

Erfolgreicher Start in die neue Saison

Pünktlich zum ersten Wochenende im neuen Jahr fanden die Pfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen statt. Einen starken Einstieg in die Saison konnte dabei Lea Braun in der W 15 feiern. Über 60 m Hürden trotz neuer Bestzeit von 9,62 sec. noch knapp geschlagen, sicherte sie sich ebenfalls mit neuen Bestleistungen die Titel über 300 m in 43,63 sec. und im Kugelstoßen mit 10,81 m. Mit der Kugel gab es eine tolle Serie, da jeder ihrer 6 Stöße jenseits der 10 m Marke landete und ebenfalls zum Sieg gereicht hätte. Mit Einstellung ihrer persönlichen Bestzeit von 8,50 sec. sicherte sich Johanna Rheude in der gleichen Altersklasse den Titel über 60 m. Über 300 m hatte sie das Pech, dass es nach dem Startschuss Irritationen durch Zurufe gab und die Läuferinnen zunächst an einen Fehlstart glaubten. Dadurch ging viel Zeit verloren, sodass am Ende mit 46,58 sec. und Platz 3 zunächst die Enttäuschung überwog. Über einen Podestplatz konnte sich auch Jana Hemberger freuen. Sie steigerte sich im Weitsprung auf 4,31 m und wurde Dritte. Antonia van Vorst hatte mit 9,00 sec. über 60 m als Siebte knapp das Finale verpasst. Auf Grund des Verzichts einer Finalteilnehmerin wäre sie dann in den Endlauf nachgerückt. Diese Entscheidung kam aber dermaßen spät, dass sie nicht antreten konnte. Leider durfte sie dann wegen des Nichtantretens auch nicht im Weitsprung starten. Das entspricht zwar den Regeln, war aber trotzdem eine harte Entscheidung. Pech hatten auch Julian Weis und Leo Naumer in der U20 in ihrem Lauf über 800 m. Nach einem taktisch klugen Rennen lagen beide auf Kurs Bestzeit, leider fiel dann die Zeitnahme aus. So gab es nur eine Siegerehrung für den 1. und 2. Platz. Joshua Moskopp war über 1500 m am Start. Nach einem taktisch etwas unklugen Rennverlauf kam er in 4:47,53 min. auf den 2. Platz. In der W 14 war mit Tatjana Salamon nur eine LCO-Athletin am Start. Sie konnte sich im Weitsprung im Finale auf 4,21 m verbessern und belegte damit den 5. Platz. Über 60 m hatte sie zuvor 9,18 sec. erzielt, was aber nicht fürs Finale reichte.

Am Sonntag griffen dann zunächst die Männer in den Wettkampf ein. Über 60 m konnte sich Dennis Mäuslein im Endlauf auf 7,33 sec. steigern und den 4. Platz belegen. Im Vorlauf hatten zudem Tim Maffenbeier 7,98 sec. und Michael Kirchmer 8,85 sec. erzielt. Michael Kirchmer kann damit auf einen Start bei den Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften hoffen.

Sebastian Renner, inzwischen im Studium in Freiburg angekommen und nicht mehr voll im Training, sicherte sich über 200 m in 24,05 sec. den 2. Platz. Nach ihrem Pech vom Vortag waren Julian Weis und Leo Naumer über 400 m bei den Männern am Start und zeigten beide einen glänzenden Lauf. Mit 53,13 sec. und 53,14 sec. kämpften sie sich Kopf an Kopf ins Ziel. Beide konnten ihre bisherigen Bestzeiten um über 1,5 sec. steigern und sich über Platz 2 und 3 freuen. Einen überlegenen Sieg gab es dann für die 4 x 200 m Staffel vor Otterberg und Haßloch. Dennis Mäuslein und Sebastian Renner auf den ersten beiden Positionen gaben Tim Maffenbeier und Benjamin Kutschera einen guten Vorsprung mit, den die beiden sicher in 1:37,76 min. nach Hause liefen. Am Nachmittag war dann die U 18 mit ihren Wettkämpfen an der Reihe. Hier kam Viola Gerst (erstmalig in der U 18 am Start) mit den neuen Hürdenabständen prima zu Recht und sicherte sich mit 9,79 sec. den 2. Platz. In ihrer Paradedisziplin Weitsprung klappte es dafür nicht ganz so gut, sie haderte mit ihrem Anlauf und so blieb am Ende mit 4,65 m nur der 8. Platz. Besser in den Wettkampf kam dagegen

Johanna Rheude, die mit 4,92 m neue Bestleistung und auf den 3. Rang sprang. Am Vortag hatte sie in ihrer Altersklasse wegen des 300 m Rennens noch auf den zeitgleichen Weitsprung verzichtet. Den Abschluss des Tages bildete auch hier die 4 x 200 m Staffel. Für alle LCO-Athletinnen war es die erste 200 m Staffel und um so größer war am Start die Nervosität und später die Freude über den überraschenden Sieg in sehr guten 1:51,85 min. vor Pirmasens und Zweibrücken. Johanna Rheude, Lea Braun, Viola Gerst und Annika Kutschera übernahmen von Beginn an die Führung und brachten den Vorsprung sicher ins Ziel. [im]



Weibliche Jugend bei Landesmeisterschaften erfolgreich

Bereits eine Woche nach den Pfalztitelkämpfen wurden in Ludwigshafen die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der Klasse U 18 ausgetragen. Im 60 m Hürdensprint konnte sich Viola Gerst auf nunmehr 9,63 sec. steigern und in einem starken Teilnehmerfeld den 9. Rang belegen. Im Weitsprung lief es dann noch besser. In ihrem letzten Versuch verbesserte sie sich auf 5,20 m und sicherte sich damit die Bronzemedaille. Lea Braun und Johanna Rheude – eigentlich noch in der U 16 am Start – waren in die U 18 hochgemeldet. Im Kugelstoßen konnte sich Lea Braun erneut steigern und gewann völlig überraschend mit 11,05 m die Silbermedaille. Auch Lea erzielte diese neue Bestweite in ihrem letzten Versuch. Hier wie auch im Weitsprung waren 20 Teilnehmerinnen am Start. Dadurch dauerten die einzelnen Wettkämpfe relativ lang und es galt die Konzentration hochzuhalten. Johanna Rheude konnte sich im 60 m Sprint über die neue Bestzeit von 8,49 sec. freuen. Damit schrammte sich knapp am Endlauf vorbei. Die abschließende 4 x 200 m Staffel konnte ihren Lauf in 1:51,62 min. klar vor der LG Rhein-Wied gewinnen. Im 2. Zeitlauf waren die Staffeln vom USC Mainz und Schott Mainz etwas schneller unterwegs und so blieb am Ende die Bronzemedaille für Johanna Rheude, Lea Braun, Viola Gerst und Carolin Dietrich. Ein schöner Erfolg für die junge Staffel, wo lediglich Viola der Klasse U 18 angehört und die anderen Athletinnen alle noch in der jüngeren Altersklasse startberechtigt sind.

Tags zuvor waren die jüngsten Athleten bei ihren Pfalzmeisterschaften am Start. Für das beste Einzelergebnis sorgte Jonathan Förster, der in der M 13 im Weitsprung mit 4,26 m den 4. Rang belegte. Knapp dahinter lagen Clemens Mull mit 4,10 m und Benji Stritzinger mit 4,09 m auf den Plätzen 5 und 6. Ähnlich war das Endergebnis im 60 m Sprint. Jonathan belegte in den beiden gleichberechtigten Endläufen in 9,24 sec. den 6. und Benji in 9,27 sec. den 7. Rang. Clemens wurde Zehnter in 9,48 sec. Über 60 m Hürden war Benji der Schnellste vom LCO und wurde Sechster in 12,06 sec. Ihm folgten auf den nächsten Plätzen Clemens in 12,55 sec. und Jonathan in 12,57 sec. Bei den Mädchen war vom LCO leider nur Clara Bertram am Start. Sie wurde Achte im Hürdensprint in 12,76 sec. und Elfte im Weitsprung mit 3,96 m. Über 60 m reichten 9,39 sec. leider nicht für das Erreichen der Finalläufe. [im]



LCO Kids in Ludwigshafen

Saisonauftritt für die LCO Athleten der Altersklasse U12 war der Rahmenwettbewerb der Pfalz-Hallenmeisterschaften in Ludwigshafen am 14.01.2023.

Dort konnten sich die Kinder abseits der KiLa Wettbewerbe in Einzeldisziplinen messen. Die lange Winterpause und die Chance in einer „richtigen“ Leichtathletikhalle antreten zu können waren wohl die Gründe für die rege Teilnahme. Die Halle brodelte von Sportlern, Betreuern und Eltern.

Bei den 50m Sprints der Altersklasse M11 hatten sich Oskar Lähr, Marlon Kolberg, Frederik Ziegler, Ole Weissmann, Benny Mäuslein und Johannes Kjöstvedt in 6 Vorläufen für das Finale zu qualifizieren. Oskar gelang dies in einer Zeit von 8,10 sek., die er im Finale auf 7,93 sek. verbessern konnte und sich den 3. Platz erkämpfte.

Auf Platz 3 kam Oskar auch im 50m Hürdenlauf (9,45 sek), Marlon (10,33 sek) kam auf Platz 10, Johannes mit 10,35 sek auf den 11., und Frederik in 11,52 sek auf den 17. Platz.

Der Weitsprung wurde auf zwei Anlagen gleichzeitig durchgeführt um allzu lange Wartezeiten für zu verhindern.

Oskar konnte sich mit 3,87 m den 6. Platz sichern, Johannes (3,41 m) den 16., Marlon (3,35 m) den 19., Benny (3,31 m) landete auf dem 21. und Frederik auf dem 30. Rang mit 2,77 m. Ole Weissmann stieß als einziger des LCO den 2kg Medizinball, was ihm mit 5,22m den 13. Platz bescherte.

Die 800m waren nochmal eine Herausforderung und fanden in 3 Läufen statt. Oskar lief sehr taktisch zwei Runden im Mittelfeld, um sich dann an die Spitze zu setzen, wurde dann in der letzten Runde wieder überholt und mußte sich im spannenden Schlusssprint geschlagen geben. Er lief in 2:53,98 min auf den 2. Rang, Johannes in guten 3:10,40 min auf den 17., Ole (3:14,29 min) auf den 21. und Marlon (3:25,52 min) auf den 24. Platz.

In der Altersklasse M10 konnten sich beim 50m Sprint Erik Auer (9,00sek.), Felix Riester (9,10sek.), Felix Müller (9,27sek.) und Louis Ehmer (9,01 sek.) nicht fürs Finale qualifizieren. Besser lief es bei den 50m Hürden, wo sich Louis in 10,89 sek. den 6. Platz sicherte und Felix Riester (11,93 sek) den 13. Beim Weitsprung verpasste Erik ganz knapp die Urkundenränge und kam mit 3,34 m auf Platz 9. Felix Riester (3,17 m) sprang auf Platz 14, Felix Müller (3,01 m) auf 19 und Louis (2,96 m) auf den 22 Platz.

Ganz spannend wurde es bei den 800 m Läufen: Erik setzte sich sofort an die Spitze und ließ sich diese Position bis zum Ende der 3. Runde nicht streitig machen. Leider hatte er sich verzählt und trudelte nach „seinem“ Schlusssprint aus, konnte dann die letzte Runde verständlicherweise nicht mit gleichem Tempo fortsetzen und wurde dann von zwei Läufern abgefangen.

Am Ende kam er in sehr guten 3:06,36 min auf den 7. und Louis in noch besseren 3:05,26 min auf den 5. Platz.

Felix Müller erreichte mit 5,23m beim Medizinball stoßen den 10. Rang.

Die 4x50m Pendelstaffel mit Oskar, Johannes, Benny und Marlon kamen in 36,05 sek auf den 2. Platz.

Bei den Sprintwettbewerben der Altersklasse W11 gab es 8 Vorläufe mit 44 Teilnehmerinnen. Emina Kurz, einzige Teilnehmerin des LCO in dieser Altersklasse, konnte sich leider nicht qualifizieren. Beim Weitsprung kam sie mit 2,98 m auf Platz 34, beim Kugelstoßen mit 5,66m auf den undankbaren 9. Platz. Mia Platz, einzige in der W10, qualifizierte sich beim 50m Sprint für den Endlauf und erreichte mit 9,17 sek den 11. Platz. Bei den 50m Hürden lief es besser und Mia konnte sich in 11,38 sek den 4. Platz sichern. Noch besser verlief der Weitsprung: 3,38 m ergaben den 2.Treppchenplatz.

Die 4x50m Mixed Pendelstaffel mit Emina, Felix Riester, Ole und Mia liefen in 39,89 sek auf Rang 5. [sw]



44. Herrenwanderung des LCO Edenkoben

Am 14. und 15. Januar 2023 war es wieder soweit. Es fand die 44. Herrenwanderung des LCO Edenkoben statt.

Nach dem in den letzten Jahren Corona bedingt Einschränkungen die Herrenwanderung beeinträchtigten und sie einmal ausfallen musste, war außer dem Maskentragen im Zug wieder Normalität angesagt.

Aufgrund einiger Ausfälle waren nur 15 Wanderfreunde am Start bei der Tour, die als bisher „flachste“ Tour in die Geschichte der bisherigen Herrenwanderungen eingegangen ist. Der Ausdruck eines Höhenprofils war praktisch nicht möglich!

Für die 15 Teilnehmer, die am Samstag starteten, ging es mit der Bahn nach Lingenfeld. Entlang des Rheins und seiner Altrheinarme ging es nach Speyer.

Ca. 17 km waren zu wandern, bevor die Gruppe in Speyer im Hotel Löwengarten ankam. Gegessen wurde in der Nähe des Doms im „Wirtshaus am Dom“. Das Essen war bayerisch gut.

Am zweiten Tag ging es von Speyer zunächst entlang des Rheins nach Otterstadt, wo die Mittagspause im Sportheim der Otterstadter Fußballer stattfand.

Danach ging es nach Schifferstadt und von dort mit dem Zug zurück nach Edenkoben.

Bemerkenswert an dieser Herrenwanderung war neben dem flachen Streckenprofil das Wetter. Während es in der ganzen Pfalz regnete, war das bei der Herrenwanderung nicht der Fall.

Äußerlich trocken kam die Gruppe nach den zwei Tagen wieder in Edenkoben an. [hv]





Lea Braun zweifache Vizemeisterin

Bei den Rheinland-Pfalzmeisterschaften zeigte sich Lea Braun weiter in guter Form. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 43,60 sec. sprintete sie über 300 m zur Silbermedaille. Die gleiche Platzierung gab es für sie auch im Kugelstoßen mit 10,94 m. Dennis Mäuslein wurde Sechster über 200 m in 24,13 sec. Die 4 x 200 m Staffel der Männer erkämpfte sich als Dritte ebenfalls einen Podestplatz in 1:37,19 min. Tags darauf sicherte sich Julian Weis über 800 m in 2:07,21 min. den 2. Platz vor Leo Naumer, der knapp dahinter mit 2:07,61 min. Dritter wurde. Bronze gab es auch für Viola Gerst, die im Weitsprung der U 20 genau 5 Meter erzielte. Gut in Form zeigte sich auch Benjamin Kutschera, der über 60 m in 7,50 sec. nur knapp das Finale verpasste. Seine Schwester Annika überraschte ebenfalls über 60 m mit guten 8,60 sec., die sie im Finale mit 8,64 sec. nochmals bestätigte. Etwas schneller war Johanna Rheude unterwegs, die nach 8,58 sec. im Vorlauf, im Endlauf 8,59 sec. folgen ließ. Sie stellte beim Hallenmeeting in Karlsruhe als Fünfte in 8,48 sec. eine neue persönliche Bestleistung auf. Auch Viola Gerst konnte sich dort auf 8,63 sec. steigern. Erneut sehr gute Läufe zeigten Julian Weis und Leo Naumer. Es fanden insgesamt 6 Zeitläufe aller Klassen über 800 m statt. Julian konnte seinen Lauf mit neuer Bestzeit von 2:03,08 min. gewinnen. Ihm folgte Leo mit 2:04,27 min. In der Endabrechnung aller Läufe belegte Julian den 4. und Leo den 7. Platz in der U 20. Bei den Süddeutschen Meisterschaften in Sindelfingen war vom LCO lediglich Viola Gerst im Weitsprung am Start. Sie kam nach Problemen mit dem Anlauf leider über 4,78 m nicht hinaus und belegte den 6. Platz. [im]



Faschingslauf in Bad Dürkheim

Wie jedes Jahr fand am Samstag, den 18.02.2023 in Bad Dürkheim der traditionelle Faschings(wald)lauf statt, bei dem nicht nur gute Platzierungen, sondern auch die schönsten Kostüme prämiert werden.

Wegen Waldarbeiten mußte dieses Jahr die 800m Strecke zwar ins Stadion verlegt werden, was der gewohnt guten Stimmung und Musik keinen Abbruch tat. Nur die zum Teil heftigen Windböen schmälerten des Vergnügens ein wenig.

Viele der 14 gemeldeten LCO Kids waren zum ersten Mal bei einem Wettkampf dabei und entsprechend aufgeregt.

Nils Schwarztrauber (M7) machte sich als erster auf die 800m Distanz und erlief sich in 3:48 min den 6. Platz.

In der Altersklasse M8 kam Marco Rossi mit schnellen 3:28 min auf Platz 2., gefolgt von Niklas Auer auf Platz 3 (3:38 min). Noah Schwarztrauber (M9) lief in 4:14 min auf Rang 8, seine Zwillingsschwester Marlene ging wie ihr Bruder viel zu schnell an und lief in 4:19 min auf Platz 4.

Im großen Teilnehmerfeld der Altersklasse W8 lief „Tiger“ Emmeline Williams (3:56 min) auf den 5. und Carla Beyer (4:16 min) auf den 10. Rang.

Ebenfalls viele Teilnehmer waren in der M10 am Start, wo sich „Römer“ Erik Auer und Varun Darithas mit guten Zeiten (3:16 min, 3:23 min) auf Platz 4 und 5 schoben, Lorenz Voß kam mit 3:44 min auf den 8. Platz.

Florian „Superman“ Schuck konnte sich in der M11 in sehr guten 3:03 min den 3. Platz sichern, Noah van Lieshout (3:22 min) den 5., gefolgt von Ole Weissmann und Marlon Kolberg, die zeitgleich mit 3:23 min auf den 6. Rang liefen. [sw]



Rheinzabern Winterlaufserie 20 km am 22.2.2023

Michael Kirchmer startete als einziger LCO- Läufer beim letzten Lauf dieser Serie.
Er benötigte für die 20 km 1:34,3 h.

Dieses bedeutete Platz 255 in der Gesamtwertung von 594 Läufer/innen. [pk]



24. Altweilnauer Wald-Crosslauf am 25.2.2023

Nur etwas für die ganz Harten

Auf nicht mal 9 km werden beim Crosslauf in Altweilnau alles geboten was das Läuferherz erfreut. Die „Weilnauer Rampe“, eine „giftige“ Steigung, ließ die Oberschenkel weich werden, dazu kamen noch ein Schneesturm, stellenweise Schlamm, Matsch und nasse Wiesen. Aber: Es macht Spaß!

Der LCO war mit 6 Läufern/innen am Start:

Monica Standley

Nora Delius

Lasse Delius

Henning Delius

Rainer Brechtel

Peter Klein

Es kam zu fünf Platzierungen unter den ersten Drei in den Altersklassen.

Als „Special Guest“ erschien **Dieter Baumann**, der in seiner Funktion als RUNNER'S WORLD Kolumnist an diesem Lauf ebenfalls teilnahm und natürlich für sehr viel Aufsehen unter den Teilnehmern sorgte. In seiner kurzen, sehr unterhaltsamen Ansprache bei der Siegerehrung „warnte“ er vor einem „launischen Bericht“ in der nächsten RUNNER'S WORLD. [pk]



HaWei 50 Ultramarathon über 50 km in Ubstadt Weiher am 25.2.2023

Beate Reeb lief die 50km in 5:38:53 Stunden.

In Ihrer Altersklasse W55 starteten 18 Frauen. Sie belegte Platz 9.

Ursula Hauck, die Beate während des Laufes betreute, schrieb dazu folgendes:

„...es ist geschafft, gestern, 25.02.2023, war der 50 km Ultralauf HaWei rund um den Hardter See in Ubstadt Weiher (www.lsg-weiher.de).

Bei kühlen 3– 6 Grad und Aprilwetter, d.h., Sonne, Wolken, Wind, Regen und Graupel, begaben sich 332 mutige LäuferInnen auf den 5 km Rundkurs. Die absolut flache Strecke musste entsprechend 10 mal zurückgelegt werden.

Startschuss war um 10.00 Uhr, Zeitlimit waren 7,5 Stunden.

Insgesamt kamen 234 Läufer (von 332) über die 50 km Distanz ins Ziel.

Ich belegte den 193. Platz von allen mit einer Zeit von 5:38:53 Stunden.

In meiner Altersklasse W55 starteten 18 Frauen, ich belegte Platz 9.

Wie letztes Jahr war es eine absolut gelungene Veranstaltung: sehr gut organisiert und Superstimmung, wodurch das etwas mühsame Laufen erleichtert wurde.“

Herzlichen Glückwunsch zu diese außergewöhnlichen Leistung!



LCO Edenkoben: „Wir sind Europameister“

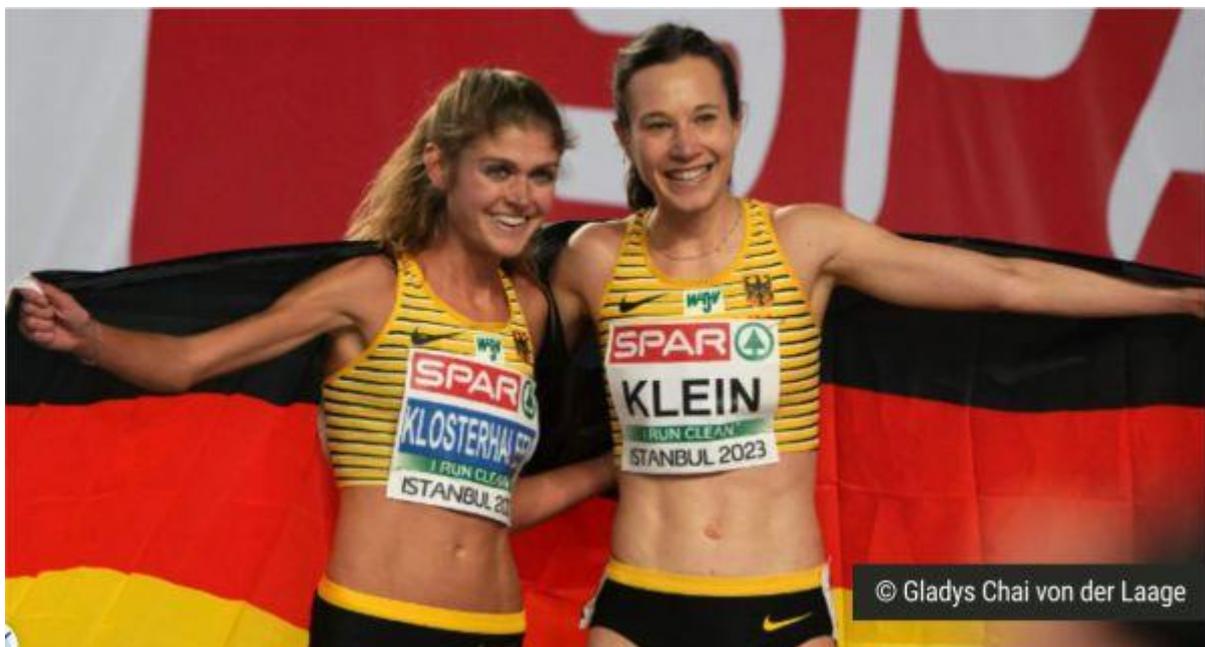
Die im LCO Edenkoben groß gewordene Hanna Klein, die mittlerweile bei der LAV Stadtwerke Tübingen startet, wurde am bei den Halleneuropameisterschaften in Istanbul Europameisterin über die 3.000 m.

Am Freitagabend waren alle an der Leichtathletik interessierten Edenkobener (und nicht nur die) an irgendeinem Bildschirm und haben Hannas tollen Lauf verfolgt.

In einem packenden Finale besiegt sie die als Favoritin an den Start gegangene Konstanze Klosterhalfen. Sehr geschickt laufend zog Hanna in der letzten Runde an Konstanze Klosterhalfen vorbei und ließ ihr auf den letzten 200 m keine Chance. Hanna siegte in persönlicher Bestzeit von 8:35,87 Minuten, Klosterhalfen wurde mit 8:36,50 Minuten Zweite, Bronze ging an die Britin Melissa Courtney-Bryant.

Erstmals seit 1986 holte damit eine deutsche Läuferin einen Titel auf dieser Strecke (1986 kam die Läuferin aus der damaligen DDR).

Mit diesem Erfolg dürfte Hanna auch die erste Europameisterin sein, die aus Edenkoben kommt (und nicht aus Landau wie es die Rheinpfalz uns immer wieder glaubend machen will). Der Erfolg Hannas, die immer wieder beim LCO vorbeischaute, wird mit Sicherheit die kleinen und größeren Athleten/innen im LCO besonders motivieren.



48. BIENWALD–MARATHON KANDEL 2023 + HALBMARATHON am 12.3.2023

Die LCO–Läuferin **Beate Reeb** belegte bei den im Rahmen des Bienwald–Marathons ausgetragenen Pfalzmeisterschaften im Marathon den 5. Platz in der AK W55. Beate, die einzige LCO–Läuferin auf dieser Strecke, benötigte dazu 4:29:58h.

Auf der Halbmarathonstrecke traten für den LCO eine Läuferin und ein Läufer an. **Eva Herbold** kam nach 01:37:48.0 h ins Ziel und gewann damit die Altersklassenwertung W35. **Klaus Zwick** benötigte für die gleiche Strecke 01:57:45.0h.

Bei der Veranstaltung nahmen insgesamt ca.1500 Läufer und Läuferinnen teil. Den Marathon gewann der 30–jährige Triathlet Manuel Schröder aus Montabaur, der sich im Spurt gegen Lennart Nies vom TV Maikammer durchsetzen konnte. Der Sieger benötigte für die Strecke 2:24:09h, der Zweite 2:24:10h. Bei den Frauen gewann die Ukrainerin Maiia Radko vom TNT Eiblteam (2:47:00h) vor Margit Klockner aus dem Hunsrück (2:55:59h). [pk]

LCO erfolgreich in Harthausen

Im Rahmenprogramm der Waldlaufmeisterschaften in Harthausen am 18.03.2023 wuchsen die Kinder der Altersklasse U10 und U12 bei schönstem Frühlingswetter über sich hinaus.

In der W9 erlief sich Ida Kjöstvedt in einem beherzten Lauf in 4:40 min den 3. Platz.

Bei der Altersklasse U10 standen 20 Athleten an der Startlinie und wollten möglichst schnell die 1100m lange Runde durch den Wald absolvieren. Dies gelang Marco Rossi (M8), der in 4:24 min auf den 1. Platz lief und Mats Lähr (M9), der sich mit einem tollen Schlusssprint in 4:13 min den 2. Platz sicherte. David Kühn, der zum ersten Mal an einem Wettkampf teilnahm, kam mit 5:08 min auf Rang 10.

Louis Ehmer und Lorenz Voß (beide M10) erkämpften sich in 4:21 min und 4:52 min den 7. und den 11. Platz.

In der M11 konnte sich Florian Schuck in einem großen, starken Teilnehmerfeld und mit einem Kopf an Kopf Rennen in 3:54 min den 3. Platz sichern vor Oskar Lähr (3:58 min) auf Platz 5, Johannes Kjöstvedt (4:13 min) auf Rang 6 und Benny Mäuslein (4:56 min) auf Platz 12.

[sw]



Bezirksmeisterschaften im Waldlauf in Harthausen

Bei herrlichem Frühlingswetter fanden die diesjährigen Waldlaufmeisterschaften des Bezirks Südpfalz statt. Auf der schnellen und trockenen Strecke wurden die großen Teilnehmerfelder pünktlich auf die Strecke geschickt. Bei der M 12 ging es über die große Runde von 1600 m. Hier überraschte Tom Künzer, der sich mit einem tollen Finish noch nach vorne kämpfte und sich damit den Sieg in 6:08 min. holte. Jakob Berens ging das Rennen etwas zu vorsichtig an und landete am Ende in 7:45 min. auf dem 10. Platz. In der M 13 konnte sich Jonathan Förster mit einem gleichmäßigen Lauf über den 2. Platz in 6:25 min. freuen, dicht gefolgt von Clemens Mull, der mit 6:27 min. den 3. Rang belegte. Knapp dahinter mit 6:28 min. erreichte Benji Stritzinger als Vierter das Ziel. Leider gab es vor Ort keine Mannschaftswertung, die Urkunden sollen nachgereicht werden. Nach den Einzelergebnissen müsste das Team weit vorn liegen. Bei den 12jährigen Mädchen war lediglich Sybille Brault am Start. Sie zeigte vom Start weg ein mutiges Rennen und wurde mit Platz 4 in 6:52 min. belohnt. Erstmals war Obei Oueld-sidi für den LCO am Start. Für ihn ging es in der U 18 über zwei kleine Runden von 2200 m. Obei lief konstant in einer Spitzengruppe mit und belegte am Ende mit 7:23 min. den 3. Platz. Einen Dreifacherfolg gab es in der U20 durch Julian Weis, Joshua Moskopp und Leo Naumer. Sie mussten insgesamt 3200 m zurücklegen und liefen von Beginn an von der Spitze weg. Am Ende hatte Julian die Nase vorn und siegte im Endspurt knapp vor Joshua. [im]



Nanstein Berglauf am 18.3.2023

Zweiter Lauf zum Pfälzer Berglauf-Pokal

Bei herrlichem Frühlingswetter fanden sich in Landstuhl 166 Teilnehmer*innen ein, um die 7,1 km lange Strecke zu bewältigen, die über Waldwege und Trails zur Burgruine Nanstein führt. Dabei sind insgesamt 350m Höhenmeter zu überwinden.

Der Sieger, Lennart Nies (TV Maikammer), erreichte das Ziel nach 26:13 min. Zweiter wurde sein Vereinskollege Eric Nies (TV Maikammer) in 26:57 min vor dem Landstuhler Läufer Maximilian Kreis (27:25 min).

Bei den Frauen gewann Marion Raab (VT Contwig) in 34:07 min vor Yvonne Manz (TV Maikammer) in 34:21 min und Josefa Matheis (TSG Eisenberg) in 34:32 min.

Für den LCO Edenkoben starteten Monika und Peter Klein, die das Ziel in 43:56 min bzw. in 36:47 min erreichten.

Der nächste Berglauf findet am 9.9.2023 in Edenkoben statt. Um 16:00h starten die Läufer zum 27.Rietburg-Berglauf, bei dem in diesem Jahr auch die Pfalzmeisterschaften ausgetragen werden. [pk]



OSTERLAUF – VOLKSLAUF AM SAMSTAG, DEM 08. APRIL 2023 IN HASSLOCH

Der Lauf im Hasslocher Wald beginnt auf dem Parkplatz des Vogelparks gegenüber der Pferderennbahn und besteht aus einer 7km gelange Strecke, die dreimal durchlaufen, auch für den ebenfalls gebotenen Halbmarathon benutzt wird. Bambini- und Schülerlauf finden auf gekürzten Teilabschnitten der 7 km Strecke statt.

Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen fanden sich insgesamt 245 Läufer ein, um die 7 km bzw. den Halbmarathon zu bewältigen. An den Bambini-/Schülerläufen traten 91 Läufer an.

Zuerst wurde der 7 km Lauf gestartet.

Bei den Männern gewann Lennart Nies vom TV Maikammer in 22:40h. Tanja Hellmann (LG Rülzheim), die Siegerin in der Frauenwertung, kam nach 26:08 min ins Ziel. Sie nahm danach auch noch am Halbmarathon teil, der eine Stunde später gestartet wurde und gewann auch diesen in einer Zeit von 1:26:26h.

Der Sieger im Halbmarathon war

Michael Chalupski vom TV Schriesheim , der nach 1:11:29h ins Ziel kam.

Der LCO Edenkoben hatte 5 Starter über die 7 km Strecke:

Karin Funck 47:23 min

Lothar Funck 45:04 min

Monika Klein 37:37 min

Rainer Brechtel 38:50 min

Peter Klein 30:52 min

Dabei gewannen Rainer Brechtel (M70) und Peter Klein (M60) ihre Altersklassenwertungen.

[pk]

LCO Edenkoben: Doppelsieg beim KiLA-Cup in Bad Dürkheim

Am 22. April 2023 fand in Bad Dürkheim der erste Kinderleichtathletik-Wettbewerb (KiLa Cup) des Jahres statt.

„Die Grünen Flitzer“ der Altersklasse U10 trafen dabei auf 24 andere Teams. Niklas Auer, Henri Becker, Jarno Bieler, Felix Borm, Emma Danner, Ida Kjöstvedt, Jonas Kohl, Max Minges, Marco Rossi und Emmeline Williams starteten gleich mit der schwierigsten Disziplin, dem Hoch-Weit Sprung, wo es nach Anfangsschwierigkeiten immer besser lief. Das ganze Team fieberte bei jedem Sprung mit und feuerte sich an. Dieser Wettbewerb wurde mit dem 1. Platz beendet. Die folgende Hindernis-Pendel Staffel setzte auch bei den Jüngsten, die zum ersten Mal dabei waren, Kräfte frei und alle kämpften in ihrem Lauf erfolgreich um Platz 1. Das war auch insgesamt in der Disziplin der 1. Rang. Es folgte Medizinball Stoßen mit 1 kg. Mit sehr guten Weiten wurde der 3. Platz erzielt. Bei der Biathlon Staffel, einer Kombination aus Laufen und Hütchen abwerfen, konnten sich die „Grünen Flitzer“ durch tolle Laufleistungen und gute Würfe in ihrer Riege den ersten Platz sichern, was sich auch nicht mehr ändern sollte. Der Jubel war riesig, als bei der Siegerehrung die ersten Treppchenplätze von Frankenthal und Bad Dürkheim belegt wurden und „Die Grünen Flitzer“ mit 6 Punkten auf dem 1. Podestplatz landeten.

Als für „The Green Fighters“ der U12 mit Erik Auer, Anna Bertram, Johannes Kjöstvedt, Marlon Kolberg, Oskar Lähr, Benny Mäuslein, Felix Müller, Mia Platz, Felix Riester und Florian Schuck um 14h der Wettkampf begann, hatten sie noch die Siegerehrung der U10 mitbekommen und waren entsprechend motiviert. Die 6x50m Staffel am Anfang lief aufgrund schleppender Wechsel nicht so gut und wurde im ersten Lauf mit dem 4. Platz abgeschlossen. Beim Weitsprung wurden solide Weiten erzielt und alle steigerten sich von Sprung zu Sprung. Das Medizinball-Stoßen mit 2 kg verlief ähnlich: Gute solide Weiten mit einigen herausragenden Leistungen. Die Platzierungen sind während des Wettkampfs schwer einzuschätzen, darum war die Überraschung doch groß, als bei der abschließenden 6x800m Teamverfolgung das LCO-Team als 3. starten konnten mit ca. 30 s. Rückstand. Frankenthal lief lange voraus, die Zweitplatzierten aus Haßloch/Mußbach wurden schon von dem 1. LCO Läufer Erik überlaufen, Marlon konnte die Position halten und die Starter aus Offenbach abwehren. Felix und Johannes bauten die 2. Position aus, Florian griff die führenden Frankenthaler an und übergab mit leichtem Vorsprung an Oskar, der diesen noch vergrößerte. Auch „The Green Fighters“ landeten somit auf dem ersten Platz vor Frankenthal und Offenbach.

Text und Bilder: LCO Edenkoben



Sportlerehrung der Stadt Edenkoben: LCO war wieder spitze



Lea Braun läuft neue Bestzeit über 300 m

Bei den Bahneröffnungswettkämpfen im badischen Walldorf war Lea Braun über 300 m am Start. Bei guten äußeren Bedingungen hatte sie die Konkurrenz sicher im Griff und gewann das Rennen mit neuer persönlicher Bestzeit von 42,89 sec. Damit schaffte sie gleich im ersten Lauf der neuen Saison die Qualifikation für die Süddeutschen Meisterschaften, die im Juni im bayrischen Aichach stattfinden. Die geforderte Norm für die Deutschen Meisterschaften von 42,70 sec. verfehlte sie denkbar knapp. [im]



33. Bad Bergzaberner Kurstadtlauf

Die Veranstaltung bot insgesamt 509 Teilnehmern die Gelegenheit, sich in vier Wettbewerben zu messen. Der Landschaftslauf ging über 15 km, die Schülerläufe wurden für Mädchen und Jungen getrennt durchgeführt und der 5km Lauf ging über 5 Runden durch die Innenstadt. Gabriel Kirchner startete als U20-Läufer auf der 5km Strecke und gewann seine Alterswertung mit einer Zeit von 16:30min. Im Gesamtfeld von 117 Teilnehmern belegte er den 5. Platz. [pk]



10 LCO Teilnehmer beim Auftakt zum 24. ENERGIESÜDWEST CUP in Landau am 30.4.2023

**Lasse Delius gewinnt Altersklasse U14 M, Gabriel Kirchmer Zweiter in der Altersklasse U20 M
und Rainer Brechtel Dritter in der Altersklasse M70**

Beim ersten Lauf dieser Serie war der LCO mit einem großen Team sehr erfolgreich vertreten.

LCO Teilnehmer 5 km:

Lasse Delius 21.17 min, U14 M Platz 1

Gabriel Kirchmer 18:55 min, U20M Platz 2

Stefan Hensel 22.10 min

Patrik Dörringer 22:37 min

Michael Kirchmer 22:54 min

Jonas Borell 23:15 min

Henning Delius 23:55min

Jochen Acker 23.55 min

Nora Delius 31:06 min

LCO Teilnehmer 10 km:

Rainer Brechtel 56:10 min, M70 Platz 3

Der zweite Lauf zum ENERGIESÜDWEST CUP findet am Sonntag, 14. Mai 2023 in Landau-Dammheim statt. [pk]



Škoda Velotour Eschborn–Frankfurt

Zum 62. Mal trafen sich am Montag, den 1. Mai 2023, die Profis des Radsports im Taunus beim Radklassiker Eschborn–Frankfurt. Vor beeindruckender Kulisse bot die neue Strecke das, was der Veranstalter beabsichtigte: Spannung bis zum Schluss. Am Ende machte Søren Kragh Andersen auf der 202 km Distanz mit 3000 Höhenmetern das Rennen.

Doch wo die Weltelite fährt, ist der LCO Edenkoben nicht weit. Insgesamt acht LCO–Radfahrer wagten sich an diesem Tag ebenfalls an die Startlinie der ŠKODA VELOTOUR, welche allen Hobby–Sportlern die Möglichkeit bietet, ebenfalls auf abgesperrter Strecke wie die Profis zu fahren.

Auf der langen Strecke der **Škoda Velotour Taunus Classic** galt es 103 Kilometer und 1700 Höhenmeter zu überwinden, welche sich auch auf dem Kurs, den die Profis beim Radklassiker unter die Räder nehmen, verteilten. Legendäre Anstiege, wie Feldberg und Mammolshainer Stich inklusive. Hier traten sechs LCOler in die Pedale:

Henning Delius, 3:28 h

Patrik Döringer, 3:23 h

Thomas Dünnebier, 3:34 h

Wolfgang Handl, 3:23 h

Frank Ixmann, 3:37 h

Stefan Hänsel, 3:27 h

Eine eindrucksvolle Stadtrundfahrt durch die Frankfurter Häuserschluchten, die Taunusgemeinde Oberursel und den schönen Vordertaunus bot die **Škoda Velotour Skyline** auf 40 flachen Kilometern zwischen Eschborn und Frankfurt. Hier gingen Alexander und Andrea Fuchs gemeinsam an den Start und erreichten nach 1:24 h zusammen das Ziel!

Sicher war es für alle – Radprofis und LCO–Radfahrer – ein besonderer Tag, den man lange in den Waden spüren, aber auch in guter Erinnerung behalten wird! [no]



LCO Kids im Siegesrausch

Die Grünen Flitzer waren wild entschlossen das tolle Ergebnis vom letzten Wettkampf zu wiederholen, als sie sich am 06.05.2023 im sonnendurchfluteten Queichtalstadion in Offenbach einfanden.

Die Hindernissprint-Staffel konnte ihren Lauf gewinnen, in der Konkurrenz der 17 Teams landeten Henri Becker, Jarno Bieler, Ida Kjöstvedt, Max Minges, Ariane Wiedemann, Felix Borm, Jonas Kohl, Mats Lähr, Marco Rossi, Marlene und Noah Schwarztrauber auf dem 3. Rang.

Beim Medizinballstoß mit 1 kg wurden bei allen konstant gute Weiten erzielt, was dann mit großem Abstand den 1. Platz bescherte.

Das Team kennt sich inzwischen so gut, dass sich die Paarungen für den Biathlon von selbst finden. Bei sechs Runden, die insgesamt zu laufen waren, gab es viele fehlerfreie Durchgänge – nur vier Strafrunden –, was am Ende mit dem ersten Platz belohnt wurde.

Es folgte der Hoch-Weitsprung, wo sich die euphorische Stimmung auf alle übertrug und zu Höchstleistungen führte. Alle waren bei 85 cm noch im Wettbewerb, Ida übersprang 1 m, Mats sogar 1,05 m, was wieder mit großem Abstand den ersten Platz einbrachte.

Insgesamt standen „Die Grünen Flitzer“ mit 6 Punkten auf dem ersten Platz vor Frankenthal (7 Pkt) und vier Teams mit je 22 Punkten.

Bei der Altersklasse U12 hatten sich „The Green Fighters“, diesmal mit Erik Auer, Nike Hermanns, Johannes Kjöstvedt, Marlon Kolberg, Oskar Lähr, Emina Kurz, Florian Schuck, Felix Müller, Ole Weissmann und Oliver Zahn mit 10 weiteren Teams zu messen.

Beim Stoßen mit dem 2 kg Medizinball wurden solide Leistungen erzielt, was den 4. Platz einbrachte.

In der Riege mit Nußdorf konnten beim 50m Sprint zwar alle Läufe gewonnen werden, was bei sehr knappen Abständen (die sechs besten Zeiten eines jeden Teams werden addiert) aber insgesamt den 6. Platz ergab.

Die dritte Disziplin war (der noch nicht so oft geübte) Fünfsprung, bei dem es tolle Weiten, aber auch etliche Fehlversuche gab und mit dem 3. Platz endete.

Die Ausgangsposition für die 6x800 m Verfolgungs-Staffel war eher mittelmäßig, da „The Green Fighters“ aus Position 5 mit 38 sek Rückstand starten mußten. Die 5 sek Vorsprung der Rennmäuse aus Bruchweiler konnte Startläufer Erik schon in der zweiten Runde einschmelzen und Ludwigshafen angreifen. Die guten Laufleistungen von Oliver, Marlon und Johannes ließen die Abstände ständig geringer werden und den 3. Platz sichern.

Florian lief auf Position 1 und Oskar beendete die Staffel mit 10 sek Vorsprung vor Offenbach und Frankenthal auf Platz 3. [sw]





Starke LCO-Läufer in Pfungstadt

Bei 1. Abendsportfest im hessischen Pfungstadt zeigten die LCO-Läufer zum Saisonanstieg sehr gute Leistungen. Bei perfekten äußeren Bedingungen konnte Joshua Moskopp bei seinem Sieg über 3000 m in der U20 seine bisherige Bestzeit um über 18 Sekunden auf nunmehr 9:39,47 min. steigern. In einem gleichmäßigen Lauf konnte er einige stärker eingestufte Athleten hinter sich lassen. Über 800 m in der gleichen Altersklasse scheiterten Julian Weis und Leo Naumer denkbar knapp an der 2 Minuten-Marke. Mit neuen Bestzeiten von 2:00,52 min. bzw. 2:01,10 min. zeigten beide aber ein taktisch kluges Rennen, das für die neue Saison hoffen lässt, diese Marke bald zu knacken. In einem großen Teilnehmerfeld kamen sie damit auf die Plätze 4 und 6. Wie immer in Pfungstadt waren zahlreiche starke Läufer am Start, dieses Mal auch aus der Ukraine und Frankreich. [im]



Bernd Guntermann absolvierte den Trollinger Marathon

In 2:18,43 Std kam er im Halbmarathon des in Heilbronn stattfindenden Laufs ins Ziel.



Talentsichtungswettkampf im Weinstraßenstadion

Auf Einladung des Leichtathletikverbandes Pfalz fand am Wochenende in Edenkoben ein Sichtungswettkampf in den Blockwettkämpfen der Klassen U 14 und U 16 statt. Eingeladen waren auch Athleten der U 18 und U 20 Klassen mit Aussicht auf eine Kadernominierung. In der W 15 nutzte Annika Kutschera die perfekten äußeren Bedingungen, um sich den Sieg im Blockwettkampf Sprint mit 2267 Punkten zu sichern. Dabei konnte sie sich besonders über die neue persönliche Bestleistung von 28,13 m im Speerwurf freuen. In der W 14 absolvierte Tatjana Salamon ebenfalls den Block Sprint, den sie auf Platz 2 mit 2.030 Punkten beendete. Dabei hatte sie lediglich 26 Punkte Rückstand auf den 1. Platz. Sie konnte vor allem im Hürdensprint und im Hochsprung überzeugen. In der W 13 war Clara Bertram im gleichen Block am Start. Sie erreichte 1695 Punkte und belegte damit den 8. Rang. Sie zeigte im Hochsprung und im 75 m Sprint gute Leistungen, ließ allerdings im Speerwurf und im Hürdensprint noch viele Punkte liegen. In der M 13 nahmen Jonathan Förster und Clemens Mull am Blockwettkampf Lauf teil. Jonathan zeigte mit 10,80 sec. im Hürdensprint seine beste Leistung und Clemens konnte über 75 m in 10,99 sec. überzeugen. Im abschließenden 800 m Lauf agierten aber beide zu vorsichtig und ließen viele Punkte liegen. So wurde Jonathan Dritter mit 1940 Punkten und Clemens belegte mit 1767 Punkten den 4. Platz. Über 400 m in der U 20 konnte Julian Weis mit neuer Bestzeit von 52,21 sec. erneut überzeugen und blieb damit eine knappe Sekunde unter seiner bisherigen Bestleistung. Damit belegte er den 2. Platz vor Leo Naumer, der mit 53,65 sec. knapp über seiner persönlichen Bestmarke blieb. Über 1500 m der U 20 waren lediglich Joshua Moskopp und bei den Mädchen Annika Müller aus Rülzheim gemeldet. Dadurch musste jeder sein Rennen allein gestalten, dabei konnte Joshua erneut seine gute derzeitige Form unter Beweis stellen und mit 4:36,12 min. eine neue Bestleistung erzielen. Allein gegen die Uhr zu laufen und das richtige Tempo zu halten ist keineswegs einfach. Einen weiteren Sieg für den LCO gab es durch Jonas Zimmermann, der in der U20 das Speerwerfen mit 45,14 m für sich entscheiden konnte. Nach Bänderverletzungen waren auch Viola Gerst und Johanna Rheude erstmals wieder am Start. Beide haben noch Trainingsrückstand, zeigten aber im Weitsprung der U18 mit 4,76 m bzw. 4,74 m ansteigende Form. Johanna erreichte außerdem über 100 m trotz verpatztem Start mit 13,76 sec. eine ordentliche Zeit. [im]



24. Energiesüdwest Cup Zweiter Lauf in Dammheim am 14.5.2023

Beim zweiten Lauf dieser Serie nahmen in vier Wettbewerben (Bambini, 5km Walking, 5km & 10 km Lauf) ca. 400 Athleten*innen teil. Vier LCO Läufer starteten über 5km und 10 km.

Der Sieger des 10 km Laufs mit 103 Teilnehmern, Jens Becker (TV Lemberg), erreichte das Ziel nach 33:25 min. Die Erste bei den Frauen, Tanja Hellmann (LG Rülzheim), benötigte für die Strecke 37:08 min.

Rainer Brechtel vom LCO Edenkoben beendet das Rennen nach 54:37 min und wurde Dritter in seiner Altersklasse M70.

Der 5km Lauf mit 151 Teilnehmern wurde von Tobis Dreyer (TV Hinterweidenthal) in 15:53 min gewonnen. Als beste Frau kam Emilia Becker (TV Lemberg) nach 19:29 min ins Ziel. Die drei LCO Edenkoben Läufer erreichen Platzierungen im ersten Drittel des Starterfeldes. Andreas Kroll kam mit 20:38 min auf den 12., Michael Kirchmer mit 21:24 auf den 13. und Jochen Acker mit 23:01min auf den 20. Platz der Altersklasse Männer.

Der dritte Lauf der Serie findet am 25.Juni in Nussdorf statt. [pk]



Erfolgreiche Bezirksmeisterschaften für LCO-Team

Bei den Titelkämpfen des Bezirks Südpfalz am Wochenende im Wredestadion in Germersheim konnte das LCO-Team viele Podestplätze für sich verbuchen. Am erfolgreichsten war Benjamin Kutschera in der U 20 mit drei Siegen. Mit persönlicher Bestzeit von 11,82 sec. sicherte er sich den Sieg über 100 m und mit 46,60 m erzielte er im Speerwerfen ebenfalls eine neue Bestweite. Gemeinsam mit Leo Naumer, Jonas Zimmermann und Julian Weis war er auch in 45,98 sec. in der 4 x 100 m Staffel siegreich. Einen Doppelsieg konnte Anjolie Koné bei der weiblichen U 20 feiern. Über 100 m gewann sie in starken 12,95 sec. und auch im Weitsprung war sie mit 4,72 m nicht zu schlagen. Den gleichen Zweifacherfolg erreichte auch Johanna Rheude in der W 15. Mit Bestzeit von 13,64 sec. holte sie den Titel über 100 m und siegte im Weitsprung mit 4,78 m. Knapp dahinter landete Annika Kutschera mit 4,75 m. Sie sicherte sich dafür die Siege im Speerwerfen mit 25,36 m und war im 80 m Hürdensprint mit 14,27 sec. bei heftigem Gegenwind von 2,4 m nicht zu schlagen. Zu den Doppelsiegerinnen gehörte auch Viola Gerst in der U 18. Mit 4,97 m im Weitsprung und 16,98 sec. über 100 m Hürden stand sie jeweils oben auf dem Treppchen. Dazu kam noch der 3. Platz über 100 m mit Saisonbestzeit von 13,54 sec. Dennis Mäuslein holte sich den Sieg über 100 m bei den Männern in 11,67 Sekunden. Jonathan Förster steigerte sich im Weitsprung der M 13 auf die neue Bestleistung von 4,62 m und wurde damit klarer Sieger. Dazu kam noch der 2. Platz über 60 m Hürden in 11,21 sec. In der gleichen Altersklasse sicherte sich Benji Stritzinger den Titel im Hochsprung mit 1,45 m. Dazu kam noch der 3. Rang über 75 m in 10,88 sec. Joshua Moskopp ging diese Woche über die für ihn ungewohnte Distanz von 800 m an den Start. Mit 2:13,58 min. konnte er auch hier eine neue Bestzeit erzielen und als Erster die Ziellinie überqueren. Anna Krauss steigerte sich im Kugelstoßen als Siegerin in der W 15 auf 7,15 m. Sebastian Renner, inzwischen auch in der Männerklasse angekommen, wurde Vizemeister über 200 m in guten 23,48 Sekunden bei 1,1 m Gegenwind. Damit blieb er nur 2/10 Sekunden über seiner Bestzeit. Julian Weis und Leo Naumer testeten auf der Unterdistanz 200 m ihre Sprintqualitäten. Mit 24,10 sec. bzw. 24,14 sec. lagen sie dicht beieinander auf den Plätzen 2 und 3 in der U 20. Gleich drei Mal auf dem 3. Rang landete Clemens Mull in der M 13 über 60 m Hürden, im Weitsprung und über 800 m. Dabei zeigte er sich vor allem über 800 m gegenüber der Vorwoche mit 2:44,14 min. stark verbessert. Auch Mathavan Ganeshananthan stand drei Mal als Dritter in der U18 auf dem Podest, und zwar im Kugelstoßen, im Weitsprung und über 100 m. Jana Hemberger belegte im Weitsprung der W 15 mit 4,23 m ebenfalls den 3. Rang. In der gleichen Altersklasse kam Antonia van Vorst über 100 m auch auf den 3. Platz in 14,63 sec. Jonas Zimmermann konnte mit Schmerzen im Arm leider nicht zum Speerwerfen antreten, nachdem ihm zuvor mit 12,45 sec. und auch Rang 3 über 100 m ein guter Lauf gelungen war. In der W 13 war Clara Bertram für den LCO am Start. Sie steigerte sich im Weitsprung auf 4,07 m und über 60m Hürden auf 12,88 sec. Damit belegte sie jeweils den 5. Platz. Nächstes Wochenende stehen nun in Landau und Eisenberg die Pfalztitelkämpfe auf dem Programm. [im]



LCO bei Bezirksmeisterschaften in Herxheim

Im Rahmen der Bezirksmeisterschaften der Mittelstreckenstaffeln konnten sich Athleten der Altersklasse U12 am 17.05.2023 bei einem Abendsportfest in Herxheim in Einzeldisziplinen messen. Sieben Jungen und zwei Mädchen des LCO stellten sich dieser Herausforderung.

Beim 50m Sprint der M11 lief Oskar Lähr in 7,95 sek auf den 3. Platz, gefolgt von Marlon Kolberg (8,53 sek) auf 6, Johannes Kjöstvedt (8,66 sek) auf 10 und Benny Mäuslein (8,69 sek) auf Rang 11. In der M10 erreichte Louis Ehmer in 8,91 sek den 8., Felix Riester (8,93 sek) den 9. und Varun Darithas (9,09 sek) den 11. Platz.

Den Titel im Weitsprung konnte Oskar mit nach Hause nehmen: Mit persönlicher Bestweite von 4,16 m sprang er auf Platz 1, Marlon kam mit 3,74 m auf den 5. und Johannes mit 3,65 m auf den 6. Rang. In der M10 sprang Felix mit guten 3,60 m auf Platz 6, dicht gefolgt von Varun auf 7 (3,43 m) und Louis auf 11 (3,06 m).

Auch der Schlagballwurf endete erfolgreich für die LCO Athleten. Bei einem großen Teilnehmerfeld konnte sich Oskar mit 38,5 m den 1. Platz sichern, Marlon (31,5 m) den 5., Johannes (26,5 m) den 8. und Varun (M10) mit 25 m den 5. Rang.

Die 4x50m Staffel mit Felix, Benny, Johannes und Oskar konnte sich – gänzlich ungeübt – in einem spannenden Schlusssprint in 32,83 sek an die Spitze setzen.

Für die abschließenden 800 m mobilisierten alle Beteiligten die letzten Kräfte und liefen durchweg persönliche Bestleistungen in den sehr schnellen Läufen; was für Oskar (2:45,96 min) den 3., für Johannes (2:59,3 min) den 7. und Marlon (3:11,19 min) den 9. Platz bedeutete. Felix (M10) erreichte in guten 3:21,6 min Rang 6.

Mia Platz (W10) konnte sich im 50m Sprint mit 8,94 sek auf den 3. Platz schieben, Tilda Wagenführer (W11) erreichte mit 8,71 sek in einem großen Teilnehmerfeld Rang 9.

Beim Weitsprung konnte Tilda nicht ihre Leistung abrufen und landete mit 3,12 m auf Platz 12. Mia (W10) sicherte sich mit 3,16 m den 4. Platz und erreichte im Schlagballwurf mit 19,0 m sogar Platz 2. [sw]



Pfalztitelkämpfe in Landau und Eisenberg

Für die Klassen U 20 und U 16 fanden die diesjährigen Pfalzmeisterschaften in Landau statt. Leider blies den ganzen Tag über ein starker Wind, so dass sämtliche Sprintzeiten und Weitsprünge nicht in die Bestenlisten aufgenommen werden können bzw. auch nicht als Norm für andere Wettkämpfe zählen. In der männlichen U 20 zeigten sich die Mittelstreckler weiter in sehr guter Form. Joshua Moskopp konnte seine Bestzeit über 1500 m bei seinem Start-Ziel-Sieg auf 4:29,40 min. steigern. Leo Naumer und Julian Weis gingen über 400 m an Start. Trotz der stürmischen Böen konnten auch sie ihre Bestzeiten weiter steigern und belegten mit 51,30 sec. (Julian) und 51,44 sec. (Leo) die Ränge 2 und 3. Einen Start-Ziel-Sieg gab es auch für Gabriel Kirchmer über 800 m. Er kam in seinem Rennen allein gegen die Uhr auf 2:07,09 min. Für Benjamin Kutschera gab es zwei Mal den 3. Rang. Über 100 m in 11,64 sec. und mit Bestleistung von 46,69 m im Speerwerfen. Jonas Zimmermann musste seinen Speerwettkampf mit Schmerzen in der Schulter nach dem 2. Versuch abbrechen. Seine bis dahin erzielten 43,33 m reichten am Ende zum 5. Platz. Die gleiche Platzierung gab es auch über 100 m in 12,29 sec. Die 4 x 100 m Staffel konnte ihre Zeit aus der Vorwoche nochmals steigern und lief mit 45,39 sec. zur Vizemeisterschaft. Hier waren erneut Jonas Zimmermann, Leo Naumer, Julian Weis und Benjamin Kutschera am Start. Ein komplettes Podest gab es für Anjolie Koné bei der weiblichen U 20. Sie gewann das 200 m Rennen in 27,24 sec., im Weitsprung konnte sie sich auf 4,92 m verbessern und über 100 m blieb in 13,06 sec. der 3. Platz. Johanna Rheude wurde in der W 15 Vizemeisterin im Weitsprung mit 4,78 m. Über 100 m wurde sie Dritte in 13,38 sec., der Vorlauf war mit 13,35 sec. noch etwas schneller gewesen. Tatjana Salamon konnte sich über 80 m Hürden der W 14 auf nunmehr 15,10 sec. steigern und wurde Vierte. Bei regulärem Wind von +1,8 erreichte sie im Weitsprung mit 4,23 m den 6. Platz. Am Sonntag ging es dann ins Waldstadion nach Eisenberg. Zum Glück hatte der Wind nachgelassen und die Zeiten waren größtenteils regulär. Bei den Männern konnte sich Dennis Mäuslein über 100 m auf 11,65 sec. verbessern und sich damit den 4. Platz sichern. Obei Oueld-sidi war erstmals auch auf der Bahn am Start und zeigte in der U 18 über 1500 m mit Platz 2 in 4:54,63 min. ein solides Rennen. Einen guten Tag erwischte Benji Stritzinger in der M 13. Mit neuer Bestleistung von 1,50 m gewann der Hochsprung, über 75 m konnte er sich auf 10,72 sec. steigern und im Endlauf mit 10,75 sec. den 5. Platz belegen. Dazu kam mit 4,45 m noch ein 6. Platz im Weitsprung. Eine weitere Bestleistung gab es auch für Jonathan Förster, der sich im Weitsprung auf 4,69 m verbessern konnte und damit Vierter wurde. Dazu kamen noch der 5. Platz über 60 m Hürden in 11,16 sec. und Rang 6 über 75 m in 11,03 sec. Clemens Mull belegte im Hürdensprint den 7. Platz in 11,81 sec. Seine Vorlaufzeit von 11,34 sec. über 75 m reichte leider nicht für das Finale. Genauso ging es auch Marlon Koch, der seinen ersten Wettkampf für den LCO bestritt. Er kam über 75 m auf 11,37 sec. Gemeinsam stellten die vier Athleten aber die 4 x 75 m Staffel, die in 42,37 sec. auf Rang 3 ins Ziel lief. Auch Jakob Berens hatte seinen ersten Wettkampf in der M 12. Er erreichte über 75 m den Endlauf, wo er sich auf 11,27 sec. steigern konnte und damit den 6. Platz belegte. Er stand auch im Finale im Weitsprung, den er als Siebter mit 3,96 m beendete. Bei Viola Gerst entwickelt sich der Hürdensprint zur neuen Lieblingsdisziplin. Mit neuer Bestzeit von 16,20 sec. wurde sie Vizemeisterin und knackte damit auch die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften. Dafür klappte der Weitsprung erneut nicht nach Wunsch. Mit Anlaufproblemen erreichte sie 4,78 m und kam damit auf den 4. Platz. [im]

IRONMAN 70.3 Kraichgau Triathlon (1,9 – 90 – 21,1 km)

Die Region Kraichgau ist bekannt für ihre vielen Hügel, ihre schöne Landschaft und ihre anspruchsvollen Strecken. Allein diese Faktoren machen den IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie Triathlon zu einem unvergesslichen, aber auch anspruchsvollen, Erlebnis. Denn nicht umsonst wird die Region auch „Land der 1.000 Hügel“ genannt.

Am 21. Mai 2023 fiel für Eva Herbold vom LCO Edenkoben der Startschuss zum Schwimmen im Freizeitzentrum Hardtsee bei Ubstadt-Weiher. Begleitet von hunderten begeisterten Zuschauern absolvierte sie die 1,9 km lange Schwimmstrecke und wechselte im Anschluss auf die abwechslungsreiche 90 km Radstrecke auf der 850 Höhenmeter zu bewältigen waren. Der große Anstieg mit dem Rad führt auf den Schindelberg und ermöglicht einen tollen Blick über den ganzen Kraichgau. Danach galt es noch den 21,1 km Lauf in der Mittagssonne zu meistern, um nach der Drei-Runden-Laufstrecke auf der Eventfläche in Bad Schönborn über die Ziellinie zu laufen. Diese erreichte Eva nach herausragenden 5:24 h und sicherte sich dabei Platz 19 ihrer Altersklasse F35–39. [no]



Überzeugende Leistungen in Heidelberg und Mannheim

Bei den Qualifikationstagen Technik in Heidelberg am Pfingstsonntag konnte Benjamin Kutschera seine Bestleistung im Speerwerfen der U 20 weiter steigern. In seinem besten Versuch flog der Speer auf 47,10 m. Damit belegte er den 2. Platz. Seine Schwester Annika blieb mit 27,04 m nur knapp hinter ihrer Hausmarke zurück und wurde in der W 15 ebenfalls Zweite. Die Kugel stieß sie 8,23 m weit und wurde damit Dritte.

Am Pfingstsportfest in Mannheim nahmen Johanna Rheude und Leo Naumer teil. Dabei gelang Johanna ihr erster Sprung über die 5 m Marke. Gleich im 1. Versuch landete sie bei 5,08 m und belegte damit in der U 18 einen starken 2. Rang. Auch über 100 m konnte sie sich steigern und erreichte mit 13,53 sec. einen guten 9. Platz unter 32 Teilnehmerinnen. Leo Naumer ging nochmals über 400 m an den Start. Nach etwas zu langsamen Beginn konnte er trotz eines guten Finish sich nicht mehr ganz nach vorn laufen und beendete sein Rennen in 52,47 sec. Das bedeutete Rang 2 in der Altersklasse U 20. [im]

43. Senioren-Sportfest mit Senioren-Pfalzmeisterschaften (M/W 30-85)

Das diesjährige Seniorensportfest fand wiederum, wie auch in letzten Jahren, am Pfingstwochenende im Weinstraßen – Stadion statt. Angezogen durch die neue blaue Bahn in unserem Stadion sahen wir wiederum eine beachtliche, auch überregionale Teilnehmerresonanz.

Ca. 200 Sportler aus Altersklassen W30, M30 bis W85/ M85 nahmen an über 400 Disziplinen teil. Erstmals wurden auch Wettkämpfe über 300 und 400m Hürden, sowie Dreisprung angeboten. Der Anschluss bildeten die traditionellen 5000 m Läufe mit über 40 Teilnehmern verschiedener Altersklassen. Den Startschuss zu den 5.000 m Läufen gab eine Leichtathletik-Europameisterin. Die aus Edenkoben stammende und im LCO Edenkoben groß gewordene Hanna Klein hat es sich nicht nehmen lassen, die 5.000 m Läuferinnen und Läufer auf die Strecke zu schicken.

Der LCO selbst wurde durch acht Starter und eine Starterin vertreten. Zwei Athleten traten in jeweils zwei Disziplinen an.

Insgesamt gab es vier Pfalzmeister und vier zweite Plätze. Dazu kamen noch ein dritter und ein vierter Platz. Die Ergebnisse im Einzelnen:

M35 100m	Wolfgang Handl 1,38 m Platz 1
Maximilian Klein 12,93 s / Platz 2	400m M65
M35 200 m	Peter Klein 63,52s Platz 1
Maximilian Klein 26,61 s Platz 2	5000m W65
5000m, Senioren M45	Gudrun Buchert 31:50,93 min Platz 1
Andreas Kroll 21:20,91 min Platz 2	5000m M70
200m, Senioren M50	Rainer Brechtel 27:10,34 min Platz 3
Michael Kirchmer 28,52 s Platz 1	Hochsprung M80
5000m M55	Erhard Keller 1,08 m Platz 2
Patrik Döringer 21:54,05 min Platz 4	Kugelstoß M80 (3kg)
Hochsprung M55	Erhard Keller 9,34 m Platz 1

Einen herzlichen Dank allen Helfern und Kuchen- Spendern.

ITK Südpfalzlauf am 29.5.2023 in Rülzheim

Bei der mit 583 Läufern gut besuchten Veranstaltung konnten die Läufer entscheiden, ob sie an einem Halbmarathon, 5km oder 10 km antreten wollten. Der LCO hatte mit Stefan Hensel und Jochen Acker zwei Starter.

Stefan Hensel entschied sich für die 5km und beendete das Rennen nach 22:16,8 min auf Platz 14 der Altersklasse Männer. Jochen Acker wählte die doppelte Strecke und erreichte das Ziel nach 48:56,9 min als neunter seiner Altersklasse M55. [pk]



20. GÄULAUF IN GOMMERSHEIM am 7. Juni 2023

12 LCO-Teilnehmer traten in verschiedenen Disziplinen an.

„Geht ja noch heute Abend“, hörte man in Gommersheim von vielen Läufern, als um 19:10h bei 25 °C der Startschuss für die 10 km und den Halbmarathon fiel. So eröffnete die Rheinpfalz ihren Bericht über die alljährliche Veranstaltung in der Ausgabe vom 9.6.2023. Insgesamt traten ca. 400 Wettkämpfer an.

Für den LCO waren 12 Teilnehmer in vier verschiedenen Lauf- bzw. Walking- Disziplinen am Start. Damit deckte der LCO eine Altersspanne von 8 bis über 80 Jahren ab.

Die Jüngsten, die im Bambini-Lauf 350 m zurücklegten, waren Svea Wach (2:50 min), Emilia Wach (3:31 min) und Bruno Hofmann (3:43 min).

Im 1000m Schülerlauf starteten Leo Burkhart, der mit 3:12 min bei der MJ U16 den 1.Platz belegte und Aurelia Hofmann, die mit 4:56 min bei den U8 ebenfalls siegte.

Vier LCO- Teilnehmer traten im 10 km- Lauf an. Der schnellste LCO- Läufer, Stefan Hensel, belegte mit 45:14 min den vierten Platz seiner Altersklasse M40. Danach folgten Leon Peter (46:58 min), Bernd Guntermann (57:32 min) und Matthias Hofmann (1:09:05 h).

Bei den Walkern hatten wir mit Erhard Keller (1:02:32 h) und August Schimpf (1:17:44 h) zwei „Super“-Senioren, die sich in dem Teilnehmerfeld zusammen mit Susanne Schimpf (1:17:44 h) beachtlich behaupten konnten. [pk]

30. Mußbach Triathlon 2023 (0,75 / 20 / 5 km)

11.06.2023, 8.00 Uhr im Stadionbad Neustadt: Über 200 Triathletinnen und Triathleten tummeln sich im oder rund um das Neustadter Stadionbad, checken nochmal ihre Räder, richten ihre Wechselzone ein, bereiten sich auf ihren Wettkampf vor oder freuen sich, mal wieder altbekannte Sportsfreunde zu treffen. Bereits da misst man 24 Grad Lufttemperatur, jeder weiß, spätestens beim Laufen wird es heiß an diesem Tag. Nervosität gemischt mit ganz viel Vorfreude und Spaß am Triathlon liegt in der Luft. So geht es auf jeden Fall den 11 Triathleten des LCO Edenkoben, für die der **Mußbach Triathlon** immer ein besonderes Highlight darstellt, da er für Sportler und Fans natürlich gerade um die Ecke liegt.

In verschiedenen Startgruppen ging es für die LCOler nacheinander an den Start. Geschwommen wurden 750 Meter im Stadionbad Neustadt. Da der LCO-Lauftreff kurzerhand beschloss seinen Sonntagslauf nach Neustadt anzutreten, wurden hier die Athleten bereits tatkräftig angefeuert, sodass sich die verlängerte Wechselzone gleich viel kürzer anfühlte. Von da aus ging es auf die 20 km lange, überwiegend flache, aber windige Radstrecke, die durch Gimmeldingen, an Königsbach vorbei, Richtung Ruppertsberg und Meckenheim und schließlich nach Mußbach ins Stadion führte. Nach dem Wechsel von Rad- zu Laufschuhen wurde abschließend der 5 km Lauf in zwei Runden absolviert. Getragen von zahlreichen Zuschauern und Helfern erreichte man bei heißen Temperaturen den Zieleinlauf im Stadion.

Die LCO-Triathleten können folgende Ergebnisse für sich verbuchen:

Frank Kiefer / 1:11 h / AK3

Patrik Döringer / 1:12 h / AK4

Eva Herbold / 1:15 h / AK1

Andreas Kroll / 1:17 h / AK9

Fabian Mengler / 1:19 h / AK7

Torsten Bamberger / 1:24 h / AK11

Jochen Acker / 1:24 h / AK8

Klaus Zwick / 1:29 h / AK11

Meike Großkreuz / 1:31 h / AK3

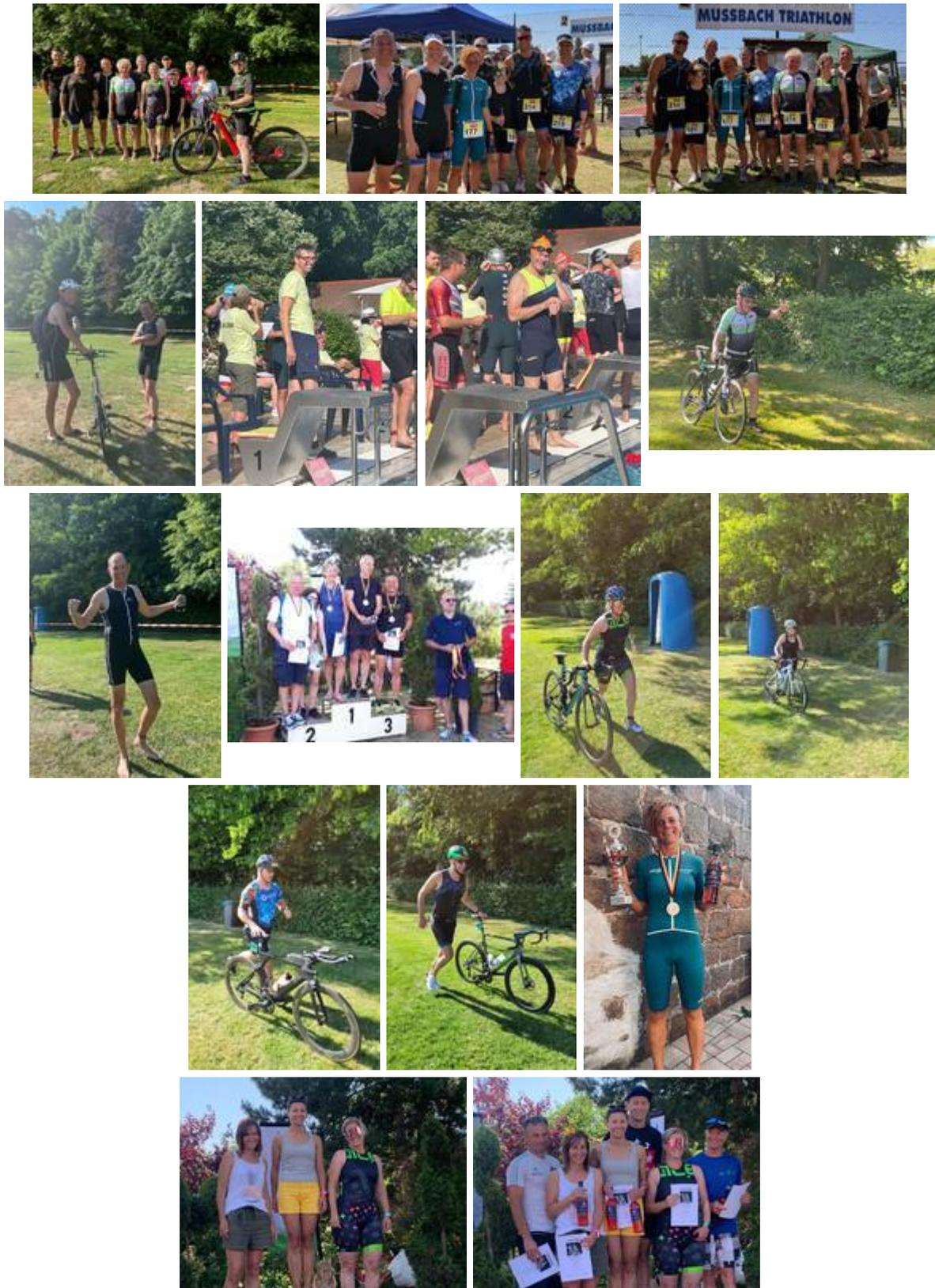
Nathalie Orlemann / 1:32 h / AK8

Rainer Brechtel / 1:40 h / AK1

Vier LCOler durften an diesem Vormittag sogar noch das Siegereck besteigen: **Frank** (Platz 3), **Eva** (Platz 1), **Meike** (Platz 3) und **Rainer** (Platz 1) freuten sich über ihre Altersklassensiege. Meike startete außerdem für die „Neustadter-Sonderwertung“ und kam auch hier auf Platz 3. An der Wertung für die **Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Sprinttriathlon** nahmen zudem **Patrik** und **Eva** teil. Patrik sicherte sich dabei den 8. Platz unter den Männern. In seiner Alterklasse AK55m erreichte er damit Platz 4. Eva konnte besonders jubeln und erreicht den 2. Platz bei den Frauen und in ihrer Altersklasse AK35w Platz 1. Ein rundum gelungener, erfolgreicher und schöner Wettkampftag für den LCO Edenkoben!

Ein besonderer Dank geht außerdem an den **TV Mußbach**, welcher nun bereits zum 30. Mal diesen tollen Wettkampf ausrichtet. Die Veranstaltung ist stets top organisiert, die

Streckenposten feuern unermüdlich alle Athleten an, die Helfer sind freundlich und zuvorkommend – hier startet man gerne! [no]



Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Ingelheim

Bedingt durch die erstmaligen Pfingstferien war bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften für Aktive und U 18 nur ein kleines LCO-Team am Start. Julian Weis und Leo Naumer starteten eine Altersklasse höher bei den Männern und überraschten dort mit Platz 2 und 3 über 800 m. In einem engen Rennen mit einem starken Schlusspurt auf der Zielgeraden erkämpften sich die beiden in 2:04,93 min. bzw. 2:05,47 min. Silber und Bronze. In der gleichen Altersklasse war auch Benjamin Kutschera im Speerwerfen hoch gemeldet. Er konnte gleich im 1. Versuch erneut seine Bestleistung steigern und wurde mit 48,57 m sehr guter Vierter. Der zeitweise heftige Gegenwind beeinträchtigte die ansonsten perfekten Bedingungen für die Sprinter. Dennis Mäuslein konnte sich trotzdem über 100 m auf die Saisonbestzeit von 11,64 sec. steigern. Johanna Rheude – noch der W 15 angehörend – gleichfalls eine Klasse hochgemeldet, konnte ihre Bestzeit auf 13,43 sec. verbessern. Im Weitsprung erreichte sie mit 5,19 m einen starken 5. Platz. Leider gab es auch hier heftige Böen, so dass die Leistung mit 2,4 m Rückenwind erzielt wurde. Ein etwa gleich weiter Versuch bei regulärem Wind war leider ganz knapp übergetreten. [im]



Eva Herbold bei der Challenge Roth (3,8 / 180 / 42,2 km)

Däne Ditlev und Schweizerin Ryf gewinnen die Challenge Roth – es war das Rennen der Rekorde! Von deutscher Seite besteigen Patrick Lange, Anne Haug und Laura Philipp das Treppchen. Wo sich die Weltelite zeigt, sind die LCOler nicht weit: Daher wagte sich Eva Herbold am 25.06.2023 an die Startlinie der Langdistanz.

Bei der Challenge Roth beginnen die Triathleten bereits um 6.30 Uhr mit 3,8 km Schwimmen im Main-Donau-Kanal. Hier verließ Eva nach nur 1:12 h das Wasser. Es folgten 180 Radkilometer mit 1200 Höhenmetern durch den hügeligen und landschaftlich abwechslungsreichen Triathlonlandkreis Roth. Bei volksfestähnlicher Stimmung feuern die Zuschauer die Triathleten an und zelebrieren den Wettkampf am Streckenrand. Auch der legendäre Solarer Berg war wieder Teil der Radstrecke, der die Tour de France in den Schatten stellt. Hinzu kam die Hitze, die im Laufe des Tages die 30°C-Marke überstieg. Unter diesen Bedingungen radelte Eva in nur 5:36 h die 180 km, um in der Nachmittagschitze noch einen ganzen Marathon von 42,2 Kilometern zu laufen – und das in nur 3:53 h.

Nach nur 10:52 h unter voller Belastung lief Eva überglücklich, erschöpft, lachend und stolz in Roth über die Ziellinie und feierte am Abend verdient bei der Finisher-Party ihre überragende Leistung! [no]



24. ENERGIESÜDWEST-CUP Nussdorf am 25. Juni 2023

Lasse Delius und Gabriel Kirchner gewannen ihre Altersklassen beim 5 km Lauf.

Der LCO war mit 7 LCO-Teilnehmern vertreten. Über die 5 km Strecke benötigte Gabriel Kirchner 18:05 min und belegte den ersten Platz in der AK U20. Danach folgten Andreas Kroll (20:39 min), der Sieger in der AK U 14 Lasse Delius (21:28 min), Stefan Hensel (21:49 min), Michael Kirchner (21:56 min) und Henning Delius (23:06 min). Für die doppelte Strecke benötigte Patrik Döringer 46: 00 min.

Insgesamt beteiligten sich ca. 380 Teilnehmer*innen an den verschiedenen Läufen. Das größte Starterfeld hatte der Bambini-Lauf mit 121 Teilnehmer. [pk]



13. Rad-Marathon Tannheimer Tal mit sieben LCO-Startern (Tannheim, 03.07.2023)

Jedes Jahr aufs Neue bietet das Tannheimer Tal, das schönste Hochtal Europas (Aussage der Veranstalter), ein ganz besonderes Highlight: den Rad-Marathon Tannheimer Tal. Es werden Strecken über 215 km, 129 km, 92 km und 56 km angeboten.

Leider waren die Wetterbedingungen nach den vielen schönen Tagen im Juni sehr ungünstig: es regnete von der ersten Sekunde an in Strömen. Dieses hielt aber die sieben LCO-Fahrer*innen zusammen mit weiteren ca. 1500 Teilnehmern nicht davon ab, an den Start zu gehen.

Um 6 Uhr morgens war Patrik Döringer an der Reihe, um die 215km der längsten Strecke in Angriff zu nehmen. Patrik benötigte dafür 7:42h und kam als 28-zigster seiner Altersklasse ins Ziel. Prominenter Mitfahrer war Ex-Rad-Profi Marcel Wüst, der die Gruppe der Neun-Stunden-Marke übernahm und nach 8:49h über die Ziellinie fuhr. „Überrascht hat mich nichts mehr, das ist hier schließlich mein zehnter Rad-Marathon auf zwei verschiedenen Strecken“, sagt er nach den 215 Kilometern schmunzelnd. Auch wenn der gebürtige Kölner die Strecke in- und auswendig kennt, hat er Respekt vor ihr: „Sie ist schon anspruchsvoll.“ Diesmal sei er „fast froh gewesen, den Hochtannbergpass hochzufahren, weil es so kalt war“, so Wüst. Der schönste Teil sei dieses Jahr für ihn „ganz klar die Passage durchs Lechtal“ gewesen. Wüst: „Da wurde die Straße etwas trockener und die Sonne kam auch ein bisschen raus. Viele Hobbyfahrer wissen nach dem heutigen Tag: Lieber zu warm als zu kalt angezogen sein.“

Um 7 Uhr gingen die verbleibenden LCO-Teilnehmer an den Start. Für die Strecke von 129 km benötigten Thomas Dünnebieer 4:18h, Roland Pister 4:32h, Monika Klein 5:15h und Heike Goldman-Brandt 5:16h. Rainer Brechtel brauchte für 94 km 4:18h. Henning Delius kam leider wegen einer gerissenen Speiche nicht ins Ziel.

Auf der längsten Strecke mit 215 Kilometern bestätigten Julia Schallau aus Gießen und der Tiroler Jonas Hosp ihre Erfolge aus dem vergangenen Jahr. Schallau sicherte sich bei den Frauen auf regennasser Fahrbahn den Sieg mit einer Zeit von 6:30:26 Stunden. Hosp triumphierte bei den Herren in 5:57:21 Stunden knapp vor dem Südtiroler Christian Vieider und dem Deutschen Dennis Biederer.

Alle LCO-Starters lobten die reibungslose Organisation der Veranstaltung und zeigten sich sehr zufrieden mit dem großzügigen Angebot an den jeweiligen Verpflegungsstellen. Aus diesem Grund gab es zahlreiche Hinweise, auch im nächsten Jahr an dieser Veranstaltung noch einmal teilzunehmen. [pk]



LCO-Team bei verschiedenen Wettkämpfen erfolgreich

Am 1. Juli wurden in Limburgerhof die Pfalztitelkämpfe in den Blockwettkämpfen ausgetragen. Leider gab es einmal mehr in diesem Jahr heftigen Wind, der ständig zwischen Rücken- und Gegenwind wechselte. Dazu kamen einige Regenschauer, die die Veranstaltung weiter beeinträchtigten. In der W 15 holte sich Johanna Rheude den Sieg im Blockwettkampf Sprint mit 2398 Punkten, dabei holte sich im Weitsprung mit 5,08 m die meisten Zähler. Auf dem 3. Platz in der Pfalzwertung landete Annika Kutschera (2259 Pkt.) vor Milani Ganeshanathan (2033 Pkt.) und Antonia van Vorst (1913 Pkt.). Nach langer Verletzungspause absolvierte Lea Braun wieder ihren 1. Wettkampf. Sie holte sich den Titel im Blockwettkampf Wurf mit neuem Vereinsrekord von 2445 Punkten. Dabei erreichte sie mit 11,28 m im Kugelstoßen und 25,80 m im Diskuswerfen neue persönliche Bestleistungen. Tatjana Salamon war in der W 14 im Blockwettkampf Sprint am Start. Sie wurde Dritte mit 1965 Punkten. Gemeinsam holten die Mädchen auch den Pfalzmeistertitel mit der Mannschaft mit 11100 Punkten. Trotz Schwächen im Hochsprung sicherte sich Benji Stritzinger den Titel im Blockwettkampf Sprint der M13. Am Ende erreichte er 2154 Zähler. Hier wurde Marlon Koch Dritter mit 1178 Punkten. Jonathan Förster startete im Blockwettkampf Lauf. Er belegte dort den 4. Rang mit 2052 Punkten und konnte sich über eine neue Bestleistung von 10,52 sec. im 60 m Hürdensprint freuen. Beim Abendsportfest in Neustadt landeten Benjamin und Annika Kutschera einen Doppelsieg im Speerwurf. Benjamin warf in der U 20 den 800 g Speer auf 46,82 m und Annika das 500 g Gerät in der W 15 auf 26,25 m. Bei den Männern waren Dennis Mäuslein und Tim Maffenbeier über 100 m am Start. Mit 11,67 sec. und 12,90 sec. kamen sie auf die Plätze 2 und 5. Zweite wurde auch Viola Gerst im 100 m Hürdensprint in 16,31 sec. Beim Sommersportfest der MTG Mannheim konnte Julian Weis das 400 m Rennen der U 20 in 52,42 sec. für sich entscheiden. Leo Naumer belegte in 53,48 sec. den 3. Rang. Johanna Rheude siegte im Weitsprung mit 5,30 m. Leider blies der Wind etwas zu stark von hinten. Mit 5,16 m gelang ihr aber unter regulären Bedingungen eine neue persönliche Bestleistung. Lea Braun ging erstmals in diesem Jahr über die Langhürden an den Start. Der Rhythmus klappte noch nicht so wie gewünscht und so belegte sie mit 48,70 sec. den 4. Rang. Unter einigen Absagen litten die Bezirksmeisterschaften in den Mehrkämpfen in Offenbach. Dadurch konnte in keiner Altersklasse eine Mannschaft gestellt werden. Hier überraschte Antonia van Vorst, die sich in der W 15 den Titel mit 1697 Punkten sicherte. In der W 14 wurde Tatjana Salamon Zweite mit 1668 Zählern. Zweite Plätze gab es auch für Benji Stritzinger im Vierkampf der M 13 mit 1767 Zählern und Jakob Berens, der in der M 12 den Dreikampf mit 1009 Punkten beendete. Marlon Koch wurde Siebter im Dreikampf der M 13 mit 1019 Zählern. Ebenfalls auf dem Treppchen stand Clara Bertram als Dritte im Vierkampf der W13 mit 1601 Punkten. [im]



Bezirksmehrkampf Meisterschaften in Offenbach

Bei den Bezirksmeisterschaften Mehrkampf in Offenbach traten am 8. Juli 2023 im Rahmenwettbewerb auch 17 Athleten der Altersklasse U10/U12 an, um sich im Dreikampf (U12) oder in den Einzeldisziplinen 50 m Lauf, Ballwurf und Weitsprung (U10) zu messen. Die große Hitze, die zur Mittagszeit im Stadion an der Queich herrschte, schien die jungen Athleten erst Recht zu Höchstleistungen zu bringen.

In der Altersklasse M11, die mit 20 Teilnehmern am stärksten vertreten war, konnte Oskar Lähr – in allen Disziplinen ganz nah an seinen Bestleistungen – den 2. Platz erreichen (1105 Pkt.) gefolgt von Florian Schuck (994 Pkt.) auf Platz 7 und Johannes Kjöstvedt auf Rang 10 (892 Pkt.).

Auch Erik Auer (M10) verbesserte sich im 50m Lauf und beim Weitsprung, was ihm mit 858 Pkt. den 5. Platz einbrachte. Varun Darithas folgte auf Platz 7 mit 758 Punkten, Louis Ehmer auf Rang 9 (703 Pkt.)

Diese guten Ergebnisse wurden mit dem 1. Platz in der Mannschaftswertung belohnt (4607 Pkt.) vor der Turnerschaft Germersheim (3330 Pkt.).

Emina Kurz vertrat den LCO als Einzige in der Altersklasse W11 und erreichte Rang 9 (927 Pkt.), Anna Bertram (W10) kam mit 921 Punkten auf Platz 7.

Die Athleten der Altersgruppe U10 konnten sich in Einzeldisziplinen messen, wo Felix Borm – zum ersten Mal mit Spikes an den Füßen und entsprechend motiviert – die 50m in 8,39 sek. auf Platz 1 lief und mit 3,65 m im Weitsprung auf Rang 2 sprang.

Nils Kurz konnte im Ballwurf punkten und erreichte mit 27,5 m den 3. Treppchenplatz. Henri Becker, der Dritte im Bunde der M9 lief auf auf Platz 6 (8,89 sek.), sprang 3,00 m und warf den 80g Ball 21,5 m weit (jeweils Platz 7).

In der M8 absolvierten Marco Rossi und Niklas Auer alle drei Disziplinen. Marco erreichte im Weitsprung mit 3,29 m den 2. Treppchenplatz, im Sprint (9,06 sek.) und Ballwurf (20,0 m) jeweils Platz 4.

Niklas verschlief leider den Start des 50 m Laufs und kam auf Rang 10, der Weitsprung endete mit 2,68 m und Platz 9, der Ballwurf mit 16,5 m auf Platz 8.

Ariane Wiedemann (W9) konnte bei einer 16 Teilnehmer großen Konkurrenz sowohl im Sprint (8,86 sek.), als auch im Weitsprung (3,23 m) den 3. Platz für sich verbuchen. Ida Kjöstvedt kam mit guten 9,01 sek.

auf Platz 5 und sprang mit 3,00 m auf Rang 7.

Mila Wallebohr (W8), zum ersten Mal dabei, lief in 9,20 sek auf den 6. Platz. [sw]



Johanna Rheude und Julian Weis Rheinland-Pfalz-Meister

Einen langen Wettkampftag gab es in Zweibrücken bei den Landesmeisterschaften der U 20 und U 16. Während am Vormittag öfters kleine Schauer niedergingen, gab es am frühen Nachmittag ein großes Gewitter mit heftigem Starkregen, so dass die Veranstaltung für 90 Minuten unterbrochen werden musste. Die letzten Disziplinen starteten somit erst gegen 19.30 Uhr, ein langer Wettkampftag für manche, die bereits morgens um 10 Uhr mit ihren ersten Wettkämpfen starteten. Julian Weis wurde über 800 m seiner Favoritenrolle gerecht und holte sich im Schlusspurt den Titel in 2:00,62 min. Damit verfehlte er seine Bestleistung lediglich um 1/10 Sekunde und schrammte erneut nur knapp an der Zwei-Minuten-Marke vorbei. Einen weiteren Sieg gab es für Johanna Rheude, die sich im Weitsprung der W 15 klar mit 5,08 m durchsetzen konnte. Sie holte sich zudem noch die Bronzemedaille über 100 m in 13,50 sec., nachdem sie im Vorlauf mit 13,33 sec. eine neue Bestleistung aufgestellt hatte. Lea Braun steigerte sich im Kugelstoßen auf den neuen Bestwert von 11,44 m und wurde damit Vizemeisterin. Zu Platz 1 fehlten am Ende lediglich 10 Zentimeter. Im Diskuswerfen konnte sie sich ebenfalls verbessern und erreichte mit 27,42 m einen neuen Vereinsrekord und holte damit überraschend die Bronzemedaille. Sie gehörte zu denjenigen, die am Ende der Veranstaltung mit 300 m Hürden nochmals an den Start gingen. Dazu war sie am Tag zuvor erst von einer anstrengenden Klassenfahrt zurückgekommen, so dass am Ende die Kraft fehlte und mit 50,06 sec. nur der undankbare 4. Platz blieb. Benjamin Kutschera sicherte sich in der U 20 gleich mit seinem 1. Wurf auf 47,58 m die Silbermedaille im Speerwerfen der U 20. Anschließend überraschte er über 100 m mit Bestzeit von 11,64 sec. im Vorlauf. Leider kam er im Endlauf nicht so gut aus dem Startblock und mit 11,76 sec. belegte er den 5. Rang. Über 3000 m wagte sich Joshua Moskopp nach seinem Armbruch mit einer Schiene an den Start. Nach dem mehrwöchigen Trainingsausfall fehlte natürlich das Stehvermögen, aber es reichte in 10:11,41 min. für den 3. Rang vor seinem Vereinskameraden Obei Oueld-sidi, der noch der U18-Klasse angehört und mit 10:21,50 min. ein gutes Rennen zeigte. Viola Gerst startete über 100 m Hürden in der nächsthöheren Klasse U 20. Sie kam mit den höheren Hürden gut zu Recht und holte sich in 16,74 sec. ebenfalls die Bronzemedaille. Leo Naumer ging nochmals über die 400 m in der U 20 an den Start. Nach etwas verhaltenem Beginn kam er auf der Zielgeraden mit einem guten Finish näher an die Spitzengruppe heran, konnte aber im Kampf um die Medaillen nicht mehr eingreifen. So blieb am Ende mit ordentlichen 52,95 sec. der 5. Rang. Die jüngste im Team – Tatjana Salamon – konnte sich in der W 14 im 80 m Hürdensprint auf 14,39 sec. steigern und damit den 8. Platz erreichen. Die gleiche Platzierung gab es für sie auch im Weitsprung mit 4,30 m. [im]



21. HAMBURG WASSER World Triathlon

Hamburg ist im Jahr 2023 nicht nur der siebte Stopp der World Triathlon Championships Series sondern bringt auch Weltmeistertitel hervor. Das Großevent erstreckt sich über vier Veranstaltungstage mit insgesamt neun Wettbewerben.

Mittendrin im Herzen Hamburgs: Drei LCO-Triathleten auf der Olympischen Distanz.

So wagten sich Jochen Acker, Rainer Brechtel und Klaus Zwick an den Start am Hamburger Jungfernstieg. Geschwommen wurden die 1,5 km in der Alster. Von der Wechselzone am Ballindamm ging es auf die 40 km lange Radstrecke Richtung Elbe, vorbei an der Speicherstadt, an den Landungsbrücken, der Reeperbahn, dem Fischmarkt und der Elbphilharmonie. Der abschließende 10 km Lauf führte die Athleten am westlichen Alsterufer entlang und endete bei unvergesslicher Kulisse vor dem prachtvollen Hamburger Rathaus. Jochen Acker konnte nach nur 2:48 h bei einer atemberaubenden Atmosphäre seinen Zieleinlauf bejubeln. Nach 3:02 h erreichte Klaus Zwick das Ziel. Rainer Brechtel überquerte nach 3:24 die Ziellinie und erreichte damit den vierten Platz seiner Altersklasse! So können alle drei auf ein unvergessliches Erlebnis in Hamburg zurückblicken! [no]



Im Ziel: Jochen, Klaus und Rainer.



Jochen und Klaus mit Tagesschaumoderator Thorsten Schröder.

Ladenburger Triathlonfestival am 22. Juli 2023

Das Sportereignis im Römerstadion Ladenburg ist jedes Jahr ein besonderes Erlebnis! Am Morgen starten die Fitness Triathleten und können somit am Mittag die „Römer-Männer und Frauen“ bei ihrem Freigewässerschwimmen im Neckar anfeuern! Auch für Zuschauer ist das Triathlonfestival ein richtiges Erlebnis: Infostände, Musik und viele verschiedene Triathlonstarts machen die Veranstaltung zu etwas ganz Besonderem!

Beim „ICL Römer Fitness“ ging **Andreas Kroll** auf der Jedermann-Distanz für den LCO Edenkoben an den Start: 500 m Schwimmen im Freibad, 24 km Radfahren auf den angrenzenden Wirtschaftswegen mit abschließendem 5 km-Lauf. Nach 1:14 h blieb die Uhr für Andreas stehen, womit er sich in der AK45 den dritten Platz auf dem Podest sicherte. [no]



Julian Weis siegt mit neuer Bestzeit

Beim erneut stark besetzten Abendsportfest im hessischen Pfungstadt konnte sich Julian Weis in der U 20 über 800 m durchsetzen. Leider scheiterte er erneut denkbar knapp an der 2 Minuten Marke, dennoch konnte er mit 2:00,36 min. eine neue persönliche Bestzeit aufstellen und die Klasse für sich entscheiden. Insgesamt gingen 66 Läufer in sechs Zeitläufen an den Start. Leo Naumer sicherte sich trotz schwachem Start mit 2:03,96 min. den 3. Platz. Mit einem gewohnt starken Finish konnte er noch einige Plätze gut machen. Sein erstes 400 m Rennen in dieser Saison bestritt Sebastian Renner. Inzwischen in der Männerklasse angekommen und studienbedingt nicht mehr voll im Training, zeigte Sebastian einen guten Lauf. Gegen Ende fehlte etwas das Stehvermögen, aber mit 52,71 sec. konnte er den 5. Rang belegen. [im]

LCO Edenkoben: zu Gast bei guten Freunden in Lauffen

Zum 56. Treffen seit Bestehen der Partnerschaft zwischen dem TV Lauffen/Neckar und dem LCO fuhren die Edenkobener in diesem Jahr wieder in Richtung Heilbronn. Ziele waren jedoch die beiden Städte Bad Wimpfen und Bad Rappenau. Da man Lauffen nun hinreichend kennt, hatten Renate und Walter Wenninger in diesen beiden Orten Besichtigungen organisiert. Zunächst traf man sich in Bad Wimpfen, einst mittelalterliche Staufer- und bis 1803 Reichsstadt. Die beeindruckende historische Altstadt mit zahlreichen Bau- und Kunstdenkmälern aus 2 Jahrtausenden ist komplett denkmalgeschützt. Sehenswert auch die vielen kleinen Gassen und Plätze mit den unterschiedlichsten Fachwerkhäusern. Weitere markante Punkte in dieser tollen Altstadt sind z.B. die staufische Kaiserpfalz mit Pfalzkapelle, sowie der Blaue und der Rote Turm. Nach dem Mittagessen fuhr die Gruppe dann ins nahegelegene Bad Rappenau, einem ebenfalls geschichtsträchtigen Städtchen mit historischen Gebäuden und mehreren wunderschönen Parkanlagen. Bei einem Spaziergang durch den Kurpark mit dem Salinengarten bestaunte man die zahlreichen Kliniken. Reste der Bad Rappenauer Saline zeugen von der Geschichte der Salzgewinnung dort. Nach einer Schlusseinkehr, bei der die Teilnehmer(innen) noch einmal den tollen Tag Revue passieren ließen, fuhren die LCO-ler zurück in die Pfalz. Vielen Dank noch einmal für diesen schönen Tag und auf ein Wiedersehen 2024 in Edenkoben zum Treffen Nummer 57. [jm]



Kraichgau Energie Summertime Triathlon

„Die Sonne ist gerade aufgegangen, das Wetter ist toll. Du schaust auf das kristallklare Wasser des Sieben-Erlen-Sees. Die Sekunden vergehen und du kannst den Moment nicht mehr abwarten.

3... 2... 1... Plötzlich erfolgt der Startschuß und du rennst los...“

So schreibt es der Veranstalter des Summertime Triathlons und so ist es am 13. August 2023 Patrik Döringer und Jochen Acker auf der Olympischen Distanz ergangen. Nach 1,5 km Schwimmen im Sieben-Erlen-See ging es auf die 40 km lange, flache Radstrecke über Neuthard in Richtung Bruchsal und zurück. Im Altenbürgstadion wechselten die beiden dann auf die 10 km lange Laufstrecke und wurden abschließend von den jubelnden Zuschauern ins Ziel getragen!

Patrik Döringer erreichte das Ziel nach 2:24 h und sicherte sich dabei den 6. Platz seiner Altersklasse. Nach 2:40 h erreichte auch Jochen Acker die Ziellinie und damit den 18. Platz seiner AK. [no]



Lorscher Triathlon

Am 13. August 2023 gingen noch weitere Triathleten für den LCO an den Start: Beim Lorscher Triathlon wagten sich Ina Hauser und Klaus Zwick an die Sprintdistanz.

Geschwommen wurden die 500 m im Waldschwimmbad Lorsch, gefolgt von 20 Radkilometern und einem 5 km Lauf rund ums Schwimmbadgelände. Ina Hauser erreichte nach 1:32 h das Ziel und durfte sich über den 10. Platz ihrer AK freuen. Klaus Zwick durfte bereits nach 1:16 h seinen 5. Altersklassenplatz bejubeln. [no]

20. Rodgau Triathlon

Am Sonntag, den 20. August 2023, starteten um die 800 Sportler am Strandbad Nieder-Roden den Rodgau Triathlon auf der Sprint- und der Olympischen Distanz. Mittendrin: Eva Herbold vom LCO Edenkoben beim Olympischen Triathlon.

Gestartet wurde mit 1,4 km Schwimmen. Anschließend ging es auf die 41 km lange Radstrecke über Dietzenbach und Nieder-Roden. Der 10 km-Lauf erfolgte in zwei Runden um den Badensee. Nach nur 2:36 h überquerte Eva die Ziellinie und sicherte sich damit den 1. Platz ihrer Altersklasse. [no]



Triathlon Festival Rheinhessen

Ebenfalls am 20. August 2023 ging der Tagesausflug von Familie Delius zum Triathlon Festival Rheinhessen in Wörrstadt.

Henning Delius startete auf der Sprint-Distanz (0,5 / 20 / 5 km), Sohn Lasse beim Schüler-A-Triathlon (0,2 / 10 / 2 km). Geschwommen wurde im „Neubornbad“, anschließend ging es auf die Radstrecke, beginnend am Schwimmbad. Von dort aus führte sie nach Rommersheim, Schimsheim und Armsheim sowie Bornheim. Der abschließende Lauf führte die Läufer über Landwirtschaftswege auf einer Wendepunktstrecke nach Rommersheim.

Lasse erreichte das Ziel nach nur 31:50 min und sicherte sich dabei den 4. Platz seiner Altersklasse. Nach 1:23 h durfte dann auch der Papa über den 4. Platz seiner AK jubeln. [no]



LCO Edenkoben: der LCO hat einen Deutschen Meister: Peter Klein

Bei den deutschen Senioren–Leichtathletikmeisterschaften, die in diesem Jahr in Mönchengladbach ausgetragen wurden, wurde Peter Klein vom LCO Edenkoben deutscher Seniorenmeister über 800 m in der Altersklasse M65.

In einem furiosen Lauf zog er nach in der letzten Kurve den Konkurrenten in beeindruckender Weise davon und lies diesen keine Chance. In Saisonbestzeit von 2:32,54 Minuten sicherte er sich den Titel.

Damit fügte er der beeindruckenden Titelsammlung der Familie Klein (die Tochter Hanna Klein ist Europameisterin und mehrfache Deutsche Meisterin über die Mitteldistanzen) einen weiteren Titel hinzu.

Text und Bild: LCO Edenkoben



V-Card Triathlon Viernheim

Am 26.08.2023 ging es wieder für drei LCO-Triathleten – inklusive einer Nachwuchstriathletin – an den Wettkampfstart! Nicole und Leonie Kranz sowie Andreas Kroll starteten beim Triathlon in Viernheim.

Nicole und Andreas gingen beim Sprint-Triathlon an den Start. Dabei wurden 500 m im Hallenbad in Viernheim geschwommen. Im Anschluss ging es auf die 20 km lange, flache Radstrecke, die in sechs Runden absolviert wurde. Der 5 km-Lauf führte die Athleten über Asphalt- und Waldwege rund um das Stadion. Leider lief es bei beiden nicht optimal: Nicole hatte mit technischen Problemen am Rad zu kämpfen und Andreas geriet beim Laufen auf Umwege – dies kostete beide wertvolle Zeit. Trotzdem konnten sie gute Ergebnisse für sich verbuchen. Andreas erreichte das Ziel nach 1:05 h und konnte – trotz „Panne“ – den 1. Platz seiner Altersklasse bejubeln. Und auch Nicole kann mit einem 5. Platz ihrer Altersklasse und einer Endzeit von 1:26 h sehr zufrieden mit sich sein.

Leonie startete bei den Schülern C und hatte demnach 100 m im Schwimmbad, 2,5 km auf dem Rad und 0,4 km in Laufschuhen zu absolvieren. Nach nur 20:51 min erreichte sie stolz das Ziel mit einem 7. Platz! [no]



Alstertal-Lauf am 27.8.2023 in Hamburg

Rainer Brechtel nahm für den LCO am Alstertal-Lauf in Hamburg teil. In einer Zeit von 56:31 min belegte er den zweiten Platz seiner Altersklasse M 70 über die 10 km.

Damit setzt Rainer seine Erfolgsserie, Platzierungen unter den ersten Drei, in seiner Altersklasse fort.

Herzlichen Glückwunsch. [pk]



Abendsportfest in Walldorf

Beim 6. Flutlicht-Abendsportfest in Walldorf waren auch vier Athletinnen vom LCO Edenkoben am Start. Gleich zu Beginn stand der 100 m Lauf an und Johanna Rheude und Viola Gerst waren in den ersten Lauf gesetzt. Durch den Einsatz einer neuen Startpistole, ähnlich wie beim Schwimmen, waren die Athletinnen derart irritiert, dass keine vernünftigen Zeiten erzielt wurden. Johanna erzielte 13,65 sec. und Viola 14,14 sec., was in der Endabrechnung die Plätze 3 und 8 bedeutete. Etwas besser konnten sich dann Lea Braun und Annika Kutschera im 2. Lauf auf die Situation einstellen und kamen beide auf 13,84 sec. Bei der exakten Auswertung wurde Annika dann auf Rang 5 und Lea auf Platz 6 gesetzt. Im Speerwerfen blieb Annika mit 27,49 m nur knapp hinter ihrer Bestweite zurück, lag damit lange Zeit auf Rang 1 und wurde erst im letzten Versuch noch abgefangen und belegte den 2. Platz. Ihren ersten 400 m Lauf wagte Lea Braun. Sie zeigte ein mutiges und gut eingeteiltes Rennen und kam in 61,14 sec. als Erste in Ziel. Einen weiteren Sieg gab es durch Johanna Rheude mit 4,93 m im Weitsprung. In einem äußerst spannenden und engen Wettkampf belegte Viola Gerst mit 4,89 m den 4. Rang. Da lediglich sechs Athletinnen angetreten waren, waren die Pausen zwischen den Sprüngen relativ kurz und so fehlte am Ende auch etwas die Kraft für größere Sprünge.
[im]

Lebacher-Lions-Lauf

Am Samstag, den 02.09.2023, nahmen **Beate Reeb und Ursula Hauck** am Lebacher Lions-Lauf, einem 12-Stunden-Lauf im Saarland teil. Gestartet wurde morgens um 7.00 Uhr im Sportstadion bei kühlen Temperaturen und Nebelschwaden. Nur wenige Läuferinnen und Läufer waren um diese Zeit schon anwesend. Während es im Verlauf des Tages immer sonniger und heißer wurde, nahm auch die Zahl der Teilnehmer deutlich zu. Bis zum Abschluss um 19.00 Uhr hatten sich ungefähr 342 Teilnehmer eingefunden, die für den guten Zweck unterwegs waren.

Von 163 teilnehmenden Frauen war Beate die zweite Gesamtfrau und Erste in der AK55 mit 73,7 gelaufenen Kilometern, Ursula war fünfte Frau und die Zweite in der AK55 mit 58,1 km. Insgesamt ein anstrengender aber letztlich erfolgreicher Tag. [uh]



Drei LCO Triathleten in Gimsheim

Am Sonntag, den 10.09.2023 gingen **Ina Hauser, Rainer Brechtel** und **Klaus Zwick** gemeinsam beim Sprinttriathlon in Gimsheim an den Start!

Geschwommen wurden 500 Meter im Freibad Gimsheim. Danach ging es auf die 20 km lange Radstrecke durch Gimsheim, Eich und Hamm. Abschließend wurden 5 km auf Nebenstraßen und Feldwegen rund um Gimsheim gelaufen. Bei schöner und familiärer Atmosphäre lief Klaus Zwick als erster vom LCO über die Ziellinie und sicherte sich mit einer Zeit von 1:15 h den 3 Platz seiner Altersklasse M60. Ebenfalls das Treppchen besteigen durfte Rainer Brechtel: Mit einer Zielzeit von 1:27 h sicherte er sich den 1. Platz der M70. Ina Hauser durfte sich nach 1:28 h über den vierten Platz der W50 freuen. [no]



Eva Herbold beim SWE Albtal Triathlon

Auch in Ettlingen hieß es am 10.09.2023: Swim – bike – run! **Eva Herbold** startete auf der Olympischen Distanz (1,5 / 39,9 / 9,8 km). Geschwommen wurden die 1500 Meter in zwei Runden im Buchtzigsee. Durch den Landgang zwischen den beiden Schwimmrunden war diese Disziplin auch für die Zuschauer ein besonderes Highlight! Weiter ging es auf die knapp 40 km lange Radstrecke, welche besonders für Höhenmeter-Sammler geeignet war. In drei Runden galt es insgesamt 750 Höhenmeter zu überwinden. Der krönende Lauf-Abschluss erfolgte dann auf der fast 10 km langen Laufstrecke südlich des Buchtzigsees.

Eva absolvierte den ganzen Triathlon mit einer Endzeit von 2:51 h und sicherte sich dabei nicht nur Platz 3 ihrer Altersklasse, sondern erreichte auch noch den 6. Platz unter alle Triathletinnen! Hut ab vor dieser tollen Leistung! [no]



Neuer Kugelstoß-Rekord durch Lea Braun

Im Rahmen der Pfalz-Mehrkampfmeisterschaften in Neustadt trat Lea Braun erstmals im Siebenkampf der W 15 an. Mit neuer Bestleistung von 13.64 sec. über 100 m war sie prima in den Wettkampf gestartet. Als dritte Disziplin stand das Kugelstoßen auf dem Zeitplan. Hier konnte sich Lea von Versuch zu Versuch steigern und im 3. Durchgang passte dann die Technik perfekt und mit 12,20 m stellte sie einen Vereinsrekord mit der 3 kg Kugel auf. So sammelte sie am 1. Wettkampftag insgesamt 1884 Punkte und wurde Pfalzmeisterin im Vierkampf vor ihrer Vereinskameradin Johanna Rheude, die auf 1847 Zähler kam und im Teilnehmerfeld im Weitsprung und über 100 m die beste Leistung zeigte. Milani Ganeshanathan belegte mit 1611 Punkten den 4. Platz. Für Lea ging es dann sonntags zunächst mit dem Hürdensprint weiter, den sie in guten 13,43 sec. absolvierte. Der Speer flog mit 23,06 m nicht ganz so weit wie gewünscht, dafür zeigte Lea im abschließenden 800 m Lauf ein bravouröses Rennen. Vom Start weg lief sie den anderen Läuferinnen davon und konnte sich am Ende mit 2:33,78 min. über eine weitere persönliche Bestleistung freuen. So kamen schließlich 3313 Punkte zusammen und damit der Pfalzmeistertitel im Siebenkampf. Einen ordentlichen Vierkampf zeigte auch Tatjana Salamon in der W 14. Sie zeigte einen gleichmäßigen Wettkampf und belegte mit 1556 Punkten den 5. Platz. Leider musste kurz vor Beginn des Wettkampfes Annika Kutschera krankheitsbedingt zurückziehen, so dass die 5. Athletin für die Mannschaftswertung fehlte. Die Mittelstreckler Julian Weis und Leo Naumer sowie Speerwerfer Benjamin Kutschera wagten sie an den Fünfkampf in der U 20. Am Ende war Julian Weis mit 2648 Punkten auf dem 3. Rang der beste aus dem LCO-Team. Er konnte vor allem mit 12,16 sec. über 100 m und 5,62 m im Weitsprung überzeugen. Knapp dahinter kam Benjamin Kutschera mit 2617 Punkten auf Rang 4 ein. Er war der schnellste 100 m Läufer mit 11,78 sec. und konnte auch im Kugelstoßen mit 10,55 m überzeugen. Leo Naumer sammelte 2509 Punkte und belegte damit den 5. Rang. Auch er zeigte mit 12,22 sec. einen sehr guten Sprint und steigerte seine Bestleistung im Hochsprung auf nunmehr 1,67 m. Mathavan Ganeshanathan und Niels Specht absolvierten den gleichen Fünfkampf in der U 18. Dabei kam Mathavan mit 2088 Punkten auf den 7. Platz, er hatte im Weitsprung mit 5,37 m und im Kugelstoßen mit 9,47 m seine stärksten Ergebnisse. Niels Specht kämpft sich nach einem Jahr Auslandsaufenthalt langsam wieder zurück, hat allerdings noch Trainingsrückstand. Umso erfreulicher, dass er trotzdem starten wollte und sich am Ende sogar über eine neue Bestleistung im Hochsprung mit 1,52 m freuen durfte. Er kam in der Endabrechnung mit 1568 Punkten auf den 13. Platz. Viola Gerst startete im Vierkampf der U 18. Mit 16,33 sec. war sie die Schnellste im Hürdensprint. Letztendlich kam sie mit 2009 Zählern auf den 4. Rang. Sonntags hatte die männliche U 14 ihren Dreikampf. In den großen Teilnehmerfeldern konnten sich die jungen Athleten gut behaupten. Benji Stritzinger belegte am Ende den 4. Platz in der M 13 mit 1282 Punkten. Er erzielte im Ballweitwurf mit 49,50 m eine neue persönliche Bestleistung. Die gab es auch für Jonathan Förster mit 4,77 m im Weitsprung und 10,88 sec. über 75 m. Bei ihm kamen am Ende 1236 Punkte zusammen und damit der 6. Platz. Marlon Koch sammelte 923 Punkte und wurde damit Dreizehnter. Bei den 12jährigen konnte sich Jakob Berens über eine neue Bestweite von 4,04 m im Weitsprung freuen. Im Endklassement belegte er mit 1056 Punkten einen sehr guten 5. Platz. Erstmals am Start waren Johannes Kjöstvedt und Benny Mäuslein. Beide gehören noch der U 12 an und waren für den Wettkampf eine Klasse hochgemeldet. Nachdem sie die ersten Unsicherheiten

abgelegt hatten, zeigten beide eine gute Leistung. Johannes kam auf 873 Punkte und Benny erreichte 801 Zähler. Damit belegten sie die Plätze 20 und 22. Aber gemeinsam im Team reichte es für die Vizemeisterschaft hinter dem ABC Ludwigshafen und vor dem TV Wörth. Etwas Pech hatte Clara Bertram in ihrem Dreikampf der W 13. Beim Weitsprung klappte der Anlauf nicht und so verlor sie dort viele Punkte, nachdem der Sprint und der Ballwurf zuvor noch gut geklappt hatten. So fiel sie leider im Gesamtergebnis noch weit zurück und belegte mit 1044 Punkten den 27. Rang. Dennis Mäuslein wagte auch in diesem Jahr einen Start im Fünfkampf der Männer. Über 200 m gab es mit 23,68 sec. eine Saisonbestleistung, ebenso im Weitsprung mit 5,34 m. Die größte Überraschung war aber der Speerwurf mit 28,05. Im abschließenden 1500 m Lauf ging aber nicht mehr viel zusammen, in der Hitze blieb er 15 Sekunden über seiner Bestzeit. Aber mit 2169 Punkten war er trotzdem zufrieden und beendete seinen Mehrkampf auf dem 4. Platz.

Im Rahmen dieser Meisterschaften wurden auch die Langstreckentitel vergeben. Joshua Moskopp war in der U 20 über 3000 m nicht zu schlagen und verteidigte in 9:55,29 min. seinen Titel aus dem Vorjahr. Obei Queld-Sidi kam dieses Mal nicht ganz so gut mit den Bedingungen zu Recht und blieb mit 11:25,63 min. über eine Minute hinter seiner Bestleistung zurück und kam damit in der U 18 auf den 2. Platz.



50. Bodensee–Radmarathon

„Der Bodensee Radmarathon wird seit 50 Jahren auf ehrenamtlicher Basis vom Radclub RV Altenrhein (CH) organisiert – von Radfahrern für Radfahrer! Er ist Teil der Swiss Cycling Top Tour, welche die schönsten Radmarathons der Schweiz vereint. Er soll sowohl Ambitionierten wie auch Hobbysportlern und Einsteigern ein sportliches Erlebnis mit viel Freude und Herz inmitten der herrlichen Bodensee–Landschaft ermöglichen.“ – so beschreibt der Veranstalter den Bodensee–Radmarathon!

Mit dabei bei diesem besonderen Event: **Alexander Fuchs vom LCO Edenkoben**. Er wagte sich am 09.09.2023 auf die 220 km lange „Goldtour“ rund um den Ober- und Untersee. Los ging es bereits morgens um 7 Uhr in Meersburg. Passiert wurden Kressbronn, Altenrhein, Trägerwillen, Stein am Rhein, bevor es zurück nach Meersburg ging. Dabei wurden auch noch 1.500 Höhenmeter absolviert – das volle Bodenseeprogramm war garantiert! Eine offizielle Zeitnahme gab es nicht, doch trotz der großen Hitze kam Alexander nach knapp 9 Stunden auf dem Rad ins Ziel. Er durchradelte an diesem Tag nicht nur fast den ganzen Bodensee, sondern auch durch drei verschiedene Länder. Ein besonderes Event, das sicher lange in Erinnerung bleiben wird! [no]



Pfalz-Team-Meisterschaften in Edenkoben

Zum zweiten Mal wurden im Weinstraßenstadion zum Abschluss der Saison die Pfalz-Team-Meisterschaften ausgetragen. Bei perfekten äußeren Bedingungen gab es auch einige schöne Ergebnisse, so konnten von den vier angetretenen LCO-Teams 3 Pfalzmeistertitel errungen werden. Bei der weiblichen U 16 siegte das Team aus Edenkoben mit 7526 Punkten klar vor dem TV Nußdorf mit 7060 Zählern. Eifrigste Punktesammler in der Mannschaft waren hierbei Lea Braun mit Siegen im Hürdensprint, über 800 m und im Kugelstoßen sowie Johanna Rheude als Erste über 100 m und im Weitsprung. Annika Kutschera konnte das Speerwerfen für sich entscheiden. Zum erfolgreichen Team gehören auch Milani Ganeshanathan, Anna Krauss, Antonia van Vorst, Tatjana Salamon, Clara Bertram und Jana Hemberger. Einen weiteren Sieg gab es bei der männlichen U 20 mit Benjamin Kutschera, Leo Naumer, Julian Weis, Jonas Zimmermann und Mathavan Ganeshanathan vor der TSG Neustadt. Julian Weis war der Schnellste über 800 m, Benjamin Kutschera war im Hürdensprint nicht zu schlagen, Leo Naumer gewann den Hochsprung mit neuer Bestleistung von 1,72 m und Jonas Zimmermann siegte im Kugelstoßen. So hieß es am Ende 9162 Punkte gegenüber 8930 Punkten für Neustadt. Seinen Titel aus dem Vorjahr erfolgreich verteidigen konnte das Männer-Team, das durch einige Absagen stark ersatzgeschwächt antreten musste. In einem engen Wettkampf setzte sich die Mannschaft mit 8469 Punkten knapp vor der TSG Hassloch mit 8395 Zählern durch. Dennis Mäuslein konnte den 100 m Sprint für sich entscheiden und Joshua Moskopp setzte sich über die 800 m durch. David Mees überraschte mit einem starken Hürdensprint und gewann seinen Rennen ebenfalls. Zum Erfolg trugen auch die guten Ergebnisse von Leon Peter, Axel Werner, Linus Weis, Obei Oued-sidi und Tim Maffenbeier bei. Unsere jüngste Mannschaft, die männliche U 14, kam in ihrem ersten Team-Wettkampf hinter Ludwigshafen und der Startgemeinschaft Unterhaardt auf den 3. Platz. Jonathan Förster, Benji Stritzinger und Jakob Berens wurden dabei verstärkt durch Johannes Kjöstvedt und Benny Mäuslein, die eigentlich noch in der U 12 zu Hause sind. Es wurde um jeden Punkt gekämpft und jeder feuerte den anderen bei dessen Wettkampf an. Dies war um so wichtiger, da mancher in Disziplinen starten musste, die er nicht so gern mag bzw. die ungewohnt oder unbeliebt sind.

Erfreulich war, dass alle Athleten/innen bis zum Schluss blieben und so auf dem Rasen eine schöne, stimmungsvolle Siegerehrung stattfinden konnte. [im]





2. PAMINA Triathlon Lauterbourg

Am 24.09.2023 fand der 2. grenzüberschreitende PAMINA Triathlon in Lauterbourg statt. Fast 450 Triathletinnen und Triathleten gingen an diesem sonnigen Tag „gemeinsam und grenzenlos“ an den Start. Einer von ihnen war LCO-Athlet Stefan Hänsel. Für diese Veranstaltung kooperieren die Triathlonverbände des Comité Départemental du Bas-Rhin aus Frankreich, sowie aus Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg. Hervorzuheben ist dabei die völkerverbindende Idee des Wettkampfes. So schwamm Stefan die 700m im Lauterbourger See und begab sich anschließend auf die 20 km lange Radstrecke, welche am „Plage des Mouettes“ in Lauterbourg begann und dann über Scheibenhardt und Neu-Lauterbourg über die Grenze verlief. Zurück in Frankreich schloss er den Wettkampf mit einem 5 km-Lauf ab. Nach nur 1:07 h kam Stefan ins Ziel und sicherte sich den 3 Platz seiner Altersklasse und konnte mit Sportlerinnen und Sportlern aus Baden, dem Elsass und der Pfalz gemeinsam den Erfolg feiern! [no]



SPORTABZEICHENWETTBEWERB – LCO AUF PLATZ 3

Bei der Feierstunde Deutsches Sportabzeichen des Sportbundes Pfalz konnte im Sportabzeichenwettbewerb für Vereine der LCO Edenkoben im abgelaufenen Jahr 2022 in der Gruppe der Vereine mit 600 bis 900 Mitgliedern den dritten Platz belegen. In der Feierstunde des Sportbundes im Nachhaltigkeitshaus am Johanniskreuz überreichte Sportbundpräsident Rudolf Storck dem LCO, vertreten durch August Schimpf und Jürgen Meyer, die Urkunde und den obligatorischen Gutschein zur Anschaffung von Geräten.

Das Bild zeigt August Schimpf (2. von rechts) bei der Übergabe der Urkunde und des Gutscheins.

Text und Bild: LCO Edenkoben



Erfolgreicher Abschluss der Freiluft-Saison

Bei tollem Spätsommerwetter trafen sich am Samstag, 30.9. fast 400 Kinder zum KiLa-Sportfest in Frankenthal. Auch der LCO war mit zwei Teams am Start.

Die Grünen Flitzer mussten sich in der U10 mit 16 anderen Teams messen. Niklas Auer, Henri Becker, Felix Borm, Hannah Förster, Ida Kjöstvedt, Jonathan Langer, Max Minges, Marco Rossi, Noah Schwarztrauber und Jona Weidner traten selbstbewusst an, um einen guten Platz und damit die Qualifikation für das Finale zu erreichen.

Los ging es mit dem Weitsprung in die Zonen, der mit einem sehr guten 3. Platz beendet wurde. Hier waren Felix und Marco mit 35 Zonenpunkten, Henri und Noah mit 33 Punkten erfolgreich. Die anschließende Hindernis-Sprint-Staffel verlief reibungslos und brachte einen 4. Rangplatz. Beim Team-Biathlon blieb nur das 1. Dreiergespann Ida, Hannah und Jonathan durch sichere Treffer ohne Strafrunde. Die sechs anderen Läufer hatten Strafrunden zu absolvieren und so landete man mit 5:55 Minuten auf Platz 5 in dieser Disziplin. Beim Drehwurf lief es nochmal richtig gut, so dass mit 284 Wurfpunkten Rang 3 erzielt werden konnte. Bester Werfer der Grünen Flitzer war Henri mit 58 Wurfpunkten, was im Gesamtfeld das zweitbeste Ergebnis war.

Mit Spannung warteten Kinder, Trainerin und Eltern auf die Auswertung der Teamergebnisse und die Siegerehrung. Großen Jubel gab es dann als am Ende sogar ein grandioser 2. Platz mit insgesamt 15 Rangpunkten hinter dem Gastgeber TG Frankenthal (8 Rangpunkte) erzielt werden konnte.

Am Nachmittag waren dann die 13 Teams der U12 und somit auch „The Green Fighters“ mit Erik Auer, Mats Buske, Varun Darithas, Nike Hermanns, Johannes Kjöstvedt, Marlon Kolberg, Felix Müller, Mia Platz und Florian Schuck an der Reihe. Die erste Disziplin war der 6x50m-Staffellauf. In der – nicht eingespielten – Besetzung Varun, Johannes, Mats, Erik, Nike und Florian erreichten die Kids mit 48,15 sec. Platz 6. Danach ging's zu der „Angst“-Disziplin Hochsprung. Im Schersprung schaffte Johannes das beste Ergebnis des Teams mit sehr guten 1,20m. Addiert mit den guten Ergebnissen von Mats und Florian (1,15m), Erik (1,10m) und Mia und Nike (1,05m) ergab die Gesamthöhe von 6,70m Platz 5. Beim 50m-Hindernissprint lief jeder für sich; das Gesamtergebnis von 59,7 sec. bedeutete Platz 4. Schnellste Sprinter des Teams waren Florian (9,25 s), Johannes (9,95 s), Erik (10,06 s), Mats (10,13 s), Nike (10,16 s) und Marlon (10,20 s). Beim Weitsprung muss jedes Kind vier Sprünge absolvieren; die drei besten Weiten werden dann gewertet. Durch einen Fehlversuch zu viel kamen The Green Fighters auf eine Gesamtweite von 61,61 m und Rang 7. Letzte Disziplin war dann der Drehwurf. Hier lief es wieder besser; Florian erreichte 66 Wurfpunkte; Mats 61 Punkte, Johannes 59 und Erik 57 Punkte. Insgesamt 356 Wurfpunkte ergaben Platz 4.

Auch hier hieß es nun warten auf die Siegerehrung. Die Plätze 4–7 lagen ganz eng beisammen und ein 5. Platz mit 26 Rangpunkten war ein sehr gutes Ergebnis für die Green Fighters.

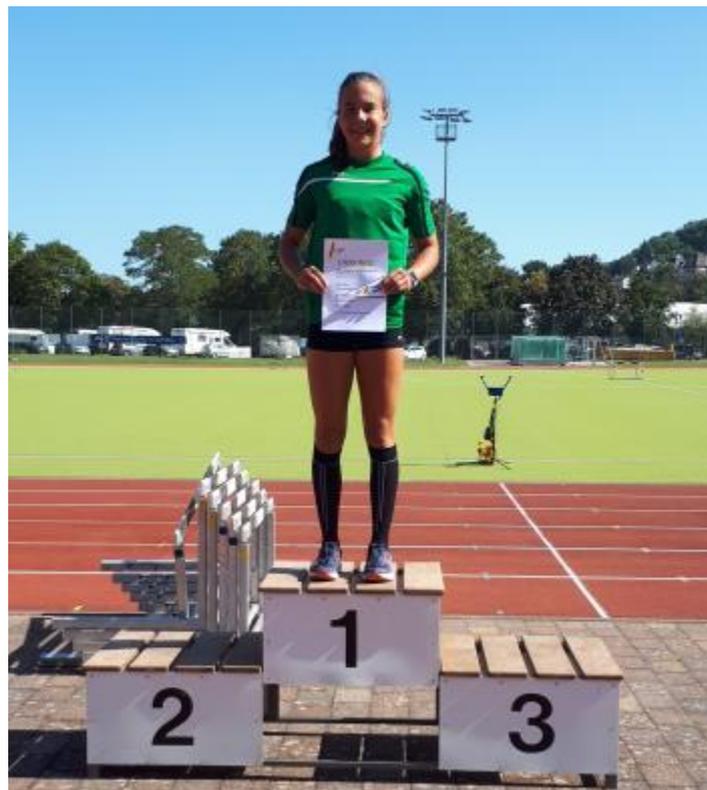
Mit diesen tollen Ergebnissen konnten sich nun beide Teams für das KiLa-Finale am 9. November in Neustadt qualifizieren. Herzlichen Glückwunsch! [ih]



Saison endet mit Vergleichskampf in Bad Bergzabern

Der diesjährige Vergleichskampf gegen die Kreise Esslingen und Rastatt/Baden-Baden/Bühl wurde vom Bezirk Südpfalz in Bad Bergzabern ausgerichtet. Bei guten äußeren Bedingungen gab es am 3. Oktober nochmals gute Leistungen zum Saisonabschluss. In der M 13 sicherte sich Benji Stritzinger mit neuer Bestleistung von 1,52 m den Sieg im Hochsprung. Jonathan Förster erreichte 1,36 m. Er ging dafür als Sieger im Weitsprung mit 5,05 m vom Platz. Leider springen die Athleten der U 14 beim Vergleichskampf immer aus der Zone, so dass die Leistung nicht bestenlistentauglich ist. Bei uns in Rheinland-Pfalz ist im Gegensatz zu Baden-Württemberg der vom DLV gewünschte Absprung vom Brett gefordert. Im 60 m Hürdensprint erreichte Jonathan nochmals gute 10,67 sec. Im Weitsprung der W 13 erreichte Clara Bertram aus der Zone ebenfalls eine neue Bestweite mit 4,53 m, die nicht gewertet werden kann. In der M 12 kam Jakob Berens in seinem 1. Vergleichskampf über 75 m auf 11,29 sec. und blieb nur 2/100 sec. über seiner Bestmarke. In der W 15 sicherte sich Lea Braun in ihrem letzten Versuch den Sieg im Kugelstoßen mit 11,92 m. Siegreich war auch Johanna Rheude im Weitsprung mit 5,20 m. Beide waren auch im Hürdensprint am Start und erreichten mit 13,36 sec. bzw. 13,46 sec. die Ränge 3 und 4. Im Team Südpfalz standen auch Antonia van Vorst im Hochsprung mit 1,32 m und Milani Ganeshanathan mit 6,73 m im Kugelstoßen. In der W 14 kam Tatjana Salamon im Hürdensprint zum Einsatz und erreichte dort 14,75 sec.

Auf Einladung des Verbandes startete Lea Braun bei einem Kugelstoßwettkampf in Nieder-Olm. Dort konnte sie mit 12,20 m nochmals ihre persönliche Bestleistung bestätigen. Auf Grund dieser Leistungen wurde sie in den D-Kader Rheinland-Pfalz berufen. Die ersten Kadermaßnahmen starten Ende Oktober in Zweibrücken. [im]



Peter Klein – Deutscher Senioren Meister

Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach am Sonntag, dem 13.08.2023, siegte Peter über 800m in der Altersklasse M65 nach einem Sprintfinale in 2:32,01min. vor Andreas Weise VfV Spandau (2:33,54min) und Rainer Hintschich LG Reischenau-Zusamtal (2:33,76min).

Insgesamt waren 12 Athleten am Start. [mk]



6-Stunden-Lauf in Harthausen

Der Tennisclub Harthausen 1982 e.V. veranstaltete am Samstag, den 07.10.2023, zum dritten Mal den Roten-Sand-Trail, ein 6-Stunden-Lauf auf Wald- und Wiesenwegen rund um den Tennisplatz in Harthausen. Eine Runde betrug 3,6 km, gelaufen werden konnte von 9.00 – 15.00 Uhr. Wieviel Runden gedreht wurden war jedem selbst überlassen; ab 45 km gab es einen Eintrag beim DUV als Ultramarathon.

Insgesamt waren 73 Läuferinnen und Läufer am Start, davon 27 Frauen.

Beate Reeb belegte mit 46,8 km Platz 6 unter den Frauen und Gesamtplatz 21. Ursula Hauck walkte 28,8 km und erlangte Platz 16 unter den Frauen, landete auf Gesamtplatz 45.

Die Läuferversorgung war bestens sowohl bei den Getränken als auch beim Essen.

Alle Läufer erhielten ein Finisherbier, eine Urkunde und eine Medaille aus Holz in Tennisschlägerform, ganz entsprechend dem Tennisclub als Veranstalter.

Der Erlös der Startgelder und aus dem anschließenden Essensverkauf soll Kindern und jungen Menschen den Zugang zum Tennissport und anderen Sportangeboten des Tennisclubs ermöglichen.

Rundum eine gute Sache, die Spaß machte. [uh]



16. Hohenberg-Trail des SV Birkweiler am 22.10.2023

Bei bestem Laufwetter starteten 93 Teilnehmer, darunter als einziger LCO- Teilnehmer Stefan Hänsel.

Stefan benötigte für die 11,3 km lange Strecke mit einer Höhendifferenz von 380 m 1:05:12h und damit war er über 4 min besser als im Vorjahr. Er kam damit als 32-zigster ins Ziel und belegte in seiner Altersklasse M40 den 13. Platz.

Der Sieger dieses Laufes war Tobias Dreyer vom TV Hinterweidenthal, der für die Strecke in 48:12 min benötigte. [pk]

Foto: Facebookseite Hohenbergtrail (Danke!)



Bad Dürkheimer Berglauf am 14.10.2023

Lennart Nies und Simone Raatz gewinnen.

Gestartet wurde vor der Sporthalle der Berufsbildenden Schule in der Leistadter Straße. Das Ziel am Bismarckturm auf dem Peterskopf liegt 370 Meter höher. Weil es auf 8,7 Kilometer Länge mehrmals bergab geht, summieren sich die Anstiege auf 510 Höhenmeter.

Der Sieger war Lennart Nies vom TV Maikammer in 35:51 min, Zweiter wurde Alexander Barnsteiner (LLG Landstuhl) in 38:16 min vor dem drittplatzierten Udo Bölts (TuS Heltersberg) in 40:57 min.

Die beiden LCO-Starter Patrik Döringer und Jan Klüßendorf benötigten für die anspruchsvolle Strecke 52:13 min bzw. 1:04:54 h.

Insgesamt starteten 195 Läufer und Läuferinnen. [pk]



Südpfalz–Cross in Rülzheim am 4.11.2023

Aus der Rheinpfalz vom 6.11.2023:

„Favoritensiege kennzeichneten den Südpfalz–Cross der LG Rülzheim. Mit fast 300 Teilnehmern erfuhr er eine gute Resonanz. Mit dazu beigetragen haben wohl auch die eingebundenen Pfalztitelkämpfe.“

Die Teilnehmer des Crosslaufes starteten vom Peter–Becht–Stadion aus und gingen auf die Rundstrecke von ca. 1600 m in den Wald und über die Zuschauerränge im Stadiongelände. Um 13.30 Uhr eröffneten die Schülerklassen über ca. 1100 m das Laufereignis, gefolgt von dem Jugend–Lauf über 3200 m. Für die sich anschließende Mitteldistanz über 4800 m musste die Rundstrecke dreimal und für die Langstrecke über ca. 8000m fünfmal durchlaufen werden.

Die Frauenwertung über die Mittel– und Langstrecke wurde von der mehrmaligen Deutschen Meisterin im Cross–Lauf Burkhard Elena LG farbtext Nordschwarzwald gewonnen. Sie brauchte für die Strecken 16:44 min bzw. 28:26 min.

Sium Kiflom vom TV Hinterweidenthal gewann die Mittelstrecke in 16:34min. Hendrik Kopp vom LCO Edenkoben benötigte 22:29 min erreichte damit den vierten Platz in der AK Männer. Die Langstrecke wurde von Golderer Roland (Gazelle Pforzheim) dominiert, der das Ziel nach 28:03 min erreichte. Peter Klein (LCO Edenkoben) benötigte 35:05 min und belegte Platz 24 in der Gesamtwertung und in der AK M60 Platz 1. Jochen Acker (LCO Edenkoben) kam nach 40:31 min ins Ziel (AK M50 Platz 9) und Rainer Brechtel (LCO Edenkoben) nach 48:52 min. Dies bedeutete in der AK M70 den vierten Platz. [pk]

38. Potzberg–Berglauf am 11.11.2023

5. Lauf des Pfälzer Berglauf–Pokals

Der Potzberg–Berglauf startet in Gimsbach (im Glantal) und geht danach über Neunkirchen (am Potzberg) und Föckelberg zum Gipfel. Dabei ist auf 8,2 km eine Höhendifferenz von 350 m zu bewältigen. Das Ziel befindet in unmittelbarer Nähe zum Aussichtsturm.

Zu dem diesjährigen Lauf fanden sich 162 Teilnehmer ein. Gesamtsieger wurde Eric Nies (TV Maikammer) in 31:35 min. Als beste Frau erreichte Simone Raatz (ASC Darmstadt) nach 36:17 min das Ziel.

Für den LCO Edenkoben traten Monika Klein (50:48 min, AK W55 5. Platz), Patrik Döringer (45:03 min, AK M55 13. Platz) und Peter Klein (44:56 min, AK M65 4. Platz) an.

Der letzte Lauf des Pfälzer Berglauf–Pokals, der Kalmit–Berglauf, wird am kommenden Samstag (18.11.2023) in Maikammer um 14:15h gestartet. Wir hoffen auf zahlreiche LCO–Teilnehmer. [pk]

(Fotos von Henning Schneehage, danke!)



Kalmit-Berglauf am 18.11.2023 in Maikammer

Die Sieger sind Julian Beuchert (LAZ Mosbach/Elztal) und Franziska Stemmer (LG Telis Finanz Regensburg). LCO Edenkoben mit 8 Startern stark vertreten. Monica Standley wird Dritte in ihrer Altersklasse.

In einem mit 377 Teilnehmern gut besetzten Rennen machten Julian Beuchert (LAZ Mosbach/Elztal) und Fabian Lutz (LG Telis Finanz Regensburg) den Sieg unter sich aus. Am Ende setzte sich Beuchert mit 29 Sekunden Vorsprung durch. In der starken Frauenkonkurrenz lief Franziska Stemmer (LG Telis Finanz Regensburg) auf der zweiten Streckenhälfte an der bis dahin führenden Adele Blaise-Sohnius (LAZ Rhein-Sieg) vorbei und noch 15 Sekunden heraus. Simone Ratz (ASC Darmstadt), die in den bisherigen Läufen des Pfälzer Berglaufpokals dominierte, musste sich eine halbe Minute dahinter mit Rang drei begnügen.

Schnellster LCO-Läufer war Stefan Hänsel, der nach 46:44 min das Ziel erreichte, gefolgt von Monica Standley, die 48:57 min brauchte und damit den dritten Platz der AK W50 belegte. Patrick Döringer (49:09 min, Peter Klein (49:33 min), Christine Bertram (55:06 min), Monika Klein ((55:38 min), Klaus Zwick (56:21) und Jan Klüßendorf (59:09 min) waren die weiteren LCO-Teilnehmer.

In der Pfälzer Berglaufpokal-Endabrechnung veränderte sich die Reihenfolge an der Spitze nicht mehr: Es siegte Lennart Nies vor Eric Nies (beide TV Maikammer) und Alexander Barnsteiner (LLG Landstuhl).

Bei den Frauen stand die Pokalsiegerin Simone Ratz (ASC Darmstadt) bereits vor dem Rennen fest. Natascha Hartl (LG Rülzheim) holte sich den zweiten Platz und verwies Marion Raab (VT Contwig) auf Rang drei.

Die neue Berglaufsaison startet mit dem 31. Donnersberg-Lauf am 24.2.2024 um 15:00h in Steinbach. [pk]



Kila Finale in Neustadt

Nach 3 erfolgreichen Teilnahmen an Kila Cup Wettkämpfen hatten sich sowohl „Die Grünen Flitzer“ der U10 als auch „The Green Fighters“ der U12 für das Finale qualifiziert. Je drei Teams aus den Bezirken Vorher-, West- und Südpfalz fanden sich am 19.11.2023 im Schulzentrum Neustadt Böbig ein.

„Die Grünen Flitzer“ mit Henri Becker, Noah Schwarztrauber, Felix Borm, Jonas Kohl, Ida Kjöstvedt, Max Minges, Mars Lähr, Hannah Förster, Marlene Schwarztrauber und Marco Rossi waren sehr nervös und hoch motiviert zu zeigen, was sie trainiert hatten. Das Medizinball Stoßen klappte erstaunlich gut und konnte mit dem 2. Platz abgeschlossen werden. Es folgte die Lieblingsdisziplin, der Hoch-Weitsprung, der trotz einiger nicht gewerteter hoher Sprünge (kein gleichzeitiges, paralleles Aufkommen der Füße auf der Matte) mit Platz 1 belohnt wurde. Im 30m Sprint und der Hindernissprint-Staffel konnten sich „Die Grünen Flitzer“ den 4. Platz sichern.

Das ergab in der Gesamtwertung den 3. Platz mit 11 Punkten hinter den beiden Siegerteams TG Frankenthal und LTV Bad Dürkheim mit jeweils 8 Punkten.

„The Green Fighters“ mit Anna Bertram, Florian Schuck, Nike Hermanns, Oskar Lähr, Mats Buske, Marlon Kolberg, Erik Auer, Johannes Kjöstvedt und Ole Weissmann waren nicht minder aufgeregt, als es mit der ersten Disziplin losging, dem Stabweitsprung, der im Stadion recht gut klappte, in der Halle aber Schwierigkeiten bereitete.

Das spiegelte sich dann auch im erreichten 7. Platz wider. Im Hindernissprint sah es besser aus; die Läufe in ihrer Riege konnten „The Green Fighters“ für sich entscheiden, insgesamt wurde der 5. Platz erreicht.

Das Medizinballstoßen wurde mit dem 8. Platz beendet. Als dann in der 6x30m Pendelstaffel der Stab zu Boden fiel, war allen klar, dass da nicht mehr viel zu retten war, obwohl die Staffel sehr gut im Rennen lag.

Insgesamt wurde der 8. Platz erreicht.

Die sehr guten Ergebnisse der Kila Wettkämpfe wurden dieses Jahr häufig durch die herausragenden Leistungen in der Team-Verfolgung erzielt, was in der Halle verständlicherweise nicht möglich ist.

Wir freuen und auf die neue Saison – es bleibt spannend! [sw]



Joshua Moskopp und Lea Braun erfolgreich

Beim Nikolauslauf in Haßloch war Joshua Moskopp auf der flachen, schnellen Waldlaufstrecke über 10 km am Start. Er ging das Rennen mutig an und lief lange in der Spitzengruppe mit, ehe er im letzten Renndrittel abreißen lassen musste. Am Ende lief er als Neunter über die Ziellinie, war aber in seiner Altersklasse U 20 mit 40:19 min. der Schnellste und konnte sich über seinen Sieg freuen. Nach dem vielen Regen war die Strecke stellenweise etwas rutschig und matschig, so dass Joshua hofft, demnächst die 40 min. Marke unterbieten zu können. Einen weiteren Sieg für den LCO holte Lea Braun beim Nationalen Hallensportfest in Ludwigshafen. Dabei probierte sie erstmals die Drehstoßtechnik im Kugelstoßen, die auf dem glatten Holzring in der Halle gar nicht so einfach ist. So hatte sie in den ersten Versuchen etwas Standprobleme, konnte sich dann aber von Versuch zu Versuch steigern und letztlich den Wettkampf mit guten 11,34 m für sich entscheiden. Nachdem die Umstellung erst im Oktober erfolgte, ist an der Technik noch manches zu feilen, daher war der Auftakt sehr vielversprechend. [im]

Winterlaufserie Rheinzabern 10 km am 17.12.2023

Beachtliche 1000 Teilnehmer traten beim ersten Lauf der Serie über 10km an. Unter ihnen der einzige LCO-Starter Patrik Döringer.

Patrik erreichte das Ziel nach 46:43 min.

Simon Stützel (LG Region Karlsruhe) gewann das Rennen in 30:00min vor dem zeitgleichen Julian Großkopf (LAZ Ludwigsburg). Linda Meier (LAC Passau) kam mit 34:08 min vor Sophia Kaiser (LG Region Karlsruhe – 34:37 min) als erste Frau ins Ziel. [pk]

41. Schifferstadter Silvesterlauf 2023

409 Starter traten bei diesem traditionellen Lauf am letzten Tag des Jahres über die 10km an. Der LCO Edenkoben wurde durch Stefan Hänsel (45:01 min) und Klaus Zwick (54:27 min) vertreten.

Der Gesamtsieger des Laufs, Lennart Nies (TV Maikammer), kam nach 31:28 min ins Ziel. Tim Könnel (TUS 06 Heltersberg) benötigte 32:07 min und wurde Zweiter. Jessica Keller (TG Worms) gewann die Frauenwertung vor Jasmin Volz (MTG Mannheim). Die Zeit der Siegerin betrug 35:49 min, die Zweite folgte in 38:46 min. [pk]