LCO Edenkoben

News & Presse 2019

Doppelsieg für Dennis Mäuslein

Ein toller Einstieg in die neue Saison gelang Dennis Mäuslein bei den Pfalzmeisterschaften am Wochenende in Ludwigshafen. Im Vorlauf über 60 m steigerte er den Vereinsrekord in der U 20 auf nunmehr 7,10 sec. und knackte auch die Norm für die Deutschen Hallenmeisterschaften. Im Endlauf ließ er dann 7,13 sec. folgen und wurde klar Pfalzmeister. Auch über 200 m war er klar überlegen und blieb mit 22,75 sec. erstmals in der Halle unter 23 Sekunden. Mit Apenayan Vasan in 23,38 sec. gab es sogar einen Doppelsieg für den LCO Edenkoben. Überhaupt zeigten sich die Sprinter und Läufer vom LCO in guter Form, so gab es reihenweise neue persönliche Bestleistungen. Apenayan ging tags darauf dann in seiner Altersklasse U 18 über 60 m an den Start und konnte sich hier auf 7,37 sec. steigern. Damit holte er sich die Vizemeisterschaft. Im Weitsprung ließ er dann 6,24 m folgen und holte sich damit den Titel. Sein Bruder Adsaiyan verbesserte sich im Vorlauf der U 20 über 60 m auf 7,42 sec. und belegte im Endlauf mit 7,49 sec. den 5. Rang. Im Weitsprung erreichte er 5,77 m und wurde damit Fünfter. Fynn Jung holte sich in souveräner Manier den Titel im Kugelstoßen der U 18 mit 12,76 m. Im Weitsprung gelang ihm ein Satz auf 5,50 m und damit der 5. Platz. Sebastian Renner holte sich unangefochten den Sieg über 400 m in der U 18 in 54,07 Sekunden. Über 60 m Hürden der U 20 blieb Leon Peter mit 8,87 sec. erstmals unter der 9 Sekunden-Marke und wurde Vizemeister. Mit persönlicher Bestleistung von 2:24,15 min. belegte Felix Reinfrank über 800 m der M 15 den 2. Platz. Im gleichen Lauf steigerten sich Julian Weis auf 2:33,21 min. und Joshua Moskopp auf 2:36,03 min. und belegten damit die Ränge 5 und 6. Ebenfalls den 2. Platz gab es für Leo Naumer, der seine 800 m Bestzeit in der M 14 auf 2:34,46 min. steigern konnte. Aathithan Vasan – inzwischen in der Männerklasse angekommen – konnte sich über 200 m auf 22,92 sec. verbessern und holte sich damit ebenfalls die Vizemeisterschaft. Auch über 60 m zeigte er im Endlauf mit 7,22 sec. und Rang 4 ein gutes Rennen. Lola Hüther konnte sich im Weitsprung der U 18 auf 4,69 m steigern und belegte damit den 4. Platz. Im Hürdensprint der W 15 reichte es für Mona Liebendörfer in 10,25 sec. zu Rang 3. Etwas schneller war Lukas Hahn in der M 15 in 10,24 sec. unterwegs und wurde ebenfalls Dritter. Benjamin Kutschera erreichte in der M14 10,62 sec. und wurde damit auch Dritter. Im Weitsprung erreichte er mit 4,50 m den 5. Rang. Marie Heß wurde über 800 m der W 15 Vizemeisterin in 2:40,09 Minuten. Jonas Zimmermann erreichte in der M 14 über 60 m den Endlauf und belegte dort mit 8,46 sec. den 6. Platz (Vorlauf 8,43 sec.). Im Kugelstoßen kam er mit der nun für ihn schwereren 4 kg Kugel auf 8,97 m und den 3. Rang. Auch die jüngeren LCO-Athleten ließen mit guten Leistungen aufhorchen. In der W 12 stand Johanna Rheude im A-Endlauf über 60 m und konnte dort mit 9,12 sec. den 4. Platz belegen. Mit 3,80 m im Weitsprung kam noch ein 5. Rang hinzu. Lea Braun erreichte den B-Endlauf und wurde dort mit 9,42 sec. Dritte und mit 3,79 m im Weitsprung lag sie am Ende einen Platz hinter ihrer Teamkollegin. Milani Ganeshananthan zeigte einen couragierten 800 m Lauf und belegte dort mit 3:02,71 min. den 8. Platz. Alle drei Athletinnen gehören noch der Klasse W 11 an, umso höher sind diese Leistungen zu bewerten. Jan Rheude wurde in der M 12 Vizemeister im Weitsprung mit 4,16 m und erreichte über 60 m im A-Finale mit 9,32 sec. den 5. Platz. Niels Specht kam über 60 m Hürden der M13 mit 11,55 sec. auf den 4. Platz und sprintete im B-Finale über 60 m in 9,12 sec. auf Rang 2 (Vorlauf 9,06 sec.). Mathavan Ganeshananthan konnte sich im Weitsprung auf nunmehr 4,47 m verbessern und belegte auch den 4.

Rang. Er stand ebenfalls im B-Finale über 60 m und konnte diesen Lauf mit 9,08 sec. für sich entscheiden. Ein weiteres Highlight war dann zum Abschluss des Tages die neuformierte 4 x 200 m Staffel der männlichen U 20. In der Besetzung Apenayan Vasan – Dennis Mäuslein – Adsaiyan Vasan – Leon Peter setzten sie sich auch in der Männerklasse durch und liefen mit neuem Vereinsrekord von 1:32,94 min. einen klaren Sieg heraus und qualifizierten sich damit für die Deutschen Jugendmeisterschaften Ende Februar in Sindelfingen. [im]

„41. Herrenwanderung – und die Musik spielt dazu“

Am 19. und 20. Januar 2019 fand die 41. Herrenwanderung des LCO Edenkoben statt.
Ziel war das zwischen Bingen und Ingelheim gelegene Gau-Algesheim in Rheinhessen.
Mit dem Zug ging es für 26 Wanderer am Samstagmorgen von Edenkoben nach über Kaiserlautern und Bad Kreuznach nach Gau-Algesheim.
Vom Bahnhof ging es zunächst zum Hotel Garni Heljerhaisje. Dort blieb das „große“ Gepäck einschließlich der Schminkköfferchen zurück. Die eigentliche Wanderstrecke führte Richtung Appenheim auf die Rheinhöhen über den Laurenziberg. Die Wanderer wurden nach einem für pfälzische Verhältnisse kleinen Anstieg mit einem tollten Blick Richtung Rhein und Rheingau belohnt. Das herrliche Wanderwetter tat den Rest, um gute Laune zu verbreiten. Anschließend ging es bergab bis zum Rhein und dem Rhein entlang zurück nach Gau-Algesheim.
Zu Abend gegessen wurde im Ort im Weingut Gerharz. Ein wunderbares Buffet und schöne rheinhessische Weine stärkten die nach etwa 18 km etwas müden Wanderbeine. Eine besondere Überraschung war eine 5 Mann starke Blasmusikgruppe, die ca. 30 Minuten aufspielte und die Stimmung „zum Kochen“ brachte.

Am nächsten Tag ging es um 9.30 Uhr weiter Richtung Bismarckturm In der Nähe stand – nicht zufällig – eine Gulaschkanone, aus der die Wandergruppe mit Gulaschsuppe versorgt wurde. Danach ging es langsam zurück nach Gau-Algesheim zum Bahnhof, von wo aus die Rückfahrt startete.
Alle Fahrtteilnehmer kamen am Abend wohlbehalten in Edenkoben an.
Die gesamte tolle Organisation wurde von drei rheinhessischen Freunden übernommen, die verantwortlich waren für die Touren, das Abendessen und die Gulaschkanone. Diesen drei Freunden (Peter, Matthias und Tobias) gilt der besondere Dank aller LCO-Herrenwanderer.
Auch dem Orga-Team aus Rheinhessen hat die Wanderung großen Spaß gemacht, so dass Wiederholungen nicht auszuschließen sin. Einige ganz Mutige haben sogar vorgeschlagen, den Rhein zu überqueren und auf der „ebsch Seit“ zu wandern. [hv]

37. Rheinzaberner Winterlaufserie

Beim 2. Lauf der Winterlaufserie in Rheinzabern über die 15 km Strecke waren die LCO Läufer/in Michael Kirchmer, Caroline Burkart und Jochen Acker mit am Start.
Michael erreichte in 1:03:55h das Ziel. Caroline folgte in 1:12:56h und Jochen in 1:13:59h. [pk]

LCO-Sprinter in Sindelfingen am Start

Beim hervorragend besetzten Internationalen Hallenmeeting im Sindelfingener Glaspalast gingen Adsaiyan und Apenayan Vasan sowie Dennis Mäuslein über 200 m an den Start. Mit 28 Teilnehmern aus verschiedenen Ländern ging es in sieben Zeitläufen zur Sache. Im 2. Zeitlauf war Dennis Mäuslein an der Reihe. Nach sehr gutem Start und gelungener erster Kurve verkrampfte er gegen Schluss und kam in seinem Lauf als Zweiter in 22,97 sec. ins Ziel. In der Endabrechnung aller Läufe reichte dies aber zu einem sehr guten 3. Platz. Apenayan Vasan konnte den 4. Zeitlauf gewinnen und seine neue persönliche Bestzeit auf 23,35 sec. drücken und im Gesamtklassement den 7. Rang belegen. Sein Bruder Adsaiyan belegte nach einem Kopf-an-Kopf-Rennen auf der Zielgeraden im 6. Vorlauf den 2. Rang mit 24,25 sec. und blieb damit nur 2/100 Sekunden über seiner Bestzeit. Im Gesamtergebnis wurde er damit Fünfzehnter. [im]

Apenayan Vasan zweifacher Rheinland-Pfalz-Meister

Glänzend aufgelegt präsentierte sich Apenayan Vasan vom LCO bei den Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften am Wochenende in Ludwigshafen. Trotz eines straffen Programms mit 60m, 200m und Weitsprung zeigte er sehr gute Leistungen. Seinen ersten Titel holte er sich im Weitsprung der U 18 mit 6,26 m in überlegener Manier, da kein weiterer Athlet über 6 Meter sprang. Im Anschluss fanden die Vorläufe über 60 m statt, wo er seine Bestzeit auf 7,35 sec. steigern konnte. Im Endlauf konnte er sich abermals verbessern und mit 7,29 sec. die Silbermedaille erringen. Zum Abschluss des Tages ging er dann noch über 200 m an den Start und lief im 5. Zeitlauf mit neuer persönlicher Bestzeit von 23,00 sec. einen überlegenen Sieg heraus. Sein Bruder Aathithan startete bei den Männern ebenfalls über 60m und 200m. Mit 7,23 sec. im Kurzsprint und 23,04 sec. über die längere Distanz reichte es zu den Plätzen 6 und 8. Beide werden auch am kommenden Wochenende bei den Süddeutschen Meisterschaften in Frankfurt an den Start gehen. Nach längerer Pause ging Sebastian Renner wieder über 800 m an den Start. In seiner neuen Altersklasse U 18 zeigte er ein taktisch gutes Rennen und konnte seine Bestzeit auf 2:05,79 min verbessern und den 5. Platz erreichen. Die gleiche Platzierung gab es für Marie Heß in der U 16 über dieselbe Distanz. Mit 2:35,15 min. zeigte sie sich gegenüber den Pfalzmeisterschaften klar verbessert. Das Gleiche gilt auch für Felix Reinfrank, der seine Bestzeit um 6 Sekunden auf nunmehr 2:18,77 min. schrauben konnte und damit in einem großen Teilnehmerfeld einen sehr guten 7. Platz belegen konnte. Im gleichen Lauf gab es für Julian Weis (13.) und Joshua Moskopp (14.) mit 2:32,31 min. bzw. 2:32,95 min. ebenfalls neue Bestleistungen. Im Kugelstoßen der gleichen Altersklasse konnte sich Jonas Zimmermann auf 9,40 m verbessern und damit den 11. Rang belegen. Die gleiche Platzierung gab es für Lukas Hahn über 60 m Hürden mit 10,33 Sekunden. Nach längerer Pause war auch wieder David Mees am Start. Über 60 m Hürden in der U 18 erreichte er 9,51 sec. und den 6. Platz. Besser als bei den Pfalzmeisterschaften lief es auch für Mithusha Ganeshananthan im Weitsprung der U 18. In einem starken Feld reichten die erzielten 4,93 m leider nur zu Platz 7. Über 60 m konnte sie ihre Bestzeit auf 8,41 sec. steigern und verpasste mit Platz 13 denkbar knapp die Finalläufe der besten Zwölf. Mit Dennis Mäuslein, Adsaiyan Vasan und Leon Peter fehlten leider drei Leistungsträger, da sie sich derzeit auf Klassenfahrt befinden und somit auch keine Staffel antreten konnte. [im]

Der zweifache Rheinland-Pfalz-Meister vom LCO Edenkoben: Apenayan Vasan

Apenayan Vasan überzeugt auch in Frankfurt

Seine derzeit gute Form konnte Apenayan Vasan auch bei den Süddeutschen Meisterschaften am Wochenende in Frankfurt bestätigen. Während am Samstag im Sprint nicht alles nach Wunsch verlief, steigerte er sich am Sonntag im Weitsprung gleich im 1. Versuch auf eine neue Bestweite von 6,40 m. Als Zehnter der Meldeliste zog er damit als Dritter in den Endkampf ein. Im letzten Versuch konnte er sich nochmals steigern und mit 6,45 m überraschend die Bronzemedaille gewinnen. Tags zuvor hatte er bereits über 200 m mit 23,03 sec. den 5. Rang belegt. Mit 23,13 sec. hatte er seinen Vorlauf gewonnen, allerdings mit der insgesamt fünftschnellsten Zeit „nur“ den B-Endlauf erreicht. Diesen konnte er dann gewinnen und aus beiden Endläufen die drittschnellste Zeit erzielen. Da die Endläufe aber nicht gleichberechtigt waren, blieb es trotz der tollen Zeit bei Rang 5 hinter den vier Läufern aus dem A-Lauf. Vormittags war er noch über

60 m gestartet und hatte sich mit 7,42 sec. auch für den Zwischenlauf qualifiziert. Dort leistete er sich allerdings einen Fehlstart. Sein Bruder Aathithan war über 60 m bei den Männern am Start. Mit 7,27 sec. blieb er nur 5/100 Sekunden über seiner Bestzeit und zeigte ein gutes Rennen, was aber leider nicht fürs Weiterkommen reichte. Bei der weiblichen U 18 hatte sich Mithusha Ganeshananthan für die Meisterschaften qualifiziert. Sie ging ebenfalls über 60 m an den Start und konnte mit 8,45 sec. ihre Meldezeit bestätigen. Aber auch hier reichte die Zeit nicht für die Zwischenläufe. [im]

Internationaler Schülervergleichskampf in Luxemburg

Beim intern. Schülervergleichskampf am 9. Februar wurde das Pfalz-Team-Ludwigshafen durch 5 Athleten des LCO verstärkt. In der großen Halle ‚La Coque' traten in diesem Jahr 9 Teams der Schülerklassen U14 und U16 im sportlichen Wettstreit gegeneinander an. Die Gegner der Pfälzer kamen aus Luxemburg, Belgien, Mannheim, dem Saarland und aus Frankreich.
Niels Specht hatte mit 3 Starts in der MU14 das umfangreichste Programm. Über die 60 m Hürden zeigte er ein gutes Rennen und kam mit neuer pers. Bestzeit von 11,47 Sek. ins Ziel. Im bald folgenden 60 m Sprint kam er nicht gut aus dem Block, wodurch er mit 9,11 Sek. etwas unter seinen Möglichkeiten blieb. Als 3. Läufer der 4 x 200 m Staffel ging er dann hochmotiviert ins Rennen und übergab den Stab in Führung liegend an den Schlussläufer des Teams.
Benjamin Kutschera steuerte ebenfalls über 60 m Hürden mit pers. Bestzeit von 10,33 Sek. in der MU16 wichtige Punkte fürs Team bei.
Die beiden Mittelstreckenläufer Julian Weis und Felix Reinfrank starteten bei der MU16 auf der ungewohnten 1000 m Strecke. Beide zeigten ein gutes Rennen. Felix konnte in seinem schnellen Lauf gut im Mittelfeld mithalten und erreichte das Ziel in 2:59,68 Min. Julian beendet seinen Lauf
in 3:15, 93 Min.
Jonas Zimmermann trat im Kugelstoßen der MU16 an. Er hatte etwas Pech und kam nicht gut in den Wettkampf. Mit 8,07 m konnte er leider nicht an seine bisherigen Leistungen in der Hallensaison anknüpfen. Dennoch holte er noch ein paar Punkte fürs Team, das in der Gesamtwertung am Ende den 6. Platz belegte. (EL)

37. Rheinzaberner Winterlaufserie

Beim letzten Lauf der Winterlaufserie am Sonntag, dem 9. Februar, in Rheinzabern waren die LCO Läufer/in Michael Kirchmer, Caroline Burkhart und Jochen Acker mit am Start.
Bei extrem windigem Wetter erzielten die LCO Athleten folgende Ergebnisse:

Michael absolvierte die 20km Strecke in 1:29:55h und errang in der Altersklasse M45 Platz 20. Caroline erreichte mit 1:39:44h in der Altersklasse W40 Platz 6.

Leider musste Jochen nach 10km wegen Beschwerden im Oberschenkel aus dem Rennen aussteigen. [pk]

Männliche U 16 überraschend Rheinland-Pfalz-Meister

Auf einer anspruchsvollen, aber sehr gut präparierten Strecke in Heltersberg fanden die Rheinland-Pfalz und Pfalz-Crossmeisterschaften statt. Auf einem teils welligen Rundkurs von gut 1500 m über Wiesen, durch Waldpfade und über die tiefe Aschenbahn des Sportplatzes gingen zunächst die Mittelstreckler über drei Runden an den Start. Als einziger Teilnehmer vom LCO war Marcus Naumer in der M45 am Start. Nach langer Wettkampfpause konnte er in einem gleichmäßigen Lauf am Ende mit 19:15 min. sowohl auf Rheinland-Pfalz wie auch auf Pfalz-Ebene den 3. Platz erreichen. Über 3000 m ging es dann bei der Klasse U16. Da auch gleichzeitig die U 14 gestartet wurde, gingen über 90 Läufer und Läuferinnen an den Start. Felix Reinfrank lief von Beginn an in einer 3er- Spitzengruppe mit, die sich nach der ersten Runde bereits vom Feld etwas abgesetzt hatte. Er musste sich erst im Endspurt geschlagen geben und belegte in der Einzelwertung der M15 der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft mit 10:39 min. den 2. Platz, konnte aber die Pfalzwertung gewinnen, da der Sieger aus Trier kam. Im vorderen Drittel des großen Feldes liefen auch Joshua Moskopp und Julian Weis ein gutes Rennen und kamen in der Pfalzwertung in 12:04 min. bzw. 12:14 min. auf die Plätze 4 und 5. Damit holte sich das Trio überlegen die Pfalzmeisterschaft und zu aller Überraschung gewannen sie auch die Rheinland-Pfalz-Wertung in der Mannschaft. Im gleichen Lauf war in der M14 auch Leo Naumer am Start. Er ging das Rennen etwas verhaltener an und konnte im Schlussspurt noch an einigen Läufern vorbeiziehen. Mit 12:37 min. belegte er am Ende den 3. Platz in der Pfalzwertung und durfte sich über Rang 4 in der Rheinland-Pfalz-Rangliste freuen. Einziger Kritikpunkt einer ansonsten schönen Veranstaltung waren die Siegerehrungen, die nicht wie versprochen unmittelbar nach den jeweiligen Läufen, sondern erst am Ende der Veranstaltung durchgeführt wurden. Die Läufer des 1. Rennens hatten inzwischen über drei Stunden gewartet. Durch die verschiedenen Wertungen zog sich das Ganze dann derart in die Länge, dass sich großer Unmut breit machte. Am Ende suchte sich jeder selbst seine Urkunde in den großen Stapeln, sofern er überhaupt noch anwesend war. [im]

Faschingswaldlauf Bad Dürkheim

Der Faschingswaldlauf in Bad Dürkheim fand am Samstag den 16.02.2019 unter sonnigem Vorzeichen statt. Der LCO war mit 15 laufwilligen und zum Teil toll verkleideten Jungen und Mädchen der Altersklassen U10 und U12 am Start.

Der erste Lauf über die 800m Distanz durch hügeliges Waldgelände fand um 13h für die Mädchen der U10 statt. In der Altersklasse W8 setzte sich Frida Dürk sogleich vom Hauptfeld ab und landete mit 2sek Rückstand auf dem 2. Platz in einer Zeit von 3:45 min. Julia Fader kam in der W9 auf den 8., Nicola Holda auf den 9. Rang.

Im Feld der MK U10 waren für den LCO acht Jungen am Start. In der Altersklasse M8 konnte Benjamin Görisch in 3:35 min ebenfalls auf dem 2.Treppchenplatz landen, Paul Haag landete auf dem 4., Onno Weber auf dem 8. Platz.
In der M9 erlief sich Lukas Brand in 3:16 min und nur 1sek Rückstand den 2. Platz, Clemens Mull den 4. und Simon Kömmerling den 7. Platz. Jan Kapper erkämpfte sich Rang 8 vor Max Schomber.

In der U12 starteten die Jungen und Mädchen gemeinsam in einem Lauf und lieferten sich erbitterte Duelle. In dem sehr engen Rennen kam Lea Braun als Erste der W11 ins Ziel mit 3:12 min, Hanna Bachmann wurde in der W10 mit 3:34 min Dritte.
In der M10 kam Philipp Kömmerling in 3:23 min auf den 4. Rang, Sion Dankler erkämpfte sich in der M11 den gleichen Rang in 3:10 min. [sw]

27. Donnersberglauf - Auftakt der Berglaufserie

Beim ersten Lauf der Pfälzer Berglaufserie war der LCO mit drei Läufern vertreten.
Die 7,2 km lange Strecke mit einem Höhenunterschied von 418 m absolvierte Jochen Acker in 45:24 min. Jörg Loosmann folgte in 45:44 min und Ludwig Haass benötigte 1:05 h. [mk]

Aktion Sauberes Edenkoben

Anlässlich der Aktion Sauberes Edenkoben haben SVE und LCO Edenkoben das Weinstraßenstadion gesäubert und für die Sommersaison auf Vordermann gebracht. Zahlreiche Helferinnen und Helfer der beiden Vereine (der SVE war diesmal deutlich in der Überzahl) waren am Samstag, den 9. März zusammen mit der Stadtbeigeordneten Helga Vogelgesang im Stadion aktiv. [hv]

34. Int. Hördter Auwald-Lauf

Am Sonntag, dem 3. März, waren 3 LCO Athleten über die 5 km Strecke in Hördt mit Start.
Michael Kirchmer erreichte mit 20:05 min Platz 3 in der Altersklasse M45.
Jochen Acker belegte mit 21:24 min in der Altersklasse M50 Platz 5 und Andreas Weber mit 30:40 min in der Altersklasse M40 Platz 5. [mk]

44. Bienwald- Marathon in Kandel

Trotz Regen und Sturm waren unter den ca. 2000 Läufern am Sonntag, dem 10.03.2019, auch 3 LCO- Athleten mit am Start.
Petra Valdman absolvierte die 42,195km Strecke in einer Zeit von 4:47:41h und belegte in der Altersklasse W45 Platz 10.
Joshua Moskopp und Michael Kirchmer starteten über halbe Distanz.
Michael erreichte mit einer Zeit von 1:38:36h in der Altersklasse M45 Platz 47 und Joshua mit einer Zeit von 1:41:15h Platz 3 in der U20. [mk]

Mitgliederversammlung beim LCO Edenkoben

Am 15. März 2019 fand im Hotel Prinzregent in Edenkoben die Mitgliederversammlung des Leichtathletik-Club Oberhaardt – LCO - Edenkoben statt. Rund 35 Mitglieder folgten der Einladung zur diesjährigen Mitgliederversammlung.
Dabei war die Wahl des neuen Vorstandes und des Ausschusses der Haupttagesordnungspunkt. Nach den Berichten des Vorstandes und der Entlastung durch die Mitgliederversammlung wurde die Wahl durchgeführt.
In den zum Vorstand gehörenden Ausschuss wurden 12 Ausschussmitglieder gewählt. Ziel der Aufstockung war es, die Jugend und junge Aktive verstärkt in die Vorstandsarbeit einzubeziehen.

Der für die nächsten zwei Jahre gewählte Vorstand:
1.Vorsitzender: Heinz Vogelgesang, 2.Vorsitzender: Eva Lawrenz, Sportwart: zur Zeit nicht besetzt, Kassenwart: Rolf Lampert, Schriftführer: Nathalie Orlemann;

Kassenprüfer:
Hans-Werner Schömer u. Traugott Jung;

Ausschussmitglieder:
Inge Hormuth, Lola Hüther, Sonja Hüther, Monika Klein, Susanne Schimpf, Sylvia Wernicke, Thomas Keller, Peter Klein, Felix Kusche, Dennis Mäuslein, Fabian Mengler und Richard Wernicke.

Der Ausblick auf die Termine 2019 und eine Diskussion über die anstehende Sanierung von Stadion und Laufbahn rundeten inhaltlich die sehr harmonisch verlaufende Mitgliederversammlung ab. [hv]

LCO Edenkoben überreicht Sportabzeichen

Am Samstag, den 16.03.2019 veranstaltete der LCO Edenkoben seinen Sportabzeichen-Abend. In gemütlicher Atmosphäre in der Weinstube Göring wurden die Sportabzeichen für das Jahr 2018 verliehen.
Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und stellt die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports dar. Dabei sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination gefordert. Notwendig ist auch der Nachweis der Schwimmfertigkeit.
Zu dem Sportabzeichen-Abend kamen über 30 Sportlerinnen und Sportler mit ihren Familien, um in gemeinsamer Runde und bei gutem Essen ihre Urkunde zu erhalten.
Besonders geehrt wurden 4 Sportler:
Erhard Keller für 43 Sportabzeichen, August Schimpf und Jürgen Meyer für 49 Sportabzeichen. Spitzenreiter ist Georg Bittlinger, der zum 53. Mal das Sportabzeichen erworben hat.
Das Rahmenprogramm gestaltete sich sehr kurzweilig. In kleinen Videos wurden nochmals Bilder vom vergangenen Jahr Revue gezeigt.
Im LCO bietet eine Sportabzeichengruppe die Möglichkeit, gezielt auf das Sportabzeichen hin zu trainieren. Dabei geht es aber auch um Spaß und um Freude an der Bewegung. Die Übungszeiten dieser Gruppe, zu der jeder gerne zum Schnuppern kommen kann, sind dem Sommerprogramm 2019 zu entnehmen, das auf der LCO-Homepage eingestellt ist. [hv]

Die stolzen Sportabzeichen-Absolventen.

22.Nanstein- Berglauf in Landstuhl

Beim Nanstein Berglauf am Samstag, dem 16.März 2019, war LCO Läufer Jörg Loosmann mit am Start. Jörg benötigte für die 7,1km und 350 Höhenmeter eine Zeit von 39:45min.
In der Altersklassenwertung M60 platzierte er sich auf Platz 15. [mk]

10. Rockie Mountain Lauf in Rockenhausen

Beim Rockie Mountain Jubiläumslauf am Samstag, dem 30.März 2019 , waren für den LCO Petra Valdman, Jörg Loosmann und Jochen Acker, am Start.
Jochen benötigte für die 13km und 560 Höhenmeter hinauf zum Donnersberg 1:21:34h und belegte somit Platz 31 in der Altersklasse M50. Jörg folgte in 1:21:38h und sicherte sich in der Altersklasse M60 Platz 15. In der Altersklasse W45 lief Petra in 1:33:21h auf Platz 5. [mk]

Erfolgreiche Läufer bei den Bezirksmeisterschaften im Waldlauf

Bei perfekten äußeren Bedingungen wurden auf der schnellen, flachen Waldlaufstrecke in Herxheim die diesjährigen Bezirksmeisterschaften ausgetragen. Bei der männlichen U 14 galt es die große Runde von 1400 m einmal zu durchlaufen. Am schnellsten vom LCO war dabei Niels Specht in der M 13 unterwegs, der die Distanz in 5:10 Minuten zurücklegte und damit auf den 3. Rang kam. In der M 12 überraschte Benedikt Geib mit einem sehr guten Lauf. Mit 5:19 Minuten wurde er überraschend Vizemeister. Mit 5:25 Minuten kam Jan Rheude nur wenig später ins Ziel und belegte damit den 5. Platz. Gemeinsam holte sich das Trio in der Mannschaftswertung den 2. Platz hinter Landau. In der U 16 galt es die mittlere Runde von 1040 m zweimal zu durchlaufen. Den Anfang machte Marie Heß in der W 15. In einem gemeinsamen Lauf mit der U 18 lief sie von Beginn an in der Spitzengruppe mit und holte sich am Ende den Sieg in ihrer Altersklasse in 8:19 Minuten. Danach waren die männlichen Klassen an der Reihe. Leider kam Felix Reinfrank am Start nicht gut weg und konnte die entstandene Lücke zu einem Führungsduo nicht mehr schließen. So wurde er am Ende in seiner Klasse Zweiter in 7:12 Minuten. Das gute Ergebnis vervollständigten Joshua Moskopp als Vierter in 7:36 Minuten und Julian Weis als Fünfter in 7:41 Minuten. Die drei Läufer holten sich damit überlegen den Sieg in der Mannschaftswertung. In der M 14 war Leo Naumer am Start. Nach krankheitsbedingtem Trainingsrückstand ging er das Rennen etwas zu vorsichtig an und belegte schließlich mit 8:16 Minuten den 5. Platz. Dank einer guten Organisation und schnellen EDV-Auswertung wurde die Veranstaltung zügig und ohne Probleme durchgezogen. [im]

Das U16 des LCO Edenkoben

Marie Heß mit ihrer Siegerurkunde

Nils Specht und Benedikt Geib

Auch die jüngsten Wettkämpfer des LCO Edenkoben – die Kinder der Klassen U12 und U10 – waren bei den Waldlaufmeisterschaften Südpfalz am Start. Für viele war das der erste Wettkampf überhaupt.

Das erste Rennen des Tages – eine kleine, flache Runde über 800m - bestritten die Mädchen W9. Julia Fader überraschte mit einem beherzten Lauf und konnte sich in 3:24 min einen tollen 3. Platz sichern. Auf Rang 5 folgte Hannah Hörner in 3:31 min.
In der W8 liefen die Zwillinge Sophie (8. in 4:06 min) und Lea Wolf (10. in 5:23 min) und Maya Budzinski (9. in 4:12 min) ihr allererstes Rennen. Julia, Hannah und Sophie konnten in der Mannschaftswertung den 4. Platz belegen.
Auch die Jungs M8 und M9 hatten diese Strecke zurückzulegen und schlugen sich in großen Teilnehmerfeldern ganz ordentlich. In der M9 starteten Jan Kapper (15. in 3:36 min), Simon Kömmerling (16. in 3:37 min), Lukas Brand (19. in 3:40 min) und Max Schomber (26. in 3:51 min). Die Jungs der Klasse M8 Benjamin Görisch und Paul Haag benötigten 3:28 min bzw. 3:29 min und liefen auf Rang 4 bzw. 5 ins Ziel. Benjamin, Paul und Jan sicherten sich so den 4. Platz in der Mannschaftswertung; für Simon, Lukas und Max wurde es der 9. Platz.

Die Kinder der U12 hatten eine mittlere Runde größere Strecke, nämlich 1.040m zu bewältigen.

Beim Zieleinlauf der Mädchen W11 war Grün die angesagte Farbe. Milani Ganeshananthan (4:05min), Lea Braun (4:08 min) und Johanna Rheude (4:20 min) ließen der Konkurrenz keine Chance und sicherten sich vom Start weg die Plätze 1-3. So ging auch der Mannschaftstitel an die drei Mädchen. Der Neuzugang im LCO – Jana Hemberger – war zum ersten Mal am Start, folgte beherzt ihren Freundinnen und kam als 4. in 4:30 min ins Ziel. Eine tolle Leistung!
In der M11 sicherte sich Jacques Labroué in einem spannenden Endspurt den 3. Platz in 3:50 min.
Philipp Kömmerling startete in der M10 und konnte sich in 4:19 min den 5. Platz erlaufen.

Bei den Siegerehrungen gab es dann ausnahmslos strahlende Gesichter bei den Wettkämpfern, Eltern und Betreuerinnen. [ih]

Sportlerehrung der Verbandsgemeinde Edenkoben

Am 2. April 2019 ehrte die Verbandsgemeinde Edenkoben die Sportlerinnen und Sportler der Verbandsgemeinde Edenkoben, die in 2018 besonders erfolgreich waren.
Die Ehrung fand im Gemeindehaus in Roschbach statt und wurde von dem Bürgermeister der Verbandsgemeinde Olaf Gouase in Anwesenheit seines Vertreters Eberhard Frankmann vorgenommen. Die Bewirtung der zahlreichen Gäste übernahm der Radfahrverein Edelweiß Roschbach.
Die Athletinnen und Athleten des LCO Edenkoben stellten wie so oft in den letzten Jahren die erfolgreichste und stärkste Gruppe. Sie erhielten für ihre hervorragenden sportlichen Leistungen Urkunden und kleine Geldpräsente.
In einer stimmungsvollen und lockeren Veranstaltung wurden folgende Sportlerinnen und Sportler des LCO für ihre Erfolge bei Deutschen Meisterschaften, Rheinland-Pfalz Meisterschaften und Pfalz Meisterschaften geehrt:

Marie Heß,
Dennis Mäuslein,
David Mees,
Leon Peter,
Felix Reinfrank,
Sebastian Renner,
Aathithan Vasan,
Apenayan Vasan und
Jan Wegmann.

Nicht dabei sein konnten:
Jana Lawrenz, Kira Weigel, Fynn Jung, Peter Klein. Adsaiyan Vasan und Richard Wernicke.

In den Dank für die sportlichen Leistungen schloss Bürgermeister Gouase ausdrücklich die Trainerinnen und Trainer der Athletinnen und Athleten des LCO ein. [hv]

Sportlerehrung der Stadt Edenkoben

Bei der am Freitag, 5. April stattgefundenen Sportlerehrung der Stadt Edenkoben war die ehemalige LCO-Sportlerin Hanna Klein der Ehrengast der Veranstaltung.

Die Stadt ehrte an diesem Abend 150 Sportlerinnen und Sportler für ihre sportlichen Erfolge im Jahr 2018. Stadtbürgermeister Ludwig Lintz sowie die Stadtbeigeordneten Angelika Fesenmeyer und Helga Vogelgesang begrüßten im Kurpfalzsaal, der fast bis zum letzten Platz gefüllt war, den Ehrengast, die vielen Sportlerinnen und Sportler sowie deren Trainer, Betreuer und anwesende Eltern.

Die Urkunden der Stadt und eine Medaille wurden durch den Stadtbürgermeister und die Beigeordneten mit Unterstützung der Edenkobener Weinprinzessin Sophie I. überreicht.

Wie in den letzten Jahren stellte der LCO die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler der Stadt Edenkoben.
Vom LCO geehrt wurden für Erfolge bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften:
Rheinland-Pfalz-Meister wurden in der 4 x 100 m Staffel männliche Jugend U20 Dennis Mäuslein, Apenayan Vasan, Aathithan Vasan und Adsaiyan Vasan,
in den Einzeldisziplinen in ihren jeweiligen Altersklassen: Dennis Mäuslein über 200 m (in der Halle), Leon Peter über 400 m Hürden, Sebastian Renner über 300 m Hürden, Jan Wegmann im Kugelstoßen und Richard Wernicke im Speerwurf.
Podest-Plätze bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften holten sich Marie Heß über 800 m, Jana Lawrenz über 800 m, Kira Weigel über 400 m Hürden, Felix Reinfrank über 3.000 m, Apenayan Vasan im Weitsprung, Fynn Jung im Speerwurf, Dennis Mäuslein über 60 m (Halle) und 100 m und die 4 x 100 m Staffel männliche Jugend U18 mit Dennis Mäuslein, Apenayan Vasan, Fynn Jung und David Mees.
Im Seniorenbereich war der LCO mit Peter Klein über 400 m bei den Süddeutschen Meisterschaften (1. Platz) und den Deutschen Seniorenmeisterschaften (3. Platz) sehr erfolgreich.

Bei Pfalzmeisterschaften erfolgreich waren:
Mithusha Ganeshananthan im Weitsprung, Mona Liebendörfer im Hochsprung,
Adsaiyan Vasan, Aathithan Vasan, Eric Schreber und Max Jung über 4 x 200m (MJU20),
Denis Mäuslein, Apenayan Vasan, Aathithan Vasan und Adsaiyan Vasan über 4 x 100 m (MJU20),
Felix Reinfank über 3.000 m, Gabriel Kirchmer über 800 m (M13).
Pfalzbesten in der Kinderleichtathletik war das LCO-Team „The Green Fighter" (U12) mit Lea Braun, Sion Dankler, Carolin Dietrich, Benedikt Geib, Viola Gerst, Constantin Görisch, Georg Guth, Johanna Rheude, Jan Rheude, Adrian Sobieski, Lena Urrey, Linus Weis, Mathilda Winter, Chuyu Yuan und Ella Zimmermann.

Der Ehrengast, die derzeit bekannteste Edenkobener Sportlerin Hanna Klein, kam gerade von einem vierwöchigen Höhentraining in Kenia. Hanna ist dem LCO bestens bekannt. Ausgangspunkt ihrer sportlichen Karriere war der LCO Edenkoben. Dort hat sie, bei den „Minis" beginnend, ihre sportliche Laufbahn gestartet und gehört heute zu den Top-Mittelstreckenläuferinnen in Deutschland.
Ihre Autogramme waren am Ende der Veranstaltung – nicht nur bei den Sportlerinnen und Sportler des LCO - heiß begehrt. [hv]

20. Energie Südwest Cup-Lauf in Landau

Beim 1. Lauf der Cup-Serie am Sonntag, dem 28.April in Landau waren 8 LCO Athleten am Start.
Gabriel Kirchmer, schnellster und jüngster LCO Läufer, lief über 5km mit 19:33min in der U16m auf Platz 1.
Andreas Kroll folgte in 20:35min auf den 9. Platz in der Altersklasse Männer. Marleen Borell belegte mit 31:56min Platz 40 in der Altersklasse Frauen.
Papa Michael Kirchmer erreichte über 10km mit 41:23min Platz 6 in der Altersklasse M40. Beim Familienduell Borell siegte Papa Lothar vor Sohn Jonas mit 43:44min und belegte in der Altersklasse M50 Platz 9. Jonas lief mit 45:22min ins Ziel und somit auf Platz 9 in der Altersklasse Männer.
Jochen Acker absolvierte die Strecke in 45:12min und Reiner Klein in 55:44min.In der Altersklassenwertung M50 belegte Jochen Platz 12 und Reiner Platz 25. [mk]

Langstaffeln eröffnen Bahnsaison in Mainz

Mit den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in den Langstaffeln begann die Bahnsaison für die LCO-Athleten in Rheinhessen. Zum Glück spielte auch das Wetter mit und die 4 x 400 m Staffel der männlichen U 20 erreichte gleich beim Saisonstart mit 3:27,53 min. eine tolle Zeit und sicherte sich hinter dem USC Mainz die Silbermedaille. Mit dieser Zeit unterboten Dennis Mäuslein, Apenayan und Adsaiyan Vasan sowie Sebastian Renner deutlich die geforderte Norm von 3:32 min. für die Deutschen Meisterschaften in Wetzlar. In einem packenden Rennen musste sich Schlussläufer Sebastian Renner erst auf der Zielgeraden knapp geschlagen geben. Mit 49 Sekunden zeigte sich Apenayan Vasan auf Position 2 stark verbessert und lässt auf gute Zeiten im Einzelrennen hoffen. Motiviert gingen auch die Mädchen der U12 über 3 x 800 m an den Start. Mit Johanna Rheude, Lea Braun und Milani Ganeshananthan kam das Trio ebenfalls als Zweite ins Ziel mit 9:20,72 Minuten. Eine weitere Vizemeisterschaft gab es über 3 x 800 m der männlichen U 14. Startläufer Jan Rheude übergab an Niels Specht und Benedikt Geib als Schlussläufer sicherte den 2. Platz in 8:22,45 Minuten. Den Schlusspunkt aus LCO-Sicht bildete die 3 x 1000 m Staffel der U 16. Alle drei Jungs (Joshua Moskopp, Julian Weis und Felix Reinfrank) lieferten ein gutes Rennen ab und konnten ihre persönlichen Bestzeiten steigern. In einem starken Feld reichten die erzielten 9:40,87 min. zu einem guten 4. Rang. [im]

2. Platz bei der U12 über 3 x 800 m: Lea Braun, Johanna Rheude und Milani Ganeshananthan

2. Platz bei der U14 über 3 x 800 m: Benedikt Geib, Jan Rheude und Niels Specht

4. Platz bei der U16 über 3 x 1.000 m: Joshua Moskopp, Felix Reinfrank und Julian Weis

2. Platz bei der U20 über 4 x 400 m: Dennis Mäuslein, Apenayan Vasan, Sebastian Renner und Adsaiyan Vasan

Kälte und Wind beeinträchtigen Saisonauftakt für Leichtathleten

Im Queichtalstadion von Offenbach fanden zum Saisonauftakt die diesjährigen Bezirksmeisterschaften statt. Leider ließen die Kälte und ein starker Gegenwind auf der Zielgeraden keine Bestzeiten zu. Teilweise große Teilnehmerfelder führten zusätzlich zu Zeitplanverzögerungen, so dass manche Athleten noch länger als geplant auf ihre Disziplin warten mussten und versuchten sich irgendwie warm zu halten. Für den LCO holten Mathavan Ganeshananthan, Viola Gerst, Fynn Jung und Apenayan Vasan Doppelsiege in ihren Altersklassen. Bei den Männern verletzte sich Aathithan Vasan über 100 m kurz vor dem Ziel und konnte nur noch auslaufen lassen. So reichte es bei 4 m Gegenwind nur zu 12,25 sec. und Rang 4. Axel Werner bliesen in seinem Lauf „nur" 2,2 m Wind entgegen und er erreichte mit 12,71 sec. den 6. Platz. Auf Grund der Verletzung von Aathithan musste die Staffel kurzfristig umgestellt werden und David Mees übernahm die Position. Mit 45,07 sec. gewannen sie die 4 x 100 m Staffel, wo außer David Adsaiyan und Apenayan Vasan sowie Dennis Mäuslein am Start waren. In der männlichen U 20 sicherte sich Dennis Mäuslein souverän den Titel über 100 m in 11,35 sec. (-1,8). Adsaiyan Vasan belegte Rang 3 in 12,05 Sekunden sowie Rang 2 im Weitsprung mit 5,49 m. Einen Dreifacherfolg gab es über 100 m in der U 18. Apenayan Vasan gewann in 12,11 sec. (-3,1) vor Sebastian Renner in 12,38 sec. und David Mees in 12,54 Sekunden. Über 200 m kam Sebastian Renner in 24,81 sec. auf den 3. Platz. Im Weitsprung sprang Apenayan Vasan gleich im 1. Versuch auf seine Siegesweite von 6,27 m. Den Doppelsieg machte Fynn Jung mit 5,78 m aus dem 5. Versuch perfekt. David Mees wurde Fünfter mit 5,26 m. Im Kugelstoßen fanden Fynn Jung und Jan Wegmann nach der Technikumstellung gut in den Wettkampf und konnten mit guten Weiten überzeugen. Fynn sicherte sich den Titel mit 13,02 m, Jan lag mit 12,87 m nur knapp dahinter. Mit 39,32 m holte sich Fynn auch den Titel im Speerwurf dieser Altersklasse. Die 4 x

100 m Staffel der U16 kam in 54,36 sec. auf den 2. Platz. Die gleiche Platzierung gab es auch für Joshua Moskopp über 800 m in 2:36,50 Minuten. Felix Reinfrank und Julian Weis gingen erstmals über 300 m an den Start. Felix ging das Rennen zu langsam an und verschenkte so eine bessere Platzierung als Rang 4 in 43,73 sec., Julian wurde Fünfter in 45,75 Sekunden. Über eine neue Bestleistung im Kugelstoßen der M 14 konnte sich Jonas Zimmermann mit 9,68 m freuen. Damit belegte er Rang 2 wie auch über 100 m in 13,57 sec. (-2,0). Im Speerwurf kam mit 25,24 m noch ein 5. Platz hinzu, knapp hinter seinem Vereinskollegen Benjamin Kutschera, der auf 26,10 m kam. Beide hatten auch mit dem böigen Wind zu kämpfen. Benjamin wurde zudem Dritter über 100 m in 14,41 sec. (-3,6) und Vierter im Weitsprung mit 4,13 m. Für Leon Textor reichten 4,50 m im Weitsprung zum Vizetitel. Leo Naumer wurde Zweiter über 800 m in 2:38,68 min., er war das Rennen etwas zu defensiv angegangen und verschenkte so eine bessere Zeit. Einen überraschenden Sieg holte die 4x75 m Staffel der U 14 in der Besetzung Jan Rheude, Mathavan Ganeshananthan, Niels Specht und Constantin Görisch in 43,79 Sekunden. Mathavan überzeugte außerdem als Sieger im Kugelstoßen mit 8,64 m und im Weitsprung mit 4,63 m. Niels Specht kam im Sprint mit 11,14 sec. auf Rang 4 und ließ im Kugelstoßen mit Bestleistung von 6,95 m und im Weitsprung mit 4,05 m noch zwei 6. Plätze folgen. In der M 12 überraschte Jan Rheude über 75 m mit Platz 2 in 11,33 Sekunden. Im Weitsprung kam er mit persönlicher Bestleistung von 4,24 m auf Platz 3. Bei der weiblichen U 18 konnte sich Mithusha Ganeshananthan im Weitsprung mit 4,86 m den Titel sichern. Mit 14,00 sec. (-2,8) kam noch Rang 6 über 100 m hinzu. Lola Hüther wurde Fünfte im Weitsprung mit 4,32 m. In der U 20 reichten 4,62 m im Weitsprung für Marie Becker zur Vizemeisterschaft. Über 800 m der W 15 sicherte sich Marie Heß souverän den Titel in 2:33,54 Minuten. Viola Gerst heißt die Doppelsiegerin in der W 12. Als Schnellste über 75 m in 10,97 sec. und mit 4,44 m im Weitsprung stand sie ganz oben auf dem Treppchen. Die erst 11jährige Johanna Rheude überraschte mit Rang 3 im Sprint mit 11,44 sec. Das gute Gesamtergebnis vervollständigte Mathilda Winter mit Rang 6 in 11,89 Sekunden. Im Weitsprung erreichte die ebenfalls ein Jahr jüngere Lea Braun mit 3,88 m Rang 4. Das Quartett sicherte sich über 4 x 75 m die Vizemeisterschaft in 44,08 Sekunden. Neuzugang Larissa Metz zeigte bei ihrem 1. Wettkampf im Hochsprung mit übersprungenen 1,20 m eine gute Leistung und belegte ebenfalls den 2. Rang. Die 11jährige Milani Ganeshananthan konnte über 800 m der W 12 ihre Bestzeit erneut steigern und kam in 3:02,49 min. auf den 7. Platz. Am Wochenende werden bei hoffentlich besseren äußeren Bedingungen in Limburgerhof die ersten Pfalzmeistertitel vergeben. [im]

Doppelsieger Dennis Mäuslein

Wie schon in der Vorwoche in Offenbach meinte es das Wetter auch bei den Pfalzmeisterschaften in Limburgerhof nicht gut mit den Leichtathleten. Der böige Wind, Kälte und Regen verhinderten bessere Leistungen. Um so erfreulicher war der Doppelsieg im Sprint über 100 m und 200 m in der U20 durch Dennis Mäuslein. Nach 11,19 sec. im Vorlauf ließ er im Endlauf 11,17 sec. folgen und holte sich ungefährdet den Sieg und unterbot damit auch die Norm für die Deutschen Meisterschaften in Ulm. 22,53 s standen am Ende der 200 m, doch blies mit +2,3 m auf der Zielgeraden der Wind etwas zu stark, so dass trotz Gegenwind in der Kurve keine neue Bestleistung zu Buche stand. Aber es blieb der klare Sieg mit über einer Sekunde Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Einen weiteren Pfalzmeistertitel steuerte Apenayan Vasan über 400 m der gleichen Altersklasse bei. Nachdem Sebastian Renner wegen eines Fehlstarts disqualifiziert wurde, war der Weg für Apenayan frei, der mit neuer Bestleistung von 52,67 sec. den Sieg holte. Mit 11,56 sec. kam noch der 4. Platz über 100 m und mit 6,20 m im Weitsprung einer 3. Rang hinzu. Für Apenayan, der noch der U18 angehört, ein schöner Erfolg. Sein Bruder Adsaiyan verletzte sich gleich beim Start über 100 m und musste aufgeben. Neue Bestleistungen gab es für Jonas Zimmermann im Kugelstoßen und mit dem Speer. Mit 10,14 m kam er mit der Kugel erstmals über die 10 m Marke und belegte damit den 2. Rang in der M14. Eine weitere Vizemeisterschaft gab es im Diskuswerfen mit guten 26,88 m. Hier musste der Wettkampf wegen des Windes mehrfach unterbrochen werden, da das Netz neu ausgerichtet werden musste. Mit 28,38 m im Speerwerfen zeigte er eine deutliche Steigerung gegenüber den Bezirksmeisterschaften und stand als Dritter erneut auf dem Treppchen. Eine Stufe höher stand hier Benjamin Kutschera, der mit 30,19 m im letzten Versuch erstmals die 30 m Marke übertraf und damit Vizemeister wurde. Auch im Hürdensprint klappte der 3er Rhythmus, so dass er mit 13,44 sec. den 3. Platz belegte. In der gleichen Altersklasse steigerte Leo Naumer seine Bestleistung über 800 m auf nunmehr 2:32,53 min. und belegte damit den 5. Rang. Eine Altersstufe höher gab es über die gleiche Distanz ebenfalls neue persönliche Bestleistungen über Felix Reinfrank als Zweiter in 2:17,47 min., Julian Weis (4.) in 2:26,12 min. und Joshua Moskopp (5.) mit 2:32,53 Minuten. Felix hatte den Start regelrecht „verschlafen" und musste erst eine Lücke zulaufen und Julian ging das Rennen zu zaghaft an, so verschenkten beide eine noch bessere Zeit. Marie Heß machte es in der W 15 taktisch klüger und sicherte sich mit 2:33,32 min. auch die Vizemeisterschaft. Marie Becker konnte sich gegenüber dem letzten Wochenende im Weitsprung der U 20 ebenfalls steigern und kam mit 4,74 m auf den 5. Platz. Die gleiche Platzierung gab es auch für Lukas Hahn über 80 m Hürden der M 15. Mit 13,80 sec. gab es eine neue Bestzeit wie auch im Vorlauf über 100 m in 13,61 Sekunden. Im Endlauf blieb er mit 13,70 sec. knapp über dieser Marke und belegte den 7. Rang. [im]

Hard Rock
1
2
3
4
5

1
2
3
4
5
6

20. Engerie Südwest Cup-Lauf in Dammheim

Beim 2. Lauf der Südwest-Cup Serie am Sonntag, dem 12.Mai, war der LCO mit einem Team von 6 Läufern am Start.

Joshua Moskopp lief über 10km mit 41:50min auf Platz 1 in der Altersklasse U16. Michael Kirchmer erreichte mit 41:44min Platz 10 in der Altersklasse M40. In der Altersklassenwertung M50 belegten Jochen Acker mit 44:44min Platz10 und Lothar Borell mit 45:30min Platz 13. Andreas Kroll und Marleen Borell absolvierten die 5km Strecke.
Hierbei erzielte Andreas mit einer Zeit von 19:58 min Platz 13 in der Altersklasse Männer und Marleen mit 35:44min in der Altersklasse Frauen Platz 50. [mk]

LCO-Athleten mit hervorragenden Leistungen bei den Pfalzmeisterschaften

Beim zweiten Teil der diesjährigen Pfalzmeisterschaften zeigte sich endlich auch das Wetter von seiner besseren Seite, so blieb es in Eisenberg trocken und relativ windstill und die Temperaturen lagen um einiges höher als an den vorangegangenen Wochenenden. So konnten die Athleten endlich bei guten Bedingungen ihre Wettkämpfe absolvieren. Dennis Mäuslein startete eine Klasse höher bei den Aktiven und konnte über 100 m und 200 m alle anderen Athleten hinter sich lassen. So steigerte er im Endlauf über 100 m seinen eigenen Vereinsrekord auf 11,03 sec. und nähert sich immer mehr der 11 Sekunden Schallmauer. Diese Leistung konnte er dann über 200 m noch toppen, indem er die schnellen Sprinter vom ABC Ludwigshafen hinter sich ließ und mit 22,01 sec. einen neuen Vereinsrekord auch für den Aktivenbereich aufstellte. Dabei hatte er mit -0,1 bzw. -0,2 sec. einen leichten Gegenwind. Der alte Vereinsrekord stand seit 1960 bei handgestoppten 21,9 sec. und wurde von Rudolf Münz und Fritz Ehresmann gehalten. Somit hat Dennis nun für beide Strecken die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Auch Apenayan Vasan konnte sich in der U18 gegenüber den ersten Wettkämpfen enorm steigern und wurde 3facher Pfalzmeister in Eisenberg. Den ersten Titel gab es mit 6,23 m im Weitsprung. Über 100 m siegte er mit neuer persönlicher Bestleistung von 11,44 sec. (+1,0). Im 200 m Endlauf lag er weit vor dem übrigen Feld und gewann mit 22,78 sec., damit blieb er erstmals unter 23 Sekunden und erreichte ebenfalls die Norm für die Deutschen Meisterschaften. Auf Grund seiner guten Leistungen in dieser Saison darf Apenayan auf Einladung des Verbandes am DLV-Jugendlager in Berlin anläßlich der Deutschen Meisterschaften der Aktiven teilnehmen. Einen weiteren Doppelsieg gab es für Jan Wegmann in der gleichen Altersklasse. Er steigerte sich im Kugelstoßen auf die neue persönliche Bestweite von 13,36 m und lag mit dem Diskus mit 34,32 m klar vor der übrigen Konkurrenz. Da es sein erster Wettkampf mit dem nun schwereren Diskus in der neuen Altersklasse war, kann auch er mit dem Wettkampftag mehr als zufrieden sein. Ebenfalls in der U 18 siegte Sebastian Renner über 400 m unangefochten und blieb mit 53,45 sec. nur knapp über seiner Bestzeit. Einen Überraschungssieg gab es für David Mees über 110 m Hürden. Nachdem der eigentliche Sieger wegen Umstoßens einer Hürde mit den Händen disqualifiziert wurde, durfte sich David über den Titel in 17,84 sec. freuen. Hinzu kam noch der 5. Platz im Weitsprung mit 5,46 m und Rang 7 im Endlauf über 100 m mit 12,39 sec. (Vorlauf 12,32 sec.). Einen weiteren Sieg für den LCO mit neuem Vereinsrekord holte Viola Gerst über 75 m in der W 12. Sie steigerte sich im Endlauf auf 10,50 Sekunden. In ihrem 1. Hürdensprint belegte sie mit 11,38 sec. den 3. Rang. Im Weitsprung kam sie mit 4,30 m nicht ganz an ihre Bestmarke heran und belegte den 6. Rang. Nach seinem Sieg bei den Bezirksmeisterschaften setzte sich Mathavan Ganeshananthan in der M13 im Weitsprung auch gestern durch und sicherte sich im letzten Versuch mit neuer Bestweite von 4,82 m den Titel. Im Kugelstoßen reichten 8,30 m zu Rang 4 und im Endlauf über 75 m belegte er mit 10,72 sec. den 5. Platz. Im Vorlauf war er mit 10,67 sec. etwas schneller unterwegs gewesen. Die 15jährige Marie Heß ging erstmals eine Klasse höher in der U18 über 1500 m an den Start. In einem gemeinsamen Lauf mit den Jungs zeigte sie ein gutes Rennen und holte sich unangefochten den Sieg in guten 5:24,55 Minuten. Bei den Männern blieb Richard Wernicke mit 55,20 m im Speerwerfen nur knapp hinter seiner Bestweite zurück und wurde Vizemeister. Damit hat er auch die Qualifikation für die Süddeutschen Meisterschaften abgehakt. Da hier zwei Altersklassen gleichzeitig am Start waren, zog sich der Wettkampf fast über zwei Stunden hin, so war es nicht leicht, die Konzentration zu behalten. Die 4 x 75 m Staffel der männlichen U 14 stand nach Saisonbestleistung von 42,78 sec. als Dritte ebenfalls auf dem Treppchen. Das verpassten ganz knapp die Mädchen der U 14, die mit 43,00 sec. als Vierte ins Ziel kamen. Einen

sehr guten 4. Platz gab es auch für Benedikt Geib, der über 800 m der M 12 in 2:37,68 min. neue persönliche Bestzeit lief. Verletzungsgeplagt musste Fynn Jung (U18) ganz auf das Speerwerfen verzichten und sich im Kugelstoßen mit Platz 4 und 12,05 m begnügen. Er hatte unter der Woche beim Schulwettkampf Jugend trainiert für Olympia noch hervorragende 50,87 m mit dem Speer erzielt, sich dabei allerdings die Verletzung zugezogen. Eine weitere persönliche Bestleistung gab es für Jana Lawrenz über 800m in 2:27,81 min., dabei blieb sie erstmals unter 2:30 Minuten und belegte im Frauenlauf ebenso den 4. Rang. Sie gehört noch der Klasse U 20 an genauso wie Leon Peter, der mit Bestleistung von 52,84 sec. über 400 m der Männer die gleiche Platzierung erreichte. Auf den gleichen Rang abonniert war Jan Rheude in der M 12. Mit 12,50 sec. über 60 m Hürden, neuer Bestleistung von 4,34 m im Weitsprung und mit 11,00 sec. im 75 m Endlauf (Vorlauf 10,89 sec.) landete er jeweils knapp neben dem Podest. Die erst 11jährige Milani Ganeshananthan konnte sich über 800 m in der W 12 enorm steigern und belegte mit 2:53,42 den 7. Platz und blieb erstmals unter drei Minuten. Ihre Schwester Mithusha wurde in der U 18 Sechste im Weitsprung mit 4,83 m und kam im Endlauf über 100 m mit 13,59 sec. auf Rang 7. Lola Hüther lag im Weitsprung mit 4,52 m einen Platz hinter Mithusha. Niels Specht ging etwas zu verkrampft in den Wettkampftag und belegte am Ende mit 11,49 sec. über 60 m Hürden Rang 7 und im Kugelstoßen mit 7,02 m den 6. Platz. Aathithan Vasan konnte über 100 m der Männer seine Vorlaufzeit von 11,20 sec. im Endlauf leider nicht mehr steigern und kam mit 11,45 sec. auf den 6. Platz. Da er immer noch leicht angeschlagen ist, verzichtete er auf den 200 m Sprint. Mathilda Winter kam in ihrem ersten Hürdensprint mit 12,53 sec. auf den 5. Rang. Ella Zimmermann und Johanna Rheude erreichten die Endläufe über 75 m. Hier konnte die erst 11jährige Johanna ihre Bestzeit auf 11,08 sec. steigern und belegte Rang 9. Ella steigerte sich auf 11,31 sec. und wurde 15. [im]

31. Heidesee Triathlon in Forst

Am Sonntag, den 19.05.2019, fand der **31. Heidesee Triathlon in Forst statt.**
Zwei Athleten des LCO Edenkoben starteten, um die Strecke von 1 km Schwimmen, 32 km Rad und 7,5 km Lauf zu absolvieren.
Bei kühlen 16,9 Grad Wassertemperatur ging es bei bewölktem Himmel in den Heidesee. Im Verlauf des anspruchsvollen Wettkampfs konnten sich die Athelten dann aber doch über die Sonne freuen.

Stefan Hänsel kam nach 1:42 h ins Ziel und erreichte damit Platz 15 in seiner Alterklasse M35. Über einen 2. Platz in der W60 konnte sich Ulla Schiele freuen, die nach 2:02 h die Ziellinie überquerte. [no]

12. Triathlon Goldener Hut in Schifferstadt

Für vier LCO Triathleten ging es am Sonntag, den 19. Mai 2019 an den Start beim Schifferstadter Sprinttriathlon. Für die meisten war dies der Start in die diesjährige Triathlonsaison und von daher besonders spannend.

Nach dem Startschuss im Schifferstadter Hallenbad wurden 400 m geschwommen. Im Anschluss galt es eine Radstrecke von 20 km in einem Rundkurs, der drei Mal gefahren werden musste, zu absolvieren. Die abschließende 5 km lange Laufstrecke war ebenfalls in drei Runden aufgeteilt.

Alle vier LCO Starter konnten gute Ergebnisse für sich verbuchen:

Denis Endres - 1:02 h - Platz 13 (AK30)
Frank Ixmann - 1:08 h - Platz 33 (AK30)
Jochen Acker - 1:09 h - Platz 30 (AK50)
Rainer Brechtel - 1:19 h - Platz 8 (AK60)
[no]

LCO Kids erfolgreich in Bad Dürkheim

Für „Die Grünen Flitzer“ und „The Green Fighters“ gab es am Sonntag, den 19.05.2019 den ersten Teamwettkampf der Saison.
20 Teams der Altersklasse U10 fanden sich im Stadion Trift in Bad Dürkheim ein, starke Konkurrenz also für „Die Grünen Flitzer“ Lukas Brand, Frida Dürk, Julia Fader, Benjamin Görisch, Hannah Hörner, Nicola Holda, Jan Kapper, Lukas Kirchmer und Oskar Winter.
Gleich beim ersten Wettbewerb, der Hindernis-Sprint-Staffel, konnte ein guter 4. Platz erreicht werden, der anschließende Hoch-Weitsprung fiel noch besser aus.
Das Team erreichte Platz 2; Oskar Winter ersprang sich in der Einzelwertung mit
0,95 m sogar den 1. Platz bei einer Konkurrenz von 85 Jungen.
Das Stoßen mit dem 1kg Medizinball konnte mit Rang 4 abgeschlossen werden.
Nicola Holda konnte in der Einzelwertung mit der gleichen Platzierung bei den Mädchen punkten. In der Biathlon Staffel wurden die tollen läuferischen Leistungen durch das Werfen etwas geschmälert (es mussten immer Strafrunden gelaufen werden), so dass das Team kurz vor dem Ziel von Enkenbach abgefangen wurde. Das Endergebnis war dann auch denkbar knapp: Die Grünen Flitzer erreichten Platz 2 mit 13 Punkten hinter Enkenbach (12 Pkt) und vor Neustadt (14 Pkt).

Der Wettkampf gestaltete sich in der U12 nicht minder spannend. „The Green Fighters“ mit Carolin Dietrich, Johanna Rheude, Lea Braun, Jana Hemberger, Milani Ganeshananthan, Tatjana Salamon, Mia Poschmann, Régis Leclercq, Jacques Labroue, Philipp Kömmerling und Lukas Buczylowski setzten sich gleich zu Beginn mit der 6x50m Staffel an die Spitze und konnten diese Platzierung beim Stabweitsprung noch bestätigen. Dabei wurden auch in der Einzelwertung hervorragende Platzierungen erzielt: Carolin ersprang sich in der Mädchenkonkurrenz den 1. Platz vor Lea (5.) und Johanna (6.). Im Medizinballstoßen gelang dem Team der 2. Platz bei ebenfalls sehr guten Einzelleistungen. Lea wurde Zweite, Jacques und Johanna erreichten jeweils 3. Plätze, Carolin wurde Vierte.
Der Hindernissprint fiel wieder zugunsten der Green Fighters aus, wo die tollen Einzel- leistungen noch deutlicher wurden. Die ersten drei Plätze belegten Carolin, Johanna und Lea, Tatjana landete auf dem 6., Jacques schob sich bei der männlichen Jugend auf den 2. Platz.
Das ergab 5 Punkte vor dem letzen Wettbewerb, der 6x800m Team-Verfolgung, und 11 sek Vorsprung vor Neustadt, die 7 Punkte erreicht hatten und als zweites Team ins Rennen gingen. Leider wurde die Staffel, obwohl toll gelaufen, von Neustadt abgefangen, was am Ende das paradoxe Ergebnis ergab: „The Green Fighters“ auf Platz 2 mit 7 Punkten hinter Neustadt mit 8 und vor Limburgerhof mit 27 Punkten. [sw]

Mecklenburger Seen Runde 2019

"Einige kennen die Reaktion bereits, wenn sie erzählen, dass sie sich für die MSR 300 angemeldet haben und 300 km meistern werden! Und man weiß, dass diese Herausforderung für jeden im Bereich seiner Möglichkeiten liegt. Das zeigt sich Jahr für Jahr im Strahlen der Gesichter der Teilnehmer im Ziel. Die 300 km Marke - ist eine magische Zahl im Radsport, weil sie für jeden Teilnehmer eine Herausforderung ist."

So schreibt es der Veranstalter der Mecklenburger Seen Runde 2019 auf seiner Homepage. Und dieser Herausforderung stellte sich nun bereits zum zweiten Mal LCO Radfahrer **Bernd Laubscher** am 25. Mai 2019.
Die Mecklenburger Seen Runde ist ein einmal zu absolvierender Rundkurs über eine Distanz von ca. 300 km, die Bernd in nur 10 Stunden und 10 Minuten reiner Fahrzeit absolvierte und somit eine bewundernswerte Durchschnittsgeschwindigkeit von 29,6 km/h vorweisen kann (eigene Zeitmessung) und dies trotz kühlen Temperaturen und stetigem Wind auf der Strecke. Der LCO Edenkoben gratuliert Bernd zu dieser herausragenden Leistung! [no]

Benjamin Kutschera und Leon Peter mit überzeugenden Leistungen

Beim 1. Teil der diesjährigen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Bad Bergzabern konnten vor allem die oben genannten Athleten überzeugen. In der M 14 steigerte Benjamin Kutschera seine Bestleistung im Speerwerfen um über vier Meter auf nunmehr 34,05 m und wurde überraschend Rheinland-Pfalz-Meister. Auch im Hürdensprint konnte er sich trotz Gegenwind verbessern und belegte mit 13,25 sec. den 7. Platz. Erstmals in dieser Saison ging Leon Peter über die 400 m Hürden an den Start und knackte gleich auf Anhieb die Norm für die Deutschen Meisterschaften. Mit 56,67 sec. lief er neue persönliche Bestzeit und holte sich die Silbermedaille. Ebenfalls Vizemeisterin wurde Marie Heß über 2000 m in der W 15. Mit 7:32,72 min. lief sie fast exakt die gleiche Zeit wie im Vorjahr. Eine klare neue Bestzeit gab es für Felix Reinfrank über 3000 m in der M15. Mit 10:11,19 min. war er über 20 Sekunden schneller als im Vorjahr und sicherte sich damit die Bronzemedaille. Im gleichen Rennen verbesserte sich Joshua Moskopp auf 11:04,53 min. und belegte Rang 7. Ebenfalls auf dem 3. Rang beendete Leo Naumer seine 3000 m in der M 14. In seinem ersten Rennen über diese Distanz kam er auf 11:46,16 min. Mithusha Ganeshananthan sprang mit 4,94 m Saisonbestleistung im Weitsprung und kam damit in der U20 auf Rang 5. Die gleiche Platzierung gab es für Sebastian Renner über 400 m der U 20 in 53,34 sec., damit konnte er seine persönliche Bestleistung knapp steigern. Über 800 m der M 15 konnte sich Julian Weis weiter verbessern und lief mit 2:24,08 min. auf den 6. Platz. Auf den gleichen Rang kam Jana Lawrenz über 800 m der U 20 mit 2:28,09 min. Damit konnte sie ihre Zeit aus Eisenberg von letzter Woche bestätigen. Jonas Zimmermann wurde im Kugelstoßen der M 14 mit 9,09 m ebenfalls Sechster und konnte sich im Speerwerfen über die neue Bestleistung von 30,61 m und Rang 8 freuen.
Gleichzeitig fanden in Weinheim die Chrono Classics statt. Hier konnte Dennis Mäuslein seinen Vereinsrekord in der U20 über 100 m auf nunmehr 11,02 sec. (+1,4) verbessern. Im Endlauf fehlte leider die Windunterstützung, mit 11,03 sec. belegte er den 5. Platz. Apenayan Vasan konnte in der gleichen Altersklasse seine Bestleistung von 11,44 sec. (+1,4) trotz eines schwächeren Starts exakt einstellen. Sein Bruder Aathithan erreichte bei den Männern 11,46 Sekunden. Über 200 m wurden dann am Abend 16 (!) Zeitläufe ausgetragen. Bis Dennis und Apenayan dann in Lauf 13 bzw. 14 an der Reihe waren, hieß es warten, warten …. Mit 22,54 sec. bzw. 23,22 sec. zeigten beide in Anbetracht der Umstände noch mal ein gutes Rennen. [im]

Christian Sternfeld beim Löwentriathlon

Am Sonntag, den 26. Mai 2019, startete **Christian Sternfeld** vom LCO Edenkoben beim Löwentriathlon in Freilingen auf der Olympischen Distanz.

Die 1.500 Meter wurden im Postweiher geschwommen, von da aus ging es auf die schnelle Radstrecke von 40 Kilometern rund um den Postweiher, welche trotz der geringen Höhenmeter nicht zu unterschätzen ist. Die abschließende 10 km Laufstrecke galt es auf gut befestigten und ebenen Waldwegen zu bewältigen. So konnte Christian bereits zu Beginn der Triathlonsaison seine frühe Form nicht nur testen, sondern sogar beweisen:
Nach nur 2:22 h überquerte er als 7. seiner Altersklasse die Ziellinie. [no]

28. Mußbach Triathlon (0,75 / 21 / 5 km)

„Alle Jahre wieder" zog es zahlreiche LCO Triathleten zum Mußbacher Triathlon, welcher für viele Vereinsmitglieder bereits Tradition geworden ist. In diesem Jahr stand dieser Wettkampf für **16 LCO Triathleten** am Sonntag, den 2. Juni 2019, im Wettkampfkalender.

Auch in diesem Jahr gab es wieder ein paar Veränderungen auf der Strecke: Geschwommen wurde – wie üblich – im Neustadter Stadionbad, dieses Jahr mussten allerdings 750 m bewältigt werden. Im Anschluss ging es auf die 21 km lange und profilierte Radstrecke. Diese führte die Sportler hoch in Richtung Kurpfalz-Park und auf anspruchsvollem Straßenbelag durch das Gimmeldinger-Tal. Dabei wurde ein Anstieg von bis zu 11 % überwunden. Weiter führte die Strecke durch Gimmeldingen, über Kopfsteinpflaster an Königsbach vorbei, zur Laufstrecke nach Mußbach. Der 5 km Lauf begann – wie „früher" – im Mußbacher Stadion. Diesen mussten die Athleten bei bis zu 32°C bewältigen, um am Ende verdient ins Ziel im Stadion Mußbach einzulaufen.

Alle 16 LCO Triathleten konnten die anspruchsvolle, aber landschaftlich sehr schöne Strecke des Sprinttriathlons mit Bravour bewältigen und – trotz der warmen Temperaturen – durchweg gute Ergebnisse für sich verbuchen.

Monika Klein, die nach 1:32 h die Ziellinie überquerte, sicherte sich sogar den **3. Platz** ihrer Altersklasse (Sen4w).

Schnellster LCO Triathlet war an diesem Tag ***Christian Sternfeld***, der nach nur 1:15 h seinen 7. Platz in der Altersklasse AK3m bejubeln durfte.

Die weiteren Ergebnisse:
Denis Endres – 1:16 h – Platz 6 AK4m
Frank Kiefer – 1:17 h – Platz 4 Sen2m
Jonas Borell – 1:22 h – Platz 20 AK1m
Frank Ixmann – 1:24 h – Platz 21 AK4m

Alexander Fuchs – 1:25 h – Platz 18 Sen2m
Lothar Borell – 1:26 h – Platz 6 Sen4m
Matthias Aperdannier – 1:26 h – Platz 14 Sen3m
Fabian Mengler – 1:27 h – Platz 19 AK3m*
* Fabian musste leider einige Minuten in die Reparatur seines Fahrrades investieren.
Wolfgang Handl – 1:31 h – Platz 19 Sen3m
Torsten Bamberger – 1:32 h – Platz 21 Sen2m
Mario Hutzl – 1:33 h – Platz 22 Sen3m
Klaus Zwick – 1:33 h – Platz 12 Sen4m
Nathalie Orlemann – 1:42 h – Platz 14 AK2w
Andrea Kaiser – 1:49 h – Platz 4 AK4w
[no]

Meisterschaften der knapp verpassten Normen

Beim zweiten Teil der diesjährigen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften für die Aktiven und U 18 in Saulheim war die letzte Möglichkeit sich noch für die Deutschen U23 Meisterschaften in Wetzlar zu qualifizieren. Der 4 x 100 m Staffel in der Besetzung Sebastian Renner, Apenayan Vasan, Dennis Mäuslein und Aathithan Vasan fehlten am Ende 3/100 Sekunden für die Norm. Trotz eines verpatzten letzten Wechsels lief das Team mit 43,23 sec. einen neuen Vereinsrekord für den Aktivenbereich. Bis auf Aathithan Vasan gehören alle Läufer noch dem Jugendbereich an und lässt für die Zukunft hoffen. Im Speerwerfen fehlten Richard Wernicke am Ende 21 cm zur Norm. Mit 59,79 m verbesserte er seinen eigenen Vereinsrekord um über 4 Meter und scheiterte ebenfalls denkbar knapp an den geforderten 60 Meter. Er sicherte sich damit die Silbermedaille und wenigstens die Qualifikation für die Süddeutschen Meisterschaften. Über 400 m der U 18 fehlten Sebastian Renner 2/100 Sekunden zur Norm für diese Meisterschaften. Mit 53,02 sec. lief er neue persönliche Bestzeit, aber knapp an der Quali und mit Platz 4 am Podest vorbei. Das sicherte sich einmal mehr Apenayan Vasan als Sieger in der U 18 über 100 m und 200 m. Bei einem heftigen Gegenwind war an Bestzeiten leider nicht zu denken, mit 11,69 sec. im Endlauf über 100 m und 23,36 sec. über 200 m war er aber jedes Mal der klare Sieger. Fynn Jung schrammte als Vierter im Kugelstoßen mit 12,32 m und im Speerwerfen mit 42,15 m knapp an den Medaillen vorbei. Die gleiche Platzierung gab es für die Jugendlichen Dennis Mäuslein und Leon Peter, die bei den Aktiven am Start waren. Dennis kam im Endlauf über 100 m in einem starken Feld auf 11,16 sec. und Leon Peter lief über 400 m Hürden mit 57,25 sec. knapp an seiner Bestzeit aus der Vorwoche vorbei. Mit einem guten Wurf auf 32,44 m kam Jan Wegmann im Diskuswerfen der U 18 auf den 5. Platz. [im]

zweifacher Rheinland-Pfalzmeister in der U18 Apenayan Vasan

Richard Wernicke, Zweiter bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften im Speerwurf bei den Aktiven.

Läufer mit Bestzeiten in Heidelberg

Bei den sehr guten besuchten Qualifikationstagen in Heidelberg konnte auch eine kleine Gruppe von LCO-Athleten ihre Bestzeiten weiter nach oben schrauben. Der immer mal wieder leicht einsetzende Regen war zwar etwas störend, beeinträchtigte den Wettkampf jedoch nicht. Den Anfang machte Jana Lawrenz über 800 m mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:26,66 min. In einem couragierten Rennen hatte sie leider das Pech, die letzte Kurve in einem Pulk von Läuferinnen auf der zweiten Bahn laufen zu müssen, so dass es trotz eines guten Finishs nicht ganz für die geforderte Qualifikation von 2:24 min. für die Süddeutschen Meisterschaften reichte. Mit ihrer Zeit belegte sie in ihrer Altersklasse U 20 den 2. Platz. Die Quali (53,00 sec.) knapp geschafft hat dagegen Sebastian Renner über 400 m in der U 18. Mit 52,98 sec. belegte er hinter seinem Vereinskollegen Apenayan Vasan im Gesamtklassement den 3. Rang. Apenayan konnte sich ebenfalls steigern und erzielte mit 52,03 sec. ebenfalls eine neue Bestmarke. Marie Heß ging über 1500 m in der U18 an den Start und konnte sich dort mit einem gleichmäßigen Lauf mit neuer Bestzeit von 5:21,40 min. den Sieg holen. Lediglich Felix Reinfrank konnte über 3000 m in der M15 nicht ganz an seine bisherigen guten Leistungen anknüpfen und blieb mit 10:28,46 min. klar über seiner bisherigen Bestmarke. Trotzdem reichte es für Rang 2 in dieser Altersklasse. [im]

KiLa Cup in Offenbach

Die letzten Sturmausläufer zogen noch über das Queichtalstation hinweg, als sich am Pfingstsamstag, den 8. Juni 2019, 16 Teams der Altersklasse U12 und 17 Teams der U10 einfanden.

The Green Fighters Hanna Bochmann, Lea Braun, Jana Hemberger, Johanna Rheude, Milani Ganeshananthan, Jacques Labroue, Philipp Kömmerling, Tatjana Salamon, Ruven Schneider und Phillip Frank waren hochmotiviert das gute Ergebnis aus Bad Dürkheim zu bestätigen. Beim Medizinballstoßen setzten sie sich mit konstant guten Leistungen sogleich an sie Spitze, beim Hindernissprint landeten sie mit 56,9 sek ganz knapp auf Platz 2 hinter Neustadt (56,8 sek). Der Hochsprung konnte mit Höhen bis zu 1,25 m mit dem ersten Platz abgeschlossen werden. Das ergab, wie in Bad Dürkheim, Platz 1 vor der 6x800m Team Verfolgung mit 5 sek Vorsprung vor Neustadt. Diesmal ließen sich The Green Fighters den Spitzenplatz nicht streitig machen und beendeten die Staffel in 18:53,0 min vor Neustadt (19:22,0 min) und Offenbach (19:47,0 min).

Für Die Grünen Flitzer Oskar Winter, Lukas Brand, Clemens Mull, Nicola Holda, Julia Fader, Paul Haag, Benjamin Görisch, Julius Kiefer und Constantin Schreieck ging es nicht ganz so gut los. Bei den Wechselsprüngen schlichen sich doch etliche Fehler ein, was zu Zeitzugaben führte und daher den 11. Platz bescherte.
Beim Stoßen konnte wieder Boden gut gemacht werden mit hervorragenden Leistungen, was mit dem 2. Platz belohnt wurde. Die Hindernis-Sprintstaffel landete auf Rang 5;
und beim Team-Biathlon, wo wieder etliche Strafrunden gelaufen werden mußten, konnte der 6. Platz erreicht werden. Das ergab den etwas undankbaren aber dennoch guten 4. Platz zusammen mit Bad Dürkheim hinter Bruchweiler, Offenbach und Neustadt. [sw]a

14. Maxdorfer Triathlon (2 – 85 – 19,8 km)

Beim Mitteldistanz Triathlon in Maxdorf gingen am Sonntag, den 10. Juni 2019, zwei LCO Triathleten an den Start beim Nachtweideweiher Lambsheim. Dort wurde ein 2 km Rundkurs geschwommen. Es folgte die 85 km lange anspruchsvolle Radstrecke mit zweimaligem Anstieg zur Lindemannsruhe (465m üNN). Auf der gesamten Strecke galt es ca. 1.000 Höhenmeter entlang der Pfälzer Weinstraße und der Mittelhaardt, sowie im Leininger Land zu bewältigen mit zeitweise um die 15 % Steigung. Die abschließende 19,8 km lange ebene Laufstrecke führte in drei Runden á 6,6 km durch den Maxdorfer Wald.

Denis Endres erreichte als erster LCO-Triathlet das Ziel auf dem Rasensportplatz beim Schulzentrum Maxdorf und konnte somit die Uhr nach 4:55 h stoppen. Dabei sicherte er sich Platz 26 seiner AK. Ihm folgte ***Stefan Hänsel*** nach nur 5:24 h und erreichte dabei Platz 44 der AK 4M. [no]

Erfolgreiche 4 x 400 m Staffel in Wetzlar

Bei den Deutschen U 23 Meisterschaften im hessischen Wetzlar wurden auch die Staffelmeisterschaften der U 20 ausgetragen. Dafür hatte sich auch die LCO-Staffel qualifiziert. Insgesamt hatten 19 Mannschaften gemeldet, das LCO-Quartett hatte die neuntbeste Meldezeit. Es wurden vier Zeitendläufe ausgetragen, unser Team musste im dritten Lauf auf Bahn 6 starten. Startläufer Dennis Mäuslein hatte demnach das ganze Feld hinter sich und keine Orientierung an den anderen Staffeln. Er ging dadurch das Rennen sehr schnell an und musste auf der Zielgeraden die Läufer aus Hamburg und Leverkusen passieren lassen. Apenayan Vasan übernahm an Position 3 und lief ein gleichmäßiges Rennen. Er übergab den Staffelstab an Leon Peter, der ebenfalls einen guten Lauf zeigte und diesen Rang verteidigen konnte. Schlussläufer Sebastian Renner konnte auf der Zielgeraden erfolgreich die Angriffe der anderen Läufer abwehren und wurde lediglich auf der Ziellinie noch von einem Läufer abgefangen. So belegte das Team in 3:25,95 min. mit Saisonbestzeit in seinem Lauf Platz 4. Im vermeintlich schnellsten letzten Lauf waren dann lediglich noch zwei Teams schneller. So belegte das Quartett hinter dem Sieger aus Lauf 1 überraschend den 7. Platz und durfte sich über die erste Urkunde bei einer Deutschen Meisterschaft freuen. [im]

Erfolgreiche Blockwettkämpfer in Saulheim

In einer gemeinsamen Veranstaltung mit dem Landesverband Rheinhessen wurden die diesjährigen Pfalzmeisterschaften in den Blockwettkämpfen in Saulheim ausgetragen. Pünktlich zu Veranstaltungsbeginn hatte es aufgehört zu regnen und so fanden die Athleten optimale äußere Bedingungen vor. In den Blockwettkämpfen ist die Vielseitigkeit gefragt, jeder muss fünf verschiedene Disziplinen absolvieren. Einen tollen Wettkampf lieferte Jan Rheude in der M 12 im Blockwettkampf Lauf. Mit vier neuen persönlichen Bestleistungen holte er sich souverän den Pfalzmeistertitel mit 2064 Punkten. Vor allem im Hürdensprint und beim Weitsprung konnte er viele Punkte sammeln. Den gleichen Block absolvierte auch Benedikt Geib, der am Ende auf Rang 7 mit 1.317 Punkten einkam. Er hatte leider keinen gültigen Weitsprung und verschenkte hier viele Punkte. Mathavan Ganeshananthan heißt der Sieger in der M 13 beim Blockwettkampf Wurf. Er freute sich vor allem über 5,00 m im Weitsprung und 9,04 im Kugelstoßen, am Ende hatte er 2.105 Punkte auf dem Konto. Zweiter in der Pfalzwertung wurde Niels Specht im Block Sprint/Sprung der M 13. Er kam auf 1.935 Punkte und erzielte mit 11,05 sec. im Hürdensprint und 20,82 m im Speerwerfen neue Bestleistungen. Maximilian Dietrich belegte im Block Lauf der M 13 den 4. Rang mit 1.596 Punkten. Gemeinsam holte das Team auch den Pfalzmeistertitel mit 9.017 Zählern vor dem ASV Landau. Die größte Konkurrenz gab es im Block Lauf der Schülerinnen W 12. Hier überraschte die 11jährige Lea Braun mit Rang 2 und 1956 Punkten. Mit 4,06 m im Weitsprung und 2:53,96 min. über 800 m gab es zwei neue persönliche Bestleistungen. Im gleichen Block kamen Ella Zimmermann auf Platz 4 (1883 Pkt.), Johanna Rheude auf Platz 5 (1860 Pkt.), Lena Urrey auf Platz 9 (1743 Pkt.), Mathilda Winter auf Platz 10 (1713 Pkt.) und Julia Keller auf Platz 12 (1636 Pkt.). Viola Gerst war in der gleichen Altersklasse im Block Sprint/Sprung am Start und belegte am Ende mit 1988 Punkten ebenfalls den 2. Rang. Sie konnte sich im Hürdensprint auf 11,14 sec. steigern und hier die meisten Punkte holen. In der Mannschaftswertung belegten die Mädchen Rang 3 hinter Landau und Eisenberg mit 9.430 Punkten. In der M 14 hieß der Sieger im Blockwettkampf Sprint/Sprung Benjamin Kutschera. Er kam auf insgesamt 2.306 Punkte und war im Speerwerfen mit 32,18 m am erfolgreichsten. In der gleichen Altersklasse war Jonas Zimmermann im Block Wurf am Start. Er steigerte sich mit dem Diskus auf 27,41 m und gewann am Ende den Titel mit 2.349 Punkten. Den Block Lauf absolvierte Leo Naumer. Mit 1657 Punkten belegte er den 3. Platz, seine beste Disziplin waren die 2000 m in 7:32,07 min. Einen Doppelsieg gab es im gleichen Block in der Altersklasse M 15. Julian Weis siegte vor seinem Vereinskameraden Joshua Moskopp. Julian erzielte 1843 Punkte und Joshua kam auf 1756 Zähler. Lukas Hahn verletzte sich gleich bei der ersten Disziplin, dem Hochsprung und brachte seinen Wettkampf trotz eines dicken Knies zu Ende. Mit 2002 Punkten im Block Sprint/Sprung blieb er darum klar hinter seinen Möglichkeiten zurück und belegte den 3. Platz. Ein wenig entschädigte dafür der Titel mit der Mannschaft mit insgesamt 10256 Zählern. [im]

10. OIE Baumholder Triathlon (1,5 / 37 / 10 km)

Am Sonntag, den 16. Juni 2019, nahm ***Stefan Hänsel*** am 10. OIE Baumholder Triathlon auf der Olympischen Distanz teil. Nach dem Massenstart am Sandstrand wurden 1,5 km im See von Baumholder zurückgelegt. Im Anschluss ging es auf die 37 km lange Radstrecke, auf welcher auch 580 Höhenmeter absolviert wurden. Den Abschluss des Wettkampfes machte die 10 km lange Lauftrecke.

Nach nur 2:25 h erreichte Stefan als 7. des gesamten Starterfeldes da Ziel und sicherte sich dabei Platz 4 seiner Altersklasse TM35. [no]

Christian Sternfeld bricht LCO Vereinsrekord in Düsseldorf

Etwa 2.000 Athleten schwammen, radelten und liefen am Sonntag, den 23. Juni 2019, beim "**T3 Triathlon**" auf drei verschiedenen Distanzen durch **Düsseldorf**, darunter Hobby-Athleten, Firmenstaffeln und Profisportler.

Mit dabei auch LCO-Triathlet, ***Dr. Christian Sternfeld***, der auf der **Olympischen Distanz** über S 1,5 - R 39,5 und L 10 km an den Start ging.

Geschwommen wurden die 1,5 km im Düsseldorfer Medien Hafen, danach ging es auf die 39,5 km lange Radstrecke – in Form eines Rundkurses – durch Düsseldorf und über die Rheinknie-brücke zur Oberkasseler Brücke, zurück zum Medienhafen. Der abschließende 10 km Lauf führte rund um das Gelände des Düsseldorfer Medienhafens, vorbei am Handelshafen, Rhein-turm und dem Apollo Theater. Am Ende durften die Triathleten auf der Wiese des Landtags von Nordrhein-Westfalen die Ziellinie überqueren und somit einen abwechslungsreichen und spektakulären Wettkampf beenden.

Wie immer war Christians Familie an der Strecke und unterstützte den Athleten, der trotz hochsommerlichen Temperaturen ein hervorragendes Ergebnis erzielte: Christian finishte nach nur **2:10:58 Std.** und erreichte damit **Platz 2** in seiner Altersklasse M30. Außerdem lief er bei diesem großen Event als **10. Gesamtplatzierter** ins Ziel!
Mit diesem bemerkenswerten Ergebnis hat Dr. Christian Sternfeld nicht nur seinen eigenen **LCO-Vereinsrekord** auf der Olympischen Distanz um 6 Minuten (!) unterboten, sondern auch noch seine persönliche Bestleistung aufgestellt! Ein rundum erfolgreicher Wettkampf für Christian! [no]

Erdinger Alkoholfrei Südpfalzlauf in Rülzheim

Am Pfingstmontag, dem 10. Juni, waren 4 LCO Läufer auf unterschiedlichen Strecken mit am Start.

Joshua Moskopp lief über die 21km Strecke mit einer Zeit von 1:39:50h auf den 1. Platz in der mJU20.
Michael Kirchmer erreichte über die 10km Strecke mit einer Zeit von 43:42min Platz 9 in der Altersklasse M45 und ***Jochen Acker*** belegte mit einer Zeit von 46:03min Platz 7 in der Altersklasse M50.
Franz Mayek erzielte über die 5km Strecke mit einer Zeit von 28:37min Platz 24 in der mhk. [mk

18. Gäulauf in Gommersheim

Ein Team von 13 LCO-Läufer/innen war am Mittwoch, dem 19. Juni beim Gäulauf auf verschiedenen Strecken erfolgreich.

Beim Schülerlauf über 1000m erreichte ***Lea Braun*** mit einer Zeit von 3:31min **Platz 1** in der wku12.

Weitere Ergebnisse und Platzierungen über 1000m:

Julia Keller wku14 in 3:40min Platz 2
Oliver Zahn mku8 in 4:10min Platz 3
Hannah Hörner wku10 in 4:25min Platz 10

Weitere Ergebnisse und Platzierungen über 10km:

Denis Endres AKm30 in 42:43min Platz 7
Monica Standley AKw40 in 45:00min Platz 2
Johannes Röß AKm50 in 48.01min Platz 13
Jochen Acker AKm 50 in 48:02min Platz 14
Mario Hutzl AKm50 in 51:16min Platz19
Ulla Schiele AKw60 in 51:23min Platz 1
Franz Mayek AKm60 in 1:06:06h Platz 16
Sacher Ulrike AKw50 in 1:04:21h Platz 11
Sacher Fritz AKm60 in 1:05:15h Platz 15
[mk]

30. Neustadter Altstadtlauf

Am Freitag, dem 21.Juni nahmen 5 LCO- Athleten am Altstadtlauf teil.

Beim Schülerlauf über 1000m erreichte ***Ferdinand Dietrich*** mit 4:26min Platz 2 und ***Benjamin Hauck*** mU8 belegte mit 5:46min Platz 12.

Den 1. Platz beim Jubiläumslauf über 4km errang ***Carolin Dietrich*** mit einer Zeit von 16:51min
Maximilian Dietrich lief über 10km mit 49:51min auf Platz 3 in der mU14 und Jochen ***Acker*** mit 1:05:43h auf Platz 35 in der Altersklasse M50. [mk

24. EWR Sprint Triathlon Lampertheim

Am 30. Juni 2019 ging ***Frank Ixmann*** vom LCO Edenkoben beim **Sprint Triathlon** (0,75 – 20 – 5 km) in Lampertheim an den Start!

Zuerst schwamm Frank 750 m im Lampertheimer Badesee. Danach galt es eine 20 km lange Wendepunktstrecke mit dem Rad zu bewältigen. Letztlich absolvierte er noch einen 5 km Lauf am Altrheindamm entlang, um nach **1:16 h** das Ziel im Lampertheimer Freibad zu erreichen. Dabei sicherte er sich bei Temperaturen weit über 30°C den 8. Platz der TM35. [no]

20. Energie Südwest Cup-Lauf in Nußdorf

Beim **3. Lauf der Südwestcup-Serie** am, 30. Juni in Nußdorf waren die LCO Athleten ***Michael und Gabriel Kirchmer*** mit Start.

Gabriel **siegte** in der mU16 über 5 km mit einer Zeit von 18:53 min und Papa Michael erreichte bei den Männern mit einer Zeit von 21:34 min Platz 5. [mk]

17. Sparkassen Triathlon Herxheim am 30. Juni 2019

Während sich die Weltspitze wie Jan Frodeno, Patrick Lange und Sebastian Kienle bei den Ironman Europameisterschaften die Ehre gaben, taten dies zeitgleich zehn **LCO Triathleten** beim **17. Sparkassen Triathlon in Herxheim** auf der **Jedermann-Strecke** (0,5 / 20 / 5 km). Eine besondere Herausforderung waren an diesem Tag die heißen Temperaturen über 30°C.

Geschwommen wurden 500 m im Waldfreibad Herxheim. Angefeuert durch die vielen Zuschauer ging es danach auf die 20 km lange Radstrecke, die in drei Runden á 6,7 km, absolviert wurde. Zum Schluss galt es noch einen 5 km Lauf, in fünf Runden aufgeteilt, im Waldstadion zu bewältigen. Start und Ziel befanden sich am Waldfreibad, so konnten sich die Athleten von den vielen Zuschauern während des Wettkampfes unterstützen lassen. Ein besonderer Ansporn waren die vielen LCO Vereinskollegen, Freunde und Familienmitglieder der Sportler, die ebenfalls zum Anfeuern nach Herxheim kamen!

Ein ganz besonderer Tag war es aber für eine weitere LCO Triathletin, nämlich für die gerade mal sechs Jahre alte ***Maria Kroll***, die in Herxheim ihr Triathlon-Debut absolvierte.
Die Nachwuchs-Triathleten schwammen 50 m, radelten 1 km und beendeten den Wettkampf mit einem 200 Meter-Lauf. Maria kam nach nur **9:06 Minuten** als Gesamt-**Dritte** der Schüler D ins Ziel und konnte somit ihren ersten Triathlon sogar mit einem Platz auf dem Treppchen beenden. Wenn hier nicht die Grundsteine für eine zukünftige Triathlon-Karriere gelegt werden…

Belohnt wurde aber auch der Einsatz der „großen" Triathleten: ***Denis Endres*** erreichte mit einer Zeit von 57:12 min als schnellster LCO Triathlet das Ziel und sicherte sich dabei **Platz 2** der AK M30 und den sechsten Platz der Gesamtwertung. Auch ***Monika Klein*** durfte sich über **Platz 2** ihrer Altersklasse W50 freuen und mit einer Zeit von 1:10 h ebenfalls das Siegertreppchen besteigen.

Und auch alle weiteren LCO Starter können sich über gute Zeiten freuen:
Jonas Borell – 1:02 h – Platz 6 AK MHK
Lothar Borell – 1:06 h – Platz 7 AK M50
Alexander Fuchs – 1:07 h – Platz 8 AK M40
Jochen Acker – 1:07 h – Platz 9 AK M50
Torsten Bamberger – 1:09 h – Platz 12 AK M40
Mario Hutzl – 1:09 h – Platz 15 AK M50
Tim Ahnsorge – 1:10 h – Platz 22 AK M30
Klaus Zwick – 1:12 h – Platz 19 AK M50
Rainer Brechtel – 1:18 h – Platz 4 AK M60
[no]

6. Nibelungen Triathlon Worms

Am Sonntag, den 7. Juli 2019 fand der 6. Nibelungen Triathlon in Worms statt. Vom LCO mit dabei war ***Kirsten Boller***, die zum ersten Mal bei einem Triathlon an den Start ging.
Kirsten entschied sich für ihr Debut für die **Jedermann-Distanz**. Dabei galt es 375m schwimmend im Hafenbecken von Worms, 10 km auf dem Rad und 2,5 km laufend zurückzulegen. Sie finishte ihren ersten Triathlon mit einer Zeit von 1:05 h und sicherte sich den 8. Platz ihrer Altersklasse. [no]

Hamburg Wasser World Triathlon

Der 7. Juli 2019 war ein besonderer Tag für die zwei LCO Triathleten ***Alexander Fuchs*** und ***Rainer Brechtel***, denn sie starteten auf der **Olympischen Triathlon-Distanz** in Hamburg.

Im Herzen Hamburgs wurden die 1,5 km in der Binnenalster geschwommen, dabei wurde ein ca. 40 m langer Tunnel durchschwommen, welcher für den besonderen Nervenkitzel sorgte. Danach ging es auf die 40 km lange, überwiegend flache, Radstrecke entlang zahlreicher Hamburger Sehenswürdigkeiten wie die Speicherstadt, die Landungsbrücken sowie die Reeperbahn. Der abschließende 10 km lange Lauf führte die Athleten zur Außenalster, um am Rathausmarkt ins Ziel zu gelangen.

Dieses erreichte Alexander Fuchs nach nur **2:50 h**, dicht gefolgt von Rainer Brechtel, der nach nur **3:17 h** die Ziellinie in Hamburg überquerte! [no]

NCT- Benefizlauf in Heidelberg

Über 5000 Läufer waren beim 8. NCT-Benefizlauf am 5. Juli in Heidelberg am Start, um ein Zeichen gegen Krebs zu setzen und durch ihre Teilnahme Spendengelder für die Krebsforschung am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) zu sammeln.
Für den LCO/Team Erdinger Alkoholfrei war ***Mario Hutzl*** über die 10km Strecke mit am Start. Mario erreichte mit einer Zeit von 50:30 min in der Altersklasse M50 Platz 18. [mk]

Peter Klein Deutscher Vizemeister

Einen großen Erfolg feierte ***Peter Klein*** bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften an diesem Wochenende in Leinefelde-Worbis. Mit Saisonbestzeit von 60,42 sec. über 400 m in der Altersklasse M 60 sicherte er sich die Silbermedaille. In einem engen Rennen lag Peter bis 70 m vor dem Ziel in Führung, ehe er noch von Gerhard Zorn aus Vaterstetten abgefangen wurde. Vom Start weg übernahm Peter auf Bahn 4 die Führung und hatte den auf Bahn 5 starteten Athleten bereits nach 100 m eingeholt. Eingangs der Zielgerade kam der hinter ihm auf Bahn 3 laufende spätere Sieger immer näher und fing Peter noch auf den letzten Metern ab. Dieser zeigte sich aber mit seinem Lauf und dem 2. Platz hochzufrieden.

Ein weiteres gutes Resultat lieferte im Seniorenbereich ***Marcus Naumer*** bei den Südwestdeutschen Meisterschaften, die Ende Juni in Landau ausgetragen wurden. Er ging nach vielen Jahren Wettkampfpause erstmals wieder über 1500 m an den Start, und zwar in der Altersklasse M 45. In einem gleichmäßigen Lauf rannte er mit 5:11,79 min. zur Silbermedaille. [im]

11. Blausee Triathlon

Am Samstag, den 13. Juli 2019 gingen fünf Triathleten vom LCO Edenkoben beim 11. Blausee Triathlon auf der **Jedermann-Distanz** an den Start.

Die Sportler schwammen 500 m im Blausee bei Altlußheim, um danach ihre fünf Runden um den See auf der 20 km (laut Veranstalter, persönliche Messung 16,3 km) langen Radstrecke zu drehen. Abgeschlossen wurde der Wettkampf mit einem 5 km langen Lauf rund um das Blauseegelände.

Denis Endres durfte mit dem 2. Platz der M30 und einer Zeit von 54:31 min das Siegertreppchen besteigen. Ebenfalls einen Podestplatz erzielte ***Franz Mayek***, der sich mit 1:13 h Platz 3 der M60 sicherte.
Doch auch ***Frank Ixmann***, der das Ziel am Blauseegelände nach genau 1 h erreichte, darf sich über Platz 6 (M30) freuen. Ihm folgte nach nur 1:01 h ***Steven Saliniewicz*** mit Platz 7 derselben Altersklasse. ***Jochen Acker*** überquerte nach nur 1:04 h die Ziellinie und darf sich ebenfalls über Platz 7 (M50) freuen. [no]

Ladenburger Triathlonfestival
RömerMan (1,5 / 41 / 10 km)
und ICL Fitness-Triathlon (0,5 /24 / 5 km)

Am Samstag, den 20. Juli 2019, war einiges los in Ladenburg. In der Römerstadt am Neckar stand das **Ladenburger Triathlonfestival** auf dem Terminplan, welches auch in diesem Jahr wieder über 1.000 Triathletinnen und Triathleten anlockte. Darunter auch drei Sportler vom LCO Edenkoben.

Neben Musik, einer Triathlonmesse und Finisherparty können die Athleten zwischen zwei Veranstaltungen wählen: Dem RömerMan auf der Olympischen Distanz und dem ICL Fitnesstriathlon. ***Torsten Bamberger*** vom LCO entschied sich für einen der schönsten Sprint-Triathlons der Umgebung: **Den Fitnesstriathlon.**

Bei warmen Temperaturen und hoher Luftfeuchte ging es für die 500 m lange Schwimmstrecke im Ladenburger Freibad an den Start. Danach führte ein langer Laufweg zur Wechselzone und anschließend auf die 24 km lange Radstrecke, welche in drei Runden auf den umliegenden Wirtschaftswegen absolviert wurde. Abgerundet wurde der Sprintwettkampf durch eine 5 km Rundstrecke, am Kandelbach entlang, in den stadtnahen Grünbereichen mit abschließendem Zieleinlauf im Römerstadion.

Torsten überquerte nach **1:26 h** die Ziellinie im Römerstadion und sicherte sich dabei Platz 17 seiner AK Sen2m.

Wissen wollten es an diesem Tag auch ***Frank Ixmann*** und ***Tim Ahnsorge***. Die beiden wagten sich auf die Olympische Distanz, dem **RömerMan**. Der Wasserstart der 1,5 km lange Schwimmstrecke erfolgte im Neckar. Dabei wurden die Athleten per Schiff an den Startpunkt gebracht. Es folgte ein anspruchsvoller Radrundkurs durch den Odenwald mit Anstiegen bis zu 18 % beim Steinbruch Dossenheim. Auf dieser 41 km langen Radstrecke bewältigten die Triathleten 700 Höhenmeter. Abgeschlossen wurde der RömerMan mit einem 10 km Lauf, auf derselben Rundstrecke wie die Fitnesstriathleten.

Frank beendete diesen anspruchsvollen Wettkampf nach nur **3:26 h**. Dabei sicherte er sich Platz 36 der AK4m. Nach **3:37 h** überquerte Tim die Ziellinie und konnte Platz 42 derselben Altersklasse für sich verbuchen. [no]

Leon Peter wird Fünfter in Ulm

Bei den **Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm** konnte Leon Peter in der Klasse U 20 über 400 m Hürden seine Meldeleistung bestätigen. Mit seiner Bestleistung von 54,93 sec. war er auf Rang 5 gelistet und genau diese Platzierung bestätigte er im Endlauf mit 56,09 sec. Nachdem im ersten Vorlauf drei Läufer an den Hürden gestrauchelt waren, genügte Leon in seinem Rennen ein Sicherheitslauf für das Erreichen des Finales. Noch etwas geschwächt von einer Erkältung ging er das Rennen etwas zu langsam an und arbeitete sich während des Laufes langsam weiter nach vorn. Am Ende konnte er auf der Zielgeraden noch drei Läufer abfangen und den 5. Platz belegen. Pech hatte Dennis Mäuslein über seine Spezialstrecke 100 m. Sowohl im Vorlauf als auch im Halbfinale klappte jeweils erst der dritte Start, was bei der Hitze unnötig Kraft und Nerven kostete. Mit 11,04 sec. bei leichtem Gegenwind sicherte er sich einen Platz im Halbfinale, wo er bei Windstille mit 11,02 sec. exakt seine Bestleistung einstellte. Bei besseren Bedingungen wäre die ersehnte Zeit unter 11 Sekunden mit Sicherheit erreicht worden. Dadurch fehlte leider am nächsten Tag über 200 m etwas die Motivation, so dass er sich mit 22,64 sec. (-1,2) leider nicht für die Finalläufe qualifizieren konnte. Apenayan Vasan war erstmals bei Deutschen Meisterschaften am Start. Er hatte sich über 200 m in der U 18 qualifiziert. Nach einem guten Start lag er in seinem Lauf mit an der Spitze, bevor er die letzten 50 m leider verkrampfte und mit 23,07 sec. den 5. Platz belegte. In der Endabrechnung bedeutete dies Rang 39 unter 55 Startern. Hatten die Sportler am Freitag noch mit der Hitze zu kämpfen, gingen am Samstag und Sonntag einige Unwetter nieder, so dass die Veranstaltung unterbrochen werden musste und erst mit riesigen Verspätungen fortgesetzt werden konnten. [im]

2. Silzer Seelauf

Beim Silzer Seelauf am Samstag, dem 3. August, waren die LCO -Läufer Michael und Gabriel Kirchmer erfolgreich.
Gabriel siegte in der mU16 über 5km mit einer Zeit von 19:41min und
Papa Michael belegte mit einer Zeit von 21:48 min Platz 2 in der Altersklasse M45. [pk]

LCO: Vereinsmeisterschaften

Am Ende einer erfolgreichen Sportwoche fanden am Sonntag, den 18. August die Vereinsmeisterschaften des LCO Edenkoben im Weinstraßenstadion in Edenkoben statt.
Fast 100 Kinder, Jugendliche und Aktive nahmen an den verschiedenen Wettkämpfen teil. Viele Besucher, Eltern, Großeltern, Verwandte und Freundes konnten spannende Wettkämpfe mit teilweise gutklassigen Ergebnissen verfolgen.

Um 11.00 Uhr begannen die ganz Kleinen (Kinder U6)mit ihrem Dreikampf (30m-Sprint, Weitsprung und Schlagball), gefolgt von den Kindern U8, U10 und U12, bis dann um 13.00 Uhr die Älteren (m/w U14 bis m/w U20 sowie die Männer und Frauen) ins Wettkampfgeschehen eingriffen. Wer am Ende des Dreikampfes noch Lust und Kraft hatte, konnte die 800 m Strecke laufen.

Alle Teilnehmer/innen erhielten Urkunden, die drei Erstplatzierten Medaillen. Stadtbürgermeister Ludwig Lintz ließ es sich nicht nehmen für ca. 1 ½ Stunden die Siegerehrung selbst zu übernehmen. Er war von den vielen jungen Sportlerinnen und Sportler und ihren tollen Leistungen begeistert. [hv]

Kraichgau Summertime Triathlon

Sieben LCO Triathleten wollten es am Sonntag, den 11. August 2019, in Karsldorf-Neuthard auf der Olympischen- sowie auf der Sprint-Distanz noch einmal wissen.

Bei angenehmer Wassertemperatur ging es beim Rolling Start für die Athleten im Sieben-Erlen-See ins Wasser. Auf der Kurzdistanz mussten dort 1500 m in zwei Runden, mit Landgang nach 750 m, geschwommen werden. Die anschließende 40 km lange Radstrecke führte auf einem Rundkurs mit drei flachen Runden in das umliegende Gebiet von Karlsdorf-Neuthard, Büchenau und Bruchsal. Der abschließende 10 km Lauf, ebenfalls in drei Runden aufgeteilt, führte rund um die Altenbürghalle.

Auf dieser Distanz gingen für den LCO ***Stefan Hänsel, Michael Sternfeld, Dr. Christian Sternfeld, Matthias Apperdannier und Steven Saliniewicz*** an den Start. Als erster LCO Triathlet erreicht Stefan nach nur 2:22 h die Ziellinie (AK-Platz 17) im Altenbürgstadion, gefolgt von Christian (AK-Platz 24) mit einer Zeit von 2:27 h. Für Matthias blieb die Uhr nach 2:41 h (AK-Platz 28) stehen sowie kurz darauf, nach 2:42 h für Michael (AK-Platz 52). Über eine Zeit von 2:55 h konnte sich Steven freuen (AK-Platz 62).

Frank Ixmann und Jochen Acker waren bei der Sprint-Distanz (0,75 / 23 / 6,6 km) auf den gleichen Strecken wie die Athleten der Kurzdistanz unterwegs – nur etwas gekürzt. Frank konnte nach nur 1:35 h (AK-Platz 64) seine Finisher-Medaille im Altenbürgstadion entgegennehmen, ebenso wie Jochen, der nur eine Minute später, nach 1:36 h (AK-Platz 68), das Ziel erreichte. [no]

Bestzeiten bei Abendsportfesten

Bereits in der Vorwoche konnte ***Jana Lawrenz*** in der Klasse U 20 ihre Bestzeit über 800 m steigern. Beim **Abendsportfest in Pfungstadt** erzielte sie nach einem mutigen Rennen 2:26,37 min. Hier waren auch ***Sebastian Renner*** und ***Henry Fietzek*** über 400 m am Start. Sebastian (U18) brauchte über die Stadionrunde 53,18 sec. und blieb damit eine halbe Sekunde über seiner Bestleistung. Henry Fietzek, eigentlich mehr auf den längeren Strecken zugange, kam im Männerlauf auf 55,52 sec.

Gabriel Kirchmer erzielte über 3000m mit einer Zeit von 10:26,37 min *Platz 3* in der männl. Jugend.
Michael Kirchmer errang über 400m mit einer Zeit von 62,84s **Platz 1**.

Beim **Sportfest des TSV Kandel** am Freitagabend konnte ***Sebastian Renner*** seine Bestzeit über 200 m auf 24,08 steigern und belegte damit in der U 18 den 3. Rang. Damit lag er einen Platz hinter ***Apenayan Vasan***, der den 1. Zeitlauf mit 23,42 sec. klar gewonnen hatte und in der Endabrechnung aller Läufe den 2. Platz belegte. Sein Bruder ***Adsaiyan*** gewann die Konkurrenz in der U 20 über die gleiche Strecke in 24,45 sec., damit blieb er nach längerer Verletzungspause bei seinem ersten Start nur knapp über seiner Bestzeit. ***Henry Fietzek*** erreichte über die gleiche Distanz bei den Männern 25,37 sec. [im, mk]

17. Sigma Sport Challenge- Neustadt

Beim am **17. Sigma Sport Trail Run** in Neustadt am Sonntag, dem 11. August, war für den LCO Edenkoben ***Patrik Döringer*** am Start.

Patrik benötigte für die 13 km Strecke und 350 Höhenmeter **1:11:11**h. [mk]

37. Allgäu Triathlon Immenstadt

Das Triathlon-Highlight des Jahres fand für ***Torsten Bamberger*** am Sonntag, den 18. August 2019, beim 37. Allgäu Triathlon Immenstadt, statt.

Torsten wagte sich an den **ALLGÄU OLYMP Triathlon**. Dabei galt es 1500 m Schwimmen in einem Rundkurs im Alpsee mit Landgang zu bewältigen. Angefeuert wurden sie dabei an der Seepromenade von zahlreichen Zuschauern und Fans. Anschließend ging es für 42 anspruchsvolle Kilometer und 700 Höhenmeter auf das Rad. Ein besonderes Erlebnis stellte dabei der Anstieg zum Kalvarienberg dar. Hierbei wurden die Triathleten von Musik und Kuhschellen unterstützt. Doch es folgte bald der nächste Härtetest, nämlich ein fünf Kilometer langer Anstieg hinauf nach Freundpolz, wobei die Athleten den Anblick der einheimischen Allgäuer Kühe bewundern konnten. Doch damit nicht genug von den Kühen – beim abschließenden 10-Kilometer-Lauf musste Torsten den Kuhsteig hinauf bis zum Wendepunkt auf dem Immenstädter Marktplatz bewältigen. Schließlich konnte er nach dem Durchlaufen des Zielkanals ihre verdiente Medaille entgegennehmen.

Torsten erreichte das Ziel nach nur **3:38 h** und sicherte sich damit Platz 59 der Altersklasse SEN2M. [no]

KiLa Cup in Kandel

Am Samstag, den 17.08.2019 fand im Bienwaldstadion in Kandel der 3. Leichtathletik- Wettkampf für die LCO-Kids statt.

„***Die Grünen Flitzer***" der U10, die nicht in voller Teamstärke antraten, schlugen sich beim Medizinballstoßen bei einer 10 Mannschaften umfassenden Konkurrenz ganz ordentlich und landeten auf Platz 3. Bei der Hindernis-Sprint-Staffel traten Julia Fader, Nicola Holda, Hannah Hörner, Oskar Winter, Benjamin Görisch, Jonathan Förster, Clemens Mull und Jan Kapper gegen die Offenbacher Speedys an und lieferten sich 3 Minuten lang ein erbittertes Kopf-an-Kopf-Rennen, das beiden Teams den ersten Platz bescherte.
Im Team-Biathlon konnte der 4. Platz eingefahren werden und in der Weitsprungstaffel wurde mit guten Weiten der 3. Platz erreicht.
Das ergab in der Gesamtwertung den tollen 2. Platz mit 11 Punkten hinter den Offenbacher Speedys (7 Punkte) und vor den Zirkushüpfern aus Enkenbach, die 13 Punkte erreichten.

Für die motivierten ***„Green Fighters***" Lea Braun, Hanna Bochmann, Johanna Rheude, (die an diesem Tag Geburtstag hatte), Jana Hemberger, Milani Ganeshananthan, Tatjana Salamon, Lena Flickinger, Philipp Kömmerling, Régis Leclercq und Jacques Labroue lief es noch besser. Gleich beim ersten Wettbewerb, dem Schlagballwurf, setzte sich das Team an die Spitze und bestätigte die Position auch bei der 50m-Hindernis- Sprintstaffel. Auch der Scherhochsprung konnte aufgrund der hohen Leistungsdichte mit dem ersten Platz abgeschlossen werden. Lediglich beim Stadioncross mußte der Spitzenplatz abgegeben werden. Das ergab in der Gesamtwertung 5 Punkte und Platz 1 vor den Red Hot Chilli Runners mit 9 Pkt und den Rödersheimer Raketen mit
14 Punkten.
Glückwunsch allen Athleten! [sw]

36. V-Card Triathlon Viernheim

Der Viernheimer Triathlon ist jedes Jahr ein besonderes Event für Triathleten. Das gesamte Wochenende vom 24. und 25. August 2018 fanden verschiedenen Wettkämpfe auf verschiedenen Distanzen statt.

Am Samstag waren vom LCO ***Alexander Fuchs*** und ***Klaus Zwick*** beim **Fitness-Triathlon** am Start. Geschwommen wurde die 500 m lange Schwimmstrecke im Viernheimer Waldschwimmbad, gefolgt von der 20 km langen und flachen Radstrecke, aufgeteilt in fünf Runden. Abschließend galt es noch einen 5 km Lauf, in vier Runden, auf asphaltierten Wegen zu bewältigen.

Alexander erreichte das Ziel nach nur 1:15 h und sicherte sich somit **Platz 4** der MK45. Klaus belegte den **5. Platz** der MK55 mit einer Zielzeit von 1:26 h, obwohl er bei der Laufstrecke eine Rund zu viel gerannt war und somit eine längere Distanz zurücklegte. [no]

26. Eberbacher Sprint- und Jedermann-Triathlon (0,7 / 22 / 6 km)

Am Sonntag, den 1. September 2019, wollte es LCO Triathlet **Stefan Hänsel** nochmals in der Heimatstadt des zweifachen Europameisters Timo Bracht wissen.

Bei noch kühlen Außentemperaturen ging es bereits morgens um 9 Uhr zum Start der Sprintdistanz in den Neckar bei Eberbach. Alle Starter wurden gesammelt auf einer Schwimmplattform des Wasser- und Schifffahrtsamtes zum Start auf der Höhe der Rudergesellschaft Eberbach gefahren. Ab dort ging es nach dem Massenstart neckarabwärts, unter der Neckarbrücke hindurch, auf die 700 m lange Schwimmstrecke. Es folgte die 22 km lange Radstrecke durch den Kleinen Odenwald, wobei rund 280 Höhenmeter zu erklimmen waren. Abschließend mussten die Athleten noch die 6 km lange, flache Laufstrecke entlang des Neckars bewältigen.

Stefan Hänsel erreichte das Ziel nach nur **1:18 h** und belegte somit in seiner Altersklasse M30 den **9. Platz** (Gesamtplatzierung: 27. Platz). Somit kann er auf einen gelungenen Saisonabschluss zurückblicken! [no]

Drei LCO Triathleten beim 32. Hardtsee-Triathlon in Ubstadt (0,6/ 16/ 4 km)

Am 1. September 2019 absolvierten drei LCO Athleten ihren Saisonabschluss beim Hardtsee-Triathlon in Ubstadt. Gemeinsam mit circa 300 weiteren Sportlern fiel für ***Frank Ixmann, Jochen Acker und Alexander Fuchs*** der Startschuss im kühlen Hardtsee für die 600 m lange Schwimmstrecke. Bei etwas abgekühlten Außentemperaturen verließen sie das Wasser und begaben sich auf die flache 16 km Radstrecke auf öffentlichen Straßen. Ein 4 km Lauf rund um das Seegelände vollendete den Triathlon.

Nach nur 56,54 Minuten erreichte ***Frank*** als erster vom LCO das Ziel und sicherte sich damit Platz 18 seiner starken Altersklasse M30. Den 14. Platz der M50 errang ***Jochen*** mit einer Zielzeit von 59,54 Minuten. Ganz dicht folgte ihm ***Alexander***, der nach 1:00,19 h die Ziellinie am Hardtsee überquerte und dabei Platz 21 der ebenfalls stark vertretenen M40 belegte.
[no]

Männliche LCO-Jugend mit guten Leistungen zum Saisonende

Traditionell bieten die **Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften in Neustadt** die Möglichkeit seine Vielseitigkeit zu testen und zum Abschluss der Saison auch einmal in ungewohnten Disziplinen an den Start zu gehen. So steigerte Richard Wernicke im Fünfkampf der Männer seine persönliche Bestleistung aus dem Vorjahr auf nunmehr 2494 Punkte und holte sich den Titel. Mit 53,95 m im Speerwerfen sammelte er dabei in seiner Paradedisziplin die meisten Punkte. Läufer Henry Fietzek tat sich da schon schwerer, er lief dafür über 1500 m die schnellste Zeit mit 4:50,84 min. und beendete den Mehrkampf mit neuer Bestleistung von 2278 Zählern auf Rang 3. Beim Fünfkampf der männlichen U 20 überzeugte Leon Peter vor allem mit neuer Bestzeit über 400 m in 52,37 sec. Leider ließ er im Hochsprung einige Punkte liegen, so dass er sich am Ende mit 2728 Punkten knapp geschlagen geben musste und Rang 2 belegte. Hinter ihm belegte Adsaiyan Vasan mit 2517 Zählern den 3. Platz. Mit 11,89 sec. sammelte er über 100 m die meisten Punkte. Einen Dreifacherfolg gab es bei der männlichen U 18. Es siegte Apenayan Vasan mit sehr guten 3210 Punkten vor Sebastian Renner, der ebenfalls mit 3073 Punkten die 3000er Marke knackte und Fynn Jung mit 2793 Zählern. Apenayan überraschte im abschließenden 400 m Lauf mit neuer Bestzeit von 51,96 sec. Eine weitere Bestmarke gab es für ihn und Fynn im Hochsprung mit übersprungenen 1,73 m. Einen starken Eindruck hinterließ auch Sebastian Renner, bis Jahresbeginn noch auf der 800 m Strecke zu Hause, mit 11,79 sec. über 100 m, einer Steigerung auf 5,91 m im Weitsprung und 12,20 m im Kugelstoßen. In einem starken Feld von 15 Mehrkämpfern belegte David Mees mit 2545 Punkten einen guten 6. Platz. Mit 1,67 m im Hochsprung gab es auch für ihn eine neue Bestleistung. Die Vizemeisterschaft holte sich Jan Rheude im Dreikampf der M 12 mit 1223 Punkten, dabei konnte er sich im Ballwurf auf 44 m steigern. Ebenfalls auf dem Treppchen stand Mathavan Ganeshananthan als Dritter im Dreikampf der M 13 mit 1299 Punkten. Mit 10,30 sec. über 75 m lief er eine neue Bestzeit und blieb mit 4,98 m nur 2 Zentimeter hinter seiner Bestweite zurück. Gemeinsam mit Jacques Labroue (6. in der M 12 mit 1109 Punkten), Niels Specht und Linus Weis gewann das Team überraschend den Pfalzmeistertitel mit der Mannschaft U 14 mit 5637 Punkten. Einen neuen Vereinsrekord gab es in der W 12 durch Viola Gerst im Dreikampf mit 1288 Punkten. Damit steigerte sie die alte Bestmarke um 10 Punkte und belegte damit den 4. Platz bei 37 Teilnehmerinnen. Auch Ella Zimmermann und Johanna Rheude erreichten mit den Plätzen 12 und 13 gute Platzierungen. Gemeinsam mit Lea Braun und Milani Ganeshananthan stand das Team als Dritte in der Mannschaftswertung ebenfalls auf dem Treppchen.

Tags darauf wurden auch die Titel über die Langstrecken in Neustadt vergeben. Dabei zeigte Felix Reinfrank (M15) vor allem zu Beginn der 3000 m ein starkes Rennen und holte sich den Titel in 10:21,36 min. Sein Vereinskamerad Joshua Moskopp blieb mit 10:58,29 min. erstmals unter elf Minuten und holte sich die Vizemeisterschaft. Mit 12:07,94 min. kam Julian Weis als Sechster ins Ziel. Unangefochten holte sich auch Gabriel Kirchmer in der M14 den Titel in 10:57,70 min. Hier hatte Leo Naumer das Pech nachträglich noch disqualifiziert zu werden. Nach einem Stolperer hatte er kurz die Bahn verlassen und nach Meinung der Kampfrichter unzulässig die Strecke abgekürzt. In der M12 ging es über 2000 m um den Titel. Hier kam Benedikt Geib mit 7:47,85 min. auf den 6. Platz. [im]

33. Abend-Straßenlauf mit Pfalzmeisterschaften in Herxheim

Bereits am Freitag, dem 23. August, fand der Abend-Straßenlauf mit den Pfalzmeisterschaften über 10km in Herxheim statt. Fünf Läufer/innen des LCO Edenkoben waren mit am Start. Bei hochsommerlichen Temperaturen durch die Straßen von Herxheim wurden folgende Ergebnisse erzielt:
Peter Klein -43:57min AK m60- Platz 3
Monica Standley -44:45min AK w45- Platz 6
Johannes Röß- 46:43min AK m50- Platz 18
Hutzl Mario- 48:33min AK m50- Platz 23
Monika Klein- 51:27min AK w55- Platz 5

In der Pfalzwertung belegte Peter in der Altersklasse m60 Rang 2 und Monika Klein in der Altersklasse w55 Rang 3. [mk]

Erdinger alkoholfrei Südpfalzlauf in Rülzheim

Am Sonntag, dem 1. September, war Marcus Naumer als einziger LCO-Läufer beim Südpfalzlauf in Rülzheim mit am Start.
Marcus benötigte über 21,1km Strecke 1:42:29h und erreichte in der Altersklasse m45 Platz 7. [mk]

Pfälzerwald Marathon in Pirmasens

Beim Pfälzerwald Marathon am Sonntag, dem 8. September, nahmen 2 LCO Athleten teil.
Petra Valdman erzielte über die 42,2km Strecke mit einer Zeit von 5:06:30h
in der Altersklasse w45 Platz 6.
Joshua Moskopp belegte über die 21,1km Strecke mit einer Zeit von 1:40:26h Platz 2 in der mJA. [mk]

KiLa Cup in Limburgerhof

Am Sonntag, den 08.09.2019, stellten sich „The Green Fighters" in Limburgerhof zum 4. Mal in dieser Saison einer diesmal 11 Teams umfassenden Konkurrenz.

Die Athleten der U10 hatten diesmal keinen Startplatz bekommen, zu viele Teams hatten sich gemeldet. Das war bedauerlich; aber „Die Grünen Flitzer" haben sich mit drei erfolgreichen Wettkämpfen schon für das Finale im November qualifiziert, genauso das Team der U12.

Für Jana Herberger, Jacques Labrue, Lea Braun, Johanna Rheude, Milani Ganeshananthan, Sion Dankler, Mia Poschmann, Philipp Kömmerling und Tatjana Salamon endete der Hindernis-Sprint mit dem 2. Platz. Die 6 x 50m Staffel konnte, trotz holpriger Wechsel, aber wegen sehr guter Laufleistungen mit dem ersten Platz abgeschlossen werden. Beim anschließenden Drehwurf wurde der 4. Platz erreicht.
Trotz einsetzenden Nieselregens wurden beim Scher-Hochsprung sehr gute Höhen erreicht, was mit dem 2. Platz belohnt wurde. Diese guten Ergebnisse beflügelten "The Green Fighters" beim Stabweitsprung und trugen sie auf den ersten Platz.
In der Gesamtwertung ergaben das 10 Punkte und Platz 2 hinter Nußdorf (7 Punkte) und vor Bad Dürkheim (18 Punkte).

In der Einzelwertung der M11 konnte Jacques Labrue den 2. Platz von 21 Teilnehmern für sich verbuchen, Sion Dankler kam auf Platz 10, Philipp Kömmerling erreichte in der M 10 den 6. Platz.
Johanna Rheude erkämpfte sich in der W11 ebenfalls den 2. Platz vor Lea Braun (5.), Milani Ganeshananthan (9.) und Jana Herberger, die 13. wurde. Mia Poschmann (W10) kam auf Platz 12 vor Tatjana Salamon (20). [sw]

25. Rietburg- Berglauf

Der Jubiläumsberglauf zur Rietburg hatte am 14. September 179 Teilnehmer, darunter Zwei LCO-Läufer, Tobias Textor und Jörg Loosmann.

Tobias Textor benötigte für die 8,2km Strecke und 420Hm 37:01min und erreichte Platz 3 in der MHK.
Jörg Loosmann errang mit einer Zeit von 53:40min in der Altersklasse M60 Platz 10.

Nach 31:23min war Tim Könnel als schnellster Läufer mit einer Zeit von 31:23min im Ziel.
Schnellste Frau war Anna Clipet mit 40:42min. [mk]

Guter Saisonabschluss für LCO-Athleten

Die Bezirksmeisterschaften in den Mehrkämpfen bildeten in diesem Jahr den Saisonabschluss auf der Bahn. Zusätzlich wurden noch die Meistertitel im Hürdensprint in Bad Bergzabern vergeben. Leider gab es auch dieses Mal – wie schon so oft in diesem Jahr – für die Sprinter erheblichen Gegenwind. Doppelsieger für den LCO wurde in der M12 Jan Rheude, der sich die Titel im Vierkampf und im Hürdensprint sicherte. Mit 11,43 sec. lag er trotz „falschem" Schwungbein klar vor der Konkurrenz. Im Mehrkampf hatte er am Ende über 150 Punkte Vorsprung auf den Zweitplatzierten und gewann mit 1578 Punkten. Dabei freute er sich vor allem über den neuen Vereinsrekord im Weitsprung mit 4,58 m. Im gleichen Wettkampf blieb Linus Weis leider ohne gültigen Versuch im Hochsprung und belegte mit 853 Zählern den 4. Rang. Benedikt Geib, Sven Kirsch und Constantin Görisch bestritten in der gleichen Altersklasse den Dreikampf und belegten die Plätze 5, 6 und 7. In der M13 kam der Sieger im Vierkampf ebenfalls vom LCO. Es siegte Mathavan Ganeshananthan mit 1667 Punkten. Mit 4,90 m sammelte er im Weitsprung die meisten Punkte. Mit Niels Specht stand ein weiterer LCO-Athlet als Dritter ebenfalls auf dem Podest. Er kam am Ende auf 1462 Punkte und freute sich vor allem über die neue Bestleistung im Hochsprung von 1,31 m. Noch besser lief es für ihn im Hürdensprint. Er gewann hier mit 11,08 sec. vor Mathavan, der 11,51 sec. erzielte. In der gleichen Altersklasse nahm Maximilian Dietrich im Dreikampf teil und belegte im 979 Punkten den 4. Platz. Einen weiteren Titel im Mehrkampf holte Viola Gerst im Vierkampf der W12, sie gewann mit 20 Punkten Vorsprung und sammelte dabei 1662 Zähler. Mit 1,33 m im Hochsprung und 4,46 m im Weitsprung konnte auch sie ihre persönlichen Bestleistungen steigern. Im 60 m Hürdensprint stellte sie mit 11,38 sec. exakt ihre Bestleistung ein und wurde damit Vizemeisterin. Im Vierkampf der M14 freute sich Jonas Zimmermann vor allem über seine Bestweite von 10,43 m im Kugelstoßen. In der Endabrechnung belegte er mit 1855 Punkten den 3. Platz. Julian Weis – sonst auf der Mittelstrecke zu Hause – kam im Vierkampf der M15 mit 1466 Punkten auf den 6. Platz. Er hatte mit 1,36 m im Hochsprung seine beste Disziplin. Im Rahmenprogramm standen für Felix Reinfrank (ebenfalls M15) 1000 m an. Mit 3:02,96 min. gewann er in seiner Altersklasse und verfehlte seine Bestzeit nur um 3 Sekunden. [im]

Bad Bergzabern am 14.09.2019

Es war dem vollen Terminkalender geschuldet, dass in diesem Jahr für die Altersklasse U12 in Bad Bergzabern nicht nur die Südpfalz-Mehrkampfmeisterschaften sondern auch die Einzelwettbewerbe ausgeschrieben waren.
Gleich bei der ersten Disziplin, dem 50m Sprint, konnte sich Johanna Rheude (W11) mit einer Zeit von 7,94 sek auf den 2. Platz schieben, vor Lea Braun (8,21 sek), Carolin Dietrich (8,26 sek) und Milani Ganeshananthan (8,27 sek), die die Plätze 4, 5 und 6 belegten.
Tatjana Salamon (W10) kam mit 8,8 sek auf den 6., Hanna Bochmann mit 9,0 sek auf den 7. Rang.
Beim Weitsprung konnte sich Johanna nach zwei Fehlversuchen mit einem neuen Vereins- rekord von 4,34 m an die Spitze setzen vor Lea, die mit 4,16 m Zweite wurde, Carolin (4.) mit 4,01 m und Milani, die mit ihrer persönlichen Bestweite von 3,85 m Fünfte wurde.
Tatjana sprang mit 3,48 m auf Platz 4, Hanna mit 3,32 m auf den 7. Rang.
Die tolle Serie setzte sich beim Schlagballwurf fort: Lea erreichte den 1. Platz mit 37,5 m vor Carolin (31,5 m) auf Platz 2, Milani (29,5 m) auf dem 3. und Johanna (23,0 m) auf dem 8. Rang.
In der W10 konnte sich Hanna mit 17,0 m den 5., Tatjana mit 15,5 m den 6. Platz sichern.
Mit der 4 x 50 m Staffel landeten die Vier konkurrenzlos in 30,15 sek auf dem 1. Platz.
In der Dreikampf-Wertung ergab das für Lea Braun den 1. Rang und Vereinsrekord mit 1293 Punkten, vor Carolin Dietrich, die mit 1211 Punkten 2. wurde, Johanna Rheude (3.) mit 1193 Pkt und Milani (4.) mit 1169 Punkten. Tatjana Salamon wurde mit 897 Punkten 6. und Hanna Bochmann mit 879 Punkten 7. in der W10.
Der 800 m Lauf ergab ein ähnliches Bild: Carolin mit 2:50,96 min auf dem 1., Milani mit 2:55,37 min auf dem 2. und Lea mit 2:56,86 auf dem 3. Rang.
Auch in der Dreikampf-Mannschaftswertung mit Lea, Carolin, Johanna, Milani und Tatjana wurde der 1. Platz belegt mit dem neuen Vereinsrekord von 5763 Punkten vor Nußdorf (4524 Pkt) und Bad Bergzabern (4499 Pkt).
In der M11 vertrat Jacques Labroue als einziger den LCO, genauso wie Philipp Kömmerling in der M10. Jacques sprintete in 8,04 sek auf den 2., Philipp in 8,54 sek auf den 3. Platz.
Beim Weitsprung konnte sich Jacques mit 4,41m den Spitzenplatz sichern, ebenfalls beim Schlagballwurf mit 39,0 m. Das ergab natürlich in der Mehrkampfwertung Platz 1 mit 1098

Punkten. Philipp ersprang sich den 4. Platz mit 3,82 m und den 6. beim Schlagball mit 26,5 m und landete in der Dreikampfwertung auf dem 4. Platz mit 879 Punkten. [sw]

20. Energie Südwest Cup-Lauf in Göcklingen

Beim 4. Lauf der Südwest-Cup Serie am Sonntag, dem 22. September in Göcklingen waren 3 LCO Läufer am Start.

Gabriel Kirchmer belegte über die 5 km Strecke mit einer Zeit von 19:29 min **Platz 1** in der mU16 und Papa ***Michael*** erreichte in der Wertung der Männer mit einer Zeit von 20:58 min Platz 6.

Jochen Acker errang über die 10 km Strecke mit einer Zeit von 47:54min in der Altersklasse M50 Platz 9. [mk]

Platz 1 für Gabriel Kirchmer.

Gabriel, Michael und Jochen vor dem Start.

LCO-Läuferinnen laufen in 6h 47,233 km beim Ultralauf in Kleinkarlbach

Beate Reeb und Ursula Hauck nahmen am 03.10.2019 in Kleinkarlbach bei Bad Dürkheim an einem Ultralauf teil, der auf einem Rundkurs von 2,492 km Länge und einer Höhendifferenz von 30-40m ausgetragen wurde. Alle Läufer sollten in 6 Stunden mindestens eine Gesamtstrecke von 45 km zurücklegen. Beate und Ursula übertrafen diese Anforderung und schafften in dieser Zeit genau 47,233 km.
Herzlichen Glückwunsch für diese Leistung. [pk]

Vergleichskampf zum Saisonabschluss mit guten Ergebnissen

Die Athletinnen und Athleten des LCO Edenkoben (es fehlt Benjamin Kutschera).

Der diesjährige Vergleichskampf des Bezirks Südpfalz gegen den Kreis Esslingen und Rastatt/Baden-Baden/Bühl wurde in diesem Jahr in Leinfelden ausgetragen. Als Gäste waren außerdem noch die Kreise Göppingen und Böblingen am Start. Dabei konnte vor allem Mathavan Ganeshananthan in der M13 mit zwei persönlichen Bestleistungen überzeugen. Mit 9,35 m im Kugelstoßen und 5,03 m im Weitsprung sammelte er wertvolle Punkte fürs Team. Über 75 m erreichte er auch mit 10,40 sec. ein gutes Ergebnis. Benjamin Kutschera steigerte sich im Speer der M14 auf nunmehr 34,20 m. Mit 13,42 sec. über 80 m Hürden und 15,43 s über 100 m gehörte auch er zu den Vielstartern im Team. Niels Specht kam in der M13 mit 11,28 sec. über 60 m Hürden, 4,07 m im Weitsprung und 1,27 m im Hochsprung nah an seine Bestleistungen heran. Damit konnte das Team männliche U 14 in der Endabrechnung einen guten 2. Platz belegen. In der U 16 reichte es mit Platz 3 ebenfalls fürs Podest. In der W 11 waren Lea Braun und Milani Ganeshananthan für die Südpfalz am Start. Während Lea im Ballwurf mit 34,50 m etwas stärker als Milani mit 27 m war, konnte diese über 800 m mit 2:54,72 min. zu 2:58,16 min. die schnellere Zeit erreichen. Im Sprint über 50 m erreichte Milani zusätzlich noch 8,24

sec. und Lea im Weitsprung 3,89 m. In der M11 verstärkte Jacques Labroue das Team. Er trug mit 7,89 sec. über 50 m, 4,15 m im Weitsprung und 29,50 m im Ballwurf viele Punkte zum guten Abschneiden seines Teams bei. In der Gesamtwertung aller Altersklassen reichte es leider zum 5. und damit letzten Platz. [im]

Das Team Südpfalz.

Energie Südwest Cup Lauf in Offenbach

Beim letzten Lauf der Energie Südwest Cup Laufserie am Sonntag, dem 13.Oktober in Offenbach, erzielten die LCO Athleten hervorragende Ergebnisse.

Gabriel Kirchmer siegte über 5km in der U16m mit einer Zeit von 19:21min und belegte in der Cupwertung der Männer Platz 3 und Platz 1 in seiner Altersklasse.

Papa Michael erreichte mit einer Zeit von 20:28min Platz 4 in der Altersklasse Männer.
In der Altersklassenwertung M50 über die 10km lief Jochen Acker mit einer Zeit von 47:36min auf den 11 Platz und Klaus Zwick erzielte mit einer Zeit von 50:12min Platz 16. [mk]

Gabriel bei der Siegerehrung für seinen 3. Platz in der Cupwertung bei den Männern.

Bad Dürkheimer Berglauf

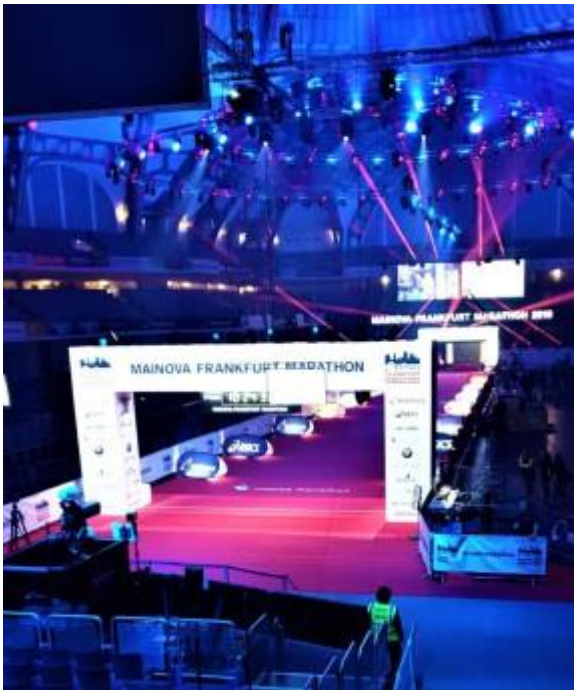
Am Samstag, dem 19. Oktober, nahmen 5 LCO Läufer/innen am Berglauf in Bad Dürkheim über 8,7 km und 510 Höhenmeter teil.

Patrik Döringer erreichte als schnellster LCO Läufer mit einer Zeit von 52:51 min den Gipfel. Er belegte in der Altersklasse M50 Platz 20.

Es folgten:
Jochen Acker M50, 56:42min, Platz 25
Jörg Loosmann M60, 56:44min, Platz 12
Petra Valdman W45,1:07:44h, Platz 5
Ludwig Adame`Haass M70, 1:19:22h Platz 5
[mk]

Nachlese- Mainova Frankfurt Marathon

Am Sonntag, dem 25.10.2019, nahm ***Gabriel Kirchmer*** am Mini-Marathon über 4,2km teil.
Insgesamt waren 2834 jugendliche Athleten am Start, davon kamen 2268 ins Ziel.
Aufgrund seiner guten Vormeldezeit startete Gabriel im „Profiblock" mit ca. 100 weiteren Läufern vor dem Rest des Feldes.
Gabriel erreichte mit einer Zeit von **16:03 min** in der Gesamtwertung Platz 33 und in der Altersklassenwertung U16 Platz 12. [mk]



41. Martinslauf

Beim Martinslauf am Samstag, dem 9. November in St. Martin waren **4 LCO Läufer** am Start.

Mathavan Ganeshananthan erreichte über 1,3 km in der mU14 mit einer Zeit von 4:43 min **Platz 2**.

Einen hervorragenden **5. Platz im Gesamtergebnis** über 7,8km belegte ***Gabriel Kirchmer*** in einer Zeit von 28:40min.

Weitere Platzierungen:
Michael Kirchmer, M40 AK Platz 3 in 31:36min, Platz 16 in der Gesamtwertung
Richard Wernicke, Männer AK Platz 6 in 33:32min, Platz 23 in der Gesamtwertung
Beate Reeb, W50 AK Platz 4 in 39:02min,
Platz 64 in der Gesamtwertung

[mk]

LCO Athleten beim Potzberg-Berg-lauf

Jochen Acker und ***Jörg Loosmann*** nahmen am Samstag, dem 9. November am Potzberg- Berglauf teil.
Jochen absolvierte die 8,2km Strecke mit 350Hm in 46:59min und Jörg folgte in 47:38min.
[mk]

28. Kalmit-Berglauf

Beim Kalmit Berglauf, der letzte Lauf zum Pfälzer Berglaufpokal am Samstag, dem 16.11.2019, nahmen 6 LCO Läufer teil.

Erster LCO Läufer im Ziel war Michael Kirchmer. Michael absolvierte die 8,1km und 505 Höhenmeter mit einer Zeit von 43:23min. In der Altersklassenwertung M45 belegte er Platz 6.

Weitere Ergebnisse und Platzierungen:

Philipp Jähne	AK M55 Platz 18 in 48:54min
Jochen Acker	AK M50 Platz 46 in 49:42min
Jörg Loosmann	AK M60 Platz 18 in 50:30min
Hennig Delius	AK M40 Platz 32 in 53:23min
Jan Klüßendorf	AK M55 Platz 48 in 55:21min

[mk]

KiLa Finale 2019

Der Saisonhöhepunkt des Kinderleichtathletik Cups - das Finale - fand nach Jahren in Kaiserslautern mal wieder in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen statt.

Am Samstag, dem 16. November fanden sich zuerst die Teams der Altersklasse U10 aus Vorder-, West- und Südpfalz ein. Wegen Punktgleichstand waren es diesmal nicht nur 3 x 3 Teams, sondern 11 Mannschaften, die um den Titel wetteiferten.
„Die Grünen Flitzer“mit Lukas Allmendinger, Lukas Brand, Lukas Kirchmer, Oskar Winter, Jan Kapper, Benjamin Görisch, Paul Haag, Clemens Mull, Jonathan Förster, Nicola Holda und Julia Fader begannen mit Hoch-Weitsprung, was mit dem 5. Platz beendet werden konnte. Auch beim folgenden Medizinball-Stoßen war die Leistungsdichte sehr hoch, so dass der erreichte 7. Platz mit 213 Punkten nur zwei Punkte vom 4. Platz entfernt lag, der wiederum drei Mal vergeben wurde. Boden gut machen konnten die „Flitzer“ beim 40m Sprint, der den 3. Platz einbrachte.
Ihrem Namen alle Ehre machten sie dann bei der Hindernis-Sprint-Staffel, die den 1. Platz belegte. Das ergab in der Gesamtwertung den undankbaren 4. Platz mit
16 Punkten hinter ABC Ludwigshafen (10 Pkt), TV Offenbach (12 Pkt) und TPSV Enkenbach mit 13 Punkten.

Auch für „The Green Fighters“ würde es kein leichter Wettkampf werden. Die Saison hatte zwar ihre Favoritenrolle bestätigt, aber die Mannschaften aus Nussdorf und Neustadt würden starke Konkurrenten sein.
Beim ersten Wettbewerb, dem Scherhochsprung, wurde das Team mit Lea Braun, Johanna Rheude, Milani Ganeshananthan, Jana Hemberger, Jacques Labroue, Philipp Kömmerling, Tatjana Salamon, Lena Flickinger, Régis Leclercq und Sion Dankler von Nussdorf abgefangen und auf den 2. Platz verwiesen.

Der 50m Hindernissprint konnte bei einem starken Feld in 54,45 sek mit dem 1. Platz abgeschlossen werden vor Neustadt (54,99 sek) und Nussdorf (55,01 sek).
Beim 2 kg Medizinball Stoßen zeigte das Team keine Schwächen und erreichte mit konstant guten Leistungen den 1. Platz mit 280 Punkten vor Neustadt (264) und Nussdorf (247). Die 6 x 50 m Staffel bestätigte in einem spannenden Rennen mit dem 1. Platz in 0.44,6 sek die tollen Leistungen des Teams (Nussdorf 0:44,09 sek, Bad Dürkheim 0:45,2 sek) und erreichte somit den 1. Platz in der Gesamtwertung des KiLa Finales mit 5 Punkten vor TV Nussdorf mit 9 und der LG Neustadt mit
12 Punkten. [sw]

46. Nikolaus-Volkslauf in Haßloch

Beim Nikolaus-Lauf am Samstag, dem 7.12.2019, waren 4 Läufer/in am Start.

Als schnellster LCO Läufer über 7km lief Gabriel Kirchmer nach 27:03min ins Ziel und belegte in der mu16 Platz 2.
In der Altersklasse m40 erreichten Michael Kirchmer mit einer Zeit von 29:34min Platz 5 und Andreas Kroll mit einer Zeit von 30:36min Platz 9.
In der Teamwertung über 7km belegten Gabriel Kirchmer, Michael Kirchmer und Andreas Kroll mit einer Gesamtzeit von 1:27:13h Platz 5.

Petra Valdman absolvierte die 21,1km Strecke in einer Zeit von 2:17:01h und errang in der Altersklasse w40 Platz 19. [mk]

38. Winterlaufserie 2019/2020 in Rheinzabern

Beim ersten Wettbewerb der Winterlaufserie in Rheinzabern am Sonntag, dem 15.Dezember, waren die LCO Athleten ***Gabriel und Michael Kirchmer*** am Start.

Gabriel siegte bei seinem Debüt über 10km in der mJU16 mit einer Zeit von 39:35min.
Papa Michael benötigte 43:09 min und erreichte in der Altersklassenwertung M45 Platz 39.
[mk]

LCO Athleten starten beim 38. Silvesterlauf in Schifferstadt

Zum Jahresabschluss traten für den LCO nochmals vier Läufer bei dem 5 km-Wettbewerb an. Der Schnellste war, wie immer in diesem Jahr, der Jüngste. ***Gabriel Kirchmer*** belegte in der Altersklasse MJu 16 Platz eins in einer Zeit von 18:31 min.
Danach folgten ***Michael Kirchmer*** mit 20:48 min in seiner AK-Wertung auf Rang 19, ***Stefan Hänsel*** mit 22:25 min auf Rang 28 und ***Frank Ixman*** mit 25:32 min auf Rang 52. [mk]

Lauftreff am Sonntag Morgen, 10. November 2019 10:30h.

Alle, die zu Hause geblieben sind im Nebel haben etwas verpasst. Blauer Himmel und Sonne über dem **Hochberggipfel in 635 mm** über NN.
Dazu ein 3 km langer, abwechslungsreicher Trail mit schönem Blick über das Edenkober Tal.
[pk]