

DJK Rimpfart TG Höchberg DJK Würzburg
TSV Eibelstadt TSV Güntersleben
TG Veitshöchheim SG 06 Margetshöchheim

LAZ-REPORT 2023





Rein in die Komfortzone.

Ihre Sparkasse – immer und überall erreichbar.

Erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte flexibel, jederzeit von zuhause oder unterwegs.

Ob Überweisungen im Online-Banking, digitale Beratung in einem virtuellen Beratungszimmer oder Serviceaufträge per Telefon – wir stehen Ihnen auf allen Kanälen zur Verfügung.

Persönlichen Service und Beratung vor Ort bieten wir in unseren Beratungszentren und Filialen in der Region.

Eine Übersicht finden Sie unter sparkasse-mainfranken.de/standorte



Beratung@Home

Ihre persönliche Beraterin/ Ihr persönlicher Berater vor Ort steht Ihnen auch für eine digitale Beratung zur Verfügung. Nähere Informationen unter sparkasse-mainfranken.de/beratung@home



Internetfiliale

Jetzt Zugang zum Online-Banking beantragen unter sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking



KundenServiceCenter

Telefonischer Service Montag bis Freitag 08:00–20:00 Uhr und Samstag 09:00–14:00 Uhr
0931 382 – 0



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

„Wenn Sie einen Druckfehler finden, dann bedenken Sie bitte, dass er beabsichtigt war. Unser Report bringt für jeden etwas, und es gibt immer Leute, die nach Fehlern suchen.“

Täglicher Text einer Zeitung in Finnland

Die Magie der Leichtathletik

Zahlreiche Meisterschaften und Sportfeste wurden von Athleten/innen des LAZ-Kreis Würzburg besucht. Von der Kinderleichtathletik bis zu Deutschen Meisterschaften konnten wieder großartige Erfolge gefeiert werden.

Mit ihren Leistungen, oft aber auch dank ihrer Persönlichkeit, haben die LAZ-Sportler für emotionale Momente gesorgt, die dem ein oder anderen noch lange in Erinnerung bleiben werden. Jede und jeder Einzelne konnte die besondere „Magie“ der Leichtathletik zudem bei Breitensport- und Nachwuchswettkämpfen, beim Trainingscamp am Hubland, bei der gemeinsamen Sportlerehrung in Eibelstadt, bei der Übungsleiterausbildung und den Fortbildungen hautnah miterleben.

Dank des bewundernswerten ehrenamtlichen Engagements konnten die durch Corona entstandenen Lücken wieder gefüllt werden und die Zukunft der Leichtathletik im LAZ-Kreis Würzburg so auf starke Beine gestellt werden.

Dazu beigetragen haben das zukunftsweisende Modell „Schnellster Sprinter“ an den Grundschulen im Raum Würzburg mit dem Finale auf dem Uni-Sportplatz

am Hubland in Würzburg. Auch unsere Partner und unsere treuen Anzeigenkunden im LAZ-Report, die Vieles erst ermöglichen, haben einen großen Anteil daran.

Dank gilt aber in erster Linie allen Trainern und Übungsleitern in den Mitgliedsvereinen, namentlich dem LAZ-Trainer Christian Zillober, den Helfern bei Veranstaltungen, sei es in Güntersleben oder in Rimpf, und den Eltern für die immerwährende Unterstützung.

Hochachtung gebührt den „Machern“ des LAZ-Report 2023, die es auch in diesem Jahr wieder geschafft haben, unsere Neugier zu besänftigen.

Bei der Beschaffung unserer neuen Ausrüstung für die Saison 2024 hat sich Marion Kistner als Organisatorin ein Sonderlob verdient.

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden“ (Hermann Hesse)

In diesem Sinne freuen wir uns auf 2024, um gemeinsam viel „Unmögliches“ möglich zu machen

Euer
Otwin Hack



97222 Rimpar
 Niederhoferstraße 14
 Telefon 09365/9713
 Fax 09365/890754

Party-Service und Festbelieferung

Kalte Platten, Kalt-warmes Buffet, Menüs

Eigene Schlachtung

Von der Wurstküche direkt in den Laden

Partner für Hausschlachtung

frisch – gut – preiswert



**HAUSTECHNIK
BENAK**

- Öl- und Gasfeuerung
- Lüftung
- Installation
- Kundendienst
- Rohrreinigung

Niederhoferstr. 39 · 97222 Rimpar
 Tel. 09365-888860 · Fax 09365-8888620

Ehrentafel 2023 Schüler - Jugendliche - Aktive

Platzierung bei Deutscher Meisterschaft

2. Pl.	Olaf Hoos	1500m	M50	M.-Gladbach
4. Pl.	Finn Hauk	Hochsprung	M15	Stuttgart

Platzierungen bei Süddeutschen Meisterschaften

2. Pl.	Finn Hauk	Hochsprung	M15	Aichach
--------	-----------	------------	-----	---------

Bayerische Meisterschaften

2. Pl.	Finn Hauk	Hochsprung	M15	Ingolstadt
2. Pl.	Finn Hauk	Hochsprung (H)	M15	München
3. Pl.	LAZ Kreis Würzburg	4x100m	WU20	Regensburg

Nelly Oswald-Franka Quattländer-Matilda Hoos-Soana Sieber



4. Pl.	Julie Denkey	Dreisprung (H)	WU20	München
4. Pl.	LAZ Kreis Würzburg	4x100m	WU23	Ingolstadt

Nelly Oswald-Franka Quattländer-Julie Denkey-Soana Sieber

6. Pl.	Lorenz Stengritt	Weitsprung	MU20	Regensburg
6. Pl.	Stella Kilian	3000m	WU20	Regensburg
7. Pl.	Lennard Schmidt	400m	MU18	Regensburg
9. Pl.	Lorenz Stengritt	100m	MU20	Regensburg
10. Pl.	Stella Kilian	1500m	WU20	Regensburg
12. Pl.	Soana Sieber	100m	WU18	Regensburg

Nordbayerische Meisterschaften

1. Pl.	Finn Hauk	Hochsprung	M15	Fürth
2. Pl.	Julie Denkey	Dreisprung	WU20	Fürth
2. Pl.	Lennard Schmidt	400m	MU20	Fürth

Unsere Unterfränkischen Meister 2023 mit ihrer Saisonbestleistung

Jan Luis Hümmert	MU18	Speer	45,41 m
Finn Hauk	M15	Hochsprung	1,80 m
Finn Hauk	M15	Speer	37,56 m
Felix Kistner	M14	Block/Wurf	1631 P.
Simon Sonntag	M13	Vierkampf	1612 P.
Aaron Schmitt	M13	Block/Lauf	2082 P.
Marcel Fiedler	M13	Block/Wurf	1684 P.
Frederik Hoos	M13	Hochsprung	1,48 m
Marcel Fiedler	M13	Kugel	7,54 m
Franka Quattländer	WU20	100m	13,57 s
Stella Kilian	WU20	5000 m	20:49 min
Lena Bloch	W12	Block/Lauf	2125 P.
Tessa Hopf	W10	Vierkampf	1331 P.
	WJ U20	4x100m	50,62 s

Sara Weidner - Franka Quattländer - Julie Denkey - Soana Sieber

MU16 Vierkampf / Team 7173 P.

Lennox Buchholzer - Lukas Kirch - Marcel Fiedler - Felix Kistner - Jonah Kretz

MU14 Vierkampf / Team 7465 P.

Simon Sonntag - Lukas Kirch - Frederik Hoos - Marcel Fiedler - Fabian Bever

MU14 Block / Team 9701 P.

Aaron Schmitt - Simon Sonntag - Lukas Kirch - Frederik Hoos - Marcel Fiedler

WU 12 Vierkampf / Team 6483 P.

Hanna Bever - Lina Rombach - Tessa Hopf - Theresa Schmidt - Adriana Kuchenmeister

U16 - Ländervergleichskampf am 16.09.2023 in Essingen

1. Bayern 223 P. mit Finn Hauk im Hochsprung
2. Württemberg 191 P.
3. Hessen 166 P.

LAZ – Rekord

WU20 5000m 20:48,97 **Stella Kilian**





Weinhaus Kilian

Frankenweine & Brände

Kommen Sie vorbei und verkosten Sie unsere Weine und Brände während einer Weinbergsführung oder einer Weinprobe

..... denn Genuss kann so einfach sein

Rimparer Str. 6
97261 Güntersleben

Telefon 09365 89 5 39
Mobil 0179 53 61 208
Email info@weinhaus-kilian.de



MÄLER- UND STUCKGESCHÄFT
97249 EISINGEN

Höhenweg 8 – Telefon (0 93 06) 22 55 und 22 66

info@geier-malerundstuck.de

Fokus Hochsprung und Qualifikation DM

Das war die Kurzformel für meine diesjährige Leichtathletiksaison 2023 in der M15.

Nachdem ich mich im Vorjahr in unterschiedlichen Disziplinen und vor allem im Mehrkampf weiter ausprobiert hatte, wollte ich mich in diesem Jahr stärker fokussieren. So entschied ich mich nach meinem Bayerischen Meistertitel und der Erfüllung der BLV-Kadernorm im Jahr 2022, im Hochsprung noch intensiver einzusteigen. Die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften im Hochsprung war deshalb mein oberstes Saisonziel.

Folglich absolvierte ich zu Beginn des Jahres nur zwei Hallenmeisterschaften im Hochsprung. In Fürth wurde ich Nordbayerischer Meister und in München Bayerischer Vizemeister. Ein klasse Start in das Wettkampfsjahr.



Anlauf zum nordbayerischen Titel

Da die Qualifikation für die DM nicht nur an die Hochsprungleistung geknüpft war, entschied ich mich, möglichst früh in der Freiluftsaison eine der vom DLV geforderten Zusatzleistungen zu erbringen. Meine Wahl fiel auf den Block Sprint/Sprung. Ein Blick in das LADV-Portal verriet

uns, dass meine Eltern und ich bereits im April nach Berlin-Marzahn reisen konnten.

Gesagt, getan. Am Sonntag, dem 23. April, stand ich um 11.00 auf der Anlaufbahn und schleuderte den Speer im zweiten Versuch auf eine persönliche Bestleistung von 37,65 Meter. Das intensive Wintertraining mit Norbert und Jürgen zeigte seine Wirkung. Damit hatte ich nicht nur den Sieg in der Einzeldisziplin errungen, sondern auch den Grundstein für die Erfüllung der Zusatznorm im Block gelegt. Am Ende hieß es: „Check✓!“ Teil 1 der DM-Norm war abgehakt. Mit 2512 Punkten konnte ich zudem eine neue PB im Fünfkampf aufstellen.



Medaillenregen in Berlin

Danach folgte ein Hochsprungwettbewerb nach dem anderen. In Bad Kissingen wurde ich Kreismeister im Hoch- und Weitsprung mit 1,76 und 5,23 Meter. Damit hatte ich mich bis auf 4 Zentimeter an die DM-Norm herangearbeitet.

Beim Jugendsportfest des VfBSStuttgart gewann ich den gemischten Hochsprungwettbewerb und konnte die DM-Wettkampfstätte schon einmal im Voraus testen. Die Norm sollte jedoch noch unerfüllt bleiben.

Bei den Unterfränkischen in Hösbach war es dann so weit. In einem spannenden Wettkampf hatte ich mir bei 1,71 Meter einen Fehlversuch



DR. ETTINGER
WEIGL

WIRTSCHAFTSPRÜFUNG • STEUERBERATUNG

■ Beratung, die verbindet.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, durch **persönliche Beratung** optimal an der Gestaltung der zukünftigen Entwicklung unserer Mandanten mitzuwirken. Dazu entwickeln wir **betriebswirtschaftliche** und **steuerrechtliche** Konzepte, die **individuell** auf die **Ziele und Erfordernisse** unserer Mandanten zugeschnitten sind.

Neben der klassischen Steuerberatung (Buchführung, Jahresabschluss, Steuerberatung) betreuen wir Sie in folgenden Bereichen:

- Unternehmensgestaltung
(Gründung, Kauf, Umgestaltung, Verkauf)
- Beratung bei Unternehmensnachfolge
- Investitions- und Finanzierungsberatung

■ www.dr-ettinger.de



Dr. Ettinger Weigl GmbH & Co. KG
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft Steuerberatungsgesellschaft
Maxstraße 2 | 97070 Würzburg
Tel.: +49 (0)931 321 45 - 0
Fax: +49 (0)931 321 45 - 60
info@dr-ettinger.de



geleistet, der mich zunächst ins Hintertreffen brachte, mich aber zusätzlich motivierte. Bei 1,74 passierte ich fehlerfrei im Ersten und übernahm bei 1,77 die Führung. Dann lag die Latte auf DM-Norm-Höhe und der Stadionsprecher animierte die Zuschauer zum Anklatschen. Im dritten Versuch blieb die Latte tatsächlich bei 1,80 Meter liegen. Die Freude war riesengroß. Ich sprang quer über den Anlaufbereich, und es hieß wieder: „Check✓!“ Teil 2 der DM-Norm war ebenfalls abgehakt. Am nächsten Tag gewann ich noch meinen zweiten Meisterwimpel im Speerwurf mit 36,51 Meter.



Finn kann auch mit dem Speer umgehen

Bevor es zur DM nach Stuttgart gehen sollte, standen noch zwei Meisterschaften an. Mitte Juni wurden in Aichach die Süddeutschen Meisterschaften ausgerichtet. Neben mir waren noch 15 weitere Athleten in der Altersklasse M15 aus den jeweils acht unterschiedlichen süddeutschen Landesverbänden gemeldet worden.

Die Konkurrenz startete bei einer Mindesteinstiegshöhe von 1,67 Meter. Im 5-Zentimeter-Schritt ging es dann mit einer Höhe von 1,72 Meter weiter, die ich jeweils im ersten Versuch meisterte. Die nächsten beiden Höhen sollten sich jeweils um 4 Zentimeter steigern. Mit übersprungenen 1,76 Meter im zweiten Versuch waren bei 1,80 Meter neben mir nur noch drei Konkurrenten im Wettkampf verblieben.

Mit einer Energieleistung im dritten Versuch überquerten ich und ein weiterer Mitstreiter die geforderten 1,80 Meter. Bei 1,83 Meter mühte ich mich vergeblich ab, konnte jedoch den Süddeutschen Vizetitel sichern und freudestrahlend Medaille und Urkunde bei der abschließenden Siegerehrung in Empfang nehmen. Mein bisher größter Erfolg.



Vorbildliche Lattenüberquerung in Aichach

Einen Monat später fanden die Bayerischen Meisterschaften in Ingolstadt statt. Auch hier konnte ich mir, wie bereits im Winter, die Silbermedaille mit übersprungenen 1,77 Meter sichern. Mein bisher heißester Wettkampf bei Temperaturen um die 40 Grad.

Zudem freute ich mich, wie auch im letzten Jahr, auf die Schulwettbewerbe „Jugend trainiert für Olympia“ und die „Bundesjugendspiele“.

Nachdem wir in Kitzingen den Kreisentscheid von „Jugend trainiert für Olympia“ gewonnen hatten, reisten wir im Bezirksentscheid nach Schweinfurt.

Ich startete jeweils im Hoch- und Weitsprung sowie im Ballwurf. Mit 1,84 Meter sprang ich so hoch, wie nie zuvor.

Total happy zogen wir ins Landesfinale nach München ein, wo wir einen guten vierten Platz belegten.

Getoppt wurde das Ganze dann noch von den Bundesjugendspielen in Münsterschwarzach.

kulturscheune höchberg



24.02.2024 - Elisenquartett



24.03.2024 - HG. Butzko



01.03.2024 - Elvis Tribute Night



08.03.2024 - Teresa Reichl



23.03.2024 - Deserted Horizon



27.04.2024 - Amber View & Sondermarke



05.05.2024 - Stefan Eichner



12.07.2024 - Tanzkinder



04.05.2024 - Christoph Maul



09.06.2024 - Bavaschoro



30.06.2024 - Twiolins



14.07.2024 - Kilian, Kolonat & TonArt



29.06.2024 - Franziska Wanninger

Tickets unter: www.kulturscheune-hoechberg.de oder in der Bibliothek Markt Höchberg
kulturscheune höchberg, Wallweg 3, 97204 Höchberg



@kulturscheunehoechberg

Bliebe immer auf dem neuesten Stand und melde dich online für den Newsletter an!

Nachdem ich beim Hochsprung als einziger Springer verblieben war, klatschten mich meine Mitschüler über unglaubliche 1,85 Meter. Im Mehrkampfrechner gibt es dafür 648 Punkte. Um die gleiche Anzahl an Punkten zu erreichen, müsste man 6,61 Meter weit springen oder mit dem 200g Ball 99,50 Meter weit werfen. Das wäre in Eibelstadt ungefähr die Distanz vom neuen Speeranlauf über den kompletten Fußballplatz bis in die Kugelstoßgrube!

Damit hatte ich bei den beiden Schulwettbewerben meine besten Leistungen des Jahres erbracht. Leider nicht DLV -bzw. BLV-bestenlistenfähig. Wer sich die Stimmung und Highlights anschauen möchte, kann über den folgenden QR-Code zu den Instagram Videos gelangen:

In den Sommerferien sollte dann der absolute Höhepunkt der Saison folgen: Die Deutschen Jugendmeisterschaften am Sonntag, dem 30. Juli, in Stuttgart. Insgesamt hatten elf Springer die



geforderte DM-Norm erreicht. Bereits beim Einspringen bei 1,65 und 1,70 Meter fühlte sich meine Brücke bei der Lattenüberquerung richtig gut an. Ich startete mit 1,70 Meter, bei der die ersten Mitbewerber in die Nachsprünge mussten. Auch 1,75 meisterte ich im ersten Versuch.

Nur leichte Korrekturen bei der Anlaufänge waren danach von Nöten. Bei 1,79 zeigte ich - als erster Springer des Feldes - Nervenstärke und konnte auch diese Höhe ohne Fehlversuch passieren, was mir vorübergehend sogar die Spitzenposition im Klassement einbrachte. Drei Mitstreiter waren hier bereits ausgeschieden.

Bei der nächsten Höhe von 1,83 Meter sollte sich dann die Platzierung für mich entscheiden. Insgesamt fünf Springer, darunter auch ich, mühten sich hier vor gut besuchten Rängen im Stadion Festwiese vergeblich ab.

Aufgrund der Fehlversuchsregel konnte ich den Vorteil aus den fehlerfreien Vorsprüngen zu meinen Gunsten nutzen und den Wettkampf am Ende mehr als glücklich als Vierter abschließen.



DM-Urkunde in Stuttgart

Nach den vielen Einzelwettkämpfen rückten zum Saisonabschluss die Mannschaftswettkämpfe in den Vordergrund. Bereits in den Osterferien hatte sich ein Großteil des LAZ-Teams im Trainingslager am Würzburger Uni-Sportzentrum auf die Saison vorbereitet. Ende September konnten wir uns in Hörsbach deutlich den Sieg bei der Team-DM vor der LG Landkreis Aschaffenburg und dem FC 05 Schweinfurt sichern.

Vielen Dank noch einmal an Katha, Otwin und das ganze Team für die Organisation der beiden Events!

Zuvor war ich durch meine Leistungen in der laufenden Saison in die bayerische Landesauswahl berufen und für den U16 Länder-Vergleichswettkampf nominiert worden. Das bayerische Team konnte zum dritten Mal in Folge die Gesamtwertung des Cups vor Gastgeber Württemberg und Hessen gewinnen.

Die ideale Bautiefe:
82 mm für beste Fensterqualität

1000 m² große Erlebniswelt!
Besuche nur mit Termin!

ZIEGLER

Wir fertigen für Sie:

- Fenster
- Hautüren
- Sicht- und Sonnenschutz
- Wintergärten
- Terrassendächer
- Insektenschutz
- und vieles mehr

Qualität für's Leben!



Wer uns findet, findet uns gut



Sondheimer-Au-Str. 2 - 97450 Arnstein - Tel. 09363 90610 - www.fensterbauziegler.de

Von uns gemacht: fensterbauziegler.de - 0621

optikschmidt

Ihr Optiker auf der Alten Mainbrücke

Inh. Cornelia Ravalli
Alte Mainbrücke 2
97070 Würzburg
Telefon 0931-51213
Telefax 0931-54728
www.optiker-schmidt.de



Auch bei der getrennten Wertung nach weiblicher und männlicher Jugend hatten die Bayern jeweils die Nase vorn.

Am Jahresende habe ich mich dann sehr über Christians Zusammenfassung meiner Saison während der Adventfeier des TSV Eibelstadt und über die Auszeichnung als „Leichtathlet des Jahres“ gefreut.

Finn Hauk



Eibelstadts Leichtathlet des Jahres



Sie können Ihre Verordnung und Ihre Terminwünsche gerne bequem auf dem Kontaktlink unserer Website online hochladen:

www.physiocenter-eibelstadt.de

Physiocenter Eibelstadt Werner Rauscheder

Oberer Graben 25, 97246 Eibelstadt

Tel. 0 93 03 / 98 00 33-1

RÜTTGER^{GmbH}

Bedachungen · Gerbrunn

**Bedachungen · Spenglerei · Asphalt
Abdichtungen · Zimmerei · Estriche**



*Die Zeiten ändern sich und wir wachsen mit -
über 30 Jahre **ERFAHRUNG!***

WWW.RUETTGER-DACH.DE · INFO@RUETTGER-DACH.DE

Am Kirschberg 14 · 97218 Gerbrunn (bei Würzburg) · Tel. (09 31) 4 04 15-0 · Fax (09 31) 4 04 15-29

Team DM Unterfranken 2023 in Hösbach

Am 30.09.2023 waren wir in jährlicher Tradition bei der Team DM in Hösbach bei Aschaffenburg zu Gast.

Für mich als Trainer und Athlet ist der Wettkampf jedes Jahr wieder ein Highlight, weil es nichts Besseres gibt, als mit seinem Team zusammen zum Abschluss der Sommersaison nochmal gemeinsam auf einen Wettkampf zu fahren.

Da die ersten Wettkämpfe bereits um 10 Uhr starteten, waren wir mit einer großen Mannschaft bereits früh im Stadion und machten uns nach gemeinsamem Warm-Up und Dehnen bereit für die ersten Disziplinen. Ich durfte hauptsächlich die sechs Jungs der MU12 betreuen.

Die erste Disziplin des Tages war der Weitsprung. Mit 3,54m konnte Oskar bereits in einer seiner besten Disziplinen zeigen, was er draufhat. Auch David und Phillip konnten mit 3,29m und 3,12m überzeugen. Bei der folgenden 4x50m Staffel liefen Phillip, Oskar, Luca und Valentin zu einer starken Zeit von 33,21 Sekunden. Beim 50m Sprint konnte Oskar wieder mit 8,26s eine super Zeit einfahren.



Jakob und sein MU12 - Siegerteam

Auch Phillip und Felix waren vorne mit dabei. Mittlerweile war es heiß geworden in der Sonne auf der Bahn in Hösbach. Nach einer kurzen Abkühlungspause ging es zum Ballwurf und Hochsprung. Mit Weiten zwischen 20 und 30m konnten fast alle den 80g schweren Ball in hohem

Bogen über den Rasen werfen. Julius schaffte sogar eine starke Weite von 31m.

Mit der vorletzten Disziplin, dem Hochsprung spitzte sich nochmal ein spannendes Duell zu. Luca und Julius duellierten sich Höhe für Höhe, bis schließlich für beide bei 1,16m Schluss war. Auch Valentin und Felix feuerten die beiden nach ihrem Ausscheiden bei 0,92m und 1,00m fleißig an. Nach einer längeren Pause stand schließlich der 800m Lauf auf dem Plan, bei dem Julius, David und Felix nochmal alles gaben.

Aus Erfahrung kann ich sagen, dass man nach einem langen Wettkampftag beim 800m Lauf am Ende richtig kämpfen muss.

Doch die Jungs waren nochmal motiviert und mit Unterstützung der anderen drei Teammitglieder liefen die Sie sehr gute Zeiten, nicht weit weg von der 3-Minuten Marke, Julius sogar mit 2:59min knapp darunter.

Auch ohne Konkurrenz stand so am Ende des Tages ein erster Platz für das Team mit 3537 Punkten auf der Urkunde, was der Saison einen schönen Schlusspunkt setzte.



Das MU14 Team mit Katharina

Mit insgesamt sieben Teams der Altersklassen U12 bis U16 waren wir stark vertreten, was sich auch bei den anderen Teams in den Ergebnissen widerspiegelte. Mit 6936 Punkten holte die Mannschaft der MU16 den ersten Platz. Um einen Hauch von fünf Punkten wurde das erste Team des LAZ in der WU12 Zweiter. Mit 4379 Zählern mussten sie sich knapp den Gastgeberinnen der LG Landkreis Aschaffenburg mit 4384 Punkten geschlagen geben. Auch das jüngere Team der LAZ in der



WU12 zeigte mit 3337 Punkten eine großartige Leistung.

In der Altersklasse der männlichen U14 wurde unser Team mit 4482 Punkten Zweiter hinter den Athleten der LAZ Obernburg-Miltenberg. In den Altersklassen der weiblichen U14 und U16 konnten wir jeweils einen vierten Platz erreichen.

Jakob Müller

**Ohne entsprechende
Betreuung geht nichts!**

**Mit uns liegt
Ihre Gesundheit
in Führung!**



Kirchstraße 30
97209 Veitshöchheim
Telefon (0931) 91540
Fax (0931) 91622

www.falkenapotheke-vhh.de



Mein Wettkampf in Güntersleben, Kreismeisterschaften U14/U12

Am Samstag, den 8. Juli war es wieder soweit: Wir machten uns auf den Weg nach Güntersleben zu den Kreismeisterschaften.

Dank intensiven Trainings bei Otwin und Mati fiel es mir relativ leicht, den jeweils ersten Platz in meinen drei Paradedisziplinen zu ergattern: 7,34m im Kugelstoßen, 23,88m im Speerwurf und mit 41,50m konnte ich eine neue persönliche Bestleistung im Ballwurf erzielen, auf die ich besonders stolz bin.

Im Kugelstoßen trat ich allerdings ohne Konkurrenz an, da der einzige außer mir gemeldete Athlet aus Norwegen zu Besuch in Güntersleben war.

In den übrigen Disziplinen belegte ich mit 1,32m den zweiten Platz im Hochsprung und mit 13,1 Sek. den dritten Platz im 60m Hürdenlauf.

Ich freue mich schon auf die Wettkämpfe der kommenden Saison.

Marcel Fiedler



Kreismeister im Kugelstoßen ...



... und im Speerwerfen



Maingasse 30 97246 Eibelstadt Tel.: 09303 3220385



Forstbedarf



Schutzausrüstung



Gartenbedarf



Aufsitzmäher



Mähroboter



Akkusysteme

Matterstock GmbH
 Frankfurter Str. 100
 97082 Würzburg
 Tel. 0931 / 99 173 0
 Mo-Fr 8:00 - 17:00 Uhr
 Sa 8:00 - 13:00 Uhr



MATTERSTOCK

info@matterstock.com | www.matterstock.com

Ⓜ Servicestelle
 Eichenau 3
 97780 Gösenheim
 Tel. 09358 200
 Mo-Fr 8:00 - 17:00 Uhr
 Sa 8:00 - 12:00 Uhr

Erwachsenensportgruppe der DJK Rimpfpar 2022

Unsere Erwachsenen in der DJK Rimpfpar/LAZ Kreis Würzburg trainieren fleißig jeden Freitag von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr in der Graf-zu-Bentheim-Schule in Würzburg/Lengfeld.

Anfang des Jahres stand der Hallenwettkampf in der Quelle-Halle in Fürth auf dem Plan. Da wir Frauen gerne die 4x200 m-Staffel laufen wollten, trainierten wir bei Wind und Wetter auf dem Sanderrassen.

Leider wurde der Start später durch Krankheit verhindert. Spaß hat es uns allen trotzdem gemacht, das sieht man auf dem Bild und der Sanderrassen gehörte uns ganz alleine, denn bei diesem Wetter, wollte sonst niemand laufen. 😊



Bei jedem Wetter motiviert

Bettina Markstädter trat in Fürth beim Weitsprung an. Sie präsentierte sich in Höchstform. Alle gültigen Sprünge waren über 4 Meter. Sie ließ die Konkurrenz deutlich hinter sich und gewann den Wettbewerb souverän mit 4,50 m. In der DLV-Hallen-Bestenliste hält sie den zweiten Platz (Stand 11-2023). Beim 60m-Lauf musste Karin Kremser leider den Start absagen, da Probleme an der Achillessehne das Laufen unmöglich machten. Bettina konnte jedoch starten und lief mit 9,42 sec. auf den dritten Platz.

Anja Wohlfart wagte sich zum ersten Mal in der Halle an die 3000 Meter.

Am Anfang gab es einige Tumulte, da ein auswärtiger Trainer unbedingt alle Sportlerinnen und Sportler zusammen laufen lassen wollte.

Eingeteilt war es nach Altersgruppen. Anja musste so mit den jüngeren Männern gemeinsam antreten. Zum Glück ließ sie sich nicht aus dem Konzept

bringen und lief ihre 3000 m in einer Superzeit von 13:19,57 min. Damit liegt sie auf Platz 12 der DLV-Hallen-Bestenliste (Stand 11-2023).



Anja verloren unter Männern?

Der Lauf der Generationen fand am 06.05.2023 in Rottendorf statt. Hier startete Anja Wohlfart über die 10 km Distanz.

Sie kam mit 49:40 min. auf den ersten Platz. Auch am Triathlon in Kitzingen am 05.08.2023 nahm Anja die Olympische Distanz in Angriff. Souverän schwamm sie 1670 m in 21:12 min. im Main, fuhr 40 km in 1:38,25 min. mit dem Rad und lief 10 km in 48:17 min. Mit der tollen Zeit von 2:47,54 h kam Anja als 45. ins Ziel.

In Ihrer Altersklasse W55 kam sie sogar auf den siebten Platz. Es war persönliche Bestleistung und wir finden, das ist eine superstarke Leistung. Am 14.07.2023 fand der Schwanberglauf statt. Hier nahmen viele Sportler unserer Gruppe teil. Einige joggten, andere bevorzugten Nordic Walking.

Jeder bezwang die bergige Strecke und kam gut im Ziel an. Anschließend ließen sie es noch bei einer kleinen Vesper gemütlich ausklingen.

Auch legte fast jeder der Gruppe sein Sportabzeichen ab. Dieses kleine Ziel haben wir jedes Jahr.



Glas & Licht
Schieblon
 Exklusives Glas- und Lichtdesign

**Schönes aus Glas
 von
 Matthias Schieblon**

- Ganzglasduschen mit **SIGNAPUR**-Glasbeschichtung
- bedruckte Glaswände
- Ganzglasanlagen
- Glasreparaturen
- Kunstverglasungen
- LED-Beleuchtung

Veitshöchheim, Tel. 0931-91345, info@schieblon.de, www.schieblon.de

VINZENT & SEBOLD

S T E U E R B E R A T E R

Ritterstraße 11-17
 97318 Kitzingen

Telefon: 093 21 / 91 80 10
 Telefax: 093 21 / 91 80 15

E-Mail: info@vinzent-sebold.de
 Homepage: www.vinzent-sebold.de



Das Team des Schwanberglaufs

Natürlich möchte jeder sein Sportabzeichen in Gold, weshalb wir das ganze Jahr fleißig dafür üben.

Wie es sich für eine langjährige Sportgruppe gehört, feiern wir natürlich auch viele Geburtstage miteinander.

So wanderten wir im Oktober den Mondweg, oder machten einen Ausflug mit der Main-schleifenbahn.

Zum Ausklang des Jahres findet noch unsere gemeinsame Weihnachtsfeier, mit Überreichung aller Sportabzeichen statt.

Wir freuen uns, dass trotz einiger Krankheiten alle momentan wieder fit sind und hoffen, auf ein gesundes und sportliches Jahr 2024.

Karin Kremser

Schritt für Schritt
Vermögen aufbauen.

TESTURTEIL
ZUM KUNDENSERVICE
exzellent
ServiceRating

Wer sich eine sichere Zukunft aufbauen will, braucht vor allem Klarheit über seine Wünsche und Ziele sowie seine finanziellen Möglichkeiten. Deshalb steht bei uns zu Beginn jeder Vermögensberatung eine detaillierte Analyse Ihrer finanziellen Situation.

Wir zeigen Ihnen Sparpotentiale auf, schließen eventuelle Versorgungslücken und weisen auf ungenutzte Chancen hin. So schaffen wir die Grundlage für eine ganz auf Ihre Wünsche und Ziele abgestimmte Vermögensplanung – langfristig, kompetent, verlässlich.



Deutsche
Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Büro für
Deutsche Vermögensberatung

Reiner Wohlfart

Vogelsangweg 5
97076 Würzburg
Telefon 0931 273362
Telefax 0931 273365



AUS TRADITION FLEXIBEL



- Faltschachteln
- Sichtfensterverpackungen
- Stanzzuschnitte
- Displays
- Geschenkverpackungen
- Kartonblisters
- Sonderkonstruktionen
- Packungsbeilagen



Spiegel Verpackungen AG
 Leibnizstraße 3 • 97204 Höchberg • Tel. +49 (0)931 49792-40 • Fax +49 (0)931 49792-50
www.spiegel-verpackungen.de • jobs@spiegel-verpackungen.de



SCHÖMIG
 OFENBAU

KACHELÖFEN • KAMINE • FLIESEN

Hauptstraße 43 · 97204 Höchberg · Tel 0931 40 99 59

www.SCHOEMIG-OFENBAU.de

Mitglied im unterfränkischen Kader, Talentiade und erster Kadertermin

Wie jedes Jahr nahm ich an der Teammeisterschaft in Hösbach teil. Dieses Mal kam ich aber nicht nur mit einem mäßigen vierten Platz der weiblichen Jugend U14 aus dem Hochsprung-Wettbewerb heraus, sondern ich wurde danach gefragt, ob ich nicht mit Emilia (Schmidt) und Marcel (Fiedler) auf die Talentiade möchte, auch mit der Hoffnung auf eine Chance in den unterfränkischen Kader berufen zu werden.

Anfangs war ich natürlich begeistert, auch wenn ich gerade wegen meiner Hochsprungleistung noch etwas gefrustet war.

Doch als ich dann erfahren habe, dass ich den Cooper-Test in Fürth laufen müsste, kamen mir dann doch Zweifel. Diese sollten sich dann im Nachhinein aber als unberechtigt herausstellen, denn 2400 Meter in 12 Minuten zu laufen und damit 7 von 10 Punkten zu bekommen waren Durchschnitt.



Ausdauer beim Cooper-Test

Am 8. Oktober ist dann Kugelschocken (vorwärts) ebenfalls überraschend gut gelaufen. Hier warf ich, obwohl ich das noch nie gemacht hatte, eine Gesamtweite von 10,40m. Was umgerechnet 9/10 Punkten einbrachte.

Der 5er Hop fing dagegen mit einem ungültigen Versuch nicht so gut an, in welchem ich bei 10 Meter startete. Nachdem ich dann den Anlauf auf 9 Meter verkleinert hatte, sollte dann der nächste mit 11,10m (=7/10) besser werden.

Danach fingen die 30-Meter-fliegend-Läufe an, bei welchem wir ebenfalls die Anlaufänge wählen konnten. Das stellte sich allerdings als nicht so einfach heraus, denn man musste darauf achten, dass sowohl genug Abstand da ist, um wirklich schnell zu werden, als auch nicht zu viel Platz, damit auch am Ende der 30 Meter noch genug Energie da ist. Beim zweiten Versuch habe ich dann auch endlich eine gute Startposition gefunden und konnte mich auf 3,70s, was im Punktesystem 8/10 sind, verbessern.

Am Ende des Tages erreichte ich insgesamt 31 von 40 möglichen Punkten, damit war ich nicht nur ziemlich sicher im Kader, sondern hatte auch mit einer weiteren Athletin die höchste Punktzahl. Ich war auch sehr zufrieden. Insgesamt war der Tag zwar anstrengend, aber auch dank Emilia und Marcel ziemlich lustig.



Sophia, Emilia, Marcel

Am 3. Dezember war es dann endlich so weit. Der erste Kadertermin stand an, wenn auch etwas später als normalerweise.



Ein wunderbarer Ort für Ihre Gäste

35 Zimmer in ruhiger Lage
Reichhaltiges Frühstücksbuffet
Persönlicher Service



Übernachtungs- und Frühstücksgutscheine
im Hotel erhältlich - Schauen Sie vorbei

Untere Maingasse 35 · 97209 Veitshöchheim · Tel. 09 31 / 9 80 40 · Fax 09 31 / 9 80 41 21 · www.hotel-am-main.de

ARCHITEKT

nebauer + partner

marcus nebauer
m. eng - dipl. - ing. fh
BDB

tel.: 0931 99111762
fax: 0931 99111766
www.nebauer-partner.de

betzengraben 29
97299 zell am main
info@nebauer-partner.de



Dazu fuhr ich mit meinem Vater nach Lohr, wo dann um 10 Uhr das Training beginnen sollte. Das Gebäude, in welchem sich die Halle befand, war riesig und bot mehr als genug Platz für die 23 Athleten und die drei Trainer, die auch schon bei der Talentiade dabei waren.

Zum Glück kannte ich auch schon einige Athletinnen, sodass es dann doch nichts ausgemacht hat, dass ich die Einzige aus meinem Verein war. Nach einer kurzen Ansprache und Begrüßung starteten wir auch schon direkt mit dem Aufwärmen. Zuerst standen drei Runden Warmlaufen und danach Basketballspielen an, danach Laufschule/Lauf-ABC und ein wunderschönes Beweglichkeitsprogramm.

Nach einer Stunde Aufwärmen und Dehnen folgten Übungen zu zweit mit Medizinbällen. Hier wurde immer eine Übung zum Thema Kraft und Gleichgewicht vom Trainer erklärt und gezeigt. Zwei Stunden nach Beginn des Trainings gab es dann eine Pause von 30 Minuten, in der wir essen und uns unterhalten konnten.

Nach kurzer Erholung ging es dann weiter mit Theorie, die allerdings mit den wichtigsten Informationen relativ kurzgehalten wurde. Der erste wichtige Punkt waren die Trainingsangebote, die wir als Kadermitglied beanspruchen können. Wie zum Beispiel das Training von Tanja (Trainerin von Alzenau) für den Mehrkampf in Alzenau oder Training fürs Sprinten in Karlstadt bei Bernhard. Das war alles nicht so interessant für mich, denn ich war sowieso nicht bereit unter der Woche eine Stunde zum Training hin und dann wieder zurückzufahren.

Hellhörig wurde ich dann erst als es um Hürden-Sprint und Lauftraining in Würzburg ging. Genaueres dazu sollten wir in einer E-Mail in den darauffolgenden Wochen erfahren.

Nächstes Thema war der Sinn und die Aufgaben des Kaders und welche weiteren Kader es noch gibt, wie zum Beispiel der Landeskader und der Nationalkader.

Als letztes ging es noch um das zu führende Trainingstagebuch, in welchem jedes Training und der grobe Inhalt eingetragen werden muss.

Außerdem sollte die Dauer, der Schwierigkeitsgrad nach eigener Einschätzung (von 1 bis 10) und eventuelle Schmerzen in dem Eintrag vorhanden sein.



Der unterfränkische U14-Kader

Für den letzten Programmpunkt wurden wir in drei verschiedene Gruppen unterteilt, da wir individuelle Übungen für Sprint, Sprung und Wurf machen sollten.

Für meinen ersten Durchgang war ich in der Gruppe für Sprung. Hier wurden unter anderem verschiedene kleine Sprünge gemacht, die hauptsächlich weitsprunghorientiert waren.

Für mich entspannter war dagegen das Sprinttraining, wo wir nochmal Laufschule, Abläufe und Starts aus verschiedenen Positionen geübt haben. Das Wurftraining war kraftaufwendig. Hier wurden wir in Paare eingeteilt und sollten verschiedene Übungen mit Medizinbällen ausführen.

Nach einer Verabschiedung und einem Foto von uns allen endete hier auch schon unser erster Kadertermin in Lohr.

Sophia Brückner



Guckenberger

Haustechnik

Wasser
Wärme
Luft
Sonne

... wir bringen die Elemente in Form!



- Sanitäre Installation
- Heizung
- Solar
- Lüftung
- Komplett-Badsanierung



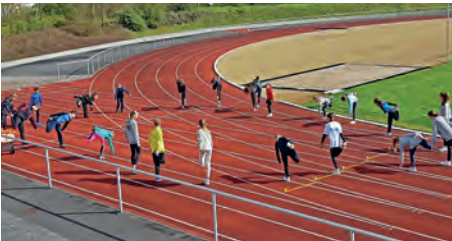
*Ihr Meisterfachbetrieb
seit über 85 Jahren*

Heidelberger Str. 17 • 97204 Höchberg • Telefon 09 31/ 4 89 32 • Telefax 09 31/ 40 85 51
www.guckenberger.de • E-Mail:mail@guckenberger.de

Trainingslager 2023 am Sportzentrum der Universität Würzburg

Tage eins und zwei

Dieses Jahr fand zum ersten Mal seit langer Zeit ein Trainingslager für die Altersklassen U10 bis U14 statt. Wir bekamen dazu die Gelegenheit vom 11.-14. April das Sportzentrum der Uni Würzburg am Hubland zu benutzen. Ich habe mich schon früh darauf gefreut, da es lange her war, seit es so etwas das letzte Mal gab. Das Trainingslager wurde hauptsächlich von Katharina Schmitt geplant und Christian Zilllober, Franka Quattländer, Sara Weidner, Hannah Zimmer, Julie Denkey, Jakob Müller, Antonia Wolfert, Celine Dresch und Matilda Hoos halfen bei der Durchführung. Es gab immer ein Kuchenbuffet und wir aßen jeden Tag zusammen zu Mittag. Es waren immer 20 bis 30 Kinder vom ganzen LAZ da.



Aufwärmen mit Katharina

Am ersten Tag haben wir uns im Sportzentrum versammelt und dann zusammen aufgewärmt. Anschließend haben wir uns gemeinsam gedehnt und danach getrennt Koordinationsübungen gemacht. Kurz darauf haben wir Sprints auf Reaktion gemacht. Wir wurden dann alle eingewiesen, wie man seinen Abstand beim Startblock herausfindet



Blackroll mit Antonia, Celine und Jakob

und einstellt. Danach war Mittagspause, wo wir Kuchen essen, zum Tegut gehen und entspannen konnten. Am Nachmittag haben wir uns dann erneut aufgewärmt um anschließend 1000 kleine Sprünge zu machen, was mir die ganze Woche lang Schmerzen bereitet hat. Auf den 800m-Lauf draußen hatte ich zwar keine Lust, bin aber natürlich trotzdem mitgelaufen. In der Halle haben wir im Anschluss daran ein Bauchworkout gemacht. Als Abschluss dieses Tages haben wir uns gegenseitig massiert.



Stabilisationsübungen mit Matilda

Am Mittwoch hat die Altersklasse U14, also meine, Hürden und die Altersklasse U12 Minihürden und Rhythmus-Übungen bis zur Mittagspause gemacht. In der Mittagspause wurde es uns wieder freigestellt, was wir machen. Nach der Mittagspause ging es weiter mit Staffeltraining für alle. Im Anschluss daran, haben wir uns mit der Blackroll massiert, da wir alle noch Schmerzen von Montag hatten, und gezeigt bekommen, wie man die Blackroll effektiv nutzt. Zum Abschluss haben wir Yogaübungen gemacht.

Frederik Hoos

- Planung – Projektierung
- Elektroinstallation
- Kundendienst

ELEKTRO meister

Die Firma Elektro-Meister wurde im Jahre 1951 von Willi Meister gegründet. Erster Firmensitz war damals die Sanderstraße 2a in Würzburg. Aufgrund von Erweiterungen in den Bereichen Installation, Kundendienst und Reparatur zog die Firma 1996 in die Schillerstraße um – dem jetzigen Firmensitz.



IHR KOMPETENTER PARTNER IN SACHEN

- Elektroinstallation
- Lichtplanung
- Sicherheitstechnik
- E-Check

LANGJÄHRIGER VERTRAGSPARTNER VON

- Braun
- Jura
- Saeco

In unserer Fachwerkstatt ist Ihr Gerät in besten Händen. Durch unsere langjährige Erfahrung bieten wir einen umfangreichen Support für die komplette Produktpalette der Hersteller.

Neben Reparatur-/Kundendienst beraten wir Sie auch gerne zur korrekten Handhabung und informieren Sie über aktuelle Produktneuerheiten. Angefangen von Accessoires und Zubehör bis hin zu Neugeräten.



SEIT 1951 IHR VERLÄSSLICHER PARTNER.

Elektro-Meister e.K.

Schillerstraße 8a
D-97072 Würzburg

Tel. 0931-784 08 22

Fax 0931-784 08 24

info@elektro-meister-ek.de
www.elektro-meister-ek.de

BRAUN
jura.
Saeco

Tage drei und vier

Am Donnerstag trafen wir uns wieder auf dem Sportgelände der Uni Würzburg. Jetzt schon mit mittlerweile zwei Trainingstagen in den Knochen. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen trainierten wir in zwei nach Alter getrennten Gruppen den Weit- und den Hochsprung. Die Einheiten waren anstrengend und so freuten wir uns auf die anschließende Mittagspause. Wir aßen unser mitgebrachtes Essen, ruhten uns aus und führten anregende Gespräche. Leider viel zu früh ging es dann mit der Nachmittagsinheit weiter. Nun trainierten wir wiederum in Gruppen Ball, Diskus-, Speerwurf und Kugelstoßen. Diese Disziplinen sind technisch sehr knifflig und wir mussten uns dabei sehr konzentrieren, damit wir dies gut hinbekamen.

Der Tag wurde mit Entspannungsübungen abgerundet. Als es endlich nach Hause ging, freuten wir uns auf eine warme Dusche zu Hause, denn am nächsten Tag stand ja noch einmal eine Trainingseinheit an.



Speerwurfübungen



Wir freuen uns auf das Trainingslager 2024!

Am Freitag, dem vierten und letzten Lehrgangstag, wärmten wir uns natürlich wieder gemeinsam auf. Während unserer Erwärmung bauten Studenten und Herr Hoos eine Kamera auf einem Stativ auf und steckten eine Strecke von 40 Meter ab. Anschließend sollte jeder von uns die 40 Meter, so schnell er/sie konnte, sprinten. Dabei wurden ca. 30 Meter gefilmt.

Die Studenten werteten diese Aufnahmen später für eine wissenschaftliche Arbeit aus.

Zeitgleich haben der Rest der Gruppe wieder Weitsprung, Hochsprung und die verschiedenen Wurftechniken geübt. Zur Belohnung gab es in unserer Mittagspause vom LAZ spendierte Pizza.



Frisch gestärkt geht es weiter

Alle haben sich natürlich gefreut und mit viel Appetit die leckere Pizza verspeist.

Am Nachmittag klang die Lehrgangswoche mit gemeinsamen Spielen aus. Wir hatten alle sehr viel Spaß nach drei Tagen Leichtathletik auch einmal zusammen etwas zu spielen. Insgesamt waren die vier Tage Lehrgang anstrengend, aber auch interessant. Vor allem konnten wir intensiv unsere Techniken verbessern.

Müde und schlapp, aber auch mit vielen neuen Erfahrungen fuhren wir nach Hause.

Annika Hofmann



IHR KOMPETENZENTRUM
FÜR SPORTORTHOPÄDIETECHNIK
IN MAINFRANKEN

Sportbandagen - Kompressionsstrümpfe
CNC-gefräste Einlagen für Lauf- und
Freizeitschuhe und vieles mehr
für Sport, Fitness, Bewegung und Regeneration

97070 Würzburg, Bronnbachergasse 20

Tel.. 0931 / 359329-0

97204 Höchberg, Martin-Wilhelm-Str. 1

Tel. 0931 / 49262

Partner in den
Medi-Teams der



**SVW
05**



www.scheder-ortho.de

BAUERFEIND®

Bayerische Meisterschaft Regensburg U20

Wir hatten dieses Jahr eine sehr gut besetzte WU20 Staffel am Start. Wir erzielten daher auch die bayerische Quali und starteten dann bei der Bayerischen Meisterschaft in Regensburg. Unsere Besetzung variierte von Wettkampf zu Wettkampf, bei der Bayerischen starteten wir dann mit Soana Sieber, Matilda Hoos, Franka Quattländer und Nelly Oswald. Ich, Matilda, war ein bisschen aufgeregt, da ich hochgestartet bin, war aber trotzdem relativ zuversichtlich, dass wir ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielen würden. Wir hatten die Wechsel oft und gut geübt und mussten uns darüber kaum Gedanken machen. Als Startläuferin startete Nelly und der Wechsel auf Franka klappte sehr gut, das gab mir bereits ein gutes Gefühl.



Nelly auf Franka: So geht's!

Franka wechselte dann auf mich, auch unser Wechsel funktionierte super. Die Staffelübergabe auf die Schlussläuferin Soana funktionierte auch gut, obwohl ich nach der Übergabe noch gestürzt war. Soana gab noch einmal alles und zeigte ein zweites

Mal an diesem Tag ihre Top-Leistung. Ich konnte von meiner Position aus nicht wirklich das Ergebnis erkennen, und bemerkte erst nach den glücklichen Gesichtern meines Teams, dass wir den dritten Platz gemacht hatten, in einer Zeit von 51,47 sec. Wir waren alle überglücklich, denn wir hatten damit wirklich nicht gerechnet. Für mich war es meine erste Bayerische Medaille. Nach der „Videoanalyse“, war deutlich zu sehen, dass Soana am Ende wirklich alles rausgeholt hatte und noch an Main-Spessart vorbeizog, um uns den dritten Platz zu holen. Diese Medaille war einer der Höhepunkte für die WU20 diese Saison.



Ausgelassene Freude der Staffelmädels

Soana brachte noch eine andere super Leistung, und zwar im 100m Sprint, kurz vor der Staffel. Sie erzielte eine Zeit von 13,17sec. Das zeigte bereits, wozu sie heute in der Lage war. Lorenz Stengritt belegte den sechsten Platz im Weitsprung und den



Meisterbetrieb für Sonnenschutztechnik

**Jetzt Markisen zu Winterpreisen
vom 01.11.2023 - 29.02.2024**

Wir sind -Experte und -Fachpartner

- Reparaturen
- Rollläden
- Rolltore
- Jalousien
- Raffstore
- Vertikal-Jalousien
- Insektenschutz
- Wintergartenbeschattung
- Markisen
- Markisenbespannungen
- Intelligente Antriebs- und Steuerungslösungen für Ihre Rollläden
- Fenster und Haustüren



- Feierabend-Service: wir sind von Mo-Fr bis 20 Uhr und Sa bis 14 Uhr telefonisch für Sie erreichbar

**Rollo Oppmann GmbH • Thoma-Rieder-Straße 7
97276 Margetshöchheim • Tel.: 46 26 19 • Fax: 46 17 37
info@rollo-oppmann.de • www.rollo-oppmann.de**

ARCHITEKTEN DIPL. ING. dold+versbach

- ↑ wohnhäuser
 - ↑ geschäftshäuser
 - ↑ industriebau
 - ↑ altbausanierungen
 - ↑ energetische bauberatung
- ↑ schul- und sportanlagen
 - ↑ bauleitplanung
 - ↑ denkmalpflege
 - ↑ verwaltungsbau
 - ↑ brandschutzkonzepte

am happach 27 tel 09 31 / 460 497 - 0
97218 gerbrunn fax 09 31 / 460 497 - 20

st.- veit - weg 1 tel 09 41 / 7 05 99 - 42
93051 regensburg fax 09 41 / 7 05 99 - 42

architekten@dold-versbach.de / www.dold-versbach.de

neunten Platz über den 100m Sprint. Zu unserem Team an diesem Tag, zählten außerdem noch Stella Kilian und Lennard Schmidt. Stella stellte persönliche Bestleistungen

über 3000m und 1500m auf und belegte die Plätze sechs und zehn. Lennard wurde Siebter über die 400 Meter.

Matilda Hoos

4x100m WUJ20			
1		LAC QUELLE FÜRTH	46.97
2		STG PASSAU-PFARRKIRCHEN	48.14
3		LAZ KREIS WÜRZBURG	51.74
4		LG MAIN-SPESSART	52.01

"Weiß auf Schwarz" - das gute Abschneiden der unterfränkischen Staffeln.



**Bavaria
apotheke**

Höchberg Hauptstr. 34

24 Stunden für Sie da: www.bavaria-apo.de

www.bavaria-apo.de

**NUR GESUND UND FIT
GEHT'S HOCH HINAUS**






FXsports

Fahrräder | Zubehör | Reparatur | Service



**Fahrräder
für jede
Gangart**

www.fxsports.de



CUBE
S T O R E

Friedrich-Ebert-Str. 2
97204 Höchberg
Tel.: +49 (0) 931-4049632
E-Mail: info@fxsports.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr
Sa: 10:00 - 15:00 Uhr

FXSPORTS POSTHALLE

GIANT ORBEA
CONWAY woom™
URBAN ARROW **ADVANCED®**
INSPIRING TO CYCLE

Bahnhofplatz 2
97070 Würzburg
Tel.: +49 (0) 931-45204580
E-Mail: info-wue@fxsports.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr
Sa: 09:00 - 16:00 Uhr

Der heißeste Wettkampf 2023

Mitte Juli ging es für die bayerischen Meisterschaften der U16/U23 nach Ingolstadt. Ausnahmsweise konnten wir mal ganz entspannt am frühen Nachmittag losfahren, da die Staffel erst für Abend angesetzt war. Schon am Morgen war klar, dass der Tag einer der heißesten des Jahres wird. Als der Teambus vom Pendlerparkplatz in Randersacker rollte, standen 37° auf dem Thermometer. Demnach war die Fahrt nach Ingolstadt trotz Klimaanlage eher weniger angenehm. Angekommen, erschien uns die Hitze unerträglich und wir suchten uns einen Platz im Schatten, um unser Lager aufzuschlagen. Danach bewaffneten wir uns mit Cappis und Handtüchern, die wir uns tiefend nass über die Schultern legten. Leider mussten wir beim Aufwärmen auf diese Art von Abkühlung verzichten und so verzogen wir uns wieder in den Schatten. Nach einem Aufwärmen mit sehr vielen Trink- und Ausziehpausen, ging es vom Aufwärmplatz ins Stadion.

Da wir hoch starteten, waren wir die Staffel mit der jüngsten Besetzung. Wir wünschten uns Erfolg für den Lauf und vor allem für die Wechsel und bezogen alle unsere Positionen. Nelly und ich hatten Glück, da unsere Positionen im Schatten lagen, wären Julie und Zoe unter der brennenden Sonne auf den Start warteten. Schon während des Laufs merkten wir, dass die Wechsel optimal verliefen, es aber trotzdem sehr knapp werden würde.

So kam es dann auch: Mit 15 Hundertstel schrammten wir am dritten Platz vorbei! Wir begnügten uns mit dem vierten Platz und einer neuen Saisonbestleistung von 50,62s. Unser Gefühl beim Lauf hatte uns nicht getäuscht, da Christian unsere sehr guten Wechsel lobte. Wie nach jedem Lauf gab es auch in Ingolstadt ein Fotoshooting, das sich dieses Mal erstaunlich kurzhielt. Da wir in keinen anderen Disziplinen starteten, packten alle ihre sieben Sachen und die Handtücher wurden ein letztes Mal nass gemacht. Als Julie und ich uns noch Fahrtsnacks (gesund wie immer: Bratwustbrötchen und mehrere Stücke Kuchen) kauften, wurden wir über den Tisch gezogen. Dank unserer Kopfreichen-Künste,



Gut geübte Wechsel

die erst ca. 50 Meter hinter dem Stand einsetzten, konnten wir gerade so noch das richtige Rückgeld bekommen. Während wir ins Auto stiegen, kam schon die Nachricht, dass es in Würzburg stürmen würde, was wir uns bei dem blauen Himmel in Ingolstadt bei bestem Willen nicht vorstellen konnten. Auf der Autobahn sollten wir eines Besseren belehrt werden, denn ab da schüttete es nur noch. Anders als sonst, wenn wir zu Wettkämpfen im Dunklen aufbrechen, kamen wir an diesem Abend im Dunklen wieder in Würzburg an.

Auch wenn wir knapp am Edelmetall vorbeigelaufen sind, war es ein gelungener Wettkampf mit mega Wechseln und einer guten Zeit. Ein großer Dank an Christian, der uns, wie immer, gut zum Wettkampf, durch den Wettkampf und vom Wettkampf nach Hause gebracht hat.

Franka Quattländer



Gute Stimmung trotz Platz vier

jeske

AUGENOPTIK



Kinderbrillen
mit Durchblick!

fon 0931 | 45 26 29 98
bahnhofstr. 2a · veitshöchheim
www.jeske-augenoptik.de

sichtbar anders.



**Gepflegte fränkische
Gastronomie ist
Herzenssache im Ratskeller**



Unser Angebot finden Sie unter
www.ratskellerveitshoechheim.de

info@ratskellerveitshoechheim.de
Tel: 0931 329 29 560



Der längste Kassenzettel aller Zeiten

Am 10. Juni 2023 waren wir zu Gast bei den Mittel- und Oberfränkischen Meisterschaften der Altersklassen U20 und U18 in Herzogenaurach. Nach einer kurzen Nacht machten wir uns früh auf den Weg, denn die 100m Läufe von Matilda standen bereits um 10 Uhr auf dem Plan. In einem schnellen Lauf konnte sie leider nicht vorne mithalten und war mit der Zeit auch nicht wirklich zufrieden. Da wir aber sowieso außer Wertung starteten, war das nicht weiter schlimm. Der Fokus lag nämlich auf der weiblichen U20 Staffel am Nachmittag.

Eine halbe Stunde später standen dann zunächst die 100m Läufe der weiblichen und danach der männlichen U20 auf dem Plan. Als erstes waren Nelly und Franka dran. Beim Lauf waren die beiden zwar vorne mit dabei, waren aber ebenfalls nicht zufrieden mit ihren Zeiten. Trotzdem waren sie gleich bereit, um Lorenz und mich anzufeuern, denn unsere Läufe waren direkt im Anschluss. Auch Lorenz konnte bei seinem zweiten Wettkampf der Saison nicht an seine Leistungen aus den Vorjahren anknüpfen.

Nur ich konnte zu meiner Freude eine neue persönliche Bestleistung aufstellen.



Lorenz kämpft um eine gute Zeit

Mit der U20 Staffel der Mädels war die nächste Disziplin erst am Nachmittag und so fuhren wir, zur Überbrückung der Zeit, ins nahegelegene Adidas Outlet.


Im Paradies für jeden Sportler fanden wir immer mehr Artikel, die wir uns kaufen wollten. Dies kam zum Höhepunkt, als wir uns jeder einen ganzen Adidas Trainingsanzug einpackten, mit dem Plan, ihn mit LAZ-Logo beflocken zu lassen (es ist bis heute nicht passiert).

Als wir dann schlussendlich an der Kasse waren, stand zunächst ein Gesamtbetrag von 904 € auf dem Kassengerät, was wir zum Glück mit einem 20% Gutschein noch etwas senken konnten. Danach mussten wir natürlich noch mit dem „längsten Kassenzettel aller Zeiten“ posieren, bevor es nach einem kurzen Stopp beim "Goldenen M" wieder zurück zum Stadion ging.



Die neuen Trainingsanzüge

Schwer bepackt galt es nun einen Schattenplatz unter den Bäumen rund um die Bahn zu finden, denn mittlerweile hatte es in der Sonne eine sommerliche Hitze. Inzwischen war auch Soana angereist, die mit Nelly, Franka und Matilda die 4x100m Staffel bildete. Die Mädels waren als einzige in



M&M SPORTS

Ihr Spezialist Für Leichtathletik, Indoor Und Andere Sportarten

since
1995

Erfahrung – Individualität – Qualität – Flexibilität

Mit über 20 Jahren Erfahrung als Diplomsportlehrer beraten wir Sie gerne, wenn es darum geht, dass passende Angebot für Sie zu finden. Egal ob Bekleidung, Schuhe oder Ausrüstung - wir finden das Richtige für Sie! Alles aus einer Hand.

Textilien



- ||| verschiedene Kollektionen mit eigener Farbzusammenstellung
- ||| zahlreiche Markenhersteller im Sortiment
- ||| Sublimation
- ||| Lange Nachliefergarantie
- ||| Bedruckung Ihrer Textilien
- ||| Vorteile durch Ausrüsterverträge

Ausrüstung
aller namenhafter Hersteller



- ||| Stadion- und Hallenausstattung
- ||| Kleingeräte
- ||| Trainings- und Therapiegeräte

Bei Fragen rufen Sie uns einfach an unter **09193 / 69 88 81** oder schreiben Sie uns eine E-Mail: m-und-m-sports@t-online.de
Geme können Sie auch unsere Internetseite besuchen: www.m-und-m-sports.de

Ausrüster von



LG ohra energie



...und vielen weiteren Vereinen und Firmen in D/A/CH.

Markus Mönius Sportartikelvertrieb | Görlitzer Straße 25 | 91315 Höchstadt/Aisch | Tel.: 09193 / 69 88 81 | E-Mail: m-und-m-sports@t-online.de



Holzbau
Freudenberger GmbH

Holzbau
Holzhausbau
Passivhausbau

Bedachungen
Fassaden
Terrassen

Carports
Balkone
Pavillons

Holzbau Freudenberger GmbH
Würzburger Straße 22c, 97261 Güntersleben

T: 09365 89455
holzbau-freudenberger.de

der Altersklasse der weiblichen U20 gemeldet und liefen deshalb in einem Lauf mit den Damen. In einer entsprechend schnellen Konkurrenz liefen sie die Staffel mit kleinen Problemen bei den Wechseln souverän bis ins Ziel, waren trotzdem wieder mit der Zeit nicht ganz zufrieden.

Schließlich stand trotz durchwachsener Leistungen ein erfolgreicher Tag zu Buche, der zwar unsere Geldbeutel geschwächt, uns als Team aber definitiv gestärkt hat.

Jakob Müller



Der längste Kassenzettel aller Zeiten

LURZ

Lurz Metalltec GmbH
Raiffeisenstr. 6 97209 Veitshöchheim
Tel. +49 931 329780 Fax +49 931 3297813
www.lurz-metalltec.de

Metzgerei Deppisch

Hauptstraße 103
97204 Höchberg
0931/48700

Raiffeisenstraße 2
97259 Greußenheim
09369/1095



neuland G M B H
EVENTS
KONZERTE | EVENTS | BUSINESS

D-97342 Seinsheim OT Wässerndorf
Mobil: +49 171 / 81 54 325
Mail: info@eventagentur-neuland.de
WWW.EVENTAGENTUR-NEULAND.DE



Bad Kissingen

Die Kreismeisterschaft in Bad Kissingen war einer der ersten Wettkämpfe dieser Saison. Hier konnten auch einige unserer Jüngsten starten. Deswegen packten Katha und ich ein paar Kinder aus Höchberg und Veitshöchheim ein und machten uns auf den Weg.

Angekommen startete ich auch gleich mit dem Aufwärmen, da ich mit meinen Mädels Julie, Nelly und Mithusha Staffellief. Währenddessen teilte Katha die Kids nach Altersklassen ein und begann mit dem Aufwärmen. Nach dem Staffellauf, der leider nicht nach unseren Vorstellungen verlief, konnte ich mich wieder ganz auf die Kids konzentrieren. Die Laufwettbewerbe fanden zum Glück alle nacheinander statt, sodass wir einen guten Überblick hatten.



Die Staffel mit Katha

Dann starteten zeitgleich mehrere Wettkämpfe: Bei Oskar Stahns und Luca Felber (beide M10) ging es weiter mit Schlagball, während Lea Konrad und Alessia Arca (beide W10) beim Weitsprung waren, Lena Bloch (W12) hochsprang und Jakob Drexlmaier (M13) noch für die 75m an den Start ging. Nachdem die ersten Disziplinen geschafft waren, musste ich mich schnell zu meinem 100m Start begeben. Dort warteten schon Nelly, Julie und Mithusha, die ebenfalls alle

sprinteten. Auch dieser Lauf verlief nicht wie geplant, da alle außer Julie über ihre Zeit unglücklich waren. Darüber konnte ich mir jedoch kaum Gedanken machen, weil die Jungs bald darauf im Weitsprung und Lena im Ballwurf antraten. Lena konnte mit 29m den Ballwurf klar für sich entscheiden und auch beim Weitsprung lief es sehr gut: Dort holte Oskar mit 3,54m den ersten Platz, Frederik Hoos (M13) holte mit 4,22m ebenfalls den ersten Platz, während sein Teamkollege Jakob mit 3,70m auf den dritten Platz sprang.



Lea und Alessia konzentriert beim Anlauf ausmessen



Katha hatte zu dem Zeitpunkt ihren ersten Wettkampf: Hochsprung. Auch sie war am Ende nicht zufrieden mit ihrer Leistung, aber später am Tag stand für sie noch Kugelstoßen auf dem Plan. Als die Jungs fertig mit Weitsprung waren, begleitete ich Alessia und Lea zum Ballwurf. Während die zwei fleißig warfen, bereitete sich Lena schon auf den bevorstehenden Weitsprung vor. Als



Gebrüder-Hofmann-Ring 3, 97246 Eibelstadt

Tel. 09303 / 3220571

www.physiothek-eibelstadt.de

  [physiothek.eibelstadt](https://www.instagram.com/physiothek.eibelstadt)

das Einspringen losging, wussten wir schon, dass es ein guter Weitsprung-Tag wird. Lena sprang mit 3,78m auf den zweiten Platz und wir legten das Ziel der Saison fest: die 4 Meter knacken. Damit standen für Lena nur noch die 800m auf dem Plan. Die Zeit bis zum Start verbrachte sie mit Anfeuern der anderen, die jetzt auf den beiden Anlangen parallel ihren Hochsprungwettkampf absolvierten. Oskar schrammte knapp am Podest vorbei und landete auf dem vierten Platz. Der dritte Platz wurde von Teamkollege Luca mit übersprungenen 1,08m belegt. Jakob übersprang 1,28m und konnte sich damit den dritten Platz sichern.



Oskar kurz vor dem Abheben

Erster in der Altersklasse wurde Frederik mit 1,40m. Für Katha war es nun Zeit in den Ring zu gehen und sie stieß die Kugel auf gute 9,50m. Zum Abschluss hieß es für Luca, Oskar, Alessia, Lea und Lena ab auf die 800m. Nachdem das geschafft war, holten sich alle ihre Urkunden ab und wir begaben uns auf die Heimfahrt. Diese zog sich länger als gedacht, da wir uns spontan Leas Bauernhof mit allen Tieren aufschauten.

Alles in allem kann man sagen, dass es ein gelungener Saisonstart war, bei dem vor allem die jüngsten Kids ihr Können zeigen konnten.

Franka Quattländer

„Wir geben Ihnen
den Style,
den Sie
verdienen.“

master
blankenhagen

Randersackerer Straße 17 97072 Würzburg
Telefon (0931) 72125 www.blankenhagen.de

AKTUELLE INFO

RATS-APOTHEKE RIMPAR

Filiale der Tännig-Apotheke



Als neuer Inhaber der Rats-Apotheke in Rimpar freue ich mich, Sie persönlich mit meinem Team begrüßen zu dürfen.

Herzlichst
Andreas Dömling, Inhaber der Rats-Apotheke und der Tännig-Apotheke

Rats-Apotheke Rimpar

Niederhoferstr. 7
97222 Rimpar
info@ratsapotheke-rimpar.de
Tel.: 09365 9850
Fax: 09365 890742

Öffnungszeiten

Mo: 8-12:30 und 14-18 Uhr
Di: 8-12:30 und 14-19 Uhr
Mi: 8-12:30 Uhr
Do: 8-12:30 und 14-18 Uhr
Fr: 8-12:30 und 14-18 Uhr
Sa: 8-12 Uhr

Tännig-Apotheke Versbach

Versbacher Straße 176
97078 Würzburg
taennig-apotheke@gmx.de
Tel.: 0931 286028
Fax: 0931 29434

Schnellster Sprinter / in im Großraum Würzburg

Temposünder werden im Straßenverkehr mit dem polizeilichen Blitzgerät gemessen. Anschließend erhalten sie einen blauen Brief mit dem Bußgeldbescheid und eventuell einem Eintrag ins Verkehrsregister.

Einen angenehm weißen Brief erhielten jüngst 102 Grundschüler im Raum Würzburg bei der Aktion „Schnellster Sprinter“. Die etwa 1400 Jungen und Mädchen der 13 teilnehmenden Grundschulen sausten an ihrer Schule durch die Lichtschranken des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes und qualifizierten sich damit für das Finale auf dem Sportcampus der Universität am Hubland in Würzburg.

Der AK Sport in Schule und Verein belohnte die Sieger mit einem Wanderpokal. Zusätzlich gab es Pokale für alle Podestplätze in der Gesamtwertung.

Die Drittklässler erhielten in einer eigenen Wertung Gold-, Silber- und Bronzemedailles. AK-Geschäftsführer Johannes Kemmer verteilte zudem die Sieger-Sportbeutel. Die Urkunden mit dem Motiv der Würzburger Festung kamen vom BLV-Kreis Würzburg und wurden allen Teilnehmern von Wilfried Dilger ausgehändigt.



Die schnellsten Mädels und Jungs

Die Organisation vor Ort lag in den Händen von Prof. Dr. Olaf Hoos, der mit Sportstudenten und Sportlern vom LAZ-Kreis Würzburg auf zwei Messstationen agierte. Das Programm für die Auswertung ermöglichte eine zügige Abwicklung.

Zum Schluss traten die 13 Schulen in einer 6x50 Meter Pendelstaffel gegeneinander an. Das Finale bestritten die GS Estenfeld als Sieger vor der GS Eisingen/Waldbrunn und den Vorlauf-Schnellsten von der GS Rimpar.

Als „schnellste Grundschülerin“ über die Teststrecke von 20 Metern in 2,71 Sekunden wurde Olivia Transehe-Roseneck von der GS Versbach ausgezeichnet. Den Wanderpokal der „Grundschüler“ nahm Leon Schweigert für seine gelaufenen 2,66 Sekunden mit an die GS Eisingen / Waldbrunn.

Otwin Hack



Gespannt auf die Ergebnisse ...



Erfrischung in Ihrer Nähe

Engelbert-Kraus-Str. 8-10 97222 Rimpar

Tel.: 0 93 65 / 98 00

office@mm-getraenke.de

Filialen:

**Engelbert-Kraus-Str. 8-10
97222 Rimpar**

**Platenstraße 1
97072 Würzburg**

**Gramschätzer Str.1
97261 Güntersleben**

Unterfränkische Meisterschaft in Hösbach am 20.05.2023

Am Morgen des 20. Mai 2023 hieß es für uns als weibliche U20-Staffel wieder „Auf die Plätze, fertig, los!“, denn die Unterfränkischen Meisterschaften in Hösbach standen bevor.

Um 12:30 Uhr sollte der Wettkampf für uns starten, weshalb wir uns gegen 10 Uhr gemeinsam mit unseren Trainern und weiteren Athleten auf den uns bekannten Weg Richtung Aschaffenburg gemacht haben.

Kurz nach der Ankunft im Stadion und Einnistung am gewohnten Platz ging es für uns - Julie Denkey, Franka Quattländer, Soana Sieber und mich - direkt ans Aufwärmen, da unser Staffellauf kurz bevorstand.



Soana als Dritte im Kugelstoßen

Wir waren an diesem Tag zwar in mehr oder weniger gewohnter Konstellation gemeldet. Für mich war es aber dennoch ungewohnt, da ich auf neuer, beziehungsweise ungewohnter Position gelaufen bin. Normalerweise habe ich mich immer auf Laufposition zwei oder drei wiedergefunden, sollte an diesem Tag allerdings als Startläuferin antreten. Dadurch ist die Nervosität und zwischenzeitlich auch die Angst, den Staffelstab an der Startlinie liegen zu lassen, immer mehr gestiegen, je näher der Start gerückt ist.

Pünktlich um 12:30 Uhr war es dann so weit und wir wurden für unseren Lauf auf Bahn 2 aufgerufen. Zuvor haben wir noch die anderen Athleten unseres Vereins auf die verschiedenen Wechselzonen verteilt, sodass wir nach dem Lauf jeden Wechsel einer perfekten Videoanalyse unterziehen konnten.

Als es dann kurz darauf schließlich losging und ich mich hinter meinem Startblock positioniert habe, war die Anspannung und Aufregung natürlich sehr groß. Doch als dann der Startschuss ertönte, lag der Fokus nur darauf, die Wechsel reibungslos zu vollziehen und eine möglichst gute Zeit zu erzielen.



Die siegreiche Staffel

Bereits nach dem zweiten Wechsel konnte man erfreulicherweise einen deutlichen Abstand zu den gegnerischen Läuferinnen unserer Altersklasse feststellen.

Mit einer Zeit von 50,81s haben wir dann nicht nur die Unterfränkischen Meisterschaften gewonnen, sondern sind zudem noch die Bayerische Quali gelaufen.

Nach dieser erfolgreichen ersten Leistung dieses Wettkampftages durfte das traditionelle Fotoshooting nach der Siegerehrung natürlich nicht fehlen.

Wenig später ging es für mich auch bereits wieder nach Hause, da ich mich zu dieser Zeit mitten in den Vorbereitungen für mein Abitur befinden habe.

Nichtsdestotrotz habe ich die anderen Athleten von der Ferne unterstützt und im Laufe des Tages wurden noch weitere tolle Leistungen erbracht: unter anderem konnte Franka Quattländer im 100m Sprint den unterfränkischen Titel für sich gewinnen und auch Nelly Oswald hat hier einen Platz auf dem Podest erzielt. Im Weitsprung kam Jakob Müller in seiner Altersklasse zudem mit 5,38m nah an seine persönliche Bestleistung ran. Rückblickend war 2023 sowohl für die Einzelathleten als auch für die Mannschaften und Staffeln des LAZ-Kreis Würzburg ein

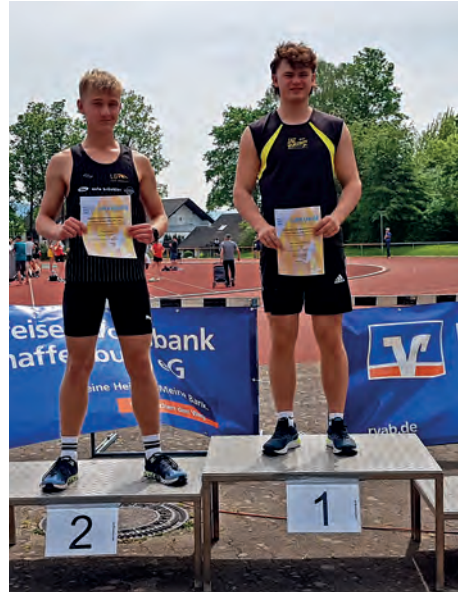
gelungenes und erfolgreiches Jahr.

Ein großes Dankeschön geht an dieser Stelle auch an unsere Trainer, vor allem an Christian, der uns zu jedem Wettkampf begleitet und uns immer tatkräftig unterstützt.

Sara Weidner



Franka und Nelly auf dem Podest



Jan Luis Bezirksmeister im Speerwerfen



Beck

Würzburger Str. 52-54
97261 Güntersleben



Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 7 - 20 Uhr und Sa: 7 - 18 Uhr

Telefon EDEKA: 09365/8971900

Telefon Bäckerei: 09365/89719033

DM Masters, 12.08.2023, Mönchengladbach: Jenseits der Komfortzone

Mehr als 25 Jahre nach meiner letzten Meisterschaftsteilnahme über 1500m hatte ich mir für 2023 vorgenommen, auf die durchaus "unbequeme" Mittelstrecke zurückzukehren und zu schauen, was mit 50+ dort noch machbar ist. Nachdem auch im Masters Bereich für eine DM mittlerweile Qualifikationsleistungen verlangt werden (M50: 1500m unter 4:51,00min), musste allerdings zunächst erstmal ein Qualifikationslauf her, der mir bei den Unterfränkischen Meisterschaften in Hösbach Ende Mai mit 4:37,34min auf Anhieb relativ leicht gelang. "Leicht" meint hier allerdings eher den deutlichen Abstand zur geforderten Qualizeit als das tatsächliche Laufgefühl im ersten Mittelstreckenrennen nach einem halben Leben. Dieses erinnerte mich mit Nachdruck daran, dass die "läuferische Komfortzone" auf den 1500m bereits nach der ersten Runde zu Ende ist und dass mein Training nun wieder häufiger Intervalle auf der Bahn jenseits dieser Komfortzone enthalten musste. Somit war bereits Ende Mai klar, für den 12. August 2023 standen tatsächlich die 1500m bei der Masters DM 2023 in Mönchengladbach-Rheydt im Raum. Anschließend sollte sich herausstellen, dass eine halbwegs adäquate Trainingsvorbereitung bei meinen zahlreichen beruflichen und privaten Verpflichtungen und einem randvollen Terminkalender die mit Abstand schwierigste Aufgabe war. Es gelang mir dennoch im Vorfeld eine altersbezogen erstaunlich gute Tempohärte und Spurfähigkeit (wieder) anzudeuten, die ich eine Woche zuvor mit Unterstützung des Alt-LAZlers Matthias Hofmann in einem 1000m-Testlauf im heimischen Unistadion prüfen konnte. Somit konnte ich guten Mutes gemeinsam mit meiner Tochter Matilda als Coach zur DM anreisen. Neben den vielen "Dejavus" im Stadion inklusive sehr guter und dennoch familiärer Organisation, die mich freudig an meine 15jährige Wettkampfzeit in den 80er und 90er Jahren in diversen Leichtathletikstadion der Republik erinnerte, hat mir Matildas professionelle und leidenschaftliche Betreuung am meisten Spaß bereitet.



Langsam kommt das Lächeln zurück ...

Um kurz nach 15 : 30 ging es dann auf die Bahn und das Rennen bot alles, was den Mittelstreckenlauf ausmacht: Schnelle erste Runde, zwei Runden Tempo raus und taktieren im Pulk, dann zunehmend schneller mit den letzten 200m in 30s. Eben ein klassisches Meisterschaftsrennen auf der Mittelstrecke, fast wie früher (nur halt ca. 40s langsamer; naja,

so ist das halt mit zunehmendem Alter :)). Die Zeit von 4:33,34min war eher zweitrangig, auch wenn diese vier Sekunden schneller war als bei der UM in Hösbach. Hier wäre sicher bei entsprechend gleichmäßigem Verlauf noch mehr gegangen. Toll war vor allem das wieder entdeckte Gefühl Mittelstrecke kontrolliert und im Spurt schnell laufen zu können und dabei die Silbermedaille nur 13 Hundertstel Sekunden hinter dem Sieger Dennis Dodt aus Stade für das LAZ mit nach Hause zu nehmen. Auch wenn ich mich im ersten Moment im Ziel natürlich über die sehr knappen 13 Hundertstel Rückstand schon ein bisschen geärgert habe.

So knapp am DM-Titel ist man nun mal nicht alle Tage. Allerdings war auch schon dieser Ausgang nach den Meldeergebnissen so nicht zu erwarten. Der Sieger stand mit einer Bestzeit von 4:28,94min in den Listen und lief später im September bei der Masters EM in Italien mit der europäischen Spitze noch fünf Sekunden schneller, während der an diesem Tag Dritte, Jörg Jäger vom SV Teuto Riesenbeck, auch immerhin mit 4:30,57min gemeldet war.



Unerwartete Silbermedaille

Nachdem ich Matildas verwackeltes Handyvideo mit ordentlich Gebrüll gesehen hatte, war ebenfalls klar, dass auch sie von meiner Leistung mehr als überrascht war.

Auch wenn ich nicht sicher bin, ob sich eine solche Leistung mit entsprechender Vorbereitung für mich noch mal wiederholen lässt, so kann ich als Fazit sagen, dass das Verlassen der sportlichen Komfortzone sich unabhängig vom Alter immer lohnt.

Olaf Hoos

WSP
ingenieure

**Ingenieurbüro
für Bauwesen**

**Tragwerksplanung
+ Statik**

Bauphysik

**Baukoordination
+ SiGe-Planung**

WSP Ingenieure _ Schellingstraße 36 _ 97074 Würzburg
Tel. 0931 796160 _ Fax 0931 7961620 _ info@wsp-ing.de
www.wsp-ing.de

**KFZ-WERKSTATT
BILLINGER**

LEISTENSTR. 6 · HÖCHBERG

☎ 0931/4 83 22



SERVICE RUND UMS AUTO

**REPARATURDIENST
INSPEKTION
KLIMASERVICE
ELEKTRONIKDIAGNOSE**

**REIFENDIENST
UNFALLINSTANDSETZUNG
HAUPTUNTERSUCHUNG
PANNENHILFE**

Hausaufgaben vom Bundestrainer

Im Rahmen einer ganztägigen Fortbildungsmaßnahme für Trainer des Bayerischen Leichtathletikverbandes (BLV) hatte Hochsprung-Bundestrainer Sebastian Kneifel zum Thema: „Grundlagen des Hochsprungs mit Übungen zur Anlaufgestaltung, zum Übergang in den Absprung und allgemeine Vortübungen im Bereich des Trainings“ in die Fürther Leichtathletikhalle geladen.

Auf Vorschlag vom Fürther Stützpunkttrainer und BLV-Landestrainer Sprung durfte unser fünfzehnjähriger Athlet Finn Hauk die unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Übungen des Bundestrainers im Praxisteil der Veranstaltung erproben und ausführen.

Zu Beginn erläuterte Kneifel, der u.a. den für die Olympischen Spiele 2024 in Paris mit 2,34 Meter qualifizierten Tobias Potye trainiert, noch einmal die Grundlagen des Hochsprungs und ging dabei auf Themenbereiche wie Schlüsselpositionen und leistungsbestimmende Faktoren sowie den Trainingsprozess ein.

Interessiert folgte auch Finn dem Vortrag und den anschaulichen Beispielen aus der Praxis. Zudem wurden anhand von Videoanalysen Fehler und mögliche Folgefehler in den einzelnen Phasen des Hochsprungs besprochen sowie deren Vermeidung diskutiert.



Das sieht der Bundestrainer gerne

Nach einer kurzen Mittagspause sollte sich die Rolle des Zuhörers für Finn in eine weitaus aktivere wandeln. Zunächst wurde zum Einstieg in den Praxisteil mit einer Gang- und Laufschule begonnen.

Immer wieder nahm Kneifel kleine Anpassungen an den Übungen vor und animierte zu weiteren Wiederholungen.

Das sollte sich auch in den folgenden Lerneinheiten zum Anlauf und Absprung nicht ändern. Mit rhythmischem Klatschen unterstützte und forcierte er die Durchführung der einzelnen Sprungübungen.

Dabei ließ es sich der Bundestrainer nicht nehmen, einzelne Übungen selbst vorzuführen und damit das Ganze zu einer runden und kurzweiligen Veranstaltung werden zu lassen.

„Das war eine super Trainingseinheit, die mir einiges abverlangt hat. Klasse waren die vielen Hinweise, auf was es noch zu achten gilt“, so Finn nach dem Ende des Praxisteils.



Am Ende eines intensiven Trainingstages

Zum Abschluss nahm sich Kneifel noch Zeit für den Nachwuchsspringer, um über seine Ziele für das nächste Jahr sowie Schwerpunkte im Training zu sprechen, so dass sich der Schüler des Egbert-Gymnasiums Münsterschwarzach neben Latein und Englisch auch ein paar Notizen, u.a. zum Fußaufsatz und zum Schwungbeineinsatz, in sein Hausaufgabenheft machen konnte, bevor Kneifel die Rückreise ins verschneite München antrat.

Lars Hauk



Komm' in unser Team: PHYSIOTHERAPEUT

(m/w/d)

www.physio-konzept.de



Waldbüttelbrunn

August-Bebel-Str. 51
97297 Waldbüttelbrunn
Tel. 0931 3582 5534



Margetshöchheim

Zeller Str. 2
97276 Margetshöchheim
Tel. 0931 3019 3263





STANG

G m b H

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmung
- Trockenbau/Dachausbau
- Gerüstbau/Vermietung

☎ **09 31/9 44 20** Fax 09 31/95986

97080 Würzburg Alfred-Nobel-Str. 34
 mail@stang-gmbh.de

www.stang-gmbh.de

PHYLOKARTE **PRINT** GmbH

Ihre Druckerei in Zell



Privat- u. Geschäftsdrucksachen aller Art,
 Stempel, Plakate, - Copyshop -, Heißlaminierungen
 von A5 bis A2 (Folien wetterfest, UV-beständig),
 Kuverts, Preisanhänger, Broschüren, Frischhaltekarten,
 Drucke auf Graspapier

www.phylokarte.de

Klosterhof 4 • 97299 Zell • Tel.: 0931 / 46 30 80
 info@phylokarte.de • www.phylokarte.de

	9. Maira Jakel	9,21
	10. Luisa Adelmann	9,26
	11. Lea Konrad	9,36
800m	1. Luisa Adelmann	3:12,50
	3. Tessa Hopf	3:30,80
	4. Ronja Hopf	4:02,52
Hoch	1. Luisa Adelmann	1,08
	2. Tessa Hopf	1,04
	3. Ronja Hopf	1,00
Weit	3. Tessa Hopf	3,39
	6. Ronja Hopf	3,14
	7. Luisa Adelmann	3,00
	8. Marlene Beer	3,00
	10. Maira Jakel	2,95
	11. Lea Konrad	2,90
Ball	3. Luisa Adelmann	19,5
	4. Tessa Hopf	17,0
	7. Lea Konrad	15,0
	8. Maira Jakel	14,5
	10. Ronja Hopf	12,0



Unsere Jüngsten -
Start 800m und in die Saison

Kreismeistersch. am 06.05.2023 in Bad Kissingen

M15	Hoch	1. Finn Hauk	1,76
	Weit	1. Finn Hauk	5,23
M14	100m	4. Felix Kistner	15,52
	800m	2. Felix Kistner	3:05,44
	Hoch	2. Felix Kistner	1,28
	Weit	4. Felix Kistner	4,33
	Kugel	1. Felix Kistner	7,85
M13	75m	5. Jakob Drexlmaier	12,12
	Hoch	1. Frederik Hoos	1,40
		3. Jakob Drexlmaier	1,28
	Weit	1. Frederik Hoos	4,22
		3. Jakob Drexlmaier	3,70
	Ball	6. Jakob Drexlmaier	25,5
M11	50m	14. Max Kistner	9,30
	Weit	13. Max Kistner	2,91

	Ball	9. Max Kistner	17,0
M10	50m	2. Oskar Stahns	8,43
		6. Luca Felber	8,94
	800m	2. Oskar Stahns	3:09,30
		4. Luca Felber	3:21,62
	Hoch	3. Luca Felber	1,08
		4. Oskar Stahns	1,00
	Weit	1. Oskar Stahns	3,54
		5. Luca Felber	3,01
	Ball	3. Oskar Stahns	27,5
		6. Luca Felber	22,0
F	100m	3. Mithusha Ganeshanathan	15,34
	4x100m	1. Oswald-Quattländer-Denkey-Ganeshanathan	52,87
		2. Katharina Schmitt	1,48
	Hoch	2. Katharina Schmitt	9,50
	Kugel		
WU20	100m	1. Julie Denkey	12,93
		2. Franka Quattländer	14,24
		3. Nelly Oswald	14,78
W11	75m	4. Lena Bloch	11,52
	800m	4. Lena Bloch	3:02,06
	Hoch	5. Lena Bloch	1,20
	Weit	2. Lena Bloch	3,78
	Ball	1. Lena Bloch	29,0
W10	50m	9. Alessia Arca	9,01
		20. Lea Konrad	9,63
	800m	6. Alessia Arca	3:40,93
	Weit	9. Alessia Arca	2,97
		16. Lea Konrad	2,72
	Ball	9. Alessia Arca	12,0
		10. Lea Konrad	11,5

Lauf der Generationen am 06.05. 2023 in Rottendorf

W55	10km	1. Anja Wohlfart	49:40
-----	------	-------------------------	--------------

VfB-Schülersportfest am 13.05.2023 in Stuttgart

M15	Hoch	1. Finn Hauk	1,68
-----	------	---------------------	-------------

Unterfr. Meistersch. am 20./21.05.2023 in Hösbach

M	1500m	3. Olaf Hoos	4:37,34
MU20	100m	2. Lorenz Stengritt	12,28
		3. Jakob Müller	12,50
	Hoch	2. Lorenz Stengritt	1,72
	Weit	3. Lorenz Stengritt	5,65
		4. Jakob Müller	5,38
MU18	Speer	1. Jan Luis Hümmert	45,41
M15	100m	4. Thore Spiegler	13,36
	800m	2. Jonah Fallner	2:42,12
	80m H	3. Lennox Buchholzer	14,01
	Hoch	1. Finn Hauk	1,80
		3. Lennox Buchholzer	1,56
	Diskus	2. Lennox Buchholzer	24,50

Matthias Stockmann Heizung · Lüftung · Sanitär



Packen wir's an

- Gas- und Ölfeuerung
- Lüftung · Wärmerückgewinnung
- Solaranlagen
- Regenwassernutzung
- Kundendienst · Notdienst
- Planung und Ausführung

Hirschtal 19 · 97274 Leinach

Tel./Fax: 09364/4383 · Handy: 0171/1239544

Raumausstattung Michael Hösl

97276 Margetshöchheim

Tel.

0931/460 917 0

0170/470 732 5



- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ✓ Bodenbeläge | ✓ Gerüstbau |
| ✓ Raumausstattung | ✓ Trockenbau |
| ✓ Tapezierarbeiten | ✓ Fassadenrenovierung |

	Speer	1. Finn Hauk	36,51
		2. Lennox Buchholzer	28,59
M14	100m	4. Felix Kistner	14,84
	Kugel	2. Felix Kistner	7,63
	Speer	4. Marcel Fiedler	20,77
MU14	3x800m	2. Schmidt-Teister-Fiedler	9:16,37
WU20	100m	1. Franka Quattländer	13,57
		3. Nelly Oswald	14,33
	4x100m	1. Weidner-Quattländer-Denkey-Sieber	50,81
WU18	100m	4. Soana Sieber	13,47
		10. Matilda Hoos	14,32
	Kugel	3. Soana Sieber	10,98
		6. Matilda Hoos	9,09
W15	300m	9. Marie Pfeuffer	52,18
		10. Mareike Karl	53,67
	Weit	9. Marie Pfeuffer	3,97
	Speer	4. Mareike Karl	18,93
W14	100m	16. Sophia Brückner	14,24
	800m	4. Amelie Göhl	3:04,63
	Hoch	2. Sophia Brückner	1,46
	Speer	4. Amelie Göhl	15,41



Michael und seine U14-Mädchen in Hösbach
Mfr. und Ofr. Meistersch. am 10.06.2023 in Herzogenaurach

MU20	100m	Lorenz Stengritt	12,22
		Jakob Müller	12,33
WU20	100m	Franka Quattländer	13,59
		Nelly Oswald	14,19
	4x100m	Oswald-Quattländer-Hoos-Sieber	52,78
WU18	100m	Matilda Hoos	14,32

		Ufr. Blockwettk.-Meistersch. am 17.06.23 Schweinfurt	
M15	Spr	Lennox Buchholzer	aufg. 4,79- 1,52
	Wurf	3. Tim Eberle	1742
		14,22-16,22-4,16-6,03-13,68	
M14	Wurf	1. Felix Kistner	1631
		15,22-16,63-2,54-6,97-22,10	
M13	Spr./Spr.	2. Lukas Kirch	1993
		10,63-11,73-4,11-1,36-18,26	
		3. Frederik Hoos	1923
		11,36-11,64-3,91-1,44-15,88	
	Lauf	1. Aaron Schmitt	2082
		10,56-11,47-4,33-44-2:35,60	
		2. Simon Sonntag	2019
		10,57-12,06-4,21-46-2:38,63	
	Wurf	1. Marcel Fiedler	1684
		11,73-13,18-4,04-6,98-17,63	
		2. Jonah Kretz	1283
		12,88-14,43-3,41-5,99-10,65	
MU14	Team	1. Schmitt-Sonntag-Kirch Hoos-Fiedler	9701
W13	Wurf	3. Annika Hofmann	1727
		11,18-12,46-2,94-5,81-16,59	
W12	Spr./Spr.	3. Luise Hüller	1727
		12,24-12,54-3,59-1,24-11,11	
	Lauf	1. Lena Bloch	2125
		11,16-11,31-4,23-32,5-3:01,01	
		6. Lina Rombach	1703
		11,76-13,00 3,38-19,00-3:10,57	
	Wurf	3. Alexandra Rau	1401
		12,04-13,55-2,85-4,15-10,71	
WU14		Bloch-Hüller-Hofmann-Rombach-Rau	8683
		Bayer. M. U18/U20 am 23./24.06.2023 in Regensburg	
MU20	100m	Lorenz Stengritt	12,09
	400m	7. Lennard Schmidt	55,65
	Weit	6. Lorenz Stengritt	5,76
WU20	4x100m	3. Oswald-Quattländer-Hoos-Sieber	51,74
	1500m	10. Stella Kilian	5:29,60
	3000m	6. Stella Kilian	11:43,66
WU18	100m	Soana Sieber	13,17
		Südd. Meistersch. am 17.06.2023 in Aichach	
M15	Hoch	2. Finn Hauk	1,80
		Ufr. Meistersch. U12/U14 am 25.06.2023 in Alzenau	
U14	4x75m	3. Kirch-Hoos-Fiedler-Beer	43,58
M13	75m	4. Lukas Kirch	10,59

Hoch	1. Frederik Hoos	1,45	
Weit	4. Marcel Fiedler	3,93	
	5. Frederik Hoos	3,93	
	6. Lukas Kirch	3,84	
Kugel	1. Marcel Fiedler	7,16	
Speer	2. Marcel Fiedler	23,54	
	3. Lukas Kirch	17,76	
Ball	3. Marcel Fiedler	35,0	
M12	Kugel	3. Julius Beer	5,59
	Speer	6. Julius Beer	15,68
	Ball	14. Julius Beer	22,0
W13	75m	VL Sophia Brückner	10,93
	800m	7. Tabea Fallner	2:59,40
	Weit	15. Sophia Brückner	3,49
W11	50m	Mareike Wolpert	9,01
	Weit	24. Mareike Wolpert	2,81
	Ball	23. Mareike Wolpert	14,0
W10	50m	4. Marlene Beer	8,45 (8,41)
	800m	6. Marlene Beer	3:18,41
	Ball	10. Marlene Beer	13,5

Ufr. Vierk. U12/U14 am 01.07.2023 in Güntersleben

M13	4-K.	75m Weit Hoch Ball	
		1. Simon Sonntag	1612
		10,9-4,39 - 1,44 - 37,5	
		2. Lukas Kirch	1583
		10,6-4,12 - 1,40 - 36,5	
		4. Frederik Hoos	1452
		11,5-3,94 - 1,40 - 32,0	
		5. Marcel Fiedler	1439
		1 1,7 -3,86 - 1,36 - 37,0	
		6. Fabian Bever	1379
		11,5- 4,04- 1,32 -26,5	
		7. Felix Hepp	1266
		11,8-3,63 - 1,24 - 27,0	
		8. Jakob Drexлмаier	1210
		11,8-3,40 - 1,24 - 23,5	
		9. Jonah Kretz	1182
		12,6-3-41 - 1,20 - 30,0	
M12		75m Weit Hoch Ball	
		11. Julius Beer	846
		12,9-2,94 - 0,90 - 21,0	
MU14		1. LAZ Kreis Würzburg	7465
		Sonntag-Kirch-Hoos-Fiedler-Bever	
M10	4-K.	50m Weit Hoch Ball	
		2. Nero Scholz	1164
		8,2 - 3,58 - 1,16 - 27,5	
		3. Julius Adelmanm	1146
		8,3 - 3,45 - 1,12 - 35,0	
		8. Oskar Stahns	1005
		8,6 - 3,33 - 1,04 - 25,5	
		9. Nils Regler (2014)	955
		8,8 - 3,65 - 1,08 - 16,0	

MU12	4-K.-M.	LAZ Kreis Würzburg	4877
		Scholz-Adelmanm-Stahns-Regler-Steinmann	
W13	4-K.	75m Weit Hoch Ball	
		6. Annika Hofmann	1554
		11,3 - 3,81 1,36 - 25,0	
		8. Sofia Brückner	1534
		10,9 - 3,72-1,32 - 23,0	
		16. Emilia Schmidt	1347
		11,2 - 3,39-1,12 - 24,5	
W12	4-K.	75m Weit Hoch Ball	
		2. Lena Bloch	1547
		11,2- 4,12 -1,20 - 30,5	
		5. Lena Weißmann	1476
		12,0 -3,98 -1,40 - 18,5	
		11. Luise Hüller	1304
		11,9-3,40 -1,24 - 18,0	
		16. Alexandra Rau	1197
		12,2 - 3,38-1,08- 20,5	
		17. Lilian Reißer	1196
		12,5- 3,56-1,00 - 26,0	
		23. Lina Knahn	861
		13,9- 3,09-o.g.V.-25,0	

WU14	4-K.-M.	2. LAZ Kreis Würzburg	7458
		Hofmann-Bloch-Brückner-Weißmann-Schmidt	



Katha mit Lina, Lena und Luise beim Blockmehrkampf

W11	4-K.	50m Weit Hoch Ball	
		3. Hanna Bever	1431
		8,1 - 4,01 -1,16 - 26,0	
		4. Lina Rombach	1337
		8,2 - 3,98 -1,12 - 21,5	
		8. Theresa Schmidt	1253
		8,3 - 3,64 -1,16 - 17,0	
		10. Adriana Kuchenmeister	1131
		8,5 - 3,40- 1,04 - 18,0	
		11. Sophia Strohmenger	1126
		8,6 - 3,23- 1,16 - 14,0	
		12. Paula Kutscher	1021
		9,1 - 3,48 -1,04 - 13,5	

	14. Mareike Wolpert	930	Hoch	2. Celian Gronert	1,29	
	8,9 - 2,94- 0,96 -15		Weit	2. Jakob Schmidt	4,02	
	16. Emma Lehner	901		4. Celian Gronert	3,82	
	9,0 - 2,96- 0,96 - 13,5			11. Yannick Zeidler	2,97	
W10	4-K. 50m Weit Hoch Ball		Kugel	1. Julius Kräml	5,20	
	1. Tessa Hopf	1331	Speer	1. Jakob Schmidt	29,15	
	8,5 - 3,53 -1,12 - 28,5			2. Celian Gronert	19,29	
	6. Luisa Adelman	1130		3. Julius Kräml	17,29	
	8,9 - 3,21 -1,08 - 20,5		M11	50m	Stefan Keller	8,4
	7. Ronja Hopf	1077			Julius Kräml	8,9
	8,7 - 3,08 -1,12 - 14,5				Yannik Steinmann	9,2
	8. Emma Schmelzer	1057			Frederico Rizzo	9,4
	8,9 - 3,56 -1,04 - 14,0				Maximilian Schelbert	9,6
	9. Johanna Rudelgast (2014)	1031		800m	7. Maximilian Schelbert	3:19,3
	8,8 - 3,25 -1,08 - 12,5			Hoch	7. Stefan Keller	1,10
	10. Marlene Beer	868		Weit	9. Stefan Keller	3,40
	8,5 -3 -3,38 -o.g.v. - 14,0				10. Yannik Steinmann	3,20
WU12	4-K.-M. 1. LAZ Kreis Würzburg	6483			11. Julius Kräml	3,06
	Bever-Rombach-Hopf-				12. Maximilian Schelbert	3,00
	Schmidt-Kuchenmeister			Ball	13. Frederico Rizzo	2,88
	3. LAZ Kreis Würzburg	5421			3. Julius Kräml	29,5
	Adelmann-Strohmen-				6. Stefan Keller	23,5
	Hopf-Schmelzer-Rudelgast				7. Frederico Rizzo	23,0
					10. Yannik Steinmann	21,0
					13. Maximilian Schelbert	15,5
	Offene Vereinsmeistersch. am 02.07.2023 in Ramsthal		M10	50m	2. Leontin Aulbach	7,9
M15	Hoch 1. Finn Hauk	1,74			3. Nils Regler	8,2
					3. Stahns	8,2
					Philip Jay Fischer	8,7
					Henry Herzlieb	8,7
					Felix Fischer	8,7
					Hannes Stang	8,9
					Valentin Händler	9,2
					Raphael Kilian	9,3
M13	75m 1. Lukas Kirch	11,3			4. David Bloch	3:06,3
	2. Fabian Bever	11,6			5. Leontin Aulbach	3:11,2
	4. Felix Hepp	12,7			8. Henry Herzlieb	3:17,5
	800m 2. Felix Öffner	2:46,0		800m	10. Nils Regler	3:23,0
	3. Felix Hepp	2:57,1			11. Hannes Stang	3:29,0
	60mH 1. Lukas Kirch	11,4			12. Felix Fischer	3:33,1
	2. Jakob Drexlmaier	12,8			13. Luca Felber	3:33,5
	3. Marcel Fiedler	13,1			18. Raphael Kilian	3:57,4
	Hoch 1. Lukas Kirch	1,38			Hoch 1. Nils Regler	1,10
	2. Marcel Fiedler	1,32			2. Luca Felber	1,05
	3. Jakob Drexlmaier	1,20			Oskar Stahns	1,05
	Weit 1. Fabian Bever	4,14			6. Valentin Händler	1,00
	3. Jakob Drexlmaier	3,82			8. Leontin Aulbach	1,00
	4. Felix Hepp	3,68			Henry Herzlieb	1,00
	Kugel 1. Marcel Fiedler	7,34			Weit 1. Nils Regler	3,65
	Speer 1. Marcel Fiedler	23,88			4. Oskar Stahns	3,38
	3. Jakob Drexlmaier	18,62			6. Leontin Aulbach	3,32
	4. Felix Öffner	12,97			8. Hannes Stang	3,30
	Ball 1. Marcel Fiedler	41,5			10. Henry Herzlieb	3,19
	2. Lukas Kirch	36,5			12. Luca Felber	3,16
	3. Felix Hepp	30,5			14. Valentin Händler	3,07
	4. Felix Öffner	23,0			17. Felix Fischer	2,83
M12	75m 6. Yannick Zeidler	11,5(11,3)				
	800m 4. Jakob Schmidt	2:58,2				
	60mH 1. Celian Gronert	12,4				

		18. Raphael Kilian	2,82			5. Lina Roos	3:23,8
	Ball	1. Oskar Stahns	28,5		Hoch	3. Lina Roos	1,05
		2. Luca Felber	28,0		Weit	1. Hanna Bever	4,14
		10. Henry Herzlieb	21,5			2. Theresa Schmidt	3,70
		12. Felix Fischer	16,5			4. Lina Roos	3,39
		13. Raphael Kilian	15,0			10. Celina Halm	2,97
W13	800m	4. Tabea Faller	3:05,0			12. Lana Freygang	2,91
		5. Sophie Dresch	3:09,9		Ball	14. Mara Faller	2,77
	60mH	3. Sophie Dresch	12,7			3. Hanna Bever	29,0
	Hoch	4. Sophie Dresch	1,20			5. Celina Halm	22,0
W12	75m	1. Milla Fischer	10,7			7. Theresa Schmidt	19,0
		2. Lena Bloch	10,9(10,8)			9. Lana Freygang	15,5
		4. Lena Weißmann	11,2	W10	50m	1. Anna Bauer	8,0
		Luise Hüller	11,8			2. Anna Glaus	8,1
	800m	2. Lena Bloch	3:06,4			4. Sabrina Pröstler	8,5
		3. Luisa Hüller	3:18,8			5. Aurelia Sendner	8,7
	60mH	1. Lena Bloch	10,6			Marie Schömig	9,1
		2. Luise Hüller	12,4			Lea Konrad	9,2
		3. Lilian Reißer	13,3			Nele Heller	9,3
	Hoch	2. Lena Weißmann	1,32			Felina Breidenbach	9,4
		3. Luise Hüller	1,29			Carlotta Sperlich	9,7
	Weit	1. Lena Bloch	4,08			Lena Kistner	9,8
		2. Milla Fischer	3,99			Hannah Pietsch	9,8
		5. Lena Weißmann	3,90			Sara Menning	9,8
		7. Lilian Reißer	3,57			Maira Jakel	11,2
		10. Luise Hüller	3,08		800m	1. Carlotta Sperlich	3:11,9
	Ball	1. Lena Bloch	35,0			2. Maira Jakel	3:17,6
		7. Lilian Reißer	24,0			5. Nele Heller	3:41,2
W11	50m	1. Hanna Bever	7,6			6. Marie Schömig	3:48,6
		3. Theresa Schmidt	7,8		Hoch	1. Anna Bauer	1,13
		4. Lina Roos	8,2			2. Sabrina Pröstler	1,00
		Lana Freygang	9,0			Anna Glaus	1,00
		Celina Halm	9,6			4. Sara Menning	0,95
	800m	1. Hanna Bever	3:00,0		Weit	1. Anna Bauer	3,37
		4. Theresa Schmidt	3:08,3			2. Anna Glaus	3,25



aksar

KEBAP

Moustafa Ibrahim

Tel.: 0931 / 99 13 04 41

Mobil.: 0157 81266466

Kirchstr. 26, 97209 Veitshöchheim
Montag - Sonntag 11:00 - 22:00 Uhr

	3. Sabrina Pröstler	3,15
	6. Lea Konrad	2,98
	7. Maira Jakel	2,96
	8. Nele Heller	2,93
	11. Felina Breidenbach	2,72
	12. Marie Schömig	2,66
	13. Carlotta Sperlich	2,61
	14. Hannah Pietsch	2,52
	15. Aurelia Sendner	2,48
	18. Sara Menning	2,42
Ball	1. Anna Bauer	22,0
	3. Anna Glaus	19,5
	4. Carlotta Sperlich	17,5
	5. Lea Konrad	17,5
	6. Sabrina Pröstler	17,0
	7. Maira Jakel	16,5
	10. Aurelia Sendner	14,5
	12. Sara Menning	14,0
	13. Hannah Pietsch	13,0
	14. Nele Heller	10,0

Bayer. M. U16/U23 am 15.07.2023 in Ingolstadt

M15 Hoch	2. Finn Hauk	1,77
----------	--------------	------

WU23 4x100m	4. Oswald-Quattländer-Denkey-Sieber	50,62
-------------	-------------------------------------	-------

Deutsche Meistersch. am 30.07.2023 in Stuttgart

M15 Hoch	4. Finn Hauk	1,79
----------	--------------	------

Triathlon am 05.08.2023 in Kitzingen

W55 10km	7. Anja Wohlfart	48:17 min
----------	------------------	-----------

Abendsportfest am 09.08.2023 in Pfungstadt

M15 Hoch	1. Finn Hauk	1,70
-----------------	---------------------	-------------

VI. Abendsportfest am 30.08.2023 in Walldorf

M15 Hoch	1. Finn Hauk	1,74
----------	---------------------	-------------

Deutsche Meistersch. Masters am 12.08.2023 in Mönchengladbach

M50 1500m	2. Olaf Hoos	4:33,43
-----------	--------------	---------

Ufr. Mehrkampf. am 09. 09.2023 inHammelburg

M15 4-K.	100m Weit Hoch Kugel	
	2. Lennox Buchholzer	1783
	13,72 4,72 1,47 8,73	

M14 4-K.	4. Lukas Kirch	1613
	13,39 4,53 1,32 6,83	
	6. Marcel Fiedler	1330
	15,03 3,84 1,26 5,84	
	7. Felix Kistner	1290
	14,17 2,01 1,32 8,09	
	8. Jonah Kretz	1157
	16,37 3,59 1,14 5,95	

MU16 4-K Team	1. LAZ Kreis Würzburg	7173
	Buchholzer-Kirch-Fiedler Kistner-Kretz	

Länder-Vergleichskampf am 14.09.2023 in Essingen

M15 Hoch	5. Finn Hauk Bayern	1,73
	1. Bayern	223
	2. Württemberg	191
	3. Hessen	166

Team-DM Unterfranken am 30.09.2023 in Hösbach

MU16 Team	Gr.2 1. LAZ Kreis Würzburg 6936	
100m	Lukas Kirch	13,75
	Aaron Schmitt	13,85
800m	Tim Eberle	2:55,40
	Felix Kistner	2:55,59
	Marcel Fiedler	2:59,70
80mH	Finn Hauk	13,10
	Tim Eberle	15,60
Hoch	Finn Hauk	1,76
	Frederik Hoos	1,48
	Lukas Kirch	1,44
Weit	Frederik Hoos	4,28
	Marcel Fiedler	3,63
Kugel	Lennox Buchholzer	8,28
	Felix Kistner	7,92
	Marcel Fiedler	6,18
Speer	Finn Hauk	35,98
	Lennox Buchholzer	28,41
	Marcel Fiedler	19,85
4x1000m	Buchholzer-Eberle-Kistner-Kirch	54,71
MU14 Team	Gr.2 2. LAZ Kreis Würzburg	4482
75m	Yannik Zeidler	11,72
	Julius Beer	12,01
800m	Jakob Schmidt	2:49,81
	Julius Beer	3:13,03
60mH	Celian Gronert	12,81
	Jakob Schmidt	15,07
Hoch	Jakob Drexlmaier	1,24
	Celian Gronert	1,20
Weit	Jakob Drexlmaier	3,62
	Jakob Schmidt	3,58



Erster Wechsel unserer WU12-Staffel in Hösbach: gut - oder?



Sicherheit für ein aktives Leben.

Die ERGO Unfallversicherung, die es einfach macht: mit leistungsstarkem Grundschutz und flexibel zuwählbaren Bausteinen für Ihre ganz persönlichen Ansprüche. Weltweit und jederzeit abgesichert.



Generalagentur
Manuel Fuchs

Untere Ritterstr. 7
97230 Estenfeld
Tel 09305 987886
guenter.schraud@ergo.de
manuel.fuchs@ergo.de

ERGO

Tauchunternehmen Schmitt

Maschinenbau • Schiffsreparaturen • Motoreninstandsetzungen

MAN-Service Werkstätte / IVECO Marine Service

J. Verhaar, Bugstrahlruder - Stützpunkt

97204 Höchberg-Würzburg, Otto-Hahn-Straße 3

Telefon: (09 31) 4 03 21, Fax 4 82 69, D1: 01 71/121 84 33

		Jonah Kretz	3,35	Weit	Celine Dresch	4,16	
		Yannik Zeidler	2,41		Antonia Wolfert	3,52	
Ball		Jonah Kretz	36,5	Kugel	Paulina Emmerling	6,75	
		Celian Gronert	31,0		Amelie Göhrl	6,14	
4x75m		Zeidler-Drexlmaier-Kretz-Beer	45,79	4x100m	Lilian Reißer	6,03	
					Göhrl-Reißer-Dresch-Wolfert	60,60	
MU12 Team	Gr.1	1. LAZ Kreis Würzburg	3537	WU14 Team	Gr.2	4. LAZ Kreis Würzburg	5499
50m		Oskar Stahns	8,36	75m		Sophia Brückner	10,86
		Jay Philip Fischer	8,82			Milla Fischer	11,46
		Felix Fischer	9,25	800m		Tabea Faller	3:09,83
800m		Julius Adelmann	2:59,97			Sophie Dresch	3:23,63
		David Bloch	3:11,66	60mH		Luise Hüller	12,43
		Felix Fischer	3:20,06			Emilia Schmidt	12,66
Hoch		Luca Felber	1,16			Sophie Dresch	13,33
		Julius Adelmann	1,16	Hoch		Lena Weißmann	1,36
		Valentin Händler	1,00			Sophia Brückner	1,36
Weit		Felix Fischer	0,92	Weit		Luise Hüller	1,24
		Oskar Stahns	3,54			Milla Fischer	3,92
		David Bloch	3,29			Lena Weißmann	3,60
		Jay Philip Fischer	3,12	Ball		Alexandra Rau	3,46
Wurf		Julius Adelmann	31,0			Emilia Schmidt	31,0
		David Bloch	26,0			Alexandra Rau	21,0
		Luca Felber	23,0	4x75m	I:	Weißmann-Fischer-Schmidt-Brückner	42,92
4x50m		Valentin Händler	21,0		II:	Faller-Dresch-Hüller-Rau	45,34
		Fischer-Stahns-Felber-Händler	33,21				
WU16 Team	Gr.3	4. LAZ Kreis Würzburg	3677	WU12 Team	Gr.1	2. LAZ Kreis Würzburg	4379
100m		Celine Dresch	15,01	50m		Jana Dömling	8,22
		Antonia Wolfert	15,34			Adriana Kuchenmeister	8,35
800m		Amelie Göhrl	3:03,54				
		Lilian Reißer	3:29,00				



Ganze fünf Punkte bei 4379 P. fehlten unserem WU12 - Team unter der Regie von Franka und Matilda zum Gesamtsieg in Hösbach

FITNESS & WELLNESS CLUB *svw05*



50 m Schwimmbecken

Was uns auszeichnet

Es ist die Verknüpfung unserer 30-jährigen praktischen Erfahrung mit den theoretischen Erkenntnissen in der Trainingslehre, wobei wir mit Prof.Dr.Dr. h.c. Manfred Grosser in unserem Club eine herausragende Persönlichkeit auf dem Gebiet der Bewegungslehre mit internationalem Ruf als Berater haben und er als Top-Leichtathlet vor ca. 50 Jahren die **100 m in 10,5 sec lief**.

Hinzu kommt unsere langjährige und überaus wichtige Zusammenarbeit mit Orthopäden und Sportmediziner. Gerade weil wir uns u.a. auf das Rückentraining spezialisiert haben, sind wir - auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht - mit den besten Geräten ausgestattet. Das gilt auch für unseren modern und großzügig mit Geräten versehenen Cardio - Bereich. Hier können Sie individuell die Leistung Ihres Herz-Kreislauf-Systems steigern.

Außerdem erwartet Sie ein umfangreiches Kursangebot, z.B. Rückenschule, Yoga, Pilates, Nordic Walking oder spezielles Lauftraining auf den schönsten Laufstrecken Würzburgs. Und die Tatsache, dass sich seit 1992 mittlerweile **dreizehn Olympioniken** in den Sportarten, Fechten, Rudern, Wasserball, Judo und Schwimmen mit einem spezifischen Krafttraining bei Rainer Griebel auf Ihre Olympiade vorbereitet haben und auch Medaillen gewannen, zeichnet unser Studio ebenfalls besonders aus. Nach dem Sport können Sie in unserer weitläufigen Saunalandschaft relaxen und einfach Ihre „Seele baumeln“ lassen.

Überzeugen Sie sich von unserem lukrativen Angebot durch ein kostenfreies Probetraining und vereinbaren Sie einen Termin! Die Mitgliedschaft in unserem Fitness-Club ist übrigens auch ohne die Mitgliedschaft im Schwimmverein möglich!



0931-79 79 520

www.svw05-fitnessclub.de
svw05-fitness@t-online.de

		Marlene Beer	8,37
		Lina Roos	8,51
		Julia Hugelstatter	8,61
800m		Carlotta Sperlich	2:59,94
		Luisa Adelman	3:01,35
		Marlene Beer	3:21,22
Hoch		Theresa Schmidt	1,20
		Luisa Adelman	1,12
		Adriana Kuchenmeister	1,08
Weit		Hanna Bever	3,90
		Theresa Schmidt	3,69
		Julia Hugelstatter	3,62
		Lina Roos	3,43
Ball		Hanna Bever	25,5
		Luisa Adelman	25,0
		Carlotta Sperlich	21,5
4x50m	I:	Bever-Schmidt-Roos-Hugelstatter	31,27
	II:	Domling-Beer-Kuchenmeister-Sperlich	32,82
WU12 Team	Gr.1	3. LAZ Kreis Wurzburg	3337
		Mareike Wolpert	8,68
		Lea Konrad	9,48
		Mara Faller	9,68
		Lena Kistner	10,60

800m	Maira Jakel	3:24,14
	Mara Faller	3:25,41
	Mareike Wolpert	3:37,67
Hoch	Isabella Krainer	1,04
	Emma Schmelzer	0,96
Weit	Emma Schmelzer	3,43
	Lea Konrad	2,94
	Mara Faller	2,55
	Lena Kistner	2,41
Ball	Lea Konrad	18,5
	Maira Jakel	16,0
	Isabella Krainer	11,0
4x50m	Krainer-Wolpert-Schmelzer-Jakel	33,69

Ufr. I. Bahnlaufe am 14.10.2023 in Aschaffenburg

WU20 5000m **1. Stella Kilian 20:48,97**

41. Nikolauslauf am 03.12.2023 in Ochsenfurt

M55	7,5	5. Michael Gintner	34:14
W55	7,5	2. Anja Wohlfart	34:09
F	3,0	4. Isabell Lef	14:31



Spaß, Freude und Erfolg – das ist Leichtathletik



Erlebnis
IMKEREI KONRAD
imkerei-konrad.de

ERLEBE DIE WELT DER BIENEN!

- Selber Imkern als Tages- und Jahreskurse
- Kurse für Jungimker
- Bienenpatenschaft
- Bienenvolk mieten
- Erlebnis-Imkerei & -Bauernhof:
Lernprogramm für Schulen
- Kindergeburtstage



WIR SCHWÄRMEN FÜR BIENEN.

... und DU bestimmt bald auch!

ERLEBNIS-IMKEREI KONRAD
Aussiedlerhöfe 11
97222 Rimpfard

Tel. 0152 33 89 53 58
www.imkerei-konrad.de

Schülerinnen A - WJU16 (14/15 Jahre)

4x75m	37,42	Langhirt-Hohnheiser-Struch - Schneider	99
4x100m	50,89	Riepel-Reichert-Struch-Schneider	00
3x800m	7:30,61	Detweiler - Johannes - Stieber	14
4-Kampf-M.	8060	Döring-Stieber-Hertel Stegmann-Lesch	15
7-Kampf-M.	10402	Götz-Leberfinger-Sauer	96
Block-M.	12218	Langhirt-Hohnheiser-Dausacker-Struch-Reichert	99

W 14

75m	9,49	Annika Hohnheiser (R)	98
100m	12,48	Tamara Lukas (G)	01
800m	2:23,60	Elisabeth Riepel (W)	00
2000m	7:15,16	Sonja Hohlfeld (V)	07
80m Hü	11,84	Annika Hohnheiser (R)	98
Hoch	1,70	Monika Götz (H)	95
Weit	5,64	Monika Götz (H)	95
Stab	3,67	Monika Götz (H)	95
Kugel	12,43	Gina Ziegler (G)	92
Diskus	37,90	Gina Ziegler (G)	92
Speer	34,77	Carina Ehrenfels (M)	99
Ball 200g	47,50	Jutta Fischer (M)	98
4-Kampf	1938	Maria Chmielewski (R)	00
7-Kampf	3755	Monika Götz (H)	95
Block S/S	2716	Monika Götz (H)	95
Block Lauf	2339	Julie Denkey (R)	18
Block Wurf	2126	Theresa Kuhn (G)	08

W 15

75m	9,32	Annika Hohnheiser (R)	99
100m	12,38	Tamara Lukas (G)	02
300m	40,65	Tamara Lukas (G)	02
800m	2:19,03	Elisabeth Riepel (W)	01
2000m	7:15,16	Sonja Hohlfeld (V)	07
80m Hü	11,72	Annika Hohnheiser (R)	99
Hoch	1,70	Monika Götz (H)	95
Weit	5,82	Monika Götz (H)	96
Stab	3,85	Monika Götz (H)	96
Drei	11,22	Julie Denkey (R)	20
Kugel	12,43	Gina Ziegler (G)	92
Diskus	37,90	Gina Ziegler (G)	92
Speer	37,88	Stefanie Muth (V)	94
Ball 200g	58,00	Jutta Fischer (M)	99
4-Kampf	1938	Maria Chmielewski (R)	00
7-Kampf	3857	Monika Götz (H)	96
Block S/S	2716	Monika Götz (H)	95
Block Lauf	2364	Amelie Seidenspinner (G)	07
Block Wurf	2678	Gina Ziegler (G)	92

Weibliche Jugend B - WJU18 (16/17 Jahre)

100m	11,91	Annika Hohnheiser (R)	01
200m	24,44	Annika Hohnheiser (R)	01
400m	57,49	Elisabeth Riepel (W)	02
800m	2:13,12	Elisabeth Riepel (W)	03
1500m	4:51,10	Kerstin Kuhn (V)	92

3000m	10:47,10	Kerstin Kuhn (V)	92
4x100m	49,08	Struch - Hohnheiser-Dausacker - Schneider	01
3x800m	7:25,48	Henig - Riepel - Dausacker	01
100m Hü	14,28	Annika Hohnheiser (R)	01
400m H	64,32	Lisa Dausacker (M)	01
1500m Hi	5:52,7	Sonja Hohlfeld (V)	11
Hoch	1,70	Monika Götz (H)	95
Weit	5,82	Monika Götz (H)	98
Stab	4,31	Monika Götz (H)	98
Drei	11,73	Julie Denkey (R)	22
Kugel 3 kg	11,74	Annika Scheller(R)	20
Kugel 4 kg	11,39	Kristina Gehrig (V)	03
Diskus	51,47	Kristina Gehrig (V)	03
Speer 500g	33,32	Pauline Stieber (R)	17
Speer 600g	33,14	Stefanie Muth (V)	95
4-Kampf	2854	Julie Denkey (R)	21
7-Kampf	4335	Julie Denkey (R)	21
7-Kampf M.	8925	Seidenspinner - Jammal Hartmann	07

Weibliche Jugend A - WJ U20 (18/19 Jahre)

100m	11,91	Annika Hohnheiser (R)	01
200m	24,24	Annika Hohnheiser (R)	03
400m	57,49	Elisabeth Riepel (W)	02
800m	2:12,13	Elisabeth Riepel (W)	04
1000m	3:11,20	Carmen Klenk (W)	91
1500m	4:42,03	Elisabeth Riepel (W)	05
3000m	10:47,10	Kerstin Kuhn (V)	92
5000m	20:48,97	Stella Kilian (R)	23
4x100m	47,27	Lukas - Dausacker - Störlein Hohnheiser	02
4x400m	3:49,94	Struch - Henig - Reichert Dausacker	02
3x800m	7:14,15	Riepel - Dausacker - Henig	02
100m Hü	15,58	Annika Hohnheiser (R)	03
400m Hü	61,45	Lisa Dausacker (M)	02
Hoch	1,70	Monika Götz (H)	95
Weit	5,82	Monika Götz (H)	96
Stab	4,31	Monika Götz (H)	98
Drei	11,73	Julie Denkey (R)	22
Kugel	12,14	Annemarie Volkheimer (V)	03
Diskus	53,14	Kristina Gehrig (V)	06
Speer	37,13	Marisa Schamagl (H)	10
4-Kampf	2551	Marion Schick (H)	95
4-Kampf-M.	9877	Schick - Kem - May Häusler - Manninger	95
7-Kampf	4031	Marion Schick (H)	95
7-Kampf-M.	11318	Schick - Kem - May	95

Frauen

100m	11,91	Annika Hohnheiser (R)	01
200m	24,24	Annika Hohnheiser (R)	03
400m	55,40	Annika Hohnheiser (R)	07
800m	2:12,13	Elisabeth Riepel (W)	04
1000m	2:54,64	Anette Herrmann (W)	98
1500m	4:42,03	Elisabeth Riepel (W)	05
3000m	10:29,37	Elfi Fischer (W)	91

5000m	17:58,70	Elfi Fischer (W)	91	M15			
10000m	37:32,00	Elfi Fischer (W)	91	75m	9,21	Tobias Wittstadt (H)	93
Halbn.	1:34,01	Erika Littmann (W)	94	100m	11,57	Julian Hartmann (M)	03
Marathon	2:55,33	Elfi Fischer (W)	91	300m	36,91	Matthias Hofmann (Ei)	16
4 x 100m	47,27	Lukas - Störlein		800m	2:05,44	Matthias Hofmann (Ei)	16
		Dausacker - Hohnheiser	02	1000m	2:49,77	Sven Kuhn (G)	95
4 x 400m	3:49,94	Riepel - Störlein		2000m	6:09,47	Matthias Hofmann (Ei)	16
		Dausacker - Hohnheiser	02	3000m	9:36,04	Thomas Öffner (G)	02
3 x 800m	7:14,15	Riepel - Henig - Dausacker	02	5km	18:17,00	Michael Kunzelmann (R)	99
100m Hü	14,84	Regina Leberfinger (V)	09	80m Hü	11,12	Julian Hartmann (M)	03
400m Hü	61,45	Lisa Dausacker (M)	02	300m Hü	48,07	Christian Frey (R)	03
Hoch	1,70	Monika Götz (H)	95	Hoch	1,88	Manuel Marko (G)	09
Weit	5,82	Monika Götz (H)	96			Amos Moss (H)	95
Stab	4,31	Monika Götz (H)	98	Weit	6,31	David Löhner (H)	03
Drei	11,73	Julie Denkey (R)	22	Stab	4,35	Artur Wollert (H)	09
Kugel	12,70	Kristina Gehrig (V)	06	Drei	12,11	Manuel Marko (G)	09
Diskus	53,14	Kristina Gehrig (V)	03	Kugel	16,32	Joschua Deckert (G)	05
Speer	40,28	Miriam Roth (H)	94	Diskus	54,33	Joschua Deckert (G)	05
Siebenk.	5169	Miriam Roth (H)	92	Speer	50,28	Jan-Luis Hümmert (Ei)	20
Siebenk. M	11835	Roth - Schick - Schick	96	Ball 200g	80,50	Joschua Deckert (G)	05
				Hammer	26,55	Joschua Deckert (G)	05
Schüler A - MJ U16 (14/15 Jahre)				Vierkampf	2231	Julian Hartmann (M)	03
4x75m	35,97	Götz -Schabani		Achtkampf	4394	Andreas Eitel (R)	96
		Ditterich - Wittstadt	93	Neunkampf	4107	Lennard Schmitt (R)	20
4x100m	45,44	Hartmann - Blum		Block S/S	2785	Alexander Schuster (H)	10
		Frey - Löhner	03	Block Lauf	2785	Matthias Hofmann (Ei)	16
3x1000m	9:02,70	Bacic - Öffner - Deckert	02	Block Wurf	3027	Yannick Bastian (V)	14
4-Kampf-M.	10148	Schwerdtfeger - Wollert					
		Marko - Schuster - Schäd	09	Männliche Jugend B - MJ U18			
8-Kampf-M.	11584	Eitel - Brumm - Hornung	95	100m	10,99	Julian Hartmann (M)	05
9-Kampf-M.	12057	Jantschke-Schmitt-Ayad	20	200m	22,08	Julian Hartmann (M)	05
Block-M.	13009	Husslein - Dilger - Roos		400m	49,76	Matthias Hofmann (Ei)	18
		Ulbrich - Schömig	91	800m	1:56,55	Matthias Hofmann (Ei)	18
				1000m	2:44,66	Marcel Dettweiler (H)	14
M14				1500m	4:20,32	Marcel Dettweiler (H)	14
75m	9,72	Tobias Wittstadt (H)	92	3000m	9:13,64	Thomas Öffner (G)	03
100m	11,78	David Löhner (H)	02	4x100m	43,68	Hartmann - Blum	
300m	41,36	Lucas Götzmann (H)	00			Frey - Löhner	05
800m	2:07,50	Matthias Hofmann (Ei)	15	3x1000m	8:29,90	Zink - Dettweiler - Bernar	13
1000m	2:56,50	Martin Gätzner (H)	96	110m Hü	14,69	Christian Frey (R)	05
2000m	6:39,08	Michael Kunzelmann (R)	99	400m Hü	52,66	Julian Hartmann (M)	05
3000m	10:23,77	Michael Kunzelmann (R)	99	2000m Hü	6:14,40	Marius Deckert (G)	04
5km	18:17,00	Michael Kunzelmann (R)	99	Hoch	1,96	Manuel Marko (G)	11
80m Hü	11,55	Yannick Bastian (V)	13	Weit	6,46	Matthias Hofmann (Ei)	18
Weit	5,79	Yannick Bastian (V)	13	Stab	4,75	Artur Wollert (H)	11
Hoch	1,77	Jakob Gözl (H)	15	Drei	12,30	Andreas Eitel (R)	98
Stab	3,82	Artur Wollert (H)	08	Kugel	18,64	Joschua Deckert (G)	07
Drei	10,04	Florian Werb (R)	94	Diskus	58,76	Patrick Werner (V)	03
Kugel	15,02	Philipp Hellwich (V)	10	Speer	51,90	Johannes Struch (G)	99
Diskus	52,38	Philipp Hellwich (V)	10	5-Kampf	3253	Matthias Hofmann (Ei)	18
Speer	50,28	Jan-Luis Hümmert (Ei)	20	5-Kampf-M.	12676	Marko - Schuster - Wollert	
Ball	68,0	Philipp Hellwich (V)	08			Schäd - Breitingner	11
Vierkampf	2106	Jakob Gözl (H)	15	10-Kampf	5816	Matthias Küsters (H)	06
Achtkampf	3879	Andreas Eitel (R)	95	10-Kampf-M.	15871	Struch - Reichert - Dellantonio	99
Neunkampf	4668	Luke Jantschke (Ei)	20				
Block S/S	2547	Alexander Schuster (H)	09	Männliche Jugend A - MJ U20 (18/19 Jahre)			
Block Lauf	2614	Timo Schömig (H)	91	100m	10,99	Julian Hartmann (M)	05
Block Wurf	2942	Philipp Hellwich (V)	10	200m	21,87	Julian Hartmann (M)	06

400m	48,46	Julian Hartmann (M)	06	Männer			
800m	1:56,55	Matthias Hofmann (Ei)	18	100m	10,70	Christian Schneider (R)	00
1000m	2:38,76	Eric Rohr (S)	92	200m	21,56	Jonas Wohlfart (L)	16
1500m	4:12,73	Marius Deckert (G)	05	400m	48,46	Julian Hartmann (M)	06
3000m	8:54,03	Marius Deckert (G)	05	800m	1:55,37	Matthias Hofmann (Ei)	21
7,5km	28:10	Andreas Homung(R)	97	1000m	2:36,90	Matthias Herderich (W)	92
10 km	32:43	Marius Deckert (G)	05	1500m	4:05,60	Matthias Herderich (W)	92
4x100m	43,10	Lott - Reichert		3.000m	8:36,64	Carsten Schmidt (G)	96
		Walterschen - Struch J.	01	5.000m	15:12,76	Carsten Schmidt (G)	96
4x400m	3:24,95	Dellantonio -Lott		10.000m	31:27,10	Carsten Schmidt (G)	96
		Reichert - Struch J.	01	Halbmarath.	1:14,46	Andreas Homung (R)	06
3x1000m	8:26,11	Reichert - Dallner - Hornung	99	Marathon	2:36,25	Andreas Homung (R)	04
110m Hü	14,91	Laslo Reichert (M)	01	4 x 100m	42,79	Ditterich - Schrauth	
400m Hü	53,26	Julian Hartmann (M)	05			Struch S. - Schneider	99
2000m Hi	6:07,76	Marius Deckert (G)	05	4 x 400m	3:24,95	Dellantonio - Struch J.	
Hoch	2,07	Manuel Marko (G)	13			Lott - Reichert	01
Weit	6,47	David Löhner (W)	07	3 x 1.000m	8:22,8	Dettweiler - Hübner - Bemar	14
Stab	4,80	Artur Wollert (H)	12	110m Hü	14,93	X Lee (S)	91
Drei	13,56	Alexander Bauer (H)	94	400m Hü	53,26	Julian Hartmann (M)	05
Kugel	18,00	Joschua Deckert (G)	09	3000m Hi	9:18,31	Carsten Schmidt (G)	96
Diskus	58,25	Patrick Werner (V)	05	Hoch	2,07	Manuel Marko (G)	13
Speer	49,94	Joschua Deckert (G)	07	Weit	7,23	Bernd Zuber (G)	06
5 - Kampf	3348	Moritz Lippert (H)	12	Stab	4,80	Matthias Küsters (H)	10
10 - Kampf	6384	Matthias Küsters (H)	09			Artur Wollert (H)	12
5 - K. - M.	12439	Wohlfart - A. Zehnter - Kremser		Drei	13,56	Alexander Bauer (H)	94
		F. Zehnter - F. Hamel	11	Kugel	16,57	Joschua Deckert (G)	16
10-K.-M.	15923	Lippert - F. Zehnter - F. Zehnter	12	Diskus	53,26	Joschua Deckert (G)	12
				Speer	55,80	Moritz Lippert (H)	12
				Hammer	44,42	Patrick Werner	06
				Zehnkampf	6502	Matthias Küsters (H)	10

Raumausstattung
Michael
Sebert



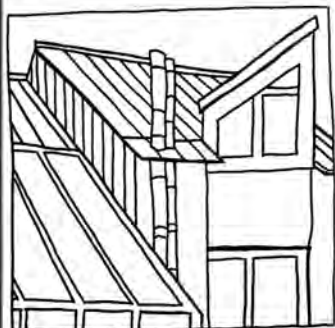
■ Tapezieren und Streichen
 ■ Bodenbeläge
 ■ Trockenbau
 ■ Baufertigteil-Montage

**Weinbergstraße 36a · 97222 Rimpfart
Tel. 093 65/52 81 · Mobil 0176/24 76 43 37**

Montag	14.30 - 15:30	U8	Eibelstadt	Turnhalle	Elena Hümmert
	15.30 - 16.30	U10-ab 8 Jahre	Eibelstadt	Turnhalle	Elena Hümmert
	17.00 - 18.00	6 - 8 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Alica Bauersfeld
	17.30 - 19.00	8 - 12 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Isabel Lef
	18.00 - 19.30	ab 14 Jahre	Eibelstadt	Turnhalle	Michael Seibold
	18.30 - 20.00	ab 12 Jahre	Veitshh	Dreifachh.	Mika Eißner
	19.30 - 21.30	ab 14 Jahre	Rimpar	Schulgel.	N.N.
Dienstag	15.00 - 16.00	U10-ab 8 Jahre	Eibelstadt	Turnhalle	Elena Hümmert
	17.00 - 18.30	U12 / U14	Eibelstadt	Turnhalle	Michael Seibold
	16:30 - 17:30	6 - 8 Jahre	DJK / Wü	Turnhalle	Franka Quattländer
	17:30 - 18:30	8 - 11 Jahre	DJK / Wü	Turnhalle	Franka Quattländer
	18.00 - 19.30	ab 12 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	EvaBuchholzer-Schieblon
	17.00 - 18.30	ab U12	Veitshh.	Freisportanl.	KathaSchmitt / Regina Stang
Mittwoch	15.30 - 16.30	ab 6 Jahre	Rimpar	Dreifachh.	Hack / M.+F. Kistner / Verena
	16.30 - 18.00	ab 11 Jahre	Rimpar	Dreifachh.	Matilda Hoos / O.Hack
	15.30 - 16.30	6 -10 Jahre	Höchberg	Mainlandh.	FrankaQuattl. / JakobMüller
	16.30 - 18.00	10 - 12 Jahre	Höchberg	Mainlandh.	Quattl. / Müller/ SaraWeidner
	18.00 - 19.30	ab 12 Jahre	Höchberg	Mainlandh.	Küsters/Langh./Zimmer
	18.45 - 20.15	U16 ^{ab 14 Jahre}	Eibelstadt	Sportzentr.	Christian Zillober
	18.30 - 19.30	Lauffreff	Höchberg	Waldsportpl.	Michael Gintner
Donnerstag	16.00 - 17.00	6 - 9 Jahre	Veitshh.	Dreifachh.	Noah Lehner / Enina Schmidt
	17.00 - 18.00	9 - 12 Jahre	Veitshh.	Dreifachh.	Noah LehnerEnina Schmidt
	18.00 - 19.30	ab 12 Jahre	Veitshh.	Dreifachh.	MikaEißner / Norbert Hanke
Freitag	15.00 - 16.30	ab 12 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Eva Buchholzer-Schieblon
	15.30 - 17.00	10 - 13 Jahre	Rimpar	TH NS	Otwin Hack
	15.30 - 17.00	ab 13 Jahre / Wurf	Eibelstadt	Turnhalle	Norbert Hanke / JürgenHeppt
	17.30 - 19.00	Sen./Erwachsene	Würzb.	Blindeninstitut	Karin Kremser
Samstag	10.30 - 12.15	LAZ ^{-ab 14 Jahre}	nach Absprache	Christian Zillober	

Ab April finden die Trainingstermine auf den Sportanlagen im Freien statt.

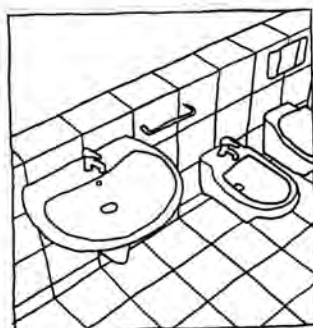
Schulsportzentrum Veitshöchheim, TSV - Sportpl. Güntersleben, Waldsportplatz Höchberg,
Schulsportgelände Rimpar, Sportzentrum Eibelstadt, Turnhalle und Sportplatz
Blindeninstitut Würzburg / Lengfeld, DJK-Freisportgelände a.d.Frankfurter Straße



SANITÄR
HEIZUNG
SPENGLEREI
METALL-
BEDACHUNG

M O R I T Z
W Ü R Z B U R G

Randersackerer Str. 51
97072 Würzburg
Tel 0931/79 78 1-0
Fax 0931/79 78 1-11
moritz-wuerzburg@t-online.de



Kreis - Unterfr. - Bayerische - DLV-Meisterschaften

Sa. / So.	10. / 11.02.	Bayerische Meistersch.	M / F / U20 / U18 / U16	München
Sa. / So.	17. / 18.02.	DLV - Hallenmeistersch.		Leipzig
Sa. / So.	24. / 25.02.	DLV - Jugend Halle	U20	Dortmund
Sa. / So.	02. / 03.03.	Bayerische M. Mehrkampf	M / F / U20 / U18 / M15	Fürth
Sa.	09.03.	Hallensportfest	U16 / U14 / U12 / U10	Rimpar

Osterferien Sa 23. März – So 7. April 2024

So.	14.04.	36. Werfertag / Waldlauf		Schweinfurt
So.	21.04.	Bahneröffnung	M / F / U12	Schweinfurt
Sa. / So.	04. / 05.05.	Sportfest Tag 1 und 2		Aschaffenburg (DJK)
Do.	09.05. Chr.H.	Bayerncup	DJMM / DSMM	Ergoldsbach
Sa.	11.05.	Kreismeistersch. RS+Wü	M / F / U20 / U18 / U16	Bad Kissingen

Pfingstferien Sa 18. Mai – So 2. Juni 2024

Sa.	25.05.	Sparkassengala – Laufnacht	M / F / U20 / U18 / U16	Regensburg
Fr. -Mi.	07. - 12.06.	Europameisterschaften	Rom	
Sa. / So.	08. / 09.06.	Ufr. Meistersch.	M / F / U 20 / U18 / U16	Hösbach
Sa. / So.	08. / 09.06.	Nordbayerische Mehrkampfmehrschaften		Oberasbach
Sa.	15.06.	Unterfr. Block	U16 / U14 + 4x400m	Schweinfurt
Sa. / So.	15. / 16.06.	Südd. Meisterschaften	M / F / U18	Baden
Sa.	22.06.	Unterfränkische Einzel	U14 / U12	Alzenau
Sa. / So.	22. / 23.06.	Südd. Meisterschaften	U23 / U16 (15/14)	Rheinland
So.	23.06.	6. Kinderleichtathletiktag		Burggrumbach
Sa. / So.	29. / 30.06.	Deutsche Meisterschaften	M / F	Braunschweig
Sa. / So.	29. / 30.06.	Bayer. Mehrkampf.	M / F / U20 / 18 / 16	N.N
Sa. / So.	29. / 30.06.	Bayer. Seniorenmeistersch.	Sprint / Lauf / Wurf	Aichach
Sa.	06. / 07.07.	Bayerische Block	U16 + Neun-/Siebenkampf	Pfaffenhofen
Sa. / So.	06. / 07.07.	DLV-Jugend	U23 / U18	Mönchengladbach
Sa.	06.07.	Kreismeisterschaften	U14 / U12	Güntersleben
Sa. / So.	13. / 14.07.	Bayerische Meistersch.	M / F / U 20 / 16	Erding
Mi. / Do.	17. / 18.07.	Kreis sportfeste	Mi: MS, RS, Gym, Do: GS	Güntersleben
Sa. / So.	20. / 21.07.	Bayerische Meistersch.	U23 / U18	München
So.	21.07.	47. Vereinssportfest		Rottershausen
Mo.	22.07.	Finale „Schnellster Sprinter“		Wü-Hubland

Sommerferien Sa 27. Juli – Mo 9. September 2024

Sa.	27.07.	Ufr. Vierkampf	U14/12	N.N.
Sa. / So.	27. / 28.07.	Deutsche Meistersch.	M / W15 (2009), U20	Koblenz
Fr. - So.	02. - 1.08.	Olympische Spiele / Leichtathletik		Paris
Fr. - So.	23. - 25.08.	Deutsche Mehrkampfm.	M / F / U20 / U18 / U16	Hannover
Mo-Sa	26. - 31.08.	Weltmeisterschaften	U20	Lima / Peru
Sa. / So.	07. / 08.09.	Ufr. Mehrkampf	M / F / U20 / 18 / 16	Hammelburg

nach den Ferien

So.	15.09.	Ländervergleich Bayern - Hessen - Württemberg		Hösbach / Aschaffemb.
Sa.	21.09.	Bezirksvergleich	M / W14 (Jhrg. 2010)	Mittelfranken
So.	22.09.	Saisonabschluss - Schülersportfest		Schweinfurt
Sa.	28.09.	Ufr. DJMM / DSMM	U20 / 18 / 16 / 14 / 12	Hösbach
Sa.	12.10.	Ufr. 2000 / 3000 / 5000	U12 - U20 / M / F + Werfertag	Aschaffenburg (DJK)
So.	13.10.	37. Werfertag		Schweinfurt (TV Jahn)
So.	08.12.	42. Nikolauslauf		Ochsenfurt

Weitere überregionale Termine finden Sie auf der Homepage des LAZ-Kreis Würzburg!



Wir sind um nichts **VERLEGEN!**

Estrich und Bodenbeläge aller Art, wie Parkett, Dielen, Vinyl, PVC, Linoleum sowie Laminat.

Renovieren und Restaurieren zählt ebenso zum Repertoire wie Reparaturarbeiten.

Sie suchen einen Spezialisten?

Rufen sie UNS an!

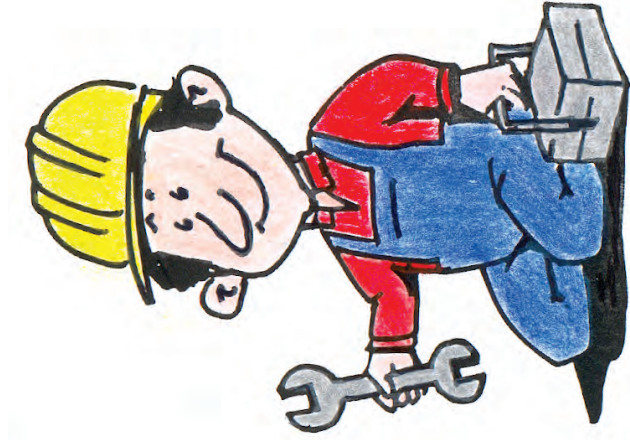
GEMEINSAM STARK. HAND DRAUF!

GÖBEL VERSBACH ESTRICH/BODENWERK GMBH

Winterhäuser Straße 99 | 97084 Würzburg | Telefon: 0931/20 02 03 - 0
mail@firmengruppe-goebel.de | www.firmengruppe-goebel.de



SEIT 1906
IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER...



**Sanitär-, Heizungs-, Solar-
und Regenwassertechnik**

Haustechnik Zürrlein GmbH & Co. KG
Kettelerstraße 96 · 97222 Rimpar
Tel. 09365/9896 · Fax 09365/1202
E-Mail: info@haustechnik-zuerrlein.de