ABC LUDWIGSHAFEN · LEICHTATHLETIK VEREINSZEITSCHRIFT · HEFT 46 – APRIL 2018

ABC-NEWS

UNSERE SPONSOREN:

Sparkasse Vorderpfalz

SPORTHILFE LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

LOTTO Rheinland-Pfalz Partner des Sports

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

LISA RYZIH
BEI DER WM IN BIRMINGHAM

MEIKE REIMER
BEI DEN DEUTSCHEN

CHAMAINE GAULT
SCHON IMMER GUT IM ABC

Nähe ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat, der einen bei finanziellen Wünschen fair und verständlich berät. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

EDITORIAL

Dr. Elke Koser
Vorsitzende des ABC Ludwigshafen

Liebe Freunde des ABC!

Nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison. Die Wintersaison ist in der Leichtathletik kurz. Viele Hallenmeisterschaften, die eng aufeinanderfolgen und in denen es gilt, schnell Qualifikationen für die wichtigen Meisterschaften zu erbringen.

Nach vielen Titeln bei den Bezirks-, Pfalz- und Rheinland-Pfalzmeisterschaften konnten sich **Sandra Wagner**, **Meike Reimer** und **Christian Kiemstedt** für die Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund qualifizieren. Dort erreichte **Meike** einen fünften Platz, nachdem sie zuvor schon Süddeutsche Meisterin im Hochsprung geworden war. **Sandra** qualifizierte sich trotz guter Leistung nicht für das 60-m-Finale und **Christian** hatte sich leider verletzt. **Lisa Ryzih** hatte aufgrund ihrer hervorragenden Ergebnisse in der Sommersaison 2017 Sonderstartrecht im Stabhochsprung und wurde Vizemeisterin.

Zudem wurde **Lisa** wieder zur Sportlerin des Jahres der Stadt Ludwigshafen gewählt, **Meike** kam bei der Jugend auf den zweiten Platz. Beide sind schon wieder in der Vorbereitung für die Sommersaison 2018, bei der **Lisa** sicher die Europameisterschaften in Berlin vor Augen hat. **David Mahnke**, der im Dezember 2017 zum Nachwuchssportler der Stadt Ludwigshafen gewählt worden war, steigerte sich im Winter ständig bis zur Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften über 800 m, wo er nochmal Bestzeit lief.

Aber auch andere Athleten machten auf sich aufmerksam. Seit **Geraldine Otto** eine eigene Gruppe übernommen hat, gibt es eine großartige Leistungsexplosion unter den Athleten. Die Sprintergebnisse im Winter lassen dabei auf eine sehr schnelle 4x100-m-Staffel bei den Männern hoffen. Viele Kinder nehmen am Kinderleichtathletiktraining von **Peter Engbarth** und **Katja Ryzih** teil, die für den Sommer sicher wieder schlagkräftige Teams aufstellen werden.

Die gute Nachwuchsarbeit zahlt sich ebenfalls aus. Junge Athleten wie **Katrin Leonhard**, **Luisa Klappenberger** oder auch **Benjamin Pich** konnten auf sich aufmerksam machen. Unsere Senioren kehrten mit zwei Titeln von den Deutschen Seniorenmeisterschaften aus Erfurt zurück. In ihren Klassen gewannen **Geraldine Otto** den 60-m-Sprint und **Olga Becker** die 60-m-Hürden.

Große Unterstützung bekam unser Verein wieder bei der Wettkampfversorgung für die Hallenmeisterschaften. Ohne die vielen Helfer und vor allem unserem Jugendwart **Manfred Reichert** mit seiner Frau **Martina** wäre die Verköstigung, die von vielen anderen Vereinen gelobt wurde, nicht möglich.

Unser Clubhaus wurde im Winter zum Treffpunkt vieler Begegnungen. Dort fanden mit Hilfe des Freundeskreises unsere Sportlerehrungen und auch die Feier zur Ehrung unserer Jubilare statt. Das Clubhaus wird nicht nur für Feiern genutzt, sondern auch für Weiterbildungsaktionen.

Mittlerweile hat sich unser Verein der „Sportinitiative 2020“ angeschlossen, in der es um Vernetzung, Austausch und Coaching in Fragen um gesellschaftlicher Herausforderungen geht.

Ein weiteres Programm ist „Platzwechsel”, ein bundesweites Kooperationsprojekt des DOSB und der Team Gesundheit GmbH in Kommunen, bei dem Menschen zur Bewegung angeregt werden sollen. Auch hier wollen wir Vorreiter sein und öffnen zusammen mit anderen Vereinen rund um das Hafenfest 2018 unsere Gruppen.

Allen unseren Athletinnen und Athleten wünschen wir eine gute Erholung und Vorbereitung für die nächste Saison und allen anderen Freunden des ABC eine gute Zeit.

Herzliche Grüße Eure

Revision & Treuhand GmbH

ALLTREU

Unsere historischen Wurzeln reichen zurück auf das Jahr 1959.

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

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

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

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

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

FitnesssLUdio

Treppe statt Lift:
DG-Wohnungen, die fit halten.
Infos: www.gag-lu.de

INHALT

ABC-NEWS 46 – April 2018

OUTDOOR

Zweiter in Limburtgerhof, Platz drei im Team **Seite 6**

CROSS & STRASSE

Sieg im Leiningerland, Volkslauf in Mutterstadt **Seite 6**

Eulenlauf, Rheinauenlauf **Seite 7**

Gemüselauf, Herbstlauf **Seite 8**

Einkaufsgutscheine, Fackellauf **Seite 10**

Kindermeile, Rund um den Jägerweiher, Hockenheim ohne Formel 1 **Seite 11**

Cross in Rülzheim, Luisa siegte in Pforzheim **Seite 14**

Jugendstil und Cross, Wieder zu früh, Adventscross **Seite 16**

Mörderische Südpfalz, Knaller und Raketen, Herausforderung **Seite 20**

Leininger Cross **Seite 26**

Pech in Mannheim **Seite 27**

Faschings Waldlauf **Seite 31**

INDOOR

Kila-Finale **Seite 15**

Sprint in Kalbach **Seite 21**

In der Muschel von Lëtzebuerg **Seite 30**

Jugendvergleichskampf in Metz, Lisa in Clermont-Ferrand, Clara in Kalbach **Seite 34**

Turngau-Hallenpokal **Seite 53**

MEISTERSCHAFTEN

„Dehäm in de Hall“ **Seite 16**

Pfalzmeisterschaften **Seite 21**

Großregion plus **Seite 26**

Pfalz-Crossmeisterschaften **Seite 30**

Hochschul-DM, Die „Süddeutschen“ **Seite 31**

Hallen-DM **Seite 32**

Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften, Polizei-Crossmeisterschaften **Seite 33**

Jugend-DM **Seite 34**

Hallen-WM **Seite 38**

Deutsche-Crossmeisterschaften **Seite 40**

SENIOREN

Golfparklauf, Halbmarathon in Kassel, „Promi-Jäger“, **Seite 7**

Bismarckturmlauf **Seite 8**

Rund um den Arius **Seite 11**

Heilige Drei Könige, Beschaulich **Seite 20**

Seniorensportfest **Seite 28**

20 km, Dieter a.W. **Seite 31**

Monte Scherbelino, Donnersberglauf, Senioren-DM **Seite 34**

Mathaisemarktlauf, Auewaldlauf **Seite 37**

Sandhofer Straßenlauf, Dieter Tisch in Madrid, Pfalz-Halbmarathon-meisterschaften **Seite 41**

VEREINSLEBEN

Herbstwanderung **Seite 9**

Chamaine Gault, Platzwechsel, Geburtstagsfeier **Seite 10**

Trainingslagerin St. Moritz **Seite 13**

Neuer DLV-Präsident **Seite 14**

ABC-Sportler des Jahres **Seite 15**

Ehrungen – Gold & Siber **Seite 16**

DLV-LVP-Bestenlisten 2017, Tollkühne Senioren, 3 x Gold, 2 x Silber Vielen Dank für die Kuchen, Neuer LVP-Präsident, Vorbildliche Talentförderung **Seite 37**

Annika in Indien **Seite 42**

Wahlergebnis, Besondere Ehre, Vorschau EM-Berlin, Bestenliste anfordern, Workshop **Seite 50**

Neue Perspektiven, Runde Geburtstage **Seite 51**

HUMOR

In den Mund gelegt **Seite 51**

IMPRESSUM

Herausgeber, Redaktion, Vereinsvorstand, Vereinsabteilungen, ABC-Ehrenvorsitzende, ABC-Ehrenmitglieder, Unsere Inserenten **Seite 55**

Sieg im Leiningerland

Am 16. September fand im pfälzischen Hertlingshausen der sogenannte „PfalzTrail“ statt. Hier wurden im Gelände verschieden lange Strecken gelaufen. Die längste Strecke waren 85,6 km. Im Jugendlauf über 2,5 km der U18 siegte **David Mahnke** in 8:50 Min., im Lauf der Männer über 8,8 km belegte er in 33:27 Min. den zweiten Platz und wurde von **Franziska Stöhr** vom TV Nußdorf bewundert. **Jan Steinmüller** wurde Dritter in 33:59 Min.

Volkslauf in Mutterstadt

Einen Tag später am 17. September beim dritten Lauf des „Engelhorn Sports Cup“ über 10 km in Mutterstadt holten sich unsere Mittelstreckler gute Ausgangspositionen für die Gesamtwertung. **Nico Steißlinger** wurde Zweiter in 34:32 Min. und **Sebastian Bednarz** lief in 39:08 Min. als Siebter der M30 ins Ziel. In der Frauenklasse freute sich **Sabine Graf** über Platz 2 in 46:37 Min., die 42:16 Min. von **Katrin Leonhardt** konnten leider nicht als neue Bestzeit anerkannt werden, da die Strecke nicht amtlich vermessen war. Sie war aber überlegene Siegerin in der WJU18. **Luisa Klappenberger** konnte trotz etwas angeschlagener Gesundheit die 10 km der WJU16 in 47:08 Min. für sich entscheiden. Die leicht verletzte **Petra Wenz** wurde in der W50 mit 48:46 Min. Vierte. Im 5-km-Lauf – ohne Altersklasseneinteilung – war **Jan Steinmüller** schon wieder am Start und siegte in 18:49 Min., **Kai Arnold** kam in 22:00 Min. auf Platz sieben. Über 1000 m der U12 lief **Julia Otto** in 4:26 Min. auf Platz drei und ihre Schwester **Jana** in der U8 mit 5:09 Min. auf Platz zwei. *(fs)*

Zweiter in Limburgerhof

FOTOS: BRÖMMERT, ENDRES, REICHERT, SEILNACHT U.A.

Die „ABC-Schützen 2“, unser U10-Team, belegten beim Kinderleichtathletik-Cup am 27. August in Limburgerhof zusammen mit den „Limburgerhof-Krokodilen“ den zweiten Platz.
Hinten von links: **Anna Prajs**, **Telsa Marie Schaurer**, **Lina Frank**, **Mia Huthoff**, **Frederik von Wedelstädt**, **Elias Brömmert**
Vorne von links: **Lea Edinger**, **Emma Thomas**, **Eray Baysal**, **Leo Bosch**, **Jonathan Köhler**

Platz drei im Team in Zweibrücken

Bei den Pfalz-Team-Meisterschaften am 23. September in Zweibrücken belegte **unser WJU14-Team mit 5084 Punkten Rang drei**. Pro Disziplin waren drei Teilnehmerinnen zugelassen. Die Leistungen im Einzelnen.

Ballwurf:
Lorena Azzola - 27,50 m
Yasmina Outman - 25,00 m
Alana Harding - 23,00 m

60-m-Hürden:
Rosali Nkoy - 10,81 Sek.
Yasmina Outman - 12,57 Sek.
Lorena Azzola - 13,04 Sek.

75 m:
Rosalie Nkoy - 10,42 Sek.
Vanessa Antwi 10,77 Sek.
Julia Otto 12,15 Sek.

Weitsprung:
Rosalie Nkoy - 4,18 m
Vanessa Antwi - 3,67 m
Emilie Groß - 3,53 m

800 m:
Yasmina Outman 2:54,06 Min.
Julia Otto - 3:09,92 Min.
Alana Harding - 3:12,19 Min.

4x75-m-Staffel:
Vanessa Antwi, **Yasmina Outman**, **Emilie Groß**, **Rosalie Nkoy** - 41,91 Sek.

Katrin Leonhardt, Luisa Klappenberger, Kai Arnold, Julia Otto, Rosalie Nkoy, Emilie Groß, Alana Harding, Lorena Azzola, Yasmina Outman, Vanessa Antwi

Golfparklauf

Zur Vorbereitung auf den EAM-Kassel-Halbmarathon lief **Manfred Reichert** in St. Leon-Roth beim Golfparklauf am 10. September die 10 km. In 46,49 Min. belegte er bei der M50 den achten Rang und wurde nett empfangen. *(mlr)*

Unser Promi-Jäger

Natürlich war **Manfred Reichert** auch wieder als „PROMI-JÄGER“ am Rande des Halbmarathons in Kassel unterwegs. Diesmal traf er auf **Michael Roth** den Handball-Trainer des MT Melsungen, der als Spieler mit der deutschen Handball-Nationalmannschaft 1984 die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Los Angeles gewonnen hatte. *(mlr)*

Eulenlauf

Die Eule gilt in der westlichen Welt ja als Vogel der Weisheit. Und klug ist es auch, sich sportlich zu betätigen. Das dachte wohl auch **Ferhat Okcu** und lief am 3. Oktober beim Friesenheimer Eulenlauf über 10 km in 45:05 Minuten auf Platz 42. *(ps)*

Rheinauenlauf

Am 24. September gab es in Waldsee wieder einen Rheinauenlauf und die Elfen, Feen und Wichtel hielten sich wie letztes Jahr wieder verborgen. Über 10 km belegte **Sabine Graf** in 46:40 Min. Platz zwei. Unser Freundeskreismitglied und frühere ABC-Pressewartin **Dr. Birgit Schillinger** gewann im Trikot des TV Schwetzingen die 5 km der W50 in 23:51 Minuten. *(ps)*

Sabine Graf,
Dr. Birgit Schillinger

Halbmarathon in Kassel

Schon letztes Jahr plante unser Jugendwart **Manfred Reichert** mit seinem Freund **Alex**, der in Kassel wohnt, die Teilnahme am Halbmarathon im Rahmen des EAM-Kassel-Marathons.

Der Hauptsponsor ist übrigens das Energieversorgungsunternehmen der Stadt Kassel und begleitete diese Sportveranstaltung mit ihrem lustigen Maskottchen, dem Laufvogel „Winnie“.

Leider gestaltete sich dieses Jahr als schwieriges Trainingsjahr für **Manfred**. Durch private und berufliche Hindernisse, kam das Training zu kurz und wurde erst wieder im Juli intensiviert. Aber da sich auch ein paar Fettpölsterchen angesammelt hatten, mussten diese dringend weg. Das hatte zur Folge, dass zu dem intensiveren Training auch noch eine Diät kam, die nicht gerade förderlich für die Leistungen war. Anfangs war der Frust groß. Einen Trainingshalbmarathon sieben Wochen vor dem Wettkampf absolvierte er in der unbefriedigenden Zeit von 2:16 Stunden. Trotzdem hatte er das Ziel fest im Blick.

Schon ca. drei Wochen später lief er im Training die gleiche Strecke in 1:54 Stunden. Dieser Erfolg spornte ihn an und er trainierte nun vier Wochen vor dem Wettkampf kontinuierlich nach einem Trainingsplan, den er seinen Bedürfnissen – seinen Arbeitszeiten – anpasste. Nach einigen Wettkämpfen über kürzere Strecken merkte man, dass sich die Form deutlich verbessert hatte. Er aß wieder mehr und war damit bestens für den großen Tag gerüstet und neun Tage vor dem Wettkampf lief **Manfred** im Training die 21,1 km in in 1:51 Stunden.

Der Lauftag, der 1. Oktober, präsentierte sich in hervorragendem Laufwetter. Es war windstill bei 12 °C. Schon nach den ersten 10 km zeigte die Uhr ca. 46,55 Min. an. Das entsprach etwa der Zeit seines Golfparklaufs über 10 km in St. Leon-Rot. **Manfred** fühlte sich gut und versuchte, das Tempo weitgehend zu halten.

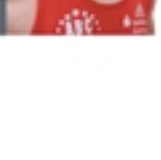
Die letzten 300 m im Stadion gab er nochmal Gas und erreichte als Sechsundzwanzigster von 184 Teilnehmern der M50 in 1:39,55 Std. das Ziel. Seine Gesamtplatzierung unter 1 953 Wettkämpfern im Halbmarathon war Platz 268. *(mlr)*

Seit 300 Jahren thront der nackte Herkules über Kassel. Doch plötzlich kursierten Bilder der Weltkulturerbe-Statue im Netz, auf denen der Halbgott eine rote Badehose trägt. Ausgerechnet im Jubiläumsjahr war das Adamskostüm des fast zehn Meter großen Herkules plötzlich ein Problem, denn Facebook hatte das Foto des nackten Halbgottes gelöscht. Die Zensur des sozialen Netzwerks hatte zugeschlagen. Stattdessen gab es nun dieses Bild vom Herkules, was natürlich für viel Heiterkeit sorgte und noch mehr Aufmerksamkeit brachte. (ps)

Gemüselauf

Beim Maxdorfer Gemüselauf am 7. Oktober gab es für den ABC zwei Sieger.. Die Erstplatzierten erhielten alle eine Kiste voll mit gesundem Gemüse und auch unser Trainer **Houari Tiresch** bekam etwas ab.

David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 10 km - 35:22,55 Min.
Luisa Klappenberger (WJU16)
Platz 1, 10 km - 45:42,39 Min.
Axel Klappenberger (M40)
(Luisas Vater)
Platz 25, 10 km - 48:56,70 Min.
Wolfgang Mahnke (M40)
(Davids Vater)
Platz 30, 10 km - 50:28,95 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 5, 10 km - 39:35,45 Min.
Gerhard Baus (M60)
(nach seiner Verletzung in Sandhofen am 30. Juli war er endlich wieder fit)
Platz 4, 10 km - 42:32,49 Min.
Manfred Reichert (M50)
Platz 17, 10 km - 45:47,33 Min.
Gloria Littwin (W30)
Platz 8, 10 km - 46:39,21 Min.
Kyra Hochdörfer (W20)
Platz 4, 10 km - 47:06,99 Min.
Sabine Graf (F)
Platz 6, 10 km - 48:56,42 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 4, 10 km - 47:15,95 Min.
Ulla Walle (W50) - *TG Oggersheim*
Platz 15, 10 km - 53:50,80 Min.
(ps)



David Mahnke, Gloria Littwin, Petra Wenz, Houari Tiresch *(Trainer)*, Kyra Hochdörfer, Luisa Klappenberger, Sabine Graf, Gerhard Baus

Bismarck-turmlauf

Zum 21. Mal ging es am 14. Oktober in Bad Dürkheim hinauf auf den Peterskopf zum Bismarckturm über 8,7 km mit insgesamt 510 Höhenmeter. Bis das Ziel auf dem 493 m hohen Peterskopf erreicht war, kamen zur reinen Höhendifferenz von 370 m noch 140 Höhenmeter hinzu, die im Auf und Ab zusätzlich erklommen werden mussten. Unser Freundeskreismitglied **Dr. Birgit Schillinger**, die für Laufreport.de startete und dort auch über diese Veranstaltung berichtete, lief in der W50 mit 55:58 Min. auf Rang neun. *(ps)*

Wir erinnern uns: 1999 stellte unser damaliger Berglauf-König ***Thomas Greger*** *in Superform mit 32:02 Min. einen Streckenrekord auf, der bis heute Gültigkeit hat.*

Herbstlauf

Beim Herbstlauf in Mannheim-Feudenheim am 14. Oktober waren wie letztes Jahr wieder zahlreiche ABCler über 10 km dabei und es gab auch zwei Sieger *(siehe auch Seite 10)*:
Nico Steißlinger (M)
Platz 1, 36:06,2 Min.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 1, 44:31,7 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 2, 51:23,9 Min.
Kyra Hochdörfer (F)
Platz 4, 48:37,6 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 4, 48:43,5 Min.
Sabine Graf (F)
Platz 6, 49:47,9 Min.
Axel Klappenberger (M40)
(Luisas Vater)
Platz 32, 52:50,2 Min. *(ps)*

Katrin Leonhardt, Luisa Klappenberger

FOTOS: ABC-ARCHIV, ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, REICHERT U.A.

Herbstwanderung

Am Sonntag, den 22. Oktober fuhren 18 Seniorinnen und Senioren des ABC mit ihren PKWs in die Südpfalz ins Trifelsland in die Verbandsgemeinde Anweiler nach Queichhambach, Auf dem am Ortsrand gelegenen Parkplatz angekommen, begaben wir uns nach einer kleinen alkoholischen Stärkung um zehn Uhr auf eine von **Rudolf Sichling** geplante und geführte Wanderung. Diese führte von besagtem Parkplatz in Queichhambach, leicht ansteigend über die Gemeinde Gräfenhausen zur Zisterzienserkirche in Eußerthal, weiter nach Dernbach und über Ramberg zurück nach Queichhambach ins „Wirtshaus im Fronhof" zum Abendessen. Das etwas kühle Wetter um die 11 Grad stellte sich als geradezu ideal zum Wandern heraus. Pünktlich um zwölf Uhr kamen wir an der Zisterzienserkirche in Eußerthal an. Die auf der Wiese davor befindlichen Tische und Bänke luden zu einer ersten längeren Rast ein. Bei dem selbstgetragenen Essen und Trinken (auch Hochprozentiges) erholten wir uns von der ersten Etappe. Leider fing es nach einer 3/4 Stunde leicht zu nieseln an, so dass wir uns auf den weiteren Weg zur Weinstube und Cafe „Zum Belzenikel" in Dernbach aufmachten. Wegen des leichten Nieselregens blieb uns der Blick auf die Burg Neuscharfeneck ver-

wehrt. In Dernbach kamen wir etwas zu früh an, jedoch lud die warme gute Stube zu Kaffee und Kuchen ein. Die Kaffeemaschine hatte allerhand zu tun, bis jeder von uns mit einem Getränk versorgt war. Gegen 16.00 Uhr machten wir uns auf den Weg nach Ramberg. Unser Sportfreund **Peter Schlohmann** hatte uns, nach seinem Umzug von Eußerthal nach Ramberg, in sein neues Domizil unterhalb der Ramburg mit Blick auf Burg Neuscharfeneck eingeladen. Dort „begrüßten" wir die „drei Pfälzer", eine von

Rudolf geschaffene Figurengruppe, die den Eingang zu **Peters Privat-Galerie** „bewacht". Unser Weg führte überwiegend über Wiesenwege vorbei an Pferdekoppeln. Leider begann es erneut zu nieseln, eine Tatsache, die beim Genuss des von **Peter** spendier-

ten Champagner schnell in den Hintergrund trat. Bei einem Glas Champagner bewunderten wir seine zahlreichen Bilder an den Wänden und auf den bemalten Tischen. Die Zeit verflog wie im Flug. Wir mussten **Peters** Haus um 18.20 Uhr verlassen, um den Bus zurück zu erreichen. Dieser fuhr uns bis kurz vor Queichhambach. Die kurze Strecke bis zum Parkplatz legten wir schnellen Schrittes zurück. Zum Abschluss ließen wir uns das verdiente Abendessen im „Fronhof" munden. Gegen 21.30 Uhr traten wir die Rückfahrt an. Der insgesamt rundum gelungene Tag hat uns allen sehr gefallen. Wir bedanken uns bei **Rudolf Sichling** für die perfekte Organisation und die Mühe, die er sich mit der Auswahl der Route gemacht hatte. Ein Teilnehmer hatte eine Uhr mit Schrittzähler. Insgesamt waren wir 26.350 Schritte gelaufen, was einer Strecke von ca. 18 km entsprach. Durch die zum Teil „aktiven" Pausen, wurde uns die Länge der Wanderung jedoch nicht bewusst und jeder war am Schluss über die Strecke überrascht. Vielleicht gibt es ja bald eine Fortsetzung. *(mp)*

Dr. Elke Koser mit Hund, Rudolf Sichling, Angelika Harder, Christa Seilnacht, Marika Mohr, Hubert Endres, Geraldine Otto, Prof. Dr. Wolfgang Schrott, Hans Kuhn, Angelika Sichling, Claudia Egenberger, Peter Schlohmann, Karl-Georg Egenberger, Wolfgangs Freundin Silvia, Siegfried Welker, Gerhard Waidmann, Franz Harder, Marion Palm, Thomas Palm

Chamaine Gault

Bestleistungen ab 2004:

2018
60 m - 8,09 Sek.
2017
60 m - 8,02 Sek.
200 m - 25,13 Sek.
4x100-m - Sek. 47,98
2016
100 m- 12,45 Sek.
200 m - 25,17 Sek.
2015
100 m - 12,53 Sek.
200 m - 25,17 Sek.
2012
60 m - 8,25 Sek.
400-m-H - 64,08 Sek.
2011
100 m - 12,80 Sek.
200 m - 26,14 Sek.
100-m-H - 15,34 Sek.
2010
60 m - 8,06
200 m - 25,78
60-m-H - 9,03
100-m-H - 14,97
Weitsprung - 5,43
2009
100 m - 12,68 Sek.
200 m - 26,03 Sek.
60-m-H - 8,91 Sek.
100-m-H - 14,30 Sek.
Weitsprung - 5,25 m
2008
100 m - 13,00 Sek.
60-m-H - 8,93 Sek.
100-m-H - 14,99 Sek.
2007
100 m - 12,84 Sek.
100-m-H - 14,49 Sek.
Weitsprung - 5,34 m
2005
ABC-Schüler-Sportlerin des Jahres
100 m - 13,13 Sek.
300 m - 42,79 Sek.
Weitsprung - 5,08 m
Hochsprung - 1,45 m
2004
60 m - 8,33 Sek.
Weitsprung - 4,94 m *(ps)*

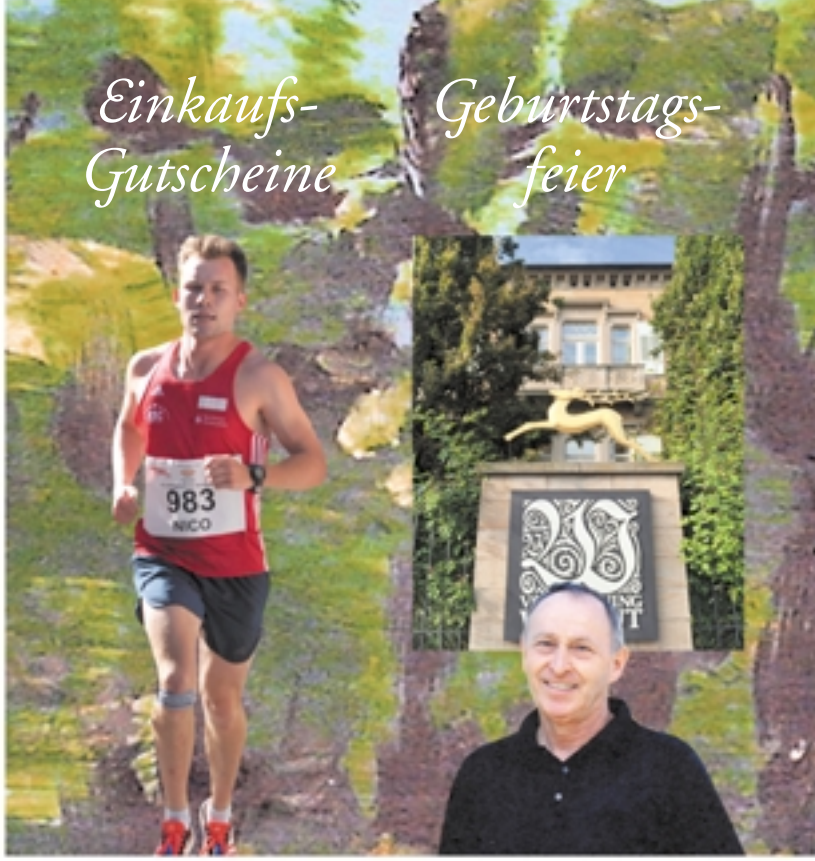
Bewegung

„Platzwechsel" ist ein bundesweites Kooperationsprojekt des DOSB und der Team Gesundheit GmbH in Kommunen, bei welchem Sportvereine, Krankenkassen und Kommunen gemeinsam die Bewegungsförderung und Schaffung bewegungsfreundlicher Strukturen in Kommunen und Städten vorantreiben. So hält Bewegung fit, macht den Kopf frei und verschafft gute Laune!

Der ABC wurde im Januar angesprochen, ob wir uns an der Aktion „Platzwechsel" beteiligen wollen. Für diese Aktion bieten Vereine in Ludwigshafen im Juni bis August ein gezieltes Angebot an oder öffnen für 10 bezahlte Trainingseinheiten ihre Gruppen. Beteiligt sind in Ludwigshafen neben uns die Vereine wie z.B. TFC, ESV und Kanuclub rund um das Hafenfest im Sommer.

Das Ziel dieses Projektes ist, dass Menschen zwischen 20 und 40 Jahren sportlich aktiv werden sollen. Aus unserem speziellen Angebot wurden drei Gruppen ausgesucht:
• Leichtathletik / Sportabzeichen - **Hubert Endres**
• Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen - **Rudi Jakob** und **Georg Simon**

Die „Schirmherrschaft" für dieses Projekt wird **Lisa Ryzih** übernehmen und das Projekt damit unterstützen! *(ek)*



Einkaufs-Gutscheine

Die Siegerehrung für den Engelhorn-Mizuno-Laufcup fand am 25. Oktober in Mannheim statt. In der Gesamtwertung aus drei von fünf Läufen der Region Rhein-Neckar waren einige ABCler gut plaziert. Soweit sie unter den ersten drei waren, konnten sie sich auch über einen Einkaufsgutschein der Firma Engelhorn Sports freuen.
Die Ergebnisse:
Nico Steißlinger (M)
Platz 2, Gesamt - 1:44:32,6 Std.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 4, Gesamt - 1:56:30,1 Std.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, Gesamt - 1:46:50,7 Std.
Kyra Hochdörfer (F)
Platz 2, Gesamt - 2:19:26,1 Std.
Sabine Graf (F)
Platz 4, Gesamt - 2:23:05,2 Std.
Petra Wenz (W50)
Platz 5, Gesamt - 2:22:20,4 Std.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 1, Gesamt - 2:09:56,3 Std.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 2, Gesamt - 2:17:14,0 Std.

Internationaler Fackellauf

In Rodenbach am 4. November lief **Nico Steißlinger** beim Fackellauf über 7 km in 23:38,5 Min. auf Platz zwei. *(ps)*

Geburtstagsfeier

Kaum zu glauben. Am 31. Oktober feierte **Karl-Georg Egenberger** seinen 70. Geburtstag. In den 1970er Jahren war er einer unserer besten Sprinter. Die 100 m lief er 1975 in 10,5 Sek. und 1974 die 200 m in 21,7 Sek. – damals wurde noch handgestoppt. Von 2009 bis 2016 war **Karl-Georg** Vorsitzender unseres ABC und seit Ende 2016 ist er unser stellvertretender Vorsitzender und Kassenwart. Am 4. November hatte er seine Leichtathletikfreunde zu einer Feier in das Restaurant Leopold des Weinguts von Winning in seinem Geburtsort Deidesheim eingeladen. Zu Beginn hätte **Wolfgang** beinahe die gläserne Eingangstür zerstört, doch der Begrüßungssekt und Eiswürfel linderten die Kopfschmerzen. Danach gab es tiefschürfende Gespräch über alte Erinnerungen und bei einigen auch über neue bevorstehende sportliche Taten, die hoffentlich alle Beteiligten ohne größere Schäden überstehen werden. Es wurde ein gelungener Abend mit edlen Tropfen und vorzüglichem Gaumenschmaus, vielen Glückwünschen und gehaltvollen sowie ehrenden Reden, die **Karl-Georg** natürlich verdient hatte. Wir dürfen uns herzlich bei ihm bedanken und wünschen ihm viele weitere schöne Geburtstage. *(ps)*

Kinder-Meile

Beim Mannheimer Franklin-Meilenlauf auf dem Areal der ehemaligen amerikanischen Franklin-Kaserne am 22. Oktober waren die Geschwister **Slosharek** über die Kinder-Meile am Start. **Anne Slosharek** gewann die 1,6 km der WJU14 in 5:12 Min. und ihr Bruder **Paul Slosharek** wurde in der M10 in 5:52 Min. Fünfter. *(ps)*

Wir erinnern uns:
1977 war unsere 4x100-m-Staffel im Trikot der Leichtathletikgemeinschaft Ludwigshafen (LG LU) mit ***Hubert Endres****,* ***Siegfried Welker****,* ***Karl-Georg Egenberger*** *und* ***Gerhard Waidmann*** *so schnell, dass ihre Füße Kühlung brauchten:*

Rund um den Jägerweiher

Am 20. Oktober fand im Maudacher Bruch der Lauf um den Jägerweiher statt.
Katrin Leonhardt (F)
Platz 1, 5 km - 20:46,7 Min.
Annett Otto (W40)
Platz 2, 5 km - 22:17,5 Min.
Manfred Reichert (M)
Platz 13, 5 km - 22:19 Min.
David Leonhardt (M13)
Platz 1, 1,3 km - 5:09,9 Min.
Levin Fuchs (M12)
Platz 3, 1,3 km - 5:15,2 Min.
Emanuel Freisdorfas (M12)
Platz 5, 1,3 km - 5:35,9 Min.
Florian Frank (M11)
Platz 4, 1,3 km - 5:16, 6 Min.
Louis Brückner (M11)
Platz 6, 1,3 km - 5:38 Min.
Noah Thomas (M10)
Platz 7, 1,3 km - 5:45,3 Min.
Raphael Antwi (M10)
Platz 9, 1,3 km - 6:07,2 Min.
Elias Brömmert (M9)
Platz 8, 1,3 km - 5:46,5 Min.
Elisa Tauchmann (W13)
Platz 5, 1,3 km - 5:39,7 Min.
Alana Harding (W13)
Platz 3, 1,3 km - 5:35, 9 Min.
Yasmina Outman (W12)
Platz 1, 1,3 km - 5:13, 9 Min.
Svea Helena Fokken (W12)
Platz 10, 1,3 km - 6:26,1 Min.
Vanessa Antwi (W11)
Platz 2, 1,3 km - 5:21,8 Min.
Julia Otto (W11)
Platz 6, 1,3 km - 5:40,8 Min.
Jana Otto (W10)
Platz 12, 1,3 km - 6:28,7 Min.
Lea Edinger (W9)
Platz 4, 1,3 km - 5:39,3 Min.
Lina Frank (W9)
Platz 7, 1,3 km - 5:47,7 Min.
(mr)

Rund um den Arius

Bei herbstlichem Wetter startete unser Jugendwart **Manfred Reichert** am 29. Oktober beim Volkslauf „Rund um den Arius" zwischen Münchweiler und Ruppertsweiler bei Pirmasens. Den hügeligen Kurs über 10 km absolvierte er in 44:49 Min. und belegte den fünften Platz bei der M50. *(mr)*

Der Arius-Bunker bei Münchweiler in der Südpfalz sollte einmal als Nato-Hauptquartier im Kriegsfall dienen. Er steht seit vielen Jahren leer.

Nico Steißlinger,
Karl-Georg Egenberger,
Anne Slosharek,
Manfred Reichert,
David Mahnke,
Sebastian Bednarz,

Hubert Endres,
Siefried Welker,
Karl-Georg Egenberger,
Gerhard Waidmann

Hockenheim ohne Formel 1

Am 1. November erreichte **David Mahnke** beim Hockenheimringlauf über 5 km der MJU18 in 16:41,1 Min. Platz sechs und **Sebastian Bednarz** über 10 km der M30 in 37:50,8 Min. Platz fünf. *(fs)*

FOTOS: ABC-ARCHIV, ARTCENTER SCHLOHMANN, EGENBERGER, ENDRES, REICHERT U.A.

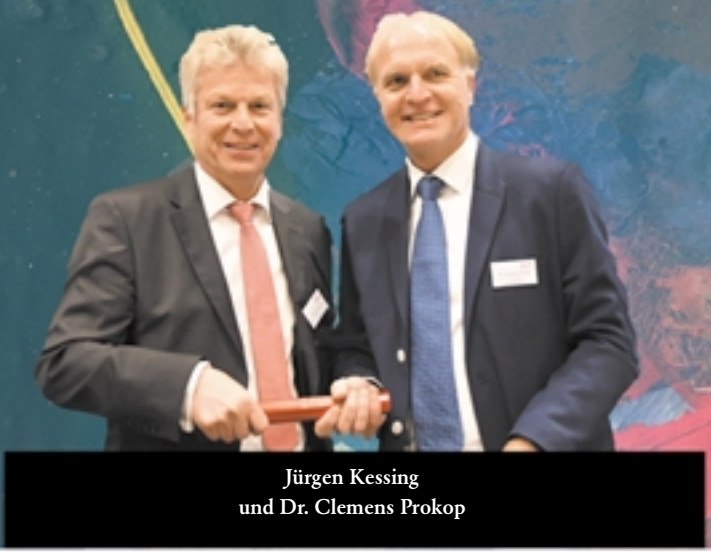
Cross in Rülzheim

Die Sträußvögel in Rülzheim wunderten sich wohl über die vielen Läufer beim Südpfalz-Crosslauf. Bei der „härtesten Meile der Pfalz“ in Hatzenbühl waren die ABCler ja nicht am Start. Doch eine Woche später am 4. November waren bei optimalen Bedingungen und fast frühlingshaftem Wetter wieder fünf ABC-ler mit guten Leistungen dabei:
Katrin Leonhardt (WJU16)
Platz 2, 3400 m - 13:23,10 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 2, 3400 m - 11:09,50 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 1, 4600 m- 21:47,90 Min.
Gloria Littwin (W30)
Platz 2, 9100 m - 41:43,60 Min.
Houari Tirech (M50)
Platz 1, 9100 m - 38:16,40 Min.

Luisa siegte in Pforzheim

Beim Sparkassen-Crosscup in Pforzheim am 11. November gab es gute Ergebnisse für unsere drei ABCler. Start war bei 6°C wie immer am Lohwiesenhof im Höhenstadtteil Huchenfeld. Die Schafe mussten allerdings im Stall bleiben. In einem schweren, vom Regen aufgeweichten Wiesenparcours mit zwei schwierigen Hügelschikanen, lief **Luisa Klappenberger** überraschend zum Sieg. Hier die Ergebnisse
Nico Steißlinger (M)
Platz 5, 6600 m - 27:24,4 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 6, 4800 m - 19:11,5 Min.
Luisa Klappenberger (W15)
Platz 1, 1800 m - 8:20,6 Min. *(fs)*

Neuer DLV-Präsident gewählt



Jürgen Kessing
und Dr. Clemens Prokop

Eine Ära ging zu Ende eine neue begann: **Jürgen Kessing** war beim 47. DLV-Verbandstag in Darmstadt am 18. November zum neuen Präsidenten des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) gewählt worden. Der 60-Jährige tritt die Nachfolge von **Dr. Clemens Prokop** an, der 17 Jahre lang an der Spitze des DLV stand. Der Oberbürgermeister **Jürgen Kessing** von Bietigheim-Bissingen *(Siehe dazu auch unseren Bericht in den ABC-NEWS 45 auf Seite 53)* wurde von den Delegierten mit großer Mehrheit zum neuen Präsidenten gewählt.
An dieser Stelle gratulieren wie **Jürgen** und wünschen ihm ein gutes Gelingen seiner Zielvorstellungen in seinem neuen Amt.

Der Familienvater zweier Töchter und frühere Zehnkämpfer beim ABC Ludwigshafen wird fortan die Geschicke des Verbandes leiten. Der in Worms geborene Diplom-Verwaltungs- und Betriebswirt, der unter anderem in der Staatskanzlei von Rheinland-Pfalz und als Bürgermeister von Dessau von 2001 bis 2004 tätig war, will an die Errungenschaften von Prokop anschließen. „Ich habe meine Sozialisation in der Leichtathletik erfahren”, sagt der ausgebildete DLV-A-Trainer für Sprung, der am Stützpunkt in Mannheim gearbeitet hatte. „Ich kann der Leichtathletik durch meine Lebens- und Berufserfahrung viel zurückgeben.” Den Anti-Doping-Kampf möchte **Kessing** weiterführen. „Wir wollen Chancengleichheit für alle.” Auch die Erhöhung der Mitgliederzahlen ist eines seiner Ziele. *(ps)*

Wir erinnern uns:
Lang, lang ist es her – 1973 wurde ***Jürgen Kessing*** *zum ABC-Jugendsportler des Jahres gewäht (Siehe dazu ABC-NEWS Nr.8, Jubiläumsausgabe, Seite 80).*

David Mahnke, Houari Tiresch, Petra Wenz, Gloria Littwin, Katrin Leonhardt, Nico Steißlinger

Im Trainingslager in St. Moritz im Engadin

Das sieht ja aus wie im Urlaub. Richtig, denn Regeneration ist genau so wichtig, wie schweißtreibende Übungen – zumal beim Höhentraining im schweizerischen Sankt Moritz und seinem See im Kanton Graubünden in der Region Maloja im Kreis Oberengadin. Jedes Jahr bereitet sich **Lisa Ryzih** dort im Trainingszentrum von Swiss Olympic auf die kommende Hallensaison vor. Mit einer Trainingshöhe von 1.856 m ü. M., einer 400-m-Rundbahn mit Rub-Tan-Belag, Rasenlaufbahn, Weit-, Hoch- und Stabhochsprunganlage, Hallenbad und Sauna ist es ein ideales Trainingszentrum – nicht nur für Spitzensportler – und im Herbst noch abseits jeden Tourismustrubels.

Bevor Lisa ins Höhentrainingslager ging feierte sie zunächst ihren Geburtstag auf Ibiza und trainierte danach wie jedes Jahr in der spanischen Provinz Alicante in Altea an der Costa Blanca. Auf ihrem Programm stand auch Yoga als Trainingsoptimierung.

Wieder zu Hause in der Halle in Ludwigshafen gab es dann eine neue Stabhochsprungmatte. So konnten **Lisa** und **Vladimir Ryzih**, ihr Vater und Trainer, gut gerüstet mit dem Trainingsfeinschliff beginnen. *(ps)*

FOTOS: ABC-ARCHIV, ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES, REICHERT, RYZIH U.A.

Unsere ABC-Sportler des Jahres 2017

Anlässlich der Einweihungsfeier unseres neuen Clubhauses am 24. November fand auch die Ehrung unserer ABC-Sportler für 2017 statt: Geehrt wurde **Lisa Ryzih** für ihren Vize-Hallentitel in Belgrad, ihren deutschen Meis-tertitel und Platz 5 bei der WM in London. Jugendsportlerin der U20 wurde **Meike Reimer** für ihren zweiten Platz im Hoch-sprung bei der Jugend-DM und ihre Teilnahme bei den U20-Europameisterschaften in Grosseto. Jugendsportler der U20 wurde unser Sprinter **Konstantinos Tselios**. Bei der U18 wurden unser Mittelstreckler **David Mahnke** und bei der U16 unsere Mittelstrecklerin **Katrin Leonhardt** geehrt. Unser Seniorensportler 2017 wurde **Oliver Seibel**, der bei der Senioren-EM in Aarhus Gold und Silber mit der Deutschen 4x100-m- bzw. der 4x400-m-Staffel gewann. Einen Sonderpreis erhielt die 4x100-m-Frauenstaffel mit **Nicole** und **Sandra Wagner**, **Chamaine Gault** und **Ann-Kathrin Reil** für ihre tolle Leistung bei den Deutschen Meisterschaften. Die Festrede hielt unsere Vorsitzende **Dr. Elke Koser**, die auch die Ehrungen vornahm. Zahlreiche Ehrengäste waren anwesend: **Thomas Kloth**, Abteilungsleiter Leistungssport vom Landessportbund, **Thomas Gerling,** Sportamtsleiter von Ludwigshafen und **Karl Heinz Ries** unser Ehrenvorsitzender des ABC und Vorsitzender unseres Freundeskreises sowie **Egbert Fecht**, Inhaber des gleichnamigen Ludwigshafener Rad-Sporthauses und einer unserer Inserenten in den ABC-NEWS. In ihrer Rede nahm ***Dr. Elke* Koser** Bezug auf die Geschichte des ABC, die in zahlreichen Bildern an den Wänden dokumentiert wurde. Herzlich gedankt wurde dem Freundeskreis, der die Möbel und die Einweihungsfeier finanziert hatte. Durch den unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz von **Hans Kuhn** und **Manfred Schober** bei der Dachrenovierung und dem Innenausbau hatte das neue Clubhaus so nach und nach Gestalt angenommen. In Zukunft soll es für vereinsinterne und auch private Veranstaltungen von Mitgliedern zur Verfügung stehen. *(mr)*

Förderpreis

Die Sportjugend im Ludwigshafener Sportverband e.V. LSV (der Verband der Ludwigshafener Sportvereine) vergab auch 2017 Nachwuchsförderpreise. Zu den Gewinnern gehörte **David Mahnke**. *(ps)*

Dr. Elke Koser, Ann-Kathrin Reil, Sandra Wagner, Nicole Wagner, Oliver Seibel, Lisa Ryzih, Katrin Leonhardt, Konstantinos Tselios, Meike Reimer, David Mahnke

Chamaine Gault

Lisa Ryzih

Meike Reimer

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

Kila-Finale

Jugendstil und Cross

Zu früh

Gold & Silber

Die Barbarossa-Halle in Kaiserslautern, benannt nach dem Kaiser des römisch-deutschen Reiches von 1155 bis 1190 **Friedrich Barbarossa** (italienisch für roter Bart), war Austragungsort des LVP-Finales der Kinderleichtathletik am 25. November.

Unser U10-Team belegte mit **Eray Baysal**, **Elias Brömmert**, **Lea Edinger**, **Mia Huthoff**, **Jonathan Köhler**, **Dare-Tekin Oladunjoye**, **Telsa Schaurer** und **Frederik von Wedelstädt** Platz 7.

Unser U12-Team mit **Raphael und Vanessa Antwi**, **Lorena Azzola**, **Emmanuel Freisdorfas**, **Florian Gade**, **Isabelle Gligor**, **Noah Thomas** und **Talisha Zeiß** kam auf Platz 4.
In der U12 gab es auch Einzelwertungen mit folgenden Platzierungen für den ABC:
Isabelle Gligor (W10), Platz 8
E. Freisdorfas (M10), Platz 5
Raphael Antwi (M10), Platz 6
Noah Thomas (M10), Platz 17
Vanessa Antwi (W11), Platz 6
Talisha Zeiß (W11), Platz 7
Lorena Azzola (W11), Platz 10
Florian Gade (M11), Platz 18

Darmstadt ist nicht nur die Stadt des Jugendstils, sondern auch die erste Cross-Adresse in Deutschland. Am 26. November konnten unsere ABCler dies live erleben. Hier die Ergebnisse:
Houari Tirech (M50)
Platz 2, 6600 m - 28:28 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 11, 4400 m - 14:11 Min.
Nico Steißlinger (M)
Platz 7, Cross-Sprint 600 m - 1:41,1 Min. - Vorlauf 1:30,4 Min.
Katrin Leonhardt (W15)
Platz 6, 2500 m - 9:40 Min.
Luisa Klappenberger (W15)
Platz 14, 2500 m - 10:13 Min.
(ps)

David, Nico, Konstantin, Katrin, Luisa, Sabine

Der traditionelle Nikolauslauf in Haßloch über 7 km fand dieses Jahr schon am 2. Dezember statt und nicht am 6. Dezember – wie ja eigentlich fast nie. Doch das störte niemand. Im Halbmarathon, der eigentlich keiner war, es ging über 3 Runden von je 7 km und dieses mal irrtümlich sogar etwas länger als 21,1 km, lief **Sabine Graf** trotz Traningsrückstand in 1:56:03,9 Std. auf Rang drei. Über 7 km belegte **Konstantin Filsinger** in 24:29,9 Min. Platz zwei. **Sebastian Bednarz** kam über 7 km der M30 in 26:36,7 Min. auf Platz fünf und **Petra Wenz** wurde über 7 km der W50 in 33:54,7 Min. Sechste. *(ps)*

Am 6. Dezember am Nikolaustag gab es endlich die verdienten Ehrungen für langjährige Vereinstreue. Die Silberne Ehrennadel für 25 Jahre Mitgliedschaft erhielten **Hans Deutsch**, **Siegfried Strittmatter**, **Heinrich Sauerhöfer**, **Claudia Egenberger**, **Fritz** und **Christa Seilnacht**, **Gert Katterbach**, **Peter Reimer**, **Kasimir Dziembowski**, **Wilma König**, **Ludwig Schädler**, **Helmut Förch**, **Walter Segeth**, **Wolfgang Piper**, **Gerhard Honecker** und **Herbert Denzer**. **Hans Bach** hatte schon eine Silberne Ehrennadel und erhielt deshalb die Silberne Ehrenurkunde. Die Silberne Ehrennadel für 40 Jahre Mitgliedschaft erhielten **Ulrike Neuhaus** und **Heinrich Weller**. Die Goldene Ehrennadel für 40 Jahre Mitgliedschaft erhielt **Hubert Endres**. Die Goldene Ehrennadel für 50 Jahre Mitgliedschaft erhielten **Ute Drescher**, **Willi Fröhlich**, **Karl Heinz Essig** und **Werner Batzler**. Für **Hans Kuhn** gab es für seine 50jährige Mitgliedschaft die Goldene Ehrenurkunde – die Goldene Ehrennadel hatte er ja schon. *(ps)*

Der erste Schnee fiel am 1. Advent

Der 1. Advent fällt immer auf den Sonntag nach dem 26. November und 2017 war es der 3. Dezember.

Das Wort Advent steht für Ankunft (lateinisch adventus). Das hat für die Christen eine doppelte Bedeutung. Zum einen wird an die erste Ankunft von Jesus erinnert – also an seine Geburt. Die vier Sonntage im Advent stehen aber auch für das Warten darauf, dass Jesus am Ende der Zeiten zum jüngsten Gericht wiederkehrt. Kirchlich sollten daher Buße und Gebete eine wichtige Rolle in der Adventszeit einnehmen.

In Pfungstadt konnte man fast glauben, dass der Lauf für einige tatsächlich eine wirkliche Buße war – für was auch immer – und andere beteten, heil ins Ziel zu kommen.

Der erste Schnee im letzten Jahr sorgte für verschärfte Crossbedingungen am 3. Dezember in Pfungstadt. Unsere ABCler mussten aber keine Buße tun und auch nicht beten, denn sie überzeugten durch ihre tollen Leistungen:

Katrin Leonhardt (W15)
Platz 1, 800-m-Cross-Sprint - 2:42 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 2, 3160 m - 10:35 Min.
Platz 1, 800-m-Cross-Sprint - 2:11 Min.
Nico Steißlinger (M)
Platz 4, 3160 m - 10:23 Min.
Platz 3, 800-m-Cross-Sprint - 2:21 Min. *(ps)*

Katrin Leonhardt,
Nico Steißlinger,
David Mahnke

„Dehäm in de Hall“

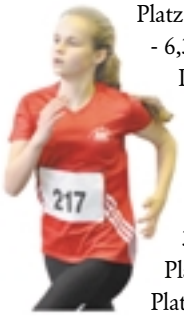
Bei den Bezirkshallenmeisterschaften der Vorderpfalz am 10. Dezember in Ludwigshafen gab es für den ABC zwölf Titel.

Ralph Adzatia (M)
Platz 1, 60 m - 7,14 Sek.
Platz 2, 200 m - 23,29 Sek.
Sebastian Bednarz (M)
Platz 1, 800 m - 2:11,08 Min.
Platz 5, 200 m - 24,97 Sek.
Ralph Adzatia,
Yannick Kemper,
Philip Schleifer,
Ferhat Okcu (M)
Platz 1, 4x200 m - 1:33,24 Min.
Yannick Kemper (M)
Platz 3, 60 m - 7,37 Sek.
Platz 4, 200 m - 23,65 Sek.
Julia Siber,
Inga Zeller,
Alicia Stahl,
Livia Diehl (F)
Platz 1, 4x200 m - 1:55,56 Min.
Philip Schleifer (MJU20)
Platz 2, 200 m - 23,18 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 6,43 m
Ferhat Okcu MJU20
Platz 3, 60 m - 7,72 Sek.
Platz 3, 200 m - 24,64 Sek.
Livia Diehl (WJU20)
Platz 1, 200 m - 27,68 Sek.
Johannes Weber (MJU18)
Platz 1, 60 m - 7,49 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 6,08 m
Benjamin Pich (MJU18)
Platz 1, 200 m - 24,91 Sek.
Platz 3, 60 m - 7,68 Sek.
Aaron Kibrom (MJU18)
Platz 2, 200 m - 25,64 Sek.
Platz 4, 60 m - 7,75 Sek.
Kai Arnold (MJU18)
Platz 3, 200 m - 26,21 Sek.
Platz 6, 60 m - 7,92 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
Platz 5, 60 m - 7,81 Sek.
Katrin Leonhardt (W15)
Platz 2, 60 m - 8,29 Sek. (U18)
Platz 4, 200 m - 30,21 Sek.
Riccardo Reiß (M14)
Platz 2, 60 m - 7,74 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 5,14 m
Marvin Omagbon (M14)
Platz 4, 60 m - 7,81 Sek.
Elisa Tauchmann,
Carina Gade, **Emilia Groß**,
Amelie Luber (WJU16)
Platz 3, 4x100 m - 59,04 Sek.
Amelie Luber (W14)
Platz 4, Weitsprung - 4,15 m
Platz 7, 60 m - 8,98 Sek.
Alessandro Azzola (M13)
Platz 1, 60 m - 8,22 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 4,81 m
David Leonhardt (M13)
Platz 1, 800 m - 2:58,42 Min.
Louis Brückner (M12)
Platz 5, Kugelstoßen - 6,77 m
Platz 6, Weitsprung - 4,07 m
Platz 15, 60 m - 9,41 Sek.
Jason Frey (M12)
Platz 6, Kugelstoßen - 6,67 m
Florian Gade (M12)
Platz 16, 60 m - 9,43 Sek.
Platz 18, Weitsprung - 3,49 m
Levin Fuchs (M12)
Platz 21, 60 m - 9,75 Sek.

Platz 21, Weitsprung - 3,34 m

Elisa Tauchmann (W13)

Platz 1, 800 m - 2:55,54 Min.



Platz 6, Kugelstoßen - 6,38 m

Platz 13, 60 m - 9,37 Sek.

Maya Mosbach (W13)

Platz 4, Weit - 3,96 m

Platz 4, Kugel - 6,97

Platz 17, 60 m - 9,75

Carina Gade (W13)

Platz 5, Weitsprung - 3,94 m

Platz 6, 60 m - 9,03 Sek.

Platz 7, Kugelstoßen - 6,11 m

Emilie Groß (W13)

Platz 7, 60 m - 9,14 Sek.

Platz 8, Weitsprung - 3,78 m

Platz 8, Kugelstoßen - 6,06 m

Ronja Bürger (W13)

Platz 10, Weitsprung - 3,59 m

Platz 19, 60 m - 9,83 Sek.

Alana Harding (W13)

Platz 14, 60 m - 9,45 Sek.

Rosalie Nkoy (W12)

Platz 2, 60 m - 8,54 Sek.

Platz 5, Weitsprung - 4,31 m

Platz 5, 60-m-Hürden - 12,60 Sek.

Yasmina Outman (W12)

Platz 2, Hochsprung - 1,30 m

Platz 7, 60 m - 8,91 Sek.

Platz 7, Weitsprung - 4,03 m

Platz 8, Kugelstoßen - 6,28 m

Vanessa Antwi (W12)

Platz 4, 60 m - 8,76 Sek.

Platz 5, 800 m - 3:06,92 Min.

Platz 16, Weitsprung - 3,80 m

Lorena Azzola (W12)

Platz 4, 800 m - 2:58,02 Min.

Platz 14, Weitsprung - 3,82 m

Platz 17, 60 m - 9,27 Sek.

Maja Dehlfing (W12)

Platz 5, Hochsprung - 1,30 m

Platz 29, 60 m - 9,66 Sek.

Platz 37, Weitsprung - 2,89 m

Talisha Zeiß (W12)

Platz 12, Kugelstoßen - 5,24 m

Platz 28, Weitsprung - 3,48 m

Platz 31, 60 m - 9,76 Sek.

Alessia Didone (W12)

Platz 19, 60 m - 9,35 Sek.

Platz 26, Weitsprung - 3,49 m

Raya Argirova (W12)

Platz 28, 60 m - 9,58 Sek.

Platz 30, Weitsprung - 3,39 m *(ps)*

1 - Alicia Stahl, Julia Siber, Inga Zeller, Livia Diehl

2 - Carina Gade, Amelie Luber, Emilie Groß, Elisa Tauchmann

3 - Alana Harding, Emilie Groß

4 - Ferhat Okcu, Philip Schleifer, Yannick Kemper, Ralph Adzatia

5 - Elisa Tauchmann, Carina Gade

6 - Carina Gade, Elisa Tauchmann, Ronja Bürger, Emilie Groß, Maya Mosbach

7 - Yasmina Outman

8 - Raya Argirova

9 - Emilie Groß, Maya Mosbach

10 - Lorena Azzola, Vanessa Antwi

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES U.A.

11
235
12
216
13
234
14
542
15
16
17
202
18
19
217
20
21
22
30

11 - Ferhat Okcu
12 - Livia Diehl
13 - Philip Schleifer
14 - Benjamin Pich
15 - Marius Reichert
16 - Rosalie Nkoy
17 - Aaron Kibrom
18 - Kai Arnold
19 - Rosalie Nkoy
20 - Vanessa Antwi
21 - Lorena Azzola
22 - David Leonhardt
23 - Ralph Adzatia
24 - Riccardo Reiß
25 - Katrin Leonhardt
26 - Amelie Luber, Elisa Tauchmann, Emilie Groß
27 - Louis Brückner
28 - Emilie Groß
29 - Amelie Luber
30 - Yannick Kemper

FOTOS: ARTCENTER SCHLOHMANN, ENDRES U.A.

Mörderische Südpfalz

Am 17. Dezember gab es in Rheinzabern den ersten über 10 km von drei Läufen zur Winterlaufserie. Ganz in der Nähe liegt übrigens Herxheim. Dort fand man 1996 bei Ausgrabungen Knochen von etwa 1000 Menschen in einem Massengrab einer rund 7000 Jahre alten steinzeitlichen Siedlung. Heute ist dort ein Gewerbegebiet. Von den Kannibalen von Herxheim war damals die Rede, da die Menschen wahrscheinlich nicht nur geopfert, sondern auch verzehrt worden waren. Zumindest glaubten das einige Archäologen anhand der Knochenfunden, da diese offentsichlich wie beim Schlachtvieh zerlegt waren. **Nico Steißlinger** und **David Mahnke** ließen sich davon aber nicht abschrecken. **Nico** kam in 33:08 Min. auf Platz 27. **David** siegte bei der U18 in 33:50 Min. *(ps)*

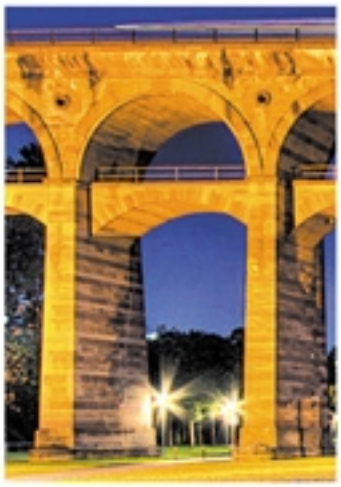
Wir erinnern uns: An Rheinzabern grenzt auch der Ort Jockgrim. Dort ging es im Olympiajahr 2000 friedlicher zu. Nach einem Straßenrennen über 7,5 km wurden damals unsere beiden Sieger **Gerold** *und* **Manuela Zipse** *mit Obst und Gemüse aufgewogen. (siehe ABC-NEWS-Nr. 11, Seite 15).*

Nico Steißlinger, David Mahnke

Anne Slosharek, Elisa Tauchmann, Lea Edinger

Manfred Reichert

Herausforderung



Novum in Bietigheim: Vor dem historischen Eisenbahnviadukt gab **Jürgen Kessing**, der OB von Bietigheim und neue DLV-Präsident den Startschuss zum diesjährigen Silvesterlauf.

Bei der Herausforderung dieses hochkarätig besetzten Laufs am 31. Dezember über 11,1 km „quälten“ sich **Nico Steißlinger** und **Sebastian Bednarz**. Bei großartiger Silvesterlaufstimmung, vor allem in der Bietigheimer Altstadt. Es waren 3.501 Läuferinnen und Läufer gemeldet. Davon kamen 2.335 Männer und 852 Frauen ins Ziel. In diesem Klassefeld hielten sich unsere beiden ABC'ler hervorragend. **Nico** verpasste die Prämienränge nur um 36 Sekunden und kam in der Hauptklasse mit 38:53 Min. auf Platz sechzehn ins Ziel. **Sebastian** wurde in seiner Altersklasse M30 mit 41:40 Min. ebenfalls Sechzehnter. *(fs)*

Knaller und Raketen

Der goldene Hut von Schifferstadt wurde 1835 bei Feldarbeiten gefunden. Er stammt aus der Bronzezeit und ist in Speyer im historischen Museum zu bewundern. Am 31. Dezember gab's in Schifferstadt beim Silvesterlauf zwar keinen goldenen Hut zu gewinnen, doch zum Abschluss des Jahres wollten sich einige ABC-ler noch einmal „quälen“. **Manfred Reichert** quälte sich wie auch **Houari Tirech** über 10 km der M50 ins Ziel. **Manfred** belegte in 44:20,2 Min. Platz 32. **Houari** kam angeschlagen auf Platz 60. **Sabine Graf** kam bei den Frauen über 5 km in 23:52,2 Min. auf Rang sechs und **Petra Wenz** wurde in 24:19,7 Min. Zehnte. Im Schülerlauf über 1000 m gab es zwei Siege. **Lea Edinger** gewann bei der U10 mit 4:20,7 Min. und **Anne Slosharek** siegte bei der U14 mit 3:47,7 Min., **Elisa Tauchmann** wurde in 3:53,7 Min. Zweite. Danach konnten sich alle auf das Silvesterspektakel mit Knallern und Raketen zum Jahreswechsel freuen. *(ps)*

Heilige Drei Könige

Am 6. Januar, dem Dreikönigstag, gab es im Maudacher Bruch den 1. Ludwigshafener Neujahrslauf. Über 200 Starter und unser „laufendes“ Freundeskreismitglied **Dr. Birgit Schillinger**, die wieder für den „Laufreport“ startete für den sie auch berichtete, waren trotz leichtem Nieselregen und matschiger Streckenverhältnissen dabei. Über die 6,3 km in der W50 belegte **Birgit** in 29:48,7 Min. den vierten Platz. Die Schirmherrin der Veranstaltung, Ludwigshafens neue Oberbürgermeisterin **Jutta Steinruck**, verlieh im Anschluss den stolzen Siegern die verdienten Medaillen. Danach lud der SPD-Ortsverein Maudach die Läuferinnen und Läufer zum traditionellen Neujahrsfeuer mit Christbaumweitwurf zu Bratwurst und wärmenden heißen Getränken ein. *(ps)*

Beschaulich bei Wiesloch

Im beschaulichen Dielheim in der Nähe von Wiesloch startete am 6. Januar **Manfred Reichert**

im 10-km-Lauf beim hügeligen Dreikönigslauf und belegte in der M50 mit 44:12 Min. Platz 10. *(mr)*

Sprint in Kalbach

Beim 35. Nationalen Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt am 7. Januar im Sportzentrum Kalbach waren **Sandra** und **Nicole Wagner** über 60 m am Start. **Sandra** wurde im A-Finale der Frauen in 7,79 Sek. Zweite und **Nicole** kam im B-Finale in 8,09 Sek. auf Platz sieben. *(ps)*

9 Titel an 2 Tagen in der Halle

Bei den Pfalzhallenmeisterschaften vom 13. bis 14. Januar im neuen Jahr gab es am Olympiastützpunkt in Ludwigshafen spannende Wettkämpfe:

Livia Diehl (WJU20)
Platz 1, 200 m - 27,67 Sek.
Platz 2, 60 m - 8,34 Sek.

Luisa Klappenberger (WJU20)
Platz 2, 800 m - 2:38,64 Min.
Johannes Weber (MJU20)
Platz 2, Weitsprung - 6,08 m
Platz 4, 60 m - 7,52 Sek.
Marvin Omagbon (M15)
Platz 2, 60 m - 7,68 Sek.
Ella Zahn (W15)
Platz 4, 60 m - 8,80 Sek.
Carina Gade,
Maya Mosbach,
Elisa Tauchmann,
Ella Zahn (W15)
Platz 3, 4x100 m - 58,41 Sek.
Alessandro Azzola (M14)
Platz 2, Weitsprung - 4,89 m
Elisa Tauchmann (W14)
Platz 6, Kugelstoßen - 6,38 m
Platz 16, Weitsprung - 3,57 m
60-m-Vorlauf - 9,63 Sek.
David Leonhardt (M14)
Platz 8, 800 m - 3:00,34 Min.
Maya Mosbach (W14)
Platz 10, Kugelstoßen - 6,53 m
Platz 17, Weitsprung - 3,56 m
60-m-Vorlauf - 8,74 Sek.
Carina Gade (W14)
Platz 12, Kugelstoßen - 5,61 m
Platz 18, Weitsprung - 3,47 m
60-m-Vorlauf - 9,27 Sek.
Alana Harding (W14)
Platz 12, Weitsprung - 3,74 m
60-m-Vorlauf - 9,68 Sek.
Ronja Bürger (W14)
Platz 14, Weitsprung - 3,62 m
60-m-Vorlauf - 9,90 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Platz 1, 60 m - 6,95 Sek.
(Norm für die Deutschen Hallenmeisterschaften)
Ralph Adzatia (M)
Platz 1, 200 m - 22,43 Sek.
Platz 2, 60 m - 7,08 Sek.

Henry Wadsworth (M)
Platz 2, 200 m - 22,72 Sek.
Platz 3, 60 m - 7,20 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,17 Sek.
Philip Schleifer (M)
Platz 7, 60 m - 7,39 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,36 Sek.
Yannick Kemper (M)
Platz 3, 200 m - 23,92 Sek.
Platz 9, 60 m - 7,51 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,46 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 1, 400 m - 52,27 Sek.
Platz 10, 60 m - 7,55 Sek.

Ferhat Okcu (M)
Platz 5, 200 m - 22,67 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,77 Sek.
Leif Asbjørn Biehl,
Ralph Adzatia,
Yannick Kemper,
Henry Wadsworth (M)
Platz 1, 4x200 m - 1:35,17 Min.

Sebastian Bednarz (M)
Platz 1, 800 m - 2:08,79 Min.
Platz 2, 400 m - 54,38 Sek.
Meike Reimer (F)
Platz 1, Hochsprung - 1,78 m
Sandra Wagner (F)
Platz 2, 60 m - 7,64 Sek.

Nicole Wagner (F)
Platz 3, 60 m - 7,69 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 4, 60 m - 8,09 Sek.
Hoa Dinh Thi (WJU18)
Platz 6, 60 m - 8,49 Sek.
60-m-Vorlauf - 8,43 Sek.
Alexandra Krautschneider (WJU18)
Platz 4, 60 m - 8,34 Sek.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 6, 800 m - 2:38,83 Min.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 2, 800 m - 2:31,24 Min.
Aaron Kibrom (MJU18)
60-m-Vorlauf - 8,08 Sek.
Benjamin Pich (MJU18)
Platz 2, 60 m - 7,53 Sek.
Platz 3, 200 m - 24,34 Sek.
Connor Schössow (MJU18)
Platz 8, Weitsprung - 5,35 m
60-m-Vorlauf - 7,64 Sek.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 2:00,10 Min.

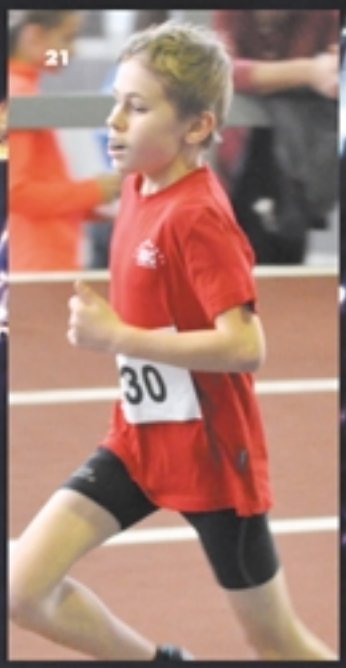
Louis Brückner (M13)
Platz 6, Kugelstoßen - 6,87 m
60-m-Vorlauf - 9,60 Sek.
Levin Fuchs (M13)
Platz 13, Weitsprung - 3,78 m
60-m-Vorlauf - 9,88 Sek.

Alexander von Nagel (M13)
Platz 3, Kugelstoßen - 7,76 m
Platz 6, Weit sprung - 4,21 m
Platz 7, 60 m - 9,16 Sek.
Aline Richter (W13)
Platz 21, Weitsprung - 3,11 m
60-m-Vorlauf - 10,70 Sek.
Rosalie Nkoy (W13)
Platz 17, 60 m - 9,27 Sek.

Yasmina Outman (W13)
Platz 4, Hochsprung - 1,31 m
Platz 5, 60 m - 8,97 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 4,08 m
Platz 7, Kugelstoßen - 6,30 m
Maja Dehlfing (W13)
Platz 6, Hochsprung - 1,28 m
Raphael Antwi (M12)
Platz 5, 60 m - 9,15 Sek.
60-m-Vorlauf - 9,12 Sek.
Platz 5, 60-m-H - 12,24 Sek.
Platz 11, Weitsprung - 3,64 m
Emmanuel Freisdorfas (M12)
Platz 7, 60-m-H - 12,54 Sek.
Platz 7, 800 m - 3:07,13 Min.
Platz 10, 60 m - 9,34 Sek.
60-m-Vorlauf - 9,27 Sek.
Platz 10, Weitsprung - 3,67 m
Noah Thomas (M12)
Platz 16, Weitsprung - 3,38 m
Talisha Shenice Zeiß (W12)
Platz 4, Kugelstoßen - 5,55 m
Platz 20, Weitsprung - 3,39 m
60-m-Vorlauf - 9,76 Sek.
Vanessa Antwi (W12)
Platz 1, 60 m - 8,89 Sek.
Platz 9, 800 m - 3:12,10 Min.
Platz 16, Weitsprung - 3,60 m

Lorena Azzola (W12)
Platz 5, 800 m - 2:54,47 Min.
Platz 5, Weitsprung - 4,01 m
Platz 8, 60 m - 9,37 Sek.
Anastasia Davydova (W12)
Platz 17, Weitsprung - 3,59 m
60-m-Vorlauf - 9,51 Sek. *(ps)*

1 - Benjamin Pich
2 - Johannes Weber
3 - Raphael Adzatia
4 - Yannick Kemper
5 - Philip Schleifer
6 - Alexandra Krautschneider
7 - Hoa Dinh Thi
8 - Chamaine Gault
9 - Leif Asbjø rn Biehl
10 - Carina Gade
11 - Livia Diehl
12 - Alessandro Azzola
13 - Sebastian Bednarz
14 - Maya Mosbach
15 - Johannes Weber
16 - Rosalie Nkoy
17 - Lorena Azzola
18 - Yasmina Outman
19 - Elisa Tauchmann
20 - Katrin Leonhardt
21 - David Leonhardt



1
2
183
3
6
7
180
8
10
164
11
12
186
189
14
192
15
16
187
19
684
20
21
410

1 - Alexandra Krautschneider

2 - Luisa Klappenberg,
Katrin Leonhardt

3 - Elisa Tauchmann,
Maya Mosbach,
Carina Gade,
Ella Zahn

4 - Clara Hoffmann

5 - Christian Kiemstedt

6 - Anastasia Davydova,
Lorena Azzola

7 - Hoa Dinh Thi,
Alexandra Krautschneider

8 - Benjamin Pich,
Henry Wadsworth,
Johannes Weber,
Marius Reichert

9 - Chamaine Gault

10 - Lorena Azzola

11 - David Mahnke
Ina Mahnke,
Houari Tirech

12 - Ralph Adzatia,
Connor Schössow,
Christian KIemstedt,
Philip Schleifer

13 - Maya Mosbach

14 - Henry
Wadsworth

15 - Luisa
Klappenberger

16 - Yannik Kemper,
Leif Asbjø rn Biehl,
Connor Schössow,
Ralph Adzatia

17 - Henry Wadsworth

18 - Marvin Omagbon

19 - Livia Diehl

20 - Vanessa Antwi, Lorena Azzola

21 - Nicole Wagner, Ann-Kathrin
Reil, Chamaine Gaut

22 - Meike Reimer

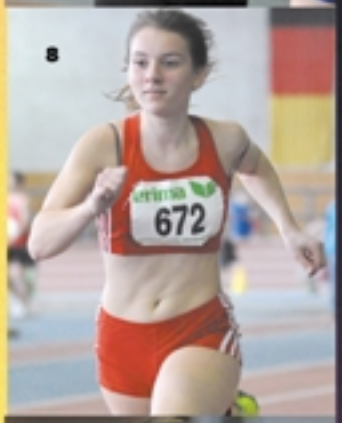
1

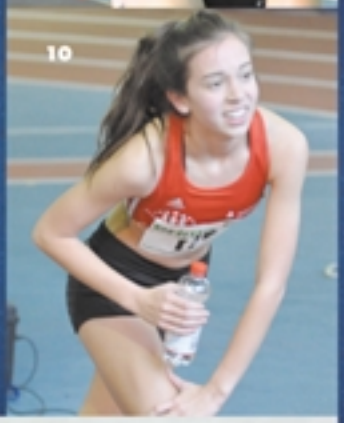
2
erima
130
erima
129

3
354

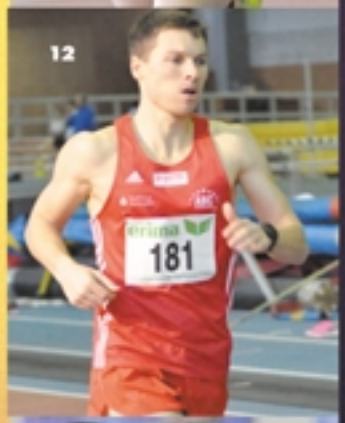
6
183

7
188


8
672


10

11


12
181

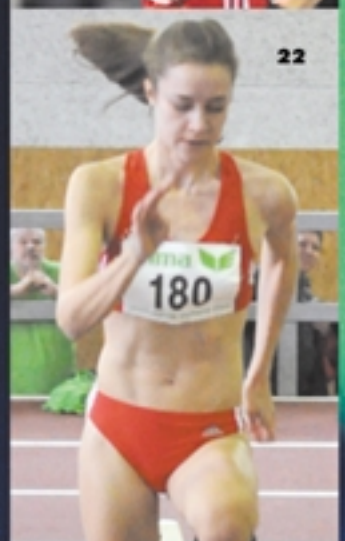
15

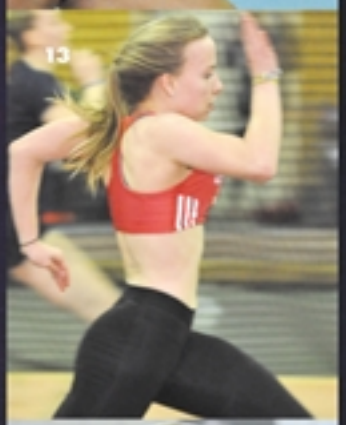
16

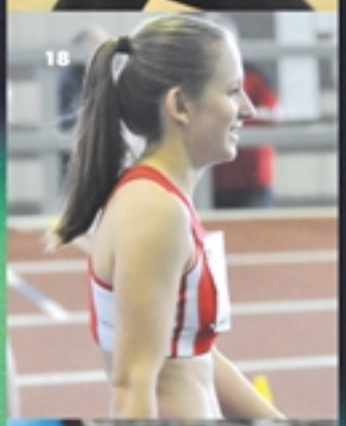
17

20

21


22
180





1 - Livia Diehl

2 - Sandra Wagner, Ann-Kathrin Reil

3 - Ella Zahn

4 - Christian Kiemstedt

5 - Chamaine Gault

6 - Katrin Leonhardt

7 - Philip Schleifer, Frehat Okcu, Yannick Kemper

8 - Clara Hofmann

9 - Chamaine Gault

10 - Luisa Klappenberger

11 - Ralph Adzatia, Christian Kiemstedt

12 - Sebastian Bednarz

13 - Ella Zahn

14 - David Mahnke

15 - Bejamin Pich, Aaron Kibrom

16 - Fritz Seilnacht, Sabine Klappenberger, David Mahnke, Axel Klappenberger

17 - Nico Steißlinger

18 - Ann-Kathrin Reil

19 - Sandra Wagner

20 - Chamaine Gault, Nicole Wagner

21 - Ann-Kathrin Reil, Marius Binder, Juri Tscherer

22 - Alexandra Krautschneider

23 - Christian Kiemstedt

24 - Clara Hoffmann

Großregion plus

Am 21. Januar gab´s in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen die Meisterschaften der Großregion plus:

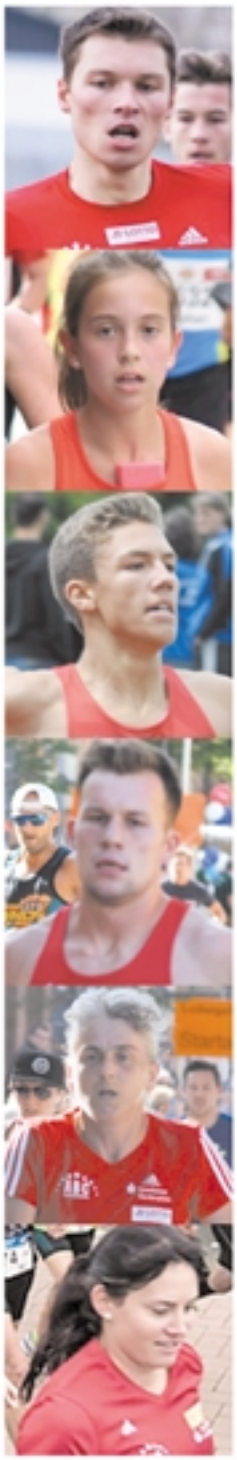
Diese bestand aus den Teams der französischen Regionen **Alsace**, **Champagne** und **Lorraine**, aus **Luxembourg**, **Rheinland-Pfalz** und dem **Saarland**.

Im grünen Trikot des Rheinland-Pfalz-Teams waren **Christian Kiemstedt** und **Sandra Wagner** über 60 m und im Hochsprung **Meike Reimer** vetreten. **Christian** belegte im 60-m-Finale in 6,95 Sek. Platz 5. **Sandra** kam im Frauenfinale in 7,76 Sek. auf Platz 6 – im Vorlauf war sie 7,73 Sek. gelaufen. **Meike** siegte im Hochsprung konkurrenzlos mit 1,76 m. Den Vergleichskampf gewann das Team von Rheinland-Pfalz (48 Pkt.) vor dem Saarland (39 Pkt.). *(ps)*

Leininger Cross

Zwischen den Hallenwettkämpfen zog es einige wieder in die Natur. Am 20. Januar starteten sie beim Leininger Crosslauf über 3300 m. Dieser Lauf war auch gleichzeitig die Wertung für die Bezirksmeisterschaft der Vorderpfalz. Für den ABC gab es dabei sechs Titel : **Sebastian Bednarz** siegte bei der M30 in 11:55,30 Min., **Luisa Klapberger** gewann bei der WJU18 in 14:21,8 Min., **David Mahnke** bei der MJU18 in 11:03,0 Min. und in der Männerklasse siegte **Nico Steißlinger** mit 10:50,1 Minuten. **Petra Wenz** siegte in der W50 mit 16:04,6 Min. und **Sabine Graf** bei der W30 in 15:51,8 Minuten. In der Gesamtwertung des Einlaufs kam sie auf Platz zwei. *(ps)*

Sebastian Bednarz
Luisa Klappenberger
David Mahnke
Nico Steißlinger
Petra Wenz
Sabine Graf



Pech in Mannheim

Bei bei den Baden-Württembergischen Hallenmeisterschaften am 21. Januar in Mannheim startete **Katrin Leonhardt** außer Konkurrenz über 800 m in der WJU18 und kam auf 2:31,15 Minuten. Leider verfehlte sie damit die angestrebte Norm für die „Süddeutschen“. *(fs)*

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften

Wie schon bei den Pfalzmeisterschaften wurden auch bei den Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen am 27. und 28. Januar etliche ABCler schmerzlich vermisst.

27. Januar:

Christian Kiemstedt (M)
Platz 3, 60 m - 6,97 Sek.
Ralph Adzatia (M)
Platz 6, 200 m - 22,67 Sek.
Platz 6, 60 m - 7,10 Sek.
Philip Schleifer (M)
Platz 9, 200 m - 23,17 Sek.
Yannick Kemper (M)
Platz 14, 200 m - 23,98 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,48 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 8, 400 m - 52,35 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,56 Sek.
Ferhat Okcu (M)
Platz 17, 200 m - 25,05 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,74 Sek.
Oliver Seibel (M)
Platz 11, 400 m - 54,98 Sek.
Nico Steißlinger (M)
Platz 7, 800 m - 2:01,82 Min.
Sebastian Bednarz (M)
Platz 10, 800 m - 2:07,88 Min.
R. Adzatia, **L. A. Biehl**, **Y. Kemper**, **Ph. Schleifer** (M)
Platz 2, 4x200 m - *Zeitmessung ausgefallen!*
Sandra Wagner (F)
Platz 2, 60 m - 7,62 Sek.
Ann-Kathrin Reil (F)
60-m-Vorlauf - 8,12 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,38 m
Nicole Wagner (F)
Platz 5, 60 m - 7,96 Sek.
60-m-Vorlauf - 7,91 Sek.
Chamaine Gault (F)
60-m-Vorlauf - 8,17 Sek.
Alessandro Azzola (MJU16)
60-m-Vorlauf - 8,24 Sek.
Amelie Luber (WJU16)
60-m-Vorlauf - 8,84 Sek.
Leonie Mann (WJU16)
60-m-Vorlauf - 9,15 Sek.
Ella Zahn (WJU16)
Platz 10, 60 m - 8,57 Sek.

28. Januar:

Livia Diehl (WJU20)
60-m-Zwischenlauf - 8,34 Sek.
Platz 7, 200 m - 27,87 Sek.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 1, 1500 m - 5:15,11 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 2, 1500 m - 5:16,89 Min.
Alexandra Krautschneider (WJU18)
60-m-Vorlauf - 8,31 Sek.
Clara Hoffmann (WJU18)
60-m-Vorlauf - 8,61 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 4,86 m
Johannes Weber (MJU20)
Platz 6, 60 m - 7,52 Sek.
(MJU18) Platz 2, Weit - 6,24 m
Connor Schössow (MJU18)
Platz 10, Weitsprung - 5,82 m
60-m-Zwischenlauf - 7,56 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
60-m-Vorlauf - 7,77 Sek.
Platz 7, 200 m - 24,44 Sek.
Benjamin Pich (MJU18)
Platz 5, 60 m - 7,50 Sek.
60-m-Zwischenlauf - 7,46 Sek.
Platz 8, 200 m - 24,48 Sek.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 1:58,55 Min.
Hallenbestzeit und Norm für die Jugend-DM in Halle (Saale)
Platz 2, 1500 m - 4:19,41 Min. *(ps)*

Zu Gast bei den Senioren

Beim Seniorenhallensportfest am 3. Februar in der Ludwigshafener Leichtathletikhalle starteten **Christian Kiemstedt**, **Ann-Kathrin Reil**, **Nicole Wagner** und **Chamaine Gault** in der Altersklasse M/W30 außer Wertung. Sie nutzten diese Gelegenheit um ihre Bestleistungen zu steigern, was **Christian** und **Nicole** in beeindruckender Weise auch gelang.

Christian Kiemstedt (M30)
60 m *(außer Wertung)* - 6,91 Sek.
Oliver Seibel (M40)
Platz 4, 60 m - 8,32 Sek.
Wener Schwaab (M55)
Platz 1, 60 m - 8,26 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 4,97 m
Holger Elfert (M50)
Platz 2, Weitsprung - 5,45 m
Jürgen Sturm (M55)
Platz 2, Kugelstoßen - 10,02 m
Ann-Kathrin Reil (W30)
60 m *(außer Wertung)* - 8,21 Sek.
Weit *(außer Wertung)* - 5,14 m
Nicole Wagner (W30)
60 m *(außer Wertung)* - 7,94 Sek.
Chamaine Gault (W30)
60 m *(außer Wertung)* - 8,12 Sek.
Olga Becker (W55)
Platz 1, 60 m - 8,79 Sek.
Platz 1, 60-m-Hürden - 9,91 Sek.
Geraldine Otto (W65)
Platz 1, 60 m - 10,18 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 3,57 m
(ps)

Anja Wich-Heiter,
Jürgen Sturm,
Holger Elfert,
Oliver Seibel,
Jürgen Sturm,
Werner Schwaab

Elisa Tauchmann (U16), Yasmina Outman (U14), Julia Otto (U14), Rosalie Nkoy (U14), Vanessa Antwi (U14), Aurora Hoakaj (U14), Leonie Mann (U16), Ella Zahn (U16), Alessandro Azzola (U16), Louis Brückner (U14)

*In der Muschel in Lëtzebuerg**

***So heißt Luxemburg auf Luxemburgisch**

Über 300 Jugendliche trafen sich am 4. Februar zum internationalen Jugendvergleichskampf im Sportzentrum d´Coque (Muschel) in Luxemburg. Die Mannschaften aus **Alsace**, **Belgien (Athlétic Club Dampicourt)**, **Cham-pagne**, **Lorraine**, **Luxemburg**, **MTG-Mannheim**, **Pfalz/ Lud-wigshafen** und der **Région Grand Est** traten in der tollen Halle in

Luxemburg/Kirchberg gegeneinander an. In der Auswahlmannschaft von **Pfalz/Ludwigshafen** standen 10 ABCler/innen.

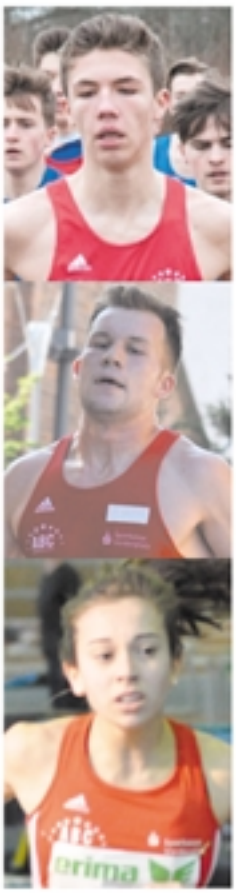
Nachfolgend ihre Ergebnisse:
Rosalie Nkoy (WJU14)
Platz 2, 60 m - 8,53 Sek.
Vanessa Antwi (WJU14)
Platz 6, 60 m - 8,84 Sek.
Julia Otto (WJU14)
Platz 10, 800 m - 3:03,82 Min.
Aurora Haskaj (WJU14)
Platz 11, 800 m - 3:07,22 Min.
Yasmina Outman (WJU14)
Platz 8, Hochsprung - 1,15 m
Tugce Yilmaz,
Nina Warschko,
Yasmina Outman,
Rosalie Nkoy (WJU14)
Platz 1, 4x200 m - 1:58,84 Min.
Louis Brückner (MJU14)
Platz 5, Hochsprung - 1,30 m
Platz 3, Kugelstoßen - 7,91 m
Ella Zahn (WJU16)
Platz 18, 60 m - 8,56 Sek.
Elisa Tauchmann (WJU16)
Platz17, 800 m - 3:03,08 Min.
Leonie Mann (WJU16)
Platz 7, Hochsprung - 1,49 m
Ruby Koch,
Hanna Sandmann,
Anna Gehrmann,
Ella Zahn (WJU16)
Platz 8, 4x200 m - 1:53,89 Min.
Alessandro Azzola (MJU16)
Platz 22, 60 m - 8,14 Sek.

In der U14-Mannschaft siegte Pfalz/-Ludwigshafen und in der Gesamtwertung U16 und U14 kam Pfalz/-Ludwigshafen auf Rang zwei. (ps)

Pfalz-Crossmeisterschaften

Die Glocke steht im Lindenpark von Heltersberg in der Nähe von Johanniskreuz in der Südwestpfalz.

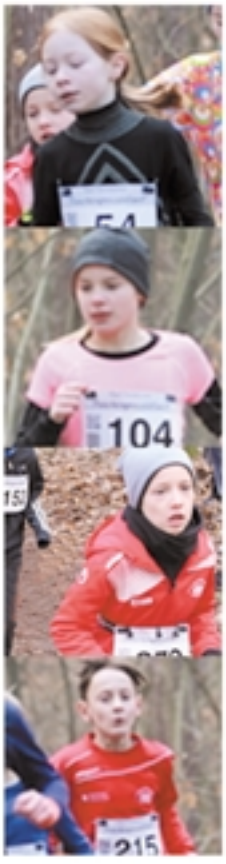
Der aufgeweichte Boden auf Grund der voraus gegangenen Regentage sowie Passagen mit hochgewachsenem holprigen Gras stellten am 3. Februar bei den Pfalz-Crossmneisterschaften an alle Teilnehmer höchste Anforderungen.
David Mahnke siegte bei der MJU18 über die 3000 m in 10:13,40 Min., **Katrin Leonhardt** wurde über die 3000 m der WJU18 in 12:49,20 Min. Zweite und **Luisa Klappenberger** in 13:07,90 Min. Dritte. **Nico Steißlinger** belegte bei den Männern über die 4500 m in 15:39,80 Min. Platz drei. **Sabine Graf** kam in 22:23,10 Min. bei der W30 auf Rang zwei wie auch **Petra Wenz** in 22:23,10 Min. bei der W55. **Sebastian Bednarz** siegte bei der M30 über 4500 m in 17:07,80 Minuten. *(fs)*



David Mahnke,
Nico Steißlinger,
Luisa Klappenberger

FOTOS: ENDRES, ENGBARTH, ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Am 10. Februar rannten in Bad Dürkheim wieder die Narren durch den Wald und erschreckten nicht nur die heimischen Waldbewohner sondern auch etliche harmlose Spaziergänger. Bei diesem traditionellen Faschingswaldlauf kamen **Paul Slosharek** über 0,8 km der M9 in 3:27 Min. auf Platz drei, **Elias Brömmert** bei der M10 in 3:42 Min. auf Platz sieben und **Lina Frank** bei der W10 in 3:45 Min. ebenfalls auf Platz sieben. Unsere jüngster ABCler **Arvid Schaurer** lief in der M6 mit 4:43 Min. auf Rang vier und **Telsea Schaurer** kam bei W10 in 3:56 Min. als Zehnte ins Ziel. *(ps)*



Telsea Schaurer, Lina Frank, Elias Brömmert, Paul Slosharek

Sandra in Frankfurt im Finale

Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften am 7. Februar in Frankfurt startet **Sandra Wagner** für die PH (Pädagogische Hochschule) Heidelberg über 60 m. Im A-Finale belegte sie in 7,79 Sek. Platz sieben – im Vorlauf war **Sandra** 7,75 Sek. gelaufen.

Abends startete sie beim Hallen-Meeting in Karlsruhe und siegte über 60 m der Frauen in 7,76 Sek. (Vorl. 7,72 Sek.). Ihre Schwester **Nicole** wurde in 7,83 Sek. (Vorl. 7,82) Dritte. **Marius Reichert** wurde über 200 m der U18 in 24,46 Sek. Fünfter. *(mr)*

Sandra Wagner

20 km

Am Faschingssonntag, dem 11. Februar, **Manfred Reichert** in Rheinzabern in der Südpfalz über 20 km der M50 in 1:32:35 Std. auf Platz 22. *(ps)*

Dieter a.W.

Am 11. Februar lief **Dieter Tisch** in Hamburg bei den Senioren-Hallenmeisterschaften außer Wertung die 60 m der M70 in 9,35 Sek. und die 60-m-Hürden in 10,96 Sekunden. *(ps)*

Im Glaspalast

Bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften am 10. und 11. Februar in Sindelfingen im Glaspalast kam als einzige ABC-Starterin **Meike Reimer** zum Titel. Sie siegte im Hochsprung mit 1,76 m.

Außer ihr starteten **Sandra Wagner**, ihre Schwester **Nicole** und **Ann-Katrin Reil** im 60-m-Sprint. **Sandra** hatte Pech. Sie verpasste nach 7,74 Sek. im Vor- und 7,67 Sek. im Zwischenlauf nur um eine hundertstel Sekunde das Finale. Ihre Schwester lief 7,88 Sek. im Vor- und 7,85 Sek. im Zwischenlauf. Ann-Katrin Reil konnte sich mit 8,12 Sek. im Vorlauf nicht weiter qualifizieren.

Unsere Teilnehmer an den Wettbewerben der Jugend M/WJU18 waren nicht vom Glück begünstigt. **David Mahnke**, Titelanwärter über 800 m, wurde zu Beginn der Schlussrunde vom führenden Mitfavoriten so rüde ausgebremst, dass beide stürzten. **David** war überraschend schnell wieder auf den Beinen und kam nach 2:04,04 Min. noch als fünfter seines Zeitlaufs und achter in der Gesamtwertung ins Ziel, während sein Kontrahent das Rennen nicht beendete. Das Kampfgericht sprach die gebotene persönliche Verwarnung aus (gelbe Karte), verzichtete aber auf eine Disqualifikation, da diese ohne Wirkung gewesen wäre. Trotz der schmerzhaften Hautabschürfungen trat **David** am zweiten Tag zum 1500-m-Lauf an und konnte sich als Trostpflaster über die Bronzemedaille in 4:13,28 Min. freuen. Über 1500 m kamen **Katrin Leonhardt** als Zehnte in 5:17,70 Min. und **Luisa Klappenberger** als Zwölfte in 5;24,42 Min. nicht zu ihren gewohnten Leistungen. **Katrin** wurde durch eine Blase am Fuß behindert, **Luisa** war nach ausgestandener Erkältung noch nicht wieder fit. **Benjamin Pich** verpasste mit 7,47 Sek. im 60-m-Vorlauf um eine hundertstel Sekunde das Weiterkommen in den Zwischenlauf. *(fs)*

DM IN DORTMUND

Am 17. und 18. Februar ging es in der Helmut-Körnig-Halle um die Deutschen Meistertitel in der Halle. Unser **Christian Kiemstadt** hatte zwar die Norm für die 60 m gepackt, doch eine Woche vor den Meisterschaften hatte er eine fiebrige Erkältung und sagte deshalb seinen Start ab.

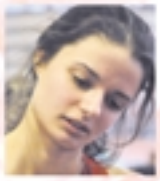
Am ersten Tag stand daher als einzige ABC-Sprinterin **Sandra Wagner**, die sich ebenfalls für die 60 m qualifiziert hatte, einsam am Start und versuchte im 60-m-Vorlauf ihr Glück. Doch auch mit 7,66 Sek. gab es leider kein Weiterkommen. Sie belegte Platz 19.

Danach begann der Stabhochsprung der Frauen. **Lisa Ryzih**

startete mit einer DLV-Sondergenehmigung, da sie in dieser Hallensaison noch keinen Wettkampf bestritten hatte. Sie begann bei 4,46 m. Diese Höhe schaffte sie aber erst im 3. Versuch. **Katarina Bauer** vom

TSV Bayer 04 Leverkusen schaffte 4,41 m und ließ die 4,46 m aus. Die 4,51 m schaffte sie im 1. Versuch und lag nun

in Führung. **Friedelinde Petershofen** vom SC Pots dam musste bei 4,41 m die Segel streichen. **Lisa** schaffte die nächste Höhe von 4,56 m auch nicht im 3. Versuch. Damit war **Katarina Bauer** die neue Deutsche Hallenmeisterin. Anschließend scheiterte **Katarina** knapp an ihrer Bestleistung von 4,61 m. Für **Lisa** blieb nur Platz zwei und war sehr enttäuscht. *„Ich hatte natürlich das Ziel, hier zu gewinnen. Dass ich Zweite werde, habe ich mir so nicht vorgestellt. Ich bin mit der Anlage überhaupt nicht klar gekommen. Ich hätte einfach einen weicheren Stab gebraucht, aber den hatte ich nicht dabei. So bin ich immer auf die Latte gefallen."*



Sonntags war dann **Meike Reimer** im Hochsprung an der Reihe. Es war ein merkwürdiger Wettkampf – wie auch die Sieghöhe von 1,83 m.

Es gab zwei Deutsche Meisterinnen: **Marie-Laurence Jungfleisch** vom VFB Stuttgart und **Katarina Mögenburg** vom TSV Bayer 04 Leverkusen. Dritte wurde mitebenfalls 1,83 m **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin. **Meike** belegte mit 1,75 m Platz fünf. *(ps)*

Wo liegt Plaidt?

Der Ort Plaidt liegt in der Eifel im Landkreis Mayen-Koblenz. Dort fanden am 18. Februar die Rheinland-Pfalz-Crossmeisterschaften statt. Ganz so idyllisch wie auf dem Bild im Rauscher Park bei Plaidt ging es auf der Strecke aber nicht zu. Die Strecke war sehr anspruchsvoll.

Zwei Titel für ABC-Athleten. Die Laufstrecke, zunächst gefroren, später aufgetaut und schmierig, stellte mit teilweise unebenem Grasboden und einigen kurzen, aber steilen Anstiegen hohe Anforderungen an die Teilnehmer.:
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 6, 3550 m - 13:13 Min.
Sabine Graf (W30)
Platz 1, 3550 m - 17:24 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 3550 m - 12:32 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 6, 2475 m - 10:26 Min. *(fs)*

Bei der Polizei in Hamburg

Am selben Tag wurden in Hamburg die Deutschen Polizeimeisterschaften im Crosslauf ausgetragen. Auf der Kurzstrecke der Männer von 4140 m kam unser **Konstantin Filsinger** in 14:12 Min. auf einen guten 31. Platz. *(fs)*

Jugend-DM

Die Stadt Halle (Saale) in Sachsen-Anhalt kennen wir natürlich durch das Hürden-Ass Cindy Roleder vom SV Halle. Doch wirklich berühmt ist die Stadt durch den Komponisten ***Georg Friedrich Händel****, der im Zeitalter der Aufklärung insbesondere wegen seiner etwa 40 Opern und 25 Oratorien bekannt geworden war. Eines seiner bahnbrechendsten Werke war der „Messias" (Messiah), das Oratorium mit dem weltberühmten Halleluja-Chor. Händel starb 1759 in London.*

Für die deutsch Jugend-Hallen-Meisterschaften vom 24. bis 25. Februar in Halle (Saale) in der tollen Sporthalle Brandberge hatte sich auch unser **David Mahnke** über 800 m qualifiziert. Gleich im ersten 800-m-Vorlauf war **David** an der Reihe. Doch auch mit einem beherzten Rennen und einer neuen Bestzeit von 1:58,07 Min. hatte er keine Chance auf das Finale. Insgesamt belegte er Platz fünfzehn. *(ps)*

Clara in Kalbach

Am 17. Februar verpasste **Clara Hoffmann** bei den Offenen Kreismeisterschaften in Kalbach im 60-m-Vorlauf mit 8,53 Sek. das Finale nur um eine Hundertstel. *(mlr)*

Monte Scherbelino

„Monte Scherbelino" bezeichneten die Ludwigshafener nach dem Zweiten Weltkrieg ihren Schuttberg aus den Trümmern ihrer durch Bombenangriffe zerstörten Stadt. Später begrünten sie den 32 Meter hohen Schuttberg – mit 125 Metern über N.N. die höchste Erhebung Ludwigshafens – und nannten ihn sinnigerweise ***Michaelsberg****, nach dem Erzengel Michael, dem Schutzpatron der Soldaten und Krieger. (ps)*

Am 18. Februar fand dort der 31. „Berglauf" der TG Oggersheim statt. Die flache Strecke ging über 10 660 m durch das Maudacher Bruch und über den Michaelsberg. Wieder dabei war unser Freundeskreismitglied **Dr. Birgit Schillinger**, die bei der W50 in 51:22 Min. siegte. *(ps)*

Wir erinnern uns: 1995 gab es den ersten Bericht über unsere Triathlon-Abteilung, die von ***Birgit Schillinger****, unserer damaligen Pressewartin, gegründet worden war (siehe ABC-NEWS-Nr. 1, Seite 23). Leider löste sich 2003 diese Abteilung wieder auf.*

Gipfelstürmer

Weniger als die Schnee-Reste forderte am 24. Februar der eisige Wind und die 418 Höhenmeter die Läufer über die 7,2 km von Steinbach über Dannenfels hinauf zum Ludwigsturm auf den Donnersberg, der mit 687 m ü.N.N. der höchsten Berg der Pfalz ist. Unser **Gerhard Baus** war wieder am Start und konnte bei der M65 in 40:51 Min. den zweiten Platz belegen. *(ps)*

Am Renntag wurde die Donnersberg Höhenstraße zur „Straße der Sieger": Zu Ehren der Mehrfachsieger wurden Schilder an der Strecke aufgestellt wie z.B. für unseren ehemaligen ABCler, ***Thomas Greger****, eines der größten Lauftalente, das die Pfalz je hatte. Er siegte in den Jahren 2005, 2007 und 2008. Im Rekordjahr 2007 erreichte er im Regen das Ziel schon nach 26:18 Minuten. Eine unglaubliche Zeit. (ps)*

Letzter Test

Vor der WM machte **Lisa** noch einen Formcheck beim Stabhochsprung-Meeting am 25. Februar in Clermont-Ferrand, der Hauptstadt französischen des Depertements Puys-de-Dôme in der Auvergne. Mit 4,62 m wurde sie Sechste. *(ps)*

Senioren-DM

Unsere Senioren wollten sich in Erfurt vom 3. bis 4. März wieder beweisen:

Olga Becker (W55)
Platz 5, 60 m - 8,80 Sek.
Platz 1, 60-m-Hürden - 9,81 Sek.

Geraldine Otto (W65)
Platz 1, 60 m - 9,96 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 3,59 m

Holger Elfert (M50)
Platz 3, Weitsprung - 5,64 m
60-m-Vorlauf in 8,14 Sek.

Oliver Seibel (M40)
Platz 7, 60 m - 7,71 Sek.
Platz 5, 200 m - 24,63 Sek.
Platz 3, 400 m - 54,23 Sek.

Dieter Tisch (M70)
Platz 6, 60 m - 9,22 Sek.
Platz 2, 60-m-Hürden - 10,76 Sek.
(ps)

Sieg für David in Metz

Am 4. März fand wieder der Jugend-Vergleichskampf der U16- und U18-Auswahlmannschaften von **Baden**, dem französischen Departement **Moselle**, der **Pfalz** und dem **Saarland** diesmal in Metz statt. Für die Pfalz gewann **David Mahnke** den 800-m-Lauf der MJU18 eindrucksvoll mit über zwei Sekunden Vorsprung in 1:58,74 Min., **Katrin Leonhardt** belegte im 800-m-Lauf der WJU18 in 2:35,37 Min. Platz sechs. Die 4x200-m-Staffel der MJU18 wurde mit **Benjamin Pich** als Schlussläufer in 1:36,69 Min. Fünfter. Die Pfalzmannschaften der U18 belegten jeweils Platz zwei. *(fs)*

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

NEUBAUER

Ihr Fleischerfachgeschäft

Fleisch- und Wurstspezialitäten
aus eigener Herstellung

Salate

Partyservice

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

ROSEN-
APOTHEKE

AM RUTHENPLATZ

KARL-GEORG EGENBERGER

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

MSL

Mike Scheiner

Autolackierung
mit Unfallinstandsetzung

Beschriftungen

Termingerechte,
fachgerechte Ausführung

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

RAUMAUSSTATTUNG
HEBERLE
GMBH

- Fußbodenarbeiten
- Malerarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Fliesenarbeiten
- Verputzarbeiten
- Trockenbauarbeiten

In der Mörschgewanne 13
67065 Ludwigshafen
b.heberle@heberle-gmbh.de

Telefon 0621-5494959
Telefax 0621-5494962
www.heberle-gmbh.de

DLV-Bestenliste 2017

Lisa Ryzih (F)
Platz **1**, Stabhochsprung - 4,73 m
Meike Reimer (F)
Platz **8**, Hochsprung - 1,84 m
Sandra und Nicole Wagner, Chamaine Gault, Ann-Kathrin Reil (F)
Platz **25**, 4x100 m - 47,31 Sek.

LVP-Bestenliste 2017

Lisa Ryzih (F)
Platz **1**, Stabhochsprung - 4,73 m
Sandra Wagner, Nicole Wagner, Chamaine Gault, Ann-Kathrin Reil (F)
Platz **1**, 4x100 m - 47,31 Sek.
Meike Reimer (F)
Platz **1**, Hochsprung - 1,84 m
Carlotta Buckel (F)
Platz **1**, 400 m - 58,09 Sek.
Platz **4**, 200 m - 25,45 Sek.
Ines Rurainsky (F)
Platz **2**, Kugelstoßen - 11,83 m
Platz **2**, Diskuswerfen - 38,04 m
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz **2**, Weitsprung - 5,47 m
Platz **7**, 100 m - 12,66 Sek.
Luisa Klappenberger, Katrin Leonhardt, Kim Arnold (F)
Platz **3**, 3x800 m - 7:56,06 Min.
Jamin Koser (F)
Platz **3**, 1500 m - 5:31,34 Min.
Katrin Leonhardt (F)
Platz **3**, 3000 m - 11:42,40 Min.
Platz **5**, 800 m - 2:26,05 Min.
Luisa Klappenberger (F)
Platz **5**, 3000 m - 11:58,24 Min.
Platz **10**, 800 m - 2:34,69 Min.
Natalie Engbarth (F)
Platz **5**, 400 m - 60,96 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz **6**, 100 m - 12,49 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz **6**, 200 m - 25,48 Sek.
Platz **8**, 100 m - 12,67 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Platz **1**, 100 m - 10,56 Sek.
Platz **1**, 200 m - 21,55 Sek.
Konstantin Filsinger (M)
Platz **3**, 1500 m - 4:04,42 Min.
Platz **6**, 800 m - 1:58.45 Min.
Sandra Wagner (F)
Platz **4**, 100 m - 12,21 Sek.
Platz **7**, 200 m - 25,62 Sek.
Nina Knittel (F)
Platz **9**, 200 m - 26,36 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz **4**, 400 m - 51,19 Sek.
Konstantinos Tselios (M)
Platz **4**, 100 m - 11,02 Sek.
Platz **4**, 200 m - 22,39 Sek.
David Mahnke (M)
Platz **4**, 3000 m - 9:39,50 Min.
Platz **5**, 800 m - 1:58,27 Min.
Yannick Kemper, Konstantinos Tselios, Johannes Wilhelm, Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz **5**, 4x100 m - 44,50 Sek.
Marius Reichert (M)
Platz **10**, 800 m - 2:05,70 Min.

DLV-Hallen-Bestenliste 2018

Lisa Ryzih (F)
Platz **1**, Stabhochsprung - 4,62 m
Meike Reimer (F)
Platz **9**, Hochsprung - 1,78 m
David Mahnke (MJU18))
Platz **4**, 800 m - 1:58,07 Min.

Tollkühne Oldies

Bei **Karl-Georgs** Geburtstagsfeier in Deidesheim wurde es publik: Unsere Senioren wollten es noch einmal wissen. Sie wollten über 4x100 m der M70 Deutscher Meister werden. Zur Verfügung standen so glanzvolle Namen aus alten Sportlerzeiten wie **Rudolf Sichling**, **Karl-Georg Egenberger**, **Hans Kuhn**, **Dieter Tisch** und sogar unser Mittelstreckler **Günther Lenske**.

Im Vorfeld wurden sie von vielen belächelt, doch es wurde eifrig trainiert, da die Staffel zuerst die Norm zur Qualifikation laufen musste. Das war natürlich nicht einfach, denn bei fast allen zwickte es immer wieder, gab es kleine Zerrungen und andere Rückschläge. Der Zahn der Zeit nagte eben an allen. Aber das große Ziel, die Senioren-DM am 29. Juni in Mönchengladbach, verloren sie nicht aus den Augen. *(ps)*

Vielen Dank für die Kuchen

Der ABC bedankt sich beim Bewirtungsteam, den zahlreichen Helfern und für die 125 Kuchenspenden. An sieben Veranstaltungstagen kamen 26 Helfer zum Einsatz. Insgesamt wurden 150 Kuchen verkauft. Auch die Bäckerei Görtz durfte sich über 1500 verkaufte Brötchen freuen. Außerdem wurden 950 warme Essen an die Frau und den Mann gebracht. Bei gutem Umsatz hatte sich aber der Aufwand gelohnt. Ein Teil des Gewinns ging wieder in unsere Jugendkasse, woraus Weihnachtsgeschenke und andere Aktivitäten finanziert werden. Viele unserer Gäste hatten sich für die gute Bewirtung bei unserem Team bedankt. Ohne unsere Helfer wäre das nicht möglich gewesen. *(mr)*

3 x EM-Gold, 2 x EM-Silber

Unser Freundeskreismitglied **Herbert E. Müller** vom LAV Bayer Uerdingen/Dormagen siegte in der M85 über 400 m in 1:47,22 Min. und über 800 m in 4:02,10 Min., Silber gewann er über 60 m in 11,76 Sek. und über 200 m in 38,81 Sek., mit der 4x200-m-Staffel der M80 schaffte er in 2:37,54 Min. seine dritte Goldmedaille in Madrid. *(ps)*

Neuer LVP-Präsident

Am 10. März fand in Otterbach der Verbandstag des Leichathletik-Verbandes Pfalz statt. Die Neuwahl des Verbandsvorstandes standen auf dem Pogramm. **Joachim Temmel** aus Haßloch wurde einstimmig zum neuen Präsidenten gewählt.

Dieter Tisch wurde als Vizepräsident-Wettkampforganisation wieder bestätigt.

Wir erinnern uns:
Von 1972 bis 1984 war ***Joachim Tremmel*** *für den ABC sehr erfolgreich aktiv und stieß 1980 in Hannover die Kugel auf 17,49 m. Das ist bis heute Pfalzrekord (siehe dazu ABC-NEWS Nr. 8, Seite 95). Seit 2011 ist* ***Joachim*** *auch Vorsitzender des LC Haßloch. (ps)*

Vorbildliche Talentförderung

Der Landessportbund (LSB) Rheinland-Pfalz förderte Sportvereine, die sich in besonderem Maße mit der Nachwuchsförderung im Leistungssport beschäftigen. Zu den geförderten Vereinen gehörten neben der LG Rhein-Wied und der LLGF Hunsrück auch der ABC Ludwigshafen.

WM IN BIRMINGHAM

Die Fassade des Shopping Centre Bullring in Birmingham ist beeindruckend und ein gigantischer Konsumtempel. Dort findet man alles was man braucht – oder auch nicht.

Kaum zu glauben, aber wahr. Für **Lisa Ryzih** waren es tatsächlich ihre ersten Hallen-Weltmeisterschaften. Am 3. März trafen zwölf tolle Frauen um 18.00 Uhr in Birmingham aufeinander, um WM-Gold zu gewinnen:

Sandi Morris
USA

Katie Nageotte
USA

Ekateríni Stefanídi
Griechenland

Anzhelika Sidorova
ANA
(Authorized Neutral Athletes)

Yarisley Silva
Kuba

Lisa Ryzih
Germany

Nino Guillon-Romarin
Frankreich

Elisa McCartney
Neuseeland

Alysha Newman
Kanada

Nina Kennedy
Australian

Olga Mullina
ANA
(Authorized Neutral Athletes)

Angelica Bengtsson
Schweden

Nach zwei ungültigen Versuchen über die Anfangshöhe von 4,50 m war **Lisa** im dritten Anlauf eigentlich schon drüber, als der Stab die Latte doch noch abräumte. **Lisa** musste den Wettkampf ohne gültigen Versuch beenden.

Gold ging mit 4,95 m an **Sandi Morris**, Silber mit 4,90 m an **Anzhelika Sidorova** und Bronze mit 4,80 m an **Ekateríni Stefanídi**.

Der Frust von **Lisa** war natürlich riesig: *„Ich weiß nicht, was in meinem dritten Versuch passiert ist. Ich habe die Latte nicht berührt, aber sie ist runter gefallen. War es der Stab? Das Gefühl ist in diesem Winter einfach nicht so da und wenn eins da ist, ist es negativ. Deshalb ist es gut, einen Cut unter die Saison zu setzen und wieder von vorne anzufangen.“*

Mathaisemarktlauf und Auewaldlauf

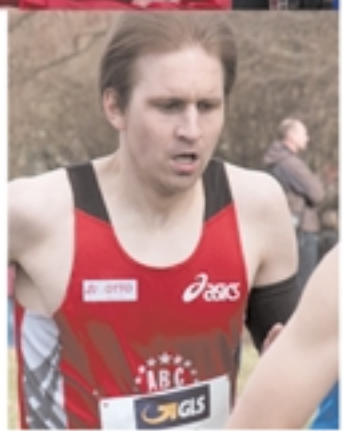
FOTOS: ENDRES, REICHERT, ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Am 3. März war unser Jugendwart **Manfred Reichert** beim 24. Mathaisemarktlauf in Schriesheim im Einsatz. Bei frühlingshaftem Wetter und strahlendendem Sonnenschein erreichte er über 10 km der M50 in 45:23 Min. den 15. Platz.

Einen Tag später, am 4. März, absolvierte er in Hördt bei Germersheim die 20 km der M50 in 1:33:19 Std. und belegte Rang sechs. *(mr)*

Cross-DM in Ohrdruf

Ohrdruf ist eine Kleinstadt im thüringischen Landkreis Gotha und liegt nahe dem Biathlonzentrum Oberhof zwischen Erfurt und Suhl unweit nördlich des Thüringer Waldes am Übergang des Westthüringer Berg- und Hügellandes zur sich östlich anschließenden Ohrdrufer Platte. Die Stadt ist vor allem durch ***Johann Sebastian Bach****, dem prominentesten Vertreter der Musikerfamilie Bach und einem der bedeutendsten Musiker überhaupt, bekannt.*



FOTOS: ABC-ARCIV, ENDRES, MAHNKE, MERZHÄUSER U.A. / ILLUSTRATIONEN: ARTCENTER SCHLOHMANN

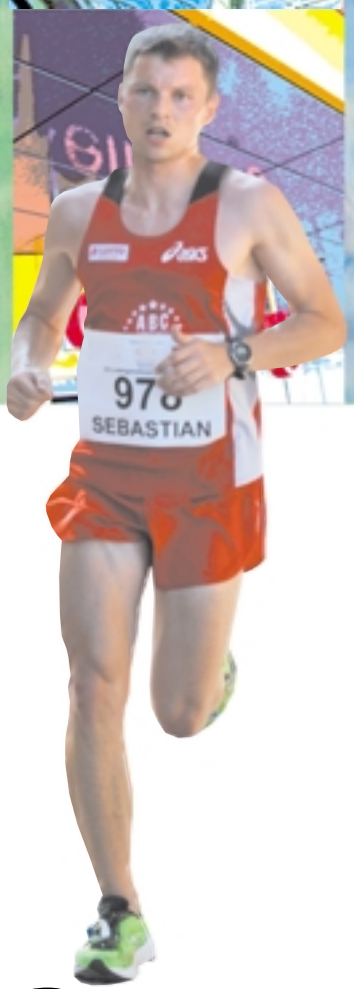
Ohrdruf war am 10. März der Austragungsort für die Deutschen Crossmeisterschaften. Mit der teilweise morastigen, durch viele Läufe aufgewühlten Crossrunde kam **David Mahnke** bei der MJU18 sehr gut zurecht. Nach seinem Start über 4,1 km verhielt er sich zunächst taktisch klug etwas zurück, um dann im Verlauf des Rennens seine Platzierung nach und nach zu verbessern. Nach 14:24 Min. erreichte er einen hervorragenden 6. Platz. Er erhielt damit, wie alle acht Erstplatzierten der Jugendklassen U18 und U20, eine Einladung mit Hotelübernachtung für den Sparkassen-Cross im November in Pforzheim, Trainer inbegriffen. Ebenfalls 4,1 km hatte die weibliche U18-Jugend zurückzulegen. **Luisa Klappenberger**, dem jüngeren Jahrgang dieser Altersklasse angehörend, war mit großem Respekt an diese Herausforderung herangegangen. Im Verlauf des Rennens verbesserte sie ihre Position kontinuierlich um einige Plätze und kam nach 18:34 Min. auf den 23. Platz. Damit hatte sie die Vorgabe, Erfahrung fürs nächste Jahr sammeln, sehr gut erfüllt. Auch die Mittelstrecke der Männer führte über 4,1 km. Hier erfüllten sich die Erwartungen auf ein gutes Mannschaftsergebnis leider nicht. Durch einen erkältungsbedingten Ausfall von **Konstantin Filsinger** und eine prüfungsstress-bedingte schwache Tagesform von **Nico Steißlinger** kam die ersatzgeschwächte Mannschaft mit **Marius Gerstner**, **Nico Steißlinger** und **Sebastian Bednarz** in 45:47 Min. nur auf den 14. Platz.

Hier die Einzelergebnisse:
Marius Gerstner (M)
Platz 50, 4,1 km - 14:40 Min.
Nico Steißlinger (M)
Platz 62, 4,1 km - 15:08 Min.
Sebastian Bednarz (M)
Platz 68, 4,1 km - 15:59 Min.

Marius Gerstner *ist seit dem 1. Januar im ABC und studiert an der Fachhochschule in Ludwigshafen. Er kommt von der LAG Obere Murg in Weisenbach im Murgtal in der Nähe von Baden-Baden. (fs)*

Luisa Klappenberger,
David Mahnke, Nico Steißlinger,
Christa und Fritz Seilnacht
und Luisa Klappenberger,
Sebastian Bednarz,
Luisa Klappenberger,
Marius Gerstner

Kein Besuch bei IKEA



Beim Sandhofer Straßenlauf am 17. März ging es flott zur Sache. Die Läuferinnen und Läufer hatten keine Zeit für einen Besuch bei IKEA. Der 1. Durchgang zum diesjährigen Engelhorn Sports Laufcup ging über 10 km auf einer durchgehend asphaltierter flachen Strecke. Bei winterlichen Temperaturen und eisigem Wind waren unsere Lauf-Senioren gut vertreten:

Sebastian Bednarz (M30)
Platz 6, 36:49,4 Min.
Houari Tirech (M50)
Platz 8, 41:33,2 Min.
Manfred Reichert (M50)
Platz 17, 45:41,4 Min.
Petra Wenz (W50)
Platz 3, 48:39,3 Min.
Sabine Graf (W30)
Platz 7, 50:44,3 Min. *(ps)*

Erfolgreich in Madrid

Don Quichotte und sein Knappe Sancho Panza stehen als Bronzefiguren in Madrid.

Wer kennt sie nicht die Geschichte von Miguel de Cervantes – die Geschichte eines etwa 50jähriger übergeschnappten Junkers aus einem Dorf der Mancha in Spanien, der den Entschluss fasste, zur Mehrung seines Ruhmes als fahrender Ritter auf Abenteuer auszuziehen. Mit Pappdeckeln baut er eine Pickelhaube zum Helm aus, putzt eine rostzerfressene Rüstung, machte ein Bauernmädel zur Dame seines Herzens und legte ihr den wohlklingenden Namen Dulcinea von Toboso zu, bestiegt seinen alten Klepper Rosinante und reitet davon. Er kämpfte gegen Windmühlen, die er für Riesen hielt, er attackierte staubumwölkte Hammelherden, die ihm mächtige Heere zu sein schienen, er eroberte das Barbierbecken, das sich ihm als Helm des Mambrin darstellte, bestand den „blutigen" Kampf mit einigen Schläuchen roten Weines, und was dergleichen Abenteuer mehr.

Auf einem Ochsenkarren kehrte „der Ritter von der traurigen Gestalt", wie man ihn auch nannte, übel zugerichtet mit seinem treuen Knappen Sancho Panza endlich wieder heim. (ps)

Silber und Bronze

Vom 19. bis 24. März überstand **Dieter Tisch** die Senioren-Hallen-Europameisterschaften in Spanien in Madrid heil und ohne große Abenteuer. Er hatte über 60 m, 200 m und 60-m-Hürden der M70 gemeldet. Dass es für internationale Seniorenmeisterschaften keine Qualifikationsnorm gibt, ist

bei Nicht-Seniorensportlern allerdings wenig bekannt. Hier gilt: Wer zahlt, darf starten!

Am 20. März hatte **Dieter** dann seinen ersten Wettkampf. Im Vorlauf über 60 m qualifizierte er sich in 9,29 Sek. für das Semifinale. Mit 9,34 Sek. war dort aber dann leider Schluss. Insgesamt wurde er Fünfzehnter. Donnerstags gings dann am frühen Vormittag über 200 m. In 32,56 Sek. konnte er das Semifinale aber nicht erreichen. Freitags versuchte er es über seine Spezialdisziplin – die 60-m-Hürden. Im 2. Finallauf lief er 10,98 Sek. und belegte insgesamt Rang drei. **Dieter** hatte Bronze gewonnen.
Zum Schluss am 24. März lief **Dieter** in der 4x200-m-Staffel zusammen mit **Guenter Hartung** vom ASC Grün-Weiss Finsterwalde, **Dieter Bach** vom TSV Mellrichstadt und **Friedhelm Adorf** von der LG Rhein-Wied in 2:04,37 Min. sogar zur Silbermedaille. *(ps)*

VIAKTIV-Lauf

Die „Dinos" waren 2016 in Kaiserslautern auf der Gartenschau zu Gast. Bei den Pfalz-Halbmarathonmeisterschaften am 25. März im Rahmen des VIAKTIV-Laufs der gleichnamigen Krankenkasse war **Manfred Reichert** am Start. Er belegte bei der M50 in 1:38:43,90 Std. Platz elf. *(ps)*

Osterlauf

Der traditionsreiche Rheinzaberner Osterlauf fand am 31. März zum letzten mal statt. Organisatorische Gründe beendeten diese Ära. **Nico Steißlinger** belegte dabei über 10 km in 34:06 Min. Rang fünf. *(ps)*

Annika in Indien

15. Oktober 2017

Mein neues Zuhause für das nächste Jahr begrüßt uns in schwül-noch-angenehmer Hitze und dem üblichen Verkehr. Das Großstadt-Feeling auf dem Weg vom Flughafen ist ein bisschen so wie vorgestellt – nur wunderbar viel grüner. Viel Schmutz und viele Abgase und Autos und Mopeds überall. Aber auch Palmen Blüten, Obstsände und Schmetterlinge. Und so viele Farben. Das Flugzeug war um 16.30 Uhr abends in Bangalore **(1)** gelandet und der erste Blick nach draußen durchmischt sich mit einem guten Gefühlt. Palmen, blauer Himmel und viel weniger Smogverhangen in Dehli. Die Fahrt vom Flughafen dauerte zwei kurzweilige Stunden, weil es einfach so viel zu sehen gab. Es war spannend, die Wohnung zu betreten, die

Seit dem 12. Oktober 2017 verbringt **Annika Hock** ein Jahr im indischen Bundesstaat Karnataka im Südwesten des Subkontinents in Bangalore. Mit 8,4 Millionen Einwohnern ist diese Hauptstadt neben Mumbai und Dehli die drittgrösste Stadt Indiens. **Annika** arbeitet dort als freiwillige Helferin beim CDD – Consortium for DEWATS Dissemination Society. Das ist eine gemeinnützige Organisation, um dezentrale Sanitärlösungen im ganzen Land zu fördern.

Annika berichtete regelmäßig auch mit ihren Reiseskizzen über ihre Eindrücke und interessanten Erlebnisse.

jetzt erstmal mein Zuhause zusammen mit zwei weitern Freiwilligen sein wird. Auf dem Bild ist unsere Eingangstür zu sehen – im vierten Stock mit guter Sicht auf Kengeri **(2)**, dem Stadtteil, in dem zwei weiteren Freiwilligen im Haus nebenan wohnen. Unsere Wohnung liegt in Kengeri und machte einen sehr guten Eindruck, bis auf die paar kleinen Dinge, die immer mal wieder nicht funktionierten. Freitags, unserem ersten Tag, wurden wir von unseren beiden Mentoren zum Essen eingeladen – super leckeres indisches Essen. Und wahnsinnig viel. Laufen war ich noch nicht, die Hunde und die Hitze halten mich noch ab. Aber es gibt wohl Laufbänder und Yogakurse im Büro. Wir können in 10 Minuten zur Arbeit laufen.

23. Ohtober 2017

Nun bin ich bald zwei Wochen hier. Die Stadt ist unglaublich riesig, und das Reisen Richtung Innenstadt ist eine Tagesaktion voller Abgase und holpriger Busfahrten. Kengeri, der Stadtteil, in dem wir wohnen, wird aber langsam etwas vertrauter. Der Name Kengeri kommt aus der Sprache Kannada, die hier in Bangalore von den sechs gesprochenen Sprachen am häufigsten verwendet wird. Tengu bedeutet Kokosnuss und Keri ist der Ort. Der Stadtteil ist wohl immer noch von Kokosnussfarmen umgeben. Aber es wird viel gebaut und die Stadt wächst weiter. Kengeri Satellite Town wurde vor über 30 Jahren von der Stadtverwaltung von Bangalore initiiert.

Mein Kopf beschäftigt sich natürlich auch viel mit dem Laufen – eine Freiheit, die hier als Frau noch nicht ganz selbstverständlich ist. Bei 26°C lange Hosen anzuziehen bloß um Schultern, Hintern und was auch immer zu bedecken, ist eine kleine Überwindung. Aber das Laufband im Büro ist kaputt und ich konnte (natürlich) nicht an mich halten, einfach mal vor die Tür zu gehen. Die Stadt erwacht mit dem Sonnenaufgang. Um 6.00 Uhr ist in den Straßen schon etwas los, und nachdem die Luft nachts abkühlt, scheint das auch die Uhrzeit für Sport zu sein. Zum Park ist es etwas mehr als ein Kilometer, und dort sind tatsächlich einige Inder – eher walkend – unterwegs und es fühlt sich ganz gut an, hier zu laufen. Sonderbar sind Weiße hier sowieso, egal ob rennend oder nicht. Und bisher wollte mich auch noch kein Hund beißen.

Sehr interessant war auch, die Fitnessstudios in der Nähe zu erkunden. Das Angebot war von etwas heruntergekommen und voller Männer, über eine kleine Mukkibude mit lauter Musik, in der wir dann mal ein Probetraining gemacht haben (sehr witzig, familiär und anstrengend – die waren dort nicht sehr zufrieden mit meinen Oberarmen) bis hin zu einem sehr entspannten und sauberen Studio.

Die letze Woche, von Mittwoch bis Sonntag, wurde Diwali gefeiert. Das Lichterfest, das im Süden Indiens auch Deepavali genannt wird, ist ein hinduistisches Fest, das auch in anderen asiatischen Ländern wie Malaysia, Singapur und Nepal gefeiert wird. Die Hindus feiern dabei den Sieg von Gut über Böse, Reinheit über Unreinheit, Licht über Dunkelheit. Viele Hindus feiern mit Diwali auch die Rückkehr des Gottes Rama, die siebte Inkarnation von Vishnu, der mit seiner Frau Sita und seinem Bruder Lakshmana nach 14-jährigem Exil im Dschungel in die Stadt Ayodhya zurückkehrte. Da es dunkel war, entzündeten die Menschen Öllampen entlang seines Weges. Im südlichen Indien wird das Fest dagegen auf Krishna bezogen, der den Dämon Naraka besiegte und sechzehntausend Frauen befreite, die sich in der Gefangenschaft des Dämons befanden. Das Festival findet jedes Jahr in der dunkelsten Nacht, also der ersten Neumond Nacht des Monats Kartik im hinduistischen Kalender, statt. Während Diwali werden viele Tempel und auch Häuser mit zahlreichen Lichtern und farbenfrohen Girlanden geschmückt. Kleine Öllampen, genannt Divas, werden angezündet und auf festlichen Malereien drapiert. Es heißt, dass die Geister von Verstorbenen an Diwali zurückkommen, um ihre Familien zu besuchen und die Lichter ihnen den Weg zeigen. Der Knall des explodierenden Feuerwerks soll die Bösen Geister vertreiben.

1. November 2017

Mittlerweile habe ich schon ein paar Einblicke ins Büro bekommen, habe einen eigenen Schreibtisch und kann mir vereinzelte Namen zumindest kurzweilig merken – das ist wohl zurzeit die anspruchsvollste Aufgabe hier. Indische Namen sind irgendwie kompliziert.

Ich habe noch nie so viel Scheiße fotografiert. Feakal Sludge ist wohl eine der häufigsten Vokabeln hier und aller Arbeit zugrunde liegt das Indian Shit Flow Diagramm der verschiedenen Städte. Eine ehrenhafte Arbeit hier. Im Fokus der Tätigkeit steht die Verbreitung von angepassten, dezentralen Abwasseranlagen und Abwasserrückstandsverwertungsmöglichkeiten, um eine sanitäre Grundversorgung der Bevölkerung in verschiedenen Regionen Indiens zu schaffen und damit den Gesundheits- und Hygienestandard, die Umwelt- und Wasserressourcen der Zielgruppen zu verbessern. Dezentralized Wastewater Treatment Solutions ist eine dezentrale Lösung zur Abwasserbehandlung. Sie bieten die Möglichkeit, im Abwasser vor allem die organische Belastung zu reduzieren, die für Mensch um Umwelt das größte Problem darstellt. Die Anlage umfasst kein feststehendes System, sondern kann je nach Anforderungen an die Reinigung durch Erweiterung mit unterschiedlichen Modulen angepasst werden. Dieses Vorzeigeprojekt von CDD in Devanahalli wurde vor zwei Jahren gebaut und es kamen Leute vorbei, die in dem schön angelegten Park picknicken wollten. Das ging dann aus Hygiene-Gründen natürlich nicht mehr. Auch verschiedene Haushalte zu besuchen und die sanitären Bedingungen – mit fehlenden Toiletten und Rohren einfach direkt auf die Straße – zu sehen, unterstreicht die Wichtigkeit der Arbeit von CDD. Die Aufgabe des City Sanitation Planning-Teams, in das ich eingebunden bin, besteht darin, für Städte und Gemeinden eine Stadtabwasserplanung zu entwickeln und die Möglichkeiten der dezentralen Abwasserentsorgung mit einzubeziehen. Soweit jedenfalls formell – wir sind als Team sehr interdisziplinär aufgestellt und wie wir zusammen arbeiten, habe ich noch nicht ganz durchschaut. Seit Kurzem hat CDD auch die Aufgabe des Solid Waste Management (SWM) mit aufgenommen. Der viele Müll, der durch Rohre, Kanäle und Flüsse entsorgt wird, verstopft und hindert die Systeme und hat natürlich einen riesigen negativen Einfluss auf Wasser und Umwelt. SWM scheint gerade auch mehr meine Aufgabe zu werden, und ich bin am Einarbeiten in verschiedene städtische Abfallaspekte in Devanahalli und Calangute, einer Stadt in Goa.

24. November 2017

Noch ein Monat bis Weihnachten. Wir haben hier einen indischen warmen Winter, ich merke keinen Temperaturunterschied und die konstanten 26°C sind gut auszuhalten, wenn nicht gerade die Sonne auf den Kopf scheint. Die Tage gehen schnell um in dem Alltag, in dem ich stecke. Früh aufstehen, laufen,

arbeiten, kochen, dazwischen irgendwie noch Yoga – ich komme immer leichter mit meinen Füßen an den Kopf. Es ist nicht alles wunderbar. Das Krankenhaus hat braunkarierte Schlafanzüge. Die Arbeit ist umständlich und steckt in der indischen Bürokratie fest. Und das Laufen am Morgen ist ein Karussell. Aber das ist okay, es lebt sich zusammen mit den faszinierenden Momenten, vielseitigen Eindrücken und das Positive überwiegt. Ich freue mich über mein (hoffentlich) immer stärker werdendes Immunsystem, nach Zimt schmeckende ayurvedische Zahnpasta und das Kochen mit frischen Curryblättern – überhaupt auf die nächste Zeit.

Indien hat 29 Bundesstaten und Karnataka ist einer davon. Der Name hat denselben etymologischen Ursprung wie Kannada, die hier hauptsächlich gesprochene Sprache und kommt wohl von den Wörtern karu (schwarz) und natu (Land). Damit verweist es auf die Schwarzerde des Dekkan-Hochlands im Norden Karnatakas – weit weg von Bangalore. Bangalore liegt im Südosten Karnatakas und ist nicht nur die größte, sondern auch die am schnellsten wachsende Stadt. Waren es in 2011 noch 8,5 Millionen Einwohner, meine ich die Zahl von 12.339.440 für 2017 gesehen zu haben.

Ganz habe ich mich an das Stadtleben noch nicht gewöhnt – weiß auch gar nicht, ob ich das kann oder will. Das Draußen ruft und ich habe große Lust, mehr zu reisen. Gleichzeitig möchte ich mir aber auch neben der Arbeit noch etwas mehr Alltag aufbauen. Ein schönes Yogastudio ausfindig machen und eine Laufstrecken-Alternative finden, die von ein bisschen mehr grün umgeben ist (ich gebe die Hoffnung nicht auf). Nach ein paar Holprigkeiten in den letzten Wochen und ein bis-

schen zu viel Fieber hat sich mein Einfinden hier ein bisschen verzögert. Stattdessen durfte ich das indische Gesundheitssystem besser kennenlernen. Jetzt bin ich aber schon wieder am laufen und habe wunderbarer Weise seit Kurzem auch ein eigenes Fahrrad. Damit bin ich jetzt aktive Teilnehmerin am verrückten indischen Verkehr, ganz nach dem Motte „Bloß keine Scheu“, das geht schon.Wer mehr will gewinnt. Bisher geht das ganz gut. Und als weiße Frau auf einem Fahrrad bin ich Attraktion genug, um auch nicht übersehen zu werden.

Vor ein paar Wochen waren wir in Mysuru **(3)**, einer Stadt südlich von Bangalore. Mysuru ist die Geburtsstätte des Asthanga Yoga und wie gerne hätte ich dort mehr Zeit verbracht. Durch die Arbeit bleibt aber nur das Wochenende und es macht Spaß, die Zeit auf Märkten zu verbringen – mit Früchten und Blumen, Farben und Kunsthandwerk. Und Tempel zu besuchen, von Innen zu erleben, von Außen zu zeichnen und davor frische Kokosnüsse zu trinken. Mit etwas Vorsicht und bloß keinen Bananen. Die Affen sind überall und schnell.

Letztes Wochenende ging es dann nach Kudremukh **(4)**, einem Nationalpark ca. 360 km westlich von Bangalore. Eine Nachtbusfahrt mit wenig Schlaf und Serpentinen, dass ich zusammengerollt fast von den Sitzen rutsche. Dafür viel Strecke und am nächsten Morgen um 6.00 Uhr stehen wir in einer so anderen Umgebung: Es ist grün, wunderbar grün, selbst die Luft riecht nach Grün. Mit Jeeps geht es weiter zu unserem Schlafplatz für die Nacht und von dort (nach indischen Verhältnissen) direkt auf den Trail. 22 km durch hügelige Landschaft bis zum höchsten Punkt und zurück. Ich hätte noch viel weiter laufen können.

Am nächsten Morgen ging es weiter, und statt mit dem Jeep zurück ist unser Guide mit mir die 8 km durch den Dschungel gerannt. Vorbei an Reisfeldern und Lianen. Frühstück gab es dann für mich keins mehr, aber mit dem Glück vergaß ich selbst den Hunger. Wunderschön waren die Teeplantagen anzuschauen. Die gemusterten Hügel, so viele Blätter und das Klacken der Erntegeräusche. Trinken mag ich den schwarzen Tee immer noch nicht gerne – auch nicht mit viel Milch und Zucker.

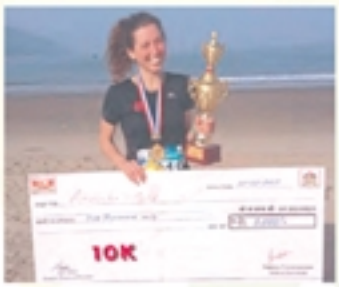
15. Dezember 2017

Ich habe Siddhartha gelesen – auf der Arbeit. Weil ich meine Aufgaben immer bis zu Deadline fertig habe und das sonst keiner macht, habe ich manchmal ein bisschen zu viel Zeit. Es fühlt sich etwas falsch an, die Arbeitszeit so anderweitig zu nutzen, aber ich habe mir schon ein paar Aufgaben selbst ausgedacht und gebe jetzt einfach klein bei. Gerade arbeite ich tatsächlich vor allem an dem Entwurf für ein Bild an unserer Office Wand – irgendwie ende ich doch immer mit dem Pinsel in der Hand. Mein Chef würde mich glaube ich schon in den Weihnachtsurlaub entlassen. Mit Weihnachtswünschen und Neujahrsgrüßen, die ich hier eher zeitlich als gefühlsmäßig einord-

nen kann. „Dezember“ wirkt nur wie ein Wort im Kalender und „Winter“ wie eine ausgedachte Jahreszeit. Dieser Monat ist wunderbar voll, voller Reisen und neuer Erlebnisse, Sonne, Strand und Laufen, Wind und Meer. Es bleiben nur noch zwei Arbeitstage nächste Woche und ich freue mich sehr auf den Ausklang des Jahres. Es ist so viel passiert, nicht nur in Indien, und mein Kopf ist voll schöner Erinnerungen, verrückter Erlebnisse, fliegender Zeit

Winter ist hier nicht sehr winterlich. Noch viel weniger, sobald die Stadt hinter uns liegt und wir die Bangalore-Luft gegen eine warme Meeresbrise tauschen. Dann liegen wir unter Palmen im Schatten oder doch lieber ganz in der Sonne und das Leben ist auf einmal viel unkomplizierter. Es tut unglaublich gut, rauszukommen.

Das Ziel der Reise wurde von meinem inneren Drang bestimmt, mal wieder richtig zu rennen. Der Beach Run in Karwar **(5)** sollte es also werden, 10 km ohne Sorge um Luft und Weg am Meer. Schön war, dass meine Kollegin Johanna auch Lust hatte, am Strand zu rennen. Zu Zweit ging es dann also los und mit zwei Tagen Urlaub auch noch weiter nach Gokarna **(6)**. Der Lauf war eine witzige Erfahrung. Um 5.00 Uhr klingelte der Wecker und um 6.00 Uhr sollte der Startschuss sein. Tatsächlich starteten wir dann erst um 7.00 Uhr, weil die ganzen Danksagungen und das gemeinsame Aufwärmprogramm (auch sehr witzig) eben ein bisschen länger dauerten. Der Start war mitten am Strand, es ging durch aufgewühlten Sand und dann die Küste entlang. Anstrengende 10 km, die viel besser zu laufen waren als er-wartet. Trotz wenig Training reichte es noch für 42:50 Min. und ich freute mich daher umso mehr über meinen 3. Platz (hinter einer professionellen



ASV - GASTSTÄTTE

GRIECHISCHE UND DEUTSCHE SPEZIALITÄTEN

INH. FAMILIE
PAPADOPOULOS
SAARLANDSTRAßE 60
67061 LUDWIGSHAFEN
TEL./FAX: 0621/573172

EIN STÜCK GRIECHENLAND GANZ IN IHRER NÄHE

LUTEX

Hygiene und Sauberkeit aus einer Hand

Wir sind Ihr Ansprechpartner für:

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

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

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

Annikas Reiseskizzen

Läuferin aus Indien und einer Kenianerin – da will ich mich nicht beschweren). Außerdem bekam ich den größ-ten Pokal und den größten Scheck, den ich je gewonnen habe.

Nachdem Karwar doch recht konservativ ist, wir mit unserer hellen Haut sehr auffallen und Frauen, wenn überhaupt, nur mit Sari ins Wasser gehen, ging es direkt am Mittag mit dem Bus weiter in das etwas touristischere Gokarna. Kleine Straßen, wenig Verkehr, Palmen und Strand, und wir konnten sogar im Bikini ins Wasser gehen. Eine ungewohnte Freizügigkeit, bin ich doch gewohnt nie kürzer als Dreiviertelhosen anzuziehen und Schultern zeigen auch nicht geht. Es fühlte sich ganz wunderbar an. Die Tage sind voller Sonne, Wanderungen auf kleinen Trails zwischen den fünf Stränden und ins Meer rennen, sobald es zu warm wird. Ich freue mich wie ein kleines Kind, in die Wellen zu springen und danach die Sonne zwischen den Steinen untergehen zu sehen. Es waren wunderschöne Tage. Ein kleines bisschen schmerzte mein Herz, als wir Dienstagabend in den Bus zurück nach Bangalore stiegen. Aber es warteten noch so viele Reisen auf mich. Und tatsächlich nicht mehr sehr viele Arbeitstage im Dezember.

Mit ein paar Kollegen ging noch nach Wayanad **(7)** und Kerala **(8)**. Dann war drei Tage lang das Annual Meeting, heißt ganz CDD zusammen in einem Hotel, und es gab sehr witzige Erzählungen von den letzten Jahren. Direkt danach ging es 10 Tage nach Goa **(9)**. Noch ein bisschen mehr Meer für meine Seele. Ich freue mich darauf, das Neue Jahr hier in Indien beginnen zu können.

Die Zeit vergeht und wird so schnell vergehen. Euch allen wünsche ich eine gemütliche Weihnachtszeit und einen wunderbaren Start in 2018!

4. Januar 2018

Wenn der Himmel sich in roten Farbverläufen färbt und sich das Licht auf dem Wasser spiegelt. Die Wellen in noch viel dunklerem blau davor überschwappen und ich am Strand beim Sonnenuntergangs-Yoga einfach sehr zufrieden bin, ich mich im Meditieren übe, bis der Hund von der Seite kommt und mich einmal komplett abschlabbert. Beim Yoga mögen mich die Hunde. Beim Laufen eher nicht. Unser Urlaub in Goa bringt so viel Freiheit mit sich. Ich habe es noch nie so genossen, kurze Hosen anzuziehen. Nach den Monaten in Bangalore mit den ewigen Sorgen um die richtigen Klamotten merke ich, dass mich diese „Anständigkeit“ doch unterdrückt. Die Gedanken an das Warum der langen Hosen und weiten Shirts beim Laufen macht mich zu sehr zum Objekt und nagt an meiner Seele. Ich kann das annehmen – jetzt für das Jahr. Aber umso mehr freuen sich meine Beine über die luftigen Läufe am Strand.

Goa ist wie Indien für Anfänger – oder Hippie-Hochburg – oder Urlaub von Indien in Indien. Wie alles hat dieser Teil von Indien sehr viele Seiten und die, die wir gefunden haben, haben mir sehr gut gefallen. Unser erster Stopp war noch im Landesinneren. Ein paar Tage zwischen Bäumen – wunderbar vielen Bäumen – im Dschungel. Zum Wasserfall wandern, Flüsse durchqueren und Elefanten beobachten. Klingt etwas romantischer als es war. Tatsächlich sind wir nur Zwei, die wandern zwischen all den vielen Touristen. Alle anderen fahren die

12 km durch den Dschungel im Jeep, und die Idylle des alleine durch den Dschungel laufen wird immer mal wieder von einem Auto durchkreuzt. Die Wasserfälle sind völlig überlaufen und wir drehen ganz schnell wieder um – der Weg ist das Ziel und unsere sechsstündige Tour macht auch so sehr zufrieden.

Wunderschön ist das Laufen im Dschungel am Morgen, über die Straße zum nächsten Ort unter rot gefärbtem Himmel. Zwischen Bäumen sind meine liebsten Laufstrecken und mit ein paar mehr Tagen hätte ich den Kuhhirten bestimmt noch zum mitlaufen motivieren können.

Da der Bundesstaat Goa bis 1965 noch portugiesische Kolonie war, sind die europäischen Einflüsse hier deutlich spürbar. Ist Indien eigentlich vom Hinduismus geprägt, gibt es in Goa viele Christen – und damit auch viele Lichterketten und Weihnachtssterne an den Häusern. Viele Kirchen und euopäisch angehauchte Architektur. Wir essen ein indisches Weihnachtsdinner und es fühlt sich überhaupt nicht weihnachtlich an. Viel Spaß machen die Zugfahrten durch Goa, in (verhältnismäßig) leeren Zügen, mit frischer Luft und schöner Aussicht. Wir überblicken die Küste vom Leuchtturm aus, besuchen ein Kolonialmuseum und portugiesisches Siedlerhaus. Die Sichtweisen und Darstellun-gen aus indischer Sicht sind sehr interessant und erstaunlich positiv. Eine Nacht zelten wir am Strand – zu zweit, weil Johanna und ich noch etwas mehr sehen wollten. Dann haben wir wieder eine Unterkunft und wohnen nur wunderbar wenige Meter zum Meer. Die ganze Zeit sind wir eigentlich in Südgoa – das ruhigere Goa, weniger überlaufen als die für Partys und Exzesse bekannten Orte im Norden. Es gibt viel trocknenden Fisch, kleine Geschäfte mit Ramsch, Kunst und Klamotten und eine deutsche Bäckerei, deren Zimtschnecken mich sehr glücklich machen. Silvester war ein wundervoller Abend. Mit Lagerfeuer, barfuß tanzen im Mondschein, Feuerwerk überm Meer und Mitternachtsschwimmen. Dann geht es auch schon wieder zurück nach Bangalore. In den vertrauten Verkehr und vom Nachtbus direkt ins Office in meinen verrückten Alltag. Es sind so viele merkwürdige Dinge hier und ich bin sehr gespannt, was noch kommt.

2. Februar 2018

Namaskara – so wird hier in Karnataka in der Landessprache Kannada (Kanaresisch) gegrüßt.

Auch neben der Arbeit ist viel los, abends und am Wochenende. Ich renne natürlich immer noch jeden Morgen. Und habe dann ein bisschen Zeit für mich beim Kreise laufen. Und Spaziergänger die mich schon fragen, wo ich denn war, wenn ich mal ein

paar Tage nicht renne. Ansonsten fange ich an, alle Sachen indisch doppelt zu sagen. Jaja, okay okay. Und das schöne „Hä?" irgendwie zwischendurch. Eine Holländerin meinte, wir hätten einen indischen Akzent – oh je. Ich hoffe das hat sie sich nur eingebildet.

Wir stehen vor einem Haufen aus Papier, Plastik, Bananenschalen und Kokosnüssen zwischen Fernsehern und Autoreifen. Glasflaschen verschwinden neben Baustellenresten und Tierkadavern, darüber liegt dann ein ausgedienter Sari. Viel Futter für die Hunde. (SWM) Solid Waste Management ist eine Aufgabe, die hier in Indien unglaublich groß ist, viel zu schnell weiter wächst und so wenig Beachtung findet. Der Müll in den Straßen, Flüssen und überall ist so gewöhnlich, dass er kaum hinterfragt wird. Vor allem der ärmeren Bevölkerung fehlt das Verständnis und auch die Möglichkeit, den Müll zu entsorgen, und ohne besseres Wissen kann ich die „it's burned, it's gone" Mentalität gut verstehen. Aber es pustet so viel beißend-süßlichen Geruch in die Luft, hinterlässt Asche auf dem Boden, in der Kinder spielen.

Nachdem die ersten Monate auf der Arbeit recht zögerlich angefangen haben und ich für jede Aufgabe sehr viel Zeit hatte, hat sich das in den letzten zwei Wochen komplett umgedreht und die Stunden im Office gehen nicht nur schnell um, sondern sammeln sich auch an. Um das Müllmanagement besser zu verstehen, waren wir vergangene Woche jeden Morgen mit den Müllsammler/innen in Devanahalli unterwegs. Bedeutet um 4 aufstehen, zwischen 6 und 9 Uhr durch die Straßen laufen, um 10 Uhr wieder zurück ins Office zu fahren und dann um 16 Uhr Feierabend zu machen. Am letzten Tag plötzlich Streik. Weil tatsächlich seit 7 Monaten der lächerliche Mindestlohn nicht bezahlt worden ist. Wir haben gehofft, sie streiken ein bisschen länger, aber sie haben sich mit 3 Monaten Abfindung bequatschen lassen. Nicht sehr fair. Etwas frustrierendes hat die Arbeit auch.

Leider wird auf diesem Bild nicht eingesammelt, sondern am Ende der zweistündigen Tour durch die Straßen alles ausgeleert. Mühevolles Open Dumping würde ich das nennen. Eigentlich sollte ein Müllauto das einsammeln – macht es aber nicht. Und eben diese Probleme versuchen wir in dem Report zusammenzufassen, an dem ich gerade sitze. Eine unendliche Aufgabe mit hoffentlich einem neuen Konzept am Ende. Wir versuchen was wir können und stoßen immer auf die gleichen, nicht sehr kleinen Probleme: Money, Public Awareness & Final Disposal. Was das wohl wird. Auch sehr spannend war der National Summit of Sustainable Water & Sanitation vor zwei Wochen, an dem ich teilnehmen durfte. Der Summit wurde von CDD organisiert und da es im Office an Designer/innen mangelt, wurde ich für die Öffentlichkeitsarbeit dazugezogen. Da durfte natürlich der Sari als Business Outfit nicht fehlen. Wir haben sehr viele Bilder von Indern und Inderinnen mit süßen Aussagen über die Bedeutung von Sanitation und sauberem Wasser gemacht. Zusammen mit den ganzen Eindrücken durch die Arbeit füllen die Reisen am Wochenende meinen Kopf. Ich war in Munnar **(10)**, Madurai **(11)** und Rameswaram **(12)** unterwegs. Sehr viel Tee und Natur, eine Stadt voller

beeindruckender bunter Tempel und der letzte Zipfel Indiens vor Sri Lanka, an dem sich der indische Ozean und der Golf von Bengal treffen mit einer sehr eindrücklichen Brücke und einem Zug, der über das Meer fährt. Das macht Lust auf noch mehr Reisen. Und gleichzeitig merke ich, dass ich mehr Zeit brauche, all die Erlebnisse in mir zu sammeln. Die paar ruhigen Abende diese Woche fühlen sich ganz wunderbar an. Es lebt sich gut ein und wird auf eine merkwürdige Art doch irgendwie langsam vertraut – ein bisschen. Definitiv ist es nie einschätzbar und voller Überraschungen.

7. März 2018

Mittlerweile knallt die Sonne immer großzügiger vom Himmel und ich würde Mittags am liebsten mit den Hunden im Schatten liegen. Bangalore soll ja ein angenehmes Klima haben. Im Office ist es noch recht kühl am Morgen, bis gegen den Mittag die Hitze durch das Fenster kriecht. Dann gebe ich klein bei und mache doch den Fan über meinem Kopf an. Dieses kontinuierliche Brummen über mir macht mich noch leicht nervös, aber vielleicht gewöhne ich mich bald daran.... Die Sonne scheint jeden Tag und geht jeden Morgen leuchtend rot über den bunten Häusern Kengeris auf. Jedes Mal wieder ein schönes Bild. Die Arbeit arbeitet sich weiter ein und ich bin mittlerweile Teil in wichtigeren Meetings. Kleine Stufen nach oben in den hierarchischen Strukturen hier? Ich bekomme immer mehr Aufgaben von vielen Seiten und mag die Arbeit gerade. Hoffe es wird nicht so viel mehr. Es kündigen sich ein paar neue Projekte an und ich bin gespannt, was kommt. Es wird Frühling. Zumindest im nördlichen Teil des Landes. Da es im Süden nur drei Jahreszeiten gibt – Winter, Sommer und Regenzeit – bedeutet das hier: Es wird Sommer. Und damit heiß. Das Holi Fesival ist ein hinduistisches Fest und feiert den Frühlingsanfang im Februar oder März, am ersten Vollmontag des Monats Phalgun im hinduistichen Kalender. Es gibt viele verschiedene Legenden über die Ursprünge des Festes, und alle haben eins gemein: Den Sieg von Gut über Böse. Es soll daran erinnern, dass Vertrauen und Ehrlichkeit auf der stärkeren Seite stehen. Außerdem stehen in dieser Zeit die Felder in voller Blüte und die Menschen hoffen auf eine gute Ernte. Eine der Geschichten, die ich gelesen habe (ich weiß nicht, ob es eine sehr traditionelle Version ist, aber sie blieb in meinem Kopf hängen), basiert auf Krishna, einer der vielen hinduistischen Götter, der meistens Flöte spielend dargestellt wird. Krishna hatte Selbstzweifel wegen seiner blauen Hautfarbe, woraufhin ihm seine Mutter riet, sich das Gesicht bunt anzumalen. So schmeißen an Holi alle viele Farben gegeneinander, bis jeder bunt und damit gleich ist. Was für eine schöne Farbenfreude. Tatsächlich ist Holi aber auch ein nordisches Fest und wird im Süden kaum gefeiert. Einige mögen es überhaupt nicht. Dank vielen Zugezogenen (und einfach weil es eine riesige Stadt ist) wird in Bangalore natürlich trotzdem gefeiert. So dufte ich mir gleich zweimal Päckchenweise Farbe aus den Haaren waschen, nach der Feier im Office und später am

Wochenende. Leuchtend Pink und tief rot. Das Gelb war nur der Anfang. Und unser Badezimmer ist jetzt bunt. Ein bisschen mehr konnte ich auch von der Natur um Banglore entdecken. Eine kurze gemütliche Zugfahrt und schon stehen wir zwischen Reisfeldern und Schafsherden. Es gibt ein Vogelreservat mit Pelikanen, Eisvögeln und Krokodilen – zu denen ich mit dem Boot eigentlich nicht unbedingt so nah heranfahren muss. Aber es ist spannend, die kleinen Inseln aus der Nähe zu sehen. Und überhaupt die Ruhe zu genießen – keine Motorgeräusche, lautes Rufen oder Glöckchenklingeln. Es macht Spaß, über Fußgängerbrücken zu gehen, auf denen fast nur Motorräder unterwegs sind und die Arbeiter*innen in den Reisfeldern zu beobachten. Umso touristischer war dann wieder **(17)** Pondicherry. Zwischenzeitlich franzsöisch und immer noch voller Franzosen, mit einer Reihe von Crêperien und Cafés. In den kleinen Straßen der White Town wird viel Fahrrad gefahren, es gibt Kunstläden und Ausstellungen. Für ein Wochende nur Buchlesen und Kaffee trinken ist es besser als jedes Fleckchen, das ich bisher in Bangalore gefunden habe. In unserem Wohnblock ist nur Baustellenlärm und in allen Straßen viel Verkehr. Es sind ja auch nur sechs Stunden Busfahrt und es liegt damit fast nebenan.

3. April 2018

Mit **(13)** Hampi hat ein Monat voller neuer Orte und Eindrücke begonnen. Lilly kam Anfang März geflogen und damit ging es zu zweit zu ein paar der vielen Gegenden, die Südindien zu bieten hat. Hampi liegt nördlich von Bangalore in Karnataka und ist weltweit als Boulderparadies bekannt. Unglaublich weite Felslandschaften, aus denen sich die grünen Reisfelder leuchend hervorheben und zusammen mit den stolzen Tempelbildern auf der anderen Flussseite nach Aufmerksamkeit rufen. Es lässt sich stundenlang anschauen, mit dem Fahrrad erkunden und bewundern. Wäre da nicht die Hitze, die mit der Sonne viel zu schnell an Eindruck gewinnt und sich unnachsichtig auf den Kopf setzt. Mit Kletterschuhen und Crashpad auf dem Rücken geht es also schon früh morgens and den Fels. Der Stein ist hart und spitz, und zumindest meine Arme schreien nach mehr Training. Der Blick ist dafür ganz wundervoll. Und irgendwie kommen wir die Wände doch hoch.

Das Wetter fordert eine ausgiebige Mittagspause im Schatten, bis die Neugierde uns wieder nach draußen kitzelt, um die Tempel zu erkunden. Denn bekannt ist Hampi auch für seine Geschichte. Von etwa 1343 bis 1565 war Hampi die Hauptstadt des Königreiches Vijayanagar. Es gilt als letztes großes Hindureich und kontrollierte auf dem Höhepunkt seiner Macht fast ganz Südindien. Heute ist Hampi nur noch ein Dorf mit knapp 3000 Einwohnern. Seit 1986 gehört es zum UNESCO-Weltkulturerbe. Kein Wunder, ist die Stadt voller Touristen – und tatsächlich sehr vieler Deutsche. Nach ein paar Tagen Arbeit habe ich dann eine volle Woche Urlaub zum Reisen. Das erste Ziel ist **(18)** Kanyakumari, eine Stadt im Bundesstaat Tamil Nadu und

gelegen am Kap Komorin, dem südlichsten Punkt des indischen Subkontinents. Als bedeutendes hinduistisches Pil-gerziel ist die Stadt voller indischer Touristen, die hauptsächlich den Tempel der Göttin Kumari Amman besuchen. Kanyakumari bedeutet „Ort der jungfräulichen Prinzessin". Wir besichtigen zwei Felseninseln im Meer, aber die Stadt hält uns nicht so lange und schnell geht es weiter mit dem Zug in Richtung Kerala. Der Nama Kerala bedeutet wörtlich „Land der Kokospalmen", die hauptsächlich gesprochene Sprache des Staates ist Malayalam.

Unser erster Halt ist **(19)** Varkala mit seinem Strand, der sich weit unterhalb der Klippen erstreckt. Der Strand ist wunderschön und die Wellen halten uns Ewigkeiten im Wasser. Ansonsten ist der Ort leider viel zu westlich-touristisch, voller Backpacker Hostels, Cocktailbuden und der einzige Ort in Kerala, in dem Bikinis alltäglich sind (was auch ein kleines Bisschen schön ist).

Schöner, ruhiger und authentischer ist unser Tag in Munroe Island. Mit dem Kanu einer lokalen Fischerfamilie geht es durch die Kanäle der Backwaters Keralas. Palmen, kleine Häuser und Fischernetze. Dazu ein ganz wunderbares Thali aus der typischen Küche Keralas – mit ganz viel Kokos auf Bananenblatt. Die viele Zeit draußen macht satt und glücklich. Hauptsächlich bekannt für seine Backwaters ist **(16)** Alleppey. Vor allem der Hausboottourismus boomt und eingereiht schippern die großen Ferienwohnungen über das Wasser, hinterlassen immer mehr Motorgestank und Touristenmüll im Wasser. Wir entscheiden uns für Kajaks und paddeln selbst durch die kleineren Kanäle, trinken Kokosnusswasser auf dem Fluss und essen frisch frittierte Bananen. Eine sehr fettige, aber nach drei Stunden paddeln auch ganz gute Sache. Kerala ist bekannt für seine Bananenchips. In riesigen Schüsseln voll Kokosöl werden sie frisch und massenweise in kleinen Straßenständen frittiert. Dahinter reihen sich haufenweise Säcke voller Chips mit unterschiedlichen Früchten und Gewürzen. Fort **(15)** Kochi lockt uns mit den Bildern der großen Fischernetzen. Schon früh der bedeutendste Hafen an der indischen Westküste für den Gewürzhandel mit China und dem Nahen Osten, entdeckten erst die Portugiese, dann die Niederländer und schließlich auch noch die Briten den Ort für sich. Diese Einflüsse sind vor allem im kleinen Teil des Forts deutlich spürbar. Wir erkunden nahegelegene Fischerdörfer mit dem Fahrrad und sehen uns eine der traditionellen Kathakali Aufführungen an – eine etwas zu anstrengende Form der Kunst für mich. Sehr üppig und sehr laut. Nach Kochi haben wir dann genug von der Küste und das Landesinnere lockt. Es geht mit dem Bus vier Stunden auf Schlangenwegen nach **(10)** Munnar und in den Tee. Da es Frühling ist, stehen die Jacaranda Bäume in voller Blüte und malen lila Tupfer in das satte grüne Meer aus Tee. Ich genieße die Ruhe der Berge sehr, bevor es zurück nach Bangalore geht.

Lilly ist jetzt wieder in Deutschland und ich habe weiter viele Ideen im Kopf, in die ich gerne mehr Zeit stecken würde. Denn neben dem vielen Reisen wohne ich ja eingentlich in Bangalore. Ein Kompost für unseren Wohnkomplex wäre sehr schön. Und vielleicht kann ich nach einer Aufräumaktion ein paar Wände anmalen. Kleine aber erreichbare Ziele. Ich würde mich freuen!

Namaste, Annika

„Namaste" ist in Indien und in einigen weiteren asiatischen Ländern eine unter Hindus verbreitete Grußformel und Grußgeste.

Fortsetzung in der nächsten ABC-NEWS im September!

Wahlergebnis

In der Fernsehsendung „Flutlicht" des SWR wurden die Sportler des Jahres 2017 für Rheinland-Pfalz gekürt. Bei den Frauen siegte die Bahnradsprinterin **Miriam Welte** *(siehe dazu ABC-NEWS 45, Seite 8)* vom 1. FC Kaiserslautern zum vierten Mal nach 2013, 2014 und 2016 mit 23,3 Prozent vor **Lisa Ryzih** mit 20,2 Prozent. Dritte wurde die Slalomkanutin **Ricarda Funk** vom KSV Bad Kreuznach mit 19,4 Prozent.

Bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres 2017 von Ludwigshafen lag **Lisa** deutlich auf Platz 1, bei der Wahl zur Jugendsportlerin des Jahres 2017 von Ludwigshafen belegte **Meike Reimer** Platz 2. *(ps)*

Besondere Ehre

Unser ABC-Freundeskreismitglied **Herbert K. Müller** (links im Bild) wurde in einer Online-Abstimmung zu Deutschlands „Senioren-Leichtathlet des Jahres" 2017 gewählt *(Siehe auch ABC-NEWS 45, Seite 52).*

ABC-Hallen-Bestenlisten 2018

Die ABC-Bestenliste mit Meisterschaftsplatzierungen, Ehrungen und Berufungen gibt es bei

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

Vorschau

Workshop

Unser ABC Ludwigshafen hatte sich, vertreten durch seine Vorsitzende **Dr. Elke Koser**, im Sommer 2017 für eine Teilnahme an der Initiative Sportverein 2020 beworben. Die Bewerbungsphase für den ersten Projektzyklus lief bis Anfang Oktober 2017 und wir wurden seitens der Projektleitung zur Teilnahme mit insgesamt 22 weiteren Vereinen ausgewählt.

SPORT VEREIN 2020

Die Initiative unterstützt Vereine der Metropolregion Rhein-Neckar bei der Entwicklung ihrer Angebote im eigenen Verein während des Zeitraums von 2017 bis 2020. Der Fokus liegt dabei auf der Weiter- und Neuentwicklung der Vereinsangebote für Zielgruppen mit besonderem Inklusions- und Integrationsbedarf. Sportverein 2020 möchte dazu beitragen, das große Potenzial von Sportvereinen zu entfalten, Barrieren abzubauen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Die Initiative wird von Nielsen Sports Deutschland GmbH in Zusammenarbeit mit dem Badischen Sportbund Nord, dem Sportbund Pfalz, den Sportkreisen Bergstraße und Worms sowie der Sportregion Rhein-Neckar umgesetzt. Dabei sollen Kooperationen mit anderen Institutionen eine zentrale Rolle spielen, welche die Kooperationskompetenz der Vereine stärken. Durch die zielgruppenspezifische Angebotsentwicklung werden positive Effekte für die Vereine erwartet: insbesondere bei der Mitgliedergewinnung und in der Vielfalt in der Mitgliederstruktur, bei der Stärkung lokaler Netzwerke zu Politik und Wirtschaft sowie beim Zugang zu Fördermitteln. Zur Erreichung dieser Ziele baut die Initiative auf vier sich ergänzenden Bausteinen auf:

- Kompetenzpakete zum Themenfeld Integration,
- Coachings für Kooperation,
- Praxisforen „Kooperation und Inklusion" und
- Netzwerk 2020 „Kooperation und Inklusion".

Im Rahmen des Projektes fand am 8. Dezember 2017 im ABC-Clubhaus ein Coaching statt. **Manfred Krümmel** von Nielsen Sports begrüßte die anwesenden Teilnehmer des Coachings vom Karateverein Budokai Worms und vom ABC, der durch **Dr. Elke Koser**, **Houari Tirech**, **Marion** und **Thomas Palm** vertreten war. Während des Coachings wurde überwiegend im Team gearbeitet. Das Hauptziel war, die Anbahnung einer Partnerschaft vorzubereiten. Dazu wurden im Workshop mögliche Ziele erarbeitet, Chancen und Risiken einer Kooperation diskutiert, die Stärken des Vereins herausgearbeitet und erste Kooperationsansätze diskutiert.

Unsere Räumlichkeiten eigneten sich bestens für die Durchführung des Workshops. Die funktionale Einrichtung wurde seitens des Coaching-Leiters und der Teilnehmer gelobt. Insbesondere hoben die Vereinsmitglieder aus Worms die Vorzüge von vereinseigenen Räumen hervor, die ihnen nicht zur Verfügung stehen würden. Die Durchführung dieser Veranstaltung kurz nach der Einweihung unseres ABC-Clubhauses am 24. November 2017, zeigte eine weitere Verwendung unserer Räume auf. Es können nicht nur Feiern, Ehrungen oder Treffen vereinsangehöriger Gruppen stattfinden. Für kleinere Arbeitskreise eignet sich unser Clubhaus ebenso. In diesem Sinn bieten wir auch anderen Vereinen die Nutzung unseres Clubhauses an.

Ansprechpartnerin hierfür ist **Dr. Elke Koser**. Kontakt siehe Impressum oder einfach eine Email unter info@abc-ludwigshafen.de schreiben. *(mp)*

Neue Perspektiven, Gesundheits-Check und ABI-Stress

Einige ABCler wurden in dieser Hallensaison schmerzlich vermisst:

Carlotta Buckel machte ihr Referendarjahr in der Schule und konnte kaum trainieren. **Jan Steinmüller** war nach seinem USA-Aufenthalt zum Studium nach Mainz umgezogen und hatte sich deshalb dem TSV Schott angeschlossen.**Katharina Seel** und **Rebecca Hilgert** waren immer noch im Wiederaufbautraining und noch nicht wettkampffit. **Konstantinos Tselios** war leider verletzt. **Antonia Bauer** und **Lena Niederauer** waren länger krank und konnten kaum trainieren.

Victoria Popp hatte das letzte Jahr fast nur Alternativtraining machen können und steckte wie auch **Meike Reimer**, **Nina Knittel** und **Natalie Engbarth** im ABI-Stress, den sie gut über

standen. **Nina** und **Natalie** gönnten sich nach dem Abitur erstmal einen halbjährigen Auslandsaufenthalt. *(ps)*

Runde Geburtstage

50 Jahre
Tatjana Pischem - 25. April
Ruth Linz - 3. Juni
Heike Jacob-Schädler - 7. Juni
Beate Börner - 19. Juni

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

60 Jahre
Ekatarina Ryzih - 20. Januar
Hans-Peter Ott - 12. Februar

65 Jahre
Prof. Dr. Wolfgang Schrott - 18. Januar
Heinrich (Heiner) Schumann - 12. Februar
Georg Kuschlanski - 23. April
Hubert Endres - 19. Mai
Hans Ziegle - 22. Juni

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

75 Jahre
Wolfgang Mark - 15. Januar
Michael Schrey - 31. Januar
Dorit Wolf - 23. Februar
Ute Weber - 20. März
Hannelore Strassel - 26. März
Georg Simon - 22. April

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

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

90 Jahre
Christian Hahn - 10. April

In den Mund gelegt

von Peter Schlohmann

Meike Reimer und ihr Trainer **Juri Tscherer** bei den Pfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen

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!

Pfälzisches
im Deutschen Schuhmuseum Hauenstein
Sportmuseum

› Die Geschichte des Pfälzischen Sports
› Über 600 Exponate auf 250 Quadratmetern
› Filme, Fotos & Trophäen

Turmstraße 5
76846 Hauenstein
Öffnungszeiten
täglich von 9:30 – 17 Uhr
Dezember bis Februar
Mo – Fr 13 – 16 Uhr
Sa & So 10 – 16 Uhr
www.museum-hauenstein.de

pfälzisches sportmuseum

sportbund pfalz

Deutsches Schuhmuseum Hauenstein

Rad & Sport
FECHT

Sedanstr. 29 67063 Ludwigshafen Tel. 0621/698048 Mail: teamsport@rad-sport-fecht.de

Partner des ABC Ludwigshafen

Sonderkonditonen für alle ABC-Mitglieder

Öffnungszeiten: Montag: 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag – Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr, Samstag: 9.00 – 13.00 Uhr
www.rad-sporthaus-fecht.de

Ein wunderbares Ergebnis

Am 11. März gingen 42 ABCler beim Hallenpokal des Turngaus Rhein-Limburg an den Start. Gemeldet waren sogar 49 Nachwuchsathleten zwischen sieben und dreizehn Jahren, doch aufgrund der Grippewelle mussten einige Kinder leider absagen. Drei Pokalsiege und weitere sechs Mal Edelmetall und viele weitere Top Platzierungen erreichte das ABC-Team, das sich aus 11 Kindern aus **Katja Ryzihs** und 31 Kindern aus **Peter Engbarths** Gruppen zusammensetzte. „Ein wunderbares Ergebnis" freute sich Chef-Trainer **Peter Engbarth**. „Es entwickelte sich ein toller Teamgeist, auch zwischen den Kindern, die sich nicht aus dem regelmäßigen Training her kennen. Es ist einfach schön, dass so viele Kinder bei diesem Wettkampf mitgemacht haben." Die Nachwuchsentwicklung beim ABC stimmt also, darauf kann aufgebaut werden. Der traditionelle Hallenpokal des Turngaus Rhein-Limburg findet unter dem Dach des Turnerbundes Pfalz statt und unterscheidet sich deshalb von den neuen Kinderleichtathletik-Wettkämpfen des Leichtathletikverbandes Pfalz. So wird hier noch ein klassischer Dreikampf Sprint-Sprung-Wurf bzw. Stoß durchgeführt, es werden die Disziplinen in Riegen von gleichaltrigen Kindern durchgeführt und es gibt die Diszplin Vollball – das ist ein Stoßball von 800 g – für Schüler bis 11 Jahre. Außerdem werden hier die Sprintzeiten noch mit der Hand gestoppt. Für einige der Jungs und Mädchen war es der erste Wettkampf. Die ungezwungene Atmosphäre dieser Veranstaltung ohne festen Zeitplan und Startnummern hat sicher dazu beigetragen, dass wir diese Kinder bald auch bei einem Kinderleichtathletik-Wettkampf sehen werden. *(pe)*

FOTO: ENGBARTH

Von links (hintere Reihe):
Parn Luong, Zosia Deuschel, Joulan Zdany, Ryan Pham, Jonathan Köbler, Julia Otto

Von links (mittlere Reihe):
Leo Bosch, Frederik von Wedelstädt, Alexander Meier, Jana Otto, Peter Engbarth (Trainer), Eva Weisbrodt, Noemi Lautenschläger, Alessia Burkhardt (TV Maudach)

Von links (vordere Reihe):
Svea Kohlatsdt, Telsa Schauer, Lea Edinger, Elias Brömmert, Nela Zezelj, Eray Baysal

3-Kampf – aus 50 m, Weitsprung a. d. Zone, Kugel (3 kg):

Louis Brückner (M13)
Platz 4, 1008 Pkt. *(8,4/3,93/6,83)*

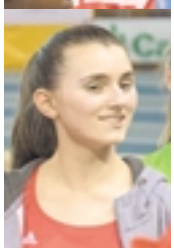
Levin Fuchs (M13)
Platz 8, 961 Pkt. *(8,1/3,94/5,73)*
Jason Frey (M12)
Platz 3, 930 Pkt. *(8,8/3,50/7,39)*

3-Kampf – aus 50 m, Weitsprung a. d. Zone, Vollball (800 g):
Emmanuel Freisdorfas (M11)
Platz 1, 1063 Pkt. *(7,7/3,89/14,26)*
Raphael Antwi (M11)
Platz 2, 1055 Pkt. *(7,6/4,06 /11,35)*
Noah Thomas (M11)
Platz 12, 897 Pkt. *(8,3/3,69/8,79)*
Leo Bosch (M10)
Platz 3, 917 Pkt. *(8,3/3,68/10,1)*
Frederik v. Wedelstadt (M10)
Platz 5, 891 Pkt. *(8,2/3,64/8,13)*
Elias Brömmert (M10)
Platz 7, 798 Pkt. *(8,8/3,49/7,08)*
Joulan Zidany (M10)
Platz 8, 730 Pkt. *(9,1/2,97/7,04)*
Jonathan Köhler (M10)
Platz 12, 700 Pkt. *(9,0/2,84/11,35)*
Paul Slosharek (M9)
Platz 3, 797 Pkt. *(8,5/3,18/7,62)*
Henri Reisch (M9)
Platz 7, 747 Pkt. *(9,1/3,21/7,67)*
Eray Baysal (M9)
Platz 14, 669 Pkt. *(9,3/2,72/7,83)*
Alexander Meier (M8)
Platz 10, 598 Pkt. *(9,2/2,6/4,55)*
Parn Luong (M8)
Platz 17, 465 Pkt. *(10,6/2,22/5,59)*
Ryan Pham (M8)
Platz 18, 387 Pkt. *(10,5/1,93/3,86)*

3-Kampf – aus 50 m, Weitsprung, Kugel (3 kg):
Maya Mosbach (F14)
Platz 8, 1043 Pkt. *(8,3/3,8/6,08)*
Ronja Bürger (F14)
Platz 9, 1043 Pkt. *(8,0/3,89/5,16)*
Brandy Asem (F14)
Platz 11, 972 Pkt. *(7,9/3,23/5,3)*

3-Kampf – aus 50 m, Weitsprung a. d. Zone, Kugel (3 kg):

Rosalie Nkoy (F13)
Platz 1, 1324 Pkt. *(7,1/4,45/7,29)*



Aurora Haskaj (F13)
Platz 8, 1106 Pkt. *(7,9/3,78/6,52)*
Allegra Bosch (F13)
Platz 14, 1006 Pkt. *(7,9/3,63/4,98)*
Svea Fokken (F13)
Platz 15, 953 Pkt. *(8,6/3,63/5,35)*
Lorena Azzola (F12)
Platz 2, 1151 Pkt. *(7,7/3,88/6,71)*
Vanessa Antwi (F12)
Platz 5, 1107 Pkt. *(7,6/3,9/5,57)*
Talisha Zeiß (F12)
Platz 9, 1043 Pkt. *(8,2/4,11/5,19)*
Julia Otto (F12)
Platz 11, 970 Pkt. *(8,1/3,63/4,73)*

3-Kampf – aus 50 m, Weitsprung a. d. Zone, Vollball (800 g):
Isabelle Gilgor (F11)
Platz 6, 930 Pkt. *(8,7/3,47/9,8)*
Lina Frank (F10)
Platz 6, 870 Pkt. *(8,7/3,26/7,82)*
Lea Erdinger (F10)
Platz 8, 868 Pkt. *(8,5/3,31/6,32)*
Telsa Schauer (F10)
Platz 15, 708 Pkt. *(9,6/2,88/6,06)*
Mia Huthoff (F9)
Platz 5, 762 Pkt. *(9,3/3,06/6,29)*
Clara Lorenz (F9)
Platz 10, 656 Pkt. *(9,3/2,63/4,29)*
Ella Kuhn (F9)
Platz 11, 608 Pkt. *(9,9/2,68/3,89)*
Zosia Denschel (F9)
Platz 13, 564 Pkt. *(10,2/2,34/5,18)*
Eva Weisbrodt (F8)
Platz 1, 844 Pkt. *(8,8/3,18/7,5)*
Nela Zezelj (F8)
Platz 2, 821 Pkt. *(8,6/3,09/5,9)*
Jana Otto (F8)
Platz 4, 697 Pkt. *(9,5/2,81/5,64)*
Svea Kohlstadt (F8)
Platz 7, 659 Pkt. *(9,6/2,62/5,52)*
Noemi Lautenschläger (F8)
Platz 9, 650 Pkt. *(9,3/2,43/5,33)*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ob Fußball, Tennis oder Leichtathletik: Sport macht fit, stark und selbstbewusst. Daher unterstützen wir von der VR Bank Rhein-Neckar den Breitensport in der Metropolregion Rhein-Neckar – aus Überzeugung und bereits seit vielen Jahren.

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

VR Bank Rhein-Neckar eG

Impressum

ABC-NEWS Leichtathletik-Vereinszeitschrift des ABC-Ludwigshafen e.V.

Herausgeber:

Freundeskreis Leichtathletik
ABC Ludwigshafen e.V.
Vorsitzender: Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen
Telefon 0621 542103
h.u.kh.ries@t-online.de

Redaktion und Gestaltung:

Peter Schlohmann
Schloßbergstraße 9
76857 Ramberg
Telefon 06345 949533
Mobiltelefon 0151 26022418
schlohmann@schlohmann.de
www.schlohmann.de

Internet:

Daniel Schlohmann
Äppelallee 49
65203 Wiesbaden
Telefon 0611 9749025
Telefax 0611 9749026
Mobiltelefon 0171 3177289
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter:
Binder, Endres, Engbarth, Hock, Koser, Kuhn, Otto, Palm, Lehr-Reichert, Reichert, Ries, K. und V. Schlohmann, Schüßler, Seilnacht, Tscherer u.a.

Fotos:
Brömmert, Egenberger, Endres, Engbarth, Hock, Kuhn, Mahnke, Merzhäuser, Reichert, Ryzih, Schlohmann, Seilnacht, Uthoff u.a.

Kürzel:
(he) = Hubert Endres
(pe) = Peter Engbarth
(ek) = Dr. Elke Koser
(mp) = Marion Palm
(mlr) = Martina Lehr-Reichert
(mr) = Manfred Reichert
(ps) = Peter Schlohmann
(fs) = Fritz Seilnacht

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

Vorsitzende / Sportwartin:
Dr. Elke Koser
Telefon
0621 54590900
elkekoser@
yahoo.de

Stellvertretender Vorsitzender / Kassenwart:
Karl-Georg Egenberger
Mobiltelefon 0171 1425745
rosen-apotheke.ludwigshafen@t-online.de

Jugendwart / Pressewart:
Manfred Reichert
Telefon
06344 937429
manfred.reichert65@t-online.de

Schülerwartin (kommisarisch):
Martina Lehr-Reichert
Telefon
06344 937429
manfred.reichert65@t-online.de

Beisitzerin – Schüler und Jugend (kommisarisch):
Britt Roberts
Tel. 0621 5296677
britt.roberts@web.de

Beisitzer:
Markus Schüßler
Telefon
0621 5868863
markus.schuessler
@web.de

ABC-Abteilungen

Senioren-Gymnastik und -Spiele:
Leonhard Rohe
leonhard.rohe@
wrede-niedecken.de

Senioren-Freizeitfußball:
Klaus Lorenz
Telefon 0621 5668889
klaus.lorenz@
sozialstation-gruenstadt.de

Herzsportgruppen:
Ärztliche Betreuung
durch die Med. Klinik B,
Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn,
Klinikum Lu-Herzzentrum

Übungsleiter mit Sonderlizenz
für Sport mit Herzpatienten:
Herbert Schneider
Telefon 06232 32754
Tatjana Schneider-Pischem
Saskia Walter
Rudi Jacob

Wirbelsäulengymnastik:
Zertifizierte Übungsleiter
für Funktions- und
Rückenschulungsgymnastik:
Rudi Jacob (Frauen)
Telefon 0621 567376
Georg Simon (Männer)
Telefon 06234 1864

Unsere Inserenten

Bitte beachten Sie bei Ihren Entscheidungen besonders unsere Inserenten und sagen es ihnen dann auch.

Ohne sie gäbe es keine ABC-NEWS.

ALLTREU –
Revision & Treuhand GmbH

ASV-GASTSTÄTTE

FECHT – Rad- & Sporthaus

GAG Immobilienunternehmen

HEBERLE Raumausstattung

LOTTO Rheinland-Pfalz

LUTEX GmbH –
Hygiene und Sauberkeit

MIKE SCHEINER –
Autolackierung

NEUBAUER –
Fleischerfachgeschäft

ROSENAPOTHEKE –
Karl-Georg Egenberger

SPARKASSE VORDERPFALZ

SPORTBUND PFALZ

TWL – Technische Werke
Ludwigshafen

VR-BANK – Rhein-Neckar eG

WOLFs BRUNNEN –
Regina und Jörg Wolf

Vielen Dank!

ABC-Ehrenvorsitzende

Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067 Ludwigshafen

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

ABC-Ehrenmitglieder

Hans Appel
Wielandstraße 18
67065 Ludwigshafen

Erich Bremicker
Rubensstraße 25
67061 Ludwigshafen

Heike Drechsler
www.heike-
drechsler.com

Helmut
Hockenberger
gestorben am
23. Januar 2017

Heinz Hoff
gestorben am
10. Januar 2001

Kaarel Kesa
gestorben am
28. März 2011

Hans Kuhn
Damaschkestr. 43
67065 Ludwigshafen

Eberhard Mappes
gestorben am
9. September 2008

Ernst Ruppert
gestorben am
23. November. 2013

Peter Schlohmann
Schloßbergstraße 9
76857 Ramberg

Herbert Schneider
Rüdigerstraße 19
67166 Otterstadt

LOTTO

Rheinland-Pfalz

Partner des Sports