

Laufgruppe, Lauftreff, leistungsorientiertes Laufen

Zum Besuch der Lauftrainings:

Der Lauftreff am Sonntag war in 2024 ähnlich besucht wie in den Jahren zuvor. Auch in 2024, kamen einige Neue hinzu.

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 2024 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:

Unsere Läuferinnen und Läufer waren bei der Winterlaufserie in Rheinzabern, dem Oggersheimer Berglauf, der Bienwald-Marathon in Kandel, dem SOPREMA-Neckarrun und den Marathon Deutsch Weinstraße dabei. Weiterhin in MA-Rheinau, beim 7. Ludwigshafener Insellauf, dem Feudenheiner Herbstlauf, dem Saarbrücker HM und natürlich bei unserem eigenen Gemüselauf.

Bei dieser Heimveranstaltung waren 21 Läuferinnen und Läufer aus unserem Verein am Start. Schnellster Läufer war Daniel Ribke als Gesamtfünfter in 35:31, gefolgt von Thomas Tretter, der etwa 3 min. dahinter war. Schnellste Frau war Rebekka Minor. Älteste Teilnehmerin war Traudel Wieme mit 84 Jahren.

Angelika Scheller war bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften in Zell am Hammersbach (Schwarzwald) dabei und wurde dort in ihrer Altersklasse Fünfte. Herzlichen Glückwunsch.

Daniel Ribke ist die 100 km in 8:20 h gelaufen, das war die beste Zeit die jemals eine Athletin oder Athlet der TSG Maxdorf geschafft. Vorher hatte die Bestzeit Isabell Bernhard in 8:36 h.

Triathlon + Duathlon:

Wir hatten in 2025 weder beim RTV noch beim Triathlon Rhein-Neckar keine Mannschaften gemeldet. Es gab Einzelstarts, wobei besonders Daniel Ribke bei den Wettkämpfen in Alsfeld tolle Leistungen erbrachte.

30. Triathlon-Schwimmen

Am Sonntag den 21.01.2024 fand im Hallenbad Heidespaß das 30. Triathlon-Schwimmen der TSG Maxdorf statt. Wir wollten diese Veranstaltung nach der Corona-Unterbrechung wieder aufnehmen. David Mohr hat dann die Organisation kurzfristig übernommen. → Vielen Dank an David Mohr für seinen Einsatz.

Wir waren über 30 Helferinnen und Helfer. Ivonne Göhrlich hat wie schon beim Gemüselauf und bei der Kinder-Spiele-Matinée Kaffee und Kuchen angeboten, was gut angenommen wurde.

Wir haben 5 Wettkämpfe angeboten, 100 m Kinder, 200 m alle Altersklassen, 1000 m alle Altersklassen,

4*50 m Staffel Kinder und 4*50 m Staffel offene Wertung. Wir hatten 45 Einzelstarter die insgesamt 56 Einzelstarts und 28 Staffelstarts absolvierten.

Insgesamt haben wir die Veranstaltung gut über die Bühne gebracht, obwohl es Anlaufschwierigkeiten gab.

42. Maxdorfer Gemüselauf - Neue Strecke und ein 5 km-Lauf

Es gab eine neue Strecke und zusätzlich einen 5 km-Lauf. Der Kinderlauf wurde auf 800 m festgelegt, so dass die Zeiten für das Sportabzeichen genommen werden können. Diese Maßnahmen haben sich bewährt. Wir können dabei bleiben. Eventuell müssen wir die Strecke im Wald noch stabilisieren.

10 km: 292 Läuferinnen und Läufer im Ziel.

5 km: 54 Läuferinnen und Läufer im Ziel.

Der Kinderlauf war so stark nachgefragt, dass wir zwei Läufe durchführen mussten, einmal die Mädchen, dann die Jungs. Insgesamt waren es 126 Kinder im Ziel, 58 W und 68 M

Kinderleichtathletik

Lara Ritthaler hat nun die Gesamtverantwortung. Ihr stehen noch Maren Schillak, und weitere jugendliche Helferinnen zur Seite. 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.

Weiterhin gab es eine interne Vereinsmeisterschaft statt, die von Lara Ritthaler organisiert wurde und die sehr gut ankam.

Inline-Skating

Joshua Menger und sein Bruder Silas haben die Leitung dieses Trainings übernommen.

Die Übungsstunden sind gut besucht und sehr beliebt gerade bei den Kleinen.

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 Petruch.

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 2024 die Anzahl der Kindersportabzeichen. Über 70 Kinder und Jugendliche haben ihr Sportabzeichen geschafft.

Bei den Erwachsenen konnten nur etwa 20 Sportabzeichen verliehen werden, das ist 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 ist Volker Achenbach.