

SPORT

Informationen über den TSV 1885 Friedberg Fauerbach e.V.

Nr. 29 / 1-2023



2. OVAG STADIONCROSS Seite 4



TRAININGSLAGER Seite 16



DIE HALLENSAISON DER AKTIVEN UND SENIOREN ab Seite 6



SPORTABZEICHEN Seite 22



BREITLFANS AM KRONPLATZ Seite 20



DIE HALLENSAISON DER NACHWUCHSATHLETEN Seite 6



NEUES AUS DER TSV-TURNHALLE Seite 18

Inhalt

Seite

Vorwort	2
Einladung zur ordentlichen Jahrhauptversammlung	3
Teilnehmerrekord beim 2. Ovag Stadioncross	4
Die Hallen- und Crosslaufsaigon	6
Drei Kreise eine Meisterschaft	9
Das Wettkampffjahr 2023 / Termine	9
Interview mit Sprintstar Steven Müller	10
Ovag	11
Die Hallensaison unserer Senioren	12
Interview mit Jutta Stopka und Bernd Lachmann	14
Wahlen beim Förderverein	15
Trainingslager	16
Neues aus der TSV-Turnhalle	18
Förderverein feiert 25. Jubiläum	19
Mitgliedsantrag Förderverein	19
Brettfans am Kronplatz	20
Bilanz der Sportabzeichen-Saison	22
Neuer Pound-Kurs	23
QiGong-Kurs	23
Neues Bezahlsystem	23
Hallenerfolge 2023 des TSV und der LG ovag	24
Hallenbestenliste 2022/2023 der LG ovag	26
Hallenbestenliste 2022/2023 des TSV	28

Impressum

Herausgeber:

TSV 1885 Friedberg-Fauerbach e.V.
Am Runden Garten 17 • 61169 Friedberg
Telefon: 0 60 31 / 62300 • Fax: 0 60 31 / 67 27 60 3
tsvff@gmx.de • www.tsv-friedberg-fauerbach.net

Redaktion:

Julia Nestle, Michael Wiener, Hans Moder

Redaktionelle Beiträge an:

julia.nestle@gmx.de

Sprint gesponsort von:

Wetterauer Druckerei
Am Kindergarten 1 • 61169 Friedberg-Fauerbach
info@wdfb.de



Die Sprint ist
klimaneutral
produziert

>> Vorwort

Liebe TSV-ler,

ohne Einschränkungen sind wir ins neue Jahr 2023 gestartet. Das fühlte sich fast ungewohnt an, auch wenn in der Welt sicher nicht alles normal ist.

Die Hallensaison haben die Leichtathleten sehr erfolgreich abgeschlossen, bei den Senioren sind die Rekorde nur so gepurzelt. Bernd Lachmann hatte zum Beispiel zwischenzeitlich einen neuen deutschen Rekord über 200 Meter aufgestellt und den Hessischen mehrfach verbessert, Jutta Stopka lief Hessenrekorde über 60 und 200 Meter. Die 4x400-Meter-Staffel mit Jörg Czekalla, Oliver Kurtz, Jürgen Speidel und Bernd Lachmann lief ebenfalls in 4:01,14 Minuten einen neuen deutschen Rekord. Lars Hieronymi und Manuel Christof konnten bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in der Schwedenstaffel den Titel erringen.

Die ersten Wettkämpfe im Freien haben mittlerweile auch schon wieder stattgefunden. Der zum zweiten Mal von uns organisierte Stadioncross auf dem Burgfeld war ein voller Erfolg. Mit mehr als doppelt so vielen Teilnehmern als 2022 musste sogar der Zeitplan kurzfristig geändert werden. Über 30 fleißige Helfer waren in Aktion, um die Veranstaltung mit rund 400 Teilnehmern zu organisieren. So viel Zuspruch wünsche ich mir für alle unsere Veranstaltungen. Damit wir die stemmen können, brauchen wir viele Helfer. Nichts ist schlimmer, als viele Teilnehmer und eine durch zu wenige Helfer mangelhafte Organisation. Auch hier gilt der alte Spruch:

Viele Hände, ein schnelles Ende

Daher gleichzeitig ein Appell an alle zukünftigen Helfer: Ehrenamt macht Spaß, Ehrenamt macht glücklich! Also vorbeikommen, zuschauen, mitmachen.

Im Breiten-, Gesundheits-, Fitness- und Rehasport bietet der TSV mittlerweile 45 unterschiedliche Gelegenheiten, etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Auch das persönliche Miteinander und der Spaß kommen nicht zu kurz.

In und um die Halle tut sich auch einiges. Neben der Umrüstung der Beleuchtung auf LED und Änderungen an der Außenanlage, stehen mit den Umbaumaßnahmen für zusätzliche Umkleiden und Planungen zur Erneuerung der Heizungsanlage weitere große Projekte an.

Mehr lest ihr in dieser Ausgabe der Sprint, ich wünsche viel Spaß beim Lesen!

Christian Weber
Vorstand Gebäude



Turn-und Sportverein 1885 Friedberg-Fauerbach e.V.



Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung

Alle Mitglieder des TSV werden hiermit zu der am

Freitag, dem 12. Mai 2023, um 19.00 Uhr,

in unserer Sporthalle stattfindenden Jahreshauptversammlung recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Jahresbericht des Vorstandes
3. Ehrungen
4. Bericht des Vorstandes für Finanzen
5. Bericht der Kassenprüfer; Antrag auf Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des Vorstandes
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Beschlussfassung über Anträge, die spätestens bis zum 04. Mai 2023 bei der Geschäftsstelle des TSV, Am Runden Garten 17, 61169 Friedberg schriftlich vorliegen müssen.
9. Verschiedenes

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen unserer Mitglieder. Insbesondere sind herzlich die Eltern unserer noch minderjährigen Mitglieder eingeladen zu kommen.

Zusätzliche persönliche Einladungen erfolgen nicht mehr.

Der Vorstand

>> Teilnehmerrekord beim 2. Ovag Stadioncross

(mw) 371 Starts, 27 Läufe und durchweg zufriedene Gesichter. Unsere zweite Auflage des Ovag Stadioncross auf dem Burgfeld hat sich zum Publikumsmagnet entwickelt. Die Teilnehmerzahl aus dem Vorjahr konnte verdoppelt werden, letztlich standen 345 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie – 26 von ihnen doppelt, beim erstmals durchgeführten Sprintcross über 700 Meter für die U14 und älter mit Vor- und Endlauf.



Die talentierte Mittelstrecklerin Amelie Tortell gewinnt den Sprintcross in der W15 und den kompletten Lauf der U16-Athletinnen und -Athleten.



Zweimal durch die Weitsprunggruben ging es auch für die Bambini, hier vorne Ella Rank.



Carolyn Gröninger meistert eines der Hindernisse.

Hier war das Feld hochkarätig besetzt. Till Helmke von der gastgebenden LG Ovag, zweifacher Teilnehmer an Olympischen Spielen in Athen und Peking im Sprint, Vereinskollege und 1000-Meter-Stadionrekordhalter Matthias Straßner, Amelie Tortell (2. bei Süddeutschen Meisterschaften der W14 über 800 Meter 2022) vom TSV Friedberg-Fauerbach und Marie Burchard vom Athletics Team Karben (2. Deutsche Meisterschaften 3x800 Meter in der Halle 2023) sprinteten alle- samt um den Sieg. Burchard holte sich dabei im Endlauf sogar den Gesamtsieg vor allen Männern, während dahinter Helmke zwar einen starken Endspurt ansetzte, aber um wenige Zehntelsekunden geschlagen nicht mehr an seinem ehemaligen Trainingskamerad Markus Jost (TSG 78 Heidelberg) vorbeikam.

Schön zu sehen für alle Leichtathletikfans und Zuschauer war zudem, dass in den jüngeren Altersklassen die Teilnehmerfelder so stark waren wie bei keiner anderen Leichtathletikveranstaltung im Kreis in den vergangenen Jahren. Fast 300 Finisher waren elf Jahre oder jünger, in drei Wertungsklassen (W8, W9, M8) konnten über 30 Teilnehmer im Ziel verzeichnet werden. Aufgrund der an einigen Stellen sehr engen Streckenführung über das Burgfeld-Gelände mit Weitsprunggruben, Strohhallen und dem Hügel zwischen den beiden Rasenplätzen wurden daher insgesamt 27 Starts absolviert, die der Veranstalter in weniger als fünf Stunden durchzog – trotz einer rund viertelstündigen Regenunterbrechung.

Der Wettkampf galt übrigens kombiniert mit den Kreismeisterschaften im Crosslauf im November in Altenstadt als Wertungswettkampf für die Kinderleichtathletik-Liga der U8 und U10. In der U10 waren die Altenstädter Stoppelhopper vom VfL am schnellsten unterwegs, in der U8 waren die Fun-Ball-Flitzer aus Dortelweil zu diesem Zeitpunkt vorne. Ein großer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer sowie der Ovag als Hauptsponsor dieser Veranstaltung.



Johannes Jordan, mehrfacher Kreismeister, gewinnt in der M10.



Bei strömenden Regen geht die W8 auf die Strecke. Siegerin wird Helena Schenk vom VfL Altenstadt mit der Startnummer 433.



Start für die W7.



Start für den Sprintcross der U16 und jünger mit der späteren Siegerin Amelie Tortell (r.).



Strahlender Sonnenschein herrscht beim Start zum Sprintcross-Vorlauf der U18 und älter, unter anderem mit dem zweifachen Teilnehmer an Olympischen Spielen Till Helmke (M., hinten).

Die Sieger beim 2. Friedberger Ovag Stadioncross:

Sprintcross (700 m)

Männer: 1. Markus Jost (TSG 78 Heidelberg) 2:05.
 Frauen: 1. Marie Burchard (Athletics Team Karben) 2:01.
 mU20: 1. Marlon John (LG Ovag Friedberg-Fauerbach) 1:58.
 mU18: 1. Lukas Zorn (LG Ovag Friedberg-Fauerbach) 1:59.
 wU18: 1. Julia Blum (LG Ovag Friedberg-Fauerbach) 2:20.
 W15: 1. Amelie Tortell (TSV Friedberg-Fauerbach) 2:08.
 W14: 1. Katharina Discher (TSV Friedberg-Fauerbach) 2:24.
 M13: 1. Niklas Lomberg (TSG Wehrheim) 2:29.
 M12: 1. Ferdinand Engelkes Broye (SV Fun-Ball Dortelweil) 2:37.
 W13: 1. Hannah Schneider (VfL Altenstadt) 2:27.
 W12: 1. Caroline Heubach (Usinger TSG) 2:34.

Männer (2800 m): 1. Michael Wiener (LG Ovag Friedberg-Fauerbach) 10:21.
 wU18 (2800 m): 1. Kim Ludwig (TV Echzell) 14:04.
 M15 (2100 m): 1. Paul Sommer (VfL Altenstadt) 7:33.
 M14 (2100 m): 1. Luca Lenny Frank (VfL Altenstadt) 7:52.
 W15 (2100 m): 1. Liska Anneken Ungermann (VfL Altenstadt) 9:29.
 M13 (2100 m): 1. Julius Behr (TSV Friedberg-Fauerbach) 7:50.
 M12 (2100 m): 1. Julius Uhlig (TSG Friedrichsdorf) 9:03.
 W13 (2100 m): 1. Ida Schuy (LG Rosbach-Rodheim) 9:28.
 W12 (2100 m): 1. Klara Weidmann (SV Germania Ockstadt) 9:15.
 M11 (1400 m): 1. Felix Ehlert (TV Rendel) 5:23.
 M10 (1400 m): 1. Johannes Jordan (TSV Friedberg-Fauerbach) 5:19.
 W11 (1400 m): 1. Nelly Frank (VfL Altenstadt) 5:44.
 W10 (1400 m): 1. Maja Krawczyk (VfL Altenstadt) 5:53.
 M9 (1000 m): 1. Samy Simic (TV Rendel) 4:10.
 M8 (1000 m): 1. Finn Marckus (TSG Friedrichsdorf) 4:26.
 W9 (1000 m): 1. Lana Wiener (TSV Friedberg-Fauerbach) 4:20.
 W8 (1000 m): 1. Helena Schenk (VfL Altenstadt) 4:33.
 M7 (700 m): 1. Felix Arndt (SSC Hanau-Rodenbach) 2:54.
 M6 (700 m): 1. Ole Rittmeyer (TSV Friedberg-Fauerbach) 3:40.
 W7 (700 m): 1. Elisa Reimann (LG Rosbach-Rodheim) 2:58.
 W6 (700 m): 1. Sophia Haberland (SV Fun-Ball Dortelweil) 3:45.
 Bambini m (500 m): 1. Theo Kieckhäfer (TSV Friedberg-Fauerbach) 2:39.
 Bambini w (500 m): 1. Alina Glaub (TSG Wehrheim) 2:38.

>> Die Hallen- und Crosslaufszeitung

Wie immer bekommt ihr hier eine kleine Übersicht über die vielen Erfolge und Top-Platzierungen unserer Athletinnen und Athleten des TSV bzw. der LG bei den diesjährigen Hallenmeisterschaften oder größeren Crossläufen. Sämtliche Ergebnisse und Platzierungen im Detail (zum Beispiel auch von den erfolgreichen Kreismeisterschaften) entnehmt ihr bitte wie gewohnt dem Statistikteil dieser Sprint-Ausgabe.

KiLa Wettkampf in Rodheim Mitte März

Jippiih! Das war richtig gut von unserem TSV-Nachwuchs! In Rodheim gab es Mitte März wieder einen KiLa-Wettkampf und unsere Jungs und Mädels haben richtig gut abgeschnitten. Die Altersklasse U10 zum Beispiel ist auf dem Siegereckchen gelandet und konnte den dritten Platz feiern. Die U12 ist toller Fünfter geworden und mit den „Kleinsten“ aus der U8 sind wir ebenfalls in die Top acht gekommen. Weiter so!



Hoch die Hände – jubeln und Urkunden zeigen bei der U10!



Die U8 ist bei der KiLa in Rodheim Achter geworden.



Stolz hält die U12 ihre Urkunden mit dem fünften Platz in Rodheim hoch.

Maximale Ausbeute für die TSV-Crossläufer in Geisenheim

Fünf Starts, fünf Siege - was will man mehr? Aus dem Aufbaustraining heraus waren vier Mittelstreckler aus der Trainingsgruppe von Holger Beims und Timo Slota zum Stadioncross nach Geisenheim gefahren. Bei gutem Wetter waren für die Mädchen zwei und für die Jungs drei Runden auf dem durchaus anspruchsvollen Kurs mit zwei steilen und kräftezehrenden Anstiegen zu bewältigen. Am Ende gab es Grund zum Jubel. Alle vier Gestarteten gewannen ihre jeweiligen Altersklassen, teilweise mit sehr großem Vorsprung. Stella Choi



Stella Choi, Amelie Tortell, Marlon John und Peer Hagen nach dem erfolgreichen Crosslauf in Geisenheim.

siegte in der W14 und Lauftalent Amelie Tortell war in der W15 bzw U16 nicht zu schlagen, gewann sogar den gesamten Lauf der weiblichen Jugend. Teamkollege Peer Hagen wurde Erster in der männlichen Jugend U18 und gewann den gesamten Mittelstreckenlauf der Männer. Marlon John siegte in der U20. Anschließend gingen nach einer kurzen Ruhepause Amelie Tortell und Marlon John noch in einer 2x500 Meter-Staffel an den Start. Auch diesen Wettbewerb haben die LG-Athleten nicht nur in der

Mixed-Wertung gewonnen, sondern wurden auch Gesamtsieger aller gestarteten Staffeln. Trainer Holger Beims war sehr zufrieden und sagt: „Das lässt einiges für die Freiluftsaison erhoffen.“

Beim Dreikönigslauf stark vertreten

Beim Altenstädter Dreikönigslauf waren trotz nasskalter Bedingungen zahlreiche Athletinnen und Athleten von uns am Start, die sich teilweise das erste Mal an einer so langen Strecke ausprobieren. Die Bambini liefen 300 Meter auf



Gruppenfoto der fröhlichen TSV-Truppe mit ihren Trainerinnen.

dem Sportplatz, die Schülerinnen und Schüler mussten 1,6 Kilometer mit einer Steigung und einem matschigen Abschnitt im Feld laufen. Gesamtsiegerin bei den Bambini mit insgesamt zehn TSV-Kids wurde Malia Linde, Dritter wurde hier Ole Rittmeyer. Im Gesamtfeld der 68 Schülerinnen und Schüler belegte Julius Behr nur knapp geschlagen den dritten Platz. Alle weiteren



Ganz oben auf dem Treppchen in Altenstadt: Malia Linde (3.v.r.). Rechts neben ihr der drittplatzierte Ole Rittmeyer..

Ergebnisse findet ihr im Statistik-Teil dieser Sprint-Ausgabe.

Über 4,2 Kilometer im Jedermannlauf wurde Michael Wiener unter 34 Finishern Fünfter in 15:24 Minuten. Beim Hauptlauf über zehn Kilometer standen 108 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie. M50-Neunter wurde Stephan Siddi in 53:48 Minuten.

Steven Müller beendet Hallensaison mit 60 Meter-Start bei den Deutschen

Steven Müller hatte sich bewusst für einen letzten Start in der Hallensaison 2023 entschieden. Bei den Deutschen



Hessenmeister! Steven Müller hat die 200 Meter gewonnen. Lars Hieronymi (rechts) holt Bronze.

Meisterschaften in Dortmund wollte er nochmal einen letzten „richtigen“ Lauf machen. Dabei kamen am Ende 6,92 Sekunden über 60 Meter heraus. Der Sprinter war in diesem Winter durch einen Infekt zurückgeworfen worden und hatte dadurch beim entscheidenden Wettkampf einige Tage Trainingsrückstand. So konnte er nicht mehr an seinen schnellen Saisonbestand mit 6,85 Sekunden bei den Hessischen im Januar anknüpfen. „Für mich war es deshalb wichtig, nochmal in Dortmund zu starten. Ich bin ja eigentlich nur ein Mal „richtig“ gelaufen diese Saison und wollte mit einem guten Gefühl aus der Hallensaison rausgehen Richtung Sommer“, erzählt der Staffel-Weltmeister. Mit welchen Zielen er in die Freiluftsaison startet, erzählt Steven Müller im Interview in dieser Sprint-Ausgabe.

Lars Hieronymi und Manuel Christof Staffel-Hochschulmeister

Nach drei Jahren Corona bedingter Pause fanden in Frankfurt-Kalbach im Februar wieder die Deutschen Hallenmeisterschaften der Studierenden statt. Eine quantitativ gut besetzte Veranstaltung. Mit dabei waren vier unserer Athleten und gleich zwei davon kamen mit einer Goldmedaille nach Hause. Lars Hieronymi und Manuel Christof sicherten sich mit der Wettkampfgemeinschaft Gießen den Titel in der Staffel. In 3:33,56 Minuten gewann das Quartett die sogenannte Schwedenstaffel vor Mainz und Köln.

Steven Müller (Uni Kassel) meldete sich im Wettkampf zurück, kam auf 6,95 Sekunden im Vorlauf und 6,96 Sekunden im Finale gegen die Kurzsprintspezialisten. Steven finishte damit als Fünfter im Finale, was krankheitsbedingt voll in Ordnung ging. Lars Hieronymi lief im Einzel im Vorlauf in Saisonbestzeit von 7,06 Sekunden ins Ziel. Im B-Finale kam er dann nochmal auf 7,10 Sekunden. Über die Hallenrunde sicherte sich der LG-Sprinter im Trikot der TH Mittelhessen, der die Tage vor dem Wettkampf ebenfalls krankheitsbedingt aufs Training verzichten musste, die Silbermedaille. Die Zeit im Ziel: 22,21 Sekunden.

Bei den Frauen testete sich Marina Zachartschuk im Trikot der Uni Marburg vor ihrer eigentlichen Strecke, den 400 Metern, auch über 60 Meter. Hier sprintete die LG-lerin in 8,21 Sekunden zu einer neuen Hallenbestzeit. Über die doppelte Hallenrunde war Marina dann etwas platt, finishte in 62,59 Sekunden als Zehnte.



Lars Hieronymi und Manuel Christof holen mit ihren Uni-Kollegen aus Gießen den Deutschen Hochschulmeistertitel in der Staffel.

Süddeutsche mit Anna Hülsmann

In Sindelfingen fanden diesen Winter die Süddeutschen Meisterschaften statt. Von der LG ovag war hier lediglich Anna Hülsmann am Start. Und Anna hatte direkt am ersten Wettkampftag Pech bei ihrem Lauf über 400 Meter. Die Zeitnahme funktionierte nicht, sie musste die doppelte Hallenrunde ein zweites Mal laufen. Das stellte sich im Nachhinein aber als Glück heraus, denn: „Im Einlagelauf war Anna dann wesentlich schneller“ sagte Trainer Volker Weber. Die Zeit stoppte bei 60,28 Sekunden – Saisonbestzeit eingestellt. Über 200 Meter finishte die LG-lerin in 26,78 Sekunden als 19.

Hessische: Insgesamt fünf Medaillen für die LG

Kalbach war in diesem Winter Austragungsort für die beiden Hessischen Titelkämpfe der Aktiven sowie der Jugend. Insgesamt gingen hier fünf Medaillen an die LG: Steven Müller gewann genauso Gold über 200 Meter bei den Männern, wie Ben Gerlach im Kugelstoßen der U18 und Amelie Tortell über 800 Meter der W15. Dazu kam Bronze für Sprinter Lars Hieronymi über



Grinsen im Gesicht - und das zurecht! Amelie Tortell und Jonas Smolka waren diesen Winter super erfolgreich.

200 Meter und nochmal Silber für Amelie Tortell über die vierfache Hallenrunde, dieses Mal in der höheren Altersklasse U18.

Im Einzel über 60 Meter konnte sich WM-Teilnehmer Steven Müller über

Platz fünf im Finale freuen, nachdem er im Halbfinale mit 6,85 Sekunden eine neue Saisonbestzeit gesprintet war. Ganz vorne landete Steven dann wie erhofft in seiner Paradedisziplin. In 21,70 Sekunden kam er über die Halbrunde ins Ziel – Gold und der Titel. Eine tolle Leistung lieferte Sprintkollege Lars Hieronymi ab. In 22,10 Sekunden schnappte sich Lars Bronze über 200 Meter. Nach einer langen Verletzungsphase konnte der LG-ler auch im Kurz-sprint in guten 7,11 Sekunden überzeugen.

Jubel gab's für unseren Verein auch dank Ben Gerlach. Er stieg schon früh am ersten Wettkampftag in den Kugelstoßring der männlichen Jugend U18. Ben setzte sich mit 13,93 Metern im fünften Durchgang an die Spitze des Teilnehmerfeldes – persönliche Bestweite! Dieses starke Ergebnis konnte keiner der Konkurrenten mehr toppen. Gegen die teilweise zwei Jahre ältere Konkurrenz konnte sich unser Lauftalent Amelie Tortell bei den Hessischen super beweisen. In 2:19,23 Minuten über 800 Meter kam sie bis auf wenige Hundertstel an ihre Bestzeit heran und holte sich die wohlverdiente Silbermedaille.

Knapp ohne Edelmetall verlief der Wettkampf für die Männer-Staffel über 4x200 Meter mit Steven Müller, Lars Hieronymi, Manuel Christof und Tim Dille-muth (1:31,35 min) sowie für Anna Hüls-mann im Einzel über 400 Meter (60,71 sec.).

In der U18 waren für die LG Melina Kautz und Julia Blum im Einsatz. Vor allem Melina Kautz wusste in Kalbach zu überzeugen. Sie steigerte ihre 60

Meter-Bestzeit um mehr als zwei Zeh-nel auf 8,62 Sekunden. Im Weitsprung flog sie nur knapp an der Bestmarke vorbei und kam auf 4,82 Meter. Julia Blum lief die 60 Meter in 8,69 Sekunden und steigerte damit ihre Bestzeit um eine Hundertstel. Über 200 Meter machte sie ein klasse Rennen, verbes-serte sich auch hier auf 28,65 Sekunden. Und dann gab es ja noch die Hessischen Meisterschaften für die U20 und U16. Hier war Amelie Tortell der Konkurrenz im Laufbereich wieder weit voraus. Über 800 Meter der W15 führte sie das Feld nach 300 Metern schon überlegen an und konnte den Meistertitel dann auch souverän nach Hause laufen. Die Gold-Zeit im Ziel: 2:22,57 Minuten. Einen Tag später war für Amelie zudem noch eine neue Bestzeit über 300 Meter drin (45,27 sec., Rang vier).

Richtig gut drauf war in Kalbach „Gele-genheits-Leichtathlet“, wie es Trainer Holger Beims gerne sagt, Jonas Smolka. Jonas spielt hauptsächlich Handball und sprintete im ersten 200 Meter-Rennen überhaupt sehr starke 23,14 Sekunden auf der eher ungünstigen Bahn zwei. Am Ende Rang sieben. Lenja Kümmerle lieferte im Einzel der W15 einen ordent-lichen Lauf über 60 Meter ab. Sie kam in 8,83 Sekunden ins Ziel. Bei den Jungs der U20 schaffte es Khaled Abbassi, erneut seine gute Form auf die Bahn zu bekommen. Nach 7,54 Sekunden im Vorlauf stand für ihn das Halbfinale an. Hier finishte er dann nochmal in guten 7,56 Sekunden.

Hessischer Winterwurf: Gerlach holt Bronze

Anfang Februar wurden an der Frank-furter Hahnstraße die Winterwurfmeis-ter der Altersklassen U20 und U16 gesucht - und TSV-Athlet Luke Gerlach konnte hier eine Bronzemedaille abräu-men. In der M15 schaffte er mit 36,48 Metern Rang drei. Die Weite haute Luke direkt im ersten Durchgang raus. In-sgesamt vier seiner sechs Versuche gingen deutlich über die 34-Meter-Marke hinaus, sodass die Medaille zu keiner Zeit gefährdet war. Ein toller Erfolg für das Wurftalent!



Luke Gerlach feiert HM-Bronze im Speerwurf der M15.

Unsere Medaillengewinner bei den Regionalmeisterschaften

Die Regionalmeisterschaften fanden dieses Jahr in Hanau statt. Eine teilweise turbulente und nicht ganz optimale Veranstaltung, wie sich zum Beispiel an den durch die Bank weg eher mäßigen Weitsprungergebnissen durch zu trockenen Sand zeigte. Das tat aber dem Medaillenregen für den TSV und die LG keinen Abbruch.



Erfolgreiche TSV-Mädels bei den Regionalmeisterschaften: Melina Kautz, Lenja Kümmerle, Elisa Linkenbach, Katharina Discher, Hannah Puchta, Amelie Tortell und Sophie Schneider.

Daran hatte auch Amelie Tortell wieder ihren Anteil. Sie siegte über 800 Meter der W15 in tollen 2:21,71 Minuten und hatte am Ende stolze zwölf Sekunden Vorsprung auf den Rest der Konkurrenz. „Vom ersten Meter an lief sie alleine vorneweg. Ganz locker, ohne sich groß anzustrengen blieb Amelie sogar nur knapp über ihrer Bestzeit“, sagte der begeisterte Trainer Holger Beims hinterher, der sich auch über die Leistung von Khaled Abbassi im Sprint der U20 freuen konnte. Wenn Khaled den Start noch etwas besser erwischte hätte, wäre sogar noch mehr drin gewesen, als die



Amelie Tortell und Melina Kautz bei den Hessischen.

Bronzemedaille in 7,57 Sekunden. Die nächste Goldmedaille gab es im Kugelstoßen der U18 - klar, durch Ben Gerlach. Er ließ in diesem Wettkampf gar nichts anbrennen und haute direkt im ersten Versuch 12,07 Meter raus. Keiner der Konkurrenten konnte dem LG-Werfer ansatzweise gefährlich werden, Ben hatte am Ende starke anderthalb Meter Vorsprung auf den Rest.

Lenja Kümmerle steigerte sich über 60 Meter der W15 nach starken 8,68 Sekunden im Vorlauf im Finale nochmal auf 8,63 Sekunden. Sie verbesserte damit ihre persönliche Bestleistung um ganze zwei Zehntel. Und das, obwohl sowohl Vor- als auch Endlauf durch Fehlstarts und einen Protest ziemlich turbulent waren. Am Ende konnte Lenja das alles egal sein: Sie hatte die verdiente Sprint-Silbermedaille um den Hals. Auch bei den Staffelrennen ging es in Hanau heiß und etwas chaotisch her. Das junge 4x100-Meter-Quartett des TSV mit Elisa Linkenbach, Hannah Puchta, Katharina Discher und Lenja Kümmerle behielt die Nerven und überzeugte am Ende mit einem tollen Rennen in 55,63 Sekunden und Silberang zwei hinter Altenstadt. In der jüngsten Altersklasse W14 gab es eine weitere Medaille für die Kreisstädter. Staffelläuferin Elisa Linkenbach sprintete über 60 Meter mit einer sehr starken Leistung in 8,38 Sekunden zu Bronze und neuer Bestzeit. In der U18

feierte Melina Kautz Bronze im Weitsprung (4,71m).

Auch die Aktiven der LG ovag brachten Medaillen mit nach Hause. Manuel Christof gewann die 200 Meter auf Regionalebene in 23,86 Sekunden und steigerte seine Saisonbestzeit deutlich. Dahinter kamen die Teamkollegen Tim Dilleuth (24,06 sec.) und Dirk Leacker

(24,87 sec.) ins Ziel. Bei den Frauen lief es auch endlich besser. Anna Hülsmann sprintete über 200 Meter 26,00 Sekunden. Der Lohn: Die Silbermedaille. Rang drei ging an Dana Prada, die sich mit 27,05 Sekunden ebenfalls steigern konnte. Anna Hülsmann kam auch im Kurz sprint zu einer Medaille: Bronze in 8,07 Sekunden über 60 Meter.



Beim Wintercup in Kalbach war ein kleines, feines TSV-Team am Start: Nele Weil, Ronja Scheinert, Leonie Margraf, Charlotte Heptner und Joanna Holdschick (v.l.).

>> Drei Kreise – eine Meisterschaft

Die „großen“ Kreismeisterschaften finden am 6. und 7. Mai in Friedberg auf dem Burgfeld statt. Dabei ist der Leichtathletikkreis Wetterau gemeinsam mit dem örtlichen Ausrichter TSV Friedberg-Fauerbach auch Gastgeber der Meisterschaften für den Hochtaunus- und den Maintaunuskreis. Erstmals ermitteln diese drei Kreise auch unter freiem Himmel gemeinsam ihre Titelträger, in der

Kalbacher Halle ist diese Dreierkombination seit vielen Jahren erprobt.

Alle Athletinnen und Athleten ab der U16 bis hin zu den Seniorinnen und Senioren sind startberechtigt, es kommen zahlreiche Disziplinen auf der Bahn (bis 5000 Meter) sowie im Sprung- und Wurfbereich in den elf angesetzten Stunden zur Austragung. An beiden

Tagen geht's um 11 Uhr los, das Ende soll am Samstag um 17 und Sonntag um 16 Uhr sein. Nachmeldungen mit erhöhter Meldegebühr werden bis 3. Mai entgegengenommen.

Am Samstag führt der Kreisvorstand zwischenzeitlich die Ehrungen für die im vergangenen Jahr erzielten Kreisrekorde durch.

>> Wettkampffahr 2023 auf dem Burgfeld

06./07.05.

Kreismeisterschaften mit dem Hochtaunus- und Maintaunuskreis zusammen

24.05.

Hessische Polizeimeisterschaften

28.06.

OVAG Schüler-Sprint-Cup

>> „Paris 2024. Darauf arbeite ich hin!“ Interview mit Sprintstar Steven Müller

SPRINT: Wir haben dich in der Halle ja nicht so oft gesehen, deshalb die wichtigste Frage zuerst: Wie geht's dir?

Müller: Leider hat mich nach dem guten Einstieg bei den Hessischen Meisterschaften die Grippe erwischt. Und kurz vor den Deutschen dann noch Corona. Aber mittlerweile geht es mir wieder besser.

SPRINT: Wo findet man dich aktuell am meisten? Sportplatz in Kassel? Trainingslager? Fitnessraum? An der Uni?

Müller: Ich bin momentan in Kassel im Auestadion am Trainieren. Trainingslager wäre natürlich schön, aber dafür habe ich kein Geld.

SPRINT: An was arbeitest du gerade konkret? Nimm uns mal mit in deinen Trainingsalltag!

Müller: Es gibt so einige Baustellen, die sich seit dem Sommer 2021 angehäuft haben. Diese jetzt alle aufzuzählen, würde den Rahmen sprengen. Ich konzentriere mich seit Oktober letzten Jahres darauf, die Dinge aufzuarbeiten, die ich vernachlässigt habe. Das schlimmste war es nicht auf meinen Körper zu hören. Darunter fallen längere Dehnungs- und Mobilisations-Übungen, Krafttraining und Achtsamkeitstraining...

SPRINT: Wie hast du die Enttäuschung, dass es letztendlich doch nicht geklappt hat mit der Heim EM, verarbeitet?

Müller: Ich würde lügen, wenn ich sagen würde: „super“. Um ehrlich zu sein, habe ich bis zum letzten Zeitpunkt gekämpft, um dabei sein zu können. Mit dem eingeklemmten Nerv im Lendenbereich am Anfang der Saison war

es wirklich ein herber Rückschlag und eine große Herausforderung. Aber um so mehr wollte ich es bis zur Deadline schaffen. Als der Qualifikationszeitraum vorbei war, habe ich mich tatsächlich schnell damit abgefunden. Für mich war das eher ein Signal, dass ich so nicht weiter machen kann und sich etwas ändern muss. Dazu gehört unter anderem auch, auf meinen Körper zu hören anstatt ihn zu ignorieren. Schon die Saison hat mir eigentlich gezeigt, dass ich nicht das Niveau hatte, international laufen zu können. Ich wollte etwas erzwingen, was sich nicht erzwingen lässt.

SPRINT: Was ist dein Ziel für den Sommer und/oder darüberhinaus?

Müller: Mein Ziel ist es, 2024 bei den Olympischen Spielen in Paris zu zeigen, was ich in Tokyo nicht zeigen konnte. Darauf arbeite ich hin.



a

Kostenfreie Webinare für mehr Energieeffizienz.

Elektromobilität: Alles Wissenswerte zum alternativen Antrieb.

01. Juni 2023 | 19 Uhr

Bauen und Sanieren: Fördergelder im Überblick.

06. Juni 2023 | 19 Uhr

Effizientes Heizen mit der Wärmepumpe.

15. Juni 2023 | 19 Uhr

Weitere Termine finden Sie online!



OVAG
ONLINE
FORUM



Jetzt anmelden unter:
www.ovag.de/onlineforum

>> Ein WM-Titel und Rekorde am Fließband: So lief die Hallensaison unserer Senioren

Auch wenn die LG-Seniorinnen und -Senioren durch den Ausfall der deutschen Hallenmeisterschaften in diesem Jahr entsprechend weniger Medaillen sammeln konnten, als gewohnt, war der Winter 2023 für unsere Truppe doch sehr erfolgreich.

Bernd Lachmann und Jörg Czekalla: Unser WM-Duo in Torun

Er hat es geschafft. Bernd Lachmann ist erneut Senioren-Weltmeister geworden. In Torun/Polen konnte sich der Dauerbrenner gemeinsam mit der deutschen Mixed-Staffel über 4x200 Meter durchsetzen. Das Quartett lag in 1:45,25 Minuten vor Spanien und den USA. Bernd hatte beim Highlight seiner Hal-



Bernd Lachmann (links) strahlt über seine erneute Goldmedaille bei Weltmeisterschaften. Dieses Mal mit der deutschen Mixed-Staffel über 4x200 Meter.

lensaison jedoch noch mit einer zweiten Goldmedaille geliebäugelt. Über 4x200 Meter der Männer in der Altersklasse M50 lag Deutschland mit Bernd als zweitem Läufer aussichtsreich in Füh-



Gruppenfoto von allen Weitspringern, inklusive LG ovag-Athlet Jörg Czekalla, bei der WM in Torun.

rung. Doch die beiden Teamkollegen haben dann am Schluss leider das Staf-felholz fallen lassen beim Wechsel und das Quartett kam in 1:42,42 Minuten „nur“ auf Rang fünf ins Ziel. „Wir hätten die Männerstaffel wahrscheinlich mit drei Sekunden Vorsprung vor den Portugiesen gewonnen, die im Lauf vor uns waren. Aber Staffeln haben eben ihre eigenen Gesetze“ sagte Bernd Lachmann hinterher. Im Einzel über die Hallenrunde konnte er gegen die deutlich jüngere Konkurrenz Rang zehn in 24,57 Sekunden verbuchen und wurde damit Dritter in seinem Halbfinale. Den Vorlauf hatte der mittlerweile mehrfache Seniorenweltmeister in 24,47 Sekunden gewonnen.

Super zufrieden mit seinem WM-Abschneiden war der zweite LG-Starter Jörg Czekalla. „Ich bin mehr als zufrieden mit dem Erreichen des Finales der besten Acht in meiner zunehmenden Paradedisziplin, dem Dreisprung“, freut sich Jörg. Er erreichte als Achter mit einem Satz auf 10,51 Meter relativ gesehen seine bisher beste internationale Einzelplatzierung. Vor vier Jahren schaffte es Jörg Czekalla bei der WM im Weitsprung auf Rang sieben, war damals in der M55 aber einer der Jüngsten. Nun ist er mit 59 Jahren am „Ende“ dieser Altersklasse angelangt und wurde Achter von 23 Startern. Zudem konnte er mit den 10,51 Metern seine Bestweite um stolze 28 Zentimeter steigern. „Das Sahnehäubchen war dann die erneute Nominierung vor Ort vom DLV für die 4x200 Meter-Staffel“ sagt

der LG-ler. Hier wurde er mit dem deutschen Quartett in der M55 am Ende guter Sechster in 1:47,85 Minuten. Das Athletik-Coaching durch Teamkollege Bernd Lachmann scheint sich hier also mehr als auszuzahlen. „Das zeigt, dass nicht zwangsläufig in dem Alter Sense ist bzw. die Kurve nur noch nach unten zeigen muss“, lacht Jörg Czekalla.

Deutscher Staffel-Rekord bei den „Hessischen“

Der Jubel war groß in Hanau, als auf der Anzeigetafel in großen Ziffern 4:01,14 Minuten aufleuchtete. Die 4x400-Meter-Staffel der LG hatte gerade einen neuen deutschen Rekord aufgestellt. Jörg Czekalla, Oliver Kurtz, Jürgen Speidel und Bernd Lachmann mussten alles



4:01,14 Minuten! Das ist der neue deutsche Rekord, den unsere Seniorenstaffel diesen Winter über 4x400 Meter aufgestellt hat.

geben und über die eigenen Grenzen gehen, wurden im Ziel dann aber mit der neuen Bestmarke belohnt. Der alte Rekord stand übrigens bei 4:02,76 min, damals aufgestellt von der Staffel Spandau Berlin.

In den Fauerbacher Staffel-Jubel bei den Senioren-Hallenmeisterschaften reihte sich nahtlos auch Jutta Stopka mit ein. Sie pulverisierte in der Altersklasse W60 ihre eigenen hessischen Sprint-Rekord. Erst eine Woche zuvor hatte unsere erfolgreiche LG-Seniorin ja gehofft, viel-



Mehrfach haben Jutta Stopka und Bernd Lachmann in diesem Winter die jeweiligen hessischen Rekorde über 60 und 200 Meter verbessert. Einfach top!

leicht „in diesem Winter noch eine acht vor das Komma“ zu bekommen. Dass das nun schon wenige Tage später der Fall war, hat dann sogar Jutta selbst überrascht. Sie präsentierte sich in herausragender Form, finishte über 60 Meter in 8,97 Sekunden und hatte damit anderthalb Sekunden Vorsprung auf die Konkurrenz. Noch deutlicher wurde die Dominanz über 200 Meter. Hier lag die mehrfache Senioren-Weltmeisterin am Ende fast vier Sekunden vorne. Mit 30,63 Sekunden holte Jutta Stopka nicht nur Gold, sondern stellte somit über 200 Meter einen weiteren hessischen Rekord an diesem Wochenende auf.

Damit nicht genug von der LG- Rekordjagd. Bernd Lachmann hatte nach der Staffel-Bestmarke auch im Einzel der M55 noch einiges zu bieten. Er sicherte sich Doppelgold im Sprint und verbesserte über 200 Meter mit seinen 24,70 Sekunden zudem seinen eigenen Hessenrekord. Über 60 Meter wurde Bernd in 7,74 Sekunden Hessenmeister vor Teamkollege Lars Kolbe (8,29 sec.). Staffelläufer Oliver Kurtz feierte ebenfalls Einzelgold über 400 Meter in 58,32 Sekunden. Für Dana Prada war der Wettkampf in Hanau gleich doppelt golden. Sie wurde Hessenmeisterin in der Altersklasse W40 über 60 Meter (8,46 sec.) und 200 Meter (27,17 sec.). Petra Brzezniak gewann die 200 Meter

der W50 in 33,97 Sekunden und wurde Fünfte über 60 Meter in 10,25 Sekunden. In der W65 schnappte sich Ulrike Steinhaus gleich drei Medaillen: Gold über 400 Meter in 86,33 Sekunden und jeweils Silber über 60 Meter (10,26 sec.) und 200 Meter (35,88 sec.). In allen Disziplinen stellte Ulrike eine tolle neue Saisonbestzeit auf.

Fast schon unter ging bei all dem Rekord-Trubel in Hanau die Staffelleistung des 4x200-Meter-Quartetts der LG ovag: Jörg Czekalla, Oliver Kurtz, Rainer Ringel und Bernd Lachmann finishten in 1:55,21 Minuten als Hessenmeister. Rainer Ringel lief zudem im Einzel der M50 über 400 Meter als Erster ins Ziel, holte Gold in 66,20 Sekunden. WM-Starter Jörg Czekalla ging in der M55 noch im Weitsprung an den Start. In Hanau reichten 4,70 Meter für die Silbermedaille. Eine Altersklasse drüber verpasste Lasisi Tabel zwei Mal knapp das Podium als Vierter über 60 (8,90 sec.) und 200 Meter (30,53 sec.). Der älteste fleißige Medaillensammler aus Kreisstädter Sicht war Wolf-Dietrich Meier. Er gewann in Hanau die 200 Meter der M75 in 34,71 Sekunden. Im 60 Meter-Sprint lief er zu Silber in 10,19 Sekunden.

Die Jagd nach den Rekorden – eine kleine Chronologie

Los ging in diesem Winter alles mit dem Hallensportfest in Stadtallendorf Anfang Januar. Hier konnten Jutta Stopka und Bernd Lachmann das erste Mal jubeln. Jutta Stopka verbesserte in ihrem ersten Rennen in der neuen Altersklasse W60 direkt den sechs Jahre alten hessischen 60 Meter-Rekord auf 9,17 Sekunden. Bernd Lachmann schaffte dasselbe über 200 Meter in seiner Altersklasse. Hier finishte er in neuer Rekordzeit von 25,36 Sekunden. Beim Seniorensportfest in Fürth purzelte der Rekord von Jutta dann schon auf 9,00 Sekunden. „Vielleicht bekomme ich diesen Winter sogar noch eine acht vor’s Komma“, freute sich Stopka zu diesem Zeitpunkt, nicht ahnend, dass sie diese Marke schon eine Woche später knacken würde. Auch Bernd Lachmanns Start in Fürth wurde durch einen neuen Rekord vergoldet. Über 200 Meter konnte Bernd seinen eigenen Hessenrekord verbessern - auf jetzt 24,84 Sekunden. Damit steigerte er sich in der M55

um ganze 52 Hundertstel.

„Hessenrekord – Klappe, die Dritte“ – hieß es wie bereits weiter oben im Text berichtet bei den Landesmeisterschaften in Hanau. Und dann kam das Sportfest in Ludwigshafen. Jutta Stopka verbesserte ihre eigene Bestmarke über 60 Meter auf nun 8,95 Sekunden. Bei allen vier Starts über die kurze Sprintdistanz in dieser Hallensaison stellte unsere LG-Athletin also einen neuen Landesrekord in der W60 auf. Eine wahnsinnige Leistung! Die Hallenrunde lief bei Jutta Stopka in Ludwigshafen übrigens auch top. Ihren eigenen hessischen Rekord konnte sie dort auf 30,31 Sekunden drücken.

Im Gleichschritt stark war Teamkollege Bernd Lachmann unterwegs. Auch er konnte in Ludwigshafen zum vierten Mal in Folge seinen eigenen Hessenrekord über 200 Meter verbessern. In der M55 steht die neue Bestmarke nun bei schnellen 24,65 Sekunden.

Für Bernd Lachmann erfüllte sich dann in Mannheim noch sein persönliches Hallen-Ziel für dieses Jahr: Er knackte den deutschen Rekord über 200 Meter der M55. Die alte Bestmarke hatte seit 2008 Bestand. Jetzt hat Bernd Lachmann mit 24,29 Sekunden ein neues Zeichen gesetzt. Der mittlerweile 56-fache deutsche Seniorenmeister war beim Meeting einmal mehr eine Klasse für sich.



Für den neuen deutschen 200 Meter-Rekord in der M55 gab es für Bernd Lachmann natürlich auch eine Urkunde.

>> Halle 2023 gerockt: Wir verteilen Punkte für die tolle Saison von Jutta Stopka und Bernd Lachmann

Was für ein wahnsinniger Winter für unsere Seniorensportler Jutta Stopka und Bernd Lachmann! Die zwei haben die Hallensaison so gerockt wie niemand anderes. Grund genug, bei unseren beiden Rekordhaltern nachzufragen: Was sind die Grundlagen eures Erfolgs? Welches Fazit gebt ihr eurem Winter? Was kann da jetzt überhaupt noch kommen? Und: Wie motiviert ihr euch (und damit ja auch uns Vereinskollegen), immer weiter am Ball bzw in den Spikes zu bleiben?

SPRINT: Auf einer Skala von 1-10: Welche Punktzahl gebt ihr eurer Hallensaison?

Jutta: Für meine Hallensaison gebe ich doch glatt die 10! Alle Wettkampfläufe gewonnen - jeder Lauf ein neuer hessischer Rekord. Was soll ich sagen? Mehr geht nicht :-). Ich bin einfach super zufrieden, deshalb 10 Punkte.

Bernd: Im Nachgang würde ich sagen 8 von 10. Hättest du mich vor ein paar Wochen gefragt, hätte ich wahrscheinlich 10 von 10 gesagt. Aber natürlich entwickeln sich auch im Laufe der Zeit deine Ansprüche weiter. Ich habe vorher gesagt, ich würde gerne deutschen Rekord laufen. Und mit irgendeiner Weltmeisterschaft habe ich jetzt überhaupt nicht gerechnet. Das ist schon top. Aber im Nachgang ist es schon so, dass ich gerne ein bisschen schneller gelaufen wäre über 200 Meter und die ein oder andere Medaille mehr dazu gewonnen hätte.

SPRINT: Jutta, du konntest aus beruflichen bzw terminlichen Gründen nicht an der Hallen-WM in Torun teilnehmen, planst aber für's Frühjahr 2024 mit der Hallen-EM. Deshalb die Frage an dich, Bernd! Wie fällt dein WM-Fazit aus?

Bernd: Insgesamt war es eine sehr schöne WM. Das Umfeld hat gepasst, die Orga hat gestimmt. Es ist immer wieder schön, Leute zu treffen, die du seit Jahren nicht mehr gesehen hast. Man findet auch direkt den Kontakt zu den anderen, weil im Prinzip ja alle das gleiche Interesse, das gleiche Hobby und die gleiche Leidenschaft haben. Das ist einfach sehr sehr schön und von daher ist immer so eine internationale Meister-

schaft etwas Besonderes.

SPRINT: Was waren eure Ziele VOR der Hallensaison? Und wie zufrieden seid ihr letztendlich mit dem, was dabei rausgekommen ist?

Bernd: Mein Ziel war, den deutschen Rekord in meiner Altersklasse über 200 Meter zu laufen und das habe ich erreicht. Aber trotzdem war es wie gesagt so, dass ich es im Nachhinein gerne ein bisschen schneller gehabt hätte. Auf der anderen Seite: Mit WM-Titel und Weltrekord hätte ich überhaupt nicht gerechnet.

Jutta: Meine Ziele waren ganz klar die Hessenrekorde über 60 Meter und 200 Meter. Das hat ja mehrfach geklappt und deshalb bin ich super zufrieden und richtig happy über das, was herausgekommen ist! Ich hätte auch gerne die deutschen Meistertitel über 60 und 200 Meter anvisiert, aber leider gab es keine Hallen-DM. Das war sehr schade, da ich eher die Hallensprinterin bin und die Hallensaison klar favorisiere. Im Sommer ist es mir einfach zu heiß – das vertrage ich überhaupt nicht! Da muss ich mich immer richtig quälen, daher fällt mir die Sommersaison immer schwerer.

SPRINT: Was waren die Gründe, warum es diesen Winter einfach top gelaufen ist?

Jutta: Ganz wichtig war, dass ich verletzungsfrei geblieben bin. Ich habe gut und zielorientiert sowie abwechslungsreich regelmäßig trainiert. Und nicht zu vergessen sind mein starker mentaler Wille und mein Kampfgeist im Wettkampf :-). Ich habe es gut im Griff, auf den Punkt topfit zu sein und alles zu geben, wenn es um etwas geht!

Bernd: Bei mir ist es einfach diesen Winter top gelaufen, weil ich mich wieder besser fokussieren konnte, ein neues Ziel hatte, das ich angestrebt habe mit dem deutschen Rekord und weil das Training natürlich auch ganz gut geklappt hat.

SPRINT: Was habt ihr euch für den Sommer vorgenommen?

Jutta: Auch outdoor möchte ich dieses Jahr neue Hessenrekorde aufstellen.

Hier natürlich über die 100 Meter und 200 Meter. Die bestehenden Rekorde sind auch outdoor bereits top. Aber diese zu verbessern sollte im Laufe der Sommer-Saison für mich kein Problem sein, da bin ich ganz zuversichtlich :-). Im August möchte ich gerne die deutschen Titel über diese beiden Strecken anvisieren! Das muss ich mir ja auch irgendwie vornehmen, sonst kann das mental ja schon nicht klappen. Auch wenn ich mich leistungsmäßig stark von den meisten in meiner Altersklasse in Deutschland „abhebe“, gibt es hier einzelne Top-Konkurrentinnen. Das ist auch gut so. Und im September möchte ich eventuell an den Europameisterschaften in Italien teilnehmen. Habe noch so schöne Erinnerungen an meine EM-Siege über 200 Meter und mit der deutschen 4x100 Meter-Staffel sowie an die Silbermedaille über 100 Meter bei der letzten EM in Italien 2019.

Aber ich möchte noch sagen, dass es natürlich nicht immer nur um Titel und Rekorde gehen muss. Es muss auch Spaß machen und das Zusammentreffen mit den anderen gleich tickenden Athlet:innen ist immer etwas sehr Schönes. Egal ob im Training oder im Wettkampf!

Bernd: Für den Sommer möchte ich gerne den deutschen Rekord draußen laufen. Der scheint mir auch machbar zu sein. Und ansonsten stehen für den Sommer nur die Deutsche Meisterschaften an, da möchte ich gerne ganz vorne mitlaufen. International werde ich diesen Sommer nicht an den Start gehen, erst nächstes Jahr dann wieder.

SPRINT: Wie sieht eigentlich aktuell euer Training aus?

Bernd: Ich trainiere aktuell fünf bis sechs Mal die Woche. Insgesamt sind es wahrscheinlich so zehn bis zwölf Stunden. Ich teile das auf in Hälfte Lauf- und Hälfte Athletiktraining. Ich denke je älter du wirst, um so mehr Athletiktraining ist erforderlich, um einfach relativ gut verletzungsfrei durchzukommen. Natürlich wird das ergänzt dadurch, dass ich ein Mal pro Woche einen Physiotermin habe, auch prophylaktisch wenn ich nichts habe und die Ernährung ist natür-



Werden uns bestimmt auch im Sommer viel Freude machen: Jutta Stopka und Bernd Lachmann.

lich angepasst auf das gesamte Programm, was ich da mache. Woran ich künftig noch mehr arbeiten werde, sind Lauftechnik und Explosivität.

Jutta: Mein aktuelles wöchentliches Training ist eine Mischung aus Sprinttraining auf der Laufbahn - dem geliebten Burgfeld (2 -3x), lockerem Krafttraining im Fitness-Studio (1-2x) sowie Athletik-Training. Mir ist die Qualität des einzelnen Trainings wichtiger als die Quantität. Daher ist mein Motto: weniger ist mehr :-). Dafür aber zielgerichtet. Dies gilt natürlich nur für mich persönlich und meine Erfolge bestätigen das.

SPRINT: Vielleicht für alle, die immer mal hadern und die Spikes an den Nagel hängen wollen: Was motiviert euch, immer wieder dran zu bleiben und auch von gesundheitlichen Rückschlägen nicht zu sehr runterziehen zu lassen?

Jutta: Mein Talent, schnell sprinten zu können wurde früh entdeckt. Meinen ersten Leichtathletik-Titel holte ich mit neun Jahren. Ich liebe Sport – ich war immer eine Sportskanone – egal was ich gemacht habe. Aber mein Herz hängt an der Leichtathletik und natürlich am Sprinten. Ich brauche das einfach - es ist Teil meines Lebens! Bisschen verrückt muss man wahrscheinlich auch sein :-). Ich möchte fit bleiben. Außerdem ist das Training für mich ein guter Ausgleich zum beruflichen Alltag & Stress. Was motiviert mich immer wieder ? Das ist eine gute Frage. Es reizt mich und moti-

viert mich zugleich, mir hohe sportliche Ziele zu setzen, mich mit anderen wett-kampfmäßig zu messen sowie meine Ziele auch zu erreichen. Auch nach verletzungsbedingten Rückschlägen. Da sage ich mir: Jetzt erst recht! Man darf nie aufgeben. Die Wettkämpfe und Erfolge sind wahrscheinlich das i-Tüpfelchen für meine Motivation! Aber wie schon vorher gesagt, man muss ja nicht immer nur gewinnen. Hauptsache, man hat Spaß und Freude an der Bewegung und dem Miteinander. Ich denke, fit zu bleiben ist doch wichtig für jeden von uns, egal wie alt man ist. Aber dafür muss man aktiv was machen! Von nichts kommt halt nichts :-).

Bernd: Für mich ist Sprinten wirklich leben. Das ist einfach meins, das mache ich sehr sehr gerne. Ich finde den Kontakt mit Menschen, mit denen ich da zu tun habe, mit jungen, mit älteren, einfach top und das motiviert mich. Die Leistung, die ich bringe und die Erfolge, die ich habe, verstärken diese Motivation natürlich. Insgesamt ist es ein Lifestyle für mich, es ist Gesundheit, es ist Fitness, es ist Mindset, was da für mich einfach sehr wertvoll ist. Für mich ist es auch keine Qual zu trainieren, ich mache das sehr gerne. Es ist eins der schönsten Sachen für mich. Das ist meine Motivation.

Danke für das Interview! Wir freuen uns schon jetzt auf euren Wettkampfsommer!

>> Neuwahlen beim TSV-Förderverein

Bei der Jahreshauptversammlung unseres Fördervereins "Freunde der Leichtathletik" wurde der alte Vorstand wiedergewählt. In eine weitere Amtszeit gehen somit Volker Weber als 1. Vorsit-

zender, Walter Slota als 2. Vorsitzender, Ingrid Tropschuh als Kassenwartin, Patrik Schössow als Schriftführer sowie die beiden Beisitzerinnen Petra Brzezniak und Anke Braun. Walter, Ingrid und

Volker sind übrigens seit Beginn des Fördervereins im Jahr 1999 dabei. Als Kassenprüfer fungieren Jutta Stopka (erneut) und Hajo Müller (neu als Nachfolger für Ortwin Faatz).

>> Trainingslager der Aktiven und Senioren ging nach Pesaro

Am ersten April fand sich ein Teil unserer Leichtathleten frühmorgens am Frankfurter Flughafen für die Reise ins italienischen Pesaro ein. Insgesamt hieß es für zwei Trainer, fünf Aktive und zwei Senioren: Ab ins Trainingslager! Schnell ging es durch die Schlange an der Kofferabgabe und die Sicherheitskontrolle bis ans Gate. Da es aufgrund von Änderungen im Flugplan zu einer Umbuchung seitens der Fluggesellschaft kam, ging es zunächst nur nach München. Nach kurzem Aufenthalt hob der Flieger nach Bologna ab. In Italien gelandet, hieß es auf die Koffer warten und die Mietwagen abholen. Während des Ausfüllens der Papiere für die Mietwagen wurde das Verkäufer-Gen der Angestellten am Schalter geweckt. Die Versicherungen seien nicht ausreichend und überhaupt sieben Personen mit je einem Koffer würden niemals in die bestellten Autos passen: "Five people in one car is not safe". Die Autos wurden begutachtet und das Upgrade für den

doppelten Preis dankend abgelehnt. Selbstbewusst ging es an das Beladen der Autos – es passte alles hinein! Endlich konnte die ca. 75-minütige Fahrt in die Küstenstadt Pesaro beginnen. Dort angekommen hieß es zunächst Zimmer beziehen. Anschließend stand direkt die erste Einheit mit lockerem Bewegungen am Strand an. Am nächsten Morgen begann dann der neue Alltag für die Woche: Aufstehen, Frühstück, Trainieren, Mittagessen, Trainieren und Abendessen. Zwischendurch kleine Unternehmungen und Ausruhen. Das Stadion war rund fünf Minuten mit dem Auto vom Hotel entfernt. Die Bahn dort war sicherlich nicht die neueste, aber gut gepflegt. Bei größtenteils schönem Wetter konnten meistens zwei Trainingseinheiten pro Tag absolviert werden, nach zwei Tagen gab es einen Tag zur Regeneration mit nur einer Einheit. Im Stadion war immer wieder Austausch mit anderen Gruppen u.a. aus Marburg, Mainz und Frankfurt

möglich. Dieser Austausch wurde auch unter den Athleten im Spa-Bereich des Hotels fortgesetzt. Nach dem Training ging es meistens für einige Minuten ins kalte Meer und anschließend ins Dampfbad oder in die Sauna. Für die Regeneration war also bestens gesorgt. Vor dem Trainingslager konnten einige Teilnehmer krankheitsbedingt nicht in dem Umfang trainieren, wie sie es gerne getan hätten und deshalb gab es vor der Reise ein paar Bedenken. Diese konnten jedoch zeitnah ausgeräumt werden. Nach fast einer Woche intensivem Training meldeten sich bei den Sportlern die Muskeln und Knochen zu Wort, so dass teilweise etwas zurückgetreten werden musste. Insgesamt wurde jedoch sehr intensiv und gut trainiert sodass es an Ostermontag wieder zurück nach Frankfurt ging. Ein erfolgreiches Trainingslager mit viel Spaß und viel Sport war somit leider schon zu Ende.

Dirk Leiacker



Ulrike Steinhaus, Oliver Kurtz, Dirk Leiacker, Volker Weber, Anna Hülsmann, Lars Hieronymi, Marina Zachartschuk, Manuel Christof und Michael Weber im Trainingslager in Pesaro.

>> ... und auch in Pilsen wurde fleißig trainiert

Die Trainingsgruppe der Altersklassen U16/U18/U20 von Timo Slota und Holger Beims war in diesem Frühjahr in neuen Gefilde unterwegs. Zur Abwechslung fuhren die 17 Jugendlichen und ihre beiden Trainer für das alljährliche, einwöchige Frühlings-Trainingslager nicht nach Saarbrücken wie in den letzten Jahren, sondern ins Ausland nach Pilsen in Tschechien. Verstärkt wurde die Gruppe von Trainerin Petra Brzezniak und zwei ihrer Athletinnen aus der U14. Verteilt auf drei Minibusse (interne Namensgebung u.a. „Kerle Kiste“ und „Barbie Bus“) ging es gen Osten zur Unterkunft ins Parkhotel.

Das Hotel war ausgestattet mit einem phänomenalen Fitnesscenter, dass von allen Sportlerinnen und Sportlern mit Begeisterung frequentiert wurde. Bei in den Anfangstagen leider extrem kaltem Wetter wurden bis zu dreimal täglich im Park neben dem Hotel und im Stadion entweder in einem Laufschlauch oder auf der Kunststoffbahn fleißig sämtliche Wurf-, Sprung- und Laufdisziplinen trainiert.

Der traditionell trainingsfreie Mittwoch wurde mit dem Besuch eines Hallenbades und einem ausgedehnten Bummel in der Altstadt von Pilsen verbracht. So verlief die Woche abwechslungsreich, kurzweilig und bei den teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern sogar fast komplett verletzungsfrei.



Anbei ein paar schöne Sportplatz- und Kraftraum-Impressionen aus dem Trainingslager der Jungs und Mädels in Pilsen.

>> Neues aus der TSV Turnhalle: LED-Projekt und mehr

Regelmäßige Besucher der Halle haben den Unterschied sicher schon bemerkt. Es ist hell geworden! In der letzten SPRINT-Ausgabe habe ich bereits über das „LED Projekt“ berichtet, da stand uns alles noch bevor. Mittlerweile ist die Umrüstung abgeschlossen.

Doch noch mal kurz zurück zum Anfang. Bereits 2021 wurde die Planung für die Umrüstung der kompletten Beleuchtungsanlage auf LED angegangen. Durch die Förderung der Stadt Friedberg, dem Land Hessen mit dem Förderprojekt „Sportland Hessen“ sowie dem Förderprogramm des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz („Nationale Klimaschutzinitiative“) fiel die Entscheidung für den Umbau leicht.

Nach dem Vorliegen der Förderzusagen Mitte 2022 konnten die Aufträge vergeben werden. Durch die langen Lieferzeiten wurde die Maßnahme schließlich erst Ende Februar 2023 begonnen und in gut zwei Wochen ausgeführt. Mit der Firma Frühschütz GbR aus Dorheim konnte ein guter regionaler Partner gefunden werden, der das Liniensystem der Firma Ecobility und die Leuchten in den Nebenräumen verbaut hat. Das Liniensystem ist speziell für Sporthallen entwickelt worden und den erhöhten Anforderungen wie Ballschüssen gewachsen. Die große Halle, der kleine Saal und die Bühne sind mit Schaltern oder – besonders interessant bei Veranstaltungen – auch drahtlos zu dimmen. Auch die Beleuchtung im Clubraum ist wieder dimmbar.



Mit den alten T8 Leuchtstoffröhren hatten wir in den letzten Jahren viele Probleme mit defekten Steuer- und Vorschaltgeräten, bei der neuen Beleuchtung wird neben den Einsparungen an Energie auch eine längere Haltbarkeit und dadurch eine Einsparung erwartet. Die Kosten waren ursprünglich mit rund 40.000,- Euro kalkuliert. Trotz der zwischenzeitlichen Kostensteigerung bei Material und Leistung war unsere Kalkulation passend und wir sind sogar knapp unter dem kalkulierten Budget geblieben.

Während der Umbaumaßnahmen kam es gezwungenermaßen auch zu Beeinträchtigungen in der Hallennutzung. Ich hoffe, es haben sich trotzdem alle genug informiert gefühlt und konnten trotz der Einschränkung an ihrer Fitness arbeiten.



Im vorderen Hof musste leider einer der beiden Ahorn-Bäume gefällt werden. Der Baum litt unter einer Krankheit und mittelfristig wäre die Standsicherheit gefährdet gewesen. Der Baum wurde also in Eigenarbeit gefällt, als Ersatz haben wir zwei neue Bäume hinter der Halle gepflanzt. Eine bienenfreundliche Traubenkirsche und eine Mehlbeere bereichern nun das Turnhallengelände. Die Maßnahme wurde durch den Wetteraukreis bezuschusst.

Für 2023 steht aber mit dem Rückbau der großen Toiletten zur Schaffung von zusätzlichen Umkleiden ein weiteres ambitioniertes Projekt an. Hier haben wir uns mit dem Atelier Bauplan professionelle Unterstützung bei der Bauplanung und Überwachung geholt. Durch die intensive Hallennutzung kommen wir mit den bestehenden zwei

Umkleiden nicht mehr aus. Viele Varianten wurden überlegt und geprüft, aber der Umbau der großen Toiletten zu je einer Umkleide mit WC hat sich für uns als die beste bezahlbare Lösung herausgestellt. Da wir auch wieder Fördermittel beantragen wollen, rechnen wir allerdings frühestens gegen Ende des Jahres mit dem Baubeginn.

Als nächstes großes Projekt, allerdings erst für 2024, planen wir die Erneuerung der Heizungsanlage. Ziel ist es auch hier, Energie und Kosten zu sparen. Die bisherige Heizungsanlage ist bereits seit 1998 in Betrieb und wir möchten geplant handeln und nicht durch einen größeren Defekt getrieben werden. Die große Herausforderung dabei ist es, wieder Fördergelder zu akquirieren und einen guten Dienstleister für die Ausführung zu finden.

Ich halte Euch auf dem Laufenden.

Euer Vorstand Gebäude & Technik
Christian Weber

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hinweise: Nationale Klimaschutzinitiative

Mit der Nationalen Klimaschutzinitiative initiiert und fördert das Bundesumweltministerium seit 2008 zahlreiche Projekte die einen Beitrag zur Senkung der Treibhausgasemissionen leisten. Ihre Programme und Projekte decken ein breites Spektrum an Klimaschutzaktivitäten ab: Von der Entwicklung langfristiger Strategien bis hin zu konkreten Hilfestellungen und investiven Fördermaßnahmen. Diese Vielfalt ist Garant für gute Ideen. Die National Klimaschutzinitiative trägt zu einer Verankerung des Klimaschutzes vor Ort bei. Von ihr profitieren Verbraucherinnen und Verbraucher ebenso wie Unternehmen, Kommunen oder Bildungseinrichtungen.

www.klimaschutz.de/Kommunalrichtline

>> Förderverein feiert nächstes Jahr sein 25-jähriges Bestehen

Der Förderverein „Freunde der Leichtathletik im TSV Friedberg-Fauerbach“ wurde 1999 ins Leben gerufen, um die Nachwuchsarbeit und den Spitzensport in der Leichtathletik beim TSV finanziell zu unterstützen. Im Laufe der Jahre hat sich der Förderverein entwickelt und heute rund 75 Mitglieder.

Etwa 30 davon spenden neben dem Mitgliedsbeitrag jährlich einen zusätzlichen Förderbetrag. Durch verschiedene Aktivitäten (zum Beispiel Bewirtung bei den Sportfesten, Weihnachtsmarkt, Ausrichtung des Adventsnachmittags, Sponsorenlauf, Familiysportfest, Kalenderverkauf und zusätzliche Spendenaktionen) und dem Mitgliedsbeitrag sind mittlerweile an den TSV über 350.000,- Euro gegangen. Damit konnte die Leichtathletik im Verein großzügig gefördert werden.

Großes Ziel zum Jubiläum: 100 Mitglieder!

Im Jahr 2024 wird der Förderverein nun 25 Jahre alt. Der Vorstand hat es sich zum Ziel gesetzt, dass die Mitgliederzahl bis Ende des Jubiläumsjahrs auf mindestens 100 ansteigt. Außerdem möchte der Förderverein eine besondere Spendenaktion starten und hofft, dass es ihm gelingt, für jedes Jahr des Bestehens 25 mal 100 Euro (also 2.500,- Euro) zu erzielen.

Wir rufen deshalb alle interessierten Freunde der Leichtathletik und die anderen Vereinsmitglieder bzw. Förderer auf:

Werdet Mitglied mit oder ohne zusätzliche Spende!

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt nur 24,- Euro. Eine zusätzliche Spende ist steuerlich absetzbar.

Wer die zusätzliche Spendenaktion unterstützen möchte, kann seine Spende unter dem Kennwort „25 Jahre Förderverein“ an die Volksbank Mittelhessen (IBAN DE71 5139 0000 0084 6052 04), BIC VBMHDE5FXXX) tätigen.

Ein Anmeldeformular findet ihr auch hier in der SPRINT.

Lasst uns das Ziel „100 Mitglieder für den Förderverein bis Ende 2024“ gemeinsam schaffen!



Förderverein „Freunde der Leichtathletik“ im TSV Friedberg-Fauerbach e.V.



Vereinsanschrift: Volker Weber, Dorheimer Straße 9, 61169 Friedberg, 06031-15275

Mandantsreferenz:

Gläubiger-ID: DE73ZZZ00000043857

Mitgliedsantrag

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ & Wohnort: _____

Tel. & E-Mail: _____

Mitglied ab Monat: _____ (Jahresmitgliedsbeitrag derzeit 24,- €)

Ich bin bereit eine jährliche/einmalige Spende in Höhe von € _____ abbuchen zu lassen.

Bankverbindung für Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats:

Kontoinhaber:

Kontonummer:

BLZ:

BIC:

IBAN:

Kreditinstitut:

Ort & Datum:

Unterschrift:

>> Brettlfans unterwegs: Skifreizeit 2023 ging zum Kronplatz

Die diesjährige Skifreizeit führte fünf TSV- Brettlfans nach 2019 erneut zum großartigen Skigebiet auf und um den Kronplatz in Südtirol. Hajo Müller hatte den Termin mit Paolo, dem Seniorchef des Rifugio Panorama, abgestimmt. Er erwies sich auch sonst als begnadeter Scout durch das größte Skigebiet Südtirols mit seinen unzähligen Pisten und Aufstiegshilfen. Um 6 Uhr am Samstag, 4. März, starteten zwei Pkw mit den weiteren Teilnehmern Volker und Michael Weber, Vereinsarzt Wolfgang Pilz und Haimo Emminger in Richtung Süden. Geduld war gefragt bei den Staus auf der Autobahn hinter Ulm und auf der Zufahrt zum Fernpass nahe der Zugspitze, um dann von Innsbruck aus ebenso langsam den Brenner zu passieren und bei Brixen links in das Pustertal einzubiegen. Kurz vor Bruneck ging es ab ins Gadertal nach St. Vigil, wo der begnadete Kurzski-Fahrer Michael in einem schwer zu findenden Sportgeschäft per Internet bestellte Leih-Ski stiefel abholte. Nach weiteren 250 Höhenmetern über eine steile, kurvenreiche Straße erreichten wir kurz vor Einstellung des Liftbetriebs (16.50 Uhr) unsere Gondelbahn Ruiz zum Kronplatz Plateau.



Wo bleibt die Bedienung? Bei dem Superwetter fällt Eva und Wolfgang das Warten leicht.

Das am Parkplatz ausgeladene Gepäck brachte Paolo mit dem Motorschlitten zum auf 2.000 Meter Höhe gelegenen Rifugio, während wir vom Plateau (2.275 m) schwungvoll zu unserer Unterkunft abfahren. Eine Eisplatte brachte Haimo zu Fall. Das Hämatom am Oberschenkel schmerzte in den folgenden Tagen – nur beim Skifahren nicht. In den

großen Zimmern der gut geführten Familienpension, den großzügigen Aufenthaltsräumen und bei bester Verpflegung fühlten wir uns hier erneut gut aufgehoben.

Fast perfekte Pisten zum Saisonabschluss

An den folgenden Tagen erkundeten wir bei insgesamt günstigen Wetterverhältnissen die in alle Richtungen und von Blau bis Schwarz vom Kronplatz herunter führenden Pisten und auch die oberhalb von St. Vigil. Der Schnee war griffig, firnte aber bei Temperaturen



Hajo und Wolfgang mit einem klassischen Hütten-Selfie.

über 0 Grad besonders an den Südhängen nachmittags auf und stellte durch entstehende „Muggel“ an die Friedberger Brettlfans höhere Ansprüche. Am Sonntag vergrößerte sich unsere Gruppe um Eva, die bereits eine Woche andernorts mit dem Westdeutschen Skiverband trainiert hatte. Die Tochter von Haimo wohnte zunächst in St. Vigil, konnte aber ab Dienstag in unser Rifugio umziehen. Sie fügte sich prächtig ein, sowohl auf den Pisten als auch bei den Spieleabenden, wo einmal mehr das Strategiespiel „Dog – den letzten fressen die Hunde“ im Mittelpunkt stand.



Sonnige Verschnaufpause für Michael, Wolfgang und Eva.



Eva und Papa: – noch den Helm, dann geht es wieder los.

gio umziehen. Sie fügte sich prächtig ein, sowohl auf den Pisten als auch bei den Spieleabenden, wo einmal mehr das Strategiespiel „Dog – den letzten fressen die Hunde“ im Mittelpunkt stand.

Eins mit dem Schnee

Waren die Sichtverhältnisse einmal nicht optimal, sagte Eva: „Du musst die Piste mit den Beinen fühlen und Eins sein mit dem Schnee!“, was zum geflügelten Wort wurde. Dass sich bei unserem Vereinsarzt Wolfgang ein Ski selbstständig machte und ihn damit zu Fall brachte, lag, wie Mathia, Juniorchef der Panoramahütte diagnostizierte, an einer falsch eingestellten Bindung, die er umgehend in seiner Skiwerkstatt in Ordnung brachte. Am Donnerstag fuhr ich vom Gipfelplateau 1300 Höhenmeter hinunter nach Percha, wo die Piste direkt am Bahnhof endet. Mit dem Zug ging es nach Vierschach in die Sex-



Brettelpause auf der Graziani-Hütte: Haimo, Volker, Hajo, Michael, Wolfgang und Eva.

tener Dolomiten, wo uns die Seilbahn bei herrlichem Sonnenschein hinauf ins Drei-Zinnen-Skigebiet brachte. Die Plusgrade weichten die überwiegend nach Süden geneigten Pisten schon früh am Tag auf, was uns Konzentration und Kraft abverlangte. Nach diesem anstrengenden Skitag brachte der Freitag Skigenuss pur und zum Abschluss noch schwarze Pisten. Am Samstag galt es mit der letzten Abfahrt auf frisch präparierter Schneunterlage, hinunter zu den Autos zu kommen und Abschied zu nehmen von der herrlichen Aussicht unserer Unterkunft auf den Peitler-Kofel des Sellastocks und den Gletscher der Marmolada im Hintergrund. Wohin wird es uns nächstes Jahr ziehen?



Die schwarzen Abfahrten von San Vigil.

Haimo Emminger



Die Brettlfans, im Hintergrund der Peitler Kofel im Sella-Stock: Eva, Michael, Wolfgang, Haimo, Volker und Hajo.

>> Bilanz der Sportabzeichen-Saison fällt mit 65 Abzeichen positiv aus

Während der letzten Saison war der Großteil der erwachsenen Sportabzeichen-Sportler jeden Freitag auf dem Burgfeld und konnte durch regelmäßiges Training in den einzelnen Disziplinen über den Sommer auch sehr erfreuliche Leistungssteigerungen erzielen. Nach dem Sport wurde sich dann gerne noch mit einem Besuch von Mikes „Zum Kühlen Grund“ nebenan belohnt. Alle Teilnehmer wollen diese Ergänzung des Trainingsbetriebs in 2023 wiederholen. Die Kinderleichtathletik-Gruppen haben das Sportabzeichen im Rahmen ihrer Trainingsstunden absolviert. Die Eltern konnten im vergangenen Oktober ihr Sportabzeichen machen. Die Erwachsenen haben das Sportjahr dann mit einem gemütlichen Beisammensein im Clubraum beendet. Hier überreichte das zuständige Vorstandsmitglied Hans Moder auch die entsprechenden Urkunden.

Die Kinder und Jugendlichen erhielten ihre Urkunde im Rahmen des Adventsnachmittags in der Turnhalle (siehe letzte SPRINT-Ausgabe). Dabei wurden allen aus den einzelnen Sportgruppen Urkunden und Abzeichen jeweils von Hans Moder und den entsprechenden Trainerinnen und Trainern auf der Bühne überreicht.

Die Sportabzeichen-Zahlen:

Insgesamt wurden 65 Abzeichen abgenommen: Davon sieben mal Bronze, 24 mal Silber und 34 mal Gold.

Elf Erwachsene haben das Abzeichen geschafft: Zwei mal Bronze, zwei mal Silber, sieben mal Gold.

54 Kinder und Jugendlichen haben das Abzeichen geschafft: Fünf mal Bronze, 22 mal Silber und 27 mal Gold.

Mit 65 Abzeichen sind wir im Sportkreis auf einem vorderen Platz in der Tabelle der Teilnehmerzahlen.

Wichtig:

In diesem Jahr ändert sich der Termin der Sportabzeichen-Stunde. Training und Abnahme sind jetzt immer mittwochs ab 18.30 Uhr auf dem Burgfeld. Die Sportabzeichen-Saison startet am 3. Mai um 18.30 Uhr.



Hans Moder überreichte die Sportabzeichen gemeinsam mit den jeweiligen Trainern Sandra Wiener (oben), Martin Göller (Mitte) und Petra Brzezniak (unten).

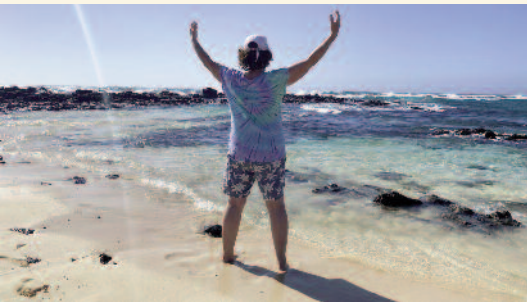
>> Neues aus der TSV-Kurswelt

Endlich wird wieder getrommelt:

Nach sechs Monaten Babypause greift Mareike wieder zu den Ripsticks! Die pound Fans können es kaum erwarten! Auf dem Flyer findet ihr alle wichtigen Infos!

Lust auf Bewegung...

Ja, die haben wir, wenn wir uns wie immer mittwochs von 9 bis 10 Uhr in der TSV-Halle zu unserem QiGong treffen. Noch lieber aber sind wir draußen im Freien an der frischen Luft und im Grünen unterwegs, wenn es wieder heißt: „Dein Kopf berührt den blauen Himmel, und Deine Füße sind tief und fest verwurzelt in der Erde...“. Sobald es wieder etwas wärmer wird, findet man uns also draußen auf der Wiese.



Entspannte Kursleiterin am Strand von Fuerteventura: Bettina Pilz.

Nach längerer Verletzungspause habe ich jetzt die Leitung der Gruppe gerne wieder übernommen. Wir sind alle froh und besonders dankbar, dass Marc Gutenberger die Vertretung in der Zwischenzeit innehatte. Auch Marlies Krell-Moder hat immer gerne eine unserer Sportstunden geleitet, ihr gilt ebenso ein ganz herzliches Dankeschön!

Zhineng QiGong ist eine medizinische QiGong-Form. Hier liegt der Schwerpunkt darauf, mit gleichmäßig ausgeführten, oftmals runden Bewegungen den Atem zu vertiefen. So üben wir, frisches Qi in uns aufzunehmen und verbrauchte Energie los zu lassen. Ein angenehmes Gefühl von körperlicher, geistiger und emotionaler Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich dabei ein. Körperlich gesehen, dient QiGong der Kräftigung und Dehnung von Muskeln, Sehnen und Faszien. Gleichzeitig werden auch die körperliche und die seelische Balance und Ausgeglichenheit

ROCKE DEIN WORKOUT

Nach meiner Babypause starte ich wieder mit POUND®, ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Cardio- und Krafttraining. POUND® ist für alle Fitnesslevel geeignet und bietet eine Atmosphäre, die den Stress des Alltags vergessen lässt.

Ab 19. April 2023, jeden Mittwoch 20:15 – 21:15 Uhr

Ein paar wenige Plätze sind noch frei! Anmeldung unter info@tsvff.de. Ich freue mich auf Euch!

geschult. Wie gut dies gerade nach Verletzungen oder auch bei älteren Menschen funktioniert, stelle ich gerade wieder selbst fest. Und ich freue mich immer wieder, wenn ich im Anschluss an unsere Übungsstunde in die entspannten und lächelnden Gesichter blicken darf!

Bettina Pilz

Umstellung auf neues Bezahl-System gut angelaufen

Zum Jahresbeginn hat die Abteilung Fitness & Gesundheit das Bezahl-System für die Kurse umgestaltet: Statt der Bar-

zahlung des Kurses beim Kursleiter – in der Regel 3x im Jahr – haben wir die Kurskarte eingeführt. Sie kostet für einen Kurs einmalig 60,- Euro, wird in der Geschäftsstelle verkauft und gilt für das ganze Kalenderjahr. Ebenfalls verändert haben wir die Laufzeit der Jahreskarte, die zum Besuch unseres kompletten Kursangebots berechtigt. Sie gilt nun für das Kalenderjahr, so dass hier die Kontrolle der Ablaufdaten entfällt.

Mit den neuen Regeln haben wir zum einen die Kursleiter erheblich entlastet als auch den Teilnehmern die Zahlung deutlich erleichtert.

>> Hallenerfolge in der Saison 2023 des TSV und der LG ovag

Platz	Klasse	Disziplin	Leistung	Name
Weltmeisterschaften				
1.	M50	4x200m mixed (Halle)	1:45,25	Lachmann, Bernd
5.	M50	4x200m (Halle)	1:42,42	Lachmann, Bernd
6.	M55	4x200m (Halle)	1:47,85	Czekalla, Dr. Jörg
8.	M55	Dreisprung (Halle)	10,51	Czekalla, Dr. Jörg
TN	M50	200m (Halle)	24,47	Lachmann, Bernd
TN	M55	200m (Halle)	29,23	Czekalla, Dr. Jörg
TN	M55	Weitsprung (Halle)	4,72	Czekalla, Dr. Jörg
Deutsche Meisterschaften				
TN	Männer	60m (Halle)	6,92	Müller, Steven
Deutsche Hochschulmeisterschaften				
1.	Männer	Schwedenstaffel (Halle)	3:33,56	Hieronymi, Christof
2.	Männer	200m (Halle)	22,21	Hieronymi, Lars
5.	Männer	60m (Halle)	6,96	Müller, Steven
TN	Männer	60m (Halle)	7,06	Hieronymi, Lars
TN	Frauen	60m (Halle)	8,21	Zachartschuk, Marina
TN	Frauen	400m (Halle)	62,59	Zachartschuk, Marina
Süddeutsche Meisterschaften				
TN	Frauen	200m (Halle)	26,78	Hülsmann, Anna
TN	Frauen	400m (Halle)	60,28	Hülsmann, Anna
Landesmeisterschaften				
1.	Männer	200m (Halle)	21,70	Müller, Steven
1.	M50	400m (Halle)	66,20	Ringel, Rainer
1.	M50	4x200m (Halle)	1:55,21	Czekalla, Dr., Kurtz, Ringel, Lachmann
1.	M55	60m (Halle)	7,74	Lachmann, Bernd
1.	M55	200m (Halle)	24,70	Lachmann, Bernd
1.	M55	400m (Halle)	58,32	Kurtz, Oliver
1.	M75	200m (Halle)	34,71	Meier, Wolf-Dietrich
1.	MJ U18	Kugelstoß (Halle)	13,93	Gerlach, Ben
1.	Jugend W15	800m (Halle)	2:22,57	Tortell, Amelie
1.	W35	Stabhochsprung (Halle)	2,70	Stowasser, Jasmin
1.	W40	60m (Halle)	8,46	Prada, Dana
1.	W40	200m (Halle)	27,17	Prada, Dana
1.	W50	200m (Halle)	33,97	Brzezniak, Petra
1.	W60	60m (Halle)	8,97	Stopka, Jutta
1.	W60	200m (Halle)	30,63	Stopka, Jutta
1.	W65	400m (Halle)	86,33	Steinhaus, Ulrike
2.	M55	60m (Halle)	8,29	Kolbe, Lars
2.	M55	Weitsprung (Halle)	4,70	Czekalla, Dr. Jörg
2.	M75	60m (Halle)	10,19	Meier, Wolf-Dietrich
2.	W65	60m (Halle)	10,26	Steinhaus, Ulrike
2.	W65	200m (Halle)	35,88	Steinhaus, Ulrike
2.	WJ U18	800m (Halle)	2:19,23	Tortell, Amelie
3.	Männer	200m (Halle)	22,10	Hieronymi, Lars
3.	Jugend M15	Speerwurf	36,48	Gerlach, Luke

4.	Männer	4x200m (Halle)	1:31,35	Müller, Hieronymi, Christof, Dillemath
4.	M60	60m (Halle)	8,90	Tabel, Lasisi
4.	M60	200m (Halle)	30,53	Tabel, Lasisi
4.	Frauen	400m (Halle)	60,71	Hülsmann, Anna
4.	Jugend W15	300m (Halle)	45,27	Tortell, Amelie
5.	Männer	60m (Halle)	6,89	Müller, Steven
5.	W50	60m (Halle)	10,25	Brzeznik, Petra
7.	MJ U20	200m (Halle)	23,14	Smolka, Jonas
Regionalmeisterschaften				
1.	Männer	200m (Halle)	23,86	Christof, Manuel
1.	MJ U18	Kugelstoß (Halle)	12,07	Gerlach, Ben
1.	Jugend W15	800m (Halle)	2:21,71	Tortell, Amelie
2.	Männer	200m (Halle)	24,06	Dillemath, Tim
2.	Frauen	200m (Halle)	26,00	Hülsmann, Anna
2.	Jugend W15	60m (Halle)	8,63	Kümmerle, Lenja
2.	WJ U16	4x100m (Halle)	55,63	Linkenbach, Puchta, Discher, Kümmerle
3.	Männer	200m (Halle)	24,87	Leiacker, Dirk
3.	MJ U20	60m (Halle)	7,57	Abbassi, Khaled
3.	Frauen	60m (Halle)	8,07	Hülsmann, Anna
3.	Frauen	200m (Halle)	27,05	Prada, Dana
3.	WJ U18	Weitsprung (Halle)	4,71	Kautz, Melina
3.	Jugend W14	60m (Halle)	8,38	Linkenbach, Elisa
4.	Frauen	60m (Halle)	8,39	Prada, Dana
4.	WJ U18	60m (Halle)	8,62	Blum, Julia
5.	WJ U18	60m (Halle)	8,66	Kautz, Melina
Kreismeisterschaften				
1.	Männer	200m (Halle)	24,02	Christof, Manuel
1.	Männer	4x200m (Halle)	1:36,76	Smolka, Rieck, Kinnschewski, Abbassi
1.	M50	60m (Halle)	8,87	Ringel, Rainer
1.	M50	200m (Halle)	29,01	Ringel, Rainer
1.	M55	60m (Halle)	7,80	Lachmann, Bernd
1.	M55	200m (Halle)	26,21	Kurtz, Oliver
1.	M55	400m (Halle)	55,77	Lachmann, Bernd
1.	M60	60m (Halle)	8,94	Tabel, Lasisi
1.	M60	200m (Halle)	30,73	Tabel, Lasisi
1.	M60	4x200m (Halle)	2:09,34	Tabel, Waschbüsch, Klopsch, Meier
1.	M75	60m (Halle)	10,08	Meier, Wolf-Dietrich
1.	MJ U20	800m (Halle)	2:08,96	John, Marlon
1.	MJ U18	60m (Halle)	7,84	Schneeberger, Jason
1.	MJ U18	Weitsprung (Halle)	5,30	Schneeberger, Jason
1.	Jugend M13	Dreikampf (Halle)	1086 Pkt.	Brumnic, Matthias
1.	Kinder M10	Dreikampf (Halle)	958 Pkt.	Jordan, Johannes
1.	Frauen	60m (Halle)	8,12	Hülsmann, Anna
1.	Frauen	400m (Halle)	60,17	Hülsmann, Anna
1.	W50	200m (Halle)	33,99	Brzeznik, Petra
1.	W65	60m (Halle)	10,20	Steinhaus, Ulrike
1.	W65	200m (Halle)	36,65	Steinhaus, Ulrike
1.	WJ U18	60m (Halle)	8,64	Blum, Julia
1.	WJ U18	200m (Halle)	28,27	Blum, Julia
1.	WJ U18	4x200m (Halle)	1:56,07	Blum, Kautz, Kümmerle, Tortell

1.	WJ U18	Weitsprung (Halle)	4,65	Kautz, Melina
1.	Jugend W15	60m (Halle)	8,82	Kümmerle, Lenja
1.	Jugend W15	Weitsprung (Halle)	4,54	Puchta, Hanna
1.	Jugend W14	300m (Halle)	56,23	Wedemeyer, Hannah
1.	Jugend W14	800m (Halle)	2:37,02	Discher, Katharina
1.	Jugend W14	Hochsprung (Halle)	1,32	Linkenbach, Elisa
2.	Männer	60m (Halle)	7,68	Leiacker, Dirk
2.	Männer	200m (Halle)	24,16	Dillemuth, Tim
2.	M55	60m (Halle)	8,04	Kurtz, Oliver
2.	M55	200m (Halle)	28,86	Czekalla, Dr. Jörg
2.	M55	Weitsprung (Halle)	4,96	Czekalla, Dr. Jörg
2.	MJ U20	60m (Halle)	7,50	Abbassi, Khaled
2.	MJ U20	200m (Halle)	24,59	Abbassi, Khaled
2.	MJ U18	Kugelstoß (Halle)	11,02	Hagen, Peer Michel
2.	Jugend M13	800m (Halle)	2:35,57	Behr, Julius
2.	Jugend M13	Dreikampf (Halle)	1081 Pkt.	Behr, Julius
2.	Frauen	400m (Halle)	62,62	Prada, Dana
2.	WJ U18	800m (Halle)	3:11,64	Bartsch, Lara
2.	Jugend W15	300m (Halle)	44,86	Tortell, Amelie
2.	Jugend W15	Weitsprung (Halle)	4,36	Kümmerle, Lenja
2.	Jugend W13	800m (Halle)	2:59,44	Discher, Hanna
2.	Jugend W13	Dreikampf (Halle)	1091 Pkt.	Kopp, Johanna
2.	Jugend W12	Vierkampf (Halle)	1532 Pkt.	Weil, Nele
2.	Kinder W11	Dreikampf (Halle)	1065 Pkt.	Baldauf, Paula
3.	MJ U18	200m (Halle)	25,72	Hagen, Peer Michel
3.	Jugend W13	800m (Halle)	3:01,04	Margraf, Leonie
3.	Jugend W13	60m Hürden (Halle)	12,89	Kopp, Johanna
3.	Jugend W12	Vierkampf (Halle)	1184 Pkt.	Koras, Ilana
3.	WJ U14	4x halbe Rund (Halle)	1:00,70	Kopp, Heptner, Holdschick, Weil

>> Hallenbestenliste 2022/2023 der LG ovag Friedberg-Fauerbach

Männer

60m	BL 2022: 7,75 Dillemuth, Tim (01)	
6,85	Müller, Steven	90 28.01.2023 Frankfurt
7,06	Hieronymi, Lars	95 08.02.2023 Frankfurt
7,68	Leiacker, Dirk	99 12.02.2023 Frankfurt
7,74	Lachmann, Bernd	68 05.02.2023 Hanau
7,80	Dillemuth, Tim	01 17.12.2022 Frankfurt
8,04	Kurtz, Oliver	64 12.02.2023 Frankfurt
8,28	Kolbe, Lars	66 18.02.2023 Ludwigshafen
8,85	Ringel, Rainer	70 18.02.2023 Ludwigshafen
8,90	Tabel, Lasisi	62 05.02.2023 Hanau
10,08	Meier, Wolf-Dietrich	47 12.02.2023 Frankfurt
100m	BL 2022:	
12,36	Lachmann, Bernd	68 28.01.2023 Fürth
200m	BL 2022: 23,82 Dillemuth, Tim (01)	
21,70	Müller, Steven	90 29.01.2023 Frankfurt
22,10	Hieronymi, Lars	95 29.01.2023 Frankfurt
23,86	Christof, Manuel	99 11.02.2023 Hanau
23,93	Dillemuth, Tim	01 29.01.2023 Frankfurt
24,29	Lachmann, Bernd	68 04.03.2023 Mannheim
24,82	Leiacker, Dirk	99 29.01.2023 Frankfurt
26,21	Kurtz, Oliver	64 12.02.2023 Frankfurt
27,16	Kolbe, Lars	66 18.02.2023 Ludwigshafen

28,77	Czekalla, Dr. Jörg	64	04.03.2023	Mannheim
29,01	Ringel, Rainer	70	12.02.2023	Frankfurt
29,79	Loos, Richard	58	15.01.2023	Frankfurt
30,53	Tabel, Lasisi	62	05.02.2023	Hanau
34,71	Meier, Wolf-Dietrich	47	05.02.2023	Hanau
400m	BL 2022: 52,85 Christof, Manuel (99)			
52,65	Christof, Manuel	99	28.01.2023	Frankfurt
52,99	Dillemuth, Tim	01	28.01.2023	Frankfurt
55,77	Lachmann, Bernd	68	12.02.2023	Frankfurt
58,32	Kurtz, Oliver	64	05.02.2023	Hanau
66,20	Ringel, Rainer	70	05.02.2023	Hanau
4x200m	BL 2022:			
1:31,35	Müller (90), Hieronymi (95), Christof (99), Dillemuth (01)		29.01.2023	Frankfurt
1:36,76	Smolka (04), Rieck (04), Kinnschewski (03), Abbassi (05)		12.02.2023	Frankfurt
1:55,21	Czekalla, Dr. (64), Kurtz (64), Ringel (70), Lachmann (68) / M50		05.02.2023	Hanau
2:09,34	Tabel (62), Waschbüsch (56), Klopsch (60), Meier (47) / M60		12.02.2023	Frankfurt
4x400m	BL 2022:			
4:01,14	Czekalla, Dr. (64), Kurtz (64), Speidel (64), Lachmann (68) / M55		05.02.2023	Hanau
Weitsprung	BL 2022: 5,10 Czekalla Dr., Jörg (64)			
4,96	Czekalla, Dr. Jörg	64	12.02.2023	Frankfurt
Dreisprung	BL 2022:			
10,51	Czekalla, Dr. Jörg	64	28.03.2023	Toruń (Polen)

Frauen

60m	BL 2022: 8,05 Hülsmann, Anna (98)			
8,07	Hülsmann, Anna	98	15.01.2023	Frankfurt
8,21	Zachartschuk, Marina	02	08.02.2023	Frankfurt
8,34	Prada, Dana	79	11.02.2023	Hanau
8,95	Stopka, Jutta	63	18.02.2023	Ludwigshafen
10,20	Steinhaus, Ulrike	55	12.02.2023	Frankfurt
10,25	Brzezniak, Petra	69	05.02.2023	Hanau
100m	BL 2022:			
14,78	Stopka, Jutta	63	28.01.2023	Fürth
200m	BL 2022: 25.68 Hülsmann, Anna (98)			
26,00	Hülsmann, Anna	98	11.02.2023	Hanau
27,05	Prada, Dana	79	11.02.2023	Hanau
27,25	Zachartschuk, Marina	02	07.01.2023	Dortmund
30,31	Stopka, Jutta	63	18.02.2023	Ludwigshafen
33,97	Brzezniak, Petra	69	05.02.2023	Hanau
35,88	Steinhaus, Ulrike	55	05.02.2023	Hanau
400m	BL 2022: 59,57 Hülsmann, Anna (98)			
60,17	Hülsmann, Anna	98	12.02.2023	Frankfurt
61,87	Zachartschuk, Marina	02	28.01.2023	Frankfurt
62,62	Prada, Dana	79	12.02.2023	Frankfurt
86,33	Steinhaus, Ulrike	55	05.02.2023	Hanau
Stabhochsprung	BL 2022: 3,00 Stowasser, Jasmin (87)			
2,70	Stowasser, Jasmin	87	05.02.2023	Hanau

männliche Jugend U20 (2022 = 03/04, 2023 = 04/05)

60m	BL 2022:			
7,49	Abbassi, Khaled	05	15.01.2023	Frankfurt
200m	BL 2022:			
23,14	Smolka, Jonas	04	22.01.2023	Frankfurt
24,59	Abbassi, Khaled	05	12.02.2023	Frankfurt
800m	BL 2022:			
2:08,96	John, Marlon	04	12.02.2023	Frankfurt

männliche Jugend U18 (2022 = 05/06, 2023 = 06/07)

60m	BL 2022: 7,65 Abbassi, Khaled (05)			
7,83	Schneeberger, Jason	07	12.02.2023	Frankfurt

200m	BL 2022:	
23,14	Smolka, Jonas	04 22.01.2023 Frankfurt
24,59	Abbassi, Khaled	05 12.02.2023 Frankfurt
800m	BL 2022:	
2:08,96	John, Marlon	04 12.02.2023 Frankfurt

männliche Jugend U18 (2022 = 05/06, 2023 = 06/07)

60m	BL 2022: 7,65 Abbassi, Khaled (05)	
7,83	Schneeberger, Jason	07 12.02.2023 Frankfurt
200m	BL 2022:	
25,72	Hagen, Peer Michel	07 12.02.2023 Frankfurt
Weitsprung	BL 2022:	
5,30	Schneeberger, Jason	07 12.02.2023 Frankfurt
4,98	Hagen, Peer Michel	07 15.01.2023 Frankfurt
Kugelstoß 5kg	BL 2022: 15,46 Bornmann, Noah (05)	
13,93	Gerlach, Ben	06 28.01.2023 Frankfurt
11,02	Hagen, Peer Michel	07 12.02.2023 Frankfurt

weibliche Jugend U18 (2022 = 05/06, 2023 = 06/07)

60m	BL 2022: 8,85 Happel, Anna (06)	
8,62	Kautz, Melina	07 28.01.2023 Frankfurt
8,62	Blum, Julia	06 11.02.2023 Hanau
10,56	Bartsch, Lara	06 12.02.2023 Frankfurt
200m	BL 2022: 29,49 Happel, Anna (06)	
28,27	Blum, Julia	06 12.02.2023 Frankfurt
800m	BL 2022:	
3:11,64	Bartsch, Lara	06 12.02.2023 Frankfurt
Weitsprung	BL 2022:	
4,86	Kautz, Melina	07 15.01.2023 Frankfurt
4x200m	BL 2022:	
1:56,07	Blum (06) , Kautz (07), Kümmerle (08), Tortell (08)	12.02.2023 Frankfurt

>> Hallenbestenliste 2022/2023 des TSV Friedberg-Fauerbach 1885 e.V.

Jugend W15 (2022 = 07, 2023 = 08)

60m	BL 2022:	
8,63	Kümmerle, Lenja	08 11.02.2023 Hanau
9,26	Schneider, Sophie	08 11.02.2023 Hanau
300m	BL 2022:	
44,86	Tortell, Amelie	08 12.02.2023 Frankfurt
800m	BL 2022:	
2:19,23	Tortell, Amelie	08 29.01.2023 Frankfurt
Weitsprung	BL 2022:	
4,54	Puchta, Hannah	08 12.02.2023 Frankfurt
4,36	Kümmerle, Lenja	08 12.02.2023 Frankfurt

Jugend W14 (2022 = 08, 2023 = 09)

60m	BL 2022:	
8,38	Linkenbach, Elisa	09 11.02.2023 Hanau
9,97	Wedemeyer, Hannah	09 12.02.2023 Frankfurt
300m	BL 2022:	
56,23	Wedemeyer, Hannah	09 12.02.2023 Frankfurt
800m	BL 2022: 2:33,72 Tortell, Amelie (08)	
2:37,02	Discher, Katharina	09 12.02.2023 Frankfurt

Hochsprung
1,32 **BL 2022:**
Linkenbach, Elisa 09 12.02.2023 Frankfurt

Weitsprung
4,03 **BL 2022:**
Discher, Katharina 09 12.02.2023 Frankfurt

weibliche Jugend U16 (2022 = 07/08, 2023 = 08/09)

4x100m
55,63 **BL 2022: 56,68 Linkenbach (09), Major (07), Tortell (08), Hinz (08)**
Linkenbach (09), Puchta (08), Discher (09), Kümmerle (08) 11.02.2023 Hanau

Jugend M13 (2022 = 09, 2023 = 10)

60m
8,93 **BL 2022:**
Brumnic, Matthias 10 26.02.2023 Frankfurt
9,21 Behr, Julius 10 26.02.2023 Frankfurt

800m
2:35,57 **BL 2022:**
Behr, Julius 10 12.02.2023 Frankfurt

Weitsprung
4,32 **BL 2022:**
Behr, Julius 10 26.02.2023 Frankfurt
4,26 Brumnic, Matthias 10 26.02.2023 Frankfurt

Kugelstoß 3kg
6,38 **BL 2022:**
Behr, Julius 10 26.02.2023 Frankfurt
6,00 Brumnic, Matthias 10 26.02.2023 Frankfurt

Dreikampf
1086 Pkt. **BL 2022:**
Brumnic, Matthias 10 26.02.2023 Frankfurt
1081 Pkt. Behr, Julius 10 26.02.2023 Frankfurt

Jugend W13 (2022 = 09, 2023 = 10)

60m
9,28 **BL 2022: 8,57 Linkenbach, Elisa (09)**
Kopp, Johanna 10 26.02.2023 Frankfurt
9,62 Heptner, Charlotte 10 26.02.2023 Frankfurt
9,78 Shea, Matilda 10 26.02.2023 Frankfurt
9,86 Holdschick, Joanna 10 12.03.2023 Frankfurt
9,90 Meichner, Sophie 10 26.02.2023 Frankfurt
9,93 Margraf, Leonie 10 26.02.2023 Frankfurt
10,20 Discher, Hanna 10 26.02.2023 Frankfurt
10,47 Baldauf, Tabea 10 26.02.2023 Frankfurt

800m
2:59,44 **BL 2022:**
Discher, Hanna 10 12.02.2023 Frankfurt
3:00,56 Margraf, Leonie 10 12.03.2023 Frankfurt
3:04,24 Meichner, Sophie 10 12.02.2023 Frankfurt
3:15,57 Heptner, Charlotte 10 12.03.2023 Frankfurt
3:31,17 Holdschick, Joanna 10 12.03.2023 Frankfurt

60m Hürden
12,71 **BL 2022:**
Kopp, Johanna 10 12.03.2023 Frankfurt

Hochsprung
1,12 **BL 2022:**
Meichner, Sophie 10 26.02.2023 Frankfurt

Weitsprung
3,81 **BL 2022:**
Heptner, Charlotte 10 26.02.2023 Frankfurt
3,73 Margraf, Leonie 10 26.02.2023 Frankfurt
3,62 Kopp, Johanna 10 26.02.2023 Frankfurt
3,53 Shea, Matilda 10 26.02.2023 Frankfurt
3,31 Holdschick, Joanna 10 26.02.2023 Frankfurt
3,30 Meichner, Sophie 10 26.02.2023 Frankfurt
3,18 Baldauf, Tabea 10 26.02.2023 Frankfurt
2,89 Discher, Hanna 10 26.02.2023 Frankfurt

Kugelstoß 3kg
5,97 **BL 2022:**
Shea, Matilda 10 26.02.2023 Frankfurt
5,89 Kopp, Johanna 10 12.03.2023 Frankfurt
5,79 Heptner, Charlotte 10 12.03.2023 Frankfurt
5,25 Margraf, Leonie 10 12.03.2023 Frankfurt
4,84 Holdschick, Joanna 10 26.02.2023 Frankfurt
4,71 Meichner, Sophie 10 26.02.2023 Frankfurt

4,69	Baldauf, Tabea	10	26.02.2023	Frankfurt
4,58	Discher, Hanna	10	26.02.2023	Frankfurt
Dreikampf	BL 2022:			
1091 Pkt.	Kopp, Johanna	10	26.02.2023	Frankfurt
1038 Pkt.	Heptner, Charlotte	10	26.02.2023	Frankfurt
987 Pkt.	Margraf, Leonie	10	26.02.2023	Frankfurt
928 Pkt.	Holdschick, Joanna	10	26.02.2023	Frankfurt
862 Pkt.	Baldauf, Tabea	10	26.02.2023	Frankfurt
838 Pkt.	Discher, Hanna	10	26.02.2023	Frankfurt
Vierkampf	BL 2022:			
1189 Pkt.	Meichner, Sophie	10	26.02.2023	Frankfurt
1038 Pkt.	Shea, Matilda	10	26.02.2023	Frankfurt

Jugend W12 (2022 = 10, 2023 = 11)

60m	BL 2022:			
9,11	Weil, Nele	11	26.02.2023	Frankfurt
9,80	Koras, Ilana	11	26.02.2023	Frankfurt
9,91	Damerius, Frida	11	26.02.2023	Frankfurt
10,34	Scheinert, Ronja	11	12.03.2023	Frankfurt
60m Hürden	BL 2022:			
13,22	Scheinert, Ronja	11	12.03.2023	Frankfurt
Hochsprung	BL 2022:			
1,28	Weil, Nele	11	26.02.2023	Frankfurt
1,12	Koras, Ilana	11	26.02.2023	Frankfurt
Weitsprung	BL 2022:			
4,23	Weil, Nele	11	12.03.2023	Frankfurt
3,33	Damerius, Frida	11	26.02.2023	Frankfurt
3,23	Koras, Ilana	11	26.02.2023	Frankfurt
3,11	Scheinert, Ronja	11	12.03.2023	Frankfurt
Kugelstoß 3kg	BL 2022:			
6,81	Weil, Nele	11	12.03.2023	Frankfurt
4,62	Koras, Ilana	11	26.02.2023	Frankfurt
4,11	Damerius, Frida	11	26.02.2023	Frankfurt
Dreikampf	BL 2022:			
896 Pkt.	Damerius, Frida	11	26.02.2023	Frankfurt
Vierkampf	BL 2022:			
1532 Pkt.	Weil, Nele	11	26.02.2023	Frankfurt
1184 Pkt.	Koras, Ilana	11	26.02.2023	Frankfurt

weibliche Jugend U14 (2022 = 09/10, 2023 = 10/11)

4x halbe Runde	BL 2022:			
1:00,70	Kopp (10), Heptner (10), Holdschick (10), Weil (11)		26.02.2023	Frankfurt
1:03,54	Meichner (10), Margraf (10), Shea (10), Damerius (11)		26.02.2023	Frankfurt

Kinder M11 (2022 = 11, 2023 = 12)

50m	BL 2022:			
8,41	Margraf, Lukas	12	26.02.2023	Frankfurt
8,66	Georgi, Paul	12	26.02.2023	Frankfurt
8,80	Maier, Luis	12	26.02.2023	Frankfurt
9,33	Hinz, Ruben	12	26.02.2023	Frankfurt
Weitsprung	BL 2022:			
3,75	Margraf, Lukas	12	26.02.2023	Frankfurt
3,58	Georgi, Paul	12	26.02.2023	Frankfurt
3,29	Maier, Luis	12	26.02.2023	Frankfurt
3,17	Hinz, Ruben	12	26.02.2023	Frankfurt
Ballwurf 200g	BL 2022:			
27,50	Maier, Luis	12	26.02.2023	Frankfurt
27,50	Margraf, Lukas	12	26.02.2023	Frankfurt
18,50	Hinz, Ruben	12	26.02.2023	Frankfurt
18,50	Georgi, Paul	12	26.02.2023	Frankfurt

Dreikampf	BL 2022:	
937 Pkt.	Margraf, Lukas	12 26.02.2023 Frankfurt
842 Pkt.	Maier, Luis	12 26.02.2023 Frankfurt
815 Pkt.	Georgi, Paul	12 26.02.2023 Frankfurt
704 Pkt.	Hinz, Ruben	12 26.02.2023 Frankfurt

Kinder W11 (2022 = 11, 2023 = 12)

50m	BL 2022:	
8,08	Baldauf, Paula	12 26.02.2023 Frankfurt
8,97	Azaatan, Salena	12 26.02.2023 Frankfurt
8,98	Moussalli, Olivia	12 26.02.2023 Frankfurt
9,59	Lipowicz, Melina	12 26.02.2023 Frankfurt
9,86	Friedl, Marietta	12 26.02.2023 Frankfurt

Weitsprung	BL 2022:	
3,78	Baldauf, Paula	12 26.02.2023 Frankfurt
3,28	Moussalli, Olivia	12 26.02.2023 Frankfurt
3,00	Azaatan, Salena	12 26.02.2023 Frankfurt
2,96	Lipowicz, Melina	12 26.02.2023 Frankfurt
2,61	Friedl, Marietta	12 26.02.2023 Frankfurt

Ballwurf 200g	BL 2022:	
22,50	Moussalli, Olivia	12 26.02.2023 Frankfurt
18,00	Baldauf, Paula	12 26.02.2023 Frankfurt
15,00	Lipowicz, Melina	12 26.02.2023 Frankfurt
15,00	Azaatan, Salena	12 26.02.2023 Frankfurt
13,50	Friedl, Marietta	12 26.02.2023 Frankfurt

Dreikampf	BL 2022:	
1065 Pkt.	Baldauf, Paula	12 26.02.2023 Frankfurt
954 Pkt.	Moussalli, Olivia	12 26.02.2023 Frankfurt
833 Pkt.	Azaatan, Salena	12 26.02.2023 Frankfurt
774 Pkt.	Lipowicz, Melina	12 26.02.2023 Frankfurt
682 Pkt.	Friedl, Marietta	12 26.02.2023 Frankfurt

Kinder M10 (2022 = 12, 2023 = 13)

50m	BL 2022:	
8,05	Jordan, Johannes	13 26.02.2023 Frankfurt
9,03	Brinkmann, Theodor	13 26.02.2023 Frankfurt
9,04	Schnellbacher, Lucas	13 26.02.2023 Frankfurt
9,15	Staudt, Julien	13 26.02.2023 Frankfurt
9,69	Trapp, Noah	13 26.02.2023 Frankfurt

Weitsprung	BL 2022:	
3,67	Jordan, Johannes	13 26.02.2023 Frankfurt
3,14	Brinkmann, Theodor	13 26.02.2023 Frankfurt
2,80	Schnellbacher, Lucas	13 26.02.2023 Frankfurt
2,78	Staudt, Julien	13 26.02.2023 Frankfurt
2,66	Trapp, Noah	13 26.02.2023 Frankfurt

Ballwurf 200g	BL 2022:	
26,50	Jordan, Johannes	13 26.02.2023 Frankfurt
25,00	Staudt, Julien	13 26.02.2023 Frankfurt
24,00	Trapp, Noah	13 26.02.2023 Frankfurt
20,50	Brinkmann, Theodor	13 26.02.2023 Frankfurt
8,00	Schnellbacher, Lucas	13 26.02.2023 Frankfurt

Dreikampf	BL 2022:	
958 Pkt.	Jordan, Johannes	13 26.02.2023 Frankfurt
745 Pkt.	Brinkmann, Theodor	13 26.02.2023 Frankfurt
725 Pkt.	Staudt, Julien	13 26.02.2023 Frankfurt
655 Pkt.	Trapp, Noah	13 26.02.2023 Frankfurt
561 Pkt.	Schnellbacher, Lucas	13 26.02.2023 Frankfurt

weibliche KinderU12 (2022 = 11/12, 2023 = 12/13)

4x50m	BL 2022:	
34,40	Azaatan(12), Friedl (12), Moussalli (12), Baldauf (12)	26.02.2023 Frankfurt

SEIT **15 JAHREN**
KLIMANEUTRAL*

ALS ERSTE DRUCKEREI
IN DEUTSCHLAND

Es ist so einfach

***VERMEIDEN - REDUZIEREN - KOMPENSIEREN**

man muss nur wollen!

**Sie wollen nachhaltige Druckprodukte, Qualität und Verlässlichkeit?
Kommen Sie zu uns!**

**WD WETTERAUER
DRUCKEREI**
61169 Friedberg • Am Kindergarten

