ABC LUDWIGSHAFEN · LEICHTATHLETIK VEREINSZEITSCHRIFT · HEFT 47 – SEPTEMBER 2018

ABC-NEWS

UNSERE SPONSOREN:

Sparkasse Vorderpfalz

SPORTHILFE RHEINLAND-PFALZ Partner des Spitzensports

LOTTO Rheinland-Pfalz Partner des Sports

HOCHSPRUNG-ASSE

MEIKE REIMER: 1,78 m

ALEXANDER HEIDU: 2,12 m

SAISON-AUS FÜR LISA RYZIH

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

ABC LUDWIGSHAFEN

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

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

sparkasse-vorderpfalz.de

EDITORIAL

Karl Heinz Ries
Ehrenvorsitzender des ABC Ludwigshafen,
Vorsitzender des Freundeskreises
Leichtathletik ABC Ludwigshafen

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

An anderer Stelle dieser ABC-NEWS wird über 25 Jahre Leichtathletikhalle in Ludwigshafen berichtet. Die RHEINPFALZ und der MANNHEIMER MORGEN würdigten die Feier, ausgerichtet von der Stadt Ludwigshafen, dem ABC und dessen Freundes kreis. Im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung erhielt **Herbert Schneider** aus der Hand von Oberbürgermeisterin **Jutta Steinruck** für Jahrzehnte erfolgreicher Bemühungen um den Koronarsport die Ehrennadel des Landes Rheinland-Pfalz, eine Ehrung, die **Herbert Schneider** in hohem Maß verdient hat. Auch an dieser Stelle sei ihm von Herzen gratuliert zu dieser Auszeichnung. Schade nur, dass in der Berichterstattung der RHEINPFALZ diese Ehrung – im Gegensatz zur Verleihung der Landesehrennadel an andere Persönlichkeiten – nicht erwähnt wurde. Wie auch immer: Wir vom ABC wissen **Herbert Schneiders** Engagement zu schätzen und sind stolz auf dessen Auszeichnung!

Wir haben einen weiteren Grund zu feiern, einen 25. Geburtstag, nämlich den unseres Freundeskreises. Am 12. November 1993 gründeten 20 Freunde des ABC den Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen, mit von der Partei damals auch **Herbert Schneider**. Zehn dieser Sportfreunde, so auch der unvergessene **Otto Weber**, der „Vater" des ABC, leben nicht mehr, zwei der Gründungs-mitglieder sind ausgetreten. Über all die Jahre hat der Freundeskreis bei Partnern und Sponsoren fleißig Geld gesammelt und damit dem ABC immer wieder tatkräftig unter die Arme gegriffen. Von den 20 Gründungsmitgliedern gehören 8 Sportfreunde dem inzwischen 81 Mitglieder zählenden Freundeskreis heute noch an. 25 Jahre Freundeskreis wollen wir feiern, und zwar im Rahmen unseres jährlichen Treffens der „Ehemaligen" von Phönix und ABC am 24. November 2018 mit einer Ehrung der 8 Gründungsmitglieder, die dem Freundeskreis von Anfang an die Treue gehalten haben.

Hätten Sie nicht Lust, unserem Freundeskreis beizutreten und dessen Bemühungen um die Leichtathletik im ABC zu unterstützen?

Sie sind herzlich willkommen!

Den Aufnahmeantrag können Sie unter der Rubrik Freundeskreis bzw. www.freundeskreis.abc-ludwigshafen.de herunterladen oder bei mir anfordern.

Herzlichst Ihr

Karl Heinz Ries

Die acht verbliebenen Gründungsmitglieder des Freundeskreises Leichtathletik ABC Ludwigshafen: Werner Böttcher, Erich Bremicker, Hans Kuhn, Herbert Schneider, Prof. Dr. Wolfand Schrott, Fritz Seilnacht, Karl Heinz Ries, Siegfried Welker

ALLTREU

Revision & Treuhand GmbH

Unsere historischen Wurzeln reichen zurück auf das Jahr 1959.

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

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

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

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

GAG Ludwigshafen
Ihr Immobilienunternehmen

Besuchen Sie unseren Blog unter blog.gag-lu.de oder

FamiliengLUck

Wohnungen für Kind und Kegel: groß, gut, günstig.

Infos: www.gag-lu.de oder Tel.: 0621 5604-0

Inhalt

ABC-NEWS 47 – September 2018

WETTKÄMPFE

In Walldorf, Hitzeopfer — **Seite 8**

Im Ebertpark, Durchwachsen, Quali Geschafft, Bahneröffnung — **Seite 7**

Spargelsprint, Nicht ganz erholt, Laufnacht — **Seite 10**

Pfingsten am Neckar — **Seite 11**

Pfingst-Hochsprung, Kurpfalz-Gala — **Seite 13**

Sparkassen-Gala, Rettich-Lauf — **Seite 15**

Hochsprung in Sinn — **Seite 17**

SoundTrack — **Seite 19**

Stadtlauf in Lu — **Seite 24**

Sprinttest in Rheinau, ChromoClassics, Abends in Pfungstadt, Sommer in Mannheim, Abends am Neckar — **Seite 26**

Sommerabend — **Seite 29**

2 Siege in Dillingen — **Seite 30**

Insellauf — **Seite 32**

MEISTERSCHAFTEN

Viele Titel, Studentensilber — **Seite 10**

In der Festungsstadt — **Seite 14**

Senioren-Pfalztitel, Im Bienwaldstadion — **Seite 15**

In Eisenberg — **Seite 16**

Blockwettkämpfe — **Seite 17**

Senioren-DM, Zum Siegen an die Sieg, Senioren in Trier, U23-DM — **Seite 19**

Die „Süddeutschen“, Senioren-DM — **Seite 22**

DM in Nürnberg — **Seite 27**

Jugend-DM in Rostock — **Seite 28**

„Süddeutsche“ der Junioren — **Seite 30**

Pfalzmehrkampfmeisterschaften — **Seite 34**

Pfalzlanglaufmeisterschaften — **Seite 35**

Senioren WM in Málaga — **Seite 35**

KINDERLEICHTATHLETIK

Nachtrag aus der Halle, Kinder in Bad Dürkheim — **Seite 8**

ABC-Schützen an der Queich — **Seite 11**

Kila-Cup in Kandel — **Seite 34**

SENIOREN

Weinbergslauf — **Seite 14**

In Dammheim, Neckar-Run, In Rülzheim — **Seite 15**

Neustädter Altstadtlauf, 10 km in Nußdorf, Schneller Senior — **Seite 19**

In Bretten — **Seite 26**

„Ich war noch niemals in Hawai ... beim Ironman dabei.“ — **Seite 30**

Allein in Kandel — **Seite 34**

VEREINSLEBEN

Training an der Adria — **Seite 6**

Interview mit Jürgen Kessing, Runde Geburtstage — **Seite 12**

25 Jahre Leichtathletikhalle — **Seite 20**

Saison-Aus für Lisa — **Seite 22**

Sandra und Nicole bei der EM — **Seite 30**

Eine Werbung für die Leichtathletik — **Seite 31**

Nachruf, DLV-Bestenliste, Zuviel der Ehre, 25 Jahre Freundeskreis, Ehrungen, ABC-Bestenlisten, ABC Spendenkonto, Nicht ärgern — **Seite 37**

Foto-Impressionen — **Seite 38**

Annika in Indien – Teil 2 — **Seite 48**

Herbert Schneider — **Seite 52**

Werbetrommel — **Seite 53**

HUMOR

In den Mund gelegt — **Seite 47**

IMPRESSUM

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

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **www.abc-ludwigshafen.de**

Trainingsspaß an der Adria

Auch in diesem Jahr sollte wieder um die Osterfeiertage vom 28. März bis 7. April das mittlerweile Tradition gewordene Trainingslager unserer Mittelstreckengruppe, sowie unserer Langstreckler in den südlichen, meist wohl temperierten Gefilden der italienischen Region Emilia Romagna stattfinden. Es fanden sich neun erwartungsvolle Athleten um unser Trainergespann, Fritz & Christa Seilnacht und Houari Tirech um am Gründonnerstag um 9.00 Uhr vor dem Ludwigshafener Hauptbahnhof ein, um den Bus in Richtung Frankfurt Flughafen zu besteigen.

Nachdem das Verstauen des Gepäcks, sowie der Zustieg noch einigermaßen reibungslos funktionierte, reckten sich bald die Köpfe in Richtung Fahrersitz, als die Autobahnauffahrt verdächtig lange auf sich warten ließ und die Busfahrt eher als kleine Ludwigshafener Stadtrundfahrt begann, denn als zielstrebige Reise in Richtung Norden. Erst ein Machtwort von **Fritz**, das sich dann doch wertvoller, als zwei Navigationsgeräte, sowie zwei Berliner Busfahrer erwies, brachte uns zurück auf Kurs gen Frankfurt Airport, wo wir zwar noch eine kurze Ehrenrunde auf der A3 drehten, aber dann schließlich doch wohlbehalten und einigermaßen zeitig am Check-In ankamen. Nachdem wir bereits im Flieger saßen, hat zwar noch ein Gepäckförderband kurzerhand seinen Geist aufgegeben, Ersatz war jedoch schnell gefunden, und so konnte auch endlich der entspannungsfördernde Teil der Reise beginnen.

Schließlich fanden wir uns gegen 16.00 Uhr bei milden 19 Grad und leicht bewölktem Himmel vor unserem Hotel Caesar in Milano Marittima wieder, von wo wir nach Bezug der Zimmer gleich zum ersten Dauerlauf in Richtung Pinienwald aufbrachen. Was dann natürlich nicht fehlen durfte, war das obligatorische Fußbad im frischen Mittelmeer, das in den folgenden Tagen stets zum Cool-Down-Teil unserer Trainingseinheiten werden sollte. Manche Athleten mussten dabei feststellen, dass es manchmal von

Fritz und Christa Seilnacht, Gloria Littwin, Konstantin Filsinger, Sebastian Bednarz, David Mahnke, Petra Wenz, Houari Tirech, Melissa Maurer *(TG Oggersheim)*, Luisa Klappenberger, Katharina Seel

Vorteil ist, die Schuhe nicht zu sehr außer Sichtweite abzustellen, da diese sonst von den italienischen Haushunden gerne mal als „Wegmarkierung" genutzt wurden.

Am folgenden Tag konnten wir dann nach einem kurzen morgendlichen Dauerlauf, etwas Fußkräftigung am Strand und einem ausgedehnten Frühstück gleich den Vormittag am Strand verbringen und der strahlenden ausgebleichten Haut eine dunklere Tönung verleihen – es sollten in den folgenden Tagen noch viele Sonnenstunden im Sand folgen. Der Nachmittag war geprägt von der Anspannung in Erwartung der ersten Trainingseinheit im Stadion und verlief daher ähnlich ruhig wie der Vormittag. Zwar ließen sich die Sonnenstunden am Strand meist „oben ohne" genießen. *Anm. d. Autors: Zur Beruhigung der elterlichen Leserschaft sei hier erwähnt, dass die Mädels sich im Bikini gesonnt hatten.*

Für das angesetzte Sprinttraining war ähnlich kurze Trainingskleidung allerdings von **Fritz** nicht gerne gesehen und so gab es im Stadion noch eine kleine Lektion hinsichtlich der mikrobiologischen Langzeitauswirkungen von kalten Temperaturen und zu kurzer Trainingsbekleidung auf die besonders beanspruchte Oberschenkelmuskulatur.

Nachdem das Training jedoch ohne Verletzungen überstanden war, reichten die Kräfte noch für ein paar Spiele auf dem Volleyballfeld unweit des Hotels aus. Die Spielzüge waren – zum Leidwesen einiger trainingslagererfahrener Spieler – zwar noch nicht von überragender Brillanz geprägt, der vorhandene Kampfgeist einiger „Nachwuchstalente" ließ jedoch auf baldige Besserung hoffen, die sich am Folgetag trotz blauer Flecken wieder in so manchen Schmetterball warfen.

Melissa Maurer *(TG Oggersheim)*, Luisa Klappenberger, David Mahnke, Konstantin Filsinger, Houari Tirech, Sebastian Bednarz, Katharina Seel, Petra Wenz, Christa Seilnacht, Gloria Littwin

Mittags am dritten Tage gab es dann endlich das von einigen Anwesenden sehnsüchtig herbeigesehntes Tiramisu zum Dessert und wie es eben so ist, wenn man auf etwas lange warten muss, kann sich mancher dann im Moment des Erlangens, auch wenn dem die härteste Einheit des Trainingslagers folgen sollte, nicht bremsen und so gingen bis zu dreieinhalb Portionen an einen einzelnen Sportler – die frischgebackenen Senioren wären da besonders hervorzuheben. Im Stadion jedoch war von der dem Tiramisu gefolgten Trägheit nicht mehr viel zu spüren, die Einheit endete für alle Beteiligten erfolgreich und mit zufriedenstellenden Zeiten. Am Abend dann – es war bereits Ostersamstag, mischten sich die U18- bis U35-Riege gemeinschaftlich unter die feierfreudigen Italiener im Stadtzentrum, denn dort fanden wie jedes Jahr an Ostern die Partys vieler Clubs statt, die sich dann meist auch bis hinaus auf die Straßen ausdehnen. Die Temperaturen ließen es ja bereits zu, draußen zu feiern.

Tag vier der Trainingsreise gab es dann einen „Ruhetag", **Fritz** hatte an diesem Tag nur eine morgendliche Trainings-einheit in Form eines Dauerlaufes angesetzt, was von einigen Athleten angesichts müder Beine dankend angenommen wurde. Mittags jedoch waren bei den älteren Semestern die Kräfte schon wieder soweit aufgeladen, dass das leere Volleyballfeld eine unwiderstehliche Anziehungskraft ausübte. Da sich zu zweit jedoch nur schwer der Ball lange in der Luft halten lässt (ok, zugegeben, zu sechst waren wir da auch nicht wesentlich erfolgreicher), musste an einige jüngere Kameraden noch etwas Überzeugungsarbeit geleistet werden, nach zwei beherzten Griffen zu **Davids** Knöchel und fünf Meter Schleifspur im Sand war diese jedoch erfolgreich.

Am Abend folgten wir der alljährlicher Einladung von **Fritz** in die nahe Eisdiele, die uns bei für Italiener

nicht gerade hochsommerlichen Temperaturen natürlich dankend Willkommen hieß.

Am fünften Tag war die kurze Schonphase vorbei und es standen wieder zwei Einheiten auf dem Trainingsplan, diesmal 1,5-km-Runden mit Zeitvorgabe im Wald. Für Verwirrung sorgte hier der technische Fortschritt, der in Form von GPS-Uhren auch bei uns mittlerweile Einzug gehalten hat und so stellten wir nach der Einlaufrunde fest, dass die vermeintlichen 1,5 km nur etwas weniger als 1,4 km waren, woraufhin die vorgegebenen Zeiten Makulatur und die Teilnehmer der Einheit zunächst einmal mit Kopfrechnen beschäftigt waren. Aber auch hier konnte mit vereinten Kräften eine Lösung gefunden und so mussten die Runden dann nach Gefühl gesteigert werden. Am Nachmittag konnten wir wieder das gute Wetter am Strand und auf dem Volleyballfeld genießen, die späte Einheit wurde am Strand absolviert – Fußkräftigung war angesagt.

Dienstag nach Ostern stand unser touristischer Höhe punkt auf dem Plan, die mittlerweile auch Tradition gewordene Fahrt in die älteste Republik der Welt – San Marino. Nach dem frühen 8-km-Dauerlauf und einem kurzen Fußbad im frischen Mittelmeer bei noch frischeren 8 Grad Außentemperatur wurden beim etwas vorgezogenen Frühstück Brötchen geschmiert und Obst eingepackt, um die lange Reise beruhigten Gewissens antreten zu können und wie in jedem Jahr sollte auch diese Reise wieder einige spannende Momente für uns bereithalten.

Los ging es mit einem gehetzten etwa 3-km-langen Fußmarsch zum Bahnhof in Cervia, wo wir schließlich 15 Minuten auf den Zug warten mussten, der uns zum Zwischenstopp nach Rimini bringen sollte. In der gewonnen Zeit konnten wir uns dann in aller Ruhe von unserer Nachwuchsseniorin **Gloria** verabschieden, die aus beruflichen Gründen wieder nach Deutschland zurückkehren musste und den Zug in die Gegenrichtung

Petra Wenz, Mitarbeiter des Hotels Caesar, Remo *(Küchenchef und Hotelier)*, Konstantin Filsinger, Luisa Klappenberger, David Mahnke, Fritz Seilnacht, Sebastian Bednarz, Melissa Maurer (*TG Oggersheim),* Katharina Seel, Houari Tirech, Christa Seilnacht

nach Ravenna nehmen wollte – wollte, da Sie später zu unser aller Überraschung und Verwirrung freudestrahlend hinter drei Italienern durch unser Abteil marschierte. Sie war in den falschen Zug gestiegen. Später erreichte uns dann zu unser aller Erleichterung dann die Nachricht, dass **Gloria** noch pünktlich am Flughafen angelangt war.

In Rimini angekommen kauften wir sogleich die Bustickets, mussten schnell aber feststellen, dass eine weitere Reisegruppe offenbar Tickets für die Fahrt zum Monte Titano in San Marino erstanden hatte und so warteten geschätzte 100 Personen auf einen Reisebus, der lediglich mit 63 Sitzen ausgestattet war.

Als der Bus schließlich kam, bildete sich fast augenblicklich (die nächste Fahrt wäre laut Fahrplan eine Stunde später erfolgt) eine wilde Menschentraube vor der Einstiegstür. Auch der Hinweis des Busfahrers, dass ein zweiter Bus geordert wäre, konnte das Gedränge nicht lindern und so strömten die Menschen beider Reisegruppen zunächst ziemlich unkoordiniert in den Bus. Erst als **Katharina** von der Einstiegstreppe aus (**Fritz** war bereits drinnen, **Houari** rief: „Bildet eine Menschenkette" und **Konstantin** stand im Grunde am Ende der Menschentraube) mit dem Busfahrer interagierte, durften wir – „only group de **Katharina**" – den Bus betreten. Während der Fahrt sah sich dann **Katharina** dem ein oder anderen missgönnenden Blick ausgesetzt (wie die andere Gruppe verblieb, hat sich uns später nicht mehr erschlossen). In San Marino angekommen war die Aufregung dann aber mit dem ersten Cappuccino und später einer leckeren Pizza gepaart mit einer hervorragenden Flasche Wein nebst Aussicht auf die umliegenden Gebirgszüge schnell vergessen. Nach einem entspannten Spaziergang durch die Gassen hieß es dann um halb 4 wieder: Alles Einsteigen, es geht zurück! Doch die Ruhe sollte nicht lange halten, kurz vor der Ankunft am Bahnhof in Rimini verkündete **Fritz**, dass der Zug nach Cervia in nur 5 Minuten abfahren sollte. Uns kam zugute, dass jeder sein Ticket für die Zugfahrt schon in San Marino erhalten hatte und so konnten wir nach kurzem Sammeln am Bussteig im Laufschritt gen Bahnsteig hasten. Von Gleis 1 aus konnten wir schon den abfahrbereiten Zug stehen sehen und so wurde die Hektik größer, als wir, das Ziel kurz aus den Augen verlierend, die Unterführung hinab rannten. Am Bahnsteig angekommen, öffneten die ersten Ankömmlinge die Tür, bis wir feststellten, dass nicht jeder sein Ticket an den in der Unterführung angebrachten Automaten entwertet hatte.

Da spielten sich bereits bei einigen schon die Erlebnisse der Bahnfahrt während des Trainingslagers 2006 vor dem inneren Auge ab. So wurde die Situation urplötzlich ernst wie selten während dieses Ausfluges. **Fritz** schickte die potentiellen Schwarzfahrer noch einmal in die Unterführung zum Ticket abstempeln. In diesem Fall jedoch war auf die italienische Bahn Verlass (anders als bei der Deutschen Bahn, bei der die Pünktlichkeit der Züge meist umgekehrt proportional zur eigenen zu sein scheint), und so konnten alle, die einen etwas genervt bis gereizt, die anderen leicht verwirrt und gehetzt, noch den Zug besteigen.

Der Rest der Reise verlief dann glücklicherweise weniger nervenaufreibend und nach der Ankunft blieb uns sogar noch etwas Zeit, das erlebte bei einer entspannten Runde Volleyball zu verarbeiten, wo sich die innere Anspannung, verglichen mit den Anfängen des Trainingslagers, in teils hochklassige Ballwechsel entlud. Am Abend setzte sich **Fritz**, ganz der Tradition der vergangenen Jahre folgend, mit den Athleten zusammen, um mit ihnen die Planung der Wettkämpfe für die diesjährige Sommersaison durchzugehen. In den folgenden Tagen sollte wieder etwas mehr Ruhe in die Gruppe einkehren, **Fritz** ließ das Training noch einmal ordentlich anziehen, was sich dann auch in der ein oder anderen Ermüdungserscheinung niederschlug, andere hingegen wuchsen über sich regelrecht hinaus und absolvierten bis zu 20-km-währende Dauerläufe in sagenhaften 77 Minuten. Am Freitagabend vor der Abreise, gab sich unser Hotelier und Küchenchef **Remo** die Ehre und lud uns alle zu einer Runde Sekt, um sich für den Aufenthalt zu bedanken.

Am nächsten Morgen mussten wir dann nach einem kurzen Dauerlauf und einem letzten ausgedehnten Frühstück, teils auch etwas wehmütig, unsere Sachen packen, sowie die Zimmer räumen, denn der Shuttlebus sollte uns pünktlich um 13.00 Uhr am Flughafen in Bologna absetzen, von wo uns der Flieger wieder zurück nach Frankfurt bringen sollte – im Gepäck neben Sand und verschwitzter Klamotten auch hoffnungsvolle Erwartungen ob der kommenden Leichtathletiksaison und der bald anstehenden Meisterschaften. *(sb)*

FOTOS: BEDNARZ U.A.

Nachtrag

Am 21. Januar starteten in Walldorf beim U16-Hallensportfest in der Astoria-Halle auch einige junge ABCler, was von unseren Verantwortlichen leider nicht an die Redaktion der letzten ABC-NEWS-Ausgabe gemeldet worden war:

Raphael Antwi (M11)
Platz 1, 30 m - 5,24 Sek.
Platz 3, Weitsprung 3,63 m
Platz 1, 2x30-m-Hürden - 6,03 Sek. / 5,87 Sek.
Emmanuel Freisdorfas(M11)
Platz 2, 30 m - 5,36 Sek.
Vorlauf 5,30 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 3,69 m
Platz 2, 2x30-m-Hürden - 6,11 Sek. / 6,11 Sek.

Lea Edinger (W10)
Platz 20, Weit - 2,69 m
Platz 7, 2x30-m-Hürden - 7,19 Sek. / 7,22 Sek.

Nela Zezelj (W8)
Platz 1, 30 m - 5,63 Sek.
Platz 1, 2x30-m-Hürden - 7,11 Sek. / 6,86 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 2,93 m

Elias Brömmert (M10)
Platz 3, 2x30-m-Hürden - 6,79 Sek. / 6,55 Sek.

Vanessa Antwi (W12)
Platz 2, 2x30-m-Hürden - 6,16 Sek. / 5,88 Sek.
Platz 14, 30 m - 5,82 Sek.

Kinder-Leichtathletik

Am 21. April startete in Bad Dürkheim die neue Freiluftsaison mit den Kinderleichtathletikwettkämpfen. Der ABC war mit den Mehrkampfteams der U10- und U12-ABC-Schützen dabei.
Die U10-Teams mussten einen 4-Kampf bestehend aus einem 30- bis 40-m-Hindernissprint, dem Hoch-Weitsprung, dem Medizinball-Stoßen (1kg) und einem Team-Biathlon über 600- bis 800-m absolvieren. Unser Team belegte mit **Henri Reisch**, **Nela Zezelj**, **Noemi Lautenschläger**, **Svea Kohlstadt**, **Ella Kuhn**, **Zosia Deuschel** und **Luisa Geiger** Platz 10.
Das U12-Teams bestritt einen 5-Kampf bestehend aus einem 50-m-Hindernissprint, einer 6x50-m-Staffel, dem Stab-Weitsprung, dem Medizinball-Stoßen (2 kg) und einer Team-Verfolgung über 6x800-m und belegte mit **Emmanuel Freisdorfas**, **Elias Brömmert**, **Leo Bosch**, **Pierre Kaiser-Ziegle**, **Joulan Zidany**, **Jonathan Köhler**, **Raphael Antwi**, **Isabelle Gliger**, **Lea Edinger** und **Telsa Schauer** Platz 5. *(ps)*

In Walldorf

Unsere Sprinter um **Geraldine Otto** waren am 21. April bei der Bahneröffnung in Walldorf am Start. Bei den Männern startete **Konstantinos Tselios** über 60 m und wurde in 7,41 Sek. Dritter. Die 150 m lief er in 17,29 Sek. und kam auf Platz 5. **Philip Schleifer** lief die 150 m in starken 16,84 Sek. und wurde Zweiter. **Leif Asbjørn Biehl** wurde über 150 m in 17,48 Sek. Neunter und über 300 m in 36,51 Sek. Vierter. **Yannick Kemper** lief über 150 m in 17,86 Sek. auf Platz 14 und über 300 m in 38,11 Sek. auf Platz 6. **Marius Reichert** wurde bei der MJU18 mit persönlicher Bestzeit über 60 m in 7,68 Sek. Zweiter und siegte über 150 m in 17,66 Sek. *(mlr)*

Hitzeopfer

Das hatte sich **David Mahnke** anders vorgestellt. Bei den Pfalzmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf im Rahmen des Rhein-Volkslaufs in Maximiliansau am 21. April war wegen der großen Hitze sein Vorhaben, den Vereinsrekord seiner Altersklasse MJU18 anzugreifen, von vornherein zum Scheitern verurteilt. Als Gesamtvierter passierte er, bereits am Limit laufend, noch km 9. Am Startbogen, ca. 200 m vor dem Ziel, glaubte er, dieses erreicht zu haben und ließ sich entkräftet zu Boden fallen. Er erlitt einen regelrechten Kreislaufkollaps und musste ärztlich betreut werden. Zur Sicherheit wurde er zur näheren Untersuchung ins Kandeler Krankenhaus eingeliefert, wo er eine stärkende Infusion erhielt. Er konnte nach Hause entlassen werden. Am nächsten Tag fühlte er sich nach eigener Aussage schon wieder einigermaßen erholt. Es stellt sich die Frage, ob ein Läufer in solchen Fällen aus Vernunftsgründen nicht vorzeitig sein Rennen beenden sollte. Er könnte im schlechtesten Fall seine komplette Wettkampfsaison zunichte machen. Wir wünschen **David** eine schnelle Regeneration, damit er bald wieder sein geregeltes Training aufnehmen kann. **Luisa Klappenberger** (WJU18) und **Houari Tirech** (M55) reagierten bei ca. 4 km klugerweise auf entsprechende Körpersignale und wanderten die restliche Strecke zurück. **Luisa** überquerte noch die Ziellinie als 185ste von 197 Teilnehmern und war damit Dritte ihrer Altersklasse in der Gesamt- wie auch in der Pfalzwertung. Überraschend gut kamen **Petra Wenz** (W55) und **Sebastian Bednarz** (M30) mit der Hitze zurecht.

Sebastian Bednarz (M30)
Platz 1, 10 km - 37:23 Min.
Petra Wenz (W55)
Platz 1, 10 km - 48:49 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 3, 10 km - 1:14:30 Std. *(fs)*

Im Ebertpark

Am 28 April gab es den 2. Parklauf im Ludwigshafener Ebertpark. Im Jugendlauf über 1000 m war unser Laufnachwuchs mit guten Ergebnissen am Start. In der Gesamtwertung gab es folgende Leistungen:

Emmanuel Freisdorfas (MU12)
Platz 1, 3:55,0 Min.
Levin Fuchs (MU14)
Platz 2, 3:59,5 Min.
Isabelle Gligor (WU12)
Platz 6, 4:11,2 Min.
Mia Huthoff (WU10)
Platz 8, 4:22,0 Min.
Telsa Schauer (WU12)
Platz 9, 4:22,7 Min.
Leo Bosch (MU12)
Platz 10, 4:23,0 Min.
Noemi Lautenschläger (WU10)
Platz 13, 4:26,5 Min.
Elias Brömmert (MU12)
Platz 14, 4:30,2 Min.
Jana Otto (WU10)
Platz 18, 4:35,2 Min. *(ps)*

Durchwachsen

Der geplante Saisoneinstieg unserer Mittelstreckler mit der 3x1000-m-Staffel der Männer bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Mainz am 1. Mai war durch dreifachen Ausfall von fünf Gemeldeten geplatzt. **David Mahnke** nach seinem Debakel bei den Pfalz-Straßenlauf-Meisterschaften und **Nico Steißlinger** nach überstandenem grippalen Infekt waren noch nicht wieder in Form. **Konstantin Filsinger** war wegen andauernder Knieprobleme nicht einsatzfähig.

So starteten beim ersten von vier Abendsportfesten in Pfungstadt am 2. Mai lediglich bei den Männern **Marius Gerstner** und **Luisa Klappenberger** in der WJU18 über 200 und 400 m. **Marius** erreichte über 200 m mit 25,73 Platz 5 und über 400 m in 55,83 Sek. Platz 4. **Luisa** kam mit 30,22 über 200 m auf Platz 3 und über 400 m in 68,41 Sek. auf Platz 5. *(fs)*

Quali geschafft

Die Staffel der Männer über 4x100 m ist zur Bahneröffnung in Mannheim am 1. Mai gleich die Qualifikation für die Süddeutschen Meisterschaften gelaufen. In der Besetzung **Konstantinos Tselios**, **Ralf Adzatia**, **Henry Wadsworth** und **Philip Schleifer** liefen die schnellen Jungs, die von **Geraldine Otto** trainiert werden, 42,76 Sek. und damit auf den ersten Platz. Diese Zeit bestätigten sie auch gleich einige Tage später bei den Bezirksmeisterschaften. Die 100 m einzeln lief **Yannick Kemper** in 11,17 Sekunden. In 11,46 Sek. kam **Konstantinos Tselios** ins Ziel. **Ralph Adzatia** benötigte 11,28 Sek. und **Leif Asbjørn Biehl** schaffte 11,66 Sek. *(ek)*

Bahneröffnung

Am 1. Mai waren zur Bahneröffnung in Viernheim im Waldstadion unsere Jüngsten am Start:

Brandy Asem (W14)
Platz 15, 100 m - 15,97 Sek.
Platz 15, Weitsprung - 3,48 m
Elisa Tauchmann (W14)
Platz 4, Kugelstoßen - 5,45 m
Platz 9, Weitsprung - 3,99 m
Ronja Bürger (W14)
Platz 2, Kugelstoßen - 6,33 m
Platz 16, Weitsprung - 3,43 m
Raya Argriova, **Aurora Haskaj**, **Julia Otto**, **Vanessa Antwi** (WU14)
Platz 1, 4x75-m - 43,78 Sek.
Raya Argriova (W14)
Platz 11, 75 m - 12,29 Sek.
Platz 11, Weitsprung - 3,52 m
Aurora Haskaj (W13)
Platz 2, Kugelstoßen - 6,20 m
Platz 7, Hochsprung - 1,20 m
Vanessa Antwi (W12)
Platz 1, 75 m - 11,02 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 3,73 m
Julia Otto (W12)
Platz 9, 75 m - 11,86 Sek.
Platz 5, 800 m - 3:06,71 Min.
Platz 10, Weitsprung - 3,58 m
Frederik von Wedelstadt, **Noah Thomas**, **Emmanuel Freisdorfas**, **Raphael Antwi** (M12)
Platz 1, 4x50-m - 31,15 Sek.
Raphael Antwi (M11)
Platz 1, 50 m - 7,76 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 4,09 m
Platz 5, Schlagballwurf - 31,50 m
Noah Thomas (M11)
Platz 7, 50 m - 8,54 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 3,70 m
Platz 3, Schlagballwurf - 37,50 m
Emmanuel Freisdorfas (M11)
Platz 5, 50 m - 8,05 Sek.
Platz 3, 800 m - 2:55,15 Min.

David Mahnke,
Luisa Klappenberger,
Sebastian Bednarz,
Marius Gerstner,
Ralph Adzatia,
Philip Schleifer,

Leif Asbjørn Biehl,
Henry Wadsworth,
Konstantinos Tselios,
Yannick Kemper,
Geraldine Otto,
Luisa Klappenberger

Platz 4, Hochsprung - 1,15 m
Platz 3, Weitsprung - 3,97 m
Platz 4, Schlagballwurf - 33,00 m
Frederik v. Wedelstadt (M10)
Platz 3, 50 m - 8,55 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 3,40 m
Platz 1, 800 m - 3:07,26 Platz
Platz 5, Schlagballwurf - 25,50 m
Pierre Kaiser-Ziegler (M10)
Platz 1, Weitsprung - 3,66 m
Platz 4, 50 m - 8,57 Sek.
Platz 4, Schlagballwurf - 26,00 m
Platz 4, 800 m - 3:15,92 Min.
Jonathan Köhler (M10)
Platz 6, 50 m - 8,98 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 2,98 m
Platz 6, Schlagballwurf - 18,50 m
Lea Edinger (W10)
Platz 1, 800 m - 3:14,14 Min.
Platz 4, 50 m - 8,82 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 3,19 m
(ps)

FOTOS: ENDRES, MAHNKE, REICHERT U.A.

Viele Titel

Die Meisterschaften der Vorderpfalz fanden am 5. Mai in Neustadt statt und es gab viele Titel und gute Platzierungen:

Ralph Adzatia (M)
Platz 1, 200 m - 22,76 Sek.
Konstantinos Tselios (M)
Platz 3, 100 m - 11,64 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 4, 200 m - 23,29 Sek.
Sebastian Bednarz (M)
Platz 10, 200 m - 26,31 Sek.
Platz 2, 400 m - 54,79 Sek.
Philip Schleifer (M)
Platz 2, 100 m - 11,56 Sek.
Platz 2, 200 m - 22,79 Sek.
Yannick Kemper (M)
Platz 6, 200 m - 29,93 Sek.
Ferhat Okcu (M)
Platz 9, 100 m - 12,27 Sek.
Platz 7, 200 m - 24,29 Sek.
Oliver Seibel (M)
Platz 5, 200 m - 25,48 Sek.
Platz 3, 400 m - 55,09 Sek.
Marius Gerstner (M)
Platz 9, 200 m - 26,00 Sek.
Platz 2, 800 m - 2:06,60 Min.
Konstantinos Tselios, **Ralph Adzatia**, **Leif Asbjørn Biehl**, **Philip Schleifer** (M)
Platz 1, 4x100-m - 42,76 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 3, 100 m - 12,84 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 1, 100 m - 12,56 Sek.
Julia Siber (F)
Platz 4, 100 m - 14,09 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 2, 200 m - 26,37 Sek.
Sandra Wagner, **Nicole Wagner**, **Chamaine Gault**, **Ann-Kathrin Reil** (F)
Platz 1, 4x100-m - 48,53 Sek.
Livia Diehl (WJU20)
Platz 2, 200 m - 28,09 Sek.
Platz 3, 100 m - 13,58 Sek.
A. Krautschneider (WJU18)
Platz 1, 100 m - 13,53 Sek.

Antonia Bauer (WJU18)
Platz 1, 100-m-Hürden - 17,85 Sek.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 1, 800 m - 2:36,50 Min.
Ella Zahn (W15)
Platz 1, 100 m - 13,95 m
Platz 1, 300 m - 45,79 Sek.
Noemi Hajok (W15)
Platz 5, 100 m - 15,07 Sek.
Alana Harding (W15)
Platz 11, 100 m - 14,93 Sek.
Platz 5, 300 m - 50,65 Sek.
Platz 9, Weitsprung - 3,81 m
Benjamin Pich (MJU18)
Platz 5, 100 m - 12,16 Sek.
Platz 2, 200 m - 24,49 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
Platz 6, 100 m - 12,30 Sek.
Platz 3, 200 m - 24,50 Sek.
Connor Schösser (MJU18)
Platz 4, 100 m - 12,09 Sek.
Platz 4, 200 m - 24,53 Sek.
Johannes Weber (MJU18)
Platz 1, Weitsprung - 6,57 m
Platz 2, 100 m - 11,84
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 400 m - 53,12 Sek.
Aaron Kibrom (MJU18)
Platz 5, 200 m - 25,92 Sek.
Riccardo Reiß (M15)
Platz 1, 100 m - 12,30 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,34 m
Vanessa Antwi, **Julia Otto**, **Yasmina Outman**, **Rosalie Nkoy** (WU14)
Platz 3, 4x75-m - 42,47 Sek.
Rossalie Nkoy (W13)
Platz 3, 75 m - 10,56 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 4,43 m
Platz 4, 60-m-Hürden - 11,64 Sek.
Svea Helena Fokken (W13)
Platz 18, 75 m - 12,78 Sek.
Platz 13, Weitsprung - 3,62 m
Yasmina Outman (W13)
Platz 7, 75 m - 11,19 Sek.
Platz 4, Kugelstoßen - 6,63 m
Platz 6, Weitsprung - 4,35 m
Platz 2, Hochsprung - 1,34 m
Aurora Haskaj (W13)
Platz 13, 75 m - 11,91 Sek.
Platz 9, Weitsprung - 4,05 m
Platz 3, Hochsprung - 1,25 m
Thalisha Shenice Zeiß (W12)
Platz 16, 75 m - 12,15 Sek.
Platz 9, Weitsprung - 3,82 m
Platz 2, Kugelstoßen - 5,61 m
Platz 1, Diskuswerfen - 17,70 m
Julia Otto (W12)
Platz 12, 75 m - 11,65 Sek.
Platz 20, Weitsprung - 3,40 m
Platz 4, 800 m - 3:03,67 Min.
Lorena Azzola (W12)
Platz 8, 75 m - 11,41 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 3,93 m
Platz 3, 800 m - 2:51,21 Min.
Vanessa Antwi (W12)
Platz 3, 75 m - 10,95 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 3,78 m
Alessandro Azzola (M14)
Platz 1, Weitsprung - 5,36 m
Platz 1, 100 m - 12,86 Sek.
Levin Fuchs, **Louis Brückner**, **Raphael Antwi**, **Emmanuel Freisdorfas** (MU14)
Platz 3, 4x75-m - 44,36 Sek.
Louis Brückner (W13)
Platz 11, 75 m - 11,69 Sek.
Platz 5, Weitsprung - 4,17 m
Platz 4, Kugelstoßen - 7,29 m
Levin Fuchs (M13)
Platz 13, 75 m - 12,00 Sek.
Platz 2, 800 m - 2:50,31 Min.
Platz 6, Weitsprung - 4,04 m
Raphael Antwi (M12)
Platz 4, 75 m - 11,07 Sek.
Platz 3, 60-m-Hürden - 12,20 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 3,92 m
Emmanuel Freisdorfas (M12)
Platz 7, 75 m - 11,73 Sek.
Platz 2, 800 m - 2:50,39 Min.
Platz 4, 60-m-Hürden - 12,24 Sek.
Platz 6, Weitsprung - 3,91 m
Jason Frey (M12)
Platz 1, Kugelstoßen - 7,53 m
Platz 1, Diskuswerfen - 18,90 m
Platz 13, 75 m - 13,72 Sek. *(ps)*

Spargel-sprint

Am 9. Mai starteten in der badischen Spargelgemeinde Reilingen unsere beiden Schwestern:

Sandra Wagner (F)
Platz 1, 100 m - 12,64 Sek.
Platz 1, 200 m - 26,55 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 2, 100 m - 12,87 Sek.
Platz 2, 200 m - 26,74 Sek. *(jt)*

Studenten-silber

In Schwäbisch Gmünd gab es am 10. Mai bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften für unseren Neuzugang **Alexander Heidu**, der für die Uni Mannheim startete, im Hochsprung mit 2,04 m einen zweiten Platz. *(jt)*

Nicht ganz erholt?

Am 13. Mai liefen in Pliezhausen wieder alle die „krummen“ Strecken. Pliezhausen liegt

8 km nördlich von Reutlingen in Baden Württemberg und die einheimischen „Deifelsweiber und Deifelsgsell“ waren wie immer friedliche und begeisterte Zuschauer. Im gemischten Wettbewerb der Männer über 1000 m belegte **Nico Steißlinger** in 2:38,31 Min. Platz zwölf. **David Mahnke** lief bei der MJU18 über die 1000 m in 2:35,91 Min. auf Rang drei. Er hatte sich eine schnellere Zeit erhofft. Doch schienen die Strapazen der Straßenlauf-Pfalzmeisterschaften noch nicht ganz überwunden zu sein. Bei der WJU18 kam **Luisa Klappenberger** in 3:23,87 Min. auf Rang neun. Alle drei schafften persönliche Bestleistungen. *(fs)*

Laufnacht

Bei der „Langen Laufnacht“ am 19. Mai in Karlsruhe gab es vier neue Bestleistungen.**David Mahnke** siegte über 1500 m der MJU18 in 4:07,98 Min. und bei der WJU18 kam **Luisa Klappenberger** über 1500 in 5:09,33 Min. auf Platz 5. **Nico Steißlinger** siegte bei den Männern über 800 m in 1:59,87 Min. und **Sebastian Bednarz** belegt in seinem Lauf 2:04,52 Min. Platz 6. *(fs)*

ABC-Schützen

Am 19. Mai gab es in Offenbach an der Queich bei Landau einen Kinderleichtathletik-Wettkampf. Mit dabei war unser U12-Team, die ABC-Schützen:

Raphael Antwi,
Elias Brömmert,
Lea Edinger,
Emmanuel Freisdorfas,
Mia Huthoff,
Pierre Kaiser-Ziegler,
Jonathan Köhler und
Clara Lorenz.

Sie mussten sich im Medizinball-Stoßen, im 50-m-Hindernissprint, im Hochsprung und in der 6x800-m-Team-Verfolgung mit 12 anderen Mannschaften messen. Am Ende belegten sie punktgleich mit den „Bruchweiler Rennmäu-sen“ den fünften Platz.
(ps)

Pfingsten am Neckar

An den Pfingstfeiertagen fanden in Heidelberg vom 20. bis 21. Mai wie jedes Jahr die sogenannten Qualifikationstage statt.
Am Start waren:

Antonia Bauer (WJU18)
Platz 6, 100 m - 13,07 Sek.
Platz 11, 100-m-Hürden - 16,87 Sek.

David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 1:56,58 Min.
(neue persönliche Bestzeit)

Ferhat Okcu (M)
100-m-Vorlauf - 12,38 Sek.
Platz 15, 200 m - 24,73 Sek.

Benjamin Pich (MJU18)
Platz 11, 100 m - 12,13 Sek.
Platz 9, 200 m - 24,51 Sek.

Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 1, Weitsprung - 5,21 m

Marius Reichert (MJU18)
Platz 8, 200 m - 24,37 Sek.

Riccardo Reiß (M15)
Platz 6, 100 m - 12,45 Sek.

Alessandro Azzola (M14)
Platz 7, 100 m - 12,96 Sek.

Philip Schleifer (M)
100-m-Vorlauf - 11,46 Sek.
Platz 7, 100 m - 11,40 Sek.
Platz 3, 200 m - 22,74 Sek.

Julian Schwaab (M)
100-m-Vorlauf - 12,30 Sek.

Konstantinos Tselios (M)
100-m-Vorlauf - 11,62 Sek.

Nico Steißlinger (M)
Platz 16, 200 m - 25,45 Sek.
Platz 3, 400 m - 53,74 Sek.

Oliver Seibel (M)
Platz 14, 200 m - 24,71 Sek.
Platz 4, 400 m - 54,91 Sek.

Ferhat Okcu,
Leif Asbjørn Biehl,
Konstantinos Tselios,
Philip Schleifer (M)
Platz 2, 4x100-m - 44,45 Sek.

Nicole Wagner (F)
100-m-Vorlauf - 12,85 Sek.

Sandra Wagner (F)
100-m-Vorlauf - 12,30 Sek.
Platz 3, 100 m - 12,43 Sek.

Ella Zahn (W15)
Platz 3, 100 m - 13,71 Sek.
Platz 2, 300 m - 44,24 Sek.

Noemi Hajok (W15)
Platz 12, 100 m - 14,82 Sek.
Platz 7, 300 m - 48,11 Sek.

Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Chamaine Gault,
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 1, 4x100-m - 48,23 Sek.
(ps)

FOTOS: ENDRES, ARTCENTER SCHLOHMANN U.A.

Interview

Unsere frühere Pressewartin *Dr. Birgit Schillinger*, die immer noch ABC-Blut in sich spürt, interviewte den neuen DLV-Vorsitzenden *Jürgen Kessing*.

Dr. Birgit Schillinger:
Ihre eigene sportliche Karriere begann in der Pfalz: Wie kamen Sie zur Leichtathletik?

Jürgen Kessing:
Mein erster Verein war der ABC Ludwigshafen. Der dortige Trainer *Edgar Nikolaus* hatte in mir das Mehrkampftalent entdeckt und die Lust am Stabhochsprung geweckt. Die vielseitige Ausbildung war sehr prägend.

Dr. Birgit Schillinger:
Warum gerade Stabhochsprung?

Jürgen Kessing:
Das war einfach eine Herausforderung. Stabhochsprung ist eine der komplexesten Disziplinen: Man braucht, Schnelligkeit, Kraft, Koordination… und Mut!

Dr. Birgit Schillinger:
Welche Erfolge waren Ihnen wichtig?

Jürgen Kessing:
Nun ja, ich war zwei Mal Rheinlandpfalz-Meister im Stabhochsprung – einmal in der Halle, einmal im Freien. Andere Platzierungen weiß ich so genau gar nicht mehr. Das ist lange her. Wir haben sehr intensiv trainiert. Mental zehre ich aber noch heute von dem damaligen Training.

Dr. Birgit Schillinger:
Später sind Sie zur MTG Mannheim gewechselt. Und haben als Trainer gearbeitet?

Jürgen Kessing:
Da in Ludwigshafen keine Bundesliga-Mannschaft zustande kam, wurde ich von der MTG gefragt, ob ich nicht ihr Team – damals mit den *Rizzi-Brüdern* – verstärken wolle. Und dann wurde ich Übungsleiter für Sprung (mit A-Trainer-Schein) und Stabhochsprung. Beispielsweise der heutige Mannheimer Leiter für Sport und Freizeit, *Uwe Kaliske*, hat bei mir trainiert.

Dr. Birgit Schillinger:
Sie sind dem ABC Ludwigshafen und der MTG Mannheim immer noch verbunden?

Jürgen Kessing:
Im vergangenen Sommer hatte ich den Freundeskreis des ABC nach Bietigheim-Bissingen eingeladen. Das war lustig, alte Trainingskameraden wiederzutreffen *(Siehe dazu ABC-NEWS 45, Seite 53)*. Auch mit den Mannheimern habe ich immer noch freundschaftliche Kontakte.

Dr. Birgit Schillinger:
Wie beurteilen Sie die Entwicklung der Vereine in Mannheim und Ludwigshafen?

Jürgen Kessing:
Die Region Rhein-Neckar ist in der Leichtathletik stark. Da sind sehr engagierte Menschen zugange. Beispielsweise ABC und MTG haben unterschiedliche Schwerpunkte. Die MTG ist stark im Sprint, Hürdenlauf und Wurf, der ABC legt sein Augenmerk auf den Sprung sowie Stabhochsprung – und macht eine gute Nachwuchsarbeit.

Dr. Birgit Schillinger:
Wie sehen Sie die Leichtathletik in der Region, auch außerhalb des Stadions?

Jürgen Kessing:
Die Mannheimer Juniorengala hat einen exzellenten Ruf und ist ja ein Highlight in der Region. Aber auch die Straßenläufe wie der Marathon gehören zur Leichtathletik-Familie. Ich würde mir wünschen, dass die vielen Hobbyläufer auch in die Vereine kommen. Und dort die Betreuung, die Trainingsqualität und die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten schätzen lernen. Mein Ziel ist es, die Menschen an die Vereine heranzuführen: Der DLV hat 820 000 Mitglieder. Bis 2030 sollte es in Richtung eine Million gehen.

Dr. Birgit Schillinger:
Werden Sie die Anti-Doping-Politik Ihres Vorgängers fortsetzen?

Jürgen Kessing:
Das Anti-Doping-Gesetz ist das Lebenswerk von *Clemens Prokop*. Es ist unheimlich wertvoll. Meine Position ist ganz auf der Linie meines Vorgängers. Medaillenzählen ist nicht der einzige Sport. Wenn ich daran denke, wie *Gesa Felicitas Krause* sich nach ihrem Sturz bei der WM in London aufgerappelt hat, dann halte ich diese Leistung für wertvoller als einen Medaillengewinn.

Dr. Birgit Schillinger:
Sie steigen gleich mit einer Großveranstaltung ins Amt ein: den Europameisterschaften in Berlin vom 6. bis 12. August. Eine ideale Gelegenheit für den DLV, sich zu präsentieren?

Jürgen Kessing:
Ja, ich freue mich schon darauf. Das Leichtathletik-Publikum ist ein Garant für gute Stimmung. Und Berlin ist eine Reise wert. Wir haben für die Außenveranstaltungen eine „europäische Meile" am Breitscheidplatz: Dort, wo der Terroranschlag war, wird der Start und das Ziel der Straßenläufe sein. Ein symbolträchtiges Zeichen. *(bs)*

Herzliche Glückwünsche

Runde Geburtstage

55 Jahre
Marc Overath
31. August
Petra Wenz
7. Oktober
Johannes Adelhardt
8. Oktober
Walter Bernhard
21. Oktober
Klaus Lorenz
28. Oktober

65 Jahre
Gerhard Holzweissig
31. Juli

70 Jahre
Siegfried Welker
2. August
Ruth Walczok
11. Oktober

75 Jahre
Werner Haag
19. Juli
Gregor Strassel
10. August
Herbert Hohl
23. August
Norbert Beck
26. September
Marianne Meyer
27. Oktober
Rudolf Groß
15. Dezember

80 Jahre
Rolf Appel
11. Juli
Edmont Seiboth
4. August
Claus Limberg
10. September
Norbert Hein
21. November

85 Jahre
Karl Heinz Essig
12. November

90 Jahre
Heinrich Weller
1. Oktober

Pfingst-Hochsprung

Beim traditionellen Pfingstsportfest am 20. Mai im saarländischen Rehlingen im Bungertstadion war der Wind wohl für alle Hochspringerinnen und -springer der größte Gegner. Es siegte die Ukrainerin **Kateryna Tabashnyk** mit 1,92 m vor **Marie-Laurence Jungfleisch** vom VfB Stuttgart, die 1,90 m schaffte. Auf die Plätze fünf bis neun kamen **Karyana Taranda** aus Weißrußland, **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin, **Meike Reimer**, **Jossie Graumann** von der LG Nord Berlin und **Elodie Tshilumba** aus Luxemburg – sie übersprangen alle 1,75 m. **Alexander Heidu** steigerte sich auf 2,07 m und wurde Sechster. *(ps)*

Kurpfalz Gala

Der Jäger aus Kurpfalz „bläst" in Ludwigshafen am Ludwigsplatz

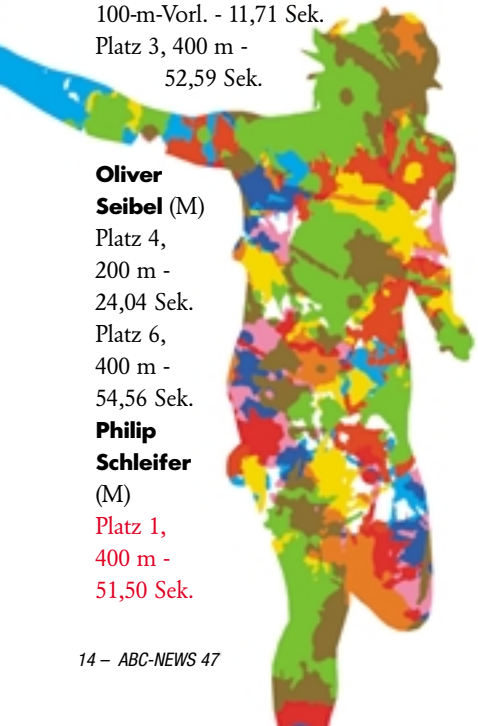
Bei der Kurpfalz-Gala am 26. Mai in Weinheim lief **Christian Kiemstedt** die 100 m in 10,94 Sek. und **Meike Reimer** steigerte sich auf 1,76 m und wurde Vierte im Hochsprung. *(ps)*

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

Titelkämpfe in der Festungsstadt

In der Festungsstadt Landau ging es am 26. Mai um die Pfalztitel der Männer und Frauen sowie der U18- und U14-Jugend:

Sandra Wagner (F)
Platz 1, 100 m - 12,36 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 4, 100 m - 12,70 Sek.
Julia Siber (F)
Platz 6, 100 m - 13,67 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 2, 200 m - 25,98 Sek.
Livia Diehl (F)
Platz 6, 200 m - 27,80 Sek.
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 2, Weitsprung - 5,45 m
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 3, 800 m - 2:40,49 Min.
Antonia Bauer (WJU18)
Platz 2, 100 m - 12,99 Sek.
100-m-Vorlauf - 12,78 Sek.
100-m-Hürden - aufgegeben
Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Chamaine Gault,
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 1, 4x100-m - 47,73 Sek.
Connor Schössow (MJU18)
100-m-Vorlauf - 11,85 Sek.
Johannes Weber (MJU18)
Platz 7, 100 m - 11,74 Sek.
100-m-Vorlauf - 11,65 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 6,33 m
Benjamin Pich (MJU18)
Platz 5, 100 m - 11,58 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
100-m-Vorlauf - 11,90 Sek.
Aaron Kibrom (MJU18)
100-m-Vorlauf - 12,16 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
100-m-Vorl. - 11,71 Sek.
Platz 3, 400 m - 52,59 Sek.



Oliver Seibel (M)
Platz 4, 200 m - 24,04 Sek.
Platz 6, 400 m - 54,56 Sek.
Philip Schleifer (M)
Platz 1, 400 m - 51,50 Sek.

Sebastian Bednarz (M)
Platz 6, 800 m - 2:05,19 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 2:02,80 Min.
Nico Steißlinger (M)
Platz 3, 800 m - 2:01,23 Min.
Emmanuel Freisdorfas (M12)
Platz 12, 75 m - 11,29 Sek.
Platz 8, 800 m - 2:45,90
Platz 6, 60-m-Hürden - 11,77 Sek.
Platz 12, Weitsprung - 3,84 m
Platz 1, Hochsprung - 1,25 m
Raphael Antwi (M12)
Platz 10, 75 m - 11,06 Sek.
Platz 6, 60-m-Hürden - 11,77 Sek.
Platz 23, Weitsprung - 3,29 m
Platz 4, Kugelstoßen - 6,11 m
Louis Brückner (M13)
Platz 3, Hochsprung - 1,25 m
Platz 8, Weitsprung - 4,15 m.
Platz 5, Diskuswerfen - 14,88 m
Levin Fuchs (M13)
Platz 13, Weitsprung - 3,76 m
Vanessa Antwi (W12)
Platz 2, 75 m - 10,56 Sek.
Platz 21, Weitsprung - 3,82 m
Lorena Azzola (W12)
Platz 4, 75 m - 10,72 Sek.
Platz 9, Weitsprung - 3,96 m
Platz 4, 800 m - 2:49,89 Min.
Julia Otto (W12)
Platz 16, 75 m - 11,46 Sek.
Platz 8, 800 m - 3:01,76 Min.
Thalisha Shenice Zeiß (W12)
Platz 7, 60-m-Hürden - 12,44 Sek.
Platz 24, Weitsprung - 23,69 m
Platz 5, Kugelstoßen - 6,31 m
Platz 4, Diskuswerfen - 16,04 m
Aurora Haskaj (W13)
Platz 7, Hochsprung - 1,30 m
Platz 17, Weitsprung - 4,00 m
Platz 7, Kugelstoßen - 6,25 m
Yasmina Outman (W13)
Platz 2, Hochsprung - 1,39 m
Platz 11, Weitsprung - 4,26 m.
Platz 6, Kugelstoßen - 7,01 m
Vanessa Antwi,
Julia Otto,
Aurora Haskaj,
Yasmina Outman (W13)
Platz 4, 4x75-m - 42,36 Sek.
(ps)

Reiterstatue des Prinzregenten Luitpold von Bayern auf dem Rathausplatz in Landau (Ein Werk von Wilhelmus von Rümann aus 1892)

Weinbergslauf

Beim Grünstadter Weinbergslauf am 26. Mai lief **Petra Wenz** über 5 km der W55 in 23:50,10 Min. auf Platz 1.
(ps)

In Dammheim

Beim 19. Energie Südwest-Cup in Landau-Dammheim am 29. April konnte **Gloria Littwin** mit 46:00 Min. über 10 km der W30 ihre Bestzeit aus dem Vorjahr um 39 Sek. unterbieten und wurde Sechste. *(mr)*

Neckar-Run

Trainer **Houari Tirech** bestritt am 3. Mai in Mannheim, beim 2. Soprema Neckar-Run, den zweiten Lauf des Engelhorn-Laufcups. Er belegte über die 10 km der M50 in 40:06 Min. Platz 6. *(mr)*

In Rülzheim

Beim Südpfalzlauf gewann am 21. Mai **Gloria Littwin** über 10 km der W30 in 46:21 Min. *(mr)*

Rettich-Lauf

Beim Rettichfestlauf am 3. Juni in Schifferstadt, konnte

Katrin Leonhardt nach längerer Verletzungspause im Hauptlauf über 6700 m der WJU18 in 30:18 Min. gewinnen. Jugendwart **Manfred Reichert** wurde mit 30:33 Min. Siebter der M50.

Senioren-Pfalztitel

Am 2. Juni wollten einige unserer Senioren wieder wissen, wie gut sie noch sind und stellten sich in Edenkoben der pfälzischen Konkurrenz Unsere 5 Senioren holten zusammen 7 Einzeltitel und 2 Vizetitel:
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 2, 400 m - 56,73 Sek.
Platz 1, 800 m - 2:07,58 Min.
Oliver Seibel (M40)
Platz 1, 100 m - 12,17 Sek.
Platz 1, 200 m - 24,96 Sek.
Platz 1, 400 m - 54,65 Sek.

Dieter Tisch (M70)
Platz 1, 100 m - 15,66 Sek.
Platz 1, 80-m-Hürden - 19,43 Sek.
Hans Kuhn (M70)
Platz 2, 100 m - 15,78 Sek.

Platz 1, 200 m - 33,00 Sek.
Jürgen Sturm (M55)
Platz 1, Kugelstoßen (6 kg) - 10,11 m
(ps)

Titelkämpfe im Bienwaldstadion

Wahrscheinlich ist das „bi" eine alte Namenswurzel für die Biene, so dass der Wald also „Wald der Bienen" heißt.

Der Kampf um Pfalztitel der U20- und U16-Jugend am 3. Juni wurde im Bienwaldstadion in Kandel in der Südpfalz ausgetragen. Unsere 4x100-m-Staffel der Frauen und auch **Chamaine Gault** im Einzelrennen über 200 m durften dabei ausser Wertung einen Testlauf starten.
Hier die ABC-Ergebnisse:
Marius Reichert (MJU20)
100-m-Vorlauf - 12,25 Sek.
Connor Schössow (MJU20)
100-m-Vorlauf - 12,03 Sek.
Johannes Weber (MJU20)
100-m-Vorlauf - 12,06 Sek.
Noemi Hajok (W15)
100-m-Vorlauf - 15,23 Sek.
Platz 7, 300 m - 47,97 Sek.
Alessandro Azzola (M14)
Platz 4, 100 m - 12,94 Sek.
Platz 1, Weitsprung - 5,39 m
Riccardo Reiß (M14)
Platz 3, 100 m - 12,33 Sek.
Platz 3, Weitsprung - 5,40 m
Chamaine Gault (F)
200 m - 26,14 Sek.

Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Chamaine Gault,
Ann-Kathrin Reil (F)
4x100-m - 47,98 Sek.
(ausser Wertung). *(ps)*

Sparkassen-Gala

Die Sparkassen-Gala am 3. Mai in Regensburg belegte im Hochsprung **Meike Reimer** mit 1,76 m hinter **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin (1,80 m) Platz 2. **Alexander Heidu** kam mit 2,06 m auf Platz 3. **Christian Kiemstedt** lief im 100-m-Vorlauf 10,86 Sekunden. *(ps)*

FOTOS: ENDRES, REICHERT, ARTCENTER SCHLOHMANN

Petra Wenz,
Gloria Littwin,
Katrin Leonhardt,
Houri Tirech ***(Trainer),***
Oliver Seibel,
Jürgen Sturm,
Chamaine Gault
Meike Reimer,
Alexander Heidu,
Christian Kiemstedt

Drei Titel in Eisenberg

In Eisenberg buddelten schon die alten Römer um Eisenerz und heute wird für die Gewinnung von Klebsand gebuddelt.

Am 9. Juni ging es in Eisenberg um die Rheinland-Pfalztitel der Männer, der Frauen und der U18-Jugend:

Sandra Wagner (F)
Platz 3, 100 m - 12,25 Sek. *(SBL)*
Nicole Wagner (F)
Platz 6, 100 m - 12,58 Sek *(SBL)*
Ann-Kathrin Reil (F)
Wegen Krankheit nicht am Start
Christian Kiemstedt (M)
Wegen Verletzung nicht am Start
Oliver Seibel (M)
Platz 15, 200 m - 24,26 Sek.
Ferhat Okcu (M)
100-m-Vorlauf - 12,28 Sek.
Philip Schleifer (M)
Platz 6, 200 m - 22,46 Sek.
100-m-Vorlauf - 11,58 Sek.
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 9, 400 m - 52,21 Sek.
Sebastian Bednarz (M)
Platz 18, 800 m - 2:08,03 Min.
Konstantinos Tselios, **Leif Asbjørn Biehl**, **Henry Wadsworth**, **Philip Schleifer** (M)
Platz 3, 4x100-m - 42,80 Sek.
Die 4x100-m-Staffel der Männer unterbot in 42,80 Sek. die Norm für die „Süddeutschen" und wurde Dritter. Damit gewannen die jungen Männer eine Wette gegen ihrer Trainerin **Geraldine Otto**, *die nicht an die Norm geglaubt hatte. Die Wette wurde gleich umgesetzt – mit einem passenden „Face-Painting".*
Benjamin Pich, **Johannes Weber**, **Connor Schössow**, **Marius Reichert** (MJU18)
Platz 1, 4x100-m - 44,73 Sek.
Angetreten um die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften zu laufen, gewann die 4x100-m-U18-Staffel sehr überraschend den Titel und unterbot sogar die Norm von 44,80 Sek. für die Jugend-DM.
Connor Schössow (MJU18)
100-m-Vorlauf - 11,98 Sek.
Johannes Weber (MJU18)
Platz 1, Weitsprung - 6,38 m
Henry Wadsworth (MJU18)
Platz 6, 100 m -11,23 Sek.
100-m-Vorlauf - 11,20 Sek.
Marius Reichert (MJU18)
Platz 7, 100 m - 11,81 Sek.
Platz 8, 200 m - 23,85 Sek.
Benjamin Pich (MJU18)
100-m-Vorlauf - 11,91 Sek.
Platz 9. 200 m - 23,85 Sek.
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 1:58,67 Min.
Aaron Kibrom (MJU18)
100-m-Vorlauf - 12,18 Sek.
Platz 11, 200 m - 24,59 Sek.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 4, 1500 m - 5:36,02 Min.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 3, 3000 m - 11:52,99 Min.
(Norm für die „Süddeutschen")
Antonia Bauer (WJU18)
Platz 3, 100 m - 12,89 Sek.
(Norm für die „Süddeutschen")

Hochsprung in Sinn

Unsere beiden Hochspringer suchten am 9. Juni im hessischen Sinn in der Nähe von Herborn im Lahn-Dill-Kreis die internationale Konkurrenz. Doch die Veranstaltung musste wegen eines heftigen Regenschauers unterbrochen werden: **Alexander Heidu** wurde trotzdem mit 2,10 m Sechster und schaffte die Qualifikation für die DM in Nürnberg. Hinter **Leonie Reuter** von der LG Nord Berlin kam **Meike Reimer** höhengleich mit 1,74 m auf Platz elf. *(ps)*

5-Kampf-Blockwettkämpfe

Nach den Rheinland-Pfalz-Titelkämpfen ging es in Eisenberg am 10. Juni mit den Pfalzmeisterschaften der U16- und U14-Blockwettkämpfen, die immer ein Fünfkampf sind, weiter.

Emmanuel Freisdorfas (M12)
Blockwettkampf Sprint & Sprung:
Platz 1, 1706 Punkte
Platz 3, 75 m - 11,72 Sek.
Platz 1, 60-m-Hürden - 11,76 Sek.
Platz 2, Hochsprung - 1,24 m
Platz 3, Weitsprung - 3,70 m
Platz 8, Speerwerfen - 12,22 m

Louis Brückner (M13)
Blockwettkampf Sprint & Sprung:
Aufgegeben!
Platz 3, 60-m-Hürden - 12,97 Sek.
Platz 5, Hochsprung - 1,33 m
Platz 7, Speerwerfen - 13,78 m

Alexander von Nagel (M13)
Blockwettkampf Wurf:
Platz 2, 1603 Punkte
Platz 2, 60-m-Hürden - 11,49 Sek.
Platz 2, Kugelstoßen - 9,09 m
Platz 1, Weitsprung - 4,24 m
Platz 1, 75 m - 10,47 Sek.
Diskuswerfen - ohne gültigen Versuch

Yasmina Outman (W13)
Blockwettkampf Sprint & Sprung:
Platz 5, 1600 Punkte
Platz 6, 60-m-Hürden - 11,39 Sek.
Weitsprung – diese Disziplin war leider ausgefallen!
Platz 5, Hochsprung - 1,30 m
Platz 8, Speerwerfen - 15,27 m
Platz 5, 75 m - 11,15 Sek.

Alana Harding (W14)
Blockwettkampf Sprint & Sprung:
Platz 7, 1429 Punkte
Platz 6, 80-m-Hürden - 16,43 Sek.
Platz 7, Weitsprung - 3,34 m
Platz 10, Hochsprung - 12,87 m
Platz 11, 100 m - 15,21 Sek.
Platz 14, Speerwerfen - 14,23 m
(ps)

Geraldine Otto *(Trainerin)*,
Alexander Heidu,
Meike Reimer,

Philip Schleifer,
Konstantinos Tselios,
Henry Wadsworth,
Leif Asbjø rn Biehl

Rainer Süß *(Trainer)*,
Connor Schössow,
Marius Reichert,
Johannes Weber,
Benjamin Pich

Oliver Seibel,
Dieter Tisch

Rainer Süß *(Trainer)*,
Connor Schössow,
Marius Reichert,
Johannes Weber,
Benjamin Pich

FOTOS: ENDRES, REICHERT

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

Zum Siegen an die Sieg

Am 16. Juni wurden im staatlich anerkannten Erholungsort Hamm an der Sieg im Landkreis Altenkirchen um die Rheinland-Pfalztitel der U20- und U16-Jugend gekämpft:

Alessandro Azzola (M14)
Platz 4, 100 m - 12,89 Sek.
100-m-Vorlauf - 12,66 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 5,25 m
Riccardo Reiß (M14)
Platz 5, 100 m - 12,14 Sek.
100-m-Vorlauf - 12,13 Sek.
Platz 5, Weitsprung - 5,41 m
(ps)

SoundTrack

Das SoundTrack-Meeting am 16. Juni in Tübingen bot die Gelegenheit mit deutschen und auch ausländischen Spitzenathleten an den Start zu gehen. Bei hervorragenden äußeren Bedingungen waren Bestleistungen geradezu vorprogrammiert.

Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 7, Weitsprung - 5,39 m
Sandra Wagner (F)
Platz 2, 100 m- 12,23 Sek. *(SB)*
Nicole Wagner (F)
100-m-Vorlauf - 12,50 Sek. *(SB)*
Alexander Heidu (M)
Platz 1, Hochsprung - 2,11 m *(SB)*
David Mahnke (MJU18)
Platz 1, 800 m - 1:56,82 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18
Platz 2, 1500 m - 5:04,17 Min. *(fs)*

Senioren in Trier

Bei den Südwestdeutschen Seniorenmeisterschaften waren am 17. Juni in Trier vier ABCler am Start.

Sebastian Bednarz (M30)
Platz 3, 400 m - 55,28 Sek.
Platz 1, 800 m - 2:05,42 Min.
Oliver Seibel (M40)
Platz 2, 200 m - 24,63 Sek.
Platz 1, 400 m - 54,16 Sek.
Dieter Tisch (M70)
Platz 1, 80-m-Hürden - 15,49 Sek.

Hans Kuhn (M70)
Platz 2, 200 m - 32,12 Sek. *(ps)*

Altstadt

Am 15. Juni in der Neustädter Altstadt belegte **Gloria Littwin** im Hauptlauf über 10 km der W30 in 39:30 Min. Platz zwei. *(mr)*

Schneller Senior

Beim Hermann-Bertram-Abendsportfest in Alsheim in der Nähe voni Alzey am 20. Juni belegte **Hans Kuhn** über 100 m der M70 mit Saisonbestleistung von 15,20 Sek. den zweiten Platz. Den 50 m-Lauf gewann er in 8,07 Sekunden. *(mr)*

10 km in Nußdorf

Gloria **Littwin** bestritt am 24. Juni den 10 km-Lauf in Nußdorf bei Landau, der Bestandteil des 19. Energie Südwest Cups war. In persönlicher Bestzeit von 43:51 Min. belegte sie als fünfte Frau einen guten vierten Platz in der Altersklasse W30.

U23-DM

Die Deutschen Juniorenmeisterschaften waren vom 30. Juni bis 1. Juli in Heilbronn. Hier die ABC-Ergebnisse:

Sandra Wagner (WJU23)
Vorlauf-100-m - 12,12 Sek.
Alexander Heidu (MJU23)
Platz 3, Hochsprung - 2,12 m
Meike Reimer (WJU23)
Platz 5, Hochsprung - 1,78 m

Für **Meike** war dies der letzte Wettkampf in der Saison. Danach ging es mit der Familie in den wohlverdienten Urlaub nach Portugal. *(ps)*

Oliver Seibel,
Hans Kuhn,
Meike Reimer,
Alexander Heidu

FOTOS: ENDRES U.A.

Jubiläums-feier

Am 16. Juni feierten die Stadt Ludwigshafen, der ABC und sein Freundeskreis das 25jährige Jubiläum der Leichtathletikhalle.

Nach 18 Monaten Bauzeit und Kosten von 10,2 Millionen DM wurde **1993** die einzige Leichtathletikhalle in Rheinland-Pfalz, angrenzend an das Südwest-Stadion, in Betrieb genommen. Ihr Zustandekommen verdankte sie den Bemühungen von **Fritz Emig** (ehemaliger 1. Vorsitzender des ABC Ludwigshafen) und **Karl Heinz Ries**, dem seinerzeitigen Vorsitzenden des Ludwigshafener Sportverbandes, der in dieser Zeit auch dem Stadtrat angehörte. **Karl Heinz Ries** überzeugte zunächst **Kurt Böckmann** sowie **Dr. Werner Ludwig**, der eine damals Sportminister des Landes Rheinland-Pfalz, der andere Oberbürgermeister der Stadt Ludwigshafen vom Bau der Halle und schließlich auch den Stadtrat von Ludwigshafen.

Die Leichtathletikhalle ist nicht nur Trainings- sondern auch Wettkampfhalle und steht selbstverständlich auch dem Breitensport zur Verfügung. Für die entsprechenden Rahmenbedingungen und den reibungslosen Trainingsbetrieb sorgen dabei täglich die engagierten Mitarbeiter des Bereichs Sport der Stadt Ludwigshafen. Inzwischen hat sich die Halle über Ludwigshafen hinaus einen guten Namen gemacht. Eine Vielzahl an hervorragenden Trainern sowie Athletinnen und Athleten sorgten für einen immensen Aufschwung der Ludwigshafener Leichtathltik.

Das erste Hallensportfest im Dezember **1993** in der Halle war gleichzeitig als Bezirks-Hallenmeisterschaften gewertet worden und hatte mit 460 Teilnehmern einen ersten „Rekord“ zu verzeichnen. **1994** wurde kurzfristig der U23-Hallenländerkampf Deutschland gegen Rußland der Männer und Frauen nach Ludwigshafen vergeben. Rußland siegte mit 150 Punkten vor Deutschland mit 138 Punkten. Dadurch wurden viele noch heute gültigen Hallenrekorde aufgestellt. Zu verdanken war das **Erich Bremicker**. Es folgten viele weitere Länder-Vergleichskämpfe, die jährlichen Pfalz- und Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften sowie regelmäßig regionale Meisterschaften bzw. Hallensportfeste.

Von **1996** bis **2000** gab es jährlich ein ABC-Schülerhallensportfest und von **2011** bis **2013** veranstaltete der ABC drei internationale Springer-Hallenmeetings, die nicht nur bei den Athletinnen und Athleten großen Anklang fanden.

Von Oktober bis März nutzen fast alle Leichtathletikvereine der Vorderpfalz und auch einige der Süd- und Westpfalz unsere Halle als willkommene Trainingsstätte und sogar für unsere Freunde aus Mannheim und Umgebung ist unsere Halle ein gefragtes Ausweichquartier. *(ps)*

Karl Heinz Ries, HerbertSchneider, Prof. Dr. Wolfgang Schrott

Christa Seilnacht, Horst Panzner, Fritz Seilnacht

Siegfried Welker, Geraldine Otto, Werner Schwaab, Hans Kuhn, Werner Böttcher

Lisa Ryzih beim Autogrammschreiben

Dr. Elke Koser, Dr. Hagen Jaedicke

Im Rahmen des 25-Jährigen Jubiläums der Leichtathletikhalle wurde unser Marathon-Senior **Dr. Hagen Jaedicke** für 40 Jahre Mitgliedschaft im ABC mit der Silbernen Ehrennadel unseres Vereins ausgezeichnet.

Die Oberbürgermeisterin **Jutta Steinruck** ehrte im Auftrag von Ministerpräsidentin **Malu Dreyer** unseren verdienten **Herbert Schneider** in Anerkennung langjähriger ehrenamtlicher Tätigkeit im Dienste der Gemeinschaft mit der Ehrennadel des Landes Rheinland-Pfalz.

OB Jutta Steinruck, Herbert Schneider

Die Sportgruppen der Kinderleichtathletik von **Peter Engbarth** und **Katja Ryzih** demonstrierten eindrucksvoll ihr Können mit einem Staffellauf der verschiedenen Disziplinen. *(ps)*

Katja Ryzih mit „ihren“ Kindern

Die aktuellen Hallen-rekorde

60 m - 6,75 Sek. 2018 Thanusanth Balasub-ramanian (LAZ Saar 05)

200 m - 21,19 Sek. 2013 Karol Zalewski (Polen)

400 m - 47,63 1997 Stefan Letzelter (USC Mainz)

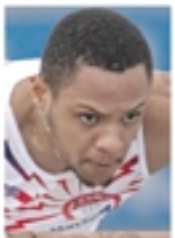
800 m - 1:46,38 Min. 1996 Pavel Soukup (Tschechien)

1500 m - 3:48,77 Min. 1994 Uwe Manns (LG Andernach)

Weitsprung - 7,91 m 1994 Georg Ackermann (TV Heppen-heim)

Dreisprung - 16,83 m 2013 Harold Correa (Frankreich)

3000 m - 8:06,50 Min. 1997 Thomas Greger (ABC)



60-m-H - 7,77 Sek. 2012 Paolo del Molin (Italien)

Hochsprung 2,23 m 1997 Kristofer Lamos (LG Frankfurt)

5000-m-Gehen - 20:19,09 Min. 1994 Dimitry Dolnikov (Rußland)

Kugel - 18,92 m 1995 Torsten Herbrand (LG Bayer Leverkusen)

Stabhochsprung - 5,70 m 1995- Viktor Schistjakow (Rußland)

4x200 m - 1:26,03 Min. - Lack, Gamper, Milde, Wehyins (DLV-U23) - 1994

7-Kampf - 5641 Pkt. 1994 Bernhard Floder (VfL Kaufering)

60m - 7,32 Sek. 1995 Bettina Zipp (TSV Schriesheim)

200 m - 23,31 Sek. 1999 Shanta Gosh (LC Rehlingen)

400 m - 53,54 Sek. 1995 Nada Kostovalova (Tschechien)

800 m - 2:04,03 Min. 1994 Tatyana Grigoryeva (Rußland)

1500 m - 4:18,97 Min. -2005 Sabrina Mocken-haupt (LG Sieg)

3000 m - 9:28,23 Min. 1998 Manuela Veith (ABC)

60-m-H - 8,11 Sek. 1995 Caren Jung (MTG Mannheim)

3000-m-Gehen - 12:50,70 Min. 1994 Yulia Koroleva (Rußland)

Stabhoch-sprung - 4,70 m 2007 Caroline Hingst (USC Mainz)

Weit - 6,44 m 2012 Mayookha Johny (Indien)

Dreispr. - 13,94 m 2012 Athanasia Pérra (Griechen-land)

Hoch - 1,95 m 1994 Alina Astafei (MTG)

Kugelstoßen - 16,91 m 1994 Irina Karzhanenko (Rußland)

4x200 m - 1:35,70 Min. 1994 Anistmova, Dyachenko, Sharova, Laukhova (Rußland)

SAISON-AUS FÜR LISA

Senioren-DM

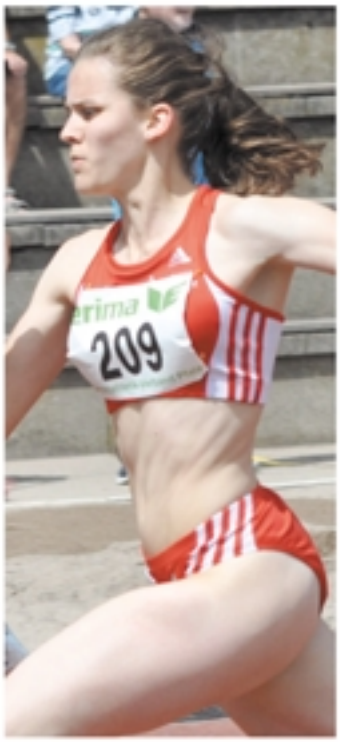
Die Deutschen Seniorenmeisterschaften waren vom 29. Juni bis 1. Juli in Mönchengladbach:
Oliver Seibel (M)
Platz 6, 200 m - 24,54 Sek.
Platz 5, 400 m - 54,89 Sek.
Olga Becker (W55)
Platz 1, 80-m-Hürden - 13,40 Sek.
Hans Kuhn (M70)
Platz 12, 200 m - 32,75 Sek.
Dieter Tisch (M70)
Platz 1, 80-m-Hürden 14,71 Sek.
Platz 5, 400 m - 54,89 Sek.
Herbert E. Müller (M85)
(Unser ABC-Freundeskreismitglied startet für die LAV Bayer Uerdingen/Dormagen)
Platz 1, 100 m - 18,21 Sek.
Platz 1, 200 m - 38,12 Sek.
Platz 1, 400 m - 93,91 Sek. *(ps)*

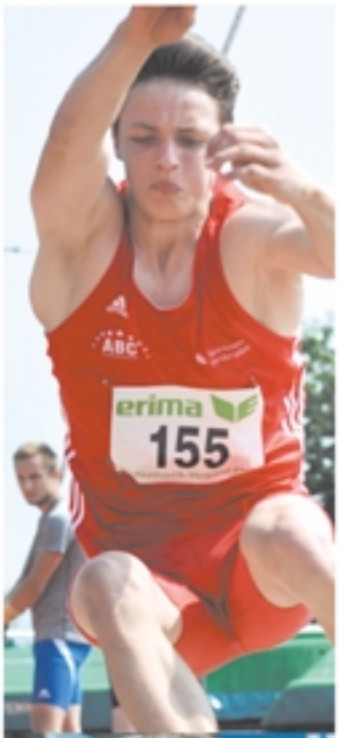
Bitteres Verletzungs-Aus

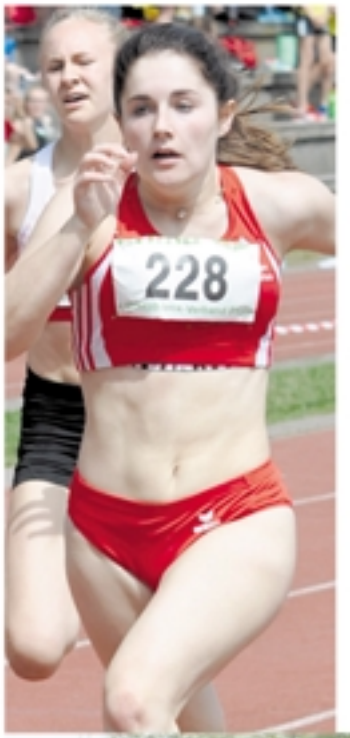
Keine DM und keine EM. Die Hiobsbotschaft kam mitte Juni. Bevor die Saison für **Lisa Ryzih** begonnen hatte war sie auch schon wieder vorbei. **Lisa** hatte sich einen Teilriss an der Achillessehne zugezogen und musste zunächst einen Spezialschuh tragen, um die Sehne zu entlasten. Kontroll-Untersuchungen zeigten zwar gute Fortschritte, trotzdem konnte sie nicht wieder rechtzeitig in das Aufbautraining einsteigen. Daher beendete sie die Sommersaison. *„Das macht keinen Sinn."*, sagte **Lisa**. In enger Abstimmung mit ihrem Vater und Trainer **Vladimir** und ihrem Team wurde letztendlich die sinnvollste Entscheidung getroffen. *(ps)*

Die „Süddeutschen“

Erding ist berühmt für seine Brauerei und besonders für sein alkoholfreies Bier, das auch von **Lisa Ryzih** nach ihren Siegsprüngen 2014, 2015 und 2016 in Rottach-Egern am Tegernsee geschätzt wurde. Am 23. und 24. Juni wurden dieses Jahr in Erding die Süddeutschen Meistertitel der Männer, Frauen und U18-Jugend hart umkämpft:







Nicole Wagner (F)
100-m-Vorlauf - 12,61 Sek.
Sandra Wagner (F)
Platz 3, 100 m - 12,25 Sek. *(SB)*
Antonia Bauer (WJU18)
100-m-Vorlauf - 12,95 Sek.
Katrin Leonhardt (WJU18)
Platz 9, 3000 m - 11:49,82 Min.
Luisa Klappenberger (WJU18)
Platz 17, 1500 m - 5:17,72 Min.
David Mahnke (MJU18)
Platz 10, 800 m - 1:59,14 Min.
Platz 3, 1500 m - 4:12,93 Min.
Benjamin Pich (MJU18)
100-m-Vorlauf - 11,57 Sek.
Johannes Weber (MJU18)
Platz 5, Weitsprung - 6,41 m

Benjamin Pich,
Johannes Weber,
Marius Reichert,
Connor Schössow (MJU18)
Platz 3, 4x100-m - 44,40 Sek.
(neuer Vereinsrekord)
(ps)

Sandra Wagner,
Johannes Weber,
David Mahnke,
Nicole Wagner,
Antonia Bauer,
Luisa Klappenberger,
Marius Reichert,
Johannes Weber,
Connor Schössow,
Benjamin Pich,
Katrin Leonhardt

FOTOS: ENDRES, REICHERT, RYZIH

Stadtlauf in LU

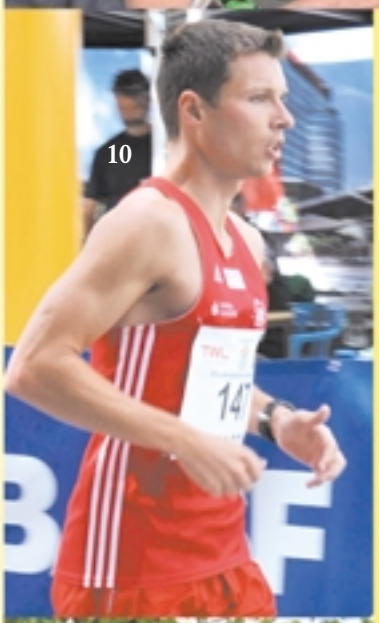
Dieses Jahr wurde am 23. Juni die Ludwigshafener Innenstadt wieder zur großen Laufbühne für große und kleine Asse. Letztes Jahr konnte unsere „Indienkorrespondentin“ **Annika Hock** *(siehe Seite 38)*, das Frauenrennen dominieren und **Nico Steißlinger** brillierte bei den Männern. Dieses Jahr gab es eine kleine Änderung. Einen Elitelauf gab es nicht mehr. Dafür gab es einen Volkslauf über 8,4 km, einen Einsteigerlauf über 4,8 km, Bambinirennen über 650 m und Schülerrennen über 2.3 km.

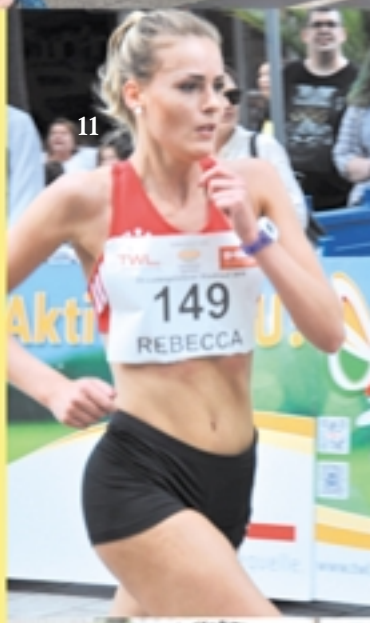
Bambinilauf (650 m):
Ida Sandmann (WU8)
Platz 13, 650 m - 3:19,6 Min.

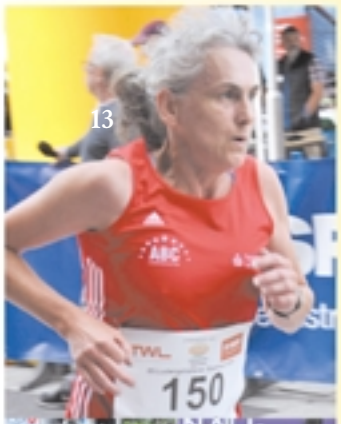
Schülerlauf (1200 m):
Alessandro Azzola (M16)
Platz 3, 1,2 km - 4:04,7 Min.
Emmanuel Freisdorfas (MU12)
Platz 3, 1,2 km - 4:27,3 Min.
Frederik von Wedelstein (MU12)
Platz 5, 1,2 km - 4:38,3 Min.
Linus Stöckmann (MU12)
Platz 5, 1,2 km - 4:39,5 Min.
Pierre Kaiser-Ziegler (MU12)
Platz 12, 1,2 km - 4:50,5 Min.
Lorena Azzola (WU14)
Platz 4, 1,2 km - 4:27,4 Min.
Anne Slosharek (WU14)
Platz 5, 1,2 km - 4:29,4 Min.
Thalisha Shenice Zeiß (WU14)
Platz 6, 1,2 km - 5:56,4 Min.
Aline Richter (WU14)
Platz 7, 1,2 km - 4:56,9 Min.
Lea Edinger (WU12)
Platz 3, 1,2 km - 5:03,7Min.
Sophia Giordano (WU10)
Platz 20, 1,2 km - 5:46,7 Min.
Ella Kuhn (WU10)
Platz 18, 1,2 km - 5:46,6 Min.
Svea Kohlstadt (WU10)
Platz 28, 1,2 km - 6:12,2 Min.
Noemi Lautenschläger (WU10)
Platz 2, 1,2 km - 5:14,2 Min.
Nela Zezelj (WU10)
Platz 16, 1,2 km - 5:44,6 Min.

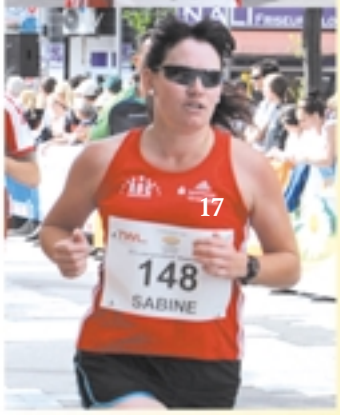
Einsteigerlauf (4 Runden):
Rebecca Hilgert (F)
Platz 1, 4,8 km - 19.52,6 Min.
Markus Lemberger (M55)
4,8 km - 24:51:2 Min.

Volkslauf (17 Runden):
Nico Steißlinger (M)
Platz 1, 8,4 km - 27:21,0 Min.
Thomas Schlohmann (M35)
TSG Maxdorf - Neffe von Peter Schlohmamm
Platz 2, 8,4 km - 28:23,7 Min.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 1, 8,4 km - 28,57,9 Min.
Petra Wenz (W55)
Platz 2, 8,4 km - 39:07,8 Min.
Sabine Graf (W30)
Platz 3, 8,4 km - 40:33,1 Min.
Gerhard Holzweisig (W65)
Platz 6, 8,4 km - 46:49,4 Min.

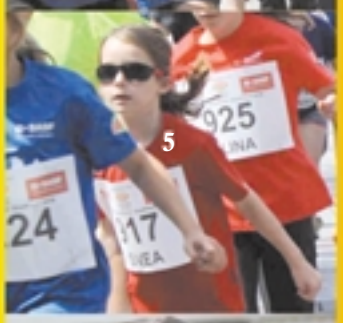


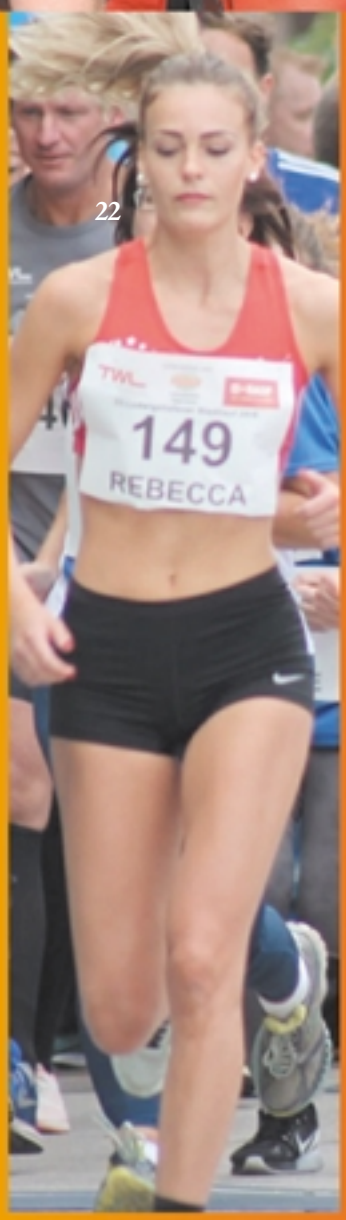


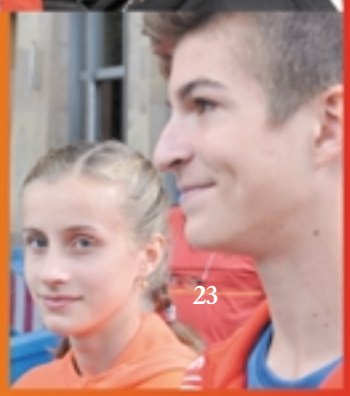




FOTOS: ENDRES U.A.







Von links oben:

1 - Thomas Schlohmann *(TSG Maxdorf)*,
2 - Sebastian Bednarz,
3 - Nico Steißlinger,
4 - Pierre Kaiser-Ziegler,
5 - Svea Kohlstadt,
6 - Thomas Schlohmann *(TSG Maxdorf)*,
7 - Nico Steißlinger,
8 - Sebastian Bednarz,
9 - OB Jutta Steinruck,
10 - Sebastian Bednarz,
11 - Rebecca Hilgert,
12 - Lorena Azzola,
13 - Petra Wenz,
14 - Alessandro Azzola,
25 - Emmanuel Fresdorfas,
16 - Noemi Lautenschläger,
17 - Sabine Graf,
18 - Lea Edinger,
19 - Markus Lemberger,
20 - Gerhard Holzweisig
21 - Nico Steißlinger,
22 - Rebecca Hilgert,
23 - Lorena und
Alessandro Azzola,

Sandra Wagner, Ch. Kiemstedt, Philip Schleifer, Kosta Tselios, Ann-Kathrin Reil, Oliver Seibel

Sprinttest

Am 1. Juli waren unsere Sprinterinnen in Rheinau-Freistett:
Sandra Wagner (F)
Vorlauf-100-m - 12,23 Sek.
Nicole Wagner (F)
Platz 1, 100 m - 12,75 Sek.
Vorlauf-100-m - 12,56 Sek.
Chamaine Gault (F)
Platz 2, 100 m - 13,19 Sek.
Vorlauf-100-m - 12,37 Sek.
(ps)

Chromo Classics

Guter Test bei den Chromo Classics am 6. Juli in Weinheim:
Sandra Wagner (F)
Vorlauf-100-m - 12,23 Sek.
Nicole Wagner (F)
Vorlauf-100-m - 12,50 Sek.
Chamaine Gault (F)
Vorlauf-100-m - 12,80 Sek.
Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Chamaine Gault,
Ann-Kathrin Reil (F)
Platz 3, 4x100 m - 48,45 Sek.
Christian Kiemstedt (M)
Vorlauf-100-m - 10,79 Sek.
Philip Schleifer (M)
Vorlauf-100-m - 11,33 Sek.
Platz 17, 200 m - 22,54 Sek.
(mr)

Abends in Pfungstadt

In Pfungstadt beim 2. Abendsportfest am 11. Juli waren nicht nur unsere Sprinter aktiv:
Philip Schleifer (M)
Platz 3, 100 m - 12,40 Sek.
Platz 2, 200 m - 22,61 Sek.
Konstantinos Tselios (M)
Platz 5, 100 m - 12,44 Sek.
Nico Steßlinger (M)
Platz 10, 400 m - 53,87 Sek.
Sebastian Bednarz (M30)
Platz 1, 400 m - 55,44 Sek.
Oliver Seibel (M40)
Platz 1, 100 m - 12,29 Sek.
Platz 1, 200 m - 24,68 Sek.
Hans Kuhn (M70)
Platz 2, 200 m - 31,64 Sek.
(ps)

Sommer in Mannheim

Beim Sommersportfest in Mannheim war am 15. Juli auch der ABC dabei:
Sandra Wagner (F)
Vorlauf-100-m - 12,30 Sek.
Nicole Wagner (F)
Vorlauf-100-m - 12,50 Sek.
Ann-Kathrin Reil (F)
Vorlauf-100-m - 12,89 Sek.
Platz 4, Weitsprung - 5,45 m
Christian Kiemstadt (M)
Vorlauf-100-m - 10,86 Sek.
Konstantinos Tselios (M)
Vorlauf-100-m - 11,56 Sek.
Philip Schleifer (M)
Vorlauf-100-m - 11,40 Sek.
Platz 11, 200 m - 22,68 Sek.
Oliver Seibel (M)
Platz 12, 400 m - 54,38 Sek
Nico Steißlinger (M)
Platz 15, 800 m - 2:00,11 Min.
Marius Reichert (MJU18)
Vorlauf-100-m - 11,84 Sek. *(ps)*

Abends am Neckar

Das Abendsportfest am 18. Juli in Köngen bei Esslingen am Neckar bot **David Mahnke** eine Gelegenheit zur Formüberprüfung vor den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock. Er siegte über 800 m der MJU18 in 1:58,07 Min., war aber mit seiner Zeit nicht ganz zufrieden. Bei den Männern kam **Nico Steißlinger** über 800 m mit persönlicher Bestzeit von 1:59,36 Min. auf den siebten Platz. *(fs)*

In Bretten

Am 14. Juli siegte **Manfred Reichert** in der Melanchthonstadt Bretten über 5 km der M50 in 22:59 Min.

Bretten liegt im Kraichgau und ist die Geburtsstadt des Kirchenreformators ***Philipp Melanchthon****.*
(mr)

DM IN NÜRNBERG

Vom 21. bis 22. Juli ging es im Max-Morlock-Stadion *(Max Morlock stand 1954 in der Fußball-Weltmeisterelf von Bern)* in Nürnberg um die Deutschen Meistertitel.

Dieses Jahr waren nur unser neuer Hochspringer **Alexander Heidu** und die 4x100-m-Frauenstaffel mit **Nicole Wagner**, **Sandra Wagner**, **Chamaine Gault** und **Ann-Kathrin Reil** dabei.

Unsere Staffel konnte ihren Vorlauf in 47,43 Sek. zwar gewinnen, war aber etwas langsamer wie letztes Jahr. Am Ende reichte es jedoch für Platz sechzehn.

Im Hochsprung schaffte **Alexander** 2,10 m und landete auf Rang sechs. *(ps)*

Alexander Heidu, Nicole Wagner, Sandra Wagner, Chamaine Gault, Ann-Kathrin Reil

FOTOS: ENDRES, ARTDENTER-SCHLOHMANN

JUGEND-DM IN ROSTOCK

Die Hansestadt Rostock an der Warnemündung in die Ostsee in Mecklenburg-Vorpommern war vom 27. bis 29. Juli der Austragungsort der Deutschen Jugendmeisterschaften. **David Mahnke** stand über 800 m mit 1:56,58 Min. auf Platz 7 und über 1500 m mit 4:07,98 Min. auf Platz 11 in der MJU18-Meldeliste. Unsere 4x100-m-Staffel hatte in Eisenberg in einem tollen Rennen mit **Benjamin Pich**, **Connor Schössow**, **Johannes Weber** und **Marius Reichert** die Qualifikationsnorm unterboten. Sie standen mit 44,40 Sek. auf Paltz 19 der Meldeliste. Die Halbfinalläufe über 800 m und 1500 m waren am 1. Wettkampftag.

Die wenigen ABC-Teilnehmer konnten zwar keine Medaille erringen, enttäuschten aber keinesfalls. Auch die wie in ganz Deutschland heißen Temperaturen beeinträchtigten ihre Leistungen nicht. **David Mahnke** mit Wahlmöglichkeit für einen Start über 800 oder über 1500 m hatte gut daran getan, sich auf Grund der Meldelisten für die längere Strecke zu entscheiden. Im ersten Vorlauf übernahm er nach verbummeltem Anfangstempo die Führung, steigerte das Tempo in der zweiten Runde aber nur vorsichtig, bis es in der dritten Runde und auf den letzten 300 m richtig schnell wurde. Mit nur 0,63 Sek. Rückstand auf den Sieger und 74,78 Sek. für die letzten 500 m kam er in 4:20,57 Min. als Vierter ins Ziel. Da nur die ersten drei automatisch für das Finale qualifiziert waren, mussten er und sein Trainer **Fritz Seilnacht** einige bange Minuten überstehen, bis das Ergebnis des zweiten wesentlich schnelleren Vorlaufs feststand. Danach stand seiner Endlaufteilnahme nichts mehr im Wege. Es galt nun, möglichst gut zu regenerieren.

Da er deshalb schnell das Stadion verließ, konnte er leider den erst später angesetzten Vorlauf unserer 4x100-m-Staffel nicht mitverfolgen. In der Besetzung **Benjamin Pich**, **Johannes Weber**, **Ma-**

David Mahnke, Benjamin Pich, Connor Schössow, Johannes Weber, Marius Reichert

POTOS: ENDRES, MAHNKE U.A.

Vorlauf

Endlauf

Siegerehrung

Davids „Unterstützer“, wie z.B. sein Trainer Fritz Seilnacht, seine Mutter Ina Mahnke und

Franziska Stöhr vom TV Nußdorf, die sich in Rostock über die 400 m der WJU18 in 57,56 Sek. fürs Finale qualifiziert hatte und dort Platz 6 belegte.

rius Reichert und **Connor Schössow** kamen sie als fünfte Staffel ins Ziel. Ihre Zeit von 44,76 Sek. konnte sich sehen lassen, wenn auch die diesjährige Bestzeit von 44,40 Sek. nicht ganz erreicht wurde. Selbst damit hätte es keine Finalteilnahme gegeben. Für die Staffelmitglieder, die bis auf **Marius Reichert**, noch nie an Deutschen Meisterschaften teilgenommen hatten, waren es wertvolle Erfahrungen, den ganzen Ablauf bei einer höherwertigen Meisterschaft mit anderen Meldezeiten, Call-room usw., kennen zu lernen.

David Mahnke fühlte sich am folgenden Tag wieder fit fürs Finale. Er ging hier mit der Maßgabe an den Start, keinesfalls Führungsarbeit zu übernehmen. Da sich keiner der Läufer für ein flotteres Anfangstempo verantwortlich fühlte, war dieses noch langsamer als im ersten Vorlauf des Vortags. Um Rempeleien aus dem Weg zu gehen, lief **David** am Ende des kompakten Feldes und konnte ständig auf der Innenbahn bleiben und so Mehrmeter vermeiden.

Die ersten drei der Meldeliste – unter vier Minuten – machten schließlich das Rennen unter sich aus. **David** konnte im Schlussspurt auf den achten Rang vorlaufen, ein Erfolg für ihn, hatte er doch trotz langsamer Endzeit von 4:34,50 Min. den Abstand zum Sieger von rund acht Sekunden aus der Meldeliste auf knapp vier Sekunden im Ziel verkürzen können. Dabei waren die letzten 500 m mit 73,68 Sek. nochmals 1,1 Sek. schneller als am Vortag. Sein Ziel, sich für das Finale zu qualifizieren und hier möglichst unter die ersten acht zu kommen, hatte er damit erreicht. *(fs)*

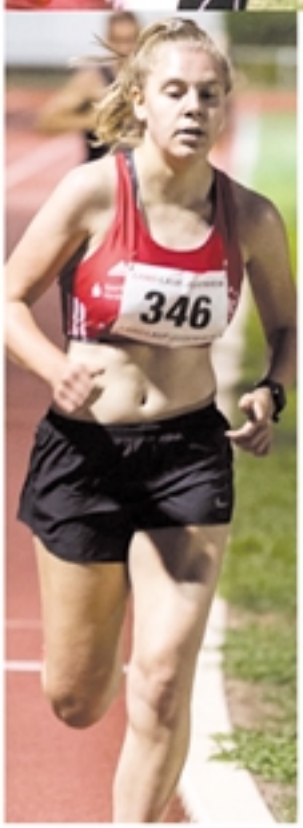
Wir erinnern uns: 1977 wurde unser ***Andreas Baranski*** *über 1500 m Deutscher A-Jugendmeister und bei den Junioren-Europameisterschaften in Donezk (damals UdSSR) stellte er mit 3:45,2 Min. einen neuen Deutschen A-Jugenrekord auf.*

Sommer-abend

Bereits drei Tage nach den Deutschen Jugendmeisterschaften stand **David Mahnke** beim Abendsportfest in Pfungstadt am 1. August wieder an der Startlinie. Gegen Saisonende wollte er seine gute Form zur Verbesserung seiner 3000-m-Bestleistung aus dem Vorjahr von 9:39,50 Min. nutzen. Dies gelang ihm eindrucksvoll mit dem Sieg in seiner Altesklasse MJU18 in 9:10,37 Minuten. **Auf Grund seiner guten Leistungen gehört er zu den jugendlichen Kaderathleten, die ins Jugendcamp des DLV bei der Europameisterschaft in Berlin eingeladen wurden.**

Nach langer Aufbau- und Vorbereitungszeit stand **Rebecca Hilgert** nach überstandener Krankheit erstmals wieder am Start. Sie testete ihre Wettkampffähigkeit über 400 m. In 64,03 Sek. kam sie nach etwas zu vorsichtigem Beginn aber starkem Finish als Zweite ins Ziel.

Ebenfalls auf den zweiten Platz kam **Katrin Leonhardt** im 3000-m-Lauf der WJU18 in 11:51,07 Minuten. *(fs)*



Rebecca Hilgert, David Mahnke, Katrin Leonhardt

Die „Süddeutschen" der Junioren

Am 4. und 5. August gab es im badischen Walldorf die Süddeutschen U23-Meisterschaften:
Sandra Wagner (WU23)
Platz 4, 100 m - 12,14 Sek.
Alexander Heidu (MU23)
Platz 3, Hochsprung - 1,99 m
Philip Schleifer (MU23)

Platz 13, 100 m - 11,32 Sek.
100-m-Vorlauf 12,28 Sek.
Platz 6, 200 m - 22,38 Sek.
Henry Wadsworth (MU23)
Platz 14, 100 m - 11,35 Sek.
100-m-Vorlauf 11,22 Sek.
Philip Schleifer, **Henry Wadsworth**, **Kosta Tselios**, **Marius Reichert** (MU23)
Platz 1, 4x100-m - 43,25 Sek.
(ps)

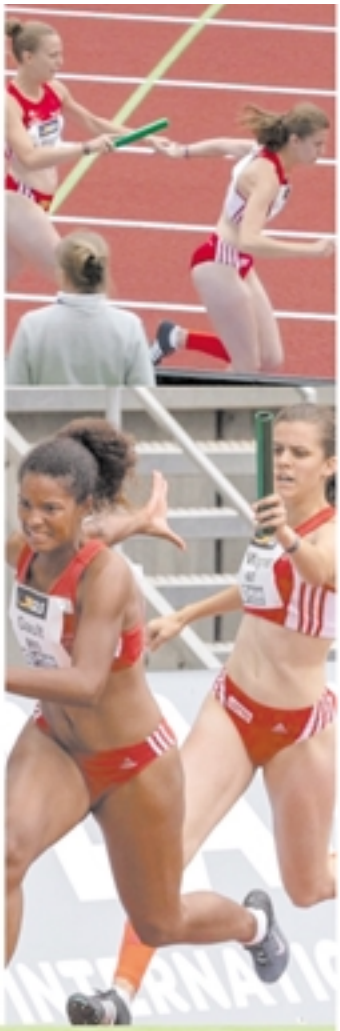
Zwei Siege in Dillingen

Über 100 m gewann **Nicole Wagner** am 4. August im saarländischen Dillingen in 12,56 Sek. und **Ann-Kathrin Reil** siegte mit 5,32 m im Weitsprung. *(ps)*

Sie waren dabei

Sandra und **Nicole Wagner** hatten einige Bilder ihres Staffellaufs von der DM in Nürnberg geschickt: Ihren Vorlauf hatten sie in 47,43 Sek. gewonnen und wurden in der Gesamtwertung Sechzehnte. Damit hatten sie ihre Zeit, mit der sie angereist waren, um drei Zehntel verbessert. **Sandra** und **Nicole** waren auch bei den Europameisterschaften in Berlin als Zuschauer mit dabei und hatten alle Sessions gespannt verfolgt. Es war ein unvergessliches Erlebnis mit vielen Gänsehautmomenten. Zwischen den Sessions hatten sie die Berliner Sehenswürdigkeiten angeschaut.

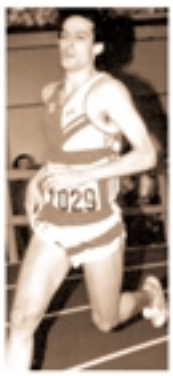
Außerdem trafen sie **Alicia Stahl** und **Leif Asbjørn Biehl**, die dort als Volunteers tätig waren, sowie **David Mahnke**, der am DLV-Jugendlager teilgenommen hatte. *(nsw)*



Alexander Heidu,
Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Chamaine Gault,
Sandra Wagner,
Ann-Katrin Reil,
Chamaine Gault,
Sandra Wagner,
Nicole Wagner,
Philip Schleifer,
Henry Wadsworth,
Konstantinos Tselios,
Marius Reichert

„Ich war noch niemals in Hawai ... beim Ironman dabei"

Unser früherer Mittelstreckler **Dieter Jung** (M50) wäre zu gerne einmal beim Ironman auf Hawai dabei gewesen. Er hatte am 8. Juli in Frankfurt erstmals an einem Ironman-Triathlon teilgenommen, um sich zu qualifizieren. Er schaffte es aber leider nicht innerhalb des Zeitlimits von 15 Std. das Ziel zu erreichen. Und so blieb für ihn Hawai weiterhin ein Traum. *(ps)*



Wir erinnern uns:
1996 lief ***Dieter Jung*** *mit gebrochenem Zeh die 800 m in der Halle. (Siehe ABC-NEWS Nr.2, Seite 19)*

Die EM in Berlin:

Eine Werbung für die Leichtathletik

Als begeisterter TV-Zuschauer stelle ich rückblickend fest: Diese Europameisterschaften der Leichtathletik waren eine großartige Veranstaltung, eine echte Werbung für unsere olympische Sportart! Sie werden in guter Erinnerung bleiben. Das Berliner Olympiastadion, ein wahres Schmuckstück. Diskuswurflegende **Robert Harting**, der bei diesen Titelkämpfen Abschied von der internationalen Bühne nahm, nennt dieses Stadion ja sein „Wohnzimmer". Und dann das faire Publikum: An jedem Wettkampftag zahlreich vertreten, nicht nur die deutschen Athletinnen und Athleten bejubelnd. Nein, alle erhielten Beifall, wurden angefeuert.

Rührende, emotionale Momente beispielsweise als **Arthur Abele** Freudentränen bei seinem Sieg im Zehnkampf vergoss. Nicht nur **Abele**, auch viele andere Athleten und Athleten im Dress der deutschen Mannschaft warteten mit großartigen Leistungen auf. Das gilt für die fleißigen Medaillensammler gleichermaßen wie auch für jene, die persönliche Bestleistungen zum richtigen Zeitpunkt und den Vorstoß in die Finals schafften. Das muss man bei einer EM und so starker Konkurrenz erst mal hinkriegen. Schade, dass eine Verletzung den Start unserer **Lisa Ryzih** zunichte gemacht hatte. Sie hätte mit Sicherheit beim Kräftemessen der besten europäischen Stabhochspringerinnen eine gute Figur abgegeben.

Es hat fast alles gestimmt bei diesen Meisterschaften. Auch einige organisatorische Pannen wie beispielsweise bei den Weitenmessungen im Weitsprung der Männer, können den guten Gesamteindruck kaum trüben. Sind diese bemerkenswerten Europameisterschaften geeignet, die Leichtathletik etwas mehr in den Focus des sportlichen Geschehens zu rücken? Nun, sich auf den Lorbeeren von Berlin auszuruhen, genügt nicht. Es gilt, neue Wege zu gehen, die Leichtathletik für die Zuschauer attraktiver zu machen. In einem Gespräch mit dem SPIEGEL hat **Sebastian Coe**, der Präsident des Welt-Leichtathletikverbandes, dazu einige treffende Dinge angemerkt. So meint er, es gebe zu viele Disziplinen bei den Events und 9 oder 10 Tage bei Weltmeisterschaften seien zu lange. Die altmodischen Konzepte müssten entschlackt werden. In einem 90-minütigen Leichtathletikevent könne man beispielsweise keinen 10 000-m-Lauf zeigen. Und schließlich müsse man, so **Coe**, unseren Sport für alle verständlicher machen. Nicht jeder Zuschauer sei schließlich Leichtathletikexperte. Recht hat er, der **Sebastian Coe**.

Sandra Wagner, Maskotchen „Berlino", Nicole Wagner bei der EM in Berlin

Sicher auch eine gute Vorlage für den neuen DLV-Präsidenten **Jürgen Kessing**, unseren alten ABC-Sportfreund, soweit es die deutsche Leichtathletik angeht. Ihm habe ich übrigens bereits am 19. November 2017 in meinem Glückwunschschreiben zu seiner Wahl als DLV-Präsident zu diesem Thema unter anderem geschrieben:

„Auch die Verantwortlichen im DLV, an dessen Spitze Du jetzt stehst, müssen sich selbstkritisch hinterfragen. Dazu bedarf es kreativer Persönlichkeiten mit dem Mut zu Veränderungen."

Selbst nach einem gewissen zeitlichen Abstand habe ich immer noch das herrliche Olympiastadion mit der blauen Laufbahn in Erinnerung. Und es macht sicher nicht nur mich ärgerlich, zur Kenntnis nehmen zu müssen, wenn man seitens Hertha BSC den Umbau dieses wunderschönen Stadions zu einer reinen Fußballarena fordert. Es bleibt aber die begründete Hoffnung, dass der Berliner Senat hier nicht nachgibt und eine weise, der Leichtathletik zugewandte Entscheidung für den Erhalt dieses Schmuckstücks trifft.

Karl Heinz Ries

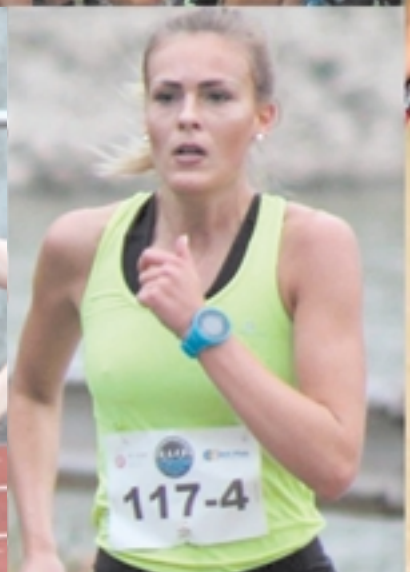
FOTOS: IRIS, REICHERT, N. U. S. WAGNER, KJ PETERS U.A.

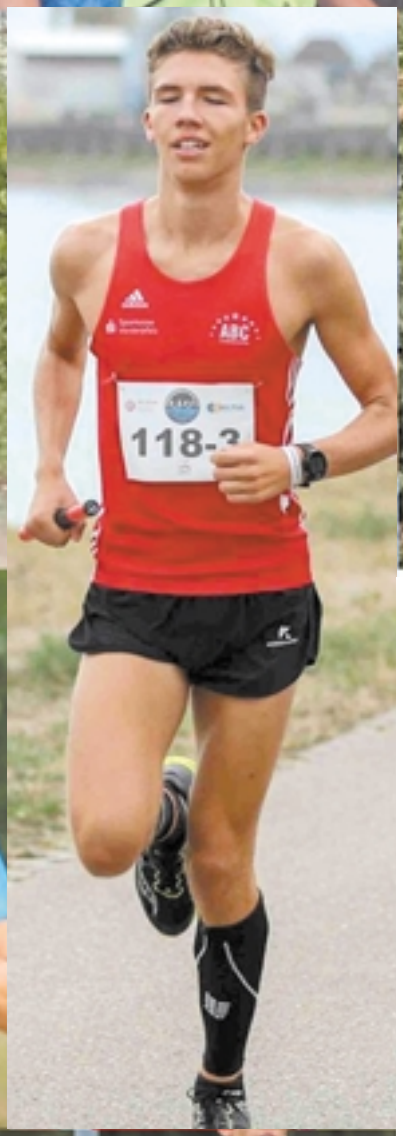
Insellauf

Beim diesjährigen Ludwigshafener Stadtfest gab es am 25. August auf der Parkinsel wiederden Insellauf über 4 x 4 km. Start und Ziel waren wie immer bei der Pegeluhr am Luitpolthafen an der Hannelore-Kohl-Promenade. Der ABC war mit drei Staffeln vertreten. **Luisa Klappenberger, Katharina Seel**, **Rebecca Hilgert** und **Franziska Stöhr**

vom TV Nußdorf nannten sich zuversichtlich *4 SCHNELLE DAMEN*. **Sebastian Bednarz**, **Nico Steißlinger**, **David Mahnke** und **Lorenz Herrmann** von der LG Region Karlsruhe meinten sie seien *DIE FLITZER (Wie das wohl gemeint war?)*. **Petra Wenz**, **Sabine Graf**, **Gloria Littwin** und **Victoria Popp** machten einen auf gesund und waren *DIE MÜSLIS*. Die schnellste 4x4000-m-Staffel bei den Frauen waren eine „Augenweide“.
Es siegten unsere *4 SCHNELLEN DAMEN* in 1:06:30,6 Std. vor unseren *MÜSLIS*. Diese benötigten 1:10:57,3 Stunden. Bei den Männern siegten *DIE FLITZER* in 52:21,4 Minuten und **Nico Steißlinger** war in 12:37,00 Minuten.auch der schnellste Einzelläufer über die 4000 m.

(ps)





Linke Seite:
Luisa Klappenberger,
Franziska Stöhr,
Katharina Seel,
Rebecca Hilgert,
Gloria Littwin,
Rebecca Hilgert,
Victoria Popp,
Katharina Seel,
Luisa Klappenberger,
Sabine Graf,
Luisa Klappenberger,
Nico Steißlinger,
Franziska Stöhr,
Rebecca Hilgert,
Luisa Klappenberger

Rechte Seite:
Victoria Popp,
Petra Wenz,
Nico Steißlinger,
Sebastian Bednarz,
David Mahnke,
Lorenz Herrmann,
Sabine Graf,
Nico Steißlinger,
David Mahnke,
Luisa Klappenberger,
Gloria Littwin,
Sebastian Bednarz,
Petra Wenz,

Staunen über
David Mahnke

FOTOS: ENDRES, REINDEL, SCHÖN

FOTOS: ENDRES, TSV KANDEL LEICHTATHLETIK, ARTCENTER SCHLOHMANN

Kila-Cup

Beim Kila-Cup am 18. August in Kandel starteten unsere beiden Mannschaften als „nickname“. Das U10-Team belegte Platz fünf und das U12-Team kam auf Platz acht. Unser U12-Team hatte am 1. September in Hermersberg in der Westpfalz noch die Chance sich auf den „Letzten Drücker“ für das Kila-Finale zu qualifizieren (mehr dazu gibt es in der ABC-NWES Nr. 48). *(ps)*

Allein in Kandel

Beim Abendsportfest am 22. August in Kandel war nur am Start. Über 200 m belegte er in 24,77 Sek. Platz zwei. *(ps)*

Gut zum Schluss

Die Pfalzmehrkampfmeisterschaften waren vom 1. bis 2. September ebenfalls in Neustadt. Sechs ABClerinnen starteten im 3-Kampf der W12 und W13 mit Sprint, Weitsprung und Ballwerfen:

Vanessa Antwi (W12)
Gesamt-Platz 21 - 1062 Punkte
Platz 1, 75 m - 10,65 Sek.
Platz 22, Weitsprung - 3,69 m
Platz 27, Ballwurf - 12,50 m

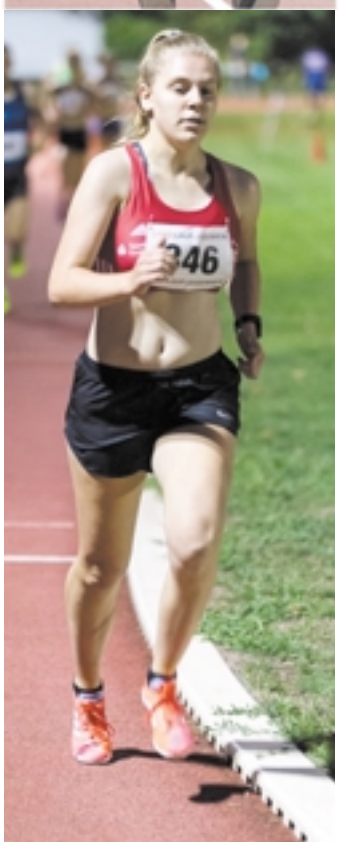
Lorena Azzola (W12)
Gesamt-Platz 10 -1 Punkte
Platz 12, 75 m - 11,37 Sek.
Platz 11, Weitsprung - 4,11 m
Platz 11, Ballwurf - 28,50 m

Thalisha Shenice Zeiß (W12)
Gesamt-Platz 17 - 1147 Punkte
Platz 25, 75 m - 12,04 Sek.
Platz 5, Weitsprung - 3,72 m
Platz 5, Ballwurf - 32,00 m

Aurora Haskaj (W13)
Gesamt-Platz 19 - 1085 Punkte
Platz 26, 75 m - 11,72 Sek.
Platz 16, Weitsprung - 3,94 m
Platz 20, Ballwurf - 20,00 m

Rosalie Nkoy (W13)
Gesamt-Platz 9 - 1269 Punkte
Platz, 75 m - 10,54 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 4,78 m
Platz 22, Ballwurf - 18,00 m

Yasmina Outman (W13)
Gesamt-Platz 11 - 1209 Punkte
Platz 11, 75 m -11,25 Sek.
Platz 2, Weitsprung - 4,21 m
Platz 13, Ballwurf - 25,00 m *(ps)*



3000 m zum Schluss

Auch die Pfalzlangstreckenmeisterschaften waren am 2. September in Kandel. **Katrin Leonhardt** lief über die 3000 m der WJU18 in 11:59,17 Min. auf Rang acht. *(ps)*

Oliver Seibel

Vanessa Antwi,
Lorena Azzola,
Thalisha Shenice Zeiß,
Aurora Hakaj,
Rosalie Nkoy,
Yasmina Outman

Katrin Leonhardt

Senioren-WM in Málaga

Málaga ist die Geburtsstadt des berühmten Malers Pablo Picasso, für den unweit seines Geburtshauses das Museo Picasso eingerichtete worden war. Davor sitzt er in Bronze gegossen auf einer Bank. Zeit genug für unsere Senioren, auch etwas für die Bildung zu tun.

Picasso

1881 – 1973

Vom 4. bis 16. September fanden im spanischen Málaga in Andaluisen an der Coata del Sol die Senioren-Weltmeisterschaften statt. In dieser sonnigen Urlaubsregion waren **Oliver Seibel** über 100 m, 200 m und 400 m der M40, **Olga Becker** über 80-m-Hürden der W55 und **Dieter Tisch** über 100 m und 80-m-Hürden der M70 gemeldet. Unser nimmermüdes Freundeskreismitglied **Herbert E. Müller** vom LAV Bayer Uerdingen/Dormagen hatte bei der M85 gleich über fünf Strecken gemeldet: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m und 1500 m. Die Ergebnisse unserer Senioren in Málaga gibt es in der nächsten ABC-NEWS Nr. 48. *(ps)*

Oliver Seibel,
Olga Becker,
Dieter Tisch,
Herbert E. Müller

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

Ehrungen fürs Ehrenamt und sportliche Leistungen

Am 20. April wurde die Ehrung der Sportlerinnen und Sportler der Stadt Ludwigshafen im Ratssaal der Stadt für 2017 durchgeführt. **Hans Kuhn** bekam für seine langjährige ehrenamtliche Unterstützung im Vorstand und Verein des ABC Ludwigshafen die Sportehrennadel der Stadt Ludwigshafen. **Lisa Ryzih** und **Meike Reimer** wurden für Ihre internationalen sowie nationalen Leistungen geehrt. **Sandra Wagner** wurde für ihren Titel bei den Süddeutschen Juniorenmeisterschaften gewürdigt. Hinzu kamen die Ehrungen unsere beiden Seniorensportler **Oliver Seibel** und **Werner Schwaab** für Ihre Erfolge bei den „Deutschen" und der EM. *(ek)*

ABC-Spendenkonto

Sparkasse Vorderpfalz
IBAN:
DE 87545500100000009886
BIC: LUHSDE6AABC

Nicht ärgern!

Wenn sich jemand nicht im Bild gewürdigt sieht, so liegt das trotz engagierter Bemühungen daran, dass keine Bilder zur Verfügung standen. Jedes Foto ist uns immer willkommen!

25 Jahre Freundeskreis

Am 12. November 1993 gründeten 20 Sportfreunde den Freundeskreis Leichtathletik ABC Ludwigshafen e.V.. In den 25 Jahren seines Bestehens hat der Freundeskreis getreu seiner Zielsetzung die Leichtathletik im ABC Ludwigshafen in vielfältiger Weise unterstützt, indem er Vereinsprojekte förderte, Partner und Sponsoren gewann und mit Rat und Tat zur Seite stand. Der Freundeskreis fungiert auch als Herausgeber der ABC-NEWS, unserer attraktiven Vereinszeitschrift.

Heute zählt der Freundeskreis 82 Mitglieder. Acht Gründungsmitglieder sind noch verblieben:

Karl Heinz Ries
(Vorsitzender)
Werner Böttcher,
Erich Bremicker,
Hans Kuhn,
Herbert Schneider,
Prof. Dr. Wolfgang Schrott,
Fritz Seilnacht und
Siegfried Welker.
(khr)

★★★★★★★

ABC Freiluft-Bestenlisten 2018

Die ABC-Bestenliste mit Meisterschaftsplatzierungen, Ehrungen und Berufungen gibt es bei **Hans Kuhn**:

Telefon: 0621 55900297
E-Mail: hans.kuhn@abc-ludwigshafen.de

Bestenliste

Alexander Heidu
Hochsprung - 2,12 m
Platz 14

Meike Reimer
Hochsprung - 1,78 m
Platz 23

★★★★★★★

Zu viel der Ehre

In der letzten ABC-NEWS Nr. 46 habe ich **Dieter Tisch** irrtümlich eine Silbermedaille mit der 4x200-m-Staffel der M70 bei der Senioren-Hallen-EM in Madrid zugeschrieben. **Dieter** hatte natürlich auf den Fehler hingewiesen. Es war die Bronzemedaille.
Hallo Dieter! Da war wohl mein Wunsch der Vater des Gedankens. Ich hätte es Dir gegönnt. (ps)

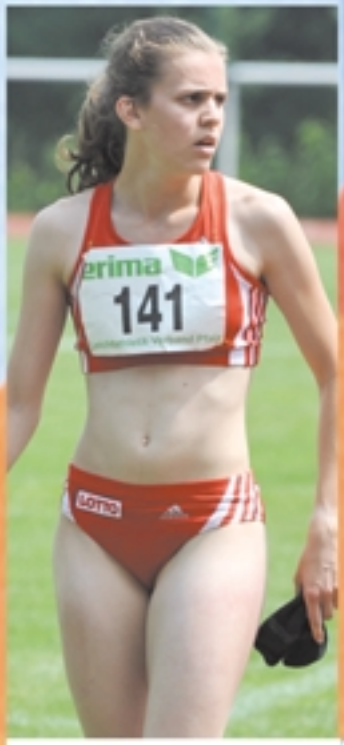
Nachruf

Dr. Kurt Schneider

Er hatte sich weit über die Grenzen der Pfalz hinweg einen Namen im Hockey-Sport gemacht: **Kurt Schneider**. Der frühere Hockey-Nationalspieler, unter anderem bei Phönix und TFC Ludwigshafen, hatte einen legendären Ruf als „Hockey-Professor". Der promovierte Chemiker bekleidete nach dem Ende seiner sportlichen Laufbahn als Hockey-Funktionär höchste Ämter, so zum Beispiel als Bundessportwart für Hockey. Sogar im Hockey-Weltverband war sein Rat als Fachmann für Kunstrasen gefragt. Bei zahllosen sportlichen Großereignissen wie Olympischen Spiele, Welt- oder Europameisterschaften war er kompetent und erfolgreich im Einsatz.

Bevor er seine Karriere im Hockey begann, hatte er beachtliche Erfolge als jugendlicher Mittelstreckler zu verzeichnen. Seiner alten Liebe zur Leichtathletik war dann auch sein Entschluss geschuldet, vor 21 Jahren unserem Freundeskreis beizutreten. Er nahm bis ins hohe Alter stets großen Anteil am sportlichen Geschehen und hat unseren Freundeskreis immer wieder tatkräftig unterstützt. Nach längerer Krankheit verstarb der gebürtige Ludwigshafener am 5. Juni 2018 im Alter von 88 Jahren in Bad Dürkheim, wo er seit vielen Jahren wohnte.

Wir werden **Kurt Schneider** in Dankbarkeit ein ehrendes Andenken bewahren. *(khr)*


141

682
683
681
781
LOTTO

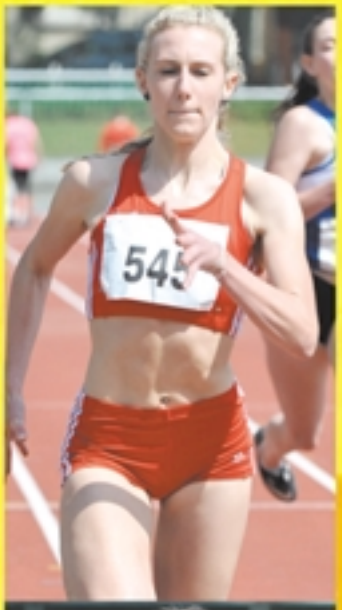
556

522
551
690
563
688
686
569

Linke Seite:
Sandra Wagner,
Julia Siber,
Nicole Wagner,
Sandra Wagner.
Nathalie Stübinger
(TV Gimmeldingen),
Philip Schleifer,
Konstantinos Tselios.
Henry Wadsworth,
Leif Asbjø rn Biehl,
Sebastiab Bednarz,
Oliver Sebel.
Fritz Seilnachr,
Ralph Adzatia,
Yannick Kemper,
Livia Diehl,
Connor Schössow,
Konstantinos Tselios,
Marius Reichert,
Aaron Kibrom,
Ferhat Okcu,
Leif Asbjø rn Biehl,
Philip Schleifer,
Benjamin Pich

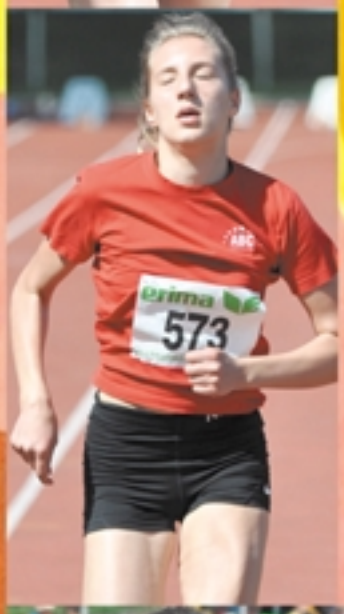
Rechte Seite:
Leif Asbjø rn Biehl,
Chamaine Gault,
David Mahnke,
Sebastian Bednarz,
Alana Harding,
Vanessa Antwi,
Julia Otto,
Yasmina Outman,
Emmanuel Freisdorfas,
Raphael Antwi,
Vanessa Antwi,
Julia Otto,
Emmanuel Freisdorfas,
Yasmina Outmann,
Raphael Antwi

FOTOS: ENDRES


545

577

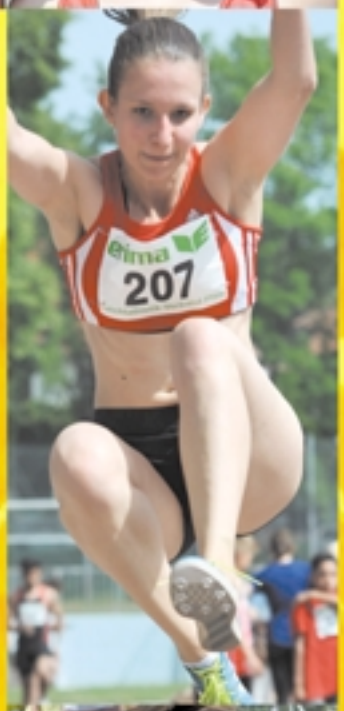
erima
141

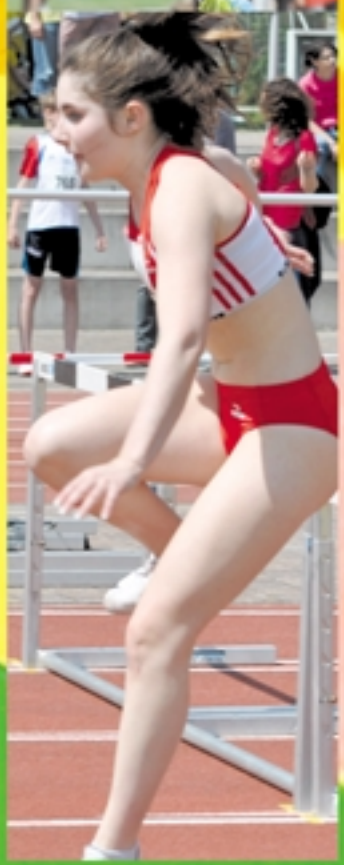

erima
573

66

erima
140

681
683
682
781





Linke Seite:
Livia Diehl,
Yasmina Outman,
Sandra Wagner,
Alana Harding,
Noemi Hajok,
Meike Reimer,
Christian Kiemstedt,
Nicole Wagner,
Sandra Wagner,
Nicole Wagner,
Julia Siber,
Nathalie Stübinger
(TV Gimmeldingen).

Rechte Seite:
Lorena Azzola,
Julia Otto,
Aurora Haskaj,
Yasmina Outman,
Chamaine Gault,
Ann-Kathrin Reil,
Aurora Haskaj,
Julia Otto,
Svea Helena Fokken,
Antonia Bauer,
Luisa Klappenberger

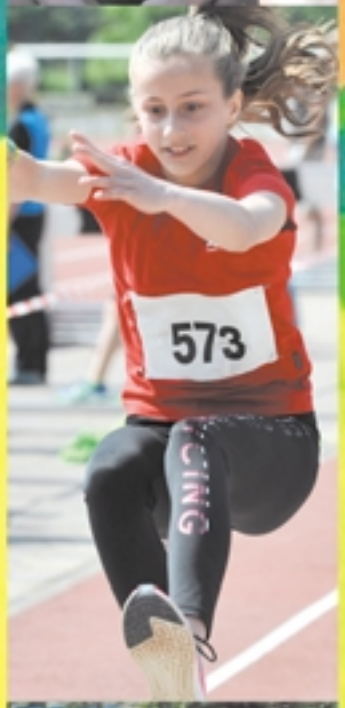
FOTOS: ENDRES.

546

686

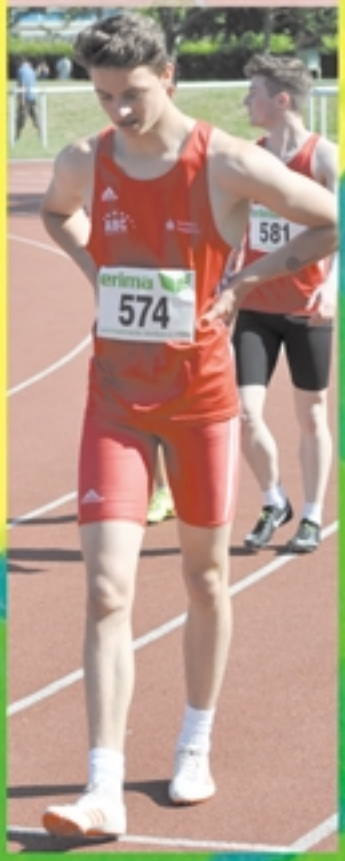
558

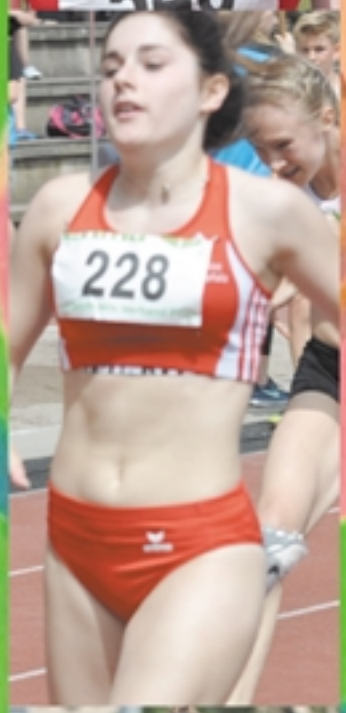
57

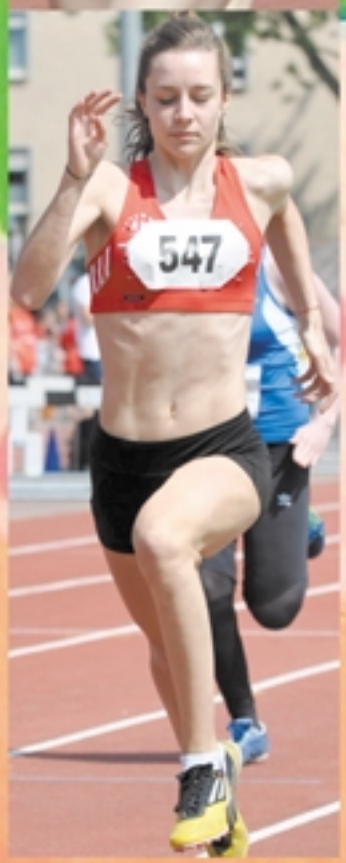

573

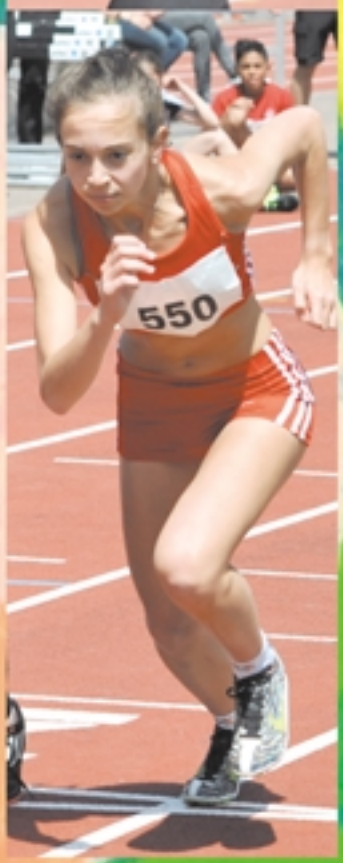
550

689


581
574



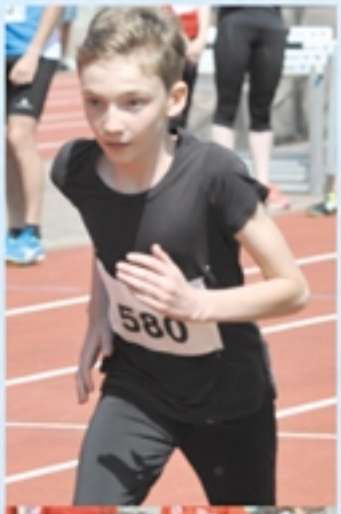




Linke Seite:
Ella Zahn,
Aaron Kibrom,
Alessandro Azzola,
Alessandro Azzola,
Lorena Azzola,
Lorena Azzola,
Meike Reimer,
Luisa Klappenberger,
Johannes Weber,
Johannes Weber,
Leif Asbjø rn Biehl,
Connor Schössow,

Rechte Seite:
Ella Zahn,
Alana Harding,
Luisa Klappenberger
mit Vater Axel Klappenberger,
Antonia Bauer,
Vanessa Antwi,
Riccardo Reiß,
Riccardo Reiß,
Alexandra Krautschneider,
Luisa Klappenberger,
Rosalie Nkoy

FOTOS: ENDRES


580

235

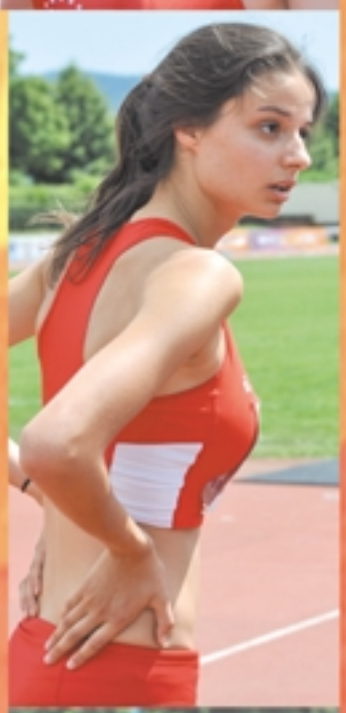
568

555

570

568
767
570

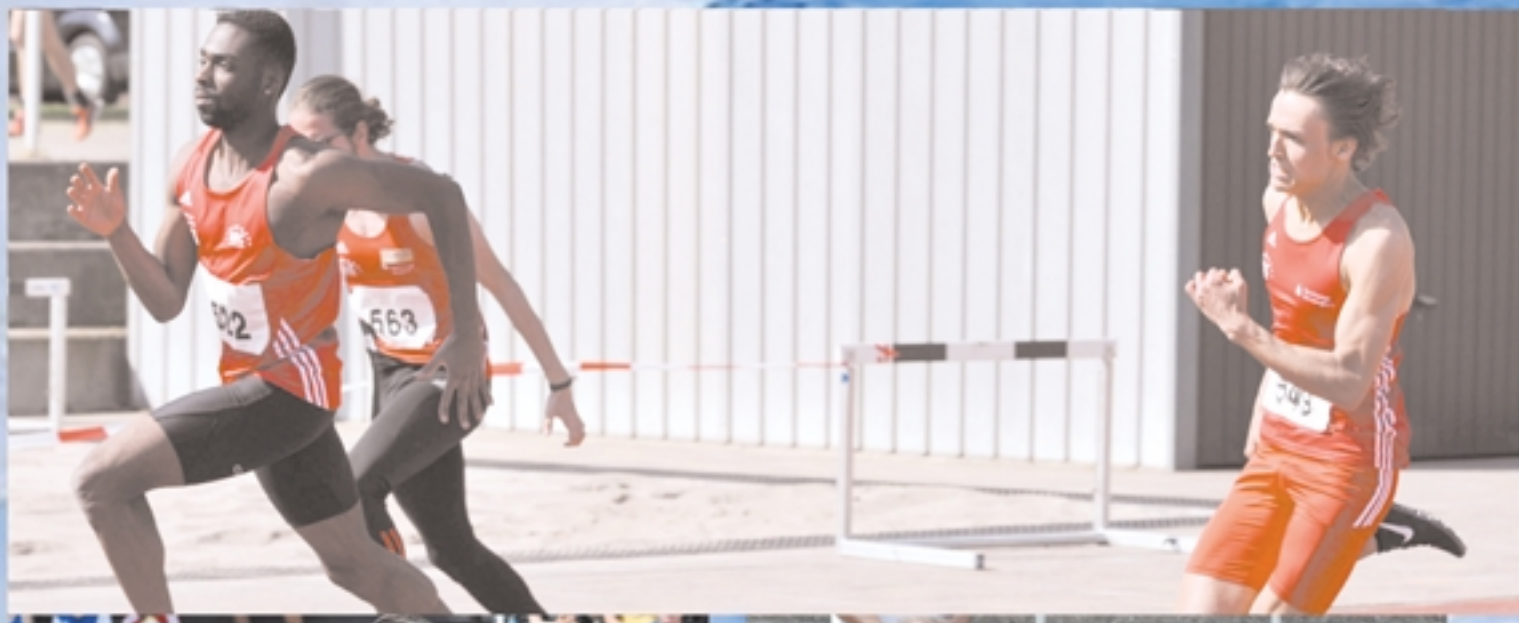
567



Linke Seite:
Raphael Antwi,
Emmanuel Freisdorfas,
Levin Fuchs,
Emmanuel Freisdorfas,
Raphael Antwi,
Emmanuel Freisdorfas,
Louis Brückner,
Emmanuel Freisdorfas,
Raphael Antwi,
Emmanuel Freisdorfas,
Marius Gerstner

Rechte Seite:
Rosalie Nkoy,
Benjamin Pich,
Marius Reichert,
Thalisha Shenice Zeiß,
Luisa Klappenberger,
Meike Reimer,
Thalisha Shenice Zeiß,
Emmanuel Freisdorfas
auf der Schulter von Papa Antwi,
Vanessas und Raphaels Vater

FOTOS: ENDRES


563

erima
152

Linke Seite:
Ralph Adzatia,
Konstantinos Tselios,
Philip Schleifer,
Leif Asbjø rn Biehl,
Christian Kiemstedt,
Emmanuel Freisdorfas,
Philip Schleifer,
Henry Wadsworth,
Leif Asbjø rn Biehl,
Alicia Stahl,
Geraldine Otto

Rechte Seite:
Philip Schleifer,
Konstantinos Tselios,
Leif Asbjø rn Biehl,
Philip Schleifer,
Connor Schössow,
Benjamin Pich,
Henry Wadsworth,
Rosalie Nkoy

FOTOS: ENDRES

In den Mund gelegt

von Peter Schlohmann

Meike Reimer und **Lisa Ryzih** beim 25jährigen Jubiläum der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen

Annika in Indien

Teil 2

Seit dem 12. Oktober 2017 war Annika Hock, die seit 2002 im ABC mit Begeisterung und auch Erfolg als Mittel- und Langstrecklerin unterwegs ist, in Indien im Bundesstaat Karnataka in der- dortigen Hauptstadt Bangalore im Südwesten des Subkontinents. Für unsere bewundernswerte Annika war Ende März Halbzeit in Indien und sie berichtete weiterhin über ihre Eindrücke und Erlebnisse.

30. April 2018

Thali, Dosa & Samosa

Weil Essen ein Teil jeden Tages ist, gibt es diesmal einen kleinen kulinarischen Einblick in die indische Küche. Da würde es natürlich viel zu erzählen geben, über Gewürze, Curry und Brote, so viele Zubereitungsarten und so viele Geheimnisse. Aber ich kenne ja nur einen kleinen Teil davon – und koche wohl weder indisch noch deutsch.

Die indischen Küche ist in ihren Namen so vielfältig wie in ihrer Auswahl. Die ersten Wochen waren völlig überfordernd und wirklich gewusst, was ich da eigentlich esse, habe ich nicht. Mittlerweile ist ein kleiner Überblick da, und ich weiß, was ich gerne esse und was ich besser nicht essen sollte. Das meiste ist würzig und lecker, aber auch fettig und schwer. Mit der Schärfe habe ich generell keine Probleme, eher mit der Menge an Reis und der schwere der Sauce. Ein Salat zum Essen ist gerne mal einfach nur eine rohe Zwiebel. Und der Nachtisch so voller Zucker, dass ich freundlich versuche, ihn weiterzugeben – oder gar nicht erst zu bekommen. Es macht Spaß, Thali von Bananenblättern zu essen. Mit den Fingern Reis und Sauce zu verrühren und die vielen verschiedenen Geschmäcke zu entdecken und jedes Thali schmeckt ein bisschen anders und hat immer Reis und Saucen. Häufig Daal. Sehr freue ich mich, wenn es Papad dazu gibt. Ein dünnes, knackiges Brot aus Kichererbsenmehl. Zum Frühstück gibt es hier in Südindien Idly oder Dosa. Dosa ist eine Art Pfannkuchen, der aus fermentiertem Teig aus Reis und Linsen hergestellt wird. Der Teig ist sehr einfach gemacht, es braucht nur etwas Vorbereitungszeit. Traditionell wird er auf einer gusseisernen Platte zubereitet, zuhause geht das aber auch in der Pfanne. Meine Dosa sind nicht perfekt, aber sie schmecken wie Dosa. Dazu gibt es dann Kokosnusschutney – mein Liebling der indischen Küche. Inderinnen und Inder habe ich mich aber noch nicht getraut, zum Dosa essen einzuladen. Mit Freunden habe ich schon einmal Reis gekocht. Mensch sollte meinen, das sei einfach Wasser und Reis, aber da gehört viel mehr dazu. Mein Reis wurde mir kurzerhand aus den Händen genommen und anders? weitergekocht. Ich fand ja, er schmeckte danach genauso. Aber meine indischen Kollegen waren zufrieden. Der Stolz auf die eigene Küche ist jedenfalls vorhanden. Der gleiche Teig wie Dosa wird auch für Idly verwendet. Weiße, gedämpfte, flachrunde Küchlein. Zusammen mit Chutney, Sambar und Vada – einem frittierten Ring aus wieder einem ähnlichen Teig. Die nächste Frühstücksalternative ist dann noch Reis – meine liebste Reisvariation ist Lemon Rice. Mit Limette, Curryblättern und Erdnüssen. Und auch hier natürlich Chutney.

Das Essen ist überall in Indien irgendwie gleich und doch sehr verschieden. Der Bundesstaat Tamil Nadu ist bekannt für seine Chutneys und der Bundesstaat Kerala für Bananenchips und Kokoscurrys. Im Süden gibt es vor allem Dosa, Idly und Reis, im Norden werden mehr die verschiedenen Brote gegessen – die es hier natürlich auch gibt. Und etwas zu probieren ist immer da. So viele Streetfood Stände locken mit ihrem würzigen Geruch.

Letzte Woche war ich auf zwei indischen Hochzeiten, beide von Kollegen. Interessante Erfahrungen. Riesige Hallen, die eigentlich nur für Hochzeiten genutzt werden. Gut und gerne 2000 Gäste (Südindien hat wohl kleinere Hochzeiten als Nordindien), viele Plastikstühle und alles golden dekoriert, voller Blumen und Stoffe. Ich fühle mich auch ein wenig verpackt und dekoriert, mit Sari. Obwohl meiner nicht mal glitzert. Die ganze Veranstaltung ist voller Rituale und eindrucksvoller Bilder, aber auch sehr arrangiert, im Sinne des Events wohl wie der Ehe. Meinem kulturell anders aufgewachsenem Kopf und Herzen fehlt ein bisschen das Tanzen und unabhängige Lieben. Dafür freue ich mich über Blumen in den Haaren. Bei Hochzeiten gibt es besonders gutes und besonders viel Essen. Hauptsächlich warten wir, essen und machen Fotos. Viele, viele Fotos, weil es eine Hochzeit ist und weil alle so begeistert von weißen Frauen im Sari sind. Das ist ein wenig anstrengend – aber das angeschaut werden sind wir ja schon fast gewöhnt, der Sari ist da nur noch ein kleiner Unterschied.

Tatsächlich habe ich aber das Gefühl, mich an viele Dinge hier in Indien nicht gewöhnen zu können (oder zu wollen), sondern immer sensibler zu werden. Die Stadt ist wirklich sehr laut, das Essen wirklich sehr fettig und das Gefühl, beobachtet zu werden, immer präsent. Ich versuche weiter, meinen Umgang damit zu finden, was mir mal besser, mal schlechter gelingt. Mein Kopf ist da hin und wieder so unruhig wie meine Füße, wenn sie nicht rennen können. Dafür versuche ich jetzt, beide ein bisschen mehr zusammenzubringen. In meiner restlichen Zeit in Indien kann ich den Kreis auch noch schließen,

denke ich, und komme einmal mit den Füßen an den Kopf. Ein Ziel? Auf jeden Fall ein Versuch. Und tatsächlich bin ich schon fast dran.

25. Mai 2018

Alltag?

Bangalore in Indien ist mittlerweile auf eine merkwürdige Weise meine vertraute Umgebung geworden. Irgendwie vertraut und irgendwie auch sehr absurd. Oft weiß ich gar nicht so recht, was ich von meinen Tagen erzählen soll, weil immer noch alles voller Eindrücke ist und ich mich oft wundere, das alles gleichzeitig schon so oft festgestellt zu haben. Es sind nicht nur die Reisen, die mich Erfahrungen sammeln lassen, sondern vor allem der „Alltag" hier. Manchmal bin ich ihn leid, mit dem Verkehr, dem Schmutz und den langen Arbeitszeiten. Manchmal sind die Tage voll inspirierender Gespräche, interessanten Projekten und schönen Momenten. Ich kann hier nicht so viel beeinflussen und „frei" leben, wie ich gerne würde. Es ist sehr viel anpassen und annehmen, wobei ich mich trotzdem selbst darin finden möchte. Ein Tanz wie auf der Slackline.

Es ist Ende Mai und während der Sommer in Deutschland gerade anfängt, geht er hier langsam in die Regenzeit über. Langsam, und ich hoffe auch, dass der Monsuregen doch noch ein Bisschen auf sich warten lässt. Gerade regnet es fast jeden Nachmittag/Abend, wenn Sommergewitter die aufgestaute Hitze aus der Luft waschen. Schnell stehen die Straßen unter Wasser und braune Pfützen vermischen Dreck und Wasser zu einem Brei. Mit dem Regen wird der Verkehr noch ein klein wenig chaotischer, und wenn ich gerade auf dem Fahrrad sitze, spritzt das Wasser auf Kleider, Rucksack und Gesicht. Duschen fühlt sich dann ganz wundervoll an. Abends bin ich mit dem Fahrrad entweder einkaufen, weil wir Wassermelone und Papaya einfach zu schnell aufessen, oder zum Schwimmen. Tatsächlich haben wir dafür jetzt einen Ort gefunden, der nicht allzu weit von uns entfernt ist. Er nennt sich „Sprint Academy" und ist so halb sauber. Der Trick ist zu wissen, dass mittwochmorgens der Pool gereinigt wird. Dann ist es mittwochs und donnerstags noch ganz gut – denken wir. Wenn wir nach der Arbeit dort ankommen und mit Shorts, Shirt und Badekappe ins Becken springen, haben wir danach nicht nur die komplette Frauenumkleide für uns, sondern sind auch überhaupt die Einzigen, die schwimmen können (wobei ich das davor von mir auch nicht unbedingt behauptet hätte. Aber wie immer ist alles relativ).

Überall schwimmen Schwimmenlernende quer und immer wieder stoße ich mit einem Inder zusammen. Doch mit Radtour und Zeit im Wasser fühlt sich der wöchentliche Ausflug nach mehr Sport an, als ich sonst irgendwie finde. Häufig – mal Wochentag, mal Wochenende – ist Puja in unserem Haus. Puja bedeutet so viel wie Verehrung und ist ein hinduistischen Ritual, das eigentlich jeden Tag stattfinden kann. Umso größer dafür, wenn es einen besonderen Anlass gibt. Da wir in einem Neubau wohnen, ziehen regelmäßig neue Familien ein und unser Haus wird langsam voller. Und mit jedem Neueinzug wird eine Hauseinweihung – Puja – gefeiert. Der Eingang wird mit Palmenblättern und Blumen dekoriert und morgens um 5 Uhr wird in unserer Parkgarage angefangen zu kochen. Tatsächlich in der Tiefgarage, mit riesigen Pötten und Töpfen. Mit ein paar Plastikstühlen und Stoffwänden sieht das Ganze dann fast hübsch aus und Alle sind mittags zum Thali essen (neben den Autos) eingeladen.

Ich finde es immer witzig, wenn ich um 6 Uhr zum Laufen aus der Wohnung gehe und schon im Flur von einem halbnackten Mann süß lächelnd einen Kaffee im Papp-Becherchen angeboten bekomme. Meine Motivation, morgens den immergleichen kleinen Kreis zu rennen, ist eigentlich nur noch Vorfreude auf andere Laufstrecken und schönere Luft. Die werde ich Anfang Juni in Ooty – eine Bergstation im Bundesstaat Tamil Nadu – versuchen zu finden. Nachdem die meisten letzten Wochenendreisen mich immer wieder ans Meer geführt haben, ist mal wieder Zeit für Berge, Wald und Tee. Dort findet auch ein Lauf statt, an dem ich teilnehmen kann. Ich freue mich sehr.

Einen Ort, an dem ich gerne viel mehr Zeit verbringen würde, habe ich in Mulki gefunden. An der Küste westlich von Bangalore ist dort der „Mantra Surf Club", ein Surf Ashram voll wunderschöner

Menschen und in sich mit Sport, Gästen und herumrennenden Kindern sehr ruhig. Wenn wir mit dem SUP oder Boot über den Fluss setzen, kommt ein heller, leerer Strand. Es macht glücklich, dort beim Sonnenuntergang ins

Meer zu rennen oder morgens über die Wellen zu paddeln. Im Office werden immer mehr meiner Qualitäten außerhalb meines eigentlichen Arbeitsbereichs entdeckt – und manchmal suche ich doch sehr die Stadtplanung darin. Vor allem visualisiere ich gerade, zeichne alles von Solid Waste Value Chain bis hin zu vereinfachten Darstellungen im City Sanitation Bereich – was tatsächlich irgendwie sinnvoll ist.

26. Juni 2018

Om Namah Sivaya

Das ist eines der bekanntesten Hindu Mantras und bezieht sich auf Lord Shiva, einer der Hauptgötter des Hinduismus. Im Trio mit Brahma, dem Schöpfer und Vishnu, dem Bewahrer, verkörpert Shiva das Prinzip der Zerstörung. Im Sanskrit bedeutet Shiva „Glücksverheißender".

Das Mantra bedeutet so viel wie „O salutations to the auspicious one!".

Das Reisen ist ganz wundervoll. Indien ist voller besonderer Orte und es gibt so viel zu entdecken – ich könnte auf jeder Reise länger bleiben. Bangalore dagegen nagt sehr an meiner Geduld und irgendwie auch meinem Verständnis. Die Stadt hält mich einfach nicht und da meine Zeit hier gerade doch sehr an Bangalore gebunden ist, geht mit der nur noch recht kurzen verbleibenden Zeit nicht allzu viel Wehmut, sonder auch viel Vorfreude einher. Diesmal habe ich etwas spirituellere Orte besucht. Eine wunderbare Zeit voll inspirierender Erfahrungen.

108 Sonnengrüße

Die letzten Woche war ich viel unterwegs. Kein Wochenende in Bangalore, dafür ging es zum Laufen in die Höhen von Ooty, ein paar Tage in die Gemeinschaft und Offenheit Auroville und eine etwas längere Zeit für mich und für Yoga in einen Ashram im grünen, regnerischen Süden Keralas. Eine wundervollle Zeit. Vier volle und erfahrungsreiche Tage habe ich an der Ostküste Südindiens und nicht weit von Pondicherry in Auroville verbracht. Das Konzept Aurovilles als „universale, internationale Stadt", die frei von politischen, religiösen oder hierarchischen Strukturen ist, geht ursprünglich auf den indischen Philosophen und Yogi Sri Aurobindo zurück. Zusammen mit seiner spirituellen Gefährtin Mirra Alfassa, auch bekannt als „die Mutter", wurde die Vision aufgebaut.

„Irgendwo auf der Erde sollte es einen Ort geben, den keine Nation als ihr alleiniges Eigentum beanspruchen kann. Einen Ort, in dem alle Menschen mit gutem Willen und aufrichtigem Streben frei als Weltbürger leben können und nur einer einzigen Autorität gehorchen: der höchsten Wahrheit. Ein Ort des Friedens, der Eintracht und der Harmonie. Ein Ort, an dem die Bedürfnisse des Geistes und die Pflege des Fortschritts Vorrang haben vor der bloßen Befriedigung von Wünschen und Leidenschaften, vor der ausschließlichen Suche nach Vergnügungen und materiellen Annehmlichkeiten."

Mit dem Fahrrad lässt sich Auroville ganz wunderbar erkunden, und es macht Spaß, zwischen Bäumen und auf Straßen mit wenig Verkehr zu radeln. Der Botanische Garten strahlt voll Vielfalt und es ist beeindruckend, dass hier vor 50 Jahren nicht

Auroville liegt östlich von Bangalore am Golf von Bengalen 150 Kilometer südlich von Chennai (Madras) im Bundesstaat Tamil Nadu.

mehr als trockener Boden war. Sehr viel Aufforstung, sehr viel Mühe und Leidenschaft steckt in den Projekten Aurovilles. Die Hütte, in der ich für die paar Tage wohne, hat keine Wände, und es tut gut, beim Einschlafen und Aufwachen zwischen den Bäumen zu liegen.

Nach ein paar Arbeitstagen in Bangalore bin ich mit 10 Tagen Zeit wieder weitergezogen, in den Sivananda Ashram Neyyar Dam. Während meiner Zeit dort habe ich viel meditiert (oder es versucht), viele meiner Asanas weiter vertieft, viel gelesen und viel kennenlernen dürfen. Jeder Tag im Ashram folgt dem gleichen Rhythmus. Um 5:20 Uhr klingt der erste Gong, um 6 Uhr treffen sich alle zum gemeinsamen Satsang. Satsang bedeute im Sanskrit in etwa „gemeinsame Wahrheit"

und bezeichnet in der indischen Philosophie und den daraus abgeleitete spirituellen Lehren ein Zusammensein von Menschen und das gemeinsame Hören, Reden, Nachdenken und Lernen.

Um 8 Uhr geht es dann weiter mit einer zweistündigen Yogastunde, um 10 gibt es Brunch, gefolgt von Kar-ma Yoga – sei es putzen, Müll wegbringe oder Tee vorbereiten, ein kleiner Beitrag für die Gemeinschaft. Ein Vortrag, eine zweite Yogastunde und ein Abendessen später finden sich um 20 Uhr wieder alle zum Satsang zusammen. Stille Meditation und Chanting, dann ist der Tag vorbei. Die Tage gehen schnell um, mit noch etwas extra Yoga, den Büchern in der kleinen Bibliothek und vielen lieben Menschen um mich herum.

Am 21. Juni war „International Yoga Day". Am Morgen haben wir statt des üblichen Yogaprogramms 108 Surya Namaskara – Sonnengrüße – gemacht, was tatsächlich über eine Stunde gedauert hat. Die Zahl 108 ist im Hinduismus, Buddhismus und anderen asiatischen Religionen eine heilige Zahl. So hat zum Beispiel Mala, die typische Gebetskette, 108 Perlen. Mit jeder Perle, die durch die Hand gleitet, wird im Gebet das Mantra wiederholt. Hinduistische Gottheiten haben 108 Namen und Shiva, eine der drei bedeutendsten Gottheiten im Hinduismus, auch bekannt als der Zerstörer, tanzt als Nataraja seinen kosmischen Tanz mit 108 verschiedenen Tanzschritten.

Mit besonderem Programm und einer öffentlichen Yoga Stunde ging es nachmittags mit dem ganzen Ashram in die Stadt Tivandrum. Und weil das Event direkt gegenüber eines Schwimmbads stattfand, habe ich mich heimlich rausgeschlichen, um eine Stunde zu schwimmen. Mein Karma entschuldigt sich mit einer anderen Art der Meditation!

Jetzt ist es auch schon nur noch knapp eine Wochen mit CDD, bevor mein Flieger zurück nach Deutschland fliegt. Eine verrückt kurze Zeit, die ich mit möglichst vielen Papayas, Kokosnüssen und schönen Momenten füllen werde.

Hari Om und bis bald!

Annika

„Hari Om" ist eine indische Grußformel, die besonders in Ashrams gebraucht wird.

Locker übersetzt bedeutet das: „Ich grüße das Göttliche in dir. Ich wende mich mit Liebe an dich."

FOTOS: HOCK

WOLFS 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!

Herbert Schneider, ein Sportler der besonderen Art

Er war schon 1956 als PXler aktiv und stand 1958 in der Ludwigshafener Stadtmannschaft. In den Anfängen des ABC war **Herbert Schneider** zusammen mit **Horst Panzner** und **Otto Wittmer** einer unserer dominierenden Mittelstreck-

1956:
Karl Heinz Ries, Herbert Schneider, Horst Kocher

1959 - Schlammschlacht im Stadion:
Herbert Schneider, Horst Panzner

1964 - 3x1000-m-Staffel:
Willi Wagner, Herbert Schneider, Peter Schlohmann

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

Partner des ABC Ludwigshafen
Sonderkonditionen 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

1965 - 3x1000-m-Staffel: Willi Wagner, Herbert Schneider, Otto Wittmer

ler. Auch in anderen Funktionen wie z.B. als Vorsitzender war er später immer verlässlich an der Seite des ABC.

Eine große Ehre war die Auszeichnung mit der Ehrennadel des Landes Rheinland-Pfalz durch die Ministerpräsidentin ***Malu Dreyer*** von Rheinland-Pfalz für sein besonderes Engagement im Sport und um das Allgemeinwohl in unserer Stadt und der Region. Wir freuen uns mit ihm.

Seit mehr als 35 Jahren leitet **Herbert** nun die Herzsportgruppe unseres ABC Ludwigshafen.

Als 1981 der Direktor der Medizinischen Klinik der städtischen Krankenanstalten, **Prof. Dr. Gillmann**, den Plan entwickelte, Patienten nach einem Herzinfarkt in einer REHA-Maßnahme unter ärztliche und sportliche Aufsicht zu stellen, um sie geistig und seelisch wieder aufzurichten, ging es vor allem darum, eine geeignete Organisationsstruktur aufzubauen. Er nahm mit **Karl Heinz Ries**, dem damaligen 1. ABC-Vorsitzenden, Kontakt auf, um ihm seine Idee vorzustellen. Nach hilfreichen Gesprächen mit dem Landessportbund, den Ärzten in den städtischen Kliniken, der Volkshochschule sowie anderen Vereinen, die alle den notwendigen Anschub des Projekts geben sollten, stand fest, dass der ABC den sportlichen Teil übernehmen wird. *(Siehe dazu ABC-NEWS Nr. 37. Seite 40, Nr. 42, Seite 40 und Nr. 44, Seite 47)*

Da mit **Uwe Luczik** zunächst nur ein Übungsleiter mit Sonderlizenz zur Verfügung stand, sollte noch ein zweiter Übungsleiter gefunden werden. Unser **Herbert Schneider** war bereit sich für diese Aufgabe zur Verfügung zu stellen und die Lizenz zu erwerben. **Herbert** sollte als Übungsleiter ja nur ab und zu mal „einspringen". Aber da hatte man bei ihm wohl die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Halbe Sachen sind nunmal nicht sein Ding. Stattdessen nimmt **Herbert** heute nach all den Jahren noch immer mit unermüdlichem Einsatz seine Aufgabe als Übungsleiter zum Wohle herzkranker Patienten wahr. Es darf festgestellt werden, dass er, nachdem er selbst das 80. Lebensjahr mittlerweile überschritten hat, sich seinem Ehrenamt mit genau so großer Hingabe widmet wie am ersten Tag. Das passt ganz gut zu **Herbert** als Sportler und auch sehr gut ins Gesamtbild von ihm. Seinen Heinkel-Motorroller, Baujahr 1961, hegt, pflegt, hütet und fährt er derart liebevoll, dass sich dieser nach 57 Jahren noch immer in einem bemerkenswert guten Zustand befindet.

Ganz ohne Zweifel ist es auch sein Verdienst, dass sich die erste Herzsportgruppe, die im Mai 1981 noch aus 15 Teilnehmern bestand, in solch rasantem Tempo vergrößerte, dass sowohl weitere Übungsleiter engagiert als auch größere Hallen gesucht werden mussten, um alle Menschen angemessen betreuen zu können. Im Jubiliäumsjahr 2016 gab es beim ABC mittlerweile 6 Herzsportgruppen mit über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Menschen körperlich und geistig zu fordern, sie dabei aber gleichzeitig motivieren zu können, den inneren Schweinehund ständig aufs Neue zu überwinden, ihnen Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln und ihnen abwechslungsreiche sportliche Programme zu präsentieren, sind Gaben, die nicht jedem beschert sind. **Herbert Schneider** dagegen ist mit diesen Gaben ganz offensichtlich reichlich gesegnet worden. Ihm gelingt es auch seit Anbeginn seines Wirkens, die Geselligkeit zu fördern. Der so wichtige psycho-soziale Aspekt wird durch seine Arbeit gestärkt und es ist eine großartige Leistung, als Übungsleiter soviel Geduld, Ausdauer und Kontinuität über all die Jahre aufzubringen, um anderen Menschen zu helfen. Nachhaltigkeit und Kontinuität werden bei **Herbert** eben groß geschrieben. Deshalb ist es auch sicher kein Zufall, dass er u.a. seine eigene Tochter **Tatjana** für das Ehrenamt als Übungsleiterin gewinnen konnte.

Herbert hat eindrucksvoll bewiesen, dass er nicht nur in der Lage ist, neue Wege zu beschreiten und bei der Entstehung neuer sportlicher Angebote tatkräftig mitzuhelfen, wie er das im Jahr 1981 gemacht hat. Er hat, was mindestens genauso bedeutsam ist, sich einer gemeinnützigen Verantwortung konsequent und dauerhaft gestellt. So einfach ist das sicherlich nicht. Gerade auf dem Sektor des Gesundheitssports sind ständige Fort- und Weiterbildungen notwendig, um immer auf dem neuesten Stand zu sein und den sportpädagogischen Erfordernissen permanent gerecht zu werden. Selten und im wahrsten Sinne des Wortes trifft die Redewendung, „mit Herzblut" bei einer Sache zu sein, so sicher zu, wie dies bei **Herbert Schneider** der Fall ist.

Als Vereinsfreunde vom ABC schätzen wir an **Herbert**, dass er immer ein bescheidener Mensch geblieben ist. Schöne Fernreisen gönnt er sich aber schon noch ganz gern *(Siehe dazu ABC-NEWS Nr. 30, Seite 29)*. Deshalb wünschen wir ihm alle, dass er selbst noch lange bei guter Gesundheit bleibt, um diese Reisen weiterhin unternehmen zu können, dass er weiterhin mit viel Spaß und Freude anderen Menschen helfen kann und dass er, bei allem Ehrgeiz, die ein oder andere Niederlage, die ihm beim Volleyballspielen in der Gruppe zugefügt wird, verschmerzen kann.

Lieber **Herbert**, es ist mir eine Ehre, einen so tollen Freund und Vereinskollegen zu haben. *(ps)*

Werbe-trommel

Im Rahmen ihrer Promo-Tour für die Deutschen Meisterschaften in Nürnberg vom 20. bis 22. Juli hatte das Frankenfernsehen **Lisa Ryzih** und 400-Meter-Läufer **Patrick Schneider** vom LAC Quelle Fürth vor die Kamera geholt. **Lisa** meisterte einen Videodreh auf dem Drei-Meter-Brett des Stadionbads inklusive Demonstration ihrer Bestmarke genauso professionell und konzentriert wie die Wettkämpfe, die sie schon früher im Nürnberger Max-Morlock-Stadion absolviert hatte. Bei den Titelkämpfen von 2008 und 2015 war **Lisa** dabei gewesen. Doch dieses Jahrl war sie durch eine Verletzung ausgebremst worden *(siehe Seite 22)*. *(ps)*

FOTOS: ABC ARCHIV, ENDRES, TISCH U.A.

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 & Gestaltung:

Peter Schlohmann
Schloßbergstraße 9
76857 Ramberg
Telefon 06345 949533
schlohmann@schlohmann.de

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

Mitarbeiter:
Bednarz, Binder, Egenberger, Endres, Hock, Koser, Kuhn, Lehr-Reichert, Otto, Palm, Reichert, Ries, Schillinger, K.u.V. Schlohmann, Schüßler, Seilnacht, Tscherer, Wagner

Fotos:
Bednarz, Brömmert, Endres, Hock, Kuhn, Mahnke, Reichert, Ryzih, KJ Peters, Schlohmann, Seilnacht, Wagner u.a.

Autoren-Kürzel:
(sb) = Sebastian Bednarz
(he) = Hubert Endres
(ek) = Dr. Elke Koser
(mlr) = Martina Lehr-Reichert
(mp) = Marion Palm
(mr) = Manfred Reichert
(khr) = Karl Heinz Ries
(bs) = Dr. Birgit Schillinger
(ps) = Peter Schlohmann
(fs) = Fritz Seilnacht
(nsw) = Nicole und Sandra Wagner

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@wredeniedecken.de

Senioren-Freizeitfußball:
Klaus Lorenz, Tel. 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

Ehrenvorsitzende

Karl Heinz Ries
Friedensstraße 42
67067
Ludwigshafen

Otto Weber
gestorben am
18. August 2009

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

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

VR-BANK – Rhein-Neckar eG

WOLFs BRUNNEN – Regina und Jörg Wolf

Vielen Dank!

LOTTO
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports