

Zwei LCO-Läufer beim 2. Lauf der Winterlaufserie Rheinzabern

Jochen Acker und **Philipp Jähne** waren auch über 15 km am Sonntag, dem 10. Januar 2016, in Rheinzabern mit am Start.

Jochen absolvierte die Strecke in 1:08:35 h und Philipp folgte in 1:12:22 h.

Julian Geiwiz qualifiziert sich für Indoor-Meeting

Beim **20. Karlsruher Jugend-Hallenmeeting** in der Messehalle konnte **Julian Geiwiz** über 800 m einen der begehrten Startplätze für den Einlagelauf an gleicher Stelle beim Internationalen Indoor-Meeting der Weltklasse am 6. Februar erreichen. Aus drei Zeitläufen konnten sich die 10 Zeitschnellsten für dieses Event qualifizieren. Gleich im ersten Lauf traten die Läufer mit den schnellsten Meldezeiten gegeneinander an und nach harten Positionskämpfen und einer schnellen letzten Runde konnte sich Julian am Ende über Rang 3 mit Saisonbestzeit von 2:13,42 min. freuen. **Aathithan Vasan** (U18) und **Dennis Mäuslein** (U16) gingen in ihren jeweiligen Altersklassen über 60 m an den Start. Nachdem beide ihre Vorläufe mit den schnellsten Zeiten – Aathithan 7,37 sec. und Dennis 7,62 sec. – gewinnen konnten, waren sie auch in den Endläufen nicht zu schlagen. Aathithan konnte nach dem besten Start im gesamten Feld seinen Vorsprung bis ins Ziel bringen und gewann das Rennen in 7,29 Sekunden. Dennis hatte seinen stärksten Konkurrenten direkt neben sich und konnte ihn klar in Schach halten. Mit 7,53 sec. erzielte er bei seinem Sieg eine neue persönliche Bestzeit. Beide Athleten scheinen gut gerüstet für die Süddeutschen Meisterschaften am Wochenende in Sindelfingen.

LCO-Helfer- und Ehrungsabend 2016

Über 80 LCO-Mitglieder konnte der 1. Vorsitzende Heinz Vogelgesang zum **Helfer- und Ehrungsabend** am 23.01.2016 im Saal der Winzergenossenschaft Edenkoben begrüßen.

Im Vordergrund des Abends standen die Ehrungen der **Jubilare** und der **Dank an die Helfer** der LCO- Veranstaltungen sowie der **Übungsleiter**.

Für 15 Jahre Mitgliedschaft im LCO konnten geehrt werden:



Martin Baumann, Caroline und Patric Burkhart, Herwig und Yannik Cetto, Bernd und Peter Guntermann, Isabella Hersch, Manuel Loskyll, Waltraud Sternfeld-Müller und Natalie Müller, Jonas, Lara und Tina Nilson, Amelie Noe und Helena Wenninger

Die silberne Ehrennadel für 25-jährige Mitgliedschaft im LCO erhielten:

Georg Bittlinger, Elke, Alfons und Daniel Klink, Anja Schubert, Michael und Christian Sternfeld, Ulrike, Alois, Stefan und Dominik Wintergerst

Mit der Ehrenmitgliedschaft für 50 Jahre LCO-Zugehörigkeit wurden Wolfgang Epp und Kurt Wackenhut geehrt. Wolfgang Epp war in früheren Jahre bei der sonntäglichen Laufgruppe und in der sogenannten 1967 gegründeten Seniorengruppe aktiv. Bei der trainierte auch Kurt Wackenhut, bevor er danach regelmäßig beim Wirbelsäulentraining teilnahm. Kurt absolvierte 40 mal das Sportabzeichen und hat 27 mal an der Herrenwanderung teilgenommen.

Bei der anschließenden Sportlerehrung wurden Aktive und Senioren ausgezeichnet, deren Leistungen bei offiziellen Wettkämpfen oder den Vereinsmeisterschaften erbracht wurden.

Geehrt wurden bei den Aktiven Franziska Mayer, Dorothee Schömer und Tobias Textor. Bei den Senioren (ab 30 Jahre) wurden Andreas Kroll, Andreas Weber, Michael Kirchmer, Monica Standley, Susanne Schimpf, Peter Klein, Thomas Keller, David Harwood, Helmut Herrgen, Josef Bloß und Erhard Keller ausgezeichnet.

Was wäre der LCO ohne seine Übungsleiter und die vielen freiwilligen Helfer bei den verschiedensten Veranstaltungen. 16 Übungsleiter engagieren sich unter der Woche bei den unterschiedlichsten Trainingsstunden und am Wochenende bei den Wettkämpfen. Ihnen allen gebührte der Dank der beiden Vorsitzenden. Auch die Helfer im Wirtschaftsdienst wurden mit einer Flasche Sekt und einem dicken Dankeschön belohnt, allen voran Sonja Hüther mit Familie, die die beiden großen Veranstaltungen Seniorensportfest und Berglauf toll organisiert hat.

Die Stadt Edenkoben wurde durch die Beigeordnete Helga Vogelgesang und die ehemalige Weinprinzessin Nina I. vertreten. Einen musikalischen Beitrag lieferte Michael Lampert an der Orgel mit Liedern von Frank Sinatra, Helmut Buchert verblüffte die Zuschauer mit seinen Zaubertricks und hinterließ wie immer ratlose Blicke mit der Frage „Wie macht er das bloß?“.

Viel zu schnell war dieser schöne Abend vorbei.

38. Herrenwanderung des LCO Edenkoben



Die 38. Herrenwanderung des LCO führte in diesem Jahr in Richtung Westen. Mit dem Zug ging es gegen 7.30 Uhr los. Aus dem „sommerlichen“ Edenkoben fuhr die **20 Personen starke Wandergruppe** in die winterliche Westpfalz. Nach zweimaligem Umsteigen war das Ziel Zweibrücken als Ausgangspunkt der Wanderung erreicht.

Für viele war die Nähe zum Saarland eine besondere Erfahrung. Jeder achtete darauf in

Zweibrücken auszusteigen, da die nächste Station schon im benachbarten Bundesland lag.

Von Zweibrücken aus ging es nun Richtung Osten. Eine kleine Gruppe von 4 Wanderern stieg bereits in Contwig aus, um die Strecke etwas abzukürzen. Die Gruppe wurde verstärkt durch Erhard Keller, der als „alter Eisenbahner“ den Zug verpasste und eine Stunde später startete.

Für den großen Rest ging es von Zweibrücken aus rund 22 km Richtung Osten. Das Ziel war die Weihermühle, die in einem einsamen, aber romantischen Tal liegend als Abend- und Nachtquartier der Gruppe zur Verfügung stand. Dort war man bestens in dem Hotel untergebracht. Bei gutem Essen und entsprechenden Getränken (der Flüssigkeitsverlust war auszugleichen) verbrachte man einen sehr unterhaltsamen Abend.

Nach dem Frühstück ging es am Sonntagmorgen gegen 9.30 Uhr weiter, jetzt wieder Richtung Westen. Mittagspause wurde auf dem Stockborner Hof gemacht, dort konnte man sich in einer richtigen „Wirtschaft“ stärken, ehe es nach Contwig ging. Nach insgesamt ca. 18 km war der dortige Bahnhof erreicht und es ging mit dem Zug zurück nach Edenkoben.

Was war an dieser Wanderung besonders bemerkenswert:

- 6 Wanderer mussten leider kurzfristig absagen,
- eine Gruppe von 5 Wanderern kürzte am ersten Tag ab und verlor sich trotz der „Größe“ der Gruppe zeitweise aus den Augen,
- eine herrliche west-pfälzer Winterlandschaft,
- klare Luft und gute Fernsicht,
- teilweise glatte Wege,
- eine kleine Schnittwunde musste nach einem Sturz auf schneeglatter Strecke versorgt werden (Desinfektion der Wunde – äußerlich wie innerlich),
- ein sehr schönes, ruhiges Hotel mit sehr kleiner Sauna,
- kein Handy-Empfang in und nahe am Hotel,
- ein Hotelzimmer mit Badewanne mitten im Zimmer für Edgar und Helmut,
- Mittagspause in einer „Wirtschaft“ im 60er Jahre-Stil,
- die Bahn war pünktlich und
- alle kamen gut erholt und fit zu Hause an.



Gelungener Saisonauftakt für die Athleten des LCO Edenkoben

Am 16. und 17. Januar fanden in Ludwigshafen die **Pfalz-Hallenmeisterschaften** statt. Der LCO war mit **29 Athleten** am Start. Für die Sportler eine gute Gelegenheit einen ersten Leistungstest für die Ausgangslage in der Saison 2016 zu wagen.

Dennis Mäuslein startete in der M 15 auf der 60 m-Sprintstrecke, wo er in einer pers. Bestzeit von 7,55 Sek. klar **Pfalzmeister** wurde. Mit dieser Zeit qualifizierte er sich für die Süddeutschen Hallenmeisterschaften der Klasse U 18 in Sindelfingen. Auch über 300 m lief er in 40,29 Sek. als Erster ins Ziel.

In der gleichen Altersklasse ging **Julian Geiwiz** im 800 m Lauf an den Start. Er startete mit hohem Tempo, musste in der letzten Runde jedoch den späteren Sieger vorbeiziehen lassen und belegte mit 2:15, 06 Min. den **2. Platz**.

Im Weitsprung konnte sich Julian mit neuer pers. Bestweite von 5,46 m den **Pfalztitel** sichern.

Apenayan Vasan startete in der M14 gleich in drei Disziplinen. Mit 8,86 Sek. über 60 m, neuer pers. Bestzeit von 10,64 Sek. über die 60 m Hürden (Platz 4) und 4,68 m im Weitsprung (Platz 5) ist er auf einem guten Weg in die Saison 2016. Ebenso zeigte sich auch **David Mees** in der M14 mit einer neuen Bestleistung von 4,49 m im Weitsprung (Platz 7) und 8,84 Sek im 60 m Sprint.

Fynn Jung lief über die 60m Hürden eine neue pers. Bestzeit von 10,27 Sekunden und belegte damit den **2. Platz**. Im Kugelstoßen agierte er konzentriert und souverän, und sicherte sich mit 10,66 m den **Pfalztitel**.

In der weiblichen Jugend U20 testete **Valerie Mees** nach langer Verletzungspause ihre Möglichkeiten im 60 m Sprint und im Weitsprung und konnte mit 4,60 m den **ersten Platz** belegen. **Carolin Fiedler** erreichte in der gleichen Altersklasse mit 4,54 m den **3. Platz** im Weitsprung und mit 8,61 m den **5. Platz** im Kugelstoßen.

Lina Liebendörfer konnte ihre Leistungen im Weitsprung auf 4,47 m verbessern und belegte damit Platz 7. Auf der 800 m Strecke lief sie in 2:42,11 Min auf den **3. Platz**. Außerdem stand sie im Finale über 60 m, nach einer Vorlaufzeit von 9,01 Sekunden. Der Endlauf fand allerdings erst nach dem 800 m Lauf statt, so dass sie mit 9,08 sec. nicht ganz an ihre Vorlaufzeit herankam.

Auch am zweiten Tag war der LCO mit vielen Athleten in Ludwigshafen vertreten. **Luisa Weigel** und **Charlotte Zimmermann** starteten in der wU18 über 60 m und im Weitsprung, wo Luisa mit 4,18 m den **11.** und Charlotte mit 4,06 m den **12. Platz** belegte. Charlotte versuchte sich auch über die 200 m Hallenrunde und konnte in einer Zeit von 31,20 Sek. den **8. Platz** erreichen.

Kira Weigel konnte sich auf ihrer Hausstrecke 800 m leicht auf eine Zeit von 2:35,78 Min steigern und überquerte die Ziellinie als **4.** Ihre Schwester **Alicja** blieb im Kugelstoßen mit 9,05 m im Rahmen ihrer Möglichkeiten und belegte Platz **8.**

Mithusha Ganeshanathan (W13) lief über die 60 m in einer tollen Zeit von 8,77 Sek (im Vorlauf hatte sie sogar 8,74 Sek) zum **Pfalztitel**. Sie war mit dieser Zeit schneller als viele Ältere. Im Weitsprung belegte sie mit 4,32 m den **3. Platz**.

Erstmalig Wettkampfluft mit den „Großen“ schnupperten **Mona Liebendörfer** und **Marie Heß** in der Klasse W12. Mona erreichte im 60 m Sprint mit 9,39 Sek. und mit 3,85 m im Weitsprung

jeweils einen guten 4. Platz. Marie sprintete in 9,64 Sekunden ins Ziel über 60 m, erreichte mit 3,76 m den 8. Platz im Weitsprung und lief in 2:55, 45 Minuten über 800 m als 3. ins Ziel.

Jüngster Starter für den LCO war **Gabriel Kirchmer**, der als Elfjähriger in der Klasse M12 in tollen 2:41,62 min. auf den 2. Platz über die 800 m lief. Auch im 60m Sprint erreichte er das Finale und landete dort in 9,25 Sekunden auf dem 7. Platz.

Lukas Hahn (M12) startete bei seinem Debut für den LCO auch in drei Wettbewerben. Er konnte mit guten 9,06 Sekunden über 60m den 3. Platz belegen. Sein weitester Sprung (4,05 m) ließ ihn im Weitsprung auf dem 6. Platz landen, und über 800 m belegte er in 3:20,82 Minuten Platz 11. **Julian Weis** (M12) erreichte über 60 m ebenfalls die Endläufe und kam mit 9,59 sec. auf den 11. Platz. Im Weitsprung kam er in der neuen Altersklasse noch nicht mit dem Absprung vom Brett zu Recht und musste sich mit 2,99 m begnügen.

Den ersten Saisoncheck führten die Senioren **Michael Kirchmer** (8,54 Sek) und **Günter Traub** (8,33 Sek) bei den Männern auf der 60 m Strecke durch. Die Hallenrunde (200 m) beendete Michael mit 27,92 Sek. auf dem 10. Platz und Günter mit 26,53 Sek. auf dem 9. Platz.

Bei der mU18 war der LCO mit der stärksten Gruppe vertreten. **Aathithan Vasan** zeigte einmal mehr seine Klasse im Sprint. Den 60 m Lauf gewann er mit neuem **Vereinsrekord** von 7,18 Sekunden und unterbot deutlich die Qualifikationsnorm für die Süddeutschen Meisterschaften. Auch die 200 m beendete er mit pers. Bestzeit von 23,56 Sek als Erster im Ziel. **Adsaiyan Vasan** lief die 60 m in 8,07 Sek und konnte seine Bestweite im Weitsprung auf 5,08 m steigern, was ihm den 5. Platz einbrachte. Auch **Luca Damian** ging auf der 60 m Strecke an den Start und kam mit 7,93 Sek ins Ziel. Beim Kugelstoßen konnte er mit guten 11,66 m den 3. Platz belegen. Ebenfalls im Kugelstoßen stiegen **Max Jung** und **Felix Kusche** in die Saison ein. Max erreichte mit 11,64 m den 4. Platz und Felix mit neuer pers. Bestleistung von 11,63 m den 5. Platz. Der Vizetitel im Hochsprung ging in diesem Jahr an **Richard Wernicke**, der sich auf 1,78 m verbessern konnte, womit er die gleiche Sprunghöhe erreichte wie der Sieger, leider aber einen Fehlversuch mehr auf dem Konto hatte. Stark verbessert zeigte sich auch **Aaron Lang**. Er überquerte die Hochsprunglatte bei 1,75 m und scheiterte zwei Mal knapp an 1,78 m. Im Endklassement belegte er somit den 4. Platz.

Einen weiteren Pfalztitel sicherte sich **Sebastian Renner** auf der 800 m Strecke, wo er mit 2:37,82 Minuten deutlich gewann. Zudem konnte er sich im Weitsprung auf 4,31 m verbessern und den 4. Platz belegen, sowie den 5. Platz über 60 m in einer Zeit von 9,06 Sekunden.

LCO-Nachwuchs mit guten Ergebnissen bei Landesmeisterschaften

Bei großen Teilnehmerfeldern der diesjährigen **Rheinland-Pfalz-Meisterschaften** konnten sich die Nachwuchsathleten des LCO gut behaupten und ihre Leistungen aus der Vorwoche zum Teil noch übertreffen. Im Gegensatz zu den Pfalzmeisterschaften fand hier keine Jahrgangstrennung statt und so wurden in der U 16 die Jahrgänge 2001 und 2002 zusammen gewertet.

In dieser Klasse konnte sich **Fynn Jung** (2002) im Kugelstoßen über die neue Bestweite von 11,10 m freuen und belegte damit den 8. Rang. Auch im Hürdensprint konnte er sich nochmals steigern auf nunmehr 10,06 Sekunden. Hier blieb **Apenayan Vasan** (2002) lediglich 3/100 sec. über seiner Bestzeit und kam in 10,67 sec. ins Ziel. Dafür zeigte er ein sehr gutes 60 m Rennen und konnte mit 8,59 sec. seine Bestzeit deutlich steigern. Auch **David Mees** (2002) verbesserte sich auf 8,81 sec. nachdem er im Hürdensprint wegen eines Frühstarts leider disqualifiziert wurde. Die beiden gingen auch im Weitsprung an den Start. Mit 44 Teilnehmern wurde auf zwei Anlagen gleichzeitig gesprungen. David konnte seine Bestmarke auf 4,52 m steigern und Apenayan sprang 4,60 m weit. Damit konnten sie sich allerdings nicht für den Endkampf qualifizieren.

Dies gelang **Julian Geiwiz** (2001) mit einem Satz auf 5,34 m. Allerdings konnte er sich im Endkampf nicht mehr steigern und kam mit dieser Leistung auf den 6. Rang. Gemeinsam mit **Dennis Mäuslein** (2001) stand er auch im Endlauf über 60 m. Nach 7,88 sec. im Vorlauf belegte er im Endlauf mit 7,97 sec. den 8. Platz. Dennis konnte im Vorlauf mit 7,55 sec. seine Bestzeit einstellen und kam im Endlauf nach schwachem Start mit 7,59 sec. auf Rang 4. Gemeinsam gingen sie auch die 300 m Strecke an. Hier fanden 6 Zeitendläufe statt. Dennis musste bis zum letzten Lauf warten, konnte dann aber seinen Hausrekord aus der Vorwoche nochmals deutlich steigern und belegte mit 39,40 sec. einen sehr guten 2. Platz. Julian war im 4. Lauf an der Reihe, konnte seinen Lauf gewinnen und belegte in der Endabrechnung mit 40,47 sec. den 5. Rang.

Bei den Mädchen war lediglich **Lina Liebendörfer** (2002) am Start. Sie konnte ihre Bestleistung über 800 m auf nunmehr 2:39,44 min. steigern. Damit belegte sie in ihrem Rennen den 3. und in der Endabrechnung aller Läufe den 6. Platz. Von den Aktiven war schon wie in der Vorwoche nur **Jens Brödel** am Start. Trotz Abstress reichte es über 200 m in 25,85 sec. zu Rang 11.

Sportlerehrung der Stadt Edenkoben

Am 11. Februar 2016 ehrte die Stadt Edenkoben wieder besonders erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler aus Edenkoben und Edenkobener Vereinen. Dabei war der LCO, neben dem TV Edenkoben wieder der erfolgreichste Edenkobener Sportverein.



Foto: Emanuel Döringer

Insbesondere bei den über den Pfalzmeisterschaften angesiedelten Wettbewerben (Rheinland-Pfalzmeisterschaften, Süddeutsche Meisterschaften) war die Athletinnen und Athleten des LCO überdurchschnittlich stark vertreten und konnten die Glückwünsche von Stadtbürgermeister Werner Kasten, der Weinprinzessin

Johanna I. sowie der als Ehrengast anwesenden Eiskunstläuferin, Nathalie Weinzierl, entgegennehmen.

Sportabzeichenverleihung am 13.02.2016

Am 13.02.2016 wurden in der Weinstube Göring in Edenkoben die Sportabzeichen des Jahres 2015 verliehen. Während die Kinder und Jugendlichen ihre Abzeichen bereits an den Weihnachtsfeiern Ende des Jahres bekamen, wurden an diesem Abend die Erwachsenen und Familien geehrt. In Anwesenheit von Stadtbürgermeister Werner Kastner konnte der 1. Vorsitzende Heinz Vogelgesang über 60 Sportler zu dieser Ehrung begrüßen.

Die Verleihung nahm der langjährige Sportabzeichen-Koordinator August Schimpf zusammen mit den Trainern Ulla Schiele und Georg Bittlinger sowie Werner Kastner vor. Insgesamt konnte der LCO im Jahr 2015 153 Sportabzeichen (64 Kinder und Jugendliche sowie 89 Erwachsene) für sich verbuchen. Die Altersspanne bei den Absolventen ging von 7 bis 78 Jahre. 12 Familien legten das Familien-Sportabzeichen ab, das bedeutet es müssen mind. 3 Mitglieder aus einer Familie die Prüfungen bestehen. 15 Kandidaten machten das Sportabzeichen zum ersten Mal, darunter auch Garo aus Syrien, den es in die Pfalz verschlagen hat und der regelmäßig zu den Trainingsstunden nach Edenkoben kommt. Besondere Gratulation erging an Erhard Keller zur 40. Prüfung und an den langjährigen Trainer Georg Bittlinger, der das Sportabzeichen bereits zum 50. Mal ablegte.

Ein ganz herzlicher Dank ergeht an alle Sportabzeichenprüfer und Übungsleiter, die das ganze Jahr über bei Wind und Wetter die einzelnen Disziplinen im Stadion und im Schwimmbad abnahmen. Die letzten Prüfungen wurden noch einen Tag vor Silvester dokumentiert. Ein besonderer Dank ging an die beiden Trainer Ulla Schiele und Georg Bittlinger für deren Einsatz im Erwachsenenbereich.



Siegerehrung für LCO Triathlet Jonas Borell

Der 23. Januar 2016 war für **Jonas Borell** aus Roschbach ein ganz besonderer Tag:

In Ladenburg fand die Siegerehrung des **Rhein-Neckar-Triathlon Cup 2015** statt.

Jonas gewann mit **2.832 Punkten** den **Schüler- und Jugend Cup** in seiner Altersklasse männliche Jugend A.

Bei jedem Wettkampf, welcher zum Rhein-Neckar-Cup gehörte, wurden Punkte für die Wertung vergeben. Als Basis für die Punktvergabe dienten die Siegerzeiten der einzelnen Rennen. Die Siegerzeiten wurden durch die Zeiten der Cup-Teilnehmer dividiert und mit 1000 multipliziert. Die Addition der so erworbenen Punkte entschied über die Reihenfolge der Cup-Gesamtwertung sowie Altersklassenwertung. In die Gesamtwertung kam, wer mindestens 3 Rennen bestritten hatte.

Der LCO Edenkoben gratuliert Jonas Borell zum **1. Platz** und wünscht ihm für 2016 weitere sportliche Erfolge!



LCO Jugend holt sechs Medaillen bei Landesmeisterschaften

Am 24.1.2016 fanden die diesjährigen **Rheinland-Pfalz-Hallen-Meisterschaften** für die Altersklassen **U18** und **U20** in Ludwigshafen statt. Die LCO-Athleten schnitten dabei überaus erfolgreich ab und konnten insgesamt **3 Gold-, 2 Silber- und 1 Bronzemedaille** gewinnen.

Erfolgreichster LCO-Athlet war **Aathithan Vasan** der bei seinem souveränen Doppelsieg über 60m (7,19s) und 200m (23,58s) die Konkurrenz jeweils deutlich distanzieren konnte und somit zwei weitere Goldmedaillen seiner Titelsammlung hinzufügen konnte. Damit bestätigte er seine ausgezeichneten Leistungen der Vorwoche und scheint gut gerüstet für die Süddeutschen Meisterschaften am kommenden Wochenende.

Einen weiteren Landesmeistertitel errang **Franziska Müssig** über 60m Hürden in der U20. Kurz nach Beendigung der schriftlichen Abiturprüfungen sprintete sie in 9,98 s zum Sieg. Im gleichen Wettbewerb gab es einen weiteren Podestplatz für **Sabrina Jäckle**, die in 10,11s auf den Bronzerang rannte. Zuvor hatte sie mit einem Satz auf 4,89m bereits den zweiten Platz im Weitsprung erreicht. Beide Mädchen traten am späten Nachmittag noch über die 200m an und erreichten dort die Plätze 7 (für Franziska in 27,80s) und 8 (für Sabrina in 28,67s).

Einen weiteren Vizemeistertitel ersprang **Aaron Lang** im Hochsprung der U18. In einem engen Wettbewerb waren die im ersten Versuch überquerten 1,75m dieses Mal Silber wert. Mit ihm in der Konkurrenz sprang auch **Richard Wernicke**, der mit übersprungenen 1,70m und dem 6. Platz nicht ganz zufrieden war.

Eine starke neue persönliche Bestleistung von 12,63m und den 4. Platz gab es im Kugelstoßen der U18 für **Felix Kusche**. Er konnte damit seine Bestleistung gegenüber den Pfalzmeisterschaften in der Vorwoche um etwa einen Meter steigern. Im gleichen Wettbewerb kam **Luca Damian** mit 11,08m auf den 9. Platz und schrammt damit denkbar knapp am Endkampf vorbei. Zuvor war Luca bereits im 60m Sprint angetreten und hatte im Vorlauf mit 7,87s eine neue Bestzeit aufgestellt. Nach überstandener Krankheit war **Leon Peter** erstmals in diesem Winter wieder am Start und versuchte sich zum ersten Mal an den höheren U18 Hürden. In 9,10s konnte er auf Anhieb eine tolle Zeit erzielen und landete in einem stark besetzten Feld auf dem 7. Rang. Eine neue Bestzeit gab es auch für **Eric Schreber**, der im 800m Lauf der U18 ein couragiertes Rennen zeigt und sich deutlich steigern konnte auf 2:11,60. Damit lag er im Endklassement auf dem 8. Platz bei 18 Startern.

Süddeutsche Meisterschaften in Sindelfingen

Bei den **Süddeutschen Meisterschaften in Sindelfingen** gingen **Aathithan Vasan** und **Dennis Mäuslein** über 60 m der Klasse U 18 an den Start. Nach einem schwachen Start konnte sich Aathithan in 7,37 sec. für den Zwischenlauf qualifizieren. Hier wollte er seinen Fehler gut machen und ging etwas zu schnell aus den Blöcken und wurde wegen Frühstarts disqualifiziert. Dennis Mäuslein zeigte in der höheren Altersklasse einen guten Lauf und lag nach einem gelungenen Start mit an der Spitze. Mitte des Rennens verkrampfte er jedoch zusehends und belegte mit 7,60 sec. den 5. Platz in seinem Vorlauf. Diese Zeit reichte leider nicht fürs Weiterkommen in die nächste Runde.

Internationale Luft beim Schüler-Hallenvergleichskampf in Luxemburg



Bereits zum dritten Mal hieß es für 10 LCO-Athleten am 31.1.2016 früh aufstehen und mit dem Team aus Ludwigshafen nach Luxemburg zum **internationalen Schülervergleichskampf** fahren. Bei diesem Hallenwettkampf treten Schülerauswahlen aus verschiedenen Städten und Regionen aus Luxemburg, Frankreich, Belgien und Deutschland in zwei Altersklassen (Schüler A und Schüler B) gegeneinander an. In der Gesamtwertung siegte in diesem Jahr die Auswahl aus Luxemburg. Das Team Ludwigshafen, in deren Mannschaft auch die Sportler des LCO starteten, landete auf **Platz 3**.

Die überragende Leistung vollbrachte in diesem Jahr **Mitusha Ganeshanantan**, die über die 60 m Sprintstrecke mit 8,59 Sek in ihrer Altersklasse die Tagesbeste war. Mit dieser Zeit holte sie sich auch den LCO Vereinsrekord. Ihre Schnelligkeit kam auch der 4 x 200 m Staffel zu Gute. Zudem konnte sie mit 12,14 Sek. über die 60m Hürden wichtige Punkte für die Mannschaft sammeln. Auch **Lina Liebendörfer** startete in der U 16 mannschaftsdienlich über die 60m Hürden und kam mit einer neuen pers. Bestzeit von 11,0 Sek. ins Ziel.

Bei den wU14 gingen **Mona Liebendörfer** und **Marie Heß** auf der 800 m Strecke an den Start. In einem schnellen Rennen lief Marie eine neue pers. Bestzeit von 2:51, 89 Min und Mona ebenfalls eine pers. Bestzeit von 2:59,34. Beide starteten auch in der 4x200 m Staffel.

Lukas Hahn konnte über die 60 m mit 9,07 Sek. ganz nah an seine Bestzeit laufen. Er war auch in der 4x200 m Staffel schnell unterwegs. **Julian Weis** verbesserte seine Bestzeit auf der 60m Strecke auf 9,55 Sek. Auf der ungewohnten 1000 m Strecke konnte er mit 3:43,43 Min. wertvolle Punkte für sein Team sammeln.

Für **Sebastian Renner** standen die 1000 m bereits zum 2. Mal in Luxemburg auf dem Programm. Leider war er durch eine leichte Verletzung eingeschränkt, erreichte aber in 3:28,41 Min als 6. das Ziel. Zuvor ging er über die 60 m Hürden mit 12,36 Sek. ins Ziel und stellte mit 4,31 m seine Saisonbestleistung im Weitsprung ein.

Für **Apenayan Vasan** war es, genau wie für Fynn Jung, ebenfalls der zweite Start in Luxemburg. Api lief die 60 m Hürden in 11,10 Sek. und landete im Weitsprung bei 4,24 m. Zusammen mit **David Mees** trat er auch in der 4x200 m Staffel an. David steuerte auch mit seinem 60m Sprint in 8,84 Sek. wichtige Punkte fürs Team bei. **Fynn Jung** lag mit 10,97 m im Kugelstoßen auf einem guten Niveau, auch über die 60 m Hürden blieb er mit 10,40 Sek im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Faschingswaldlauf in Bad Dürkheim



Den Auftakt der Saison 2016 markiert - wie jedes Jahr - der **Faschingswaldlauf in Bad Dürkheim**.

Der LCO war am 6. Februar bei Sonnenschein und milden Temperaturen mit **11 Kindern** der Altersklassen U10 und U12 vertreten.

Gabriel Kirchmer (M11) lief die 800m Distanz in der hervorragenden Zeit von 2:47min und blieb damit nur eine Sekunde über dem schon acht Jahre bestehenden Rundenrekord. Damit war ihm der 1. Platz sicher.

Bei den Jüngsten erlief sich **Saskia Kirsch** in der Altersklasse W6 den ersten Platz, **Mia Poschmann** (W7) Rang 2 und Lea Braun (W8) siegte als Minion verkleidet in der Zeit von 3:46min.

Julia Keller (W9) erreichte den 3. Platz in 3:42min und **Tara Valdman** wurde 5. in der Altersklasse W11.

Die Jungen der U10 starteten rasant, konnten das hohe Tempo kaum halten, doch **Sion Dankler** (M8) setzte sich durch und belegte den 2. Platz mit einer Zeit von 3:49min vor **Milan Valdman**, der Siebter wurde. **Benedikt Geib** (M9) lief in 3:30min auf Rang 6, **Sven Kirsch** auf den 9. Platz. In der Altersklasse M10 erlief sich Paul Ciba den 5. Platz.

Erster Lauf zum Pfälzer Berglauf-Pokal 2016

LCO Läufer erfolgreich beim 24. Internationalen Donnersberglauf Steinbach



LCO Läufer beim Donnersberglauf (Foto von Dieter Moll)

Pünktlich um 15 Uhr fiel am Samstag, den 27.02.2016, der Startschuss zum höchsten Berg der Pfalz (Höhe 686,5 m). 428 Läufer starteten vom Steinbacher Bürgerhaus aus, um **7,2 km** und **418 Höhenmeter** zu bewältigen. Gelaufen wurde auf der Straße ab Steinbach über Dannenfels, die Donnersberg-Höhenstrasse hinauf zum Ludwigsturm.

Von Kilometer eins bis vier war das Streckenprofil noch relativ human. Ab der Ortsmitte in Dannenfels ging's dann richtig zur Sache. Auf den letzten drei Kilometern waren 300 Höhenmeter zu knacken.

Die Bergläufer des LCO Edenkoben konnten trotz Temperaturen um die Null Grad gute Ergebnisse erzielen.

38:39 min. Michael Kirchmer, AK M45, Platz 20

38:58 min. David Harwood, AK M 50, Platz 16

39:26 min. Michael Manger, AK M50, Platz 19

40:37 min. Patrik Döringer, AK M45, Platz 35

41:27 min. Jochen Acker, AK M50, Platz 25

51:36 min. Bernhard Schreieck, AK M65, Platz 12

1:00:13 Std. Ludwig Adamé Haas, AK M 65, Platz 13

Das Rennen wurde als erster Wertungslauf zum Pfälzer **Berglauf Pokal 2016** gewertet.

LCO –Athleten starten in Schriesheim und Hördt

Am Samstag, dem 5.03.2016, starteten **Inge Treichel** und **Michael Manger** beim **Schriesheimer Mathaisemarktlauf**. Bei strömenden Regen ging es über 10km durch die Altstadt von Schriesheim. Inge erreichte in 53:29 min und Michael in 42:01 min das Ziel.

Beim **Auwald-Lauf** am Sonntag, dem 6.03.2016, waren **Lothar Borell** und **Torsten Bamberger** auf verschiedenen Strecken unterwegs. Lothar benötigte über 10km 40:43min und Torsten über 5km 25:40min.

LCO-Nachwuchsathleten beim Internationalen Ländervergleichskampf

Am Sonntag, den 13.3. standen fünf Nachwuchsathleten des LCO im Aufgebot des Landesverbandes Pfalz zum traditionellen internationalen Ländervergleichskampf mit den Landesverbänden Baden, Saarland, Luxemburg und dem Departement Moselle aus Frankreich. Der Vergleichskampf fand in diesem Jahr in Saarbrücken statt und läutete damit auch das Ende der diesjährigen Hallensaison ein.

Aufgrund einer Erkrankung konnte Aathithan Vasan seinen Einsatz leider nicht wahrnehmen, so dass der LCO von **Richard Wernicke**, **Leon Peter**, **Julian Geiwiz** und **Dennis Mäuslein** vertreten wurde. Für die beste Leistung aus LCO-Sicht sorgte Dennis Mäuslein, der sich über 60m der U16 nochmals steigern konnte und in 7,52 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit lief. Nah an seine Bestzeit heran kam Leon Peter über 60m Hürden der U18 in 9,12 Sekunden. Etwas unter ihren Möglichkeiten blieben Richard Wernicke mit 1,72m im Hochsprung der U18 und Julian Geiwiz mit 5,20m im Weitsprung der U16.

Im Endklassement erreichte die männliche Jugend U16 den vierten und die Mannschaft der U18 den fünften Platz. Dominiert wurde der Vergleichskampf von den Mannschaften des ausrichtenden Saarlandes, die ihren Heimvorteil perfekt nutzen konnten und in allen vier Altersklassen den Tagessieg davontrugen.

2. Lauf der Berglaufserie

LCO Läufer erfolgreich beim 19. Nanstein-Berglauf



LCO Läufer beim Nanstein-Berglauf.

Beim 2. Berglauf am Samstag, dem 12. März, in Landstuhl waren 6 LCO-Läufer mit am Start. Für die Läufer ging es über **7,1km** und **350Hm** durch Wald und Pfade hinauf zur Burgruine Nanstein.

Schnellster LCO Gipfelstürmer war **David Harwood** mit 32:54min.

Es folgten **Michael Kirchmer** mit 33:19 min,

Michael Manger mit 33:29 min,

Patrik Döringer mit 35:12min,

Jochen Acker mit 35:13min und

Ludwig Haass mit 50:46min.

Philipp Jähne erfolgreich beim 41. Bienwald Marathon in Kandel

Am Sonntag, den 13. März 2016 startete LCO Läufer **Philipp Jähne** auf der Halbmarathonstrecke beim 41. Internationalen Bienwald Marathon in Kandel.

Nach **21,1 km** erreichte er mit einer hervorragenden Zeit von **1:42h** das Ziel im Bienwaldstadion Kandel. In seiner Altersklasse M50 belegte er Platz 67.

35. Halbmarathon der TSG Kaiserslautern in Kaiserslautern

Als einziger LCO-Läufer nahm **Helge Griasch** am Sonntag, dem 20.03.2016 am Halbmarathon der TSG Kaiserslautern teil. Helge lief nach **1:40:05h** ins Ziel.

Aktion "Sauberes Edenkoben"

Nicht nur sportlich erfolgreich:

Anlässlich der Aktion „Sauberes Edenkoben“ der Stadt Edenkoben am 19.03.2016 war der LCO einer der zahlenmäßig stärksten und aktivsten Gruppen. Mit 14 Personen war der LCO diesmal nicht in der Gemarkung Edenkoben sondern im städtische Stadion

aktiv. Stadion und Stadionggebäude wurden im Beisein der Beigeordneten Helga Vogelgesang und des Platzwartes Volker Bach auf Vordermann gebracht. Die Bilder lassen erkennen, dass neben der Arbeit auch der Spaß an dem gemeinsamen Tun nicht zu kurz kamen.

Damit kann nach Ostern die Freiluftsaison im Stadion beginnen.



LCO-Läufer erfolgreich bei den Pfalzmeisterschaften im 10km Straßenlauf in Rheinzabern

Die diesjährigen Pfalzmeisterschaften im 10km Straßenlauf fanden am Samstag, dem 26.03.2016, im Rahmen des **Osterlaufes in Rheinzabern** statt.

Schnellster LCO-Läufer war **Melake Godefa** mit 38:12min.

Ihm folgten **Michael Manger** mit 41:36min,

Peter Klein mit 42:07min,

Andreas Kroll mit 42:35min,

Michael Kirchmer mit 42:36min,

Ulla Schiele mit 49:39min,

Monika Klein mit 49:52min,

Inge Treichel mit 51:10min,

Nathalie Orlemann mit 54:40min

und **Denise Dankler** mit 55:06min.



Die Halbmarathonstrecke absolvierte **Jochen Acker** in 1:41:31h.

Die Auswertung der **Pfalzmeisterschaften** für Einzelstarter ergibt in den Altersklassen folgendes Bild:

Inge Treichel Platz 7 W45

Ulla Schiele Platz 3 W55

Andreas Kroll Platz 2 M40

Michael Kirchmer Platz 11 M45

Michael Manger Platz 4 M50

Peter Klein Platz 6 M55

In der Auswertung Pfalzmeisterschaften für **Mannschaften** erzielten:

Michael Manger/ Peter Klein/ Andreas Kroll Platz 10 in einer Gesamtzeit von 2:06:18h.

Ulla Schiele/ Inge Treichel/ Nathalie Orlemann Platz 8 in einer Gesamtzeit von 2:35:29h.

Lothar Borell beim 13. Freiburg Marathon

Am Sonntag, dem 3. April 2016, startete LCO Läufer **Lothar Borell** auf der Halbmarathonstrecke in Freiburg.

Lothar erreichte mit einer Zeit von 1:35:52h das Ziel und belegte Platz 30 in seiner Altersklasse M50.

Sieg für Joans Borell in der mJU20 über 10km

Am Samstag, dem 9. April, waren 4 LCO-Läufer beim **Rhein-Volkslauf in Maximiliansau** auf verschiedenen Strecken am Start.

Erfolgreich auf der 10km Strecke waren **Lothar** und **Jonas Borell**. Jonas lief in 45:40 min auf **Platz 1** in der mJU20 und Lothar erreichte mit 40:08 min den 2. Platz der Altersklasse M50.

Einen 4. Platz in der Altersklasse M30 über **21,1km** belegte **Dr. Christian Sternfeld** mit 1:28:18h und **Marcus Naumer** erzielte mit 1:49:02h Platz 12 in der Altersklasse M40.

Carina Gottwick beim 10. Marathon Deutsche Weinstraße 2016

Beim Jubiläumslauf des 10. Marathons Deutsche Weinstraße am 10. April 2016 war LCO Läuferin **Carina Gottwick** auf der Halbmarathonstrecke am Start. Nach **21,1km** und **240 Höhenmetern** blieb für sie die Uhr nach 2:21:17h stehen. In der weiblichen Hauptklasse erreichte sie somit Platz 34 und kann folglich stolz auf ihr Halbmarathon-Debüt, auf einer sehr anspruchsvollen Strecke, zurückblicken.

David Harwood beim 11. Stutenseer Stadtlauf

Am 10. April 2016 ging Läufer **David Harwood** beim 11. Stutenseer Stadtlauf für den LCO an die Startlinie. Bei strahlendem Sonnenschein absolvierte er die **10km** Strecke, welche trotz des Namens durchs Grüne führte, in einer herausragenden Zeit von **40:54 min** und konnte sich somit **Platz 3** in seiner Altersklasse M50 sichern.

LCO Zweiter im Sportabzeichen-Wettbewerb des Sportbundes Pfalz

In der Klasse der Sportvereine mit 600 bis 900 Mitgliedern erreichte der LCO Edenkoben im Sportabzeichen-Wettbewerb 2015 des Sportbundes Pfalz „nur“ den zweiten Platz mit **153 absolvierten Sportabzeichen**. Nach dem der LCO in den letzten Jahren hier meist erste Plätze belegte, wurden wir im letzten Jahr vom TuS Schwegenheim übertroffen, der 3 Sportabzeichen mehr aufweisen konnte. Verbunden mit dem zweiten Platz war eine Geldgutschrift des Sportbundes Pfalz in Höhe von 250,- €.

In der Veranstaltung des Sportbundes, die am 29.04.2016 in Bad Dürkheim stattfand, wurden noch weitere LCO´ler geehrt.

Erhard Keller (Kleinfischlingen) wurden für das 40. Sportabzeichen und **Georg Bittlinger** (Kirrweiler) für 50. Sportabzeichen geehrt. Beide wollen in den nächsten Jahren ihre Sportabzeichenbilanz weiter verbessern.

Daneben wurden **August Schimpf** und **Jürgen Meyer** geehrt, die schon 50 Jahre als Sportabzeichen-Prüfer im LCO aktiv sind.



Die Jubilare: Georg Bittlinger, August Schimpf, Erhard Keller und Jürgen Meyer

Luisa Weigel bei Deutschen Gehörlosen-Meisterschaften am Start



Luisa Weigel vom LCO Edenkoben bereitet sich derzeit auf die Deutschen Meisterschaften der Gehörlosen vor, die im Mai in Essen ausgetragen werden. Nach ihren Erfolgen bei den Hallenmeisterschaften des Verbandes, als sie auf Anhieb über 60 m und im Weitsprung als Dritte auf dem Siegerpodest stand, stehen nun die Freiluftmeisterschaften an. Kommende Woche nimmt sie an einem Trainingslager in Kienbaum teil, wozu sie vom zuständigen **Bundestrainer** eingeladen wurde. Als vielseitige Athletin plant sie einen Start über 100 m, im Hoch- und Weitsprung sowie im Kugelstoßen in Essen. Sollte Luisa ähnlich erfolgreich abschneiden wie im Januar bei Hallenmeisterschaften, darf sie im Sommer an den **Europameisterschaften** in Karlsruhe teilnehmen. Der LCO Edenkoben drückt jedenfalls die Daumen und wünscht Luisa eine verletzungsfreie Vorbereitung und viel Erfolg bei den Meisterschaften.

Erfolgreiche Langstaffeln in Offenbach

Unter widrigen Wetterbedingungen fanden am Samstag die **Pfalz- und Bezirksmeisterschaften der Langstaffeln** in Offenbach statt. Zum Glück hatte wenigstens der Regen zu Beginn der Rennen aufgehört, so dass die Athleten neben ihren Konkurrenten „nur“ noch gegen Kälte und Wind ankämpfen mussten.

Bei den ungemütlichen Bedingungen mussten die jüngsten Teilnehmerinnen der U 14 über 3 x 800 m zuerst an den Start. Startläuferin **Mona Liebendörfer** zeigte ein solides Rennen und übergab den Staffelstab als Zweite an **Marie Heß**, die den Rückstand auf Nußdorf nicht größer werden ließ und auf **Mithusha Ganeshanathan** wechselte. Mithusha lief in ihrer ersten Langstaffel ein beherztes Rennen und verkürzte sukzessive den Rückstand auf die Führende und überholte die Mitkonkurrentin 250 Meter vor dem Ziel. Danach baute sie ihre Führung kontinuierlich aus und holte einen überraschenden Sieg für das Team in 8:41,40 Minuten vor Nußdorf und Enkenbach.

In einem gemeinsamen Lauf der weiblichen U 20 und der Frauen gingen dann die nächsten Läuferinnen des LCO an den Start. Durch den krankheitsbedingten Ausfall von Franziska Müssig fehlte hier die stärkste Läuferin und die Staffeln mussten kurzfristig umbesetzt werden. Für die U 20 lief **Lina Liebendörfer** (sie gehört noch der Klasse U 16 an) mit 2:36 Minuten ein starkes Rennen als Startläuferin, **Kira Weigel** brachte das Team als zweite Läuferin sogar in Führung und übergab den Stab an **Sabrina Jäckle**, die den Vorsprung auf die Nußdorfer Läuferin Anna Ziegler jedoch nicht halten konnte. So belegte das Team mit 8:03,20 min. am Ende den 2. Platz.

Bei den Frauen zeigte sich **Sophia Peter** als Startläuferin mit 2:39 Minuten überraschend stark und konnte **Laura Renner** in Führung liegend das Holz übergeben. Laura konnte sich ebenfalls gegen ihre Mitkonkurrentin aus Herxheim behaupten und **Alicja Weigel** als Schlussläuferin verwaltete den Vorsprung bis ins Ziel. So stand am Ende ein weiterer Überraschungssieg in 8:26,80 min. zu Buche.

Anschließend durfte auch die männliche Jugend ihre Rennen aufnehmen. Als Erstes gingen auch hier die Jüngsten über 3 x 800 m an den Start. **Gabriel Kirchmer** übernahm gleich konsequent die Führung und übergab nach starken 2:36 Minuten an **Tom Berg**, der kontrolliert den Vorsprung hielt und an **Sebastian Renner** übergab, der den Vorsprung weiter ausbaute und mit großem Vorsprung vor Nußdorf und Kaiserslautern den Sieg in 8:03,50 min. nach Hause lief. Für Gabriel, der noch der U12 angehört, war es auch der erste Staffeleinsatz, den er souverän absolvierte.

Für die männliche U 16 und U 18 ging es in einem gemeinsamen Lauf über 3 x 1000 m. **Dennis Mäuslein, Apenayan Vasan** und **Julian Geiwiz** liefen in der U16 einen klaren Sieg in 9:35,70 min. vor der TG Waldsee heraus. Dabei blieb Julian mit 2:58 Minuten als Schlussläufer erstmals unter der 3-Minuten-Marke. Zuvor hatte Startläufer Dennis Mäuslein mit einem guten Lauf in glatten 3 Minuten schon einen großen Vorsprung für ein Team herausgelaufen. Bei der männlichen U 18 musste Leon Peter wegen Krankheit ebenfalls kurzfristig absagen, so dass die Staffel mit **Moritz Renner, Eric Schreber** und **Adsaiyan Vasan** an den Start ging. Alle drei Läufer liefen im Rahmen ihrer Möglichkeiten und wurden am Ende Dritte in 9:48,30 min. hinter Rheinzabern und der Startgemeinschaft aus Germersheim/Nußdorf. Mit 3:04 Minuten war Eric Schreber auf Position zwei am schnellsten unterwegs. So war es für den LCO trotz der schlechten äußeren Bedingungen ein guter Wettkampftag.

17. Energie Südwest Cup-Lauf in Landau am 24. April

Lothar Borell gewann im **10 km** Lauf die Altersklasse M50 in 40:50min. und sein Sohn **Jonas** die mJU20 mit 43:59min.

Jochen Acker belegte mit 45:27min in der Altersklasse M50 Platz 7.

Michael Kirchmer erreichte über **5,3 km** mit 21:25min den 5. Platz der Männer.

Gelungener Auftakt in die Freiluftsaison für LCO Werfer

Beim Werferauftakt am 30.4.2016 in Bellheim war der LCO Edenkoben mit 5 Athleten am Start. Diese Veranstaltung bietet eine gute Möglichkeit eine erste Standortbestimmung zu Beginn der Freiluftsaison vorzunehmen.

Im Kugelstoßen der MU18 erzielten alle LCO-Teilnehmer eine neue persönliche Bestleistung. **Luca Damian** konnte seine Bestmarke um über einen Meter auf 12,82 m verbessern und erreichte damit den 2. Platz. **Max Jung** verbesserte sich ebenfalls um gut einen Meter auf 12,68 m. Richard Wernicke versuchte sich nach längerer Pause in dieser Disziplin. Auch er konnte seine alte Bestmarke deutlich auf 11,86 m steigern. **Eric Schreiber** konnte gleich beim ersten Test mit dem neuen Gewicht (5 Kg) seine selbstgesteckten Erwartungen mit 9,31 m voll übertreffen.

Fynn Jung konnte sich im Kugelstoßen der M 14 ebenfalls deutlich steigern und holte sich mit 11,61m direkt die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften. Auch im Speerwurf der M14 siegte er mit 36,89 m, womit er ebenfalls die Norm für die Süddeutschen knackte.

Richard Wernicke startete in der MU18 auch im Speerwurf und konnte nach einer guten Serie auch hier mit neuer Bestleistung von 48,66 m den ersten Platz belegen.

Zum Abschluss eines gelungenen Tages holte sich Luca Damian den ersten Platz im Diskuswurf der MU18. Im letzten Wurf einer soliden Serie landete der Diskus bei 37,19 m.

22. Bad-Dürkheimer Leichtathletik Meeting



Das Wetter hätte nicht schlimmer sein können beim **KiLa-Cup** am 23.4.2016 in Bad Dürkheim: Kälte, Regen und Sturmböen.

Dennoch standen die Teams des LCO hochmotiviert auf dem durchnässten Sportplatz.

In der Altersklasse U10 waren 17 Mannschaften am Start.

"Die Grünen Flitzer" mit **Lea Braun, Sion Dankler, Milani Ganeshanathan, Sven Kirsch, Jaques Labroue, Jan und Johanna**

Rheude, Ruven Schneider, Lena Urrey und **Ella Zimmermann** hatten sich zuerst im Hoch-Weitsprung zu messen, den sie für sich

entscheiden konnten, ebenso wie den Schlagwurf als auch die Hindernis-Pendelstaffel. Trotz einiger Entscheidungen zuungunsten

der "Grünen" im abschließenden Team-Biathlon, standen "Die Grünen Flitzer" am Ende in der Gesamtwertung dennoch auf dem

Siegerpodest zusammen mit den TG Krokodilen aus Limburgerhof.



In der Altersklasse U12 hatten sich 14 Mannschaften zu messen.

"The Green Fighters", diesmal mit **Melina Allmendinger, Peter Berg, Mathavan Ganeshanathan, Benjamin Kutschera, Fabian**

Liebendörfer, Moritz Schramm, Niels Specht, Leon Textor und **Jonas Zimmermann**, hatten als erstes die 6x50m Staffel zu

absolvieren, mit der sie den 4. Platz belegten. Beim anschließenden Schlagwurf konnte das Team mit sehr guten Würf

punkten und erreichte den ersten Platz. Sowohl beim 50m-Hindernissprint als auch beim Additions-Weitsprung kamen

"The Green Fighters" auf Platz vier. Im Stadion-Cross konnte aufgrund der starken Konkurrenz kein Boden gut gemacht werden, sodass in der Gesamtwertung leider der undankbare vierte Platz herausprang hinter Neustadt, Bad Dürkheim und Haßloch.

In der Einzel-Mehrkampfwertung der U12 war **Peter Berg** der erfolgreichste Teilnehmer mit dem 1. Platz in der Altersklasse M10.

Benjamin Kutschera wurde Vierter in der M11 und **Melina Allmendinger** kam auf den 8. Rang in der Altersklasse W11.

Wir freuen uns schon auf den nächsten KiLa-Cup in Offenbach am 14.05.2016!

SW.



Wettkampf-Premiere für die Turbofrösche

Im 1. Wettbewerb der diesjährigen KiLa-Serie waren im Team-4-Kampf die Disziplinen 30 m Hindernis-Staffel, Hoch-Weit-Sprung, Schlagballwurf und Team-Biathlon zu absolvieren. Obwohl es der erste Wettbewerb der **Turbofrösche** war, konnten sie in 2 Disziplinen den 1. Platz und in 2 Disziplinen den 2. Platz erreichen. Am Start für den LCO waren: **Lukas Allmendinger, Jonas Dankler, Emilia Habermehl, Mia Poschmann, Leo Burkhart, Jonathan Förster, Régis Leclercq und Lukas Willrich**. Weiter so!

8. Duathlon des RV Graben-Neudorf (5/35/5 km)



Bereits am 24. April 2016 startete **Helge Griasch** beim Duathlon in Graben-Neudorf für den LCO Edenkoben.

Auf einer Distanz über 5 km Laufen, 35 km Radfahren und nochmaligem 5 km Laufen erzielte er mit einer Gesamtzeit von 1:50:43 Std. Rang 8 in der Altersklasse M 50.

Dennis Mäuslein mit Norm für Deutsche Meisterschaften

Nach vielen Jahren fand mit den **Bezirksmeisterschaften der Südpfalz** wieder eine Veranstaltung in Speyer statt. Bei strahlendem Sonnenschein und sehr guten äußeren Bedingungen steigerte **Dennis Mäuslein** (M15) seine persönliche Bestzeit über 100 m von 12,38 sec. auf 11,69 sec. und unterbot damit gleich im ersten Wettkampf die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften in Bremen. Er startete zum Saisonbeginn in der nächsthöheren Altersklasse U18 und war daher im gleichen Rennen wie **Aathithan Vasan**, der seine Bestzeit als Sieger auf 11,36 sec. steigern konnte und noch 6/100 Sekunden über der Norm für die DM blieb. Beide landeten auch einen Doppelsieg über 200 m. Aathithan steigerte sich auch hier auf nunmehr 23,34 sec. und Dennis lief 24,10 sec. bei leichtem Gegenwind.

Seinen dritten Sieg holte sich Aathithan mit der 4x100 Staffel, die in der Besetzung **Max Jung – Aathithan Vasan – Dennis Mäuslein – Luca Damian** mit 45,52 sec. als Sieger eine ansprechende Zeit lief und mit 8/10 Sekunden nur knapp an der Quali für die Deutschen Meisterschaften scheiterte.

Im Einzelrennen über 100 m schrammte **Max Jung** mit 12,02 sec. an der 12 Sekunden Marke vorbei, konnte aber seine Bestzeit auch um 1/10 Sekunde steigern, im Kugelstoßen verbesserte er sich Laufe des Wettkampfes auf 12,10 m und belegte damit die Plätze 7 und 5. In seinem ersten Einzelwettkampf im Weitsprung sprang er auf Antrieb mit 5,77 m zur Vizemeisterschaft. Mit zwei persönlichen Bestleistungen konnte auch **Aaron Lang** überzeugen. Mit 12,31 m im Kugelstoßen und übersprungenen 1,80 m im Hochsprung wurde er jeweils Vizemeister. Im Kugelstoßen lagen die ersten Sechs innerhalb von 60 cm. So kam **Luca Damian** mit guten 12,26 m auf den 3. Rang und **Richard Wernicke** belegte mit persönlicher Bestleistung von 12,06 m den 6. Platz. Dafür kam er mit seinem Anlauf im Hochsprung überhaupt nicht zu Recht und blieb bei 1,70 m und Platz 3 hängen. Da der Wind ständig zwischen Rücken- und Gegenwind wechselte, war das Einstellen des Anlaufes auch relativ schwierig. **Leon Peter** gewann sein erstes 110m Hürden Rennen in 16,44 sec. und wird bei stärkerer Konkurrenz sicher noch die Quali von 16 Sekunden für die Süddeutschen Meisterschaft schaffen. In Hinblick auf seine Spezialstrecke 400 m Hürden ging er noch über 800 m Start und konnte dort mit Bestzeit von 2:16,39 min. überzeugen. Hier war auch **Julian Geiwiz** (noch M15) am Start und hakete als Vizemeister mit 2:09,02 min. die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften gleich ab und hat sicher noch Chancen, die Norm für die Deutschen Meisterschaften von 2:06 min. zu erreichen. Im gleichen Rennen ging **Eric Schreiber** den Lauf zu langsam an und konnte trotz eines langen Schlussspurts mit 2:11,77 min. Julian nicht mehr abfangen. Mit im Rennen war auch **Adsaiyan Vasan**, der mit 2:27,66 min. Sechster wurde. Mit 5,28 m wurde er zudem Fünfter im Weitsprung. **Moritz Renner** gewann das 3000 m Rennen in dieser Altersklasse mit 12:28,71 Minuten.

Für die jüngeren Jahrgänge standen lediglich die Hürdensprints auf dem Programm. Hier konnten sich **Lukas Hahn** in der M 12 mit 12,07 sec. und **Maximilian Asam** mit 11,23 sec. in der M 13 jeweils als Sieger feiern lassen. Einen Dreifachsieg gab es bei den Mädchen der W 12. Am schnellsten war **Leonie Altmann** mit 12,25 sec., **Marie Heß** (12,30) und **Mona Liebendörfer** (12,37) lagen aber nur knapp dahinter. In der W 13 lief **Mithusha Ganeshanathan** trotz Rhythmusproblemen mit 11,48 sec. auf den 2. Rang. **Lina Liebendörfer** ging in der W 14 sowohl

den Hürdensprint über 80 m als auch ihr 2000 m Rennen zu langsam an und belegte mit 14,40 sec. bzw. 8:22,99 min. jeweils den 2. Platz.

Im Hürdensprint der M 14 war **Fynn Jung** Schnellster vom LCO; mit 13,68 sec. lag er vor **David Mees** (14,32) und **Apenayan Vasan** (14,46) und kam ebenfalls auf den 2. Platz. Bei der weiblichen U 18 konnte **Alicja Weigel** ihren Vereinsrekord im Speerwurf um einen Zentimeter auf 31,70 m steigern und gewann den Wettbewerb. Ihre Schwester **Kira** zeigte ein sehr gutes 800 m Rennen und konnte ihre 3 Jahre alte Bestmarke auf 2:33,41 min. verbessern. Von Beginn an lief sie in der Spitzengruppe mit, musste sich dann aber im Schlussspurt geschlagen geben. Stark verbessert zeigte sich auch **Luisa Weigel**. Mit 13,97 sec. über 100 m, 29,37 sec. über 200 m und 4,75 m im Weitsprung erzielte sie neue Bestleistungen und belegte jeweils den 5. Rang. Sie zeigte sich damit gut gerüstet für die Deutschen Gehörlosen-Meisterschaften Ende Mai.

Elena Stachel wurde mit 4,81 m Dritte im Weitsprung. Bei der weiblichen U 20 konnte **Sabrina Jäckle** mit 4,94 m im Weitsprung und 27,87 sec. über 200 m überzeugen und wurde jeweils Vizemeisterin. Lediglich über 100 m Hürden kam sie mit dem Angang an die 1. Hürde nicht zu Recht. So reichten die erzielten 18,11 Sekunden zwar zum Sieg, aber Sabrina kann mit Sicherheit schneller laufen. Zwei vierte Plätze gab es für **Valerie Mees** mit 4,65 m im Weitsprung und 14,03 sec. über 100 m. Mit 2:49,45 min. konnte sich **Laura Renner** über 800 m gegenüber den Staffelmeisterschaften deutlich steigern und belegte ebenso den 2. Platz wie **Carolin Fiedler**, die im Kugelstoßen 8,28 m erzielte.

Erster Platz für Gabriel Kirchmer
in der mU12 über 5Km



Beim 2. Lauf des **Energie Südwest-Cup** am Sonntag, dem 8. Mai in Dammheim, waren die LCO-Athleten/innen erfolgreich.

Der elfjährige **Gabriel Kirchmer** lief über 5km mit 20:40min auf den **1. Platz** der mu12. Papa **Michael** erreichte mit 19:34min. Platz 6 in der Altersklasse der Männer und Mama **Nicole** belegte mit 32:26min. Platz 20 in der Altersklasse der Frauen. **Jochen Acker** absolvierte die Strecke in 21:33min und somit Platz 14 der Altersklasse Männer.

Den 3. Platz über 10km der Altersklasse M50 belegte **Lothar Borell** mit 41:06min und Sohn **Jonas** den 2. Platz der mJU20 mit 49:33min.

Heidensee-Triathlon in Forst am 08. Mai 2016

Kühle 18°C Wassertemperatur im Heidensee in Forst, konnten die LCO-Triathleten **Patrik Döringer**, **Stefan Hänsel** und **Steven Saliniewicz** nicht davon abhalten, 1000 mtr. zu schwimmen und danach 32 km Rad zu fahren sowie abschließend einen Lauf von 7,5 km zu absolvieren.

Das LCO Trio kann mit guten Ergebnissen auf diesen Wettkampf zurückblicken.

Stefan Hänsel finishte nach 1:43 Std. auf Platz 15 in der AK TM30.

Patrik Döringer lief nach 1:44 Std. über die Ziellinie und errang Platz 13 in seiner AK TM45.

Steven Saliniewicz freute sich nach 1;52 Std. über Platz 20 in der AK TM30.

it.



Triple für den LCO beim KiLa-Cup in Offenbach

Am Pfingstsonntag, 14.05.2016 fand in Offenbach/Queich ein weiterer Wettkampf der **Kinderleichtathletik-Serie** statt. Der LCO war in allen Altersklassen U12, U10 und U8 vertreten und alle drei Teams landeten auf dem **1. Platz**.



Die "**Green Fighters**" der U12 mit **Melina Allmendinger, Katharina Asam, Peter Berg, Philipp Braun, Eva Fader, Lars Jendrzewski, Benjamin Kutschera, Fabian Liebendörfer, Niels Specht** und **Jonas Zimmermann** überzeugten in allen vier Disziplinen: Bestes Team beim Scher-Hochsprung, beim Medizinball-Stoßen, beim 50m Hindernissprint und Zweiter im Fünfsprung. Das waren 5 Ranglisten-Punkte und damit ein deutlicher Sieg vor den anderen Teams. Herausragendes Ergebnis waren die übersprungenen 1,20m im Scher-Hochsprung von **Katharina Asam**.



Für "**Die grünen Flitzer**" der U10 waren am Start **Lea Braun, Julia Keller, Sven Kirsch, Annika Kutschera, Jacques Labroue, Jan und Johanna Rheude, Lena Urrey, Linus Weis, Greta Weißmann** und **Ella Zimmermann**. Nach dem 1. Platz bei den Wechselsprüngen, einem 2. Platz beim Medizinball-Stoßen, Rang 3 bei der 40m Hindernis-Sprintstaffel und wieder Rang 1 beim abschließenden Team-Biathlon (600-800m) war auch diesem Team der Sieg nicht zu nehmen.



Auch unsere Kleinsten, die "**Turbofrösche**" der U8 (**Leo Burkhart, Régis Leclercq, Emilia Habermehl, Mia Poschmann, Oliver Schanding, Saskia Kirsch, Bastian Willrich, Jonas Dankler, Tatjana Salamon**) hatten riesigen Spaß bei ihrem 2. Wettkampf und waren mit vollem Eifer bei der Sache. In allen vier Disziplinen -Zielweitsprung, 30m Hindernis-Sprintstaffel, beidarmiges Stoßen und Team-Biathlon (400-600m)- waren sie das beste Team. Beim Biathlon konnten sie Dank einer klasse Wurfleistung ohne Strafrunden sogar eine Runde Vorsprung erlaufen.

Noch ist die Finalteilnahme im November nicht gesichert, aber unsere KiLa-Kids sind auf dem besten Weg. Weiter so!

Erdinger-alkoholfrei Südpfalzlauf

am 16. Mai 2016



Michael Kirchmer und **Jochen Acker** waren über **5,2km** am Pfingstmontag, dem 16. Mai 2016, in Rülzheim mit am Start.

Michael absolvierte die Strecke in 21:19min und Jochen folgte in 22:32min.

Gutenberg Marathon Mainz

Am Sonntag, dem 22.05.2016, waren die LCO Läufer **Dr. Christian Sternfeld** und **Dr. Elena Katrin Wuthnow** auf der Halbmarathonstrecke am Start.

Nach 21,1km erreichte Christian mit einer Zeit von 1:33:43h und Elena mit 1:57:23h das Ziel.

Dennis Mäuslein auch mit Norm für 300 m

Bei den **Heidelberger Qualifikationstagen** an Pfingsten stellte **Dennis Mäuslein** erneut seine gute Frühform unter Beweis. Als Schnellster aller 300 m Läufer unterbot er mit 38,12 sec. die Norm für die Deutschen Meisterschaften deutlich. Nach der Qualifikation über 100 m aus der Vorwoche konnte er nun auch in seiner zweiten Paradedisziplin die erforderliche Norm knacken.

Bei empfindlich kühlen Temperaturen von 8 Grad, die montags noch von Regen begleitet waren, konnten auch die anderen LCO-Athleten überzeugen und blieben teilweise nur knapp hinter ihren Bestleistungen zurück. So sprintete **Aathithan Vasan** über 100 m in 11,58 m und über 200 m in 23,51 sec. jeweils auf den 2. Rang. Um 2/10 Sekunden schrammte **Julian Geiwiz** an seiner Bestzeit über 800 m vorbei und kam mit 2:09,27 min. ebenfalls auf Rang 2. **Leon Peter** ging in der U 18 erstmals über 400 m Hürden an den Start und unterbot mit 60,39 sec. auf Anhieb die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften, obwohl der Rhythmus von der 1. Hürde an nicht passte. **Sabrina Jäckle** erreichte in ihrem ersten Saisonrennen über 400 m Hürden 70,13 sec. und den 2. Platz in der U 20.

In der M 14 waren **Apenayan Vasan** und **David Mees** über 100 m und 300 m am Start. Für beide Athleten sind es neue Strecken, die sie erstmals angingen. Mit 13,85 sec. und 43,50 sec. war Apenayan etwas schneller als David unterwegs, der für die beiden Distanzen 14,06 sec. bzw. 44,45 sec. benötigte.

Am Tag zuvor – Pfingstsonntag – trugen die Werfer ihre Wettkämpfe aus. Hier blieb **Max Jung** mit 12,57 m im Kugelstoßen (U18) nur knapp hinter seiner Bestmarke und konnte den Wettkampf mit dieser Weite gewinnen. Ihm folgte **Luca Damian** mit 12,17 m. Luca ging auch noch das Diskuswerfen an und erreichte hier gute 35,97 m. **Richard Wernicke** konnte im Speerwerfen der U18 mit 48,25 m überzeugen. Ein Doppelsieg gelang **Fynn Jung** in der M14. Im erreichte er mit 37,13 m eine neue persönliche Bestleistung und im Kugelstoßen wuchtete er das Gerät auf 11,51 m. Da er in dieser Disziplin im Moment seine Technik umstellt, war das Ergebnis sehr erfreulich, da er nur wenige Zentimeter hinter seiner Bestleistung blieb. Bei den Mädchen ging **Alicja Weigel** in der U 18 im Kugelstoßen und Speerwerfen an den Start. Mit 9,09 m bzw. 30,82 m kam auch sie fast an ihre Hausmarken heran.

So war es trotz des miesen Wetters ein gelungener Test für die LCO-Athleten.

Triathlon „Goldener Hut“ in Schifferstadt (0,4 /20/5 km)

Für 15 Triathleten des LCO Edenkoben fiel am 22. Mai der Startschuss zum **9.Triathlon „Goldener Hut“** im Schifferstadter Hallenbad.

Auf der Sprint-Distanz über 0,4 km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen, konnten sich die Athleten mit anderen Teilnehmern erfolgreich messen.



Jüngster Teilnehmer des LCO Edenkoben war **Christian Ruf**. Der Zwölfjährige bewältigte die Strecke der Schüler A über 0,4 km Schwimmen, 10 km Rad und 2,5 km Laufen nach 48:37 Minuten und erreichte somit Platz 13 in seiner AK.

Bei den Senioren gewann **Monika Klein** den 3. Platz in der Altersklasse TW 50 mit einer Zielzeit von 1:11 Std.

Weitere Ergebnisse der LCO Triathleten:

Jonas Borell, TM 20, Platz 10, Zeit: 1:03 Std.

Lothar Borell, TM 50, Platz 7, Zeit: 1:05 Std.

Frank Kiefer, TM 40, Platz 11, Zeit: 1:05 Std.

Michael Manger, TM 50, Platz 13, Zeit: 1:06 Std.

Helge Griasch, TM 50, Platz 15, Zeit: 1:07 Std.

Steven Saliniewicz, TM 30, Platz 23, Zeit: 1:08 Std.

Tim Ahnsorge, TM 30, Platz 24, Zeit: 1:09 Std.

Naumer Marcus, TM 40, Platz 31, Zeit: 1:10 Std.

Ulla Schiele, TW 50, Platz 5, Zeit: 1:12 Std.

Torsten Bamberger, TM 40, Platz 37, Zeit: 1:15 Std.

Nicole Kranz, TW 30, Platz 10, Zeit: 1:17 Std.

Nathalie Orlemann, TW 20, Platz 11, Zeit: 1:18 Std.

Heike Ruf, TW 40, Platz 17, Zeit: 1:26 Std.



Erfolgreiche Pfalzmeisterschaften für LCO-Athleten



Mit einer Mammutveranstaltung über zwei Tage wurden am Wochenende in Landau die diesjährigen Pfalzmeisterschaften ausgetragen. Leider hatten die Sprinter an beiden Tagen mit dem böigen Gegenwind zu kämpfen, dafür hatte der Regengott ein Einsehen und es blieb trocken und warm.

Die LCO-Athleten zeigten sich in guter Form und konnten zahlreiche Titel und gute Platzierungen erreichen.

Einen Doppelsieg gab es in der weiblichen U20 für **Sabrina Jäckle**. Sowohl über 100 m Hürden in 18,08 sec. und über 400 m in 62,58 sec. lief mit persönlichen Bestzeiten zum Titel. Zweifacher Sieger wurde auch **Fynn Jung** in der M 14. Mit neuer Bestleistung von 40,46 m gewann er das Speerwerfen und war auch im Kugelstoßen mit 10,95 m nicht zu schlagen.

Starke Leistungen zeigten auch die Mittelstreckler. Hier liefen über 800m **Sebastian Renner** in der M 13 mit 2:22,26 min. und **Gabriel Kirchmer** in der M 12 mit 2:30,69 min. neue persönliche Bestzeiten und sichere Siege nach Hause. Die Zeit von Gabriel, der noch der Klasse M 11 angehört, bedeutet gleichzeitig neuen Vereinsrekord in dieser Altersklasse. Bei den Mädchen steigerte sich **Lina Liebendörfer** in der W 14 auf 2:31,12 min. und holte sich mit einem starken Finish den Sieg. Damit unterbot sie auch die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften in Heilbronn. Einmal mehr nicht zu schlagen war **Mithusha Ganeshanathan** im 75 m Sprint der Klasse W 13. Mit 10,38 sec. lag sie am Ende fast 4/10 Sekunden vor der Zweitplatzierten. Im Vorlauf war sie mit 10,34 sec. sogar noch etwas schneller gewesen.



In überragender Manier gewann **Dennis Mäuslein** seinen 100 m Sprint in der M 15 mit neuer persönlicher Bestzeit von 11,56 sec. und nimmt damit in der aktuellen deutschen Bestenliste den 6. Platz ein.

Ihren ersten Hochsprungwettbewerb absolvierte **Marie Heß** in der W 12. Auf Anhieb meisterte sie die Höhe von 1,33 m und gewann die Disziplin vor **Mona Liebendörfer**, die 1,25 m überquerte.

Eine weitere Pfalzmeisterschaft holte **Leon Peter** über 110 m Hürden der U 18 mit neuer Bestleistung von 16,41 Sekunden. Nicht zu schlagen war auch die 4 x 100 m Staffel in dieser Klasse. Trotz schlechter Wechsel liefen **Max Jung, Aathithan Vasan, Dennis Mäuslein und Luca Damian** einen sicheren Sieg in 45,88 sec. nach Hause. Die 2. Staffel kam in der Besetzung **Adsaiyan Vasan,**

Leon Peter, Eric Schreber und Richard Wernicke mit 48,19 sec. auf Rang 3. Ebenfalls erfolgreich war die Staffel der männlichen U 16. **Apenayan Vasan, Julian Geiwiz, Dennis Mäuslein und Fynn Jung** brachten den Staffelstab sicher als Erste in 49,21 sec. ins Ziel. Einen weiteren souveränen Sieg gab es für **Richard Wernicke** im Speerwerfen der U 18. Mit guten 48,41 m lag er am Ende über fünf Meter vor dem Zweitplatzierten. Einen Überraschungssieg gab es durch **Henry Fietzek** über 400 m der U 20 in 53,28 Sekunden.



Auf dem Siegerpodest standen außerdem: **Lukas Hahn** 2. der M 12 über 60m Hürden in 11,90 sec., die 4 x 75 m Staffel der weiblichen U 14, die sich in 42,78 sec. nur knapp dem TV Nußdorf (42,63 s) geschlagen musste.

Mithusha Ganeshanathan mit neuem Vereinsrekord von 4,57 m als Zweite der W 13 im Weitsprung, **Mona Liebendörfer** über 75 m der W 12 in 11,20 sec. sowie **Leonie Altmann** mit guten 11,66 sec. über 60 m Hürden der gleichen Altersklasse. **Marie Heß** wurde nach ihrem Sieg im Hochsprung noch Dritte im

Weitsprung mit 4,12 m, **Aathithan Vasan** musste sich im Sprint über 100 m der U 18 in 11,47 sec. mit Rang 2 begnügen und **Eric Schreber** steigerte sich über 400 m der gleichen Klasse als Dritter auf 55,55 Sekunden. Einen engen Wettbewerb gab es im Kugelstoßen dieser Klasse, den **Luca Damian** mit 12,48 m auf Platz 2 beendete. **Kira Weigel** wurde Vizemeisterin über 1500 m der weiblichen U 18 und **Laura Renner** belegte Rang 3 über 800 m der U 20. **Alicja Weigel** warf den Speer in der U 18 auf die neue persönliche Bestweite von 31,73 m und wurde Dritte. Einen weiteren 3. Rang gab es für die 4 x 100 m Staffel der weiblichen U 20, die in der Besetzung **Valerie Mees, Sabrina Jäckle, Luisa Weigel und Carolin Fiedler** antrat. **Julian Geiwiz** (M15) gefiel mit neuen Bestleistungen über 300 m als Zweiter in 39,12 sec. und im Hochsprung als Dritter mit übersprungenen 1,69 m. Nach langer Zeit war auch wieder **Jonas Lang** mit am Start und belegte auf Anhieb Rang 3 über 100 m der M 14 in 12,95 sec., nachdem er im Vorlauf mit 12,74 sec. sogar die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften knackte. Im Weitsprung reichte es mit 4,91 m außerdem zum Vizetitel. Nach einem wettkampffreien Wochenende stehen am 5. Juni die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der Klasse U 18 an.

15. Gäulauf Gommersheim

Ein starkes LCO-Läufer Team von insgesamt **30 Athleten** waren am Mittwoch dem 25. Mai, beim **Gäulauf in Gommersheim** am Start.

Zuerst starteten die Schüler/innen über die Strecke 350m und 1000m. Danach folgte der Start über 10km, Halbmarathon und Walking.

Die beiden jüngsten, **Philipp Walther** und **Saskia Kirsch**, bewältigten die Strecke über 350m. Philipp erreichte mit 1:34min Platz 5 in der Altersklasse mku8 und Saskia mit 1:45min Platz 8 in der Altersklasse wku8.



Erfolgreich im Schülerlauf über 1000m waren:

Gabriel Kirchmer, mku12 Platz 1 mit 3:14min

Lena Jung, wju16, Platz 1 mit 3:31min

Lena Urrey, wku10, Platz 1 mit 3:51min

Lea Braun, wku10, Platz 3 mit 3:59min

Tara Valdman, wku12, Platz 1 mit 4:04min

Sven Kirsch, mku10, Platz 8 mit 4:08min

Cedric Göring, mku10, Platz 10 mit 4:23min

Micah Valdman, mku10, Platz 11 mit 4:24min

Regis Leclercq, mku10, Platz 17 mit 4:51min

Weitere Ergebnisse der Läufer/innen über 10km:

Godefa Meloke, m30 Platz 3 mit 37:56min

Patric Burkhart, m40 Platz 3 mit 39:02min

Michael Manger, m50 Platz 7 mit 40:37min

David Harwood, m50 Platz 8 mit 40:38min

Johannes Röß, m50 Platz 9 mit 40:38min

Helge Griasch, m50 Platz 14 mit 41:13min

Andreas Kroll, m40 Platz 9 mit 41:40min

Garo Hanna, m30 Platz 14 mit 43:06min

Julian Geiwiz, mju20 Platz 6 mit 44:31min

Dennis Mäuslein, mju20 Platz 7 mit 44:31min

Leon Peter, mju20 Platz 8 mit 44:32min

Jochen Acker, m50 Platz 23 mit 44:53min

Monica Standley, w40 Platz 2 mit 45:08min

Caroline Burkhart, w30 Platz 2 mit 45:13min

Monika Klein, w50 Platz 3 mit 49:11min

Barbara Textor, w50 Platz 4 mit 49:57 min

Kranz Nicole, w30 Platz 5 mit 50:11min

Mario Hutzl, m40 Platz 22 mit 50:37min

Inge Treichel, w40 Platz 5 mit 50:43min

Mecklenburger Seen Runde am 28. Mai 2016

Bernd Laubscher am Start für den LCO Edenkoben

Pünktlich zum Morgengrauen um 4:50 Uhr stieg Bernd Laubscher auf sein Rennrad, um sich, gemeinsam mit weiteren Extremsportlern auf die Strecke der **Mecklenburger-Seen-Runde** zu machen. Eine Distanz von **307 km** und **1.546 Höhenmetern** motivierten ihn zur Teilnahme am „längsten Marathon-Radrennen in Deutschland“.

Die landschaftlich einzigartige Strecke führte von Neubrandenburg – Burg Stargard – Feldberg – Neustrelitz – Röbel – Malchow – Nossentiner Hütte – Alt Schönau – Möllenhagen – Penzlin – wieder zurück nach Neubrandenburg.

Nicht nur die monatelange Vorbereitung und die hohe Teilnehmerzahl von mehr als 3.300 Radsportlern, sondern vor allem die überwältigenden Eindrücke der Landschaft machten diesen Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Bernd erreichte die Ziellinie nach nur **10 Std. 22 Minuten** bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von **29,6 km/h**.

(Die vom Veranstalter ermittelte Zeit beträgt 12 Std.32 Min. Sie beinhaltet die Verpflegungszeiten)

Der LCO Edenkoben gratuliert Bernd zu seiner enormen Ausdauerleistung.



Ironman 70.3 Kraichgau am 5. Juni 2016

LCO-Triathlet **Helge Griasch** startet auf der **Mitteldistanz 1,9/90/21,1 km**

Beim Triathlon-Wettkampf der Superlative, mit rund 2.457 Startern auf der Mitteldistanz und mit internationalen Profis am Start reihte sich Helge Griasch in der AK TM50 ein.

Bei hochsommerlichen Temperaturen fiel am Sonntag, den 5. Juni der Startschuss am Hardtsee in Ubstadt-Weiher. Helge schwamm 1,9 km in 37:27 min, bevor er sich per Rad auf die 90 km-Tour mit 1000 Höhenmetern (3:03 h) durch den nördlichen Landkreis von Karlsruhe begab. Die profilierte Laufroute über 21,1 km (1:43 h) erstreckte sich über Straßen und Wege in der Gemeinde Bad Schönborn.

Nach **5:29 Std.** überquerte Helge die Ziellinie und errang somit Platz 125 in seiner Altersklasse TM50.



Mußbach-Triathlon 2016

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften

29 Athleten des LCO Edenkoben starteten am 5. Juni beim

25. Mußbach-Triathlon als Einzelstarter oder in der Staffel.

Wie immer fiel der Startschuss im Stadionbad Neustadt. Die Radstrecke führte durch das umliegende Gebiet Richtung Mußbach, wobei sich die Route der Kurz-Distanz (Olympisch) sowie der Staffel über die Kalmit erstreckte. Die Laufstrecke führte durch die Wirtschaftswege von Mußbach mit Zieleinlauf im dortigen Stadion.

Mit 2 Mal Platz 1, 3 Mal Platz 2, und 2 Mal Platz 3 konnten die Triathleten des LCO den Wettkampf sehr erfolgreich beenden.

Schnellster Triathlet des LCO Edenkoben war **Patrik Döringer**. Nach einer Gesamtzeit von **2:29 h** spurtete er über die Ziellinie und sicherte sich somit **Platz 6** in seiner AK TM45. Mit diesem Ergebnis wurde er in der Wertung der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft **Zweiter**.

Mit **3:04 h** erzielte **Ulla Schiele Rang 1** bei den RLP-Meisterschaften.

Die schnellste Triathletin, **Monika Klein**, belegte **Platz 2** in der AK TW50 bei einer Zielzeit von **3:00 h**.

Bei den Jedermann-Triathleten war **Tim Ahnsorge** der schnellste Mann (1:13 h) und **Inge Treichel** die schnellste Frau (1:24 h) des LCO.

Die schnellste Staffel: "**LCO Selection**" mit **Tanja Rheude/Sebastian Fischer/Peter Klein** konnte mit einer Gesamtzeit von **2:30 h** den **3. Platz** in der Staffelpwertung für sich verbuchen.

Die schnellste Frauenstaffel: „**TriDichFit**“ mit **Sylvia Wernicke/Evi Motl/Nicole Kranz** benötigte nur **2:59 h** für die Olympische Strecke.



LCO Triathleten vor dem Start beim Mußbach Triathlon 2016

Die Gesamtzeiten und Altersklassenplatzierungen im Einzelnen:

JEDERMANN

DISTANZ: S 0,5/R 20/ L 5 km

Tim Ahsorge / Zeit: 1:13 h / Platz 4 / AH TM35
Torsten Bamberger / Zeit: 1:20 h / Platz 5 / AK TM40
Inge Treichel / Zeit: 1:24 h / Platz 6 / AK TW45
Heike Ruf / Zeit: 1:30 h / Platz 4 / AK TW40
Matthias Grißmer / Zeit: 1:41 h / Platz 3 / AK TM65

KURZDISTANZ / OLYMPISCH

DISTANZ: S 1,5/R 42/L 10 km

RLP-Wertung

Patrik Döringer / Zeit: 2:29 h / Platz 6 / AK TM45	Platz 2, AK TM45
Stefan Hänsel / Zeit: 2:33 h / Platz 10 / AK TM30	
Frank Kiefer / Zeit: 2:40 h / Platz 9 / AK TM40	
Michael Manger / Zeit: 2:41 h / Platz 8 / AK TM50	
Jonas Borell / Zeit: 2:42 h / Platz 2 / AK TMJU	
Lothar Borell / Zeit: 2:51 h / Platz 13 / AK TM 50	
Marcus Naumer / Zeit: 2:58 h / Platz 12 / AK TM40	Platz 6, AK TM40
Monika Klein / Zeit: 3:00 h / Platz 2 / AK TW50	
Ulla Schiele / Zeit: 3:04 h / Platz 1 / AK TW55	Platz 1, AK TW55
Roland Pister / Zeit: 3:17 h / Platz 28 / AK TM50	
Nathalie Orlemann / Zeit: 3:23 h / Platz 2 / AK TW20	
Mario Hutzl / Zeit: 3:27 h / Platz 31 / AK TM45	Platz 7, AK TM45

STAFFEL OLYMPISCH

DISTANZ: S 1,5/R 42/L 10 km

Gesamtplatzierung

"LCO Selection" Tanja Rheude/Sebastian Fischer/Peter Klein: Zeit: 2:30 h 23:02 min/1:24 h/42:13 min	Platz 3
"Startrampe" Paul Langhäuser/Wolfgang Handl/Jochen Acker Zeit: 2:42 h 28:39 min/1:27 h/45:14 min.	Platz 6
„FDR`s OLD deal“ Frank Ixmann/Jürgen Motl/David Harwood Zeit: 2:43 h 29:05 min/1:31 h/42:08 min.	Platz 7
"TriDichFit" Sylvia Wernicke/Evi Motl/Nicole Kranz Zeit: 2:59 26:50 min./1:41 h/50:49 min.	Platz 12
„Schnellste Frauenstaffel“	Platz 1

LCO Athleten sammeln Medaillen bei den RLP-Meisterschaften

Am Sonntag, den 5.6.2016 fanden in Zweibrücken die diesjährigen **Landesmeisterschaften** für die **Aktiven und die U18** statt.

Die Jugendlichen des LCO konnten sieben Podestplatzierungen und weitere gute Plätze und Bestleistungen erringen.

Einen Landesmeistertitel gab er für **Leon Peter** mit neuer persönlicher Bestzeit über 400m Hürden der U18 in 60,19 s. Zudem erreichte Leon noch den 5. Platz über 110m Hürden in 16,32s.

Vizemeistertitel errangen **Richard Wernicke** im Speerwurf der U18 mit 47,38 m, **Sabrina Jäckle** über 400 m Hürden der Frauen in 69,45 s und **Aathithan Vasan** über 100 m der U18 in 11,52 s. Ihm fehlte dabei lediglich eine Hundertstelsekunde zum Sieg. Eine weitere Bronzemedaille holte sich Aathithan mit neuer persönlicher Bestzeit über 200m in 23,10 s.

Besonders erfolgreich waren die Sprintstaffeln der männlichen U18, die den 2. und den 3. Platz hinter der siegreichen Staffel aus Mainz einfahren konnten. Die erste Staffel in der Besetzung **Max Jung, Aathithan Vasan, Dennis Mäuslein und Luca Damian** erzielte trotz erneuter Wechselproblem eine Zeit von 45,70 s. Die zweite Staffel mit **Adsaiyan Vasan, Leon Peter, Eric Schreber und Richard Wernicke** konnte sich gegenüber den Pfalzmeisterschaften auf 47,95 s verbessern und erreicht somit ebenfalls die Qualifikationszeit für die Süddeutschen Meisterschaften.

Weitere gute Platzierungen gab es durch **Luca Damian** mit Platz 4 im Kugelstoßen mit 12,34 m und Platz 6 im Diskuswurf mit 34,26 m. **Aaron Lang** erreichte im Speerwurf der U18 mit 40,10 m ebenfalls den 4. Platz und konnte sich zusätzlich noch den 5. Platz im Kugelstoßen sichern mit 11,98 m. **Eric Schreber** stellt eine klare neue Bestzeit auf und belegte über 400m der U18 in 54,60 s den 6. Platz. **Max Jung** erzielt im Weitsprung der U18 5,75 m und landete damit auf Platz 8. Über 800 m war **Julian Geiwiz** am Start. Er konnte in einem taktischen Rennen in 2:10,01 min den 7. Platz erringen.

Den 8. Platz gab es für **Alicja Weigel** im Speerwerfen der weiblichen U18 mit 29,42 m. Ihre Schwester **Kira** belegte über 800m in 2:35,62 min Platz 10. Mit einem großen Teilnehmerfeld hatte es **Luisa Weigel** im Weitsprung der U18 zu tun. Sie blieb mit gesprungenen 4,73m nur knapp unter ihrer Bestweite, was am Ende Platz 13 bedeutete. Zudem startete Luisa noch über 100m und konnte ihre Bestzeit dort leicht verbessern auf 13,83s. Ebenfalls neue Bestzeit erzielte **Adsaiyan Vasan** über 200m in 25,35 s. Im gleichen Rennen gingen für Luca Damian 25,53 s in die Wertung ein.

Partnerschaft der Städte Dinkelsbühl und Edenkoben



Nachdem vor fast einem Jahr eine große Anzahl von Dinkelsbühler Bürgerinnen und Bürgern anlässlich des **60-jährigen Jubiläums** der Partnerschaft zwischen den Städten Edenkoben und Dinkelsbühl in Edenkoben weilte, fand vom 3. bis 5. Juni 2016 der Gegenbesuch in Dinkelsbühl statt. Ca. 200 Edenkobener besuchten die Partnerstadt.

Vor einem Jahr in Edenkoben lief der Oberbürgermeister der Stadt Dinkelsbühl, Dr. Christoph Hammer mit einer Gruppe von sechs Läuferinnen und Läufern des LCO zur Rietburg. Dies hinterließ einen nachhaltigen Eindruck – sowohl beim Oberbürgermeister als auch bei den LCO'lern. Schnell war man sich einig, beim Gegenbesuch in Dinkelsbühl auch einen gemeinsamen Lauf zu absolvieren. Leider klappte dies nicht, da nahezu die gesamte LCO-Läufergruppe beim Mußbach-Triathlon teilnahm. Ersatz konnte nicht gefunden werden, sowohl Edenkobens Bürgermeister Werner Kastner als auch der LCO-Vorsitzende „sahen sich nicht in der Lage“ den Lauf mit zu absolvieren.



Als kleiner Ausgleich wurde dem Oberbürgermeister ein Trikot des LCO überreicht. Damit kann der LCO immer bei Trainingsläufen des OB dabei sein. Als weiterer Ausgleich für den entgangenen gemeinsamen Lauf wurde angekündigt, dass beim Dinkelsbühler City-Triathlon am 3. Juli eine Gruppe von rund 20 LCO-Triathleten an den Start gehen wird – teilweise als Staffel gemeinsam mit Athleten/innen des TSV Dinkelsbühl.

Auch Oberbürgermeister Dr. Christoph Hammer wird starten. Der Citytriathlon in Dinkelsbühl ist gleichzeitig die bayerische Bürgermeister-Meisterschaft im Triathlon. Dr. Hammer ist einer der Favoriten.

Die Edenkobener werden ihm die Daumen drücken und lautstark unterstützen.

„Champions-Charity-Tour“

Jedermann-Charity-Radrennen in Hatzenbühl/Kreis Germersheim zugunsten von **Sven hilft...! e. V.**
V. am 12.06.2016



Champions Charity Tour 2016. LCO Sportler mit Francesco Friedrich, Bob-Weltmeister (mitte)

Sven hilft...! e. V. ist das Charity-Projekt von Ex-Boxchampion **Sven Ottke**, dessen Ziel es ist, mit sportlichen Aktivitäten Geld zu „erwirtschaften“, mit dem Institutionen unterstützt werden, die sich mit gewaltbereiten, schwer erziehbaren Jugendlichen beschäftigen. Die erzielten Einnahmen werden 1:1 weitergeleitet. Die Verwaltungskosten werden von Sponsoren getragen.

Zweck der „Champions-Charity-Tour“ war es den Teilnehmern die landschaftlichen und kulinarischen Besonderheiten der Südpfalz näher zu bringen, dabei Spaß zu haben und obendrein noch etwas Gutes zu tun. Gestartet wurde in Teams, welche jeweils von einem Kapitän angeführt wurden. Man konnte sich bei der Anmeldung entscheiden, in welchem Team bzw. in welchem Trikot man starten möchte. Jedes der Teams wurde von einem prominenten Sportler, darunter viele (Ex-)Weltmeister und Olympiasieger „angeführt“.



Henning Delius, Evi Motl, Mario Hutzl, Jürgen Motl und Inge Treichel vor dem Start in Hatzenbühl

Vom LCO Edenkoben starteten **Henning Delius, Mario Hutzl, Inge Treichel, Jürgen** und **Evi Motl**. Die Tour über 62 km verlief von Hatzenbühl, Herxheim, Offenbach, Insheim, Impflingen, Mörzheim, Wollmesheim, Arzheim, Godramstein, Böchingen, Walsheim, Knöringen, Essingen, Offenbach, Ottersheim, Knittelsheim, Herxheimweyer, Herxheim, Hayna zurück nach Hatzenbühl.

Titel-Regen für LCO Athleten bei den Pfalz-Block-Meisterschaften



Am 12.6.2016 konnten die Mehrkämpfer vom LCO, trotz z.T. widriger Bedingungen, viele **Pfalzmeister-Titel** beim Blockwettkampf in Kandel erringen.

In der M 15 lieferten sich **Dennis Mäuslein** und **Julian Geiwiz** einen spannenden Wettkampf im Block Lauf. Im 100 m Sprint ging Dennis mit 11,72 Sek. klar vor Julian, der sich auf 12,68 Sek. steigern konnte, ins Ziel. Auch über 80m Hürden konnten

beide Ihre Bestleistungen steigern, jedoch war auch hier Dennis mit 12,71 Sek. schneller als Julian mit 13,0 Sek. Dieser konterte mit 5,22 m im Weitsprung – Dennis 5,12 m - und 46,0 m im Ballwurf – Dennis 37,50 m, und konnte so Punkte aufholen. Im abschließenden 2000 m Lauf ging Julian mit 6:36,99 Min als Erster ins Ziel, Dennis mit 6:59,50 Min als Zweiter, womit er mit knappen 2 Punkten Vorsprung, einer Ges.Punktzahl von 2479, den Pflanztitel verteidigen konnte.

In der M14 wurde **Jonas Lang** mit einer Gesamtpunktzahl von 2113 im Block Lauf Pfalzmeister. Er gewann mit 12,91 Sek. deutlich den Sprint, konnte sich im Weitsprung auf 4,71 m steigern und ließ sich mit 14,93 Sek. über die 80 m Hürden, 35 m im Ball und 7:53,20 Min. den Sieg nicht mehr nehmen. Den zweiten Platz belegte mit 2089 Punkten **David Mees**, der sich im 100 m Lauf auf 13,94 Sek., über die 80 m Hürden auf 13,68 Sek. und besonders im Ballweitwurf auf 48 m steigern konnte.

Im Block Wurf sicherte sich **Fynn Jung** (M14) den Pfalztitel mit 2322 Punkten. Auch er konnte sich im Sprint mit 13,24 Sek. und einer neuen Bestweite im Weitsprung von 4,95 m deutlich steigern.

Apenayan Vasan startete in der M14 im Block Sprint/Sprung mit einer neuen Bestzeit von 13,63 Sek. über 100 m und einer deutlichen Steigerung auf 1,47 m im Hochsprung und belegte mit einer Ges.Punktzahl von 2168 Punkten den 4. Platz.

Mithusha Ganeshananthan wurde im Blockwettkampf Lauf der W13 Pfalzmeisterin. Besonders viele Punkte konnte sie im Sprint und im Weitsprung sammeln, um letztendlich eine Gesamtpunktzahl von 2244 zu erreichen.

Bei den M13 starteten **Sebastian Renner**, der leider verletzt aufgeben musste, und **Maximilian Asam** im Block Lauf. Maximilian belegte mit 1841 Punkten den 2. Platz, wobei er sich im Sprint, über die Hürden und im Weitsprung steigern konnte.

Auch bei den Mädels der W12 gingen der Pfalz- und der Vizetitel im Block Lauf an den LCO. **Marie Heß** wurde mit 1972 Punkten Pfalzmeisterin. Sie verbesserte ihre PB im 75 m Sprint auf 11,70 Sek und im Weitsprung auf 4,16 m, womit sie auch die meisten Punkte sammeln konnte. Dicht auf den



Fersen folgte ihr **Mona Liebendörfer** mit 1906 Punkten auf dem 2. Platz landete. Auch sie erreichte im Sprint und Weitsprung die meisten Punkte. Zum Mannschaftserfolg in dieser Klasse trugen auch **Leonie Altmann** mit 1829 P auf dem 5. Platz und **Aathavi Sivakadadcham** mit 1696 Punkten auf dem 7. Platz bei.

Einen weiteren Vizetitel belegte **Lukas Hahn** im Block Lauf der M12 mit 1831 Punkten. Er schaffte mit 11,07 Sek auf 75 m eine neue Bestzeit und war damit Schnellster seiner Altersklasse. **Julian Weis** belegte mit 1409 Punkten den 6. Platz. Auch er konnte im Sprint und beim abschließenden 800 m Lauf die meisten Punkte einfahren.

el.



LCO-Kids weiterhin erfolgreich beim KiLa in Neustadt



Vergangenen Samstag, den 12.06.2016 waren beim **9. Kinderleichtathletik-Sportfest der LG Neustadt** 314 Starter in 36 Teams von 16 pfälzischen Vereinen am Start. Darunter auch 3 Teams des LCO in den Altersklassen U12, U10 und U8.

The Green Fighters der **U12** hatten sich mit 14 Teams im 50m Sprint, der 6x50m Hindernisstaffel, im Schlagwurf, im Additionsweitsprung und der 6x50m Staffel zu messen. Die Disziplinen wurden von **Melina**

Allmendinger, Philipp Braun, Anton Burkhart, Eva Fader, Benjamin Kutschera, Fabian Liebendörfer, Niels Specht und **Leon Textor** durchweg gut absolviert, doch der Verlust des Staffelholzes in der 6x50m Staffel kostete wertvolle Punkte, sodass am Ende der gute aber für das Team nicht zufriedenstellende 5. Platz herausprang.

Der Einzug ins Finale ist hiermit gesichert!

In der Einzelwertung im Dreikampf (Sprint, Sprung, Wurf) belegte in der M11 **Benjamin Kutschera** den 4., **Fabian Liebendörfer** den 9. und **Leon Textor** den 10. Platz. Eva Fader erreichte unter 38 Teilnehmern der W10 den 8. Rang.

Bei der U10 waren 16 Teams am Start. "**Die Grünen Flitzer**" konnten von den vier Disziplinen 40m Sprint, Weitsprung-Staffel, Schlagwurf, 40m Hindernis-Sprint-Staffel den 40m Sprint als Sieg verbuchen. Am Ende belegten **Lea Braun, Sion Dankler, Benedikt Geib, Julia Keller, Sven Kirsch, Jan und Johanna Rheude, Lena Urrey, Linus Weiß, Greta Weißmann** und **Ella Zimmermann** in der Gesamtwertung einen tollen 3. Platz. Auch die "Grünen Flitzer" haben sich hiermit für das Finale qualifiziert!



Die Kleinsten, unsere **Turbofrösche** der U8, hatten die Disziplinen Schlagballwurf, Zielweitsprung und eine 30 m-Hindernisstaffel zu absolvieren. Im Schlagball konnten sie dank einer Klasse Leistung den 1. Rang erzielen, im Ziel-Weitsprung wurden sie 2ter und in der Hindernisstaffel belegten sie den 3. Platz, sodass es im Gesamtklassement zu einem superguten 2. Platz reichte. Glückwunsch an alle Athleten. Weiter so!

sw. & cb.

Triathlon: Junior Challenge Heilbronn am 18.06.2016
Christian Ruf am Start für den LCO Edenkoben
(S 100/R 4.800/L 1.600 m)

Am 18. Juni startete **Christian Ruf**, Schüler A, beim „**STIMMEyoungSTARS Schüler- und Jugendtriathlon**“ in Heilbronn.

Die Veranstaltung ist Teil des Schüler- und Jugendcups des BASF Triathlon Cups Rhein-Neckar. Geschwommen wurde im Freibad Neckarhalde, Rad- und Laufstrecke führten direkt am Neckar entlang zum Ziel in der Innenstadt. Rennräder waren nicht zugelassen, um allen interessierten Kindern die Teilnahme zu ermöglichen.

Christian Ruf (Jg. 2004), lief nach 24:14 min. auf Platz 23.

Im Ziel erfuhr er, dass er anstelle 3 Runden 4 Runden mit dem Rad absolvierte. Trotzdem gute Zeit! Glückwunsch an den jüngsten Triathleten des LCO Edenkoben!

it.



Christian Ruf, jüngster Triathlet des LCO Edenkoben mit seiner wohlverdienten Medaille!

U12 bei Meisterschaften in Bad-Bergzabern

Neben den Teamwettkämpfen des KiLa Cup hatten die Athleten der Altersklasse U12 am Sonntag den 19.06.16 in Bad Bergzabern die Gelegenheit sich in Einzeldisziplinen zu messen.

Peter Berg konnte in der M10 mit tollen Leistungen über 800m in 2:55,83 min und im Schlagball mit 43,0m zwei Siege erringen und zwei dritte Plätze über 50m in 8,13 sek und im Weitsprung mit 3,78m. **Mathavan Ganeshanathan** wurde Erster im Weitsprung mit 3,85m, Dritter im Schlagball und Sechster über 50m. Auch **Niels Specht** lief ein gutes Rennen über diese Distanz und kam auf den 5. Platz, ebenso über 800m, kam im Schlagball auf den 4. Rang und im Weitsprung auf Platz 6 mit persönlicher Bestweite.

In der Altersklasse M11 erlief sich **Gabriel Kirchmer** über 800m in 2:40,42 min den ersten Platz und über 50m in 7,70 sek Platz zwei. Im Weitsprung steigerte er sich von Sprung zu Sprung und landete schließlich auf Rang 6.

Benjamin Kutschera lief im schnellen 50m Rennen in 7,91 sek auf Platz 5, bei den 800m auf Platz 7 und wurde im Schlagball Achter. Auch konnte er sich über eine persönliche Bestleistung im Weitsprung freuen, ebenso wie **Fabian Liebendörfer** und **Philipp Braun**.

Eva Fader konnte sich in der W10 im Schlagball mit einem tollen Wurf von 30,50 m den 2. Platz sichern.

Melina Allmendinger lief in der W11 die 800m in 3:06,78 min und kam auf den 6. Platz und erreichte im Weitsprung Platz 7.

Erfolgreicher LCO-Nachwuchs in Bad Bergzabern

Beim zweiten Teil der diesjährigen **Meisterschaften des Bezirks Südpfalz** konnten die Nachwuchsathleten zahlreiche Titel nach Edenkoben holen. Auch das Wetter spielte mit, nach den vielen Regenschauern der letzten Tage blieb es trocken.

Seine Titelsammlung in der M 15 konnte **Dennis Mäuslein** erweitern. Im 100 m Sprint lag er mit 11,72 sec. klar vor dem übrigen Feld und über 300 m reichten 38,28 sec. zum Sieg vor seinem Vereinskameraden **Julian Geiwiz**, der sich als Zweiter auf 38,74 sec. verbessern konnte. Julian holte sich dafür den Titel im Hochsprung mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,77 m. Gemeinsam mit **Jonas Lang** und **Apenayan Vasan** waren sie auch mit der 4 x 100 m Staffel in 48,77 sec. nicht zu schlagen. Jonas steigerte seine Bestzeit über 100 m als Sieger in der M14 auf nunmehr 12,58 sec. und sprang mit 5,11 m im Weitsprung auf Rang 2. **Fynn Jung** wurde in der gleichen Altersklasse Sieger im Kugelstoßen und im Speerwerfen. Im Kugelstoßen konnte er sich auf sehr gute 11,91 m steigern und blieb mit dem Speer mit 40,28 m nur knapp hinter seiner Bestleistung zurück. In der M13 war mit **Maximilian Asam** nur ein Starter von LCO vertreten. Er konnte vor allem im Weitsprung mit Rang 3 und 4,39 m überzeugen. Gemeinsam mit **Lukas Hahn**, **Julian Weis** und **Louis Heß** gewannen sie die 4x75 m Staffel in der U14 vor dem TSV Annweiler. Lukas Hahn wurde mit neuer Bestweite von 4,27 m Dritter im Weitsprung der M 12. Louis Heß belegte über 800 m in 2:47,48 min. den 2. Platz und Julian Weis kam im Endlauf über 75 m mit 11,40 sec. und über 800 m mit 2:53,94 min. jeweils auf den 5. Rang.

Den guten Ergebnissen der Jungen standen die Mädchen nicht nach. Einen tollen Wettkampf lieferte **Lina Liebendörfer** in der W 14. Mit neuer Bestleistung von 1,40 m gewann sie den Hochsprung und war auch über 800 m (2:42,20 min.) nicht zu schlagen. Im Weitsprung steigerte sie sich als Zweite auf gute 4,76 m und konnte sich über 100m als Dritte über 13,70 sec. freuen. **Mithusha Ganeshanathan** siegte im Weitsprung der W 13 mit 4,45 m und belegte sowohl im 75 m Sprint als auch im Hochsprung den 3. Platz. Erfolgreichste Teilnehmerin in der W 12 war **Marie Heß**. Sie gewann den Hochsprung mit neuer Bestleistung von 1,35 m und war auch über 800 m mit 2:50,94 min. die Schnellste. Gemeinsam mit Mithusha sowie **Leonie Altmann** und **Mona Liebendörfer** holten sie auch den Titel über 4x75m. Wie ihre Schwester Lina zeigte sich auch Mona Liebendörfer gut in Form und steigerte sich als Vizemeisterin im Weitsprung auf 4,01 m und im Hochsprung auf 1,30 m. Im Endlauf über 75 m wurde sie Dritte in 11,14 sec., nachdem sie im Vorlauf mit 11,10 sec. sogar noch etwas schneller gewesen war. Leonie Altmann überquerte als Dritte im Hochsprung 1,20 m und steigerte sich als Sechste im Weitsprung auf 3,88 m und über 75 m auf 11,70 sec.

im.

27. Neustadter Altstadtlauf

Vergangenen Freitag, den 17.06.2016 fand der **27. Neustadter Altstadtlauf** statt. Sechs LCO-Läufer/innen waren auf unterschiedlichen Strecken am Start.

Beim Schülerlauf über 1000m erreichte **Lea Braun** mit 4:39min Platz 8 in der Altersklasse U10w.

Michael Manger erzielte über 10km mit 40:21min Platz 8 in der Altersklasse M50.

Andreas Kroll war der schnellste LCO- Läufer über 5 km. Andreas lief mit 19:23 min auf Platz 7 in der Altersklassenwertung.



Knapp dahinter folgte **Patrik Döringer** mit 19:31 min auf Platz 8.

Michael Kirchmer belegte mit 20:17 min Platz 14 und **Jochen Acker** mit 20:47min Platz 18.



mk.

Aathithan Vasan läuft zur DM

In sehr guter Form präsentierte sich **Aathithan Vasan** bei den **Süddeutschen Meisterschaften der Klasse U 18 in Heilbronn**.

Nach 11,40 sec. im Vorlauf und 11,29 sec. im Zwischenlauf konnte er sich im Finale nochmals steigern. Mit 11,26 sec. lief er neuen Vereinsrekord für diese Altersklasse und unterbot gleichzeitig die Norm für die Deutschen Meisterschaften in Mönchengladbach, trotz Regenunterbrechung und fehlender Informationen, welche Athleten nun das Finale erreicht haben (diese Informationen gab es erst 20 Minuten vor dem Lauf im Callroom!).

Einen starken Auftritt zeigte auch **Leon Peter**. Zunächst über 110 m Hürden am Start, konnte er seine Bestzeit von bisher 16,31 sec. deutlich auf 15,64 sec. steigern und schrammte nur knapp am Endlauf vorbei. Nach langer Wartezeit standen am Abend dann die 400 m Hürden an. Auf der ungünstigen Außenbahn ging Leon das Rennen mutig an, ehe ihn auf der Zielgeraden bei heftigem Gegenwind etwas die Kräfte verließen. Mit genau 60 Sekunden konnte er auch hier eine neue Bestzeit aufstellen. Die beste Platzierung erreichte die 4 x 100 m Staffel. In der Besetzung **Max Jung, Aathithan Vasan, Dennis Mäuslein** und **Luca Damian** liefen sie mit 45,07 sec. Saisonbestzeit und auf einen sehr guten 4. Rang und schrammten nur knapp an der Norm für die DM vorbei (44,80 sec.). Die zweite Mannschaft belegte mit 48,11 sec. den 13. Platz. Hier waren **Adsaiyan Vasan, Leon Peter, Eric Schreber** und **Julian Geiwiz** am Start.

Als jüngster Teilnehmer ging **Dennis Mäuslein** über 100 m an den Start. Dementsprechend aufgeregt und nervös verpatzte er seinen Start und kam in seinem Vorlauf über 11,86 sec. nicht hinaus.

17. Energie Südwest Cup-Lauf in Nußdorf

Beim 3. Lauf der Cup- Serie am Sonntag, dem 26.06.2016 in Nußdorf erzielten die LCO-Läufer gute Ergebnisse.

Lothar Borell belegte über 10 km mit 41:57 min Platz 3 der Altersklasse M50 und **Sohn Jonas** über 5 km Platz 2 mit 20:19 min der mU20.

Michael Kirchmer kam mit 20:14 min auf Platz 4 und **Jochen Acker** folgte mit 21:12 min auf Platz 6. mk.



Jochen und Michael vor dem Start.

EWR – 21. Triathlon Lampertheim

Platz 2 für Ulla Schiele

Platz 7 für Andreas Kroll

Am Sonntag, den 26. Juni 2016 starteten **Ulla Schiele** und **Andreas Kroll** vom LCO Edenkoben, auf unterschiedlichen Distanzen im hessischen Lampertheim.

Bei idealen Wettkampfbedingungen fiel der Startschuss zum Freigewässerschwimmen im Lampertheimer Badensee Biedenwald.

Auf der Sprintdistanz (Schwimmen 0,75 km/Rad 20 km/Lauf 5 km) sicherte sich Ulla Schiele (TW50) souverän **Platz 2** nach 1:22 Std.

Andreas Kroll (TM40) startete auf der Jedermannstrecke (S 0,5 km/R 20 km/L 5 km).

Er lief nach 1:08 Std. über die Ziellinie und konnte somit einen guten 7. Platz in seiner Altersklasse erzielen.



Ulla Schiele und Andreas Kroll vor dem Freigewässerschwimmen in Lampertheim

(Foto: Horst Schiele)

2. LCO-Schnupper-Triathlon am 17. Juli 2016

Zum 2. Mal führte der LCO einen Schnuppertriathlon für Sportlerinnen und Sportler durch, die einmal fühlen wollen, wie „Triathlon geht“.

Insgesamt 14 Teilnehmer gingen an den Start. Sie mussten im Hambacher Freibad 300 m Schwimmen, 10 km von Hambach nach Edenkoben mit dem Rad fahren und abschließend 5 ½ Runden im Weinstraßenstadion laufen.

Durch einen Defekt am Fahrrad schied ein Teilnehmer aus, 13 erreichten das Ziel.



Als erster Mann erreichte **Matthias Apperdanier** das Ziel nach insgesamt **39:18 Minuten**, schnellste Frau war **Viola Kirschke-Deck**, die nach **44:48 Minuten** ankam.

Organisiert und mit viel Engagement vorbereitet wurde der Schnuppertriathlon durch Ulla Schiele, die durch zahlreiche Helferinnen und Helfer unterstützt wurde.

Allen hat dieses erste „Triathlon-Abenteuer“ mehr als gefallen. Ob aber tatsächlich der Einstieg in den Triathlon-Sport folgt, das wird sich in den nächsten Wochen und Monaten zeigen.

us.

LCO-Athleten erfolgreich beim Queichtallauf

Beim Queichtallauf am Sonntag, dem 3. Juli in **Zeiskam**, belegten alle fünf Starter des LCO Podestplätze.

Der erste Platz in der Altersklasse M50 über **10 km** ging an **David Harwood** mit 40:34 min. **Michael Manger** lief mit 42:00 min auf Platz 2 in der AK M50.

Weitere Podestplätze über **5 km** erreichten:

Andreas Kroll, AK M40 Platz 1 mit 19:28min

Michael Kirchmer, AK M45 Platz 1 mit 19:44min

Jochen Acker, AK M50 Platz 2 mit 21:13min

mk.



20 km Radfahren für das Sportabzeichen (04.07.2016)

Auch in diesem Jahr hatten wir wieder eine große Beteiligung auf unserer 20 km Radstrecke für das Sportabzeichen.

Zu fahren waren 6 Runden à 3,1 km plus eine Teilstrecke von 1,4 km zusammen 20 km.

Bei idealen Wetterbedingungen von 26 Grad konnten wir pünktlich um 18.30 Uhr starten.

Georg und Ulla hatten alle Hände voll zu tun, um die Teilnehmer auf der Rundenstrecke zu erfassen.

Wie in den vergangenen Jahren nutzten wir den Kerwe-Montag in Kirrweiler, um unseren schönen sportlichen Event in lockerer Runde bei Life-Musik und gutem Essen ausklingen zu lassen.

Alle Zeiten werden natürlich für das Sportabzeichen dokumentiert. Herzlichen Dank den diesjährigen Helfern.

In der Bildergalerie haben wir eine Auswahl unser Radrennfahrer.

us.



Citytriathlon in Dinkelsbühl

Besuch der Partnerstadt mit Triathlon-Teilnahme am 03. Juli 2016

Vierzehn LCO-Triathleten mit Fans machten sich am ersten Juliwochenende auf den Weg, um sich gemeinsam mit den Sportlern der **Partnergemeinde Dinkelsbühl** nicht nur zu messen, sondern auch ein sportliches und geselliges Wochenende zu verbringen.

Der Veranstalter des „Sprinttriathlon“ bot einen Einzel- und Staffelwettbewerb an. Ebenso wurden die „*Bayrischen Meisterschaften der Bürgermeister*“ ausgetragen.

Im Flussfreibad der Wörnitz von Dinkelsbühl, wurden 500 m geschwommen. Danach erfolgte das Radfahren über 22 km auf 2 Runden. Der abschließende Lauf von 5 km fand, wie das Radfahren, im umliegenden profilierten Gebiet von Dinkelsbühl statt.

Die LCO-Triathleten können nicht nur auf ein interessantes, geselliges Wochenende zurückblicken, sondern sich auch über ihre guten sportlichen Ergebnisse freuen:

4 Staffeln/teilweise gemischt mit Dinkelsbühler-Triathleten:

(Distanzen/km 0,5 Schwimmen/20 Rad/5 Lauf)

Mario Hutzl (S 10:36 min.), **Wolfgang Handl** (R 40:46 min.),

Franz-Josef Heller/Dinkelsbühl (L 19:40 min.)

Gesamt-Zielzeit: 1:11 h Platz 8

Tanja Rheude (S 8:35 min.), **Bernd Laubscher** (R 46:07 min.),

Tobias Heller/Dinkelsbühl (L 21:26 min.)

Gesamt-Zielzeit: 1:16 h Platz 10

Monika Klein (S 17:44 min.), **Bernhard Schrieck** (R 46:12 min.),

Peter Klein (L 21:15 min.)

Gesamt-Zielzeit: 1:25 h Platz 17

Nathalie Orlemann (S 13:26 min.), **Inge Treichel** (R 51:06 min.),

Helmut Herrgen (L 26:55 min.)

Zielzeit: 1:31 h Platz 20

4 Einzelstarter: (Distanzen/km: 0,5 Schwimmen/20 Rad/5 Lauf)

Jonas Borell, Platz 3, MU20, (8:05/41:55/20:57 min) Zielzeit: 1:10 h

Lothar Borell, Platz 6, TM50, (10:43/43:21/22:25 min) Zielzeit: 1:16 h

Tim Ansorge, Platz 19, TM30, (11:48/42:43/25:41min.) Zielzeit: 1:20 h

Torsten Bamberger, Platz 15, TM40 (12:19/43:00/26:36) Zielzeit: 1:21 h

it.



Triathleten des LCO in Dinkelsbühl mit Oberbürgermeister und Triathlet Dr. Christoph Hammer (2. Reihe, rechts außen im schwarzen Shirt)

Die **60 jährige Städte Partnerschaft Edenkoben - Dinkelsbühl**, die Anfang Juni in Dinkelsbühl gefeiert wurde, nahmen die LCO Triathleten zum Anlass ihrer Teilnahme am City Triathlon in Dinkelsbühl. Vier Einzelstarter und vier Staffeln bereiteten sich auf den Wettbewerb vor, bei dem auch die bayerischen Triathlon Meisterschaften für Bürgermeister ausgetragen wurden. An zwei Staffeln beteiligten sich Athleten des TV Dinkelsbühl, die wiederholt ihr Trainingslager in Edenkoben durchführten.

Gerne folgten wir der Einladung des Dinkelsbühler Oberbürgermeister zu einem Empfang ins Haus der Geschichte der Stadt. Seine herzlichen Worte des Willkommens, eingerahmt von fröhlichem Trompetenschall des Solisten der Knabenkapelle und einem Trinkspruch der Kinderlore (Figur aus der Kinderzeche), wurden unterstrichen durch einen Begrüßungsschluck Edenkobener Weines. Mit einer informativen Führung durch das Museum im Haus stellte uns Herr Dr. Hammer die Geschichte seiner Stadt vor und führte uns danach zu den Bleichwiesen und dem Freibad an der Wörnitz. Dort erhielten wir durch den Organisator des Triathlons eine Einführung in den Ablauf des bevorstehenden Wettkampfs. Ein Gruppenbild mit dem Oberbürgermeister auf dem Siegerpodest setzte den Schlusspunkt dieser uns überraschenden und herzlichen Begrüßung.

hh.

5. Leichtathletik-Cup in Limburgerhof

Wie immer in diesem Jahr hatten sich die zwei Teams des LCO Edenkoben am Sonntag, den 3. Juli, einem großen Teilnehmerfeld zu stellen.

Die **Grünen Flitzer** mit **Lea Braun, Sven Kirsch, Annika Kutschera, Jan und Johanna Rheude, Ruven Schneider, Lena Urrey** und **Linus Weis** traten als erstes in der Hindernisstaffel an, die sie mit sechs anderen Teams gewannen. Drehwurf und Weitsprungstaffel liefen nicht ganz so gut und wurden mit dem 8. Platz abgeschlossen.

In der Biathlon Staffel gaben die drei Tandem Teams alles, konnten Boden gut machen, so dass in der Gesamt-Wertung der gute 4. Platz herausprang.



In der U12 waren insgesamt 11 Teams am Start. **The Green Fighters** mit **Melina Allmendinger, Katharina Asam, Eva Fader, Mathavan Ganeshanathan, Gabriel Kirchmer, Benjamin Kutschera, Niels Specht** und **Leon Textor** mussten zuerst den Drehwurf absolvieren, den sie mit dem 4. Platz beendeten. Beim anschließenden Scher-Hochsprung ließen sie die Konkurrenz hinter sich und landeten auf Platz eins. Katharina Asam (W10) erzielte mit 1,30m die höchste Höhe des Tages, Mathavan Ganeshanathan kam in der

Altersgruppe M10 in dieser Disziplin auf den ersten Platz wie auch Gabriel Kirchmer in der M11. Beim Stab-Weitsprung wie auch bei der Hindernisstaffel mussten The Green Fighters Neustadt und Bad Dürkheim ziehen lassen und kamen auf Platz 3. Die 6x50m Staffel lag zuerst gut im Rennen und kam trotz Holz-Verlust noch auf den 4. Rang. Das ergab in der Gesamtwertung einen verdienten 3. Platz hinter Neustadt und Bad Dürkheim.

In der Dreikampf-Einzelwertung (Hochsprung, Stab-Weitsprung, Drehwurf) kam Mathavan Ganeshanathan auf den 2. und Niels Specht (beide M10) auf den 8. Platz.

In der W10 erreichten Katharina Asam und Eva Fader bei der 27 Athleten starken Konkurrenz den 2. bzw. 5. Platz. Gabriel Kirchmer belegte in der M11 den 2. und Benjamin Kutschera den 4. Platz.

SW.

Gabriel und Michael Kirchmer beim Abendsportfest in Pfungstadt

Am 6. Juli 2016 nahmen **Gabriel** und **Michael Kirchmer** erfolgreich am **Abendsportfest in Pfungstadt** teil.

Beide konnten auf unterschiedlichen Distanzen gute Ergebnisse verbuchen.

Gabriel startete als **jüngster Athlet** in der Klasse der MJ U16 beim 800 m Lauf und lief nach 2:34,61 min ins Ziel und erreichte somit Platz 9 dieser Altersklasse. Da in "seiner" Alterklasse, der MJ U12, keine Wertung stattfand, lief Gabriel gegen "die Großen".

Sein Vater Michael ging auf der 100 m (13,6 sec) und 200 m (27,81 sec) Distanz an den Start und sicherte sich in beiden Disziplinen in seiner Altersklasse M45 **Platz 1**.



v.r.n.l.: Michael, Gabriel mit dem "Seniorenfest-Bratwurstbrutzelmeister" Klaus Hassinger,
Gabriels Opa

LCO-Athleten bei Rheinland-Pfalz-Meisterschaften



Nach zahlreichen verletzungs- und krankheitsbedingten Absagen war nur noch ein kleines Aufgebot in Eisenberg bei den diesjährigen **Rheinland-Pfalzmeisterschaften** am Start.

Von Beginn an lief es gut bei den LCO-Athleten. Als Erster musste **Julian Geiwiz** im Hochsprung der M 15 antreten. Mit 1,72 m holte er sich den Titel in dieser Disziplin vor dem höhengleichen Konkurrenten aus Mainz. Julian agierte sehr konzentriert und leistete sich

bis zu 1,72 m keinen Fehlversuch. Diese Höhe überquerte er im 2. Versuch, während sein Gegner in den 3. Versuch musste. Julian ging dann noch über 300 m und 300 m Hürden an den Start. Mit einer Bronzemedaille über die Langhürden in 44,08 sec. und einem 4. Platz über die Flachstrecke in 38,85 sec. zeigte Julian auch hier gute Leistungen. Über die Hürdenstrecke kam er dieses Mal gar nicht mit dem Rhythmus zu Recht und verschenkte damit eine bessere Zeit. Als nächster Athlet musste Dennis Mäuslein in die Startblöcke. Über 100 m konnte er sich nach seinem Vorlaufsieg auf 11,70 sec. steigern und holte sich Platz 2 und die Silbermedaille. Über 300 m zeigte er dann seinen bis jetzt besten Lauf über diese Strecke. Nach einem etwas schwächeren Lauf in der Kurve kämpfte sich auf der Zielgeraden nach vorn und siegte mit neuer Bestzeit von 37,81 Sekunden.

Eine weitere Goldmedaille gab es im Kugelstoßen der M 14 durch **Fynn Jung**. Er steigerte sich in seinem 2. Versuch auf die neue Bestmarke von 12,08 m und lag damit exakt 10 Zentimeter vor dem Zweitplatzierten. Durch den Sieg eventuell etwas übermotiviert ging er dann das Speerwerfen an. Mit 36,46 m kam er nicht ganz an seine Leistungen aus den letzten Wettkämpfen heran und belegte den 4. Platz. Den Tag perfekt machte dann Jonas Lang in der M 14. Nachdem im letzten Training noch die Einstellungen am Startblock verändert wurden, zeigte er im Vorlauf mit 12,20 sec. einen sehr guten Lauf und steigerte seine Bestleistung um über 3/10 Sekunden. Im Endlauf lief er dann überlegen mit 12,26 Sekunden zum Titel. Für ihn hieß es dann warten, bis gegen Abend der Weitsprung anstand. Auch hier konnte er seine Bestmarke auf nunmehr 5,24 m steigern und holte zur großen Überraschung eine weitere Rheinland-Pfalz-Meisterschaft. Nach langer Verletzungspause ging Aaron Lang wieder in einem Hochsprung-Wettbewerb an den Start. In der nächsthöheren Altersklasse U 20 überquerte er 1,70 m und scheiterte nur knapp an der nächsten Höhe. Damit belegte er den 8. Rang.



Luisa Weigel vom LCO wurde inzwischen für die **Europameisterschaften der Gehörlosen im Weitsprung** nominiert. Eventuell kommt sie auch über 100 m und in der 4 x 100 m Staffel zum Einsatz. Die Meisterschaften finden am letzten Augustwochenende in Karlsruhe statt. Zuvor steht Anfang August noch ein weiterer Lehrgang mit der Nationalmannschaft auf dem Programm. Bei den Deutschen Meisterschaften im Mai in Essen kam sie im Weitsprung auf 4,65 m und lief die 100 m in 14,08 Sekunden. im.

Jedermann-Triathlon (0,5/20/5 km) in Herxheim

Der TV1892 Herxheim veranstaltete bereits zum 14. Mal einen **Jedermann-Triathlon-Wettkampf**.

Die Athleten schwammen 500 m im Waldfreibad Herxheim worauf der 20-km-Radparcour auf der voll gesperrten Kreisstraße zwischen Herxheim und Hatzenbühl folgte. Der Lauf über 5 km führte mehrmals um die Stadiontribüne zum Ziel am Freibad.

Die sieben gestarteten LCO-Triathleten konnten am Sonntag, den 10. Juli 2016, sehr gute Ergebnisse verbuchen:

Jonas Borell, MHK, Zeit: 1:05 h, Rang 2

Frank Kiefer, TM40, Zeit: 1:06 h, Rang 5

Lothar Borell, TM50, Zeit: 1:09 h, Rang 4

Tim Ahnsorge, TM30, Zeit: 1.11 h, Rang 13

Torsten Bamberger, TM40, Zeit: 1:15 h, Rang 16

Frank Ixmann, TM30, Zeit: 1:16 h, Rang 15

Nicole Kranz, TW30, Zeit: 1:23 h, Rang 5



Die LCO Triathleten vor dem Start in Herxheim.

Dennis Mäuslein Vierter bei Süddeutschen Meisterschaften

Im saarländischen St. Wendel wurden am Wochenende die **Süddeutschen Leichtathletik-Meisterschaften** ausgetragen.

Bei guten äußeren Bedingungen konnte vor allem **Dennis Mäuslein** in der M 15 überzeugen. Vor den Deutschen Meisterschaften wollte er noch einmal seine beide Paradedstrecken 100 m und 300 m testen. Da der Zeitplan wie im August in Bremen zunächst die 300 m und knapp eine Stunde später die Vorläufe über 100 m vorsieht, war es ein richtiger Härtetest. Über die lange Sprintdistanz musste Dennis im 2. Vorlauf antreten und hatte auf Bahn 2 alle Gegner vor sich. Nach verhaltenem Beginn zeigte er aber einen starken Kurvenlauf und ein gutes Finish, das ihm am Ende Platz 4 mit neuer persönlicher Bestzeit von 37,55 sec. einbrachte. Im anschließenden 100 m Vorlauf lief er bei Windstille mit 11,60 sec. seine zweitbeste Zeit und qualifizierte sich für den Zwischenlauf, den er mit 11,69 sec. bei leichtem Gegenwind bestritt. Mit dieser Zeit schaffte er sogar den Sprung ins Finale. Dort musste er auf der ungünstigen Bahn 1 starten und erreichte bei 1,5 m Gegenwind mit 11,76 sec. den 6. Platz.

In der M 14 war **Jonas Lang** ebenfalls über 100 m am Start. Mit 12,33 sec. qualifizierte auch er sich für den Zwischenlauf, in dem er sich leicht auf 12,32 sec. steigern konnte. Damit lag er zeitgleich auf Rang 8 mit einem anderen Läufer. Per Losentscheid ging der letzte Startplatz im Finale dann leider an den anderen Athleten. **Julian Geiwiz** schrammte über 300 m Hürden mit 43,55 sec. nur knapp an seiner Bestzeit (43,50) vorbei. Nach gutem Beginn gab es in der Kurve einige Rhythmusprobleme, ehe ihm auf der Zielgerade wieder sein Stehvermögen zu Gute kam und er noch einige Plätze gut machte. So belegte er in seinem Lauf den 3. Platz und im Gesamtklassement den 7. Rang. Gar nicht gut lief es dafür im Hochsprung. Die Anfangshöhe von 1,65 m schaffte er noch im 2. Versuch, während er an der nächsten Höhe von 1,70 m scheiterte. Damit blieb lediglich Rang 11.

Im Speerwerfen der M 14 hatte sich **Fynn Jung** für die Süddeutschen Meisterschaften qualifiziert. Nach gutem Beginn mit 37,56 m konnte er sich aber im weiteren Wettkampf nicht mehr steigern. Das reichte im Endklassement für Rang 13.

Als einzige Athletin hatte sich **Lina Liebendörfer** über 100 m und 800 m qualifiziert. Sie konnte aber krankheitsbedingt leider nicht an den Start gehen.

im.

Blausee-Triathlon in Altlußheim

Der TV 1894 Altlußheim veranstaltete am 23. Juli 2016 seinen

8. Jedermann-Triathlon.

Bei sommerlichen Temperaturen lockte der Baden-Württembergische Blausee die Triathleten an die Startlinie zum Massenstart.

Die Distanzen über 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren mit Windschattenfreigabe und 5 km Laufen im umliegenden Gebiet, standen auf der Tagesordnung der Athleten.

Die Ziellinie im Blauseegelände erreichten die zwei gestarteten LCO-Triathleten mit jeweils sehr guten Ergebnissen. **Ulla Schiele** belegte in ihrer Altersklasse TW50 den **2. Platz** in einer Endzeit von **1:16 h**.

Marcus Naumer lief nach **1:12 h** ins Ziel und sicherte sich somit **Platz 17** der AK TM40.

it./no.

Fünf LCO-Triathleten beim RömerMan – 22. Ladenburger Triathlonfestival am 23. Juli 2016



Das Sportereignis des "**Römer Man**" Triathlons war für die Triathleten und Zuschauer wie immer etwas Besonderes. Mit dem Schiff fuhren die Athleten von Ladenburg 1,8 km neckaraufwärts. Dort sprangen sie von der Fähre in den Fluss, worauf der Wasserstart erfolgte. Im Anschluss wurden 41 anspruchsvolle Radkilometer über den Weißen Stein mit Anstiegen bis zu 18 Prozent und 700 Höhenmetern absolviert. Der abschließende

10 km-Lauf ging zweimal über einen 5-Kilometer-Rundkurs mit Ziel Römerstadion.

Die "Fitness-Triathleten" in Ladenburg.

Die „Fitness-Triathleten“ hatten es etwas einfacher: 500 m Schwimmen im Freibad, 24 km Radfahren auf den angrenzenden Wirtschaftswegen mit



abschließendem 5 km-Lauf.



Hierbei erzielte **Monika Klein** den **1. Platz** ihrer Altersklasse TW50 in einer Endzeit von **1:21 h**.

LCO Triathleten treffen Ironman World Champion 2005, Faris Al-Sultan.

RÖMER-Man

(„Olympisch“ 1,8/41/10 km):

Patrik Döringer, 2:36 h, AK TM45, Platz 16

ICL-FITNESS-TRIATHLON

(0,5/24/5 km):

Tim Ahnsorge, 1:16 h, AK TM35, Platz 4

Monika Klein, 1:21 h, AK TW50, Platz 1

Nathalie Orlemann, 1:28 h, TW20, Platz 5

Inge Treichel, 1:33 h, TW45, Platz 16

it./no.

HeidelbergMan 2016

Stefan Hänsel am Start für den LCO Edenkoben

LCO Triathlet Stefan Hänsel Starter beim "HeidelbergMan".

Der Heidelberger Triathlon gehört zu den landschaftlich schönsten und anspruchsvollsten Veranstaltungen im deutschen Triathlonsport. Am 31.Juli absolvierte Stefan Hänsel die olympische Distanz vor der Kulisse des Heidelberger Schlosses: 1.600 Meter Schwimmen im Neckar zwischen Alter Brücke und Neckarvorland, 36 km Radfahren durch die Heidelberger Altstadt, dabei zwei Mal am Schloss vorbei auf den Königsstuhl, abschließend 10km Laufstrecke auf dem Philosophenweg mit kräftiger Steigung und Blick über das Neckartal.



Stefan Hänsel, LCO Triathlet, bewies mit seiner Zielzeit von **2:44 Std.** (S 25:54 Min./R 1:24 Std./L 53:16 Min.)

seine Ausdauerfähigkeit und konnte sich über Platz 48 in seiner AK TM30 freuen.

it.

33. Bellheimer Sommernachtslauf

Am 6. August 2016 gingen die Läufer **Michael Kirchmer**, **Bernd Berscheid** und **Jochen Acker** beim **33. Bellheimer Sommernachtslauf** für den LCO an den Start.

Am schnellsten über die 25 km Strecke lief Michael in 1:56:56h über die Ziellinie.

Bernd folgte in 1:58:11h.

Jochen finishte in 2:09:57h.

mk.



Michael Kirchmer und Jochen Acker.

LCO Vereinsmeisterschaften 2016 der Senioren



Am Freitag, den 05.08.2016 wurden im Weinstraßenstadion in Edenkoben die **Vereinsmeisterschaften der Senioren** ausgetragen. Die Sportler maßen sich in unterschiedlichen Leichtathletik Disziplinen, wobei sie hervorragende Ergebnisse erzielten. Diese wurden im Anschluss bei einem gemütlichen Beisammensein gefeiert.

LCO-Triathleten starteten beim Summertime-Triathlon in Karlsdorf-Neuthard

Vereinsrekord für Stefan Hänsel – Drei Platzierungen auf Rang 2



Drei Starter auf der Olympischen Distanz beim Summertime Triathlon: Stefan Hänsel, Helge Griasch, Jonas Borell.

Am 07. August 2016 starteten 7 LCO-Athleten beim Summertime-Triathlon.

Der Veranstalter bot sowohl eine Olympische-Distanz mit 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen, als auch einen Sprinttriathlon über 0,750 km

Schwimmen, 23 km Radfahren und 6,6 km Laufen an.

Das Schwimmen fand im Sieben-Erlen-See ohne Neoprenanzug statt, da die Wassertemperatur um die 25 Grad betrug. Rad- und Laufstrecken waren flach und erstreckten sich im umliegenden Gebiet.

Urkunde von Frank Kiefer mit Autogramm von Ironman Europameister, Sebastian Kienle.

Ein besonderes Flair sowohl für die Athleten als auch für Zuschauer bot das Altenbürgstadion. Neben der Wechselzone (Rad/Lauf) und beim Zieleinlauf konnten die Zuschauer hautnah die Athleten erleben. Bei sommerlichen Wetterbedingungen erzielten die LCO-Triathleten nicht nur gute Ergebnisse, sondern hatten auch jede Menge Spaß am Wettkampf.



Ergebnisse:

Olympisch (1,5/40/10 km):

Stefan Hänsel, TM30, 2:19 Std., AK Platz 11 (aktueller Vereinsrekord)

Jonas Borell, JuM, 2:21 Std., AK, Platz 2

Helge Griasch, TM50, 2:28 Std., AK Platz 12

Daniel Baumann, TM20, 2:42 Std., AK-Platz 13

Sprint (0,750/23/6,6 km):

Frank Kiefer, TM40, 1:22 Std., AK Platz 2

Ixmank Frank, TM 35, 1:34 Std., AK Platz 11

Schiele Ulla, TW55, 1:36 Std., AK-Platz: 2

it.

Dennis Mäuslein erzielt neuen Vereinsrekord in Bremen



Am Wochenende fanden in Bremen die **Deutschen Meisterschaften der Klasse U16** statt. Vom LCO hatten sich **Dennis Mäuslein** über 100 m und 300 m sowie **Julian Geiwiz** über 300 m Hürden qualifiziert. Nach einer langen von vielen Staus geprägten Anreise zeigten sich beide aber zum Wettkampfauftakt hellwach. Am Samstag musste Julian Geiwiz gleich im 1. Vorlauf über die lange Hürdenstrecke antreten. Er hatte einen starken Lauf erwischt und konnte trotz erneuter Probleme über den Hürden seine Bestzeit auf 43,48 sec. steigern und sich

überraschend für das B-Finale qualifizieren. Für das B-Finale am nächsten Tag wurde ihm Bahn 1 zugewiesen. Dieses Mal klappte es besser mit der Hürdenüberquerung und nach einem guten Rennen stand erneut eine Steigerung auf 43,31 sec. zu Buche.

Auf Platz 22 der Meldeliste angereist, konnte sich Julian in der Endabrechnung über Rang 13 freuen. Auch für Dennis standen am Samstag die Vorläufe an. Auf Grund des ungünstigen Zeitplans musste er zunächst über 300 m und knapp 60 Minuten später über 100 m antreten. Er wurde dann noch ausgerechnet in den letzten Vorlauf über die Langstrecke gesetzt. Nach gutem Start konnte er mit 37,79 sec. den 3. Platz in seinem Vorlauf belegen und sich für das B-Finale qualifizieren. Im 100 m Sprint musste er gleich im 2. Vorlauf ran, so dass die Erholungsphase sehr kurz ausfiel. Trotzdem zeigte Dennis erneut einen sehr guten Start und belegte mit 11,62 sec. erneut den 3. Platz in seinem Vorlauf und qualifizierte sich auch hier für den B-Endlauf, der wiederum eine Stunde nach den Vorläufen ausgetragen wurde. Auf Bahn 2 lieferte er sich ein tolles Sprintduell mit dem Läufer auf der Innenbahn und musste sich nur knapp mit 11,41 zu 11,44 sec. geschlagen geben. Damit verbesserte er aber den Vereinsrekord von Aathithan Vasan, der 2014 11,54 sec. gelaufen war und belegte in der Endabrechnung den 10. Platz in einem großen Sprinterfeld. Tags darauf stand dann für ihn noch der Endlauf über 300 m an. Dennis kämpfte sich mit 38,06 sec. als Dritter ins Ziel und in der Gesamtergebnisliste auf den 11. Platz. Alle Läufer hatten mit einem unangenehmen böigen Wind zu kämpfen, kaum einer konnte seine Zeit vom Vortag steigern. Beide Athleten hatten aber ihre Leistung zum Saisonhöhepunkt abgerufen und konnten zufrieden die lange, erneut von vielen Staus beeinträchtigte Heimreise antreten.

Bereits eine Woche zuvor hieß es für **Aathithan Vasan** in Mönchengladbach seine **Deutschen Meisterschaften in der U 18** zu bestreiten. Er hatte sich über 100 m bei den Süddeutschen Meisterschaften qualifizieren können. Er musste im sechsten von acht Vorläufen an den Start gehen. Leider verpatzte er den Start und kam zu spät aus den Blöcken. Er zeigte dann zwar einen guten Lauf und lief mit 11,30 sec. seine zweitbeste Zeit. Mit etwas besserem Start hätte er mit Sicherheit den Zwischenlauf erreicht, den er nur um 4/100 sec. verpasste wie auch eine neue persönliche Bestzeit. Im.



14. SIGMA SPORT Bikemarathon in Neustadt an der Weinstraße



Die LCO Mountainbiker beim Bikemarathon in Neustadt (Foto: Inge Treichel).

Am 14. August 2016 befuhren hunderte Radsportler den Pfälzer Wald beim **SIGMA Sport Bikemarathon**. Die Radfahrer absolvierten verschiedene Distanzen über Weinbiet, Wolfsburg oder Nonnental. Ihre technische und konditionelle Ausdauer konnten sie auf Wald-, Forst- und Wiesenwegen sowie anspruchsvollen Singletrails unter Beweis stellen. Die spannende Mischung aus Naturerlebnis und sportlicher Rennaction war für Zuschauer und Sportler

ein besonderer Anreiz für das rasante Rennen.

Vier LCO Athleten starteten auf unterschiedlichen Distanzen und konnten alle sehr gute Ergebnisse (trotz platten Reifens bei Evi Motl) für sich verbuchen:

Mitteldistanz (49 km / ca. 1.450 Hm)

Michael Manger, AK 5 der Masters II männlich in 2:36 h

Kurzdistanz (35 km / ca. 880 Hm)

Monika Standley, AK 5 der Masters weiblich in 2:16 h

Evi Motl, AK 8 der Masters weiblich in 2:32 h

Jürgen Motl, AK 43 der Masters männlich in 2:32

no.

Martin Schreieck erfolgreich beim Weinstraßenlauf

Als einziger LCO Läufer nahm **Martin Schreieck** am Sonntag, dem 28.08.2016 am **Weinstraßenlauf** teil. Martin absolvierte die **10,8 km** Strecke in der Zeit von **47:37 min** und belegte **Platz 1** in seiner Altersklasse M60.

mk.

1. Pirmasenser Sprint-Triathlon mit Rheinland-Pfalz-Meisterschaften (0,75-20-5 km)



Die LCO Triathleten beim Pirmasenser Sprint Triathlon
(Foto: Evi Motl).

Platz 1 für Inge Treichel (AK), Helge Griasch (AK/ RLP)
und Patrik Döringer (AK/ RLP), **Platz 2** für Monika Klein
(AK)

Ein besonderes Triathlon Event fand am Sonntag, den 21. August 2016 in Pirmasens statt. Die Triathleten schwammen in einem eigens für den Wettkampf aufgebauten Schwimmbecken auf dem Pirmasenser Messplatz auf 25m Bahnen ihre 750m Wettkampfstrecke. Es folgten 20km Rad auf einem Rundkurs, sowie 5km Lauf auf einer Wendepunktstrecke.



Die sechs LCO Triathleten waren alle sehr erfolgreich und konnten viele Podestplätze in den jeweiligen Altersklassen für sich verbuchen:

Patrik Döringer, Platz 1 der AK M45 in 1:10 h (RLP)

Helge Griasch, Platz 1 der AK M50 in 1:16 h (RLP)

Marcus Naumer, Platz 2 der AK M40 in 1:18 h (RLP)

Jürgen Motl, Platz 5 der AK M45 in 1:22 h

Monika Klein, Platz 2 der AK W50 in 1:25 h

Inge Treichel, Platz 1 der AK W45 in 1:33 h

no.

29. Abendstraßenlauf Herxheim

Zwei Läufer des LCO Edenkoben gingen am Freitag, dem 02.09.2016 in Herxheim über **10 km** Strecke an den Start.

Auf der flachen Strecke durch die Straßen von Herxheim, lief **Bernd Berscheid** in der Zeit von **42:50 min** ins Ziel und erreichte in seiner Altersklasse M55 **Platz 4**.

Hans-Werner Schömer folgte in der Zeit von **55:12min** und belegte in seiner Altersklasse M50 **Rang 20**.

mk.

Frank Ixmann und Stefan Hänsel beim 23. Eberbacher Triathlon (0,7/ 22/ 6 km)



Am Sonntag, den 4. September 2016, starteten die beiden LCO Triathleten **Frank Ixmann** und **Stefan Hänsel** beim **23. Eberbacher Triathlon**.

Ebenfalls am Start war zweifacher Triathlon Europameister Timo Bracht. Hier zeigte sich einmal mehr das besondere Flair der Sportart: Profis, Amateure und Altersklassensportler starten gemeinsam auf einer Strecke.

Mit einem Massenstart im Neckar begann um 9 Uhr früh der Wettkampf mit 700m Schwimmen, gefolgt von 22 km Radfahren über eine stark profilierte Strecke. Vollendet wurde der Triathlon mit einem 6 km Lauf, begleitet von einigen Regengüssen.

Stefan lief nach **1:20 h** über die Ziellinie und konnte sich über **Platz 5** seiner Altersklasse M30 freuen. Ebenfalls in der M30 erzielte **Frank**, mit einer Zeit von **1:34 h, Platz 8**.

no.



Tanja Rheude erzielt Platz 4 (AK) bei Triathlon-Debüt

29. Hardtsee-Triathlon in Ubstadt (0,6/ 16/ 4 km)

Am 4. September 2016 absolvierte LCO Athletin **Tanja Rheude** ihren ersten Triathlonwettkampf in Ubstadt. Gemeinsam mit circa 300 weiteren Sportlern fiel für sie der Startschuss im 23°C warmen Hardtsee für die 600 m lange Schwimmstrecke. Bereits als dritte Frau verließ sie das Wasser und begab sich auf die flache 16 km Radstrecke. Diese brachte durch einen plötzlichen Regenschauer und enge Wendepunkte erschwerte Bedingungen mit sich. Ein 4 km Lauf rund um das Seegelände vollendete den Triathlon.

Tanja lief bei ihrem Triathlon-Debüt nach nur **1:00 h** über die Ziellinie und sicherte sich somit **Platz 4** ihrer Altersklasse W30.

no.



Tanja Rheude bei ihrem ersten Triathlon.

Steven Saliniewicz startet auf der Mitteldistanz beim Carglass Cologne Triathlon Weekend (1,9/ 90/ 21,1 km)



Steven Saliniewicz.

Bei einem Triathlon-Event der Superlative war heute, am

4. September 2016, LCO Triathlet **Steven Saliniewicz** am Start. Über das gesamte Wochenende fanden verschiedenste Triathlonwettkämpfe auf unterschiedlichen Distanzen statt. Steven startete auf der Mitteldistanz, dem **Cologne226 half**. Die 1,9 km Schwimmen wurden im Fühlinger See absolviert. Im Anschluss ging es auf die

90 km Radstrecke rund um Köln, gefolgt von einer außergewöhnlichen Wechselzone bei der WM Regattabahn. Nach 21,1 km Lauf bot sich den Athleten ein spektakulärer Zieleinlauf auf der Deutzer Rheinseite mit Blick auf die Skyline Kölns und den Dom.

Bei seiner ersten **Mitteldistanz** kann sich Steven über eine tolle Zielzeit von **5:22 h** freuen. Er belegte damit **Platz 35** der Altersklasse TM35.

no.

Erdinger-alkoholfrei Südpfalzlauf Rülzheim

Gabriel Kirchmer gewinnt über 5 km in der mju14

Am Sonntag, dem 4. September 2016 waren fünf LCO Läufer/innen auf unterschiedlichen Strecken beim **Südpfalzlauf in Rülzheim** am Start.

Der elfjährige **Gabriel Kirchmer** war der schnellste LCO Läufer über die **5km** Strecke. Bei km 3 lief Gabriel an Papa **Michael** vorbei. Gabriel finishte in der Zeit von **20:18 min** und siegte somit in der mju14 (obwohl er eigentlich erst für die mju12 startet). Papa Michael folgte in der Zeit von **20:42 min** und erreichte in der mhk **Platz 5**.

Jochen Acker lief mit **21:57 min** in der mhk auf **Platz 8** und Mama **Nicole Kirchmer** mit **31:47min** auf **Platz 17** in der whk.

Erfolgreich über die **10 km** war **Ulla Schiele**. Ulla belegte den **2. Platz** in der Altersklasse W55 in der Zeit von **49:10min.** mk.



LCO-Erfolge bei Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften

Wie seit vielen Jahren üblich wurden am vergangenen Wochenende in **Neustadt die Mehrkampfmeisterschaften 2016 auf Pfalzebene** ausgetragen.

Stark verbessert gegenüber dem Vorjahr zeigten sich die Fünfkämpfer in der männlichen U 18.

Max Jung konnte seine Leistung aus dem Vorjahr um mehr als 300 Punkte steigern und wurde mit 2.816 Punkten überraschend **Vizemeister** vor seinem Vereinskameraden **Aathithan Vasan**, der auf 2.757 Punkte kam. Beide holten im 100 m Sprint ihre meisten Punkte, zeigten aber auch über 400 m mit 56,18 sec. (Aathithan) bzw. 57,32 sec. (Max) gute Leistungen.

Überraschend meldete sich auch **Aaron Lang** für den Fünfkampf, den er mit guten 2.492 Punkten auf Rang 6 beendete. Er zeigte seine beste Leistung im Kugelstoßen mit 12,04 m. Das Gleiche gilt auch für **Luca Damian**, der ebenfalls im Kugelstoßen mit 12,71 m überzeugte und in der Gesamtwertung mit 2.435 Zählern auf Platz 9 kam. Die Mannschaft komplettierte **Richard Wernicke** mit 2.372 Punkten.

Gemeinsam wurde Team auch **Pfalzmeister** mit insgesamt **12.872 Punkten**.

Den einzigen **Vereinsrekord** der Veranstaltung erreichte **Mithusha Ganeshanathan** im Dreikampf der W 13 mit 1.315 Zählern. Damit stand sie als Dritte auch auf dem Siegereppchen. In der W 12 trennte **Marie Heß** und **Mona Liebendörfer** am Ende nur ein Punkt. Marie wurde Fünfte mit 1.137 Punkten vor Mona mit 1.136 Zählern. Durch den Ausfall der beiden anderen Athletinnen platzte hier leider die Mannschaftswertung. Besser lief es dagegen bei den Jungs der gleichen Altersklasse. Sie wurden mit der Mannschaft **Vizemeister** mit 5.318 Punkten knapp hinter Zweibrücken.

Leider verletzte sich **Sebastian Renner** gleich bei seiner ersten Disziplin, dem 75 m Sprint. Er brachte dann den Wettkampf aber zu Ende, um die Mannschaft in der Wertung zu halten. Ohne die Verletzung hätte es ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit Zweibrücken gegeben.

Eifrigster Punktesammler war in der M13 **Maximilian Asam**, der auf 1.191 Punkte kam und damit am Ende Fünfter wurde. Die gleiche Platzierung gab es für **Lukas Hahn** in der M12 mit 1.125 Zählern. **Gabriel Kirchmer** (12.) und **Julian Weis** (14.) waren die weiteren Mitstreiter in der Mannschaft.

An den Siebenkampf wagten sich in der U20 **Sabrina Jäckle** und **Carolin Fiedler**. Am Samstag bei guten äußeren Bedingungen brachten sie den Hürdensprint, Kugelstoßen, Hochsprung und die 200 m hinter sich. Am Sonntag stürte dann ein starker Wind verbunden mit Regen die Wettkämpfer. Beide blieben beim Weitsprung unter den nassen Bedingungen hinter ihren Möglichkeiten zurück. Am Ende kämpften sie sich nach dem Speerwurf über die 800 m Strecke und erreichten schließlich mit 3.124 Punkten für **Sabrina den 1.** und **Carolin** mit 2.179 Punkten den **2. Platz**.

Pech hatten auch die Vierkämpfer der U 16, deren erste Disziplin der Hochsprung war und im strömenden Regen ausgetragen wurde. Das Anlaufen durch Wasserpfützen und die Landung auf der durchweichten Matte waren nicht gerade angenehm. Trotzdem konnten alle Athleten ihre

Leistung abrufen und sprangen teilweise sogar neue Bestleistungen. Die deutlichste Steigerung gelang **David Mees** auf 1,45 m. Am höchsten sprang erwartungsgemäß **Julian Geiwiz** mit 1,72 m, damit war er auch bester aller Hochspringer. Nach dem Hochsprung hörte auch der Regen auf und in den anschließenden Disziplinen 100 m und Weitsprung sammelten vor allem **Dennis Mäuslein** und **Jonas Lang** viele Punkte. Bester Mann im Kugelstoßen war **Fynn Jung**, der seine persönliche Bestleistung auf nunmehr 12,28 m steigern konnte und mit dieser Leistung sich auch den **Sieg im Vierkampf der M14** mit 1.941 Punkte sicherte. Ebenfalls auf dem Treppchen als Dritter stand **Jonas Lang** mit 1.898 Zählern. Mit den Rängen 5 und 8 gab es auch für **Apenayan Vasan** und **David Mees** gute Platzierungen. In der M 15 zeigte **Julian Geiwiz** nach seinem Hochsprung auch in den weiteren Disziplinen gute Leistungen und holte sich ebenfalls den **Pfalzmeistertitel** mit 2.121 Punkten. Guter Vierter wurde **Dennis Mäuslein**, der am Ende auf 1.956 Punkte kam. Mit 9.606 Punkten ging auch die Mannschaftswertung nach Edenkoben. In der W 14 waren **Lina Liebendörfer** und **Lola Hüther** am Start. Beide Athletinnen konnten vor allem im Weitsprung und über 100 m viele Punkte sammeln und wurden am Ende Vierte (Lina 1.743 Punkte) und Neunte (Lola 1.593 Punkte).

im.

5. Abendsportfest Pfungstadt

Beim letzten Abendsportfest am Mittwoch, dem 07.09.2016 in **Pfungstadt**, gingen 4 LCO Athleten an den Start. Zum ersten Mal startete **Monica Standley** über 400m und erzielte mit 70,55s Platz 1 in der Altersklasse W40.

Dorothee Schömer erreichte über 400m mit 65,16s Platz 3 und **Michael Kirchmer** mit 62,03s Platz 1 in der Altersklasse M45.

Auf der 3000m Distanz lief **Patric Burkhardt** nach 10:54,11min ins Ziel und erreichte Platz 2 in der Altersklasse M40.

mk.



Dorothee, Monica und Michael.

Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Bingen für U14, Saisonabschluss für die Sprinter in Haßloch

Wie im Vorjahr wurden auch die diesjährigen **Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der U14** im Rahmen des Landesjugendsportfestes ausgetragen, das am Wochenende in **Bingen** stattfand. Unter den Athleten waren auch vier Sportler vom LCO, die sich bei ihrem ersten großen Wettkampf gut präsentierten.

In der W 12 übersprang **Marie Heß** im Hochsprung die Höhe von 1,32 m und belegte damit den 2. Platz und durfte sich über die Silbermedaille freuen. Im Dreikampf konnte sie ihre Punktzahl auf nunmehr 1176 Punkte verbessern, da sie sich vor allem im Ballwurf auf 28 Meter steigern konnte und in einem großen Teilnehmerfeld am Ende den 12. Platz belegte. Auch **Mithusha Ganeshananthan** konnte ihren Dreikampfwert auf 1357 Punkte in der W 13 verbessern und belegte am Ende Rang 7. Sie freute sich vor allem über ihre neue Bestleistung im Weitsprung von 4,64 m. **Lukas Hahn** startete im Dreikampf der M 12. Ihm gelangen gleich zwei neue Bestleistungen, und zwar über 75 m mit 10,84 sec. und im Ballwurf mit 38 Metern. So sammelte er am Ende 1155 Punkte und belegte mit dieser neuen Bestmarke einen guten 5. Platz. **Gabriel Kirchner** hatte sich in der M12 über 800 m für die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften qualifiziert und konnte sich in einem starken Teilnehmerfeld am Ende mit 2:33,72 min. über Platz 4 freuen, zumal er noch der M 11 angehört.

Aathithan Vasan und **Dennis Mäuslein** starteten beim **Saison-Abschlussportfest in Haßloch** in einem Sprint-Dreikampf. Es galt die Strecken 50m, 100m und 200m zu absolvieren. Am Ende der Saison und bei Gegenwind waren natürlich keine Spitzenzeiten mehr zu erwarten, trotzdem gingen die beiden mit dem nötigen Ernst an die Sache. Mit 6,37 sec. über 50 m, 11,69 sec. über 100 m und 23,79 sec. im 200 m Lauf hatte Aathithan am Ende alle Rennen für sich entschieden und konnte sich über den Siegerpokal in der U18 freuen. Auch Dennis musste in der U18 starten, da in seiner Altersklasse kein Wettkampf angeboten wurde. Seine Leistungen waren 6,53 sec., 11,89 sec. und 24,11 sec., damit lag er am Ende nur 3 Punkte hinter dem Zweitplatzierten auf dem 3. Rang. Ein schöner Saisonabschluss für die Athleten, der vom LC Haßloch sehr gut organisiert und durchgeführt wurde.

im.

22. Rietburg-Berglauf 2016

Bei spätsommerlichen Temperaturen ging es am Samstag, dem 10.09.2016, für 222 Läufer/innen hinauf zur **Rietburg**, darunter auch 4 Athleten des LCO Edenkoben. **Bernd Berscheid**, schnellster LCO Läufer, benötigte für die **8,2 km Strecke** und **420Hm** 44:41min und belegte damit **Platz 2** in der Altersklasse M55.

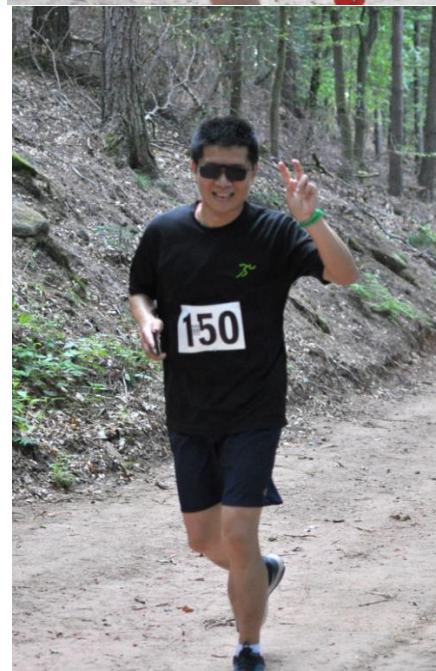
Weitere Platzierungen erzielten:

Benedikt Mayer, MHK, in 48:55min Platz 9

Jochen Acker, M50, in 52:35min Platz 19

Yuan Gang, M40, in 58:08min Platz 16

mk.



LCO-Läufer starten in Göcklingen und Karlsruhe

Als einziger LCO Läufer startete **Lothar Borell** am Sonntag, dem 25.09.2016 beim **Energie Südwest Cup-Lauf in Göcklingen** über die 10km Strecke.

Lothar erreichte mit einer Zeit von **43:30 min** das Ziel und belegte **Platz 2** in der Altersklasse M50.

Beim **Baden-Marathon** am Sonntag, dem 25.09.2016, waren **Bernd Berscheid** und **Jochen Acker** auf der Halbmarathonstrecke am Start.

Bernd absolvierte die 21,1 km Strecke in **1:31:42 h** und errang Platz 7 in der Altersklasse M55.

Jochen erzielte mit **1:42:56 h** Platz 83 in der Altersklasse M50.

mk.

Zum Saisonabschluss: Pfalz-Team-Meistertitel für LCO-Athleten

Zum Abschluss der Saison trafen sich die Leichtathleten am Samstag, 24.9. in Bad Dürkheim zu den **Pfalz-Team-Meisterschaften**. Der LCO war mit 5 Teams am Start.

In der Klasse WU14 gab es das größte Teilnehmerfeld (8 Teams). Die Mädels erkämpften sich in einem spannenden Wettkampf den 3. Platz. **Marie Heß, Mona Liebendörfer, Leonie Altmann, Aathavi Sivakadadcham und Mithusha Ganeshanathan** kamen in einigen Disziplinen nahe an ihre Bestleistungen und konnten sich mit einem tollen Staffellauf den Podestplatz sichern.

In der weiblichen U20 belegte das Team **Luisa Weigel, Alicja Weigel, Kira Weigel, Natalie Müller, Nathalie Schadt, Sophia Peter, Lina Liebendörfer, Carolin Fiedler, Laura Renner und Lola Hüther** den 1. Platz. Im Hochsprung konnten sowohl Kira Weigel mit 1,49 m wie auch Lina Liebendörfer mit 1,41m neue Bestleistungen erreichen und viele Punkte sammeln. Auch im Diskuswurf schafften Alicja Weigel mit 26,43 m und Natalie Müller mit 22,52m neue Bestleistungen.

Einen spannenden Wettkampf gab es in der männlichen U 14. Hier waren **Lukas Hahn, Sebastian Renner, Julian Weis, Maximilian Asam und Gabriel Kirchmer** für den LCO am Start und belegten am Ende Platz 3. Gabriel zeigte mit einer neuen Bestzeit von 11,04 über 75 m und einem starken 800 m Lauf, wo er die meisten deutlich älteren Konkurrenten hinter sich ließ, einmal mehr seine Qualitäten im Lauf. Lukas Hahn steigerte sich über die 60 m Hürden, und konnte seine noch frische Bestmarke im Ballwurf auf 42,50 m verbessern. Maximilian Asam erreichte mit 11,04 sec. Über 60m Hürden ebenfalls eine neue Bestzeit. Sebastian Renner ließ über 800 m einmal mehr alle anderen hinter sich und verbesserte seine Ballweite.

Einen weiteren Pfalztitel gab es für die männliche Jugend U16. Auch hier trugen einige Bestleistungen zum guten Teamergebnis bei. **Fynn Jung** konnte sich sowohl im Diskuswurf auf 29,64 m, wie im Hochsprung auf 1,57 m deutlich verbessern. Apenayan Vasan verbesserte sich im Hochsprung auf 1,49 m. Die meisten Punkte erreichte **Dennis Mäuslein** mit 11,85 sec über die 100 m, wo durch den starken Gegenwind keine neuen Bestzeiten zu Stande kamen. Weitere gute Leistungen zeigten **David Mees, Steven Ziegler und Jonas Lang**.



Einen klaren 1. Platz gab es auch für die Athleten der mU18. **Leon Peter, Richard Wernicke, Aaron Lang, Luca Damian, Max Jung, Aathithan Vasan, Adsaiyan Vasan, Moritz Renner und Eric Schreber** schafften zum Saisonende nochmal viele gute Leistungen. Über 600 Punkte gab es jeweils für Leon Peter mit 16,16 sec über 110mHü, Aathithan Vasan mit 11,77 sec über 100 m, Richard Wernicke mit 1,77 m im Hochsprung und Aaron Lang mit neuer Bestleistung von 13,29 m im Kugelstoßen. Adsaiyan Vasan steigerte seine Bestweite im Weitsprung auf 5,61 m.

Dies sind nur wenige der vielen guten Leistungen an einem erfolgreichen Wettkampftag zum Abschluss der Saison 2016.

im.

Gabriel Kirchmer und Dennis Mäuslein Tagesbeste in Gaggenau

Traditionell zum Saisonausklang findet alljährlich der **Schülervergleichskampf der Kreise Esslingen, Rastatt/Baden-Baden/Brühl und des Bezirks Südpfalz** am 3. Oktober statt. Bei kühlem und regnerischem Wetter versuchten sich die Athleten noch einmal zu motivieren und einen guten Wettkampf abzuliefern. Die Veranstaltung litt seitens der Südpfalz leider unter zahlreichen Absagen vieler Sportler, so dass der Bezirk in der Gesamtwertung abgeschlagen den letzten Platz belegte. Erfreulich war, dass mit **Gabriel Kirchmer** über 800 m in 2:33,04 min. der Sieger und damit auch der **Tagesbeste** in der M11 mit 450 Punkten vom LCO kam. Das Gleiche erreichte auch **Dennis Mäuslein** in der M15 mit 11,70 sec. über 100 m. Dafür erhielt er 622 Punkte und den Ehrenpreis in dieser Klasse. Dies waren zugleich auch die einzigen Ehrenpreise, die in die Südpfalz gingen. Einen weiteren Sieg für das Team holte **Sebastian Renner** über 800 m der M13 mit guten 2:24,40 Minuten. Eine sehr gute Leistung zeigte auch **Fynn Jung** im Kugelstoßen der M14. Mit 13,05 m stieß er die 4 kg Kugel erstmals über die 13 Meter-Marke und kam damit in einem starken Feld auf den 3. Platz und sicherte sich gleichzeitig den **Vereinsrekord** der M14. Dazu kam noch der 2. Platz im Speerwerfen mit 35,54 m. Er musste auch kurzfristig noch im Hochsprung der M15 einspringen und erreichte dort mit 1,54 m Rang 3. Nachdem sämtliche 800 m Läufer der Südpfalz ausgefallen waren, musste Dennis Mäuslein an den Start gehen. Er machte seine Sache ganz gut und kam mit 2:21,47 min. auf den 3. Platz. Bei den jüngsten Teilnehmerinnen der Klasse W 10 war **Eva Fader** im Ballweitwurf nominiert. Sie zeigte einen guten Wettkampf und belegte mit 33,50 m den 2. Platz. **Mona Liebendörfer** erreichte im Weitsprung der W 12 mit 4,31 m Platz 3 und wurde im Hochsprung mit 1,28 m Vierte, höhengleich mit **Marie Heß**, die Platz 5 belegte. Marie war auch im 60 m Hürdensprint nominiert, ebenso wie **Leonie Altmann**. Leider wird in Baden über eine andere Hürdenhöhe und mit anderen Hürdenabständen gelaufen. Die beiden machten es dafür ganz gut und kamen mit 11,27 sec. bzw. 11,60 sec. ins Ziel. Auch **Lukas Hahn** ereilte in der M12 dieses Schicksal, er lief die Strecke in 11,42 Sekunden. Über 75 m war er etwas schneller unterwegs mit 11,22 Sekunden und wurde Vierter. **Gabriel Kirchmer** war noch über 50 m gemeldet. Nach etwas schwachem Start reichte es am Ende zu 7,97 sec. und Rang 5. **Lina Liebendörfer** gehörte zu den Vielstarterinnen an diesem Tag. Mit 14,31 sec. über 100 m und 14,45 sec. über 80m Hürden belegte sie jeweils Rang 5. Nach verhaltenem Beginn reichte es über 800 m am Ende lediglich zu Rang 6 mit 2:41,76 min. **Apenayan Vasan** musste in der M14 im Weitsprung ersatzweise einspringen und kam mit 4,68 m auf den 5. Rang.

Damit gehört die Saison 2016 nun der Vergangenheit an und es beginnen in den Herbstferien die Vorbereitungen für das kommende Jahr.

im.



Die erfolgreichen LCO Athleten in Gaggenau.



17. Energie Südwest Cup-Lauf in Offenbach

Beim letzten Lauf der Cup-Serie am Sonntag, dem 9.10.2016 waren **7 LCO Athleten** auf unterschiedlichen Strecken am Start.

Als einziger Schüler über 1000m erreichte **Milan Waldmann** mit 3:48 min den 12. Platz in der MK U10.

Auf der **5 km** Strecke errang **Tara Valdmann** mit 26:58min Platz 4 in der Altersklasse U12w.

Marcus Naumer absolvierte die **21,1 km** Strecke in 1:49:25h und belegte Platz 8 in der Altersklasse M40.

Erfolgreich in der Altersklassenwertung über **10km** waren:

Jonas Borell, mJU20 Platz 1, in 46:33min

Ulla Schiele, W50 Platz 3, in 49:51min

Lothar Borell, M50 Platz 4, in 42:20min

Eva Schömer, W50 Platz 9, in 1:03:34h



Ulla, Jonas und Lothar vor dem Start in Offenbach.

Sportabzeichen Sonntag und Saisonabschluss

Am heutigen Sonntag, den 23.10.2016, fand von 10.00 bis 13.00 Uhr im Stadion die Sportabzeichenabnahme statt.

Das Wetter spielte mit, zuerst war es neblig, aber es blieb trocken und die ersten Teilnehmer erschienen.

Wir hatten einen gut besuchten, erfolgreichen Tag und konnten so ca. 20 Sportabzeichen dazugewinnen.

Die Neue Radstrecke wurde mittags um 14.00 Uhr getestet und es lief "rund".

Sogar die Sonne ließ sich kurz blicken und so konnten 7 Radfahrer Bestzeiten erzielen.

Ich möchte auch allen Helfern danken, die heute ihre Freizeit geopfert und im Stadion für die Teilnehmer da waren.

So macht Sportabzeichen viel Freude und ich freue mich schon aufs nächste Mal.

US

Drei LCO Läufer beim 20. Bad Dürkheimer Berglauf

Am Samstag, dem 15. Oktober 2016, starteten drei LCO Läufer beim **20. Bad Dürkheimer Berglauf**, der fünfte Lauf des **Pfälzer Berglauf-Pokals**.

Nach dem Start in der Leistadter Straße ging es über technisch anspruchsvolle Waldwege und Trails durch das Naherholungsgebiet Naturpark Pfälzerwald, hinauf zum Bismarckturm auf dem Peterskopf in der Nähe des Forsthauses Lindemannsruhe. Die Athleten absolvierten **8,7 km** und **510 Höhenmeter** bevor sie das Ziel erreichten.

Alle drei LCO Läufer konnten gute Ergebnisse für sich verbuchen:

Patrik Döringer, Platz 14 der M45 in 48:11 min

Jochen Acker, Platz 23 der M50 in 52:53 min

Ludwig Adamé Haass, Platz 14 der M65 in 1:15 h.

no.

LCO-Athleten erfolgreich beim 38. Martinslauf

Hervorragende Ergebnisse erzielten die LCO-Athleten am Samstag, dem 5.11.2016 beim **Martinslauf** in St. Martin.

Luca Jabczynski gewann den Schülerlauf über 1300m in der Zeit von 4:15min, **Mithusha Ganeshanathan** belegte im Gesamtlauf mit 5:23min Platz 4 und in der WJU14 Platz 1.

Sylvia Wernicke lief über 7,8km mit 37:51min auf Platz 4 in der Altersklasse W50.

mk.

"Kirchmer-Männer" beim Sparkassen-Südpfalz-Cross in Rülzheim

Am Samstag, den 5. November 2016, nahmen **Gabriel und Michael Kirchmer** beim Sparkasse-Südpfalz-Cross mit Pfalzmeisterschaften teil.

Bei Regenwetter startete **Gabriel** auf der 2300 m Strecke. Als Elfjähriger (M11) lief er in der mju14 mit und sicherte sich nach **8:42 min** den **1. Platz** dieser Altersklasse. Gleichzeitig konnte er sich nach seinem tollen Lauf über den **Pfalzmeistertitel** der mju13 freuen.

Vater **Michael** lief die 4600 m in **19:23 min** und erreichte somit Platz 8 der m40. In den Pfalzmeisterschaften konnte er sich sogar über **Platz 5** derselben Altersklasse freuen.

no.



Gabriel Kirchmer Pfalzmeister im Crosslauf

Am letzten Wochenende wurden in Rülzheim auf einer anspruchsvollen Strecke im Rahmen des **Südpfalzcross die Pfalzmeisterschaften** ausgetragen. Der Dauerregen hatte die Strecke zusätzlich ziemlich aufgeweicht, sodass die Läufer alle durch Schlamm und Matsch laufen mussten. Gabriel hatte auf einen Start in seiner Altersklasse verzichtet und war eine Altersklasse höher angetreten, da erst ab diesem Jahrgang auch Pfalzmeisterschaften ausgetragen wurden. In der Klasse U 14 musste eine Strecke von **2300 m** absolviert werden in einem gemeinsamen Lauf mit der U 16. Gabriel lief von Beginn an im Vorderfeld mit und kam als jüngster Läufer als 5. nach **8:48,10 Minuten** ins Ziel. Da die Athleten vor ihm alle der Klasse U 16 angehörten, wurde Gabriel Sieger in der Klasse U 14 und konnte sich damit über einen weiteren **Pfalzmeistertitel** in diesem Jahr freuen. Sein Vater **Michael Kirchmer** ging im Rennen über **4600 m** in der M 40 an den Start. Auch hier war die Konkurrenz sehr groß und Michael behauptete sich in der Pfalzwertung auf **Rang 5** in **19:23,20 Minuten**.

LCO-Athleten in der Deutschen Bestenliste

In diesen Tagen wurde vom Deutschen Leichtathletikverband die diesjährige Bestenliste veröffentlicht. Erfreulicherweise schafften auch einige LCO-Athleten den Sprung in diese Rangliste. Am besten platziert ist **Dennis Mäuslein** auf Rang 20 über 100 m der M 15 mit 11,44 sec., über 300 m reichte es zu Platz 26 in 37,55 Sekunden. Ebenfalls in der M15 konnte **Julian Geiwiz** über 300 m Hürden mit 43,31 sec. Rang 28 belegen. **Fynn Jung** schaffte in der M 14 als 22. im Kugelstoßen mit 13,05 sec. den Sprung in die Liste. In der Klasse U 18 ist **Richard Wernicke** mit 53,73 m im Speerwerfen auf Platz 30 notiert und **Leon Peter** auf Platz 46 über 400 m Hürden in 59,54 Sekunden. Die 4 x 100 m Staffel schaffte ebenfalls den Sprung in die Bestenliste mit 45,07 sec. in der Besetzung **Max Jung, Aathithan Vasan, Dennis Mäuslein und Luca Damian** belegen sie Platz 44.

Kadernominierungen

Auf Grund ihrer guten Leistungen in der abgelaufenen Saison wurde folgende Athleten in verschiedene Kader aufgenommen: **Dennis Mäuslein** schaffte im Sprint den Sprung in den D-Kader von Rheinland-Pfalz. In den Pfalzkader berufen wurden **Aathithan Vasan** im Sprint und **Julian Geiwiz** über 300 m Hürden. Für die Sportler fand bereits Ende Oktober in Ludwigshafen der Kadereröffnungslehrgang statt. Für die jüngeren Nachwuchsathleten wurde im letzten Jahr die Talentfördergruppe gebildet. Hier wurden mit **Fynn Jung** und **Mithusha Ganeshanathan** ebenfalls zwei Athleten vom LCO berücksichtigt, die sich demnächst in Kaiserslautern zu einem Lehrgang treffen.

im.

Potzberglauf am 12.11.2016

Der Potzberglauf ist der vorletzte Lauf von insgesamt sieben Läufen zum Pfälzer Berglaufpokal. Zudem wurden gleichzeitig die **Pfälzer Berglaufmeisterschaften** ausgetragen.

Mehr als 300 Teilnehmer waren am Start, die die **8,2 km** lange Strecke mit einer Höhendifferenz von **350m** hoch zum Potzberg bewältigen wollten.

Der LCO Edenkoben war mit 8 Läufer/innen dabei.

Als erster LCO-Läufer erreichte **Michael Kirchmer** AK M45 in 40:31 min das Ziel.

Ihm folgten:

Michael Manger AK M50 in 40:43 min,

Patrik Döringer AK M45 in 40:54 min,

Peter Klein AK M55 in 42:14 min,

Jochen Acker AK M50 in 45:32 min,

Inge Treichel AK W45 in 48:03 min,

Monika Klein AK W50 in 48:30 min,

Ludwig Adamé Haass AK M65 in 1:06:11 h

In der Pfälzwertung der Senioren belegte:

Ludwig Adamé Haass M65 Platz 3

Inge Treichel W45 Platz 4

Monika Klein W50 Platz 5

Peter Klein M55 Platz 5

Michael Manger M50 Platz 5

Michael Kirchmer M45 Platz 6

Patrik Döringer M45 Platz 7

Jochen Acker M50 Platz 8.

pk.

Kalmit-Berglauf - letzter Lauf der Berglaufsaison 2016

Wie jedes Jahr beendet der Kalmit-Berglauf die Berglaufsaison.

Am Samstag, dem 19.11.2016 waren über 600 Teilnehmer am Start, die die **8,1 km** lange Strecke und **505m Höhendifferenz** bewältigen wollten. Das LCO-Läuferteam war mit 13 Läufer/innen dabei.

Es siegten Jonas Lehmann (TUS Heltersberg) in 31:20min und Melanie Noll (TSV Annweiler) in 37:20min.

Das Team des LCO-Edenkoben erreichte folgende Ergebnisse:

Michael Kirchmer AK M45 Platz 18 in 42:43min (persönliche Bestzeit),

Patrik Döringer AK M45 Platz 22 in 43:49min,

Andreas Kroll AK M40 Platz 21 in 46:47min,

Stefan Hänsel AK M30 Platz 23 in 46:58min,

Steven Saliniewicz AK M35 Platz 20 in 47:04min,

Michael Manger AK M50 Platz 26 in 47:50min,

Jochen Acker AK M50 Platz 35 in 49:15min,

Monica Standley AK W40 Platz 8 in 51:32min,

Johannes Röß AK M50 Platz 51 in 51:32min,

Henning Delius AK M35 Platz 33 in 52:52min,

Petra Valdmann AK W45 Platz 13 in 59:08min,

Pia Koch AK W50 Platz 17 in 59:13min,

Ludwig Adamé Haass AK M65 Platz 17 in 1:11:17h

Der erste Lauf in 2017 zum Pfälzer Berglaufpokal ist der **Donnersberglauf** am 25.02.2017. Gleichzeitig auch Austragungsort **Pfälzer Berglaufmeisterschaften**.

mk.

LCO-Kids beim KiLa-Finale in Kaiserslautern

Am 20.11.2016 war es so weit! Das **Finale** um den **KiLa-Cup des Leichtathletikverbandes Pfalz** startete. Neben 273 Kindern aus 19 Vereinen waren auch die 3 Mannschaften des LCO qualifiziert: Die "**Turbofrösche**" der U8, die "**Grünen Flitzer**" der U10 und die "**Green Fighters**" der U12 übten schon alle fleißig im Vorfeld, um sich unter den besten Teams der Pfalz zu beweisen.



Los ging es am Morgen mit den Wettkämpfen der U8. Für den LCO starteten mit **Leo Burkhart, Régis Leclercq, Lukas Willrich, Saskia Kirsch, Victoria Sanders, Jonas Dankler, Mia Poschmann, Felix Köhler, Jan Schade, Emilia Habermehl und Tatjana Salamon** eine komplette KiLa-Mannschaft mit 11 Kinder in den Disziplinen: Einbein-Hüpfer-Staffel, Medizinball-Stoßen und Hindernis-Staffel. Das Team landete in allen Wettkämpfen auf dem 4. Platz, womit es am Ende in der Gesamtwertung zu einem guten 5. Platz reichte.



Um 12h fiel der Startschuss für die U10 für die Hindernis-Sprint-Staffel. Zehn nervöse "**Grüne Flitzer**" lieferten ein

spannendes Kopf an Kopf Rennen und konnten schließlich den **3. Platz** für sich verbuchen.

Den 40m Sprint, der zweimal durchgeführt werden musste, konnten **Lea Braun, Sion Dankler, Milani Ganeshanathan,**

Julia Keller, Sven Kirsch, Jan und Johanna Rheude, Ruven Schneider, Lena Urrey und Linus Weis mit dem **2. Platz** abschließen. Beim darauffolgenden Hoch-Weitsprung sorgten **Jan Rheude** und zuletzt **Lea Braun** mit

Sprüngen über 1m für Begeisterung im Team, was mit einem **3. Platz** in dieser Disziplin belohnt wurde.

Beim Medizinball Stoßen mit 1,5kg konnte der 5. Rang erreicht werden, was in der Gesamtwertung den 4. Platz einbrachte.

"The Green Fighters" mit *Melina Allmendinger, Katharina Asam, Peter Berg, Philipp Braun, Eva Fader, Mathavan*

Ganeshananthan, Gabriel Kirchmer, Benjamin Kutschera, Niels Specht, Leon Textor und Jonas Zimmermann

begannen ihren Wettkampf mit Fünfsprung auf eine Matte, der mit dem 5. Platz beendet wurde. Beim Hindernissprint

machten The Fighters ihrem Namen alle Ehre und erliefen sich den **1. Platz**, im Medizinball Stoßen erkämpften sie

sich Rang zwei mit durchgehend guten Weiten. Die sehr spannende 6 x 71m Staffel konnte mit dem 4. Platz abgeschlossen werden, was in der Gesamtwertung einen tollen 3. Platz bescherte hinter der LG Neustadt und Bad Dürkheim.



Katharina Asam wurde in der Einzelwertung der W10 die **Tagesbeste**,

Gabriel Kirchmer erreichte in der M11 den **3. Platz**.

Wir alle erlebten einen tollen, spannenden Wettkampf und Saisonabschluss.

Glückwunsch!

SW.

35. Silvesterlauf Schifferstadt

Bei der letzten Laufveranstaltung im Jahr 2016 in Schifferstadt waren vier LCO-Läufer mit am Start.

Steven Saliniewicz erreichte über **10 km** nach **44:43min** das Ziel, **Michael Kirchmer** benötigte über **5km 20:35min**.

Außer den Erwachsenen starteten für den LCO über die 5 km auch **Gabriel Kirchmer und Jakob Burkhart**. Gabriel wurde in der U14 gewertet, da es keine U12 bei 5 km gab. Gabriel wurde in dieser Altersklasse **Erster in 20.07 min**, **Jakob Zweiter in 21.07 min**.

mk.



Bild: Gabriel Kirchmer, Jakob Burkhart und der Drittplazierte Jonathan Herwagen auf dem Podest

Jahresabschluss der LCO Kinder

Am 13. Dezember 2016 auf dem Friedensdenkmal in Edenkoben:

