Bericht des Ressorts Leichtathletik für das Jahr 2022 Siegfried Kästle

Bericht des Ressorts Leichtathletik für 2022 Maxdorf Mai. 2023

Laufgruppe, Lauftreff, leistungsorientiertes Laufen

Im Jahr 2022 konnten Training, Lauftreffs und Wettkämpfe wieder ohne Einschränkungen wegen Covid 19 durchgeführt werden, was eine wesentliche Vereinfachung darstellte.

Zum Besuch der Lauftrainings:

Der Lauftreff am Sonntag war in 2022 ähnlich besucht wie in den Jahren zuvor.

Die Laufstrecke am Sonntag startet um 9:00 Uhr am MLG und führt durch den Wald. Der Besuch ist oft witterungsbedingt und schwankt zwischen 3 oder 4 Teilnehmern und auch bis zu 20 Läuferinnen und Läufern. Auch Walker gesellen sich dazu.

Schon Laufen Gruppe:

Diese Laufgruppe, welche von Nicole Szabo 2019 ins Leben gerufen wurde, war auch in 2021 weiter aktiv. Die Trainingszeiten der Schon-Laufen Gruppe sind flexibel und frei, ebenso die Teilnehmerinnen. Es wird auf die einzelnen Trainingsvermögen Rücksicht genommen.

Trail-Gruppe:

Auch die Trail-Gruppe war in 2022 wieder aktiv und es wurden im übliche 2-Wochen-Rhythmus ambitionierte Strecken im Pfälzer Wald angegangen. Es haben sich auch neue Teilnehmer eingefunden. Es wird oft über 2 Stunden gelaufen und viele 100 Höhenmeter überwunden. Die Laufstrecken werden vorher über KOMOOT in die WhatsApp-Gruppe gestellt, mit Längen- und Höhenangaben. Nach dem Lauf stellen dann oft die Teilnehmer noch Bilder und Kurzbericht in die Gruppe, so dass auch die Läufer*innen, welche nicht dabei sein konnten, sich ein Bild machen können

Wettkämpfe: Auch in 2022 gab es viele Teilnahmen an Wettkämpfen, oft mit sehr guten Ergebnissen.

Beim Oggersheimer Berglauf waren wir 4 Starter beim Halbmarathon, Thomas Schlohmann lief 1:18:39 h. Über die 10,6 km waren wir 7 Starter, Robert Brocki lief 40:57 min.

Bein Marathon Deutsche Weinstraße waren es 9 Starter beim HM, 4 Starter beim Marathon, beim SOPREMS Neckar Run nahem 13 Teilnehmer TSG Maxdorf teil.

Beim Frankenthaler Strohhutfestlauf hatten wir 5 Starter im Feld, Thomas Schlohmann wurde Gesamtzweiter.

Beim Silvesterlauf in Schifferstadt wo 7 Teilnehmer der TSG Maxdorf über die 10 km und 3 Teilnehmer über die 5 km am Start waren. Daniel Ripke und Thomas Schlohmann liefen 34er und 35er Zeiten und wurden 5. bzw. 7. in der Gesamtwertung.

Bei der Winterlaufserie in Rheinzabern waren wir mit 10 Läufern beim 10 km Lauf, ebenfalls 10 Läufer beim 15 km Lauf und 5 Läufer über die 20 km. Schnellster läufer waren Christoph Antonie und Thomas Schlohmann, die 1:06 und 1:09 über 20 km liefen.

40. Maxdorfer Gemüselauf:

Gelungene Veranstaltung, Dank an Christian Pusch und alle Helfer. Hauptlauf mit 260 Teilnehmer, Juniorlauf mit 93 Teilnehmer. Beim Jugendlauf gab es damit einen neuen Teilnehmerrekord.

Wir danken der Fa. Dambach, die uns immer mit Fahrzeugen unterstützt, sowie Herbert Schmitt, der und die Laufstrecken im Wald freihält.

Walking und Wandern am Morgen

Dienstags um 9:00 Uhr findet das Walking am Morgen statt. Es wird von Anette Maier geleitet. Dieses Sportangebot ist nach wie vor gut besucht, so um die 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die gerne zu diesem Sportangebot kommen. Treffpunkt ist vor der Waldsporthalle.

Zuerst wird der Puls gemessen, dann geht es etwa 1 km bis zum Gymnastikplatz. Dort wird eine sachgerechte Gymnastik, mit Auflockerungs- und Dehnungsübungen gemacht, dann geht es auf die Wanderstrecke. Je nach Leistungsvermögen und Tagesform werden unterschiedliche Streckenlängen gewählt. Es sind so 4…6 km. Danach kehrt die Gruppe zum Ausgangspunkt zurück, wobei darauf geachtet wird, dass alle zurückkehren.

Das **Wandern am Morgen** startet ebenfalls von der Waldsporthalle aus und läuft ebenfalls, je nach Tempo und Leistungsvermögen über unterschiedliche Strecken. Eine umfassende Dehnungs- und

Gymnastikeinlage Findet nach etwa der Hälfte der Strecke statt. Eine weitere Gymnastikeinlage gibt es dann noch einmal etwa 1 km vor dem Abschluss. Auch das Wandern am Morgen hat einen konstanten Zuspruch von bis zu 20 Wanderern. Viele nehmen auch bei beiden Vormittagsangeboten teil. Verantwortlich für diese Veranstaltung ist Wolfgang Petruch.

Kinderleichtathletik:
Dieses Sportangebot für Kinder ist schon seit Jahren gut besucht. Volker Achenbach und seine jugendlichen Helferinnen verstehen es die Kinder mit spielerischen und sportlichen Übungen and die Leichtathletik heranzuführen. Da Volker etwas kürzertreten möchte, hat sich Lara Ritthaler bereit erklärt die Leitung zu übernehmen. Wir danken Volker Für fast 30 Jahre unermüdlichen Einsatz, bis zu 4 Einheiten die Woche.
Es gibt drei Altersstufen, die an unterschiedlichen Tagen trainieren.
Da sind zunächst die Jüngsten, von Kindegartenalter bis zur 4. Klasse. Sie trainieren dienstags und sind in zwei oder drei Gruppen aufgeteilt, so dass ein dem Alter entsprechendes Training den Kindern der Spaß am Sport und an der Bewegung besser vermittelt werden kann. Hier steht mehr die spielerische Bewegung im Vordergrund, während die Schülergruppe schon näher an die technischen Disziplinen herangeführt wird.
Für die Gruppe der Schüler, die sich mittwochs trifft, steht dann mehr die klassische Leichtathletik mit den drei Grunddisziplinen Lauf, Sprung und Wurf im Mittelpunkt. Hier wird dann mehr Technik, Kraft und Ausdauer trainiert. Aber auch hier sollen Spaß und Spiel nicht zu kurz kommen. Etwa 20 Kinder und Jugendliche treffen sich hier
Die dritte Gruppe sind ambitionierte Jugendliche die auf Wettkämpfe gehen wollen. sie treffen sich freitags und zusätzlich oft noch samstags und sonntags um gezielt die Verbesserung der Techniken und die einzelnen Disziplinen anzugehen.
Dieses Jahr war für die Leichtathletik-Kids auch ein erfolgreiches Jahr für das Sportabzeichen. Es konnten über 80 Sportabzeichen an Kinder und Jugendliche ausgestellt werden.

Sportabzeichen
In der Sommerzeit kann das Sportabzeichen am Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Waldsportplatz angelegt werden. Bei Bedarf können wir aber auch in die Halle gehen.
Verantwortlich ist Volker Achenbach.
Das Sportabzeichen gibt es in drei Rängen, Gold, Silber und Bronze. Es gibt 4 Hauptdisziplinen, die Schnelligkeit, die Kraft, die Koordination und die Ausdauer.
Sehr erfreulich war auch in 2022 die Anzahl der Kindersportabzeichen. Über 80 Kinder und Jugendliche haben ihr Sportabzeichen geschafft. ,
Bei den Erwachsenen konnten nur etwa 20 Sportabzeichen verliehen werden, das ist ein Rückgang Gegenüber dem letzten Jahr. Wir hatten am Anfang einen guten Besuch, dann haben aber viele Teilnehmer nicht alle Disziplinen abgelegt. Hier wäre es sicher gut, wenn sich Athleten aus anderen Bereichen (Basketball, Triathlon usw.) mehr einbringen würden.

Inline Skating für Kinder und Jugendliche
Das Inline Skating für Kinder und Jugendliche findet am Freitagnachmittag in der Alois-Jung-Halle statt. Es wird von Gerhard Bachmann geleitet. Dieses Sportangebot ist bei den Kindern sehr beliebt. Dabei ist die Halle auch immer voll.
Es gibt zwei Gruppen, die kleineren Kinder (1…4. Klasse) und die größeren Kinder bzw. Jugendliche. Die Sicherheit und Ausrüstung steht zunächst im Vordergrund. Helm und Protektoren sowie angemessene Sportkleidung sind Pflicht, die Kinder werden mit Brems- und Fallübungen vertraut gemacht. Auf dem Trainingsplan stehen dann, je nach Leistungsvermögen verschieden Übungen und Spiele wie Slalom um die Hütschen, Inline-Basketball, Inline-Völkerball oder Tafelball.
Die Inliner-Kids sind auch immer eifrig bei Veranstaltungen wie Kerweumzug oder Fastnacht dabei.

Bahnen Schwimmen

Dies ist eine kostenpflichtige Übungsstunde im Hallenbad Heidespaß. Und findet am Dienstag zwischen 12:30 und 14 Uhr statt. Etwa 15 bis 20 TSG-Mitglieder nutzen z.Zt. dieses Sportangebot. Es wird von Siegfried Fiedler geleitet.

Uns stehen 3 Bahnen zur Verfügung und somit sind zeitweise 5 und mehr Teilnehmer auf einer Bahn. Die Trainingspläne beinhalten entsprechend dem Leistungsvermögen der Teilnehmenden unterschiedlich intensive Aufgabenstellungen, wie z.B. abwechselndes Brust- Rücken- Kraul-Schwimmen mit verschieden langen Pausen oder ein bestimmter Schwimmstil, aber in abwechselndem Tempo oder eine Schwimmstilmischung z.B. Brustschwimmen mit Kraul-Beinschlag oder Schwimmen ohne Benutzung der Arme bzw. Beine und weitere Variationen.

Die Teilnehmer müssen bereits schwimmen können, werden aber bei Bedarf und auf Verlangen korrigiert und mit hilfreichen Tipps versorgt.

Nach Ende des Trainingshauptteils schwimmt sich jede Gruppe über die gleiche 200 bis 300 m lange Distanz aus wie beim Einschwimmen. So können insgesamt 1500 bis 2100 m zusammen kommen.

Im Rahmen des Bahnen Schwimmens können auch die Schwimmdisziplinen für das Sportabzeichen abgelegt werden, das sind Schnelligkeit über 25 m oder Ausdauer über 800 m, 400 m oder 200 m, je nach Altersklasse.

05.05.2023 SK