



JAHRESHEFT 2013

ATHLETIN DES JAHRES

SABINE RUMPF

Die Weite von 59,90m ist sicherlich nicht die Weite, die Sabine in diesem Jahr erzielen wollte, dennoch erkämpfte sich Sabine einige tolle Erfolge. Es begann schon im Januar mit dem HM Titel bei den hessischen Winterwurfmeisterschaften. Was als beste Hessin im Diskuswurf fast schon selbstverständlich ist. Überraschender ist da schon der HM Titel im Kugelstoßen in der Halle. Dabei ist sie im Kugelstoßen auf dem 6. Platz in der hessischen Bestenliste. Im März war



Sabine dann wieder beim World Indoor Throwing im südschwedischen Växjö vertreten und gewann dort den Wettkampf trotz leichter Probleme im Rücken. Bei den hessischen Meisterschaften in Bad Homburg holte Sabine dann erneut den HM Titel vor ihrer Vereinskameradin Julia. Im Juni schaffte es Sabine dann bei dem World Challenge-Meeting in Dakar die Konkurrenz hinter sich zulassen. Mit ihrer Saisonbestleistung wurde Sabine dann süddeutsche Meisterin und belegte bei den DM den 6. Platz, wobei sich Sabine sicherlich mehr erhofft hatte. Am Ende bedeutet dies der 5. Platz in der Deutschen Bestenliste. Klar ist, dass Sabine wieder den Pokal der besten Werferin holt. Außerdem wählte der Vorstand Sabine zur Athletin des Jahres 2013. Diesen Titel hat sie sich sicherlich auch mit ihrer besonderen Hilfsbereitschaft im Verein verdient. Damit holt Sabine sich den Titel der Athletin des Jahres zum unglaublichen 12. Mal.

Sportliche Erfolge 2013: Hessenmeisterin in der Halle im Kugelstoßen der Frauen, Hessenmeisterin Winterwurf im Diskuswurf der Frauen, Hessenmeisterin im Diskuswurf der Frauen, Süddeutsche Meisterin im Diskuswurf der Frauen, 6. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Diskuswurf der Frauen, Sieg im Diskuswurf beim Internationalen Indoor-Wettkampf in Växjö/Schweden, Sieg im Diskuswurf beim World Challenge-Meeting in Dakar/Senegal, in Deutschland auf Platz 5 im Diskuswurf und Platz 35 im Kugelstoßen, In Hessen auf Platz 1 im Diskuswurf, im Kugelstoßen, Stabhochsprung, Hammerwurf und Speerwurf unter den TOP 15 in Hessen.

Neben ihren sportlichen Erfolgen:

- Sehr trainingsfleißig, sehr engagiert im Vorstand und Verein, steht stets als Helferin, Kampfrichterin zur Verfügung, springt auch mal als Übungsleiterin ein.

Liebe Sportlerinnen und Sportler, Freunde der Leichtathletik und der LSG,

Die Vision ist wahr geworden.

So könnte man den Weg von der Idee eines Wurfhauses in Niederselters – zwei Jahre zuvor von Martin Rumpf an den Verein herangetragen – bis zur Fertigstellung des „Wurf-Leistungszentrums Limburg-Weilburg“ auf dem Alten Niederselterser Sportplatz im Jahre 2013 bezeichnen.

Die Anstrengungen im Vorfeld bis zur Akzeptanz und Genehmigung, die nicht immer einfachen Wege, die nicht unerheblichen Finanzmittel

aufzutreiben, und nicht zuletzt das Bauvorhaben in Eigenregie in die Tat umzusetzen, hier hat Martin der LSG und dem LA-Kreis einen unschätzbaren Dienst erwiesen.

Unterstützt wurde er dabei vom Vorstand und von den Sportlern der LSG, Sven Medenbach und Sabine Rumpf sowie vom LSG Platzwart, um nur einmal drei der vielen Helfer zu nennen, die eine immense Zahl von Stunden auf der Baustelle verbracht haben. Und wo sonst die Langhantel in die Luft gehievt wurde, waren es nun Steine, Stürze und Balken.

Ebenso haben die Gemeinde Selters, der Kreis Limburg-Weilburg, der LA-Förderverein, die Firma WETON sowie viele andere Institutionen und Unternehmen das Vorhaben unterstützt und sozusagen in einem ‚Gemeinschaftsprojekt‘ in die Tat umgesetzt. So mancher Großstadtverein könnte sich hier eine Scheibe abschneiden.

Damit haben wir nun die Möglichkeit des Winter-Wurftrainings direkt vor der Haustüre, sprich eine optimale Vorbereitung auf die Saison.



Die entsprechenden Resultate werden sich einstellen, da bin ich mir sicher.

Nach dem kleinen ‚Durchhänger‘ bedingt durch erschwerte Trainingsbedingungen im Jahre 2012 hat sich die LSG in 2013 wieder zu der bekannten Leistungsstärke entwickelt.

Die Punktzahlen der besten 20 Aktiven (nach der vereinsinternen Wertung) hat eine neue Höchstmarke erreicht und die Spitzengruppe liegt noch dichter zusammen als in den Jahren zuvor. Das ‚Einstiegslevel‘ zu den TOP-10 liegt 100 Punkte höher als in 2012.

Hinter der festen ‚Bank‘ unserer Diskuswerferinnen Sabine Rumpf und Julia Bremser teilen sich unsere besten Sprinter und Springer die vorderen Ränge. Neben den bekannten Namen wie Martin Böhm, Sven Medenbach, Lea und Kyra Seyffert haben sich auch die beiden 2013er Neuzugänge Nathalie und Chantal Buschung gleich in den Spitzenrängen platzieren können.



Nathalie hat zudem mit ihrem sensationellen 7. Platz bei der U18 WM in Donetsk (Ukraine) für einen der sportlichen Höhepunkte des Jahres gesorgt.

In den Anfangsjahren der LSG wurde von Ergebnissen auf der Limburger Lahnkampfbahn, aus Raunheim, Oberursel oder Wetzlar berichtet.

Heute ließt man schon mal ‚Großartiger Sieg von Sabine Rumpf in Schweden‘, ‚... siegt in Dakar‘, ‚Lea Seyffert bei der Junioren-Gala in Mannheim‘, ‚DM Jugend in Rostock‘ oder eben ‚Nathalie Buschung fährt zur U18 WM in die Ukraine‘.

Hier ist die LSG in den vergangenen Jahren einen beeindruckenden Weg erfolgreich gegangen. Unsere Sportler können dabei auf ein funktionierendes System aus gut ausgebildeten und engagierten Trainern, auf einen Vorstand, dessen Fokus auf der sportlichen Förderung liegt, auf eine solide finanzielle Absicherung im

Hintergrund sowie auf eine große Zahl an Helfern und Unterstützern zurückgreifen, die sich ehrenamtlich im Dienste der Leichtathletik betätigen.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen bedanken, die die LSG unterstützen, die immer wieder als Kampfrichter, Helfer oder Kuchenspender zur Verfügung stehen. Sie alle bilden die stabile Basis unseres Vereins. Darauf bin ich stolz.

Es gibt natürlich auch Bereiche, die nicht optimal laufen und einer kritischen Betrachtung bedürfen. Vergleicht man die Statistiken der letzten Jahre beispielweise mit denen der 80er und 90er Jahre, so stellt man einen massiven Schwund in den Schülerklassen fest. Konkurrenzsportarten, neue Freizeitaktivitäten, insbesondere aber die höhere zeitliche Belastung im Schulbereich haben hier ‚zugeschlagen‘.



Die LSG möchte hier gegensteuern und wird sich im neuen Jahr verstärkt wieder den Schulen und dem Schulsport zuwenden. Eine neue Position im Vorstand wird sich diesem Thema annehmen, bei dem beide, die Schule und der Leichtathletikverein, profitieren können – eine Win-Win-Situation gemäß der modernen Business-Sprache.

Mit frischem Wind und neuem altbewährtem Steuermann geht es ins Jahr 2014.

Ich selber blicke zurück auf 5 erfüllte Jahre als Vorsitzender. Ich habe in dieser Zeit sehr viel Interessantes und Bemerkenswertes erlebt, mich gemeinsam mit einem engagierten Vorstand um die Anliegen des Vereins kümmern dürfen. Vor allem aber habe ich stets begeisterte Sportler um mich gehabt.

Ich wünsche der LSG und ihren Sportlern, diese Begeisterung beizubehalten, den Mix aus Leistungswillen und Spaß am Sport zu leben. Dies wird unseren Verein auch in Zukunft attraktiv und erfolgreich bleiben lassen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Aktiven eine verletzungsfreie Saison, das Erreichen der gesteckten Ziele, vor allem aber viel Freude beim gemeinsamen Ausüben des Sportes, ihres Sportes – der Leichtathletik!

Dr. Andreas Schütz

(1. Vorsitzender)



Finischer Bier beim Weital Marathon

Jahresbericht 2013 der Gruppe Wettkampf und Training

Das Jahr 2013 war das erste Jahr unter der neuen Führung des Sportwarts Sven Medenbach.



Im Leistungssportbereich konnte die LSG an das Jahr 2012 anknüpfen. Der größte Erfolg war sicherlich die Qualifikation von Nathalie Buschung für die U18 WM in Donezk, welches mit dem 7. Platz gekrönt wurde. Aber auch eine Sabine Rumpf konnte im Diskuswurf beim World Challenge-Meeting in Dakar und im Internationalen Indoor-Wettkampf in Schweden mit jeweils dem

ersten Platz überzeugen. Leider liefen die Deutschen Meisterschaften im Diskuswurf der Frauen nicht besonders gut aus. Weitere Highlights waren der DJMM Hessentitel der Startgemeinschaft und der 1. Hallensiebenkampf von Sven Medenbach. Die Startgemeinschaft konnte aber auch wieder in gewohnter Weise eine erfolgreiche Staffel aufstellen.

Wie schon traditionell an dieser Stelle möchte ich zunächst einen Überblick in Zahlen und Fakten über das Jahr 2013 geben.



Insgesamt konnten wir 7 Hessentitel, 7 Regionaltitel und 45 Kreismeistertitel erzielen. Darüber hinaus wurden bei den Deutschen Meisterschaften 1 dritter, 1 fünfter, 2 sechste, 1 achter, 1 neunter, ein 13. und ein 15. Platz erzielt. Bei Süddeutschen Meisterschaften wurden 1 erster, 1 zweiter, 2 dritte, und 2 vierte Plätze belegt. Bei Hessischen Meisterschaften konnten

neben den 7 Titeln noch 8 zweite, 8 dritte, 3 vierte, 4 fünfte, 3 sechste, 1 siebter und 1 neunter Platz erreicht werden.

Als Gradmesser für die Leistungsstärke der LSG gilt die Gesamtpunktzahl der 20 leistungsstärksten Aktiven. Im Jahr 2013 wurden hier 16.737 Punkte erreicht. Damit konnte die LSG die beste Punktzahl aus dem Jahr 2008 um 51 Punkte steigern. Damit war das Jahr 2013 das stärkste Jahr der Vereinsgeschichte.



Auf Kreisebene konnte die LSG einen Einzelkreisrekord erzielen. Chantal Buschung erzielte einen neuen Rekord im Dreisprung mit gesprungenen 12,08m. Mit Nathalie Buschung, Kyra und Lea Seyffert haben drei LSG Athletinnen erheblich an den Staffekreisrekorden der Startgemeinschaft sowohl in der Frauenklasse als auch in der weiblichen Jugend U20 mitgewirkt. Somit

konnte die Staffel der Startgemeinschaft Limburg-Weilburg erneut den eigenen Rekord verbessern.

Das Projekt Startgemeinschaft setzte seine Erfolge auch in diesem Jahr fort. Zwar kam die Staffel bei den deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock nicht aufs Podest. Dennoch ist ein 5. Platz in der Besetzung Kyra und Lea Seyffert, Nathalie Buschung (LSG Goldener Grund Selters/Ts.) und Debora Vogt (TV Eschhofen) im ersten Jahr der weiblichen Jugend U20 ein weiterer Erfolg.

4x100m Staffel Frauen		WN: 43.30
2. Zeitendlauf - Live Result		
1	TV GLADBECK 1912 1	SB 46.41
2	LAC QUELLE FÜRTH 1	SB 46.51
3	LT DSHS KÖLN 2	47.14
4	MTG MANNHEIM 2	47.45
5	LAV STADTWERKE TÜBINGEN 1	47.86
6	STG KREISLIMBURGWEILBURG 1	48.78

Auf Breitensportebene konnten wir im Jahr 2013 zum achten Mal in Folge mit 117 absolvierten Sportabzeichen erneut die 100er Marke knacken. Bei 432 Mitgliedern zum Jahresende ist das eine sehr gute Bilanz. Neben den 58 Erwachsenen und 59 Jugendlichen und Schülern konnten noch 13 Familiensportabzeichen errungen werden. Ein besonderer Dank gilt hier Rita Rumpf, unserer Breitensportwartin und allen Helfern, die viele Stunden Arbeit aufgewendet haben, das

Sportabzeichen abzunehmen.

Die eigenen Wettkämpfe wurden traditionell durch den Volkslauf eröffnet, und dort haben 85 Läuferinnen und Läufer teilgenommen – damit setzt sich der Trend der letzten Jahre fort. Dieses Jahr waren es sogar 23 Teilnehmer weniger als das Jahr davor und daher hat der Vorstand beschlossen den Volkslauf nicht weiter zu veranstalten. Der Aufwand ist einfach zu groß. Damit der Robert Schütz Lauf nicht in Vergessenheit geht, soll dieser in ein Sportfest integriert werden. Dort wird die Distanz über 1500m als Robert Schütz Lauf ausgeschrieben. Danach wollte die LSG nach 3 Jahren wieder einmal drei Werfertage durchführen. Der 1. Werfertag musste aber wegen schlechte Witterungsbedingungen abgesagt werden. Die zwei weiteren Werfertage waren mit insgesamt 200 Teilnehmer ein voller Erfolg.

Im Jahre 2013 hatte die LSG als örtlicher Ausrichter der Regionalmeisterschaften der Aktive, U20, U18 und U16 eine große Herausforderung. Insgesamt kamen an beiden Tagen der Meisterschaft 428 Athletinnen und Athleten. Ein sehr regnerischer zweiter Tag verhinderte

eine bessere Bilanz – es mussten sogar der Hochsprung, Dreisprung und Stabhochsprung abgesagt werden.



Danach folgten traditionell wieder zwei Schülmehrkämpfe, wobei besonders der erste Schülmehrkampf mit einer Teilnehmerzahl von 175 Schülerinnen und Schüler gut besucht war. Zwischen den beiden Schülmehrkämpfen versuchten wir den Sprintpokal an einem Mittwochabend wieder lukrativ zu machen.

Leider zeigte uns aber dieser Wettkampf, dass der Sprintpokal alleine nicht mehr wie früher angenommen wird.

Für die jüngsten unter den Athleten hat die LSG erneut ein Bambinisportfest ausgerichtet, bei dem einige Kinder ihren ersten Wettkampf überhaupt absolviert haben. Daneben hat die LSG mit den Stabhochsprungmeisterschaften eine Kreismeisterschaft ausgerichtet.



Zu guter Letzt wünsche ich allen Athletinnen und Athleten eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2014.

Sven Medenbach
(Sportwart)

Errungene LSG Sportabzeichen Der Gradmesser für den LSG Breitensport



Diese Auszeichnung erfolgt durch Rita Rumpf (LSG-Breitensportwartin) und Karlfred Theby (Sportabzeichenobmann des Sportkreises Limburg-Weilburg)

Im Jahr 2013 wurde das Sportabzeichen 100 Jahre alt und daher in seinen Anforderungen und Strukturen grundlegend verändert.

Karlfred Theby bedankte sich bei Rita Rumpf für ihren unermüdlichen Einsatz zugunsten des Sportabzeichens.

**LSG hatte 2013 insgesamt: 117 Sportabzeichen
(gegenüber 103 im Vorjahr)**

= 1. Platz im Kreis Limburg-Weilburg - 24 Vereine im Kreis waren beteiligt

Erwachsene: 58

Jugendliche/Schüler: 59

ebenfalls erfreulich: 13 Familien-Sportabzeichen

Sportabzeichen-Jubiläen (wurden von Karlfred Theby gesondert geehrt)

Kerstin Rumpf 25.

Margarete Steul 30.

Edith Haupt 35.

Sonja Glöckner 35.

Die meisten Sportabzeichen: Rita Rumpf 37. Gold



Die Sportabzeichenabsolventen der LSG kommen aus dem gesamten Kreisgebiet bzw. sogar darüber hinaus:

z. B. aus Limburg, Villmar, Beselich, Weilrod, Elz

Anzahl Sportabzeichen bei der LSG seit Jahren auf hohem Niveau:



Platz	Name	Alterskl.	Disziplin	Leistung	Punkte	Pokal
1	Rumpf, Sabine	W 30	Diskus	59,90 m	1.160	Athletin des Jahres + Beste Werferin
2	Bremser, Julia	W 30	Diskus	57,14 m	1.113	
3	Böhm, Martin	M	110m Hü	14,62 sec	970	Bester Hürdenläufer
	Seyffert, Lea	W 18	200 m	24,60 sec	970	Beste Sprinterin
	Buschung, Nathalie	W 17	Weit	6,09 m	970	Beste Springerin
6	Medenbach, Sven	M	110m Hü	14,72 sec	958	Bester Läufer + Bester Mehrkämpfer
7	Buschung, Chantal	F	Drei	12,08 m	923	
8	Ohde, Jens	M	Stab	4,70 m	922	
9	Seyffert, Kyra	W 18	100 m	12,44 sec	857	
10	Manneschmidt, Madleen	w 10	800 m	2:50,44 min	837	Schülerpokal Beste Läuferin
11	Lupek, Michael	M 50	Diskus	39,99 m	736	
12	Kerth, Lucia	W 10	2.000 m	8:49,32 min	722	Nachwuchspokal
13	Ries, Yannik	M 9	800 m	3:07,27 min	720	Nachwuchspokal
14	Ferdinand, Chantal	W 13	Hoch	1,40 m	718	Schülerpokal Beste Springerin + Beste Mehrkämpferin
	Faßbender, Jean Pascal	M 11	800 m	2:46,84 min	718	Schülerpokal Bester Werfer
16	Schmidt, Marvin	M 13	800 m	2:40,79 min	715	
17	Klautke, Michael	M 60	Hammer	37,27 m	704	
18	Schulz, Hermann	M 19	100 m	11,85 sec	679	
19	Weber, Lorena	W 19	100m Hü	16,48sec	678	
20	Willert, Jürgen	M 50	Hammer	37,08 m	667	



Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 1 – Sabine Rumpf



- Sabine Rumpf
- Klasse: W 30
- Disziplin: Diskus
- Leistung: 59,90 m
- LSG Punkte: 1.160

- Pokal: Beste Werferin

- Athletin des Jahres

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 2 – Julia Bremser



- Julia Bremser
- Klasse: W 30
- Disziplin: Diskus
- Leistung: 57,14 m
- LSG Punkte: 1.113

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 3 – Martin Böhm



- Klasse: Männer
- Disziplin: 110 m Hürden
- Leistung: 14,62 sec
- LSG Punkte: 970
- Pokal: Bester Hürdenläufer

Leistungsstärksten Aktiven 2013 Platz 3 – Lea Seyffert



- Klasse: WJ U20
- Disziplin: 200 m
- Leistung: 24,60 sec
- LSG Punkte: 970
- Pokal: Beste Sprinterin

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 3 – Nathalie Buschung



- Klasse: WJ U18
- Disziplin: Weitsprung
- Leistung: 6,09 m
- LSG Punkte: 970

- Pokal: Beste Springerin

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 6 – Sven Medenbach



- Klasse: Männer
- Disziplin: 110m Hürden
- Leistung: 14,72 sec
- LSG Punkte: 958

- Pokal: Bester Mehrkämpfer
Bester Läufer

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 7 – Chantal Buschung



- Klasse: Frauen
- Disziplin: Dreisprung
- Leistung: 12,08 m
- LSG Punkte: 923

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 8 – Jens Ohde



- Klasse: Männer
- Disziplin: Stabhochsprung
- Leistung: 4,70 m
- LSG Punkte: 922

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 9 – Kyra Seyffert



- Klasse: WJ U20
- Disziplin: 100 m
- Leistung: 12,44 sec
- LSG Punkte: 857

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 10 – Madleen Manneschmidt



- Klasse: W 10
 - Disziplin: 800 m
 - Leistung: 2:50,44 min
 - LSG Punkte: 837
-
- Schülerpokal: Beste Läuferin

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 11 – Michael Lupek



- Klasse: M 50
- Disziplin: Diskuswurf
- Leistung: 39,99 m
- LSG Punkte: 736

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 12 – Lucia Kerth



- Klasse: W 10
- Disziplin: 2.000 m
- Leistung: 8:49,32 min
- LSG Punkte: 722
- Pokal LSG Nachwuchssportler

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 13 – Ries Yannick



- Klasse: M 9
- Disziplin: 800 m
- Leistung: 3:07,27 min
- LSG Punkte: 720

- Pokal LSG Nachwuchssportler

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 14 – Chantal Ferdinand



- Klasse: W 13
- Leistung: 1,40 m
- Disziplin: Hochsprung
- LSG Punkte: 718
- Schülerpokal: Beste Springerin und MK



Leistungstärkste Aktive 2013 Platz 14 – Jean Pascal Faßbender



- Klasse: M11
- Disziplin: 800m
- Leistung: 2:46,84 min
- LSG Punkte: 718

- Schülerpokal: Bester Werfer

Leistungstärkste Aktive 2013 Platz 16 – Marvin Schmidt



- Klasse: M 13
- Disziplin: 800m
- Leistung: 2:40,79 min
- LSG Punkte: 715

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 17 – Michael Klautke



- Klasse: M 60
- Disziplin: Hammerwurf
- Leistung: 37,27 m
- LSG Punkte: 704

Leistungsstärkste Aktive 2013 Platz 18 – Hermann Schulz



- Klasse: M 19
- Disziplin: 100m
- Leistung: 11,85 sec
- LSG Punkte: 679

Leistungstärkste Aktive 2013 Platz 19 – Lorena Weber



- Klasse: W19
- Disziplin: 100m Hürden
- Leistung: 16,48sec
- LSG Punkte: 678

Leistungstärkste Aktive 2013 Platz 20 – Jürgen Willert



- Klasse: M50
- Disziplin: Hammerwurf
- Leistung: 37,08m
- LSG Punkte: 667

Leistungsstärkste Aktive 2013 Schülerpokale



- Lukas Glöckner
- Schülerpokal Bester Sprinter
- Leistung: 75m in 11,21 sec
- Tara Brackmann
- Pokal LSG Nachwuchssportler
- Leistung: 800m in 3:16,58 min



Sowohl für Schüler als auch für die Schülerklassen vergeben wir 6 Pokale: Bester Werfer, Bester Hürdenläufer, Bester Sprinter, Bester Läufer, Bester Springer, Bester Mehrkämpfer

Außerdem werden 3 Nachwuchspokale an Schüler und Schülerinnen vergeben. Diesen können nur Athletinnen und Athleten ohne Pokal bekommen.

Leistungsstärkste Aktive Der Gradmesser für den LSG Leistungssport



- **Leistungsstärke hat 2013 den besten Wert in der LSG Vereinsgeschichte erreicht**
- **Insbesondere in der Spitze sehr stark**

- Wir versuchen den Spagat Leistungen über alle Altersklassen und alle Disziplinen zu vergleichen, d.h. den Diskuswurf von Sabine und Julia mit dem 110m Hürden von Sven oder den 800m von Madleen Manneschildt.
- Dazu rechnen wir alle Leistungen in Punkte um und bilden so eine Rangliste.

- Die Summe der ersten 20 dieser Rangliste ist der Gradmesser in der LSG für die Leistungsstärke im Leistungssport.
- Gute Mischung von Senioren, Aktiven, Jugend, Schülern
- 2013: 16.737 Punkte => Bester Wert in der LSG Geschichte
- „Die Breite an der Spitze ist dichter geworden“



Trainingslager 2013 an der italienischen Adria

Nachdem im Jahr 2012 kein Trainingslager stattgefunden hatte, ging es dieses Jahr wieder wie 2011 an die italienische Adriaküste. Das Reiseziel war San Benedetto und liegt im Vergleich zum letzten Trainingslager ca. 200km südlicher.

Das Wetter meinte es dieses Jahr nicht gut mit uns. Schon am ersten Tag mussten wir die zweite Trainingseinheit ausfallen lassen, da es sehr stürmisch und regnerisch im Verlaufe des Tages wurde. Es blieb die weiteren Tage meist wechselhaft, aber trotzdem konnte man sich auf dem Sportplatz gut auf die Sommersaison vorbereiten. Die Breitensportler nutzten die Gelegenheit, sich auf das neue Sportabzeichen vorzubereiten und einzelne Disziplinen bereits erfolgreich zu absolvieren.

Unter den knapp 50 Teilnehmern waren außerdem Athleten aus Elz, Eschhofen und Weilmünster, sowie weiteren Athleten aus dem HLV-D2-Kader Wurf. Die Gruppe war in einem Drei Sterne Hotel in der unmittelbaren Nähe vom Strand untergebracht.

Breitensportgruppe Frauen

Das Sportlerjahr 2013

2013 ist vergangen, 2014 hat angefangen. Zeit noch einmal zurück zu sehen, was ist passiert, was ist geschehen.



Das Jahr begann nicht wie gewohnt mit dem Heringessen, sondern diesmal an einem anderen Ort. Das Volkstheater in Frankfurt schließt bald ganz und macht Schluss, klar dass man dann noch mal 'ne Vorstellung besuchen muss. Mit dem Zug fuhren wir in die große Stadt, aßen uns erst im Klosterhof satt, dann freuten wir uns am lustigen Theaterstück und spät abends brachte uns die Bahn zurück. Das war wirklich ein vergnüglicher

Tag, den man nicht vergessen mag.

Das nächste Mal sahen wir uns dann wieder am gewohnten Platz zum Heringessen an der Brunnenstraß'. Doch vor dem Genuss ging es erst noch zu Edith zu Besuch. Wie üblich kredenzte sie gastfreundlich so manchen Schluck, dann ging es gemeinsam zum Vereinsheim zurück. Wir saßen zusammen am großen Tisch, taten uns gütlich an Kartoffeln und Fisch, schwätzten und lachten, die Stunden vergingen, Rita versuchte immer noch etwas Offizielles dazwischen zu bringen, z. B. die neuen Termine für die kommende Zeit, die Trainingsfleißigsten standen bereit: Margret, Magda und Waltraud wurden beschenkt und geehrt, wie es sich für wahre Sieger gehört.

Ab Mitte Januar strengten wir uns wieder im Training an, jeder macht es so gut und so viel wie er kann.

Für Februar war eine Wanderung angesagt, über die Trasse nach Oberselters sollte es gehen, wer hätte gedacht das alle Wege waren hoch voll Schnee. Es machte so viel Freude, die Natur war still, wir trafen kaum andere Leute. Diesen Weg genossen wir sehr und freuten uns dann in Oberselters auf die Einkehr. Wir



wärmten uns auf und stärkten uns mit gutem Essen und Wein, wie schön kann doch ein Wintertag sein.

Im März gab es wieder was zu feiern, Sonja lud zum 75. Geburtstag ein. Im Carpe Diem war für uns eingedeckt, wir gratulierten, sangen ein Lied und uns allen hat es wieder gut geschmeckt.

Im April lud uns Jutta nach Haintchen ein, wir durften an ihrem 50. bei ihr sein. Alles war liebevoll für uns gerichtet, nach der Feier haben wir noch ihren kleinen Zoo besichtigt. Wir fühlten uns willkommen und wünschten viel Glück, es gab zu essen und trinken und so manches gute Kuchenstück. Es war schön bei dir zu sein, lad uns doch auch wieder zur nächsten Feier ein.

Doch natürlich trafen wir uns nicht nur zu Feiern und Festen, an den Montagabenden gaben wir unser Bestes, wir trafen pünktlich zur Sportstunde ein und strafften unsere Arme, unseren Rücken, unsere Bein. Es ist schön, in der Gruppe Gymnastik zu treiben und es tut besser gut als zu Hause auf der Couch zu bleiben.

So ging das erste Halbjahr vorbei, doch auch in den Ferien machten wir so allerlei. Wir trafen uns montags zu kleinen oder größeren Wanderungen, die zum Schluss bei einem Imbiss und einem Getränk ausklangen.

Ab Mitte August war wieder der Sport in der Halle angesagt. Hüpfen, laufen, recken und strecken ist gefragt. Auch wenn wir stöhnen, wir wissen genau, jede Übung macht uns zur fitteren Frau. Doch Rita will nicht nur unsere Körper trainieren, sie sorgt sich auch um unser Hirn, so ist hin und wieder auch Koordination angesagt, was auch tatsächlich manchmal Schwierigkeiten macht. Doch wir strengen uns an und bemühen uns meist und hoffen so zu bleiben fit an Körper und Geist.

Im September und November gab es noch zwei Geburtstage zu feiern, Rosemarie und Magdalene luden ein. Im Carpe Diem war jeweils der Tisch reich gedeckt, nach Gesang und Glückwünschen hat uns das Frühstück geschmeckt. Solche Feste sind immer schöne Stunden gemeinsam zu feiern in fröhlicher Runde.

Im Oktober fanden wir uns am Bahnhof ein und fuhren mit dem Zug nach Wiesbaden rein. Eine Stadtführung stand auf dem Programm, wir hörten uns viele interessante Dinge an und so lernten wir unsere Landeshauptstadt ein wenig besser kennen, können so manche Brunnen jetzt beim Namen nennen. Nach diesem Rundgang stellten wir uns an der Nerobergbahn an. Wir fuhren mit dem Gefährt aus alter Zeit auf die Höhe und genossen den Blick so weit. Die ganze Stadt lag zu unseren Füßen, bei Kaffee und Kuchen konnten wir diesen Ausblick genießen. Nach der Rückfahrt mit dem Bus in die Stadt aßen wir uns in einem Lokal mit internationalem Publikum satt. Mit uns saßen viele Chinesen vor ihren Gedecken und ließen sich die hessischen Spezialitäten schmecken. Sicherlich jetzt jeder von ihnen weiß, es gibt doch noch etwas besseres als Reis. Es waren schöne gemeinsame Stunden, so haben wir es alle empfunden und zufrieden machten wir uns auf den Weg zurück und auch diesmal hatten wir wieder mit dem Wetter so viel Glück.

Einmal trafen wir uns noch außerhalb vom Sport und setzten damit eine lange, schöne Tradition weiter fort, bei daLuca fanden wir uns zum Weihnachtsessen ein, verbrachten nochmal gemeinsame Stunden beim Essen, Lachen, Wasser und Wein, freuten uns über die Gutscheine, die hübsch verpackt von Lydia und Sonja zu uns gebracht.

So ist auch 2013 vergangen, 2014 hat angefangen. Was hat das neue Jahr für uns bereit? Das was wir uns alle Wünschen ist Gesundheit. Rita tut das ihre und hält uns hoffentlich weiter fit und wir versprechen wir bleiben auch 2014 dabei und machen tatkräftig mit.

Ach übrigens, wir lernten im vergangenen Jahr auch noch ein neues Wort, von dem wir bis dahin nicht wussten, was es war, doch jetzt ist uns die Bedeutung ganz klar und wir wissen was das heißt: Bildet einen Innenstirnkreis.



U 18 WM in Donetsk mit Nathalie Buschung von der LSG Goldener Grund

Donnerstag, 11.07.2013

Die Weltmeisterschaft ist in vollem Gange. Zwar gab es heute keine Medaille für unser Deutsches Team, aber eine ganze Reihe guter Finalplatzierungen und eine Menge neuer Bestleistungen. Die Stimmung in der Mannschaft ist daher außerordentlich gut.

Ich hatte heute Morgen meine letzte Trainingseinheit. Leider verlief diese alles andere als erfolgreich. Ich kam mit meinem Anlauf absolut nicht klar. Alles was bisher super geklappt hatte, passte heute auf einmal nicht mehr und ich weiß nicht warum. Mit einem Schlag ist die Sicherheit der letzten Tage vorbei und leichte Verzweiflung macht sich breit. Ich wünschte, mein Heimtrainer könnte jetzt hier sein und mir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Eine vertraute Person um sich zu haben, die genau weiß wo meine Fehler liegen und wie man sie wieder beheben kann, würde mich in dieser Situation enorm beruhigen. Es ist zwar eine nette Trainerin für uns Weitspringerinnen dabei, aber wir kannten uns bisher nicht und sie kennt daher weder unsere Stärken noch Schwächen und weiß schon gar nicht, wie wir in solchen Extremsituationen reagieren. Jetzt muss ich darauf bauen, das es stimmt, was mir heute schon mindestens zehn Leute gesagt haben. Nämlich, dass die Generalprobe immer schief gehen muss. Ich muss versuchen alles Negative jetzt auszublenden und einfach hoffen, dass es am Samstag, wenn es gilt, besser klappen wird als heute.

Da tat es auch gut, dass ich von meinem Trainer per Handy ein paar aufbauende Worte bekam und ich Dank Internet mit meiner Familie reden und sie über den Bildschirm sogar sehen konnte.

Ich möchte heute die Gelegenheit nutzen, um mich bei allen zu bedanken, die mir von zu Hause aus die Daumen drücken und die mir liebe Grüße ausrichten lassen. Ich freue mich wirklich sehr darüber.

Freitag, den 12.07.2013

Im Moment läuft jeder Tag ähnlich ab und jeder konzentriert sich auf die Wettkämpfe.

Ich konnte es heute Morgen jedoch etwas ruhiger angehen lassen, da ich heute einen Tag vor meinem Start Trainingsfrei hatte. Am Nachmittag waren wir dann im Stadion um die anderen anzufeuern. Unsere Mannschaft konnte erneut mit sehr guten Leistungen auf sich aufmerksam machen, wenn es auch für eine weitere Medaille dann doch nicht ganz gereicht hat.

Es entwickeln sich immer mehr Kontakte zu Sportlern aus anderen Ländern. Schon des Öfteren kamen welche und wollten ein Bild mit uns machen. Das ist das Schöne an unserem Sport, obwohl wir im Wettkampf Gegner sind, gehen wir alle stets freundlich und respektvoll miteinander um, egal welcher Herkunft oder Hautfarbe wir sind. Bei uns gibt es keine Vorurteile oder Grenzen. Wir sind einfach nur eine große Familie.

Heute Abend stand noch einmal Physiotherapie auf meinem Plan und ich hoffe, dass mein Knie morgen einigermmaßen schmerzfrei sein wird.

Ich bin jetzt schon sehr nervös, aber andererseits freue ich mich auf meinen Wettkampf.

Ich hoffe nur, dass ich etwas schlafen kann heute Nacht. Den größten Druck mach ich mir selbst und ich muss mir immer wieder sagen, dass es egal ist, wie es morgen ausgehen wird. Denn alleine die Tatsache, dass ich hier dabei sein darf ist schon fantastisch. Aber insgeheim möchte ich schon unter die besten Zwölf kommen, um am Sonntag noch mal springen zu dürfen. Aber es wird schwer werden. Es sind 31 Weitspringerinnen am Start, von denen einige z.B. aus Rumänien, China und den USA Weiten zwischen 6,54m und 6,40m als Bestleistungen haben. Ich werde auf jeden Fall alles geben was in mir steckt.

Samstag, den 13.07.2013

Wahnsinn !!! Ich hab es geschafft, ich bin im Weitsprungfinale. Ich kann es noch gar nicht fassen. Es war ein langer und aufregender Tag. Um halb sieben heute Morgen klingelte der Wecker, allerdings war ich bereits seit kurz nach 4 Uhr wach und konnte vor lauter Aufregung nicht mehr einschlafen. Beim Frühstück musste ich mich zwingen etwas zu essen, aber ohne Nährstoffe hat man keine Energie, also muss etwas hinein, egal wie. Um halb neun wurden wir mit dem Bus vom Hotel zum Aufwärmplatz gefahren. Während des Warmlaufens konnte ich dann alle meine Gegnerinnen in Augenschein nehmen. Eigentlich war ich stolz, dass ich seit letztem Jahr doch ein paar Muskeln aufbauen konnte, aber als ich die anderen sah, musste ich feststellen, dass ich neben den meisten rein körperlich fast wie eine Hobbysportlerin aussehe. Meine Güte haben die Muskeln, kein Wunder, dass sie so weit springen können. Ein Shuttlebus brachte uns dann rechtzeitig zum Stadion, wo wir uns eine Stunde vor Wettkampfbeginn im sog. Callroom einfinden mussten. Von dort wurden wir von Offiziellen zum Einspringen ins Stadion geführt. Meine Aufregung stieg ins Unermessliche. Zum einen die Verunsicherung da mein Anlauf im letzten Training absolut nicht passte und zum anderen die Tatsache gleich gegen die besten Weitspringerinnen der Welt bestehen zu müssen.

Ein wenig erleichtert war ich, als ich beim ersten Probesprung feststellte, dass der Anlauf heute wieder zu passen schien. Mein Trainer gab mir die Vorgabe volles Risiko zu springen, denn ich habe oft das Problem, dass ich das Brett nicht treffe und dann wertvolle Zentimeter verschenke. Aber genau dies konnte ich mir heute nicht erlauben. Er meinte, er möchte lieber einen übergetretenen ungültigen Versuch von mir sehen, als einen Sprung weit vorm Brett, der mich auch nicht weiterbringt. Die Qualifikation fand in zwei Gruppen statt mit insgesamt 31 Springerinnen. Ich war in meiner Gruppe als Vorletzte an der Reihe. 6m war die Qualimarke die es zu springen galt um sicher im Finale zu stehen. Würden es weniger als zwölf Springerinnen schaffen, würde mit den nachfolgenden Weitenbesten bis zu dieser Anzahl aufgefüllt. Im ersten Versuch konnten vor mir zwei Springerinnen die 6m Marke direkt überbieten, allerdings gab es auch etliche ungültige Versuche, weil der Wind sehr böig war und ständig drehte. Als ich an der Reihe war und am Ablauf stand habe ich dermaßen gezittert, wie noch nie in meinem Leben zuvor und ich hatte das Gefühl plötzlich keinen Schritt mehr laufen zu können. Doch da musste ich jetzt durch. Und als hätte mein Trainer es geahnt, war mein Sprung leicht übergetreten. Das war neu bei mir, gab mir aber die Gewissheit, dass ich heute schnell war. Beim zweiten Versuch passte es dann besser und mit genau 6m landete ich eine Punktlandung. Ich konnte es kaum glauben, ich war soeben ins Weltmeisterschaftsfinale gesprungen. Meine Freude kannte keine Grenzen. Meine deutsche Weitsprungkollegin hat es leider nicht geschafft. Obwohl mit einer Bestleistung von 6,21m angereist war, konnte sie sich mit einem Sprung auf 5,75m und zwei ungültigen Versuchen nicht qualifizieren. Jetzt heißt es sich für das Final morgen zu konzentrieren. Dort möchte ich gerne Bestleistung springen, welche Platzierung am

Ende dabei rauskommen wird, ist mir dann egal. Die vielen Daumendrucker zu Hause haben gute Arbeit geleistet. Vielen Dank noch mal dafür.

Sonntag, 14.07.2013

Ich kann es noch gar nicht so richtig begreifen, was sich in den letzten beiden Tagen ereignet hat. Nach wie vor habe ich das Gefühl ich träume. Aber auf der Ergebnisliste steht es schwarz auf weiß. 7. Platz bei einer Weltmeisterschaft, von solch einem Erfolg hätte ich nicht zu träumen gewagt. Von meinem wichtigsten Tag dieser Woche, kann ich leider aus Zeitgründen am wenigsten berichten. Ich bin gerade erst nach meinem Wettkampf wieder im Hotel angekommen, habe gerade noch Zeit zum Duschen und dann geht es gleich weiter zur Abschlussfeier. Ich bin einfach nur überglücklich. Eigentlich habe ich gedacht, dass ich, nachdem ich mein Ziel das Finale zu erreichen geschafft hatte, heute Nacht gut schlafen könnte, aber dem war leider nicht so. Die Nervosität war plötzlich stärker als am Tag zuvor.

Ich hab nur ganz wenig schlafen können. Heute dann der gleiche Ablauf bis zum Wettkampf wie gestern. Mein Ziel heute war Bestleistung zu springen. Gleich im ersten Versuch konnte ich mit 6,01m eine gute Basis legen und mich im dritten Versuch sogar auf 6,09m steigern. Diese Weite bedeutete nicht nur Bestleistung, sondern ist zugleich ein neuer Kreisrekord. Mit dieser Weite hatte ich mich plötzlich auf den fünften Platz vorgeschoben und war damit im Endkampf der besten acht Springerinnen. Leider konnte ich mich in den letzten drei Versuchen nicht mehr steigern, ich hatte einfach keine Kraft mehr. Die aufregende Qualifikation gestern, dann das Finale heute und vor allem meine wahnsinnige Nervosität der letzten beiden Tage, machten sich nun bemerkbar. Am Ende konnte ich mich über Platz 7 freuen. Ich möchte mich noch einmal bei allen bedanken, die mich auf meinem Weg unterstützt haben, die mit mir gefiebert und mir die Daumen gedrückt haben und herzlichen Dank auch für die vielen lieben Wünsche. Ich bin überwältigt, wie viel Aufmerksamkeit ich in der letzten Woche erfahren habe. Vielen, vielen Dank dafür. Morgen fliegen wir wieder nach Hause. Es waren wunderschöne Weltmeisterschaften und ich bin glücklich diese Atmosphäre hier erleben zu dürfen und wichtige Erfahrungen sammeln zu können.

Letzte Grüße aus Donetsk

Eure Nathalie

