ABC-NEWS

Heft 37 – Oktober 2013
www.abc-ludwigshafen.de

WIR SPONSERN
DIE ABC-LEICHTATHLETIK:

Sparkasse Vorderpfalz
Ludwigshafen · Schifferstadt

SPORTHILFE
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ
LOTTO-rlp.de Partner der Spitzensportförderung

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

ABC LUDWIGSHAFEN
50 Jahre
1963 – 2013

saxoprint

Mit uns können Sie rechnen:

Die neue Sparkasse Vorderpfalz

Nun starten wir, die Kreissparkasse Rhein-Pfalz, die Kreis- und Stadtsparkasse Speyer und die Sparkasse Vorderpfalz Ludwigshafen a. Rh. - Schifferstadt in eine gemeinsame Zukunft. Als größte Sparkasse in Rheinland-Pfalz fühlen wir uns mehr denn je unseren Kunden und den Menschen in der Region verpflichtet.

Jetzt arbeiten wir an der technischen Zusammenführung. Im April 2014 können Sie dann jede unserer Geschäftsstellen besuchen, um Ihre Bankgeschäfte zu erledigen.

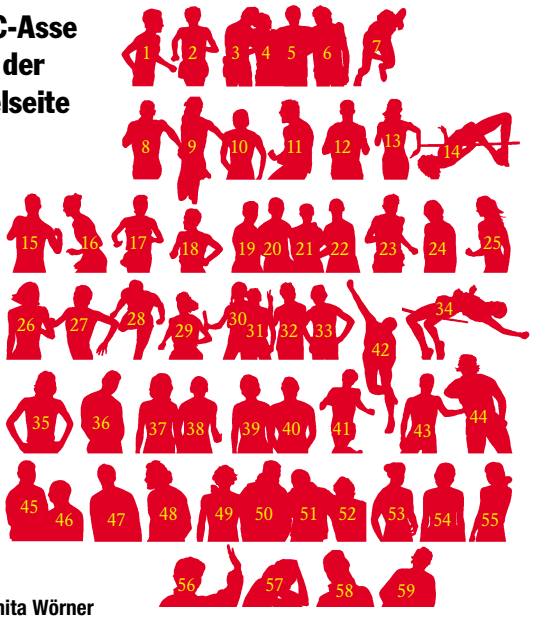
Weitere Fragen beantworten gerne die Mitarbeiter in Ihrer Geschäftsstelle.

Gut. Seit 1829

Sparkasse Vorderpfalz

Ludwigshafen · Rhein-Pfalz-Kreis · Speyer

ABC-Asse auf der Titelseite



1 Anita Wörner (1963) - Mittelstrecken
2 Gerd Hammel (1976) - Mittel- und Langstrecken
3 Andreas Baranski (1980) - Mittelstrecken
4 Wolfgang Frombold (1981) - Mittelstrecken
5 Günter Lenske (1979) - Mittelstrecken
6 Hans Giesa (1979) - Mittelstrecken
7 Siegfried Welker (1972) - Sprint
8 Thomas Müller (2002) - Sprint
9 Martin Seiler (2013) - Dreisprung
10 Silke Eichmann (1995) - Sprint
11 Christian Reif (2012) - Europameister 2010 und Olympiateilnehmer in London Weitsprung
12 Thomas Greger (1997) - Langstrecken und Berglauf
13 Carlotta Buckel (2013) - Sprint
14 Helen Sanzenbacher (1997) - Hochsprung
15 Johannes Fieber (1999) - Hochsprung
16 Heike Siener (2001) - Hochsprung
17 Adreina Byrd (2001) - Mittel- und Langstrecken
18 Manuela Veith (1997) - Marathon
19 Hans Kuhn (1967) - Sprint
20 Franz Harder (1967) - Sprint
21 Walter Mayer (1967) - Sprint
22 Rudolf Sichling (1967) - Sprint
23 Patrick Schoenball (2013) - Mittelstrecken
24 Bettina Lotsch (1997) - Weit- und Dreisprung
25 Nastja Reiberger (2008) - Olympiateilnehmerin in Peking Stabhochsprung
26 Elena Herzenberg (2001) - Hochsprung
27 Saskia Jeck (1997) - Mittel- und Langstrecken
28 Florian Schwarthoff (2000) - Olympia-Sechster in Sydney 110-m-Hürden
29 Birgit Jerschabek (2000) - Marathon
30 Kai-Uwe Hoffmann (1975) - Sprint
31 Siegfried Welker (1975) - Sprint
32 Karl-Georg Egenberger (1975) - Sprint
33 Gerhard Waidmann (1975) - Sprint
34 Kristofer Lamos (1996) - Hochsprung
35 Heiner Schumann (1975) - Sprint
36 Dieter Bohrmann (1970) - Hammerwurf
37 Andrea Wenning (1989) - Sprint
38 Birgit Kast (1989) - Sprint
39 Anke Moritz (1989) - Sprint und 400-m-Hürden
40 Heike Brandenburger (1989) - Sprint
41 Willi Wagner (1964) - 3000-m-Hinderniss
42 Klaus Götz (1964) - Speerwurf
43 Stefanie Knob (1999) - 400-m-Hürden
44 Joachim Tremmel (1980) - Kugelstoßen
45 Lothar Hery (1963) - Hammerwurf
46 Otto Weber † - der Gründervater des ABC und Ehrenvorsitzender
47 Holger Elfert (1988) - Sprint und Weitsprung
48 Thomas Rizzi (1987) - 10-Kampf
49 Roland Jochem (1979) - 3000-m-Hindernis
50 Georg Krüger † - Mittel- und Langstrecken
51 Hans Giesa (1979) - Mittelstrecken
52 Jürgen Eichberger (1979) - Langstrecken
53 Jasmin Barthel (2013) - 7-Kampf
54 Ulrike Klee (1983) - Sprint
55 Rita Schreieck † - 7-Kampf
56 Heike Drechsler (2000) - Olympiasiegerin in Sydney Weitsprung
57 Nicole Humbert (2001) - Stabhochsprung
58 Lisa Ryzih (2013) - Olympia-Sechste in London Stabhochsprung
59 Johannes Eisinger (1982) - Langstrecken

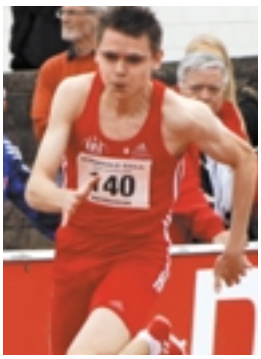
Editorial

Karl-Georg Egenberger
Vorsitzender des
ABC Ludwigshafen

Liebe Leserin, lieber Leser,

das 50. eigenständige Jahr des ABC Ludwigshafen neigt sich dem Ende zu. Auf seine Vergangenheit kann der Verein sehr stolz sein. In einer Vielzahl von Disziplinen trugen hervorragende Athleten und Athletinnen unser Vereinstrikot, erzielten große Erfolge und repräsentierten den ABC und die gesamte Region in ausgezeichneter Weise. Die von Peter Schlohmann für das News-Titelbild entworfene Bildergalerie, die eine interessante Auswahl aus den 5 Jahrzehnten bietet, lässt jeden Leichtathletikkenner in alte Zeiten und Erinnerungen versinken.

Auch mit den Leistungen in seinem Jubiläumsjahr kann der Verein sehr zufrieden sein. Bei der WM in Moskau war der ABC durch Lisa Ryzih vertreten, die im Stabhochsprung einen erfreulichen 8. Platz erreichte. Nach ihrer Verletzung und dem Ausfall bei den Deutschen Meisterschaften war diese Platzierung eine schöne positive Überraschung. Für Martin Seiler blieb zwar der ersehnte Titelgewinn aus, aber mit der Deutschen Vize-Meisterschaft konnte er die in ihn gesetzten Erwartungen dennoch erfüllen. Patrick Schoenball lief erstmals bei Deutschen Meisterschaften in die Medaillenränge und stand als Dritter über 800 m auf dem Treppchen.



Christian Kiemstedt

2013 ist die enorme Steigerung von Christian Kiemstedt über 200 m besonders erwähnenswert. Bei den Deutschen Meisterschaften der Junioren glänzte der von Juri Tscherer betreute Sprinter mit dem 4. Platz. Ein Ausrufezeichen setzte auch Patrick Berlejung in der Altersklasse U18 über 1500 m. Der Schützling von Fritz Seilnacht verdeutlicht mit dem Erreichen des Endlaufs und Rang 10 seine kontinuierliche prächtige Entwicklung.

Leider machte unser Bauvorhaben „neues Clubhaus" monatelang keinen Fortschritt. Seit Mitte September scheint Roland Schäfer endlich die letzten bürokratischen Hürden genommen zu haben. Alle Beteiligten hegen jetzt die Hoffnung, dass die Einweihung tatsächlich noch in diesem Jubiläumsjahr stattfinden wird.

Herzliche Grüße

Ihr

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

Inhalt

Titel

50 Jahre ABC

Seite 42

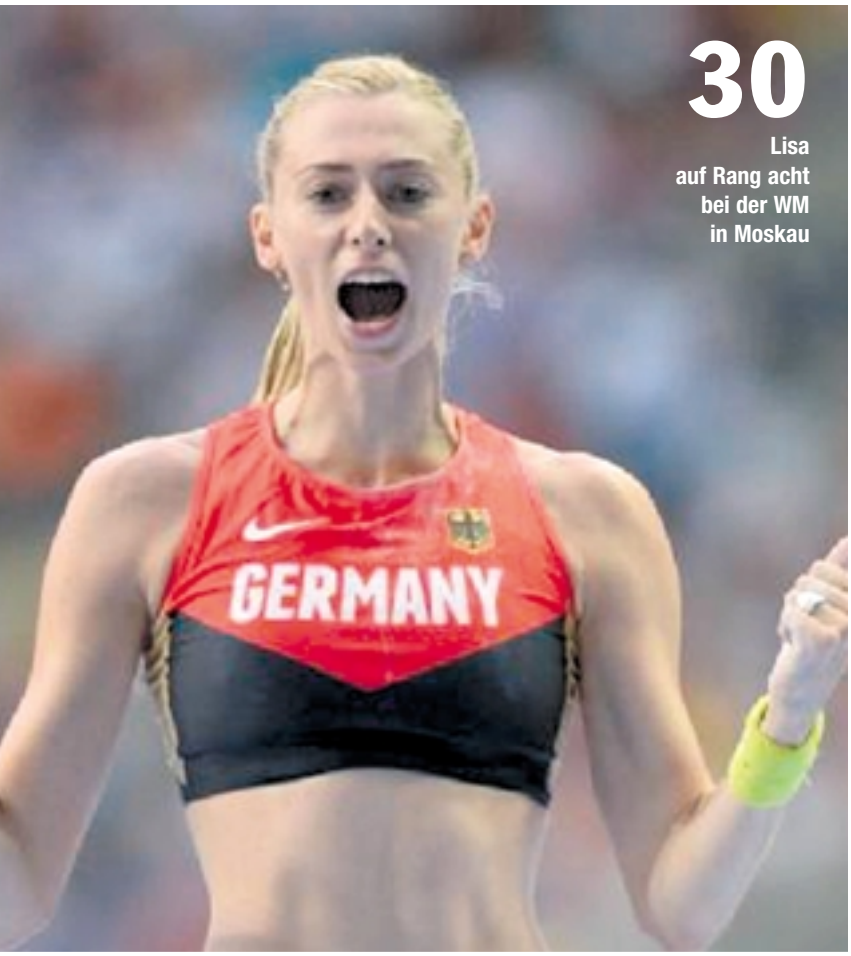
Wettkämpfe

Rheinzabern Osterlauf 18
Mainz-Kostheim „Volksläuferfront“ 18
Mannheim Test-Meeting 18
Kaiserslautern Pokal der Freundschaft 18
Pliezhausen Läufer-Meeting 19
Heidelberg Qualifikationstage 19
Pforzheim Dreitäler-Meeting 19
Basel Dreisprungwettkampf 19
Weinheim Kurpfalz-Gala 19
Rhede Internationales Meeting 20
Eppingen Sprung-Meeting 20
Wesel Springer-Meeting 21
Iggelheim Schüler-und Jugendsportfest 21
Sopot Marktplatzspringen 21
Schifferstadt Rettichfestlauf 21
Oordegem Läufer-Meeting 21
Velenje Internationales-Leichtathletik-Meeting 22
Pfungstadt 2. Abendsportfest 22
Hengelo Springer-Meeting 22
Regensburg Sparkassen-Gala 22
Stuttgart VFB-Sportfest 22
Oslo Diamond League Meeting 22
Heuchelheim Schülersportfest 22
Landau Gastspringen 24
Mannheim Junioren-Gala 24
Pfungstadt 3. Abendsportfest 24
Heusden-Zolder EA Premium Meeting 25
Speyer Brezellauf 25
Luzern Dreisprung in der Schweiz 25
Bottrop Patrick siegt 25
Dillingen Sportfest 25
Jockgrim B-Norm für Lisa 27
Weinheim WM-Verabschiedungswettkampf 29
Pfungstadt 4. Abendsportfest 32
Stockholm Diamond League Meeting 32
Haßloch Jubiläums-Meeting 33
Ludwigshafen Stadtlauf 33
Pfungstadt 5. Abendsportfest 35
Kandel Bienwaldspiele 35

24
Martin Seiler: Silber bei den „Deutschen“

25
Endlich Edelmetall für Patrick Schoenball

29
Stella Engbarth bei der Jugend-DM über 400 m



30
Lisa auf Rang acht bei der WM in Moskau

25
Christian Kiemstedt: Starke Bestzeit über 200 m 21,36 Sek.

44
Höhepunkte aus 50 Jahren im ABC

Meisterschaften

Annweiler Pfalz-Langstreckenmeisterschaften 18
Eisenberg Vorderpfalzmeisterschaften 18
Landau Pfalzmeisterschaften Teil 1 19
Kaiserslautern Pfalzmeisterschaften Teil 2 20
Darmstadt Deutsche Hochschulmeisterschaften 20
Ingelheim Rheinland-Pfalzmeisterschaften Teil 1 22
Haßloch Vorderpfalz-Mehrkampfmeisterschaften 22
Göttingen Junioren-DM 22
Landau Rheinland-Pfalzmeisterschaften Teil 2 24
Regensburg Süddeutsche Meisterschaften Teil 1 24
Ulm Deutsche Meisterschaften 24
Forst Süddeutsche Meisterschaften Teil 2 27
Rostock Jugend-DM 29
Moskau 14. Leichtathletik-Weltmeisterschaften 30
Lage Deutsche Mehrkampfmeisterschaften 32

Bilder der Saison

..... 14

Humor

In den Mund gelegt 9
ABC-Cartoons 13, 37
ABC-Rätselspaß 13

Vereinsleben

Südliches Trainingslager im Regen 6
Carlotta auf Teneriffa 6

Nach dem Abi nach Äthiopien 10
Mittelstreckler in Belgien 34
Das erste Jahr des ABC 42
Höhepunkte aus 50 Jahren im ABC 44
ABC-NEWS seit 1995 49
Gestorben 39

Senioren

Gerhard Baus erfolgreich, Pfalz-Seniorensportfest, Senioren in Limburgerhof, Senioren-DM 39

Gesundheitssport

Herzgruppen im ABC 40

Wissen

Der arme Arm 36
Es war einmal 39

Rubriken

Ergebnisse 26
Impressum, Runde Geburtstage, Ehrenmitglieder 51

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, BUCKEL, ENDRES, HOCK U.A.

Südliches Trainingslager mit Regen und Hagel

Traumvorstellung Italien:
Der Himmel blau, die Sonne lacht, man liegt am Strand…

Aber nicht mit uns!

Tatsache Italien:
Der Himmel grau, Wolken so weit das Auge reicht und man glaubt es kaum – Regen? Hagel? Es kommt alles vom Himmel.

Oben:
Patrick Berlejung, Annika Hock, Katharina Seel, Konstantin Filsinger, Fritz Seilnacht, Rebecca Hilgert, Stella Engbarth, Jasmin Koser, Petra Wenz, Katja Roberts

Unten links:
Rebecca Hilgert, Katharina Seel, Annika Hock

Aber davon lassen wir uns nicht abschrecken, stattdessen schieben wir die Trainingseinheiten hin und her um möglichst regenfreie Stunden zu erwischen. Das klappt aber (natürlich) nicht, und so endet es mit Tempoläufen im Regen (die dann auch mehr oder weniger ins Wasser fallen)… Ein guter Start!

Wie letztes Jahr sind wir wieder in dem kleinen Ort Milano Marittima und auch das Hotel ist beim Alten geblieben. Nur unsere Trainingspartner haben von Bingen nach Mainz gewechselt und tragen statt dem uns sehr verbundenen Rot jetzt Blau. Am Training ändert das aber natürlich nichts! Denn es gilt mal wieder, die angemessene Anzahl Kilometer am Ende unseres „Urlaubs" zu erreichen und so drehen wir (teils begeistert, teils eher weniger…) so einige Runden im Pinienwald, dessen Größe sich wirklich bis aufs Undenkbare ausdehnen kann, wenn man lange genug darin läuft.

Die sonst immer mal Abwechslung bringenden Dauerläufe am Strand waren dieses Jahr eher weniger beliebt, denn – abgesehen vom Einsinken im Sand und den überschwappenden Wellen – läuft man gegen den unnachlässigen Wind genauso wie gegen eine Wand, sodass der Kilometerschnitt leicht einmal ins Bodenlose fällt. Dann also doch lieber die alt bekannte Strecke und ein wenig (oder auch mal zu viel) Erfolg!

Trotz des Wetters konnte der altbekannte Trainingslagerrhythmus aber schnell wieder eingespielt werden: Essen, schlafen, trainieren (auch wenn das Schlafen leider vom Strand ins Hotelzimmer verlegt werden musste). Diese einfache Art des Daseins hat etwas äußerst meditatives und so fühlt man sich trotz der hohen körperlichen Betätigung doch immer sehr entspannt, sodass wir die überschüssige Energie dann auch für Strandfußball, Papierflieger-Duelle oder Kartfahren verwenden konnten. Und auch für das leibliche Wohl war wieder bestens gesorgt, wobei einige unter uns sehr froh waren, dass die Hauptaufmerksamkeit unseres lieben Küchenchefs Remo sich dieses Jahr auf das andere Ende des Tischs konzentrierte.

Bis auf das Wetter und ein paar andere (kleine) Komplikation blieben wir aber von einem zu großen Chaos glücklicherweise verschont und auch der Osterhase hatte uns nicht vergessen, sodass wir rückblickend mal wieder eine wunderschöne (und hoffentlich auch effektive) Zeit gehabt haben! *(ah)*

Annika Hock, Patrick Berlejung, Konstantin Filsinger, Katharina Seel, Rebecca Hilgert

FOTOS: HOCK, SEILNACHT

Carlotta im DLV-Trainingslager auf Teneriffa

Bei moderaten Temperaturen bereitete sich Carlotta Buckel zusammen mit den U23-Sprinterinnen auf die Saison vor. *(ps)*

FOTOS: BUCKEL

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

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.

VR Bank Rhein-Neckar eG

FOTOS: ENDRES

In den Mund gelegt von Peter Schlohmann:

Die Weitspringer Eliane Martins und Rogério Da Silva Bispo aus Brasilien, Prof. Dr. Wolfgang Schrott und der französische Dreispringer Harold Correa beim 3. Internationalen Sparkasse Vorderpfalz Springer-Hallenmeeting

Annika Hock in Äthiopien im traditionellen Gewand

Nach dem Abi nach Äthiopien!

Von Anfang an stand für mich fest: Nach dem Abi soll es ins Ausland gehen. Und nicht einfach irgendwo hin, sondern nach Afrika, genauer: Äthiopien.

„Was? Wieso denn Äthiopien?" Diese Frage wurde mir nicht nur einmal gestellt. Es ist wohl nicht gerade das typische Reiseland und viel wissen wir hier nicht darüber. Wahrscheinlich ist die am meist verbreitete Information, dass es zu den ärmsten

Laufpartner James und Lauftrainer Yared

Annika in der Schule

Annika als Sportlehrer-Praktikantin mit einer ihrer Schulklassen

Ländern der Welt zählt, was nicht gerade ein positives Licht auf das Land wirft.

Was mich aber nach Äthiopien brachte, war das Laufen. Denn Äthiopien ist auch bekannt für seine weltspitzen Läufer – und war somit für mich, als leidenschaftliche Läuferin, das perfekte Ziel. Also entschloss ich mich, einen Monat lang ein Sport-Praktikum in Äthiopien zu machen.

Untergebracht war ich in einer Gastfamilie, wodurch ich so richtig in das äthiopische Leben eintauchen konnte. **Äthiopier sind super nett, die Kultur ist einfach faszinierend und das äthiopische Essen ist auch richtig lecker!** Man ist dort Injera, eine Art Fladen, der aus dem heimischen Getreide Teff gebacken wird und einen leicht säuerlichen Geschmack hat. Dazu gibt es dann verschiedene Saucen wie z.B. Shiro, das aus Bohnen gemacht wird, oder Gemüse als Beilage. Gegessen wird das dann mit den Fingern, was gar nicht so einfach ist und es bedarf etwas Übung, bis man die Injera richtig abreißen und (nur mit der rechten Hand!) mit Sauce und Gemüse gefüllt anständig essen kann.

Das Unterrichten an der Hill Side Primary School in Addis war auch eine einzigartige Erfahrung. Als Sportlehrerin habe ich dort Kinder von der 1. bis 4. Klasse unterrichtet, in Klassen mit 30 bis 40 Schülern. Aber alle Kinder haben sich auf den Sport und darauf, aus dem Klassensaal heraus zu können und rumzutoben, gefreut, wodurch der Unterricht leicht war und auch die Verständigung mit den Kids, die eigentlich amharisch reden, war einfach, da alle dort ab der 1. Klasse Englisch lernen. Die Mittel die zu Verfügung stehen, sind nicht gerade üppig, es gibt nur einen großen Betonplatz und einen alten Fußball – aber es reicht, um viel Sport und eine Menge Spaß zu haben!

Über die Organisation hatte ich auch einen Trainer bekommen, Yared, der ein professioneller Marathonläufer ist und sein Geld wirklich nur mit dem Laufen verdient. Zusammen ging es dann laufen, er voran und ich hinterher (natürlich immer nur so schnell, wie ich konnte), in einem Wald oberhalb von Addis – was ganz schön anstrengend ist, denn immerhin liegt die Stadt auf stolzen 2500 m! Zum trainieren also hervorragend und durch das ständige auf und ab und im Zickzack zwischen den Bäumen entlang auch bestimmt nicht langweilig!

Alles in allem hatte ich eine super Zeit in Äthiopien, habe gute Freunde gefunden und bin wirklich froh, mich dafür entschieden zu haben! Äthiopien ist wirklich ein interessantes Reiseland, es gibt so viel zu sehen und die Kultur ist einfach faszinierend! Also: Eine Reise wert! *(ah)*

FOTOS: HOCK

WOLF'S BRUNNEN
WINZERHOF

Wolf´s Brunnen *(Regina und Jörg Wolf)*
Alter Dürkheimer Weg 7
67098 Bad Dürkheim / Ungstein
Telefon 06322 63237, Telefax 06322 980907

Unsere Öffnungszeiten *(Gastronomie)*
3. Wochenende Juni bis Mitte Juli
Fr., Sa. und So. jeweils ab 12.00 Uhr
Mitte Juli bis Mitte August
Mi. bis So. jeweils ab 12.00 Uhr
Mitte August bis 1. November
Di. bis So. jeweils ab 12.00 Uhr
Bei besonderen Veranstaltungen
(z.B. Ungsteiner Kerwe) öffnen wir auch schon früher!

ROSEN-APOTHEKE

AM RUTHENPLATZ
KARL-GEORG EGENBERGER

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

MSL Mike Scheiner

Autolackierung mit Unfallinstandsetzung
Beschriftungen
Termingerechte, fachgerechte Ausführung

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

DER ÜBERTREIBT IMMER BEIM EINLAUFEN !

LUDWIGSHAFEN GRÜSST DEN REST DER WELT

Sparkasse Vorderpfalz

ARTCENTER SCHLOHMANN

ABC-Rätselspaß von Peter Schlohmann: **Diese Abbildungen ergeben zusammen einen Begriff. Die Auflösung steht auf Seite 51.**

Bilder der Saison

Edelmetall für Patrick

„Oh Gott, was ist denn hier los“, hatte sich Patrick Schoenball in der Startphase gedacht, als vom Start weg der 20-jährige Homiyu Tesfaye und Robin Schembera ein unglaubliches Tempo vorlegten. „Wenn ich da jetzt mitgehe, bin ich platt, und ich habe das Tempo rausgenommen“. Nach den ersten 400 Metern, die im Weltrekordtempo von 49,66 Sekunden durchlaufen wurden, folgte auf der Zielgerade dann der komplette Einbruch und Schembera schleppte sich vor Tesfaye ins Ziel. Patrick hielt seine dritte Position ziemlich souverän. Lob gab es dafür auch vom Trainer Fritz Seilnacht.

Deutscher Vizemeister

Bei den „Deutschen“ sprang Martin Seiler im Dreisprung zur Silbermedaille. Seine Saisonbestweite von 16,03 m sprang er in der Schweiz beim EA Classic Meeting in Luzern.

Lisa im WM-Finale in Moskau

Nach vielen Problemen mit ihrer Hand hatte es Lisa doch noch zu den Weltmeisterschaften nach Moskau geschafft. Im Finale bestätigte sie ihre Saisonbestleistung von 4,55 m und belegte vor Kristina Gadschiew Rang acht.

Carlotta im Staffeleinsatz

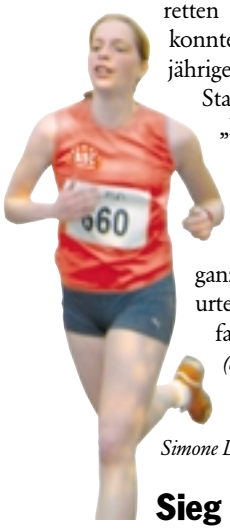
Bei der Kurpfalz-Gala in Weinheim lief Carlotta Buckel die 100 m in 11,69 Sekunden (leider mit zu viel Rückenwind) und wurde in die Auswahlstaffel des DLV berufen. Carlotta, Inna Weit, Cathleen Tschirch und Deborah Hufschmidt liefen die 4x100 m in 44,62 Sekunden.

Siege, Titel und Platzierungen

Osterlauf

Den Anfang der Wettkämpfe beim 40. Osterlauf in Rheinzabern machten die Schüler über 1000 Meter – auch dieses Jahr wieder mit dem Osterhasen in der Mitte des jungen Läuferfeldes. Ein stimmungsvoller Auftakt. In diesem gutbesetzten Lauf konnte sich Marius Reichert in einer Zeit von 3:20 Min. durchsetzen. Taktisch gut laufend übernahm er kurz vor dem Ziel die Führung die er knapp ins Ziel retten konnte. Der erst 12-jährige war einziger Starter vom ABC. „Eigentlich eine schöne Strecke, wegen der vielen Kurven aber nicht ganz einfach", urteilte Marius fachmännisch. *(ek)*

Marius Reichert



Simone Dogu

Sieg an der „Volksläuferfront"

Am 14. April konnte Simone Dogu in Mainz-Kostheim einen Sieg von der „Volksläuferfront" vermelden. Sie gewann beim Maarauelauf die 7,4 km in 32:05 Minuten. *(sd)*

1, 2, 3 in Annweiler

Die Pfalz-Langstreckenmeisterschaften fanden am 24. April in Annweiler unter dem Trifels statt. Bei strahlendem Sonnenschein und tollen Temperaturen lief Patrick Berlejung über 3000 m bei der MJ U18 mit einem starken Schlussspurt in 9:47,42 Min. zum Titelgewinn. Katharina Seel wurde über die 3000 Meter der WJ U18 in 11:34,17 Minuten Zweite und bei der WJ U16 kam Jana Eberl über die 2000 m in 8:12,68 auf den dritten Platz. *(mr)*

Katharina Seel

Julian Schwaab

Vorderpfalzmeisterschaften

Die Vorderpfalzmeisterschaften am 4. Mai in Eisenberg wurden in erster Linie von den Nachwuchsathletinnen und -athleten genutzt und von anderen auch als Test für weitere Aufgaben. Für den ABC gab es insgesamt 10 Meisterschaftstitel, sechs zweite und zwei dritte Plätze. Die kompletten ABC-Ergebnisse stehen auf Seite 26. *(ps)*

Jasmin Koser

Melanie Koser

Zu Gast bei der MTG

Einige Athleten des ABC nahmen am 4. Mai am Test-Meeting der MTG in Mannheim teil. Carlotta Buckel feierte mit 12,02 Sek. über 100 m einen guten Einstand in die Saison, Melanie Barthel belegte hinter ihr mit 12,57 Sek. den zweiten Rang.

Dominic Johnson gewann den Weitsprung mit 7,24 m und Pia Dürr kam in dieser Disziplin mit 5,49 m auf den 2. Rang. Im Dreisprung gewann Björn Schildhauer mit 14,47 m und Christian Kiemstedt lief mit 21,92 Sek. über 200 m auf den 3. Platz. Nicole Wagner konnte mit 12,45 Sek. die 100 m für sich entscheiden, Melanie Koser gewann die 200 m in 25,80 Sekunden. *(ek)*

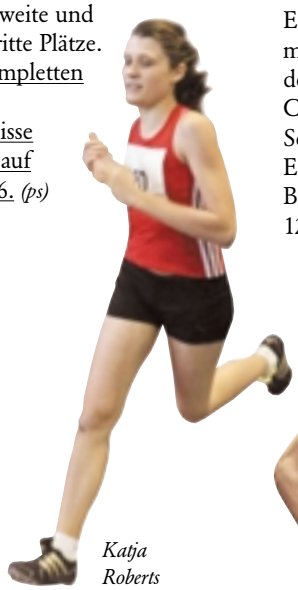
Rebecca Hilgert

Pokal der Freundschaft

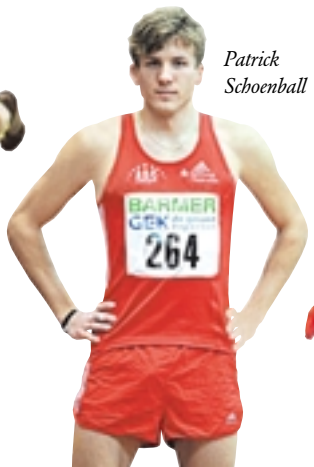
Der traditonelle Vergleichskampf um den „Pokal der Freundschaft" fand dieses Jahr am 9. Mai in Kaiserlautern statt. Es waren die Auswahlmannschaften aus dem Elsass und Lothringen, aus Luxemburg sowie dem Saarland, Rheinland und der Pfalz am Start. Bei den Männern belegte die Pfalz mit 53 Punkten Platz 3 und bei den Frauen mit 51 Punkten Platz 4. Für die beste Leistung der Pfälzer sorgte Patrick Schönball.

Nina Knittel

Patrick Berlejung



Katja Roberts



Patrick Schoenball

Nicole Wagner

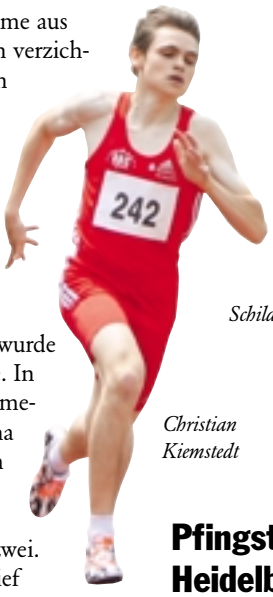
FOTOS: DOGU, ENDRES, HAMMEL, REICHERT U.A. – ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

Carlotta Buckel

Über 800 m setzte er sich gleich zu Beginn an die Spitze des Feldes und siegte souverän in 1:51,68 Minuten. Christian Kiemstedt lief über 200 m auf Platz drei. Bei den Frauen starteten Melanie Koser, Rebecca Hilgert, Katharina Seel, Jasmin Barthel und Melanie Barthel in der Pfalzmannschaft. Dabei bestritten unser fünf Athletinnen 9 Disziplinen von insgesamt 13. Die beiden Barthel-Schwestern waren zusammen sogar sechs mal für die Pfalz am Start, was fast die Hälfte der Disziplinen ausmachte. Die ABC-Ergebnisse stehen auf Seite 26.

5 Titel in Landau

Beim 1. Teil der Pfalzmeisterschaften am 11. Mai war der ABC mit 22 Athletinnen und Athleten gemeldet. Bei den Männern startete Konstantin Filsinger über 800 m und siegte in 2:00,6 Minuten, Dominic Johnson gewann den Weitsprung vor Björn Schildhauer. Jérôme Indenbirken wurde Zweiter im Speerwerfen. Bei den Frauen siegte Jasmin Barthel im Kugelstoßen. Ihre Schwester Melanie hatte auf die 100-m-Finalteilnahme aus zeitlichen Gründen verzichtet. Sie gewann den Weitsprung. Melanie Koser, und Ann-Kathrin Reil belegten über 100 m die Plätze drei und vier. Rebecca Hilgert siegte über 400 m und Jasmin Koser wurde über 800 m Zweite. In der U18 waren Nomena Becker und Nina Knittel über 100 m am Start. Katja Roberts belegte über 800 m Platz zwei. Patrick Berlejung lief ebenfalls die 800 m und wurde Zweiter. Costa Tselios startete über 100 m und im Weitsprung. Bei der M12 startete Alexandra Krautschneider über 75 m und im Weitsprung der W12. Die ABC-Ergebnisse stehen auf Seite 26.



Christian Kiemstedt

Björn Schildhauer

Dominic Johnson

Alexandra Krautschneider

Melanie Barthel

„Krumm“ gelaufen am Muttertag

Am 12. Mai beim 23. Internationalen Läufermeeting der krummen Strecken in Pliezhausen testete sich Patrick Schoenball bei Platzregen und Wind über 600 m. In 1:19,19 Min. belegte er Platz 6. Einen Tag nach den Pfalzmeisterschaften liefen Konstantin Filsinger und Patrick Berlejung die 1000 m. Konstantin kam bei der U20 in 2:36,88 Min. auf Rang 7. Patrick wurde bei der U18 mit 2:40,91 Dritter.

Pfingsten in Heidelberg

Bei den Qualifikationstagen am 19. Mai in Heidelberg belegte Jérôme Indenbirken im Speerwerfen mit 57,83 m den zweiten Platz. Auf Platz zwei kam auch Joshua Lang mit 1,88 m im Hochsprung der U20 und Melanie Barthel im Weitsprung mit 5,68 m. Pia Dürr sprang mit 5,22 m auf Platz fünf. Einen Sieg gab es für Ann-Kathrin Reil mit 5,39 m im Weitsprung der U20.

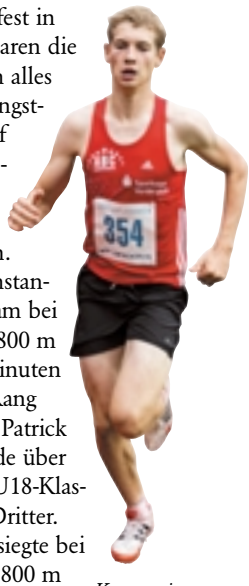
Ann-Kathrin Reil

Dreitäler Meeting in Pforzheim

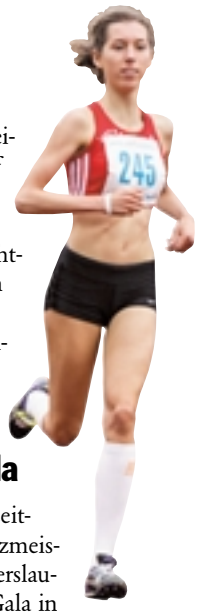
Weiter südlich in Pforzheim siegte Christian Kiemstedt am 19. Mai über 200 m in 21,65 Sekunden. Rebecca Hilgert wurde über 200 m in 27,66 Sek. Dritte. In der U20-Klasse kam Melanie Koser über 200 m in 26,05 auf Rang zwei und über 800 m der W15 lief Jana Eberl in 2:53,77 Min. auf Platz drei.

Saukalt und nass

Einen Tag später am 20. Mai beim Internationalen Pfingstsportfest in Rehlingen waren die Bedingungen alles andere als pfingstlich. Im B-Lauf über 800 m belegte Patrick Schoenball in 1:50,76 Min. Platz drei. Konstantin Filsinger kam bei der U20 über 800 m mit 2:00,52 Minuten ebenfalls auf Rang drei und auch Patrick Berlejung wurde über 800 m in der U18-Klasse in 2:04,60 Dritter. Katja Roberts siegte bei der W14 über 800 m in 2:29,15 Minuten. Erster wurde auch Marius Reichert bei der M12 über 800 m in 2:31,83 Min..



Konstantin Filsinger



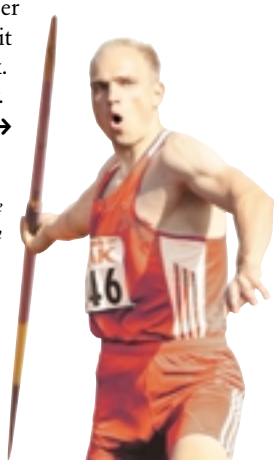
Annika Hock

Dreisprung in Basel

Seinen ersten Dreisprung- Wettkampf der Saison machte Martin Seiler am 20. Mai beim Leichtathletik-Meeting in Basel. Mit 15,80 m belegte er den zweiten Platz.

Cosimus Kurpfalz-Gala

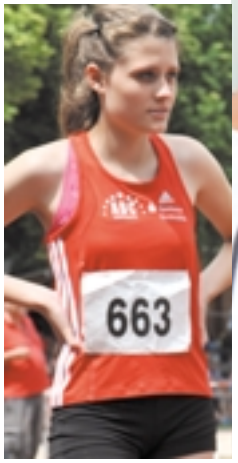
Am 25. Mai fand zeitgleich mit den Pfalzmeisterschaften in Kaiserslautern die Kurpfalz-Gala in Weinheim statt. Im Weitsprung kam Melanie Barthel im B-Finale mit 5,85 m auf Platz drei und lief über 100 m 12,55 Sekunden. Carlotta Buckel belegte im B-Finale über 100 m mit 11,72 Sek. Platz vier. Im Vor- →

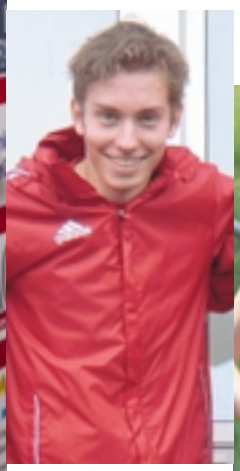


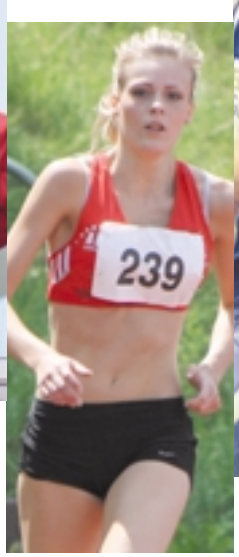
Jérôme Indenbirken

Marcus Walter

FOTOS: BUCKEL, ENDRES, REICHERT U.A.







Katja Roberts, Fritz Seilnacht, Patrick Berlejung, Rebecca Hilgert, Patrick Schoenball

lauf war sie 11,69 gesprintet und wurde für die 4x100-m-DLV-Auswahlstaffel zusammen mit Inna Weit, Cathleen Tschirch und Deborah Hufschmidt nominiert, die mit 44,62 Sekunden hinter der DLV-U23-Auswahl Platz 2 belegte. Dominic Johnson kam im Weitsprung mit 6,92 m auf Rang sechs. Sebastian Starke lief die 100 m in 11,06 Sekunden. Christian Kiemstedt wurde über 200 m mit neuer Bestleistung von 21,59 Sekunden Achter. In der U20 lief Melanie Koser über 100 m 12,43 und über 200 m 25,78 Sekunden und verfehlte nur knapp die Norm zur Deutschen Jugendmeisterschaft. Ann-Kathrin Reil kam im Weitsprung mit neuer Bestweite von 5,49 m auf Platz sechs und lief die 100 m in 12,79 Sek..

Anmerkung: Leider gab es bei den schnellen Zeiten von Carlotta zu viel Rückenwind.

Internationales Meeting in Rhede

Patrick Schoenball kam am 26. Mai bei fast winterlichen Temperaturen in Rhede über 800 m in 1:50,81 Min. auf Platz drei.

6 Titel bei den Pfalzmeisterschaften (Teil 2)

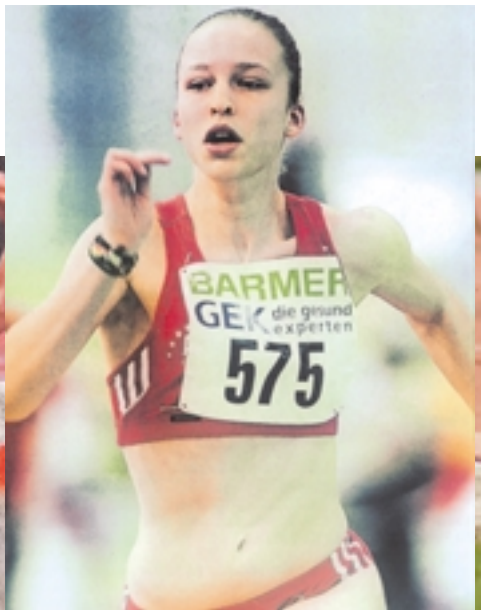
Am 25. Mai fand in Kaiserslautern der zweiten Teil der Pfalzmeisterschaften mit den Jahgängen U 20 und U16 statt. Für den ABC gab es dabei sechs Titel und gute Platzierungen. Pfalzmeistertitel errangen Katja Roberts über 800 m, Nina Knittel über 100 m, Konstantin Filsinger über 1500 m, Joshuas Lang im Hochsprung, Annika Hock über 1500 m und die 4x100-m-Staffel unserer Startgemeinschaft mit dem TB Oppau durch Nina Knittel, Sandra Wagner, Justine Weiß und Nomena Becker. Alle ABC-Ergebnisse der Meisterschaften findet ihr auf Seite 26.

„Besseres Training“ bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften

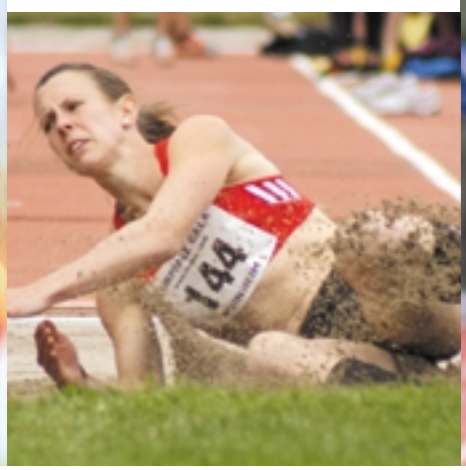
So kommentierte Martin Seiler seinen Wettkampf am 25. Mai in Darmstadt. Bei nicht mal 10 Grad und Dauerregen setzte sich Matthias Uhrig, für die Uni Stuttgart startend, im Dreisprung nach sechs Versuchen mit 15,76 m knapp gegen Martin Seiler, der für die FH Schmalkalden startete, durch. Martin landete bei 15,61 m und Björn Schildhauer, der für die Uni Heidelberg am Start war, kam mit 14,99 m auf Rang drei.

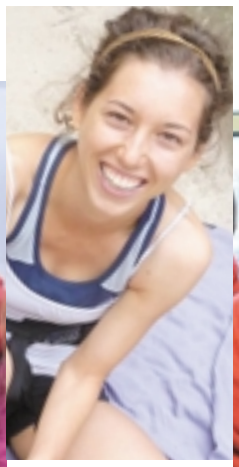
Sprung-Meeting in Eppingen

Im baden-württembergischen Eppingen bei Sinsheim kam am 30. Mai Björn Schildhauer im Dreisprung mit 14,80 m auf den dritten Rang und im Hochsprung überquerte Joshua Lang 1,90 m, was Platz neun bedeutete.



Martin Seiler, Nicole Wagner, Melanie Barthel, Björn Schildhauer





Carlotta Buckel, Konstantin Filsinger, Annika Hock, Juri Tscherer, Marius Reichert

Nicht auf´s Brett gebracht!

Ebenfalls am 30. Mai fand im Auestadion in Wesel das traditionelle Springermeeting statt. Martin Seiler landete im Dreisprung trotz einiger guter Sprünge, die aber übergetreten waren, mit 15,75 m enttäuscht auf Platz fünf. Beim nächsten Wettkampf am 9. Juni in Stuttgart wollte er seine guten Sprünge endlich „auf´s Brett bringen“, wie er sagte.

Lisa in Sopot

Beim alljährlichen Marktplatzspringen am 30. Mai im polnischen Ostseebad Sopot übersprang Lisa bei ihrem 1. Wettkampf der Saison 4,40 m. *(ps)*

5 Siege in Iggelheim

Am 30. Mai konnte Marius Reichert (M12) beim 28. Nationalen Schüler- und Jugendsportfest in Iggelheim seine drei Wettbewerbe gewinnen. Er gewann den Weitsprung mit 4,40 m, den Ballwurf mit 46 m und den 75 m-Lauf in 10,5 Sek. (Vorlauf 10,3), was alles persönliche Bestleistung bedeutete. Kosta Tselios (M15) gewann den Weitsprung mit 5,50 m und den 100-m-Lauf mit persönlicher Bestleistung in schnellen 12,1 Sekunden. Für die Tagesbestleistungen in ihren Altersklassen durften sich die beiden jungen ABC-Athleten bei der Siegerehrung Pokale abholen. Zum Erfolg des ABC konnten auch noch Emily Roberts (W12) mit dem 8. Platz im 75-m-Lauf in 11,5 Sek. und Platz 10 im Weitsprung mit 3,60 m, Lena Niederauer (W12) mit Platz 8 mit 3,76 m im Weitsprung und Platz 12 im 75 m-Lauf in 11,8 Sek., Luisa Klappenberger (W11) Platz 12 im Dreikampf mit 969 Punkten und im Weitsprung mit 3,37 m sowie Franz Hohl (M10) mit Rang 14 im Dreikampf mit 700 Punkten beitragen. *(ek)*

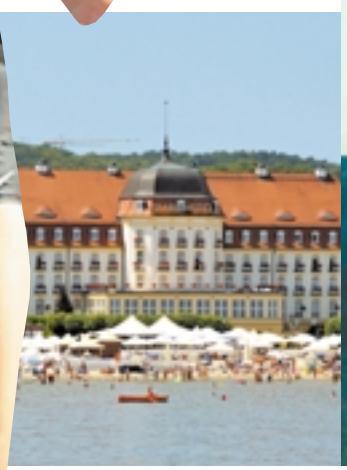
Rettichfestlauf

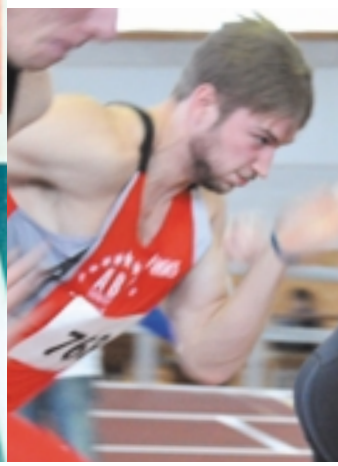
Am 1. Juni fand in Schifferstadt der 17. Rettichfestlauf statt. Emily Roberts (WU14) konnte in einer Zeit von 5:29 Minuten ihre Altersklasse im 1500-m-Lauf gewinnen. Ihre Schwester Katja entschied in einer Zeit von 5:54 Minuten die Altersklasse WU16 für sich. Den Gesamtsieg des Schülerlaufes sicherte sich Marius Reichert (MU14) in einer Zeit von 5:00 Minuten. *(mr)*

Patrick Schoenball in Oordegem

Im belgischen Oordegem in Flandern, in der Nähe von Aalst zwischen Brüssel und Gent gelegen, lief Patrick am 1. Juni die 800 m in 1:49,14 Minuten.

Lisa Ryzih im polnischen Sopot, Christian Kiemstedt, Sebastian Starke





Lisa in Velenje

Ihren zweiten Wettkampf der Saison machte Lisa Ryzih am 4. Juni in der slowenischen Stadt Velenje anlässlich des „Tages der Bergarbeiter" beim 18. Internationalen Leichtathletik-Meeting. Im Stabhochsprung gab es zwar einen Dreifach-Erfolg der DLV-Athletinnen. Silke Spiegelburg setzte sich mit 4,40 m gegen Kristina Gadschiew vom LAZ Zweibrücken, die 4,30 m übersprang, durch. Lisa Ryzih musste sich mit 4,25 m zufrieden geben.

2. Abendsportfest in Pfungstadt

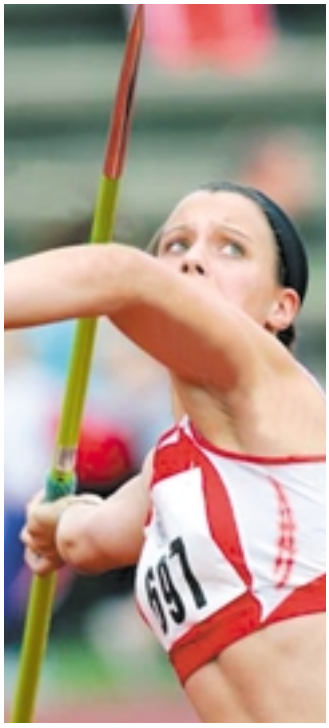
Am 6. Juni waren Stella Engbarth und Jasmin Koser in Pfungstadt dabei. Stella gewann die 200 m der U18 in 26,82 Sekunden und Jasmin wurde über 800 m der U20 in 2:52,48 Minuten Zweite.

Lisa in Hengelo

Am 8. Juni stellte in Hengelo die KubanerinYarisley Silva mit 4,90 Metern einen neuen Stabhochsprung-Meetingrekord der Frauen auf. Silke Spiegelburg vom TSV Bayer 04 Leverkusen und die bislang saisonbeste Deutsche Carolin Hingst vom USC Mainz kamen mit 4,50 Metern gemeinsam auf den vierten Platz. Lisa Ryzih wurde als Sechste mit 4,30 Metern notiert und Kristina Gadschiew vom LAZ Zweibrücken bewältigte ihre Anfangshöhe von 4,20 Metern im zweiten Versuch und wurde Achte.

Nur 1 Titel in Ingelheim

Am 8. Juni gab es auch die Rheinland-Pfalzmeisterschaften (Teil 1).
Stella Engbarth gewann den einzigen Titel für den ABC. Über 400 m der WJ U18 siegte sie in 60,06 Sekunden. Patrick Schoenball tat etwas für seine Grundschnelligkeit und startete über 200 und 400 m. Jasmin Barthel testete sich für den Siebenkampf. Im Speerwerfen wurde sie



mit 41,70 m Zweite und im Kugelstoßen mit 12,61 m Vierte. Patrick Berlejung und Konstantin Filsinger schafften über 1500 m die Qualifikation zu den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock. Pech für die 4x100-m-Staffel unserer WJ U18-Startgemeinschaft mit dem TB Oppau: Nomena Becker, Sandra Wagner, Nina Knittel und Justine Weiß wurden leider disqualifiziert, da sie den zweiten Wechsel überlaufen hatten.

Alle Ergebnisse unserer Athleten bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften stehen auf Seite 26.

Sparkassen Gala in Regensburg

Carlotta Buckel und Christian Kiemstedt sprinteten am 8. Juni in Regensburg. Carlotta kam im B-Finale über 100 m in 11,98 Sekunden auf Rang acht und Christian lief im Vorprogramm über 200 m in 21,85 Sekunden auf Platz vier. *(ps)*

Mehrkampftitel

Am 9. Juni gewann Marius Reichert bei den Vorderpfalz-Mehrkampfmeisterschaften in Haßloch im Dreikampf der M12 mit 1.206 Punkten. Im Weitsprung landete er bei 4,32 m, im Ballweitwurf kam er auf 41,00 m und die 75 m lief er in 10,85 Sekunden. *(mr)*

Steigerung von Martin in Stuttgart

In Stuttgart beim VFB-Sportfest steigerte sich Martin Seiler am 9. Juni im Dreisprung auf 15,90 m. Sebastian Starke sprintete über 100 m auf 11,07 Sekunden und über 200 m er kam er auf 22,24 Sekunden.

Lisa in Oslo

Im Norden Europas versuchte sich Lisa Ryzih weiterhin an der WM-Norm. In Oslo, der Hauptstadt von Norwegen, beim Diamond League Meeting am 13. Juni reichte es jedoch für sie mit 4,40 m nur für Platz fünf.

Junioren-DM in Göttingen

Am 15. und 16. Juni fanden in Göttingen die Deutschen U23-Juniorenmeisterschaften statt. Dominic Johnson sprang im Weitsprung mit 7,10 m auf Rang zehn. Am zweiten Tag lief Christian Kiemstedt am späten Vormittag im vierten Vorlauf über 200 m ein bravouröses Rennen. Mit einer Steigerung seiner bisherigen Bestzeit um über eine Zehntel Sekunde auf 21,48 Sek. war er sicher im Finale. Etwa 3 Stunden später war es dann soweit und Christian schlug sich hervorragend. In 21,82 Sekunden belegte er Rang vier. *(ps)*

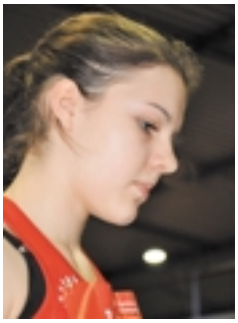
3 Schüler in Heuchelheim

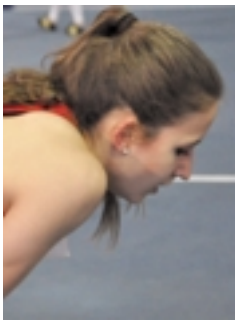
Beim Schülersportfest am 16. Juni gewann Emily Roberts die 800 m der W12 in 3:00 Minuten, Marius Reichert siegte über 1000 m der M12 in 3:28 Minuten und Luisa Klappenberger wurde über 800 m der W11 in 3:28 Minuten Zweite. *(mr)*

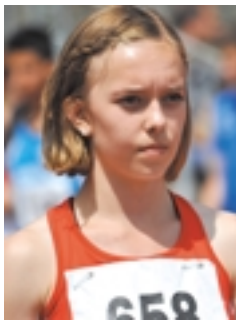
Jasmin Barthel, Carlotta Buckel, Vladimir Ryzih, Lisa Ryzih,

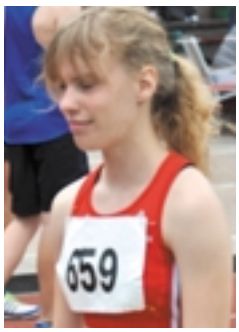
Stella Engbarth, Joshua Lang, Ann-Kathrin Reil, Jana Eberl, Emily Roberts, Patrick Berlejung, Luisa Klappenberger, Katharina Seel, Lena Niederauer, Nina Knittel, Kosta Tselios, Jasmin Koser

FOTOS: ENDRES, REICHERT U.A.









Starke Leistung: Christian Kiemstedt über 200 m in 21,36 Sekunden

2 Titel bei den Rheinland-Pfalz-meisterschaften

Am 22. Juni in Landau waren die U20-Jugend und U16-Schüler an der Reihe und 13 ABCler waren am Start. Bei der U20 starteten Patrick Berlejung über 800 m, Joshua Lang im Hochsprung, Julian Schwaab und Ann-Kathrin Reil im Weitsprung, Stella Engbarth über 400 m, Jasmin Koser über 800 m, Katharina Seel über 1500 und

Annika Hock über 3000 m. In der W15 starteten Nina Knittel im Weitsprung und über 100 m, Nomena Becker über 100 m, Katja Roberts über 800 m der W14, Marcus Walter im Kugelstoßen und Kosta Tselios über 100 m und im Weitsprung der M15. Den ersten Titel für den ABC konnte Annika Hock über 3000 m gewinnen. Patrick Berlejung lief über 800 m eine neue Bestzeit, musste aber mit Platz vier zufrieden sein. Katja Roberts wurde über 800 m der W14 Vierte und Jasmin Koser belegte in der U20 über 800 m Platz drei. Im Weitsprung der M15 kam Kosta Tselios auf Rang zwei und lief über 100 m ins Finale. Nina Knittel gewann über 100 m der W15 den Titel. Katharina Seel wurde über 1500 m der U20 Zweite, wie auch die 4x100-m-Staffel unserer Startgemeinschaft mit dem TB Oppau in der Besetzung Nomena Becker, Sandra Wagner, Nina Knittel und Stella Engbarth. Alle Ergebnisse unserer Athleten beim 2. Teil der Rheinland-Pfalzmeisterschaften stehen auf Seite 26.

Lisa zu Gast in Landau

Als Gaststarterin bei den rheinland-pfälzischen Nachwuchs-Meisterschaften in Landau nahm Lisa Ryzih den Stab in die Hand und meisterte eine Höhe von 4,45 Metern.

2 Titel bei den „Süddeutschen“

Bei den Süddeutschen Meisterschaften der Aktiven und der U18-Jugend am 29. und 30. Juni in Regensburg gab es am ersten Tag bei empfindlich kühlen Temperaturen zwei Meistertitel. Dominic Johnson siegte im Weitsprung mit 7,32 m und Björn Schildhauer gewann den Dreisprung mit 14,22 m. Jasmin Barthel lief über die 100-m-Hürden mit 14,39 Sekunden ins Finale, wo sie in 14,49 Sekunden Platz fünf belegte. Im Speerwerfen kam sie mit 40,82 m auf Rang sieben. Ihre Schwester Melanie belegte im Weitsprung mit 5,39 m Platz zehn. Sebastian Starke lief in seinem 100-m-Vorlauf 11,01 Sekunden und stand im Finale. Doch wegen eines Fehlstarts wurde er disqualifi-

ziert. Katharina Seel lief über 1500 m der U18 in 4:54,54 Minuten auf Patz neun und Patrick Berlejung kam über 1500 m in 4:12,29 als Sechster ins Ziel.

Am zweiten Tag – die Temperaturen waren deutlich wärmer – gab es zwar keinen Titel, aber tolle Bestzeiten. Christian Kiemstedt kam mit 21,56 Sekunden ins Finale über 200 m, wo er mit neuer Bestzeit von 21,43 Sekunden Zweiter wurde. Patrick Berlejung wagte den Doppelstart bei den Meisterschaften und lief über 800 m der U18 ebenfalls eine neue Bestzeit von 2:00,78 Minuten. Am Ende belegte er Rang neun. Auch Katharina Seel machte einen Doppelstart und kam über die 800 m in 2:24,64 Minuten (so schnell war sie in dieser Saison noch nie) auf Platz fünfzehn. Stella Engbarth blieb über 400 m der U18 erstmals unter der Minutengrenze und das deutlich. Mit tollen 58,93 Sekunden wurde sie Vierte und hatte sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften in

Rostock qualifiziert. Und auch Rebecca Hilgert schaffte eine neue Bestmarke über 400 m der Frauen. In 59,73 Sekunden und belegte sie Platz zwölf.

Alle ABC-Ergebnisse stehen auf Seite 26.

Lisa in Mannheim bei der Junioren-Gala

Am 29. Juni bei der Junioren-Gala in Mannheim gab es auch einen Frauenwettkampf im Stabhochsprung. Lisa versuchte sich erneut an der WM-Norm. Zwar konnte sie sich weiter steigern, doch mit 4,50 m verfehlte sie wieder die Norm. Nun wurde es eng im Kampf um die Tickets nach Moskau, denn Kristina Gadschiew siegte mit 4,60 m und war damit die Vierte Normspringerin neben Silke Spiegelburg, der gesetzten Diamond-Race-Siegern von 2012, sowie Martina Strutz und Carolin Hingst.

Björn Schildhauer, Jasmin Barthel, Melanie Barthel, Rebecca Hilgert, Dominic Johnson, Katja Roberts, Emily Roberts, Christian Kiemstedt,

Bei den Rahmenwettbewerben schaffte Katja Roberts über 800 m der W15 in tollen 2:22,29 Minuten einen Sieg. Annika Hock lief über 800 m der U20 in 2:33,65 Minuten auf Platz zwei.

3. Abendsportfest in Pfungstadt

Am 3. Juli lief Katharina Seel über 1500 m der U18 in 4:51,89 Min. zum Sieg. Katja Roberts belegte über 200 m in 27,69 Sek. Platz fünf. Annika Hock wurde über 3000 m der U20 in 11:24,63 Min. Dritte und Rebecca Hilgert kam bei den Frauen über 800 m in 2:21,93 Min. auf Platz zwei.

Deutsche Meisterschaften in Ulm

Martin Seiler war der erste ABCler, der an den Start ging. Samstags am 6. Juli um 14.15 Uhr begann der Dreisprung. Es waren nur sechs Ath-

DM: Wieder neue Bestzeit für Christian

leten am Start. Gleich im ersten Versuch landete er bei 15,79 m und platzierte sich auf Rang zwei hinter Andreas Pohle, der allerdings im zweiten Versuch auf 16,35 m davonzog. Im dritten Durchgang steigerte sich Martin noch auf 15,86 m und konnte bis zu Schluss seine zweiten Platz behaupten. Um 15.27 Uhr startete Patrick Schoenball im zweiten Vorlauf über 800 m und siegte in neuer Saison-Bestleistung von 1:48,79 Minuten, was auch die schnellste Vorlaufzeit war. Er stand im Finale. Das Stabhochspringen der Frauen begann um 16.15 Uhr – doch wo war Lisa Ryzih? Sie war leider verletzt – an ihrer Hand hatten sich Blasen entzündet. Sonntags am 7. Juli ging es mit Christian Kiemstedt über 200 m weiter. Im dritten Vorlauf überzeugte er erneut und steigerte seine Bestzeit auf 21,36 Sekunden, doch für den Endlauf reichte es leider nicht. Im 800-m-Finale gab es dann für Patrick Schoenball endlich Edelmetall, nachdem er in den letzten Jahre immer mit „Blech“ zufrieden sein musste. Hinter Tesfaye Homiyu von der LG Frankfurt und dem Leverkusener Robin Schembera kam er in 1:48,80 Minuten als Dritter ins Ziel.

Unser DM-Dritter beim EA Premium Meeting in Belgien

In der belgischenGrenzgemeinde Heusden-Zolder unweit von Aachen startete am 13. Juli Patrick Schoenball beim EA Premium Meeting im B-Finale über 800 m. Mit einer Steigerung seiner Saisonbestleistung auf 1:48,10 Sekunden belegte er Rang fünf.

Brezellauf

Beim 25. Brezelfest-Straßenlauf am 14. Juli, dem Laufereigniss in Speyer, lief Annika Hock über 8200 m bei den Frauen in 35:33 Min. auf Platz zwei, Jana Eberl siegte in der Altersklasse W16 in 38:47 Min. wie auch Petra Wenz in der Seniorenklasse W50 mit 37:06 und Gerhard Baus bei der M60 in 31:20 Minuten..

Unser Deutscher Vizemeister in der Schweiz

Martin Seiler versuchte sich am 17. Juli beim EA Classic Meeting in Luzern erneut an einer neuen Bestleistung. Und endlich, er hatte seinen ersten 16-m-Sprung der Saison. Im letzten Versuch landete er bei 16,03 m und auf Platz drei.

Patrick in Bottrop

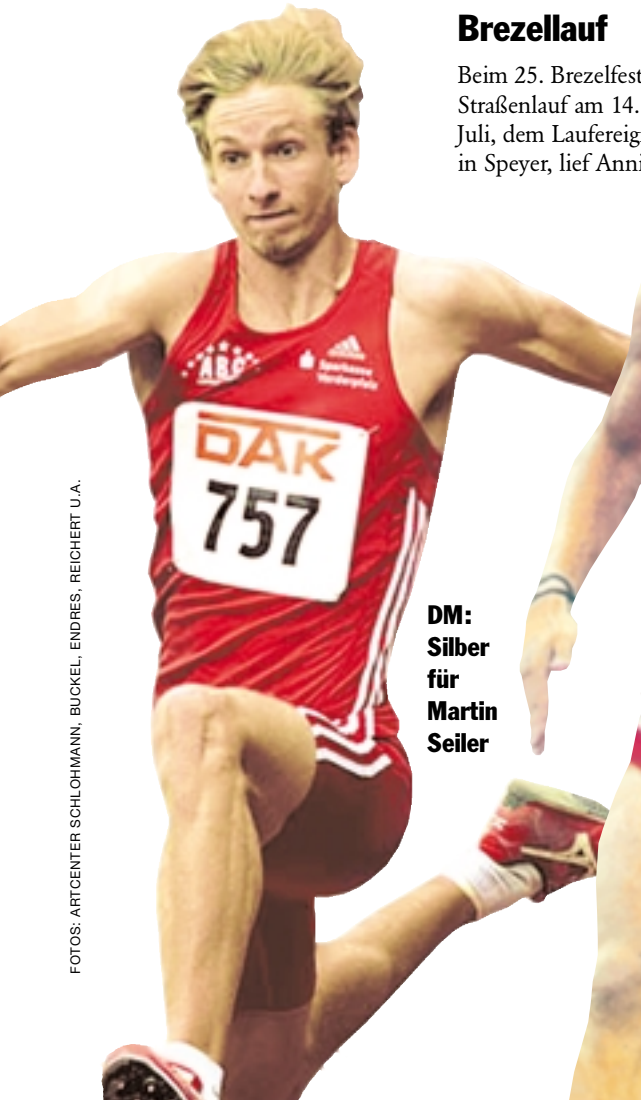
Freitag abends am 19. Juli beim internationalen Meeting in Bottrop spurtete Patrick Schoenball im B-Lauf über 800 m an die Spitze und sicherte sich in 1:49,58 Minuten den Sieg.

Der ABC in Dillingen

Am 21. Juli beim Sportfest in Dillingen musste Martin Seiler nach dem 4. Versuch den Dreisprung-Wettkampf wegen Kniebeschwerden abbrechen. Mit 15,65 m landete er auf Platz drei. Diese Platzierung schaffte auch Dominic Johnson mit 7,02 m im Weitsprung und Joshua Lang mit 1,85 m im Hochsprung. →

Oben:
Stella Engbarth, Katja Roberts, Katharina Seel, Ann-Kathrin Reil

Unten:
Martin Seiler, Patrick Schoenball, Jasmin Barthel



DM: Silber für Martin Seiler

DM: Bronze für Patrick Schoenball

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, BUCKEL, ENDRES, REICHERT U.A.

Ergebnisse

Vorderpfalzmeisterschaften 4. Mai in Eisenberg

Jasmin Koser *(WJ U20)*
400 m - 71,25 Sek., Platz 1
100 m - 14,25 Sek., Platz 2

Katharina Seel *(WJ U18)*
400 m - 65,16 Sek., Platz 1
100 m - 14,68 Sek., Platz 5

Nina Knittel *(WJ U16)*
100 m - 13,52 Sek., Platz 1
(Vorlauf 13,51 Sek.)
Weitsprung -4.53 m, Platz 4

Nomena Becker *(WJ U16)*
100 m - 13,91 Sek., Platz 4
(Vorlauf 13,86 Sek.)
Weitsprung - 4,09 m, Platz 12

Jana Eberl *(WJ U16)*
100 m - Vorlauf 16,16 Sek.
300 m - 49,01 Sek., Platz 5

Katja Roberts *(WJ U16)*
300 m - 44,32 Sek., Platz 1
100 m (W14) - 13,87 Sek., Platz 2

Alexandra Krautschneider *(W12)*
75 m - 11,19 Sek., Platz 2
(Vorlauf 11,10 Sek.)
Weitsprung - 4,20 m, Platz 2

Emily Roberts *(W12)*
75 m - 12,48 Sek., Platz 6
800 m - 2:56,04 Min., Platz 3

Ulrich Bodenstein *(M)*
Speerwurf - 47,95 m, Platz 1

Julian Schwaab *(MJ U20)*
Weitsprung - 6,16 m, Platz 1

Konstantin Filsinger *(MJ U20)*
400 m - 55,09 Sek., Platz 1
100 m - 12,91 Sek., Platz 2

Costa Tselios *(MJ U16)*
Weitsprung - 5,44 m, Platz 1
100 m - 12,36 Sek., Platz 2

Marcus Walter *(MJ U16)*
Kugelstoßen - 10,55 m, Platz 1

Marius Reichert *(M12)*
75 m - 10,65 Sek., Platz 1
(Vorlauf 10,64 Sek.)

Moritz Schneider *(M12)*
75 m - 11,54 Sek., Platz 5
(Vorlauf 11,23 Sek.)
Weitsprung - 3,98 m, Platz 3

Moritz Fischer *(M12)*
75 m - 12,22 Sek., Platz 7
(Vorlauf 11,86 Sek.)
Weitsprung - 3,64 m, Platz 5

Pokal der Freundschaft 9. Mai in Kaiserslautern

Patrick Schoenball *(M)*
2800 m - 1:51,68 Min, Platz 1

Christian Kiemstedt *(M)*
200 m - 21,91 Sek., Platz 3

Jasmin Barthel *(W)*
100-m-H - 14,51 Sek., Platz 3
Kugelsto0en - 12,40 m, Platz 4
Speerwerfen - 40,46 m, Platz 5
Hochsprung - 1,40 m, Platz 9

Melanie Barthel *(W)*
Weitsprung - 5,74 m, Platz 2
100 m - 12,55 Sek., Platz 5

Melanie Koser *(W)*
200 m - 25,72 Sek., Platz 4

Rebecca Hilgert *(W)*
400 m - 61,11 Sek., Platz 7

Katharina Seel *(W)*
800 m - 2:34,22 Min., Platz 9

Pfalzmeisterschaften (Teil I) 11. Mai in Landau

Rebecca Hilgert *(W)*
400 m - 61,13 Sek., Platz 1

Melanie Barthel *(W)*
Weitsprung - 5,80 m, Platz 1
100 m - Vorlauf 12,74 Sek.

Jasmin Barthel *(W)*
Kugelstoßen - 12,29 m, Platz 1
Weitsprung - 5,58 m, Platz 2

Jasmin Koser *(W)*
800 m - 2:51,07 Min.., Platz 2

Melanie Koser *(W)*
100 m - 12,61 Sek., Platz 3

Ann-Kathrin Reil *(W)*
100 m - 13,16 Sek., Platz4
(Vorlauf 13,05 Sek.)

Pia Dürr *(W)*
Weitsprung - 5,38 m, Platz 3

Katja Roberts *(WJ U18)*
900 m - 2:31,94 Min., Platz 2

Nina Knittel *(WJ U18)*
100 m - 13,16 Sek., Platz4

Nomena Becker *(WJ U18)*
100 m - 13,83 Sek., Platz 7
(Vorlauf 13,81 Sek.)

Alexandra Krautschneider *(W12)*
Weitsprung - 4,13 m, Platz 3
75 m - 11,05 Sek., Platz 4
(Vorlauf 10,88 Sek.)

Konstantin Filsinger *(M)*
800 m - 2:00,67 Min., Platz 1

Dominic Johnson *(M)*
Weitsprung - 7,03 m, Platz 1

Björn Schildhauer *(M)*
Weitsprung - 6,57 m, Platz 2

Jérôme Indenbirken *(M)*
Speerwerfen - 60,27 m, Platz 2

Patrick Berlejung *(MJ U18)*
800 m - 2:05,77 Min., Platz 2

Costa Tselios *(MJ U18)*
100 m - 12,44 Sek., Platz 7
(Vorlauf 12,17 Sek.)
Weitsprung - 5,52 m, Platz 8

Pfalzmeisterschaften (Teil II) 25. Mai in Kaiserslautern

Konstantin Filsinger *(MJ U20)*
1500 m - 4:15,82 Min, Platz 1

Patrick Berlejung *(MJ U20)*
800 m - 2:04,15 Min, Platz 2

Joshua Lang *(MJ U20)*
Hochsprung - 1,95 m, Platz 1
Speerwurf - 48,56 m, Platz 2

Marcus Walter *(M15)*
Kugelstoßen - 10,09 m, Platz 3

Annika Hock *(WJ U20)*
1500 m - 5:12,69 Min, Platz 1

Katharina Seel *(WJ U20)*
800 m - 2:28,46 Min, Platz 2

Jasmin Koser *(WJ U20)*
800 m - 2:46,62 Min, Platz 4

Startgemeinschaft Ludwigshafen:
Nina Knittel, Nomena Becker und Justine Weiß, Sandra Wagner vom TB Oppau *(WJ U20)*
4x100 m - 51,21 Sek., Platz 1

Nina Knittel *(W15)*
100 m - 13,25 Sek., Platz 1
Weitsprung - 4,84 m, Platz 3

Nomena Becker *(W15)*
100 m - 13,53 Sek., Platz 2

Katja Roberts *(W14)*
800 m - 2:27,03 Min., Platz 1

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften (Teil I) 8. Juni in Ingelheim

Melanie Koser *(W)*
100 m - 12,65 Sek., Platz 4

Rebecca Hilgert *(W)*
400 m - 60,66 Sek., Platz 5

Ann-Kathrin Reil *(W)*
Weitsprung - 5,39 m, Platz 4

Annika Hock *(W)*
1500 m - 5:05,67 Min., Platz 4

Jasmin Barthel *(W)*
Kugelstoßen - 12,61 m, Platz 4
Speerwewrfen - 41,70 m, Platz 2

Patrick Schoenball *(M)*
200 m - 23,15 Sek., Platz 4
400 m - 48,98 Sek., Platz 3

Joshua Lang *(M)*
Hochsprung - 1,90 m, Platz 4

Konstantin Filsinger *(M)*
1500 m - 4:04,29 Min., Platz 3

Jérôme Indenbirken *(M)*
Speerwerfen - 58,05 m, Platz 3

Nina Knittel *(WJ U18)*
100 m - 12,78 Sek., Platz 5
Weitsprung - 4,17 m, Platz 17

Nomena Becker *(WJ U18)*
100 m - Vorlauf 13,53 Sek.

Katharina Seel *(WJ U18)*
800 m - 2:30,97 Min., Platz 7

Stella Engbarth *(WJ U18)*
400 m - 60,06 Sek., Platz 1

Startgemeinschaft Ludwigshafen:
Nina Knittel, Nomena Becker und Justine Weiß, Sandra Wagner vom TB Oppau *(WJ U18)*
4x100 m - disqualifiziert
(2. Wechsel überlaufen)

Patrick Berlejung *(MJ U18)*
1500 m - 4:08,47 Min., Platz 3

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften (Teil II) 22. Juni in Landau

Annika Hock *(WJ U20)*
3000 m - 11:09,10 Min., Platz 1

Jasmin Koser *(WJ U20)*
800 m - 2:49,09 Min., Platz 3

Stella Engbarth *(WJ U20)*
400 m - 61,39 Sek., Platz 4

Ann-Kathrin Reil *(WJ U20)*
Weitssprung - 5,18 m, Platz 7

Katharina Seel *(WJ U20)*
1500 m - 4:56,45 Min., Platz 2

Joshua Lang *(MJ U20)*
Hochsprung - 1,86 m, Platz 5

Julian Schwaab *(MJ U20)*
Weitsprung - 6,25 m, Platz 5

Patrick Berlejung *(MJ U20)*
800 m - 2:01,02 Min., Platz 4

Nomena Becker *(W15)*
100 m - Vorlauf 13,66 Sek.

Nina Knittel *(W15)*
100 m - 12,80 Sek., Platz 1
Weitsprung - 4,85 m, Platz 7

Startgemeinschaft Ludwigshafen:
Nomena Becker, Sandra Wagner vom TB Oppau, Nina Knittel, Stella Engbarth *(WJ U20)*
4x100 m - 50,54 Sek., Platz 2

Katja Roberts *(W14)*
800 m - 2:24,34 Min., Platz 4

Kosta Teslios *(M15)*
100 m - 12,28 Sek., Platz 7
(Vorlauf 12,23 Sek.)
Weitsprung - 5,78 m, Platz 2

Marcus Walter *(M15)*
Kugelstoßen - 11,72 m, Platz 5

Süddeutsche Meisterschaften 29. und 28. Juni in Regensburg

Christian Kiemstedt *(M)*
200 m - 21,43 Sek., Platz 4

Dominic Johnson *(M)*
Weitsprung - 7,32 m, Platz 1

Björn Schildhauer *(M)*
Dreisprung - 14,22 m, Platz 1

Sebastian Starke *(M)*
100 m - Vorlauf 11,01 Sek.
(Disqualifikation im Finale)

Jasmin Barthel *(W)*
100-m-Hürden - 14,49 Sek., Platz 5
(Vorlauf 14, 39 Sek.)
Speerwerfen - 40,82 m, Platz 7

Melanie Barthel *(W)*
Weitsprung - 5,39 m, Platz 10

Rebecca Hilgert *(W)*
400 m - 59,73 Sek., Platz 12

Stella Engbarth *(WJ U18)*
400 m - 58,93 Sek., Platz 4

Katharina Seel *(WJ U18)*
1500 m - 4:54,54 Min., Platz 9

800 m - 2:24,64 Min., Platz15

Patrick Berlejung *(MJ U18)*
800 m - 2:00,78 Min., Platz 9
1500 m - 4:12,99 Min., Platz 6

Süddeutsche Junioren- und Schülermeisterschaften 27. und 28. Juli in Forst

Christian Kiemstedt *(MJ U23)*
200 m - 21,59 Sek., Platz 1

Dominic Johnson *(MJ U23)*
Weitsprung - 7,21 m, Platz 1

Carlotta Buckel *(WJ U23)*
100 m - 11,77 Sek., Platz 2
(Vorlauf 12,10 Sek.,
Zwischenlauf 11,98 Sek.)

Ann-Kathrin Reil *(WJ U23)*
100 m - Vorlauf 13,15 Sek.
Weitsprung - 5,19 m, Platz 10

Melanie Koser *(WJ U23)*
100 m - Vorlauf 12,45 Sek.
Zwischenlauf 12,49 Sek.
200 m - 25,73 Sek., Platz 4
(Vorlauf 25,52 Sek.)

Rebecca Hilgert *(WJ U23)*
800 m - 2:24,53 Min., Platz 6
400 m - 61,89 Sek., Platz 4

Marcus Walter *(M15)*
Kugelstoßen - 12,06 m, Platz 14

Katja Roberts *(W15)*
800 m - 2:25,91 Min., Platz 9

Christian Kiemstedt lief über 200 m in 21,63 Sekunden auf Rang zwei. Carlotta Buckel siegt über 100 m in 12,09 Sek. vor Melanie Koser in 12,55. Melanie siegte über 200 m in 25,43 Sek. und Jasmin Barthel wurde Dritte in 26,91. Über 100-m-Hürden wurde Jasmin in 14,96 Sek. Zweite.

Neue Chance für Lisa Ryzih

Nach der Verletzung von Vize-Weltmeisterin Martina Strutz vom SC Neubrandenburg war wieder ein Platz im Stabhochsprung-Team der Frauen für die WM in Moskau frei geworden. Für diesen Platz wollte sich am 22. Juli beim Auftaktspringen des Stabhochsprung-Meetings in Jockgrim Lisa empfehlen. Ganz gelang ihr das aber nicht. Lisa Ryzih meisterte 4,45 m auf Anhieb, ließ dann 4,50 m aus und versuchte sich gleich an 4,55 – eine Höhe, die zwar fünf Zentimeter unter der Norm lag, ihr aber möglicherweise schon eine Nominierungschance eingeräumt hätte. Ein Satz darüber gelang ihr aber nicht. So boten ihr die Meeting-Verantwortlichen für Dienstag den 23. Juli kurzerhand einen Startplatz im Haupt-Wettbewerb an. Lisa bedankte sich, indem sie ihre Siegprämie der Fußball-Jugend der TSG Jockgrim spendete. Diese zweite Chance nutzte Lisa und brachte sich mit 4,55 m – das war die B-Norm – als Nachrückkandidatin für die WM ins Gespräch. Im dritten Versuch überquerte sie diese Höhe und kam höhengleich mit Kristina Gadschiew auf Platz vier.

2 Titel bei den Süddeutschen Juniorenmeisterschaften

Am 27. und 28. Juli gab es auch die Süddeutschen Junioren- und Schülermeisterschaften im badischen Forst. Samstags am 27. Juli waren vier 100-m-Vorläufe angesagt. Die jeweils Erstplatzierten und die acht Zeitschnellsten kamen in die Zwischenläufe. Carlotta Buckel gewann ihren Vorlauf in 12,10 Sek. und war sicher weiter – und auch Melanie Koser schaffte es gerade noch in den Zwischenlauf. Ann-Kathrin Reil, die parallel auch im Weitsprung startete, blieb leider im Vorlauf hängen. Im Weitsprung belegte sie Platz zehn. In den 100-m-Zwischenläufen steigerte sich Carlotta auf 11,98 Sek. und stand im Finale. Für Melanie war mit 12,49 Sek. leider Schluss. Im Finale über 100 m steigerte sich Carlotta nochmals und wurde in 11,77 Sekunden Zweite. Rebecca Hilgert lief über die 800 m 2:24,53 Min. auf Platz sechs. Marcus Walter kam im Kugelstoßen der M15 auf Platz vierzehn. Einen Titel gab es dann doch noch für den ABC. Dominic Johnson wurde im Weitsprung mit 7,21 m Süddeutsche Juniorenmeister. Am zweiten Tag lief Melanie Koser über 200 m auf Platz vier. Christian Kiemstedt war über 200 m als Favorit am Start und holte in 21,59 Sek. den zweiten Titel für den ABC. Bei ihrem Start über 400 m kam Rebecca Hilgert in 61,89 Sek. auf Rang vier. Zum Schluss gab es für Katja Roberts in den beiden Zeitläufen über die 800 m der W15 in 2:25,21 Min. noch einen neunten Platz

Alle ABC-Ergebnisse dieser Meisterschaft stehen links in der Tabelle.

Lisa Ryzih, Rebecca Hilgert, Carlotta Buckel, Dominic Johnson, Melanie Koser

FOTOS: BUCKEL U.A.

LUTEX

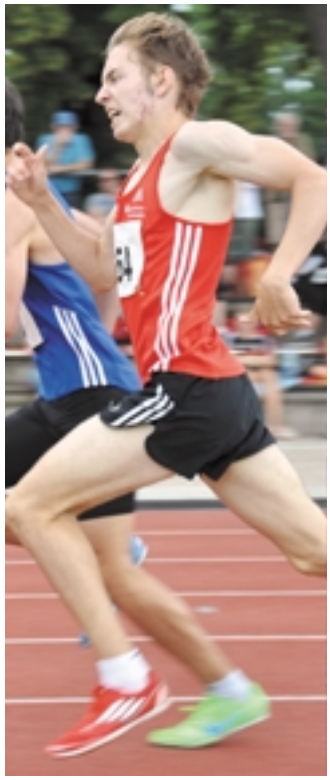
Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand

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



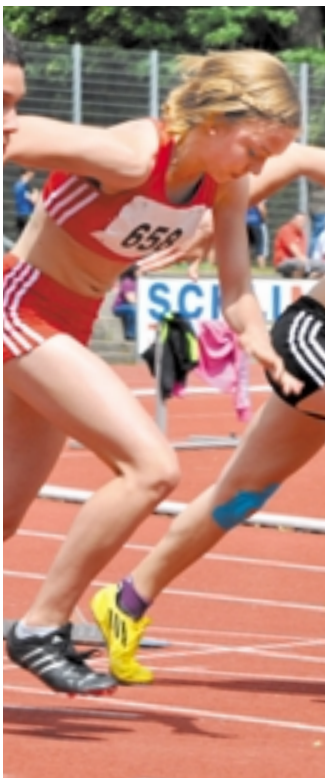
FOTOS: ENDRES U.A.

Staffelwechsel von Nina Knittel auf Stella Engbarth

Stella Engbarth, Katharina Seel, Konstantin Filsinger, Patrick Berlejung, Nina Knittel, Ann-Kathrin Reil, Julian Schwaab

Deutsche Jugend-Meisterschaften

Vom 26. bis 28. Juli in Rostock stand Stella Engbarth bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 400 m der WJ U18 am Start. Patrick Berlejung startete in der MJ U18 und Konstantin Filsinger in der MJ U20 ebenfalls über 1500 m. Die Vorläufe in der U18 fanden schon Freitags am 26. Juli statt. Stella Engbarth startete um 12.07 Uhr im zweiten von vier Vorläufen. Die jeweiligen Erstplatzierten und die 12 Zeitschnellsten qualifizierten sich für das A- und B-Finale. Stella lief zwar wieder unter 60 Sekunden, doch mit 59,71 gab es leider kein Weiterkommen. Patrick Berlejung war am späten Nachmittag um 17.15 Uhr an der Reihe. Im ersten von drei Vorläufen kam er über die 1500 m in 4:06,02 Min. auf Platz fünf und hatte es geschafft – er stand im Finale.



Am nächsten Tag, Samstags um 10.50 Uhr, wollte Konstantin Filsinger ebenfalls ins Finale. Doch im Vorlauf über 1500 m der U20 musste er mit 4:09,54 Min. seine Hoffnung begraben.

Das Finale über 1500 m der U18 war kein schnelles Rennen, umso mehr wurde taktiert und geschoben. Erst in der letzten Kurve ging es voll zur Sache und es wurde gespurtet. Patrick Berlejung kam dabei in 4:15,02 Min. auf Rang zehn.

WM-Verabschiedungs-wettkampf

In Weinheim am 2. August fand der schon traditionelle Verabschiedungswettkampf vor einer internationalen Meisterschaft statt. Im Weitsprung waren die Barthel-Zwillinge Jasmin und Melanie am Start und belegten die Plätze acht und neun. Jasmin sprang 5,88 m und Melanie 5,78 m. Über 100-m-Hürden kam Jasmin in 14,25 Sekunden auf Rang fünf. Carlotta Buckel lief die 100 m in 11,97 Sekunden und Dominic Johnson kam mit 7,33 m auf Platz sechs.

4. Abendsportfest in Pfungstadt

Am 7. August siegte Annika Hock in Pfungstadt über 1500 m der U20 in 5:06,60 Minuten. Stella Engbarth wurde über 200 m der U18 in 27,04 Sekunden Zweite und über 100 m in 13,38 Sekunden Dritte. In der Frauenklasse siegte Rebecca Hilgert über 400 m in 62,40 Sekunden und Jasmin Barthel wurde über 100 m in → *(Weiter auf Seite 32)*

Rang acht für Lisa bei den 14. Weltmeisterschaften in Moskau

Am 30. Juli hatte der DLV die Namen des WM-Teams für Moskau bekannt gegeben. Und Lisa war dabei. Sonntags am 11. August begann um 17.10 Uhr die Qualifikation im Stabhochsprung der Frauen. In Moskau war es 19.10 Uhr.

Quali geschafft

Es war wie so oft in Qualifikationen im Stabhochsprung ein kleines Pokerspiel:Welche Höhe reicht am Ende zum Weiterkommen? 4,55 m war in Moskau die Antwort. Lisa Ryzih machte es schon bei 4,45 m spannend, die sie erst im dritten Anlauf über-wand. Über 4,55 m ging es dann im zweiten Anlauf.

„Meine Saison war sehr schwierig, ich musste kämpfen, um hierher zu kommen. Das hat zum Glück geklappt. Die Quali war der wichtigste Wettkampf für mich überhaupt. Ich bin glücklich, dass es endlich mal so geklappt hat, wie im Training. Nach Olympia war ich immer noch motiviert. Ich hatte aber eine Blase an der Hand, die immer wieder aufgegangen ist beim Springen. Deshalb konnte ich auch bei den Deutschen Meisterschaften nicht teilnehmen. Jetzt habe ich das in den Griff bekommen. Mir fehlte Selbstvertrauen, ich wusste gar nicht, wo ich mich hinstellen sollte. Deshalb waren auch Ungültige dabei.“

ILLUSTRATION: ARTCENTER SCHLOHMANN

Das Finale

Das Stabhochsprungfinale begann am 13. August um 17.55 Uhr (Ortszeit in Moskau 19.55 Uhr). Die Anfangshöhe lag bei 4,30 m. Lisa begann mit 4,45 m, die sie im ersten Versuch bewältigte. Danach schaffte sie 4,55 m im zweiten Versuch. Die nächste Höhe von 4,65 m wäre Einstellung ihrer persönlichen Bestleis-tung gewesen, doch das sollte leider nicht sein. Lisa belegte am Ende Rang acht und be-stätigte mit 4,55 m ihr Niveau in diesem Jahr.

„Ich hatte VIP-Plätze in der ersten Reihe, da wollte ich nicht gehen. Ich konnte zuschauen und so viel lernen, aus nächster Nähe. Ich konnte den Mädels in die Augen sehen, als es um die Medaillen ging, sehen, wie sie drauf sind und was sie für Emotionen haben. Man sieht es in ihren Augen: Sie geben alles, egal was kommt und beißen drüber. Ich bin bei dieser WM zum ersten Mal aus 14 Schritten gesprungen. Ich hatte die ganze Saison Probleme. Ich habe mit 16 Schritten angefangen, dann ging das mit der Hand nicht und ich bin auf zwölf gegangen. Jetzt ging es zum ersten Mal aus 14 Schritten, weil ich es lächerlich fand, da rauszugehen und aus kurzem Anlauf zu springen. Es hat noch nicht ganz gereicht. Ich muss noch viel lernen. Ich bin motiviert und möchte schneller und stärker werden.“ *(ps)*

Jasmin Barthel, die Siebenkämpferin, bei den „Deutschen“ im Pech

100-m-Hürden - 14,64 Sek.

Weitsprung - 5,39 m

200 m - 26,95 Sek.

FOTOS: ENDRES U.A. – BILDMONTAGE: ARTCENTER SCHLOHMANN

12,94 Sek. Zweite. Bei den Männern lief Dominic Johnson über 100 m in 11,58 Sekunden auf Rang neun.

Lisa in Stockholm

Beinahe war es ein zweites WM-Finale im Stabhochsprung der Frauen beim Diamond League Meeting am 22. August in Stockholm. Bis auf die Weltmeisterin Yelena Isinbaeva und die Siebte Angelina Zhuk-Krasnova (Beide aus Russland) sprangen die Top Acht von Moskau. Lisa die WM-Achte wurde dieses Mal Siebte mit 4,49 m.

Silke Spiegelburg gewann erst im Stechen mit 4,69 m vor der Kubanerin Yarisley Silva.

Mehrkampf-DM

Am 24. und 25. August hatten die Mehrkämpfer ihre Meisterschaften in Lage. Jasmin Barthel war mit einer Bestleistung von 5240 Punkten im Siebenkampf angereist und wollte mehr. In der Halle war sie dieses Jahr schon Fünfte im Fünfkampf geworden und hatte das Siegerpodest nur wegen ihrer 800-m-Schwäche verfehlt. Der erste Tag begann für Jasmin mit 14,64 Sek. über 100-m-Hürden. Das waren 890 Punkte und zunächst Platz vier. Im Hochsprung überquerte sie 1,60 m und bekam 736 Punkte. Beim Kugelstoßen erreichte sie 12,58 m was 700 Punkte bedeuteten, womit sie mit 2326 Punkte immer noch Vierte war. Über die 200 m kam sie in 26,95 Sek. ins Ziel, wofür es 716 Punkte gab. Den ersten Tag beendete sie mit 3042 Punkten auf Platz sechs.

Hochsprung - 1,60 m

Kugelstoßen - 12,58 m

Speerwerfen

800 m

Am zweiten Tag ging es zunächst mit dem Weitsprung weiter. Jasmin landete leider nur bei 5,39 m und hatte nun 3710 Punkte. Doch danach ging nichts mehr. Sie musste den Wettkampf abbrechen.

40 Jahre LC Haßloch

Am 24. August fand das Jubiläums-Meeting des LC Haßloch zum 40-jährigen Bestehen statt. Rebecca Hilgert gewann dabei über 800 m in der Frauenklasse mit 2:25,82 Minuten und Annika Hock bei der U20 in 2:31,56 Minuten vor Jasmin Koser, die 2:45,69 benötigte. Stella Engbarth lief über 100 m der U18 in 13,46 Sekunden auf Platz fünf und über 200 m in 27,13 auf Platz zwei. In der Sprintcup-Wertung kam sie damit auf 1.392 Punkte und wurde Zweite. Martin Seiler testete sich über 100 m und belegte in 11,52 Sekunden Platz vier. *(ps)*

Ludwigshafener Stadtlauf: ABC-Ergebnisse

Bambini-Lauf 650 m
Nele Eschenbacher (WJ U6) - *3:38 Min. Platz 4*

Schülerlauf 1200 m
Katja Roberts (WJ U16) - *4:12 Min. Platz 1*
Marius Reichert (MJ U12) - *4:14 Min. Platz 3*
Emily Roberts (WJ U12) - *4:52 Min. Platz 3*
Kim Arnold (WJ U12) - *4:55 Min. Platz 4*
Luisa Klappenberger (WJ U12) - *4:58 Min. Platz 6*
Moritz Schneider (MJ U12) - *4:52 Min. Platz 7*
Janina Hogrefe (WJ U12) - *5:22 Min. Platz 16*
Jacques Godon (MJ U14) - *4:55 Min. Platz 16*
Joel Kaufmann (MJ U12) - *6:21 Min. Platz 25*
Joshua Jäger (MJ U12) - *5:44 Min. Platz 34*
Paula Eschenbacher (WJ U10) - *6:34 Min. Platz 29*
Moritz Fischer (MJ U14) - *3:44,41 Min. Platz 37*
Patrick Stapel (MJ U10) - *3:44,41 Min. Platz 69*

Jugendlauf 2400 m
Patrick Berlejung (MJ U18) - *7:34 Min. Platz 1*
Konstantin Filsinger (MJ U20) - *7:34 Min. Platz 1*
Katharina Seel (WJ U18) - *8:46 Min. Platz 1*
Annika Hock (WJ U20) - *8:59 Min. Platz 1*

Volkslauf 7200 m
Sebastian Bednarz (M) - *27:06 Min. Platz 5*
Gerhard Baus (M60) - *27:07 Min. Platz 1*
Alexander Bastian (M) - *29:13 Min. Platz 7*
Rebecca Hilgert (W) - *30:53 Min. Platz 2*
Thomas Henz (M45) - *31:38 Min. Platz16*
Steffen Bindewald (M) - *31:38 Min. Platz 11*
Jana Eberl (WJ) - *32:43 Min. Platz 2*
Petra Wenz (W50) - *32:49 Min. Platz 1*
Gerhard Holzweißig (M60) - *36:45 Min. Platz 9*
Jürgen Mayer (M40) - *42:27 Min. Platz 59*
Armin Pons (M40) - *42:28 Min. Platz 60*
Martina Schneider (W45) - *46:04 Min. Platz 15*

FOTOS: ENDRES U.A.

Links unten:
Lisa Ryzih

Rechts:
Stella Engbarth, Rebecca Hilgert, Katharina Seel, Annika Hock, Katja Roberts, Jasmin Koser, Martin Seiler

Internationale Erfahrung

Einem Teil unserer Mittelstreckler bot sich am 1. Juni die Gelegenheit, auch einmal internationale Luft zu schnuppern, beim Internationalen Flanders Cup in Oordegem in der Nähe von Gent. Herr Engelberger, Katharina Seels Vater, konnte dankenswerterweise einen größeren Van zur Verfügung stellen. Mit ihm fuhren Katharina, Rebecca Hilgert, Annika Hock und Patrick Berlejung sowie dessen Vater, der sich das Ereignis nicht entgehen lassen wollte. Fritz Seilnacht fuhr einen kleinen Umweg über Alfter, um Patrick Schoenball an seinem derzeitigen Wohnort abzuholen.

Am Wettkampfort waren Unterkünfte ausgebucht. So waren wir auf ein Pauschalangebot des Veranstalters, das Best Western Hotel im Nachbarort Aalst, angewiesen. Es enthielt neben der Unterkunft auch Abendessen am Ankunftstag in einem nahegelegenen Restaurant und Gutscheine für mittags und abends im Stadion am Wettkampftag. Nach Ankunft und Auspacken im Hotel war Stadionbesichtigung und Abschlusstraining angesagt. Für alle außer Patrick Schoenball war es neu, sich auf einer Anlage mit acht Bahnen zu bewegen. So war man gespannt, wie die Wettkämpfe am nächsten Tag ablaufen würden.

Der Flanders Cup ist eine Serie von mehreren Großveranstaltungen in verschiedenen belgischen Städten und bietet gute Startgelegenheiten von Weltklasse bis Kreisklasse. Die Laufeinteilung richtet sich nicht nach Altersklassen, sondern nur nach der Anmeldung der Vorleistung. So sind die Voraussetzungen für gute persönliche Leistungen vorhanden. Die Größe der Veranstaltung ist in etwa vorstellbar, wenn man erfährt, dass über 800 m der männlichen Klassen elf Läufe im Vorprogramm und drei Läufe im Hauptprogramm stattfanden. So war von vorn herein klar, dass unsere jugendlichen Teilnehmer nicht mit vorderen Platzierungen, jedoch mit Saisonbestleistungen rechneten.

Lediglich Patrick Schoenball startete im A-Lauf über 800 m. Bis 700 m lief es für ihn recht gut, so dass man mit einer top 6 Platzierung und einer entprechenden Endzeit rechnen konnte. Doch es kam leider anders. Ein Mitkonkurrent, an dem er auf den letzten 100 m vorbeispurten wollte, griff ihm in den Arm, um ihn zu halten. Dadurch verlor er Rhythmus und Geschwindigkeit und kam dann als 10. von 14 Startern in 1:49,14 Min. ins Ziel. Ein möglicher Protest hätte für Patrick auch keine bessere Zeit erbracht.

Patrick Berlejung startete über die gleiche Distanz und kam mit derzeitiger Saisonbest-leistung von 2:02,63 Min. ins Ziel.

Er ärgerte sich aber, dass er die erste Runde nicht schneller angelaufen war. Dass mehr möglich war, konnte man an seinen später im Jahr erzielten persönlichen Bestleistungen sehen.

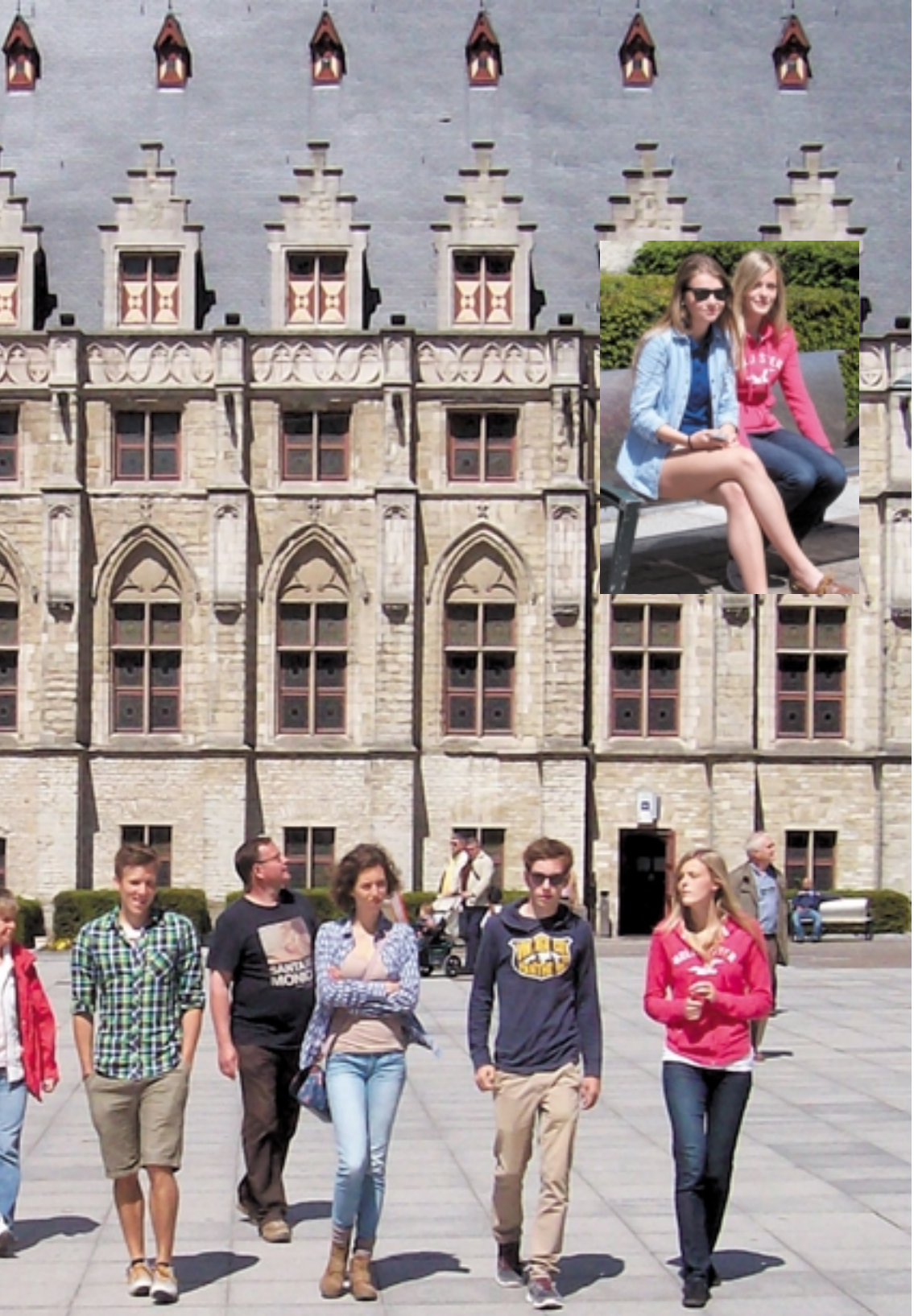
Ebenfalls 800 m liefen Annika Hock in 2:27,49 Minuten und Katharina Seel in 2:28,25 Minuten. Beide waren noch nicht in Bestform. Annika fehlte Schnelligkeitstraining, da sie gerade ca. zwei Wochen von ihrem Äthiopienaufenthalt zurück war, wo sie nur Ausdauertraining absolvieren konnte. Katharina hatte noch mit den Auswirkungen einer Schilddrüsenfehlfunktion zu kämpfen, die glücklicherweise im Lauf der Saison nachließen.

Über 400 m musste Rebecca in ihrem Lauf auf der für sie ungewohnten Bahn 8 starten. Bei starkem Gegenwind in der Zielkurve und auf der Zielgerade erreichte sie in 60,54 Sek. zwar Saisonbestzeit, aber nicht die ersehnte Zeit unter 60 Sekunden. Dies gelang ihr später bei den Süddeutschen mit 59,73 Sek.

Alles in allem konnten wir an einer sehr gut organisierten Veranstaltung teilnehmen. Es war schon erstaunlich, dass trotz der Vielzahl der Läufe der Zeitplan ziemlich genau eingehalten werden konnte. Für uns war auch neu, dass Startlisten erst kurz vor der Startzeit im Startbereich ausgehängt wurden. Jedoch konnte man etwa eine halbe Stunde vor dem Start die Startlisten an Monitoren, die ringsum im Stadion verteilt aufgestellt waren, abrufen. Für unsere Athletinnen und Athleten war die Teilnahme an einer solchen internationalen Veranstaltung sicher eine wertvolle Erfahrung.

Am Sonntag nach den Wettkämpfen blieb noch etwas Zeit für Kultur. Am Vormittag vor unserer Rückreise besichtigten wir die Stadt Gent. Eindrucksvoll die Burg Gravensteen mit ihren riesigen Mauern und Türmen. Sehenswert die Altstadt mit Rathaus und Kathedrale. Leider war keine Zeit, um sich das ein oder andere näher anzusehen. *(fs)*

FOTOS: SEILNACHT



Stadtbesichtigung in Gent.:

Ruhepause für Katharina und Rebecca

Rathaus, Burg Gravensteen

5. Abendsportfest in Pfungstadt

Beim 5. Abendsportfest des TSV Pfungstadt am 4. September gab es wieder gute Ergebnisse für den ABC. Erste Plätze bei den 1000-m-Läufen in ihren Altersklassen konnten sich Katja Roberts (W15) in 3:11,54 Min., Katharina Seel (WJB) in 3:06,40 und Patrick Berlejung (MJB) in 2:37,26 Min. sichern. Jana Eberl (WJB) wurde in 3:40,58 Dritte. Bei den Männern erreichten Sebastian Bednarz mit 2:53,70 Min. und Alexander Bastian in 2:57,66 den sechsten und siebten Rang. Bei den 400-m-Läufen gewannen Stella Engbarth (WJB) in 60,80 Sek., Jasmin Koser (WJA) in 70,34 und Rebecca Hilgert (Frauen) in 61,58 Sek. ihre Altersklassen. *(mr)*

Bienwaldspiele

Bei den Bienwaldspielen am 7. September in Kandel konnte Marius Reichert (M12) den abschließenden 800-m-Lauf der Altersklassen U14 und U16 in 2:32,0 Min. gewinnen. *(mr)*

Sebastian Bednarz, Katja Roberts, Marius Reichert

Der arme Arm

Der Arm ist ein sensationelles „Instrument“: Er ist das Schanier zwischen Kopf und Hand, die Schaltstelle zwischen Gedanke und Ausführung. Ohne die unglaublich präzise arbeitende Feinmechanik des Ellbogengelenks hätte die Wechselwirkung zwischen Intelligenz und Fingerfertigkeit den Menschen in seiner Entwicklung nicht so weit nach vorne gebracht.

Viel mehr als das Knie ist der Ellbogen ein Gelenk, in das unsere Psyche hineinwirkt. Wenn ich „was am Knie habe“, ist das eher ein äußerlicher Vorgang, ein externer Schaden – ziemlich weit weg. Habe ich eine Verletzung am Ellbogen ist das etwas mit einer Rückkopplung zur Seele, was mir persönlich einen Tort (etwas Unangenehmes, Kränkendes, Unrecht) antut, meine Lebensqualität beeinträchtigt, meine Stimmung stört.

Das liegt daran, dass die Hand dem menschlichen Geist sehr viel näher ist als das Knie. Sie ist das eigentliche menschlische Erfolgsorgan. Der Ellbogen aber ist das entscheidende „Scharnier“ zwischen Körper und Schulter auf der einen und Handgelenk und Hand auf der anderen Seite – damit auch eine Schaltstelle von Seele und Geist.

Ein Speerwerfer brach sich durch die eigene Kraft gleich zweimal seinen Oberarm

Dennoch ist der Ellbogen keine perfekte Konstruktion. Sonst würde es nicht so viele Verletzungen in seinem Bereich geben, Verletzungen, die sehr schwer zu behandeln sind, die man nicht immer ertasten kann, die nicht unbedingt mit einem Gewebeschaden, einem Riss, einer Knochenverletzung einhergehen. Häufig sind es „nur“ Entzündungen oder Reizungen, entstanden durch Überbelastung.

Es gibt den spektakulären Fall eines Speerwerfers, der sich allein durch die Kraft des Abwurfs zweimal den Oberarm gebrochen hat. Aber solche Fälle sind nicht typisch Ellbogen.

Der Ellbogen ist die gelenkige Verbindung des Oberarmknochens und zweier Unterarmknochen. Streckung, Beugung und Rotation sind bei ihm wesentlich mehr ausgeprägt als beim Knie – weil eben die Hand wesentlich beweglicher ist als der Fuß. Die Motorik des Ellbogens muss darum sehr viel differenzierter funktionieren.

Das Ende des Oberarmknochens verbreitert sich in eine Doppelrolle. da hinein greift ein Unterarmknochen, die Elle, mit einem kräftigen, zangenförmigen Gebilde. An den zweiten Teil der Rolle fügt sich die Speiche, die sich im Gegensatz zur Elle nach oben hin verdünnt und mit einem kleinen Köpfchen endet. Durch diese Konstruktion wird gewährleistet, dass die Unterarmknochen sich günstiger umeinander drehen können – bei der Beziehung Knie/Fuß wird das nicht so sehr gebraucht.

Das Heben eines Bierglases wird zur Plage

Das Ellbogen-Gelenk, das eigentlich aus drei Gelenken besteht, ist in eine Gelenkkapsel gehüllt. Beuge- und Streckmuskeln setzen an diesem Gelenk an, Beuge- und Strecksehnen laufen über das Gelenk. Schleimbeutel polstern die Konstruktion ab. Das alles muss größter Beweglichkeit dienen.

Wir können unsere Hand mühelos mit der Fläche nach oben halten. Entsprechend kompliziert ist die nervliche Versorgung. Das spürt man nachhaltig, wenn man sich am Ellbogen – am „Musikantenknochen“ – stößt.

Die häufigste Verletzung des Ellbogens ist das, was wir populär „Tennisarm“ nennen. Es handelt sich dabei um einen Reizzustand im Ursprungsbereich der Unterarmstrecksehnen an der Ellbogen-Außenseite – dort, wo die Sehnen am Knochen verankert sind. Im akuten Zustand bereitet das Heben einer Kaffeetasse oder eines Bierglases heftige Schmerzen und sogar freundschaftliches Händeschütteln tut ziemlich weh. Dazu ist die schmerzhafte Stelle auch druckempfindlich.

Vielleicht denkt mancher, der Ellbogen sei eine Art Maschinenteil, das eine komplizierte Wartung braucht, sich letztendlich aber reparieren lässt. Das ist sicher nicht so. Denn wir dürfen nicht vergessen, dass er auch ein geistiges Instrument ist.

Im Training programmiert ein Sportler z.B. beim Speerwerfen immer wieder einen ganz bestimmten Bewegungsablauf. Dieser Bewegungsablauf, der wesentlich auch über den Ellbogen läuft, muss vor allem im Gehirn „eingebahnt“ werden. Wahrscheinlich ist unser Gehirn nicht in der Lage, einen so komplizierten Vorgang ein für allemal zu speichern, um ihn beliebig zu reproduzieren. Die Ströme müssen immer wieder gelenkt, eine Vielzahl von Muskelfasern muss gleichzeitig innerviert werden.

Der Ellbogen wirkt auf die Psyche

Es wundert manchmal, wie es möglich ist, dass z.B. ein Kugelstoßer im Endkampf einmal 21,50 Meter, das nächste Mal 21,55 Meter und dann 21,48 Meter stößt. Der Sportler, der diese konstante Leistung erreicht bringt das Äußerste an Konzentration. Alle seine Nerven und Muskelfaseren sind durch tausendfache Übung so bestimmt, dass sie ihre optimale Leistung reproduzieren können. Die minimalen Unterschiede erklären sich durch das subjektive Empfinden für den Tag, äußere Faktoren, meteorologische Einflüsse und zeigt wie stark die geistige Leistung ist, die über den Ellbogen läuft. *(ps)*

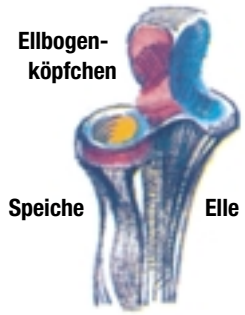
Fazit: Wer seinen Ellbogen belasten will, der muss ihn schonen!

Drei treffen sich im Ellbogen:

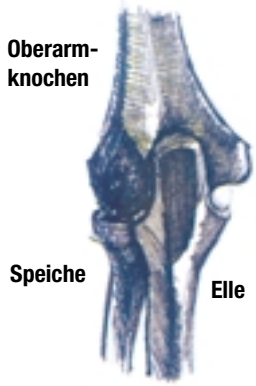
Der Oberarmknochen und die beiden Unterarmknochen – Elle und Speiche

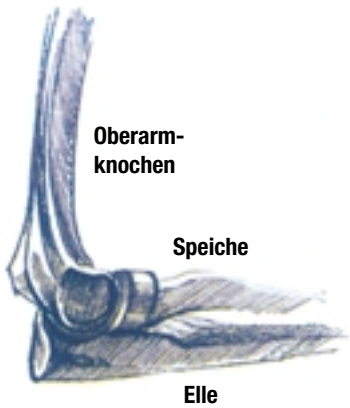
Bänder und Sehnen halten sie zusammen und ermöglichen dem Gelenk eine geradezu virtuose Bewegungsvielfalt: Streckung, Beugung und Rotation.

Gefahr droht weniger von außen (wie beim Knie) als vielmehr von innen – durch Überlastung.



Den gestreckten Arm stützen die Elle und das Ellbogenköpfchen

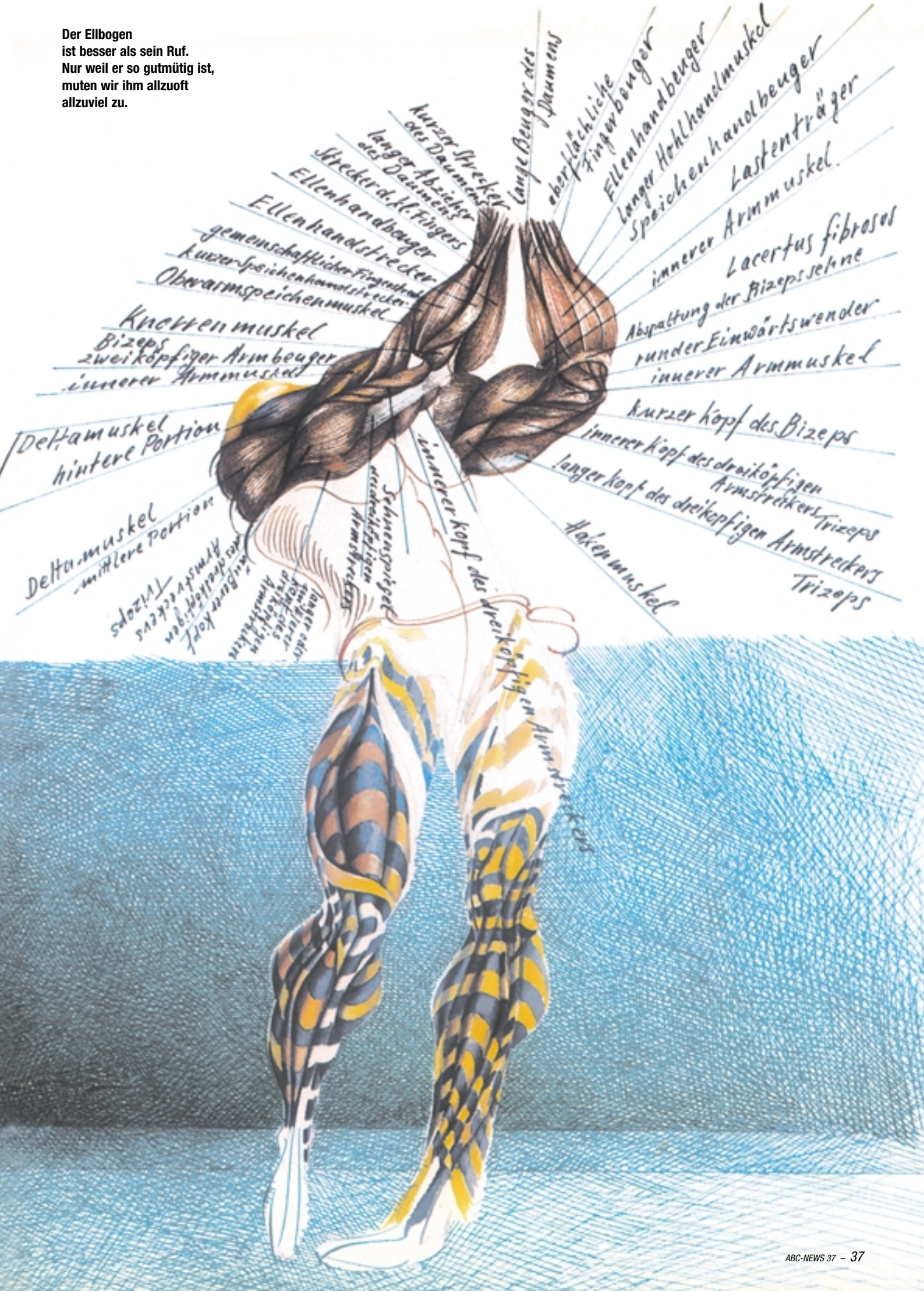




Raffiniert geformte Gelenkflächen ermöglichen optimale Bewegungsvielfalt

ILLUSTRATIONEN: ARTCENTER SCHLOHMANN

Der Ellbogen ist besser als sein Ruf. Nur weil er so gutmütig ist, muten wir ihm allzuoft allzuviel zu.



GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

hier bin ich daheim. www.gag-lu.de

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

Senioren

Erfolgreich

Kalt war's am 6. April beim Rockie-Mountain-Lauf von Rockenhausen auf den Donnersberg. Gerhard Baus kam nach 1:04:13 Std. über die 13 km lange Strecke mit 560 Höhenmeter ins Ziel und belegte in der M60 Rang zwei. Im Gesamtklassement kam er auf Platz 28. Eine Woche später am 13. April gewann er in Hemsbach über 10 km. Am 21. April siegte er beim Stadtlauf in Wiesloch und am 1. Mai beim Brückenlauf in Mannheim. In Dudenhofen beim Spargel-Spitze-Lauf am 18. Mai gewann er über 5800 m. Am 25. Mai gewann er dann wieder über 10 km in Grünstadt. Beim Stadtlauf von Neustadt am 21. Juni siegte er über 9800 m, am 29. Juni in Idar-Oberstein über 6800 m und in Dieburg am 6. Juli über 10 km. Bei den pfälzischen Straßenlaufmeisterschaften am 28. Juli gewann er ebenfalls in seiner Altersklasse über 10 km.

Pfalz-Seniorensportfest

Am 9. Juni gab es in Edenkoben 4 Titel für unsere Senioren. Olga Becker siegte bei der W50 über 100 m in 14,08 Sek. und über 80-m-Hürden in 13,24. Bei der W45 siegte Andrea König über 100 m in 14,83 Sek. und wurde im Hochsprung mit 1,32 m Zweite. Walter Bernhard siegte bei der M50 über 100-m-Hürden in 17,86 und Werner Schwaab wurde über 100 m in 12,99 Sek. Dritter.

Seniorensportfest in Limburgerhof

Am 15. Juni in Limburgerhof siegte Olga Becker in der W50 über 80-m-Hürden in 13,25 Sek. und im Weitsprung mit 4,58 m. Walter Bernhard siegte in der M50 über 100-m-Hürden in 15,84 Sek. und im Weitsprung mit 4,83 m, über 100 m wurde er in 13,55 Sek. Vierter. In der M65 bewiesen unser Vorsitzender Karl-Georg Egenberger und sein Stellvertreter Hans Kuhn zusammen mit ihren alten Sprintkollegen Wolfgang Ziegler und Rudolf Sichling über 4x100 m der M65 in 57,89 Sek., dass sie immer noch fit waren.

Gerhard Baus, Olga Becker, Andrea König, Walter Bernhard, Werner Schwaab, Wolfgang Ziegler, Karl-Georg Egenberger, Hans Kuhn, Rudolf Sichling, Holger Elfert, Geraldine Otto, Petra Wenz

Senioren-DM in Mönchengladbach

Vom 12. bis 14. Juli starteten fünf ABC1er bei den Deutschen Meisterschaften der Senioren:
In der Altersklasse W60 belegte Geraldine Otto im Weitsprung mit 3,95 m Platz drei. Im Hochsprung der Altersklasse W45 überquerte Andrea König 1,37 m und wurde Siebte. Über 100 m der Altersklasse M50 lief Werner Schwaab im Vorlauf 12,94 Sek. und in der 4x100-m-Staffel des Pfalz-Masters-Teams der M50 belegte er mit Peter Höll und Robert Wagner vom LC Schifferstadt und Stefan Gehrum vom TV Nussdorf in 49,50 Sek. Platz zwei. Walter Bernhard lief in seiner Altersklasse M50 über 100-m-Hürden in 16,80 Sek. auf den dritten Platz. Holger Elfert wurde im Weitsprung der M45 mit 4,57 m Letzter – Platz zehn. *(ps)*

Herzlichen Glückwunsch

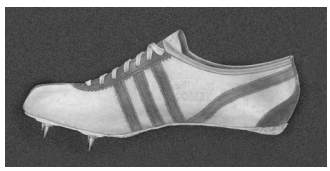
Am 22. August feierte unser Ehrenmitglied **Ernst Ruppert** seinen 85. Geburtstag und der ABC wünschten ihm vor allem eine große Portion Gesundheit.

Es war einmal

1896: Olympia in Athen
So sahen damals die Sportschuhe der Läufer aus. Aus Sorge um schmerzhafte Blasen und um Luft zu schaffen, schnitten sich die Läufer ihre normalen Straßenschuhe einfach sportgerecht zu.

1951: Ernst Ruppert, Werner Brunst, Horst Sturm und Heinz Gruber liefen in der 4x100-m-Staffel mit 42,1 Sekunden neuen Pfalzrekord, wurden Deutsche Juniorenmeister, Süddeutsche Meister und Dritte bei den Deutschen Meisterschaften.

1963: Ludwigshafen
So sahen unsere Spikes vor 50 Jahren aus. Sie wogen fast ein Kilo. *(ps)*



Gestorben
Werner Brunst

30. Juni 1920 – 26. April 2013

Er war 1949 einer der Ersten in unserem Vorgängerverein Phönix Ludwigshafen und ein begnadeter Sprinter. Er wurde fast 93 Jahre alt.

ILLUSTRATIONEN: ARTCENTER SCHLOHMANN – FOTOS: ABC-ARCHIV, ENDRES, EGENBERGER, PANZNER U.A.

Der Koronarsport liegt dem ABC am Herzen

Der Koronarsport des ABC ist eine Trägerdreiheit zwischen ABC, Klinikum und Volkshochschule Ludwigshafen. Im Mittelpunkt des Koronarsports steht der Spaß am sportlichen Spiel, um auf diese Weise die Risikoanfälligkeit der Patienten zu mildern oder auch Heilungsprozesse individuell zu unterstützen.

„Verschränkt eure Hände und legt sie mit reichlich Druck an den Hinterkopf. Damit stärkt ihr die Bänder der Halswirbelsäule!“

So lautet eines der vielen Kommandos von Herbert Schneider aus Otterstadt, der nun schon seit mehr als 20 Jahren den Koronasport des ABC betreut und als lizenzierter Übungstrainer leitet.

In mehreren Gruppen versammeln sich jeweils ca. fünfzehn bis zwanzig Personen, in der Regel Männer, die auf ärztliche Anweisung den Koronarsport betreiben sollen. Die medizinischen Gesundheitslagen der Patienten sind in der Regel postoperativ und dauern mehrere Monte oder Jahre, die später als Rehasport immer wieder überprüft und bei den Krankenkassen als Kostenträger neu beantragt werden müssen. Viele Koronarsport-Freunde sind auf diese Weise Mitglied im ABC geworden. Die ambulanten Gruppen sind ärztlich überwachte Selbsthilfegruppen für Herzpatienten.

Gerade in der heutigen Zeit des pathologischen Bewegungsmangels soll dem Trend des Bewegungsnotstand entgegen gewirkt werden. Genau an diesem Punkt trifft die Situation auf die geistige Fundierung der Leichtathletikidee des ABC. Es geht um die Hinwendung zu einer Balance zwischen Körper, Geist und seelischer Verfassung.

Die ärztliche Begleitung erfolgt durch junge akademische Kräfte, Ärztinnen und Ärzte des Herzzentrums im Klinikum B in Ludwigshafen unter der Leitung von Prof. Dr. Ralf Zahn, der selber in der Zeit zwischen 1987 und 1995 betreuender Arzt der ABC-Herzsportgruppen war.

Wer sich einer solchen Herzsportgruppe anschließt, nimmt teil an Ausdauertraining, Gymnastik mit Stretching, Koordinations- und Atemübungen. Bis zur Belastungsgrenze finden auch Krafttraining und wettkampffreie gesellige Sportspiele statt.

Wer an einer solchen Koronarsportgruppe teilnimmt soll lernen, sich selber wieder besser wahrzunehmen. Was in den Zeiten vor einem Herzinfarkt zum Beispiel oft die Ursache war, sich selbst nicht mit ausreichender Aufmerksamkeit und Achtsamkeit behandelt zu haben.

Im Koronarsport soll das über den Weg der Selbsteinschätzung und des Selbstvertrauens wieder gelernt oder über-haupt begriffen werden. Insgesamt muß der Herzpatient seinen gesamten Lebensstil ändern und soll in diesem Bemühen von Partnerinnen, Kollegen und Freunden unterstützt werden.

Ein wesentlicher Faktor dieses psychosomatischen Gesundheitsfaktors ist die Freude am Sozialkontakt während der Trainingsstunden. Gerade hier soll vermittelt werden, dass der Mensch im Sozialkontakt wieder zu mehr Lebensfreude und Lebenswillen motiviert wird. Im Koronarsport des ABC wird dieses Ziel mit ernst betrieben. *(cl)*

Auskunft:
Herbert Schneider,
Telefon 06232 32754

Herzgruppen-Übungsleiter mit Sonderlizens:
Herbert Schneider,
Andrea Spies,
Tatjana Schneider-Pischem,
Saskia Walter

FOTOS: RUEHL

1963 – das erste Jahr des ABC

Das erste ABC-Jahr stand wie das letzte Phönix-Jahr 1962 ganz im Zeichen von **Anita Wörner**. In Berlin gewann sie die Deutsche Hallenmeisterschaft über 800 m in 2:10,2 Minuten und erkämpfte sich anschließend in Rengsdorf den Deutschen Meistertitel im Waldlauf über 1200 m.

Anita siegte in der Deutschen Nationalmannschaft über 800 m beim Hallenländerkampf gegen Großbritannien und bei den Länderkämpfen gegen die USA, gegen Polen und gegen Großbritannien. Mit einem Sieg beim ISTAF in Berlin stellte sie mit 2:07,4 Minuten eine tolle persönliche Bestleistung über 800 m auf. In Ludwigshafen wurde sie Deutsche Juniorenmeisterin über 800 m und in Stuttgart Süddeutsche Meisterin über 400 m. Bei den Frauen wurde sie Vizemeisterin.

Anita Wörner stellte absolute deutsche Spitzenklasse dar. Sie war auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 1964 in Tokio. *(ps)*

Seine hervorragenden 61,09 m im Speerwerfen brachten **Klaus Götz** die Teilnahme am Juniorenländerkampf gegen Frankreich ein. Außerdem wurde er bei den Deutschen Rasenkraftsportmeisterschaften der Leichtgewichte Deutscher Juniorenmeister im Dreikampf und im Steinstoßen.

Ohne **Erich Bremicker**, dem Mehrkampf-Ass aus den Phönix-Zeiten von 1956, lief nichts: Im Hochsprung 1,85 m, im Diskuswerfen 46,59 m und im Kugelstoßen 13,67 m.

Die Ludwigshafener Stadtmannschaft beim Internationalen Drei-Städte-Wettkampf in Zürich.

Willi Wagner, der spätere Olympiateilnehmer von 1968 in Mexiko (... leider nicht mehr im ABC-Trikot), war über 1000 m in 2:32,2 Minuten, über 1500 m in 4:02,4 Minuten, über 3000 m in 8:50,6 und über 5000 m in 15:57 Minuten jeweils der schnellste im ABC und stellte mit diesen Zeiten auf jeder dieser Strecken eine neue persönliche Bestleistung auf. Die Teilnahme am „Pokal der Freundschaft", tolle Plazierungen und Meisterschaften rundeten seine erfolgreiche Saison ab.

Bernd Konrad hatte die 7 Meter fest im Griff. 7,34 m waren seine größte Weite. Im Dreisprung erreichte er 13,37 m.

Helmut Gürtler war der Stärkste auf der langen Sprintstrecke: 400 m in 49,1 Sekunden.

Seine Erfolge konnten sich sehen lassen: 54,53 m im Hammerwurf. Die Berufung in die Südwestauswahl und in die Pfalzmannschaft sowie seine Meistertitel waren die stolze Jahresbilanz von **Lothar Hery**.

Dieter Klein übersprang im Stabhochsprung 4,00 m und wurde in die Pfalzmannschaft zum „Pokal der Freundschaft" berufen.

Die Jugendlichen **Kainzbauer** (400 m), **Peter Schlohmann** (800 m), **Ebersoll** (200 m) und **Hans Heinstein** (200 m) gewannen bei der Bahneröffnung im Südweststadion die selten gelaufenen Olympische Staffel (400 m - 200m - 200 m - 800 m). Peter Schlohmann schaffte mit dem Pfalzmeistertitel der A-Jugend über 1500 m auch die Qualifikation zur Deutschen Jugendmeisterschaft in Krefeld, wo er im 4. Vorlauf mit 4:09,6 Min. eine neue persönliche Bestleistung aufstellte und im Endlauf den neunten Platz belegte.

Wolfgang Ziegler war der schnellste Mann im ABC: 10,6 über 100 m und 22,2 Sekunden über 200 m.

Die ABC-Gewinnermannschaft des „Challenge Pernod" beim Club Athletique de Montreuil in Paris. Oben von links: **Otto Wittmer, Norbert v. Dungen, Gerald Koch, ??????, Willi Wagner, Erich Bremicker, Herbert Schneider, Jörg Mattheis, ??????, Hans Wagner, Günter Hundinger;** unten von links: **Fritz Emig, Helmut Gürtler, Peter Schlohmann, Werner Sator, Bernd Konrad, Jörg Wolf**

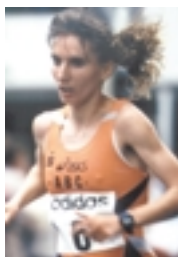
Mit 15,2 Sekunden über 110-m-Hürden war **Rolf Appel**, der ehemalige Deutsche Jugendmeister von 1956, immer noch Spitze.

FOTOS: ABC-ARCHIV

Höhepunkte im ABC

1980:
Andreas Baranski war einer der besten deutschen Mittelstreckler. Seine Olympiateilnahme über 1500 m in Moskau (Bestzeit 3:36,43 Min.) wurde leider durch den internationalen Politik-Boykott vereitelt. Rechts im Bild der fast ebenbürtige Wolfgang Frombold.

1995:
Birgit Jerschabeck war die beste Marathonläuferinnen des ABC. Mit 2:28,02 Std. hatte sie sich für Oympia in Atlanta qualifiziert. Doch eine Verletzung verhinderte ihre Teilnahme.



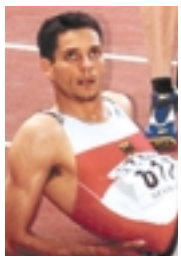
1995:
Thomas Greger war das größte Langstreckentalent, das der ABC je hatte. Doch er war auch der Schrecken der Funktionäre. 1996 überraschte er über 10 000 m in 28:40,46 Min. mit einem neuen Pfalzrekord. 1995 und 1997 wurde er Deutscher Berglaufmeister.

FOTOS: ABC-ARCHIV, ENDRES U.A.

1997:
Manuela Veith (später Zipse) war ein Garant bei der WM in Athen und in Sevilla für die deutsche Marathonmannschaft. Ihre Bestleistung stand bei 2:30,58 Stunden. Rechts im Bild ihr Trainer Dieter Conrad.

2000:
Heike Drechsler bescherte dem ABC eine Sternstunde. Bei Olympia 2000 in Sydney sprang sie mit 6,99 m zur Goldmedaille.

2000:
Florian Schwarthoff stand bei Olympia 2000 in Sydney im Finale über 110-m-Hürden und belegte in 13,42 Sek. Platz sechs.



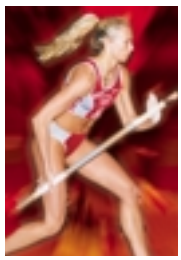
Höhepunkte im ABC

2001:
Elena Herzenberg wurde mit 1,94 m Deutsche Meisterin im Hochsprung und war bei der EM in München dabei.

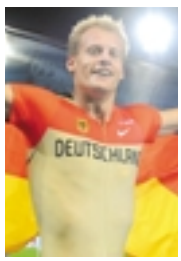
2001:
Nicole Humbert verpasste die WM in Edmonton, obwohl sie mit 4,51 m im Stabhochsprung in Europa auf Platz drei rangierte. Die WM-Norm hatte sie zu spät gesprungen.

2002:
Thomas Müller, war mit 10,41 Sekunden über 100 m und 20,79 über 200 m der bisher schnellste im ABC. In Annecy beim Europacup war er Schlussläufer der deutschen 4x100-m-Staffel. „Ich bin zu schnell für die Halle“, meinte er wegen der engen Kurven.

2008:
Nastja Reiberger, die ältere Schwester von Lisa Ryzih kam bei Olympia in Peking im Stabhochsprung auf Platz 14. Ihre Bestleistung stand bei 4,63 m.



2010:
Christian Reif wurde in Barceleona mit 8,47 m Europameister im Weitsprung und war auch der Weltjahresbeste.
2012: Christian kam bei Olympia in London auf Platz 13.



2010:
Lisa Ryzih gewann bei der EM in Barcelona die Bronzemedaille im Stabhochsprung.
2012: Lisa wurde bei Olympia in London Sechste. Ihre Bestleistung steht bei 4,65 m.

ASV - GASTSTÄTTE

LUDWIGSHAFEN a.Rh.

griechische u. deutsche Spezialitäten

(Party-Service)

Ein Stück Griechenland ganz in ihrer Nähe

Inh. Fam. Papadopoulos
Saarlandstraße 60
67061 Ludwigshafen
Tel./Fax: 0621/57 31 72
Sie finden uns unter
www.ASV-Lu.de

NEUBAUER

Ihr Fleischerfachgeschäft

Fleisch- und Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung

Salate *Partyservice*

Saarlandstr. 51 - 67061 Lu-Mundenheim
Tel. 0621 / 57 34 56

SAX + KLEE GMBH
BAUUNTERNEHMUNG
Dalbergstraße 30-34
68159 Mannheim
www.sax-klee.de

Die erste ABC-NEWS gab es 1995

1995 erschien die erste Ausgabe der „ABC-NEWS“ und wurde auch gleich als beste Neuerscheinung einer Vereinszeitschrift im Landessportbund Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. Erst ab der Ausgabe Nr. 33/2011 konnte das Heft durchgehend farbig gestaltet werden. Alle Beteiligten an unserer Vereinszeitschrift arbeiten ausnahmslos ehrenamtlich. Kosten entstehen nur für den Druck.

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

TWL
Meine Energiequelle.

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

Impressum

ABC-NEWS
Leichtathletik-Vereinszeitschrift

Herausgeber

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

Redaktion und Gestaltung

Schlohmann
Werbe- &
Projektagentur

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

Internet
WebDesign
Daniel Schlohmann
Ellenbogengasse 2
65183 Wiesbaden
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter
Dogu, Hock, Koser, Kuhn, Reichert, K.u.V. Schlohmann, Schneider, Seilnacht u.a.

Fotos
Buckel, Dogu, Endres, Hammel, Hock, Panzner, Reichert, Ruehl, Seilnacht u.a.

Kürzel
(sd) = Simone Dogu
(ah) = Annika Hock
(ek) = Dr. Elke Koser
(cl) = Claus Limberg
(mr) = Manfred Reichert
(ps) = Peter Schlohmann
(fs) = Fritz Seilnacht

ABC Ludwigshafen
Athletik- & Ballspielclub e.V.
Erich-Reimann-Straße 100
67061 Ludwigshafen am Rhein
www.abc-ludwigshafen.de

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

Herzgruppen
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 Funktions- und Rückenschulungsgymnastik:
Rudi Jacob (Frauen)
Telefon 0621 567376
Georg Simon (Männer)
Telefon 06234 1864

Runde Geburtstage: Herzlichen Glückwunsch

50 Jahre
Overath Marc - 31. August
Petra Wenz - 7. Oktober
Johannes Adelhardt - 8. Oktober
Walter Bernhard - 21. Oktober
Klaus Lorenz - 28. Oktober
Dr. Birgit Schillinger - 17. November

55 Jahre
Uwe Hofmann - 14. Dezember

60 Jahre
Hans Ziegle - 22. Juni
Gerhard Holzweissig - 31. Juli

65 Jahre
Siegfried Welker - 2. August

70 Jahre
Wolfgang Rositzka - 18. Juni
Werner Haag - 10. Juli
Herbert Hohl - 23. August
Norbert Beck - 26. September
Rudolf Groß - 15. Dezember

75 Jahre
Rolf Appel - 11. Juli
Edmund Seiboth - 4. August
Claus Limberg - 10. September
Norbert Hein - 21. November

80 Jahre
Karl Heinz Essig - 12. November

85 Jahre
Walter Hoffmann - 20. August
Ernst Ruppert - 22. August
Heinrich Weller - 1. Oktober
Helmut Schulz - 29. Oktober
Herbert Remelius - 27. November

Rätsel-Auflösung: Siebenkämpferin

Unsere Ehrenvorsitzenden

Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067
Ludwigshafen

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

Unsere Ehrenmitglieder

Hans Appel
Wielandstraße 18
67065
Ludwigshafen

Erich Bremicker
Rubensstraße 25
67061
Ludwigshafen

Heike Drechsler
www.heike-drechsler.de

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

Heinz Hoff
gestorben am
10. Januar 2001

Kaarel Kesa
gestorben am
28. März 2011

Eberhard Mappes
gestorben am
9. September 2008

Ernst Ruppert
Fleckensteinstr. 9
67065
Ludwigshafen

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19
67166 Otterstadt

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

... auch online spielbar.

www.lotto-rlp.de

LOTTO
Rheinland-Pfalz

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.

Nähere Informationen unter www.lotto.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).