

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

LAZ-REPORT 2024



Erfolgreiche Traineroffensive

Nach einer ereignisreichen Saison 2024 können wir in einer weiteren Ausgabe des LAZ-Reports auf die Ergebnisse und Erlebnisse des Sportjahres zurückblicken.

Auffallend ist die Zunahme der Sportler/innen in den Trainingsgruppen U10 und U8, die in manchen Vereinen sogar Aufnahmestopps nach sich zogen. Die wenigen Kinderleichtathletik-Wettkampfangebote sind zudem meist nach kürzester Zeit ausgebucht.

Das LAZ-Kreis Würzburg steuerte diesem Trend zur rechten Zeit mit einer Traineroffensive entgegen. In den letzten drei Jahren wurden zehn neue C-Trainer ausgebildet und die Prüfungen erfolgreich absolviert. Den drei Aspiranten dieses Jahres wünschen wir bei der Prüfung in der Faschingswoche am Uni Sportzentrum in Würzburg jedenfalls ein erfolgreiches Abschneiden.

Trainingscamps und ein geplantes Trainingslager nach langer Zeit wieder in Italien können dank der qualifizierten Trainer stattfinden. Sportarbeitsgemeinschaften zusammen mit den Schulen finden regelmäßig statt. Der Wettbewerb „Schnellster Sprinter“ findet an den Grundschulen weiter großen Zuspruch und erlebt beim Finale auf dem Campus am Hubland seinen Höhepunkt.

In den höheren Altersklassen dagegen wird es zunehmend schwieriger Teams und Staffeln zu einem Meisterschaftstermin zusammen zu bekommen.

Beim Bayern-Cup in Ergoldsbach und der Team-DM in Hösbach ist uns dies erfolgreich gelungen. Auch die Staffelerfolge unserer weiblichen Teams erfüllen uns mit Stolz.

Die Erfolgsbilanz wird abgerundet durch die Seniorensportler/innen mit dem Bayerischen Meister Olaf Hoos an der Spitze. Näheres erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Mein Dank geht in erster Linie an die Sportler/innen, die Trainer/innen, die Vorstandschaft der LAZ-Freunde, die Verantwortlichen der Sport-Uni Würzburg, an den Schulsport-Arbeitskreis und an die Eltern für die Einsatzbereitschaft das ganze Jahr über. Beeindruckt hat mich wiederum, wie selbstverständlich alle an der Entstehung des 34. LAZ-Reports mitgearbeitet haben.

Bemerkenswert ist auch das Engagement der Kommunen, die uns jedes Jahr bei der Ausrichtung der Sportlerehrung an der Seite stehen. In diesem Jahr die Gemeinde Unterpleichfeld mit ihrem rührigen Bürgermeister Alois Fischer.

Aber nichts ginge ohne ein funktionierendes Sponsoring all der Unternehmen aus dem Großraum Würzburg, die auch in dieser Ausgabe wieder unser Bemühen um die schöne Sportart Leichtathletik unterstützen.

- Herzlichen Dank dafür! -

Euer
Otwin Hack



97222 Rimpar
 Niederhoferstraße 14
 Telefon 093 65/97 13
 Fax 093 65/89 07 54

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

jeske

A U G E N O P T I K



Kinderbrillen
 mit Durchblick!

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

sichtbar anders.

Ehrentafel 2024 Schüler - Jugendliche - Aktive - Senioren

Platzierung bei Deutscher Meisterschaft

27. Pl. Julie Denkey 100m Hürden WU20 Koblenz

Platzierungen bei Süddeutschen Meisterschaften

8. Pl. Finn Hauk Hochsprung MU18 Walldorf

10. Pl. LAZ Kreis Würzburg 4x100m WU 23 Koblenz

Nelly Oswald - Franka Quattländer - Julie Denkey - Leni Bellow

21. Pl. LAZ Kreis Würzburg 4x100m F Walldorf

Sara A. Weidner - Franka Quattländer - Julie Denkey - Matilda Hoos

Bayerische Meisterschaften

1. Pl. Julie Denkey 100m Hürden WU20 München

1. Pl. Olaf Hoos 1500m M50 Aichach

2. Pl. Finn Hauk Hochsprung MU18 München

2. Pl. LAZ-Kreis Würzburg 4x100m WU23 München

Sara A. Weidner - Franka Quattländer - Julie Denkey - Leni Bellow

2. Pl. LAZ-Kreis Würzburg Bayerncup MU16 Ergoldsbach

Marcel Fiedler - Frederik Hoos - Felix Kistner - Jonah Kretz - Philipp Sonntag

3. Pl. Nada Arstah 80m Hürden W50 Aichach

4. Pl. Stella Kilian 3000m WU23 München

4. Pl. Nada Arstah Speer W50 Aichach

5. Pl. Finn Hauk Hochsprung MU20 Erding

5. Pl. Nada Arstah 100m W50 Aichach

5. Pl. LAZ Kreis Würzburg 4x100m WU20 Erding

Sara A. Weidner – Matilda Hoos – Sophia Brückner – Leni Bellow

6. Pl. LAZ Kreis Würzburg Bayerncup Frauen Ergoldsbach

Julie Denkey - Stella Kilian - Nelly Oswald - Carolin Sapper -

Katharina Schmitt- Sara A. Weidner - Franka Quattländer

7. Pl. Stella Kilian Crosslauf/3750m WU23 Kemmern

7. Pl. Simon Sonntag Block/Lauf M14 Pfaffenhofen

8. Pl. Stella Kilian 1500m WU23 München

9. Pl. Sophia Brückner Block/SprintSprung W14 Pfaffenhofen

Nordbayerische Meisterschaften

2. Pl. Marcel Fiedler Dreisprung M15 Fürth

3. Pl. Felix Kistner Dreisprung M15 Fürth

3. Pl. Julie Denkey Dreisprung WU20 Fürth

Unsere Unterfränkischen Meister 2024 mit ihrer Saisonbestleistung

Lorenz Stengritt	M	Hochsprung	1,75 m
Lorenz Stengritt	M	Weitsprung	5,86 m
Finn Hauk	MU18	Hoch	1,86 m
Finn Hauk	MU18	Speer	35,54 m
Simon Sonntag	M14	Block/Lauf	2258 P.
Frederik Hoos	M14	80m Hürden	13,24 s
Julius Kräml	M12	Kugel	8,04 m
Julius Kräml	M12	Block/Wurf	1494 P.
Nils Regler	M10	Vierkampf	1205 P.
Stella Kilian	F	1500m	5:06 min
Julie Denkey	WU 20	100m	12,83 s
Julie Denkey	WU 20	100m Hürden	14,98 s
Sara A. Weidner	WU 20	Weitsprung	5,09 m
Sara A. Weidner	WU 20	Dreisprung	9,56 m
Sophia Brückner	W14	100m	13,41 s
Sophia Brückner	W14	Block Sprint/Sprung	2389 P.
Emilia Schmidt	W14	Block/Wurf	1843 P.
Lena Bloch	W13	Vierkampf	1821 P.
Hanna Bever	W12	Block/Lauf	2101 P.
Hanna Bever	W12	60m Hürden	10,82 s
Hanna Bever	W12	Weitsprung	4,51 m
Carlotta Sperlich	W10	800m	2:49 min
Carlotta Sperlich	W10	Ballwurf	29,5 m

MJ U18 4x100m 51.82 s

Simon Sonntag - Marcel Fiedler - Frederik Hoos - Thore Spiegler

WJ U20 4x100m 50,05 s

Sara A. Weidner - Matilda Hoos - Julie Denkey - Sophia Brückner

MU16 Vierkampf / Team 7173 P.

**Felix Kistner - Simon Sonntag - Marcel Fiedler -
Kilian Wetzstein - Jonah Kretz**

MU 12 Vierkampf / Team 5981 P.

**Oskar Stahns - Julius Adelman - Nils Regler -
Luca Felber - Valentin Händler**

M / W14 - Bezirkevergleichskampf am 14.09.2024 in Roth

M14 4. Ufr. mit Simon Sonntag 80m Hü und Weit

W14 3. Ufr. mit Sophia Brückner 100m und 80m Hü

M14+W14 3. Ufr. (unter sieben Bezirken)

LAZ - Rekord 2024

WU20 100m Hürden 14,98 s Julie Denkey

bisher Annika Hohnheiser 15,58 s (2003)





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

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

Bayerncup 2024

Am 9. Mai 2024 fuhren wir mit zwei Teams des LAZ-Kreis Würzburg nach Ergoldsbach. Dort fand der dies-jährige Bayerncup statt, ein Team-Wettkampf, eine Art Bayerische Mannschaftsmeisterschaft. Jedes Teammitglied darf hierbei maximal drei Disziplinen bestreiten. Bei den U16-Jungs gingen Jonah Kretz, Simon Sonntag, Marcel Fiedler, Frederik Hoos und Felix Kistner an den Start.

Mit voller Freude und Anspannung startete der Tag mit dem Hochsprung, wo Frederik mit einer Höhe von 1,49 Meter den Tagessieg holte. Grandios war auch sein 80 Meter Hürdenlauf mit einer Zeit von 13,24 Sekunden, womit er die Qualifikationsleistung für die Bayerische Einzelmeisterschaft unterbot. Felix steigerte seine 100 Meter Zeit von Wettkampf zu Wettkampf und unterbot mit 12,91 Sekunden erstmals die Dreizehn-Sekundenmarke. Damit wurde er Zweiter, zudem kam er mit einer neuen Bestleistung von 23,71 Meter im Diskuswurf auf Rang drei. Ebenfalls zu erwähnen ist die Leistung von Simon, der die 800 Meter in 2:33,71 Min. lief. Dritte Plätze steuerten auch Jonah im Kugelstoß mit einer Bestleistung von 5,84 Meter und Marcel im Speerwurf mit 21,72 Meter bei.



Felix bringt die Staffel nach vorne

Am Nachmittag lieferte die 4x100m Staffel in der Besetzung Simon–Marcel–Frederik–Felix ein erfolgreiches Ergebnis von 52,76 Sekunden. Am Ende des Tages standen alle als stolze Silbermedaillengewinner auf dem Podest.



Die Silbermedaillengewinner

Das Frauenteam wurde durch Julie Denkey, Stella Kilian, Sara Weidner, Franka Quatländer, Matilda Hoos, Katharina Schmitt, Carolin Sapper und Nelly Oswald vertreten. Sara ging als erste an den Start.

Sie war für den Weitsprung eingeteilt und hat mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 4,87m vier Punkte für die Mannschaftswertung geholt. Als nächste war Julie über die 100m Hürden dran und beeindruckte alle mit einem Sieg. Das bedeuteten volle 8 Punkte für die Mannschaft, inclusive der Qualifikation für die Deutsche Einzelmeisterschaft! Kurz darauf begann für Katharina der Wettkampf im Hochsprung. Ganz zufrieden war sie mit ihrer Leistung zwar nicht, aber trotzdem konnte sie drei Punkte für uns



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



holen. Direkt danach hat Katha für uns mit einer Weite von 35,53m im Diskus starke sechs Punkte eingesammelt.

Um 13 Uhr war auch schon Julie wieder an der Reihe. Diesmal über die 100m ohne Hürden. Hier sicherte sie uns mit einer Zeit von 12,83s fünf Punkte.



Nelly dynamisch über 400 Meter

Nach einer kurzen Mittagspause ging Nelly über die 400 Meter an den Start und brachte dem Team drei Punkte ein.

Im Kugelstoßen holte Katha uns weitere zwei Punkte. Unsere Staffel wurde leider disqualifiziert und wir konnten dadurch keine Punkte gutmachen.

Stella hat sich dadurch jedoch nicht demotivieren lassen und lief in einer super Zeit von 5:09,07 Min. über die 1500m als Dritte ins Ziel. Das bedeuteten sowohl sechs Punkte für das Team als auch eine neue persönliche Bestleistung für Stella. Carolin konnte unsere Punktzahl durch ihren guten Speerwurf um drei erhöhen.

Am Ende des Tages erreichte das Frauenteam nach vielen Höhen und Tiefen den sechsten Platz. Wir freuen uns auf 2025 - wir haben Großes vor.

Nelly Oswald und Felix Kistner



Das Frauenteam

kulturscheune höchberg



22.03.2025 - Three 4 Fun



23.03.2025 - El Mago Masin



28.03.2025 - Teresa Reichl



29.03.2025 - SWAMP



30.03.2025 - Three Wise Men



06.04.2025 - Ulan & Bator



12.04.2025 - Die Mitsinger



13.04.2025 - Ines Procter



09.05.2025 - Christl Sittenauer



10.05.2025 - Twisted Rose



24.05.2025 - Constanze Lindner



28.06.2025 - Christoph Reuter

Tickets unter: www.kulturscheune-hoechberg.de oder in der Bibliothek Markt Höchberg
 kulturscheune höchberg, Wallweg 3, 97204 Höchberg   @kulturscheunehoechberg
 Bleibe immer auf dem neuesten Stand und melde dich online für den Newsletter an!

Unterfränkische DSMM - WU12

Am 28. September 2024 fand in Hösbach die DSMM-Unterfranken der Leichtathletik der weiblichen U12 statt. Trotz anfänglich widriger Wetterbedingungen und kleinerer Herausforderungen bei der Zeitnahme im Sprint zeigten die jungen Athletinnen ihr Können.



Das zweitplatzierte LAZ-Team der WU12

Für das LAZ-Kreis Würzburg gingen Edda Ayata, Naomi Bellow, Felina Breidenbach, Amelie Brückner, Anna Endres, Selina Feineis, Marie Neustedt, Carlotta Sperlich und Maja Steeg an den Start.

Mit großem Einsatz meisterten sie die Disziplinen Ballwurf, Weit- und Hochsprung, Sprint sowie 800m Lauf und lieferten sich ein packendes Duell mit der Mannschaft der TG 48 Würzburg.

Mit einer starken Teamleistung erreichten die Sportlerinnen des LAZ-Kreis Würzburg insgesamt 4125 Punkte. Die Entscheidung fiel dennoch denkbar knapp aus. Mit nur drei Punkten Vorsprung konnte sich die TG 48 Würzburg den Sieg sichern.

Trotz der knappen Niederlage bewiesen die Leichtathletinnen des LAZ großes Kämpferherz und Teamgeist und wurden für ihre Leistungen gebührend gefeiert. Es konnten auch ein paar großartige Leistungen erzielt werden, wie z.B. die gesprungenen 3,93m von Naomi oder die geworfenen 30,00m von Amelie. Carlotta konnte mit einer großartigen Zeit von 2:48,94 Min eine neue persönliche Bestleistung über 800 Meter laufen.

Ein großer Dank gilt den Trainerinnen, Helferinnen und Eltern, die diesen Wettkampf ermöglicht und unterstützt haben. Das LAZ-Kreis Würzburg blickt stolz auf die starken Leistungen seiner Nachwuchsathletinnen und freut sich auf die nächsten Herausforderungen!

Carlotta Sperlich



Ich war leider noch zu jung!

ZIEGLER

1000 m²
große Erlebniswelt!
Besuche nur mit Termin!

Wir fertigen für Sie:

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

Qualität für's Leben!

75 JAHRE
für Generationen



Wer uns findet, findet uns gut

Sondheimer-Au-Str. 2 - 97450 Arnstein - Tel. 09363 90610

Von uns gemacht: dswertuna.de - 0674

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



Unterfränkische DSMM - WU14

Am Samstag, den 28. September, fand wie jedes Jahr am Ende der Saison die Unterfränkische Deutsche Schülermannschaftsmeisterschaft im Landkreis-Stadion im Schulzentrum in Hösbach statt. Treffpunkt im Stadion war um 9:15 Uhr.

Meine Eltern und ich starteten um kurz nach 8:00 Uhr von zu Hause und als wir um ca. 9 Uhr beim Stadion ankamen, war schon einiges los. Meine Disziplinen, bei denen ich dieses Jahr starten sollte, waren Ballwurf, Weitsprung und 4x 75m-Staffellauf.

Jedoch bin ich dann beim 75m-Lauf gestartet und daher entfiel für mich der Weitsprung. Es war für den ganzen Tag Regen vorhergesagt und ich hoffte, dass sich das Wetter halten würde.



LAZ in allen Altersgruppen vertreten

In meiner Altersklasse WU14 (Jahrgänge 2011, 2012) starteten wir mit unserer Mannschaft beim großen Programm in der Gruppe 2 mit 75m-Lauf, 800m-Lauf, 60m-Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf und dem 4x75m Staffellauf.

Unsere Mannschaft bestand aus Lena Weißmann (Hochsprung, Weitsprung), Lena Bloch (60m-Hürdenlauf, Weitsprung, Ballwurf), Luise Hüller (60m-Hürdenlauf, Hochsprung), Hanna Bever (75m-Lauf, 60m-Hürdenlauf, Weitsprung), Theresa Schmidt (75m-Lauf, 800m-Lauf), Mareike Wolpert (800m-Lauf, Hochsprung, Ballwurf) und mir (75m-Lauf, Ballwurf).

Beim 4x75m Staffellauf nahmen Lena, Luise, Theresa und ich teil. Im letzten Jahr 2023

erzielten wir in der Altersklasse WU12 den zweiten Platz mit 4.379 Punkten und haben nur ganz knapp um lediglich fünf Punkte den ersten Platz verpasst. Unser großes Ziel dieses Jahr war es auf den ersten Platz zu schaffen.

Um 10:25 Uhr sollte der Wettkampf mit dem Staffellauf beginnen, was sich aber aufgrund technischer Probleme um ca. eine Stunde nach hinten verschob.

Wir traten gegen vier weitere Mannschaften an und gaben bei jeder Disziplin unser Bestes, weshalb wir auch am Ende mit 5.925 Punkten und unserem erhofften ersten Platz belohnt wurden.

Den zweiten Platz erreichte die LG LKr Aschaffenburg mit 5.751 Punkten, den dritten Platz der TSV Münnerstadt mit 5.464 Punkten, den vierten Platz die TG 48 Würzburg mit 5.445 Punkte und den fünften Platz die LG Main-Spessart mit 4.703 Punkten.



Das siegreiche WU14-Team

Es war ein aufregender und sehr schöner Tag. Das Wetter hatte zum Glück ohne Regen gehalten und ab und zu hat sich sogar die Sonne blicken lassen.

Am Ende des Wettkampfes machten wir noch ein Gruppenbild und fuhren voller Stolz mit unserem ersten Platz nach Hause.

Adriana Kuchenmeister

**DAS BESTE DER
GRIECHISCHEN KÜCHE.
HIER EIN KLEINER
VORGESCHMACK:**

CHEF-TELLER

Gyros, Suvlaki, Bifteki (Hacksteak),
Kalamari, Knoblauchkartoffeln,
Salat & Zaziki

KIKLOPAS

Bifteki mit Fetakäse gefüllt,
Knoblauchkartoffeln,
Salat & Zaziki

VEGETARISCHE MUSAKAS

Béchamel, Auberginen, Zucchini,
Kartoffeln, Rote und Grüne Paprika,
Karotten, in Tomatensoße & Salat



Am Sportplatz 1a
97276 Margetshöchheim

www.theosgriechischesrestaurant.de
0931 40 44 60 44



Unsere komplette
Speisekarte finden
Sie hier.
Einfach QR-Code
scannen!

Sportlicher Rückblick der Leichtathletik - Erwachsenensportgruppe

Im vergangenen Jahr trafen wir uns wieder regelmäßig freitags um 17.30 Uhr auf dem Sportgelände des Blindeninstituts in der Ohmstraße. Zum Jahresanfang zeigte sich, dass wir verletzungs- und krankheitsbedingt leider nicht am Senioren-Hallensportfest in Fürth antreten konnten. Ebenso wenig konnten wir weitere Leichtathletik-Wettkämpfe besuchen.



Zirkeltraining

Wir konzentrierten uns auf die erfolgreiche Abnahme des Deutschen Sportabzeichens. So standen Weitsprung, Standweitsprung, Sprint, Kugelstoßen, Medizinballwurf, Seilspringen, Schleuderball, Sprint und viele Fitness-Einheiten auf dem Programm. Für die Abnahme der Ausdauer-Disziplin (3.000m-Lauf) trafen wir uns am Sanderrasen, der Start für die 7,5km-Walking-Strecke lag an der Kürnachtalhalle. Im Winter stand uns wie gewohnt die Sporthalle der Graf-zu-Bentheim-Schule zur Verfügung. Abgerundet wurde das Training durch abschließendes Schwimmen. 13 stolze Athletinnen und Athleten nahmen am Jahresende ihr goldenes Sportabzeichen in Empfang.

Manche stellten ihre Ausdauer und Fitness bei verschiedenen Events unter Beweis: Athina Hübner lief die zehn Kilometer beim Lauf der Generationen in 1:03:41,3 Std. (Platz 1 W60), Stefan Hübner in 58:13,0 Min. (Platz 3 M60), Reiner Wohlfart in 1:00:52,0 Std. (Platz 4 M60) und Anja Wohlfart benötigte für fünf Kilometer nur 23:34,5 Min. und belegte damit den ersten Platz in ihrer Altersklasse. Den Schwanberglauf über 10,4 km mit einigen Höhenmetern meisterte Athina in 1:14:16 Std., Stefan in 1:07:15 Std. und Melanie Schwarz in 1:14:30 Std. Den Halbmarathon beim Gedächtnislauf absolvierte Anja in persönlicher Bestzeit von 1:44:44 Std. Den sechsten Platz von 543 Läuferinnen beim Firmenlauf in Eibelstadt über 6,5km erreichte Anja mit einer Zeit von 29:44 Min. Die Olympische Distanz



**Ihr Spezialist Für Leichtathletik,
Indoor Und Andere Sportarten**

**30 Jahre
M&M Sports
1995-2025**

Erfahrung – Individualität – Qualität – Flexibilität

Mit über 20 Jahren Erfahrung als Diplomtrainer 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
- eigene Fertigung in Deutschland
- zahlreiche Markenhersteller im Sortiment
- Sublimation
- Lange Nachliefergarantie
- Bedruckung Ihrer Textilien
- Vorteile durch Ausrüsterverträge



Schuhe

großer Lagerbestand

- Laufschuhe
- Spikes
- Spezialschuhe
- Zubehör



Ausrüstung

aller namenhafter Hersteller

- Stadion- und Hallenausstattung
- Kleingeräte
- Trainings- und Therapiegeräte
- Nahrungsergänzungsmittel



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**

Gerne können Sie auch unsere Internetseite besuchen:
www.m-und-m-sports.de



beim Triathlon ist eine weitere Leidenschaft von Anja. In Erlabrunn (Gesamtzeit: 3:29:45 Std.) und in Kitzingen (Gesamtzeit: 3:01:05 Std.) konnte sie jeweils die dritten Plätze in ihrer Altersklasse W55 belegen. Diese Leistungen zeigen, dass auch außerhalb unserer gemeinsamen Sportzeit fleißig trainiert wird.



Die Erwachsenengruppe beim Tabata-Training

Wir freuen uns immer über Zuwachs. Vor dem ersten Training aber bitte Kontakt aufnehmen, weil im Krankheitsfall oder aus anderen Gründen das Training auch einmal ausfallen muss.

Übungsleiter: Reiner Wohlfart

Schritt für Schritt
Vermögen aufbauen.




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.



Büro für
Deutsche Vermögensberatung

Reiner Wohlfart

Vogelsangweg 5
97076 Würzburg
Telefon 0931 273362
Telefax 0931 273365

STIHL

HEUTE
SCHON
DRAUßEN
GEWESEN?



MATTERSTOCK

**GARTEN
FORST &
SERVICE**

Matterstock GmbH

Frankfurter Str. 100
97082 Würzburg
T. 0931 99173 0

Servicestelle

Eichenau 3
97780 Gösenheim
T. 09358 200

www.matterstock.com · info@matterstock.com

Unterfränkische Blockmeisterschaften WU14

Am 15. Juni fand im Schweinfurter Sachs-Stadion ein spannender Blockwettkampf statt. Der Tag begann mit einer nassen Überraschung – auf der Hinfahrt wurden wir von Regen begleitet. Doch pünktlich zum Wettkampfbeginn verzogen sich die Wolken und wir hatten ideale Bedingungen mit einer Mischung aus Sonne und Wolken.

Für das LAZ Würzburg gingen in der Altersklasse W12 nur wir zwei Athletinnen an den Start. Auch in anderen Altersklassen waren bei diesem Wettkampf nur wenige vom LAZ dabei. Daher hatten wir unsere Trainerin Katha ganz für uns allein. Dies ermöglichte uns ein gründliches Aufwärmprogramm und eine intensive Betreuung bei jeder Disziplin.



**Das erfolgreiche Block/Team
5 x Platz 1 - 9 x Podium**

Insgesamt traten acht Teilnehmerinnen in unserer Altersklasse an. Unser Wettkampftag begann mit den Hürden, vor denen wir noch etwas Respekt hatten. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit meisterten wir diese Disziplin jedoch gut.

Der folgende Sprint forderte nochmals unsere Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit heraus, bevor es zum Ballwurf ging. Im Weitsprung zeigten wir dann, wie gut wir in dieser Disziplin trainiert waren. Der Höhepunkt des

Wettkampftages war der 800 Meter Lauf. Hier mobilisierten wir nochmals alle unsere Kräfte und gaben alles, was wir hatten. Die Anstrengungen des Tages waren zwar zu spüren, doch der Jubel am Streckenrand trieb uns voran.

Nach einem langen und intensiven Wettkampftag folgte schließlich die Siegerehrung. Mit Stolz konnten wir verkünden, dass wir es beide aufs Treppchen geschafft hatten: Ein erster und ein dritter Platz krönten unseren erfolgreichen Wettkampftag.



Unterfr. Meisterin Hanna, Dritte Theresa

Wir danken unserer Trainerin Katha für die hervorragende Unterstützung und freuen uns auf die kommenden Herausforderungen.

Theresa Schmidt und Hanna Bever



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: 0 93 21 / 91 80 10
 Telefax: 0 93 21 / 91 80 15

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

Mein Leichtathletikjahr

Richtig angefangen hat mein Jahr mit dem Bayern-Cup am 9. Mai in Ergoldsbach. Dort durfte ich meine Mannschaft in den Disziplinen 100 m, 100 m Hürden und der 4x100-m-Staffel vertreten. Diesmal hatte ich am meisten Respekt vor den Hürden, da ich letztes Jahr bei der unterfränkischen Meisterschaft aufgrund der neuen Abstände und eines Muskelfaserrisses nicht ins Ziel kam. Das steigerte natürlich meine Angst vor diesem Lauf, da ich seitdem das erste Mal wieder Hürden lief.

Wir starteten bei den Frauen, weshalb auch einige Teilnehmerinnen deutlich älter waren. Wir wurden in zwei Läufe aufgeteilt, und ich merkte, dass im ersten Lauf einige an den Hürden hängengeblieben waren und danach sehr enttäuscht wirkten.

Ich konzentrierte mich auf meinen eigenen Lauf und kam zum Glück fehlerfrei durch, worüber ich mich tierisch freute. Was ich jedoch nicht sofort realisierte, war, dass ich mit einer Zeit von 15,20 Sekunden Erste wurde und gleichzeitig die Punktlandung für die deutsche Qualifikation in den Hürden der U20 geschafft hatte. Ich konnte es kaum glauben mit so einem Erfolg in die neue Saison zu starten! So begann mein Wettkampfsjahr.



Unterfränkische Meisterin über die Hürden

Als Nächstes standen die Unterfränkischen Meisterschaften am 8. Juni in Hösbach auf dem Plan. Natürlich war ich auch hier für die Hürden gemeldet.

Da es nur wenige Läuferinnen in der U20 gab, mussten wir mit den Frauen zusammenlaufen. Weil ich inzwischen wusste, dass ich sicher mit einem Dreier-Rhythmus durch die Hürden kommen würde, war ich diesmal auch etwas beruhigter am Start. Auch bei diesem Lauf kam ich sehr gut durch die Hürden und war erleichtert, da ich in meiner Altersklasse als Erste ins Ziel kam. Allerdings erfuhr ich danach, dass die

Zeitmessung nicht funktioniert hatte. Dass so etwas ausgerechnet bei meinem Lauf passiert, war natürlich klar, aber es half ja nichts. Wir mussten uns alle nochmals warm machen und durften – beziehungsweise mussten – ein zweites Mal laufen. Auch diesmal gelang es mir, fehlerfrei über die Hürden zu kommen. Ich konnte sogar eine neue persönliche Bestleistung von 15,10 Sekunden aufstellen, weshalb meine zuvor aufgekommene Wut direkt verflog. Ich wurde Unterfränkische Meisterin und konnte mit einem Wimpel bei den Hürden nach Hause gehen.

Mit diesem guten Gefühl konnte ich endlich zu den Bayerischen U23-Meisterschaften nach München fahren, die am 20. Juli stattfanden. An diesem Tag war ich für 100 m und die 4x100-m-Staffel gemeldet, und am 21. Juli standen die Hürden auf dem Plan.

Zuerst wärmte ich mich mit Franka für die 100 m auf. Doch schon bei meinem ersten Ablauf spürte ich, dass etwas in meinem Oberschenkel wehtat. Ich dachte, es würde gleich wieder weggehen, aber das tat es leider nicht. Ich hatte Angst, dass, wenn ich jetzt die 100 m laufen würde und mich dabei verletzte, ich die Staffel nicht mehr laufen könnte.

Deshalb entschied ich mich, die 100 m auszulassen, da sonst auch Leni und Sara umsonst angereist wären. Im Nachhinein bin ich unfassbar froh über diese Entscheidung, denn wir wurden in der Staffel mit einer Zeit von 50,02 Sekunden Zweite, was ein riesiger Erfolg für uns war. Auch Christian konnte man die Freude deutlich anmerken.



Bayerische Meisterschaften: Bereits bei der dritten Hürde in Front

Ich ging mit gemischten Gefühlen in den nächsten Wettkampftag. Einerseits war ich durch die Staffel motiviert, andererseits hatte ich immer noch Schmerzen im Bein. Weder Dehnen noch Ausrollen brachten etwas, also versuchte ich schließlich, es einfach zu ignorieren. Ich trat in der U23 an, wo nur drei weitere Läuferinnen gemeldet waren. Dadurch war ich zusätzlich motiviert, da ich womöglich eine Medaille bekommen könnte. Beim Aufwärmen stach es ab und



AUS TRADITION FLEXIBEL



- Faltschachteln
- Sichtfensterverpackungen
- Stanzzuschnitte
- Displays

- Geschenkverpackungen
- Kartonblister
- 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

zu in meinem Oberschenkel, doch ich wusste, dass ich meistens nichts mehr spüre, wenn ich den Startschuss höre. Als ich am Start stand, ging mir nur durch den Kopf, dass ich einfach fehlerfrei durchkommen musste. Als der Startschuss ertönte, war ich wie immer in meinem Tunnel.

Schon nach der ersten Hürde merkte ich, dass meine Konkurrentinnen hinter mir waren, was mich etwas verwunderte. Ich konnte meinen Rhythmus durchziehen, doch auf den letzten Metern kam mir noch jemand gefährlich nahe. Zum Glück konnte ich dagegenhalten und kam als Erste ins Ziel. Dass ich jemals eine goldene Medaille bei Bayerischen Meisterschaften gewinnen würde, hätte ich nicht mal zu träumen gewagt.

Es war alles so surreal, und ich habe mich unfassbar gefreut. Dieses Gefühl war einfach unbeschreiblich. Und als wäre das nicht genug, lief ich auch noch eine neue persönliche Bestleistung von 14,98 Sekunden und knackte damit zum ersten Mal die 15-Sekunden-Marke.



Der Traum ist wahr geworden!

Ich wusste, dass ich dieses Gefühl bei der Deutschen Meisterschaft vermutlich nicht wieder haben würde, weshalb ich mit nicht allzu hohen Erwartungen zur Deutschen Meisterschaft am 28. Juli in Koblenz ging. Wie üblich reisten meine Eltern, Christian und ich einen Tag früher an, da mein Lauf schon vormittags war. Nach dem Einlaufen musste ich mich in einer Turnhalle warm machen, was für mich ungewohnt war. Es war ein anderes Gefühl, als auf einer Tartanbahn zu laufen.

Für die kurzen Läufe über drei Hürden mussten wir in einen Laufschlauch gehen, der direkt an die Turnhalle anknüpfte. Da viele Läuferinnen gemeldet waren, musste man oft warten, bis man an der Reihe war.

Bereits hier fühlte ich mich nicht besonders gut, da die Läufe nicht rund liefen. Die Hürden kamen mir höher vor als sonst, und ich berührte sie öfter. Das machte mir Angst, weil ich nicht wusste, ob es auf der Laufbahn genauso sein würde.

Wie bei jeder Deutschen Meisterschaft gab es auch hier einen Callroom, in dem die Spikes und Startnummern geprüft wurden. Das ist für mich immer der Moment, in dem es ernst wird. Allerdings musste man bereits 25 Minuten vor dem Start dort sein, was bedeutete, dass ich mich ab da nicht mehr richtig warmhalten konnte.

Nach zehn Minuten wurden wir in einen zweiten Callroom geführt, der direkt am Start lag. Dort mussten wir unsere Sachen in eine Kiste legen, die dann weggetragen wurde. Es war interessant zu sehen, wie unterschiedlich die Läuferinnen mit der Situation umgingen. Einige waren unfassbar fokussiert, andere unterhielten sich. Ich gehörte zu denen, die redeten, um meine Aufregung zu teilen.

Die Live-Übertragung machte die Nervosität nicht besser. Als wir schließlich aufgerufen wurden, durften wir den Startblock einstellen und einmal über die ersten drei Hürden laufen.

Schon da merkte ich, dass es sich nicht besonders gut anfühlte. Ich war etwas kalt, und das Gefühl für die Hürden war wieder weg. Nichtsdestotrotz gab ich mein Bestes und kam mit einer Zeit von 15,12 Sekunden ins Ziel. Ich war nicht enttäuscht, aber auch nicht begeistert. Ich hatte schon vorher das Gefühl, dass es nicht mein Lauf werden würde. Immerhin wurde ich 28. von 37 Teilnehmerinnen bei einer Deutschen Meisterschaft.



Im Team erfolgreich zu sein ist doppelt wert!

Es war großartig, solche Erfahrungen sammeln zu können und zu sehen, wie es auf anderen Wettkämpfen als den Unterfränkischen oder Bayerischen abläuft.

Auch die Unterstützung und die Glückwünsche von Freunden, Familie und meinem Trainer waren sehr schön, wofür ich mich nochmals bedanken möchte.

Das war mein Bericht über mein Wettkampffahr und ein kleiner Einblick in meine Gedanken während der Wettkämpfe.

Julie Denkey



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

n⁺ nebauer
architekten



betzengraben 29 | 97299 zell am main | 0931 / 99111762 | info@nebauer-partner.de | www.nebauer-partner.de

Kinderleichtathletiktag in Burggrumbach - Wir waren dabei! -

U8 Flinke Hasen – U10 Schnelle Füchse

Am 23. Juni 2024 war es endlich so weit. Heute ging „ich“ auf Wettkampf!!!! Um kurz vor neun Uhr fuhren wir nach Burggrumbach. Dort angekommen trafen sich unsere beiden Mannschaften. Jeder bekam eine „Startnummer“. Diese hatte aber keine Nummer, sondern war versehen mit unserem Teamnamen „Schnelle Füchse“ und den eigenen Namen, in meinem Fall „Lena“.

Unsere erste Disziplin war die Weitsprungstaffel. Hier musste man in der Zeitvorgabe von drei Minuten möglichst viele und weite Sprünge machen, die als Teamergebnis gewertet wurden. Zum Glück gab es hier zwei Durchgänge, da wir erst beim zweiten Durchgang Ehrgeiz aufgebaut hatten. Hier schaffte Emilia für uns den weitesten Sprung des Tages.



Lena beim Medizinballstoßen

Im Anschluss war Medizinballstoßen dran. Dies war für mich die beste Disziplin. Hier hatte ich den weitesten Stoß unserer Mannschaft.

Danach ging es weiter zum Wurf. Dies war eindeutig nicht meine Disziplin. Aber das liegt höchstwahrscheinlich in der Familie. Hier hatte jeder aus dem Team zwei Würfe mit einem Flatterball.

Nach einer einstündigen Pause, in der wir unsere Zeit natürlich mit Spielen und Essen verbracht hatten, ging es weiter mit der nächsten Disziplin: Der Hindernisstaffel. Alle waren voller Energie und Vorfriede, denn Staffel macht einfach Spaß! Ich war ein bisschen nervös, aber als ich an der Startlinie stand und der Startschuss fiel, rannte ich so schnell ich konnte. Es war ein großartiges Gefühl, die Unterstützung unserer Fans (Mamas, Papas, Geschwister, Omas und Opas) zu hören, die am Rand anfeuerten. Die Übergaben liefen reibungslos, und wir konnten viele Bahnen in 3 Minuten absolvieren und somit viele Punkte sammeln.



Die flinken Hasen und schnellen Füchse mit Verena Kraitsch, Marion und Felix Kistner

Pünktlich um 14 Uhr war dann die erwartungsvolle Siegerehrung. Von jeweils acht Mannschaften machten wir die schnellen Füchse den vierten Platz und die flinken Hasen den dritten Platz. Aber das besten war, jeder bekam zu seiner Urkunde ein Los, welches man in der Tombola einlösen konnte. Der Tag war ein voller Erfolg. Ich kann es kaum erwarten, beim nächsten Wettkampf wieder dabei zu sein.

Lena Kistner



Guckenberg

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.guckenberg.de • E-Mail: mail@guckenberg.de

Das Wettkampfsjahr der W-Staffeln

Es war ein ereignisreiches Jahr für das weibliche U18 / U20 und U23 Staffel-Team des LAZ.

Die Wettkampfsaison wurde von Höhen und Tiefen geprägt. Es gab viele verschiedene Zusammensetzungen aus hauptsächlich Franka Quattländer, Sara Ahoefa Weidner, Matilda Hoos, Leni Bellow, Julie Denkey, Nelly Oswald und Sophia Brückner.

Zusammen nahmen wir an zwei Süddeutschen Meisterschaften (Koblenz, Walldorf), zwei Bayerischen Meisterschaften (Erding, München) und drei Unterfränkischen Meisterschaften (Hösbach) teil.



**Julie, Sophia, Sara, Matilda (v.l.)
nach ihrem Sieg in Hösbach**

Die besten Ergebnisse erzielten wir zum einen bei der unterfränkischen Meisterschaft in Hösbach am 8. Juni. Matilda, Sara, Julie und Sophia starteten für die U20 und verpassten mit 50,05s nur knapp die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft.

Mit dieser Bestleistung konnten sich das LAZ aber für die Bayerischen und Süddeutschen

Meisterschaften qualifizieren. Diese geniale Zeit konnten wir bei der Bayerischen U23-Meisterschaft in München nochmal toppen. Trotz strömenden Regens und gewaltiger Änderungen des Zeitplans konnten sich Julie, Leni, Sara und Franka den Titel der Bayrischen Vizemeister der 4x100 m Staffel mit 50,02 sec holen.

Der Regen begrüßte die Staffel von Nelly, Julie, Leni und Franka auch bei der Süddeutschen Meisterschaft in Koblenz. Das Wetter und die nicht allzu zufriedenstellende Platzierung hielt uns aber nicht davon ab, den Tag noch mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen zu lassen.

Eine Woche später standen die Süddeutschen Meisterschaften der U23 in Walldorf auf dem Plan. Zum Glück erwartete uns hier gutes Wetter, allerdings dafür ein recht großes Feld an Gegnerinnen und dementsprechend viele Mädels, die an den Wechselzonen standen und sich noch in den letzten Minuten probierten zu erwärmen. Trotz ablenkendem Rumgehüpfe liefen wir eine Zeit im Okay-Bereich (50,94 sec).

Nach dem Lauf durften die obligatorischen Bilder und das Essen im anliegenden Gasthaus natürlich nicht fehlen.



Die Bayer. Vizemeisterinnen Julie, Leni, Sara, Franka (v.l.)

- **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 Produktneuheiten. 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

Bei der Bayerischen U20-Meisterschaft in Erding standen Matilda, Leni, Sara und Sophia bereit und holten sich den fünften Platz mit 51,67s.

Doch auch von diesem Ergebnis konnten sich die Staffelteilnehmerinnen erholen, und holten sich eine Woche später, wie bereits erwähnt, den zweiten Platz bei der bayerischen U23-Meisterschaft in München.

Zum Saisonabschluss starten die Läuferinnen noch bei der Team-DM Unterfranken. Dort traten Antonia Wolfert und Emilia Schmidt der U18-Staffel bei und verhalfen zusammen mit Leni und Matilda, trotz der nicht all zu guten Zeit, zum allgemeinen Sieg der Gruppe.

An der Stelle wollen wir uns als Staffelmädels herzlichst bei unserem Coach Christian bedanken, ohne den nichts zustande kommen würde.

Wir wollen uns nicht nur für die allumfassenden und gut strukturierten Trainingseinheiten bedanken, sondern auch für die Fairness, die er stets gegenüber allen Beteiligten zeigt. Für die emotionale Stütze während der Staffel, sowohl den Einzeldisziplinen als auch den kulinarischen Genuss nach Wettkämpfen.

Alles im allem können wir sagen, dass der Laden ohne Christian nicht laufen würde, deswegen vielen Dank!!

Leni Bellow und Franka Quattländer



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

**FALKEN
APOTHEKE**

Kirchstraße 30
97209 Veitshöchheim
Telefon (09 31) 9 15 40
Fax (09 31) 9 16 22
www.falkenapotheke-vhh.de



Scheder

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

Like us on
facebook 

**SVW
05**



www.scheder-ortho.de

 **BAUERFEIND®**

Trainingslager Sportzentrum der Universität Würzburg

Wie letztes Jahr fand das diesjährige Trainingslager der U12 und U14 am Hubland statt. Es ging immer von 10 Uhr bis 15.30 Uhr. Am ersten Tag wurden zum Aufwärmen Übungen auf der Matte gemacht. Darunter auch neue Übungen. Anschließend hat jeder ein paar Übungen zum Sprint absolviert. Wie zum Beispiel Reaktionsstarts und auch einige sehr anstrengende Sprints durch den Sand. Danach war bis 13 Uhr Mittagspause. Am Nachmittag wurde die Disziplin Wurf geübt. Dabei haben die Kinder verschiedene Übungen mit dem Medizinball und dem Speer ausgeführt. Zum Abschluss wurde noch Zombieball gespielt. Das hat uns besonders viel Spaß gemacht.

Am zweiten Tag haben wir uns mit Hilfe der Langbank aufgewärmt. Im Laufe des Trainings wurden spezifische Sprungübungen durchgeführt. Darunter kleine Sprünge sowie spezielle Sprünge zur Verbesserung der Explosionskraft. Ein wichtiger Bestandteil war auch der Dreisprung, um die Technik und Distanz zu optimieren.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Sprinttechnik aus dem Startblock. Dabei wurde besonders auf die richtige Körperhaltung geachtet. Zum Abschluss des Trainings fand eine Staffelübung statt, bei der die Übergabe des Staffelstabs geübt wurde.

Am Ende sind zwei Teams gegeneinander die Staffel gelaufen. Der Tag endete mit einem Cool-Down und mit ein paar Dehnübungen.



Aufwärmen in der Halle

Am Mittwoch haben wir uns alle zusammen mit Medizinbällen aufgewärmt.

Anschließend haben wir uns gedehnt und Koordination gemacht. Danach haben wir Übungen für den Stabhochsprung durchgeführt, um uns besser vorstellen zu können, wie das funktioniert. Bis zur Mittagspause, wo es ein Kuchenbüffet gab und man sich entspannen konnte, haben wir uns weiterhin auf die Disziplin Sprung, nun aber auf den Hochsprung konzentriert.

Nach der Mittagspause haben wir uns dann ganz dem Olympischen Gehen gewidmet, was noch niemand von uns bis dahin gemacht hatte. Das hat sehr viel Spaß gemacht, da es anders ist als andere Disziplinen. Außerdem mussten wir am Ende als Team „gehen“, da man als ganzes Team die Ziellinie zuerst überqueren musste. Zum Abschluss des Tages haben wir uns mit Massagerollen, sogenannten Blackrolls, massiert.



Koordination auf der Laufbahn

Am Donnerstag haben wir uns mit einem Zirkeltraining aufgewärmt. Im Anschluss daran haben wir Weitsprung auf den Weitsprungruben des Sportzentrums geübt.

In der Mittagspause gab es für jeden Pizza, natürlich auch für die Trainerinnen und Trainer. Nach der Mittagspause ging es weiter mit Ausdauer. Wir mussten zum Beispiel Buchstaben auf dem Platz nachlaufen.

Wir haben dann noch weiter spielerisch Ausdauer geübt durch zum Beispiel Memory. Anschließend sind wir vier bis sechsmal 600 Meter gelaufen, je nach Altersklasse. Um den Tag und die Woche ausklingen zu



Meisterbetrieb für Sonnenschutztechnik

**Jetzt Markisen zu Winterpreisen
vom 01.11.2024 - 29.02.2025**

Wir sind **winfy** -Experte und **warema** -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 Margethöchheim • Tel.: 46 26 19 • Fax: 46 17 37
info@rollo-oppmann.de • www.rollo-oppmann.de**

ARCHITEKTEN PartGmbH dold+versbach

- ↗ Altbausanierung / Denkmalschutz
- ↗ Wohnbauten
- ↗ Weingüter
- ↗ Schulen / Kindergärten
- ↗ Feuerwehrtechnische Einrichtungen
- ↗ Sport- und Freizeitbauten
- ↗ Verwaltungs- und Bürogebäude
- ↗ Brandschutzgutachten
- ↗ Gewerbe- und Industriebauten
- ↗ VGV-Verfahren

Am Happach 27
97218 Gerbrunn

Tel 09 31 / 460 497 - 0
Fax 09 31 / 460 497 - 20

St.-Veit-Weg 1

93051 Regensburg Fax 09 41 / 7 05 99 - 43

Tel 09 41 / 7 05 99 - 42

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



Gruppenbild mit Trainerinnen und Trainern

lassen haben wir abschließend meditiert.
Ein großes Dankeschön geht nochmal an
alle Trainerinnen, Trainer und Beteiligte,
die uns, den Sportlerinnen und Sportlern,

das schöne Trainingslager ermöglicht haben.

Emilia Schmidt und Frederik Hoos



Physiotherapie zum Kapellenberg

Ihre Physiotherapie in Eibelstadt.
Zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns gerne!





Krankengymnastik



Lymphdrainage



Klassische Massage



Schlingentischtherapie



Hausbesuche

Physiotherapie zum Kapellenberg
Brückenstraße 1, 97246 Eibelstadt

Tel. 09303 / 72 79 57 6
info@physio-kapellenberg.de
www.physio-kapellenberg.de

FXsports

Fahrräder | Zubehör | Reparatur | Service



**Fahrräder
für jede
Gangart**

www.fxsports.de



CUBE
STORE

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 RIDE

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

Unterfränkische Meisterschaften in Alzenau

Auch in diesem Jahr war das LAZ-Kreis Würzburg bei den Unterfränkischen Meisterschaften der U12 und U14 in Alzenau am 23. Juni 2024 stark vertreten.

Die M13 des LAZ-Teams war vertreten durch Henri Bellow, Julius Beer und Yannik Zeidler. Sie traten in vier verschiedenen Disziplinen an. In einer davon, dem Kugelstoßen, erreichte Yannik mit einer Weite von 6,74m einen Unterfränkischen Vizemeistertitel.

Der einzige Teilnehmer der M12 aus dem LAZ war Julius Kräml. Er trat in den drei Disziplinen Kugelstoßen, Speerwurf und Ballwurf an. Beim Kugelstoßen gewann er mit einer Weite von 7,62m den Unterfränkischen Meistertitel. Auch im Speerwerfen war er erfolgreich und erreichte mit einer Weite von 26,28m den zweiten Platz.



Unterfränkischer Meister Julius

Die W13 war mit Lena Weißmann, Lena Bloch und Luise Hüller vertreten. Sie traten in insgesamt sieben Disziplinen an

und konnten sich oft unter den besten fünf platzieren.

Mit fünf Teilnehmerinnen war die W12 des LAZ-Teams die am häufigsten vertretene Altersgruppe. In sieben Disziplinen traten Hanna Bever, Adriana Kuchenmeister, Theresa Schmidt, Lina Roos und Paula Kutscher an. Wie auch die Teilnehmerinnen der W13 des LAZ-Teams waren die fünf oft gut dabei, aber eine von ihnen glänzte besonders.

Mit zwei Unterfränkischen Meistertiteln in den Disziplinen Weitsprung (4,51m) und 60 Meter Hürden (10,82s) hat Hanna Bever den größten Erfolg für das LAZ gefeiert. Auch Theresa Schmidt (13,07 s, dritter Platz) und Paula Kutscher (14,03 s, vierter Platz) liefen über 60 Meter Hürden vorne mit. Zudem lief Hanna mit 10,86 s auf den dritten Platz über 75 Meter.



Staffelwechsel will geübt sein!

Die Staffel der weiblichen U14 (Hanna, Theresa, Adriana und Lena Weißmann) über 4x75 Meter belegte den vierten Platz mit 42,52 s. Leider wurde die zweite Staffel aufgrund verspäteter Stabübergabe disqualifiziert.

Yannik Zeidler und Henri Bellow



A Bavaria apotheke

Höchberg Hauptstr. 34

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

Telefon 0931 48444 - Fax 0931 49152

NUR GESUND UND FIT ERREICHT MAN ZIELE




WhatsApp

Code scannen, Visitenkarte speichern, Kontakt in ihren WhatsApp-Kontakten finden - Fertig.

Jetzt mit uns kommunizieren, Bestellungen aufgeben, Rezeptfotos schicken ...

www.bavaria-apo.de



**Gepflegte fränkische
Gastronomie ist
Herzenssache im Ratskeller**



RATSKELLER
VEITSHÖCHHEIM

Unser Angebot finden Sie unter
www.ratskellerveitshoechheim.de

info@ratskellerveitshoechheim.de
Tel: 0931 329 29 560



Ein Wochenende voller Highlights: Unsere Teilnahme am DLV-Workshop und der DM 2024

Nachdem Franka Quattländer, Jakob Müller und wir beide (Sara Weidner und Matilda Hoos) Anfang dieses Jahres unsere C-Trainer-Lizenz erhalten hatten, beschlossen wir direkt erste praktische Erfahrungen als Trainer/innen zu sammeln. Durch unseren Trainer Christian wurden wir auf den DLV-Workshop „Jugendtrainer:innen“ in Braunschweig aufmerksam, der mit einem Besuch der Deutschen Meisterschaften der Aktiven verbunden war.



Die LAZ-Delegation mit Freunden

Als Trainergruppe des LAZ-Kreis Würzburg entschieden wir vier uns gemeinsam mit Hannah Zimmer für eine Teilnahme. Vorab erhielten wir bereits Informationen zu den Themen des Workshops. Der Fokus der Fortbildung lag auf folgenden Schwerpunkten:

- Engagement für Jugendtrainer:innen
- Arbeiten mit dem Rahmentrainingsplan
- Mehrperspektivische Talentkriterien
- Praxisorientierte Inhalte: Motivation im leistungsorientierten Training nutzen
- Kommunikation im Training und Wettkampf
- Schutz vor Gewalt im Sport

Am Morgen des 28. Juni 2024 reisten wir mit dem Zug nach Braunschweig. Schon auf dem Weg zu unserer Unterkunft lernten

wir einige der anderen Teilnehmer kennen – und lieben!

Der erste Tag begann mit einem allgemeinen Kennenlernen. Schon hier verstanden wir uns mit einigen Athleten so gut, dass wir auch die restliche Zeit miteinander verbrachten. Anschließend erhielten wir erste Einblicke in die theoretischen Einheiten. Den Abend hatten wir dann mit einem sportlichen Programm und einem gemütlichen Beisammensein in der Jugendherberge ausklingen lassen.

Am nächsten Morgen startete das Programm bereits um 7:30 Uhr. In verschiedenen Gruppen tauschten wir uns darüber aus, wie ein „Wir-Gefühl“ im Verein entstehen kann. Nachmittags ging es voller Vorfreude ins Stadion, um die Deutschen Meisterschaften live mitzerleben. Dank unserer einheitlichen roten DLV-T-Shirts war es einfach, uns als „Reisegruppe Browntown“, wie wir uns selbst nannten, immer wiederzufinden. Gemeinsam mit dem DLV-Camp, das parallel zu uns in der Jugendherberge und auf der DM war, bildeten wir einen großen und lautstarken Fanblock in der Zielkurve – ein Erlebnis, das die Veranstaltung für uns noch unvergesslicher machte.



Die spätere Olympia Bronzemedaillewinnerin Alexandra Burghardt

Zu den Highlights des Tages gehörten unter anderem:



Sicherheit für ein aktives Leben.

Die ERGO Unfallversicherung, die es einfach macht: mit leistungsstarkem Grundschatz 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



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

- Das 110m-Hürden-Finale der Männer mit Manuel Mordi,
- das 100m-Hürden-Finale der Frauen mit Rosina Schneider und Ricarda Lobe
- und das 100m-Finale mit Gina Lückenkemper.

Das absolute Highlight des Tages war aber der 100m-Lauf von Owen Anseh, der als erster Deutscher die 10-Sekunden-Marke unterbot. Mit einer Zeit von 9,99 Sekunden stellte er nicht nur eine persönliche Bestleistung auf, sondern auch einen neuen deutschen Rekord.

Wir standen direkt am Ziel und waren somit hautnah dabei! Nach seinem Zieleinlauf wurde Owen von der Presse belagert. Eigentlich wollte er keine Fotos mit Fans machen, kam aber direkt auf uns zu und schoss ein paar Bilder mit unserer Gruppe, bevor er unter lautem Applaus in den Backstage-Bereich joggte.



Der Moment mit Owen Anseh

Als wäre das noch nicht genug, verlor Owen kurz darauf seine Rückenstartnummer zwischen Geländer und Werbebanner. Franka und ich (Sara) bemühten uns mit einem Besenstiel und viel Geduld, die Nummer zu sichern – und es gelang uns! Nun bin ich stolze Besitzerin der Startnummer 532 des schnellsten Mannes Deutschlands.

Abgerundet wurde dieser besondere Tag mit einer Stärkung bei Dean & David und einem zufälligen Treffen mit Rebekka Haase und Lisa Mayer (zwei deutsche Kurzstre-

cken Sprinterinnen). Später schauten wir uns als „Reisegruppe Browntown“ noch das EM-Spiel beim Public Viewing in der Innenstadt an.



Browntown mit Rebekka Haase und Lisa Mayer

Der letzte Tag des Wochenendes begann, wie die Tage davor, mit theoretischen Einheiten zu Kommunikation im Training und Wettkampf. Mittags folgte eine praktische Anwendung des DLV-Rahmentrainingsplans, ergänzt durch Einblicke in verschiedene Disziplinen.

Den Abschluss des Wochenendes bildete ein gemeinsames Gruppenfoto der 110 Jungtrainer/innen mit den anwesenden Workshopleiter/innen, die alle auf nationaler Ebene in der Leistungsförderung des DLV tätig sind. Danach gingen alle Teilnehmer individuell ins Stadion, um die restlichen Events zu verfolgen. Unsere DM-Erfahrung wurde durch zahlreiche Selfies, sowie Autogramme von Athleten und Athletinnen erfolgreich abgerundet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es ein sehr gelungenes Wochenende war, an dem wir uns nicht nur weiterbilden, sondern auch neue Freundschaften knüpfen und die deutschen Profisportler aus nächster Nähe erleben konnten.

Matilda Hoos und Sara Weidner

Metzgerei Deppisch

Hauptstraße 103
97204 Höchberg
0931/48700

Raiffeisenstraße 2
97259 Greußenheim
09369/1095



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

WWW.EVENTAGENTUR-NEULAND.DE

Kadermaßnahmen der U14

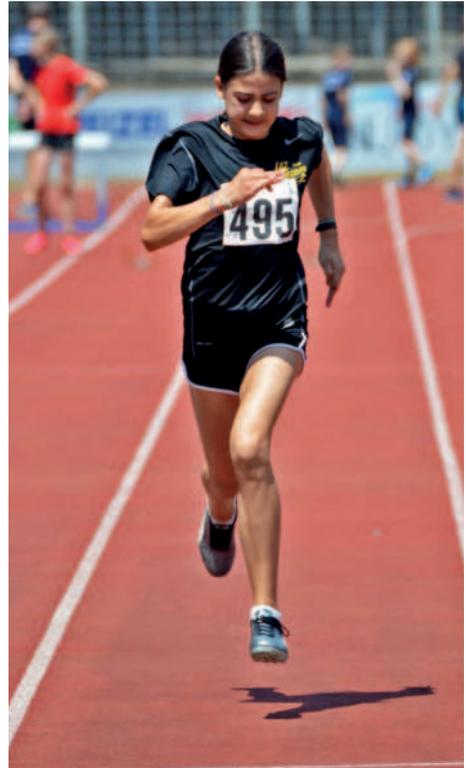
Bezirkskader - Von 30-Meter-Flügen und geschockten Medizinbällen

Auch in diesem Jahr fand wieder die Talentiade in Fürth statt und wir nahmen zum ersten Mal daran teil. Als wir in der Leichtathletikhalle ankamen, staunten wir über die vielen verschiedenen, bereits aufgebauten Disziplinen. So auch die Disziplinen, die wir für die Qualifikation für den unterfränkischen Kader absolvieren und bestehen mussten.

Die erste Disziplin bestand darin, einen Medizinball zu schocken. Dies hört sich zwar einfach an, benötigte aber viel Energie und Ausdauer. Danach kam der 5er-Hopp – hört sich komisch an, ist aber nichts anderes als im Sprunglauf einen Weitsprung zu machen. Diesen Hopp fand ich cool, da er mit dem Weitsprung vergleichbar ist, der mir sehr liegt. Daher konnte ich in dieser Disziplin Punkte sammeln, bevor es in die erste Pause ging.

Nach der Pause kam meine Lieblingsdisziplin: das 30-Meter-Fliegen. Es ist nicht so, wie man beim Lesen denken könnte, nämlich dass man fliegen müsste. Es fühlt sich aber wie bei einem 30-Meter - Lauf in der Halle an, als ob man fliegen würde.

Direkt nach Sprint kam der Cooper-Test. Wir mussten 12 Minuten am Stück laufen. Es war gefühlter Sprint, weshalb es sehr anstrengend war. Wir



Volle Konzentration

waren alle froh, als der Cooper-Test zu Ende ging.

Am Ende schauten wir uns die Tabellen mit den Punkteverteilungen an. Wir hofften alle, in den Kader zu kommen. Das Ergebnis kam aber erst drei Wochen später bei uns an.

Und die Freude war groß: Wir waren im Bezirkskader Unterfranken!

Am 17.11.24 fand dann das erste



intensive Kadertraining für uns Athleten in Schweinfurt in der Wilhelm-Sattler-Turnhalle statt. Es waren ungefähr 30 Sportler aus verschiedenen Vereinen anwesend. Nach einem dynamischen Aufwärmprogramm mit kraftvollen Übungen brachte ein Spiel jede Menge Action und Spaß.

Anschließend erklärte Bernhard im Mittagsblock, wie man den Sprung in den bayerischen Kader schaffen kann – eine spannende und motivie-

rende Einheit!

Am Nachmittag standen Lauf- und Sprungübungen im Mittelpunkt. Unter Anleitung der Trainer arbeiteten wir an Technik, Ausdauer und Explosivität.

Insgesamt ein abwechslungsreicher und erfolgreicher Tag, der alle Teilnehmenden begeisterte!

Lina Rombach und Luise Hüller

Kreiskadertraining

Die erste und bisher einzige Kadermaßnahme fand am 7. Dezember am Sportzentrum der Universität statt.

Das Training war in drei Einheiten eingeteilt, bei denen wir Stoß- und Wurftechnik, Hürdenkoordination und Weitsprung trainierten.

Bei den Hürden haben wir uns vor allem auf die Koordination zwischen den Hürden konzentriert. Dabei haben wir mit verschiedenen Sprüngen und kleinen Probehürden versucht die genaue Schrittzahl und die Position über der Hürde zu perfektionieren.

Das Stoß- und Wurftraining war vor

allem dafür zu lernen, wie und in welcher Folge wir unseren Körper bewegen müssen damit wir mit Technik möglichst viel Kraft oder Schwung in den Wurf oder Stoß bringen können.

Während des Weitsprungtrainings haben wir verschiedene Sprungübungen gemacht, um die Sprungkraft zu trainieren. Anschließend haben wir noch an der Sprungtechnik gefeilt.

Zum Ende haben wir noch einen kleinen Hallen-Biathlon gemacht. Das Training war anstrengend, hat aber viel Spaß gemacht.

Paula Kutscher



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

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 8-18 Uhr
Sa: 8-13 Uhr

„Die Jungtrainer“: Unser Weg zum C-Trainer Leistungssport

Ohne Schlaf und völlig übermüdet stapfen ein paar Gestalten in das Klassenzimmer und müssen sich stundenlange theoretische Vorträge anhören. Ein klassisches Bild, was wohl jeden Tag in der Schule passiert, welches aber für unsere jungen Trainer:innen auch an Wochenenden und in den Ferien zum Alltag werden würde.

So oder so ähnlich stellten wir es uns vor, als ich mit Franka, Matilda und Sara, die Ausbildung zum C-Trainer Leistungssport begann, was sich jedoch nur zur Hälfte bewahrheiten sollte.

Die Ausbildung begann Ende letzten Jahres mit mehreren Wochenendlehrgängen in Schweinfurt. Pünktlich ab neun Uhr hörten wir uns Vorträge von verschiedenen Landestrainern und Referenten über Trainingslehre, Biomechanik und Didaktik an, während nachmittags der Sportplatz unser Klassenzimmer wurde.



Unsere neuen jungen Trainerinnen und Trainer

Theorie und Praxis gingen dabei oft Hand in Hand: In Gruppenarbeiten erstellten wir Trainingspläne und mussten direkt überlegen, wie wir diese in der Praxis umsetzen wür-

den. Da Franka, Sara und ich bereits in der Schule Sport Leistungskurs hatten, waren viele Inhalte dieser Theorieteile lediglich Wiederholung, was wir in Praxisteilen mit allgemeinen Inhalten des Trainings, wie Turnen, am Nachmittag abrunden konnten. Nach drei Wochenenden hieß es für uns dann erstmal Winterpause bis zu den Faschingsferien.

Schließlich folgte der abschließende Wochenblock in den Faschingsferien, bei dem nur Matilda, Sara und ich teilnahmen, da Franka bereits diesen Teil im Voraus in der Sportschule Oberhaching hinter sich gebracht hatte. Der Wochenblock in Würzburg war für uns übrigen Teilnehmer eine intensive, aber sehr lehrreiche Zeit. Die Vormittage waren weiterhin der Theorie gewidmet, oft mit praktischen Elementen wie Gruppenarbeiten. Nachmittags hieß es dann, das Gelernte auf der Bahn oder in der Halle umzusetzen. Besonders interessant waren der Stabhochsprung und das Gehen, beides Disziplinen, die für viele von uns völliges Neuland waren.

Ein Highlight der Woche waren auch immer wieder die Mittagspausen beim nahegelegenen Tegut, bei dem zur Freude von Sara und den anderen Teilnehmenden im Seminarraum, das ein oder andere Baguette mit Knoblauchdip von Matilda und mir verspeist wurden. Nachdem der Wochenblock gut überstanden war, kam zunächst wieder eine Pause, bevor es im März dann für die abschließende Prüfung wieder nach Schweinfurt ging. Die theoretische Prüfung deckte alles ab, was wir in den Monaten zuvor gelernt hatten.

Der praktische Teil forderte uns noch einmal richtig heraus: Wir mussten eine Trainingsstunde planen und durchführen, während die anderen Prüflinge unsere Athleten spielten. Es war spannend zu sehen, wie unterschiedlich jeder von uns an die Aufgabe heranging, und die gegenseitige Unterstützung war echt bemerkenswert und schön.

Am Ende war die Freude riesig, als wir erfuhren, dass wir alle die Prüfung bestanden hatten. Das mit dem Schlafmangel hat dann



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**

**Gramschatzer Str.1
97261 Güntersleben**

wohl gestimmt, aber die Ausbildung war auf keinen Fall nur stundenlang Theorie anhören. Sie hat uns nicht nur praktisch für unseren Trainingsalltag in den Vereinen enorm weitergebracht, sondern auch gezeigt, wie wichtig Teamgeist und der Austausch mit anderen sind.

Viel Zeit zur Freude blieb uns aber nicht, da

wir nach der Prüfung schon wieder schnell zu unserem Trainereinsatz beim Hallensportfest in Rimpar mussten, um dort direkt das Gelernte umzusetzen. So ist es also, als "Jungtrainer". Mal sehen, was uns unsere Karriere noch bereithält.

Jakob Müller



Die neuen Kenntnisse werden gleich umgesetzt

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

Masters: Nada und Olaf erfolgreich!

Nada: Rückkehr zur Leichtathletik

Nachdem ich 1995 aufgrund meines Studiums und mangels Trainingsbedingungen vor Ort die Leichtathletik zunächst aufgegeben und meinen Fokus vermehrt in den Basketballsport gesetzt hatte, bin ich im Jahr 2021 durch meinen Sohn zur Leichtathletik zurückgekehrt.

Dort habe ich mich überwiegend dem Speerwerfen wettkampftechnisch gewidmet, fand aber auch wieder Gefallen am Hürdenlauf. Aufgrund suboptimaler Trainingsbedingungen in meinem Ortsverein kam ich Ende 2023 durch einen Tipp auf das LAZ.

Dort gab mir Christian dankenswerterweise die Möglichkeit am Training teilzunehmen. Schnell habe ich gefallen daran gefunden, obwohl ich mich erstmal an das Training draußen auch bei Schnee und Minusgraden gewöhnen musste.



Training bei (fast) jedem Wetter

Ich beschloss meinen ersten Wettkampf Ende Januar 2024 in Fürth zu absolvieren. Es war mein erster Hallenwettkampf seit Mitte der 90' er Jahre.

Mangels Konkurrenz in meiner Altersklasse W50 gelang es mir mit einer mäßigen Zeit den 60 m-Sprint zu gewinnen. Vor meiner Siegerehrung erfolgte die Siegerehrung der W45-Sprinterinnen. Jennifer Gartmann, W45 Weltrekordhalterin im 60 m-Hürdensprint mit beeindruckenden 8,70 s drückte mir für ein Foto ihrer Siegerehrung ihr Handy in die Hand.

Für meine Siegerehrung drückte ich ihr dann mein Handy in die Hand. Beeindruckt von

dieser Energie, die Jennifer Gartmann mit sich bringt und diesen Willen auch jenseits der 40 Jahre noch so eine Top-Leistung zu erreichen, hat es mich motiviert mehr an mir zu arbeiten.



Erster Wettkampf, erstes Treppchen

So habe ich es geschafft im April beim Wertfertag in Schweinfurt meine Speerwurfbestleistung zu knacken. Zugegeben, der Speer ist erstmals für mich in meiner Altersklasse leichter geworden, von 600 g auf 500 g, aber ich finde den Unterschied merkt man beim Speerwurf nicht so sehr, wie beim Kugelstoßen.

Ich habe mich außerdem im Mai in Aschaffenburg getraut meinen ersten Hürdenlauf nach über 35 Jahren zu laufen. Die Strecke war zumindest kürzer und die Hürden etwas niedriger als bei den Aktiven. Ich hatte nur eine Konkurrentin und konnte tatsächlich den Lauf gewinnen, und das, obwohl ich bei den letzten beiden Hürden den Dreier-Rhythmus nicht hinbekommen hatte. Meine Konkurrentin hat mir dann propheszeit, dass ich in Zukunft keinen Start

mehr aus dem Startblock mache, würde, da in der Altersklasse die meisten, so wie sie, hoch starten würden. Sie behielt unrecht. Ein „das schafftst Du nicht“ motiviert mich um so mehr an mir zu arbeiten. Ich malte mir aus, wie es wohl wäre mich für die Deutschen Meisterschaften der Masters zu qualifizieren. Für mich im letzten Jahr noch völlig unvorstellbar einen Gedanken daran zu verschwenden - da waren die Bayerischen Meisterschaften mein größtes Ziel - versuchte ich eine Quali in den Disziplinen Speerwurf, 100 m-Sprint und 80 m-Hürdensprint zu erreichen.



Der Lohn für die Mühe

Da blöderweise dieses Jahr die Deutschen Meisterschaften vor den Bayerischen Meisterschaften stattfanden, fuhr ich im Juni nach Heidenheim zu den Baden-Württembergischen Meisterschaften der Masters und trat dort außer Wertung an.

Im Speerwurf wäre ich Baden-Württembergische Meisterin und im Hürdenlauf Vizemeisterin geworden, aber wie gesagt, der Wettkampf war außer Wertung.

Meine Leistungen haben leider nicht für eine Quali bei den Deutschen gereicht, hätte mir bei Erreichen aber auch nichts gebracht, da die Meldefrist bereits verstrichen war, was ich an dem Tag erst erfuhr.

Zunächst habe ich mich darüber geärgert

mir die weite Fahrstrecke zwei Tage hintereinander anzutun, andererseits habe ich es als eine Wettkampferfahrung gewertet. Und so rückten die Bayerischen Meisterschaften in Aichach immer näher.

Ende Juni war es dann so weit. An dem Tag herrschte eine unfassbare Hitze. Die 34°C waren laut Handy-App gefühlte 37°C.

Die erste Disziplin war für mich der 100 m-Lauf, den ich nach einigen Diskussionen über meine Stellplatzkarte unzufrieden absolviert habe. Es folgte der Speerwurf-Wettkampf. Die Hitze wurde immer unerträglicher.

Ich habe zwischen den Würfeln hockend neben der Hochsprunganlage Schatten gesucht. Ich schaffte es zwar den vierten Platz zu erreichen, war mit der Weite aber auch nicht glücklich. Mein letzter Wettkampf an dem Tag war der Hürdenlauf.

Ich setzte noch einmal alles daran die Quali für die DM endlich zu erreichen. Und so schaffte ich es trotz Tippeln vor der ersten Hürde den Dreier-Rhythmus bis zur letzten Hürde durchzuziehen, die Quali-Zeit von 16,30s zu knacken und Bronze bei den Bayerischen Masters zu gewinnen. Ich war überglücklich!



Volle Konzentration auf die Quali

Viele Wettkämpfe blieben in diesem Jahr nicht mehr übrig, um sich im Speerwerfen noch zu behaupten.

So fuhr ich im Juli nach Rottershausen. Die Anlage erwies sich als erstaunlich gut, was man ihr auf anhieb nicht ansah. Die Quali-Weite für die Deutschen Masters von 26 m waren nicht unmöglich, zumal ich beim Training die 25 m auch erreicht hatte.

Ich hatte eine gute Serie an Würfeln, alleine vier von sechs mit PB. Mit einer Weite von 27,12 m hatte ich allerdings nicht gerechnet und musste erstmal beim Kampfgericht nochmal nachfragen, da ich dachte mich verhört zu haben.

Überglücklich konnte ich kaum erwarten meinen beiden Wurftrainern Norbert und Jürgen davon zu berichten.

Am Ende gelang mir dieses Jahr mit meiner Speerwurfleistung der zweite Platz in der BLV-Bestenliste und der 15. Platz (von 72 Teilnehmerinnen) in der DLV-Bestenliste. Beim Hürdenlauf dritter Platz BLV- und elfter Platz DLV-Bestenliste.

Mein Dank gilt Christian, Norbert und Jürgen für die super Unterstützung, Motivation und das tolle Training. Es macht mir immer große Freude. Mein Fazit ist, dass es sich immer lohnt an sich zu arbeiten, egal wie alt man ist. Gib niemals auf!

Mein nächstes Ziel: Quali für den 60 m-Sprint bei den Deutschen Hallenmeisterschaften der Masters am 01.03.2025 in Frankfurt und evtl. Teilnahme an den 44. Medigames im Juni 2025 in Lloret de Mar, wenn es meine Zeit erlaubt.

Nada Arstah

Olaf: Souveräner Bayerischer M50-Titel über 1500 Meter

Nach der letztjährigen Deutschen Vizemeisterschaft in der M50 über 1500m stand für mich aufgrund einer beruflichen Verhinderung für die DM 2024 die Bayerischen Masters am 29. Juni in Aichach als Hauptwettkampf im Vordergrund.

Mit der Quali bei den Unterfränkischen Meisterschaften in Hösbach Anfang Juni in 4:35,89 Min konnte ich - sogar etwas schneller als im Vorjahr- auch diesmal gut vorbereitet und von meinem Sohn Frederik gecoacht zur BM anreisen.

Bei brütender Hitze und mit etwas Verwirrung, welche Altersklassen gemeinsam ins Rennen gehen sollten, ging es dann mit allen ab M30 im Pulk los. Frederiks professionelle Rundenzeitansage sorgte letztlich mit für eine gute und vergleichbare Zeit wie bei der letztjährigen DM von 4:33,93min und damit einen souveränen Titel in der M50 mit 12s Vorsprung.

Die vier Wochen später erzielten 2:11,27 Min. über 800m zeigten, dass auch auf der Unterdistanz in den kommenden Masters-Jahren noch etwas möglich sein könnte.

Olaf Hoos



Der Lohn für die Mühe

Unterfränkische Meisterschaften Vierkampf U14 / U12

Am 6. Juli 2024 nahmen die Athletinnen und Athleten der U14 und U12 erfolgreich an den Unterfränkischen Meisterschaften im Vierkampf in Karlstadt teil. Der Wettkampf begann bei strahlendem Sonnenschein, was die Stimmung und die Motivation aller Teilnehmer:innen zusätzlich anheizte, und alle gaben ihr Bestes in den Disziplinen Ballwurf, Sprint, Hoch- und Weitsprung.

Kurz vor dem Abschluss der Wettbewerbe änderte sich das Wetter jedoch. Ein plötzlicher, starker Regen setzte ein, was die Stimmung jedoch keineswegs trübte. Die Siegerehrung fand anschließend trotz des Regens unter Schirmen statt, und die Athleten und Zuschauer zeigten sich von der unerwarteten Wetterlage unbeeindruckt.

Besonders hervorzuheben ist der herausragende Erfolg unseres Teams: In den Altersklassen M10 (Nils Regler) und W13 (Lena Bloch) belegten unsere Athletinnen und Athleten den ersten Platz.

Insgesamt war es ein sehr erfolgreicher und schöner Wettkampf, der trotz des Regens allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat und einen tollen Höhepunkt in der Saison darstellt. Wir freuen uns bereits auf kommende Herausforderungen.

Lena Bloch



Die Vierkämpferinnen und Vierkämpfer des LAZ

Genießen an der Mainlands

Fuchs

WEINHAUS
EIBELSTADT

Maingasse 30 97246 Eibelstadt Tel.: 09303 3220385

Hallensportfest Rimpar - Höhepunkt: die Staffeln

Philipp Jay Fischer, Jan Hepp, Oskar Stahns, Julius Adelman, Lukas Diemer und ich waren dieses Jahr von der TG Höchberg als U12 am 9. März beim Hallensportfest in Rimpar. Beim Aufwärmen hatten wir schon viel Spaß. Lukas und ich waren zusammen im ersten Durchgang beim Bananenkistenrennen.

Danach feuerten wir die anderen Teamkollegen an. Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit Hochsprung. Gestärkt kamen wir bei der Hochsprungmatte an. Alle übersprangen die Einstiegshöhe von 1,00m.

Nach einer zweiten kleinen Pause ging es weiter zum Sprint. Oskar und Julius kamen nach 35m als Erste ins Ziel. Danach sahen wir beim Hürdenlauf der älteren Jahrgänge zu. Dann kam der letzte Teil, der Höhepunkt des Wettkampfs, nämlich der Staffellauf. Julius rannte als erster los, übergab den Stab an Oskar, der gab den Stab an mich weiter ich übergab ihn an Philipp und der rannte als unjübelter Sieger ins Ziel.

Jetzt kam nur noch die Siegerehrung und jeder von uns bekam eine Urkunde.

Danach fuhr ich zufrieden mit meinem Vater nach Hause.

Henry Herzlich



Die siegreiche Staffel ganz oben: Henry, Oskar, Julius und Phillip Jay (v.l.)

Auch im Sommer das Glanzlicht - unsere 4x100m-Staffeln.



Vorbereitung für die Staffelsaison Leni - Julie - Sara - Franka

Mit dem Publikum zu „Hoch“-Leistungen

Einer der Gründe, warum ich mich auf die Hochsprungwettkämpfe immer wieder freue und mich auch ein wenig spezialisiert habe, ist das Anfeuern und rhythmische Klatschen der Zuschauer. Das lässt einen so manches Mal noch ein paar extra Zentimeter überwinden. Besonders mag ich die Wettkämpfe in Bad Kissingen und Hösbach. Bei Bayerischen, Süddeutschen oder Deutschen Meisterschaften herrscht eh immer eine super Stimmung. Das sollte auch in dieser Saison wieder so sein.



Sonniger und stimmungsvoller Start

Starten wollte ich in die Freiluftsaison in Schweinfurt. Zum ersten Mal hatte mir jedoch das Wetter einen Strich durch die Rechnung gemacht: Es gab Dauerregen und einstellige Temperaturen. Damit begann die Wettkampfsaison drei Wochen später Mitte Mai bei den Kreismeisterschaften in Bad Kissingen. Bei sonnigem Wetter und Unterstützung durch das Publikum wurde ich zum Einstieg Kreismeister.

Danach ging es zu den Unterfränkischen nach Hösbach, wo ich meine Titel im Hochsprung und Speerwurf erfolgreich verteidigen konnte. Hier werden die Athleten noch zusätzlich durch die motivierenden Kommentare des Stadionsprechers angefeuert. Mit 1,81 Meter betrug mein Vorsprung auf den Zweitplatzierten der Altersklasse U18 ganze 26 Zentimeter.

Mit meiner neuen persönlichen Bestleistung war ich sogar 3 bzw. 6 Zentimeter höher als die Sieger des U20- bzw. Männer-Feldes gesprungen.

Bei den Süddeutschen Meisterschaften konnte ich dann mit einem Ergebnis von 1,80 Meter erneut in die 80er-Höhen springen. Aufgrund des Doppeljahrgangs und somit der Teilnahme des älteren 2007er-Jahrgangs in der Altersklasse U18 platzierte ich mich als bester 2008er insgesamt auf Rang 8 von 23 qualifizierten Athleten.



Bester süddeutscher 2008er

Das absolute Stimmungshoch gab es dann beim Leichtathletik-Meeting „Hochsprung mit Musik“ in Oberthulba. Dort konnte ich meine persönliche Bestleistung noch einmal um ganze 5 Zentimeter auf 1,86 Meter steigern. Dies bedeutete gleichzeitig die führende Position in der Bayerischen Bestenliste in meinem Jahrgang 2008. Wer sich die Stimmung und Highlights anschauen möchte, kann über den folgenden QR-Code zu dem Instagram Video gelangen:

Im Herbert-Neder-Sportpark hatte ich eine Einstiegshöhe von 1,72 m gewählt. Diese übersprang ich ebenso mühelos wie die Folgehöhen von 1,76 und 1,80 Meter jeweils im ersten Versuch. Mit der nächsten Höhe von 1,84 m wurde dann eine persönliche Bestleistung





Komm mit...

...zum Sonntagsbuffet!

Unser beliebtes Buffet steht jeden Sonntag für Sie und Ihre Familie bereit. Genießen Sie es im neu renovierten Restaurant mit Blick auf die Festung Marienberg und den Main. Die Speisen bereitet, der Tisch gedeckt, die Getränke inklusive – fehlt nur noch Ihre Reservierung.

Wir freuen uns darauf!

Preis pro Person: 47 € inklusive Tischgetränke.
Kinder von 7 bis 16 Jahren schlemmen für 29 €.

Maritim Hotel Würzburg · Pleichertorstraße 5 · 97070 Würzburg
Telefon 0931 3053-0 · info.wur@maritim.de · www.maritim.de
Betriebsstätte der Maritim Hotelgesellschaft mbH · Herforder Straße 2 · 32105 Bad Salzufen

aufgerufen, die bereits 20 Zentimeter über meiner eigenen Körpergröße lag.

Beim Anklatschen der Zuschauer und unterstützenden Beats aus den Lautsprechern der Stadionanlage blieb die Hochsprunglatte auch hier im ersten Versuch liegen. Aber die Stimmung sollte sich noch weiter steigern. Bei 1,86 Meter und korrigiertem längeren Anlauf im zweiten Versuch sammelte ich alle Kräfte und passierte die Latte erfolgreich. Dies bedeutete zum zweiten Mal an diesem Nachmittag eine neue persönliche Bestleistung. Eine echte „Hoch“-Leistung!

Damit rangierte ich in Deutschland auf Position sieben meines Jahrgangs und positionierte mich auf Rang vier des Doppeljahrgangs 2007/2008 der Altersklasse U18 in Bayern. Eine gute Ausgangsposition für die anstehenden Bayerischen Meisterschaften.



Mit Musik in die deutschen Top 10

Mit einer Serie von fünf fehlerfreien Sprüngen konnte ich mir dort den Titel des Bayerischen Vizemeisters erkämpfen. Mehr als 500 Athletinnen und Athleten aus 130 Vereinen waren für die Wettkämpfe im Münchener Dantestadion gemeldet. Ich startete an einem der ersten Wettkämpfe des Tages.

Für das Hochsprungfinale hatten sich neun Athleten der Altersklasse U18 qualifiziert. Sieben davon waren mit Höhen zwischen 1,83 und 1,89 Meter gemeldet. Ein enges

Feld, bei dem es auf jeden Sprung, jeden Fehlversuch ankommen konnte. Ich wählte als Einstiegshöhe 1,70 Meter, die ich sicher übersprang. In Fünf-Zentimeter-Schritten ging es über die Folgehöhen von 1,75 und 1,80. Während ich mit 15 Jahren als Jüngster des Feldes wieder im ersten Versuch die Latte überquerte, mussten die ersten drei Teilnehmer passen.

Die nächsten beiden Höhen von 1,83 und 1,86 sollten dann die Medaillenvergabe entscheiden. Zwei Konkurrenten scheiterten bei 1,83 Meter, ein weiterer bei 1,86 Meter. Konzentriert überwand ich 1,83 Meter, bevor mit 1,86 meine bisherige persönliche Bestleistung auffliegen sollte. Mit schnellem Anlauf und voller Bogenspannung blieb auch hier die Latte im ersten Versuch für mich jubelnd liegen.

Aufgrund der Fehlversuchsregel lag ich nun mit nur noch einem weiteren Mitstreiter auf dem Führungsrang. 1,89 Meter sollten sich an diesem Tag noch als zu hoch erweisen, sodass ich den Wettkampf freudestrahlend als Bayerischer Vizemeister beenden konnte. Das war der technisch beste Wettkampf der Saison, da passte einfach alles. Ich freute mich riesig über die Medaille, aber auch auf die Wettkampfpause und die Sommerferien.



Ausflug zur 4x100m Staffel bei der Team DM

KFZ-WERKSTATT BILLINGER

LEISTENSTR. 6 · HÖCHBERG

 0931/4 83 22



SERVICE RUND UMS AUTO

REPARATURDIENST
INSPEKTION
KLIMASERVICE
ELEKTRONIKDIAGNOSE

REIFENDIENST
UNFALLINSTANDSETZUNG
HAUPTUNTERSUCHUNG
PANNENHILFE



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

So ganz ohne Wettkampf ging es für mich dennoch nicht in die Ferien.

Mit meinen Eltern fuhr ich nach Paris zu den Olympischen Spielen. Im Stade de France feuerte ich u. a. Weitspringerin Malaika Mihambo, Speerwerfer Julian Weber und Hochspringer Tobias Potye an. Zudem konnte ich den GOAT des Hochsprungs, den Weltrekordhalter und Olympiasieger von 1992, Javier Sotomayor, treffen.



Treffen mit dem Weltrekordhalter

Der Kubaner hält seit dem 27. Juli 1993 den Weltrekord mit 2,45 Meter, die er im spanischen Salamanca übersprang. Mehr als eine Woche konnte ich einen Blick auf die verschiedenen Wettkämpfe und Sportlerinnen und Sportler der Olympischen Spiele werfen. Davon habe ich Euch auch ein paar Bilder in einem separaten Bericht zusammengestellt.

Meinen Saisonabschluss gab es in Hösbach mit der Team DM, die wir als LAZ-Team wieder souverän vor allen anderen Mannschaften gewinnen konnten.

Finn Hauk



PHYSIOCENTER



EIBELSTADT



Praxis für
NATURHEILKUNDE
Vis medicatrix Naturae

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

Blick auf die Stars bei Olympia

Während meiner Sommerferien besuchten meine Eltern und ich einige Wettkämpfe der Olympischen Spiele von Paris. In einem Vorort waren wir vom 4. bis 10. August untergebracht. Von hier aus starteten wir unsere Unternehmungen zu den unterschiedlichen Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten. Eine Woche zuvor war ich mit meinem Vater nach Lille gereist, um die deutschen Basketballer bei ihrem ersten Vorrundenspiel zu bewundern. Das Team um die NBA-Stars Franz und Moritz Wagner sowie Dennis Schröder gewann souverän gegen Japan.



Das deutsche Basketballteam

Highlights waren sicherlich die Leichtathletikwettkämpfe, die im Stade de France ausgetragen wurden.

Hier hatten wir Karten für eine Vormittags- und eine Abendssession erworben. Aber auch Beachvolleyball am Eiffelturm war einfach gigantisch, eine mega Stimmung. Daneben



besuchten wir u.a. noch ein Straßenradrennen und konnten bei der Besichtigung des Schlosses Versailles der Siegerehrung und der Nationalhymne des deutschen Olympiasiegers Christian Kuduk folgen.

Er hatte völlig überraschend das Springreiten für Deutschland in der Arena im Schlossgarten gewonnen.

Im Champions Park unweit der Seine konnte man zum einen gemütlich chillen und ein wenig relaxen.

Zum anderen wurde ein gigantisches Unterhaltungsprogramm geboten, bei dem am Ende eines Tages einige der Olympiasieger der Vortage auftraten.



Champions Park

Auf der folgenden Seite habe ich ein paar Bilder, die wir über die Tage fotografiert haben, zusammengestellt. Viel Spaß dabei!

Finn Hauk



PARIS 2024



200M H HORMAS		WR	19.17	OK	19.34
1.	BOU BO BOU Leticia	(CUB)	19.17		
2.	USA LB BERNARDI K Karriem	(USA)	19.43		
3.	USA LB LYLES Heath	(USA)	19.50		
4.	USA LB ENGLISHTON Erynn	(USA)	19.56		
5.	DOM LP ODOMBO Alexander	(DOM)	19.85		
6.	ZIM LB NARABANY Tsvetlana	(ZIM)	19.95		
7.	ZIM LB FASHIBALLEI Joseph	(ZIM)	20.35		
8.	ZIM LB CHIRABWA Rukunshumba	(ZIM)	20.35		

Blockwettkämpfe und Bezirksvergleich U16

Dieses Jahr lag bei mir der Fokus auf den Blockwettkämpfen. Somit startete meine Reihe an Mehrkämpfen im Juni mit der Unterfränkischen Meisterschaft in Schweinfurt, die für mich zwei völlig neue Disziplinen beinhaltete.

Zum einen der Speerwurf, die erste von fünf Disziplinen, die direkt einen guten Start bot. Das war aber auch kein Wunder nach den tausenden Durchgängen des Abwurfs davor und der Tatsache, dass bei mir drei Trainer dabei waren. Die beste Weite betrug dann 24,36 m, womit im ich im Vergleich zu meinen Konkurrentinnen gut dabei war. So ging es auch weiter: 13,52s bei meinem ersten Hürdenlauf, 4,32 m im Weitsprung, welcher nicht gerade meine Lieblingsdisziplin ist.

Beim Hochsprung schaffte ich am Ende des Tages noch 1,40. Mein persönlicher Höhepunkt war aber die neue PB von 13,41s im Sprint. Am Ende stand eine Summe von 2389 Punkten, die für den ersten Platz reichte und die Quali für die Bayerischen Meisterschaften rund ein Monat später bedeuteten.



Unterfränkische Meisterin!

Relativ verregnet brachte diese Meisterschaft in Pfaffenhofen dann doch ein paar gute Ergebnisse, auch wenn Speerwurf und eine ausbleibende Verbesserung im Hochsprung nicht dazu zählten. Trotzdem war es dank meines treuen Schirmhalters Luk und Michael ein unterhaltsamer Wettkampf. Mit 2330 Punkten belegte ich schlussendlich Rang neun.

Mein Abschluss der Saison bildete dann der Bezirksvergleichskampf in Roth, bei dem man nochmal ein schönes Gemeinschaftsgefühl mit den anderen unterfränkischen Athleten bekommen konnte, die ich größtenteils schon aus dem Bezirkskader kannte. Schlussendlich nach großem Mitfiebers bei der Schwedenstaffel und meiner aktuellen Bestzeit von 13,05 Sekunden beim Hürdenlauf hieß es dann Platz drei Platz für Unterfranken.

Schlussendlich kann man sagen, dass 2024 eine schöne und erfolgreiche Saison war, auch wenn nicht alles so lief, wie gewollt.

Sophia Brückner



Das Team Unterfrankens beim Bezirksvergleich

In der letzten Saison war ich auf vielen Wettkämpfen. Unter anderem nahm ich an der Unterfränkischen Blockmeisterschaft teil, bei der ich Bezirksmeister im Block Lauf wurde und mich damit außerdem für die Bayerische Meisterschaft qualifizieren konnte.

Bei diesem Wettkampf in Pfaffenhofen war die Atmosphäre ganz anders als bei den anderen Wettkämpfen. Dies lag vermutlich

auch an dem Alter der Teilnehmer. Denn während bei den Unterfränkischen Meisterschaften häufig noch viele jüngere Jahrgänge teilnehmen, war ich bei der Bayerischen Meisterschaft einer der jüngsten Athleten. Dort konnte ich mit meinen Leistungen schlussendlich den siebten Platz erreichen. Der letzte Wettkampf, der mir im Gedächtnis geblieben ist, ist der U16-Bezirkvergleichswettkampf in Roth. Im Laufe des Wettkampfs verletzte ich mich leider. Zum Glück konnte ich trotzdem noch einige Punkte für unser Team beisteuern. So wurden wir als Team Unterfranken bei diesem Bayerischen Vergleichswettkampf Dritter.

Insgesamt bleibt mir die Saison in guter Erinnerung. Ich freue mich schon auf die nächste Saison und hoffe, dass ich wieder bei den Wettkämpfen gute Ergebnisse erzielen kann.

Simon Sonntag



Sophia und Simon glücklich nach dem Wettkampf

LURZ

Lurz Metalltec GmbH

Raiffeisenstr. 6 97209 Veitshöchheim

Tel. +49 931 329780 Fax +49 931 3297813

www.lurz-metalltec.de

Im Affenzahn auf der Bahn

Schnellste Sprinterinnen und Sprinter aus dem Raum Würzburg - Eine Initiative des BLV, des Arbeitskreises Sport in Schule und Verein, der Sport-Universität Würzburg und des LAZ Kreis Würzburg.

Dreizehn Schulen aus dem Großraum Würzburg von Erbshausen bis Büttahard und von Hettstadt bis Eibelstadt mit insgesamt 1400 Teilnehmern aus 72 Klassen beteiligten sich an dem Wettbewerb der Grundschulen „Schnellster Sprinter/in“.

Im wahren Affentempo rasten die Dritt- und Viertklässler über die heimische Laufbahn, manche auch über das Rasenfeld, um das Finale in Würzburg zu erreichen.

Auf dem Universitäts-Sportplatz am Hubland galt es einen Gang höher zu schalten und einen Zahn zuzulegen - also im sog. „Affenzahn“ von Lichtschranke zu Lichtschranke zu sprinten. Deren zwei hatten die Sportstudenten unter der Regie von Olaf Hoos dort aufgebaut.

Unterstützung im Vorfeld an den Schulen gab es durch den BLV-Schulsportreferenten Otwin Hack und dem LAZ Kreis Würzburg Urgestein Wilfried Dilger. Vor Ort beim Finale begleiteten die Sportreferentin des Landkreises Würzburg, Sandra Handke und der Geschäftsführer

Johannes Kemmer vom Arbeitskreis Sport in Schule und Verein die Veranstaltung, die auch sehr viele Zuschauer und Unterstützer anzog.

Letzterer hatte für die Sieger Sportbeutel dabei und sorgte auch für die Auszeichnungen in Form von Pokalen und Medaillen.



Die glücklichen Siegerinnen und Sieger

Die Gesamtwertung bei den Mädchen gewann die Drittklässlerin Naomi Bellow von der GS Unterpleichfeld in 2,76 Sekunden über 20 Meter. 2,67 Sekunden unterwegs war der Jungen-Sieger Louan Gabi-Mihedji von der GS Bergtheim.

Die Ergebnisse der Mädchen

1.	2,76	Naomi Bellow	GS Unterpleichfeld
2.	2,78	Anna Bauer	GS Eisingen/Waldbrunn
3.	2,88	Helena Galm	GS Estenfeld
4.	2,89	Caja Scharfenberger	GS Rimpar
5.	2,89	Lea Kagerbauer	GS Rimpar
6.	2,90	Emma Lang	GS Rimpar

Die Ergebnisse der Jungen

1.	2,67	Louan Gavi-Mihedji	GS Bergtheim
2.	2,68	Matthis Schick	GS Höchberg
3.	2,68	Ben Hannwacker	GS Bergtheim
4.	2,78	Ferdinand Merz	GS Rimpar
5.	2,81	Leon Schraut	GS Unterpleichfeld
6.	2,81	Mats Heinzl	GS Unterpleichfeld

Die Ergebnisse der 6x50m Pendelstaffeln



1.	49,72	GS Unterpleichfeld
2.	50,15	GS Höchberg
3.	50,89	GS Rimpar

Otwin Hack

Erfolgreiche Hürdenläuferinnen Hanna und Theresa



1. und 3. Platz W12 – Ufr Block/Lauf + Ufr. Einzel



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



Ergebnisliste Saison 2024

Kreismeisterschaft Stadtallendorf am 13.01.24

M14 Hoch 3. Frederik Hoos 1,35

Nordbayerische Meistersch. 20. / 21.01.24 Fürth

MU18 60mH 11. Lennox Buchholzer 10,07

M15 Drei 2. Marcel Fiedler 8,95
3. Felix Kistner 8,35

WU20 Drei 3. Julie Denkey 11,05

WU18 60m 36. Malou Schramm 9,32
200m 12. Paulina Emmerling 30,50
60mH 9. Malou Schramm 10,99

Bayerische Crosslauf - M. 28.01.24 Kemmern

WU23 3750m 7. Stella Kilian 16:33

32. Senioren-Sportfest 28.01.24 Fürth

W50 60m 1. Nada Arstah 10,13
Kugel 3. Nada Arstah 7,32

Unterfränkische Crosslauf-M. 04.02.24 Sulzbach

M14 1600m 11. Erik Regler 9:51
M10 1100m 6. Nils Regler 5:45
F Cross kurz 3. Stella Kilian 14:51
Cross lang 3. Carolin Sapper 43:25



Mit viel Schwung und Begeisterung in die neue Saison !

Offene Kreis-Waldlauf-M. 14.04.24 Schweinfurt

M9 700m 2. Jakob Glaus 2:57
14. Darian Yaqub 3:39

M10 1400m 1. Felix Wiesner 6:17
M12 1400m 1. Maximilian Schelbert 6:30

W9 700m 1. Nea Dierl 3:19
5. Emilia Gold 3:31

F 2100m 1. Stella Kilian 8:41
5600m 1. Carolin Sapper 28:48
W45 5600m 1. Isabell Lef 33:23

Werfertag am 14.04.24 Schweinfurt

M14 Kugel 4. Marcel Fiedler 6,53
Speer 2. Marcel Fiedler 24,73

M15 Kugel 4. Kilian Wetzstein 9,08
Speer 5. Kilian Wetzstein 28,98

Wu18 Kugel 3. Marie Pfeuffer 7,04
4. Mareike Karl 6,87
Soeer 2. Marie Pfeuffer 22,74
3. Mareike Karl 20,15

F Speer 5. Carolin Sapper 28,97
W50 Kugel 1. Nada Arstah 7,26
Speer 1. Nada Arstah 23,73

Bahneröffnung 21.04.24 Schweinfurt

M 100m 1. Jakob Müller 12,20
Drei 1. Jakob Müller 11,42

MU18 100m 3. Tim Eberle 13,83
800m 2. Tim Eberle 3:09,84
Hoch 2. Tim Eberle 1,44
Weit 3. Tim Eberle 4,51

MU16 4x100m 1. Kretz-Fiedler-Hoos-Kistner 56,31

M15 100m 2. Felix Kistner 13,16
800m 2. Felix Kistner 2:35,23
80mH 1. Felix Kistner 14,86
Kugel 1. Felix Kistner 8,04

M14 80m H 1. Frederik Hoos 14,96
3. Marcel Fiedler 17,33
Hoch 1. Frederik Hoos 1,40
Weit 2. Frederik Hoos 4,16
Kugel 1. Marcel Fiedler 5,97
2. Jonah Kretz 5,82
Diskus 1. Marcel Fiedler 14,81
Speer 1. Jonah Kretz 17,73

M13 75m 2. Henri Bellow 11,20
Weit 3. Henri Bellow 4,26

M12 75m 9. Max Kistner 13,59
Kugel 2. Max Kistner 5,18

M11 Hoch 2. Valentin Händler 1,08
Ball 8. Valentin Händler 20,0

M10 50m 2. Felix Fischer 8,98
3. Matteo Höller 9,10



Reginas Wurfschule



- 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

	800m	3. Felix Fischer	3:23,95
	Weit	2. Matteo Höller	3,32
		5. Felix Fischer	3,04
F	100m	2. Nelly Oswald	14,24
		4. Nada Arstah	16,15
	800m	1. Stella Kilian	2:34,28
	4x100m	1. Oswald-Weidner-Denkey-Hoos	53,34
	Weit	1. Nelly Oswald	4,64
	Speer	1. Carolin Sapper	30,36
		2. Nada Arstah	22,38
WU20	100m	3. Sara A. Weidner	14,03
	Weit	1. Sara A. Weidner	4,36
WU18	100m	2. Matilda Hoos	14,31
		6. Marie Pfeuffer	14,90
	Speer	3. Marie Pfeuffer	20,34
WU14	4x75m	1. Weißmann-Bloch-Dömling-Rombach	44,41
W13	75m	2. Lena Bloch	10,90
	60mH	3. Lena Bloch	11,22
	Hoch	2. Lena Weißmann	1,36
	Weit	1. Lena Bloch	4,29
		5. Lena Weißmann	3,94
W12	75m	3. Lina Rombach	11,49
		4. Jana Dömling	11,72
	60mH	1. Lina Rombach	11,37
	Weit	1. Lina Rombach	3,68
		4. Jana Dömling	3,33
W11	50m	4. Maira Jakel	8,69
	800m	1. Maira Jakel	3:10,58
	Weit	6. Maira Jakel	3,02
	Ball	4. Maira Jakel	17,0
W10	50m	8. Felina Breidenbach	9,22
		9. Carlotta Sperlich	9,25

	800m	1. Carlotta Sperlich	2:57,21
	Weit	7. Felina Breidenbach	3,18
		10. Carlotta Sperlich	3,05
Ball		3. Carlotta Sperlich	27,0
		4. Felina Breidenbach	17,0
W9	KiLa-4K.	1. Emilia Scuhmann	17 P.
		6. Lina Hinrichs	88 P.
W8	KiLa-4K.	2. Marley Bulmer	50 P.
		3. Lena Kistner	99 P.
W7	KiLa-4K.	1. Elisa Stang	93 P.
		3. Lena Fischer	125 P.
W6	KiLa-4K.	2. Magali Fiedler	143 P.

Aschaffener Meeting am 05.05.24

F	100m	12. Nelly Oswald	13,90
	Weit	4. Nelly Oswald	4,68
	Speer	1. Carolin Sapper	31,75
		3. Nada Arstah	22,47
WU20	100m	4. Sara Weidner	13,62
	Weit	2. Sara Weidner	4,86
WU18	100m	7. Matilda Hoos	14,00

Bayern Cup am 09.05.24 Ergoldsbach

F	Cup	6. LAZ Kreis Würzburg	40 P.
	100M	4. Julie Denkey	12,83
	400m	6. Nelly Oswald	67,97
	1500m	3. Stella Kilian	5:09,07
	100mH	1. Julie Denkey	15,20



Der Rimplarer Nachwuchs – wetterfest und erfolgreich !



4x100m – bis dahin war alles in Ordnung!

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 |

	Hoch	6. Katharina Schmitt	1,48
	Weit	5. Sara A. Weidner	4,87
	Kugel	7. Katharina Schmitt	9,09
	Diskus	3. Katharina Schmitt	35,53
	Speer	6. Carolin Sapper	30,55
MU16	Cup	2. LAZ Kreis Würzburg	16 P.
	100M	2. Felix Kistner	12,91
	800m	2. Simon Sonntag	2:33,71
	80mH	2. Frederik Hoos	13,24
	4x100m	2. Sonntag-Fiedler-Hoos-Kistner	52,76
	Hoch	1. Frederik Hoos	1,49
	Weit	2. Simon Sonntag	4,81
	Kugel	3. Jonah Kretz	5,84
	Diskus	3. Felix Kistner	23,71
	Speer	3. Marcel Fiedler	21,72

Kreismeisterschaften 11.05.24 Bad Kissingen

MU18	100m	5. Thore Spiegler	12,82
	Hoch	1. Finn Hauk	1,76
M14	100m	2. Simon Sonntag	13,65
	300m	1. Simon Sonntag	42,74
	800m	1. Simon Sonntag	2:28,12
	Hoch	2. Frederik Hoos	1,48
	Weit	1. Simon Sonntag	4,99
		3. Frederik Hoos	4,52
MU12	4x50m	1. Fischer-Stahns-Sittler-Engelhardt	33,96
M11	50m	1. Oskar Stahns	8,10
		4. Luca Felber	8,59
		5. Philip Jay Fischer	8,78
		6. Leo Geiling	9,16
	Hoch	1. Luca Felber	1,08
	Weit	1. Oskar Stahns	3,97
		4. Luca Felber	3,43
		5. Phillip Jay Fischer	3,14
		6. Leo Geiling	3,07
	Ball	1. Luca Felber	29,5
		2. Oskar Stahns	29,0
		5. Leo Geiling	18,0
M10	50m	6. Raphael Kilian	8,79
		7. Felix Fischer	8,87
		8. Matteo Höller	8,90
		Sebastian Keller	8,90
		11. Simon Engelhardt	9,72
		12. Benjamin Sittler	9,77
	800m	4. Benjamin Sittler	3:05,27
		7. Felix Fischer	3:19,14
		8. Simon Engelhardt	3:21,29
		9. Matteo Höller	3:28,70
	Weit	5. Sebastian Keller	3,35
		6. Matteo Höller	3,26
		7. Felix Fischer	3,10

		9. Raphael Kilian	2,96
		12. Benjamin Sittler	2,61
		13. Simon Engelhardt	2,59
	Ball	4. Sebastian Keller	24,0
		5. Matteo Höller	23,5
		9. Felix Fischer	19,0
		10. Benjamin Sittler	18,0
		12. Simon Engelhardt	10,0

F	100m	1. Franka Quattländer	13,35
	200m	2. Franka Quattländer	27,83
	1500m	1. Stella Kilian	5:18,69



Kreis-und Bezirksmeisterin über 1500m - Stella Kilian !

WU20	100m	1. Sara A. Weidner	13,49
	4x100m	1. Weidner-Hoos-Brückner-Bellow	52,46
WU18	100m	2. Leni Bellow	13,79
		3. Matilda Hoos	13,81
		10. Marie Pfeuffer	15,02
		11. Mareike Karl	15,69
	Weit	6. Marie Pfeuffer	4,14
	Kugel	1. Mareike Karl	7,70
W14	100m	1. Sophia Brückner	13,60
	Hoch	1. Sophia Brückner	1,44
WU12	4x50m	2. Jakel-Sperlich-Breidenbach-Konrad	34,16
W11	50m	4. Maira Jakel	8,65
		5. Nele Heller	8,72
		6. Sara Menig	8,94
		9. Lea Konrad	9,41
	800m	4. Nele Heller	3:20,01
		5. Maira Jakel	3:23,56

W10	Weit	4. Maira Jakel	3,31	W14	100m	1. Sophia Brückner	13,56					
		7. Nele Heller	3,01			WU18	100m	4. Leni Bellow	13,65			
		8. Sara Menig	2,93					7. Matilda Hoos	13,74			
		9. Lea Konrad	2,82					Marie Pfeuffer	15,03			
		Ball	2. Maira Jakel					17,0	100mH	3. Matilda Hoos	19,44	
	3. Sara Menig		17,0	Weit	18. Marie Pfeuffer			3,67				
	W10	50m	4. Lea Konrad	14,0	Kugel	6. Marie Pfeuffer	7,16					
			800m	2. Alessia Arca				8,54	WU20	100m	1. Julie Denkey	12,85
				4. Felina Breidenbach				9,23			4. Sara A. Weidner	13,75
				5. Carla Rudolf				9,35			100mH	1. Julie Denkey
6. Carlotta Sperlich				9,35				4x100m				1. Weidner-Hoos Denkey-Brückner
7. Luisa Hemm		9,41		Weit	1. Sara A. Weidner	5,09						
8. Emilia Gold		9,57	Drei	1. Sara A. Weidner	9,56							
9. Nea Dierl		9,61		F	100m	7. Franka Quattländer	14,00					
10. Clara Kuhn		10,15	8. Nelly Oswald			14,14						
Weit		1. Carlotta Sperlich	2:54,79			800m	2. Stella Kilian	2:31,16				
	3. Nea Dierl	3:33,09	1500m				1. Stella Kilian	5:05,97				
	4. Alessia Arca	3:36,71					Weit	4. Nelly Oswald	4,38			
	5. Emilia Gold	3:40,33		Speer	2. Carolin Sapper		32,07					
	2. Alessia Arca	3,31			Unterfr. Blockm. 15.06.24 Schweinfurt							
3. Felina Breidenbach	3,14	75m 60Hü Weit Ball 800m										
4. Carlotta Sperlich	2,97	M12	Bl. Lauf	10. Federico Rizzo	1233							
6. Carla Rudolf	2,93			12,39 - 14,06 - 3,14 - 21,0 - 3:32,04								
7. Nea Dierl	2,90			W12	Bl. Lauf	1. Hanna Bever	2101					
8. Emilia Gold	2,81					11,15 - 11,05 - 4,29 - 26,5 - 3:00,08						
9. Clara Kuhn	2,44					3. Theresa Schmidt	1712					
10. Luisa Hemm	2,42					11,61 - 13,40 - 3,48 - 19,5 - 3:01,32						
Ball	1. Carlotta Sperlich					29,5	M14	Bl. Lauf	100m 80Hü Weit Ball 2000m	2200		
	2. Nea Dierl					20,0			13,46 - 14,17 - 4,63 - 45,0 - 7:23,17			
	4. Clara Kuhn					18,0			75m 60Hü Weit Hoch Speer			
	5. Carla Rudolf					16,5			M13	Bl. Sprint	6. Henri Bellow	1793
	6. Felina Breidenbach	16,0	10,98 - 12,69 - 4,07 - 1,28 - 14,18									
7. Alessia Arca	12,0	M14	Bl. Sprint			100m 60Hü Weit Hoch Speer						
8. Luisa Hemm	11,0			3. Frederik Hoos	2127							
Unterfr. Meistersch. 08./09.06.24 Hösbach			14,44 - 14,40 - 4,42 - 1,48 - 21,14									
M14	100m	Simon Sonntag	13,58	W14	Bl. Sprint	1. Sophia Brückner	2389					
		Marcel Fiedler	14,30			13,41 - 13,52 - 4,32 - 1,40 - 24,36						
		3. Simon Sonntag	2:22,60			M12	Bl. Wurf	100m 80Hü Weit Kugel Diskus	1494			
		1. Frederik Hoos	14,22					12,84 - 15,30 - 3,25 - 8,04 - 21,01				
		Hoch	3. Frederik Hoos					1,50	M12	Bl. Wurf	2. Max Kistner	1241
	Weit	5. Simon Sonntag	4,76	12,82 - 14,54 - 2,88 - 5,26 - 14,54								
	Kugel	5. Marcel Fiedler	6,16	M14	Bl. Wurf			3. Marcel Fiedler	1770			
	Diskus	4. Marcel Fiedler	16,00			14,52 - 16,45 - 3,42 - 6,47 - 21,68						
	Speer	5. Marcel Fiedler	23,51	W14	Bl. Wurf	1. Emilia Schmidt	1843					
	M15	Speer	2. Kilian Wetzstein			30,03	14,06 - 16,25 - 3,63 - 5,51 - 16,62					
MU18			100m	Thore Spiegler	12,83							
	4x100m	1. Sonntag-Fiedler-Hoos-Spiegler		51,82								
		Hoch	1. Finn Hauk	1,81								
		Speer	1. Finn Hauk	34,25								
	M	100m	6. Jakob Müller	12,41								
3. Olaf Hoos			4:35,89									
Hoch		1. Lorenz Stengritt	1,75									
Weit	1. Lorenz Stengritt	5,86										

Süddeutsche Meistersch.15./16.06.24 Wall-dorf

MU18 Hoch	8. Finn Hauk	1,80
F	4x100m	
	21. Weidner-Quattländer-Denkey Hoos	50,94

Unterfränkische U14/12-M. 23.06.24 Alzenau

M10	50m	2. Henry Herzlieb	8,27
		9. David Bloch	8,46
		12. Benjamin Sittler	9,30
	800m	7. Benjamin Sittler	3:09,79
	Hoch	2. Henry Herzlieb	1,10
	Weit	2. David Bloch	3,82
		3. Henry Herzlieb	3,82
		21. Benjamin Sittler	2,91
	Ball	10. David Bloch	29,5
		15. Henry Herzlieb	25,0
		19. Benjamin Sittler	19,0

M11	50m	11. Julius Adelman	8,62
	800m	4. Julius Adelman	2:53,21
	Hoch	6. Julius Adelman	1,10
	Weit	6. Julius Adelman	3,47

MU12	4x50m	3. Adelman-Herzlieb-Bloch-Sittler	32,50
------	-------	-----------------------------------	-------

M12	Kugel	1. Julius Kräml	7,62
	Speer	2. Julius Kräml	26,28
	Ball	7. Julius Kräml	30,5

M13	75m	7. Henri Bellow	10,93
		8. Yannik Zeidler	10,96
	Hoch	7. Henri Bellow	1,30
	Weit	8. Yannik Zeidler	3,92
		10. Henri Bellow	3,78
		18. Julius Beer	3,16
	Kugel	2. Yannik Zeidler	6,74
		4. Julius Beer	6,45

W10	50m	15. Felina Breidenbach	8,84
		Carlotta Sperlich	9,21
	800m	1. Carlotta Sperlich	2:51,95
		16. Felina Breidenbach	3:35,64

	Hoch	4. Felina Breidenbach	1,05
		6. Carlotta Sperlich	0,95
	Weit	18. Felina Breidenbach	3,11
		20. Carlotta Sperlich	3,00
	Ball	1. Carlotta Sperlich	28,5
		7. Felina Breidenbach	20,0

W11	50m	Luisa Adelman	8,68
		Selina Feineis	9,00
		Lea Konrad	9,18
	800m	4. Luisa Adelman	2:58,16
		13. Lea Konrad	3:27,71

Hoch	2. Luisa Adelman	1,15
	3. Selina Feineis	1,15
Weit	13. Luisa Adelman	3,34
	23. Selina Feineis	3,02
	27. Lea Konrad	2,85
Ball	4. Luisa Adelman	31,0
	9. Lea Konrad	22,0
	10. Selina Feineis	22,0

W12	75m	3. Hanna Bever	10,78
		10. Adriana Kuchenmeister	11,41
		11. Theresa Schmidt	11,58
		Paula Kutscher	11,98
		Lina Roos	12,27
	800m	11. Lina Roos	3:10,49
	60mH	1. Hanna Bever	10,82
		3. Theresa Schmidt	13,07
		4. Paula Kutscher	14,03
	Hoch	11. Theresa Schmidt	1,15
		12. Adriana Kuchenmeister	1,10
		13. Lina Roos	1,05
	Weit	1. Hanna Bever	4,51
		8. Adriana Kuchenmeister	3,86
		9. Paula Kutscher	3,83
		12. Theresa Schmidt	3,73
		22. Lina Roos	3,31
	Kugel	3. Paula Kutscher	5,93
	Ball	5. Adriana Kuchenmeister	26,0

WU12	4x50m	4. Feineis-Adelman-Breidenbach-Sperlich	32,87
------	-------	---	-------

W13	75m	6. Lena Bloch	10,74
		Lena Weißmann	11,22
		Luise Hüller	11,40
	60mH	5. Lena Bloch	10,80
		7. Luise Hüller	11,62
	Hoch	3. Lena Weißmann	1,36
		6. Luise Hüller	1,33
	Weit	3. Lena Bloch	4,33
		5. Lena Weißmann	4,18
		16. Luise Hüller	3,83
	Speer	3. Luise Hüller	19,65
	Ball	5. Lena Bloch	35,0

WU14	4x50m	4. Bever-Schmidt-Kuchenmeister-Weißmann	42,52
------	-------	---	-------

Süddeut. Juniorenmeistersch, 23.06.24 Koblenz

WU23	4x100m	10. LAZ Kreis Würzburg	51,76
		Oswald-Quattländer-Denkey-Bellow	

Bayer. Seniorenmeisterschaften 29.06.24 Aichach

M50	1500m	1. Olaf Hoos	4:33,93
-----	-------	---------------------	----------------

W50	100m	5. Nada Arstah	16,02
	80m H	3. Nada Arstah	16,26
	Speer	4. Nada Arstah	22,44

Hochsprung mit Musik 29.06.24 Oberthulba

MU18 Hoch	1. Finn Hauk	1,86m
-----------	---------------------	--------------

Unterfr. Vierk.-M. U14 /12, 06.07.24 Karlstadt

		50m Weit Hoch Ball	
M10	4-K.	1. Nils Regler	1205
		8,10 - 4,02 - 1,20 - 20,0	
		7. Raphael Kilian	919
		8,47 - 3,19 - 1,00 - 17,5	
		8. Felix Wiesner	704
		8,46 - 3,14 - o.g.V.- 6,5	
M11	4-K.	2. Oskar Stahns	1278
		8,19 - 4,01 - 1,16 - 32,0	
		3. Julius Adelman	1236
		8,23 - 3,47 - 1,12 - 38,5	
		4. Luca Felber	1200
		8,21 - 3,82 - 1,00 - 37,5	
		5. Valentin Händler	1062
		8,84 - 3,55 - 1,16 - 21,0	
		9. Leo Geiling	872
		8,82 - 2,93 - 0,96 - 22,0	
MU12	4-K. Team	1. Stahns-Adelman-Regler- Felber-Händler	5981
		75m Weit Hoch Ball	
M13	4-K.	6. Henri Bellow	1416
		10,88 - 4,25 - 1,20 - 27,0	
		50m Weit Hoch Ball	
W10	4-K.	4. Johanna Rudelgast	1249
		8,30 - 3,62 - 1,08 - 19,0	

		7. Carla Rudolf	1202
		8,94 - 3,45 - 1,12 - 20,0	
		12. Carlotta Sperlich	1095
		9,14 - 3,06 - 1,00 - 24,0	
		17. Edda Ayata	884
		8,91 - 2,96 - o.g.V.- 20,5	
		19. Emilia Häfner	855
		9,49 - 2,79 - 0,92 - 15,5	
W11	4-K.	5. Selina Feineis	1267
		8,68 - 3,15 - 1,20 - 22,0	
		6. Amelie Brückner	1246
		9,05 - 3,25 - 1,08 - 29,5	
		10. Johanna Pitscher	948
		9,21 - 2,80 - 1,00 - 16,0	
		11. Mathilda Kirsch	497
		11,19 - 2,39 - o.g.V.- 11,5	
WU12	4-K. Team	2. Feineis-Rudelgast- Brückner-Rudolf-Sperlich	6059
		75m Weit Hoch Ball	
W12	4-K.	2. Lina Rombach	1562
		11,02 - 3,95 - 1,28 - 24,5	
W13	4-K.	1. Lena Bloch	1821
		10,38 - 4,53 - 1,32 - 36,0	
		10. Alexandra Rau	1446
		11,64 - 3,62 - 1,24 - 25,0	
		14. Lina Knahn	1392
		12,77 - 3,42 - 1,28 - 28,5	

Bayer. Meisterschaften Block 06./07.07.24 Pfaffenhofen

		100m 80Hü Weit Ball 2000m	
M14	Lauf	7. Simon Sonntag	2258
		13,12 - 14,04 - 4,72 - 44 - 7:11,13	



aksar
KEBAP

Moustafa Ibrahim

Tel.: 0931 / 99 13 04 41

Mobil.: 0157 81266466

Kirchstr. 26, 97209 Veitshöchheim

Montag - Sonntag 11:00 - 22:00 Uhr

100m 80Hü Weit Hoch Speer

W14	Spr.	9. Sophia Brückner	2330
		13,45 - 13,57 - 4,40 - 1,37 - 20,53	

Bayer. Meisterschaften 13./14.07.24 Erding

MU20	Hoch	5. Finn Hauk	1,82
W14	100m	24. Sophia Brückner	13,46
	80mH	25. Sophia Brückner	13,39
WU20	100m	Sara A. Weidner	13,69
	4x100m	5. Weidner-Hoos-Brückner-Bellow	51,67

Bayer. Meisterschaften 20./21.07.24 München

MU18	Hoch	2. Finn Hauk	1,86
WU23	100m	Franka Quattländer	13,49
	1500m	8. Stella Kilian	5:09,30
	3000m	4. Stella Kilian	11:10,15
	100m H	1. Julie Denkey	14,98
	4x100m	2. Weidner-Quattländer-Denkey-Bellow	50,02



Starke Unterfranken in der 4x100m - Staffel

Kreismeisterschaften 27.07.24 Güntersleben

M10	50m	1. David Bloch	8,22
		2. Henry Herzlieb	8,31
		5. Raphael Kilian	8,43
	800m	2. David Bloch	2:54,43
		3. Jakob Glaus	2:55,18
	Hoch	1. Henry Herzlieb	1,13
		3. Raphael Kilian	1,10
		4. Sebastian Keller	0,95
	Weit	2. Henry Herzlieb	3,73
		3. David Bloch	3,65
		4. Noah Anger	3,53
	Ball	3. David Bloch	27,0
M11	50m	3. Luca Felber	8,48
	800m	2. Luca Felber	3:05,31
	Hoch	3. Luca Felber	1,05
	Weit	2. Oskar Stahns	4,00

		4. Luca Felber	3,66
	Ball	2. Oskar Stahns	31,0
		4. Luca Felber	27,5
M12	800m	3. Maximilian Schelbert	3:05,09
	Kugel	1. Julius Kräml	7,96
	Speer	1. Julius Kräml	27,16
	Ball	1. Julius Kräml	35,5
M13	75m	2. Henri Bellow	11,08
		5. Yannik Zeidler	11,54
	Hoch	2. Henri Bellow	1,29
	Weit	2. Henri Bellow	4,19
	Kugel	1. Yannik Zeidler	6,69
W10	50m	2. Naomi Bellow	8,13
		4. Johanna Rudelgast	8,42
	800m	1. Carlotta Sperlich	2:54,10
		5. Naomi Bellow	3:10,68
		8. Marie Neustedt	3:27,16
	Hoch	1. Carla Rudolf	1,19
		2. Johanna Rudelgast	1,13
		6. Carlotta Sperlich	1,05
	Weit	2. Naomi Bellow	3,68
		3. Johanna Rudelgast	3,58
	Ball	2. Carlotta Sperlich	26,5
		3. Maja Steeg	23,5
		4. Marie Neustedt	22,5
W11	50m	2. Anna Glaus	8,22
		3. Emma Schmelzer	8,24
		5. Maira Jakel	8,41
	800m	4. Nele Heller	3:11,32
		5. Maira Jakel	3:16,93
	Hoch	1. Emma Schmelzer	1,25
		3. Maira Jakel	1,05
	Weit	2. Anna Glaus	3,85
		3. Emma Schmelzer	3,71
	Ball	2. Maira Jakel	22,5
		3. Anna Glaus	21,5
W12	75m	1. Hanna Bever	10,92
		2. Adriana Kuchenmeister	11,46
		3. Franziska Rost	11,52
		4. Paula Kutscher	12,07
	800m	1. Lina Roos	3:01,64
		2. Paula Kutscher	3:29,39
		4. Franziska Rost	3:29,58
	60mH	1. Hanna Bever	11,16
		2. Paula Kutscher	13,30
	Hoch	1. Adriana Kuchenmeister	1,20
		2. Mareike Wolpert	1,15
	Weit	1. Hanna Bever	4,44
		2. Franziska Rost	3,66
		3. Paula Kutscher	3,62
		4. Adriana Kuchenmeister	3,61
	Kugel	1. Paula Kutscher	6,05
	Ball	2. Hanna Bever	27,5
		3. Adriana Kuchenmeister	26,5

W13	75m	1. Lena Bloch	10,58
		4. Alexandra Rau	11,60
	60mH	1. Lena Bloch	10,98
		2. Luise Hüller	12,43
	Hoch	2. Luise Hüller	1,35
		6. Alexandra Rau	1,26
	Weit	1. Lena Bloch	4,32
		3. Luisa Hüller	3,88
	Kugel	1. Lilian Reißer	6,08
		3. Alexandra Rau	5,44
	Speer	2. Lena Bloch	20,92
		3. Lilian Reißer	17,89
		4. Luise Hüller	17,66
	Ball	2. Lena Bloch	36,0
		3. Lilian Reißer	31,5
		5. Lina Knahn	27,5

Deutsche U20 Meisterschaften 28.07.24 Koblenz

WU20 100mH 27. Julie Denkey 15,12

Unterfränk. Mehrkampf-M. 07./08.09.24 Münnerstadt

		100m Weit Hoch Kugel	
M14	Vierka.	3. Simon Sonntag	1776
		13,32 - 4,70 - 1,41 - 8,69	
		7. Marcel Fiedler	1475
		14,43 - 3,81 - 1,35 - 6,93	
		8. Jonah Kretz	1165
		16,58 - 3,28 - 1,20 - 6,36	
M15	Vierka.	4. Felix Kistner	1777
		12,98 - 4,11 - 1,44 - 9,16	
		6. Kilian Wetzstein	1439
		15,41 - 3,44 - 1,32 - 8,81	
U16	4K.-Team	1. Kistner-Sonntag-Fiedler- Wetzstein-Kretz	7632
W14	Vierk.	3. Sophia Brückner	1821
		13,66 - 4,67 - 1,38 - 7,60	
	Siebenk+ 2.	Sophia Brückner	3168
	4K.-Team	100Hü Speer 800m	
		13,54 - 25,25 - 2:54,72	

Vergleich der sieben Bayer. Bezirke 14.09.24 in Roth

M14	80mH	12. Simon Sonntag	14,43
	Weit	12. Simon Sonntag	4,72
	Team	4. Platz Unterfranken	
W14	100m	5. Sophia Brückner	13,64
	80mH	3. Sophia Brückner	13,05
	Team	3. Platz Unterfranken	
M/W14	Team	3. Platz Unterfranken	

Saisonabschluss 22.09.24 Schweinfurt

M10	50m	2. Sebastian Keller	8,54
		6. Felix Wiesner	8,72
		7. Raphael Kilian	8,81
	800m	4. Felix Wiesner	3:04,38
		9. Raphael Kilian	3:25,53
	Hoch	2. Raphael Kilian	1,04
	Weit	7. Sebastian Keller	3,52
		8. Raphael Kilian	3,47
		13. Felix Wiesner	3,21
	Ball	2. Sebastian Keller	32,5
		9. Felix Wiesner	23,0
M11	50m	8. Leo Geiling	8,92
	Weit	7. Leo Geiling	3,27
	Ball	7. Leo Geiling	22,5
M12	Kugel	1. Julius Kräml	7,95
	Diskus	1. Julius Kräml	22,39
	Speer	1. Julius Kräml	28,32
W10	50m	6. Maja Steeg	8,63
		13. Carlotta Sperlich	9,34
	800m	1. Carlotta Sperlich	2:53,27
	Hoch	3. Maja Steeg	1,12
		5. Carlotta Sperlich	1,08
	Weit	8. Maja Steeg	3,41
		12. Carlotta Sperlich	3,05
	Ball	1. Carlotta Sperlich	27,5
		3. Maja Steeg	22,5
W11	50m	2. Anna Glaus	8,22
	Weit	5. Anna Glaus	3,51
	Ball	1. Anna Glaus	23,0

Team-DM Unterfranken 28.09.24 Hösbach

Gesamtsieger LAZ Kreis Würzburg 26829

MU12	Team	Gr. 1	1. LAZ Kreis Würzburg	3774
	50m		Henry Herzlieb	8,52
			Felix Fischer	8,98
			Valentin Händler	9,04
	800m		Luca Felber	3:04,13
			Felix Fischer	3:19,44
	Hoch		David Bloch	1,20
			Valentin Händler	1,16
	Weit		Oskar Stahns	3,88
			Luca Felber	3,82
			Henry Herzlieb	3,72
			Valentin Händler	3,24
			Felix Fischer	3,19
	Ball		Oskar Stahns	32,5
			Luca Felber	32,0
			David Bloch	26,0
	4x50m		Händler - Stahns	31,08
			Bloch - Herzlieb	

MU14 Team Gr. 3 **1. LAZ Kreis Würzburg 2709**

75m	Henri Bellow	10,86
	Yannik Zeidler	11,77
	Julius Beer	12,33
Weit	Henri Bellow	4,25
	Max Kistner	2,90
Ball	Yannik Zeidler	30,5
	Max Kistner	21,0
4x75m	Kistner-Beer	44,94
	Zeidler - Bellow	

MU18 Team Gr. 2 **1. LAZ Kreis Würzburg 6756**

100m	Felix Kistner	13,21
	Simon Sonntag	13,24
	Jonah Kretz	16,28
800m	Simon Sonntag	2:19,83
	Felix Kistner	2:36,27
	Marcel Fiedler	2:54,39
Hoch	Finn Hauk	1,76
	Lennox Buchholzer	1,56
	Frederik Hoos	1,52
	Marcel Fiedler	1,36
Weit	Lennox Buchholzer	5,10
	Simon Sonntag	4,98
	Frederik Hoos	4,60
Kugel	Felix Kistner	8,51
	Lennox Buchholzer	7,70
	Marcel Fiedler	5,78
	Jonah Kretz	5,59
Speer	Finn Hauk	35,54
	Marcel Fiedler	25,93
	Lennox Buchholzer	25,70
	Jonah Kretz	13,88
4x100m	Sonntag - Hauk	
	Hoos - Kistner	52,26

WU12 Team Gr. 1 **2. LAZ Kreis Würzburg 4125 P.**

50m	Naomi Bellow	8,10
	Selina Feineis	8,81
	Marie Neustedt	9,12
800m	Carlotta Sperlich	2:48,94



Carlottas 800m-Bilanz 2024
6 Starts - 6 x 1. Platz

	Amelie Brückner	3:14,98
	Edda Ayata	3:21,32
	Marie Neustedt	3:29,14
Hoch	Selina Feineis	1,12
	Maja Steeg	1,04
	Felina Breidenbach	1,04
	Carlotta Sperlich	1,04
Weit	Naomi Bellow	3,93
	Maja Steeg	3,37
	Felina Breidenbach	3,26
Ball	Amelie Brückner	30,0
	Carlotta Sperlich	28,5
	Edda Ayata	20,5

4x50m		
I:	Bellow - Steeg	34,04
	Feineis - Breidenbach	
II:	Neustedt - Sperlich	34,26
	Brückner - Ayata	

WU14 Team Gr. 2 **1. LAZ Kreis Würzburg 5925**

75m	Hanna Bever	10,85
	Theresa Schmidt	11,39
800m	Theresa Schmidt	3:05,51
	Mareike Wolpert	3:27,91
60mH	Lena Bloch	10,78
	Hanna Bever	10,96
Hoch	Lena Weißmann	1,36
	Luise Hüller	1,36
Weit	Lena Bloch	4,47
	Hanna Bever	4,33
	Lena Weißmann	3,92
Ball	Lena Bloch	36,80
	Adriana Kuchenmeister	25,0
	Mareike Wolpert	20,70
4x75m	Kuchenmeister - Weißmann	43,76
	Schmidt - Hüller	

WU18 Team Gr. 2 **1. LAZ Kreis Würzburg 4192**

100m	Leni Bellow	13,87
	Emilia Schmidt	14,35
800m	Emilia Schmidt	3:09,70
	Sophie Dresch	3:17,42
	Antonia Wolfert	3:18,83
Weit	Matilda Hoos	4,30
	Leni Bellow	4,26
	Sophie Dresch	3,32
Kugel	Matilda Hoos	8,94
	Antonia Wolfert	5,86
	Sophie Dresch	4,67
4x100m	Schmidt - Hoos	
	Bellow - Wolfert	56,18

Werfertag beim TV Jahn 13.10.24 Schweinfurt

M14	Kugel	3. Marcel Fiedler	7,77
		4. Jonah Kretz	7,08

Maroggo Schenke



Mainstraße 20

97276 Margetshöchheim

www.maroggo-schenke.de

Telefon: 0931 9913 56 53

	Diskus	2. Marcel Fiedler	21,44
		4. Jonah Kretz	15,73
	Speer	2. Marcel Fiedler	28,43
		3. Jonah Kretz	17,22
M15	Kugel	2. Felix Kistner	10,17
		3. Kilian Wetzstein	9,97
	Diskus	3. Felix Kistner	28,93
		3. Kilian Wetzstein	32,11
		4. Felix Kistner	18,04
WU18	Kugel	2. Mareike Karl	7,15
	Speer	3. Mareike Karl	18,66
W50	Kugel	2. Nada Arstah	7,08
	Speer	1. Nada Arstah	21,79

Sprintcup am 07.12.24 Fürth

			30m	60m	2-K.
WU16	65 TN				
		14. Sophia Brückner	3,56	8,56	12,08
WU23	11 TN	5. Nelly Oswald	3,68	8,64	12,52
F/W50		11. Nada Arstah	4,24	9,98	14,22
WU23	1000m	1. Stella Kilian	3:24,11		
	600m	3. Nelly Oswald	1:52,69		

42. Nikolauslauf am 08.12.24 Ochsenfurt

M6	1000m	1. Moritz Öffner	4:36
M7		1. Lukas Glaus	4:03
W7		2. Sue Ann Freygang	4:40
W9	1500m	5. Emilia Gold	7:45
		11. Luisa Hemm	8:28
W10		1. Naomi Bellow	6:28
W11		4. Maira Jakel	6:40
		5. Nele Heller	7:27
		6. Anna Glaus	7:29
M8		10. Simon Heller	7:46
M9		3. Jakob Glaus	6:22
		4. Fabian Redelbrger	6:35
		9. Timo Hausmann	7:09
F	3000m	7. Isabell Lef	15:02

Gemeinsame Sportlerehrung 2023– LAZ Kreis Würzburg und Arbeitskreis Schulsport in Güntersleben im Februar 2024



Anerkennung und Lohn für die Anstrengungen und Leistungen von 40 Vereins- und Schulsportler/Sportlerinnen

Bastia

RISTORANTE & PIZZERIA

Jahnstr. 2 • 97204 Höchberg • Tel.: 09 31 - 40 72 79

Öffnungszeiten

Mi - Do 17:00 Uhr - 22:00 Uhr

Fr - So 11:00 - 14:30 Uhr & 17:00 - 22:00 Uhr

Montag & Dienstag Ruhetag



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



Frisörteam Mäster
Blankenhagen
Randersackerer Straße 17
0931-72125

Schülerinnen A - WJ U16 (14/15 Jahre)

4x75m	37,42	Langhirt-Hohnheiser-Struch - Schneider	99
4x100m	50,50	Oswald - Quattländer - Denkey - Scheller	19
3x800m	7:30,61	Dettweiler - 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	2410	Yvonne Jungbauer (M)	00
Block Wurf	2678	Gina Ziegler (G)	92

Weibliche Jugend B - WJ U18 (16/17Jahre)

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	14,98	Julie Denkey (R)	24
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 Völkheimer (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 - Kern - May Häusler - Manninger	95
7-Kampf	4031	Marion Schick (H)	95
7-Kampf-M.	11318	Schick - Kern - 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 Hermann (W)	98
1500m	4:42,03	Elisabeth Riepel (W)	05

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

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



**HAUSTECHNIK
BENAK**

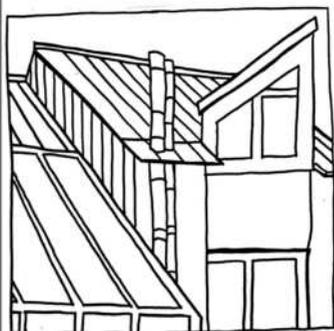
- Öl- und Gasfeuerung
- Lüftung
- Installation
- Kundendienst
- Rohrreinigung

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

Montag	14:30 - 15:30	U8	Eibelstadt	Turnhalle	Elena Hümmert
	15:30 - 16:30	U10 / Gr.1-ab 8 J.	Eibelstadt	Turnhalle	Elena Hümmert
	15:30 - 17:00	U12 / U14	Höchberg	Waldsportpl.	Sara W. / Jakob Müller
	16:30 - 18:00	ab 12 Jahre	Rimpar	THNS	Felix Kistner
	17:00 - 18:00	6 - 8 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Alica Bauersfeld
	17:30 - 19:00	8 - 12 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Isabell Lef
	18:00 - 19:30	ab 14 J.-Sprung	Eibelstadt	Turnhalle	Michael Seibold
	18:30 - 20:00	ab 12 Jahre	Veitshöhh.	Dreifachh.	Mika Eißner
Dienstag	17:00 - 18:00	U10 / Gr.2-ab 8 J.	Eibelstadt	Turnhalle	Elena Hümmert
	17:00 - 18:30	U12/U14	Eibelstadt	Turnhalle	Michael Seibold
	18:00 - 19:30	ab 12 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Eva Buchholzer-Schieblon
	17:00 - 18:30	ab U12	Veitshöhh.	Freisportanl.	Emilia Qu. / Katharina Sch.
Mittwoch	15:30 - 16:30	6 - 10 Jahre	Rimpar	DFSH	Otwin Hack / Jonah / Verena
	16:30 - 18:00	11 - 15 Jahre	Rimpar	DFSH	Matilda Hoos
	16:00 - 17:00	6 - 10 Jahre	Höchberg	Mainlandh.	Sara Weidner / Jakob Müller
	17:00 - 18:30	10 - 12 Jahre	Höchberg	Mainlandh.	Sara W. / Jakob M./Birgit K.
	18:30 - 20:00	ab 12 Jahre	Höchberg	Mainlandh.	JakobM. / Sara W./Birgit K.
	18:45 - 20:15	ab 14 Jahre	Eibelstadt	Sportzentrum	Christian Zillober
	18:30 - 19:30	Lauffreff	Höchberg	Waldsportpl.	Michael Gintner
Donnerstag	16:00 - 17:00	6 - 9 Jahre	Veitshöhh.	Dreifachh.	Noah Lehner / Enina Schmidt
	17:00 - 18:00	9-12 Jahre	Veitshöhh.	Dreifachh.	Noah Lehner / Enina Schmidt
	18:00 - 19:30	ab 12 Jahre	Veitshöhh.	Dreifachh.	Mika Eißner / Norbert Hanke
Freitag	15:00 - 16:30	ab 12 Jahre	Güntersl.	Turnhalle	Eva Buchholzer-Schieblon
	15:30 - 17:00	10-15 Jahre	Rimpar	THNS	Matilda Hoos
	15:30 - 17:00	ab 13 Jahre/Wurf	Eibelstadt	Turnhalle	Norbert Hanke / Jürgen Heppt
	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

W Ü R Z B U R G M O R I T Z



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.	22. / 23.02.	DLV - Hallenmeisterschaften	Dortmund
Sa. / So.	22. / 23.02.	Bayerische M. Mehrkampf M / F / U20 / U18 / M15	Fürth
Sa.	15.03.	Hallensportfest U16 / U14 / U12 / U10	Rimpar

Osterferien Sa 12.April - So 27.April 2025

So.	06.04.	Bayerische Langstaffeln	Marktheidenfeld
So.	06.04.	37.Werfertag / Waldlauf	Schweinfurt
Sa.	03.05.	Kreismeisterschaften RS + Wü M / F / U20 / U18 / U16	Bad Kissingen
Sa.	10.05.	Ufr. Block U16 / U14 + Bahneröffnung	Schweinfurt
Sa.	10.05.	Bahneröffnung M / F - U12	Schweinfurt
Sa. / So.	10. / 11.05.	Sportfest Tag 1 und 2	Aschaffenburg (DJK)
Sa.	17.05.	Ufr. Meistersch. M / F / U20 / U18 / U16 - Tag 2 von Hösbach	Münnerstadt
So.	18.05.	7. Kinderleichtathletiktag	Burggrumbach
Die.	20.05.	Ufr. Langhürden + Langstaffeln	Stockstadt
Sa.	24.05.	Ufr. Meistersch. M / F / U 20 / U18 / - Tag 1 von Hösbach	Aschaffenburg
Sa.	24. / 25.05.	Bayerische Block U16 + Neun - Siebenkampf	Pfaffenhofen
Do.	29.05. Chr.H.	Bayerncup DJMM / DSMM	N.N.

Pfingstferien Sa 7.Juni - So 22. Juni 2025

Sa. / So.	14. / 15.06.	Sparkassengala - Laufnacht M/F/U20/U18/U16	Regensburg
Sa. / So.	21. / 22.06.	Südd. Meisterschaften U23 / U16 (15/14)	Kandel
Sa.	28.06.	Unterfränkische Einzel U14 + U12	Würzburg / Hubland
Sa. / So.	28. / 29.06.	Nordbayerische Mehrkampfmehrschaften	Oberasbach
Sa. / So.	28. / 29.06.	Südd. Meisterschaften M / F / U18	St. Wendel / Saarland
Sa. / So.	28. / 29.06.	Team Europameisterschaft	Madrid
Fr. - So.	04. - 06.07.	Deutsche Meistersch. U23 / U16	Ulm
Sa.	05.07.	Unterfränkischer Vierkampf U14 + U12	Oberthulba
Fr. / Sa.	04./05.07.	Bayer. Seniorenmeisterschaften Sprint / Lauf / Sprung	Regensburg
So.	06.07.	Bayer. Seniorenmeisterschaften Wurf / 400m / 1500m	Wiesau
Fr. - So.	11.-13.07.	DLV-Jugend U20 / U18 Bochum	
Mi. / Do.	23. / 24.07.	Kreissportfeste Mi: MS, RS, Gym Do: GS	Höchberg
Sa. / So.	19./20.07.	Bayerische Meistersch. M / F / U20 / 18	Hösbach
So.	20.07.	48. Vereinssportfest	Rottershausen
Sa. / So.	26. / 27.07.	Bayerische Meistersch. U23 / U16	Ingolstadt
Mo.	28.07.	Finale „Schnellster Sprinter“	Wü - Hubland

Sommerferien Fr 1.August - Mo 15.September 2025

Fr. - So	01.- 03.08.	Deutsche Meistersch. M / F + „Die FINALS“ in 8 Sportarten	Dresden
Sa. / So.	02. / 03.07	Bayer.Mehrkampf M. M / F / U20 / 18 / 16	Regensburg
Mo. - Sa.	07. - 10.08.	Europameisterschaften U20	Tampere
Sa. / So.	23./24.08.	Deutsche Mehrkampf M. U20 / U18 / U16	Württemberg

nach den Ferien

Fr. - So.	13. - 21.09.	Weltmeisterschaften	Tokio
Sa. / So.	13. / 14.09.	Ufr. Mehrkampf M / F / U20 / 18 / 16	Hammelburg
So.	13.09.	Ländervergleich Bay - He - Wü M / W15 (2010)	Hessen
So.	21.09.	Bezirkvergleich M / W14 (Jhrg.2011 / 12)	Schweinfurt
Sa.	27.09.	Ufr. DJMM / DSMM U20 / 18 / 16 / 14 / 12	Hösbach
Sa.	11.10.	Ufr. 2000 / 3000 / 5000 U12 - U20 / M / F + Werfertag	Aschaffenburg (DJK)
So.	19.10.	38. Werfertag	Schweinfurt (TV Jahn)
Sa.	06.12.	Sprintcup	Fürth (H)
So.	07.12.	43. 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!

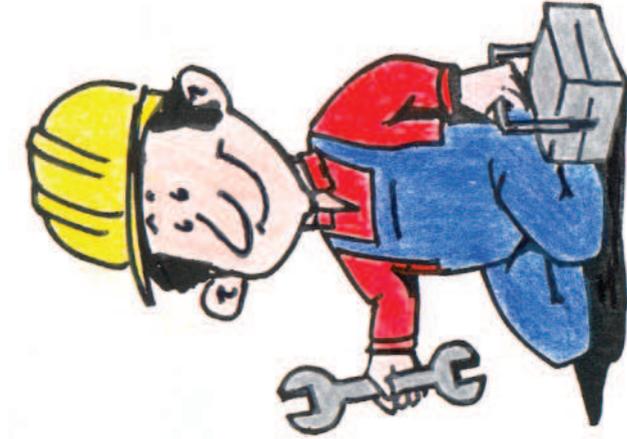
GEMEINSAM STARK. HAND DRAUF!

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. 0 93 65/98 96 · Fax 0 93 65/12 02
E-Mail: info@haustechnik-zuerrlein.de**