



Die Leichtathletikabteilung blickt trotz schlechter Trainingsbedingungen wieder auf ein positives Sportjahr 2009 zurück und konnte ihr Sportangebot sogar noch ausbauen.

Im Jahr 2009 leiteten insgesamt 15 aktive Übungsleiter, (davon 7 mit Trainerlizenz) engagiert die mittlerweile auf elf angestiegenen Leichtathletik-Trainingsgruppen mit derzeit ca. 140 Kindern und Jugendlichen und ca. 70 Erwachsenen (mit Lauftreff, Laufkursen, Er+Sie Fitness, Indiacas und Muskelaufbaukursen).

In der von Rainer Barzen geführten Leichtathletik-Abteilung konnten sich aufgrund entsprechender Nachfrage zusätzliche Laufangebote etablieren:

Seit Anfang des Jahres läuft eine auf Anfrage vom Schulleiter Herrn Lunkenheimer ins Leben gerufene Lauf-AG für Mädchen und Jungen der vierten Klassen im Alter von 10 – 11 Jahren. Trainiert werden sie vom mit Trainerlizenz ausgestatteten Übungsleiter (und LA-Abteilungsleiter) Rainer Barzen, der im Verein auch diese Altersgruppe unter seinen Fittichen hat. Der TSG-Laufexperte besuchte mit interessierten Kindern der Lauf-AG auch die ein oder andere Laufveranstaltung, um sie mal Wettkampfluft schnuppern zu lassen. Meist wird in der Form von verschiedenen Laufspielen in der Halle an der Grund- und Hauptschule trainiert.

Dabei werden die Grundlagen des Lauftrainings (vor allem Stretching und das Lauf-ABC) spielerisch geschult. Den Kindern macht es (laufend) riesig Spaß.

Im Frühjahr wurde ein Laufkurs für Einsteiger angeboten der sich an alle wendet, die das „Laufen zum Wohlfühlen“ kennen lernen möchten. Es soll ein Einstieg sein in das „Genusslaufen“ – das langsame Dauerlaufen in freier Natur für mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Laufen um zu entspannen, um seinen Kopf zu befreien von stressauslösenden Gedanken, um sich eine Auszeit zu gönnen, in der wir uns etwas Gutes tun und uns erholen von unserem Alltag. Der Kurs dauerte insgesamt 10 Wochen, mit jeweils zwei Laufeinheiten (Di. und Sa.). Gelaufen wurde in der südlichen Heidesheimer Gemarkung in Richtung Rhein und es begann ganz langsam mit sehr kurzen Laufphasen im Wechsel mit Gehphasen und steigerte sich ganz ohne Druck ebenso langsam. Die Lauftermine sollte man genießen können.



Nicht nur Abteilungsleiter Rainer Barzen sondern auch Kursleiterin Anne Diderich (Ideengeberin und geprüfte Lauf-Therapeutin) waren von der großen Nachfrage überrascht und erfreut gleichermaßen, sodass klar war, dass dieses Konzept weitergeführt werden musste. Im Laufe des Jahres wurde der Einsteigerkurs zunächst als Kurs für

Fortgeschrittene Einsteiger, später als Kurs für Fortgeschrittene Läufer weitergeführt. Fast pünktlich zum Jahresende wurde der Kurs als weiteres Lauftreffangebot mit dem passenden Namen „Heidesheimer Genussläufer Run-4-Fun“ in das normale Leichtathletikangebot eingeklappt. Dort läuft man mit Begeisterung mittlerweile ca. 6 Km ohne Gehpausen in einem Schnitt von ca. 8min je Kilometer.

Kurz nach den Sommerferien wurde ein weiterer Laufkurs für Einsteiger gestartet, der sogar auf noch größere Resonanz stieß. Selbstverständlich wurde auch dieser mit gleichem Grundkonzept in entsprechenden Folgekursen weitergeführt.

Die aktive Indiacagruppe (Turnierbesuche/Training) und das Breitensporttraining (Er und Sie Fitnessgruppe), beides unter der Regie von Walfried Schmitt, würden sich

immer noch über Zuwachs egal ob männlich oder weiblich sehr freuen.
Reinschnuppern ausdrücklich erlaubt!

Der Lauftreff am Dienstag (Immer um 18.30 Uhr für knapp eine Stunde (oder weniger), auf der TSG-Sportanlage) erreicht leider nicht mehr die Teilnehmerzahlen früherer Jahre, was sicherlich auch auf den Sportplatzzustand zurückzuführen ist. Verstärkt durch die außerhalb der Sportanlage in Leben gerufenen Laufkurse (wie oben beschrieben) wird der Lauftreff aber insgesamt gesehen wieder größer. Und er läuft...und läuft...und läuft, im Sommer wie im Winter, der TSG-Lauftreff. Schauen Sie einfach mal vorbei!

Auch 2009 drehte sich das Personalkarussell in der Leichtathletikabteilung. Nach erfolgreichen Wechseln im Vorjahr in den Verantwortlichkeiten beim Lauftreff und dem Er und Sie – Fitnessstraining änderte sich in diesem Jahr die Leitung der Sportabzeichenabnahmen. Auf den Wunsch der bisherigen Sportabzeichenfachfrau Elisabeth Metzler, nach 30 Jahren Vereinstätigkeit in Zukunft etwas kürzer treten zu wollen, legte man – nachdem glücklicherweise direkt zwei Nachfolger in den eigenen Reihen gefunden werden konnten – alle Tätigkeiten rund um das Sportabzeichen in andere Hände.



Die Organisation rund um das Sportabzeichen wurde auf zwei Köpfe verteilt, wobei die angehende Grundschullehrerin und ausgebildete Breitensport-Übungsleiterin Verena Steinberg, die in der TSG-Leichtathletik „das Laufen gelernt hat“, als Verantwortliche die Leitung der Sportabzeichenabnahmen übernahm und von Rolf Brunzlow (erfahrener, begeisterter TSG-Indiacaspieler) mit der umfangreichen Datenpflege und Verwaltungstätigkeit im Hintergrund unterstützt wird. Die gefundene Sportabzeichenführung erhielt natürlich die Unterstützung von allen bisherigen zwanzig Sportabzeichen-Helfern, in der Übergangsphase selbstverständlich auch von Elisabeth Metzler. Durch ihr langjähriges Engagement für das Sportabzeichen in Heidesheim hat sich Elisabeth Metzler sehr viele Verdienste erworben. Die Leichtathletikabteilung dankt ihr ganz herzlich für den tollen Einsatz und ist stolz darauf solch eine Persönlichkeit in ihren Reihen zu haben. Am 02. Dezember 2009 wurde Elisabeth Metzler zudem von Ministerpräsident Kurt Beck in einer Feierstunde in der Staatskanzlei mit der Sportplakette des Landes Rheinland-Pfalz ausgezeichnet. Diese Plakette wird Persönlichkeiten verliehen mit besonderen Verdiensten im Sport. Dazu zählt herausragendes Engagement im Sport. Sie war über 30 Jahre in verschiedenen Funktionen für die TSG Heidesheim tätig (z.B. Schriftführerin, Übungsleiterin, Beauftragte für Breitensport und Senioren). Besonders zu erwähnen ist die Gründung der Sportabzeichenbewegung 1977 und deren Führung bis 2008. Auch für den Bereich des Sportkreises Bingen hat sie die Funktion der Sportabzeichen-Beauftragten ausgeübt. Die verliehene Sportplakette ist die höchste Auszeichnung des Landes in diesem Bereich.

Mit den Sportabzeichenabnahmen als drittes Standbein der Leichtathleten, gewährleistet man weiterhin im Sportabzeichenteam der TSG das ganze Jahr über Abnahmemöglichkeiten. Die eingeführte Sportabzeichenwoche (eine Woche im September mit 3 Abnahme-Tagen) freut sich dabei einer großen Beliebtheit und wird auch zukünftig fester Bestandteil sein.

Diesmal fast zum Schluss dieses Jahresberichtes die sportlichen Aktivitäten, bzw. Erfolge der TSG-Leichtathleten:

Die TSG-Leichtathleten können sich mit ihren erreichten Platzierungen in den Bestenlisten des Leichtathletikverbandes Rheinhessen für das Sportjahr 2009 durchaus sehen lassen. Besonders dann, wenn man die Widrigkeiten (total marode Sportanlage der Gemeinde) berücksichtigt, unter denen die Sportart in Heidesheim zu leiden hat. 47 Mal schafften unsere Läufer, Werfer und Springer den Sprung auf die ersten drei Plätze. Insgesamt 18 Mal davon sogar auf Platz eins.

Die Erstplatzierten der LVR-Bestenliste gliedern sich dabei wie folgt:

Männer: 1000m: Christian Hartfiel 2:21,48 Min. ,
Junioren: 400m: Jens Blobner 49,70 Sek., 800m: J.Blobner1:53,21 Min.,
Juniorinnen: 800m: 1. Cosima Gethöffer 2:22,76 Min. ,
Männl. Jugend A: 400m: J.Blobner 49,70 Sek., 800m: J.Blobner 1:53,21 Min.
Männl. Jugend B: 1000m: Sven Blobner 2:51,57 Min.,
M10: 3x1000m-Staffel: TSG I (Lukas Wagner, Espen Brune, Simon Barzen) 11:30,0 Min.,
M8: 1000m: Patrick Zimmer 4:04,91 Min., 3x1000m TSG (Kai Ribka, Marc Ribka, P.Zimmer) 13:01,8 Min,
W10: Weitsprung: Jessica Ubogu 4,11m,
Senioren M40: 1500m: Hilbert Ribka 4:58,87 Min.,
M50: Halbmarathon: Rolf Brunzlow 1:49:22 Std.,
M70: Diskuswurf: Leander Rückeshäuser 33,11m, Speerwurf: L. Rückeshäuser 32,60m, Wurf-Mehrkampf: L.Rückeshäuser3.341 Punkte,
W60: 50m: Trudel Reismann 7,8 Sek., Kugelstoßen: T. Reismann 8,60m

2.Plätze:

Männer: 400m: Florian Gethöffer 53,81 Sek., 800m: F.Gethöffer 1:58,92 Min., 1500m: C.Hartfiel 4:11,79 Min., 5000m: C.Hartfiel 16:58,21 Min. , 10.000m: 3. H. Ribka 42:49,76 Min.,
Junioren: Kugelstoßen: F.Gethöffer 8,45m,
Männl. Jugend B: 400m: S. Blobner 54,77 Sek, 800m: S.Blobner 2:09,75 Min.,
Schüler M10: 1000m: E. Brune 3:38,04 Min., Ballwurf: Cedric Reinhart 44m,
W10: 50m: J. Ubogu 7,98 Sek.,
Senioren M40: 10.000m: H. Ribka 42:49,76 Min.,
M60: 50m: Walfried Schmitt 8,0 Sek. ,
M70: Kugelstoßen: L. Rückeshäuser 10,78m

3.Plätze:

Männer: F.Gethöffer 4:15,33 Min., .
Junioren: 1500m: F.Gethöffer 4:15,33 Min.,
Weibl. Jugend A: 800m: C.Gethöffer 2:22,76 Min.,
M10: 1000m: Gabriel Repovs 3:39,43 Min., Hochsprung: L. Wagner 1,20m,
3x1000m-Staffel: TSG II (Jan Philipp.Diehl, Andrew Heinz, Markus.Hamm) 12:59,6 Min.,
M8: 1000m: K. Ribka 4:15,25 Min.,
W11: Weitsprung: Svea Bentz 4,09m,
Senioren M40: 5000m: Thomas Barzen 20:25,69 Min., Speerwurf: T.Barzen 32,81m,
M50: Kugelstoßen: Holger Reinhart 11,31m,
M70: Hammerwurf: L. Rückeshäuser 36,21m, Gewicht: L.Rückeshäuser 12,75m

Auch im Sportjahr 2009 wurden wieder fleißig Meistertitel in den verschiedensten leichtathletischen Disziplinen gesammelt. Diesmal kamen die Leichtathleten auf die

unglaubliche Zahl von sage und schreibe 32 erreichten Titeln, die sich wie folgt aufgliedern:

Kreismeister:

W13 Kugelstoßen: Chiara Seminerio,
Frauen 3300m Waldlauf: Cosima Gethöffer,
W60 100m: Gertrude Reismann,
W60 Hochsprung: Gertrude Reismann,
M8 1000m: Patrick Zimmer,
M10 1000m: Espen Brune,
M10 Ballwurf: Cedric Reinhart,
M10 Dreikampf: Lukas Wagner,
M8 1100m Waldlauf: Patrick Zimmer.
M10 1100m Waldlauf Mannschaft: Lukas Wagner, Espen Brune, Simon Barzen,
männl. Jugend B 2200m Waldlauf: Sven Blobner,
Männer 800m: Florian Gethöffer,
M55 3300m Waldlauf: Berthold Birringer,
M70 Kugelstoßen: Leander Rückeshäuser.

Rheinhessenmeister:

W8 500m Crosslauf: Lisa Krummhaar,
W10 Weitsprung: Jessica Ubogu,
W60 100m: Gertrude Reismann,
W60 Hochsprung: Gertrude Reismann,
W60 Weitsprung: Gertrude Reismann,
männl. Jugend B 800m: Sven Blobner,
männl. Jugend A 400m: Jens Blobner,
Männer 5000m: Christian Hartfiel,
Männer 2200m Crosslauf: Christian Hartfiel,
M40 1500m: Hilbert Ribka,
M70 Kugelstoßen: Leander Rückeshäuser,
M70 Diskuswurf: Leander Rückeshäuser.

Rheinland-Pfalz-Meister:

W60 100m: Gertrude Reismann,
W60 Hochsprung: Gertrude Reismann,
männl. Jugend A 400m: Jens Blobner,
M70 Kugelstoßen: Leander Rückeshäuser,
M70 Diskuswurf: Leander Rückeshäuser.

Deutsche Meister:

W60 Weitsprung: Gertrude Reismann



Für weitere überregionale Highlights im Jahr 2009 sorgten folgende Athleten:

Cosima Gethöffer:

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der Frauen, 800m, 4. Platz
Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der weiblichen Jugend A, 800m, 4. Platz

Gertrude Reismann:

Deutsche Seniorenmeisterschaften, W60, 100m, 2. Platz
Deutsche Seniorenmeisterschaften, W60, Hochsprung, 2. Platz

Jens Blobner:

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der Männer, 800m, 4. Platz
Süddeutsche Juniorenmeisterschaften, 800m, 5. Platz
Deutsche A-Jugendmeisterschaften, 800m, 6. Platz

Endlich neue einheitliche Wettkampfbekleidung:

Nach fast einem gesamten Jahr der Vorbereitung (Auswahl des Bekleidungsherstellers, Bemusterung von Mustertextilien, Festlegung der funktionellen Kollektion, Erfassung der Bedarfe, Verhandeln der Preise für die Textilien und die Bedruckung, Auslösen der Großbestellung, Erstellung/Abstimmung des Druckdesigns, Bedrucken der Textilien) konnte zum Ende des Jahres die lang ersehnte neue Wettkampfbekleidung in Empfang genommen werden. Dieses vorgezogene "Weihnachtsgeschenk" mildert bei den immer wieder erfolgreichen Sportlern der zweitgrößten TSG-Abteilung wenigstens etwas das lange Warten auf eine zeitgemäße neue Sportanlage in Heidesheim. Dank der überregionalen Erfolge unserer Leichtathleten konnte ein Sponsor (Schreinerei Schöffel aus Budenheim) gewonnen werden, der die Wettkampfbekleidung bezuschusst. Dabei war es dem Firmeninhaber Herrn Wilke ein besonderes Anliegen, das die Bekleidung speziell für unsere Schüler und Jugendlichen bezahlbar bleibt. Das chic Outfit in den Vereinsfarben schwarz-weiß wurde von allen Aktiven als sehr gelungen und funktionell gelobt. Neben dem Logo-Aufdruck der Firma Schöffel ziert das TSG-Wappen, der Schriftzug "TSG 1848 Heidesheim" und das Leichtathletik-Logo (Läufer) jetzt die Anzüge, Trikots und Shirts.



Die TSG-Arbeitsstundenvorgabe von 250 Stunden, konnte in diesem Jahr mal wieder erreicht werden. Ausschlaggebend dafür war das Anpacken vieler junger Leichtathleten und das vorbildliche Engagement unserer Übungsleiter.

Zwar im kleineren Rahmen durchgeführt, aber immer noch gerne besucht waren die Nachwuchs-Vereinsmeisterschaften in der Halle. Nicht zu vergessen ist der Frühjahrs-Run Up als Start in die Laufsaison für unsere Hobbyläufer.

Ansonsten haben sich die Leichtathleten auch im Gesamtverein bei Vereinsfesten (z.B. Ernte-Dank-Fest) und diversen Club-Aktivitäten gerne eingebracht. Bereits zum dritten Mal unterstützte die Leichtathletik-Abteilung den Landessportbund bei der Durchführung eines Partnerlaufs. Unter dem Motto „Zusammen laufen – gemeinsam erfolgreich“ bilden bei diesem besonderen Breitensport-Staffellauf ein Mann und eine Frau ein Team. Der Erlös ging an die "Tour der Hoffnung" zugunsten der Kinderkrebshilfe.

In eigener Sache möchten wir darauf hinweisen das wir jetzt bereits im dritten Jahr eine eigene ständig aktualisierte Internetseite haben, (www.tsg-leichtathletik.de) auf der TSG-Sportler, Ehemalige, Freunde und andere Interessenten alles rund um die TSG-Leichtathleten und viele Links zum Thema Leichtathletik finden können. Ansprechpartner, aktuelle Nachrichten, Fotogalerie, Trainingszeiten, Termine, Ergebnisse, Sportabzeichenabnahmetermine, die Vorstellung der Indiacagruppe und vieles mehr laden ein zum „Rumklicken“.