

# LG SportZeit



**Terminankündigung:**

Jugendvollversammlung  
am Freitag, 16. März, 18 Uhr

Mitgliederversammlung  
am Freitag, 16. März, 20 Uhr

**Unsere Top-Events:**



Athletin des Jahres 2017



# Alle unsere Bierspezialitäten



Fischer's  
Dreifürsten Pils



Fischer's  
Pilsner



Fischer's  
Hefeweizen



Fischer's  
Kristallweizen



Fischer's  
Dunkles Weizen



Fischer's  
Feschtbier



Fischer's  
Böckle



*Regional  
schmeckt optimal!*



Auf der Lehr 30 - Mössingen



Fischer's  
Kellerbier



Neckarmüller  
Weiße



Fischer's  
Heinerle Weizen



Fischer's  
Heinerle



Fischer's  
Saphir



Fischer's  
Rubin

exklusiv in Fischer's Getränkemarkt erhältlich  
[www.brauhaus-moessingen.de](http://www.brauhaus-moessingen.de)

# INHALT

---

EDITORIAL | 4

GRUSSWORT DES TV HECHINGEN E.V. | 5

EINLADUNG ZUR JUGENDVOLLVERSAMMLUNG UND ZUR  
MITGLIEDERVERSAMMLUNG | 6

ZIELE DER LG STEINLACH-ZOLLERN | 7

GESAMTVEREIN | 8

VEREINSJUGEND | 17

LAUFTREFF | 20

UNSERE SPONSOREN | 26

WALKINGTREFF | 29

LEICHTATHLETIK | 32

KAMPFRICHTER | 41

TRIATHLON | 44

BEITRITTSERKLÄRUNG | 49

**Titelbild: Sabrina Stefanski** – Für die Aktion „Bild des Jahres 2017“ wurde das Titelbild von Sabrina Stefanski und von Sandra Holzer eingereicht. Unter zahlreichen Vorschlägen hat sich die Jury für dieses Foto entschieden. Die weiteren Bilder der Aktion „Bilder des Jahres 2017“ finden Sie auf Seite 18 und 19.

---

LG SportZeit  
Zeitschrift der Leichtathletikgemeinschaft  
Steinlach-Zollern e.V.  
Herausgeber: LG Steinlach-Zollern e.V.  
Friedrich-List-Straße 6, 72116 Mössingen  
www.lg-steinlach-zollern.de, info@lgsz.de  
2. Jahrgang, Heft Nr. 1, 2018  
LG SportZeit ist für Mitglieder gratis.  
Bankverbindung:  
VR Bank eG Steinlach-Wiesaz-Härten  
IBAN: DE 75 6406 1854 0237 5270 06  
BIC: GENO DES1 STW  
Kontoinhaber: LG Steinlach-Zollern

## Impressum

Redaktionsleitung:  
Dieter Schneider, Claudia Schneider  
Layout & Satz: R3D Internet Dienstleistungen, Mössingen  
Mitarbeiter der Redaktion:  
Wolfgang Boll, Chris Dawes, Michael Dietmann,  
Thomas Finnern, Sabine Fuchs, Michael Geisler,  
Martin Grundmann, Joachim Hausmann, Stefan Herter,  
Jens Kalmbach, Dominik Kiefer, Thomas Lauer,  
Claudia Schneider, Dieter Schneider,  
Christof Schnekenburger, Marcus Strohmaier  
Druck: flyeralarm.de  
Beiträge können unter info@lgsz.de eingereicht werden.

## LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DER LG STEINLACH-ZOLLERN,

### DAS „WIR“ STÄRKEN.

Nach der Gründung der LG Steinlach-Zollern e.V. am 23. September 2016 liegt nun das erste komplette Jahr des selbstständigen Sport- und Vereinsbetriebs hinter uns. Wie im richtigen Leben gab es Höhen und Tiefen, aber das Positive überwiegt bei weitem. Die Aufbruchstimmung und das keineswegs blauäugige „Wir schaffen das...“ haben uns nach vorne gebracht. Und wir haben erfreulich viel Zustimmung und aktive Unterstützung erfahren. Nehmen wir nur unsere Großveranstaltungen wie den Stadtlauf oder das Abendsportfest. Bewährte Kräfte und neue Helfer gemeinsam haben die organisatorischen Herausforderungen und den enormen Arbeitsaufwand gemeistert. Viel Lob und Anerkennung gab es dafür von allen Seiten.

Wir nähern uns als Verein der Marke von 500 Mitgliedern. Ein Zuwachs von 20 Prozent in einem Jahr! Und das in allen unseren Sportbereichen und verteilt auf alle Altersgruppen. Das spricht für die Qualität unseres Angebots für Jung und Alt, für Hobby, Freizeit, Breite und Spitze. Das zeigt, dass wir mit unserer Willkommenskultur, die wir uns auf die Fahnen geschrieben haben, richtig liegen. Das unterstreicht unser Selbstverständnis von einem attraktiven Verein, der etwas bewegt, der nach vorne schaut, der die Zukunft mitgestalten möchte. Langeweile ist für uns ein Fremdwort. Das bleibt nicht verborgen, macht uns interessant für Sportinteressierte, für neue Mitglieder und für Sponsoren. Diese Philosophie umzusetzen und zu leben, ist zugleich jeden Tag eine Herausforderung für alle, die sich in der LG Steinlach-Zollern ehrenamtlich einbringen - mit viel Herzblut im Alltag und bei vielen Sonderveranstaltungen. Ihnen allen gebührt ein großer Dank für das Geleistete! Die Belastung für Einzelne war dabei manchmal grenzwertig. Wir müssen die Lasten zukünftig auf noch mehr Schultern verteilen.

Die sportliche Bilanz des Jahres 2017 ist nicht weniger begeisternd. Egal ob Kinderleichtathletik, Jugend oder Aktive, ob Läufer, Triathleten oder Walker, wie viele strahlende Gesichter und Freude haben wir das Jahr über gesehen, wenn sportliche Herausforderungen erfolgreich gemeistert wurden. Enttäuschungen und Niederlagen, die genauso zum Sport gehören, wurden mit Unterstützung der Betreuer, Trainer und Mannschaftskollegen weggesteckt. Mit großem Trainingsfleiß und guter Arbeit unserer Trainer haben vierzehn unserer Athleten 43 Mal den Sprung in die Deutsche Bestenliste geschafft, darunter zwei Mal auf Platz 1 (!) und vierzehn Mal unter die Top Ten. Mit diesem erneuten Rekordergebnis spielen wir auf der nationalen Ebene im Konzert der großen, etablierten Leichtathletikvereine mit. - Chapeau!

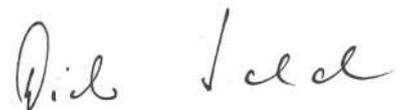
Finanziell haben wir vorausschauend sparsam gewirtschaftet, ohne am falschen Platz zu sparen. Wir haben den Sportbetrieb ohne Einschränkungen gewährleistet und vor allem unserem Nachwuchs die verdiente Förderung und Teilnahme an Meisterschaften ermöglicht. Unseren großzügigen Sponsoren gilt dafür unser großer Dank.

Mit der Entwicklung des Vereins und der Mitgliederzahl wachsen auch unsere vier Abteilungen und werden zurecht eigenständiger. Lauftreff, Walkingtreff, Leichtathletik und Triathlon haben selbstverständlich spezifische Ziele und Interessen. Und gleichzeitig sind wir alle aufeinander angewiesen, haben unsere übergreifenden Vereinsziele, sind eine Solidargemeinschaft, die mehr ist als die Summe von Einzelinteressen. Dies gilt gleichermaßen für die Raumschaften Steinlachtal und Hechingen-Zollern. Die beiden räumlichen Standbeine der LG Steinlach-Zollern sind verankert in einem starken Körper des Gesamtvereins. Wir bewegen uns nach vorne Schritt für Schritt mit beiden Beinen, die zusammen gehören und noch stärker zusammen wachsen werden.

Ich wünsche mir, dass wir die Solidargemeinschaft des Gesamtvereins über die Grenzen der Abteilungen und Raumschaften hinweg nicht vernachlässigen, stärker in den Vordergrund rücken und leben. Sport in der LG Steinlach-Zollern verbindet. Nehmen wir das Titelbild dieser LG SportZeit symbolisch für unseren Schulterschluss - diese Kinder machen es so wunderbar vor! Lasst uns das Jahr zwei der LG Steinlach-Zollern unter das Motto stellen:

## Das **Wir** stärken!

In diesem Sinne mit herzlichen Grüßen



Dieter Schneider  
1. Vorsitzender

## GRUSSWORT DES TV HECHINGEN E.V.

### LIEBE LEICHTATHLETIKFREUNDE DER LG STEINLACH-ZOLLERN,

auf diesem Wege möchte ich allen ein erfolgreiches Jahr 2018 wünschen und dass ihr eure Ziele verwirklichen könnt und vor allem von schwereren Verletzungen verschont bleibt.

Bereits über ein Jahr ist es nun her, dass wir die schon seit Jahren bewährte Kooperation in der Leichtathletik, nach der Gründung der LG Steinlach-Zollern e.V., mit der Vertragsunterzeichnung auf den Weg gebracht haben.



Ein Weg, der bereits viele Früchte trägt, sei es auf der sportlichen Ebene oder in der Zusammenarbeit zwischen den Vereinen, und der mit der Stadioneinweihung des sanierten Weiherstadions in Hechingen einen ersten großen Höhepunkt hatte.

Den Tag der deutschen Einheit 2017 werden die Leichtathleten aus Hechingen und Umgebung sicherlich lange in guter Erinnerung behalten. Denn nach jahrelangem Dornröschenschlaf wurde das nicht mehr zeitgemäße Weiherstadion im Laufe eines Jahres in ein Schmuckkästchen verwandelt und am 3. Oktober offiziell eingeweiht. Die neue Sportanlage wurde in enger Absprache mit dem TV Hechingen insbesondere für Mehrkampfmeisterschaften konzipiert und bietet ab sofort den Leichtathleten tolle Trainings- und Wettkampfbedingungen.

Durch Vorführungen im Rahmen der Einweihungsfeier von den aufstrebenden Sportlern der LG Steinlach-Zollern und spannenden Erläuterungen durch den Vorstand Sport Martin Grundmann wurde den zahlreichen Interessierten die Leichtathletik näher gebracht. Anschließend konnten die eingeladenen Kinder der Klassen 1-5 an den kindgerechten Stationen der „WLV-KiLa vor Ort“ spielerisch in die Leichtathletik hineinschnuppern, was ihnen sichtlich Spaß bereitete.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, den TV Hechingen als Kooperationsverein der LG Steinlach-Zollern e.V. ein wenig vorzustellen: Was 1884 mit einer Turnabteilung begann, wuchs in seiner über 130-jährigen Tradition zu einem vielseitigen, lebendigen und attraktiven Verein heran. Mit seinem breiten Sportangebot für die ganze Familie und jedes Alter stellt er einen festen Bestandteil in der Vereinslandschaft Hechingen und der umliegenden Region dar. Derzeit fast 800 gemeldete Mitglieder kennzeichnen den Turnverein in Hechingen als einen der mitgliederstärksten Vereine und als größten Sportverein im Ort. Neben den großen traditionellen Sparten Turnen, Handball, Leichtathletik und Schwimmen wird allen sportlich interessierten Mitbürgern mit Badminton, Basketball, Volleyball, Aqua-Fitness und Stepaerobic die Möglichkeit geboten, sich vielfältig zu bewegen. Gelegenheits- oder Freizeitsportler sind hier ebenso beheimatet wie leistungsorientierte Sportler, die im Wettkampf bestehen wollen und können. Neben Spiel und Spaß, Gesundheitsvorsorge und sportlichem Wettkampf, werden im Turnverein seit jeher auch die Kameradschaft und Geselligkeit sowie Teamgeist, Fairness und Hilfsbereitschaft gefördert.

**Somit senden wir ganz getreu unserem Vereinsmotto „Sport verbindet uns“ herzliche Grüße an alle Mitglieder der LG Steinlach-Zollern, an die Trainer und Unterstützer und wünschen allen viel Erfolg und gutes Gelingen für die bevorstehenden Aufgaben im Jahr 2018**



Michael Dietmann  
Vorsitzender TV Hechingen e.V.



## EINLADUNG



zur  
Jugendvollversammlung  
Freitag, 16. März 2018, 18 Uhr,  
Lehrsaal Feuerwehrhaus Mössingen, Goethestraße 9

## Tagesordnung

- TOP 1 - Begrüßung durch den Jugendleiter
- TOP 2 - Kurzbericht ergänzend zur Vereinszeitung
- TOP 3 - Wahl des Vereinsjugendleiters und des Vereinsjugendsprechers
- TOP 4 - Verschiedenes

## Hinweise:

- Der Vereinsjugend gehören alle jugendlichen Mitglieder vom vollendeten 6. Lebensjahr bis zum vollendeten 18. Lebensjahr an.
- Stimmberechtigt sind alle Mitglieder im Alter von 10 bis 17 Jahren.

Die Jugendleiter und Jugendsprecher bitten um zahlreiche Teilnahme.  
Viele Dank für euer Kommen!

Stefan, Jule, Jana und Malik



## EINLADUNG



zur  
Mitgliederversammlung  
Freitag, 16. März 2018, 20 Uhr,  
Lehrsaal Feuerwehrhaus Mössingen, Goethestraße 9

## Tagesordnung

- TOP 1 - Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
- TOP 2 - Jahresbericht des Vorstands Finanzen
- TOP 3 - Bericht der Kassenprüfer
- TOP 4 - Bericht der AG Veranstaltungen
- TOP 5 - Aussprache zu den Berichten TOP 1 bis 4  
und den Berichten der Abteilungen in der LG SportZeit
- TOP 6 - Wahlen
- TOP 7 - Anträge
- TOP 8 - Verschiedenes

Anträge mit Begründung sind gemäß Satzung bis 9. März 2018 beim  
1. Vorsitzenden einzureichen.

Der Vorstand bittet um zahlreiche Teilnahme.

Dieter Schneider  
1. Vorsitzender

# UNSERE ZIELE

**Willkommen in der LG Steinlach-Zollern e.V.**

## SPORTLICH - SOZIAL - KOMMUNAL - PARTNERSCHAFTLICH

### SPORT

- Wir wollen mit Schwerpunkt in der Region Steinlach-Zollern Leichtathletik, Laufftreff, Walkingtreff und Triathlon weiter ausbauen, attraktiv gestalten und verbreitern.
- Wir wollen mit Leichtathletik, Laufftreff, Walkingtreff sowie Triathlon ein Angebot für sportinteressierte Menschen aller Altersgruppen bieten.
- Wir wollen sportliche Aktivitäten für jedes Niveau und in differenzierter Intensität und Spezialisierung anbieten. Jede und Jeder ist bei uns herzlich willkommen!
- Wir wollen den Walkingtreff als Fitness-, Gesundheits- und Präventionsportangebot weiter ausbauen.
- Wir wollen in der Nachwuchsarbeit einen anhaltenden Schwerpunkt setzen und Anleitung, Betreuung und Training altersgerecht, motivierend und begeisternd gestalten.
- Wir wollen uns als facettenreicher Breitensport auch an Wettkämpfen beteiligen.
- Wir wollen eine fachlich und pädagogisch qualifizierte Betreuung gewährleisten.
- Wir wollen Talente in allen Bereichen gezielt und nachhaltig fördern, sie in die Landeskader bringen und bis hin zu Landes- und Nationalen Meisterschaften führen.
- Wir wollen attraktive Wettkämpfe und Veranstaltungen des Breiten- und des Spitzensportes anbieten.

### SOZIALES

- Wir sehen Sport im Allgemeinen und Leichtathletik, Laufftreff, Walkingtreff sowie Triathlon im Speziellen als Bestandteil eines lebendigen kommunalen Gemeinwesens und einer aktiven Gesellschaft. Wir wollen mit unserem gesamten Angebot Beiträge dazu leisten.
- Wir wollen mit unserem Vereinsangebot als Teil der Jugend- und Bildungsarbeit an der sozialen Entwicklung junger Menschen mitwirken. Dabei wollen wir insbesondere zu strukturiertem Freizeitverhalten, zur Entwicklung von Fairness, Toleranz, Gemeinschaftssinn, Leistungsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein und gesundheitsbewusster Lebensführung beitragen.
- Wir wollen durch Offenheit gegenüber Jedermann die Integration ausländischer Mitbürger und Migranten unterstützen.

### KOMMUNALES

- Wir wollen in fairer Partnerschaft die Unterstützung unserer Vereinsarbeit durch die Kommunen nachhaltig gestalten und ausbauen, insbesondere bei der Schaffung, Bereitstellung und Erhaltung der notwendigen Infrastruktur sowie bei Veranstaltungen.
- Wir wollen mit unserem Vereinsangebot sowie breiten- und spitzensportorientierten Veranstaltungen zur Steigerung der Attraktivität der Städte Mössingen und Hechingen beitragen.

### KOOPERATIONEN

- Wir wollen den Sportbetrieb in den Bereichen Leichtathletik, Laufftreff und Walkingtreff in enger Kooperation mit dem TV Hechingen durchführen und sind für weitere Kooperationen offen.
- Wir pflegen die Kooperation mit den Schulen und streben Kooperationen mit den Kindergärten an.
- Wir suchen und pflegen die Kooperation mit Unternehmen, auch zur Unterstützung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- Wir arbeiten mit anderen Vereinen in der Region zusammen und unterstützen uns gegenseitig.
- Wir suchen die Unterstützung von Sponsoren, die sich mit unseren Zielen identifizieren.

## GESAMTVEREIN

### MÖSSINGER RÖWA- STADTLAUF

14. MÖSSINGER RÖWA-STADTLAUF 2017 -  
EINFACH GELUNGEN! - DANKE!



Zufrieden, glücklich, begeistert, dankbar, geschafft - ja, und auch ein bisschen stolz, so lässt sich die Stimmung am Abend des Stadtlaufs aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beschreiben. Hinter den über 200 ehrenamtlichen Helfern lagen arbeitsreiche Stunden, Tage oder Wochen. Am Ende hat alles gepasst, das Wetter inklusive. Sieben Wettbewerbe und zwei Sonderwertungen wurden trotz Rekordbeteiligung im Zeitplan bewältigt. Mit Beginn der Siegerehrung für den Hauptlauf standen auch die Ergebnisse bereits im Internet.

Am Jakob-Stotz-Platz herrschte zuvor beste Stimmung bei den Zuschauern im Start-Ziel-Bereich, die hier noch nie so dicht gedrängt standen wie in diesem Jahr, um ihre Schützlinge, Freunde, Bekannte oder einfach die vorbeilaufenden Sportler anzufeuern. So macht Stadtlauf Spaß - für die Sportler, für die Zuschauer und für den Veranstalter. Ein Helfer brachte es nach getaner Arbeit auf den Punkt: „Das war der beste Stadtlauf aller Zeiten.“

Kurzfristig hatten sich einige Jugendliche und Erwachsene aus Mössingens Partnerstadt St. Julien wieder entschlossen, am Mössinger Stadtlauf teilzunehmen. Sie wurden herzlichst aufgenommen und betreut und warten nun auf den Gegenbesuch der LG Steinlach-Zollern bei einem Laufevent in St. Julien.

Diese positive Bilanz ist ein Verdienst aller, die mitgeholfen haben, dieses große Sportfest im Herzen der Stadt zu stemmen. Die LG Steinlach-Zollern möchte sich bei allen, die dazu Beiträge geleistet haben, ganz herzlich bedanken: Bei den vielen Helfern vor und hinter den Kulissen, bei den Schulen und Kindergärten, bei den Trommlergruppen an der Strecke, bei der Stadt Mössingen mit dem Bauhof, beim DRK, bei der Presse, bei allen Sponsoren und nicht zuletzt bei den Anwohnern für ihr Verständnis für die Einschränkungen.

**DANKE!**

15. MÖSSINGER RÖWA-STADTLAUF 2018 MIT  
WLW TEAM-LAUF-CUP



Am 5. Mai 2018 geht es in die nächste Stadtlaufrunde. Natürlich wollen wir all das Positive aus dem Stadtlauf 2017 mitnehmen. Den AMW Formel 1-Minilauf und die Steinlach-Zollern-Firmenlaufwertung nach der gelungenen Premiere ebenso wie die seit Jahren bewährten Lauf- und Walkingangebote für Jung und Alt, für Hobby- und Freizeidläufer oder für die Ambitionierten.

Die spezielle Steinlach-Zollern-Firmenlaufwertung ist ein Beitrag für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Wir setzen auf unsere Mitglieder und alle Interessierten, die in ihren Betrieben und Einrichtungen Werbung dafür machen und die Verantwortlichen sowie die Kolleginnen und Kollegen zum Mitmachen motivieren. Es gibt soooo viele gute Gründe, als Unternehmen, Behörde oder Institution im Interesse der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und des Betriebs dieses Angebot zu nutzen - und ohne jeglichen Erfolgs- oder Leistungsdruck. Das Motto ist ganz einfach: **Gemeinsam Kilometer sammeln für die eigene Firma** beim Hobbylauf, beim Walking, beim Hauptlauf oder auch beim Jugendlauf.

#### NEU:

Die LG Steinlach-Zollern hat sich erfolgreich um die Ausrichtung eines Laufes des WLW Team-Lauf-Cups 2018 beworben. Damit wird der Hauptlauf abermals deutlich aufgewertet. Mössingen darf Laufteams vom Bodensee und Oberschwaben bis zur Ostalb und Franken erwarten. - Wir freuen uns darauf!

Die Stadtlaufatmosphäre wirkt nach, auch in den vielen Bildern der Fotogalerie unter:

[www.lg-steinlach-zollern.de](http://www.lg-steinlach-zollern.de).





# Baxter

## ABENDSPORTFEST

### INTERNATIONALES LEICHTATHLETIKMEETING

# JUMP & FLY!

#### 2017 purzelten die Rekorde

Bei optimalen Bedingungen zeigten nationale und internationale Leichtathleten beim 7. Baxter Abendsportfest JUMP & FLY! am 29. Juli in Mössingen sehr gute Leistungen. Gleich vier neue Stadionrekorde wurden bei der 7. Auflage dieses Meetings aufgestellt. Der Magdeburger Diskuswerfer David Wrobel unterstrich seine ausgezeichnete Form und setzte bereits mit seinem ersten Wurf ein dickes Ausrufezeichen. Mit der Spitzenleistung von 63,37m übertraf er den von ihm bislang gehaltenen Stadionrekord um gute eineinhalb Meter. Beim Diskus der Frauen gab es ein spannendes Duell zwischen Kristin Pudenz, SC Potsdam, und Marike Steinacker, TSV Bayer 04 Leverkusen. Nach mehrfachem Führungswechsel hatte Kristin Pudenz mit 57,03m am Ende die Nase vorn - neuer Stadionrekord Nummer zwei. Im Weitsprung lief es hingegen nicht ganz optimal. Bei den Männern gewann der Stuttgarter Max Kottmann mit 7,20m. Die ehemalige Deutsche Meisterin Michelle Weitzel kam bei den Frauen auf 6,03m. Spannung dann wieder beim abendlichen Stabhochsprung. Der kurzfristig gemeldete Philippine Ernest Obiena scheiterte knapp an der Weltklassehöhe 5,65m nachdem er wenige Tage vorher bei den Leverkusener Classics 5,61m gemeistert hatte. Mit übersprungenen 5,51m und neuem Stadionrekord gewann er in Mössingen. Von dem 21-jährigen wird man in Zukunft sicher noch viel hören. Nachdem bei den Frauen sowohl Martina Schultze, VfL Sindelfingen, als auch die Niederländische Meisterin Femke Pluim den Stadionrekord mit 4,42m bereits erfolgreich geknackt hatten, versuchten sich beide über 4,52m und scheiterten am Ende nur äußerst knapp an dieser Höhe. Aufgrund weniger Fehlversuche ging der Sieg an Martina Schultze.

Die vom WLV-Sportwart Hans Krieg initiierte zusätzliche Mixed-Teamwertung (jeweils ein männlicher Teilnehmer und eine weibliche Teilnehmerin) fand in Mössingen erneut großen Anklang bei den Top-Athleten. Durch das Losverfahren ergaben sich überraschende Paarungen und Ergebnisse.

#### ... die Athleten der LG Steinlach-Zollern

Beim Weitsprung der Top-Athleten mischten aus den Reihen der LG Steinlach-Zollern der 20-jährige Tim Holzapfel und die 19-jährige Jule Eissler mit. Tim Holzapfel verfehlte nach sehr guten Trainingseindrücken zwar sein persönlich gestecktes Ziel, die 7m-Marke zu überspringen, knapp, verbesserte jedoch seine per-

sönliche Bestleistung deutlich auf 6,94m und wurde damit Vierter im Top-Wettbewerb. Ein starkes Ergebnis für den Zehnkämpfer - zu Bronze fehlten nur 5cm. Auch Jule Eissler konnte ihre persönliche Bestleistung im Ernwiesenstadion steigern. Die Anlage scheint ihr zu liegen. Sie sprang zwei Mal exakt 5,65m und kam damit als Mehrkämpferin auf einen guten fünften Platz im Top-Weitsprungwettbewerb.

Mehrkämpfer und Wurfspezialist Niklas Kretschmer absolvierte gleich zwei Diskuswettkämpfe beim JUMP & FLY!. Er kam mit 51,69m nahe an seine Bestweite von 53,41m heran. Zudem überzeugte er bei den Nachmittagswettkämpfen im Stabhochsprung mit starken 4,50m ebenso wie Tim Holzapfel mit 4,20m, die damit beide ihre Vielseitigkeit einmal mehr unter Beweis stellten.

Jana Mees nutzte eine Arbeitspause zwischen Früh- und Nachtschicht zum Weitsprung beim JUMP & FLY!. Und wie! 5,66m bedeuten für Jana Mees eine neue persönliche Bestleistung und Vereinsrekord.

Joana Venditti gewann den Weitsprungwettbewerb der WJU18 mit beachtlichen 5,28m.

Sandrina Sprengel (W13) konnte ihre tollen Leistungen dieser Saison auch im heimischen Ernwiesenstadion zeigen und knüpfte über 60m Hürden (9,95s) und im Weitsprung (5,00m) an ihre herausragenden Ergebnisse der letzten Wochen an.

Auch bei den weiteren jüngeren Jahrgängen zeigte der LG Steinlach-Zollern-Nachwuchs Beachtliches auf der heimischen Bahn. So sind bei den Jungs M12 die 10,65s von Selim Apakhan über 60m Hürden ebenso hervorzuheben, wie seine 4,77m im Weitsprung.

Das eigens für die Jüngsten, die U8- und U10-Kinder, zusammengestellte Mannschaftswettkampfprogramm machte allen Kids sehr viel Spaß. Beim Bananenkastenweitsprung, Heulerweitwurf und der neu kreierte Steinlach-Zollern-Kinderleichtathletik-Staffel wetteiferten die Kinder und wurden von Betreuern und Fans angefeuert. Und natürlich herrschte große Freude auf dem Siegerpodest mit Urkunden, Medaillen und den Mössinger Roßberg-Nudelpäckchen, dem Markenzeichen der Mössinger Leichtathletikwettkämpfe.

Traditionell ist dieses Meeting eingebettet in die Leichtathletiktage der LG Steinlach-Zollern und war in der Verbindung mit Kinderleichtathletik-, Jugend- und regionalen Wettkämpfen wieder eine schöne Veranstaltung und eine gute Werbung für die Leichtathletik vor Ort. Ohne die großzügige Unterstützung der Sponsoren und ohne das große Engagement der vielen Helferinnen und Helfer wäre diese Premiumveranstaltung der LG Steinlach-Zollern nicht zu bewältigen.

**Danke allen dafür!**



## 2018 im neuen Weiherstadion in Hechingen

Die Leichtathletikanlage des neuen Hechinger Weiherstadions wird am 30. Juni ihre Feuertaufe mit internationaler Leichtathletik zu bestehen haben. In Abstimmung mit den Verantwortlichen der Städte Mössingen und Hechingen sowie mit den Hauptsponsoren wird das 8. Baxter Abendsportfest im Jahr 2018 erstmals in Hechingen stattfinden.

### Kinder treffen Stars

Gestartet wird mit den Kinderleichtathletik-Wettkämpfen am Nachmittag. Hier kommt insbesondere der Mannschaftsgedanke beim Laufen, Springen und Werfen zum Tragen. Und anschließend gibt's die Großen der Leichtathletik zum „Anfassen“, zum Bewundern und zum Autogramme holen.



### Breitensport für Jedermann wird als Firmenlauf und Walking angeboten unter dem Motto ‚Nur kein Stress - dafür umso mehr Spaß.‘

Parallel geht es am Nachmittag nicht um Zeiten und Platzierungen, sondern ums Mitmachen - animiert, unterstützt und motiviert durch die Unternehmen der Umgebung und im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

### Mit drei Paradedisziplinen geht es zum Höhepunkt des Tages



### SCHÜSSLER WEITSPRUNG-CUP

### SPARKASSEN STABHOCHSPRUNG CUP



### HECHINGER DISKUS CUP



Wir laden herzlich zu dieser einmaligen Sportveranstaltung in unserer Region ein.

Am 30. Juni 2018 Spitzenleichtathletik erleben. Authentisch, hautnah, ehrlich, mittendrin statt nur dabei.



## VEREINSMEISTERSCHAFTEN, KREISMEISTERSCHAFTEN, LANDESOFFENE HERBSTWETTKÄMPFE, KINDERLEICHTATHLETIK

Die Landesoffenen Herbstwettkämpfe 2017, traditionell bestehend aus den zweitägigen Mehrkämpfen und einigen Einzeldisziplinen, fanden nach einer regnerischen und sehr windigen Woche bei trockenen, aber schon herbstlich kühlen Bedingungen am 16./17. September im Ernwiesenstadion in Mössingen-Belsen statt. Unter den rund 200 vorwiegend jüngeren Leichtathleten beteiligten sich erfreulicherweise auch erstmalig fünf Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer aus dem Elsaß an den Wettkämpfen. Gleichzeitig wurden kurzfristig auch die Mehrkampf-Meisterschaften des Kreises Tübingen für die U14/U16 integriert.

Die U10 absolvierten jeweils mit 5er-Teams einen altersgerechten Kinderleichtathletik-Mehrkampf einschließlich der speziellen Steinlach-Zollern-Staffel aus Lang- und Kurzsprints. Angefeuert durch Betreuer und Angehörige gaben alle ihr Bestes und hatten viel Freude am Wettkampf - und am Ende strahlten alle bei den Siegerehrungen über Urkunden, Medaillen und das traditionelle Mössinger Päckchen Rossberg-Nudeln. Natürlich gab's diese auch für die jüngsten U8-Jährigen für ihre Leistungen im Rahmen der spannenden Biathlonstaffel aus Sprint, Wurf, Hürden und Slalomlauf.

Die Pokale für die Vereinsmeistertitel der LG Steinlach-Zollern 2017 gingen an:



### - im Mehrkampf -

#### weiblich:

Marlene Grünwald (W10)  
Charlotte Terton (W11)  
Sophia Neugebauer (W12)  
Sandrina Sprengel (W13)  
Justine Schanz (W14)  
Jasmin Burkhardt (W15)  
Joana Venditti (WU18)

#### männlich:

Finn Dieter (M10)  
Lukas Dürr (M13)  
Finn Schulz (M14)  
Marcel Böhm (M15)

### - über 800m -

#### weiblich:

Marlene Grünwald (W10)  
Charlotte Terton (W11)  
Ashlee Paull (W12)  
Sandrina Sprengel (W13)

#### männlich:

Emil Schmidt (M10)  
Leonard Holzer (M12)  
Ole Karwei (M13)  
Henrik Tirolf (M14)  
Benjamin Holzer (M15)  
Christoph Zizer (MU18)

## EINWEIHUNG DES SANIERTEN WEIHERSTADIONS IN HECHINGEN

NEUE SPORTANLAGE BIETET LEICHTATHLETEN TOLLE  
TRAININGS- UND WETTKAMPFBEDINGUNGEN

Den Tag der deutschen Einheit 2017 werden die Leichtathleten aus Hechingen und Umgebung als Einweihungstag des frisch gestalteten Weiherstadions in Erinnerung behalten. Nachdem gerade rechtzeitig zu den Grußworten der Himmel seine Pforten schloss, wurde aber auch deutlich, welche Bedeutung die neu erstellte Tribüne hat und warum ein Kunststoffbelag auf

der Laufbahn viel besser ist als eine Aschenbahn. Denn trotz der großen Wassermengen bildeten sich auf der neuen Bahn keine Wasserpfützen.

Zu Beginn der Veranstaltung verwies der erste Beigeordnete Philipp Hahn auf die Initiative aus den Fraktionen im Hechinger Gemeinderat im Jahre 2015, welche dem Gemeinderat die Dringlichkeit der Stadionsanierung ans Herz legte. Die namensgleichen Herren Jürgen Haas vom Hechinger Tiefbauamt bzw. vom verantwortlichen Planungsbüro erörterten die Besonderheiten der Baumaßnahme, die mit 1,5 Mio € im Kostenrahmen geblieben war und zügig über die Bühne ging. Da die LG Steinlach-Zollern sich den Mehrkampf als Schwerpunkt auf die Fahnen geschrieben hat, wurde das Stadion in enger Absprache mit dem Verein insbesondere für Mehrkampfmeisterschaften konzipiert. So kann z.B. im Wettkampf auf zwei Stabhochsprunganlagen gesprungen werden und es wurden zwei Diskusanlagen realisiert. Hochsprung, Weitsprung und Kugelstoßen kann sogar auf drei Anlagen gleichzeitig absolviert werden – für den Speerwurf stehen ebenfalls zwei parallele Anlagen zur Verfügung.

Dieter Schneider überbrachte als Präsidiumsmitglied des Württembergischen Leichtathletikverbandes die Grußworte des Verbandes, bevor das sanierte Weiherstadion durch die evangelischen und katholischen Pfarrer Würth und Maiwald mit ihrem ökumenischen Segen geweiht wurde. Michael Dietmann, der Vorsitzende des TV Hechingen (Kooperationsverein der LG Steinlach-Zollern), sowie Michael Mössner als Vorsitzender des Dachverbandes der Hechinger Vereine bekamen von den Herren Hahn, Haas und Haas symbolisch den Staffeltab überreicht.

Anschließend nahm Martin Grundmann als sportlicher Leiter der Leichtathleten vom TV Hechingen und der LG Steinlach-Zollern die zahlreichen Zuschauer mit auf den Rundgang durch das sanierte Stadion. Dabei demonstrierten einige LG Steinlach-Zollern-Athletinnen und -Athleten trotz der gerade erst beendeten Trainingspause an den verschiedenen Stationen eindrucksvoll die Leichtathletik.

Im Einzelnen waren aktiv: Jasmin Burkhardt (Weitsprung), Joana Venditti (Sprint, Hürdensprint und Weitsprung), Kelmen de Carvalho (Kugelstoß und Diskuswurf), Niklas Ebinger (Speerwurf), Niklas Kretschmer (Diskuswurf und Stabhochsprung), Maik Merle (Hochsprung).

Die Vorführungen und Erläuterungen schienen die Leichtathletik bei zahlreichen Besuchern in ein ganz neues Bild zu rücken. „Ich wusste gar nicht, wie hoch 1,85m im Hochsprung sind“ oder „Dass sogar junge Sportler aus unserer Region so gut stabhochspringen können, war mir nicht bekannt“, waren nur zwei exemplarische Kommentare. Und als Kelmen de Carvalho auch mal einen Diskus ins Netz setzte oder Niklas Kretschmer einen Stabhochversuch abrechnen musste, konnten sich die Interessierten ein Bild davon machen, dass die gezeigten Leistungen nicht selbstverständlich sind und nicht einfach so abgerufen wer-



den können, sondern dass dies Konzentration im Wettkampf sowie viel Fleiß und Geduld beim Üben im Training über Jahre hinweg voraussetzt.



Gegen Mittag konnten Kinder der Klassen 1-5 an den kindgerechten Stationen der „WLV-KiLa vor Ort“ spielerisch in die Leichtathletik hineinschnuppern. Rene Stauss, Lehrreferent des WLV, zog die Kinder durch seine motivierende und sympathische Art in seinen Bann. Als die Kinder Pause machten und der Spitzenzehnkämpfer sie aufforderte, Kelmen de Carvalho zu weiten Würfen mit den Heulern anzufeuern, bzw. Rene Stauss selbst Weitsprünge in die Grube vorführte, kannte die Begeisterung der Kinder keine Grenzen mehr.

## HEISS - KALT - GUT

### WEIHNACHTSFEIER DER LG STEINLACH-ZOLLERN

Heiß her ging es zunächst für die U12-Kinder beim Weihnachtsmehrkampf in der Firstwaldhalle am 1. Dezember. Kalt war es dann beim abendlichen Ständerling bei Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt und die Feuerstelen sowie Feuerschalen waren als Aufwärmhilfe heiß begehrt. Gut war beides und auch der Nikolaus hatte den Weg zu den LG-lern schon vor seinem Namenstag gefunden und die Kinder sowie Jugendlichen beglückt.

Traditionell gab's für die Jüngsten mit altersgemischten Zufallsteams einen Weihnachts-Mannschaftsmehrkampf, bei dem sich am Ende alle als Sieger fühlen konnten. Die Teams „Wilde LG-Tiger“, „Rasende Rentiere“, „Die Supercoolen“, Weihnachtssocken“, „Weihnachtseulen“, „Flitzer“, „Wilde 5“, „Jumpers“, „Die 5-Gewinner-Drachen“ und das „Team Leichtathletik“,



rannten, warfen und sprangen in unterschiedlichen Disziplinen, was das Zeug hielt, und durften am Ende ihre Weihnachtsurkunde entgegen nehmen. Das KiLa-Betreuerteam wurde dabei tatkräftig von den älteren Athleten unterstützt.

Nach diesen sportlichen Aktivitäten standen Kinderpunsch und ein Imbiss im Mittelpunkt und dann die immer wieder drängende Frage nach dem Nikolaus, wo doch noch gar nicht Nikolaustag war. Nach lautem Rufen in den Firstwald fand der Nikolaus doch den vorgezogenen Weg zur LG und führte einen Wagen voller Geschenke mit - dicht umlagert von den erwartungsvollen Leichtathletik-Kindern. Nachdem brav die ersten Gedichte aufgesagt waren, folgte die Bescherung für alle Kinder und Jugendlichen: Eine LG Steinlach-Zollern-Fleece-Decke für die kühleren Tage zum Wärmen oder auch für die warmen Sonnentage als Liegedecke.

### Die LG Steinlach-Zollern bedankt sich

- bei den Weihnachtsfeiersponsoren **Baugeschäft Klaus Nill, Horst Binder Sanitär, Hofmarkt Jungviehweide, Fenster-Türen-Möbel Mirko Jirasek, Elektro Gürtel, Holz- und Baustoffhandel Wölpert, Stuckateur Neth, Bader Holzbau,**
- beim **Ev. Firstwald-Gymnasium für die Unterstützung,**
- bei der **Eisen- und Feuermanufaktur Marcus Strohmaier für die „Wärmequellen“.**

## ATHLETEN DES JAHRES 2017

Die Wahl der Athleten des Jahres 2017 der LG Steinlach-Zollern fiel nicht leicht. Es wurden auch in diesem Jahr wieder mehrfach herausragende Ergebnisse auf nationaler Ebene erreicht (siehe gesonderter Bericht der Abteilung Leichtathletik). Diese Athleten sind Vorbilder für alle anderen, deren individuelle Leistungen jedoch dadurch nicht geschmälert werden.

### Als Athleten des Jahres wurden ausgezeichnet:

#### Schüler:

- David Frank, Deutscher Vizemeister im 9-Kampf M14; Platz 1 in der DLV-Bestenliste 2017 im Hochsprung und über 80m Hürden
- Sophia Kremser, Platz 4 Deutsche Meisterschaften 300m Hürden

#### Jugend/Erwachsene:

- Nicolas Mehrer, Deutscher Vizemeister Triathlon Olympische Distanz U23
- Jule Eissler, 5. Platz Deutsche Meisterschaften 7-Kampf U20

#### Mannschaft des Jahres:

- mJU16, David Frank, Kelmen de Carvalho, Finn Schulz, Lukas Ertl, Marcel Böhm, 4. Platz Deutsche Meisterschaften 9-Kampf Mannschaft

#### Überraschungssportlerin des Jahres:

- Jasmin Burkhardt, hat sich mit Disziplin, Ehrgeiz

und ihrer stets freundlichen Art herausragend entwickelt und in der WLV-Bestenliste im Weitsprung, 300m-Lauf und 800m-Lauf vordere Platzierungen erreicht.



*Athleten des Jahres der LG Steinlach-Zollern: (v.l.n.r.) Jule Eissler, Nicolas Mehrer, Lukas Ertl, David Frank, Marcel Böhm, Finn Schulz, Kelmen de Carvalho, Jasmin Burkhardt mit Martin Grundmann (Sportvorstand, rechts) und Dieter Schneider (1. Vorsitzender, links); es fehlt Sophia Kremsler.*

## LG STEINLACH-ZOLLERN UNTER DEN BESTEN 50 LEICHTATHLETIKVEREINEN DEUTSCHLANDS 2017: ERNEUTES REKORDERGEBNIS

### 14 ATHLETEN 43 MAL IN DEUTSCHER BESTENLISTE

Auch im ersten Jahr nach der Neugründung und Umbenennung in die LG Steinlach-Zollern e.V. ist die sportliche Entwicklung weiterhin eindrucksvoll. Mit 43 Platzierungen in der deutschen Leichtathletik-Bestenliste konnte das hervorragende Vorjahresergebnis nochmals leicht übertroffen und damit wiederum ein neuer "Vereinsrekord" erzielt werden. 14 Platzierungen gab es unter den Top Ten. Wie im Vorjahr haben 14 Athletinnen und Athleten dazu beigetragen. Es waren aber neue Namen dabei.

Herausragender Einzelakteur war der 14-jährige David Frank, der sogar zwei Mal den "Platz an der Sonne" eroberte und insgesamt zehn Platzierungen in der nationalen Bestenliste erreichte, gefolgt vom 19-jährigen Niklas Kretschmer mit 8 Platzierungen.

Mit den 43 Bestenlisten-Platzierungen schiebt sich die LG Steinlach-Zollern unter die Top 50-Vereine Deutschlands!

Auch im WLV gehört die LG Steinlach-Zollern wieder zu den Top Ten: Im Gesamtverein auf Platz 8 unter 273 Vereinen, bei der Jugend auf Rang 7 und bei den Schülern auf Rang 5.

Ein Ergebnis, das erneut die ausgezeichnete Nachwuchsarbeit unterstreicht. Mit 186 Platzierungen in der WLV-Bestenliste 2017 konnte zwar das Spitzenergebnis mit 204 Platzierungen im Jahr 2016 nicht ganz erreicht werden - aber das Ergebnis 2017 stellt immer noch das zweitbeste Resultat der Vereinsgeschichte dar.

9 Nominierungen für den Landeskader sind gegenüber den 7 Einladungen aus 2015 und 2016 ebenfalls ein neuer Spitzenwert.

Der herausragende David Frank erreichte bei seinen zehn Platzierungen in der deutschen Jahresbestenliste der M14 mit Rang 1 im Hochsprung (1,90m) und über 80m Hürden Top-Resultate. Seine Vielseitigkeit bewies er noch mit Platzierungen im Weitsprung (8. Rang), Stabhochsprung (12. Rang) und im 9-Kampf (5. Rang). Zusammen mit Kelmen de Carvalho und Lukas Ertl erreichte die 9-Kampf-Mannschaft der U16 den 6. Rang. Finn Schulz schaffte bei den M14 eine weitere Einzelplatzierung im Stabhochsprung auf Rang 49. Bei den gleichaltrigen Mädchen schob sich Anna Conzelmann über 80m Hürden auf Rang 48.

Der 15-jährige Kelmen de Carvalho konnte insgesamt fünf Nennungen erzielen. Seine besten Ergebnisse hatte er mit dem Diskus und im Neunkampf (jeweils Rang 9).

Bei den W15 sicherte Sophia Kremsler die Ehre des weiblichen Geschlechts mit Rang 10 über 300m Hürden und Rang 24 über 300m. In der Jugendklasse der U18 gab es eine Platzierung für die Siebenkampf-Mannschaft der Mädchen mit Joana Venditti, Emily Herter und Leonie Rippmann. Sie werden als Mannschaft auf Rang 20 gelistet.

Bei den U20 war der wurfstarke Mehrkämpfer Niklas Kretschmer mit insgesamt 8 Platzierungen ein Garant für das gute Vereinsergebnis in 2017. Sein Name findet sich u.a. im Diskuswurf (Rang 6), im 10-Kampf (Rang 8), im Speerwurf (Rang 12), im Kugelstoß (Rang 13) und sogar im Stabhochsprung (Rang 26) bzw. Hochsprung.

Sein weibliches Pendant war Jule Eissler. Die Mehrkämpferin erscheint insgesamt sechs Mal in der Bestenliste. Neben dem 10. Rang im 7-Kampf wird sie mit der Kugel, dem Speer und über die 100m Hürden in der Bestenliste geführt.

Bei den Aktiven erzielte der 20-jährige Tim Holzapfel insgesamt sechs Platzierungen. Über 110m Hürden, im Hochsprung und im Zehnkampf hielt er jeweils bei den U23 und den Männern in die DLV-Bestenliste Einzug. Sein bestes Resultat erreichte er mit Rang 6 über 110m Hürden der U23.

Noch einen Tick besser konnte sich etwas überraschend der U20-Athlet Niklas Ebinger im internationalen 5-Kampf auf Rang 5 bei den Männern platzieren -

einer etwas in den Hintergrund gerückten Disziplin, in der auch keine nationalen Meisterschaften absolviert werden. Zudem schaffte Niklas Ebinger den Sprung in die Bestenliste bei den Zehnkämpfern der U20.

Bei den Frauen und U23 war es der sprintstarken Jana Mees vorbehalten, die Farben der LG Steinlach-Zollern in der Jahresbestenliste zu vertreten: Rang 15 im Siebenkampf der U23 stehen für sie zu Buche.

Folgende Athletinnen und Athleten aus den Reihen der LG Steinlach-Zollern wurden in die Landeskader für 2018 berufen:

Kelmen de Carvalho (Diskuswurf), David Frank (Mehrkampf), Beni Holzer (Lauf), Malik Jirasek (110m Hürden), Sophia Kremser (Lauf), Niklas Kretschmer (Diskuswurf), Sandrina Sprengel (Mehrkampf) sowie die Zwillingsschwestern Celine und Vanessa Rempe (400m) - Neuzugänge vom TSV Neufra.

## SPORT-FÖRDER-LEA AM EVANGELISCHEN FIRSWALD- GYMNASIUM

Seit fast zwei Jahren arbeiten die LG Steinlach-Zollern und das Evangelische Firstwald-Gymnasium (EFG) schon am Konzept „Sport Gymnasium“ in Mössingen. Mittel- bis langfristiges Ziel ist es, sporttalentierten Kindern und Jugendlichen die Chance zu geben, Leistungssport und Schule vernünftig und mit wenig Druck zu kombinieren. Um dieses Ziel zu erreichen, strebt die LG Steinlach-Zollern auch an, mit dem Württembergischen Leichtathletikverband, dem Olympiastützpunkt Stuttgart und dem Landessportverband Baden-Württemberg eng zusammenzuarbeiten.

Kurz vor Weihnachten nahmen jetzt fast alle Fünft- bis Neuntklässler des EFG im Rahmen ihres Sportunterrichts an einem Sichtungstermin in der Firstwaldhalle teil. Im Anschluss wurden 75 Kinder eingeladen, vorläufig am Projekt teilzunehmen. Zu einem Elternabend vor Weihnachten meldeten sich fast 60 Eltern an. Hier wurden das Konzept vom EFG und von der LG Steinlach-Zollern gemeinsam vorgestellt und die Ziele sowie der geplante tägliche Ablauf dargestellt. Daraufhin entschieden sich sofort fast 40 Kinder für die Teilnahme an diesem Förderprogramm - vorab waren das EFG und die LG Steinlach-Zollern von einer Maximalzahl von 16 Teilnehmern ausgegangen.

Wie bei vielen großen Konzepten, wurde dieses Sportprojekt zunächst klein und vorsichtig begonnen. Am 8. Januar 2018 war es schließlich soweit und mit der neuen „Sport-Förder-LeA“ (SFL) wurde das vorerst 7-monatige Pilotprojekt gestartet.

Projektmanager in den vergangenen fast zwei Jahren war Chris Dawes, der teilweise Inspirationen aus seiner Schulsport-Erfahrung aus den USA miteinfließen ließ. Unterstützt wird er von Trainerkollegen und vom Vor-



Evangelisches  
Firstwald-Gymnasium  
Mössingen



LG Steinlach  
Zollern e.V.

### Sport-Förder-LeA



**Die Integration einer  
Leistungssportkomponente  
im täglichen Ablauf  
Evang. Firstwald-**

stand. Zu den umfangreichen Vorbereitungen gehörte u.a. auch ein Besuch bei der Elitesportschule in Potsdam. Chris Dawes wird dieses Pilotprojekt weiter leiten und die Trainingseinheiten sowie das Management übernehmen.

Die Teilnahme an diesem Pilotprojekt ist für die Eltern der Kinder kostenlos. Die Finanzierung erfolgt in dieser ersten Phase über einen privaten Investor und ist dadurch bis Juli 2018 100% gesichert - die Planungen für die Phase 2 sind bereits angelaufen und weitere Investoren hierfür werden gesucht.

Das wöchentliche Trainingsprogramm wird zurzeit als sogenanntes Lernangebot (LeA) durchgeführt und besteht aus insgesamt fünf 45-minütigen Einheiten pro Woche (im Winter finden alle in der Turnhalle des EFGs statt):

*Montag:*  
06:45-07:30 Uhr  
12:05-12:50 Uhr  
*Mittwoch:*  
15:35-16:20 Uhr

*Donnerstag:*  
13:00-13:45 Uhr  
*Freitag:*  
06:45-07:30 Uhr

Das Ziel des Sportprogramms besteht darin, unabhängig von der Sportart, aber mit vielen Übungen aus der Leichtathletik, die sportlichen Fähigkeiten, u.a. Lauf-fähigkeiten und allgemeine koordinative Fähigkeiten,

der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Dabei ist es nicht erforderlich, Mitglied in der LG Steinlach-Zollern oder in einem anderen Leichtathletikverein zu sein - dieses Programm ist für alle Kinder geeignet, egal ob man Fußball, Handball, Badminton spielt, eine andere Sportart oder sogar gar keinen Sport treibt. Selbstverständlich - und das ist auch kein Geheimnis - würde sich die LG Steinlach-Zollern freuen, wenn sich die Schülerinnen und Schüler in dieser LeA für die Leichtathletik begeistern würden.

Trotz anfänglicher Bedenken über den frühen Trainingsbeginn (liegt zeitlich vor der ersten Schulstunde) war die Resonanz auf die zwei „Null-Stunden“ - kurz und knackig vor Schulbeginn zu trainieren - sowohl montags als auch freitags sehr gut. 15 Kinder aus Mössingen und der weiteren Umgebung (!) standen am ersten Termin pünktlich um 6:30 Uhr startklar vor der Firstwaldhalle.

Dieses Projekt bildet einen Meilenstein für die LG Steinlach-Zollern und für das EFG. Es wird damit ein neues, vermutlich einzigartiges Sport-Förder-Programm im Umkreis angeboten, mit welchem sportbegeisterten Kindern völlig neue Perspektiven eröffnet werden. Die LG Steinlach-Zollern und das EFG freuen sich darauf, und die Schülerinnen und Schüler mit ziemlicher Sicherheit ebenfalls.

## VEREINSJUGEND

Frisch gewählt bei der ersten LG Steinlach-Zollern-Jugendversammlung wurden Stefan Herter und Jana Mees als Jugendleiter sowie Jule Eissler und Malik Jirsek als Jugendsprecher.

Wichtig für den Bereich der Vereinsjugend war und ist die Mitgestaltung am Training und beim Trainingsaufbau (durch die Athleten selbst). Als Beispiel steht dafür die „neue“ Trainingsstruktur, bei der jede Jugend einen separaten Ansprechpartner hat. Alle Athleten einer Altersklasse trainieren einmal in der Woche zu-

sammen, sofern das möglich ist. Somit werden das Gemeinschaftsgefühl und der Zusammenhalt gefördert. Für die Athletinnen und Athleten ist diese Organisationsstruktur einfacher, da es nur eine Bezugsperson gibt. Mit zunehmendem Alter und Spezialisierung der Athleten (ca. ab der Altersklasse U18) wird der Trainingsaufbau mehr und mehr umgestellt und es geht immer mehr Verantwortung auf die Athleten über. Am Herzen liegt den Jugendverantwortlichen ein Event, welches alle Athleten, egal ob Alt und Jung, mitgestalten. Dies war und ist auch im Jahr 2017 der Weihnachtswettkampf der Kinderleichtathletik. Dort machten alle Kinder einschließlich der Altersklasse U12 einen Spaß-Wettkampf und die älteren Athleten halfen bei der Gestaltung des Nachmittags mit.

Der regelmäßige Austausch zwischen den Jugendleitern und Jugendsprechern wird sicherlich auch weiterhin hilfreiche Impulse für den Trainingsbetrieb beziehungsweise den Trainingsaufbau generieren. Außerdem gab und gibt es viele wertvolle Gespräche mit Athleten, Eltern, Trainern und Vorstand, bei dem die Meinung der Vereinsjugend in keinster Weise vernachlässigt wird.

Für die Zukunft wünschen sich Jugendleiter und Jugendsprecher, dass die Optimierung des Trainingsbetriebs weiter vorangetrieben wird, damit auch die „Resource Betreuer“ optimal für die Jugend eingesetzt wird. Somit können die Betreuer ihren Aufwand in einem überschaubaren Rahmen halten und ein optimales Training wird gewährleistet. Eventuell ist dies abteilungsübergreifend möglich, z.B. durch gemeinsames Training von Triathleten und Leichtathleten, je nach Trainingsinhalten. Weiterhin soll auch die Stärkung des Gemeinschaftsgefühl und des Teamgedankens gefördert werden. Dies betrifft unter anderem das gemeinsame Auftreten der Hechinger und der Steinlachtaler Trainingsgruppen sowie die Mithilfe der älteren Athleten beim Training der Jüngeren.

**Abschließend bleibt der Aufruf an alle Athleten, Eltern und Betreuer: Falls es Probleme, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge gibt, solltet ihr uns auf jeden Fall ansprechen.**









## LAUFEN

# RÜCKBLICK 2017

Auch im vergangenen Jahr bewegte der Lauffreud das Steinlachtal und die Zollernregion wieder auf vielfältige Weise - im Training, bei Sonderläufen genauso wie in Wettkämpfen, auf Asphalt oder manchmal auch auf schlammigen Trails, bei Sonnenschein genauso wie im Regen.

### WARUM?

Weil Laufen die natürlichste und älteste Art der Fortbewegung ist und weil es nichts Schöneres gibt, als sich draußen in der Natur sportlich zu betätigen und sich einen Endorphin-Kick und eine Sauerstoffdusche zu holen!

So waren die LG-Läuferinnen und -Läufer vom 1. Januar bis zum 31. Dezember immer wieder auf den unterschiedlichsten Pisten oder bei Wettkämpfen unterwegs - beim Kilometersammeln, auf der Jagd nach persönlichen Bestzeiten, beim einfach nur Laufen...

Die Beweggründe jedes Einzelnen sind vielschichtig und unterschiedlich, aber trotzdem vereint alle eines:

**Die Freude am Sport und die positive Einstellung zu einer gesunden Lebensart sowie das sportliche Miteinander.**

Begonnen hat das Jahr 2017 gleich am Neujahrsmorgen bei Sonnenschein und mehr oder weniger grüner Landschaft sowie mit einem „Entgiftungstrail“ der DFS-Runner auf den Hausberg Dreifürstenstein.



Bereits eine knappe Woche später am inzwischen traditionellen und wiederum sehr gut besuchten Dreikönigslauf - ebenfalls auf den Dreifürstenstein - sah es dann nach ergiebigen Schneefällen der Tage davor plötzlich ganz anders aus.



Danach stand für viele Läuferinnen und Läufer mit dem Alb Gold-Winterlauf-Cup bereits der frühe Beginn der Wettkampfsaison an. Andere bauten diese vier Läufe über 5 beziehungsweise 10 Kilometer als erste schnelle Einheit in die Saisonvorbereitung ein.

Spätestens mit dem Kiebinger Osterlauf als erstem Wertungslauf des VR-Cups startete für alle Wettkampfläufer die Saison. Die Laufsaison gestaltet jeder Läufer individuell nach eigenen Vorlieben in Bezug auf Wettkampftyp und Streckenlänge beziehungsweise -art. Somit visiert auch jeder seinen eigenen Saisonhöhepunkt an, auf welchen das individuelle Training ausgerichtet wird.

Trotz aller Individualität finden sich immer wieder Gruppen, die gemeinsam auf ein Ziel hintrainieren und zusammen an Wettkämpfen oder Veranstaltungen teilnehmen. So nahm eine Gruppe von dreizehn Läufern an der Costa Brava beim Marató d'Empúries teil, ein 2er-Team startete beim Pfahlbauten-Halbmarathon in Uhldingen und der LG-Lauf-Senior Manfred Drössler sammelte bei den verschiedensten Marathons das ganze Jahr über fleißig Kilometer und Medaillen. Wieder andere nahmen in Teams beim erstmals ausgetragenen WLV Team-Lauf-Cup, welcher als Nachfolger der Volkslauf-Mannschafts-Meisterschaft ins Leben gerufen wurde, teil.

Auch das bereits zum siebten Mal angebotene Stadtlaufvorbereitungstraining „Unser Lauf - der 7te“ erfreute sich 2017 wieder sehr großer Beliebtheit und es machte allen Teilnehmern sowie den Betreuern einmal mehr Spaß, sich gemeinsam über einen Zeitraum von zwölf Wochen auf das gemeinsame Ziel, den 14. Mössinger RÖWA-Stadtlauf vorzubereiten - die Einsteiger auf den Hobbylauf mit 5 Kilometern und die geübten Läufer auf den Hauptlauf mit 10 Kilometern. Knapp fünfzig Läuferinnen und Läufer im Alter von 11 bis 68 Jahren trafen sich regelmäßig bis zu dreimal wöchentlich und bei jedem Wetter zur gemeinsamen Stadtlaufvorbereitung und freuten sich über die schnellen Fortschritte, welche dieses regelmäßige Training hervorbrachte.

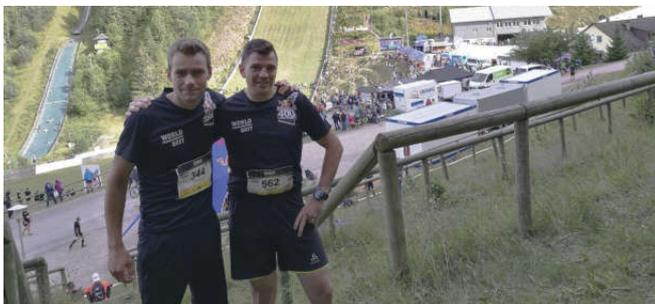
Von Mai bis September stand wieder die Landschafts-sonderlauf-Serie auf dem Plan. Jeden Monat führte ein Sonderlauf auf selten gelaufene beziehungsweise eher unbekannte Pfade zur Salmendinger Kapelle, auf den Bolberg und Riedernberg sowie auf dem HW1 vom Dreifürstenstein immer am Albrauf entlang bis nach Bisingen. Außerdem ging es vom Öschinger Waldfreibad über den Filsenberg und den Bolberg hang hoch am Genkinger Skilift vorbei zum Roßberg.

Vom 30. Juni bis 2. Juli 2017 fand im Großen Walsertal in Blons (Österreich) zum ersten Mal das LG Steinlach-Zollern-Trailrunning-Camp statt. Dieses erfreute sich reger Nachfrage und die Teilnehmer waren mit dem bestens organisierten Wochenende mehr als zufrieden, so dass sich die Organisatoren schnell einig waren, in 2018 eine Wiederholung aufzulegen.



Der neue Trend Trailrunning wurde im Rahmen des Ferienprogramms auch interessierten Kindern und Jugendlichen in altersgerechter Weise nähergebracht. Unter Anleitung von Timo Zeiler, mehrfacher deutscher Berglaufmeister und Trailbegeisterter, sowie Betreuern des Lauftreffs jagten 15 Mädels und Jungs im Alter von 8 bis 13 Jahren begeistert durch den aufgrund ergiebiger Regenfälle in den vorangegangenen Tagen teilweise sehr schlammigen Firstwald.

Weiter ging es am 15. Juli beim Red Bull 400 für zwei Läufer - Christoph Groß und Marcus Strohmaier. Bei diesem etwas anderen Wettkampf an der Hochfirstschanze in Titisee-Neustadt ging es nur um Eines: vom Auslaufende bis zum Starthäuschen der Schanze steil bergauf - insgesamt nur 400 m, die es aber in sich haben. Nach Vorlauf, Semifinallauf und Finallauf waren beide Läufer „bedient“, aber mit dem Erreichten sehr zufrieden.



Einer anderer LG-Läufer, Kay Scherer, hatte im September 2017 sein ganz besonderes persönliches Highlight - die Teilnahme am Trans-Alpine-Run, einer Alpenüberquerung von Nord nach Süd in sieben Etappen. Nach den wettkampfarmen Sommerferien nahmen zahlreiche Läuferinnen und Läufer im Herbst nochmals auf vielfältigste Weise bei den unterschiedlichsten

Wettkämpfen teil: in heimischen Gefilden bei den Finalläufen zum WLV Team-Lauf-Cup oder beim VR-Cup, genauso wie in Bräunlingen beim Schwarzwaldmarathon oder am Bodensee beim 3-Länder-Marathon, beim 1. Baiersbronner Cross-Trail-Lauf oder beim Lemberglauf auf den höchsten Berg der Schwäbischen Alb. Auch in Luzern, Frankfurt und Athen waren Läufer der LG Steinlach-Zollern bei den jeweiligen Marathonveranstaltungen am Start.

Der trotz des wegen Mangels an Äpfeln ausgefallenen Apfelfestes durchgeführte Apfellauf - u.a. wieder einmal auf den Dreifürstenstein - erfreute sich auch 2017 sehr großer Beliebtheit und aus Nah und Fern strömten die Läufer zu diesem mittlerweile als Geheimtipp bekannten Event.

Zum Jahresende hin wartete der 42. Nikolauslauf in Tübingen als Klassiker und feste Größe in vielen Läuferkalendern auf die LG-Läufer. Den Jahresausklang stellten der Bredleslauf und zwei Wochen später schließlich der Silvesterlauf dar, bei welchen sich die große Läuferfamilie nach einer gemütlichen Runde bei Tee, Punsch, Bredle oder Sekt traf.



Die Laufgruppe, die sich überwiegend in Hechingen trifft, besteht mittlerweile aus beachtlichen 86 Läuferinnen und Läufern, von denen das jüngste Mitglied aktuell 25 Jahre und das älteste Mitglied 74 Jahre alt ist. Durchschnittlich treffen sich an den Laufabenden zwischen 20 und 45 Sportinteressierte - natürlich an den schöneren Tagen eher mehr und an den weniger schönen Tagen etwas weniger.

Die vom Kooperationsverein TV Hechingen bereits zum achten Mal durchgeführte Laufaktion „Hohenzollern, da läuft was“ begeisterte dieses Mal 42 Wieder- und Neueinsteiger zum Laufen. Die Zahl der Anmel-

dungen zu dieser Laufaktion ist von Jahr zu Jahr etwas rückläufig, aber die Zahl der Läuferinnen und Läufer, die anschließend in die LG Steinlach-Zollern eintreten, steigt im Gegensatz dazu stetig. 2017 waren es dreizehn Neumitglieder.



Auch Aktivitäten außerhalb des Laufens sind an der Tagesordnung. So findet an jedem letzten Dienstag im Monat nach dem Training der Stammtisch in wechselnden Gaststätten in Hechingen und Umgebung statt - Abwechslung muss sein.

Vom 3. bis 10. Juni besuchten einige Hechinger Läufer das deutsche Turnfest in Berlin. Und am 27. Juni fand das alljährliche Grillfest mit den Teilnehmern von „Hohenzollern, da läuft was“ sowie allen Läufern der Hechinger Läufertruppe statt. In diesem Rahmen wurde auch der offizielle Lauftreffleiterwechsel von Karin Boll auf Michael Geisler vollzogen. Herzlichen Dank an Kai für die langjährige tolle und engagierte Betreuung!



Beim gemeinsamen Hüttenwochenende in Blons/Tirol konnten vom 27. bis 30. Juli bei tollem Wetter die Berge der Gegend unsicher gemacht werden. Neunzehn Läuferinnen und Läufer beteiligten sich am 9. September am ersten Ausflug nach Bad Wildbad zum Baumwipfelpfad. Und am 28. November fand die alljährliche Weihnachtsfeier mit ca. 55 Teilnehmern im Restaurant des Golfclubs in Hechingen statt. In diesem Zusammenhang fanden sich auch zehn wagemutige Teilnehmer, die einen großartigen „Strumpfhosentanz“ vorführten - sehr zum Leidwesen der Zuschauer, da kein Auge trocken blieb. Am 5. Dezember fand nach dem Laufen eine spontane Glühweinparty im Weiherstadion statt. Viele der anwesenden Läufer nahmen bei diesem kalten Wetter das warme Getränk dankend an. Das Jahresabschlussfest der Läufer fand am 28. Dezember ebenfalls im Weiherstadion statt und bei Glühwein, Punsch, gegrillten Roten Würsten sowie Musik war das nasskalte Wetter schnellstens vergessen.



**Öffnungszeiten**

**Montag – Freitag**  
von 8 – 22 Uhr

**Samstag**  
von 9 – 22 Uhr

**Sonn- und Feiertage**  
von 9 – 20 Uhr

**Saunabeblegung**

**Damensauna:**  
Dienstags ganztags  
und Donnerstags  
8 bis 16 Uhr

**Herrensauna:**  
Montags 8 bis 16 Uhr

**Gemischte Sauna:**  
siehe sonstige  
Öffnungszeiten







**Medizinisches  
Trainings- und Vitalcenter**

**Therapiepraxis**

**Med. Trainingstherapie**

**Prävention**

**Schwefelbad**

**Kneippanlage**

**Saunalandschaft**

**Entspannungsbecken**

**Massagen**

**Packungen**



Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen  
Tel. 07473/3783-438 · [info@bad-sebastiansweiler.de](mailto:info@bad-sebastiansweiler.de)  
[www.bad-sebastiansweiler.de](http://www.bad-sebastiansweiler.de)

## BESUCHTE WETTKÄMPFE DER LG-LÄUFERGRUPPEN

- ZÜRICH Neujahrslauf am 01.01.
- REUTLINGEN Winterlauf-Cup (10km) am 14.01.
- PLIEZHAUSEN Winterlauf-Cup (10km) am 28.01.
- REUTLINGEN Winterlauf-Cup (10km) am 11.02.
- TROCHTELFINGEN Winterlauf-Cup (10km) am 11.03.
- OHMENHAUSEN Frühjahrslauf (10km) am 26.03.
- KIEBINGEN Osterlauf (10km) am 08.04.
- TÜBINGEN Ultrasports Challenge (12,5km) am 09.04.
- STUTTGARTER Frauenlauf (7km) am 22.04.
- GEISLINGEN Halbmarathon (21km) am 22.04.
- ANTWERPEN (16km) am 23.04.
- SPANIEN L'Escala Halbmarathon (21km) am 30.04.
- UHLIDINGEN Halbmarathon (21km) am 06.05.
- MÖSSINGER RÖWA-Stadtlauf (10km) am 13.05.
- WELZHEIM WLV-Lauf (10km) am 20.05.
- BALINGER Firmenlauf (6km) am 01.06.
- DUSSLINGEN Hanneslelauf (10km) am 03.06.
- HECHINGER Panoramalauf (10km) am 25.06.
- STUTTGART Halbmarathon (21km) am 25.06.
- REUTLINGEN Altstadtlauf (10km) am 01.07.
- ERZGEBIRGE Sachsen Trail (19km) am 01.07.
- ERMSTAL Marathon (42km) am 09.07.
- HORB Mission Mudder Blackforest (10km) am 15.07.
- KUSTERDINGEN Hornissenlauf (10km) am 16.07.
- TÜBINGEN Erbelauf (10km) am 17.09.
- NAGOLD Urschellauf (10km) am 23.09.
- BERLIN Marathon (42km) am 24.09.
- HIRSCHAU Spitzberglauf (13km) am 25.09.
- BRONNWEILER Volkslauf (10km) am 03.10.
- LINDAU 3-Länder Marathon (42km/21km) am 07.10.
- BRÄUNLINGEN Marathon (42km) am 13.10.
- WEILDORFER Kirbelauf (10km) am 15.10.
- SIGMARINGER Spendenlauf (21km) am 15.10.
- WACHENDORF Starzachlauf (11km) am 29.10.
- FRANKFURT Marathon (42km) am 29.10.
- REUDERN Kämmelelauf (7km) am 01.11.
- HECHINGER Zollerburglauf (8km) am 12.11.
- TÜBINGER Nikolauslauf (21km) am 03.12.

... um nur einige der zahlreichen Läufe aufzuzählen.

## VOLLMONDLAUF

Der Vollmondlauf besteht aus einem monatlichen lockeren Joggen oder Walken auf die Hohenzollernburg. Diese Veranstaltung findet 2018 bereits im 27. Jahrgang statt. Es werden sowohl Walker als auch gemütliche Läufer sowie Jogger im schnelleren Trainingsmodus angesprochen. Ab und zu sieht man auch eine Gruppe Kinder und Jugendlicher in Begleitung und unter Anleitung zur Burg hinauflaufen.

Es sind ca. 350 Höhenmeter zu überwinden. Dabei werden zweimal 8 Kilometer gelaufen - einmal hinauf

und im Anschluss wieder hinunter.

Gestartet wird immer passend am Donnerstag in der Vollmondwoche am Hechinger Schwimmbad:

18:30 Uhr Start Walker

18:45 Uhr Start gemütliche Jogger

19:00 Uhr Start allgemeine Läufer

20:00 Uhr ++ Treffpunkt auf der Burg und im Anschluss gemeinschaftliches Zurücklaufen

Das Team des Vollmondlaufs organisiert darüber hinaus auch immer wieder Sonderläufe in der näheren Umgebung (Steinlachtal und Zollern), bei denen entspannte Runden zwischen 10 und 20km gedreht werden.

### Die Vollmondlaufteam-Mitglieder:

- Ole Ahrens
- Michael Kaufmann
- Ulrike Kleinschroth
- Thomas Finern

## DAS VOLLMONDLAUFJAHR 2017

### JANUAR

Klar zu sehende Burg, aber kein Vollmond zu erkennen. Der Matsch durch den tauenden Schnee füllte auf dem Rückweg die Schuhe.

### FEBRUAR

Die Temperaturen knapp unter Null bereiteten einen kühlen Vollmondlauf. Wegen der Wolken war wieder kein Mond zu sehen.

### MÄRZ

Wenn die Wolken aufrissen, leuchtete der fast volle Mond die Straße hell aus. Die Burg war von Wolken umhüllt. Ausnahmsweise war die Burg geschlossen und daher am Adlertor schon Schluss.

### \* APRIL

Sonderlauf um die Burg: Am Lauftag war Vollmond, der über die ganze Runde begleitete. Eine kleine Gruppe lief in langsamen Tempo über Stetten und Boll zur Hexenlinde immer mit Blick auf die Burg. Von hier ging es über den Panoramaweg zurück zum Start, wo noch Tee und Glühwein genossen wurde.



## APRIL

Osterlauf auf die schön dekorierte Burg. Zusätzlich zur Burgdekoration hatten die LG Steinlach-Zollern-Heinzelmännchen die Wege mit Blumengestecken und Osterhasen geschmückt. Jeder durfte bunte Ostereier und Schokolade naschen.

## MAI

Trotz Wolkendecke und fehlendem Mond hatten die Läufer und Walker bei angenehmen Temperaturen im Burghof viel Spaß.

### \* MAI

Sonderlauf um Sebastiansweiler: Entspanntes Laufen für Anfänger mit vielen Pausen und ohne Überlastung. Es ging nach Bodelshausen, mit einem Zwischenstopp bei den Tieren der KBF. Die lockere Runde führte vorbei am Lindenhof über die B27 auf die Walkingstrecke bei Bästenhardt. Zum Schluss gab es Hefezopf und Getränke.

## JUNI

Hohe Wolken über der Burg ermöglichten den Läufern und Walkern vom Burghof aus einen weiten Ausblick.

## JULI

Blauer Himmel und verschwitzte T-Shirts. Der Berg und die Wärme hatten die Vollmondläufer gefordert. Zur Belohnung konnte man es oben bei gutem Blick lange aushalten, bis alle angekommen waren.

## AUGUST

Kälteeinbruch in den Sommerferien. Dieses Mal waren für die Tour auf die Burg Jacken angesagt. Unter den tiefhängenden Wolken konnte trotzdem der neue Aufzugturm in Rottweil mit den Blicken gesucht und gefunden werden.



## SEPTEMBER

Es war noch warm, aber das erste Mal wieder dunkel beim Ankommen auf der Burg. Trotz klarem Himmel kam der Mond dieses Mal leider zu spät.

### \* SEPTEMBER

Sonderlauf auf die Schwäbische Alb: Von der Domäne aus ging es links um die Burg zu den Aussichtspunkten Backofenfelsen, Hangender Stein und Zeller Horn. Der Weg beim Aufstieg war leicht feucht und stellte besondere Anforderungen an die Geschicklichkeit der Läufer. Am Zeller Horn bot sich ein ungewöhnliches Bild.

Tiefhängende Wolken schienen die Burg zu berühren, aber die Landschaft dahinter war auch in weiter Ferne noch zu erkennen. Zum Schluss gab es wie immer Hefezopf und Getränke.

## OKTOBER

Wie häufig im Herbst gab es Wind und Schauer und dann war auch noch die Burg unter dem Nebel verschwunden. Auf der ganzen Strecke regnete es nur einmal...

## NOVEMBER

Ein Fernsichtteam begleitete die Walker und Läufer hinauf auf die Burg. So wurde der Start extra beleuchtet und auch die Burgherren ließen mehr Lampen als sonst üblich brennen. Sogar das Wetter unterstützte mit lauen Temperaturen.

## DEZEMBER

Es gab keinen Lauf, da kein Donnerstag in die Vollmondwoche fiel. Damit konnten in diesem Jahr leider auch die ansonsten von den Walkern organisierte Dekoration mit weihnachtlichem Flair und die musizierenden Engel nicht genossen werden.

# 1. LG STEINLACH-ZOLLERN TRAILRUNNING-CAMP 2017



Laufen über Stock und Stein, abseits von asphaltierten Wegen. Die Natur erleben, die Freiheit beim Entdecken von neuen Pfaden inmitten der Natur verspüren - das ist die Motivation der Trailrunner.

Immer mehr Läufern geht es so und daraus entstand die Idee des LG Steinlach-Zollern Trailrunning-Camps in Blons im Großen Walsertal. Ein Wochenende mit vielen Höhenmetern, herrlicher Landschaft, zusammen mit Gleichgesinnten - so sollte es dann auch werden.

Am Freitag ging es von Mössingen aus gemeinsam nach Blons ins Große Walsertal. In Blons hatten die LG-Trailrunner das Glück, eine Hütte mieten zu können, die von der Ausstattung her keine Wünsche offen ließ. Am ersten Tag war eine Runde zu einer Sennerei oberhalb von Blons geplant. Bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein führte der Weg anfangs über gut befestigte Fahrwege hinauf zur Alpe. Von dort an

ging es auf einer abwechslungsreichen Strecke teils über schmale Pfade, über Weiden und durch Wälder wieder talwärts Richtung Unterkunft. 16km und 900 Höhenmeter sollten dann auch genug sein.

Damit der erste Tag einen guten Abschluss fand, bot sich noch die Möglichkeit, ein einstündiges Functional Training vor dem Abendessen zu absolvieren. Das Training wurde gerne und gut angenommen und so stand der gemeinsamen Zubereitung des Abendessens im Anschluss nichts mehr im Wege. Alle Teilnehmer stärkten sich mit Linsen, Spätzle, Speck und Saitenwürsten, um wieder ausreichend Kraft für den zweiten Tag zu tanken, an dem die längste Tour geplant war.



Nach einem ausgiebigen Frühstück waren alle wieder für eine weitere Herausforderung am Berg bereit. Ziel dieses Tages war eine Runde mit 25km und 1450 Höhenmeter zum Breithorn. Von Garsella aus führte der Weg stetig bergauf über Wanderwege zur Steiris-Alpe. Während einer kleinen Rast, war der Gipfel des Breithorns schon zu sehen. Leider hatte das Wetter kein Einsehen mit dem Vorhaben, denn Wolken und leichter Regen zogen auf. Auch die Wirtin der Alpe riet von einem Gipfelaufstieg ab. Deshalb entschied sich die Gruppe für einen Weg um das Breithorn herum und

bewältigte den Rest der Tour ohne Schwierigkeiten.

Das Wetter wurde dann doch etwas besser und so konnten alle die schöne Landschaft und die tollen, teils anspruchsvollen Trails genießen. Erschöpft, aber glücklich und zufrieden über das Erlebte und Geleistete konnte der Tag gemütlich mit einem gemeinsamen Grillabend ausklingen.

Sonntag – Abreisetag. Aber nicht ohne eine kleine Runde zum Abschied... und ein Gipfel stand ja schließlich noch aus. Nebel und Schauerwetter hielten die Trailrunningfans nicht wirklich lange davon ab, es nochmal mit dem Gipfelsturm zu versuchen. Der Hohe Fraßen sollte es sein. Eine Tour mit „nur“ 9 Kilometern, aber knapp 1000 Höhenmeter warteten. Der Aufstieg war kurz und knackig, und nach den beiden vorangegangenen Tagen war die Spritzigkeit bei den Teilnehmern etwas abhandengekommen. Trotzdem wurde der Anstieg gut bewältigt und alle wurden mit dem Erreichen des Gipfels entschädigt. Die Sicht war durch den Nebel stark begrenzt, aber die Trails zum Gipfel und wieder ins Tal hingegen fantastisch. Alle waren froh, dass sie trotz der Wetterbedingungen nochmals diese tolle Erfahrung machen und wunderschöne Eindrücke einer herrlichen Alpenlandschaft in sich aufnehmen konnten.

Nach einer Stärkung wurde die Hütte geputzt und aufgeräumt. Mit vielen schönen Eindrücken und Erlebnissen wurde die Fahrt nach Hause angetreten. Dass es in den Autos etwas ruhiger war als bei der Hinfahrt, versteht sich wohl von selbst. Alle Teilnehmer waren mit dem ersten Trailrunning-Camp sehr zufrieden und warten auf eine Neuauflage im Jahr 2018.

## „NEUE“ BETREUERGESICHTER:

Erfreulicherweise verstärken seit Februar 2018 zwei erfahrene Läufer aus den eigenen Reihen das Lauftreff-Betreuerteam - Kay Scherer und Werner Bayer.

### KAY SCHERER

Laufen bietet alle Möglichkeiten. Das Laufen in der Gruppe, das gemeinsame Vorbereiten auf ein Ziel, aber auch die Entspannung und Ruhe, die ein einsamer, langer Lauf an einem frischen Sonntagmorgen bietet oder das völlige Vergeben beim Intervalltraining. All das macht Laufen



# BLABLABLA. GO WORKOUT.

Start NOW!  
Komm ins



Sonja Hellmuth | Roßbergstraße 5 | 72116 Mössingen-Öschingen  
Tel: 0 74 73 – 95 24 431 | Mobil: 0 15 75 – 40 15 576  
E-Mail: sonja@letsmove-fitness.de | www.letsmove-fitness.de

UNSERE PREMIUM-SPONSOREN:



WIR BEDANKEN UNS  
BEI UNSEREN SPONSOREN!

UNSERE SPONSOREN:





---

**Unsere Mission,  
Leben zu retten  
und zu erhalten,  
inspiriert uns täglich.**

---

Baxter bietet ein breites Portfolio an lebenswichtigen Renal und Hospital Products an. Diese umfassen die Akut-Dialyse sowie Heim- und Zentrumsdialyse, sterile intravenöse Lösungen, Infusionssysteme und -geräte, Zytostatika, parenterale Ernährung, Produkte für die Chirurgie und Anästhetika; zusätzlich Automatisierungssysteme und Geräte sowie Dienstleistungen für die Apotheke.

Am Standort Gambro Dialysatoren GmbH sind wir innerhalb des Baxter-Konzerns auf die Entwicklung und Herstellung von innovativen Dialysatoren und Dialyse-Kathetern spezialisiert. Rund 1300 hochqualifizierte Mitarbeiter engagieren sich täglich, die Lebensqualität von Patienten mit Nierenerkrankungen oder Nierenversagen zu verbessern.

Gambro Dialysatoren GmbH, Holger-Crafoord-Straße 26, 72379 Hechingen  
[www.baxter.com](http://www.baxter.com)

**Baxter**

zu meinem Sport, zu einem Teil meiner Lebenseinstellung. Ich laufe grundsätzlich alles, von 5000m aufwärts. Meine besondere Leidenschaft gilt aber dem Laufen in den Bergen, es darf gerne auch mal eine längere Strecke sein.

Das wird mein erstes Jahr als Lauftreffbetreuer. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen an die Gruppe weitergeben zu können und den einen oder anderen auch für den Trail zu begeistern. Eine Lieblingsstrecke habe ich nicht, ich habe viele. Der Albrauf bietet nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, sich je nach Lust und Laune herrliche Strecken herauszusuchen. Meine geplanten Starts für das Jahr 2018 sind der Hermannslauf, der Allgäu Panorama Ultra und der Lichtenstein Trail Marathon. Bestimmt werde ich auch noch den einen oder anderen Lauf bei uns in der Gegend mitnehmen.

WERNER BAYER



Zum Laufen bin ich «einfach so» gekommen. Meinen ersten Mössinger Stadtlaf habe ich ohne Vorbereitung gemacht. Dabei habe ich bemerkt, dass dazu etwas mehr gehört. Durch Motivation und das gute Gefühl beim und nach dem Laufen bin ich dann dabei geblieben.

Um meine Zeiten und mein Training

zu verbessern, habe ich neue Wege gesucht und die LG Steinlach-Zollern gefunden. Dabei habe ich viele gleichgesinnte und nette Menschen kennengelernt.

Ich fühle mich auf längeren Strecken wohl. Aber auch 10km, Halbmarathon und jetzt auch Trailrunning gehören für mich dazu. Als Betreuer möchte ich anderen die Freude am Laufen an sich, aber auch die Möglichkeit, sich körperlich und mental besser zu fühlen, näher bringen.

Meine Ziele für 2018 sind unter anderem, beim Trailrunning-Camp der LG Steinlach-Zollern dabei zu sein, drei Marathons zu laufen und meine Marathonzeit um mindestens 20 Minuten zu verbessern.

## VORSCHAU 2018

Auch im Jahr 2018 werden sich die Läuferinnen und Läufer wieder auf den unterschiedlichsten Strecken bewegen und tausende Kilometer sammeln - im Wald oder in den Bergen, auf schönen, aber auch anspruchsvollen Trails genauso wie auf der Straße. Und das Jahr 2018 wird bestimmt wieder für viele Läufer ein Jahr des vielen Trainings.

Viele Läufe sind im Gespräch und in der Planung, egal ob 10km, Halbmarathon oder Königsdisziplin Marathon, wie z.B. in Wien, Salzburg, Würzburg, dem Elsass, der Reichenau, in Köln, Ulm und München. Im Gespräch ist auch der Achensee in Tirol, den einige der Läufer schon im Jahr 2016 erfolgreich gelaufen sind. Eine kleinere Gruppe Läufer plant die Teilnahme beim Hermannslauf am 29. April in Detmold/Bielefeld. Und die Teilnahme am WLV Team-Lauf-Cup und am VR-Cup wird ebenfalls wieder ein großes Thema sein.

Darüber hinaus sind die Betreuer bereits wieder mitten in und mit Hochtouren an der Vorbereitung des Stadtlaf-Vorbereitungstrainings „Unser Lauf - der 8te“, welches am 31. Januar mit dem Vortrags- und Infoabend gestartet ist.

Nicht zu vergessen ist natürlich der 8. Hechinger Panoramalauf am 24. Juni. Dieser findet erstmals im rund erneuerten Weiherstadion mit der komplett neu gestalteten Laufstrecke und einem richtigen „Panorama“ über 10,3 km statt.

Das 2. LG Steinlach-Zollern Trailrunning-Camp hat ebenfalls bereits seinen Platz im Kalender und wird vom 15. bis 17. Juni 2018 stattfinden.

Vielleicht finden sich im Jahr 2018 wieder ein paar Verrückte, um mit einer Mannschaft beim Tough Mudder am 15./16. September in Wassertrüdingen teilzunehmen.

Last but not least steht dann noch eine Vielzahl von eigenen Veranstaltungen, vom Stadtlaf bis zum Silvesterlauf, auf dem Plan. Weiterhin sind natürlich wieder ein Grillfest, ein Ausflug und einige kleinere Events geplant. Es ist nämlich auch sehr schön, sich außerhalb des Laufens besser kennen zu lernen.

Eine weiterhin große Aufgabe wird es sein, die beiden Laufgruppen in Mössingen und Hechingen mit so genannten Begegnungsläufen zusammen zu führen. Denn eine gute und funktionierende Kameradschaft untereinander ist das Wichtigste im Verein.





*Bärbel Boll, Wolfgang Boll, Karin Buck, Susanne Herrmann, Maria Indra-Jöhnk, Horst Jöhnk, Ute Keim-Görz, Albert Klett, Annette Opel, Linde Schneider, Regina Stukenborg*



WALKING

## RÜCKBLICK AUF DAS JAHR 2017

Im ersten Jahr unter der Ägide der neu gegründeten LG Steinlach-Zollern waren die Nordic-Walkerinnen und -Walker sprichwörtlich „immer unterwegs“. Zusätzlich zu den wöchentlich feststehenden Walkingtreffterminen jagte ein Highlight das andere.

„Wir haben 30 cm Pulverschnee, -17 Grad Celsius Außentemperatur und blauen Himmel.“ So lautete am Dreikönigstag im Januar morgens um 9 Uhr die Mitteilung des Guides von der Alb an den Walkingtreffleiter. Aber der klirrenden Kälte zum Trotz kamen fast 30 Walkerinnen und Walker zum Treffpunkt und sie wurden nicht enttäuscht. Die Tour am Traifelberg durch tiefen Schnee im strahlenden Sonnenschein ließ keine Walkerwünsche offen.

Bereits eine mehrjährige Tradition hat der Sonderwalk zur Märzenbecherblüte auf der Schwäbischen Alb. So folgten am 26. März wieder über 20 Walkingbegeisterte der Einladung der LG Steinlach-Zollern zu diesem Event. Der erfahrene Walkingkollege aus Engstingen führte die Gruppe über verschlungene Wege zu einem abseits jeglichen Trubels gelegenen riesigen Teppich dieser Frühlingsblumen.

Weit über 150 Teilnehmer und sehr viel Lob aus aller Munde - so lautete die Bilanz des in der Zwischenzeit renommierten Sommerferien-Walkingangebotes. Neben Mondschein- und Vollmondwalking standen eine „Sommerabendtour am Rammert“ und ein „Sonnenalb-Walking“ im Bereich Melchingen auf dem Programm. Und unter dem Motto „Atem holen - inne halten“ waren dreizehn Walkerinnen und Walker einen ganzen Tag lang unterwegs, um von Tübingen über den Schlossberg, die Wurmlinger Kapelle nach Rottenburg und von dort nach einer Rast durch den Rammert bis nach Offerdingen zu walken.



Von der Resonanz auf die Einladung der Walkingabteilung des TSV Mähringen, eine gemeinsame Tour mit

den Walkern der LG SZ durchzuführen, waren dann doch alle Verantwortlichen überrascht: Über vierzig Teilnehmer trafen sich am Sportplatz in Mähringen und walkten gutgelaunt auf verschiedenen langen Strecken durch das Ehrenbachtal. Beim anschließenden kleinen Umtrunk wurde vereinbart, dass dies sicherlich nicht die letzte gemeinsame Veranstaltung war.



Den Abschluss des Sommerferienprogramms bildete eine mit drei Stunden reiner Walkingzeit anspruchsvolle „2-Täler-Tour“ durch das Lauchert- und das Fehllatal. Vom Start bei der Kläranlage in Gammertingen führte der Weg auf anfangs breiten Forstwegen an den Bahngleisen entlang, bis ein Trampelpfad die Walkinggruppe über Holztreppen und zum Schluss sogar über eine Eisenleiter durch den Teufelstorfelsen hindurch hoch zum ersten Aussichtspunkt brachte. Die nächsten Kilometer geleiteten auf schmalen Waldwegen vorbei am nächsten Panoramapunkt, dem Kachelfelsen, hin zum über der Lauchert thronenden Schloss Hettingen. Von dort führte ein steiler Weg hinunter nach Hettingen. Kurz bevor der nächste kräftige Anstieg über den Berg hinüber ins Fehllatal in Angriff genommen wurde, konnten sich die Walkerinnen und Walker an einem überraschend am Waldrand aufgebauten Verpflegungsstand stärken. Die angebotenen Getränke und Müsliriegel wurden gerne angenommen. Voll neuer Energie fiel der doch recht lange Aufstieg dann nicht mehr ganz so schwer. Entschädigt für die Mühen des Aufstiegs wurde die Gruppe jedoch am Aussichtspunkt „Enzenbarn“, wo herrliche Weitblicke sowohl ins Lauchert- als auch ins Fehllatal warteten.



Nach dem Abstieg ins Fehllatal führte der Weg am Waldrand und direkt an der mäandrierenden Fehla entlang in Richtung Neufra. Ein letzter knackiger Anstieg war allerdings noch zu meistern: Vom Tal führte der schmale Weg in engen Kehren hoch zu den Ruinenresten des „Alten Schlosses“. Weiter durch den Wald und das offene Gelände erreichten die Walkerinnen und Walker nach rund drei Stunden Walkingzeit wieder den Ausgangspunkt. Auch der anschließende Umtrunk war dieses Mal anderer Art: Anstatt der obligatorischen Obststückchen gab es passend zur Örtlichkeit „frische Sachen von der Alb“. Neben Schwarzwurst mit Senf und Bauernbrot wurden selbsteingelegte Landgurken und Karotten sowie ein Pesto gereicht. Dass auch diese Sachen durchaus den Geschmack der Teilnehmer getroffen haben, zeigte sich an den übrigbleibenden leeren Tellern!

Verstärkt praktiziert wird im LG Steinlach-Zollern-Walkingtreff die Zusammenarbeit mit anderen Lauf-/ Walkingtreffs der Region.

So waren die Walkerinnen und Walker der LG Steinlach-Zollern am 25. November zu Gast beim Walkingtreff Gomaringen. Die Walkingfreunde aus Gomaringen hatten sich für diesen Tag eine herrliche Tour ausgesucht, die ihren Höhepunkt am Aussichtspunkt „Horn“ mit der dort aufgestellten Aussichtspeilscheibe fand. Die Aussichtspeilscheibe aus Messing wurde anlässlich des 125-jährigen Bestehens des Albvereins an diesem Ort aufgestellt. Auf dieser Peilscheibe in 3D-Optik können neben der exakten plastischen Darstellung der Schwäbischen Alb und des Albvorlands im Umkreis von 25 km auch die tief in den Albtrauf eingeschnittenen Täler verfolgt werden. Die Scheibe ist so passgenau nach NASA- und DLR-Daten gearbeitet, dass das Regenwasser in der Scheibe genauso abfließen kann wie in der echten Landschaft.



Nach der großen Resonanz auf den im Jahr 2016 von der Walkingabteilung erstmals angebotenen Vorbereitungskurs auf den Mössinger Stadtlauf, wurde auch im Jahr 2017 wieder ein „Walk Dich fit“-Kurs in Angriff genommen.

22 Walkinginteressierte bildeten zusammen mit den LG-Betreuern eine harmonische Gruppe, die in den



zwölf Wochen Vorbereitungs-training auf zwölf verschiedenen Strecken rund um Mösingen unterwegs waren und die alle ihr Ziel, eine der beim Mösinger Stadt-

lauf angebotenen Walkingstrecken zu meistern, mit Bravour erreichten. Entscheidend war dabei nicht nur, dass die Teilnehmer ihr persönliches Ziel erreichten, sondern dass sie es mit Spaß und einem guten Gefühl geschafft haben!

Dass dies so war, zeigte sich an den vielen positiven Kommentaren, die beim Betreuer-Team eingegangen sind. Nach diesen richtig guten Erfahrungen wird auch 2018 von der Walking-Abteilung ein Vorbereitungskurs für den RÖWA-Stadtlauf angeboten. Dieses Mal unter dem Motto „Walk dich fit - die 3te“.

Trotz des ausfallenden Apfelfestes im Herbst wurden der Apfellauf und das Apfelwalking wieder sehr erfolgreich veranstaltet. Wie bereits im letzten Jahr nahmen - trotz des für Kurzurlaub günstigen Feiertags - über 100 Läufer und Walker an diesem Genusslauf und -walking teil.

Wie jedes Jahr nahmen die Walkerinnen und Walker der LG Steinlach-Zollern auch im Jahr 2017 wieder an zahlreichen Walkingveranstaltungen anderer Vereine teil. Einen festen Platz im Laufkalender haben hier die Veranstaltungen in Mähringen, Ringingen, Hechingen-Boll, Starzach, Trochtelfingen, aber auch zum Beispiel das Reschensee-Event in Südtirol.



Konsequent fortgeführt wurde auch im vergangenen Jahr die qualifizierte Schulung und Fortbildung der Walkingbetreuerinnen und -betreuer. Neben der Teilnahme am Breitensportkongress in Ludwigsburg und weiteren, zum Teil auch mehrtägigen Schulungen stand im November die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs auf dem Programm. Wenngleich die Kursteilnehmer nun wieder bestens geschult sind, bleibt trotzdem zu hoffen und zu wünschen, dass das Gelernte möglichst nicht angewendet werden muss. Aber wenn ein Notfall eintritt, ist es wichtig, die Lage zu erkennen und sachgerecht zu reagieren. Mit dem bei diesem Kurs wieder vertieften Wissen sind die Betreuerinnen und Betreuer der LG Steinlach-Zollern weiterhin dafür gewappnet.

## AUSBLICK AUF DAS JAHR 2018

Neben den feststehenden Walkingtreffterminen mittwochs und samstags sowie den bereits für das ganze Jahr terminierten Mondschein- und Vollmondwalkings werden auch im Jahr 2018 wieder etliche Sonderläufe und ein vielseitiges Sommerferienprogramm angeboten.

Unser Ziel, das bereits in der letzten Ausgabe der LG SZ vorgestellt wurde, wollen wir im Walkingtreff auch zukünftig weiter verfolgen: Wir möchten allen Walkerinnen und Walkern eine sportliche Heimat bieten. Dies soll sowohl für diejenigen gelten, die sich ohne Leistungsdruck mit Spaß in der freien Natur bewegen möchten, aber auch für die Walker Gültigkeit haben, die leistungsorientiert walken wollen.

**Weiterhin sind alle Interessierten eingeladen, an unseren wöchentlichen Walkingterminen und den Sonderläufen teilzunehmen. „Neue Gesichter“ sind bei uns immer willkommen!**

**Ihre Profis...**  
 renn+bikesport  
 axel schäfer

Wilhelmstraße 108  
 72805 Lichtenstein  
 Unterhausen  
 Telefon 07129 60430  
 Telefax 07129 60434  
 axel@rubs.de  
 www.rubs.de



## LEICHTATHLETIK

### FÜR JEDEN DAS PASSENDE DABEI

#### KONZEPTION DES LEICHTATHLETIK-TRAININGS

In der Kinderleichtathletik (KiLa/bis zu einem Alter von 11 Jahren) sind Kinder besonders lernfähig. Daher werden den Kindern in der Leichtathletik grundlegende koordinative sowie erste technische Grundfertigkeiten des Werfens, des Springens und des Laufens vermittelt. Auch die Sprintfähigkeit gilt es, in diesem Alter auszubilden, da diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter abnimmt und in der Leichtathletik die Basisfähigkeit schlechthin darstellt. Damit die KiLa-Kids immer auch Spaß am Erlernen dieser grundlegenden Dinge haben, werden die Übungsformen möglichst spielerisch verpackt und variiert.

In der Schülerleichtathletik (ab ca. 12 Jahren) wird das Disziplinspektrum im Training erweitert. Während der Hürdenlauf und die Anfänge des Hochsprungs (z.B. Schersprung) schon bei den 10-/11-jährigen (U12) ins Training integriert werden, kommen bei den 12-/13-jährigen Schülern (U14) neue anspruchsvolle Disziplinen, wie der Diskuswurf oder der Speerwurf, das Kugelstoßen oder der Stabhochsprung dazu. Die in der KiLa bereits begonnene Ausbildung der Grundfertigkeiten in den Bereichen Wurf, Sprung oder Lauf hat bei den Schülern weiterhin einen hohen Stellenwert. Für die Altersgruppe der U14 wird versucht, dreimal pro Woche ein Training anzubieten.



Bei den U16 rückt das technikspezifische Training weiter in den Vordergrund. Die 14- und 15-jährigen Mädels und Jungs dürfen schon im Siebenkampf oder Neunkampf an den Start gehen. Der Trainingsumfang der U16 steigt i.d.R. auf vier Einheiten pro Woche, falls dies für die Jugendlichen realisierbar ist. Hier gilt es vor allem, die Trainingsmöglichkeiten vor dem Hintergrund der schulischen Herausforderungen abzustimmen, die stets Vorrang haben. Zudem ist das U16-Alter sowohl bei den Jungs, aber auch bei den Mädels, durch ein deutliches körperliches Wachstum gekennzeichnet. Die Herausforderungen durch die sich verändernden Körperproportionen gilt es immer wieder neu, in den Griff zu bekommen. Mit dem körperlichen Wachstum gehen teilweise auch wachstumsbedingte Schmerzen

einher. Hier wird im Training versucht, eine sinnvolle Balance zwischen Belastung und Schonung hinzubekommen.

Die heutzutage häufig fehlende Bewegung des Nachwuchses verursacht körperliche Defizite z.B. in der Körperspannung, der Balancierfähigkeit oder der Beweglichkeit. Aus diesem Grunde steht den U16 ab der Hallensaison 2017/18 auch ein Turntraining mit zur Verfügung. Beim Turnen wird die Körperspannung ideal geschult, welche die Leichtathleten in nahezu allen Disziplinen benötigen.



Bis zur Altersklasse der U16 sollte eine möglichst vielseitige Leichtathletik betrieben und es sollten viele unterschiedliche Disziplinen ausgeübt werden. Erst in der Altersklasse der U18 kommt es dann i.d.R. zur Spezialisierung in Richtung der einzelnen Disziplinen. Da bei der sportlichen Entwicklung der jungen Leichtathletinnen und -athleten in der LG Steinlach-Zollern auf eine langfristige und nicht auf einen schnellen Erfolg bringende Entwicklung Wert gelegt wird, beginnt erst in dieser Altersgruppe, bei den 16-/17-jährigen, das Athletiktraining (Zirkel, umfangreichere Laufeinheiten). Auch beim Krafttraining reicht in diesem Alter das eigene Körpergewicht der jungen Nachwuchssportler aus. Erst mit der Altersklasse U20 beginnen die Wettkampfathleten mit dem Hanteltraining.



Ein großes Anliegen in der Leichtathletik-Trainingskonzeption ist, dass Athletinnen und Athleten im Falle von Verletzungen genügend Geduld mitbringen sollen und müssen. Es gilt, Verletzungen ausheilen zu lassen sowie die Heilung aktiv zu unterstützen. Hierzu wurde eine Kooperation mit MeTraVit in Bad Sebastiansweiler geschlossen, welche den LG-Athleten kurzfristige Be-

handlungen ermöglicht und in Verbindung mit den unterstützenden Ärzten aktive Heilungsunterstützung anbietet.



Bei den älteren Athletinnen und Athleten werden darüber hinaus prophylaktische Maßnahmen durchgeführt, um Überlastungen zu vermeiden. Auch beim jährlichen Trainingslager ist diese Begleitung daher vorgesehen.



Generell ist das jährliche Trainingslager in Brixen inzwischen nicht mehr aus dem LG-Jahreskalender wegzudenken, da es mehrere wertvolle Funktionen gleichzeitig erfüllt. Durch die zahlreichen Trainingseinheiten kommt es gerade bei den jüngeren Leichtathleten meist zu großen Fortschritten. Das Trainingslager ist

somit für alle Altersklassen eine sehr gute Vorbereitung auf die anstehenden Saisonwettkämpfe. Im Trainingslager lernen sich außerdem die Leichtathleten sportlich und außersportlich besser gegenseitig kennen. Soziales Verhalten wird geschult, welches gerade in einer Einzelsportart, wie der Leichtathletik, nicht vernachlässigt werden sollte. Aus diesem Grunde wird gezielt darauf geachtet, Athletenteams für Mehrkampfmannschaften oder Staffeln zu formieren.

Bei den engagierten LG-Leichtathletik-Trainern und -Betreuern steht vorrangig die Motivation im Vordergrund, die jungen Menschen im Leichtathletiktraining zu begleiten und ihnen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung unterstützend zur Seite zu stehen. Die Leichtathletik ist einfach eine gute Lebensschule: „Hinarbeiten auf Ziele!“, „Sich auch von Niederlagen in jeglicher Form nicht unterkriegen zu lassen, sondern sich wieder aufzurappeln und eher sogar gestärkt oder gereift daraus hervorzugehen.“ Interessanterweise zeigen sogar wissenschaftliche Studien, dass sich bei Jugendlichen gerade durch die sportlichen Aktivitäten sogar die schulischen Leistungen eher verbessern und nicht etwa verschlechtern. Und umso wertvoller wird die sportliche Betätigung, wenn flankierend der soziale Umgang in Teams geschult wird.

#### DAS LA-TRAINERTEAM DER LG STEINLACH E.V. FÜR DIE SAISON 2018:

- KiLa: Sabrina und Martin Stefanski, Katrin und Sascha Schröder, Sandra Holzer, Michael Keller, Anne Wissing, Ludger und Anja Schmidt, Stefan Herter, Kristina und Michael Zinnebner, Ole Ahrens
- U14: Thomas Lauer
- U16: Jürgen Wassmer
- U18: Chris Dawes, Martin Grundmann (Mehrkampf)
- U20/Aktive: Nadine Arnold, Martin Grundmann, Philipp Schellhorn
- Speerwurf: Clemens Grebner
- Lauf: Timo Zeiler



## KILA

Die Altersklassen U8, U10 und U12 können im weitesten Sinne als Kinderleichtathletik (KiLa) zusammengefasst werden.

Das Jahr 2017 war geprägt von zahlreichen unterschiedlichen Wettkämpfen, bei welchen jede Altersklasse ihre individuelle Herausforderung erfuhr. Von den speziellen, eher spielerischen KiLa-Wettkämpfen für die Allerkleinsten (teilweise ab 4 Jahre) bis hin zum 4-Kampf für die bereits 10- und 11-jährigen Athleten der U12. Beim 4-Kampf der U12 ist neben Sprinten, Weitspringen und Werfen jetzt neu der Hochsprung enthalten. Diese Vielfalt an speziellen Wettbewerben für die einzelnen Altersklassen gilt es, auch im Training abzubilden.



*Die U8 Trainingsgruppe*

Eine wichtige Komponente bilden die Mannschaftswettkämpfe, bei denen Punkte nur gemeinsam gesammelt werden können, oder z.B. ein Staffellauf, bei dem es zwar auf jeden Einzelnen ankommt, aber ohne die anderen nichts zu gewinnen ist. Dieser Mannschaftsgeist, dieser Zusammenhalt und diese Gemeinschaft sind wichtige Elemente in diesem Alter. Für deren Ausbildung ist die Teilnahme an Teamwettbewerben bestens geeignet.



*Die U10 Trainingsgruppe*

Neben vielen Sportveranstaltungen, an denen die jungen Athleten im Jahr 2017 teilgenommen haben, wa-

ren die Höhepunkte der Saison der Besuch der deutschen Meisterschaften in Erfurt im Sommer und das Trainingswochenende im Herbst in Friedrichshafen am Bodensee.

Erfolge gab es nicht nur bei den zahlreichen Mehrkämpfen der Region. Einige Athleten starteten auch bei den lokalen Laufveranstaltungen. Dazu gehören z.B. der Alb Gold-Winterlaufcup und der VR-Cup, zu dem auch der von der LG Steinlach-Zollern organisierte RÖWA-Stadtlauf gehört. Auch bei diesen Läufen wurden von den LG-Jüngsten tolle Platzierungen erreicht.



*Die U12 Trainingsgruppe*

Im KiLa-Training gibt es neben von den Bundesjugendspielen bekannten Disziplinen (Springen, Werfen, Sprinten) auch Abläufe wie Hindernislauf, Stabweitsprung, Hochweitsprung und Drehwurf. Beim Werfen werden außerdem zahlreiche Variationen in Bezug auf die Wurfgeräte angeboten, so dass sich die Kinder nicht „nur“ auf einen Ball beschränken müssen.



*Die Trainingsgruppe Hechingen*

Neben den jeweiligen Trainingsinhalten steht zusammen mit den sozialen Grundlagen, wie das Miteinander und der gegenseitige Respekt, auch die sportliche Grundausbildung der Kinder mit an oberster Stelle. Dazu gehören Koordination und Kräftigung, die jedoch spielerisch vermittelt werden.

Mitte des Jahres 2017 gab es einen Wechsel bei der Betreuung der LG-Kinderleichtathletikgruppen. Die langjährige Betreuerin Melanie Kubowski und ihr Team bestehend aus Nicole Paull, Manuela Sprenger und Vera Schiffer haben ihre Trainingstätigkeit bei der LG Steinlach-Zollern beendet. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals für das Engagement bedanken und wünschen alles Gute für die Zukunft.



## NEUES BETREUERTEAM U8/U10/U12

Das neue KiLa-Betreuerteam hat im September 2017 seine Tätigkeit aufgenommen.

Sabrina und Martin Stefanski, Katrin und Sascha Schröder, Sandra Holzer, Michael Keller, Anne Wissing, Ludger und Anja Schmidt teilen sich die einzelnen Altersklassen untereinander auf und werden beim Training durch die FSJler sowie zum Teil durch ältere Athleten unterstützt. Mittlerweile haben die Betreuer interne und externe Fortbildungen besucht, so dass auch zukünftig eine qualifizierte Betreuung der Kleinsten möglich ist. Auch an dieser Stelle vielen herzlichen Dank für das tolle Engagement und den reibungslosen Übergang.



In Hechingen ist der Aufbau der Kinderleichtathletik U8 bis U12 im Aufbau und findet weiterhin unter der Regie von Kristina und Michael Zinnebner statt.

Bis zur U12 wird weiterhin Training sowohl im Steinlachtal als auch in Hechingen angeboten. Mit dem Eintritt in die Altersklasse U14 gibt es einen festen Ansprechpartner und die Kinder beziehungsweise Eltern sind gefordert, jeweils passende Fahrgemeinschaften zu bilden.

**Wir freuen uns über Zuwachs in unseren Trainingsgruppen und Mannschaften. Die Trainingszeiten mit den entsprechenden Ansprechpartnern sind auf unserer Homepage zu finden!**

## DER U14-NACHWUCHS

Die U14-Jugendlichen trainierten 2017 häufig mit den U16 zusammen. Dabei waren und werden auch in 2018 wieder die Mädchen deutlich in der Überzahl sein. Bei der U14 gibt es, wie auch bei den U16, neben der Fördergruppe die allgemeine Gruppe, die einfach aus „Spaß an der Freude“ ins Training kommt und nicht unbedingt ein Interesse an der Teilnahme an Wettkämpfen hat.

Die wettkampforientierten U14 konnten sich im vergangenen Jahr erneut auf hohem Niveau präsentieren. Bei den Regionalmeisterschaften sicherten sich einige die Qualifikation für die württembergischen Bestenkämpfe im Vierkampf in der Einzelwertung, die Mäd-



Die U14 Trainingsgruppe

chen zusätzlich als Mannschaft. Sandrina Sprengel (W13) holte in einem sehr großen und starken Feld die Silbermedaille.

Beim breit angelegten Mannschaftswettkampf, bei dem auch Hürden, 800m und Staffellauf zu absolvieren sind, qualifizierten sich die Mädchen beim Vorkampf in Karlsruhe gerade noch für das württembergische Finale der besten Acht. Im Finale in Schwäbisch Gmünd verbesserten die Mädels ihre Punktzahl nochmals und bestätigten ihren 8. Rang.



**Ein sicheres Konzept für Ihr Vermögen.**

**Die VR-GoldAnlage.**

**Edelmetalle sichern Ihr Vermögen gegen Kaufkraftverlust. Wir beraten Sie gerne!**

[www.vr-tuebingen.de](http://www.vr-tuebingen.de)

**VR Bank Tübingen eG**

Vom jüngeren Jahrgang W12 sind 2017 aufgrund besonderer Leistungen Sophia Neugebauer, die über 60m Hürden und im Weitsprung den Regionalmeistertitel gewann, sowie Ashlee Paull zu erwähnen, die es ihr über die 75m gleich tat.



*Selim Apakhan verfehlte als Vierter die Bronzemedaille nur knapp.*

Nach dieser erfolgreichen Saison hofft der U14-Coach Thomas Lauer, der mit Beginn des Wintertrainings 2017/18 die alleinige Betreuung dieser Altersgruppe übernommen hat, auf eine ähnliche Saison mit viel Spaß, gutem Teamspirit und auch entsprechenden sportlichen Entwicklungen.

Kreisrekord die unerwartete Qualifikation zu den deutschen Schülermehrkampf-Meisterschaften einbrachte. Neben dem sportlichen Aspekt stellte die Übernachtung der Trainer im Wohnwagen ein schönes gruppenbildendes Unterfangen dar.

Bei den württembergischen Schülereinzeln-Meisterschaften in Neckarsulm war ein größeres LG-Steinlach-Zollern-Team am Start und errang beachtliche Erfolge.



Selbst die Qualifikation für die süddeutschen Titelkämpfe in Ingolstadt hatten viele Athleten aus den LG-Reihen erreicht. Dieses Mal zeltete der Steinlach-Zollern-Tross am See und am Abend gab es bayerische Spezialitäten.

Ganz besondere Wettkampferlebnisse stellten die deutschen Schülereinzeln-Meisterschaften in Bremen und die deutschen Schülermehrkampf-Meisterschaften in Filderstadt-Bernhausen dar. In Bremen belegte Sophia Kremser bei den W15 über 300m Hürden einen tollen 5. Rang. In Bernhausen ragte die Silbermedaille von David Frank im Neunkampf der M14 heraus. Auch der vierte Rang für das Team David Frank, Finn Schulz und Marcel Böhm war ein herausragendes Ereignis.

Insgesamt betrachtet war die Bilanz der U16 im Jahr 2017 überragend. Neben David Frank, der vor seinem Erfolg im Neunkampf auf Bundesebene auch noch Süddeutscher Meister im Hochsprung und im 80m-Hürdensprint wurde sowie sich mehrere württem-



## DIE U16/U18 - FÖRDERGRUPPE

Die Athleten der U16 und U18 trainierten im Jahr 2017 zusammen - auch weil sie sich bereits als Team aus dem Vorjahr vertraut waren. Insgesamt war es eine sehr große Gruppe mit 23 Nachwuchsleichtathleten, bei denen sich Mädels und Jungs zahlenmäßig die Waage hielten. Um diese große Gruppe kümmerten sich 2017 mehrere Trainer: Chris Dawes (Sprint/Hürden), Clemens Grebner (Speer), Thomas Lauer (Sprünge), Jürgen Wassmer (Wurf, Stoß) und Timo Zeiler (Lauf). Mit sechzehn jungen Nachwuchssportlern waren die U16 zahlenmäßig überproportional vertreten und auch sehr häufig und ausgesprochen erfolgreich bei Wettkämpfen aktiv. Der Schwerpunkt in der Altersklasse U16 lag im Mehrkampf.

Aus Sicht der Athleten und Trainer gab es neben dem Trainingslager in Brixen zahlreiche Highlights.

Die württembergischen Mehrkampfmeisterschaften in Weingarten, welche den U16-Jungs Kelmen de Carvalho, David Frank, Lukas Ertl, Finn Schulz sowie Marcel Böhm mehrere Titel und Medaillen sowie mit neuem



*Die U16 Trainingsgruppe*



Die U18 Trainingsgruppe

bergische Einzeltitel sicherte (Stabhochsprung, Hochsprung, Hürdenlauf, Vierkampf, Neunkampf), konnten sich auch Sophia Seufert (Dreisprung) und Kelmen de Carvalho (Kugelstoßen, Stabhochsprung) württembergische Titel holen.

Beim Schüler-Ländervergleichskampf im bayerischen Vöhringen waren mit Sophia Krempler, Sophia Seufert, David Frank, Kelmen de Carvalho gleich vier LG-Athletinnen und -Athleten nominiert worden. Der erst 14-jährige David Frank überraschte mit unglaublichen 1,90m im Hochsprung und 10,90s über 80m Hürden. Beide Leistungen stellten nicht nur neue Kreisrekorde dar, sondern kamen auch den jeweiligen württembergischen Rekorden sehr nahe. Die eindrucksvolle Saisonbestleistung von 53,05m im Diskuswurf von Kelmen de Carvalho bedeutete ebenfalls einen neuen Kreisrekord. Mit Anna Conzelmann über 80m Hürden und Finn Schulz im Stabhochsprung schafften es erfreulicherweise zwei weitere 14-jährige in die deutschen Bestenliste 2017.

Es sind aber nicht nur die absoluten Topergebnisse im vergangenen Jahr, die in Erinnerung bleiben. So steigerte sich bei den W14 Justine Schanz nach intensiven Trainingseinheiten kontinuierlich im Kugelstoßen hin bis zum verdienten Regiomeistertitel.

Die U18er, die zumeist noch dem jüngeren Jahrgang angehörten, waren im Training ebenfalls sehr engagiert dabei, besuchten insgesamt jedoch weniger Wettbewerbe als die U16.

Sehr erfreulich war zum Saisonabschluss bei den Herbstwettkämpfen im heimischen Erwinienstadion das Auftreten der U18-Siebenkampf-Mannschaft mit Joana Venditti, Emily Herter und Leonie Rippmann, die sich damit in der DLV-Bestenlis-

te platzieren konnten. Joana Venditti war zuvor während der Freiluftsaison häufig von Rückenschmerzen gehandicapt. Sie war damit eine derjenigen, die 2017 durch die typischen in dieser Altersklasse auftretenden Wachstumsbeschwerden beeinträchtigt war.

Auch Malik Jirasek, der LG-Steinlach-Sportler des Jahres 2016, konnte aus diesem Grund über die gesamte Saison hinweg nur sehr begrenzt sportliche Aktivitäten ausüben.

Pech durch Sportverletzungen hatten im vergangenen Jahr zudem Maximilian Hümmer (Knie/Meniskus, Innenband) und Benjamin Holzer (Sprunggelenk), welche sich unglücklicherweise beide gleich zu Beginn der Freiluftsaison ereigneten.

Trainer Chris Dawes achtet in solchen Fällen in Zusammenarbeit mit MeTraVit sehr darauf, dass die jungen Sportler trotz ihres Ehrgeizes in diesen Phasen geduldig bleiben und der vollständigen Genesung Vorrang einräumen.

Neben den sportlichen Gesichtspunkten ist es bemerkenswert, wie verlässlich einige der Nachwuchssportlerinnen und -sportler ins Training kommen. Exemp-



**Mössingen Daimlerstr. 5 Tel. +49 7473 2701870**

larisch kann die Hechingerin Jasmin Burkhart genannt werden, die „gefühl“ jedes Training besuchte, obwohl das Training in 2017 bislang fast noch ausnahmslos in Mössingen und Belsen stattgefunden hat.

Schön ist es außerdem auch, zu erleben, mit welchem Spaß die Mädchen und Jungs im Training oder in der U16-/U18-Gruppe dabei sind, die nicht so häufig bei Wettkämpfen mitmachen wollen oder können.

## ALTERSKLASSE U20 UND AKTIVE

Mit zunehmendem Alter nimmt der Trainingsaufwand für die Wettkampfleichtathletik spürbar zu. Im Hinblick auf Freizeit- oder Spitzenathletik trennen sich die Trainingskonzeptionen. Man kann sich entweder fit halten und z.B. einmal wöchentlich Athletiktraining in der Gruppe absolvieren und/oder einen der zahlreichen Lauftermine im Verein wahrnehmen. Oder für diejenigen, die bei Wettkämpfen auf Regional-, Landes- oder sogar Bundesebene mithalten wollen, stehen 5-6 Trainingseinheiten pro Woche auf der Tagesordnung - und dies alles neben Schule, Studium, Ausbildung oder neben dem Beruf. Die meisten Athletinnen und Athleten in den Altersklassen U20 und älter haben sich für diesen zwar mit etwas Verzicht einhergehenden, aber persönlich prägenden Weg entschieden. Alle LG-Athletinnen und -Athleten in dieser Altersgruppe legen dabei eine gewisse Mehrkampf-Affinität an den Tag, denn vielseitige Inhalte bringen Abwechslung und Kurzweiligkeit in den umfangreichen Trainingsalltag. Trainiert wird unter den Trainern Nadine Arnold, Philipp Schellhorn und Martin Grundmann, unterstützt durch Spezialisten wie Chris Dawes (Hürden) oder Timo Zeiler (Lauf).

Die Winterphase wird durch ein Grundlagen- und Aufbau-Training bestimmt. Nachdem man sich im Jahr 2017 darauf verständigt hatte, die Hallensaison ausfallen zu lassen, dauerte das Aufbau-Training dieses Mal bis zu den Osterferien. Die Verbesserung der Kraft, der Schnelligkeit und der Athletik stand auf dem Programm. Im traditionellen Ostertrainingslager nahm das Techniktraining wieder einen größeren Stellenwert ein. Auch in den nachfolgenden Sommermonaten stand die Verbesserung der technischen Fertigkeiten und der Sprintfähigkeit immer mehr im Vordergrund. Nach den ersten Aufbauwettkämpfen, in denen es auch um Qualifikationsleistungen für die anstehenden Meisterschaften ging, wurde die Intensität im Hinblick auf die näher rückenden Saisonhöhepunkte weiter gesteigert.

Der Saisonauftakt verlief teilweise sehr gut. So trumpte Niklas Kretschmer bereits Anfang Mai mit bärenstarken 7.138 Punkten im U20-Zehnkampf und mit 53,41 m im Diskuswurf auf. Selbst die Norm für die Junioren-EM von 7.200 Punkten schien greifbar nahe. Mit beiden Leistungen lag er schon zu Saisonbeginn nur noch hauchdünn unter den jeweiligen Kreisrekorden. Doch



leider hatte Niklas danach die gesamte Saison über mit Verletzungen, insbesondere mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Er konnte nur eingeschränkt trainieren und kam nicht mehr so richtig an seine angedeuteten Möglichkeiten heran. Zwar beeindruckte er zwischendurch mit einer Steigerung im Stabhochsprung auf 4,50 m (Baden-Württembergischer Vizemeister) und mit dem 4. Rang bei den DM-U20-Jugendmeisterschaften im Diskuswurf, blieb aber dennoch unter seinen Möglichkeiten.



Sein Mannschaftskamerad Niklas Ebinger konnte bei den Regiomeisterschaften die Qualifikation für die deutschen Zehnkampfmeisterschaften nicht lösen, holte sich aber bei den Landesmeisterschaften eine Bronzemedaille mit dem Speer. Und zum Saisonende absolvierte er einen starken Internationalen 5-Kampf, der ihn in der deutschen Rangliste auf Rang 5 brachte.

Tim Holzapfel, der die Wintersaison als College-Student in den USA verbrachte und dort einen sehr starken Hallen-Siebenkampf mit 5276 Punkten absolvierte, womit er sich in der deutschen Hallenbestenliste der Männer auf Rang 8 schob, kam zu Pfingsten leider

verletzt nach „Good old Germany“ zurück und benötigte einige Regenerationszeit, um wieder fit zu werden. Bei den Deutschen U23-Einzelmeisterschaften holte er dann einen 4. Rang über 110m Hürden sowie die Bronzemedaille im 10-Kampf der U23. Er zeigte wie gewohnt starke Resultate in den Sprungdisziplinen: Weitsprung (6,94m), Hochsprung (2,04m), Stabhochsprung (4,40m).



Jule Eissler zeigte eine starke Saison. Schon bei den Baden-Württembergischen Siebenkampf-Meisterschaften steigerte sie ihre persönliche Bestleistung auf 4736 Punkte und holte hinter der EM-Teilnehmerin Lisa Maihöfer die Silbermedaille. Bei den deutschen Titelkämpfen im August in Kienbaum erreichte sie bei den U20 den 5. Rang.



Jana Mees absolvierte eine beachtliche Saison. Sie steigerte sich fast von Woche zu Woche und erzielte nahezu in jeder Disziplin eine neue persönliche Bestleistung und liegt in vielen Disziplinen in der Württembergischen Jahresrangliste unter den Top 5. Bei den Deutschen Titelkämpfen im Mehrkampf erzielte Jana den 6. Rang in der WU23. Stark ist ihre neue Hausmarke im Siebenkampf mit genau 5.000 Punkten.

Für die bevorstehende Saison 2018 stehen die in den letzten Jahren starken Mehrkampf-Teams der LG Steinlach-Zollern wieder im Mittelpunkt. Nachdem die jugendlichen U20er allesamt in die Aktivenklasse auf-rücken, kehrt mit Maik Merle zudem ein erfolgreicher



Zehnkämpfer zu seinen sportlichen Wurzeln zurück. Bei den Frauen schließt sich mit Jacqueline Heim von der LG Nagoldtal eine Athletin, die ebenfalls schon bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften am Start war, den LG-Siebenkämpferinnen an.



**Sowohl die LG-Mehrkampfteams der Männer als auch der Frauen sind damit im Jahr 2018 sehr erfolgversprechend aufgestellt.**



## KAMPFRICHTER

Zahlreiche ausgebildete Kampfrichterinnen und Kampfrichter unterstützen die Leichtathletik- und Triathlonwettkämpfe der LG Steinlach-Zollern sowohl in den heimischen Stadien als auch auswärts. Ohne sie würde es keine Wettkämpfe geben!

Ein **Kampfrichter-ABC** gibt Einblicke in die Tätigkeiten, die mit dem Einsatz des Kampfrichters in der Leichtathletik einhergehen:

### **A - Ausbildung, Ausweis, Athleten, Auswertung, Abmelden**

Ohne Ausbildung kein Kampfrichter! Und um die Gültigkeit der Ausbildung zu bestätigen, erhält jeder Kampfrichter nach abgeschlossener Ausbildung einen Kampfrichterausweis sowie ein Kampfrichterbuch, in welches alle Einsätze, Berechtigungen und Fortbildungen eingetragen werden.

Die Tätigkeit des Kampfrichters befasst sich immer mit den Athleten, deren Anstrengungen ausgewertet werden. Falls ein gemeldeter Athlet nicht teilnehmen kann, ist es üblich, dass sich dieser ordentlich beim Kampfrichter oder im Wettkampfbüro abmeldet.

### **B - Bestenliste, Bahn, Ballwurf**

Nur Leistungen, bei denen ausgebildete Kampfrichter anwesend waren, gelangen in die Bestenlisten, egal bei welchen Disziplinen sie erworben wurden.

Es gibt zahlreiche Strecken und Bahndisziplinen innerhalb und außerhalb des Stadions. Speziell ausgebildete Bahnkampfrichter kommen vor allem bei Meisterschaften im Stadion zum Einsatz.

Beim Ballwurf gibt es je nach Altersklasse unterschiedliche Gewichte, die verwendet werden müssen.

### **C - Callroom, Countdown beim Start**

Der Callroom ist der Aufenthaltsbereich für die Athleten, bevor sie das Stadion für den Wettkampf betreten. Auch hier sorgt ein Kampfrichter für den ordnungsgemäßen Ablauf.

Der Starter mit seiner Zusatzausbildung sorgt für den fachgerechten Countdown beim Start.

### **D - DLO, DNS, DNF, DQ, Dreisprung, Diskus**

Die Deutsche Leichtathletikordnung regelt sämtliche Vorgaben, die bei Wettkämpfen einzuhalten sind. Diese wird teilweise mehrmals im Jahr aktualisiert. „Did not start“, „Did not finish“ oder auch „Disqualified“ sind vom Kampfrichter in die Wettkampfliste korrekt einzutragen, wenn die Athleten ein entsprechendes Verhalten zeigen.

Die Sprungabstände beim Dreisprung sind fachmännisch einzustellen bzw. einzumessen. Und auch beim Diskus gibt es unterschiedliche Gewichte, die je nach Altersklassen und Geschlecht von den Athleten verwendet werden müssen.

### **E - Einmessen, Einspringen**

Bevor eine Wettkampfanlage von den Athleten benutzt

werden darf, muss diese durch die Kampfrichter fachgerecht vorbereitet werden. Dazu gehört auch das Einmessen von Abständen und Höhen. Erst dann dürfen sich die Athleten mit der Anlage vertraut machen und sich z.B. einspringen.

### **F - Fortbildung, Fahne, Finale**

Eine einmalige Ausbildung ist für die Kampfrichtertätigkeit nicht ausreichend. Da sich die rechtlichen Vorgaben immer wieder ändern, muss spätestens nach zwei Jahren eine Auffrischung erfolgen. Die jährliche Berechtigung zur Ausübung der Kampfrichtertätigkeit bestätigt der Kreiskampfrichterwart mit seiner Unterschrift im Kampfrichterbuch.

Bei der Durchführung der Wettbewerbe werden von den Kampfrichtern verschiedenfarbige Fahnen eingesetzt, um die Gültigkeit der Athletenversuche anzuzeigen. Weiße Fahnen kennzeichnen gültige Versuche, rote Fahnen ungültige Versuche. Gelbe Fahnen zeigen einen Regelverstoß auf der Bahn, z.B. beim Wechsel im Staffellauf, an.

Bei Wettkämpfen mit Qualifikationsleistungen schließt sich am Ende das Finale an. Die Finalteilnehmer werden von den Kampfrichtern und dem Wettkampfbüro ordnungsgemäß ermittelt.

### **G - Geräteprüfer, Grube**

Die Überprüfung der verwendeten Geräte wie Diskus, Speer... muss am Wettkampftag vor Wettkampfbeginn durch speziell ausgebildete Geräteprüfer vorgenommen werden. Die Geräte werden besonders gekennzeichnet und die Kampfrichter dürfen an der Anlage nur diese Geräte zulassen.

Die Sandgrube kommt bei mehreren Sprungdisziplinen zum Einsatz und muss zu Beginn des Wettkampftages erst in einen wettkampftauglichen Zustand versetzt werden.

### **H - Hürden, Hindernis, Hochsprung, Hammer**

Verschiedene Disziplinen mit ihren Besonderheiten sind hier zu finden. Von zahlreichen Streckenlängen und Hürden-/Hindernishöhen über einzumessende Sprunghöhen bis hin zu jahrgangsspezifischen Gewichten - die ganze Kompetenz des Kampfrichters ist gefragt.

### **I - IWR, IAAF**

Die internationalen Wettkampffregeln können als das wichtigste Werk für die Kampfrichter angesehen werden. Diese werden von der International Association of Athletics Federations („Weltleichtathletikverband“) formuliert und regelmäßig aktualisiert.

### **J - Jahrgang, Jungkampfrichter**

Da sich die Regularien in den verschiedenen Jahrgängen oft unterscheiden, müssen Kampfrichter ein besonderes Augenmerk darauf richten, wann sie welche Athleten an der Anlage haben. Als Jungkampfrichter werden Kampfrichter bezeichnet, die nach der Ausbildung Wettkampferfahrungen sammeln. Somit erhalten frisch ausgebildete Kampfrichter jeden Alters zunächst die Bezeichnung Jungkampfrichter.

### **K - Klemmbrett, Kinderleichtathletik, Kugel**

Das Klemmbrett ist eines der wichtigsten Utensilien der Kampfrichter. Hieran können Zeitpläne, Wettkampflisten u.a. sicher befestigt bzw. bei Regen außerdem sicher verwahrt werden.

Die Kinderleichtathletik gilt für die Altersklassen U8 und U10 sowie je nach Veranstalter auch für die U12. Diese Wettkämpfe richten sich nicht nach den IWR, sondern nach den nationalen Vorgaben für Kinderleichtathletikwettkämpfe, die in einem Katalog aufgelistet und erläutert werden.

Das Kugelstoßen hingegen, welches erst ab dem Jugendbereich hinzukommt, wird gemäß den IWR durchgeführt und entsprechend müssen je nach Altersklassen und Geschlecht unterschiedliche Gewichte verwendet werden.

### **L - Linien, Latten, Lauf**

Ein Kampfrichter kennt die zahlreichen Linien und Markierungen im Stadion, die zu den unterschiedlichen Disziplinen gehören.

Latten gibt es bei den Vertikalsprüngen Hochsprung und Stabhochsprung. Und wenn die Latte nach dem Sprung der Athleten auf dem Auflieger liegenbleibt, sind alle Beteiligten froh und der Versuch ist gültig.

### **M - Maßband, Matten, Mehrkampf**

Ein weiteres wichtiges Utensil des Kampfrichters ist das Maßband, welches je nach Disziplin unterschiedlich in Material und Länge variiert.

Die Matten gehören wie die Latten zu den Vertikalsprüngen und sorgen für die sichere und weiche Landung der Athleten.

Kampfrichter wissen um die unterschiedlichen Vorgaben bei den Leichtathletikdisziplinen, wenn es um das Absolvieren eines Einzelwettkampfes oder eines Mehrkampfes geht.

### **N - Neutralität, Norm**

Die wichtigste Grundhaltung der Kampfrichter ist absolute Neutralität. Dies zeigt sich auch darin, dass keine Vereinskleidung getragen wird und die Athleten nicht angefeuert werden dürfen. Alle Athleten sind gleich zu behandeln.

Das Erreichen einer Norm z.B. für die Teilnahme an Meisterschaften ist das häufige Wettkampfziel der Athleten. Diese ist nur gültig erreicht, wenn ein ausgebildeter Kampfrichter den ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfes an der Anlage gewährleistet.

### **O - Obmann, o.g.V.**

An einer Wettkampfstation befindet sich neben den Kampfrichtern immer ein verantwortlicher Obmann, der den ordnungsgemäßen Ablauf überwacht und als Ansprechpartner für die hier eingesetzten Kampfrichter und Helfer sowie antretenden Athleten fungiert.

Ein „ohne gültigen Versuch“ muss immer dann eingetragen werden, sobald die Athleten nach Durchführung aller Versuche an einer Wettkampfstätte immer noch keine ordnungsgemäße Wettkampfleistung erbracht haben.

### **P - Plastilin, Probeversuch**

Plastilin wird bei den horizontalen Sprüngen Weitsprung und Dreisprung eingesetzt, um ein Übertreten des Absprungbalkens der Athleten nachvollziehen zu können.

Vor Wettkampfbeginn ermöglichen die Kampfrichter den Athleten Probeversuche, um ihnen das Kennenlernen der jeweiligen Anlage zu offerieren und ein Einstellen z.B. der Absprungmarken zu unterstützen.

### **Q - Qualifikation, Querung**

Bei Wettkämpfen mit mehreren Versuchsrunden müssen Athleten häufig bestimmten Qualifikationsleistungen erreichen. Diese werden von den Kampfrichtern und vom Wettkampfbüro ausgewertet.

Erfolgreiche Querungen der Latten sind bei den vertikalen Sprüngen unerlässlich, um einen gültigen Versuch zu erreichen.

### **R - Rundenzähler, Rekorde**

Bei Mittel- und Langstrecken müssen die Athleten mehrere Stadionrunden absolvieren. Um unterschiedliche Geschwindigkeiten kontrollieren zu können, werden Kampfrichter als Rundenzähler für ein oder mehrere individuell zu beobachtende Athleten eingesetzt.

Sobald Rekorde eines bestimmten Niveaus erreicht werden, müssen diese von Kampfrichtern, Obmännern, Einsatzleitung u.a. beurkundet werden, um Gültigkeit zu erlangen. Die vor Ort eingesetzte Verbandsaufsicht leitet diese Rekordmeldung im Anschluss an die jeweils zuständige Stelle weiter.

### **S - Spikes, Schiedsrichter, Starter, Sprint, Staffel, Stabhochsprung, Speer**

Auf der Tartanbahn setzen die Athleten Schuhe mit Spikes ein, die jedoch eine bestimmte Länge nicht überschreiten dürfen. Diese Kontrolle obliegt ebenfalls den Kampfrichtern.

Besonders ausgebildete Kampfrichter können Zusatzfunktionen wie die Funktion des Schiedsrichters oder des Starters übernehmen.

Zu den Bahnwettbewerben gehören Sprint- und Staffelnwettbewerbe unterschiedlicher Länge.

Bei der Hochrisikodisziplin Stabhochsprung sind besondere Sicherheitsvorkehrungen zu beachten und eine umfassende Einweisung der Kampfrichter ist erforderlich, um die Sicherheit der Athleten zu gewährleisten.

Im Speerwurf gibt es unterschiedliche Gewichte, die je nach Altersklassen und Geschlecht von den Athleten verwendet werden müssen. Des Weiteren ist die Absicherung des Sektors von den Kampfrichtern vorzunehmen.

### **T - Trikot, Teamwertung**

Laut Regularien dürfen sich die Trikots der Athleten auf der Vorder- und Rückseite farblich nicht unterscheiden. Und auch die Startnummer muss erkennbar, fest und ungeknickt am Trikot befestigt sein.

Eine Teamwertung ist vor allem in der Kinderleichtathletik vorgesehen, in welcher die Einzelleistung noch

nicht im Vordergrund steht, sondern die Teamleistung herausgestellt wird.

### U - Ungültig, Umkleidekabine

Sobald die Athleten keine ordnungsgemäße Wettkampfleistung erbringen, wird der Versuch oder werden die Versuche als ungültig vermerkt.

Die Umkleidekabine liegt außerhalb des Wettkampfbereichs und ein Aufsuchen derselben oder der Toilette während eines Wettkampfes ist für Athleten nur bei korrekter Abmeldung beim Obmann zulässig.

### V - Verein, Versuche, Veranstaltungsbericht

Nur bei Zugehörigkeit zu einem zugelassenen Verein steht den Athleten ein Startrecht bei Leichtathletikveranstaltungen zu. Dies kann auch für Schüler von Kooperationsschulen gelten, wenn der Landesverband - wie z.B. der WLV - diese Erweiterung vorsieht. Auch der Kampfrichter muss einem Verein angehören, um seiner Tätigkeit nachgehen zu dürfen.

Je nach Disziplin haben die Athleten unterschiedlich viele Versuche an der Wettkampfstätte. Nach Veranstaltungsende muss ein Veranstaltungsbericht an den Verband gesendet werden, in welchem die ordnungsgemäße Durchführung der Wettbewerbe bestätigt wird. Erst danach werden die Ergebnisse in die Bestenlisten aufgenommen.

### W - Wechselkampfrichter, Windmesser, Weitsprung

Bei Staffeltwettbewerben müssen die jeweils vorgesehenen Wechselzonen unbedingt eingehalten werden. Dies wird durch die Kampfrichter kontrolliert und mittels Fahne angezeigt.

Wind kann zwar gefühlt werden, bei den Sprint- und Horizontalsprungdisziplinen wird er aber auch mit geeigneten Geräten gemessen. Bei zu starkem Rückenwind sind die Ergebnisse nicht bestenlistenfähig.

### X - X als Eintrag in Wettkampfliste, X für U vormachen

Ungültige Versuche werden in der Wettkampfliste als „X“ eingetragen. Im Gegensatz zu Versuchen, auf welche verzichtet wird und die mit „-“ gekennzeichnet werden.

Manchmal versuchen Trainer und Athleten den Kampfrichtern ein X für ein U vorzumachen. Die Kompetenz der Kampfrichter ist in diesen Fällen gefragt und bei Unklarheiten muss der Schiedsrichter oder die Einsatzleitung hinzugezogen werden.

### Y - Youth, Yoga

Die internationale Bezeichnung „Youth“ steht für die Altersklasse U18. Kampfrichter, die bei Meisterschaften eingesetzt werden, müssen neben den Kenntnissen der Leichtathletik auch ein paar Englischkenntnisse parat haben, um sich mit den internationalen Athleten verständigen zu können.

Ein wesentliches Merkmal der Kampfrichter ist die Geduld mit Athleten, Trainern, Wartezeiten, Stresszeiten u.a. Möglicherweise ist auch der ein oder andere Yoga-Kniff in diesen Momenten hilfreich.

### Z - Zeitnahme, Zielbildauswerter

Genauso wichtig wie der Starter bei den Bahn- und Straßenwettkämpfen sind auch die speziell ausgebildeten Kampfrichter am anderen Ende der vermessenen Strecke. Sie tragen Sorge für eine korrekte Zeitnahme sowie in diesem Zusammenhang für die fachgerechte Zielbildauswertung.

Nach diesem Kampfrichter-ABC ist sicherlich klar geworden: Kampfrichter sein macht Spaß und ist vielseitig, aber ist auch eine Tätigkeit mit viel Verantwortung.

Die LG Steinlach-Zollern hat im Moment eine tolle Gruppe von Kampfrichterinnen und Kampfrichtern:

**Dirk Böhm, Mark Boenigk, Rainer Boenigk, Chris Dawes, Alexander Ebinger, Heidrun Ebinger, Eva-Maria Ferber, Jonathan Ferber, Daniel Groß, Michael Heim, Wolfgang Kleinschroth, Karola Kneuer-Mees, Christine Kopp, Katrin Kretschmer, Gerd Lücking, Nicole Paull, Jürgen Rieger, Jacqueline Schanz, Anja Schmidt, Claudia Schneider, Marius Schneider, Sascha Schröder, Bernhard Seufert, Hannah Seufert, Sandra Seufert, Suse Sprengel, Werner Steinhilber, Jürgen Wassmer, Wolfgang Wulle.**

Wir suchen aber weiterhin nach Verstärkung. Sowohl beim Stadtlauf als auch beim Abendsportfest sowie bei den Herbstwettkämpfen benötigen wir eine Vielzahl ausgebildeter Kampfrichterinnen und Kampfrichter. Wenn jemand Interesse an der Leichtathletik hat und Spaß hat, bei Wettkämpfen mitzuhelfen, dann ist die Kampfrichtertätigkeit genau das Richtige. **Bei Interesse einfach melden bei Claudia Schneider, Mail: [kampfrichter@lgsz.de](mailto:kampfrichter@lgsz.de)**



*Kampfrichterkurs 2018*

**Bei Interesse an einer Kampfrichtertätigkeit im Triathlon bitte einfach melden bei Jens Kalmbach, Mail: [triathlon@lgsz.de](mailto:triathlon@lgsz.de)**

**Hier wird noch händeringend nach Unterstützung gesucht. Wenn jemand sowieso immer bei Wettkämpfen dabei ist und sich vorstellen kann, als Kampfrichter zu unterstützen, bitte gerne melden.**



# TRIATHLON

## UNSERE TRAINER UND BETREUER

### JENS KALMBACH

Jens ist seit der Gründung der Abteilung Triathlon im Jahr 2013 der Abteilungsleiter der Triathleten. Der 25-jährige schließt im März sein Chemie-Studium ab und wird anschließend mit seiner Promotion in Tübingen starten. Seine sportlichen Wurzeln liegen in der Leichtathletik beim TV Hechingen. Seit dem Jahr 2017 ist er auf der Ironman-Distanz unterwegs und als Starter im 1. Ligateam der LG Steinlach-Zollern. Er freut sich immer über neue Triathlonmitglieder jeden Alters und jeder Leistungsklasse.



### SABINE FUCHS



Wie Jens Kalmbach und Michael Fuchs ist Sabine als stellvertretende Abteilungsleiterin von Anfang der Triathlonabteilung an mit dabei. Sie kümmert sich unter anderem darum, die sportliche Performance der Triathleten kleidungstechnisch zu unterstützen. Die vielfältige Organisation innerhalb der Abteilung sowie die Informationsweiterleitung an

die Triathleten liegen ihr am Herzen. Des Weiteren hat sie auch selbst Spaß daran, die drei Disziplinen des Triathlons auszuüben. Bei Wettkämpfen findet man sie auf den kürzeren Distanzen.

### MICHAEL FUCHS

Michael ist als Triathlon-Urgestein und Breitensportverantwortlicher zusammen mit Jens und Sabine der Fels in der Brandung. Mit seiner umfangreichen Triathlonerfahrung ist er als Ratgeber und Trainer immer gefragt. Die größte Freude bereitet es ihm, Interessierte für den Triathlonsport zu begeistern. Er ist seit Jahren vor allem als Trainer für das Schwimmtraining im Triathlon der Erwachsenen und Kinder verantwortlich. Und seit über 25 Jahren ist er auf allen Triathlondistanzen zuhause und fühlt sich auf der Mitteldistanz am wohlsten.



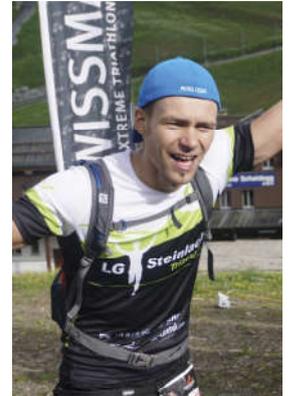
### DOMINIK KIEFER

Dominik ist 26 Jahre alt und Beamter. Er gehört der LG Steinlach-Zollern seit dem Jahr 2012 an und durfte im Jahr 2014 sein Debüt in der BaWü-Triathlonliga feiern. Seit dem Jahr 2017 ist er als Ligabeauftragter verantwortlich für die Aufstellung der LG-Mannschaften in der 1. und 3. Triathlonliga. Neben Einsätzen in

der Triathlonliga startet er auch gerne bei Einzelrennen wie dem Ironman 70.3 Kraichgau oder Transvoralberg sowie der Challenge Heilbronn.

### CHRISTOPH GROß

Christoph ist verheiratet und lebt mit seiner Familie im schönen Mössingen. Als Jugendtrainer und Radsport B-Trainer ist er hauptsächlich für das Radtraining im Sommer verantwortlich. Im Winter gibt er das Athletik-Hallentraining für die Jugendlichen und Erwachsenen. Als gelernter Mechaniker kümmert er sich um kleinere und größere Reparaturen. Oft ist er zu Fuß oder mit dem Bike auf Trails um Mössingen unterwegs.



GASTHAUS  
BRÜCKLE



SCHWÄBISCHE KÜCHE

## LIGASAIISON 2017 - TRIATHLETEN GEHÖREN ZU DEN TOP 10

Die Triathleten der LG Steinlach-Zollern traten bereits im April 2017 in ihrem ersten Landesligarennen des Jahres in Backnang an. Für die Mannschaft in der 1. Landesliga galt es, bei starker Konkurrenz das Saisonziel Klassenerhalt zu erreichen. Die Mannschaft in der 3. Liga hoffte auf einen Platz im vorderen Mittelfeld.



*Die Protagonisten der Ligasaison 2017 mit Neuzugang  
Tim Lange*

Der Wettkampf zum Saisonauftakt wurde im Rahmen eines Sonderformates ausgetragen. Vormittags wurde ein Swim & Run bestehend aus 700m Schwimmen und 2km Laufen, und am Nachmittag ein Bike & Run über anspruchsvolle 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen durchgeführt. Mit einer geschlossenen, starken Mannschaftsleistung konnte sich das 1. Ligateam, auch ohne den verletzten Topneuzugang Tim Lange, auf dem 11. Gesamtrang platzieren, was einen wichtigen ersten Schritt zum Klassenerhalt 2017 bedeutete. Die Mannschaft der LG Steinlach-Zollern in der 3. Landesliga erreichte unter 32 gestarteten Teams im Mittelfeld den 19. Tabellenplatz.

Nach kurzer Pause ging es dann im Mai zum zweiten Rennen nach Neckarsulm. Nach seiner langen Verletzungspause konnte Tim Lange in seinem ersten Triathlonwettkampf für die LG Steinlach-Zollern überzeugen. Auf der anspruchsvollen Radstrecke mit Anstiegen bis 13% waren Nicolas Mehrer und Wolfgang Angst die stärksten Athleten der LG Steinlach-Zollern. Das Erstliga-Team gehörte nach dem 8. Platz in der Teamwertung wieder zu den zehn besten Mannschaften in Baden-Württemberg. Die zweite Mannschaft konnte ihren Platz im Mittelfeld sichern.

Im Juni ging es für die beiden Herrenmannschaften der LG Steinlach-Zollern in der Baden-Württembergischen

Liga auf der Olympischen Distanz im Rahmen des Erbacher Triathlons bei Temperaturen um die 20 Grad heiß her. Im Feld der 1. Liga absolvierten vor allem Tim Lange und Nicolas Mehrer einen guten Wettkampf. Bei der zweiten Mannschaft gab es in Erbach zwei Debütanten in der Aufstellung. Hier gingen Jörn Perschbacher und Hai Nguyen zum ersten Mal im Trikot der LG Steinlach-Zollern bei einem Liga-Rennen an den Start. Die 1. Mannschaft sicherte sich einen starken 8. Platz unter 14 angetretenen Teams. Die insgesamt geschlossene Mannschaftsleistung von Harry Strobel, Jörn Perschbacher und Georg Krause brachte die 2. Mannschaft der LG Steinlach-Zollern auf einen guten 20. Rang.

Dramatisch sollte es beim vorletzten Rennen in Ebenweiler werden. Während die 1. Liga noch ins Wasser durfte, mussten sich die Athleten der 3. Liga aufgrund eines starken Gewitters auf einen Bike & Run vorbereiten. In Ebenweiler wurde zudem der Team-Wettkampf durchgeführt, bei dem es vor allem auf eine geschlossene taktische Mannschaftsleistung ankommt. In der 1. Liga sollte mit Platz 7 an diesem Tag das beste Saisonergebnis 2017 erzielt werden. Nicolas Mehrer, Christoph Groß, Tim Lange, Wolfgang Angst und Jens Kalmbach konnten zuletzt mit herausragender Laufstärke den 7. Platz sichern. In der 3. Liga kam es aufgrund von Terminkollisionen mit anderen Rennen zu einem Personalmangel, weswegen sich die frisch gebackene Baden-Württembergische Vizemeisterin bei den Junioren, Mali Stier, bereit erklärte, mit Daniel Groß und Dominik Kiefer an den Start zu gehen. Durch ihre kämpferische Leistung durfte sich die zweite LG-Mannschaft mit Platz 12 über ihr bis dato bestes Saisonergebnis freuen.

Nur eine Woche später kam es wie jedes Jahr zum spannenden Finale am Schluchsee. Leider musste Michael Göhner krankheitsbedingt kurzfristig für den Start in der 1. Liga absagen, wodurch sich die Mannschaft jedoch nicht aus dem Konzept bringen ließ. In der Besetzung Wolfgang Angst, Daniel Groß, Nicolas Mehrer und Dominik Kiefer waren somit anstatt der erlaubten fünf nur vier Athleten am Start. In der 3. Liga vertraten Alexander Görzen, Jürgen Haug, Georg Krause und Harry Strobel die Vereinsfarben. Bei windigen und anspruchsvollen Bedingungen wiederholte die erste Mannschaft der LG Steinlach-Zollern mit Platz 10 ihr Vorjahresergebnis. Dies bedeutet für 2018 wiederum das Startrecht in der höchsten baden-württembergischen Triathlon-Liga. In der Mannschaft der 3. Liga ragte beim Schwimmen Junior Georg Krause (18 J.) heraus, Dies war zum Abschluss zugleich die beste Saisonbestleistung. In der Abschlusstabelle bedeutete dies eine Verbesserung auf den 15. Tabellenplatz. Nach Platz 19 im Vorjahr war dies eine deutliche Steigerung.

Alles in allem wurden die gesteckten Saisonziele erreicht. Es wird sich zeigen, ob der Aufwärtstrend der beiden Mannschaften im neuen Ligakonzert des Baden-Württembergischen Triathlonverbands 2018 beibehalten werden kann.

## NICOLAS MEHRER - LG SZ-ATHLET DES JAHRES 2017

Der Athlet des Jahres bei den Jugendlichen und Erwachsenen kommt im Jahr 2017 aus den Reihen der Triathleten. Nicolas Mehrer, der seit dem vergangenen Jahr in Tübingen ein Lehramtsstudium bestreitet, konnte in der vergangenen Saison große Fortschritte erzielen. Seine herausragenden Ergebnisse waren neben seinen Topleistungen in der 1. Landesliga vor allem sein Deutscher-Vizemeistertitel über die Olympische Distanz im Kraichgau und sein Sieg beim Heimspiel im Rahmen des Tübinger City Triatlons.



## DIE EISENMÄNNER DER SAISON 2017

Auch im Jahr 2017 waren einige Athleten auf der Königsdistanz der Triathleten, der Langdistanz über 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42,2km Laufen unterwegs. Andreas Rath, Jens Kalmbach und Alexander Görzen hatten sich den Ironman in Klagenfurt herausgesucht. Jens Kalmbach gab dort sein Debüt auf der Langdistanz und konnte direkt mit einer hervorragenden Gesamtzeit von 9:35h glänzen. Andreas Rath war sogar noch einige Minuten schneller. Der frischgebackene Ehemann Alexander Görzen zeigte trotz kurzer Vorbereitung ebenfalls eine beeindruckende Leistung.

Bei den Deutschen Meisterschaften über die Langdistanz, die im Rahmen der Challenge Regensburg ausge-



tragen wurden, konnten Michael Stegmeier, Jochen Bajer und Harry Strobel überzeugen. Herauszuheben ist der sensationelle Deutsche Vizemeistertitel von Michael Stegmeier in der AK M55!

Auch bei den deutschen Langdistanzklassikern in Roth und in Frankfurt waren die Triathleten der LG Steinlach-Zollern erfolgreich. Jörn Perschbacher überraschte sich selbst in Roth und freute sich über eine neue persönliche Bestzeit von 10:42h. Der frischgebackene Vater Jochen Kienle zeigte trotz des damit verbundenen Trainingsrückstands eine starke Leistung und kam in Frankfurt nach 12:42h glücklich ins Ziel.

Luzian Fürst hatte sich zu seinem 60. Geburtstag den Traum von der Langdistanz in Kalmar, Schweden, erfüllt. Nach 11:49h Arbeit durfte er den berühmten Satz: „You are an Ironman!“ hören.

## SCHNUPPER-TRIATHLON

Zum Ende der Sommerferien veranstaltete die LG Steinlach-Zollern in Kooperation mit dem Evangelischen Firstwaldgymnasium zum vierten Mal einen Schnuppertriathlon für Kinder.



Aufgrund eines technischen Defektes musste das Freibad Mössingen allerdings kurzfristig an diesem Tag geschlossen bleiben und somit wurde der Triathlon (Schwimmen-Rad-Laufen) kurzerhand in einen Duathlon (Laufen-Rad-Laufen) umgewandelt. In der Altersklasse U12 mussten die teilnehmenden Kinder 500m Laufen, 1,5km Radfahren und wieder 500m Laufen. Das Besondere dieser Veranstaltung war erneut die Einzelbetreuung der jungen Teilnehmer während des gesamten Wettkampfs durch die erfahrenen Triathleten der LG SZ. Das gab den Mädels und Jungs Sicherheit und es entwickelten sich viele Gespräche zwischen den Kindern und Triathleten. Bei der Siegerehrung erhielt jedes Kind eine Urkunde und eine Medaille sowie einen tollen Preis. Nach einem Getränk und einer Grillwurst ging der schöne Wettkampftag zu Ende.

Run im Reutlinger Freibad dabei und wollte in familiärer Atmosphäre einfach mal Triathlonluft schnuppern. Der Lohn für die guten Leistungen waren drei 2. Plätze, ein 3. Platz sowie acht Top10-Platzierungen und jede Menge Spaß.

ANTON BETZ UND PAUL HOLZER ERFOLGREICH UNTERWEGS

RÜCKBLICK AUFS TRIATHLON-JAHR 2017

MALI STIER, PAUL HOLZER UND CHRISTOPH ZIZER BEI DEN BADEN-WÜRTTEMBERGISCHEN MEISTERSCHAFTEN

Die drei Nachwuchstriathleten der LG Steinlach-Zollern waren bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften in Schopfheim sehr erfolgreich. Mali Stier wurde Baden-Württembergische Vizemeisterin der Junioren. Paul Holzer und Christoph Zizer erreichten sehr gute Platzierungen im Mittelfeld der starken Konkurrenz.



Beim 2. Jugendtriathlon in Rheinstetten war Anton Betz für die LG Steinlach-Zollern mit am Start. Über die 200 m Schwimmstrecke, 11km Radstrecke und den abschließenden 3,5km-Lauf erreichte Anton Betz einen tollen Rang 12.

Beim Super-Sprint-Triathlon in Neckarsulm im Rahmen des 3. LBS-Cup-Nachwuchs-Wettkampfs war der 13-jährige Paul Holzer mit dabei. Er erreichte einen verdienten 12. Platz im Mittelfeld der Baden-Württembergischen Jugend B.

SCHÖNE ERGEBNISSE FÜR DIE LG SZ-JUGEND BEIM SWIM & RUN IN REUTLINGEN



Eine Gruppe junger, motivierter Nachwuchstriathleten war Anfang Juni 2017 bei der 5. Auflage des Swim &

STRAHLENDER SAISONAUFTAKT FÜR DIE LGSZ-CROSS-TRIATHLETEN



Perfekt war das Timing von Petrus, der den Cross-Triathleten Wiebke Schiw, Andreas Rath und Albin Abt pünktlich zum Saisonauftakt im April einen strahlend schönen Tag in Remchingen bescherte. Dieser Wettkampf wird im 30-Sekunden-Jagdstartmodus ausge-

tragen. Andreas Rath verpasste den Gesamtsieg haarscharf um winzige vier Sekunden. Neuzugang Wiebke Schiwy finishte mit Gesamtrang 3 und einem Sieg in ihrer Altersklasse. Routinier Albin Abt beendete seinen Wettkampf auf dem 4. Platz seiner Altersklasse. Youngster Erik Schiwy rundete die tollen Ergebnisse ab und durfte bei seinem ersten Triathlon gleich als Zweitplatziertes aufs Podest der Schüler C steigen und ist somit motiviert für weitere Triathlonstarts.

## TRANS VORARLBERG TRIATHLON



Bei der 6. Auflage des Trans Vorarlberg Triathlons, der von Bregenz über den Hochtannbergpass nach Lech am Arlberg führte, waren acht LG Steinlach-Zollern-Triathleten am Start. Bei tollem Sommerwetter begann der Wettkampf für über 300 Triathleten am Strandbad in Bregenz. Die Schwimmstrecke führte über 1200m zum Ausstieg vor der imposanten Kulisse der Bregenzer Seebühne. Der Weg zur Wechselzone Rad führte durch die Seebühne und anschließend auf die anspruchsvolle Radstrecke, die mit knapp 2000 Höhenmetern über den Hochtannbergpass zum Nobel-Skiort Lech führte. Hier wurde abschließend noch eine 12 km Laufstrecke in schönster bergiger Kulisse absolviert.

Dementsprechend stolz waren die LG-Triathleten nach dem Zieleinlauf. Alle bestätigten erschöpft, aber zufrieden, dass es sich um ein perfekt organisiertes Event in einer faszinierenden Berglandschaft handelte.

## TÜBINGER TRIATHLON

Nicolas Mehrer und Michael Göhner waren die dominierenden LG-Triathleten beim Mey Generalbau Triathlon in Tübingen. Mit zwei Minuten Vorsprung bog Nicolas Mehrer auf die Zielgerade ein und konnte damit nach 2:05:29 Stunden seinen ersten Sieg bei einem Triathlon vor der imposanten Kulisse auf der Neckarbrücke in vollen Zügen genießen. Auch bei den Frauen platzierten sich die Athletinnen der LGSZ im Vordergrund. Hier mischte die Juniorin Mali Stier ganz vorne mit



und siegte in der Altersklassenwertung der Juniorinnen. Ihr Stand mit Rang 6 in der Frauenwertung Annkatrin Locher nicht nach. Im Staffeltwettbewerb über die Sprintdistanz gingen Karo Degenhardt als Schwimmerin, Jens Kalmbach auf der Radstrecke und Tim Lange beim Laufen an den Start.

## DIE TRIATHLON- TRAININGSZEITEN:

### SCHWIMMTRAINING:

**Mittwochs:** 19:30 -20:45 Uhr Gruppe 1  
**Samstags:** 7:30 - 8:45 Uhr Gruppe 1  
 8:00 - 9:00 Uhr Kinder  
 9:00 -10:30 Uhr Gruppe 2

### Schwimmtraining während der Umbauphase des Hallenbads Mössingen:

**Samstags:** 8:30-9:30 Uhr Kinder  
 (Schulschwimmbad Schömberg)  
 9:30-10:30 Uhr Gruppe 2  
 (Schulschwimmbad Schömberg)  
 17:00-18:00 Uhr Gruppe 1  
 (Unschwimmbad Tübingen)

### LAUFTRAINING:

**Dienstags:** 18:15-19:15 Uhr Kinder und Jugend  
 19:00-20:15 Uhr Erwachsene  
 (Ernwiesenstadion Mössingen-Belsen)

### ATHLETIKTRAINING:

**Montags:** 19:00-20:00 Uhr Erwachsene  
 (Lichtenauhalle Hechingen)

### ATHLETIK-/RADTRAINING:

**Freitags:** 18:00-19:00 Uhr Kinder und Jugend  
 19:00-20:00 Uhr Erwachsene  
 (Firstwaldhalle Mössingen)



**Geschäftsstelle:**  
LG Steinlach-Zollern e.V.  
Friedrich-List-Straße 6  
72116 Mössingen  
Tel.: 07473/9512869  
Email: info@lgsz.de  
Internet: www.lg-steinlach-zollern.de

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich den Beitritt in die Leichtathletikgemeinschaft Steinlach-Zollern e.V. für folgende Personen:

### 1. Mitgliedsangaben:

Name, Vorname: .....

Geburtsdatum/Geschlecht: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

Email: .....

Abteilung:  Lauffreiw  Walkingtreff  Leichtathletik  Triathlon  
*Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich*

Weitere Mitglieder bei Familienmitgliedschaft:

1. Name, Vorname: .....

Geburtsdatum/Geschlecht: .....

Abteilung:  Lauffreiw  Walkingtreff  Leichtathletik  Triathlon

2. Name, Vorname: .....

Geburtsdatum/Geschlecht: .....

Abteilung:  Lauffreiw  Walkingtreff  Leichtathletik  Triathlon

3. Name, Vorname: .....

Geburtsdatum/Geschlecht: .....

Abteilung:  Lauffreiw  Walkingtreff  Leichtathletik  Triathlon

(→ Weitere Mitglieder ggf. auf Rückseite aufführen)



**EROGLU®**  
Präzisionswerkzeuge



2007  
Großer Preis  
des Mittelstandes  
Grand Prix  
of Business



2008  
Ehrenplakette  
Medal of Honour



2013  
Großer Preis  
des Mittelstandes

*“ Ihr zuverlässiger Partner für Präzisionswerkzeuge “*

### Winkelköpfe



### Hochgenaue Hydrodehnspannfutter



### Hochgenau Spannanzengenfutter



### Hochleistungs-kraftspannfutter



**EROGLU Präzisionswerkzeuge GmbH**  
Heerweg 9 D-72116 Mössingen  
info@eroglu.de - www.eroglu.de

## 2. Mitgliedsart (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Kinder, Jugendliche** bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres **70 €**
- Erwachsene in Ausbildung** ab 18 Jahre bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres (Schüler, Student, Azubi mit Nachweis, jeweils zum 31.03. jährlich vorzulegen) **90 €**
- Erwachsene (ohne Startpass)** **70 €**
- Erwachsene (mit Startpass)** **115 €**
- Familie (ohne Startpass)** (einschl. Kinder in Ausbildung bis 25 Jahre mit Nachweis, auch Paare)  
 **mit Startpass** - für jedes Familienmitglied über 18 Jahre zusätzlich jeweils **20 €**  
(bitte Namen der Startpassinhaber angeben)  
.....  
.....
- Fördermitglied** (ohne Nutzung von Vereinsangeboten) **40 €**
- Ich bin Mitglied im Kooperationsverein TV Hechingen**  
(Mitgliedsbeitrag wird an den Kooperationsverein bezahlt)

### Hinweise:

Die Satzung ist auf der Homepage unter [www.lg-steinlach-zollern.de](http://www.lg-steinlach-zollern.de) einzusehen.

Änderungen der Mitgliedsbeiträge werden von der Mitgliederversammlung festgesetzt.

Mit dem Familienbeitrag ist die Familie einschließlich der Kinder unter 18 Jahren, Schüler und Studenten bis max. 25 Jahren Mitglied.

Über 18-jährige, die nicht mehr Schüler oder Studenten oder in Ausbildung sind, sind selbstständige Mitglieder. Bei einem Studium oder einer weiteren schulischen oder beruflichen Ausbildung ist ein entsprechender Nachweis vorzulegen.

Bei unterjährigem Vereinsbeitritt gilt folgende Staffelfung für den Mitgliedsbeitrag im laufenden Kalenderjahr: Beitritt bis ...  
... 31.03. 1/1 Beitrag, ... 30.06. ¾ Beitrag, ... 30.09. ½ Beitrag, ... 31.12. ¼ Beitrag.

Über Änderungen der persönlichen Daten (Name/Anschrift etc.), Kontoverbindung, Austritt usw. ist die Geschäftsstelle unverzüglich zu informieren.

Der Austritt aus dem Verein erfolgt durch schriftliche Kündigung bis spätestens 31.10. an die Geschäftsstelle und wird zum Ende des laufenden Kalenderjahres wirksam.

Mit der Unterschrift auf dem Antragsformular erkennt das Mitglied die Satzung der LG Steinlach-Zollern e.V. an.

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt gemäß § 18 der Vereinssatzung. Näheres ist der Vereinssatzung zu entnehmen.

Ort, Datum .....

Unterschrift: .....

(Bei Minderjährigen: Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

## 3. Kombimandat für Einzugsermächtigung und SEPA-Basislastschrift (Core)

Zahlungsempfänger:

**LG Steinlach-Zollern e.V.  
Friedrich-List-Str. 6  
72116 Mössingen**

Gläubiger-Identifikationsnummer:

**DE06LGS00001956642**

Mandatsreferenz:

**Jahresbeitrag / Abteilungsbeitrag  
Mitglieds-Nummer**

### Einzugsermächtigung

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den oben genannten Zahlungsempfänger widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von oben genannten Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird mich/uns der oben genannte Zahlungsempfänger über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Zahlungspflichtiger (Kontoinhaber):

Vorname und Name:

Strasse und Hausnummer:

PLZ und Ort:

Kreditinstitut (Name):

BIC:

IBAN: DE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Ort, Datum:

Unterschrift/en (Kontoinhaber)



# Bequem ist einfach.



[www.ksk-tuebingen.de](http://www.ksk-tuebingen.de)

Wenn das Konto zu  
den Bedürfnissen  
von heute passt.

Wenn's um Geld geht



Kreissparkasse  
Tübingen

# Zukunft mit Karrieresprung

## Abitur + Gesellenbrief im Doppelpack

Sophia Seufert, Leonie Rippmann,  
Lars Morgenroth, Felix Rauscher (v.l.n.r.)



HS Heinrich Schmid

HS Heinrich Schmid

HS Heinrich Schmid



Evangelisches  
Firstwald-Gymnasium

**Duales Gymnasium**

Abitur + Gesellenbrief  
Mit Kopf + Herz + Hand



**Heinrich Schmid**