

Laufgruppe, Lauftreff, leistungsorientiertes Laufen

Zum Besuch der Lauftrainings:

Der Lauftreff am Sonntag war in 2025 ähnlich besucht wie in den Jahren zuvor.

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 und Gäste:

Auch in 2025 war die Trail-Gruppe aktiv. Es begann im Januar mit dem Eckkopf, dann folgte im März die Heidenlöcher bei Deidesheim, im Juli das Benjetal und im September die Alte Schmelz. Am 4. Adventssonntag fand ein Weihnachts-Trail über 11 km und 400 Höhenmeter statt der zum Jahresabschluss mit 17 Läuferinnen und Läufern gut besucht war.

Wettkämpfe:

Unsere Läuferinnen und Läufer waren bei der Winterlaufserie in Rheinzabern, dem Oggersheimer Berglauf, dem Oschelskopflauf in Freinsheim, dem Bienwald-Marathon in Kandel, dem Bienenlauf in Lamsheim, der neu von den Landfrauen Lamsheim veranstaltet wurde, dem SOPREMA-Neckarrun und bei weiteren Veranstaltungen dabei. Weiterhin in MA-Rheinau, beim 8. udwigshafener Insellauf, dem Feudenheimer Herbstlauf und dem Saarbrücker Halbmarathon.

Es gab überall schöne Ergebnisse und gute Zeiten. Bei einigen Veranstaltungen waren wir die Stärkste Vereinsmannschaft.

Triathlon + Duathlon:

Auch in 2025 hatten wir weder beim RTV noch beim Triathlon Rhein-Neckar eine Mannschaften gemeldet. Es gab Einzelstarts, wobei besonders Daniel Ribke bei den Wettkämpfen in Alsfeld tolle Leistungen erbrachte. Er wurde in Duathlon Dritter in seiner Altersklasse bei der Europameisterschaft und ebenfalls Dritter in der Wertung zur Deutschen Meisterschaft.

31. Triathlon-Schwimmen

Am Sonntag den 25.01.25 fand unser diesjähriges TRIA-Schwimmen im Hallenbad Heidespaß statt. Es war die 31. Auflage. Wir hatten über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und waren daher an der

Kapazitätsgrenze. Wir haben wie in den letzten Veranstaltungen Wettkämpfe über 100 m, 200 m, 1000 m und Staffeln angeboten. Es war ein eingespieltes Team und die Veranstaltung lief reibungslos. Cheforganisator war wie im Vorjahr David Mohr. Vielen Dank an David und sein Team.

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,

43. Maxdorfer Gemüselauf - Ausgefallen

Leider mussten wir den 43. Maxdorfer Gemüselauf absagen. Eine Sturmwarnung des Deutschen Wetterdienstes hätte es unverantwortlich gemacht, einen Wettkampf im Wald durchzuführen.

Die Organisation und die Vorbereitungen waren gut, aber gegen höhere Gewalt hatten wir keine Möglichkeiten.

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.

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 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. 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. Nachdem Wolfgang Petruich dieses Sportangebot aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr übernehmen konnte, wird es nun von Conny Willax geleitet.

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.
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 Schwimmstile mit bahnweisen Wechsel und verschiedenen langen Pausen oder auch nur ein Schwimmstil 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 2025 die Anzahl der Kindersportabzeichen. Über 90 Kinder und Jugendliche haben ihr Sportabzeichen geschafft.

Bei den Erwachsenen konnten nur etwa 20 Sportabzeichen verliehen werden, das entspricht dem gleichen Ergebnis wie im letzten Jahr.

Im Februar 2026 hat Lara Ritthaler die Sportabzeichen an die Kinder in einer schönen Feier für Kinder und Eltern in der Mensa verliehen. Die Kinder haben begeistert Ihre Urkunden abgeholt.

In der Sommerzeit konnte 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.

Für 2026 gibt es eine Neuerung. Die Abnahmen finden nun nur noch im 2-Wochen-Tournus statt. Verantwortlich ist Volker Achenbach.