ABC LUDWIGSHAFEN | LEICHTATHLETIKVEREINSZEITSCHRIFT | HEFT 51 – SEPTEMBER 2020

ABC-NEWS

UNSERE SPONSOREN:

Sparkasse Vorderpfalz

SPORTHILFE RHEINLAND-PFALZ Partner des Spitzensports

LOTTO Rheinland-Pfalz Partner des Sports

Unsere Leichtathleten trainieren wieder

ABC LUDWIGSHAFEN

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

Erreichen ist einfach.

Wenn man dazu verschiedene Wege möglich macht. Wir sind für Ihre Fragen und Wünsche auch online da. Probieren Sie es einmal von zu Hause aus.

sparkasse-vorderpfalz.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Vorderpfalz

EDITORIAL

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

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Corona-Pandemie verschont auch die ABC-NEWS nicht. In „normalen“ Zeiten hätten Sie in der heutigen Ausgabe wohl eine Menge über Zeiten, Höhen, Weiten, über Erfolge unserer Athletinnen und Athleten lesen können. Damit wurde es aber fast nichts. Covid19 legte die Leichtathletiksaison weitgehend lahm. Damit auch die Nummer 51 der ABC-NEWS? Mitnichten, haben wir doch – Gott sei Dank – in unserem **Peter Schlohmann** einen überaus kreativen Macher dieser Vereinszeitschrift. Er hat in seinem Archiv gegraben, Porträts von ABC`lern, Erinnerungen an große Ereignisse zu Tage gefördert und die vorliegende Ausgabe der NEWS mangelnder Aktualität zum Trotz unterhaltsam und lesenswert gestaltet.

Beim einen oder anderen Beitrag wird uns bewusst, welch großartige Leistungen es für den ABC schon zu feiern gab, unter anderem der unvergessene Olympiasieg von **Heike Drechsler**, den **Siegfried Welker** in Sydney als Zuschauer miterleben durfte oder der sensationelle Europameistertitel von **Christin Reif**, ebenfalls im Weitsprung. Das sind nur zwei Beispiele, die schöne Erinnerungen wecken. Über weitere lohnt es sich in dieser Ausgabe zu lesen. Wie in einem Menschenleben so erinnert man sich auch in der Geschichte des ABC nicht nur an angenehme Begeben heiten. Wohl jedem, der einmal Verantwortung im Verein übernommen hat, so auch mir, sind herbe Enttäuschungen nicht erspart geblieben. Darüber zu berichten, würde einige Seiten füllen. Schwamm drüber! Was **Peter Schlohmann** hier und heute an Positivem zu Papier gebracht hat, ist überaus bemerkenswerter Teil einer ABC-Erfolgsgeschichte.

Soviel zur Historie. Wie sieht das mit der Gegenwart aus, wie mit der Zukunft? Nun, Corona hat bis in den Spätsommer den Wettkampfbetrieb weitgehend gelähmt. Zwar gab es Deutsche Meisterschaften in Braunschweig, „Geister“-Titelkämpfe ohne Zuschauer, später dann auch noch die Pfalzmeisterschaften und die eine oder andere Veranstaltung, ansonsten aber mehr oder weniger „Tote Hose“.

Die Wintersaison in der Halle? Könnte was werden, sofern wir von einer zweiten Welle und einem weiteren Lockdown verschont bleiben.

Vielleicht wird 2021 wieder ein „normales“ Jahr? Ob die Olympischen Spiele in Tokio wirklich nachgeholt werden? Fragen über Fragen. Offene Fragen auch beim ABC. Wie geht es weiter ohne den verdienstvollen **Juri Tscherer** als hauptamtlichem Trainer? Wenn er sich auch dankenswertere Weise in begrenztem Umfang weiterhin einbringen wird, der ABC-Vorstand muss sich, unterstützt vom Freundeskreis, Gedanken über eine sportliche Neuausrichtung machen. Das wird nicht einfach werden. Unser so zahlreich vorhandener Nachwuchs und motivierte ehrenamtliche Übungsleiter sollten indessen Grund genug sein, gedämpft optimistisch in die Zukunft zu schauen.

Bleiben Sie gesund!

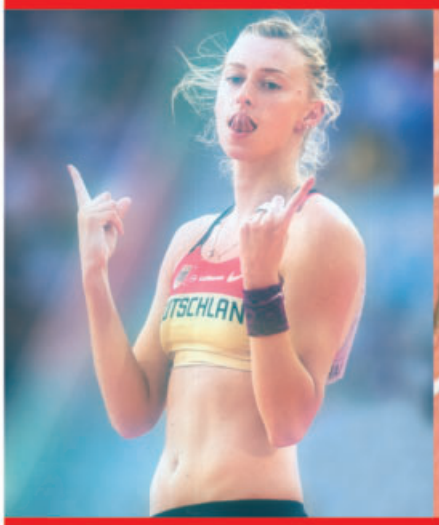
Herzlichst
Ihr

Karl Heinz Ries

Inhalt

ABC-NEWS 51 – September 2020
ABC LUDWIGSHAFEN
LEICHTATHLETIK-
VEREINSZEITSCHRIFT

Albert Grawitz **Nastia Reiberger** **Stadtmannschaft von Ludwigshafen**



Lisa Ryzih **Thomas Müller** **Manuela Veith** **Christian Reif**

Andreina Byrd **Andreas Baranski** **Heike Drechsler** **Birgit Jerschab**

**Otto Weber, Jorg Wolf,
Hans Heinstein, Georg Böhler,
Harald Olbert, Dieter Tisch,
Kurt Milleck, Eberhard Mappes,
Paul Imperto, Peter Schlohmann,
Willi Wagner, Horst Panzner**

in Lorient **Stefanie Knob** **Thomas Greger**

Carlotta Buckel **Bettina Lotsch**

ek **Elena Herzenberg** **Ab in den Rentnerjob**

NOT MACHT ERFINDERISCH

Gemeinsam sind wir stärker Seite 6
Beweg Deinen Body Seite 9
„Das wurde hart" Seite 10
Mit dem Stab durch die Weinberge,
An den Schwächen arbeiten Seite 11

VEREINSLEBEN

Der Informant Seite 10
Ab in den Rentnerjob Seite 11
Runde Geburtstage Seite 35
Hochzeitsglocken im ABC Seite 43
Mitglied werden im ABC Seite 45

WIR ERINNERN UNS

Freundeskreis-Mitgliederversammlung,
Treffen der Ehemaligen, Danksagung Seite 12
Studentenweltmeister Seite 15
Auf dem Weg nach Olympia Seite 16
Der laufende Winzer Seite 17
Challenge Pernond Seite 18
Abenteuer Lorient Seite 20
Der beste Mittelstreckler Seite 21
Der Schrecken der Funktionäre Seite 22
Die beste Marathonläuferin Seite 23
Vom Kinderstar zur nationalen
Spitzenläuferin, Die Hitzeschlacht Seite 24
Der Sprung zum Gold Seite 25
„Kurven sind nicht mein Ding" Seite 26
Elenas Hintern war im Weg
Ein Mädchen fast wie im Märchen Seite 27
Die Hochbegabte Seite 28
Auf der Härtedistanz Seite 29
Nastja bei Olympia in Peking Seite 30
Der Satz ins Glück,
Die schnelle Carlotta Seite 31
Bronze bei der EM in Barcelona Seite 32
Vita von Lisa Ryzih Seite 33

WETTKÄMPFE UND MEISTERSCHAFTEN

Nach Corona, Bestleistungen Seite 34
DM-Bronze, Doppelsieg, Senioren-DM Seite 35
Pfalzmeisterschaften Seite 36
Lisa siegt in Insbruck Seite 38

WAS MACHT EIGENTLICH?

Martin Seiler ist Athletiktrainer Seite 40
Tamara Seer im TV-Heimatfilm Seite 41

HUMOR

Cartoon, Mundschutz (Maskenball),
Impressionen Seite 42

WISSEN

Born to run Seite 44

IMPRESSUM

Herausgeber,
Redaktion, Mitarbeiter,
Vorstand, Abteilungen,
Ehrenvorsitzende, Ehrenmitglieder,
Unsere Inserenten, Spendenkonto Seite 47

„Allein sind wir stark, gemeinsam sind wir stärker”

Vierzehn internationale Stabhochspringerinnen hatten ein Video gepostet, in dem sie vor dem Hintergrund der Corona-Ausgangsbeschränkungen gemeinsam virtuell trainierten .

Jenn Suhr - USA

Katie Nageotte - USA

Holly Bradshaw - Great-Britain

Eliza Mc Cartney - Neuseeland

Sandi Morris - USA

Alysha Newmann - Kanada

Ninon Guillon-Romarin - France

Nicole Büchler - Schweiz

Angelica Bengtsson - Schweden

Nicoletta Kyriakopolu - Griechenland

Anzhelika Sidorova - Russland

Lisa Ryzih - Deutschland

Willma Murto - Finnland

Ekatarína Stefanídi - Griechenland

„Gemeinsam sind wir stärker", lautete das Motto, welches diese vierzehn Top-Athletinnen in ihren jeweiligen Landessprachen aufsagten.

www.instagram.com/lisapolevault/?hl=de

Pole Vault

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 0621/637352

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

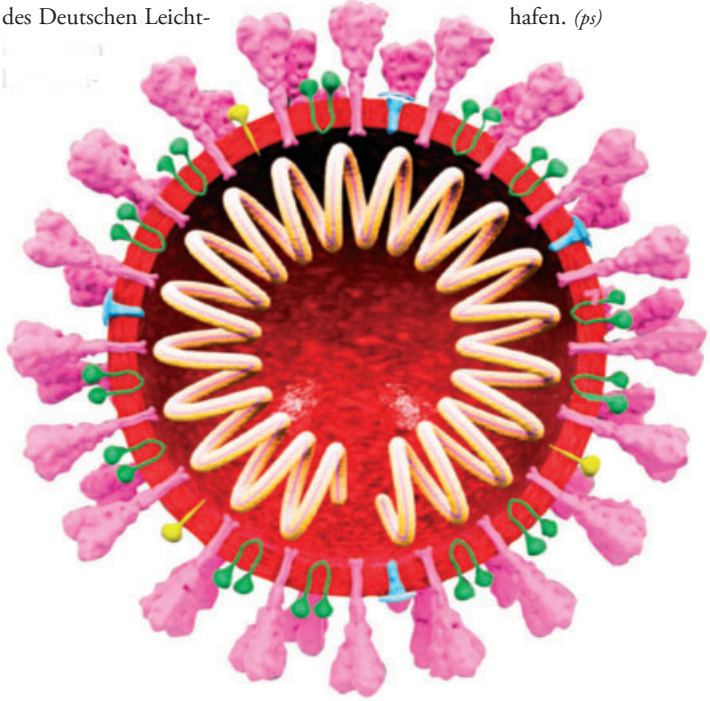
In der Mörschgewanne 13
67065 Ludwigshafen
b.heberle@heberle-gmbh.de

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

BEWEG' DEINEN BODY!
@home
Laufkoordination mit Lisa Ryzih auf Facebook
10 Laufübungen
Anfersen
Dynamischer Ausfallschritt
Seitliche Einbeinsprünge
Fußgelenk-arbeit
Hopserlauf
Kicks
Kniehebelauf
Prellsprünge
Seitgalopp
Spreizlauf

Der Informant

Unser LVP-Vizepräsident-Wettkampforganisation und Seniorensportler **Dieter Tisch** informierte uns regelmäßig über die Hiobsbot-schaften bezüglich Corona, die abgesagten Wettkämpfe und Meisterschaften des Deutschen Leichtathletikverbandes und des LVP sowie die am 18. Mai mittlerweile 7. Corona-Bekämpfungsverordnung von Rheinland-Pfalz und auch die zwischenzeitlich/vorübergehend geschlossenen Sport- und Frei zeitanlagen in Ludwigshafen. *(ps)*



„Das wurde hart"

Wie häufig können Stabhochspringerinnen innerhalb von 2x15 Minuten 4,00 Meter überwinden? Das sollte am 16. Mai der „Ultimate Garden Clash", ein Fernduell, zeigen. Aus der Ferne beobachtete **Lisa Ryzih** das Geschehen: „Das wird hart. Die Männer hatten mit dem US-Amerikan-schen Schweden **Armand Duplatis**, dem US-Amerikaner **Sam Kendriks** und dem Fran-zosen **Renaud Lavillenie** bei 5,00 Metern sechs Schritte Anlauf genommen, die Frauen brauchen für 4,00 Meter eigentlich acht", sagt sie. „Sie müssen also länger laufen, und das kostet mehr Kraft." Sie bezweifelte daher, dass **Ekateríni Stefanídi** aus Griechenland, **Katie Nageotte** aus den USA und **Alysha New-man** aus Kanada die insgesamt 98 gültigen Versuche der Männer toppen könnten. Die Frauen schafften insgesamt 85 Sprünge über 4,00 Meter.

Wie **Lisa** selbst bei der Challenge abschneiden würde, wollte sie anschließend zuhause im Training testen. Das Ergebnis ist leider nicht bekannt. *(ps)*

Mit dem Stab durch die Weinberge

Im Garten der Eltern hatte sich **Lisa Ryzih** ein kleines Heim-Fitnessstudio eingerichtet, dort machte sie Krafttraining. Lauftraining war zwischenzeitlich nur in den Weinbergen möglich, seit April darf sie auch wieder ins Leichtathlethikstadion und dort Sprints und Läufe machen. Spezifisches Stabhochsprungtraining auf der Anlage machte sie aber noch nicht, doch sie freute sich, wieder in der gewohnten Umgebung zu trainieren. Jeder Trainingstag zählt. weiterhin. *(eps)*

An den Schwächen arbeiten

Jetzt konnte sich **Lisa Ryzih** die Zeit nehmen, an ihren Schwächen zu arbeiten. In einer normalen Saison war **Lisa** oft in Eile, hetzte von Wettkampf zu Wettkampf. Jetzt ist das Training an der Basis möglich. „Seit 15 Jahren mache ich ganz bewusst Wettkämpfe und ich habe immer noch meine Defizite und ich kann immer noch von Tag zu Tag stärker werden. Das ist es auch, was ich jeden Tag ins Training reinlege", erklärt sie ihre Trainingsmotivation. Die Diplom-Psychologin versuchte, das Positive aus der Situation zu ziehen. *(ps)*

Unter bestimmten Auflagen durften die Sportler wieder seit der 17. Woche im Stadion trainieren. Dabei galt das „paarweise" Training, aber im größmöglichen Abstand untereinander. Ein Paar definierte sich als Trainer /Athlet oder Athlet/Athlet ohne Trainer. Wenn mehrere Paare trainierten, dann musste dies bitte zeitversetzt und im größtmöglichen Abstand von einanderpassieren. **Lisa** und **Vladimier Ryzih** hatten immer Vorrecht, da **Lisa** Spitzenathletin ist. In Absprach mit den beiden koordinierte **Juri Tscherer** das Training für den Rest der Sportler. Schüler und Minis mussten allerding noch warten. *(ek)*

Ab in den „Rentnerjob"

Am 1. November 1995 kam **Juri Tscherer** als Sprung- und Sprinttrainer zu uns. Zuvor arbeitete der diplomierte Sportlehrer über ein Jahr-zehnt als Trainer in seinem Hei-matland Russland. Der frühere Hochspringer – mit einer Bestleistung von 2 m – betreute neben den Athleten von Dynamo Moskau unter anderem **Alexei Jermelin**, den Zweiten der Europameisterschaften von 1990 mit 2,34 m im Hochsprung in Split.

In den Jahren danach betreute **Juri** beim ABC unter anderem so erfolgreiche Athleten und Athletinnen wie unseren Europameister im Weitsprung **Christian Reif**, unsere Hochspringerinnen **Elena Herzenberg** und **Heike Siener**, unseren Hochspringer **Johannes Fieber**, die etwas schwierigen Sprinter **Thomas Müller** und **Martin Hahn**, unseren Dreispringer **Martin Seiler**, unsere Sprinterin **Carlotta Buckel**, unseren Sprinter **Christian Kiemstedt**, unsere Weitspringerin **Ann-Kathrin Reil** sowie unsere Hochspringerin **Meike Reimer**.

Ende Mai dieses Jahres hatte **Juri** die Altersgrenze erreicht, wo er, wie er sagte, in den „Rentnerjob" einsteigen durfte. Diese Möglich-keit wollte er nutzen und bedankte sich in einem Brief bei seinen Wegbegleitern im ABC für die langjährige Unterstützung.

Doch ein dauerhafter Ruhestand für **Juri** war wohl nicht das richtige und so entschied er sich, bis auf weiteres als Übungsleiter für den ABC zur Verfügung zu stehen. (ps)

Runde Geburtstage

50 Jahre
Thomas Hesse – 27. Juli
Peter Reimer – 27. Dez.

55 Jahre
Holger Elfert – 8. Juli
Silvia Otto – 27. Juli

60 Jahre
Peter Höll – 3. August

65 Jahre
Vladimir Ryzih – 16. Sept.

70 Jahre
Leonhard Rohe – 25. Aug.
Peter Koop – 11. Sep.
Günter Hedderich – 26. Okt.
Klaus Wolk – 3. Dez.
Gerhard Baus – 6. Dez.

75 Jahre
Ernst Schneider – 3. Juli

80 Jahre
Wolfgang Schmitt – 18. Juli
Wolfgang Ziegler – 25. Juli
Hartmut Weber – 19. Sep.
Ute Drescher – 18. Okt.

85 Jahre
Karl Karch – 4. August
Dieter Schultheiß – 6. Okt.
Erich Krebs – 10. Okt.
'Karl Heinz Ries – 22. Dez.

90 Jahre
Wilma König – 21. Dez.

Mitglieder-versammlung des Freundes-kreises Leicht-athletik ABC

Normalerweise hätte der Vorstand des Freundeskreises zur Mitgliederversammlung 2020 für März oder Juni eingeladen. Das Coronavirus machte auch uns einen Strich durch die Rechnung. Wegen der weiterhin unsicheren Lage entfällt die Mitgliederversammlung in diesem Jahr. Sie soll nun im ersten Quartal 2021 stattfinden. Hierzu wird dann rechtzeitig eingeladen. *(khr)*

Treffen der „Ehemaligen"

Unser jähriches Treffen der „Ehemaligen" von Phönix und ABC findet wegen der Coronakrise 2020 nicht statt. Normale Vorraussetzungen im nächsten Jahr unterstellt, wird der Vorstand des Freundeskreises 2021 natürlich wieder einladen. *(khr)*

Das war am 24. November 2018

Wir erinnern uns

Kaum eine andere Sportart ist so vielseitig wie die Leichtathletik. Nirgendwo anders im Sport trifft man auf so völlig unterschiedliche Typen: Auf die schweren, eher gemütlichen Werfer, auf die gerne im Rampenlicht stehenden Sprinter, auf die grazilen Springer, auf die nervösen Mittelstreckler und auf die schon in jungen Jahren abgeklärt wirkenden Langstreckenläufer. Nirgendwo findet man „auf so engem Raum" so verschiedene Charaktere wie in der Leichtathletik. Zurecht nennt man deshalb die Leichtathletik „die Krone des Sports". Leichtath-letik ist eine Individualsportart, die durch ihre Vielzahl unterschiedlichster Disziplinen fasziniert – und durch den Wettkampf mit dem Gegner und dem Kampf des Athleten mit sich selbst. Und das ist es, was uns immer wieder neu begeistert. (ps)

„Mecki" das PX-Maskotchen

Danksagung

Wir danken **Otto Weber**. Er begann an der Seite von **Karl Appel** und stellte sich von An-fang an bei Phönix und später dem ABC in den Dienst der Leichtathletik. Er machte es uns und allen möglich, dass wir über viele Jugendjahre hinweg diese tolle Sportart ausüben konnten und bis heute „hautnah" erleben dürfen. Er gab fast allen von uns unvergessliche Erlebnisse und lehrte uns dadurch auch einiges für unser späteres Leben. Aner-kennung der Leistung, Siegen und Verlieren können und Einhalten von Regeln sind Tugenden, die wir für unser Leben lernten und auch die Einsicht, dass faire Auseinandersetzungen mit einem Gegner nur dann möglich sind, wenn wir erkennen, dass wir auf den Gegner angewiesen sind. **Otto Weber** führte die Phönix-Leichtathletik zu ungeahnten Erfolgen, die so später nie mehr möglich waren. Und dass 1963 das Unternehmen ABC gelang, lag ebenfalls an ihm. Er war nicht nur Vereinsvorsitzender, er war in sportlichen und privaten Angelegenheiten immer für jeden da. Er sorgte für eine gute Zusam-menarbeit mit der Presse, der Politik und der Wirtschaft. Er er-möglichte uns Sportlern europaweit sportliche und private Kon-takte zu knüpfen, was in den 50er und 60er Jahren nicht selbstverständlich war. Auch später kümmerte er sich als Ehrenvor-sitzender um die Belange unseres Ver-eins. **Otto Weber** verstarb am 18. August im Alter von 84 Jahren. (ps)

Karl Appel,
Otto Weber

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, Lagerhausstraße 17, 67061 Ludwigshafen
Telefon: 0621 595764-0, Telefax: 0621 595764-29
E-Mail: info@lutexonline.de, Internet: www.lutexonline.de

Studenten Weltmeister

Ein bekannter Nachbar, der ein Uhrengeschäft be-trieb, beobachtete, dass **Albert Grawitz** beim Spielen allen davonlief. Dieser Nachbar sorgte auch dafür, dass **Albert** eines Tages im Südweststadion auftauchte und sofort an den Wettkämpfen auf den Kurzstre-cken mitmachen durfte. Auch hier lief er meist allen auf und davon. Schnell wurde er im SV Phönix, dem Verein mit dem blauen Dress und dem weitbekannten weißen PX, unserem Vorgängerverein, aufgenommen und es begann eine beeindruckende Sportlerkarriere. In der Jugendklasse, 1954 und 1955 errang er auf den Sprintstrecken und im Weitsprung unzählige Kreis- und Pfalzmeistertitel. Unter den damals noch sehr ungünstigen Bedingungen auf Aschenbahnen, erzielte er beachtliche Leistungen. Später als Junior gehörte er zum hoffnungsvollen Nachwuchs der Deutschen Leichtathleten und nahm an mehreren Länderkämpfen u.a. gegen Polen, Frankreich und Schweden teil. Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaf-ten war er durch seine „Allround-Fähigkeiten" ein besonders eifriger und wichtiger Punktesammler für den Verein. In den Einzeldis-ziplinen errang er unzählige Lan-desmeistertitel. Doch sein schöns-ter Erfolg war zweifellos der Ge-winn der Studenten-Weltmeister-schaft 1959 in Turin mit der 4x400-m-Staffel zumal er dies 1961 in Sofia sogar wiederholen konnte. Eine kleine Enttäuschung war jedoch das knappe Scheitern an der Olympia-Qualifikation für Rom 1960 für die 4x400-m-Staffel der BRD. Sein Trainer war von Anfang an unser verdienter **Helmut Hockenberger**, der im-mer an ihn glaubte und der ihn – zusammen mit dem unvergessenen **Karl Appel** – sorgfältig aufbaute.

Die sportlichen Bestleistungen von **Albert Grawitz** belegten dies eindrucksvoll:

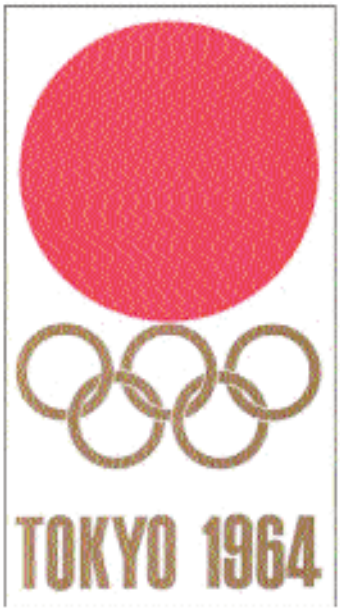
100 m	10,5 Sek. (1956)
200 m	21,6 Sek. (1959)
400 m	47,3 Sek. (1960) bis heute Pfalzrekord
400-m-Hürden	54,7 Sek. (1959)
Weitsprung	7,01 m (1956)

Aus beruflichen Gründen verschlug es **Albert** schließlich nach Köln, wo er als Dipl.-Ingenieur der Elektrotechnik bei der AEG bis zu seiner Pensionierung tätig war. Mit dem Beruf waren viele Auslandsaufenthalte verbunden, was damals eine Weiterführung des Leistungssports leider unmöglich machte. Der mittlerweile 83-jährige **Albert** ist verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und ist stolzer 2-facher Opa. (ms)

Auf dem Weg nach Olympia 1964 in Tokyo

Schon 1964 gelang unserer ehemaligen Mittelstreck-lerin **Anita Wörner** die Teilname an den Olympischen Spielen in Tokyo.

1959 belgte **Anita Wörner** im blauen PX-Trikot bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 800 m den dritten Platz. 1960 wurde sie Deutsche Jugendmeisterin über 600 m und dominierte danach ab 1961 die Phönix-Leichtathletik, in der zuvor die Männer die erste Geige spielten. Sie erlief sich über 800 m den Süddeut-schen Meistertitel und wurde auch Deutsche Juniorenmeisterin. Bei den Deutschen Meisterschaften wurde sie über 400 m Fünfte und beim Länder-kampf gegen Großbritannien startete sie über 800 m in der Natio-nalmannschaft. 1962 lag **Anita** weiter auf Erfolgskurs. Über 800 m wurde sie wieder Deutsche Juniorenmeisterin und bei den Deutschen Meisterschaften belegte sie Platz zwei. Ab 1963 startete sie dann für den ABC Ludwigsha-fen und hatte eine riesen Saison: Deutsche Waldlaufmeisterin, Deutsche Hallenmeisterin über 800 m in 2:10,2 Minuten, Sieg beim Hallenländerkampf gegen Großbritannien und Sieg beim Länderkampf gegen die USA, Polen und Großbritannien über 800 m. Persönliche Bestzeit beim ISTAF in Berlin mit 2:07,4 Min. über 800 m. Deutsche Juniorenmeisterin über 800 m und Deutsche Vizemeisterin über 800 m. **Anita Wörner**r stellte absolute deutsche Spitzenklasse dar. Sie war auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 1964 in Tokyo. Leider startet sie nun nicht mehr für den ABC, doch für Tokyo hatte sie sich über 800 m qualifiziert, wo sie im Zwischenlauf leider ausschied.



Anita Wörner qualifizierte sich 1966 für die Europameisterschaften in Budapest, und im Jahr darauf vertrat sie die deutschen Farben beim Europacup in Kiew. 1968 wurde sie zum zweiten Mal Deutsche Meisterin im Kurzstrecken-Crosslauf und gewann in der folgenden Hallensaison zum dritten Mal den nationalen Titel über 800 Meter. Im Freien gewann Wörner 1969 ihre einzige Deutsche 800-Meter-Meisterschaft in 2:08,4 Minuten und siegte außerdem in der 3x800-Meter-Staffel mit **Sigrid Rosenberger**, **Ro-semarie Fuhrmann** in 6:41,4 Minuten. Für die in diesem Jahr stattfindenden Europameister-schaften in Athen war sie nominiert, konnte jedoch wegen des DLV-Boykotts nicht starten.

Anita lief zweimal Hallenweltrekord – über 880 Yards: 2:15,5 Minuten am 7. April 1962 in Wembley und über 800 Meter 2:10,9 Minuten am 9. März 1963 in Berlin. Am 16. August 1967 war sie in Düsseldorf an einem Weltrekord im 3x800-Meter-Staffellauf in 6:21,0 Minuten mit **Antje Gleichfeld** und **Karin Kessler** beteiligt.

Anitas persönlichen Bestleistungen standen über 800 Meter bei 2:04,9 Minuten aus 1968 und über 1500 Meter bei 4:27,4 Minuten aus 1972 (siehe ABC-NEWS 8, Seiten 51, 53, 54, 56 und 60). (ps)

Der laufende Winzer

Willi Wagner kam 1963 vom TV Bad Dürkheim zu uns und war bis 1965 der stärkste Mittel- und Langstreckenläufer im ABC. In dieser Zeit entwickelte er sich zu einem Läufer der Extraklasse in der BRD. Leider ging er 1966 wieder zurück in seinen Heimat-verein. Obwohl er wegen „schlecher Füße" – sie waren ungeeignet zum Maschieren – vom Militär-dienst befreit war, schaffte er über 3000-m-Hindernis die Olympia-teilnahme 1968 in Mexiko.

Nachdem **Willi** bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften 1967 in Stuttgart beim Lauf über 3000-m-Hindernis die Bronzemedaille gewonnen hatte, verbesserte er sich bei den Deut-schen Meisterschaften 1968 in Berlin um einen Rang. Als deutscher Vizemeister zu den Olym-pischen Sommerspielen 1968 in Mexiko-Stadt angereist, schied er jedoch im Vorlauf aus. Bei den Deutschen Leichtathletik-Meis-terschaften 1969 in Düsseldorf gewann er erstmals in seiner Spe-zialdisziplin. 1971 in Stuttgart er-reichte er wieder die Vizemeister-schaft und nahm an den Leicht-athletik-Europameisterschaften teil. Als Deutscher Meister 1972 war er im selben Jahr Teilnehmer an den Olympischen Sommer-spielen in München. Leider schied er auch hier im Vorlauf aus.

Willi Wagner hält is heute die Pfälzer Bestmarken über 5000 m und 3000-m-Hindernis. Die

Leichtathletik-Europameisterschaften 2018 in Berlin schaute sich **Willi** am heimischen Fernseher in Bad Dürkheim an. „Was soll ich jetzt dorthin? Es interessiert mich nicht mehr so sehr", sagte einer, der selbst EM-Teilnehmer war – 1971 in Helsinki. Ein Dauerläufer von hohen Gna-den, der seit 19 Jahren nicht mehr läuft, ein zweifacher Olympiateil-nehmer, der in seiner Heimatstadt kaum mehr erkannt und eingeladen wird. Er hat ziemlich emotionslos Abstand gewonnen zu einer so unfassbar intensiven, zwölf Jahre währenden, sehr schönen Zeit als Leistungssportler. Aber eine pfälzische Spitze ist der heute 79 Jahre **Willi Wagner** immer noch. Der damals bundesweit als laufender Winzer Furore machte, hält immer noch die Pfalzrekorde über 3000-m-Hindernis in 8:36,4 Minuten und 5000 m in 13:54,6 Minuten. (ps)

Wir waren oft in Paris

Die Europameisterschaften vom 25. bis 30. August 2020 in Paris waren wegen Corona leider abgesagt worden. Deshalb hatten wir Zeit uns zu erinnern.

Schon 1960 bis 1962 waren unsere PX-Athleten beim Challenge Pernod dem Vergleichskampf mit dem Club Athletique de Montreuil in Paris.

1960 nahm Michel Jazy, der damalige 5000-m-Weltrekordler vom Club Athletic de Montreuil, erfreut das Gastgeschenk von unserem Mannschaftskapitän Rudi Drescher entgegen.

An den Wettkämpfen nahm Michel Jazy allerdings nicht teil.

Ab 1963 bis 1974 machten dann die jeweiligen ABC-Vereinsmannschaften Paris unsicher. Ein bleibendes Er-lebnis war es immer wieder, wie ein Erlebnisbericht aus 1963 von **Thomas Schlüter** (in Auszü-gen) belegt:

„Eine nie zu Ende gehende Zug-fahrt durch französische Land-schaften. Neuer Dauerskat-Ver-ein-srekord, dessen Beendigung nur durch ein letztes Stöhnen von **Eberhard Mappes** hervorgerufen wird.

Immer klarer dringen französische Hits aus einem Transistorradio. Alles wird vergessen beim Auftauchen der ersten Gebäude einer Paiser Trabantenstadt. Moderne Hochhäuser, die in der Abend-sonne gleisen, die schloh-weiße Kuppel von Sacre Coeur und ein unentwirrbares Gewühl von Ei-senbahngleisen waren der erste Pariser Eindruck. Empfang und Abtransport des ABC per Bus kurzerhand ins „Stammhotel" du Globe.

Zimmer 45 war für einige schon reserviert. **Willi Wagner** verkriech-te sich ins „Kinderzimmer", trotz heftger Gegenwehr sperrt man mich in ein Klappbett. Viele Spielautomaten locken und Irma la Douce – wen reizt das nicht. Sonntags ein packender Zwei-kampf **Willi Wagners** gegen **Alain Mimoun** von den aufpeitschenden Beifallsrufen vieler Zuschauer begleitet. Auf den letzten Metern musste sich **Willi Wagner** dem älteren und erfahreneren Olympiasieger beugen.

Nicht einmal eine Striptease-Show konnte **Willi Wagner** danach noch begeistern. Der schnelle Lauf mit seinem hervorragenden Ergebnis hatte doch einiges an Kraft geko-stet.

Dagegen ist **Fritz Emig** um 4 Uhr früh immer noch in bester Verfassung, denn er hatte seinen ‚Hausschlüssel' dabei, an dem eine junge Dame des Etablisements, die aus Stuttgart stammte, sehr interes-siert war". (ts)

1960:
Werner Böttcher, Erich Bremicker, Rudi Drescher, Helmut Gürtler, Otmar Münzenberger, Albert Grawitz, Ernst Ruppert, Herbert Schneider, Karel Kesa, Karl Heinz Ries, Horst Pnzner

1962:
Karel Kesa, Erich Bremicker, Wolfgang Ziegler, Günter Hundinger, Werner Böttcher, Norbert v. Dungen, Gerald Koch, Bernd Konrad, Albert Grawitz, Werner Fiedler, Walter Eisenecker, Otto Wittmer, Heinz Hub, Herbert Schneider, Hans Wagner, Helmut Gürtler, Volker Schlohmann

Leider gelang es 1963 nicht, den letzten Jahres gewonnenen Challenge Pernod zu verteidigen. Vor allem machte sich das Fehlen von **Horst Panzner** und in der Staffel von **Rolf Appel** sehr bemerkbar. Ein böiger Wind wehte über der Wettkampfanlage, als die ersten Wettbewerbe begannen. **Klaus Götz** stellte sich in einer ausgezeichneten Verfassung vor und begann das Speerwerfen mit 62,50 m. Im nächsten Versuch erwischt er den Anlauf prächtig und der Speer geht bei 65,23 m nieder. Neuer Pfalzrekord! Auch der dritte Versuch lag bei 60 m. Doch dann gab es eine unfaire Unstimmigkeit im Vergleichskampf. Auf Wunsch eines französischen Athleten wurde der Anlauf des Speerwerfens verlegt, da er nicht mit dem Wind zurecht kam. Obwohl die Regeln dies nicht zuließen, stimmten wir dieser Maßnahme zu, da dieser Athlet laut Wettkampfliste außer Wertung am Start war. Nun kam **Klaus Götz** nicht mehr mit seinem Anlauf zurecht und besagter Athlet warf plötzlich mit 67,48 m den weitesten Wurf. Nach diesem Wurf war der Franzose plötzlich ohne unser Wissen in der Wertung und unsere Proteste wurden abgelehnt. Den zweiten Pfalzrekord stellte **Jürgen Bertsch** im Kugelstoßen mit 15,58 m auf. Im Diskuswerfen verfehlte er die Pfalzbestleistung von **Erich Bremicker** nur um 7 Zentimeter. Über 5000 m war der ehemalige Goldmedaillengewinner und oftmalige französische Meister **Alain Mimoun** am Start. **Willi Wagner** lieferte diesem großen Läufer einen packenden Kampf, den er zwar verlor, aber mit 15:06,2 Minuten eine neue persönliche Best-zeit erzielte. **Bernd Konrad** wurde im Weitsprung mit 6,71 m Zweiter und lief die 100 m in 11,4 Sekunden. **Norbert von Dungen** erreichte über 400 m 51,5 Sekunden, während **Thomas Schlüter** nur 2:00 Minuten über 800 m erzielte. **Peter Schlohmann** steigerte seine Bestleistung über 1500 m auf 4:04,4 Minuten, konnte aber den starken französischen Läufern nicht wirklich gefährlich werden. Im Hochsprung gab es ebenfalls nichts zu gewinnen. 1,75 m für **Hans Appel** und verletzungsbedingt nur 1,70 m für **Kurt Milleck**. In einem Einlagewettbewerb über 200 m erreichten **Dieter Trobisch** und **Hans-Jürgen Rottmayer** 24,5 Sekunden, während **Jörg Wolf** über 2000 m sich wenige Meter vor dem Ziel von zwei Franzosen überspurten ließ. Aber dieser Lauf war zum Glück auch ein Einlagewettbewerb. In der 4x100-m-Staffel setzten die Franzosen den Europameister **Piquemal** ein, sodass wir in diesem Wettbewerb ebenfalls nichts zu erben hatten. Wir verloren diesen Clubkampf – jedoch mit nur 3 Punkten Unterschied. (ts)

1963:
Otto Wittmer, Norbert v. Dungen, Gerald Koch, Willi Wagner, Erich Bremicker, Herbert Schneider, Kurt Milleck, Dieter Trobisch, Hans Wagner, Günter Hundinger, Fritz Emig, Helmut Gürtler, Peter Schlohmann, Werner Sator, Bernd Konrad, Jörg Wolf

1964:
Willi Wagner, Peter Schlohmann mit Quasi Modo, dem Glöckner von Notre Dame, Herbert Schneider, Fitz Emig (ohne „Hausschlüssel"), Norbert v. Dungen, Jürgen Bertsch

1974:
Heiner Schumann, Herbert Schneider, Siegfried Welker, Jürgen Eichberger, Jürgen Vetter, Keck, Georg Krüger, Fritz Emig, Karl-Georg Egenberger, Jürgen Tremmel, Hans Kuhn, Graf

Abenteuer Lorient

Damals, 1965, besuchte ich die Werkkunstschule in Wiesbaden, als mich ein Anruf ins Schulsekretariat rief. Es war **Otto Weber**, unser damaliger Vorsitzender, der mir mitteilte, dass ich in der Stadtmann-schaft für den Vergleichskampf mit Lorient, unserer französischen Partnerstadt in der Bretagne, sei. Mit meinem Schuldirektor, dem Maler **Vincent Weber**, hatte **Otto** bezüglich meiner schulischen Freistellung schon alles geregelt. Am Abend des 26. Mai 1965 trafen sich dann alle Sport-lerinnen und Sportler aus den teilnehmenden Sportarten im alten Ludwigshafener Haupt-bahnhof – das war dort, wo heute das Rathhaus steht – nahmen unsere Reiseunterlagen in Empfang und begannen eine abenteurliche und strapaziöse Zugreise. Diese führte uns über Paris, wo wir umsteigen mussten und die Zeit zum Frühstücken nutzten, und sie sollte über 24 Stunden dauern. Manche von uns schliefen im Gepäcknetz, andere auf den Sitzen, auf dem Boden oder sogar im Stehen. In Lorient angekommen durften wir nach einem kurzen Empfang den ganzen Tag die Stadt bewundern oder auch die Steilküste des Atlantiks und wir machten auf Einladung unserer Gastgeber eine Hafenrund-fahrt, bei der es die Reste des Bollwerks aus dem 2. Weltkrieg zu bestaunen galt. Ausruhen konnten wir uns eigentlich nur nachts in unseren Schlafunterkünften, die wir früh morgens aber schon wieder verlassen mussten. Natür-lich hatten wir auch Zeit einige Sportveranstaltungen von anderen Ludwigshafener Sportlern zu besuchen, um diese anzufeuern, wie etwa die Boxer, die sich blutige Nasen holten oder unsere hübschen Fechterinnen, die sehr erfolgreich zustießen. Ja, und dann lernten wir auch unsere Wettkampfstätte kennen, das Stade d´Athlétisme du Moustoir am Atlantik.

Selbst bei tollstem Sonnenschein wehte dort immer ein „eisiger" Wind. Im Wettkampf selbst, der verbunden war mit den dortigen Departement-Meisterschaften, waren fast alle ziemlich kaputt. Keiner kam an seine normalen Leistungen heran. Aber das war auch nicht das Wichtigste, sondern das Erlebnis selbst. Und die 24 Stunden der Rückreise standen uns ja auch noch bevor. (ps)

Paul Imperto, Jörg Wolf, Hans Heinstein, Georg Böhler, Harald Olbert, Dieter Tisch, Kurt Milleck,
Peter Schlohmann,Willi Wagner, Horst Panzner

Der beste Mittelstreckler des ABC

Früher hatte **Andreas Baranski** Dreikampf gemacht. Bei einem Rennen auf der Parkinsel über etwa 400 m hatte er als B-Schüler mal mitgemacht und sofort gewonnen. Entdeckt hatte ihn damals **Karl Heinz Ries**. Dann hat er seinen ersten Wettkampf über 600 m auch auf Anhieb gewonnen. Als A-Schüler hatte er danach über 1000 m erste Erfolge. Er kam zu **Fritz Seilnacht** und da ist er dann auch hängengeblieben. Als Jugendlicher war er mehrfacher Deutscher Jugend-meister – immer von vorne weg, weil er kein guter Spurter war. Sein schnellstes 1500-m-Rennen war dann als 20-Jähriger 1980 in Warschau mit 3:36:43 Minuten bei einem Länderkampf. Damit war er für die Olympischen Spiele 1980 in Moskau nominiert. Aber wegen des Boykotts wurde daraus dann nichts. Sein schönster Erfolg, wie er meint, war 1983 der Vizetitel bei der Studentenweltmeisterschaft in Edmonton in Kanada. Das war für **Andreas** persönlich das beste Rennen, weil er dort nicht so einen Druck empfunden hatte. Die Atmos-phäre war lockerer als bei offiziellen Länderkämpfen oder internationalen Wettbewerben. 1983 wechselte er zum VfB Stuttgart. Dort war er zwar noch lange Jahre in den Staffeln erfolgreich, aber an die Zeit von 1980 konnte er nie mehr anknüpfen – es kamen auch immer öfter Verletzungen dazu. Im Herbst 1986 hat **Andreas** dann von heute auf morgen mit dem Sport aufgehört. Er hatte einfach keine Motivation mehr und die Nase voll. Dieses plötzliche Aufhören hatte ihm erstaunlicherweise keinerlei Prob-leme bereitet. Seit dem 2000 joggt er wieder zwei bis drei Mal in der Woche etwa 1 Stunde. „Ich hatte ein paar Pfunde zulegt, denn der gute Appetit hat mich auch beim Aufhören nicht verlassen. Früher, als ich noch sieben Mal pro Woche trainiert hatte, konnte ich essen, so viel ich wollte." Nach seiner Landschaftsgärtnerlehre und dem Studium für Landes-pflege an der FH Nürtingen kam er nach einigen Stationen zum Verband für Garten- und Land-schaftsbau. Dort ist **Andreas Baranski** für die Beratung der Betriebe in juristische Fragen, für die Weiterbildung, für Seminare u.s.w. zuständig. „Bin Mädchen für alles. Das macht die Sache sehr abwechslungsreich." **Andreas** hat zwei Söhne und eine Tochter. Mit seiner Frau, die er 1986 heiratete, wohnt er in Möhringen, im Süden von Stuttgart. In den letzten Jahren be-suchte er immer die Treffen unserer Ehemaligen in der griechischen ASV Gaststätte. (bs)

Der „Schrecken der Funktionäre”

Der Beitrag von **Thomas Greger** in der ABC-NEWS Nr. 3 von 1996 schilderte vielleicht am Besten seine Einstellung zum Laufen und warum er sich den Ruf als Schrecken der Funktionäre erworben hatte.

INTERVALLTRAINING - JOGGERLE - TEMPO-TRAINING - SPRINTTRAINING - WETTKAMPF - ODER DOCH NUR MEIN GELIEBTES RENNERLE?

„Eigentlich hatte ich gerade keine Lust auf Training, aber ein gaaanz lockeres Joggerle kann nix schaden. Also, Schuhe an und los geht´s. Erster Kilometer – Schnitt 4:20 Minuten. Ich fühle mich schlecht wie nie zuvor. Meine Beine sagen, lass es **Thomas**, heute läuft´s beschissen. Na ja, wenigstens eine kleine Runde, du Flasche, denk ich und kämpfe mich weiter. Beim zweiten Kilometer zeigt ´s 8:25 Minuten auf der Uhr. Aller, geht doch. Ich sehe auch schon den ersten Jogger in 400 Meter Entfernung auf der 1,5 Kilometer langen Geraden. Den krieg ich noch bevor er abbiegt.

Also **Thomas**, beweg die Hüfte. Ich wärgle mich nach langem innerem Kampf langsam am Jogger vorbei und durchlaufe die 3-Kilometer-Marke in 11:45 Minuten, o.k. jetzt reicht ´s. Ich fühle mich zwar besser, aber jetzt kommt die Gerade mit den Fliegen – ätzend. Also zurück auf 3:40er-Schnitt. Gerade will ich auf die klitze kleine 9-Kilometer-Runde abbiegen, da überholt mich mein Nachbar auf dem Rad und überzeugt mich, ihn nach Frankenthal zu begleiten.

Aller hopp, es wird schon gehen. Also wieder auf 3:20er-Schnitt und es wird gebabbelt, was das Zeug hält. 5 Kilometer habe ich die „Dorf-News“ gehört und laufe halt mal schnell noch am Edigheimer Sportplatz vorbei. Niemand da, aber wieder ein neuer Jogger vor mir - o.k. dieses Mal wird´s ernst. Er hat ca. 400 Meter Vorsprung und in etwa 2 1/2 bis 3 Minuten

die Möglichkeit abzubiegen. Gib jetzt alles! Ich hole Luft und zieh durch. Laut Schrittfrequenz bin ich jetzt bei einem 2:55er-Schnitt. Jetzt läuft´s.

Die 10-Kliometer-Marke passiere ich in 35 Minuten. Ich tanke Selbstvertrauen und spüre die reine Power in meinen Beinen - phantastisch – ich bin begeistert. Der Jogger vor mir wird zur Ne-bensache. Ich fliege an ihm vorbei und erreiche die 12-Kilometer-Marke. Jetzt kommt der beste Teil der Strecke – die letzten 5 Kilo-meter. Ich höre nur noch meinen Atem und das gleichmäßige Knir-schen auf dem mit Kies bedeck-ten Weg. Die Geschwindigkeit ist auf 3:10 Minuten abgefallen, aber ich empfinde nur noch Lust, Gas zu geben.

Bald komme ich zur marke „letzte 2,5 km“, dann wird ´s ruhig in mir. Endspurtzone. Ich beschleunige über 400 Meter auf Vollgas. Die Füße berühren kaum noch den Boden. Ich werde schneller und schneller, schwebe durch Alt-Friesenheim, bis ich auf die „Zielgerade“ komme – die letzten 550 Meter. Autos, Radfahrer, Fußgänger – alles wird ignoriert, es gibt nur noch mich. Jetzt gib alles, **Thomas**. Ich fühle mich k.o. und trotzdem war ´s super. Ich habe gewonnen. Im Glücks-gefühl laufe ich aus.”

Er war der beste Langstrecken- und Bergläufer im ABC:
Marathon 2:25:18 Std. (VR)
Halbmarathon 1:14:08 Std. (PR)
10 km Straße 30:59 Min. (PR)
10000 m 28:40,50 Min. (PR)
50000 m 13:57,66 Min. (VR)
(siehe ABC-NEWS 3, Seite 12 und 13 sowie ABC-NEWS 4, Seite 39) (ps)

Die beste Marathon-läuferin im ABC

Unsere erfolgreichste Läuferin von 10 000 m aufwärts und vor allem auf der Marathonstrecke war zweifellos **Birgit Jerschabek**. Der Kenner weiß, dass für diese Ausdauerstrecken mit Leistungen auf ihrem Niveau neben viel Talent ein gewaltiger Trainingsaufwand und eine besonders hartnäckige Einstellung zum Leistungssport gehört. Nur wenige sind bereit sich im Training täglich so zu quälen, wie dies für diese mörderischen Strecken notwendig ist, um erfolgreich zu sein. Alle Hochachtung deshalb an **Birgit** von allen die wissen wovon hier die Rede ist. Ihre großartige Kar-riere fing aber eigentlich „recht harmlos" an. Als Schülerin bis zur 3. Schulklasse versuchte sie sich zunächst mit dem Geräteturnen, ehe sie sich für die Leichtathletik entschied. Vor allem an Crossläu-fen nahm sie mit Begeisterung regelmäßig teil und brachte es in der Region ihrer Heimatstadt Schwerin zu ersten Erfolgen. Die-ses Talent blieb natürlich der DDR-Nachwuchssichtung nicht lange verborgen und man lud sie zu den staatlich geförderten Nachwuchsschulungen ein. Im Jahre 1984 meldete man sie automatisch zu den DDR-Schülermeisterschaften AK15 an. Der aktive Hochleistungssport nahm nun seinen Lauf. Es folgten erfolgreiche Jahre mit vielen Meistertiteln bis zur AK17. Als Teilnehmerin an der DDR-Jugendspartakiade 1985 war sie sehr erfolgreich und gewann über 1500 und 3000 m. 1987 dann der erste ganz große Erfolg. In Birming-ham wurde sie über 10 000 m Junioren-Europameisterin in der Klassezeit von 33:44 Minuten. Bei der Junioren-WM in Kanada 1988 folgte der 6. Platz über 10 000 m. Das erste „Frauenjahr" 1989: Mehrere erfolgreiche Länderkämpfe und die Teilnahme an den Europameisterschaften in Split waren nur einige der zahlreichen „High-lights" bis 1991. Sie verließ ihren Heimatverein Schwerin und wechselte zum Leichtathletikclub LG-Betzdorf Sieg. 1992 wurde sie Deutsche Meisterin im Marathon in 2:30:34 Stunden. und 8. bei der Hallen-WM im Halbmara-thon in 70:53 Minuten. Damit erreichte sie die sehnlichst erhoffte Olympiateilnahme. Nach ihrem 15. Platz bei den Olympischen Spielen in Barcelona kam **Birgit** im folgenden Jahr, 1993, von der LG-Betzdorf Sieg zum ABC und machte hier genauso erfolgreich weiter. Im Eiltempo eroberte sie sich nebenbei durch ihre freundliche Art die Herzen ihrer neuen Vereinskollegen.

Als einzige ABC-Sportlerin nahm sie 1995 in Göteborg an der WM teil. In der Weltklassezeit von 2:28:02 Stunden qualifizierte sie sich beim Lissabon-Marathon für die Olympischen Spiele in Atlanta 1996 und wurde in den A-Kader für Olympia aufgenommen. Die Teilnahme in Atlanta war ihr jedoch durch die Organisatoren des DLV leider vergönnt. Obwohl sie in der Weltrangliste mit ihrer Qualifikationszeit einen hervorragenden 7. Platz einnahm, war sie zum Zuschauen verurteilt. Nominiert wurden **Uta Pippig** als Weltjahresbeste1995 und **Kath-rin Dörre-Heinig** als Weltjah-resbeste 1996. Als dritte Teilneh-merin entschied man sich für **Sonja Oberem**. Trotz dieser Enttäuschung ließ sie sich nicht entmutigen. Es gelang ihr ein er-neuter Paukenschlag. In Ham-burg schaffte sie die Qualifikation für die WM in Athen 1997 mit der Zeit von 2:30:34 Stunden. Der sengenden Sonne und brütenden Hitze durch die Straßen der griechische Hauptstadt muss-ten viele Läuferinnen Tribut zol-len. Leider schied auch sie als Hitzeopfer vorzeitig aus.

Doch es gab keinen Grund zur Resignation. Wieder gelang unserer unverdrossenen, fleißigen **Birgit** eine Qualifikation. Die Teilnahme an der WM 1998 in Ulster in der Schweiz. Bei dieser hochkarätigen Veranstaltung schaffte sie im Halbmarathon die hervorragende Zeit von 1:14:45 Stunden. Überflüssig zu erwähnen, dass sie heute noch alle Pfalzrekorde von 10 000 m bis Marathon hält und sich weit und breit keine Langstrecklerin ähnlicher Klasse und Zukunft ausmachen lässt. Im Jahre 1999 beendete **Birgit** ihre erfolgreiche Laufbahn. Ein Ermü-dungsbruch im Oberschenkel zwang sie leider zur Aufgabe ihrer großartigen Sportkarriere. Ein vorsichtiges, allmähliches Ausklinken aus dem Leistungssport war nun aus Gründen der Gesundheit angesagt und notwendig. Heute ist **Birgit** glücklich mit ihrem ehemaligen Sportkamerad **Roy Kupke** verheiratet und stolze Mutter einer Tochter mit dem schönen Namen **Cindy**. Im Norden Deutschlands, in Hohn bei Rendsburg, fand die junge Familie ihre neue Heimat ehe sie nach Remscheid umsiedelte. **Birgit Jerschbeck** wird im Verein nicht in Vergessenheit geraten. Sie ist ein Vorbild geblieben. Immer wieder erkundigt man sich nach ihr und ihrer Familie. Wie kann sie ohne die Qualen des Leistungssports leben? Ihre sportlichen Erfolge und ihre freundliche Bescheidenheit hat man bis heute nicht vergessen. (ms)

Vom Kinderstar zur nationalen Spitzenläuferin

Früher ein Kinderstar in der Läuferszene, bewundert, weil sie mit neun Jahren ihren ersten Marathon lief, hat sich **Manuela Veith** allmählich auf nationaler Ebene einen Na-men gemacht und Respekt verschafft. Es hatte einige Monate, ja Jahre gebraucht, bis sie mit ihrem Trainer **Dieter Conrad** das Trainingskonzept gefunden hatte, dass ihr liegt. 1997 klopfte sie erstmals an die Tür zur Weltklasse an. Mit der Teilnahme am Mannschafts-Weltcup im Rahmen der Weltmeisterschaften in Athen setzte **Manuela** einen ersten Mosaikstein in Richtung Olympische Spiele 2000. „Das ist mein großes Ziel", sagte die blondhaarige Läuferin mit dem feschen Kurzhaarschnitt und wusste zugleich, daß die Gegner im eigenen Lande nicht zu unterschätzen sind. Mit **Katrin Dörre-Heinig** war eine Läuferin für Sydney bereits gesetzt. Um die übrigen Plätze kämpften Klasse-Läuferinnen wie **Sonja Oberem**, **Claudia Dreher**, **Iris Biba**, **Kathrin Weßel** und eben **Manuela Veith**. Mehr als 200 Trainingskilometer verteilt auf zehn bis zwölf Trainingseinheiten verlangten alles von ihr ab. Dane-ben arbeitete sie halbtags als Bademeistergehilfin im Hallenbad Oggersheim. Für andere Hobbies blieb da wenig Zeit. „Ich habe mich mit Haut und Haar dem Laufen verschrieben", sagt sie von sich selbst. **Manuela** ist gereift, weiß, wo ihre Grenzen liegen. „Weltbestzeit werde ich wohl nie laufen können, dazu fehlt mir die Grundschnelligkeit." Eine Zeit deutlich unter 2:30 Stunden peilt sie dennoch mittel- und länger- fristig an. Mit 2:30,58 Minuten war sie in diesem Jahr beim Ham-burg-Marathon schon nah dran. Mit dieser Zeit hatte sie nicht gerechnet. Erstmals hielt sich **Manuela** an ihren Plan, lief nicht zu schnell an. In 1:15,30 Minuten passierte sie die Halbma-rathonmarke und schaffte auf der zweiten Hälfte noch einmal die gleiche Zeit. Für ihre ausgezeichnete Leistung wurde sie mit der Teilnahme an den Europameis-terschaften in Budapest belohnt. Alles andere als rosig sahen für **Manuela** die Monate Septem-ber und Oktober aus. Sie laborierte an einer Knochenhautentzün-dung und schlug sich den Zeh an. So hieß es für sie, wieder einmal Kacheln im Schwimmbad zu zählen. Mit Aqua-Jogging und Schwimmen versuchte sie ihre aerobe Grundlage zu halten. Den Frankfurt-Marathon mit den Deutschen Meisterschaften muss- te sie trotzdem absagen. Kein Beinbruch, für die junge Mara-thonläuferin. Der nächste Ham-burg-Marathon kommt bestimmt. „Und dort laufe ich eh am liebs-ten." (bs

Die Hitzeschlacht in Athen

Beim WM-Marathon 1999 in Athen erlebte **Manuela** ihren "mördrischsten Marathonlauf ihres Lebens"."Es war die Hölle." Sie war zufrieden, weil sie das Ziel trotz vielfacher Qualen erreicht hatte. Dass **Manuela** ins Ziel kam, sorgte bei der kleinen deutschen Truppe für Begeisterung. Im parallel zur Weltmeisterschaft gewerteten Weltcup, bei dem die drei ersten Läuferinnen jeder Nation In die Wertung kamen, belegte die deutsche Mannschaft den vierten Rang. „Kein Cola", hauchte **Manuela** nach den 42,195 Kilometern von Marathon nach Athen, als Professor **Hans Dickhuth** sie nach einem Ge-tränk fragte. Er nahm sie als erste nach den Strapazen in Empfang. **Erich Bremicker** gratulierte ihr für diese große Leistung und auch **Wolfgang Hennig**, der Bundestrainer kam um zu gratukieren. Schon schnell in der lage zu sprechen, lehnte **Manuela** dann an der Stadionbande. sie ließ sich ihre Beine mit Eisbeu-teln massieren. Mannschaftsarzt **Dickhut** witzelte: „Ich komm´ mir vor wie beim Autowaschen". **Manuela** sprudelte vor Glück, die Herausforderung bestanden zu haben. **Birgit Jerschabek** musste frühzeitig das Rennen aufgeben. „Ich war ja nur die Num-mer vier, aber ich wussste, dass ich durch-

kommen musste, denn nur die ersten drei einer Nation kamen in die Wertung. und ich merkte früh, dass ich durchkomme. 300 Meter vor dem Ziel ha-ben meine pfälzischen Fans mich noch mal so richtig angefeuert, ich hätte weinen können." Drei Stunden später wippte **Manuela** wie auf Flügeln getragen als „Zivilistin" durchs Mannschafts-hotel. Die Sportkleidung hatte sie gegen eine weiße lange Bluse ge-tauscht und an die Füße passten schon wieder die normalen Aus-gehschuhe. (bs)

Der Sprung zum Gold

Siegfried Welker
war life dabei!

Es war der 14. Tag der Olympischen Spiele von Sydney, der 29. September 2000. Unsere teueren aber schlechten Sitzplätze, in der Startkurve des Olympiastadions, sind dort, wo das Stadion extrem erhöht fast in den Himmel ragt, unterhalb der Fackel mit dem olympischen Feuer. Die aus unserer Sicht bedeutendste Wettkampfstätte dieses Abends, liegt etwa 150 bis 180 m Luftlinie von uns entfernt: die Kampfrichter bereiten die Weitsprunganlage für das Finale der Frauen vor. Ihre Körper sind von unserem Platz aus mit bloßem Auge nur als kleine Punkte zu erkennen. Es ist ein sehr warmer australischer Frühlingsabend. Mehr als ein leichtes T-Shirt kann man nicht anhaben, will man nicht ins Schwitzen geraten. Durch das Stadion weht ein wechselnder, warmer Wind. Das Stadion ist voll besetzt, als um 19:20 Uhr bei klangvoller Didgeridoo-Musik die Final-Teilnehmerinnen des Weitsprungs vorgestellt werden. Großen Beifall erhält „**Heike Drechsler** representing Germany". Aber der Jubel wird stärker als **Marion Jones**, die Olympiasiegerin über 100 m und 200 m vorgestellt wird. **Heikes** ersten Sprung verfolgen wir in Großformat auf der Anzeigetafel. Gemeisam mit vielen deutschen Zuschauern um uns herum schwenken wir die mitgebrachten schwarz-rot-goldenen Fahnen und klatschen rhythmisch, den Anlauf begleitend. Die Briten in unserem Block schauen etwas befremdet. **Heike** landet bei 6,48 m. Als sie dann im zweiten Versuch das Brett verfehlt, habe ich feuchte, kalte Hände. Der 60-jährige Kurpfälzer aus Heidel-berg, der rechts neben mir sitzt und schon die ganze Zeit mein rechtes Ohr mit „fachkundigen, Insider-Bemerkungen" reizt, geht mir jetzt maßlos auf die Nerven. Er weiß nämlich ganz genau, dass „die jetzt rausfliegt – so wie **Tim Lobinger** gerade eben im Stabhochsprung". Als dann noch **Damian Kallabis** im 3000-m-Hindernis-Finale stürzt, weiß mein Nachbar ganz genau: „die Deidsche daugen jo all nix mä – die sinn jo all zu weech – verwehnt ewe". Ein Meenzer direkt hinter uns schlägt in die gleiche Kerbe wortgewaltig mit ein. Ich selbst werde jetzt immer nervöser, versuche mich abzulenken, damit ich dieses Scheiß-Geschwätz nicht mehr mit anhören muss. Ich suche die Unterhaltung mit meinem Freund **Karlheinz** aus Karlsruhe, links neben mir, der noch nicht alle Hoffnung aufgibt. Als alter Leichtathlet und Olym-piateilnehmer 1972 weiß er, wie schwer es ist, bei diesen Windver-hältnissen das Brett zu treffen, dass aber nach einem gelungenen Sprung „die Welt wieder ganz anders aussieht". Vor ihrem 3. Ver-such liegt **Heike** auf dem 8. Platz; gerade acht werden zum Endkampf zugelassen. Wenn der dritte Versuch mißlingt und nur eine einzige Konkurrentin weiter als 6,48 m springt .... nicht daran zu denken!!! Mit dem Fernglas beobachte ich jeden Schritt von **Heike**, jede gymnastische Übung, jedes Auslockern. Auf mich wirkt sie in diesen Sekunden sehr ernst, konzentiert, nicht nervös, nicht hektisch. Jetzt schwenkt die Berichterstattung aus dem Stadion um, die laute Didgeridoo-Musik erklingt; die Finalteilnehmer des 1500 m Endlaufs der Männer werden vorgestellt. Gewaltiger Jubel braust auf. „Muss das denn gerade jetzt sein, verdammt nochmal – jetzt wo **Heikes** wichtiger Versuch ansteht"?? **Heike** begibt sich zur Anlaufbahn, da fällt mir siedend heiß ein – „ich habe ja mein ABC-Trikot gar nicht an" !!!! das hatte ich extra mit ins Stadion genommen – schnell den Ruck-sack geöffnet, das Trikot übergestreift, die Brustseite mit dem „ABC-Ludwigshafen" glattgestrichen. „Frierst Du bei diesen Tem-peraturen?" meine Frau schaut etwas befremdet. Ich bin viel zu aufgeregt, um jetzt klar antworten zu können „nä ich frier nett - awwer des muss jetzert soi". Meine Frau schaut auf das rot-weiße Trikot, versteht und lächelt. **Heike** steht in der Bahn, zum Anlauf bereit; die Stadionkamera, ja alle Zuschauer im Stadion sind mit dem 1500-m-Finale beschäftigt; ich habe den Eindruck, kein Mensch nimmt von ihr Notiz. Unser einsames Klatschen während des Anlaufs geht im Getöse des Laufwettbewerbes unter. Über das Fernglas verfolge ich den Anlauf, den Sprung, sieht nicht schlecht aus; die Landung war gut – hoffentlich gültig; **Heike** kommt etwas zögerlich, abwartend, fragend aus der Grube; die weiße Fahne – gültig – erstes Durchschnaufen. Jetzt hebt **Heike** die Hand, die Faust ge-ballt – „das muss ein guter Sprung gewesen sein"!! Schnell der Schwenk mit dem Fernglas zur kleinen elektronischen Anzeige; die Zuschauer sind immer noch vom Laufwettbewerb abgelenkt. Dann kommt die Anzeige – von uns aus nur per Fernglas lesbar. „Juhuu 6,99 m – **Heike** führt!!!" nur meine Frau und mein Freund **Karlheinz** verstehen sofort und jubeln mit. Das restliche Stadion, auch die Deutschen um uns herum, sind durch das packende 1500-m-Finale abgelenkt. Nach dem Ziel-einlauf beugen sich der Heidel-berger und der Meenzer zu mir: „ei wie stehts dann im Weitsprung – isse drausse"?? ich knurre durch die Zähne recht undeutlich: „sechsnoinenoinzich". Auf Ihre bohrenden Fragen antworte ich nicht mehr – ich lasse die beiden Besserwisser im Ungewissen. Erst viel später, im 5. Durchgang, schwenkt die Berichterstattung des Stadions wieder zum Weit-sprung. **Heike** führt immer noch mit 6,99 m, knappe 7 cm Vor-sprung vor **Marion Jones** und **Fiona May**. Keine der restlichen Athletinnen kommt an dieses Trio heran. Als **Marion Jones** zum letzten Versuch antritt, ist **Heike** die Bronze-Medaille schon sicher. Ich mache mir Mut: „selbst wenn es bei Bronze bliebe, wär´s doch ein Riesenerfolg – schöner wäre aber...!!"; **Karlheinz**: „der **Marion Jones** traue ich alles zu". Sie läuft enorm schnell an, getragen vom Beifall des ganzen Stadions; es treibt sie weit hinaus in den gelben Sand. Die Zu-schauer schreien auf – ein eigenartiger Schrei – viele haben wohl schon gesehen, dass sie weit übergetreten ist – die rote Fahne kommt – ungültig. „Silber ist sicher – jetzt soll es auch Gold werden" meine Frau drückt ganz aufgeregt die Daumen. **Fiona May** kommt im letzten Versuch nicht mehr an ihre Bestweite he-ran. **Heike** ist Olympia-Siegerin – welch eine Sensation – Goldmedaille – unfassbar!!! **Heike** läuft unter brausendem Jubel-sturm von 110.000 Zuschauern zum letzten Versuch des Wett-bewerbs an. Danach stürzen zahllose Fotografen und Kamerateams auf sie ein. Ihr zu Ehren ertönt über die Stadionlautsprecher **Vanessa Amorosi** mit „absolutely everybody" und absolutely everybody im Stadion klatscht mit. Nicht nur die Deutschen im Stadion haben sich längst von den Sitzen erhoben, schwenken die mitgebrachten Nationalfah-nen und jubeln **Heike** zu. Am Ende dieses glückvollen Olympia-abends, im Rahmen der Sieger-ehrung, erklingt die Deutsche Nationalhymne. **Karlheinz** und ich gönnen uns gemeinsam mit unseren Frauen um Mitternacht in unserem Hotel eine Flasche australischen Champagner und stoßen auf den ABC und natürlich auch auf Karlsruhe an.
(sw)

„Kurven sind nicht mein Ding"

Natürlich mochte **Thomas Müller** auch Kurven. Doch in der Halle bereiteten sie ihm schon einige Probleme. Die Kurven waren für **Thomas** einfach zu eng, wie er meinte. Sein Spruch: „Ich bin zu schnell für die Kurven" – war seine Erklä-rung, warum ihm die Halle nicht so lag. Er begann 1995 mit der Leichtathletik und dem Sprint. Davor spielte er Fußball. Doch seine Schnelligkeit war nicht zu übersehen und so gab ihm sein Vater den Tipp: „Pro-bier´s doch mal als Sprinter." Es war ein guter Tipp. In seiner Heimatstadt Halle hatte **Thomas** besonders unter seinem Asthma gelitten – Ludwigs-hafen war zwar kein Luftkurort, aber hier ging es ihm wesentlich bes-ser und er spürte sein Handi-cap nur bei längeren Läufen. Mit einem Spray ging es dann aber wieder. **Thomas** war seit vielen Jahren der einzige ABC-Sprinter, der in der deutschen Spitzenklasse mitlaufen konnte. Und so verbesserte er auch den alten Ver-einsrekord über 100 Meter von **Siegfried Welker** aus dem Jahre 1972 und schaffte auch mit 10,41 Sekunden einen neuen Rheinland-Pfalz-rekord. Über 200 m lief er mit 20,79 Sekunden einen neuen Pfalzrekord und stand mit diese Zeit im Jahre 2000 auf Platz zwei der Deutschen Bestenliste. (ps)

Glückwunsch für Thomas Müller von einer Verehrerin bei den „Deutschen" 2001 in Stuttgart

Elenas Hintern war im Weg

Am 24. Juni wurde **Elena Herzenberg** in Wachsch in Tadschikistan geboren. Im Alter von 3 Jahren kam sie mit ihren Eltern von Russland nach Eisenach in die ehemalige DDR. Hier verbrachte sie ihre Kindheit. Sie war zwar schon immer groß und dünn, aber mit Sport hatte sie bis dato nichts am Hut. Bis zu ihrem 11. Lebensjahr, als sie von **Peter Grüneberg** bei einer Sich-tungsmassnahme während des Sportunterricht entdeckt wurde. So begann ihre sportliche Lauf-bahn im Kindertraining des SV Einheit Eisenach. Hochsprung war von Anfang an ihre Disziplin – wohin auch sonst mit ihren langen Beinen. Einer ihrer sportlichen Höhepunkte war der Deut-sche Hallenmeistertitel 1997 mit 1,86 Meter. 1998 machte sie ihr Abitur am Ernst-Abbe-Gymna-sium in Eisenach. Das Ende der Schulzeit war für sie ein Wende-punkt in ihrem Leben. Insbeson-dere wollte sie im Sport weiterkommen. Da kam das Angebot von **Dan Vladescu**, dem ehemaligen rumäni-scher Hoch-sprung- und Landestrainer in Ludwigshafen, gerade recht. Na-türlich war auch die unmittelbare Nähe der Universität Mannheim von großem Vorteil.

Im Oktober 1998 begann sie ein Studium der Betriebswirtschafts-lehre und wechselte zum ABC. Es war ein Neuanfang für sie, weg von Zuhause, ein neuer Trainer und eine ungewohnte Umgebung. Gleichzeitig war es eine interessan-te Erfahrung in einem reinen Sprungteam zu trainieren. Die Saison 1999 zeigte, dass es die richtige Entscheidung gewesen war.

In diesem ersten Junioren-Jahr verbesserte sie ihre Bestleis-tung auf 1,88 Meter und durfte auf die Junioren-Europameister-chaften nach Göteborg fahren.

Die Jahrtausendwende brachte aber für sie einige Probleme mit sich. Aufgrund von Verletzungen hatte sie eine eher schlechte Hallensaison. Dazu kam, dass sie unzufrieden mit dem Training war. Deshalb wechselte sie zu **Juri Tscherer**. Seit dem Früh-jahr 2000 arbeiteten sie nun er-folgreich zusammen. Ihre Best-leistung lag bei 1,94 Meter in der Halle und 1,91 m im Freien. Bei den U23-Europameisterschaften 2001 in Amsterdam sprang **Elena** mit 1,87 m genauso hoch wie die Siegerin **Ruth Beitia** aus Spanien und wurde wegen ihrere Fehlversuche leider nur Vierte: „Ich hätte nur mal bei 1,91 m meinen Hintern hochnehmen müssen, dann wäre ich Europa-meisterin geworden." (ps)

Ein Mädchen fast wie aus dem Märchen

Mit großen dunklen Augen sitzt einem **Andreina Byrd** beim Gespräch gegenüber, eine zierliche grazile Erscheinung: ebenmäßige Gesichtszüge, be-tonte Augenbrauen, braune mittellange Haare – ein hübsches Mädchen. Auf Fragen überlegt sie kurz, dann kommen klare, fast druk-kreife Formulie-rungen. So schrieb 1996 unser damaliger stellvertretender Vor-sitzender **Siegfried Welker** sichtlich beeindruckt in den ABC-NEWS Nummer 3.

Doch beeindruckend war auch die Leistungsentwicklung von **Andreina**. Mit 15 Jahren be-gann sie mit dem Leistungssport – zunächst über die 800 Meter. Von 2:18 Minuten im Jahre 1993 steigerte sie sich kontinuierlich bis 1996 auf 2:11,78. Doch schon bald merkte sie, dass ihre eigentlichen Stärken auf den längeren Strecken liegen. So stellte sie noch als A-Jugendliche 1996 über 1500 und 3000 Meter einen neuen Pfalz-rekord bei den Frauen auf – 4:21,81 und 9:28,32 Minuten. Und über 5000 Meter und 15 km gab es neue Jugend-Pfalz-rekorde – 16:36,22 bzw. 54:40 Minuten. 1997 verbesserte **Andreina** ihren Pfalzrekord über 3000 Meter auf 9:26,09 Minuten. Im selben Jahr machte sie auch ihr Abitur mit einem Notendurchschnitt von 1,0. Nach einer verletzungsbedingten Durststrecke viel ihr erstes Juniorenjahr 1998 fast aus – doch zum Jahresende konnte **Andreina** dann wieder lachen und mit dem Training zum Neuaufbau beginnen.

Sie konnte auch bald wieder an gute Leistungen anknüpfen. Anfang 2001 bekam sie dann ein Sport-stipendium an der Universität in Fayetteville in Arkansas/USA und siehe da, **Andreina** lief plötzlich wieder „wie in ihren besten Zeiten". Sie wurde zur Juniorensportlerin des Jahres der Universität in Fayetteville gewählt, war oftmals Sportlerin der Woche, stellte einen neuen Pfalzrekord über 5000 Meter in 16:12,11 Minuten auf und in ihren Semesterferien im Sommer lief **Andreina Byrd** für uns bei den Deut-

schen Meisterschaften über 5000 Meter auf Platz fünf und bei den Süddeutschen Meister-schaften holte sie sich mit 20 Sekunden Vor-sprung den Meis-tertitel. Ende August flog sie dann wieder nach Fayetteville zurück, wo sie erfolgreich die Crossläufe für ihr Uniteam in Angriff nahm. 2002 ging sie ge-nauso erfolgreich in die Hallen-saison. Seit 2009 ist **Andreina** mit dem Finnen **Jukka Kero** verheiratet und heißt **Andrei-na Kero**. 2010 wurde ihre Tochter Paola geboren. Die Trauzeugin und auch Patentante war übrigens ihre Freundin **Bettina Lotsch** (siehe ABC-NEWS Nr. 30, Seite 22).

Dr. **Andreina Kero** arbeitet am Universitätsklinikum in Turku in der Pediatrie. Sie hofft in ihrer Forschung Lösungen für ein bestmögliches Leben nach dem Krebs in jungem Alter zu finden. Neben der Forschung ist ihre Spezialisierung auf pädiatrische Hämato-Onkologie ihr klinisches Ziel. 2017 gehörte sie zu den Gewinnern des internationalen Wettbewerbs „FALLING WALLS LAB TURKU" mit dem Thema „Die Mauer der übermäßigen Sterblichkeit nach dem Überleben von Krebs durchbrechen". (ps) Beim Finale, dem „SILBER-SALZ- Sience & Media-Festival" vom 14. bis 18. No-vember in Halle an der Saale konnte **Andreina** ihr For-schungsthema präsentieren. (ps)

Die Hochbegabte

Mit dem unglaublichen Notendurchschnitt von 0,7 hatte 1977 **Bettina Lotsch** ihr Abitur gemacht und zur Belohnung das „Stipendium für Hochbegabte" in München am Maximilianeum erhalten. Im gleichen Jahr sprang sie auch mit 12,34 m einen neuen Pfalzrekord im Drei-sprung. Und dass **Bettina** schon immer für Überraschungen gut war liest sich auch in dem Beitrag in der ABC-NEWS Nr. 2 von **Stefanie Knob**:

„**Bettina Lotsch** – immer für einen Krimi gut! Bei **Bettina** fängt alles stets harmlos an. Bei den Pfalzmeisterschaften springt sie der Konkurrenz meilenweit davon. So auch in der vergangenen Hallensaison. Mit 5,79 m feierte sie – wie wahrscheinlich alle außer ihr sagen würden – einen gelungenen Einstand. Ganz nebenbei lief sie aus dem Trai-ning locker in 8,09 Sekunden zum dritten Platz über 60 m. Die Rheinland-Pfalzmeisterschaften wurden da schon etwas brenzlicher. Die gegne-rinnen aus Mainz reisten an. Doch auch diese Aufgabe meisterte unser Bettin´chen mit Bravour. 5,87 m reichten dieses Mal zum unange-fochtenen Sieg. Wer jedoch die Überschrift genauer unter die Lupe genommen hat, wird sich langsam sicher langweilen – fehlt doch dem Bericht bis jetzt die absolute Spannung. Nur Geduld. Es nahten die Süddeutschen Meisterschaften der Aktiven in Erfurt. Am Abend zuvor hatte **Bettina** noch für 3 DM gut und reichlich beim Italiener gespeist - kleine Rechenfehler von Seiten des Kellners sollen ja ab und zu vorkommen – schon fing es in ihrem Kopf an zu arbeiten. Sprang sie doch gegen recht nahmhafte Konkurrenz. (Oder war es das schlechte Gewissen über die zu gering ausgefallene Rechnung beim Italiener?). Es wollte an diesem Tag einfach nicht so hinhauen, wie sie es sich vorgestellt hatte. Dennoch belegte sie zu guter Letzt einen 7. Rang und zog sich mit 5,79 m sehr gut aus der Affaire. Den Höhepunkt haben wir aber noch nicht erreicht. In der Saisonab-rechnung fehlen schließlich noch die Deutschen Jugend-Hallen-meisterschaften von Dortmund. Mal ganz abgesehen, dass sich jeder Sportler vor solch einem Großereignis etwas verrückt macht – alle Außenstehenden wein-ten nach dem dritten Versuch wegen Beendigung des Nervenkrieges Freudentränen. Wie schon bei den deutschen Jugendmeisterschaften in der Frei-luftsaison ließ es sich **Bettina** mal wieder nicht nehmen, sowohl die Nerven ihres Trainers als auch ihrer Eltern und allen anwesenden fans auf die Probe zu stellen. Nach zwei vollkommen mißlungenen Versuchen schien der Traum von ihrem ersten 6-Meter-Sprung in der Halle ausgeträumt. Doch dann, kei-ner traute sich noch hinzusehen, sprang **Bet-tina** tatsächlich mit einer Weite von 5,85 m noch gerade so in den Endkampf und setzte zur Freude aller im nächsten Versuch ihren heißersehnten 6-m-Sprung obenauf. Sie wurde mit diesem Kraftakt nicht nur Siebte, sondern durfte auch zur Belohnung mit dem DLV nach Lanzerote ins son-nige Trainingslager. Wir dagegen warteten noch sehr lange auf die Sonne in Ludwigshafen."

Bettina Lotsch, unsere einstmalige Vorzeigeathletin im Weit- und Dreisprung, schaut inzwischen auf eine schwindelerregende Ausbildung und Berufskarriere zurück, die man nur mit Super-lativen beschreiben kann. Seit Februar 2009 darf sie sich **Pro-fessor Dr. Bettina Valeska Lotsch** nennen. In der ABC-NEWS Nr. 24 vom Mai 2007 hatten wir im Beitrag „Was macht eigentlich **Bettina Lotsch**" im Detail auf ihre bemerkenswerten schulischen und gleichzeitig sportlichen Topleistungen aufmerksam gemacht.

Dieser Faden ist seither nie abgeris-sen. **Bettina** verfolgte un-beirrt ihre Ziele. Ein Rückblick im Zeitraffer verdeutlicht uns noch einmal ihren famosen Werdegang. **Bettina** erhielt im Jahr 1997 zu-nächst ein Stipendium der bayeri-schen Hochbega-tenstiftung „Maximilianeum" in München. Während des Grundstudiums hatte sie einen einjährigen Auf-enthalt an der Universität Oxford. An der Ludwig-Maximilians-Universität absolvierte sie das Vor- und Hauptdiplom jeweils mit der Traum-Gesamtnote von 1,0. Ihre Erfolgsstory gipfelte mit einer her-vorragenden Promotion: Das Rigorosum schaffte sie mit sum-ma cum laude, dem bestmöglichen Prädikat. Als Postdoc forschte sie eineinhalb Jahre in Toronto bei **Professor Geof-frey Ozin**, wo sie sich mit pho-tonischen Kristallen beschäftigte.

Ihr Können blieb nicht unbemerkt und ihre menschlichen und fachli-chen Fähigkeiten offenbarten ihr weitere Aufstiegsmöglich-keiten.

Heute ist **Bettina Vales-ka Lotsch**, wie sie mit vollem Namen heißt, Professorin für Chemie an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Direktorin und Wissenschaft-liches Mitglied am Max-Planck-Institut für Festkörperforschung in Stuttgart. Im führenden deutschen Chemiker-Magazin „Nach-richten aus der Chemie“ hatte sie in der Ausgabe 12/2018 eine Veröffentlichung über ihre Forschungsergebnisse publiziert. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Netzwerkmaterialien u.a. für Energiespeicherung und Sensorik.

Bettina wohnt mit ihrem Freund zusammen in München. Für Hobbys außer Lesen, hin und wieder Violine spielen und die Münchner Kunst- und Kulturszene genießen bleibt leider nicht viel Zeit, aber das „Ausgleichsjogging“ – mehrmals wöchentlich – hat sie unbeirrt durchgehalten.

Bei der Hochzeit ihrer Freundin **Andreina Byrd** im finnischen Turku im Juli 2009 mit dem Finnen **Jukka Kero** war **Bettina** Trauzeugin und zur Taufe von **Andreina Keros** Tochter **Paola** im Januar 2010 war sie auch Patentante. (ms)

Auf der Härtedistanz in die Deutsche Bestenliste

Die beliebte **Stefanie Knob** war besonders in den Jahren 1994 bis 1998 auf den langen Hürden-strecken über 300 m bzw. 400 m eine unserer großen Vorzeigeath-letinnen. Insgesamt konnte sie in ihrer beachtlichen sportlichen Laufbahn 23 Pfalzmeistertitel, 8 Rheinland-Pfalzmeistertitel sowie 12 Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften verbuchen. Ab der Jugendklasse landete sie bei **Helmut Hockenberger**, unserer Trainerlegende, der ihre leichtathletische Grundausbildung am meisten prägte und sie zunächst als Allrounder ausbildete. Hier hatte sie bereits 1992 ihren ersten Einsatz bei den Deutschen B-Jugendmeisterschaften. Aufgrund ihrer guten Leistungen in Schnelligkeit, Ausdauer und Hürdentechnik landete sie bei der „Langhürde“. Ihre Spezialdisziplin war geboren. Schon bei ihrem ersten Einsatz über 300-m-Hürden im Jahre 1993 wurde sie Rheinland-Pfalzmeisterin. Im Jahr darauf ergatterte sie mit 43,86 Sekunden den Pfalzrekord, wurde Fünfte bei den Deutschen B-Jugendmeisterschaften und in den D/C Kader des DLV aufgenommen. Nach einer ruhigeren Zeitphase der Umstellung auf die 400-m-Hürdenstrecke und dem Trainerwechsel zu **Frank Kowalski** schaffte sie 1996 Platz acht bei den Deutschen A-Jugendmeisterschaften und einen neuen Pfalzrekord von 61,72 Sekunden. Nach dem Weggang von **Frank Kowalski** zum DLV begleitete **Juri Tsche-rer** ihre nächsten leistungssportlichen besonders erfolgreichen Jahre. Das „russische“ Training bekam ihr gut. Sie verbesserte sich 1997 gleich auf gute 60,13 Sek., wurde Dritte bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften und hol-te sich den Titel bei den Süddeutschen Juniorenmeisterschaften, den sie im folgenden Jahr erfolgreich verteidigte. Zudem wurde sie 1998 Dritte bei den Süddeut-schen der Aktiven. Ihre Bestzeit schraubte sie auf 59,80 Sekun-den. Die Jahre 1997 und 1998 wurden somit zu ihren „High-lights“ und leider auch ihre letzten im harten Leistungssport. Ständige Achillessehnenprobleme und die zunehmende Belastung im Studium zwangen sie zur Beendigung einer außergewöhnlich sportlichen Karriere, die noch lange nicht zu Ende schien. Auch ihre schulisch-berufliche Lauf-bahn verlief bisher außerordentlich erfolgreich. Als Schülerin des Max-Plank-Gymnasiums in Frie-senheim schaffte sie 1997 das Abitur mit einem Durchschnitt von 1,3.

Ihre Leistungskurse wa-ren Mathematik, Biologie und Französisch. 1997 begann **Stefa-nie** an der UNI Heidelberg das Studium der Humanmedizin. Nach dem Physikum 1999 kam dann der Wechsel zum UNI-Klinikum nach Mannheim. Hier bestand sie im Mai 2004 ihr Examen. Die erste Stelle in der Facharztweiterbildung zur Frauenärztin trat sie im Juli 2004 am Stadtkrankenhaus in Worms an. Die abwechslungsreichen Teilgebiete Geburtshilfe, operative Gynäkologie und Onkologie fanden dabei ihr besonderes Interes-se. Die Facharztprüfung war für Mitte 2009 geplant. Inzwischen war sie seit Juni 2006, zum Klini-kum Fürth gewechselt, wo sie seither ihre Assistentenarztzeit absolvierte. Beruflich wollte sie nach der Facharztausbildung einige Zeit an der Klinik bleiben. Die Abwechslung, das Spektrum und die Arbeit an vorderster Front, nicht zuletzt das Operieren, hielt sie am Wechsel zur Praxis zunächst einmal ab. Den Doktor-titel erwarb sie übrigens mit dem Thema „Detektion von Mikrometastasen nach kurativer Resektion beim duktalen Adenokarzinom des Pankreas“.

Ihre journalistische Leidenschaft – wenn schon nicht beruflich – konnte sie als freie Mitarbeiterin des Mannheimer Morgen und der Rhein-Neckar-Zeitung, ausleben wo sie mehrere Jahre die Berichterstattung über die Leichtathleten der Region übernahm. Als Pressechefin begleitete sie zudem über mehrere Jahre die Mannheimer DLV-Juniorengala.

„Mein Highlight als Sportjournalistin war sicherlich die Europameisterschaft 2002 in München, wo ich den Rheinpfalz-Redakteur **Klaus Kullmann** als Helfer begleiten durfte“. Neben dem Job verblieb leider nicht immer viel Zeit für Hobbys und Privatleben. Sie liest gerne, geht hin und wieder – je nach Wetterlage und Motiviation – zum Leichtathletiktraining und wandert gerne durch ihre neue fränkische Heimat in Begleitung ihres Partners, einem Anästhesiekollegen.

Stefanie Knob lebt seit ettli-chen Jahren im fränkischen Er-langen und hat sich bestens eingelebt. (ms)

Nastja bei Olympia in Peking

Zu Beginn von Olympia am 9. August 2008 in Peking war **Nastja Reiberger**, die ältere Schwester von **Lisa Ryzih** – noch im DLV-Vorbeeitungslager der deutschen Leichtathleten in Ashibetsu auf der japanischen Halbinsel Hokkaido und konnte die grandiose Eröffnungsfeier leider nur am Bildschirm verfolgen. Schade eigentlich, denn dass sie da wirklich etwas verpasst hatte, ist sicher. Wir erlebten eine atemberaubenden 65-minütige Reise durch 5000 Jahre chinesischer Geschichte, geprägt von spielerischer Leichtigkeit und unendlicher Fröhlichkeit mit einprägsamen musikalischen Höhepunkten. Tolle Bilder und Figuren gab es zu kulturhistorisch wichtigen Erfindungen wie der Schriftrolle, der Schriftzeichen und der beweglichen Druckletter. Dann feierten die Zuschauer die Schauspieler der Peking-Oper mit ihren Terrakottasoldaten, entlang der Seiden-straße ging es weiter, mit Zheng He und seinen sieben Schiffsflotten mit 27 000 Leuten an Bord aufs weite Meer hinaus, hinüber an die Küste Ostafrikas. Weltstar **Lang Lang**, der von der fünfjährigen **Li Muzi** am Piano begleitet wurde, nahm die Menschen mit einer romantischen Melodie in die Moderne mit, die im chinesischen Alltag gipfelte – beim Schattenboxen. Vier Minuten nach Mitternacht entzündete **Li Ning**, einer der größten Turner aller Zeiten, das olympische Feuer, nachdem er fast fünf Minuten, aufgehängt an einem Drahtseil, in luftiger Höhe um das ganze Stadion herum gelaufen war. Die deutsche Olympiamannschaft maschierte mit knapp 300 Athleten und Betreuern an 198ter Stelle ins Stadion, dem sogenannten „Vogelnest“, da der Einmarsch der Nationen nach dem chinesischen Alphabet erfolgte. Die Leichtathleten mussten bis zum 15. August warten, bis auch sie ins faszinierende „Vogelnest“ einlaufen konnten. Und am Samstagvormittag, dem 16. August, hieß es dann für **Nastja** „endlich Olympia“, denn schon zweimal hatte sie es versucht, dabei zu sein. Um 10.10 Uhr unserer Zeit begannen dann für sie die 29. Olympischen Spiele in Peking mit der Qualifikation im Stabhoch sprung der Frauen. Für den direkten Finaleinzug waren 4,60 Meter gefordert. Daran musste sich **Nastja** messen lassen und dann im Nationalstadion wahrscheinlich so hoch hinaus zu springen, wie es ihr bisher nur zweimal in ihrer Karriere gelungen war. An ihrer Angriffslust ließ sie aber keinerlei Zweifel: „Mein Ziel war es, gut zu springen und die Qualifikation zu überstehen." Doch dann kam alles ganz anders. Das Stabhochsprung-Finale sollte zwar mit zwei Deutschen Springerinnen stattfinden, aber nicht mit **Nastja** sondern mit **Silke Spiegelburg** vom TSV Bayer 04 Leverkusen und der Deutschen Meisterin **Carolin Hingst** vom USC Mainz. Beide übersprangen sie 4,50 Meter und kamen unter die besten 12 Springerinnen, die am Montagabend, dem 18. August, ins Finale einzogen. **Nastja** verfehlte damit die Runde der besten Zwölf und wurde am Ende leider nur Vierzehnte. Sie meisterte zwar zunächst 4,30 Meter und danach 4,40 Meter – beide im zweiten Anlauf. Dann aber riss sie die 4,50 m dreimal, was für sie bei ihrer Olympia-Premiere das bittere Aus bedeutete. (ps)

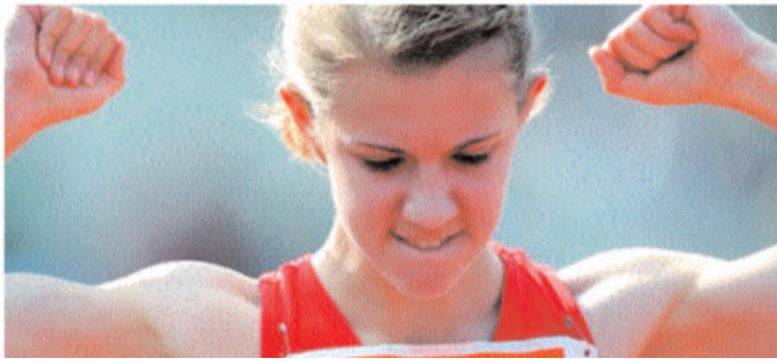
Der Satz ins Glück

Sand spritzte auf, und **Christian Reif** fiel zur Seite, nach vorne, die letzten Zentimeter herauskitzelnd. Sein Blick war leer, nur die Gesichtszüge verrieten die innere Spannung. Die ersten Sprünge hatte **Christian** verpatzt, nun musste es glücken – und alles passte. In Barcelona wurde er neuer Europameister im Weitsprung. Sagenhafte 8,47 Meter legte er zwischen den Balken und der ersten Delle in der Grube, weiter als zwei direkt hintereinander parkende VW-Golfs. Die Landung ist nur die Krönung eines komplexen Bewegungsablaufes: Weitspringer spurten 40 bis 50 Meter, beim Absprung lastet bis zu einer Tonne auf dem Sprunggelenk. In der Luft schleudern sie die Beine nach vorne, bis ihr Flug in einer artistischen Verrenkung endet. (stern)

„Wenn man so gut drauf ist wie ich, sollte man sich keine schlechten Gedanken machen. Aber nach den zwei schlechten Sprüngen hatte ich Bedenken. Beim ersten Versuch hat der Anlauf nicht gepasst, beim Zweiten habe ich viel verschenkt. Dann habe ich mich aber selbst überrascht. Acht Meter kann ich zwar locker springen, aber nicht nach diesen beiden Sprüngen. Beim dritten habe ich alles riskiert. So ist mir der Verlauf aber lieber als 8,00 Meter im Ersten." **Christian Reif** war dann im Finale einfach nicht aufzuhalten. Nach zwei Sprüngen war es wie schon in der Qualifikation kritisch. Nur 7,87 Meter hatte er bis dahin auf der Habenseite, denn der erste Sprung war übergetreten. Das vorzeitige Aus nach drei Durch-gängen drohte. Dann aber folgte mit einer unfassbaren Nervenstärke der weite Satz auf Platz drei der ewigen deutschen Bestenliste, zur Weltjahresbestleistung und zum EM-Rekord. 8,47 Meter bei 1,6 Metern pro Sekunde Rückenwind, danach kannte der Jubel bei **Christian** erst einmal keine Grenzen. Er sah die Weite auf der Tafel, sank auf die Knie, reckte den Kopf zum Himmel und schrie seine Freude schrill durch die Arena. „Mein Ziel war eine Medaille. Aber klar! Nach den guten Weiten zuvor hatte ich natürlich von diesem Gold geträumt." 8,47 Meter im dritten Versuch: Persönliche Bestleistung, Meisterschaftsrekord und Weltjahresbestleistung! Noch nie zuvor war ein Weitspringer bei einer Europameisterschaft weiter gesprungen. Und es war Genießen angesagt. Die Sprünge vier und fünf ließ er aus, erst zum sechsten Durchgang schritt er im sicheren Gefühl des großen Triumphes wieder zur Anlage. Das Olympia-stadion gehörte ihm. Ausgelassen jubelnd jagte er nach exakt 8,00 Metern aus der Grube, um sich dann auf der Ehrenrunde für sein Husarenstück gebührend feiern zu lassen. Nur zwei Springer konnten sich im Endkampf der besten Acht noch verbessern. **Kaftien Gomis** aus Frankreich flog mit einer neuen Bestleistung von 8,24 Metern mit dem letzten Sprung zu Silber. Dem Briten **Chris Tomlinson** blieb mit einem Zentimeter weniger die Bronzemedaille. (ps)

Die schnelle Carlotta

Als A-Jugendliche tauchte **Carlotta Buckel** 2009 zum ersten Mal mit 8,22 Sek. über 60 m in den Bestenlisten auf. Die ehrgeizige **Carlotta** wurde von Jahr zu Jahr immer schneller. Von anfänglich 12,50 Sek. über 100 m lief sie 2012 mit 11,72 Sek. den bis heute gültigen Vereinsrekord. Seit 1988 hielt **Heike Brandenburger** mit 11,75 Sekunden den Vereinsrekord. 2013 gelang **Carlotta** mit 11,69 Sekunden eine weitere Steigerung – allerdings mit etwas zu viel Rückenwind. 2014 bis 2016 folgten dann weitere Superzeiten. 2017 wechselte sie auf die 400 m und lief auch da starke Zeiten – Ihre Bestzeit stand bei 57,25 Sek. Über 60 m lief sie 2014 in 7,46 Sek. so schnell wie noch nie. 2013 hatte sie bei der Kurpfalz-Gala in Weinheim einen Staffeleinsatz in der DLV-Auswahl über 4x100 m. Ihre Bestzeit über 200 m stand bei 24,59 Sekunden. Ende 2018 verabschiedete sich **Carlotta** von der Wettkampfbühne, um es 2019 aber noch einmal in der 4x100-m-Staffel zu versuchen. Danach war aber entgültig Schluss und sie konzentrierte sich ganz auf ihre beruflichen Aufgaben. (ps)



„Spring jetzt, die gucken dich alle an”

Für **Lisa Ryzih** stand bei der EM in Barcelona am 28. Juli 2010 die Qualifikation auf dem Programm. Und die meisterte sie problemlos. **Lisa** war bereits bei 4,35 Metern in den Wettkampf eingestiegen und hatte diese Höhe im zweiten Versuch übersprungen. Da überhaupt nur zwölf Springerinnen die 4,35 Meter meisterten, stand sie wie auch die Leverkusenerin **Silke Spiegelburg** und **Caro-lin Hingst** vom USC Mainz, die die europäische Jahresbesten-liste anführte, im Finale.

Und das wurde eine Klasse für sich. **Lisa** kämpfte sich zunächst nach ei-nem schwierigen Start mit zwei Fehlversuchen über 4,55 Metern in den Endkampf hinein und stellte dann allerdings gleich im ersten Versuch mit 4,65 Metern nicht nur eine neue persönliche Bestleistung auf.

Lisa sicherte sich damit auch sensationell die Bronzemedaille, da alle anderen Springerinnen, die diese Höhe gemeistert hatten, mehr Versuche benötigten. Vielleicht wäre sogar noch mehr möglich gewesen, hätten **Lisa** im letzten Versuch bei aufgelegten 4,75 Meter die Nerven nicht einen Streich gespielt, als sie den Anlauf abbrach. „Ich konnte keinen Schritt mehr machen. Aber ich wusste, dass ich das kann. Ich bin überglücklich. Das war mein Traum", sagte **Lisa** danach. „Es war so schwer".

Lisa, wie fühlt es sich an, Bronze gewonnen zu haben?

„Super! Ich bin total glücklich. Ich habe natürlich gewusst, was ich kann. Ich habe gehofft, dass alles klappt, wie ich es mir vorgestellt habe. Aber Traum und Rea-lität ist immer etwas anderes. Ich glaube, das hat keiner von mir erwartet. Ich bin so zufrieden, dass es eine Medaille geworden ist und nicht der vierte Platz.”

Kannst Du den Tag und den Wettkampf beschreiben?

„Es war total schwer. Wir sind schon um halb vier am Nachmittag aus dem Hotel los, jetzt war es halb zehn. Ich war fix und fertig. Der Wind war schwierig. Wir haben erwartet, dass es jeden Moment zu regnen anfängt. Es war auch körperlich schwer. Manchmal stand ich da und wusste nicht, was ich hier mache. Dann habe ich mir wieder gedacht: Spring drüber, du kannst es doch”.

Wie war ein so guter Wett-kampf möglich, wenn Du dich eigentlich nicht wohl gefühlt hast?

„Wenn man einmal drin ist, ist man drin. Ich habe nach den 4,55 Metern für die 4,65 Meter den Stab nicht gewechselt. Bei 4,75 Meter war es dann ein anderer. Da stand ich am Anlauf und habe mir gesagt, du kannst hier Zweite werden. Das wäre Wahnsinn gewesen.”

Bei 4,75 Metern hast Du lange gezögert und bist letztlich durchgelaufen, was war da los?

„Ich stand da, zwei Minuten lang und konnte keinen Schritt machen. Ich habe innen drin keine Welle mehr gespürt. Alles vor mir und die Matte war ganz weit weg.”

Du hast in diesem Augen-blick mit dir selbst geredet und dich ans Herz gefasst, warum diese Gesten?

„Ich habe meinem Vater gezeigt: Ich kann nicht mehr. Bei uns heißt es immer: Such die Welle und spring mit der Welle. Ich habe gezeigt, das da nichts ist. Ich habe mir Mut zugesprochen und gesagt: Spring jetzt, die gucken dich alle an. Aber ich konnte physisch einfach nicht.”

Dann bist Du aber doch noch angelaufen...

„Ich bin noch einmal vor bis zur Matte gelaufen. Mein Vater hat gesagt, ich soll das so machen, um noch einmal zu winken und Dankeschön zu sagen. Das gehört sich so.” (ps)

Vita von Lisa Ryzih

Lisa Ryzih ist eine deutsche Stabhochspringerin russlanddeutscher Herkunft. **1992** kam sie als Aussiedlerin aus Sibirien mit ihrer Familie nach Ulm. Die Familie zog dann nach Zweibrücken, wo ihr Vater **Vladimir Ryzih**, ein früherer Stabhochspringer, ein Leistungszentrum für Frauenstabhochsprung aufbaute. Seit **2005** wohnt sie mit ihrer Familie in Sausenheim bei Grünstadt.

Seit **2009** studierte **Lisa** Psychologie an der Universität Koblenz-Landau in Landau. **2016** schloss sie ihr Studium als Diplom-Psychologin ab. Anschließend be-gann sie mit ihrer Doktorarbeit.

Durch ihre Familie wurde sie wie ihre Schwester **Nastja** an den Stabhochsprung herangeführt. Bevor sie sich aber voll auf den Stabhochsprung konzentrierte, betrieb sie als B-Jugendliche auch den Hürdenlauf. **Lisa Ryzih** bestritt schon mit elf Jahren ihren ersten Stabhochsprungwettkampf und begann als Zwölfjährige mit speziellem Training. Den ersten internationalen Erfolg verbuchte sie bei den Jugendweltmeister-schaften **2003** in Sherbrooke, als sie mit 4,05 m zum Titel sprang. Im Jahr darauf gelang ihr auch bei den Juniorenweltmeisterschaften in Grosseto der Sieg mit einer Steigerung ihrer Bestleistung auf 4,30 m.

Lisa Ryzih startet seit **2004** für unseren ABC und war zuvor beim LAZ Zweibrücken. Sie wird von ihrem Vater **Vladimir Ryzih** trainiert.

Die Titelverteidigung **2005** bei der U18 in Marrakesch glückte ihr nicht, mit 4,05 m blieb ihr Rang fünf. Bei den Juniorenweltmeis-terschaften 2006 in Peking kam sie auf den für sie enttäuschenden vierten Rang und blieb mit 4,00 m deutlich unter ihrer damaligen Bestleistung von 4,35 m vom 7. Juli **2006** in Mannheim. **2007** bestätigte sie diese Höhe, und **2008** verbesserte sie sich erneut, diesmal auf 4,50 m bei einem Wettkampf in Regensburg, wobei sie in der Halle im Februar 2008 in Donezk schon zwei Zentimeter höher gesprungen war. Bei den Deutschen Meisterschaften sprang sie 4,40 m und wurde Fünfte. Mit der gleichen Höhe gelang ihr bei den Deut-schen Meisterschaften **2009** als Dritte der Sprung aufs Siegerpodest, 2006 und 2007 war sie noch bei den Deutschen Jugendmeisterschaften gestartet und hatte jeweils den Titel geholt. Mit dem Gewinn des U23-Europameistertitels **2009** gelang ihr auch auf europäischer Ebene der erste Sieg.

Ihre persönlichen Bestleistungen sowohl in der Halle als auch im Freien konnte sie **2010** erneut verbessern. In Karlsruhe gelang ihr am letzten Februartag bei den Deutschen Hallenmeisterschaften ein Sprung über 4,55 m, damit wurde sie Dritte hinter **Carolin Hingst** und **Kristina Gad-schiew.** Sie steigerte ihre Frei-luftbestleistung im Mai **2010** im polnischen Sopot auf 4,60 m, nur geschlagen von der höhengleichen Weltmeisterin **Anna Ro-gowska**. Dieselbe Höhe übersprang sie bei den Deutschen Meisterschaften und sicherte sich damit die Vizemeisterschaft und gleichzeitig die Qualifikation für die Europameisterschaften in Barcelona, wo sie die Bronzemedaille mit ihrem persönlichen Rekord von 4,65 m gewann. In der folgenden Hallensaison gewann sie zum ersten Mal den Titel bei den Deutschen Hallenmeister-schaften in Leipzig und verbesserte dabei ihre Hallenbestleistung auf dieselbe Höhe.

Bei den Europameisterschaften **2012** in Helsinki belegte **Lisa** mit einer Höhe von 4,40 m den siebten Platz. Bei den Olympi-schen Spielen **2012** in London wurde sie mit 4,45 m Sechste, bei den Weltmeisterschaften **2013** in Moskau Achte. Bei den Europa-

meisterschaften **2014** in Zürich verpasste sie nur knapp eine Medaille. Höhengleich mit der Zweiten und Dritten erreichte sie den vierten Platz. **2016** musste **Lisa Ryzih** die Hallensaison verletzungsbedingt vorzeitig beenden. Im Mai schaffte sie beim Dia-mond-League-Meeting in Rabat in Marokko die Olympianorm für Rio **2016**. Dort belegte sie Platz 10. Bei den Deutschen Meisterschaften in Kassel wurde sie mit 4,65 m Zweite. Bei den Europameisterschaften in Amsterdam wurde sie mit 4,70 m Vizeeuropameisterin. Am 19. Juli verbesserte **Lisa** beim Jockgrimer Stabhochsprung-Meeting ihre persönliche Bestleistung auf 4,73 m.

2017 wurde **Lisa** in Leipzig mit 4,65 m Deutsche Hallenmeisterin und in Erfurt mit 4,70 m Deutsche Meisterin. International war sie in Belgrad mit persönlicher Bestleistung von 4,75 m Hallenvizeeuropameisterin geworden.

Bei den Weltmeisterschaften **2017** in London verpasste sie dagegen knapp eine Medaille.
2018 holte sich **Lisa** bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund mit 4,46 m den Vizemeistertitel. Wegen eines Teilrisses an der Achillessehne musste sie auf die Sommersaison verzichten, womit sie nicht nur die Deutschen Meisterschaften sondern vor allem auch die Heimeuropameisterschaften in Berlin verpasste.

2019 wurde **Lisa Ryzih** jeweils mit 4,60 m zum vierten Mal Deutsche Hallenmeisterin als auch zum vierten Mal Deutsche Meisterin im Freien. Mit der gleichen Höhe zog sie ins Finale der Weltmeisterschaften in Doha ein, wo sie allerdings mit 4,50 m nur den 17. Platz belegte. **2020** hatte sie ihren ersten Wettkampf im tschechischen Ostrava bei der Czech Indoor Gala, wo sie 4,44 m übersprang. Zweieinhalb Wo-chen später wurde **Lisa** zum fünften Mal Deutsche Hallen-meisterin mit übersprungenen 4,45 m.

Ihre Freiluft-Bestleistung:
4,73 m
am 19. Juli 2016 in Jockgrim.

Ihre Hallen-Bestleistung:
4,75 m
am 4. März 2017 in Belgrad.

Nach Corona in Mörfelden

Am 11. Juli gab es in Mörfelden das ersten Sportfeste nach Corona für den ABC. **Alessandro Azzola** lief im 100-m-Vorlauf der MJU18 12,12 Sek. und über 200 m in 24,44 Sek. auf Platz 3. (ps)

Guter Start

Am 18. Juli gab es in Mosbach ein weiteres Sportfeste nach Corona:
Leif Asbjørn Biehl (M)
Platz 6, 400 m - 51,06 Sek. (PB)
Patritsia Nikolova - BUL (W15)
Platz 1, 300 m - 46,85 Sek. (ps)

Salto Nullo von Lisa

Beim "sky,s fly limit" am 25. Juli in Zweibrücken startete auch **Lisa Ryzih**. Doch es gab nur einen Salto Nullo. Es siegten die Bel--gierin **Fanny Smets** höhengleich mit der Niederländerin **Femke Pluim** mit 4,32 m. Da-zu der Kommentar von **Klaus D. Kullmann**, dem Redakteur der Rheinpfalz: „Kein Gespür: Offenbar fehlten die Aggressivität und das Tempo im Anlauf." (ps)

Familienbestleistungen in Karlsruhe

Beim zweigeteilten Corona Sportfest am 29. Juli in Karlruhe gab es für unsere Geschwister **Azzola** drei persönliche Bestleistungen. **Alessandro Azzola** blieb im 100-m-Sprint der MJU18 mit 11,97 Sek. erstmals unter 12 Sek. und wurde Vierter. Über 200 m erreichte er in 24,32 Sek. ebenfalls Bestzeit und Platz 6. Über 800 m kam seine Schwester **Lorena** in 2:29,07 Min. auf Platz 1 der W14 und blieb erstmals mit einer neuen Bestzeit unter 2:30 Min. Einen weiteren Sieg steuerte **Christian Kiemstedt** mit 11,19 Sek. über 100 m der Män-ner bei. Im 200-m-Lauf kam für ihn jedoch nach missglücktem Startversuch das vorzeitige Aus. **Leif Asbjørn Biehl** kam bei den Männern über 400 m in 51,42 Sek. auf Platz 5. Damit war er aber nicht zufrieden, hatte er doch gehofft, nach der guten Zeit aus Mosbach unter 51 Sek. zu bleiben. (fs)

Bronze bei den „Geistermeisterschaften" in Braunschweig

Am 8. August gab es deutsche Meisterschaften, wie es sie in der langen Historie der Leichtathletik so noch nicht gegeben hatte. Die Corona-Pandemie hatte auch auf die olympische Kernsportart massive Auswirkungen. So waren in Braunschweig keine Zuschauer im Stadion und die Athleten mussten strenge Hygiene-Regeln. Die Sportler durften nur in genau vorgegebenen Zeitabschnitten die Arena und den Aufwärmplatz betreten. Das Programm wurde deshalb in vier Blöcke aufgeteilt. Den ersten Wettkampftag gab es ab 17.05 Uhr. **Lisa Ryzih** war dankbar für die deutschen Meisterschaften und machte erwartungsvoll auf den Weg nach Braunschweig. um wieder den deutschen Meistertitel zu holen. Doch es kam alles ganz anders. Im Stabhochsprung der Frauen gab es zwei deutsche Meister-innen – ein Kuriosum. Mit **Stefanie Dauber** vom SSV Ulm und **Ria Möllers** vom TSV Bayer 04 Leverkusen wurden gleich zwei deutsche Meisterin-nen gekürt. Beide überquerten die 4,40 Meter, an den 4,50 Meter scheitern sie beide.

Arno Schade, der LVP-Referent für Öffentlichkeitsarbeit, berichtete in seiner DM-Bilanz: Fast hätte es für **Lisa Ryzih** wie am 25. Juli in Zwei-brücken wieder einen Salto Nullo gegeben, nachdem sie ihre An-fangshöhe von 4,20 m erst im dritten Versuch überqueren konnte. Danach schaffte sie die 4,30 m im Ersten. Bei 4,40 m war allerdings Schluss. (ps)

Doppelsieg in Mainz

Beim Einladungssportfest des TSV Schott Mainz am 15. August konnten die 100 m von allen zweimal gelaufen werden. **Christian Kiemstedt** nutzte die Gelegenheit, um sich über 11,03 Sek. im ersten auf die Saisonbestzeit von 10,98 sec im zweiten Lauf zu verbessern. In beiden Läufen kam er als erster ins Ziel. Auch über 200 m siegte er konkurrenzlos in 21,8 Sekun-den. **Leif Asbjørn Biehl** war über 400 m Dritter in 51,42 Sek., die etwas zu schnelle Durchgangszeit bei 300 m auf der Außenbahn von handgestoppten 35,3 Sek. verursachte leider einen leichten Einbruch auf der Zielgerade. **Alessandro Azzola** (MU18) konnte erneut seine persönliche Bestleistung über 100 m mit 11,92 Sek. verbessern. Damit war er Dritter. Auf den zweiten Lauf verzichtete er zugunsten seines Starts im Weitsprung. Er wurde auch hier Dritter mit 5,81 m. Seine Schwester **Lorena** wurde im mit mehreren Altersklassen gemischten 800-m-Lauf in 2:30,99 Min. Erste ihrer Altersklasse W14. Ebenfalls erste in ihrer Altersklas-se W12 über die gleiche Strecke war **Margarethe Witt** mit persönlicher Bestleistung von 2:34,33 Minuten. Im letzten Lauf des Tages lieferte **Nico Steißlinger** über 3000 m ein bravouröses Rennen. In persönlicher Bestzeit von 8:54,87 Min. wurde er Vierter. (fs)

Silber für Olga Becker bei der Mehrkampf-DM

Vom 21. bis 23. August waren in Thüringen in Zella-Mehlis **Hans Kuhn** und **Olga Becker** bei der Senioren-DM dabei.

Hier die einzelnen Ergebnisse:
Olga Becker (W55)
Silbermedaille im Intern. Fünfkampf mit 3 748 Pkt. (Vereinsrekord)
Platz 3, 100 m - 14,52 Sek.,
Platz 1, Weitsprung - 4,47 m (VR),
Platz 2 Kugelstoßen - 9,52 m,
Platz 4, Hochsprung - 1,27 m,
Platz 3, 800 m - 3:20,63 Min.
Hans Kuhn (M70)
Platz 9, Intern. Fünfkampf - 2216 Pkt. (Vereinsrekord)
Platz 13, Weitsprung - 3,28 m,
Platz 14, Diskuswer-fen - 18,63 m, Platz 4, 200 m - 32,28 Sek., Platz 15, Speerwerfen - 18,57 m,
Platz 8, 1500 m - 7:29,09 Min. (VR)
(hk)

Lisa Ryzih,
Olga Becker,
Hans Kuhn

In Mannheim

Am 30. August lief **Margarethe Witt** bei der MTG über 800 m der W15 in 2:35,57 Min. auf Platz 3. (ps)

Abends in Pfungstadt

Am 2. September beim traditionellen Abendsportfest in Pfungstadt lief **Margarethe Witt** erstmals die 2000 m und gewann bei der W12 in starken 7:19,14 Minuten. **Jürgen Baumgärtner** kam über 100 m der M60 in 14,35 Sek. auf Platz 2. (ps)

Sommersportfest in Neustadt

Beim ersten, gemeinsam vom TV Gimmeldingen, dem LC Haßloch und der TSG Neustadt durchgeführten Sommersportfest war auch der ABCler am Start: **Christian Kiemstedt** (M) Platz 1, 100 m - 10,95 Sek. Platz 1, 200 m - 22,14 Sek. **Ralph Adzatia** (M) Platz 4, 100 m - 11,44 Sek. **Yannick Kemper** (M) Platz 9, 100 m - 11,80 Sek. Platz 8, 200 m - 23,88 **Leif Asbjørn Biehl** (M) Platz 1, 400 m - 51,13 Sek. **Alessandro Azzola** (MJU18) Platz 2, Weitsprung - 5,76 m **Noah Zimmermann** (M15) Platz 8, 100 m - 13,36 **Ella Zahn** (WJU18) Platz 4, 100 m - 13,66 Sek.

Vanessa Antwi (W15) Platz 4, 100 m 13,85 Sek. (ps)

Pfalzmeisterschaften Sprint

Ludwigshafen, 5. Sept.: **Christian Kiemstedt** (M) Platz 1, 100 m - 10,86 Sek. Platz 1, 200 m - 2,13 Sek. **Ralph Adzatia** (M) Platz 2, 100 m - 11,23 Platz 5, 200 m 23,07 Sek. **Yannick Kemper** (M) 100-m-Vorlauf 11,75 Sek. Platz 8, 200 m 23,90 Sek. **Leif Asbjørn Biehl** (M) Platz 5, 100 m - 11,58 Sek. 100-m-Vorlauf - 11,56 Platz 3, 200 m - 22,80 Sek. **Ferhat Ocku** - TUR (M) Platz 9, 200 m - 24,43 Sek. **Alessandro Azzola** (MJU18) Platz 1, 100 - 11,73 Sek. 100-m-Vorlauf - 11,70 Sek. Platz 1, 200 m - 22,93 Sek. **Noah Zimmermann** (M14) Platz 3, 100 m - 12,74 Sek. **Ella Zahn** (WJU18) Platz 4, 100-m-Vorl. - 13,89 Platz 1, 200 m - 27,81 Sek. **Vanessa Antwi** (W14) Platz 3, 100 m - 13,09 Sek. **Raphael Antwi** (M13) 75-m-Vorlauf - 11,41 Sek. **Luisa Klappenberger** (WJU20) 100-m-Vorlauf - 14,39 Sek. **Lorena Azzola** (W14) Platz 2, 100 m - 13,08 Sek. **Lorena Azzola** (W15) Platz 1, 300 m - 43,66 Sek. **Leonie Mann** (WJU18) 100-m-Vorlauf - 14,50 Sek. **Magarethe Witt** (W12) Platz 3, 75 m - 11,16 Sek. **Elias Brömmert** (M12) Platz 7, 75 m - 12,06 Sek. **Benjamin Pich** (MJU20) Platz 7, 100 m - 12,26 Sek. **Aaron Kibron** (MJU20) Platz 3, 100 m - 11,88

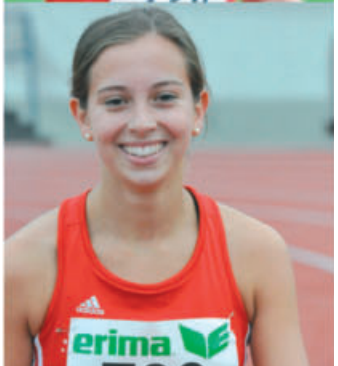
Johannes Weber (MJU20) Platz 1, 100 m - 11,32 Sek. (ps)

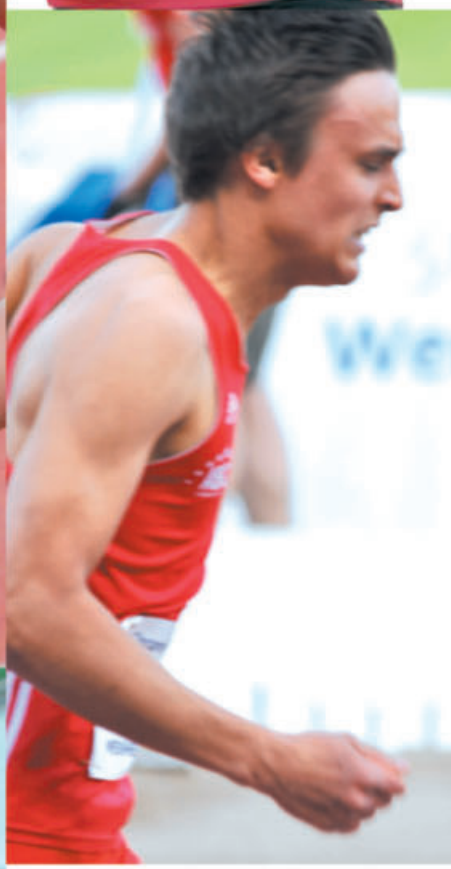
Pfalzmeisterschaften Sprung

6. Sept. in Neustadt: **Alessandro Azzola** (MJU18) Platz 4, Weitsprung - 5,59 m **Noah Zimmermann** (M14) Platz 3, Hochsprung - 1,60 m **Magarethe Witt** (W12) Platz 3, Weitsprung - 4,03 m **Johannes Weber** (MJU20) Platz 1, Weitsprung - 6,52 m (ps)

Pfalzmeisterschaften Hürden, Mittelstrecken

Zweibrücken, 19. Sept.: **Lorena Azzola** (W14) Platz 1, 800 m - 2:28,20 Min. (PB) **Magarethe Witt** (W12) Platz 1, 800 m - 2:31,78 Min. (PB) **Leif Asbjørn Biehl** (M) Platz 2, 400 m - 51,11 Sek. **Christian Kiemstedt** (M) Platz 1, 400 m - 49,89 Sek. **Nico Steißlinger** (M) Platz 5, 400 m - 55,99 Sek. Platz 1, 800 m - 2:00,33 Min. **Philip Schleifer** (M) Platz 2, 800 m - 2:04,10 Min.. **Ella Zahn** (WJU18) Platz 1, 400 m - 62,45 Sek. **Elias Brömmert** (M12) Platz 3, 60-m-H - 12,71 Sek. (ps)





Margarethe Witt,
Alessandro Azzola,
Luisa Klappenberger,
Lorena Azzola
Leif Asbjørn Biehl,
Christian Kiemstedt,
Nico Steißlinger,
Philip Schleifer

Lisa siegt in Insbruck bei der Golden Roof Challenge

Am 5. September flogen in der Innsbrucker Altstadt wieder einige der weltbesten Athletinnen durch die Lüfte. Dieses Jahr fand das Weltklasse-Springen ausnahmsweise nicht unter dem Goldenen Dachl statt, sondern weiter südlich an der Annasäule. Und **Lisa Ryzih** hatte einen Startplatz er-gattert. Ihre Konkurrentinnen wa-ren die beiden Tschechinnen **Amálie Švábiková** und **Zuzana Pražáková** sowie die Belgierin **Fanny Smets**.

Insgesamt war der Stabhochsprungwettbewerb der Frauen in Insbruck aber von Weltklasse etwas entfernt. Die Anfangshöhe lag bei 4,05 m. Für **Zuzana Pražáková** kam da schon das Aus. Die nächste Höhe war über 4,25 m. **Amálie Švábiková** und **Fanny Smets** teilten sich mit dieser Höhe Platz zwei. **Lisa** meisterte die 4,25 m im zweiten Versuch. Die 4,45 m riss sie im ersten und zweiten Versuch und schaffte dann doch noch im dritten diese Höhe. Bei 4,55 m versuchte sie noch einmal alles, doch nach dem dritten Fehlversuch war auch in Insbruck für sie leider Schluss. Mit dieser Höhe setzte sie sich an die Spitze der deutschen Leichtathletik-Bestenliste.

Und dass zum Ende mit Ein-bruch der Dunkelheit ein Gewit-ter aufzog, gehörte längst ein „bisserl" zur langjährigen Challenge-Tradition. (ps)

Schon 1995 war Lisa am 30. Mai bei der Golden Roof Challenge dabei und sprang mit 4,50 m auf Platz zwei (siehe dazu ABC-NEWS 41, Seite 10).

Aaron Kibron,
Benjamin Pich,
Johannes Weber,
Ralph Adzatia,
Yannick Kemper
Noah Zimmermann,
Ella Zahn,
Vanessa Antwi,
Leonie Mann,
Elias Brömmert,
Raphael Antwi,
Patritsia Nikolova,
Ferhat Ocku,
Jürgen Baumgärtner,

ABC
LOTTO

Martin Seiler – vom Dreispringer zum Athletiktrainer

Im Dreisprung gehörte unser **Martin Seiler** lange Zeit zur nationalen Spitze. Noch heute hält er den Vereins- und auch den Pfalzrekord mit 16,30 m – aufgestellt am 9. Juni 2014 in Rehlingen. Er wurde unter anderem dreimal Deutscher Vizemeister. Für den großen Traum von Olympia fehlten aber die entscheidenden Zentimeter. So entschloss sich **Martin Seiler** als sich vor rund drei Jahren die Möglichkeit ergab, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Als Athletiktrainer ist er bei der TSG Hoffenheim seitdem fest angestellt, nachdem er bereits seit 2013 als Minijobber in dieser Funktion tätig war. Seine aktive Karriere als Dreispringer beendete Seiler 2017. „Ich hatte lange alles der Leichtathletik untergeordnet. Es war eine tolle Zeit, für ganz nach oben hat es eben nicht gereicht und das war dann auch okay", sagt er heute.

Zahlen begleiten **Martin Seiler**, der am 3. April seinen 31. Geburtstag feierte, aber weiter – im Grunde sogar mehr denn je. Daten sind für **Martin** bei der TSG 1899 Hoffenheim pures Gold. Als Athletiktrainer der Hoffenheimer U17 geht es nicht mehr um Zentimeter, sondern um Laufleistung, Lactatwerte und Herzfrequenz. „Ich verbringe mittlerweile mehr Zeit mit der Trainingsvorbereitung und Datenauswertung am Laptop als auf dem Platz", beschrieb er seinen Arbeitsalltag. Wenn er nicht gerade verletzte Spieler wieder an die Mannschaft heranführen muss und das Warm-up mit dem Team erledigt ist, macht die Technik zunächst die Arbeit. „Alle unsere Trainingseinheiten werden per Tracking-System aufgezeichnet", erklärt **Martin**. Ein Chip im Brustgurt jedes Spielers sammelt und speichert die Daten, die für **Martin** pures Gold sind. „So können wir nach der Auswertung konkret sehen, ob die Einheit auch das abbildet, was wir trainieren wollen", sagte er. Jeden Hoffenheimer Spieler fördert **Martin Seiler** individuell.

Aus den individuellen Werten folgt die individuelle Förderung. „Wir haben 20 Spieler im Kader und damit 20 verschiedene Typen, was die Physis und die Bedürfnisse angeht". Ein kopfballstarker Stürmer muss eben anders trainieren als ein laufstarker Au-

ßenspieler. Praktiziert wurde das in Mannschaftssportarten über all die Jahre eher selten. **Martin Seiler** ist froh, dass sich dieses Konzept mittlerweile gewandelt hat. „Der Fußball hat sich schon im Juniorenbereich zu einem Hochleistungssport entwickelt, in dem die Spieler individueller gefördert werden als viele Individualsportler, wie zum Beispiel Leichtathleten. Das ist eine Entwicklung, die mir gefällt", so **Martin**. Das Sammeln von Daten hilft **Martin** auch während der Corona-Krise. Den Hoffenheimer B-Junioren hat er individuelle Trainingspläne erstellt, deren Einhaltung sich dokumentieren, nachverfolgen und somit auch kontrollieren lässt. „Wenn man so will, bin ich der Personal Trainer für alle 20 Spieler im Kader", beschreibt unser frühere Dreispringer seine Arbeit. Die momentane Situation sei für die Talente nicht einfach. „Es ist für einen Fußballer sehr ungewohnt, wie ein Individualsportler zu trainieren". Es könne aber auch eine wichtige Erfahrung sein, das Training selbst einzuteilen und zu gestalten. Über den Trend, dass selbst junge Fußballer durch das Sammeln möglichst vieler Daten immer gläserner werden, macht sich **Martin Seiler** auch seine Gedanken: „Momentan beschränkt sich die Überwachung auf drei Stunden pro Tag. Die Schlaf-Forschung und die Regenerationszeiten sind für uns Athletiktrainer natürlich auch sehr wichtig." Bei allen Vorteilen der technischen Entwicklung dürfe man die ethische Seite nicht vergessen. „Das werden noch interessante Diskussionen, die es da zu führen gibt", blickte **Martin** in die Zukunft. *(ps)*

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!

Unsere ehemalige ABC-Sprinterin Tamara Seer im Heimatfilm

Unsere ehemalige Sprinterin **Tamara Seer** aus 2004 bis 2009 ist mittlerweile Bayerische Polizeimeisterin. Ihre zweite Sportkarriere begann sie als Bobfahrerin und hat schon beachtliche internationale Erfolge vorzuweisen. Am 16. April konnten wir **Tamara Seer** sogar im ZDF-Heimatfilm „Teufelskreis" mit LENA LORENZ in einer kleinen Nebenrolle als Anschieberin im Viererbob beim Sommertraining bewundern. *(ps)*

Anna Köbler,
Tamara Seer,
Bobteam im Heimatfilm

Tamara Seer und die Film-Mannschaft des Viererbobs im Heimatfilm

Cartoon

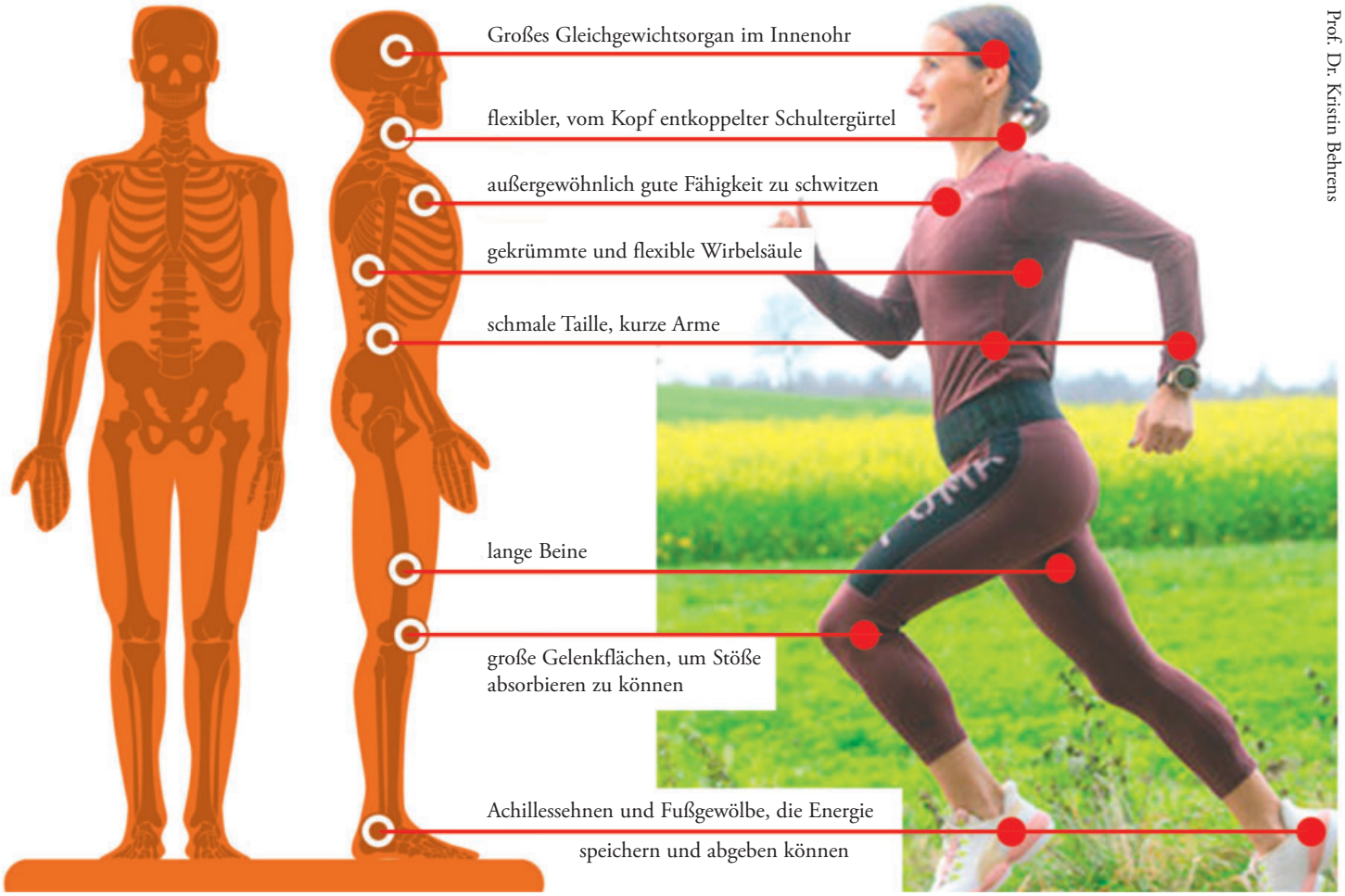
Impressionen von den Pfalzmeisterschaften-Sprint: Alessandro Azzola, Luisa Klappenberger, Ella Zahn, Luisa Klappenberger, Marius Binder, Ella Zahn, Lorene Azzola, Vanessa Antwi, Ella Zahn beim Sprint, Lorena Azzola vor Vanessa Antwi, Lorena Azzola, Vanessa Antwi

Hochzeitsglocken im ABC

Unser Mittelstreckler **Sebastian Bednarz** hat am 8. August geheiratet. Als er am 1. November 1994 im Alter von neun Jahren im ABC angemeldet wurde, hat er vermutlich nicht daran gedacht, dass er sechsundzwanzig Jahre später als ABC-Mitglied heiraten würde. Nach den Schülerjahren trainierte er zunächs in der Sprintgruppe von **Juri Tscherer**. Da er im Sprinttraining öfter mit Verletzungen zu kämpfen hatte, riet **Juri** ihm, die Disziplin zu wechseln und es mit den längeren Laufstrecken zu versuchen. So kam er in die Mittelstreckengruppe von **Fritz Seilnacht**, der er immer noch angehört. Im Frühjahr 2019 stellte er uns seine Freundin **Angelika Hawlik** vor, die spontan ins Trainingslager mitreiste und dann auch in den ABC eintrat. Beide überraschten uns dann vor nicht allzu langer Zeit mit der Ankündigung ihrer Hochzeit. Die standesamtliche Trauung fand in festlichem Rahmen im Garten des Hotels Salischer Hof in Schifferstadt statt. Auf Grund der derzeitigen Corona Bestimmungen war die Anzahl der geladenen Gäste begrenzt. Jedoch hatten sich zahlreiche Zaungäste aus Freundes- und Kollegenkreis sowie Trainingskameraden/ innen eingefunden. Nach der Trauungszeremonie und den Glückwünchen kamen altbekannte Rituale ins Spiel.

Die erste Aufgabe, Zersägen eines Baumstammes, bewältigten sie schweißtreibend bei einer Temperatur um 30° C. Danach war gemeinsam das auf ein großes weißes Tuch aufgemalte Herz auszuschneiden und **Sebastian** musste seine **Angelika** hindurchtragen. Die ABC Familie hatte natürlich gesammelt. Der ansehnliche Betrag wurde ihnen in einem kleinen Schatzkästlein überreicht, das jedoch mit einem kleinen Schloss verschlossen war. Um den Schlüssel zu bekommen, musste **Sebastian** die dritte Aufgabe lösen, nämlich **Angelika** über sechs schnell aufgestellte Übungshürden tragen und damit beweisen, dass er auch künftig Schwierigkeiten meistern kann. Mit lockeren Gesprächen klang der Vormittag aus und das Brautpaar konnte sich der Familienfeier widmen. Wir wünschen den beiden jedenfalls alles Gute für die Zukunft. (fs)

Prof. Dr. Kristin Behrens



Born to run: Warum wir zum Laufen geschaffen sind

Menschen sind seit Urzeiten auf Bewegung programmiert: Viele Jahrtausende lang mussten wir uns bewegen, um unser Überleben zu sichern. Wissenschaftliche Befunde belegen sogar, dass der Mensch nicht nur zum aufrechten Gehen, sondern insbesondere für das ausdauernde Laufen – also intensive körperliche Aktivität – geschaffen ist! Tägliche Marathonläufe auf der Jagd nach Nahrung – für unsere Vorfahren einst völlig normal. Dieses genetische Programm ist fest in uns verankert und an vielen Merkmalen unseres Körpers auch heute noch deutlich sichtbar. 30 anatomische Mer-male – von unseren Zehenspitzen bis zum Kopf – zeigen, dass wir ausdauernde Läufer sind. Der Sprint ist im Vergleich zu anderen Lebewesen nicht unsere Stärke. Der Mensch entfaltet sein besonders Potenzial auf längeren Distanzen. Hier sind wir besser als alle anden Lebewesen auf der Erde. Wir sind ein Ergebnis der Evolution. Die Anatomie des Menschen, die Entwicklung zum aufrechten Gang geht auf die Lebensform mit den größten Überlebenschancen zurück. Mit dem aufrechten und damit zweibeinigen Gang hat der Mensch eine besonders effiziente Form der Fortbewegung und damit eine ökologische Nische besetzt. Der aufrechte Gang ist die Voraussetzung dafür, dass wir so laufen können, wie wir jetzt laufen.

Anatomisch gemacht fürs lange Laufen

Wenn man sich die Entwicklung vom Vierbeiner zum Zweibeiner anschaut, dann versucht der Mensch immer, den Kopf im Lot über dem Becken und den Beinen zu halten. Das tut er sowohl beim Gehen als auch beim Laufen. Das können wir nur, weil wir im Vergleich zu Tieren eine doppelt geschwungene Wirbelsäule haben. Vierbeiner haben gebogene Rücken, eine C-förmige Wirbelsäule. Durch die doppelte S-Form sind wir in der Lage, uns so auszubalancieren, dass wir den Kopf immer über dem Lot, immer zentral halten. Dabei hilft uns auch unser starkes Nackenband, das von der Schädelbasis bis zum 7. Halswirbel verläuft. Dieses Band wird in seiner Funktionalität nur beim Laufen gebraucht und stabilisiert den Kopf beim Laufen. Unsere flachen Gesichter und unsere Zähne, die sich so weit hinten in unserem Kopf befinden, helfen auch dabei, beim Laufen einen guten Körperschwerpunkt zu behalten. Außerdem ist dieser Fortbewegungsstil wesentlich energieeffizienter und unterstützt eine bessere Thermoregulation. Durch den aufrechten Gang sind nur 40 Prozent unseres Körpers der Mittagssonne ausgesetzt. Bei den meisten anderen Säugetieren sind es 70 Prozent. Dadurch können wir unsere Körpertemperatur besser kühl halten und länger laufen.

Effektives Schwitzen und Endorphin-Ausschüttung beim „Runner's High"

Die „Nacktheit" des Menschen ist ebenso ein Indiz für seine besondere Fähigkeit zum ausdauernden Laufen. Menschen verfügen über ein hochentwickeltes Kühlungssystem mit Schweißdrüsen. Es gibt kein anderes Lebewesen auf der Erde, das so effektiv schwitzt wie wir. Mit dieser Fähigkeit konnte der Mensch auch am Tag jagen und hatte im Vergleich zu „evolutionären Mitbewerbern" einen klaren Vorteil. Außerdem produziert unser Körper während des Laufens schmerzstillende Endorphine, die uns auf hormoneller Ebene dabei unterstützen länger zu laufen. Viele kennen das Phänomen des „Runner's High"!

Darüber hinaus können Achillessehe und Fußgewölbe Bewegungsenergie „speichern" und wieder abgeben: Die 26 Fußknochen sind intelligent miteinander verbunden und zusätzlich durch Muskulatur und Bindegewebe verspannt. Das ermöglicht es, unser Eigengewicht zu tragen und stark zu dämpfen. Gleichzeitig können wir aus der Dämpfung heraus aber auch die Beschleunigungs-energie entwikkeln. Zudem ist unsere Relation zwischen Bein-länge und Oberkörper für das ausdauernde Lauf ein besonderer Vorteil, denn längere Beine sind energiesparender.

ABC LUDWIGSHAFEN
ATHLETIK- UND BALLSPIELCLUB E.V.

AUFNAHMEANTRAG

ABC Ludwigshafen
Athletik- und Ballspielclub e.V.
Erich-Reimann-Straße 100
(im Südwest-Stadion)

67061 Ludwigshafen am Rhein

ICH/WIR MÖCHTE/N MITGLIED IM ABC LUDWIGSHAFEN WERDEN:

Name ..... Vorname ..... o männlich o weiblich

o Nationalität ..... Geb.-Datum ..... Straße/Nr .....

PLZ/Ort ..... Telefon ..... Mobiltelefon .....

Telefax ..... E-Mail .....

Eintrittsbeginn: Monat / Jahr .....

JAHRESMITGLIEDSBEITRAG BITTE ANKREUZEN:

Stand: 2013	Monatlich	Jährlich
o Erwachsene	€ 9,0=	€ 108,–
o Erwachsene (ab 65 Jahre)	€ 7,50	€ 90,–
o Jugendliche (14 - 19 Jahre)	€ 7,00	€ 84,–
o Schüler (bis 13 Jahre)	€ 6,00	€ 72,–
o Familien mit 2 Personen	€ 11,50	€ 138,–
o Familien ab 3 Personen	€ 13,50	€ 162,–
o Sozialbeitrag (nur auf Antrag - Nachweise beifügen)		

Aufnahme-Gebühr: € 8,00

Der Jahresmitgliedsbeitrag wird zusammen mit der einmaligen Aufnahmegebühr ab dem 1. Februar des Jahres fällig. Bei Eintritt während des Jahres wird der anteilige Jahresbeitrag mit der einmaligen Aufnahmegebühr frühestens 14 Tage nach Eintritt fällig. Mit der Veröffentlichung von Bildern aus dem Training und dem Wettkampf für redaktionelle und werbliche Zwecke des Vereins sind die Mitglieder einverstanden.

Mit der Unterschrift erkenne/n ich/wir die Vereinssatzung des ABC Ludwigshafen an
(siehe www.abc-ludwigshafen.de/mitgliedschaft.html)

o Leichtathletik o Leistungsgruppe
o Freizeitsport - Übungsleiter o K.Lorenz o L Rhode
(siehe Trainingsplan und -Zeiten)
o Gesundheitssport Männer
o Monntag o Dienstag o Freitag
o Wirbelsäulengymnastik Donnerstag
o Fauen o Männer

Datum/Ort

Rechtsverbindliche Unterschrift

Bei Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr auch die Unterschrift des gesetzlichen Vertreters

MANDATSREFERENZ-NUMMER (Mitgliedsnummer):

Wird von uns ausgefüllt!

WIEDERKEHRENDE ZAHLUNG:
SEPA-Lastschriftmandat für den Jahresmitgliedsbeitrag
GLÄUBIGER IDENTIFICATIONS Nr. DE39ABC00000719104

Meine/Unsere Bankverbindung:

Kontoinhaber .....

Straße/Nr. .....

PLZ/Ort .....

IBAN .....

BIC .....

Bank .....

Ich/Wir ermächtige/n den ABC Ludwigshafen, den zu entrichtenden Mitgliedbeitrag von genanntem Konto bei Fälligkeit abzubuchen. Wenn das Konto nicht die erforderliche Deckung aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Daraus entstehende Kosten gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Datum/Ort

Unterschrift des/der Kontoinhaber/s

Name des Zahlungsempfängers und Postanschrift:
ABC LUDWIGSHAFEN · ATHLETIK- UND BALLSPIELCLUB E.V.
Erich-Reimann-Straße 100 (im Südwest-Stadion)
67061 Ludwigshafen
info@abc-ludwigshafen.de, www.abc-ludwigshafen.de

Ausf llen, abtrennen und absciken!

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.

Mehr unter vrbank.de oder Telefon 0621 1282-0

VR Bank Rhein-Neckar eG

Impressum

ABC-NEWS – Leichtathletik-Vereinszeitschrift
des ABC-Ludwigshafen

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
Mobiltelefon 0151 26022418
schlohmann@schlohmann.de

Internet:
Daniel Schlohmann

Äppelallee 49
65203 Wiesbaden
Telefon 0611 9749025
Mobiltelefon 0171 3177289
webdesign@schlomania.com

Mitarbeiter:
Karl-Georg Egenberger,
Hubert Endres,
Dr. Elke Koser,
Hans Kuhn,
Lisa Ryzih,
Karin u. Volker Schlohmann,
Prof. Dr. Wolfgang Schrott,
Fritz Seilnacht

Fotos:
ABC-Archiv,
Hubert Endres,
Dr. Elke Koser,
Armin Kuhn,
Lisa Ryzih

Autoren-Kürzel:
(ek) = Dr. Elke Koser
(hk) = Hans Kuhn
(khr) = Karl Heinz Ries
(bs) = Dr. Birgit Schillinger
(ps) = Peter Schlohmann
(ts) = Thomas Schlüter
(ms) = Manfred Schober
(ws) = Prof. Dr. Wolfgang Schrott
(fs) = Fritz Seilnacht
(sw) = Siegfried Welker

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

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

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

Schülerwart
(komissarisch):
Armin Kuhn
Tel. 0163 7166071
arminkuhn69
@gmx.de

Beisitzer:
Thomas Palm
Telefon
06236 5099435
t.palm@t-online.de

ABC-Abteilungen

Senioren-Gymnastik
und -Spiele:
Leonhard Rohe
Telefon 0174 8082904
leonhard.rohe@web.de

Senioren-Gymnastik
und -Ballspiele:
Klaus Lorenz
Telefon 0621 5668889
k.lorenz3@gmx.de

Herzsport-
gruppen:
Ärztliche Betreu-
ung durch die Med. Klinik B
Klinikum Lu-Herzzentrum.
Chefarzt Prof. Dr. Ralf Zahn,
Übungsleiter mit Sonderlizenz
für Sport mit Herzpatienten:

Herbert Schneider
Telefon 06232 32754

Thomas Palm
Tatjana Schneider-Pischem
Rudi Jacob
Saskia Walter

Wirbelsäulengymnastik:
Zertifizierter Übungsleiter
für Funktions- und
Rückenschulungsgymnastik:

Rudi Jacob
(Frauen und Männer)
Mobiltelefon 0170 6010933

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
Damaschkestraße 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:

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

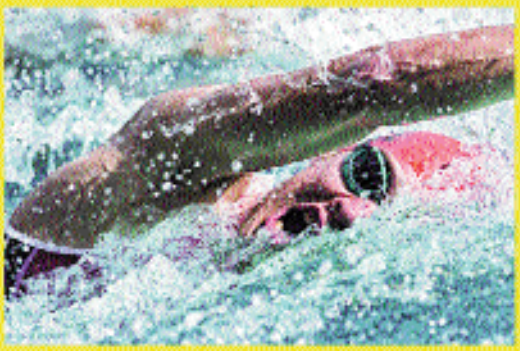
WOLFs BRUNNEN –
Regina und Jörg Wolf

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

Bleiben sie gesund und vielen Dank!

ABC-Spenden-konto

Sparkasse Vorderpfalz, IBAN:
DE87 5455 0010 0000 0098 86
BIC: LUHSDE6AABC



LOTTO
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports