Seniorenstadt

LSG

Goldener Grund e.V.

JAHRESHEFT 2014

Athlet/ Athletin des Jahres 2014

Sabine Rumpf und Sven Medenbach

Der/die Athlet/Athletin des Jahres ist die höchste sportliche Auszeichnung, die die LSG jedes Jahr verleiht, denn neben der sportlichen Leistung – die zu 50 % bewertet wird – fließen noch die Einstellung zur LSG mit 20 %, Trainingsfleiß ebenfalls mit 20 % und kameradschaftliches Verhalten zu 10 % in die Gesamtbewertung ein. In diesem Jahr fiel die Wahl durch Stimmengleichheit gleich zwei Athleten, nämlich auf Sabine und Sven.

Sabine Rumpf:

Sportliche Erfolge 2014:

- Hessenmeisterin im Diskuswurf der Frauen und Vizehessenmeisterin im Kugelstoßen
- Süddeutsche Meisterin im Diskuswurf der Frauen
- 4. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Diskuswurf der Frauen
- In Deutschland auf Platz 6 im Diskuswurf und Platz 36 im Kugelstoßen
- In Hessen auf Platz 1 im Diskuswurf
- Im Kugelstoßen und Hammerwurf unter den TOP 10 in Hessen

Neben ihren sportlichen Erfolgen:

- Sehr trainingsfleißig
- Sehr engagiert im Vorstand und Verein
- Statistikerin

Sven Medenbach:

Sportliche Erfolge 2014:

- Vizehessenmeister über 110m Hürden und im Zehnkampf der Männer
- 4. Platz bei den Süddeutschen Meisterschaften über 110m Hürden der Männer
- Qualifikation für die DM knapp verpasst
- In Deutschland auf Platz 37 über 110m Hürden und Platz 45 im Zehnkampf
- In Hessen auf Platz 4 über 110m Hürden, Zehnkampf, Dreisprung
- Im Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung und 400m unter den TOP 15 in Hessen

Neben ihren sportlichen Erfolgen:

- Sehr trainingsfleißig
- Sehr engagiert im Vorstand und Verein
- Im Hauptvorstand als Sportwart
- Außerdem Webmaster

Jahresbericht 2014 der Gruppe Wettkampf und Training

Im Leistungssportbereich konnte die LSG an das Jahr 2013 anknüpfen. Sabine Rumpf belegte bei starker Konkurrenz einen guten 4. Platz im Diskuswurf bei den deutschen Meisterschaften. Nathalie Buschung schaffte es sogar zwei Mal auf das Podest bei nationalen Meisterschaften. In der Wintersaison konnte Nathalie sich den 3. Platz im Hochsprung in der Halle sichern, dabei wurde sie in ihrer Paradedisziplin dem Weitsprung Vierte. In der Freiluftsaison schaffte sie es dann mit dem Weitsprung auf den 3. Platz. Die Startgemeinschaft konnte aber auch wieder in gewohnte Weise eine erfolgreiche Staffel aufstellen und das dieses Mal nicht nur bei den Frauen

Wie schon traditionell an dieser Stelle möchte ich zunächst einen Überblick in Zahlen und Fakten über das Jahr 2014 geben.

Insgesamt konnten wir 9 Hessentitel, 2 Regionaltitel und 52 Kreismeistertitel erzielen. Darüber hinaus wurden bei den Deutschen Meisterschaften 2 dritte, 2 vierte, 1 fünfter, 1 sechster, 1 siebter, 1 achter, 1 neunter, ein 18. Platz erzielt. Bei Süddeutschen Meisterschaften wurden 1 erster, 2 zweite, 3 dritte, 2 sechste, 1 siebter und 1 neunter Platz belegt. Bei Hessischen Meisterschaften konnten neben den 9 Titeln noch 11 zweite, 3 dritte, 5 vierte, 2 fünfte, 2 sechste und 1 siebter Platz erreicht werden.

Als Gradmesser für die Leistungsstärke der LSG gilt die Gesamtpunktzahl der 20 leistungsstärksten Aktiven. Nachdem letztes Jahr schon ein neuer Rekord aufgestellt wurde, konnte dieser im Jahr 2014 erneut gebrochen werden. Insgesamt sammelten die besten 20 Athletinnen und Athleten der LSG 16.814 Punkte. Damit wurde der Rekord aus dem vergangenen Jahr nochmal um 77 Punkte gesteigert.

Auf Kreisebene konnte die LSG dieses Jahr sogar 5 Kreisrekorde erzielen, wobei eine in der Staffel erzielt wurde. Chantal Buschung erzielte wie im letzten Jahr einen neuen Rekord im Dreisprung mit übersprungenen 12,48m. Lea Seyffert konnte die 200 m Zeit auf 24,44 sec schrauben und verbesserte damit in der weiblichen Jugend U20 sowie bei den Frauen den Kreisrekord. Zusätzlich konnte noch Nathalie Buschung im Weitsprung den Kreisrekord auf 6,17 m verbessern. Mit Nathalie und Chantal Buschung, Kyra und Lea Seyffert verbesserten dann noch den Kreisrekord bei den 4x100 m Staffel der Frauen auf 46,71 sec. Zusätzlich konnten noch Nathalie, Lea und Kyra mit der Startgemeinschaft den Kreisrekord bei der weiblichen Jugend U20 verbessern. Somit wurde wie im vergangen Jahr wieder die Rekorde der Staffeln bei der weiblichen Jugend U20 und den Frauen verbessert.

Auch in diesem Jahr waren die Staffeln der Startgemeinschaft im Jahr 2014 erfolgreich. Die Frauenstaffel konnte schaffte es bei der Jugend U20, bei den Junioren und bei den Frauen unter die TOP 7 Staffeln. Der 6. Platz bei den deutschen Meisterschaften der Juniorinnen war dabei der beste Platz. Dabei wurde in allen drei Staffeln unter unterschiedlicher Besetzung gelaufen. Somit trugen 7 Mädels des Kreises zu diesen Erfolgen bei.

Zusätzlich zu den Frauen gab es dieses Jahr auch eine Männerstaffel. In der Besetzung Felix Umlauf, Martin Böhm, Sven Medenbach und Hermann Schulz konnte das 4x100 m Quartett einen 3. Platz bei den süddeutschen Meisterschaften in Regensburg erzielen. Zusätzlich schaffte es die Staffel auch bei der 4x400 m Staffel auf einen sehr guten 6. Platz. Dabei ist zu erwähnen, dass Hermann trotz Krankheitserscheinung die 4x400 m mitgelaufen ist. Das zollt größten Respekt.

Auf Breitensportebene konnten wir im Jahr 2014 nach 9 Jahren nicht die 100er Marke knacken. Dieses Jahr wurden nur 91 Sportabzeichen absolviert. Neben den 51 Erwachsenen und 40 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 dieses Jahr nicht mehr von unserem Volkslauf eröffnet, da dieser leider durch mangelnde Teilnahme und zu hohem Aufwand nicht mehr rentabel war. Damit wurden die Wettkämpfe mit der Werfercup-Serie eröffnet. Der bestbesuchte Werfertag war dieses Jahr mit 98 Teilnehmern der 3. und letzte. Insgesamt nahmen 251 Teilnehmer an den Werfertagen teil. Danach folgten traditionell wieder zwei Schülermehrkämpfe. Besonders viele Teilnehmer nahmen dieses Jahr den Vierkampf mit dem zusätzlichen Hochsprung in Angriff. Dadurch gab es oft Verzögerungen beim Hochsprung. Zwischen den beiden Schülermehrkämpfen veranstalteten wir noch die Kreismeisterschaften im Hochsprung.

Ein besonderes Highlight war die Ausführung der hessischen Polizeimeisterschaft mit der LSG als Ausrichter. Für die jüngsten unter den Athleten hat die LSG erneut ein Bambinisportfest ausgerichtet, bei dem einige Kinder ihren ersten Wettkampf überhaupt absolviert haben.

In den Ferien gab es dann noch einen kurzfristig geplanten Werferabend, der dafür mit 41 Teilnehmern sehr gut besucht war. Bei diesem Werferwettkampf wurde nur Diskus und Hammer angeboten.

Zu guter Letzt wünsche ich allen Athletinnen und Athleten eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2015.

Sven Medenbach

LSG-Ehrennadeln für besondere Verdienste um den Verein, HLV-Ehrennadel

Silberne LSG Ehrennadel

Die "Silberne Ehrennadel" kann nach 20jähriger Vereinsangehörigkeit und großen Verdiensten verliehen werden.

Für den Beschluss ist eine 2/3 Mehrheit aller Vorstandsmitgliedererforder lich.

Andreas Schütz

LSG-Mitglied seit 1970

Vorstandsämter:

- 1973 Beisitzer
- 1979 Beisitzer
- 1980 bis 1982 Aktivenwart
- 1983 Pressewart
- 1985 Schülerwart
- 1986 Sportwart
- seit 2009 1. Vorsitzender

Wird heute aus dem Vorstand ausscheiden

Aufgrund seiner großen beruflichen Belastungen

Bronzene HLV-Ehrennadel

Die Ehrennadel in Bronze setzt hervorzuhebende Verdienste im HLV und/oder in einem hessischen Verein voraus. Sie wird in der Regel nach folgenden Kriterien vergeben:

- für fünfjährige Tätigkeit auf Verbandsebene,

- für achtjährige Tätigkeit auf Vereinsebene

Die Verleihung erfolgt durch das HLV-Präsidium.

Bettina Seyffert

- Gleich mit ihrem Eintritt in den Verein als Mutter von zwei LSG-Schülerinnen übernahm sie Verantwortung im Vorstand:
- LSG-Schülerwartin 2006 bis 2009
- LSG-Jugendwartin 2010 bis dato

- Sie ist eingebunden in die Organisation von Vereinssportfesten, koordiniert z. B. den Kampfrichtereinsatz.
- Hat die Ausbildung als Kampfrichterin absolviert und steht als solche sowohl dem Verein als auch dem Leichtathletik-Kreis Limburg-Weilburg für Sportfeste zur Verfügung.
- Außerdem steht sie dem Verein auch bei anderen Aktivitäten/Veranstaltungen stets als Helferin zur Verfügung.

Ehrung für besonderes Engagement in der LSG:

Lisa Hundler

Lizensierte Schülertrainerin

Ehrung für ihren Einsatz bei der Organisation und Durchführung der Kinderweihnachtsfeier

(Organisation, Ansage, Spiele, Basteln etc.)

<u>Verleihung der Ehrenmitgliedschaft</u> an Martin Rumpf

Auszug aus der Satzung der LSG:

Für außerordentliche Verdienste um den Verein kann ein Mitglied durch eine Mitgliederversammlung zum Ehrenmitglied des Vereins ernannt werden. Für den Beschluss ist eine 2/3 Mehrheit der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder erforderlich. Die Abstimmung muss geheim sein.

Die Ernennung zum Ehrenmitglied ist die höchste Vereinsauszeichnung. Dies kann erst nach 25jähriger Mitgliedschaft und größten Verdiensten geschehen. Die Ehrenmitgliedschaft ist auf höchstens 5 lebende Mitglieder beschränkt.

- Martin hat seine sportliche Karriere in der LSG begonnen und ist seit seinem Beitritt im Schüleralter bis zum heutigen Tag dem Verein treu geblieben.

- Neben der eigenen Leichtathletikausübung, die ihn insbesondere als exzellenten Hochspringer und Stabhochspringer mit „Ausflügen“ in den Zehnkampf auszeichnete, hat er sich schon früh in den ehrenamtlichen Dienst gestellt:

LSG-Vorstandsämter:

1982 bis 1983:	Schülerwart (2 Jahre)
1985 bis 1986:	Aktivenwart (2 Jahre)
1987 bis 1997:	Sportwart (11 Jahre)
1989 bis 1994:	Pressewart (6 Jahre)
1998:	2. Vorsitzender (1 Jahr)
1999 bis 2000:	Statistiker (2 Jahre)
2001 bis 2008:	1. Vorsitzender (8 Jahre)

Tätigkeiten auf Verbandsebene:

2003 bis dato:	1. Vorsitzender des Leichtathletikkreises Limburg-Weilburg (seit 11 Jahren)
2003 bis dato:	Mitglied des Vorstandes des Leichtathletik-Fördervereins Limburg-Weilburg (seit 11 Jahren)
2011:	Berufung zum HLV-D-Kadertrainer Kugelstoß/Diskuswurf männl./weibl. (1 Jahr)
Seit 2013:	Pressewart des Leichtathletikkreises Limburg-Weilburg

Tätigkeit als Übungsleiter:

seit seinem 16. Lebensjahr bis heute = 34 Jahre

als Schülertrainer, Jugendtrainer, Trainer von erwachsenen Leistungssportlern: Mehrkampf, Hürdenlauf, Stabhochsprung, Wurf, insbesondere Diskuswurf

bisherige Ehrungen:

Bronzene LSG-Ehrennadel

Silberne LSG-Ehrennadel

1988: Bronzene Ehrennadel des Hess. Leichtathletik Verbandes

1999: Goldene LSG-Ehrennadel

2001: Silberne Ehrennadel des Hess. Leichtathletik Verbandes

2005: Trainer des Jahres im Hess. Leichtathletik Verband
(für U23-Europameisterschaft seiner Athletin Sabine Rumpf)

2008: Hans Seibert Gedächtnispreis (durch LA-Kreis Limburg-Weilburg)

2009: Silberne Ehrennadel des Deutschen Leichtathletik Verbandes

Verdienste

- Motor der LSG Goldener Grund Selters/Ts. seit vielen Jahren, ist maßgeblich für Erfolg und Bekanntheitsgrad der LSG Goldener Grund Selters/Ts. verantwortlich
- Es ist vor allem seinem Einsatz zu verdanken, dass der LSG (als kleinem reinem Leichtathletikverein mit ca. 400 Mitgliedern im ländlichen Raum) seit 2005 eine Vollkunststoffanlage und eine elektronische Zeitmessanlage zur Verfügung steht.
- seit vielen Jahrzehnten Trainer der LSG, hat in den letzten Jahren Athleten in die deutsche und europäische Spitzenklasse gebracht (Europäische Diskus-Juniorenmeisterin 2005, Deutsche Diskusmeisterin 2008, Siebte der Europäischen Meisterschaft 2010);
- Martin ist mit Abstand der erfolgreichste ehrenamtliche Wurftrainer in Hessen, möglicherweise deutschlandweit. Er ist immer interessiert, über den Tellerrand hinaus zu schauen und auch von Trainern, die nicht der deutschen "Wurf- Philosophie" entsprechen, zu lernen. Dafür nimmt er auch weite Reisen auf sich (Australien, USA). Auch der Blick über die Sportart hinaus ist ihm sehr wichtig
- Neben seiner Expertise im Wurfbereich hat er sich durch intensive Beschäftigung mit Trainings- und Wettkampfmethoden über die Jahre ein breites Expertenwissen auch in anderen leichtathletischen Disziplinen angeeignet.
- Vor einigen Jahren hat er seinen A-Trainerschein absolviert
- Derzeit sind zwei Athletinnen seiner Trainingsgruppe im DLV-B-Kader
- In seiner langjährigen Doppelfunktion als Vorsitzender der LSG und des Leichtathletikkreises Limburg-Weilburg hat er sich in beispielloser Weise der Leichtathletik und dem Sport verschrieben und immer wieder auch berufliche Interessen hinten angestellt
- Es ist seinem außerordentlichen Engagement zu verdanken, das in seiner Leidenschaft für die Leichtathletik und für den Sport im Allgemeinen begründet ist, dass er die LSG und auch die Leichtathletik im heimischen Raum zu überregionalem Erfolg und Ansehen gebracht hat.
- Er fördert vereinsübergreifende Trainings- und Startgemeinschaften
- Mitinitiator und –begründer des Leichtathletik-Fördervereins Limburg-Weilburg
- Mitinitiator und Gründer des Wurfteams Hessen
- Initiator, Koordinator, Bauleiter für ein eigenes Wurfhaus in Selters/Ts., das 2013 fertiggestellt werden konnte
- Visionär für die heimische Leichtathletik und darüber hinaus

KiLa Cup bei der LSG

Platz	Name	Alterskl.	Disziplin	Leistung	Punkte	Pokal
1	Rumpf, Sabine	W 30	Diskus	60,35 m	1.175	Athletin des Jahres,Beste Werferin
2	Bremser, Julia	W 30	Diskus	56,80 m	1.118	
3	Buschung, Nathalie	W 18	Weit	6,17 m	976	Beste Springerin
4	Seyffert, Lea	W 19	200 m	24,45 sec	972	Beste Sprinterin
5	Böhm, Martin	M	110m Hü	14,65 sec	965	Bester Hürdenläufer
6	Medenbach, Sven	M	110m Hü	14,74 sec	955	Bester Mehrkämpfer, Läufer + Athlet des Jahres
7	Buschung, Chantal	F	Drei	12,48 m	911	
8	Seyffert, Kyra	W 19	200 m	25,27 sec	893	
9	da Conceicao, Luis	M 12	800 m	2:29,58 min	847	Schülerpokal Bester Läufer
10	Faßbender, Jean Pascal	M 12	800 m	2:33,72 min	804	Nachwuchspokal
11	Manneschmidt, Madleen	W 11	800 m	2:46,78min	770	Schülerpokale Beste Sprinterin + Mehrkämpferin
12	Schulz, Hermann	M	100 m	11,42 sec	768	
13	Ferdinand, Chantal	W 14	Hoch	1,48m	740	Schülerpokal Beste Springerin
14	Brackmann, Tara	W 10	2000m	8:40,86min	733	Nachwuchspokal
15	Umlauf, Felix	M	100 m	11,64 sec	716	
16	Klautke, Michael	M 60	Hammer	37,71 m	712	
17	Sawetzki, Isa	W 11	Weit	4,22 m	697	Nachwuchspokal
18	Lupek, Michael	M 50	Kugel	12,23 m	691	
19	Kerth, Lucia	W 11	2.000 m	8:32,57 min	691	
20	Laux, Dieter	M 50	Kugel	12,08 m	680	
..						
25	Steinheimer, Sophie	W11	Ball	37,50 m	616	Schülerpokal Beste Werferin
...						
28	Glöckner, Lukas	M13	60m Hü	10,82 sec	598	Schülerpokal Bester Hürdenläufer

Zilliken
DLV
Urkunde
73. Deutsche Jugendmeisterschaften U20
27. Deutsche Jugendmeisterschaften U18
200m Weibliche Jugend U20
5. Platz
Lea Seyffert
LSG Goldener Grund Selte
24,49 s
2014

LSG GOLDENER GRUND
Sellers/Ts

Getränke
445
9
416
BASF
The Chemical Company

Urkunde
Urkunde
Urkunde
Urkunde
Urkunde
Urkunde
Urkunde

BARMER GEK
381
Plan
BARMER GEK
377
Plan
BARMER GEK
403
Plan
BARMER GEK
380
Plan

Leistungsstärkste Aktive
Athletin & Athlet des Jahres

- Sabine Rumpf (W 30)
- Disziplin: Diskus mit 60,35 m
- LSG Punkte: 1.175 und 1. Platz
- Pokal: Beste Werferin

- Sven Medenbach (Männer)
- Disziplin: 110m Hürden mit 14,74sec
- LSG Punkte: 955 und 6. Platz
- Pokal: Bester Mehrkämpfer
  Bester Läufer

Leistungsstärkste Aktive
Platz 2 – Julia Bremser

- Julia Bremser
- Klasse: W 30
- Disziplin: Diskus
- Leistung: 56,80 m
- LSG Punkte: 1.118

Leistungsstärkste Aktive
Platz 3 – Nathalie Buschung

- Klasse: WJ U20
- Disziplin: Weitsprung
- Leistung: 6,17 m
- LSG Punkte: 976

- Pokal: Beste Springerin

Leistungsstärksten Aktiven
Platz 4 – Lea Seyffert

- Klasse: WJ U20
- Disziplin: 200 m
- Leistung: 24,45 sec
- LSG Punkte: 972

- Pokal: Beste Sprinterin

Leistungsstärkste Aktive
Platz 5 – Martin Böhm

- Klasse: Männer
- Disziplin: 110 m Hürden
- Leistung: 14,65 sec
- LSG Punkte: 965

- Pokal: Bester Hürdenläufer

Leistungsstärkste Aktive
Platz 7 – Chantal Buschung

- Klasse: Frauen
- Disziplin: Dreisprung
- Leistung: 12,48 m
- LSG Punkte: 911

Leistungsstärkste Aktive
Platz 8 – Kyra Seyffert

- Klasse: WJ U20
- Disziplin: 200 m
- Leistung: 25,27 sec
- LSG Punkte: 893

Leistungsstärkste Aktive
Platz 9 – Luis da Conceicao

- Klasse: M 12
- Leistung: 2:29,58 min
- Disziplin: 800m
- LSG Punkte: 847
- Schülerpokal: Bester Läufer

Leistungsstärkste Aktive
Platz 10 – Jean Pascal Faßbender

- Klasse: M 12
- Disziplin: 800m
- Leistung: 2:33,72 min
- LSG Punkte: 804

- Pokal LSG Nachwuchssportler

Leistungsstärkste Aktive
Platz 11 – Madleen Manneschmidt

- Klasse: W 11
- Disziplin: 800 m
- Leistung: 2:46,78 min
- LSG Punkte: 770

- Schülerpokal: Beste Sprinterin und Beste Mehrkämpferin

Leistungsstärkste Aktive
Platz 12 – Hermann Schulz

- Klasse: M
- Disziplin: 100m
- Leistung: 11,42 sec
- LSG Punkte: 768

Leistungsstärkste Aktive
Platz 13 – Chantal Ferdinand

- Klasse: W 14
- Leistung: 1,48 m
- Disziplin: Hochsprung
- LSG Punkte: 740
- Schülerpokal: Beste Springerin

Leistungsstärkste Aktive
Platz 14 – Tara Brackmann

- Klasse: W 10
- Disziplin: 2000 m
- Leistung: 8:40,86 min
- LSG Punkte: 733

- Pokal LSG Nachwuchssportler

Leistungsstärkste Aktive
Platz 15 – Umlauf Felix

- Klasse: M
- Disziplin: 100m
- Leistung: 11,64sec
- LSG Punkte: 716

Leistungsstärkste Aktive
Platz 16 – Michael Klautke

- Klasse: M 60
- Disziplin: Hammerwurf
- Leistung: 37,71 m
- LSG Punkte: 712

Leistungsstärkste Aktive
Platz 17 – Isa Sawetzki

- Klasse: W11
- Disziplin: Weit
- Leistung: 4,22m
- LSG Punkte: 697

- Pokal LSG Nachwuchssportler

Leistungsstärkste Aktive
Platz 18 – Michael Lupek

- Klasse: M 50
- Disziplin: Kugel
- Leistung: 12,26 m
- LSG Punkte: 691

Leistungsstärkste Aktive
Platz 18 – Lucia Kerth

- Klasse: W 11
- Disziplin: 2.000 m
- Leistung: 8:32,57 min
- LSG Punkte: 691

Leistungsstärkste Aktive
Platz 20 – Laux Dieter

- Klasse: M50
- Disziplin: Kugel
- Leistung: 12,08m
- LSG Punkte: 680

Leistungsstärkste Aktive
Schülerpokale

- **Lukas Glöckner**
- **Schülerpokal Bester Hürdenläufer**
- **Leistung: 60m Hürden in 10,82 sec**

- **Sophie Steinheimer**
- **Schülerpokal Beste Werferin**
- **Leistung: Ball in 37,50 m**

Die Frauensportgruppe 2014

Heringsessen im Januar, die alte Tradition war wieder da. Bei mildem Wetter, es gab kein Eis und kein Schnee, freuten wir uns, dass wir uns wiedersehen.

Doch vor dem Heringsschmaus ging es erst zu Margret ins Haus. Dort standen schon einige leckere Sachen für uns auf dem Tisch, etwas Alkohol, eine gute Grundlage für Kartoffeln und Fisch.

Nach fröhlicher Begrüßung und manch gutem Schluck, ging es dann gemeinsam zum Vereinsheim zurück. Die Kartoffeln sind gar, Hedel sei es gedankt, dann an den Tisch zum Essen und Trank.

Es gibt viel zu erzählen, wir haben uns lang nicht gesehen, was ist zwischen den Jahren passiert und geschehen. Wir lachen und freuen uns wieder gemeinsam zu feiern, doch irgendwann greift Rita mal ein. Sie hat was zu besprechen für das kommende Jahr, außerdem legt sie die Liste der Trainingsfleißigsten dar. Wir gratulieren und spenden Applaus den Geehrten, wer wird es denn im nächsten Jahr werden?

So geht der Abend dahin in froher Runde und eine Woche später treffen wir uns zur sportlichen Stunde.

Noch etwas steif von der Ferienzeit sind wir aber motiviert und bereit, wieder etwas für unsere Fitness zu tun. Seit einiger Zeit trainiert Rita unsere Körper und unser

Hirn, damit wir auch da oben nicht einfrier‘n. Obst oder Gemüse, Namen von Mann oder Frau, da nimmt sie es ganz genau.

Also, der normale Sportalltag am Montag hat uns wieder, und wir merken alle, das ist gut, nicht nur für unsere Glieder.

Im Februar haben wir uns dann getroffen bei Wind und Regen, machten uns auf nassen Wegen zu einer gemeinsamen Wanderung nach Oberselters und zurück und waren dann im Warmen bei Da Luca zum Glück, um umzusetzen unseren Weihnachtgutschein in gutes Essen und lecker Wein. Das war wieder ein schönes gemeinsames Erleben, hoffentlich wird es davon noch viele geben. So ging der Winter und Frühling ins Land und dann fand schon recht bald im Juni unsere Fahrt nach Frankfurt statt.

Als erstes liefen wir vom Bahnhof zum Main und stiegen in ein Ausflugsschiff ein. Die Sonne schien, es war perfekt und wir haben durch Erklärungen so vieles entdeckt.

Birgit hatte sich gut vorbereitet und uns durch die Stadt geleitet. Sie hat uns auf so manches aufmerksam gemacht, hat viel erklärt und uns gesagt. Zur Stärkung kehrten wird dann ein, es gab gutes Essen, es schmeckte fein. Dann kam der Regen und wir brauchten ein Dach, wir haben uns zur Pauluskirche aufgemacht. Ein Stück deutsche Geschichte gab es dort zu sehen, das ließen wir uns nicht entgehen. Wir verbrachten einige Zeit an diesem historischen Ort, dann jedoch wurde es Zeit, dass wir ihn verließen, denn der Ordner tat kund: wir werden jetzt schließen. Der nächste Punkt sollte der Maintower sein, aber dort kamen wir leider nicht hinein, denn ringsumher waren noch Gewitter zu sehen und dann darf man nicht auf dieser Höhe stehen.

Also dann noch ein kurzer Spaziergang über Freßgass und durch die Stadt, einige tranken noch Kaffee und aßen sich an einem Stück Kuchen satt, dann ging es zurück mit der Bahn nach Haus, ein weiterer schöner Tag war damit aus.

Im Juli lud uns Magda ein, wir durften an ihrem siebzigsten Geburtstag bei ihr sein. Wir sangen ein Lied, gratulierten und wünschten Gesundheit, Glück und Freude für das neue Lebensjahr, wurden verwöhnt mit Sekt, Schnittchen, Suppe und ein Schnäpschen war auch noch für uns da. Das waren ein paar frohe Stunden bei dir, Magda, wir danken dir dafür.

Der Sommer ging dahin und auch in den Ferien trafen wir uns hin und wieder, machten Spaziergänge, kehrten ein und ließen uns bei Essen und Trinken nieder.

Nach der Urlaubszeit trafen wir uns wieder zum Montagssport, wir waren nun einige Wochen fort und mussten nun wieder etwas für unseren Körper tun, denn das geht nicht, nur essen und trinken, feiern und uns ausruhen. Aber wir freuen uns ja auch wieder Sport zu treiben in fröhlicher Runde und alle fanden sich wieder ein, zur montäglichen Sportlerstunde. So gingen die Wochen dahin und das Jahr ist bald vorüber.

Ende November treffen wir uns bei Da Luca zum gemeinsamen Weihnachtsessen, Lydia und Sonja haben auch dieses Mal niemanden vergessen. Wir sagen danke

und wünschen uns, dass wir uns 2015 alle gesund wiedersehen, dann auch in 2014 ist für einige etwas geschehen: die Gesundheit spielt nicht immer mit und manchmal hilft der Sport dann auch nicht. Ich wünsche uns allen vor allen Dingen, das mit der Gesundheit möge gelingen, damit wir gemeinsam noch viele fröhliche Stunden verbringen.