



Erfolgreiche Neckarsteinacher Leichtathleten bewährten sich bei zahlreichen Wettkämpfen der Badischen Meisterschaften.

### **Hallensaison 2005**

Hier gelang es Vanessa Zawatzky Ende Januar im OSP Mannheim erstmals in der Sprintstrecke über 60m und beim Hallendebüt über 300m ihr Können und Trainingsfleiß unter Beweis zustellen.

### **Bahnsaison**

Ende April gelang es Vanessa Z. dann in Mosbach endlich einen erhoffen Mehrkampftitel bei den A Schülerinnen im Vierkampf mit 1643 Punkten als Kreismeisterin des Kreises Mosbach zu gewinnen. Beachtliche 13,93 sec. über 100m, 4,23m im Weitsprung, 6,38m im Kugelstoß sowie als Debut 1,24m im Hochsprung sicherte ihr den Titel.

### **Beachtliche Resultate bei Abendsportfesten**

Bei allen drei Sportfesten des TV Sinsheim, bei den Qualifikationstagen der TSG 78 Heidelberg, sowie beim Sprintercup des USC Heidelberg erreichten die LG Athleten endlich die erhofften Leistungssteigerungen. Vanessa Schramm erzielte bei ihrem Diskuswurf 20,84m sowie im Kugelstoß (4Kg) 7,52m, erstmals lief sie die 100m Hürden in 20,44 sec. erreichte 1,30m im Hochsprung, 14,6sec. über 100m sowie 4,21m im Weitsprung bei allen drei Abendmeetings. So wurde sie später dafür in der Cupwertung mit der Silber belohnt. Dies gelang auch Vanessa Z. mit 3:07,00min über 800m, 6,24m im Kugelstoß, 1,25m im Hochsprung, 14,01sec. über 100m als Siegerin. 4,16m im Weitsprung später erneut als Siegerin über 100m mit 13,8sec.

## **TSG – Qualifikationstage und USC Sprintercup**

Die TSG Qualifikationstage nutzten beide Vanessa´s über Pfingsten mit guten Leistungen. Vanessa Sch. Erreichte 7,48m im Kugelstoßen sowie als Achte bei 16 Teilnehmerinnen 19,89m im Discuswurf, beim Weitsprung bleibt Vanessa Z. mit 4,13m erneut unter ihren Möglichkeiten, lief aber über 100m beachtliche 13,71sec. als 6 von 17 Teilnehmerinnen und verbesserte sich über 300m auf erstklassige 46,89sec. als beste RNK Teilnehmerin.

## **Zwei Titel bei Heidelberg Stadtschulmeisterschaften**

Endlich zeigte die Formkurve der beiden Vanessa´s nach oben. Bei Vanessa Z. zeigte sich, das ihr schlimmer Hürdensturz überwunden war und sie honorierte dies mit persönlicher Bestleistung im Weitsprung mit 4,48m. Überlegen gewann sie die 100m in sehr guten 13,5sec. Auch Vanessa Sch. bewies im Kugelstoßen mit 7,58m als Dritte und über 100m als Zweite der Jugend B mit 14,6sec. konstante Form. Beide waren entscheidend beim Staffeln Gewinn über 4x100m durch das Heidelberger College beteiligt. Aufgrund dieser brauchbaren Ergebnisse entschlossen sich die Trainer nun doch an der DJMM teilzunehmen.

## **Badische Blockmehrkampfmeisterschaften in Rheinau – Freistett**

Mit neuen Nachwuchsathleten reiste das LG Mehrkampfteam zu den BLV Blockmehrkampfmeisterschaften. 12 A Schülerrinnen im gesamten BLV – Bereich hatten die Qualifikation erreicht. Mit dabei Vanessa Z. die mit 2044 Punkten persönliche Bestleistung als 9 erreichte.

## **DJMM – Vorrunde in Sinsheim erstmals mit der weiblichen Jugend B**

Endlich platzte der Knoten. Mit 3722 Punkten gegen den TV Sinsheim bewiesen die LG Mädels dass Trainingsfleiß sich lohnt. Ein Topergebnis erreichte die 4x100m Staffel mit 53,3sec. Damit war das Team sicher für den BLV Endkampf qualifiziert.

## **Badische Einzelmeisterschaften in Teningen**

Vanessa Z. lieferte ein tolles Rennen ab. In ihrem 300m Zeitlauf lief sie in neuer persönlicher Bestzeit 46,13sec. Damit belegte sie den

4. Platz unter 32 Teilnehmern. Durch diese Leistung wurde sie im Herbst in die Kreisauswahl berufen.

### **24 Stundenlauf über je 400m ``Festival der guten Taten``**

Top der Einsatz aller LG Nachwuchsathleten und auch top die Mithilfe bei der Vorbereitung. Durch Terminüberschneidung startete Vanessa Z. nicht bei den Süddeutschenschülermeisterschaften sondern entschied sich bei dem LG Event zu Helfen, was wirklich hoch einzuschätzen ist.

### **DJMM BLV Finale in Mannheim: Der 4. Platz eine echte Überraschung**

Buchstäblich mit dem letzten Aufgebot, ging die LG Mannschaft mit nur 4 Teilnehmerinnen als krasser Außenseiter an den Start.

Und siehe da mit viel Kampfgeist wurde ein 4. Platz erkämpft. Über 100m begannen Vanessa Z. und Carolin Sange mit 13,70sec. bez. 13,74sec., was für beide Bestzeit bedeutet. Auch die Zitterdisziplin im Weitsprung wurde dank Vanessa und Laura Eckel mit 4,37m bez. 4,26m einigermaßen gut überstanden. Toll dagegen das Kugelstoßen, dank der persönlichen Bestleistung von Carolin Sange mit 8,68m und Vanessa Sch. mit 7,76m. Mit 55,23sec. über 4x100m stellte Die LG Staffel als fünfte ihre Vorjahresbestzeit ein. Der verdiente diesjährige Lohn als 4.-bestes Team in der Gruppe drei bei den BLV Mannschaftsmeisterschaften, sollte auch Neulinge aus Neckarsteinach, für die LG anspornen.

Ein gelungener Saisonabschluss gelang beim TSV Handschuhsheim. Wie im Vorjahr gewann Vanessa Sch. im Dreikampf die Goldmedaille sowie auch die Cupwertung. Dabei verbesserte sie sich über 100m Hürden auf 19,44sec. sprang 1,28m Hoch und siegte zudem im Kugelstoßen mit 7,58m. Vanessa Z, nicht bei bester Gesundheit, lief Bestzeit über 100m mit 13,2sec. über 200m brauchbare 29,7sec. und nach mäßigem Weitsprung mit 4,13m, gewann sie trotzdem die Cupwertung der A Schülerinnen.

Ein junger Nachwuchsathlet aus Neckarsteinach, Tobias Seidel, machte als Cupgewinner bei den C Schülern auf sich aufmerksam. Er bewies mit 9,16sec. über 60m 14,26sec auf der ungewohnten 100m Distanz, beachtlichen 3,60m im Weitsprung, sowie erstklassigen 3:06.00min über 800m sein Können. Die Goldmedaille war wie bei den beiden Vanessa´s sein verdienter Lohn.

Jürgen Daub



# LAUFTREFF



## ***Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!***

Das klingt etwas platt – passt aber zur Jahreszeit und trifft auf viele Ausdauersportler vollkommen zu. Die Sportartikelindustrie hat Bekleidung für beinahe jede Witterung in den Produktpaletten. Trotzdem sollten wir einige Punkte beachten:

### **Nicht zu dick einpacken**

Durch die Bewegung wird der Blutkreislauf angeregt, die Körpertemperatur steigt – und das meist stärker als erwartet. Zu Beginn des Laufes sollte die Kleidung nicht zu warm sein. Ein leichtes Frösteln sollte nicht stören. Später kann die Temperatur mit dem Reißverschluss der Jacke gesteuert werden. Dann kann man auch Handschuhe wieder ausziehen.

### **Funktionswäsche**

Spezielle Kunstfasern in Funktionswäsche leiten den Schweiß an die Textilaußenseite und dichte Gewebe schützen vor Abkühlung durch Wind. Fleecepullis haben bei geringem Gewicht eine hohe Wärmeleistung.

**„Kalte und nasse Jahreszeit“** – also keine Ausrede mehr für einen Start mit den Lauftreffs. Unser kleine Truppe nimmt stets gerne neue Läuferinnen und Läufer auf. In den Gruppen des Mittwochslauftreff und Samstagslauftreff gibt es auch für Anfänger oder ‚Wiedereinsteiger‘ die richtigen Mitläuferinnen und Mitläufer.

### **Hier nochmals die Zeiten der Lauftreffs (Winterzeit):**

<b>Mittwoch</b>	<b>16.00 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>15.00 Uhr</b>

Informationen zu den Lauftreffs über die Abteilung Leichtathletik, das Internet oder bei Roland Schmitt, Tel. 7283. Bis bald?