



Vereinsjournal 2011

des Ludwigshafener Schwimmverein 07



www.lsv07.de

IN DIESEM HEFT

◇	LSV 07 intern	ab Seite 2
◇	Schwimmen	ab Seite 4
◇	Prellball	Seite 9
◇	Fitness	ab Seite 10
◇	Jugend	ab Seite 12
◇	Tri Kids	ab Seite 14
◇	Triathlon	ab Seite 16
◇	Vorstand	Seite 21
◇	Ehrungen	Seite 21
◇	Termine	Seite 22



Liebe Vereinsmitglieder,

ich bin mir sicher, Sie alle warten schon ganz ungeduldig darauf, endlich wieder die schönen Sonnentage am Weiher genießen zu können.

Um Ihnen den Aufenthalt auf unserem Vereinsgelände in diesem Jahr noch angenehmer zu machen, haben wir verschiedene Baumaßnahmen in die Wege geleitet. Nach langen, zähen Verhandlungen können wir endlich mit dem Neubau einer Toilettenanlage im Bereich der Tischtennisplatten beginnen. Wir versprechen uns dadurch eine wesentliche Verbesserung für unsere vielen Familien, die sich in diesem Bereich doch sehr gerne aufhalten. Zeitgleich werden die beiden Duschräume (Damen/Herrn) modernisiert, um den Ansprüchen an zeitgemäße Sanitäreinrichtungen gerecht zu werden. In einem weiteren Schritt ist dann die Sanierung der bestehenden Toiletten und des Kinderbeckens geplant. Sollte es zu

Beginn der Saison durch die Baumaßnahmen zu Beeinträchtigungen kommen, bitte ich Sie hiermit um Verständnis dafür. Um das Gelände auch während der Badesaison stets sauber und gepflegt zu halten, haben wir zur Unterstützung von Herrn Klein, noch eine weitere Person eingestellt. Wir hoffen mit all diesen Maßnahmen den Erholungswert unseres Vereinsgeländes noch einmal deutlich zu verbessern.

Auch unsere Homepage (www.lsv07.de) wurde grundlegend überarbeitet und bietet uns jetzt die Möglichkeit Informationen zeitnah und unkompliziert zu kommunizieren.

Sportlich war die letzte Saison mit vielen Starts bei den Rheinland-Pfalz-, Süddeutschen- und Deutschen Meisterschaften ein Erfolg. Ein Highlight war sicherlich der Aufstieg der Damen in die Landesliga. Nicht weniger erfolgreich waren die Herren, welche die Klasse (Landesliga) souverän halten konnten. Das zeigt, dass die gute und engagierte Arbeit unseres Trainerteams, beginnend schon in der Schwimmschule, auch Früchte trägt und wir auf einem guten Weg sind.

Die Triathlonabteilung hat sich in der Szene etabliert und macht mit vielen guten Ergebnissen auf sich aufmerksam, der Schülertriathlon findet in diesem Jahr zum fünften Mal statt und ist fester Bestandteil des BASF Triathlon Cup Rhein Neckar. Die Triathlonjugend wurde, nach Rücksprache mit allen Beteiligten, in den Schwimmbetrieb integriert

Langsam, aber stetig wächst auch die Beteiligung an den Fitness-Sportangeboten in unserem Verein. Die Kursangebote wurden vom DTB mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet und können in vielen Fällen über die jeweilige Krankenkasse abgerechnet werden.

Einladen möchte ich alle zur Saisoneroöffnung am 1. Mai um 14:00 Uhr auf unserem Vereinsgelände. Freuen würde ich mich, wenn möglichst viele von Ihnen zur Mitgliederversammlung am 20. Mai um 20:00 Uhr in die Gymnastikhalle kommen, denn nur durch einen regen Austausch mit Ihnen, sind wir in der Lage unsere Arbeit im Sinne aller Vereinsmitglieder zu machen.

Einen schönen, langen Sommer wünscht Ihnen

Ihr Frank Fischer

Hell und klar ein Jubelschrei,
hurra, es mal wieder 1. Mai,
da war doch was denk ich, genau,
am Weiher hier beim LSV,
ich überlege, frag mein Gewissen,
ach ja, man muss die Fahne hissen.

Wenn ich sehe wie man lacht,
ihr habt halt alle daran gedacht
und seit gekommen wie wunderbar,
wir können starten wie jedes Jahr,
mit ein paar Worten zum Verein,
manchmal kritisch, doch meistens fein.

Als erstes kann man hier gleich sehen,
es ist was ganz, ganz trauriges geschehen,
vom Trauerweiden Paar,
das fast ein Wahrzeichen vom LSV mal wahr,
ist eine, wegen Krankheit, der Säge zum Opfer gefallen,
doch eine junge wird gepflanzt, wir sehen es alle.

Die Zeit die lässt sich eben nicht halten,
es kommen Junge, werden weniger die Alten,
So ist es eben das Zeitgeschehen,
doch der Verein der bleibt bestehen
und soll weiterhin für viele Leute,
eine Stätte sein für Erholung und Freude.

Bei unseren Weiher Arbeitstagen,
kommen fast immer die Selben will ich mal sagen,
um zu schaffen an Ecken und Enden,
es wäre noch mehr zu machen, mit mehr Händen,
denn, ist das Bad sehr gut bestellt,
es allen Mitgliedern noch besser gefällt.

Halt, als ich dieses aufgeschrieben,
ist ja noch Zeit für den 2. Einsatz geblieben,
und der war toll, es kamen Viel,
dem Verein zu helfen war das Ziel,
fast alles ist jetzt blitz und blanke,
allen Helfern sag ich danke.

Helft alle mit, das ist meine Bitte,
verlasst Euch nicht auf Andere oder Dritte,
so lässt sich Vieles neu gestalten,
beim Verändern oder beim Erhalten,
auch Ideen einbringen, das wäre fein,
alles zum Wohle des Schwimmverein.



Im Sport ist der Fortschritt gut zu erkennen,
die Mannschaften machen was, die tun nicht pennen,
verbessern die Zeiten die Siege bringen,
wenn sie beim Wettkampf in das Wasser springen.
Ich rufe Euch zu, macht weiter so,
das macht den Verein stolz und Euch sicher froh.

Die Vorstandschaft, was will man mehr,
macht gute Arbeit, dem Verein zur Ehr,
und sollte auch durch Ihr Erscheinen,
bei der Hauptversammlung bestätigt werden, will ich meinen,
es wäre ein besonderes Dankeschön,
wenn viele Mitglieder zur Hauptversammlung gehen.

Bevor ich weitere Zeit verschwende,
mache ich Schluss und bin am Ende,
nur noch die Fahne hissen, sie soll wehen,
dass man weithin sie kann sehen,
Mein Wunsch und die Hoffnung, es möge geschehen,
dass wir viele, viele Sonnentage sehen.

Ein schöner Sommer, das wäre fein,
ein Hoch auf den Ludwigshafener Schwimmverein.

Heinz Kerth, 18.04.2010



Mitgliederversammlung

wann: Freitag, 20. Mai
20:00 Uhr
wo: Gymnastikhalle

2011

EINLADUNG

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Mitgliederversammlung
2. Totengedenken
3. Feststellung der Anzahl der Anwesenden
4. Feststellung eingegangener Anträge
5. Ehrungen
6. Berichte der Vorstandschaft
 - 1. Vorsitzender
 - Leiterin der Schwimmabteilung
 - Leiterin der Triathlonabteilung
 - Leiterin der Fitnessabteilung
 - Leiterin der Jugendabteilung
 - 1. Kassiererin
 - Kassenprüfer
7. Entlastung der Vorstandschaft
8. Anpassung der Beitragsordnung; hier: Sportgruppenbeiträge
9. Rückstellungen für die Sanierung des Kinderschwimmbeckens und der Gymnastikhalle
10. Bearbeitung vorliegender Anträge
11. Schlusswort des Vorsitzenden

Zusätzliche Informationen:

Bitte beachten Sie, dass nur **anwesende** Mitglieder bei der Mitgliederversammlung abstimmen können. Vollmachten sind nicht zulässig. Nicht anwesende Mitglieder können nach ihrer vorherigen schriftlichen Bestätigung für Ämter gewählt werden. Enthaltungen bei Abstimmungen werden nicht gewertet.

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis zum **13. Mai 2011** schriftlich einzureichen an:

Ludwigshafener Schwimmverein 07 e.V.
1. Vorsitzender Frank Fischer
Langgartenstraße 53
67063 Ludwigshafen am Rhein



DMSJ Rheinland-Pfalz - C-Jugend (weiblich 1997/1998)

Rheinland-Pfalz Meister 2010

Gesamtzeit von 26:17,73 min



Katja Siebert, Julia Thomé, Maike Wiegand & Sarah v. Lier



6. Platz
DMSJ-Jugend D 2000
mit Benedict, Paul, Max,
Richie & Colin



4. Platz
DMSJ-Jugend 1999/2000
mit Larissa, Svenja, Alina, Anna,,
Kyra & Julia



5. Platz
DMSJ-E-Jugend 2001/2002
mit Johanna, Sebastian, Lasse,
Lucy, Amelie, Josephine, Jana,
Manuel & Peter

RLP-Meisterschaften im April 2010 in Mainz**Jugendmehrkampf Jahrgang 2000**

Kyra Wiegand 1. Platz 1362 Pkt.
Lara Hartmann 5. Platz 988 Pkt.
Richie Amschlenger 4. Platz 899 Pkt.

**Katja Siebert '98**

- 1. Platz - 100 m Brust 1:27,97
- 2. Platz - 200 m Brust 3:13,55
- 1. Platz - 100 m Delfin 1:18,76
- 2. Platz - 400 m Lagen 6:19,18

**Julia Thomé '97**

- 1. Platz - 200 m Rücken 2:39,91
- 1. Platz - 100 m Rücken 1:15,06
- 5. Platz - 100 m Freistil 1:08,53

**Sarah v. Lier '97**

- 3. Platz - 100 m Freistil 1:07,76
- 6. Platz - 100 m Rücken 1:20,07

**Fabian Peterka '94**

- 6. Platz - 200 m Lagen 2:32,89
- 2. Platz - 200 m Delfin 2:31,77
- 6. Platz - 400 m Lagen 4:49,60

**Daniel Helmstädter '94**

- 3. Platz - 100 m Brust 1:17,16
- 5. Platz - 200 m Lagen 2:30,77

**Konstantin Holl '92**

- 4. Platz - 200 m Freistil 2:14,44
- 3. Platz - 200 m Lagen 2:32,74

**Felix Zischkale '96**

- 2. Platz - 100 m Rücken 1:10,81
- 6. Platz - 100 m Freistil 1:04,43
- 4. Platz - 200 m Freistil 2:19,97
- 2. Platz - 200 m Rücken 2:33,69

**Chris Amschlenger '94**

- 6. Platz - 200 m Freistil 2:14,98
- 2. Platz - 200 m Rücken 2:33,42
- 3. Platz - 100 m Rücken 1:07,74
- 6. Platz - 400 m Freistil 4:47,26



weitere Bestzeiten für

Arne Maywald '97
Tim Fischer '95
Henri Nachtrieb '96

- 5. Platz - 100 m Freistil 1:08,26
- 6. Platz - 100 m Freistil 1:02,79
- 6. Platz - 200 m Freistil 2:22,52
- 4. Platz - 200 m Rücken 2:33,69



Julia Maria Thomé

Südd. Jahrgangsmeisterschaften
Mai 2010 in Sindelfingen

100 m Rücken – 1:13,99 min
200 m Rücken – 2:37,16 min

Deutsche Jahrgangsmeisterschaften
Juni 2010 in Berlin

200 m Rücken – 2:41,32 min



SWSV Freiwassermeisterschaften am 21.08.2010

auf dem LSV Gelände

5000 m

Tim Fischer `95 - 3. Platz 1:19:05,44 Std.

Christ Amschlenger `94 - 5. Platz 1:16:53,92 Std.

Daniel Helmstädter `94 - 6. Platz 1:19:05,48 Std.

Alexander Scherer AK 25 - 2. Platz 1:17:31,36 Std.

Andreas Keim AK 40 - 1. Platz - 1:11:29,88 Std.

2000 m

Hanna Rachwalsky - 4. Platz 30:26,47 min

Felix Zischkale `96 - 2. Platz 28:04,22 min

Lucas Baumgärtner `95 - 3. Platz 34:06,70 min



Stefanie

Lisa

Michael

Sarah

Sven

Johannes

Patrick

Chiara

Sigrun

Dieter

Max

Nicole

Johannes

Luisa

Lasse

Julia

Maike

Lisa

Johanna

Frank

Jutta

Peter

Meryem

Ute

Jedermannschwimmen 2010

Südwestdeutsche Kurzbahnmeisterschaften 2010 in Mainz**Anna Mockenhaupt '99**

100 m Rücken 1:25,79 - 5. Platz

Julia Neubert '99

100 m Brust 1:38,31 - 6. Platz

Lara Hartmann '00

200 m Freistil 2:56,59 - 5. Platz

100 m Lagen 1:24,19 - 5. Platz

100 m Freistil 1:22,25 - 5. Platz

400 m Freistil 5:56,12 - 3. Platz

Maike Wiegand '97

200 m Rücken 2:36,88 - 2. Platz

200 m Freistil 2:22,25 - 4. Platz

100 m Freistil 1:06,88 - 4. Platz

400 m Freistil 5:00,01 - 6. Platz

200 m Lagen 2:37,36 - 3. Platz

200 m Brust 2:56,89 - 3. Platz

Julia Thomé '97

200 m Rücken 2:36,19 - 1. Platz

100 m Rücken 1:14,27 - 1. Platz

Richie Amschlinger '00

200 m Freistil 2:42,27 - 4. Platz

100 m Freistil 1:26,79 - 3. Platz

100 m Freistil 1:15,35 - 4. Platz

1500 m Freistil 22:27,32 - 3. Platz

200 m Lagen 3:04,00 - 4. Platz

100 m Delfin 1:26,28 - 2. Platz

Chris Amschlinger '94

200 m Rücken 2:27,47 - 4. Platz

200 m Freistil 2:12,83 - 6. Platz

400 m Freistil 4:38,80 - 5. Platz

100 m Rücken 1:07,02 - 6. Platz

100 m Lagen 1:26,01 - 3. Platz

200 m Brust 3:19,94 - 2. Platz

**Larissa Wittner '99**

100 m Brust 1:33,56 - 4. Platz

100 m Lagen 1:26,01 - 3. Platz

200 m Brust 3:19,94 - 2. Platz

Kyra Wiegand '00

200 m Freistil 2:40,48 - 1. Platz

100 m Lagen 1:23,69 - 1. Platz

100 m Freistil 1:15,19 - 2. Platz

400 m Freistil 5:30,66 - 1. Platz

100 m Rücken 1:27,05 - 1. Platz

200 m Lagen 2:58,18 - 1. Platz

200 m Brust 3:19,11 - 2. Platz

Katja Siebert '98

100 m Brust 1:26,75 - 2. Platz

100 m Freistil 1:07,68 - 2. Platz

400 m Lagen 6:00,90 - 5. Platz

200 m Brust 3:05,99 - 3. Platz

Sarah van Lier '97

200 m Rücken 2:44,25 - 4. Platz

100 m Rücken 1:16,59 - 3. Platz

Moritz Schöppenthau '93

100 m Delfin 1:05,07 - 5. Platz

Tim Fischer '95

100 m Rücken 1:12,02 - 6. Platz

Fabian Peterka '93

200 m Freistil 2:13,33 - 4. Platz

400 m Lagen 5:17,79 - 3. Platz

400 m Freistil 4:45,00 - 5. Platz

200 m Lagen 2:31,15 - 5. Platz

100 m Lagen 1:26,01 - 3. Platz

200 m Brust 3:19,94 - 2. Platz

Felix Zischkale '96

200 m Rücken 2:32,95 - 4. Platz

1500 m Freistil 19:35,63 - 2. Platz

100 m Rücken 1:09,20 - 2. Platz

**Herzlichen
Glückwunsch**

Vereinsmeisterschaften 2010

Lisa Ellmers

Vereinsmeisterin 2010



Daniel Helmstädter

Vereinsmeister 2010



Jahrgangsmeisterin

Johanna Thomé 2001/2002 mit 512 Pkt.

Kyra Wiegand 1999/2000 mit 1680 Pkt.

Maïke Wiegand 1997/1998 mit 2241 Pkt.

Hanna Rachwalsky 1995/1996 mit 1879 Pkt.

Martina Rechn 1993/1994 mit 1627 Pkt.

Lisa Ellmers 1992 und älter mit 2670 Pkt.

Jahrgangsmeister

Manuel Matheis 2001/2002 mit 282 Pkt.

Richie Amschlinger 1999/2000 mit 1030 Pkt.

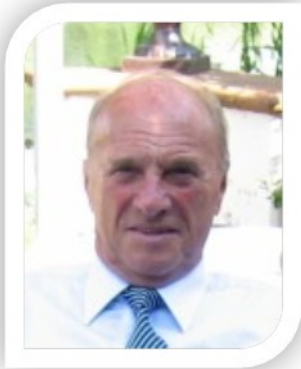
Arne Maywald 1997/1998 mit 1316 Pkt.

Henri Nachtrieb 1995/1996 mit 1995 Pkt.

Daniel Helmstädter 1993/1994 mit 2285 Pkt.

Alexander Scherer 1992 und älter mit 2044 Pkt.

Werner Müller bei den



26. Deutsche Meisterschaften der Masters „Lange Strecken“

April 2010 in Köln

- 1. Platz - 400 m Lagen in 7:29,24 min
- 2. Platz - 200 m Rücken in 3:34,82 min
- 1. Platz - 200 m Delfin in 3:40,51 min
- 2. Platz - 400 m Freistil in 6:16,44 min
- 1. Platz - 200 m Brust in 3:40,14 min

42. Deutsche Meisterschaften der Masters „Kurze Strecken“

Juni 2010 in Hamburg

- 2. Platz - 200 m Freistil in 2:55,06 min
- 1. Platz - 100 m Brust in 1:35,02 min
- 2. Platz - 50 m Rücken in 42,15 sec
- 1. Platz - 100 m Delfin in 1:32,70 min
- 1. Platz - 50 m Brust in 41,50 sec
- 1. Platz - 50 m Delfin in 37,67 sec

17. Winterschwimmfest 2011

Am 22/23.01.2011 fand das 17. Winterschwimmfest im Hallenbad Süd statt. Insgesamt gingen 18 Vereine an den Start. Die Schwimmer des LSV 07 holten 17-mal Gold, 24-mal Silber und 15-mal Bronze.

Die besten Leistungen erzielten dabei:

Frauen:	Hartmann Lara	JG 00	100m Freistil	1:19,87 min
	Wiegand Kyra	JG 00	400m Freistil	5:23,75 min
	Thomé, Johanna	JG 01	100m Rücken	1:40,16 min
	Ellmers, Lisa	JG 91	100m Freistil	1:02,41 min
	Rachwalsky, Hanna	JG 96	50m Brust	0:38,41 min
	Thomé, Julia	JG 97	100m Rücken	1:12,78 min
	Van Lier, Sarah	JG 97	50m Freistil	0:30,81 min
	Goldbach, Alina	JG 99	50m Brust	0:43,25 min
	Wittner, Larissa	JG 99	100m Brust	1:35,13 min
Männer:	Amschlinger, Richie	JG 00	100m Freistil	1:13,97 min
	Matheis, Manuel	JG 01	200m Lagen	3:53,86 min
	Holl, Konstantin	JG 92	50m Freistil	0:25,50 min
	Helmstädter, Daniel	JG 94	50m Delfin	0:29,13 min



1. Mannschaft	4*	50m Lagen	4:19,62	1. Platz	Josephine Neubert, Valentina Jenner, Lusy Sulta und Jana Frehsen
1. Mannschaft	4*	100m Freistil	4:29,78	2. Platz	Julia Thomé, Hanna Rachwalsky, Sarah van Lier und Lisa Ellmers
1. Mannschaft	4*	100m Lagen	5:01,41	2. Platz	Lisa Ellmers, Hanna Rachwalsky, Sarah van Lier und Julia Thomé

Deutscher Mannschaftswettbewerb 2011

In der Hinrunde noch auf Platz eins und in der Rückrunde auf Platz zwei, dennoch schafften die Frauen den Aufstieg in die Landesliga, in der auch die Herren des LSV schwimmen. Die Frauen steigerten sich der Vorrunde mit 14.931 auf 15.515 Punkten in der Hinrunde. Mit einer Gesamtpunktzahl von 30.446 sicherten sie sich den Aufstieg. Der Ludwigshafener Schwimmverein hat mit seiner Männermannschaft den Platz in der Landesliga gehalten. Die Männer steigerten sich von der Vorrunde mit 14.960 Punkten auf 15.494 Punkten in der Rückrunde. Mit einer Gesamtpunktzahl 30.454 Punkte sicherten sie sich den 4. Platz. Somit werden in der kommenden Saison beide Mannschaften in der Landesliga vertreten sein.



Lisa
Jessica
Hanna
Maike
Kyra
Sarah
Julia
Katja

Konstantin
Moritz
Alexander
Felix
Tim
Chris
Daniel



Jugendmehrkampf Jahrgang 2000

Kyra Wiegand	1. Platz mit 1616 Pkt.
Lara Hartmann	2. Platz mit 1377 Pkt.
Richie Amschlenger	5. Platz mit 1077 Pkt.

Schwimmehrkampf Brust Jahrgang 1999

Larissa Wittner	2. Platz mit 1996 Pkt.
-----------------	------------------------

RLP-Meisterschaft 2011

Felix Zischkale	4. Platz - 100 m Freistil 1:01,06
	4. Platz - 200 m Rücken 2:29,72
	3. Platz - 200 m Freistil 2:15,59
	3. Platz - 100 m Rücken 1:08,08
	3. Platz - 400 m Freistil 5:02,82



Fabian Peterka	4. Platz - 100 m Freistil 1:01,47
	3. Platz - 400 m Freistil 5:30,43



Maike Wiegand	1. Platz - 200 m Rücken 2:43,41
	2. Platz - 100 m Rücken 1:17,16



Tim Fischer	3. Platz - 1500 m Freistil 19:38,69
	4. Platz - 400 m Freistil 5:46,74



Katja Siebert	4. Platz - 100 m Freistil 1:09,16
	6. Platz - 200 m Lagen 2:51,81
	1. Platz - 100 m Delfin 1:15,93
	2. Platz - 100 m Brust 1:25,91

Daniel Helmstaedter	3. Platz - 50 m Brust 34,05
	5. Platz - 100 m Freistil 1:00,95
	4. Platz - 100 m Brust 1:16,76



Sarah van Lier	4. Platz - 200 m Lagen 2:45,45
Lisa Ellmers	5. Platz - 200 m Rücken 2:36,02
	6. Platz - 100 m Rücken 1:12,67

weitere Platzierungen gingen an

Chris Amschlenger	4. Platz - 200 m Rücken 2:31,50
	4. Platz - 200 m Freistil 2:15,89
	6. Platz - 50 m Rücken 32,78
	4. Platz - 100 m Rücken 1:09,64
Moritz Schöppenthau	6. Platz - 100 m Freistil 1:02,55

Auf die harte Tour - 18. Prellball Weiher Open

Nervös rutschte Body auf der Bank am Spielfeldrand hin und her. Der Rekord- und Vorjahressieger der Willersinn-Weiher-Open im Prellball war bei der 18. Auflage des Traditionsturniers zum Zuschauen verbannt. „Das Knie macht nicht mehr mit“, murmelte er „aber Lust zum Spielen hätte ich schon...“ Die Zipperleins machen sich bei den Prellball-Routiniers mehr und mehr bemerkbar. Auch Holger, der im Vorjahr noch wie ein Jüngling über den Betonplatz hechtete, füllte diesmal die Zuschauerreihen auf. Selbst die Gesprächsthemen haben sich in den 18 Jahren seit Bestehen der Weiher Open gewandelt. Früher waren Sport und Frauen ein Thema, heute sind es die lädierten Knochen und die Ehefrauen...

Trotzdem: Auch diesmal zeigten sich die 40-jährigen Prellballstars keineswegs spielmüde. Als einziger Jungspund zwischen den Altmeistern trumpfte Erik auf. Der 10-jährige Schüler bewies Ausdauer und Schlagkraft und ließ die alten Herren ordentlich rennen. Schon nach der Vorrunde jammerten einige und wünschten sich ein schnelles Turnierende. In der Platzierungsrunde kämpfte Erik im Spiel um Rang fünf gegen Daniel, der mit einer cleveren Spieltaktik in zwei Sätzen die Oberhand behielt. Eriks Papa Salfi konnte froh sein, dass er um ein Platzierungsduell mit seinem Junior herum kam... denn wer weiß, wie das geendet hätte. Salfi selbst hatte nämlich Mühe im Spiel um Platz drei. Hier entwickelte sich eine haarsträubend spannende Partie mit Martin. Der ging im ersten Satz mit 5:1 in Führung. Vermutlich erschrocken über diese Leistung ließ er plötzlich nach. Salfi nutzte seine Chance, holte auf, glich aus und triumphierte 15:8. Doch Martin hatte Siegesluft gewittert: Flache, bodennahe Bälle schlug er Salfi in Satz zwei um die Ohren und sicherte sich den 15:10-Erfolg. Im Entscheidungssatz lagen die Nerven blank. Ein heftiger Schlagabtausch entbrannte, den Salfi glücklich mit 15:13 entscheiden konnte. Das Finale machen Dirk und – wie kann es anders sein – Q-li unter sich aus. „Immer dann, wenn Body nicht mitgespielt hat, holte ich mir den Siegerpokal“, neckte Dirk Q-li schon im Vorfeld. Diesmal wollte der ewige Open-Zweite seine Siegerqualitäten auspacken. Hartnäckig und verbissen jagte Q-li hinter den Bällen von Dirk her. Vergebens. Am Ende blieb für ihn eine 10:21, 15:21-Niederlage und damit zum nicht mehr nachvollziehbaren Male der zweite Rang. „Die 19. Weiher-Open kommen... und dann könnt ihr euch warm anziehen“, richtete Q-li eine – vermutlich nicht ganz ernst gemeinte – Kampfansage an seine Mitsstreiter. Schauen wir mal, wie das 19. Turnier 2011 endet...

1. Dirk T., 2. Q-li, 3. Salfi, 4. Martin G., 5. Daniel B., 6. Erik B.

Anmerkung: Die Zeitrechnung musste geändert werden. Nach aufwändigen Recherchen wurde festgestellt, dass es tatsächlich schon die 18. Prellball Weiher Open sind.

Text und Bilder: Katja Bauroth



Ausflug nach Wachenheim

Nachdem jeder Teilnehmer mit den für ihn wichtigen Informationen versorgt war, konnten wir endlich unseren alljährlichen Ausflug starten.

Bei den Bahnfahrern klappte alles reibungslos, jede bekam ihren Anschluss und waren pünktlich am Treffpunkt anwesend. Sigrun brauchte keine Karte, sie ist in dieser Region zu Hause und reiste alleine mit ihrem Fahrrad an.

Pünktlich an der Bocksbrücke in Oppau traf sich die Radfahrende Gruppe. Bei sehr gutem Radwetter und bester Stimmung fuhren wir über Studernheim, Eppstein, Lamsheim, am Birkenheider Tierpark vorbei, durch den angrenzenden Wald. Hier hatten wir das Glück, ein Reh mit seinem Nachwuchs beobachten zu können. Weiter strampelten wir über Feldwege Richtung Ellerstadt und erreichten bald unser Ziel: Friedelsheim.



Hier angekommen, konnten wir unsere, in bester Stimmung, anwesenden Frauen freudig begrüßen. Sie hatten es sich schon gut gehen lassen. Der Treffpunkt an der Schmiede war goldrichtig. Der Schmied stellte den Damen eine Bank in die Sonne und zur Krönung wurden sie noch mit gutem Rebensaft versorgt. Gemeinsam ließen wir uns über das Schmiedehandwerk berichten und die Praxis am „heißen Eisen“ zeigen. Nachdem wir uns ins Gästebuch verewigt hatten, gingen wir weiter zum Backhaus. Von weitem roch es schon sehr verführerisch. Bald hatte jede einen Schattenplatz aber noch nichts zum Essen. Mit so vielen Leuten zur gleichen Zeit hatten die Damen in der Backstube nicht gerechnet. Gut Ding will Weile haben - das Brot mit der Hausmacher Wurst oder auch der Kuchen waren so gut, dass wir gerne etwas länger angestanden waren. Nur eine etwas freundlichere Bedienung – dann wäre die Sache perfekt gewesen. Was soll's, wir haben die Falten nicht im Gesicht!

Nachdem wir so lecker versorgt wurden, ging es wieder auf die Räder. Zu dem 3 km nahen Wachenheim rollten wir zum nächsten Treff. Unsere „Bahntruppe“ fuhr mit einem Taxi zum nächsten Treffpunkt: Schloss Wachenheim. Die dort angebotene 1 ½ stündige Führung durch den Sektkellerei dauerte uns zu lange; so blieben wir nur für ein Gläschen Sekt, das uns zur Probe gereicht wurde.

Das nächste Ziel erreichten wir bequem zu Fuß: Weingut Dr. Bürklin-Wolf. Auf dem Anwesen des Weinguts konnten wir die Ausstellung „LebensArt“ genießen. Diese Ausstellung wurde uns als Präsentation von hochwertigen Produkten, kulinarischen Genüssen mit Weinverkostung und Livemusik angeboten. Auf dem weitläufigen Gelände fanden wir bald einen Schattenplatz. Jeder konnte sich dann ansehen und probieren was er wollte oder auch nur im Schatten seine kulinarischen Spezialitäten und Getränke genießen. Hier ließen wir in entspannter Atmosphäre die Seele baumeln.

So angenehm wie es auch war, wir mussten weiter. Geplant war, dass unsere Bahngruppe zum Bahnhof geht (auch sie sollten sich etwas bewegen) und mit der Regionalbahn nach Bad Dürkheim fährt. Die hatten jedoch einen andern Plan. Von diesem netten Taxi-Fahrer wollten sie sich auch nach Bad Dürkheim kutschieren lassen. Er hatte wohl schon auf der Fahrt nach Wachenheim den Auftrag bekommen. Wir waren noch nicht auf den Rädern, war auch er schon vor Ort. Nach wenigen Kilometern, hatten wir unser Ziel erreicht. Vor dem Fass trafen wir uns zu einem gemeinsamen gemütlichen Abschluss.

Die Rheinhaart-Bahn fuhr die Bahngruppe wieder Richtung Heimat, Sigrun fuhr einem Teil der Streck mit uns bevor sie abbog. Wir mussten nur noch den beschilderten Feld- und Fahrradwegen folgen. Im Nu waren Birkenheide, Lamsheim und Studernheim erreicht. Bald nahm jeder seinen eigenen Weg, um nach Hause zu kommen.

Mir hatte der Tag in dieser Gruppe viel Spaß und Vergnügen bereitet, und hoffe, dass wir noch weiterhin solche schönen Ausflüge gemeinsam verbringen und erleben werden.

Marianne Furch





Verleihung des Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“

Mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ wurde am 5. September 2010 unsere Übungsleiterin Marianne Furch, ausgezeichnet. Gleichzeitig mit dieser Qualifizierung erhielt der Verein das Siegel des Deutschen Sportbundes „Sport pro Gesundheit“. Mit diesen beiden Auszeichnungen werden Vereine bedacht, die geprüfte und qualifizierte Kurse im Gesundheitssport anbieten. Unser Verein bietet drei Rückenurse (Fit durch's ganze Jahr) und einen Pilates-Kurs an. Ziel dieser Kurse ist, den Teilnehmern die Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur zu kräftigen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und ein besseres Körperwahrnehmung zu vermitteln. Da in der heutigen bewegungsarmen Zeit der Rücken den Menschen immer mehr Probleme bereitet, (70% der Bevölkerung hat ein Rückenleiden) ist es wichtig, unter sachkundiger Anleitung die Muskulatur zu kräftigen und zu erhalten.

Über den Übungsleiter Breitensport und allgemeines Turnen (C-Lizenz), hat Frau Furch die Ausbildung zum Krafttrainer, zur „Progressiven Muskelentspannung“ (PME) und über weitere Fortbildungen und Prüfungen die B-Lizenz in dem Bereich „Prävention Haltung und Bewegung“ erworben. Alle zwei Jahre muss diese Qualifikation zur Verlängerung beantragt werden. Die B-Lizenz wird alle 4 Jahre verlängert, wenn spezielle Fortbildungskurse (30 Stunden) in diesem Zeitraum absolviert wurden.

Weitere Infos zu unserem Sportangebot finden Sie im Internet unter der Adresse: www.lsv07.de

Ludwigshafen, 16. Februar 2011

www.lsv07.de



**KRAFT- UND
HALTUNGSTRaining**



Beginn *Montag 14. März bis 20. Juni 2011
15. Aug. bis 17. Okt. 2011

Uhrzeit: 9.30 Uhr bis ca. 10.30 Uhr oder
20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

*Mittwoch 16. März bis 22. Juni 2011
17. Aug. bis 19. Okt. 2011

Uhr 19.45 Uhr bis ca. 20.45

Ort: Gymnastikhalle auf dem
LSV 07 Vereinsgelände
Max. 10 Teilnehmer

**FIT IN DEN SOMMER,
FIT DURCH'S GANZE JAHR**
Damit es was wird, fangen wir
jetzt an

NEUE KURSANGEBOTE IM LSV 07

**NORDIC WALKEN FÜR ANFÄNGER UND
WIEDEREINSTEIGER**



Beginn Mittwoch, 11. Mai 2011

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Dauer: bis mind. 22. Juni 2011,
bei Bedarf wird verlängert

Treffpunkt: Parkplatz LSV 07

Bitte, eigene Stöcke mitbringen!!!!

**NEUE
TERMINE
2011**



**Kurs für Wiedereinsteiger und
Anfänger**

Beginn: 7. April bis 16. Juni 2011
11. Aug. bis 20. Okt. 2011

Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle auf dem
LSV-Gelände

Nehmen Sie bitte dicke Socken mit.

Kursleitung: Marianne Furch

Sie haben noch Fragen? Sie wollen sich zu einer Probestunde anmelden? Unter folgenden Nummern bin ich zu erreichen: Tel. 0621-667533, Handy 0173/1998823 und Mail: furch.edh@web.de. Die Kursgebühren betragen einheitlich für Vereinsmitglieder 50,-€, und für Nicht-Mitglieder 90,-€. Durch die kleinen Gruppen ist es möglich, auch nach Beginn der Kurse sich anzumelden und mitzumachen.

Konstantin, Moritz, Alexander, Felix, Tim,

Chris u. Daniel

Wassertrampolin

Aufbau



Abbau



In der

Weihnachts

bäckerei





Weierfreizeit 2010

Ab 16.00 Uhr wurden die Kinder von ihren Eltern übergeben und als alle ihre Zelte auf der Wiese aufgebaut hatten, erschien August der Zauberer mit einem Koffer voller Wunder. Klar, dass der Eine oder Andere schon mal ein wenig in der Zaubervelt herumgeschnüffelt hatte und dies mit lauten Zwischenrufen kundtat.. Beim abschließenden Wissensquiz zwischen einem ausgewählten Kind und einem Betreuer sah der Betreuer ziemlich schlecht aus, was mit einer Tafel Schokolade belohnt worden war.



Nach Wienerle und vielen leckeren Salaten rannten die Kinder noch eine Weile bis zum Einbruch der Dunkelheit herum, die „großen Kinder“ saßen am Lagerfeuer unten am Strand noch eine Weile zusammen.

Der Samstag war wie immer Höhepunkt der Aktivitäten. Nach dem Frühstück wurden alle in 4 Gruppen eingeteilt für die Olympiade. Und dafür hatten sich die Verantwortlichen wieder Allerlei einfallen lassen: Es wurde Sackhüpfen gemacht, ein Plakat beschriftet, große Holzfiguren wurden abgeworfen, ein Schubkarrenparcours musste bewältigt werden, es gab Bastelangebote wie: Ketten aufhängen, Piratenzubehör basteln und am Strand mussten Eimer mit Hilfe von Bademützen mit Weierwasser befüllt werden.



Zwischendurch konnte man sich schminken oder `tätowieren` lassen und die Kinder durften eine Runde Kanufahren mit den Kanuten. Für die Kleinen gabs noch eine Traktorrundfahrt quer übers benachbarte Feld im Anhänger.



Am Nachmittag fand ein Fußballturnier statt und wurde beschlossen mit dem obligatorischen Staffelschwimmen, was natürlich unter frenetischen Jubel die größte Zuschauerresonanz nach sich zog.

Zum Nachtessen wurde gegrillt, nicht nur die Steaks, auch die Betreuer hinter dem Grill. Und als Ausklang des Tages kamen noch Wicky und die starken

Männer als kleine Kinoattraktion im Zelt. Die anschließende Disco mit Cocktails ist dieses Jahr eher von den Mädchen angenommen worden, wo sich einige noch austoben konnten.

Am Sonntagmorgen mussten alle müden Krieger wieder die Zelte abbauen und wurden in die letzte Schulwoche entlassen, aber alle waren sich einig, sowohl die Kinder als auch die Betreuer: Es war wieder sooooo schön!!!!

Herzlichen Dank an unsere Jugendwartin Sabine Zischkale, die im Vorfeld schon alles so gut gemanagt hat.

4. LSV Schülertriathlon 2010

Beine schlugen im schnellen Rhythmus auf und ab, Arme kommen wechselseitig aus dem Wasser geschwungen und schon nach knapp drei Minuten verlässt der erste junge Triathlet das Wasser und sprintet in Richtung Wechselzone. Badekappe ab, T-Shirt mit Startnummer an, Helm auf, Turnschue an und schon saust er auf die 4,5 Kilometer lange Fahrradstrecke im Naherholungsgebiet Roßlache, um anschließend noch 1,4 Kilometer zum Gelände des Schwimmvereins Ludwigshafen ins Ziel zu laufen.

Der zum 4. Mal ausgeführte Kindertriathlon, erfreute sich wiederum großer Beliebtheit. Die Veranstaltung wurde durch ein gemütliches Beisammensein auf dem Vereinsgelände des LSV abgerundet.



TWL



Saisonende der Schülertriathlons

Der BASF Cup umfasst fünf Schülertriathlons, bei denen an zweien teilgenommen werden muss. Die Strecken sind den jeweiligen Altersklassen angepasst und es werden immer zwei Jahrgänge zusammen gewertet.

Den Auftakt dabei bildet dabei unser LSV, den Abschluss macht Heidelberg unter Leitung von Katja Schuhmacher.



Unsere Trijugend war auch in Heidelberg sehr zahlreich angetreten und die Aufregung riesig: einige wanderten ruhelos auf und ab, andere gerieten angesichts der ungewohnten 50 m Bahn im Schwimmbad in Panik. Doch mit gutem Zureden von Trainer Rainer und Sina konnten alle Bedenken aus dem Weg geräumt werden. Alles ging gut, durch Vorfahren eines erwachsenen Radfahrers wurde falsches Abbiegen verhindert (der hatte einen ganz schön roten Kopf vor Anstrengung). Und so finishten alle LSV Kids souverän auf dem Festplatz, wo den Zuschauern eine tolle Darbietung mit BMX Fahrrädern geboten worden war. Ein kleiner Parcours zum selbst ausprobieren war auch noch da.



Ich glaube, man stellt sich kaum vor, wie die Kiddies sich für solch einen Wettkampf selbst unter Druck setzen, umso schöner ist es, zu sehen, wie glücklich und stolz sie im Ziel nach ihrer Leistung ankommen.

Abschließendes Fazit: Eines unserer Vereinsmitglieder – Manuel Matheis – hat zwei dieser Wettkämpfe als Sieger gefinisht und dafür den BASF Cup der Schüler C nach Ludwigshafen geholt, der übrigens mit einem supercoolen Radshirt belohnt worden ist.

Unbedingt erwähnt werden sollte ein weiteres hoffnungsvolles Nachwuchstalent für den Triathlon: Richie Amschlinger. Er hat eine nicht minder starke Leistung erbracht, den 3. Platz der RTV Wertung, d.h. aus 8 Schülertriathlons werden die 4 besten gewertet, wobei Richie bei 2 als Sieger hervorgegangen ist und bei 2 weiteren als Zweiter. Er wurde ausserdem Dritter in der B Junior Challenge in Roth.

Nochmals herzlichen Glückwunsch.

Die anderen Mitglieder der Tri-Kids sind: Nico, Johanna, Joel, Martin, Dorian, Josephine, Nadine, Laura, Fabio und Tommy.

Auch Euch herzlichen Glückwunsch zu Eurer Leistung. Wir freuen uns schon auf die nächste Saison mit Euch.

C. Matheis



Teamtriathlon Saarlouis

Triathlon Saarlouis 20.6.2010 oder ‚So viel Spaß kann Triathlon machen‘

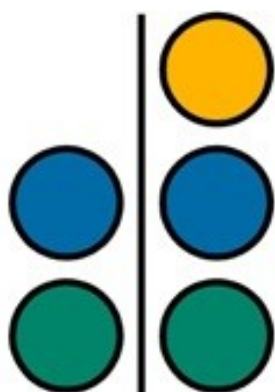
Als Thomas Imberg, besser bekannt als Immes, im Juni letzten Jahres verzweifelt drei Teilnehmer für den Sprinttriathlon in Saarlouis gesucht hat, habe ich eher aus einer Mischung aus Mitleid und schlechtem Gewissen zugesagt. Entscheidend für mich war, dass die Strecken überschaubar waren und dass die Teammitglieder die einzelnen Disziplinen gemeinsam bewältigen mussten. Es musste immer aufeinander gewartet werden.

Zusammen mit Stefan Schwarz und Volker Wegner ging es am Sonntagmorgen bei trübem und nasskaltem Wetter Richtung Saarland – für einen Pfälzer auch ohne Wettkampf eine Strafe. Bin ich froh, dass ich kein Pfälzer bin!!

Rechtzeitig zum Einchecken haben wir den Startbereich erreicht und Stefan bemerkte, dass er seinen Helm zuhause vergessen hatte. Es fing also Erfolg versprechend an.. Gott sei Dank sind bei solchen Veranstaltungen immer Anbieter von Badehosen, Laufschuhen, etc. und Helmen vor Ort und können in solchen Fällen – gegen einen kleinen Obolus, versteht sich – weiterhelfen.

Bis zum Schwimmstart gab es keine besonderen Vorkommnisse und so konnte ich – als einzige Frau bei diesem Schwimmstart – in der Saar um mein Leben schwimmen. Jedenfalls kam es mir so vor. Ich war heilfroh als ich als Drittletzte aus dem Wasser krabbeln konnte. Klar, Stefan wartete als alter Wasserballer bereits an den Rädern auf Volker und mich. Schnell in die Radschuhe, Helm auf und Handschuhe an und los ging's auf die 30 Kilometer lange brettebene Sprintstrecke. Stimmt nicht ganz: Eine Brücke war zu bewältigen.

Im Dreierteam haben wir das ganz gut gemeistert, jedenfalls sind wir nicht überholt worden. Gemeinsam sind wir dann auch auf die Laufstrecke gegangen und ich bin meinen Mitläufern dankbar, dass sie mich so mitgezogen haben. Das war wahrer Teamgeist. Einer für alle, alle für einen: Dieser in der heutigen Zeit in Vergessenheit geratene Spruch ist bei dieser Veranstaltung wieder aufgelebt. Schade, dass es keine Wiederholung dieses Teamsprints in Saarlouis gibt. Vielen Dank noch mal an Stefan und Volker, es war toll!



BASF TRIATHLON CUP
RHEIN | NECKAR 2011

Ironman Zürich



Sonntag, den 25.07.2010 startete ich beim IM in Zürich. Übrigens ein lang gehegter Wunsch von mir.

Da ich erst vor sechs Wochen einen in Moritzburg absolviert hatte ein gewagtes Unterfangen. Ich ging den Wettkampf daher ganz locker an. Nicht so mein Nachbar in der Wechselzone, ein hypernervöser Italiener. Beim Einrichten „des Velos“, packte er alle seine Power Bar Riegel aus, leckte sie mehrfach ab und klebte diese dann an seine sündhaft teure Carbonrennmaschine (wirklich lecker).

Das Schwimmen im Zürichsee war trotz der hohen Teilnehmerzahl von 2.300 sehr entspannt, es war ausreichend Platz für alle da. Ungefähr an der Hälfte kam ein Landgang über eine kleine Insel, hier wurde man von den auch zu diesem frühen Zeitpunkt sehr zahlreichen Zuschauern angefeuert.

Nach 1 Std. 13 Min. hatte ich den Schwimmpart hinter mir und ging auf die mir völlig unbekannte Radstrecke. In deren Verlauf musste ich feststellen, dass diese an landschaftlicher Schönheit nicht so schnell

überboten werden kann. Aber... schöne Aussicht bedeutet natürlich auch Höhe, gerade im Mittelteil eine enorme Kletterarbeit. Am Ende der Radrunde, die 2x absolviert werden musste, stand der Heartbreak-Hill, der im Gegensatz zu Frankfurt, seinem Namen richtig Ehre macht.

Die Zuschauerkulisse steht dort so dicht, dass man wie eine Perlenkette nur direkt hintereinander fahren kann – genau eine Radbreite -. Dem Einfallsreichtum der Fans sind ja keine Grenzen gesetzt, eine 4 köpfige Gruppe von Engländern in Baströckchen, Luftballonbusen, der jedem Fahrer ins Gesicht geschoben wurde und einer Mega-Musikanlage im Leiterwagen jagten sie die Teilnehmernach oben. Nach 5 Std. 16 Min. war für mich der Radteil beendet und ich wechselte auf die wirklich schöne Laufstrecke rund um den Zürichsee.

Angefeuert von tausenden Zuschauern und meiner Familie, incl. Schwester, konnte ich den Marathon in 3 Std. 37 gut durchlaufen. Nur einen kleinen Hänger quittierte ein 2m großer Farbiger mit dem Brüller: „Hey, wake up man!“. Beinahe hätte ich mich bei ihm entschuldigt.

Auch für den Zieleinlauf hatte sich der Veranstalter etwas einfallen lassen. Es waren 2 große Tribünen gegenüberliegend aufgebaut von denen man den ca. 100 m Zieleinlauf bequem verfolgen konnte, da er in Schlangen angeordnet war. Der phantasievollste Zieleinlauf erhielt für nächstes Jahr einen freien Startplatz. Dieser reichten dann von blanken Hintern über Ziegenbocksprünge und Hampelmänner. Für die stets laut jubelden Zuschauer ein gefundenes Fressen.

Beim Auschecken fiel mir übrigens der Carbonrenner meines italienischen Nachbarn ins Auge: Von den 8 festgeklebten Riegeln hatte er nur Einen abbekommen. Und wenn es nicht geregnet hat, dann kleben sie noch heute.....

Es grüßt Euch wie jedes Jahr mit einem sehr zufriedenstellenden 344. Platz von 2300 Teilnehmern

Bernd Matheis



Triathlon Moritzburg



Am 13. Juni 2010 starteten verschiedene Athleten beim Schloßtriathlon in Moritzburg:

Frank Fischer und Bernd Matheis über die Ironmandistanz, Thomas Imberg über die Mitteldistanz und Regine Imberg als Startschwimmerin einer Staffel der Irondistanz, deren restliche Teilnehmer aus befreundeten Dresdnern bestand.

Die Anreise verlief nahezu problemlos, bis auf eine Panne des Autos von Imbergs, deren Abgasrückführungsventil sich verabschiedete. Nach 4-stündigem Werkstattaufenthalt ging es endlich weiter.

Wir campierten ca. 3 Km vom Wettkampfort auf einem wunderschön gelegenen Zeltplatz

Am Wettkampfmorgen brachten uns die extra mitgereisten Fans Peter und Leo zur Wechselzone. Punkt 7 Uhr starteten Frank, Bernd und Regine in den Wettkampf – Immes war erst um 11 Uhr an der Reihe. Das Schwimmen meisterten alle ziemlich gut, abgesehen von einem eingebüßten Zehennagel bei Bernd (wieder mal). Für Regine war es der erste Start über eine so lange Distanz -3,8 km-, erwartungsgemäß kam auch sie sehr gut in 1.23 Std. über die Runden.

Danach folgte für Frank und Bernd eine recht hügelige 180 km Radtour, die aber beide vor keine Probleme stellte.

Beim Schwimmstart von Immes ging es schon anders zur Sache, die Teilnehmer versuchten mit 300 Mann durch einen Tunnel für 20 schwimmen, was sich als recht schwierig erwies. Danach folgten seine 90 km Radstrecke. Leider erhöhte sich diese auf 100 km durch einmal falsches Abbiegen.

Zum gleichen Zeitpunkt kämpften sich Frank und Bernd über die sehr wellige und durch Regen aufgeweichte Marathonstrecke. Nach 10.20 Std. (Platz 4 M40) für Bernd und 11.34 Std. (Platz 9 M45) für Frank war auch das geschafft.

Immes hatte trotz seines Mißgeschicks in 5.57 Std gefinisht als 23. in M 50 und Regines Staffel erreichte Platz 17.

Somit konnten am Abend alle bei Radeberger Pils ihren Sieg so feiern, wie es sich gehört. Da ließ sich auch durch einsetzenden Regen keiner bremsen. Für den nächsten Tag stand eine professionelle Dresden-Stadtführung durch einen Freund Franks an und am Montag ging es wieder zurück nach Hause.

Es war mal wieder ein tolles Wochenende.

Viele Grüße

Euer Bernd



Girls only

MTB WOCHENENDE GIRLS ONLY IN MERZALBEN VOM 24.9-26.9.2010

„EIN MOUNTINBIKER HÄNGT NICHT AN SEINEM LEBEN“

Trotz übelster Wettervorhersagen haben sich acht Mädels (*Jutta, Ute, Gisela, Kady, Regine, Christiane, Gitti u. Beate*) mit viel Gepäck (*Fahrräder, jede Menge Radklamotten und ausreichend flüssigem Proviant*) am Freitag, 24.9. auf den Weg nach Merzalben ins BIKEHOSTEL zu Dani u. Stefan gemacht.

Der Empfang war sehr herzlich, sofort haben sie sich wieder an die Mädels aus Lu erinnert, die es bisher als einzigste Gruppe geschafft hatten, die Rotweinvorräte aufzubrauchen.

Einige von uns waren schon im Herbst 2009 da und hatten ein Jahr lang Zeit, die erlernte Technik auszuprobieren, für andere war das Technikseminar Neuland.

Jede von uns kam auf ihre Kosten, alte Hasen die schon etliche Jahre mit dem MTB unterwegs sind, sowie auch junge Füchse, die zum ersten Mal den Sattel eines Mountainbikes bestiegen.

Nach einem leckeren Frühstück am Samstag hatten wir direkt eine theoretische Einführungsstunde mit etlichen Infos, die eine Bikerin wissen sollte. Angefangen von der richtigen Einstellung von Sattel und Lenker bis hin, dass jeder elektronischer Schnickschnack am Bike überflüssig ist.



Danach ging es zur ersten Ausfahrt auf den Sportplatz. Dort angekommen hatte Stephan unser Trainer jede Menge Übungen und Spielchen parat um sich ein Bild zumachen, wie das Zusammenspiel von FahrerIn und Mountainbike klappt. Nach einigen Kilometern auf dem Rad und viel Input im Hirn ging es zurück zum Hostel. Einige von uns waren durch die erste Trainingseinheit schon so stark motiviert, dass sie es sich nicht nehmen ließen hinter Stephan die Kirchentreppen im Dorf hinunter zu fahren. Bei manchen sah das schon richtig cool aus.

Nach einem leckeren Mittagessen ging es auf die Singlettrailrunde. Der ein oder andere Trail verlangte uns alles ab. Wenn unser Rad mal nicht wollte oder unser innerer Schweinehund sagte, da kann ich nicht drüberfahren bekamen wir den Spruch zu hören „ein Mountainbiker hängt nicht an seinem Leben“. Einzelne von uns haben bestimmt gedacht: „Mountainbikerinnen schon“. Todesmutig haben wir alles mitgemacht, so blieb es auch nicht aus, dass einige der Teilnehmerinnen kleinere Blessuren davontrugen.

Nach einem tollen Radtag gab es am späten Nachmittag die Gelegenheit alle Verletzungen bei einer Massage oder in der Sauna auskurieren.

Gut erholt fuhren wir am Abend mit dem Auto nach Rodalben, dort aßen wir im Palasttheater alle möglichen Leckereien.

Um Mitternacht stießen wir mit Gitti auf ihren Geburtstag an und nach und nach fielen alle müde ins Bett.

Am nächsten Tag trafen die Wettervorhersagen zu, es fing an zu regnen, trotzdem stiegen wir auf unser Rad und fuhren eine schöne Runde mit tollen Ausblicken (Elwetritschefelsen) und abwechslungsreichen Trails, auf denen wir unser neu erworbenes Können zum Besten geben konnten. Bedingt durch den Regen, der für glatte Wurzeln, Steine und Baumstämme sorgte, gab es auch am zweiten Tag einige Stürze mit Verletzungen, zum Glück nichts Dramatisches. Durchnässt und etwas k.o konnten wir zum Abschluss selbstgebackenen Kuchen von Dani genießen und dabei über ein tolles Wochenende Resümee ziehen.

Auf eine baldige Wiederholungstat Beate

Trainingslager Feldberg

Trainingslager der Triathleten 2010



Der diesjährige Ausflug im Mai führte uns wieder an oder besser auf den Feldberg. Imbergs hatten eine ehemalige Gaststätte, die jetzt als Gästehaus vermietet wird, gebucht. Die ersten Ankömmlinge erwartete jedoch eine un-schöne Überraschung: die Küche war in wahrlich unhygienischem Zustand und der Bewohner der beiliegenden Wohnung, der ehemalige Wirt, der uns eigentlich hätte betreuen sollen, fühlte sich für nichts zuständig. Na ja, vielleicht lag es ja am Vatertag, dem dieser Herr reichlich zugesprochen hatte. Wie es sich bald herausstellte, feierte er jedoch täglich diesen heiligen Feiertag..... Die Küche wurde größtenteils von der Jugend grundgereinigt und nachdem man ein wenig zusammengesessen hatte und einige noch ein wenig im Regen joggen gegangen waren (wir waren schließlich im Trainingslager), ging der erste Tag gemütlich zu Ende. Der nächste Morgen begann genauso, wie die Wettervorhersage es angekündigt hatte: sehr kalt mit Schneeregen, der dann in Dauernieselregen überging. Eine Walkerin marschierte schon früh los und wurde mit einem wahrlich leckeren Frühstück empfangen. Danach machten sich fast alle auf zu einer Wanderung in Feldberghöhen. Vorbei an herrlichen Frühlingswiesen mit reichlich fließenden Bächen, die an den Wiesen herunterliefen und zahlreichen gelben Blümchen, die die Strecke säumten. Der erste Aussichtspunkt führte uns zu einem schneebedeckten Feld. Auch für die Kleinsten ein schöner Moment, sie konnten an einem Brunnen mit Wasser spielen (zu diesem Zeitpunkt noch völlig ohne nasse Socken). Dann gingen alle weiter zum Ziel, der W.....hütte. Diese lag bereits total im Nebel, was Keinen wirklich störte, denn nach einer Wanderung freut man sich ja auf eine ausgiebige Rast mit Snack. Beim Aufbruch von dort regnete es dann richtig, trotzdem beschloss man auf Wunsch von Häuptling Frank, den Gipfel noch zu erklimmen. Und es erwartete uns nochmal eine ganze Menge Schnee. Darauf war jetzt keiner mehr scharf, man war schließlich gerade mal vier Wochen vorher von einem total verschneiten Skiurlaub in den Frühling heimgekehrt und jetzt schon wieder weiße Pracht..... Einige der Jüngsten mussten nun mit ein paar Tricks zum Weitergehen bewegt werden, Klaus war da, wie so oft sehr einfallsreich (hörst du nicht die Musik von der Kerwe dort vorn?). Und wie üblich kamen auch die unvermeidlichen Schneebälle zum Einsatz. Die Kleinsten waren die Frechsten. Mit dem Ruf: „Alles auf den Präsi!“ bekam er am meisten ab. Die Rache liess nicht auf sich warten: 1 x Einseifen für jeden Angreifer. Müde, aber glücklich kehrten wir zur Hütte zurück und siehe da, Fam. Billert hatte sich in

der Küche bereits nützlich gemacht und 90 Knödel gerollt. Auch der nächste Morgen brachte kein besseres Wetter, schon wieder kalt und Regen. Petrus kann kein Triathlet sein. Einige machten sich nach dem Frühstück auf Mountainbike-Schlammfahrt, kehrten jedoch relative bald ernüchtert wieder zurück. Nächste Überraschung: Alle Duschen waren kalt. Aber auch das konnte geklärt werden. Zwischenzeitlich war der Hausbesitzer da und kümmerte sich ein wenig um die Missstände. Zur Mittagszeit teilten sich die Truppen. Einige fuhren in die eine Std. entfernte Schweiz nach Schaffhausen, um dort einen herrlichen Mittag am Rheinfall zu verbringen, andere gingen zur Ravensaschlucht zum Wandern und die Jugend fuhr mit einer weiteren Gruppe nach Freiburg wo sie uns mit Vuvuzelas das Herz und die Gehörgänge erfreuten... Danach musste ein weiteres Problem gelöst werden: der in der Hüttenbeschreibung erwähnte Grill war nicht vorhanden. „Was tun?“ sprach Zeus. Für diesen Abend war ausschliesslich Grillfleisch und Salatmaterial eingekauft worden. Aber auch dieses Problem konnte gelöst werden, Lidl hatte gerade einen Grill im Angebot. Und so war auch dieses Mahl gesichert. Nicht ohne Ermahnung unseres Mitbewohners, auf Funkenflug zu achten, was uns natürlich ein breites Grinsen entlockte. Nach tagelangem Regen war alles förmlich durchweich Am nächsten Tag wurde aufgeräumt und gereinigt und dann ging es auch leider schon wieder nach Hause. Es war wieder mal ein brutal harmonisches Trainingslager mit viel Gelächter.

Viele Grüße

Claudia Matheis

Vorstandsmitglieder

1. Vorsitzender	Frank Fischer
2. Vorsitzender	Johannes Thomé
1. Kassiererin	Ute Nehrhoff v. Holderberg-Ramseier
2. Kassiererin	Petra Kaiser
Ehrenvorsitzender	Otto Fritz
Pressesprecher	<i>Nicht besetzt</i>
Leiterin Schwimmen	Lisa Krause
Leiterin Triathlon	Stefanie Disqué
Geschäftsstellenleiterin	Sabine Wiegand
Mitgliederverwaltung	Renate Rechn
1. Schriftführerin	Ulrike Ballreich
2. Schriftführerin	Gisela Kipper
1. Beisitzer	Stefan Schwarz
2. Beisitzer	Heinz Kerth
Technischer Leiter	<i>Nicht besetzt</i>
Lehrschwimmwart	<i>Nicht besetzt</i>
Geländeverantwortlicher	Daniel Laumann
Jugendwartin	Sabine Zischkale
Ehrenrat	Hans Gelbert Horst Bechtum Horst Zieger Klaus Flörchinger Paul Hepp

Jugendrat

Vertreter	Enno Ramseier Tim Fischer
-----------	------------------------------

Ehrungen 2011**60 Jahre**

Irma Rein
Ursula Haußler
Valerie Böhm



Sieglinde Schreiner
Heinrich Wolf
Wolfgang Lauth

50 Jahre

Jutta Falkenhagen
Gerhard Griep
Renate Griep
Horst Zieger



Heinrich Hagenbucher
Börbel Pitz
Rolf Störk

25 Jahre

Karin Adam
Wolfgang Adam
Florian Gast
Christel Held
Gabriele Lorek
Reinhard Nötzel



Horst Pracht
Maria Pracht
Simone Rossa
Elke Wendel
Vera Wille

Funktionäre**5 Jahre**

Renate Rechn
Frank Fischer

**10 Jahre**

Ute Nehrhof von
Holderberg-Ramseier

Jubilare 2010





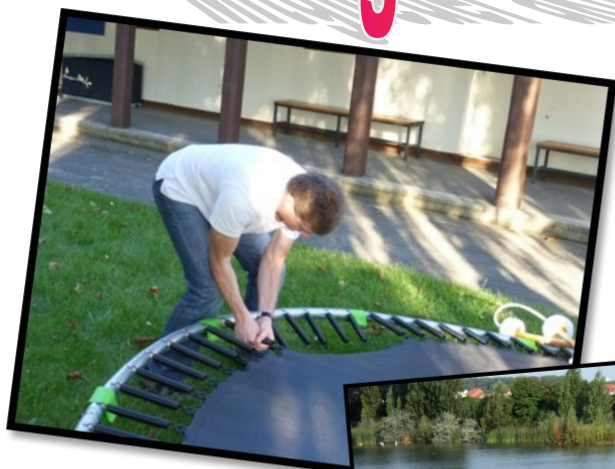
Arbeitseinsätze

22. Oktober u. 29. Oktober 2011

Jeweils ab 9.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr
auf unserem LSV-Gelände!

So. 1. Mai	LSV - Saisoneroöffnung
Fr. 6. - So. 8. Mai	19. Süddt. Jahrgangs- u. 61 Süddt. Meisterschaften in Karlsruhe (Pflichtzeiten)
Sa. 14. - So. 15. Mai	4. Süddt. Schwimm-Mehrkampf in Dresden (Pflichtpunktzahl)
So. 15. Mai	Swim & Run Poseidon Worms
Fr. 20. Mai	Mitgliederversammlung
Sa. 28. Mai	SWSV-Freiwasser-Meisterschaften 2011 auf dem LSV-Gelände
So. 29. Mai	Nat. Kinder- und Jugendschwimmfest in Frankenthal
Di. 31. Mai - So. 5. Juni	DSV-Schwimmwoche 2011 in Berlin (Pflichtzeiten)
Sa. 4. Jun	5. Ludwigshafener Schülertriathlon des LSV 07
So. 5. Jun	Triathlon Mußbach
Sa. 11. - So. 12. Juni	Intern. Pfingstschwimmfest in Grünstadt
So. 12. Jun	Triathlon Maxdorf
Fr. 17. - So. 19. Juni	Weiherfreizeit 2011
Sa. 18. - So. 19. Juni	20. Nat. Schwimmfest Poseidon Worms
Sa. 25. - So. 26. Juni	28. Schwimmwettkampf des SSC Offenbach/Queich
So. 10. Jul	Schülertriathlon Mannheimer SV
Sa. 23. Jul	Triathlon Ladenburg
So. 31. Jul	Triathlon Heidelberg
So. 21. Aug	Triathlon Viernheim
Sa. 10. - So. 11. Sep	45. Nat. Schwimmfest WSV Worms
So. 25. Sep	40. Unterhaardter Nachwuchsschwimmfest in Grünstadt (Mehrkampf)
Sa. 22. Okt	1. Arbeitseinsatz "Winter" ab 9.00 Uhr auf dem LSV-Gelände
Sa. 22. - So. 23. Okt	SWSV-Kurzbahnmeisterschaften 2011 (Pflichtzeiten)
Sa. 29. Okt	2. Arbeitseinsatz "Winter" ab 9.00 Uhr auf dem LSV-Gelände
Sa. 5. Nov	Martinsfeuer
Sa. 5. - So. 6. Nov	DMS-J Vorkampf Südwest
So. 13. Nov	28. Nachwuchsschwimmfest in Mutterstadt
Sa. 19. - So. 20. Nov	DMS-J Endkampf Rheinland-Pfalz in Koblenz
Sa. 26. Nov	Südd. Jugendländervergleich
Sa. 3. Dez	Weihnachtsfeier

Mitglieder aktiv im Verein





Ludwigshafener Schwimmverein 07 e.V.

Langgartenstr.53
67063 Ludwigshafen/Rh.
bzw.
Postfach 14 01 32
67021 Ludwigshafen/Rh.

Tel.: 0621 / 69 66 11

Der Ludwigshafener Schwimmverein 07 e.V.
ist Mitglied des Deutschen Schwimmverbandes e.V..

Der Verkaufspreis der Vereinsnachrichten ist
im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Banken:

Sparkasse Vorderpfalz
Konto 71 605
BLZ 545 500 10

www.lsv07.de

