

Laufgruppe, Lauffreife, leistungsorientiertes Laufen

Zum Besuch der Lauftrainings:

Der Lauffreife am Sonntag war in 2023 ähnlich besucht wie in den Jahren zuvor. Erfreulich ist, dass einige Neue hinzukamen.

Die Laufstrecke am Sonntag startet um 9:00 Uhr am MLG. Zunächst geht es etwa 500m bis Gymnastikplatz. Dort wird dann eine zielgerichtete Gymnastik gemacht, dann geht es auf die eigentliche Laufstrecke im Haidwald. Es bilden sich einzelne Gruppen die je nach Leistungsumfang laufen. 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:

In dieser Gruppe finden sich Läuferinnen und Läufer wieder, die weniger leistungsorientiert laufen möchten. Die Trainingszeiten der Schon-Laufen Gruppe sind flexibel und frei, ebenso die Teilnehmerinnen. Es wird auf die einzelnen Trainingsvermögen Rücksicht genommen.

Trail-Gruppe:

Auch in 2023 war die Trail-Gruppe aktiv. Es gab über das Jahr mehrere Läufe über verschiedene Distanzen und bis zu 600 Höhenmetern und mehr. Zum Jahresabschluss gab es dem Weihnacht-Trail über mehrere Distanzen von 4,8/8,8/11,8 und 16,8 km. Startpunkt und Ziel waren der Schlagbaum an der Weilach. Über 30 Athletinnen und Athleten waren dabei.

Wettkämpfe:

Bei den Wettkämpfen 2023 liefen Thomas Schlohmann und Daniel Ripke 34er und 35er Zeiten über die 10 km, Christoph Antonie lief 1:06 h über 20 km, den schnellsten Marathon für die TSG Maxdorf erzielte wieder Thomas Schlohmann in 2:42 h.

Weiterhin waren unsere Läuferinnen und Läufer bei den Veranstaltungen in MA-Rheinau, in Mutterstadt, beim Ludwigshafener Insellauf und in MA-Feudenheim dabei. Beim Lauf des TV Rheinau und dem LSC Ludwigshafen stellten wir jeweils die stärkste Mannschaft.

Es wurden auch hier gute Zeiten gelaufen,

Thomas Schlohmann und Gertrud Wildhaben gewannen jeweils ihre Alterswertungen

41. Maxdorfer Gemüselauf - Neue Strecke – Tolle Zeiten

Beim 41. Maxdorfer Gemüselauf wurden sehr gute Siegerzeiten erzielt. Auf der abgeänderten Strecke, der Start war vor dem Lise-Meitner-Gymnasium, lief der Sieger der Männer, Maximilian Walter von Engelhorn Sports – TV Schriesheim in 31:29 min einen ungefährdeten Sieg nach Hause, gefolgt vom Vorjahressieger Tim Könnel von der TUS Heltersberg in 31:55 min. Somit blieben beide unter 32:00 min. Dies ist ein Novum für unsere Veranstaltung, denn Zeiten unter 32:00 min schafften bisher nur Abebe Biruk bei seinem Streckenrekord 2014 in 30:26, Thomas Greger 2005 und die Gebrüder Kossmann 1984 bis 1988.

Auch bei den Frauen gab es ein sehr gutes Ergebnis. Die Gesamtsiegerin Jessica Keller von der TG Worms lief nach 35:45 min ins Ziel und wurde dadurch Gesamtdritte. Auch sie verfehlte den Streckenrekord nur um wenige Sekunden. Diesen hält Jutta Braun (1984) mit 35:21 min.

Es kamen 315 Läuferinnen und Läufer ins Ziel, was gegenüber 2022 eine Steigerung war. Die Mannschaft mit den meisten Teilnehmern war die TSG Maxdorf selbst, gefolgt von den United Runners of Plalz.

Bei den anschließenden Siegerehrung wurden wieder unsere traditionellen Gemüsekörbe verlost, die wie immer einen guten Anklang fanden.

Ach der Kinderlauf über 1000 m war mit 90 Kindern wieder gut besucht. Das war ähnlich viel wie im letzten Jahr. Schnellster Junge war Robert Nieuwoudt (JFV Rhein-Haardt) in starken 3:16 min, als schnellstes Mädchen ging Leonie Nieuwoudt (LTC Bad Dürkheim) in 3:38 min über die Ziellinie.

Für die Kinder gab es keine Gemüsekörbe wie für die Aktiven, sondern kleine Obstkörbe die ebenfalls guten Anklang fanden.

Insgesamt waren wir mit der Veranstaltung zufrieden, die geänderte Strecken hat sich bewährt. Für die Zukunft werden wir an weiteren Verbesserungen, vor allem was die Verkehrssicherheit betrifft, arbeiten.

Kinderleichtathletik

Auf Wunsch von Volker Achenbach hat nun Lara Ritthaler die Leitung übernommen. Ihr stehen noch Maren Schillak, und zwei weitere Helferinnen zu Seite. Volker hat die Kinderleichtathletik bei der TSG nun schon seit 27 Jahren geleitet. Er ist aber weiterhin aktiv und steht zur Verfügung. Vielen Dank an Volker für seinen Einsatz.

Die Übungsstunden sind wieder gut besucht, gerade bei den Kleinsten/Vorschulkindern. Bei gutem Wetter geht es auf den Waldsportplatz, bei Regen und im Winter finden die Übungsstunden in der Waldsporthalle statt.

Im Sommer haben unsere jungen Athletinnen und Athleten das Kinderleichtathletiksportfest in Heuchelheim (Bei FT) besucht und schöne Erfolge erzielt.

Inline-Skating

Bei diesem Sportangebot gab es im Sommer 2023 einen Wechsel. Unser langjähriger Übungsleiter, Gerhard Bachmann, konnte diese Übungsstunde nicht mehr länger leiten.

Er hat dieses Sportangebot lange Jahre geleitet und mit Leben erfüllt. Die Übungsstunden waren gut besucht und die Kinder waren begeistert. Wir möchten ihm dafür ganz herzliche danken. Joshua Menger und sein Bruder Silas haben nun die Leitung dieses Trainings übernommen. Auch bei ihnen ist die Übungsstunde gut besucht und sehr beliebt.

Es gibt zwei Gruppen, die Jüngeren (6...12 Jahre) und die Jugendlichen (12 Jahre und älter).

Bei den Jüngeren steht zunächst das Lernen, die Sicherheit und das Vertrauen werden mit dem Sport im Vordergrund. Aber auch Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung kommen nicht zu kurz. Spiele wie Mosquito, Basketball, Völkerball und Hockey mit Inlinern sind besonders beliebt. Oft werden auch die Turngeräte in die Übungen einbezogen.

Die Gruppe der Jugendlichen übt dynamischer und athletischer. Aber auch hier wird auf Sicherheit und den richtigen Umgang mit der Geschwindigkeit Wert gelegt. Besonders gerne spielen die Größeren Basketball und Hockey.

Walking und Wandern am Morgen

Im Gegensatz zum Laufen, welches für die Gelenke und die Wirbelsäule doch eine erhebliche Belastung darstellt, ist Wandern und Walking in dieser Hinsicht eine wesentlich schonendere Sportart. Doch auch hier kann man sportlich etwas leisten. Wir haben zwei Gruppen, die die Möglichkeit bieten sich hier in der freien Natur sportlich zu betätigen.

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. Verantwortlich für diese Veranstaltung ist Wolfgang Petrich.

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.

Bahnschwimmen

Dieses Sportangebot findet dienstags im Kreishallenbad Heidespaß statt. Es ist kostenpflichtig und wird von Siegfried Fiedler geleitet. Es gibt einen festen Besucherkreis von etwa 15...20 Personen, die dieses Sportangebot annehmen. Es stehen uns drei Bahnen zu Verfügung, so dass zeitweise fünf und mehr Schwimmerinnen oder Schwimmer auf einer Bahn unterwegs sind. Die Trainingspläne enthalten je nach Leistungsvermögen der Teilnehmer unterschiedlich intensive abwechslungsreiche Anforderungen wie z B drei verschiedene Schwimmstiele mit bahnweisen Wechsel und verschieden langen Pausen oder auch nur ein Schwimmstiel mit unterschiedlichem Tempo oder eine Schwimmsteilmischung. Nach dem Ende des Trainingshauptteiles erfolgt das Ausschwimmen, welches auch nochmals 200 m bis 300 m betragen kann. So können während des gesamten Trainings Strecken von bis zu 2 km und mehr zusammenkommen.

Sportabzeichen

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 wieder in 2023 die Anzahl der Kindersportabzeichen. Über 70 Kinder und Jugendliche haben ihr Sportabzeichen geschafft. Die Sparkasse Vorderpfalz sponsort jedes Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche mit 5.- €. Somit haben wir von der Sparkasse 350.- € erhalten. Vielen Dank an die Sparkasse Vorderpfalz. Bei den Erwachsenen konnten nur etwa 20 Sportabzeichen verliehen werden, das entspricht dem gleichen Ergebnis wie im letzten Jahr. 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 sind Volker Achenbach und Siegfried Kästle.

März/April 2024

Siegfried Kästle