Sek., Platz 3 **Tselios Konstantinos** (MJ U16) 60 m - 7,88 Sek., Platz 7 Weitsprung - 5,17 m, Platz 5

Alexander Rechn (MI U16) 60 m - Vorlauf 9.74 Sek. Weitsprung - 4,19 m, Platz 15 Marcus Walter (MJ U16) Kugelstoßen - 10,50 m, Platz 5 Moritz Fischer (MJ U12) 50 m - 8,39 Sek., Platz 10 Weitsprung - 3,74 m, Platz 12 Jaeques Godon (MJ U12) 50 m - Vorlauf 8,58 Sek. Weitsprung - 3,73 m, Platz 13 Pasquale Godon (MJ U12) 50 m - Vorlauf 8,45 Sek. Weitsprung - 3,42 m, Platz 18 Joel Kaufmann (MJ U12) 50 m - Vorlauf 8,43 Sek. Weitsprung - 3,36 m, Platz 20 Torben Felkel (MJ U12) 50 m - Vorlauf 9,29 Sek. Jonas Rollersbroich (MJ U12) 50 m - Vorlauf 9,97 Sek.



"Windiger" Crosslauf

Am 25. November liefen in Darmstadt gegen starken Herbstwind, der allen schwer zu schaffen machte. Patrick Schoenball kam im Hauptlauf über 10 300 m in 35:54,3 Min. auf Platz 10. Bei der U18 lief Konstantin Filsinger über 4400 m in 14:58,9 Min. auf Platz 21. Rebecca Hilgert kam im Cross-Sprint der U20 über 600 m in 1:56,5 Min. auf Rang 4 und Annika Hock in 2:00,6 Min. auf Rang 6. Patrick Berlejung belegte über 2500 m der U16 in 8:27,6 Min. Platz 3. (ps)



Patrick Schoenball, Patrick Berlejung, Konstantin Filsinger

15 Titel bei den Pfalz-Hallenmeisterschaften

Am 1. Tag, dem 12. Januar, gab es in der Halle in Ludwigshafen sieben Meistertitel für den ABC.

Nicole Wagner (W) U20) 60 m - 7,82 Sek., Platz 1 200 m - 26,00 Sek., Platz 2 Melanie Koser (W) U20) 200 m - 25,91 Sek., Platz 1 60 m - 7,99 Sek., Platz 3 Ann-Kathrin Reil (W) U20) Weitsprung - 5,45 m, Platz 1 200 m - 27,32 Sek., Platz 9 Annika Hock (WJ U20) 800 m - 2:25,76 Min., Platz 1 Stella Engbarth (W) 20) 60 m - 8,28 Sek., Platz 5 Jasmin Koser (WJ U20) 200 m - 30,08 Sek., Platz 9 60 m - Vorlauf 8.99 Sek. Nina Knittel (WT U15) 60 m - 8,23 Sek., Platz 1 Sofie Homa (W) U15) 60 m - 8,50 Sek., Platz 3 Katja Roberts (WT U14) 800 m - 2:35.65 Min., Platz 1 Joshua Lang (MJ U20) Hochsprung - 1,96 m, Platz 1 Julian Schwaab (MI U20) Weitsprung - 6,29 m, Platz 3 200 m - 24,83 Sek., Platz 6

Sonntags, am 13. Januar, ging es dann mit acht Titel munter weiter, wobei Carlotta Buckel und Christian Kiemstedt wohl für die beste Leistungen sorgten und Jasmin Barthel mit vier Einzelstarts als Mehrkämpferin überzeugte, obwohl sie mit 7,86 Sek. im 60-m-Vorlauf auf den Endlauf zugunsten des 60-m-Hürdenfinales aus Zeitgründen verzichtete. (ps)

Carlotta Buckel (F) 60 m - 7,64 Sek., Platz 1 Melanie Barthel (F) 60 m - 7,98 Sek., Platz 2 Weitsprung - 5,62 m, Platz 1 Jasmin Barthel (F) 60 m - Vorlauf 7,86 Sek. 60-m-H - 9,43 Sek.., Platz 1 Hochsprung - 1,61 m, Platz 2 Kugelstoßen - 12,95 m, Platz 2 Rebecca Hilgert (F) 400 m - 60,00 Sek., Platz 1 Stella Engbarth (WJ U18) 400 m - 59,68 Sek., Platz 1 Maxi Kullmann (F) 200 m - 30,13 Sek., Platz 3



Anna Klamm (WT U18) 60 m - Vorlauf 8,79 Sek. Nina Knittel. Sofie Homa. Stella Engbarth, Sandra Wagner 4x200-m-Staffel Startgemeinschaft Ludwigshafen (WJ U18) -1:49.09 Min., Platz 1 Christian Kiemstedt (M) 200 m - 22,26 Sek., Platz 1 Sebastian Starke (M) 60 m - 7,24 Sek., Platz 5 Dominic Johnson (M) Weitsprung - 6,84 m, Platz 1 60 m - 7,35 Sek., Platz 8 Alexander Bastian (M) 60 m - Vorlauf 7,91 Sek. Marius Reichert (MJ U12) 800 m - 2:34,83 Min., Platz 2



Blutiger Sieg

Am 19. Januar, dem ersten Tag der Rheinland-Pfalzhallenmeisterschaften, gab es für den ABC 6 Titel, einen blutigen Fuß und eine offene Wunde am Schienbein. Patrick Schönball verletzte sich zwar nach einem Gerangel am Start über 1500 Meter, doch im Ziel strahlte er über beide Ohren. Nach 3:48,63 Minuten überquerte er die Ziellinie vor Simon Stützel vom ART Düsseldorf (3:49,62 Min.). Beide hatten sich vor dem Rennen abgesprochen, wechselten sich bei der Tempoarbeit ab und hielten so die Geschwindigkeit hoch. In der



letzten Runde drehte Patrick auf und freute sich am Ende über eine neue persönliche Bestleistung. "Die 800 m bleiben aber meine Paradestrecke." Carlotta Buckel wurde immer schneller und gewann den 60 Meter-Sprint souverän in 7,59 Sekunden. "Das war heute richtig locker", meinte sie. Nach dem Pfalz-Titel über 200 Meter am Wochenende davor setzte sich Christian Kiemstedt auch gegen die rheinlandpfälzische Konkurrenz durch und unterbot mit 21.95 Sekunden erneut die DM-Hallennorm.

Christian Kiemstedt (M) 200 m - 21,95 Sek., Platz 1 Björn Schildhauer (M) Dreisprung - 14,91 m, Platz 1 Patrick Schoenball (M) 1500 m - 3:48,53 Min., Platz 1 Dominic Johnson (M) Weitsprung - 6,84 m, Platz 3 60 m - 7,30 Sek., Platz 7 Sebastian Starke (M) 60 m - 7.10 Sek., Platz 4 Marcus Walter (MJ U16) Kugelstoßen - 10,14 m, Platz 6 Carlotta Buckel (F) 60 m - 7,59 Sek., Platz 1 Jasmin Barthel (F) 60-m-H - 8,90 Sek., Platz 1 Weitsprung - 5,90 m, Platz 1 Kugelstoßen - 12,83 m, Platz 3 Annika Hock (F) 800 m - 2:24,19 Min., Platz 1 Melanie Barthel (F) 60 m - Vorlauf 8.01 Sek. Weitsprung - 5,63 m, Platz 2 Rebecca Hilgert (F) 400 m - 60,09 Sek., Platz 2 Maxi Kullmann (F) 400 m - 66,68 Sek., Platz 5 Katja Roberts (WJ U16) 800 m - 2:27,91 Min., Platz 2 Nina Knittel (WJ U16) 60 m - 8,26 Sek., Platz 5

Am nächsten Tag kämpfte die U18- und U20-Jugend um die Titel. Nicole Wagner und Melanie Koser konnten dabei auch die Norm für die Jugend-Hallen-DM am 26. Februar in Halle erfüllen.

Nicole Wagner (WJ U20) 60 m - 7,76 Sek., Platz 1 200 m - 25,73 Sek., Platz 2 Melanie Koser (WJ U20) 200 m - 25,56 Sek., Platz 1 60 m - 7,99 Sek., Platz 3 Jasmin Koser (WJ U20) 800 m - 2:40,16 Min., Platz 1 Annika Hock (WJ U20) 1500 m - 5:06,20 Min., Platz 2 Ann-Kathrin Reil (WI U20) 200 m - 27,33 Sek., Platz 4 Weitsprung - 5,27 m, Platz 4 Stella Engbarth (W) U18)

400 m - 58, 77 Sek., Platz 1 Knittel, Homa, Engbarth, Wagner 4x200-m-Staffel (WJ U18) 1:47,41 Min., Platz 2 Julian Schwaab (MI U20) Weitsprung - 6,23 m, Platz 5 Patrick Berlejung (MJ U18) 800 m - 2:07,09 Min., Platz 2



EM-Norm für Lisa beim Länderkampf in Glasgow

Der erste Hallenwettkampf für Lisa fand am 26. Januar in Glasgow beim traditonelle Hallenländerkampf statt. Die DLV-Auswahl traf auf Teams aus Großbritannien, Russland, den USA und dem Commonwealth. Lisa belegte im Stabhochsprung Rang mit 4,50 m und hatte damit die Qualifikationshöhe für die EM in Göteborg geschafft. Beim traditionellen Einladungs-Meeting in Donezk, dem Mekka des Stabhochsprungs, am 9. Februar in der Ukraine kam Lisa mit 4,35 m leider nur auf Platz acht. (ps)

Platz 5 im 5-Kampf

Bei den Deutschen Hallen Mehrkampfmeisterschaften am 26. und 27. Januar im Sportzentrum Frankfurt Kalbach machte Jasmin Barthel einen tollen Wettkampf und wäre fast auf dem "Treppchen" gestanden. Doch mit dem abschließenden 800-m-Lauf reichte es dann leider doch nicht. Am Ende erzielte sie mit 3824 Punkten Platz fünf (60-m-H - 8,79 Sek., Hoch - 1,66 m, Weit -5,87 m, Kugel - 12,58 m, 800 m -2:41,64 Min.). (ps)

Studententitel

Die Deutschen Hallen-Hochschulmeisterschaften am 30. Januar im Sportzentrum Frankfurt Kalbach brachten für unsere beiden Dreispringer einen Doppelsieg. Martin Seiler startete für die Fachhochschule Schmalbach und gewann mit 15,54 m. Biörn Schildhauer von der Universität Heidelberg belegte mit 15,12 m Platz zwei. (ps)



Martin Seiler, Björn Schildhauer

Jasmin Barthel



OTOS: ABC-ARCHIV, ENDRES, ENGBARTH, SEILNACHT U.A. – ILLUSTRATIONEN: ARTCENTER SCHLOHMANN







Carlotta Buckel, Christian Kiemstedt, Nicole Wagner, Melanie Koser

Abbildungen Seite 24 von links oben:

Melanie Barthel, Carlotta Buckel, **Jasmin Barthel Hubert Endres** Dominic Johnson, Sebastian Starke, Christian Kiemstedt, **Carlotta Buckel** Jasmin Barthel, Juri Tscherer Nina Knittel. Sofie Homa. Sandra Wagner, Stella Engbarth Melanie Koser, Jasmin Koser Julian Schwaab Melanie Koser

Abbildungen
Seite 25 von links oben:

Dominic Johnson. Sebastian Starke, Juri Tscherer, **Martin Seiler** Melanie Barthel, Carlotta Buckel, Jasmin Rarthel Ann-Kathrin Reil, Juri Tscherer Stella Engbarth. Melanie Koser, **Nicole Wagner** Ulrich Bodenstein. **Marcus Walter** Melanie Koser, **Nicole Wagner** Werner Schwaab, Melanie Koser **Christian Kiemstedt Katja Roberts**



Platz 1 und 2 bei den "Süddeutschen"

Bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften am 2. und 3. Februar in Frankfurt Kalbach verfehlte Nicole Wagner nur knapp den Titel im 60-m-Finale. Mit 7,77 wurde sie Zweite. Im Zwischenlauf lief sie sogar mit 7,74 Sekunden eine neue Bestzeit.

Für Melanie Koser war mit 7,97 Sekunden im Zwischenlauf leider Schluss. Auch für die 4x200-m-Staffel unserer Startgemeinschaft mit dem TB Oppau der WJ U18 wie auch für Sebastian Starke und Dominic Johnson gab es über 60 m mit 7,17 bzw, 7,30 Sekunden kein Weiterkommen. Im Weitsprung belegte Dominic mit 6,90 m Platz zwölf. Stella Engbarth kam bei der WJ U18 über 200 m in 26,20 Sekunden auf Rang fünf. Christian Kiemstedt verbesserte seine Bestzeit im Vorlauf über 200 m auf 21,84 Sekunden und lief im Finale ungefährtet in 22,01 zum Sieg. (ps)





Patrick auf der Jagd nach der Norm zur Hallen-EM in Göteborg

Für Patrick Schoenball war das Ziel in der Halle die Qualifikationsnorm von 1:47,80 Minuten über 800 m für die Hallen-EM in Göteborg zu knacken. Am 2. Februar versuchte er es im belgischen Gent, wo er die 800-m-Norm mit 1:49,78 Minuten leider verfehlte. Einen weiteren Versuch startete er am 8. Februar beim Internationalen Athletics PSD Bank Meeting in Düsseldorf. Dort konnte er im 800-m-B-Lauf antreten. Doch ein richtig schnelles Rennen wurde es nicht und mit 1:50,11 Minuten blieb Patrick erneut unter seinen Möglichkeiten und landete auf Platz vier. Einen Tag später versuchte er es bei unserem 3. Internationalen Sparkasse Vorderpfalz Springer-Hallenmeeting - siehe dazu Seite





Mannschaftsvergleichskampf der "Großregion plus"

Zum zweiten Mal fand am 10. Februar der Hallen-Ländervergleichskampf der "Großregion plus" dieses Jahr in Saarbrücken statt. Am Start waren Mannschaften aus dem Elsass, Lothringen, Luxemburg, Rheinland-Pfalz, Saarland und Walonien (Belgien). Vom ABC startete Stella Engbarth über 400 m und wurde in 60,40 Sekunden Achte. Über 800 m lief Annika Hock in 2:29,56 Minuten auf Platz zehn. Die Mannschaft von Rheinland-Pfalz belegte Rang vier. (ps)







Jugend-Ländervergleichskampf in Metz

Die Jugendmannschaften der Landesverbände aus Baden, Moselle (France), Pfalz, Rheinhessen und dem Saarland trafen sich am 3. März zum Vergleichskampf. Mit dabei waren Patrick Berlejung über 800 m der U18 und Stella Engbarth über 200 m der U18. Beide Mannschaften der Pfalz belegten dabei Platz zwei.

> Eine besonders hervorragende Einzelleistung lieferte Stella Engbarth über 200 m mit 26,23 Sekunden Patrick Berlejung wurde über die 800 m in 2:07,86 Minuten Vierter. (ps)

> > Stella Engbarth, Katja Roberts, Nina Knittel, Patrick Berlejung, Melanie Koser, Nicol Wagner. Ann-Kathrin Reil, Carlotta Buckel und Melanie Barthel, Carlotta Buckel, Melanie Koser





OTOS: BUCKEL, ENDRES, WAGNER













Nicole Wagner und Melanie Koser hatten es geschafft, sich für die Deutschen Meisterschaften über 60 m beziehungsweise 200 m zu qualifizieren (siehe dazu Seite 23). Melanie konnte wegen einer Erkältung am 16. Februar über 200 m leider nicht starten. Nicole versuchte Sonntags die Vorläufe über 60 m zu überstehen. Am frühen Vormittag um

10.00 Uhr war sie im fünften Vorlauf an der Reihe. Sie lief auf Bahn drei und machte ihre Sache gut. Mit Platz drei und 7.88 Sekunden war sie eine Runde weiter. Um 11.30 Uhr starteten dann die drei Zwischenläufe. Im letzten stand **Nicole** auf Bahn 7 und konnte sich auf 7,82 Sek. steigern, doch das Finale fand leider ohne sie statt. (ps)

Sebastian Starke, Patrick Schoenball, Annika Hock, **Dominic Johnson**

Glück und Leid bei der Hallen-DM in Dortmund

Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund am 23. und 24. Februar musste der ABC einige "Tiefschläge" verkraften.

Nur "Blech" für Martin Seiler

Los ging es Samstags um 11.25 Uhr mit dem Dreisprung. Und der begann ohne Björn Schildhauer. Er war wegen einer Knieverletzung nicht angetreten. Martin Seiler traf einfach nicht das Brett. Die ersten drei Versuche waren ungültig. Matthias Uhrig lag mit 16,14 m vor Andreas Pohle (15,75 m) in Führung. Der vierte Versuch von Martin war mit 15,39 m ein Sicherheitssprung, der ihn auf Platz vier beförderte. Doch der fünfte Sprung war wieder ungültig. Im sechsten Versuch musste es klappen.

Mit 15,41 m konnte er sich noch etwas verbessern, doch eigentlich hatte er wesentlich mehr erwartet. Es blieb bei Platz vier.

Um 12.20 Uhr begannen die Vorläufe über 800 m mit Patrick Schoenball. In 1:52,53 Minuten belegte er Platz zwei und hatte sich gerade noch als Letzter für das Finale am Sonntag qualifiziert.

Neue Bestzeit für Jasmin Barthel

Jasmin Barthel war um 13.55 Uhr mit den 60-m-Hürden an der Reihe. Sie startete im zweiten Vorlauf und erwischte einen guten Start. Mit 8,72 Sekunden lief sie eine neue persönliche Bestzeit. Für das Finale reichte es allerdings nicht.

"Sturmlauf" zum Geburtstag

> Jasmin Barthel überzeugte mit einer neuer Bestzeit von 8,72 Sekunden

Nun warteten wir auf Carlotta Buckel, die ihren 22. Geburtstag feierte und um 14.50 Uhr über 60 m ihre Chance nutzen wollte. Sie startete im dritten Vorlauf mit einem "Sturmlauf" und mit Platz zwei in 7,52 Sekunden, was eine neue Bestzeit bedeutete. Sie stand im Habfinale.

Grippe bremste Lisa Ryzih

Gegen 14.55 Uhr wurden die Stabhochspringerinnen vorgestellt. Die Favoritinnen sollten erst spät in den Wettkampf eingreifen. Kristina Gadschiew, die Saisonbeste und Hauptkonkurrentin von Lisa, begann bei 4,25 m mit einem Fehlversuch, wie auch Katharina Bauer. Bei Kristina Gadschiew ging es mit den Fehlversuchen munter weiter, doch sie schaffte immer wieder ihre Höhe bis 4,40m. Und dann begann auch Lisa – ebenfalls mit Fehlversuch. Kristina Gad-schiew schaffte die 4,40 m im Zweiten – Lisa nicht. Und auch

im dritten Versuch kam Lisa nicht über die Latte. Eine hartnäckige Grip-pe im Februar hatte sie stark geschwächt.

Für Carlotta ging es über die 60 m im Halbfinale weiter. Wieder lief

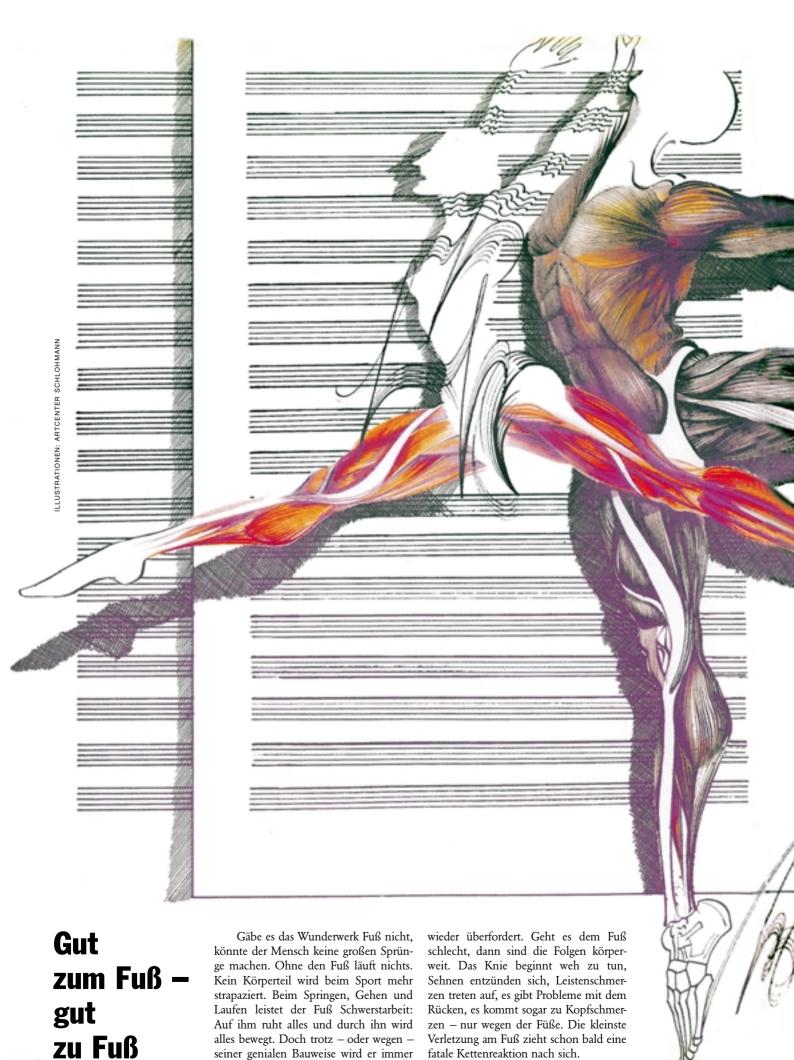
Nur "Blech" für Martin Seiler: Wunsch und Wirklichkeit lagen

> weit auseinander. Mit 15,41 m nur Platz vier

Sturmlauf von Carlotta Buckel im Vorlauf mit neuer Bestzeit von 7,52 Sekunden

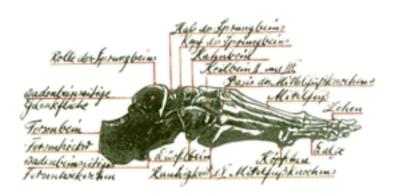
28 – ABC-NEWS 36



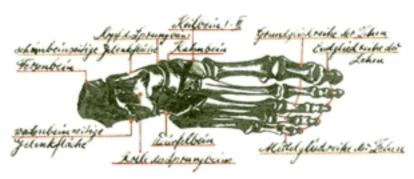


30 - ABC-NEWS 36









Abrollen ist harte Knochenarbeit

Die elastischen Bewegungen, die Füße beim Laufen machen, das Abrollen von der Ferse bis zu den Zehenspitzen, ermöglichen 26 gelenkig miteinander verbundene Knochen. Sie bilden mit Muskeln und Bändern ein doppeltes Gewölbe, das an drei Stellen getragen wird: hinten durch das Fersenbein, vorn durch die Enden des ersten und des fünften Mittelfußknochens.

Für Sportlerfüße ist Eislauf Medizin

Jeder, der im Leben – vor allem in seinem Sportlerleben – auf gesunden Füßen stehen will, der sollte zu allererst auf gutes Schuhwerk achten.

Je stärker die Belastung für den Fuß, desto wichtiger ist es, pfleglich mit ihm umzugehen, sonst geht man früher oder später am Stock. Wie bei allen Gelenken gilt auch beim Fuß: Der beste Schutz sind ein stabiler Bandapparat und eine gut ausgebildete Muskulatur. So lassen sich die strapazierten Sprunggelenke durch eine kräftige Unterschenkelmuskulatur stabilisieren, wodurch wiederum die Bänder am Fuß entlastet werden.

Ein idealer Ausgleich für Sportlerfüße ist das Schlittschuhlaufen. Das Ausbalancieren der Füße auf schmalen

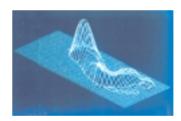
Kufen stärkt die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, die Beine werden schneller und stabiler.

Wer nicht gleich Schlittschuhlaufen will, der sollte seinen Füßen wenigstens ein Minimum an Pflege zukommen lassen, denn stiefmütterliche Behandlung haben sie beileibe nicht verdient. Fußgymnastik, Dehn-

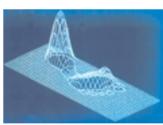


übungen, Fußbäder sowie Fußpflege im Bereich der Zehen, der Zwischenräume und der Nägel, Föhnen der Füße nach dem Duschen, Einfetten der Fußsohlen mit Hirschsalz bei starker Beanspruchung auf harten Hallenböden oder nach längeren Trainingspausen – das kann jeder.

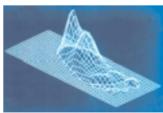
Gut zu Fuß zu sein und das auch zu bleiben, sollte schon eine Mühe wert sein.



Normalfuß: Gleichmäßig ausgeprägte Gewölbe. Bei zu großer Belastung des Vorfußes Gefahr von Spreizfuß



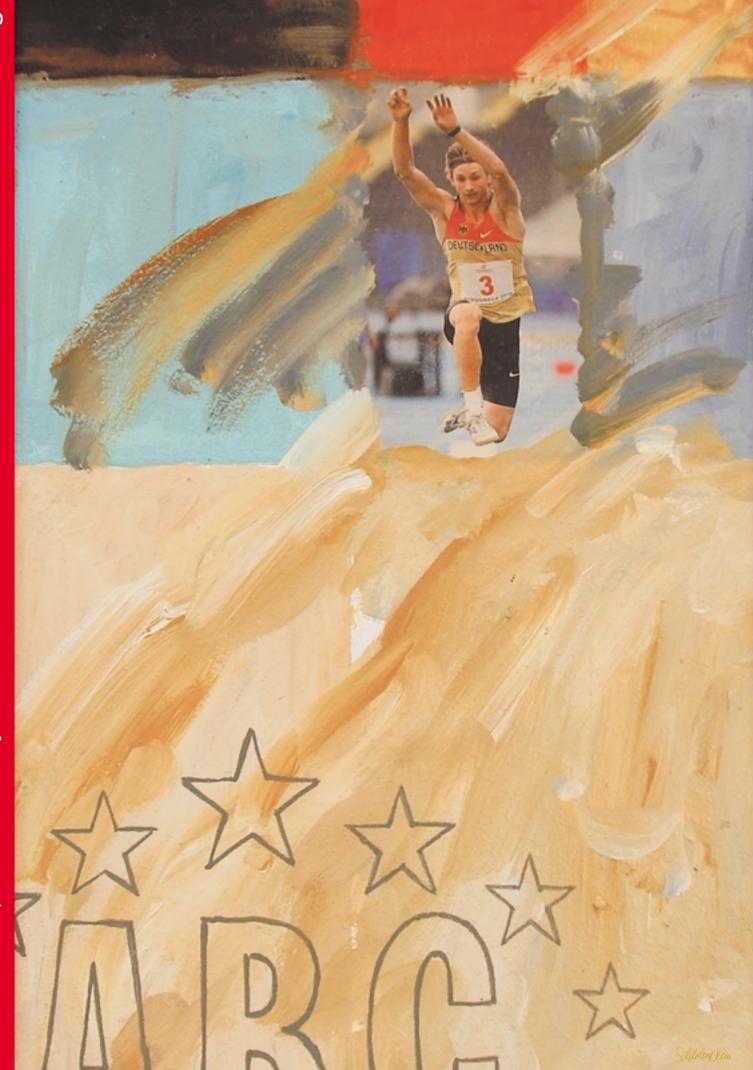
Hohlfuß:
Hohes Längsgewölbe,
größte Belastung auf
der Ferse, hohe
Vorfußbelastung.
Meist gute Sprungund Schnellkraft



Senkfuß: In unbelastetem Zustand meist normales Erscheinungsbild, im Belastungszustand wie beim Plattfuß

Wenn Füße unter Druck geraten

Abweichungen von der Idealform des Fußes bedeuten veränderte Druckverhältnisse. Die obenstehenden Computergrafiken zeigen die Druckverteilung unter verschiedenen Fußformen bei der Landung nach einem Sprung. (ps)



Martin Seiler wurde Sportler des Jahres 2012 von Ludwigshafen

Unsere Sportler des Jahres 2012



Lisa Ryzih (W)



Nicole Wagner (U20)



Melanie Koser (U18)



Stella Engbarth (WJ U16)



Marcus Walter (MJ U16)

Goldene Ehrennadel für Fritz Seilnacht

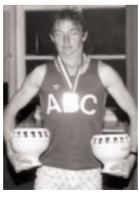


An seinem 75. Geburtstag, dem 25. Februar, wurde Fritz Seilnacht von unserem stellvertretenden Vorsitzenden, Hans Kuhn, für seine herausragenden Verdienste als Mittelstreckentrainer mit der Goldenen ABC-Ehrennadel ausgezeichnet.

Es war einmal



Holger Elfert lief 1985 die 100 Meter in hervorragenden 10,6 Sekunden.



Markus Lemberger war selbst überrascht, als er 1991 mit 56,95 Sekunden Pfalzbester über 400-m-Hürden wurde.

1986 lief Anke Moritz über 400-m-Hürden in 59,31 Sekunden zu einem Pfalzrekord, der noch heute besteht.



1988 wurde Prof. Dr. Wolfgang Schrott mit 14,10 Meter Deutscher Seniorenmeister im Dreisprung der M35.



Gestorben



Horst Sturm

Er war 1949 einer "der ersten Stunde" in unserem Vorgängerverein "Phönix" und ein Sprinter der Spitzenklasse. 1951 war er der erste Pfälzer nach dem 2. Weltkrieg in der Deutschen Nationalmannschaft und kam unter anderem gegen Italien und 1952 gegen Luxemburg zum Einsatz. Seine Traum von der Olympiateilnahme 1952 in Helsinki, blieb aber leider ein Traum, den er allerdings nur knapp verfehlte.

Er verstarb am 9. Januar 2013 im Alter von 87 Jahren.



Günter Zahn

Er war lange Jahre speziell bei den Straßenläufen und auch in der Cross- und Waldlaufmannschaft eine Verstärkung für unseren Verein. Zuletzt waren wir mit ihm im vergangenen Jahr beim "Ehemaligentreffen" zusammen. Er verstarb während seiner morgendlichen Trainingstour auf dem Mountainbike am 12. März in Sembach bei Münchweiler im Donnersbergkreis.

Er wurde nur 62 Jahre alt.





Revision & Treuhand GmbH



ALLTREU

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



Otto Weber. der Gründervater des ABC



1962 endete die große Zeit der Ludwigshafener Athleten im blauen Dress mit dem weitbekannten weißen PX. Finanzielle Gründe gaben den Ausschlag, dass man sich als Leichtathletikabteilung vom SV Phönix trennte. Unter der beherzten Führung von Otto Weber, seit Anfang der 50er Jahre an der Spitze der Abteilung, wagte man den Schritt. Neben all den wichtigen Fragen, wie es weitergehen würde, stand auch die Namensgebung zur Debatte. Wie sollte man den neuen Verein nennen? Es gab einige Vorschläge, mehr oder weniger "abgekupfert" von anderen Vereinen. Die zündende Idee aber war: ABC Ludwigshafen, Athletik- und Ballspiel-Club. (ps)

Die Jubiläums-

Viele unserer Gründungsmitglieder sind wie auch der "Gründervater", Otto Weber, mittlerweile leider verstorben und viele der ersten Mitglieder aus 1963 sind nicht mehr im ABC. Die oben Abgebildeten sind von Anfang an dabei und fast alle waren auch schon beim SV Phönix, unserem Vorgängerverein, aktiv und einige arbeiten



Karl Heinz Ries -**ABC-Ehrenvorsitzender**



Erich Bremicker -**ABC-Ehrenmitglied**



Herbert Schneider -**ABC-Ehrenmitglied**



Hans Appel -**ABC-Ehrenmitalied**



Ernst Ruppert -**ABC-Ehrenmitalied**



Rudolf Drescher



Otto Wittmer



Albert Grawitz



Werner Böttcher



Rudi Moray



Hartmut Weber

Traugott Keck



Lothar Hery



Herbert Hohl



Heinz Bertram

Gold, Silber und Bronze bei der Senioren-DM

Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren am 23. Februar in Düsseldorf wurde Olga Becker in der Altersklasse W50 über 60-m-Hürden in 9,73 Sek.Deutsche Meisterin. Über 60 m wurde sie in 8,69 Sek. Dritte, wobei sie im Vorlauf 8,68 erzielte. Geraldine Otto erreichte in der W60 im

Weitsprung mit 3,79 m den zweiten Platz. Über 60 m wurde sie leider disqualifiziert. (ps)

Senioren-**Hallensportfest** in Ludwigshafen

Beim Pfälzischen Senioren-Hallensportfest am 2. Februar in Ludwigshafen lief Olga Becker über 60-m-Hürden in 9,60 Sek. zum Sieg. Werner Schwaab lief in der M50 die 60 m in 7,95 Sek. und Dieter Tisch in der M60 8,86 Sekunden. Geraldine Otto gewann in der Altersklasse W60 den Weitsprung mit 3,91 m. (ps)

Geraldine Otto. Werner Schwaab. Dieter Tisch. Olga Becker



mitglieder seit 1963

auch heute noch in wichtigen Funktionen für den ABC

(ps)



HELFEN SIE UNS BEIM HELFEN. UNSERE ATHLETEN WERDEN ES IHNEN DANKEN.

Werden Sie Mitglied im Freundeskreis des ABC Ludwigshafen, damit auch weiterhin Leichtathletikträume wahr werden. Mit nur 7 EURO sind Sie dabei.



FREUNDESKREIS LEICHTATHLETII
ABC LUDWIGSHAFEN E.V.

Karl Heinz Ries (Vorsitzender)
Friedensstraße 42, 67067 Ludwigshafen
Telefon 0621 542103. E-Mail: h.u.kh.ries@t-online.de



ROSEN-ADOTHEKE

AM RUTHENPLATZ

KARL-GEORG EGENBERGER

Carl-Bosch-Straße 197 67063 Ludwigshafen-Friesenheim Telefon 0621/695504, Telefax 0621/6371352



Autolackierung mit Unfallinstandsetzung Beschriftungen

Termingerechte, fachgerechte Ausführung

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

510 Höhenmeter

Am 20. Oktober lief Gerhard Baus beim 16. Bad Dürkheimer Berglauf über 8,7 km zum Bismarckturm und kam in der M60 mit 47:27 Minuten auf Platz drei. Unser Freundeskreis-Mitglied, Dr. Birgit Schillinger, die für den "Laufreport.de" startet und auch für diesen schreibt, kam in der W45 in 54:04 Min. auf Rang vier.

Schmuddelwetter am Potzbergturm

Für Gerhard Baus ging es am 10. November 2012 bei miesem Schmuddelwetter in Münchweiler über 8,2 km auf 350 Höhenmeter hinauf zum Potzbergturm. In 38:22,6 Min. belegte er den zweiten Platz in der M60. (ps)

Defekte Zeitnahme beim **Kalmit-Berglauf**

Da der Kalmitberglauf am 17. November 2012 wegen zeitweise defekter Zeitnahme nicht für den Pfälzer Berglaufpokal gewertet werden konnte, blieb Gerhard Baus in der Gesamtwertung der M60 auf Platz zwei. (ps)

Berglauf über den ..Monte Scherbelino"

Der Oggersheimer "Berglauf" am 16. Februar über 10660 m führte im Maudacher Bruch über den 120 m hohen "Monte Scherbelino", dem ehemaligen Schuttberg von Ludwigshafen und heutigen Michaelsberg. Dr. Birgit Schillinger, wie immer im



Trikot von "Laufreport.de", siegte in ihrer neuen Altersklasse W50 in 50:16,93 Minuten. (ps)

Sieg bei **Eis und Schnee** am Donnersberg

Beim Donnersberglauf am 23. Februar über 7,6 km siegte Gerhard Baus unter dem Ludwigsturm in 36:47,3 Min. in der Altersklasse M60. (ps)

Vereisung stopp den Nanstein-**Berglauf**

Der Nanstein-Berglauf am 16. März zur Burgruine musste leider ausfallen, da es nicht gelang, die unter dem Schnee vorhandene Eisschicht zu beseitigen. Da die Strecke steile Bergab-Passagen hat, wäre es für die Läufer zu riskant gewesen. (ps)

Meistertitel in Haßloch

Bismarkturm, Michaelsberg,

Kalmitturm, Potzbergturm,

Ludwigsturm, **Burgruine Nanstein**

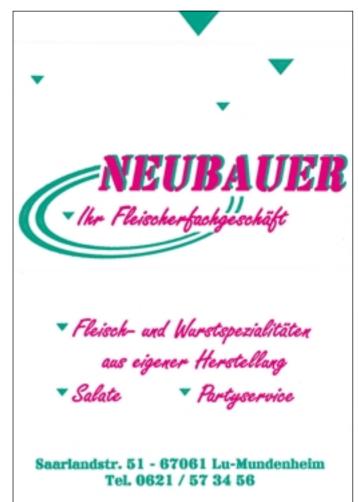


Am 24. Februar fanden in Haßloch die Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften statt. **Einen Titel gewann Marius** Reichert über 1100 m der M12 in 4:06 Minuten. Über 3300 m liefen Konstantin Filsinger (U20) 11:14, Patrick Berlejung (U18) 11:32 und Annika Hock (U20) 14:12 Minuten. Alle Drei belegten in ihrer Klasse Platz zwei. (ek)

Patrick Berlejung, Konstantin **Filsinger** NEWS 36 - 37

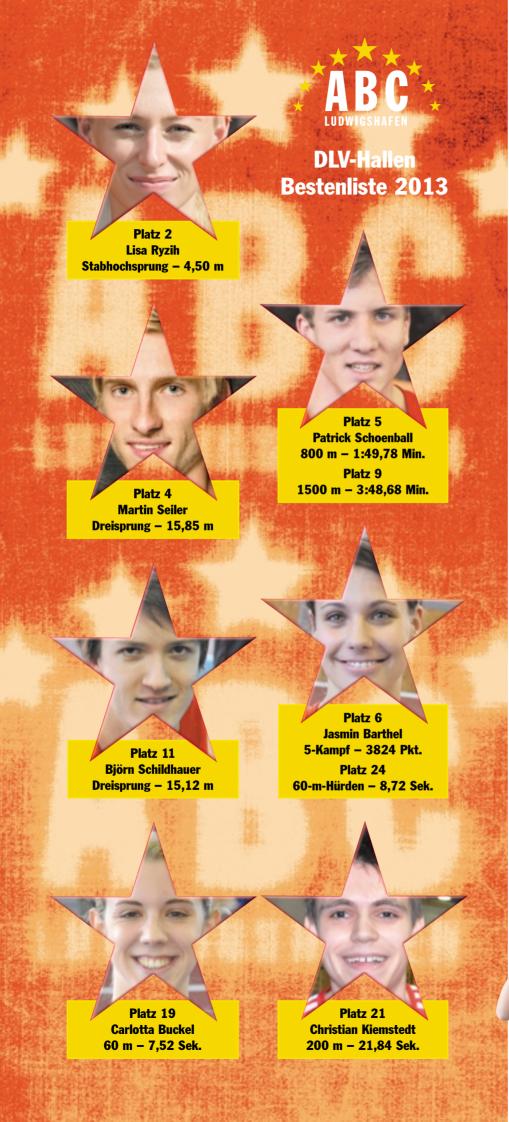
Gerhard Baus. Birgit Schillinger, Annika Hock,











4 Titel bei den PfalzWaldlaufmeisterschaften in Lemberg

Tief im Südwesten der Pfalz in Lemberg in der Nähe von Pirmasens fanden am 17. März die pfälzischen Waldlaufmeisterschaften statt.

Über 5750 m der U20 siegten Konstantin Filsinger in 20:34 und Annika Hock über 4300 m der U20 in 18:16 Minuten. Patrick Berlejung gewann über 2850 dem U18 in 9:39 Minuten. Marius Reichert. unser Rheinland-Pfalz-Crossmeister von Haßloch holte sich auch in Lemberg den Titel über die 1400 m der Altersklasse M12 in 5:32 Minuten. Ihren Einstand in die Wettkampfsaison feierte Jana Eberl mit einem dritten Platz über 2850 m bei der W15 in Minuten. 13:03 Katharina Auch Seel kam über diese Strecke bei der U18 auf Rang drei. Beachtlich war die Leistung von unserer jungen Sprinterin Stella Engbarth. Sie kam über 2850 m der U18 in 13:54 Minuten auf dem achten Platz ins Ziel.



Konstantin Filsinger



Annika Hock



Patrick Berlejung



Marius Reichert



Jana Eberl

Stella Engbarth, Katharina Seel



Kinderleichtathletik im ABC



Unsere Leichtathletik-Trainerinnen und -Trainer

Leichtathletiktraining: Freiluftsaison im Südwest-Stadion, Hallensaison in der Leichtathletikhalle am Südwest-Stadion



Hubert Endres



Ulrich Bodenstein

Annika Kern















Dr. Elke Koser

Geraldine Otto

Katja Ryzih

Vladimir Ryzih

Fritz Seilnacht

Rainer Süß

Juri Tscherer

Trainingszeiten

Übungsleiter	Disziplin	Altersklasse	Alter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Elke Koser / Annika Kern	Kinder- leichtathletik	U8	4-7				16.30-17.30	Herbst- bis Osterferien Schulzentrum Mundenheim	
Katja Ryzih	Mehrkampf	U10/U12 U14	8-11 12-13	16.00-17.00 17.00-18.30			16.00-17.00 17.00-18.30		
Geraldine Otto	Sprint	U16/U18	14-17		18.00-20.00				
Rainer Süß	Mehrkampf	U16/U18	14-17	18.00-19.30			18.00-19.30	16.00-17.30	
Ulrich Bodenstein	Wurf	U16+	14+	17.00-20.00	17.00-20.00	n. Vereinb	17.00-20.00	17.00-20.00	n. Vereinb.
Fritz Seilnacht	Mittel- und Langstrecken	U16+	15+	n. Vereinb.	17.30-19.30	n. Vereinb.	17.30-19.30	n. Vereinb.	n. Vereinb.
Juri Tscherer	Sprint Sprung	U16/U20 U23/M/W	16-19 20+	16.00-18.00 18.00-20.00	16.00-18.00 18.00-20.00	16.00-18.00 18.00-20.00	16.00-18.00 18.00-20.00	16.00-18.00 18.00-20.00	10.00-12.00
Vladimir Ryzih	Stabhoch	U23/M/W	20+	n. Vereinb.	n. Vereinb.	n. Vereinb.	n. Vereinb.	n. Vereinb.	n. Vereinb.
Hubert Endres	Sprint, Sprung	U20+/Sen.	18+	18.00-20.00			18.00-20.00		
Klaus Lorenz – Senioren-Freizeit-Fußball 20.00-22.00 Tel. 06359 8726, E-Mail: beko@sozialstation-gruenstadt.de				< Albert-Schweizer-Schule Gymnastikhalle Schulzentrum Mundenheim Sporthalle >			18.30-20.00		
Leonhard Rohe – Senioren-Gymnastik und Spiele E-Mail: leonhard.rohe@wrede-niedecken.de					17.00-19.30	< BBS Wirtsch	BBS Wirtschaft Turnhalle		
Rudi Jacob – Wirbelsäulengymnastik für Frauen *						19.00-20.30	< Wittelsbachschule Turnhalle		
Georg Simon – Wirbelsäulengymnastik für Männer * * Beide Übungsleiter sind "Zertifizierte Übungsleiter für Funktions- und Rückenschulungsgymnastik"							17.00-19.00	< Wittelsbachschule Turnhalle	

Herzgruppe:

Herbert Schneider, Andrea Spies, Tatjana Schneider-Pischem, Saskia Walter **

** Alle vier Herzgruppen-Übungsleiter sind "Übungsleiter mit Sonderlizens" – Ärztliche Betreuung durch die Med. Klinik B, Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn, Klinikum Lu-Herzzentrum

Auskunft: Herbert Schneider, Telefon 06232 32754

Dank an alle Helfer und Organisatoren!

Das 3. Internationale Sparkasse Vorderpfalz Hallen-Springermeeting war in jeder Hinsicht ein großer Erfolg.

Die sportlichen Leistungen waren in der Spitze so gut wie nie zuvor: Die beiden Hallenrekorde und insgesamt 9 Leistungen kamen in die europäische Hallenbestenliste von 2012/13. Mit Matthias Uhrig im Dreisprung und Lisa Steinkamp im Weitsprung waren zwei spätere deutsche Meister bei uns am Start und auch der französische Dreispringer, Harold Correa, der bei der EM in Göteborg mit 16,92 Metern den fünften Platz belegte. Mehrere Teilnehmer unserer Veranstaltung waren auch in den Endläufen und Endkämpfen bei den Deut-schen Hallenmeisterschaften vertreten, so dass man von einem positiven Test vieler DLV-Athleten bei uns sprechen kann.

Gegenüber dem Vorjahr haben wir uns organisatorisch stark verbessert. Das Image der Veranstaltung war überwältigend positiv! Dies belegte nicht nur die äußerst umfangreiche Medienresonanz. So viele Berichte mit Bildern hatte der ABC Ludwigshafen lange nicht mehr in unserer Tageszeitung und sogar das Lokalfernsehen hatte erstmals einen Bericht von unserer Veranstaltung ausgestrahlt. Auch die Öffentlichkeit hat uns sehr gelobt.

Der Brief unserer Oberbürgermeisterin, Frau Dr. Eva Lohse ist ein tolles Beispiel dafür. Dieses Lob möchten wir an alle Beteiligten weitergeben, da nur durch deren hervorragende Unterstützung im Vorfeld und während der Veranstaltung dieser positive Eindruck entstehen konnte.

Ganz herzlichen Dank für die Hilfe – auch im Namen des ORGA-Teams und des Vorstands des ABC Ludwigshafen.

Wie angekündigt hatten wir zum Dank Alle zu einem kleinen Abendessen und gemütlichen Beisammensein eingeladen. Da unser neues ABC-Clubhaus noch in der Genehmigungsphase steckte, luden wir am Freitag, den 12. April ab 19.00 Uhr in den Vereinssaal des ASV Ludwigshafen in der Saarlandstraße ein (grue)

Ludwigshafen Stadt am Rhein

Die Oberbürgermeisterin

Stadt Laterpoteter are there. Postlach 21 12 25, 67012 Laterpoteter

Herm Prof. Dr. Wolfgang Schrott ABC Ludwigshafen Otto-Stabel-Straße 4 67059 Ludwigshafen 18.02.2013

3. Internationales Leichtathletik-Springerhallenmeeting

Sehr geehrter Herr Prof. Schrott,

es freut mich, dass das Springer-Meeting des ABC auch in diesem Jahr wieder so ein großer Erfolg war.

Den Dank, den Sie der Stadt aussprechen, möchte ich aber wieder an den ABC zurückgeben: Es ist wirklich beeindruckend, was Sie da auf die Beine gestellt haben, und Sie sorgen mit dieser Veranstaltung tatsächlich für genau die Form von positiver Aufmerksamkeit, die unsere Stadt braucht und meiner Meinung nach auch verdient.

Wenn es der Terminkalender zulässt, werde ich auch im nächsten Jahr gerne wieder dabei sein. Die Schirmherrschaft über das 4. Springer-Hallenmeeting kann ich Ihnen heute schon fest zusagen.

Mit freundlichen Grüßen

The Eva Colue

Dr. Eva Lohse

Letzte Meldungen

Jugendsprecherwahl des LVP



Die pfälzische Leichtathletik-Jugend hatte am 13. Januar abgestimmt. Für die nächsten zwei Jahre werden Patrick Zwicker von der LG Rülzheim und

Marco Mayer vom TV Dudenhofen als Jugendsprecher die Jugend im Verband vertreten. **Melanie Koser** übernahm das Amt der Stellvertreterin. (ps)

Ankündigung zum Treffen der "Ehemaligen"



Im Herbst ist es wieder so weit. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Ehrenurkunde für 40 Jahre Mitgliedschaft

Marion Maaß

Ehrenurkunde für 25 Jahre Mitgliedschaft

Mario Eisinger, Theo Hauck, Gerhard Mayer, Geraldine Otto, Helmut Schulz LUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN - FOTO: ENDRES

Impressum

ABC-NEWS Leichtathletik-Vereinszeitschrift

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 und Gestaltung



Schlohmann Werbe- & Proiektagentur

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

Internet

WebDesign - Daniel Schlohmann Ellenbogengasse 2, 65183 Wiesbaden Telefon 0611 9749025 webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter

Bremicker, Koser, Kuhn, Ries, K.u.V. Schlohmann, Schrott, Seilnacht u.a.

Bednarz, Buckel, Endres, Dürr, Gault, Hammel, Hock, Panzner, Reichert, Ryzih, Seel, Seiler, Seilnacht, Wagner u.a.

Illustrationen

ArtCenter Schlohmann

(ek) = Dr. Elke Koser (ps) = Peter Schlohmann (ws) = Prof. Dr. Wolfgang Schrott



ABC Ludwigshafen, Athletik- & Ballspielclub e.V.

Erich-Reimann-Straße 100 67061 Ludwigshafen am Rhein www.abc-ludwigshafen.de

Der Leichtathletikclub in Ludwigshafen



Vorsitzender

Karl-Georg Egenberger Mobiltelefon 0171 1425745 info@abc-ludwigshafen.de

Stellv. Vorsitzender

Hans Kuhn Telefon 0621 55900297 hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de

Jugendwartin

Dr. Elke Koser Telefon 0621 54590900 elke.koser@abc-ludwigshafen.de

Senioren-Freizeitfußball

Klaus Lorenz, Telefon 06359 8726 beko@sozialstation-gruenstadt.de

Senioren-Gymnastik und Spiele

Leonhard Rohe leonhard.rohe@wrede-niedecken.de

Herzaruppen

Ärztliche Betreuung durch die Med. Klinik B, Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn, Klinikum Lu-Herzzentrum Übungsleiter mit Sonderlizens: Herbert Schneider Telefon 06232 32754 Tatjana Schneider-Pischem Telefon 06232 440880

Wirbelsäulengymnastik

Zertifizierte Übungsleiter für Funktionsund Rückenschulungsgymnastik: Rudi Jacob (Frauen) Telefon 0621 567376 Georg Simon (Männer) Telefon 06234 1864

Runde Geburtstage



50 Jahre

Marion Palm - 29. Januar Henrich Jürgen - 2. Februar Markus Schüßler - 1. März Klaus Einsfeld - 7. April

55 Jahre

Ekatarina Ryzih - 20. Januar Monika Traude Kiemstedt - 5. Februar Hans-Peter Ott - 12. Februar

Prof. Dr. Wolfgang Schrott - 18. Januar Heinrich Schumann - 12. Februar Dr. Thomas Schmidt - 3. Februar Hubert Endres - 15. Mai

65 Jahre

Dieter Tisch - 23. Januar Rudolf Sichling - 17. März

70 Jahre

Wolfgang Mark - 15. Januar Michael Schrey- 31. Januar Hannelore Strassel - 26. März Georg Simon - 22. April

Werner Böttcher - 10. Januar Arno Stahlschmidt - 30. Januar Friedrich Seilnacht - 25. Februar Ulrich Kikat - 5. März Detlev Roggenkamp - 12. März Gisela Wons - 19. April

Gertraud Heiser - 13. März Elenore Wagner - 15. März

85 Jahre

Christian Hahn - 10. April

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

Rätsel-Auflösung: 3000-m-Hindernislauf

Unsere Ehrenvorsitzenden



Otto Weber gestorben am 18. August 2009



Karl Heinz Ries Friedensstraße 42 67067 Ludwigshafen

Unsere Ehrenmitalieder



Hans Appel Wielandstraße18 67065 Ludwigshafen



Heinz Hoff gestorben am 10. Januar 2001

Eberhard Mappes gestorben am 9. September 2008

Herbert Schneider Rüdigerstraße19 67166 Otterstadt

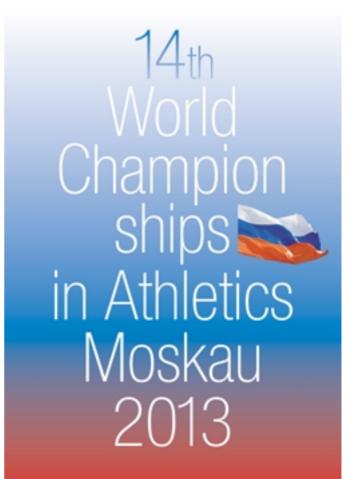


Helmut Hockenberger Robert-Koch-Str. 19 67240 Bobenheim-Roxheim

Kaarel Kesa gestorben am 28. März 2011

Ernst Ruppert Fleckensteinstraße 9 67065 Ludwigshafen

Vorschau ABC-NEWS 37



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

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

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

Strom Erdgas Wärme Kälte Trinkwasser Service



... auch online spielbar.





Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Nähere Informationen unter www.lotto.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).