RV 1925 e.V. **Viktoria Wombach**

Laufen - Radsport - Tischtennis - Turnen - Wandern

JAHRESBERICHTE

RV Viktoria
Wombach e.V.

über das Jahr 2023

Inhaltsverzeichnis:

♦ Bericht	Vorstand	Klaus Roth
♦ Bericht	Schriftführerin	Susanne Roth
♦ Bericht	Jugendleiter	Norbert Hahn

♦ Berichte der Abteilungen:

Radsport	Arno Endres
Turnen	Dorothea Franke
Tischtennis	Manfred Schneider
Laufsport	Leo Pototzky

Bericht des 1. Vorstandes

Das vergangene Jahr war für unseren Verein ein aufregendes und erfolgreiches Jahr, das von verschiedenen Veranstaltungen und Ehrungen geprägt war. Ein besonderer Moment war die Sportlerehrung der Stadt Lohr a. Main im Januar, bei der herausragende Leistungen unserer Sportler gewürdigt wurden.

Die Stadt Lohr a. Main honorierte Sportler für ihre Erfolge, die in verschiedenen Disziplinen ihr Können unter Beweis stellten. Diese Ehrung unterstreicht nicht nur die sportliche Exzellenz innerhalb des Vereins, sondern auch die positive Wirkung, die durch gemeinsame Anstrengungen und Teamarbeit erzielt werden kann.

Sportler des Jahres wurden:

1. Platz Mannschaft:

Tischtennis-Mannschaft – Seniorinnen 50
(Claudia Edelhäuser und Renata Kißner)

2. Platz Einzelsportlerin

Claudia Edelhäuser

3. Platz Einzelsportlerin Nina Ott

Ehrung „Verdiente Bürger“: Susanne Roth

Bürgermeister Mario Paul betonte in seiner Rede die Bedeutung von Menschen wie Susanne Roth für das soziale Gefüge der Gemeinde.
Susanne Roth hat sich über viele Jahre hinweg mit außerordentlichem Engagement und Herzblut in verschiedenen Vereinen unserer Gemeinde eingebracht. Besonders hervorzuheben ist ihr Einsatz in sozialen, kulturellen und sportlichen Organisationen, wobei sie sich als wahre Stütze und Motor erwiesen hat. Hierfür erhielt Sie die Ehrung „verdiente Bürger“ der Stadt Lohr a. Main.

Eine weitere bedeutende Auszeichnung erhielt unser langjähriges Mitglied Arno Endres durch das Landratsamt. Die Ehrung würdigte sein außergewöhnliches Engagement und seine Verdienste in unserem Verein. Arno Endres hat durch seinen Einsatz einen bedeutenden Beitrag für die Radsportabteilung zur Förderung von sozialen Projekten und kulturellen Veranstaltungen geleistet.

Im Laufe des Jahres organisierte unser Verein zwei herausragende Veranstaltungen, die die lokale Gemeinschaft begeisterten. Die Keiler Bike Tage zogen nicht nur begeisterte Mountainbike-Fans an, sondern boten auch eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und die Förderung des Radsports in unserer Region.

Ebenfalls erfolgreich verlief der Raiffeisen Altstadtlauf, der durch die malerischen Gassen unserer Stadt führte. Die Teilnehmer zeigten nicht nur sportliche Höchstleistungen, sondern stärkten auch den Zusammenhalt innerhalb des Vereins. Die Veranstaltung wurde zu einem festen Bestandteil im Kalender unserer Mitglieder und der lokalen Laufszene.

Den Abschluss des Jahres bildete die Seniorenfeier im Dezember, zu der wir 50 Gäste begrüßen durften. Die Veranstaltung wurde durch weihnachtliche Gedichte und musikalische Darbietungen von Kindern zu einem schönen Erlebnis für alle Anwesenden. Die Seniorenfeier repräsentiert die Vielfalt und das soziale Engagement unseres Vereins.

Und natürlich haben wir auch bei der Wombacher Dart Meisterschaft eine Mannschaft (Pfeilschnell) am Start

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern, Sponsoren und Unterstützern bedanken, die zu einem erfolgreichen Jahr 2023 beigetragen haben. Gemeinsam freuen wir uns auf neue Herausforderungen und darauf, die Werte von Sport, Gemeinschaft und Kultur weiterhin zu fördern.

Klaus Roth (1. Vorstand)

Bericht der Schriftführerin

Die komplette Vorstandschaft hat sich im vergangenen Jahr 2x getroffen.
Unsere Themen waren hier z.B. Seniorenausflug und Seniorenjahresabschlussfeier 2023, Vereinsausflug 2024, Einsätze Beatabende, Fahrtkostenregelungen, Internetauftritt, Jubiläum 2025.

Die Abteilungsleiter haben die Vorstandschaft über den aktuellen Stand der Veranstaltungen informiert. Die großen Veranstaltungen werden von den Abteilungen Radsport und Laufen, bzw. von der Jugendleitung (Zeltlager) eigenständig organisiert.

Fabian Traut, zuständig für unsere Mitgliederverwaltung, stellte folgende Zahlen zur Verfügung.

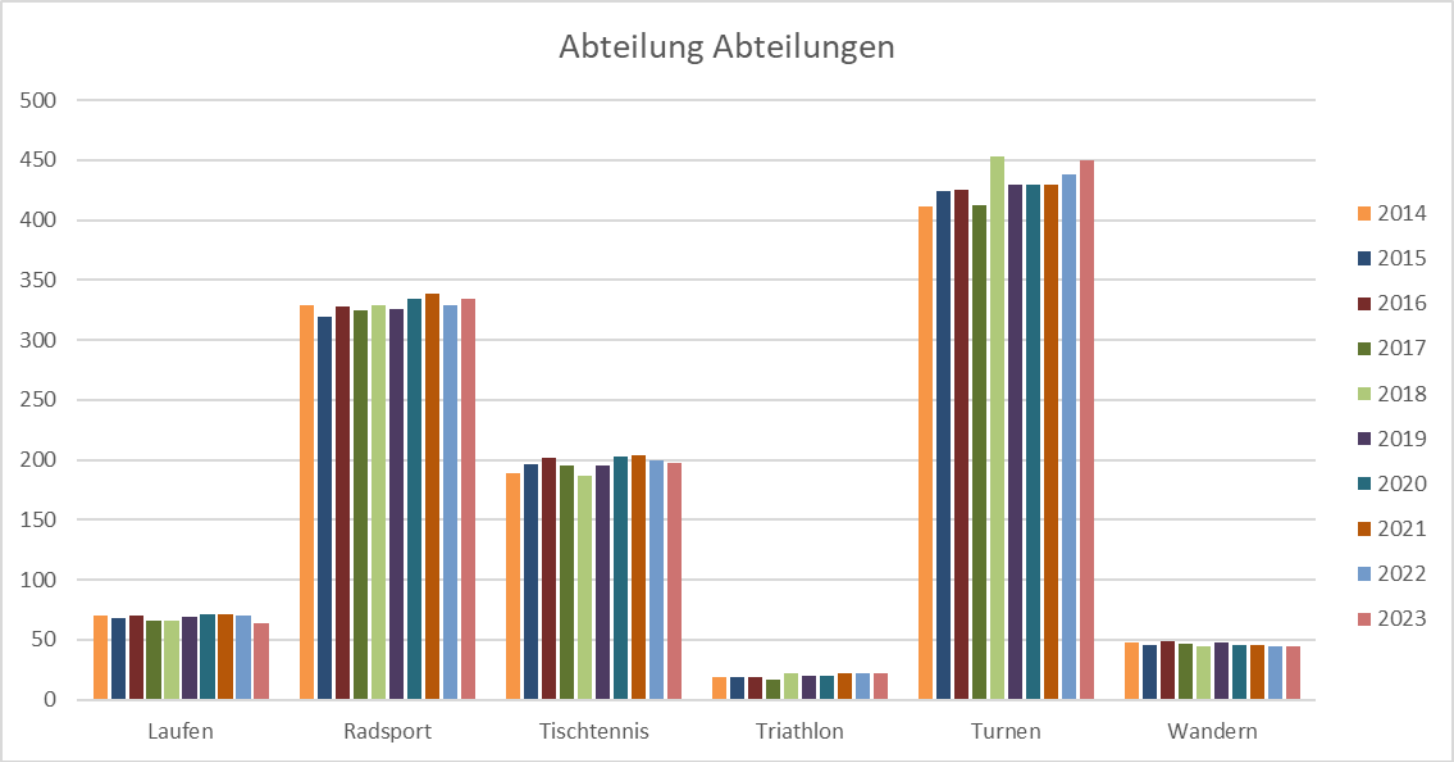
Im Jahr 2023 hat sich die Mitgliederzahl im Vergleich zum Vorjahr um 11 Mitglieder von anfangs 943 auf nun **932 Mitglieder** verringert.

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
915	921	896	905	916	891	917	928	937	930	943	932

Wir können unseren Mitgliederstand schon über viele Jahre auf einem sehr guten Niveau halten.

Die nachfolgenden Statistiken sollen diese Entwicklung optisch nachvollziehbar darstellen.

Veränderungen innerhalb der letzten 10 Jahre:



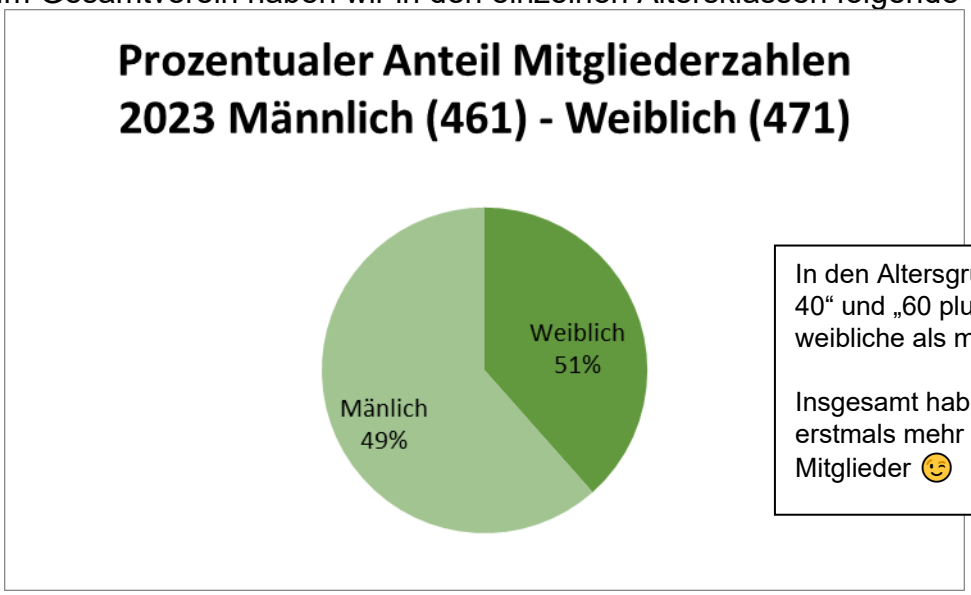
Der Mitgliederbestand hat sich in den einzelnen Abteilungen wie folgt entwickelt:

Erläuterung: zählen wir die einzelnen Abteilungszahlen zusammen, kommen wir auf eine Gesamtsumme von 1101. Die Abweichung zur tatsächlichen Mitgliederzahl von 93 erklärt sich dadurch, dass manche Mitglieder aufgrund von Aktivitäten in mehreren Abteilungen auch in mehreren Abteilungen zugeordnet sind.

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Veränderung
Gesamtverein	915	921	896	905	916	891	917	928	937	930	943	932	-11
Laufen	73	70	70	68	70	66	69	71	71	70	64	66	2
Radsport	345	337	329	319	328	325	326	334	339	329	334	329	-5
Tischtennis	202	197	189	196	202	195	195	203	204	200	197	187	-10
Triathlon	16	14	19	19	19	17	20	20	22	22	22	22	0
Turnen	408	423	411	424	425	413	430	430	430	438	450	453	3
Wandern	46	48	48	46	49	47	48	46	46	45	45	44	-1
												1101	

Altersklassen und Geschlechteraufteilung:

Im Gesamtverein haben wir in den einzelnen Altersklassen folgende Struktur ermittelt:



In den Altersgruppen „bis 5“, „18-26“, „27-40“ und „60 plus“ zählen wir mehr weibliche als männliche Mitglieder.

Insgesamt haben wir seit vielen Jahren erstmals mehr weibliche als männliche Mitglieder 😉

2022

	Männlich	Weiblich	Gesamt
bis 5	21	28	49
6 bis 13	69	48	117
14 bis 17	29	24	53
18 bis 26	52	46	98
27 bis 40	63	69	132
41 bis 60	140	124	264
60 plus	105	125	230
	479	**464**	**943**

2023

	Männlich	Weiblich	Gesamt
bis 5	20	32	52
6 bis 13	61	53	114
14 bis 17	28	20	48
18 bis 26	43	45	88
27 bis 40	65	72	137
41 bis 60	131	119	250
60 plus	113	130	243
	461	**471**	**932**

In unserem Verein haben wir ein Durchschnittsalter von ca. 41,78 Jahren. Das jüngste Kind ist 1 Jahr und 2 Monate alt, die Älteste im Verein ist 97 Jahre alt.

Somit sind wir im Vergleich zum Vorjahr minimal „jünger“ geworden.

Jahr	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Veränderung
Kinder	133	144	149	136	156	178	171	172	180	177	-3
Jugendliche	66	50	56	56	51	50	56	54	47	47	0
Erwachsene	697	711	711	699	710	700	710	704	716	708	-8
	896	905	916	891	917	928	937	930	943	**932**	-11

Wo unsere Mitglieder wohnen

63,73 % unserer Mitglieder sind „Wombacher“ (594)

der Rest gliedert sich wie folgt auf:
20,71 % kommen aus Lohr und Stadtteile (193)
15,56 % (über 140 Mitglieder) verteilen sich auf über 50 unterschiedliche Orte aus nah und fern.

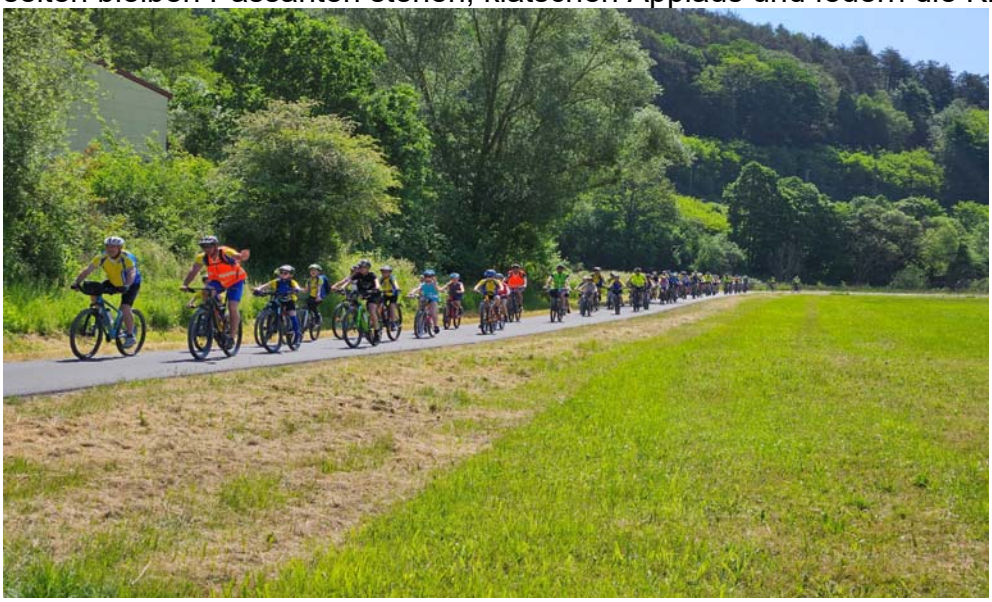
Susanne Roth
(Schriftführerin)

Bericht des Jugendleiters Norbert Hahn

Jugendzeltlager des RV Viktoria Wombach vom 29.05. bis 03.06.2023 auf dem Zeltplatz „Freiraum Rosenberg“ in Aschaffenburg

Montag: Die Anreise

Nachdem die Betreuer, unterstützt von einigen Eltern, bereits am Vortag den Zeltplatz eingerichtet haben, ist es nun soweit. Mit insgesamt 54 Kindern machen wir uns auf den Weg zu unserem Zeltplatz nach Aschaffenburg. Um die Kinder sicher ans Ziel zu bringen werden wir auch auf der Anreise von zahlreichen Eltern unterstützt, so das unsere Gruppe auf über 75 Radfahrer anwächst. Ihr könnt euch sicherlich vorstellen das so eine große Gruppe Eindruck macht und nicht selten bleiben Passanten stehen, klatschen Applaus und feuern die Kinder an.



Nach einigen Verpflegungspausen und einem letzten knackigen Anstieg erreichen wir den Zeltplatz „Freiraum Rosenberg“ des Michel e.V. in Aschaffenburg. Kaum angekommen sind allerdings alle Strapazen der Anreise vergessen und die Kids stürmen los, beziehen ihre Zelte und erkunden den Zeltplatz. Nach einigen Stunden ausgelassenen Tobens, kommen nach dem Abendessen alle am Lagerfeuer zusammen, wo die alten Zeltlagerlieder zum Besten gegeben werden. Selbstverständlich gibt es für die Kids auch wieder Steckenbrot.

Dienstag:
Wie an den meisten Tagen, beginnt auch heute der Tag mit Frühsport der etwas anderen Art. Hier steht wie bei allem der Spaß der Kinder im Vordergrund. Nachdem dann alle wach sind und gut gefrühstückt haben, haben die Kinder die Möglichkeit Freundschaftsbändchen oder Wimpelketten zu basteln, oder sich mit Fußball oder anderen Rasenspielen die Zeit zu vertreiben. Für den Nachmittag haben wir einen aufblasbaren Kletterturm organisiert, der von den Kids sofort in Beschlag genommen wird. Wegen des schönen Wetters stehen aber auch Wasserspiele und Wasserschlachten auf dem Programm. Wenn dann abends wieder alle am Lagerfeuer zusammenkommen, nimmt auch die Nachtwache in ihren eigens gebauten Unterständen und Hochsitzen ihren Dienst auf und sorgt dafür, dass alle anderen beruhigt schlafen können.

Mittwoch:
Nach lockerem Frühsport und Frühstück, geht heute ein Teil der Truppe auf Geocaching Tour. Hierfür haben extra einige Betreuer einen Schatz versteckt, der jetzt von den Kindern mit GPS-Geräten aufgespürt werden muss. Für den Nachmittag ist an diesem Tag auch unsere Zeltlagerolympiade geplant. Hier können die Kids bei verschiedensten Spielen ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Wie jeden Abend kommen auch heute wieder alle zum Singen und Steckenbrot am Lagerfeuer zusammen. Und während alle gemütlich am Feuer sitzen, passiert das eigentlich Unvorstellbare. Trotz bester Vorbereitung gelingt es einigen „Überfällern“ (ehemalige Zeltlagerteilnehmer) unseren Zeltlagerwimpel zu erbeuten. Nachdem dieser dann wieder von den „Überfällern“ ausgelöst wurde, verbringen wir gemeinsam mit ihnen noch ein paar schöne Stunden am Lagerfeuer.

Donnerstag:
Wegen des Überfalls am Vorabend dürfen die Kinder heute etwas länger schlafen und der Frühsport fällt auch aus. Nachdem dann alle wach sind, wird wieder jede Menge gespielt und gebastelt. Beim Basteln besteht heute die Möglichkeit sich seine eigene Marionette anzufertigen, hier sind der Kreativität der Kinder keine Grenzen gesetzt. Während ein Teil der Kinder bastelt und sich eine weitere Gruppe auf Geocaching Tour begibt, vertreibt sich der Rest die Zeit mit Fußball oder Badminton. Als Highlight an diesem Tag haben wir für den Nachmittag eine Riesen-Wasserrutsche organisiert. Nicht nur wegen der hochsommerlichen Temperaturen kommt diese erwartungsgemäß gut bei den Kindern und auch Betreuern an. Das kulinarische Highlight an diesem Tag ist die selbstgemachte Pizza zum Abendessen. Hier darf jedes Kind seine Pizza nach eigenen Wünschen belegen, bevor diese im Steinbackofen gebacken wird. Später am Lagerfeuer gab es auch heute wieder einen Überfall durch Ehemalige und Eltern, allerdings konnte unser Wimpel heute erfolgreich verteidigt werden und die „Überfaller“ gingen diesesmal leer aus.

Freitag:
Weil es auch am Vortag wieder etwas später wurde, lassen wir den Frühsport ausfallen und die Kinder dürfen etwas länger schlafen. Nach dem Frühstück können die Kinder ihre Bastelsachen fertig machen oder sich bei verschiedenen Spielen die Zeit vertreiben. Auf dem Plan steht z.B. Fußball, Badminton, Wikinger Schach oder das allseits beliebte Werwolf Spiel. Auch die Riesen-Wasserrutsche wird wieder aufgebaut und ist sofort wieder das Highlight für die Kids. Nach dem Abendessen sitzen wir selbstverständlich auch an unserem letzten Abend wieder gemeinsam am Lagerfeuer, singen unsere Lieder und lassen das Zeltlager gemütlich ausklingen.

Samstag: Die Heimreise
Nach dem Frühstück beginnen die Kinder ihre Sachen zu verpacken und helfen beim Aufräumen des Zeltplatzes mit. In der Zwischenzeit sind such die ersten Eltern eingetroffen, die beim Abbau der Zelte mit anpacken. Und während der Zeltplatz aufgeräumt wird, begeben sich die Kids auf den Heimweg. Die Heimreise beginnt für die Kinder mit einem kleinen Fußmarsch zur Bushaltestelle. Von dort fahren wir mit einem Sonderbus nach Heigenbrücken, wo wir bereits am Vortag unsere Fahrräder untergestellt haben. In Heigenbrücken angekommen, steigen alle auf ihre Räder und wir fahren gemeinsam los in Richtung Wombach. Am Dorfplatz in Wombach haben sich mittlerweile zahlreiche Eltern eingefunden, die sehnsüchtig auf ihre Kinder warten und diese in Empfang nehmen wollen. Gegen 13:00 Uhr ist es dann soweit, unter großem Applaus und Anfeuerungsrufen rollt unser Tross in Wombach ein. Bei allen ist die Freude riesengroß, bei den Eltern die endlich ihre Kinder wieder in die Arme nehmen dürfen, aber auch bei uns Betreuern herrscht große Freude darüber, alle Kinder wieder heil und unversehrt nach Hause gebracht zu haben.

Um das Zeltlager später nochmal Revue passieren zu lassen und den Eltern einen Eindruck zu vermitteln, was wir in der Zeltlagerwoche so alles gemacht haben, laden wir im Herbst traditionsgemäß Eltern und Kinder zu einem Bildernachmittag ins Vereinsheim ein. Bei dieser Gelegenheit teilen wir auch die bestellten Fotobücher aus. Mit diesem Termin ist nun auch das Zeltlagerjahr für 2023 abgeschlossen und in nur wenigen Wochen kommen wir Betreuer bereits wieder zusammen, um mit den ersten Planungen für das Zeltlager 2024, dann auf dem Zeltplatz Königswald in Mömlingen, zu beginnen.

Norbert Hahn
Jugendleiter

Jahresbericht der Radsportabteilung

2023 war wieder ein erfolgreiches Sportjahr für die Radsportler.
Es wurden viele Rennen und Cups besucht.
Wir, der RV, haben wieder die Bundesnachwuchssichtung BNS U15 / U17 in Verbindung mit dem Frankencup ausgerichtet. Die Veranstaltungen waren auch sportlich ein Erfolg.

Nachwuchs der Radsport Abteilung

Rückblick Saison 2023:

Immer Mittwochs traf sich der Nachwuchs des RV an der Grundschule zum Mountainbike-Training. Die Jüngsten gerade vier Jahre alt bis zu den Jugendlichen mit knapp 18 Jahren. In unterschiedlicher Gruppenstärke ging es durch den Wald und über die Wiesen rund um das Vereinsheim. Auch rund um den Romberg und Maria Buchen wurde das Training absolviert. Mit einigen Zusatzangeboten auf den Trails bei Gössenheim oder Bad Orb wurde das Training ergänzt. Die Abschlussfahrt fand nach Bischofsheim statt. In verschiedenen Altersklassen wurde der Flowtrail bis zu zehn Mal befahren und die Pumptracks auf der Rollsportanlage unsicher gemacht. Ihre gute Form stellten die jungen Fahrer und Fahrerinnen auch bei diversen Rennveranstaltungen unter Beweis.

Für den Nachwuchs des RV Viktoria Wombach ging es dieses Jahr wieder zu den bekannten Frankencuprennen in Gerbrunn (RSG Würzburg), zur Brandberg Bike Challenge (KSV Bavaria Waldaschaff), den Wombacher Biketagen (RV Viktoria Wombach), dem Bärenlochbike Herrieden (Herrieder Aquathleten) und dem Abschlussrennen, dem Maintal Bike Marathon (TSV Güntersleben).
In unterschiedlicher Besetzung, mit bis zu über zwanzig Fahrern und Fahrerinnen ging es auf die Strecken. Die Erfolge konnten sich sehen lassen. Die Frankencup Gesamtwertung gab es dieses Jahr bereits ab der Altersklasse U9:
U9w Hannah Feistel - Platz 1 (16 Teilnehmerinnen)
U9m Magnus Herrmann - Platz 1, Mian Schmitt - Platz 5, Jan Zier - Platz 6, Laurenz Scheiner - Platz 7 (38 Teilnehmer)
U11m Miljan Prantl - Platz 4 (49 Teilnehmer), Felix Peppel - Platz 16, David Götze - Platz 20, Samuel Gammel - Platz 26
U13m Felix Feistel - Platz 1 (55 Teilnehmer), Johannes Emrich - Platz 7
U15m Lennard Prantl - Platz 5 (29 Teilnehmer), Yannis Imhof - Platz 9
U17m Leo Schuhmann Platz 1 (19 Teilnehmer)
U19m Paul Hahn - Platz 1 (11 Teilnehmer)

Beim Hessen Cup nahm ebenfalls Magnus Herrmann teil. In der Gesamtwertung der Technikprüfungen und Rennen in Wiesbaden, Gedern, Baunatal, Gemünden (Hessen) und Bad Orb sicherte er sich auch hier den ersten Platz.

Magnus Herrmann in Waldaschaff

Training am Romberg

Abschlussfahrt nach Bischofsheim zum Flowtrail und der Rollsportanlage

Leo Schuhmann

15 Jahre, 1. Jahr in der U17
Trainingskilometer in 2023: 8.000,00 km
Trainingstage 220 Tage

<u>Frankencup</u>

<u>Bayernliga</u>
Gesamt Platz 6
Obergessertshausen: Platz 26

Nachwuchssichtung 2023
Gesamt Platz 65
Berg-Cup Ebersburg-Weyhers: Platz 7
Athletik Test: Platz 74
Hausach Slalom: Platz 52
Hausach Rennen: Platz 57
Gedern Technik: Platz 30
Gedern Rennen: Platz 54
Wombach Slalom: Platz 63
Wombach Rennen: Platz 57

Hahn Paul

Fährt U19 und hat hier etliche sportliche Erfolge erzielt. Er bereitet sich aktuell auf das Abitur vor.

Lennard Prantl

14 Jahre alt startet in der Klasse U15 2. Jahr
Trainigsdaten: 6000 Km, 100000 Hm

<u>Rennergebnisse:</u>
7. Bayernliga Obergessartshausen
33. Nachwuchssichtung Slalom Hausach
27. Nachwuchssichtung Hausach
1. Trial Waldkirchen
7. Bayernliga Waldkirchen
3. Bayernliga Bayreuth
1. Frankencup Gerbrunn
4. Bayernliga Athletiktest
5. Bayernliga Waldaschaff
4. Bayernliga Lichtenfels Trieb
6. Bayernliga Bad Griesbach
20. Nachwuchssichtung Slalom Wombach
20. Nachwuchssichtung Wombach
31. Nachwuchssichtung Bad Tabarz
3. Bayernliga Gesamtwertung
30. Nachwuchssichtung Gesamtwertung

David Gessner

Cube Cube Trieb XCO: P.3
FrankenCup Gerbrunn: P.7
Waldaschaff Bayernliga: P.6
Rennsteigride Kurdistanz: P.3
Bundesliga Saalhausen: DNF Defekt
Vulkan Bike Daun Kurzstrecke: P.10 (kaputte Felge in Führungsgruppe)
Maintal Bike Marathon Güntersleben Kurdistanz: P.4 AK

Noah Sinner

15 Jahre alt.
Startet 2024 in der Klasse U17/2 beim GHOST Juniorteam

Jahresrückblick 2023 (U17/1):

Trainingsdaten:

- **10500km, 180.000hm, 550h**

Sportliche Erfolge 2023:

- Bayerischer Meister XCO
- Bayerischer Meister XCE
- Nachwuchsbundesliga Albstadt Platz 3
- Nachwuchsbundesliga Slalom Wombach Platz 2
- TFJV Les Menuires Platz 11
- Nachwuchsbundesliga Slalom Hausach Platz 4
- Bayernliga Waldkirchen Trial Platz 1
- Nachwuchsbundesliga Wombach Platz 8

Wombacher Bike Tage wurden mit dem Sparkassen Kids Cup und Franken Cup veranstaltet. Bei der BNS U15/17 wurde ein Slalom Wettbewerb ab Samstag angeboten, sowie am Sonntag die CC Rennen BNS U15/17 und U19 bis Elite durchgeführt.
Wie immer war die Veranstaltung ein sehr guter Erfolg.

Teilnehmer:
Sparkassen Kids Cup: 117 TN
BNS U 15/17: 173 TN
Somit haben wieder 290 Teilnehmer unsere Veranstaltungen besucht

Dank besonders an das junge Wombacher Bike Tage Team, welches sich verjüngt hat.
Dazu gehören:
Enrico Riegel, Thomas Brandl, Matthias Maier, Klaus Roth, Bettina Tropf, Florian und Trixi Sinner, Fabian Traut, Sarah Lena Hofmann, Linda, Adrian und Arno Endres.

Vereinsbus:
Dieses Jahr wurden nur 9000 km gefahren (234000km seit September 2012)
Hauptnutzer war die TT Abteilung.

Termine 2024
Jeden Samstag im Monat, beginnend im März, werden MTB Touren für jedermann angeboten. Treffpunkt 13:30 Uhr Dorfplatz.

Rennradgruppe – verantw. Enrico Riegel
Sonntags um 10:00 Uhr trifft sich die Rennrad-Truppe. Wer möchte darf gerne mitfahren.
Einladung erfolgt über WhatsApp je nach Regenradar usw.
Neu ist, dass die Radsporttermine auf der RV-Internetseite eingetragen sind.
Für die wärmere Jahreszeit ist fast monatlich eine größere Aktivität geplant.

Wombacher Bike Tage 2024

Cross Country

BNS mit MTB Bundesliga **Sa. /So. 20/21/09.2024**
Sparkassen Kids Cup mit Frankencup
www.keiler-bike.de
alle Veranstaltungen am Vereinsheim Wombach

Arno Endres
Abteilungsleiter Radsport

Jahresbericht der Turnabteilung

Für das Jahr 2023 gibt es nicht viel zu berichten. Ein Jahr ohne besondere Vorkommnisse. Es Läuft!

5 Übungsleiterinnen und 2 Yogalehrerinnen gaben ihr Bestes, um alle Teilnehmer fit und beweglich zu halten.

Unser Stundenangebot ist wie folgt:

Das Mutter-Kind-Turnen, Kinderturnen für die 3-4jährigen und 5-6jährigen,

Die Aerobic-u. Steppaerobic-Stunde,

die Stunde Bauch und Rückenfit,

die Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining,

die Beckenboden Stunde und natürlich

die Stunde „Männer unter sich“.

All diese Stunden werden immer noch sehr gut angenommen.
Es ist für alle was dabei. Von den ganz Kleinen bis hin zu den über 80-jährigen.

Die Yogastunden, eine am Vormittag und eine abends, sind auch gut besucht und ich bin stolz, dass wir so etwas anbieten können.

An alle Übungsleiterinnen, die sich Woche für Woche Zeit nehmen, sich Gedanken machen und ihre Übungsstunden abwechslungsreich und effizient gestalten, ein herzliches Dankeschön.

Dorothea Franke

Abteilungsleitung

Bericht Tischtennisabteilung

Mannschaftssport

In der vergangenen Saison nahmen insgesamt 10 Mannschaften am Spielbetrieb teil – diese gliederten sich wie folgt auf:
3 Damenmannschaften
4 Herrenmannschaften
3 Jugendmannschaften

Die Saison konnte, nach den Jahren der Pandemie, erstmals wieder in allen Ligen ohne Einschränkung gespielt u. gewertet werden. Dabei ist zu erwähnen, dass sowohl die 1. Damen- (3. Bundesliga) und Herrenmannschaft (Verbandsoberliga) ihre Klasse wieder gehalten haben.

1.Damen:
Sophia Deichert,
Anna Jansen,
Anna-Luisa Herrmann
u. Renata Kissner

1.Herren:
Daniel Deichert,
Nikolai Amthor,
Benjamin Siegler
u. Rolf Wiesmann

Für die laufende Saison haben wir 11 Mannschaften gemeldet (3x Damen, 5x Herren, 3x Jugend). Neben dem sportlichen sind die neuen Duschen, welche wir im Laufe der Vorrunde „einweihen“ durften, zu erwähnen. Dabei wurden die in die Jahre gekommenen alten Duscharmaturen durch moderne Mischbatterien ersetzt und die Duschräume komplett renoviert.

Bei den deutschen Seniorinnen-Mannschafts-Meisterschaften Ü50 konnten Renata Kissner und Claudia Edelhäuser den Titel erringen, nachdem sie im letzten Jahr noch von einer Fußverletzung von Claudia Edelhäuser im Finale gestoppt wurden.

Renata Kissner u. Claudia Edelhäuser

Zudem konnte der deutsche Pokalmeistertitel für Damen bei den Verbandsklassen errungen werden. Zur erfolgreichen Mannschaft zählten Ursula Sommer, Laura Raub u. Andreas Ott.

Andrea Ott, Laura Raub u. Ursula Sommer

Einzelsport:

Erfolge im Einzelsport gab es im Jahr 2023 erfreulicher Weise wieder einige.

Claudia Edelhäuser

- Deutsche Meisterin Seniorinnen 55 im Doppel

Marlen Serby

- Deutsche Meisterin im Damen-Doppel – Leistungsklasse C
- 3. deutsche Meisterin im Einzel – Leistungsklasse C

Marlen Serby

Sophie Ott

- 2-fache bayerische Meisterin der Mädchen 19 im Doppel und Mixed
- 3. bei der bayerischen Meisterschaft im Einzel Mädchen 19

Sophie Ott (dritte von links)

Nina Ott

- Bayerische Vizemeisterin bei den Mädchen 15 im Doppel
- jeweils dritte bei den bayerischen Meisterschaften im Einzel und Mixed
- Gewinnerin des Deutschlandpokals mit der Bayernauswahl

Nina Ott (zweite von rechts)

Nach vielen Einschränkungen, durch Corona-Pandemie sowie Energiekrise, in den letzten Jahren ist wieder Normalität in Training/Wettkampf gekommen. Wir hoffen alle, dass wir unser Hobby auch in den nächsten Jahren, mit viel Einsatz und Spaß, ohne Einschränkungen betreiben können.

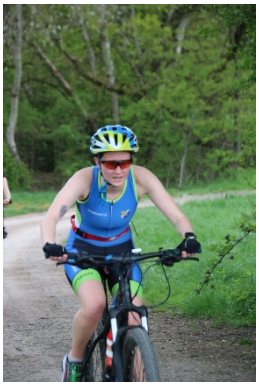
Benjamin Siegler
Abteilungsleiter

Bericht der Lauf- und Triathlon Abteilung

Unsere jüngsten Triathleten

Maya Armowitz

Süwag Cross Duathlon Kleinostheim (UFM): Platz 1
Main City Triathlon Schweinfurt: Platz 2
Memmert Rothsee Triathlon: Platz 4
Swim & Run Goldbach (UFM): Platz 1
Gealan Triathlon Hof: Platz 3
Swim & Run Karlstadt (UFM): Platz 1
Triathlon Kitzingen: Platz 2
Ratscher Bergsee Triathlon: Platz 3



Luca Armowitz

Süwag Cross Duathlon Kleinostheim (UFM): Platz 1
Main City Triathlon Schweinfurt: Platz 1
Swim & Run Goldbach (UFM): Platz 1
Gealan Triathlon Hof: Platz 3
Swim & Run Karlstadt (UFM): Platz 1
Triathlon Kitzingen: Platz 2

Unterfränkische Meister

Der dritte und letzte Wettkampf (Kleinostheim und Goldbach) der Unterfränkischen Meisterschaft im Rahmen des Swim & Run in Karlstadt. 400m schwimmen und 3000m laufen.

Bei den Unterfränkischen Meisterschaften belegten beide den ersten Platz.

Für Maya war es in diesem Jahr der letzte Wettkampf um die Meisterschaft im Schüler und Jugendbereich, da die Junioren die letzte Altersgruppe ist die teilnehmen darf.

Mit neun ersten und einem zweiten Platz in dieser Meisterschaft kann sie durchaus zufrieden sein und sich anderen Aufgaben stellen.

Bei Luca ist es noch nicht sicher, ob er im nächsten Jahr noch einmal an der Meisterschaft teilnimmt, da er noch in der Triathlon Regionalliga Bayern startet. Seine jetzige Bilanz mit fünf dritten Plätzen und jeweils einem ersten und zweiten Platz kann sich ebenfalls sehen lassen.

Staustufenlauf Karlstadt

Nach zwei Jahren Coronapause, starteten gestern fünf Mitglieder unserer Abteilung beim Staustufenlauf in Karlstadt.
Maya und Luca liefen den halben Staustufenlauf über 7,5 km.
Leo, Steffen und Norbert gingen den denn gesamten Lauf über 15 km .

Halber Staustufenlauf 7,5 km:

Luca Armowitz: Platz 1 AK in 00:31:25
Maya Armowitz: Platz 2 AK in 00:34:28

Staustufenlauf 15 km:

Leo Pototzky: Platz 6 in 01:11:29
Steffen Wiesner: Platz 11 in 01:13:13
Norbert Völker: Platz 10 in 01:23:18

Unsere Ultras und Speziellen:

Steffen Wiesner

50 km Ultramarathon Rodgau

Heute stand der zweite von acht geplanten Trainingsmarathons bzw. Trainingsultras auf dem Weg zum K6 an. Da die letzten Wochen sehr umfangreich waren wollte er eine Zeit von min. 5:15 h laufen. Allerdings waren die Bedingungen super und die Beine trotz dem 30er und dem Berglauf zum Oberbecken top.
Er pendelte sich bei einer Pace von so 5:45 ein, was eigentlich viel zu schnell war. Bis ca 43 km waren alle km-Zeiten unter 6:00, aber jetzt wurden die Oberschenkel langsam immer schwerer und er musste etwas Tempo rausnehmen, ist allerdings trotzdem noch super durchgekommen. Auf der letzten Runde musste er nochmal etwas kämpfen aber alles im grünen Bereich.
Am Ende kam eine Zeit 4:49:18 h heraus (Pace 5:47) und somit eine neue Bestzeit über 50 km.

6-Stundenlauf Mörfelden

Urkunde

Steffen Wiesner

RV Viktoria Wombach

erreichte beim

6-Stunden-Lauf der SKV Mörfelden

in der Klasse M45

mit 58157 m

den 2. Platz

Mörfelden, 2.4.2023

Abt. Leiter Leichtathletik

Am vergangenen Samstag stand mit dem 6-Stundenlauf in Mörfelden der letzte Trainingswettkampf vorm 48er beim K6 auf dem Plan.
Ziel war es so 50-52 km zu laufen. Allerdings waren die Bedingungen gut, kaum Regen und auch der Wind war ok. Deshalb entschied er sich es bewusst etwas schneller als geplant anzugehen. Er pendelte sich die ersten 30 km so bei ca. 5:45 ein. Allerdings hatte er ab 32 km mit Magenproblemen zu kämpfen und musste zweimal eine ungeplante Pause einlegen.
Ab 40 KM wurde es zum Glück wieder etwas besser allerdings wurde das Tempo weiter reduziert. Marathon Durchgang in ca. 4:17 h und 50 km bei ca. 5:08 h.
Am Ende waren es 58,157 km und somit wurde die alte 6 h Bestleistung um 3077 Meter verbessert .
Belohnt wurde es mit dem 2 Platz in der Altersklasse

K6 – Ultramarathon Festival Tschechien

Von Samstag 12:00 Uhr bis Montag 12:00 Uhr beim 48 Stundenlauf gestartet.
Es war mein erster 48er und eine tolle Erfahrung.
Insgesamt bin ich auf 237,420 KM gekommen und würde mit dem 3. Gesamtplatz belohnt
Die Organisation war perfekt und es bleiben keine Wünsche offen

Steffen und Yvonne Wiesner

Rennsteig Marathon

Am Samstag ganz spontan beim Rennsteig Marathon gestartet.

Eigentlich wollte wir nach Basel aber da dort das Wetter schlecht gemeldet war Donnerstagabend für den Rennsteig entschieden.

Es war Yvonnes erster Marathon.

Die Stimmung beim Start und auf der Strecke war wirklich super, überall wurde man angefeuert.

KAT 100 Austria

Steffen ist am 06.08.23 den Marathon Trail mit 48 KM und über 3000 Höhenmetern beim @kat100_by_utmb in Fieberbrunn gelaufen.

Aufgrund der Wettervorhersage von über 50 Litern Regen überlegte er lange überhaupt zu starten und erst Samstagfrüh entschied er sich es zu probieren.
Beim Start früh um 7 Uhr regnete es schon ordentlich und trotzdem wegen den 11 Grad ist er als gefühlt einziger ohne Regenjacke gestartet .
Die ersten 10 KM bis zum Verpflegungsstand am Wildseelodersee ging es mit 1200 Höhenmetern fast nur bergauf. Von dort aus hoch zum Gipfel und über die Lärchfilzhochalm runter ins Tal um auf der anderen Seite wieder hoch zum Wildseelodersee zu laufen.
Zwischen KM 33 und 36 ist er mehr oder weniger in einen rutschigen Bach gelaufen
Bergab in den Trails musste man gewaltig aufpassen da es total matschig, rutschig und nass war.
Im Nachgang ist er froh trotz der nicht einfachen Bedingungen gelaufen zu sein.
Die Organisation und Streckenmarkierung waren super und mit seiner Leistung ist er zufrieden .

Es war gestern übrigens sein 33. Ultramarathon.

Steffen Yvonne und Julia Wiesner

12 Stundenlauf Lebach

Die ganze Familie beim 12 Stunden Lionslauf in Lebach auf der 400 Meter Bahn am Start.
Bei Steffen war es als Trainingslauf für den @taubertal100 gedacht und Julia und Yvonne wollten auch einige Runden drehen.

Früh um 7 Uhr erfolgte der Start bei noch angenehmen Temperaturen dies änderte sich allerdings von Stunde zu Stunde zum negativen.

Bis zum Marathon ist Steffen komplett durchgelaufen dann allerdings Tempo raus genommen und großzügig Pause bei der Verpflegung gemacht bzw. immer wieder mal zusammen mit Julia und Yvonne marschiert da es brutal heiß war.

Nach 11:11 Stunden und genau 211 Runden bzw. 84,4 KM (2 Marathons) aufgehört. Sicher wären die letzten 49 Minuten noch die 90 KM möglich gewesen, aber das war gestern nicht das Ziel.
Am Ende war er 2. in seiner Altersklasse und 5. bei den Männern und Gesamt 6.

Julia ist insgesamt 66 Runden bzw. 26,4 KM gelaufen was für eine 9-Jährige eine außerordentliche Leitung ist und war in der Altersklasse U10 erste von 10 Mädchen.
Sie mussten sie sogar immer wieder einbremsen und zur Pause zwingen, sonst wäre sie noch mehr gelaufen.

Yvonne die verletzungsbedingt nicht wie gewollt laufen konnte kam trotzdem auf 50 Runden bzw. 20 KM und wurde 5. in ihrer Altersklasse.

Steffen Wiesner und Julius Gabel

Taubertal 100

Ultramarathon, **Steffen Wiesner** (100 Meilen) und **Julius Gabel** (100 km) waren dabei.

Nach dem gemeinsamen 2 KM-Lauf mit Julius zum Start stand Steffen am Samstag zum fünften Mal an der Startline beim Taubertal 100.

Pünktlich um 6:00 Uhr erfolgte der Startschuss bei angenehmen 8 Grad. An den Verpflegungsstellen, die alle 5 KM waren, ließ er mir Zeit. Seine Frau und Tochter holten ihn mit dem Auto bei KM 28 ein und unterstützen ihn.

Die 50 KM in Bad Mergentheim passierte er in 5:23 h. Kurze Zeit später kam leider die Sonne raus und es wurde deutlich wärmer also nahm er gewaltig Tempo raus.

Nach 8:03 h erreichte er Tauberbischofsheim und ab hier wurde es richtig warm und er war mal wieder am fluchen und überlegen bei 100 KM auszusteigen.

An dem VP bei KM 81 motivierten mich seine zwei Mädels (Yvonne und Julia) und kurz drauf war klar in Wertheim ist nicht Schluss.

Wertheim erreichte er nach 12:20:47 h was nur 4 Minuten über seiner 100 KM Bestzeit war.
Nach einer großzügigen Pause ging es um 18:30 Uhr weiter.
Die Nacht war mit 16 bis 17 Grad viel zu warm.
Bei KM 111 stand Detlef mit dem Rad und begleitete ihn 11 KM bis nach Marktheidenfeld.
So langsam kam die Müdigkeit immer mehr und er kämpfte sich von KM zu KM.
Von KM 139 bis KM 144 dem VP von meinen Vereinskollegen begleitete mich Patrick zum Glück.
Nach einer kurzen Pause in Steinbach machte er sich auf die letzten 17 KM.
Mit recht konstanten KM-Zeiten ging es weiter nach Hofstetten zum letzten VP. Jetzt waren es nur noch 8 KM bis ins Ziel.
Nach 22:06:14 Stunden erreichte er überglücklich das Ziel in Adelsberg und wurde erneut zum Ritter von Rothenburg geschlagen.
Seine 100 Meilenzeit wurde somit um 1:49 h verbessert womit er im Vorfeld nie gerechnet hätte.

Steffens Sammlung

Julius Gabel

Herzlichen Glückwunsch auch an Julius der zum ersten Mal 100 KM gelaufen ist und mit 13:00:03 Stunden eine super Zeit erreicht hat.

TAUBERTAL 100

URKUNDE

100 km - Lauf

von Rothenburg nach Wertheim

für Julius Gabel

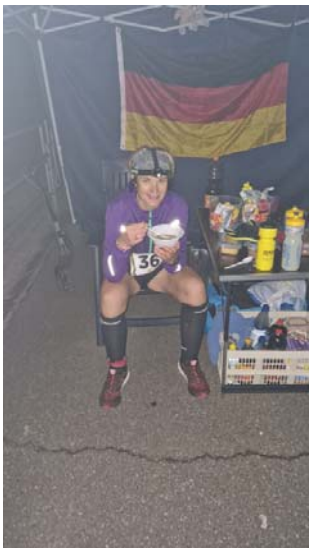
Laufzeit:	13:00:03 h
Startnummer:	703
Altersklasse:	M65
Platzierung:	55
Platzierung AK:	3
Zwischenzeit 50 km:	5:56:39 h
Zwischenzeit 70 km:	8:34:45 h

Wertheim, den 07.10.2023 Hubert Beck

Yvonne und Steffen Wiesner

24 Stundenlauf Susice

Am Samstag, den 21.10.2023 sollte es endlich soweit sein. Yvonne wollte sich ihren Traum erfüllen und bei ihrem ersten 24 Stundenlauf starten. Als persönliches Ziel hatte sie sich 100 KM gesetzt.
Freitags ging die Reise nach Susice in Tschechien los.
Hier war bereits der 48 h Lauf in vollem Gange und sie begrüßten einige bekannte Gesichter.
Nach einer Nacht im Hotel richteten sie ihren Platz ein und warteten gespannt auf den Start.
Pünktlich um 12 Uhr fiel der Startschuss.
Steffen wollte 50 KM laufen und sich dann um Julia kümmern und sie verpflegen. Diesmal hieß es also Rollentausch. Sie empfand die 5 KM Wendestrecke als angenehm zu laufen. Sie verlief flach an einem Bach entlang. Zügig lief sie ihre Runden, machte immer nur kurz Pause, Julia verpflegte und begleitet mich insgesamt 25 KM (15 KM mit dem Roller und 10 KM zu Fuß). Dies machte es sehr kurzweilig. Gegen 17 Uhr gab es Nudeln mit Hackfleischsoße.
Ab 18:30 Uhr hieß es Stirnlampe für die nächsten 12 Stunden aufsetzten. Julia und Steffen begleiteten sie noch eine Runde im Dunkeln und verabschiedeten sich um 21 Uhr ins Hotel.
Ab da begann der Lauf erst richtig. Sie hatte zwar schon 50 Km erreicht, aber Respekt vor der Nacht. Auf der Strecke wurde es immer einsamer, aber sie lief weiter ihre Runden.
Gegen 23:30 Uhr nach 65 KM fing es an zu regnen.
Also Regenjacke an und weiter. Während 3 Stunden Dauerregen machte sie die 80 KM voll. Nachdem sie sich komplett umgezogen hatte, ging es weiter dem Ziel entgegen.



Doch die 20 KM sollten schmerzhaft werden, vor allem mental. Sie habe sich noch nie so sehr Licht und Sonne gewünscht wie in dieser Nacht. Trotz Thermokleidung hat sie gefroren.
Nach 90 KM gegen 5 Uhr saß sie auf ihrem Stuhl und es kam das erste Mal der Gedanke “ich höre auf“. Um 5:15 Uhr war sie allerdings wieder auf der Strecke.
Die letzte Runde war körperlich die schmerzhafteste. Ihre Füße brannten. Etwa 300 Meter vor der Ziellinie wartet Julia auf sie. Ich konnte nicht glauben, dass ich wirklich die 100 KM in 20:23 h geschafft habe.
Eigentlich wollte sie dann erst einmal ihre 100 KM genießen, etwas essen und noch eine Bonusrunde laufen, da noch 3,5 Stunden Zeit waren. Aber nachdem sie etwas saß war der Akku leer. Sie ließ es gut sein und freute sich über ihre Leistung. So hatte Steffen Zeit ein paar Runden zulaufen und machte die 80 KM voll.
Belohnt wurde der Lauf mit dem 1. Platz bei den Frauen. Steffen wurde mit 80,4 KM 2. in der AK und 6. bei den Männern.

Peter Wiegandt

Ultratrail Fränkische Schweiz

Als im Oktober die Anmeldung für die zweite Ausgabe des Ultratrail Fränkische Schweiz startete war es nicht überraschend, dass auch diesmal der Wettbewerb schnell voll war. Die lange Distanz mit 66 Km und 2.600 Höhenmetern war nach zwei Wochen und der neu geschaffene Speed Trail mit 33 Km und über 1300 Höhenmeter komplett ausgebucht. Nach der Langdistanz bei der Premiere hat er sich diesmal für den Speed Trail entschieden. Bis zum ersten Versorgungspunkt war es ein recht flottes Rennen, danach kam der Mittelabschnitt mit sehr vielen steilen Up- und Downhills. Hier versuchte er immer wieder Tempo aufzunehmen, was allerdings durch den bisher wärmsten Tag des Jahres nicht immer einfach war. Nach dem zweiten Versorgungspunkt in Streitberg kamen noch mal traumhafte Trails mit tollen Aussichten.

Ergebnis: 8. Platz in der Altersklasse mit 05:01:39 Stunden

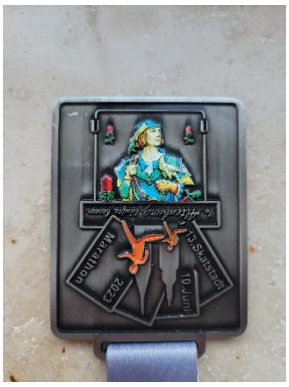
Sommer in den Alpen

Innsbruck Alpine Trailrunning Festival am 3.6. - Platz 10 in der 15 K Distanz mit 520 HM. Die Strecke empfand ich eher leicht mit wenig technischen Ansprüchen. Die größte Herausforderung war der Start um 16 Uhr „nach dem Mittagsschläfchen“
Hier konnte ich auf Einladung von Volkswagen R für deren Trailrunning Team starten mit Teameigenem Masseur und Wohlfühlprogramm. Trotz der für mich ungewohnt kurzen Distanz ein tolles Erlebnis beim Warmup zur Trailrunning Weltmeisterschaft dabei zu sein und den Duft dieser Megaveranstaltung zu schnuppern.

Zugspitz Ultratrail am 16.6. - Platz 35 beim Garmisch-Partenkirchen Trail 32 K mit 1535 HM. Hier ging es über den Osterfelder mit Downhill im Jägersteig. Auch hier ungewohnte Startzeit um 14 Uhr. Bis Ende Jägersteig hatte ich einen recht entspannten Lauf. Allerdings bemerkte ich schon deutliches grummeln im Magen, welchen sich in Magenkrämpfen zeigte. Am Schluss glücklich gefinisht. Zielzeit 4.51 Stunden mit Platz 35.
Als nächstes folgte das Trainingscamp von Volkswagen R mit Two Peaks Endurance am 7. - 9.7. im Schwangau. Hier wurde in verschiedenen Gruppen den Teilnehmern in Uphill- und Downhill Übungen die Techniken zum Traillaufen beigebracht. In dieser Gruppe war ich inzwischen schon mehrfach unterwegs und es sind hier Freundschaften entstanden. Sehr interessant waren die Vorträge und Gespräche mit Ida-Sophie Hegemann, die bei der Weltmeisterschaft in Innsbruck eine Silbermedaille mit dem Deutschen Team gewonnen hat und Kim-Dania Schierhorn, die letztes Jahr den Swiss Peaks 360 mit 367 K und 27.000 Hm in vier Tagen und 16 Stunden gefinisht hat.
Am 5.8. folgte das Pitztal Alpine Trailrun Festival. Hier war ich für den Gletschermarathon gemeldet. Leider wurde anfangs der Woche die Gletscherüberquerung aus Sicherheitsgründen

gestrichen. Als wir freitags dort angekommen waren, erfuhren wir, dass auch die zweite Schleife ans Taschachhaus wegen einer Mure nicht gelaufen werden konnte. Wir wurden Samstag früh auch eine 55 K mit etwas weniger Höhenmetern geschickt. Start war bei strömenden Regen, welcher uns den ganzen Tag begleitete. Die Trails waren größtenteils tief vermatscht. Hier muss ich sagen das ganze kommt mir wettermässig entgegen. Zielzeit 8.05 Stunden auf Platz 4. Letzter Wettkampf war der RUN2. Das sind die beiden ersten Etappen des Transalpine Runs. Ich musste hier mit meinem Sohn als Teampartner die Strecke von Lech bis nach Ischgl bewältigen. Frühs bin an beiden Tagen jeweils gut ins Rennen gekommen, aber Richtung Mittags wurde es immer sehr heiß. Hier hatte ich in den Uphills zwecks Kühlung des Kopfes und dem 30 Jahren jüngeren Teampartners immer wieder zu kämpfen. Sehr entspannt waren für mich dann wieder die technisch teils schwierigen Downhills. Ganz komisch war für mich nach drei gefinishten kompletten Transalpine Runs in den letzten Jahren nach zwei Tagen die TAR Blase verlassen zu müssen. Das muss nächstes Jahr wieder anders werden. Story am Rande, der aktuelle Deutscher Meister im Ultratrail Manfred Wicht und ich hatten im Downhill Richtung Friedrichshafener Hütte ein sehr angeregtes Gespräch zu allen glichen Themen. Zielzeit nach 65 K mit 4000 Hm 12.01 Stunden auf Platz 33 in der Gesamtwertung.

Andrè Rothe



Skatstadtmarathon Altenburg

Platz 2 in seiner Heimatstadt.

Maintal Ultratrail

Andrè hat seinen ersten echten Ultra bestritten und den doch prompt gewonnen.

Es war der Maintal Ultra Trail in Veitshöchheim.

64km mit rund 1600 Höhenmetern.

Erster Platz in der Gesamtwertung und somit auch Unterfränkischer Meister sowie Bayerischer Meister im Ultra-Trailrunning

Rheinhöhenlauf

Von Freitag den 22. September bis Sonntag den 24. September hat André beim Rheinhöhenlauf in Vettelschloss, bei Linz an Rhein teilgenommen.

Ein großartiger Lauf, bei dem man an 3 Tagen rund 50km und 1000 Höhenmeter zu absolvieren hat.

Die Zielzeiten aller 3 Läufe werden addiert.

Es ist eine sehr kleine Lauf Veranstaltung mit unglaublich familiärem Charakter, die meisten Leute kennen sich und sogar aus der Schweiz kommt seit Jahren ein Pärchen für diesen Lauf.

Am ersten Tag geht es von Linz an Rhein 14km auf schönen Waldwegen hoch zum Treffpunkt.

Samstag steht dann der Halbmarathon auf dem Plan.

Sonntag geht es wieder herunter aber da nur bergab und die gleiche Strecke langweilig wäre hat man sich hier eine schöne Abwechslung ausgedacht.

Peter Wiegand und Julius Gabel

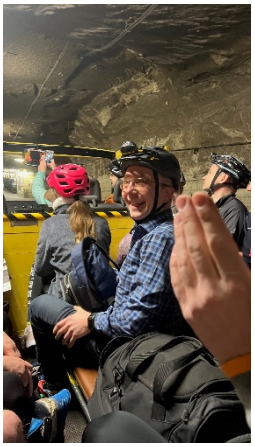
Kristallmarathon Merkers

Der Kristallmarathon in Merkers ist unter den Marathon Veranstaltungen in Deutschland ein wahrhaft exotischer Marathon. Als Austragungsort dient beim Kristallmarathon Merkers nämlich das gleichnamige Erlebnisbergwerk in Merkers. Gelaufen wird hier 500m unter Tage bei 21 Grad.

Aufgrund der besonderen Location erfreut sich der Kristallmarathon in der Laufszene einer großen Beliebtheit, weshalb das limitierte Teilnehmerfeld von 750 Läufern alljährlich schnell ausgebucht ist. Insgesamt werden beim Kristallmarathon drei Laufevents in einem 3,25km langen Rundkurs ausgetragen – Marathon, Halbmarathon und ein 10km Run. Bei einer Teilnahme könnt ihr euch auf eine einzigartige Location freuen, der ihr so bei einem Laufevent garantiert noch nie begegnet seid. Da der Marathon unter Tage stattfindet ist eine Stirnlampe für die Teilnehmer verpflichtend.

Beide liefen den Halbmarathon mit 22,75 km und 385 Hm

Peter: Platz 7 in der AK mit einer Zeit von 02:01:52
Julius: Platz 1 in der AK mit einer Zeit von 02:11:42



Bezirks- und Kreismeisterschaft Crosslauf – Karlstadt-Gambach

Regen, aufgeweichte Wege und kalt, so begann der heutige Tag für 8 Mitglieder unserer Abteilung. Trotz der widrigen Bedingungen konnte jeder für sich eine Super Leistung bringen.
Liliana lief die 290 m im Bambinilauf, Maya und Luca liefen die 3420 m, Heide, Leo, Andrè, Thomas und Julius gingen auf der 5680 m Strecke an den Start.

Liliana Pototzky AK Bambini: Platz 11 in 02.43 min

Maya Armowitz AK U20: Platz 1, Gesamt: Platz 4 in 16.55 min.
Luca Armowitz AK U18: Platz 1, Gesamt: Platz 3 in 15:31 min.

Heide Pototzky AK: Platz 1, Gesamt: Platz 32 in 35.48 min.
Leo Pototzky AK: Platz 6, Gesamt: Platz 20 in 28:42 min.
Andrè Rothe AK: Platz 1, Gesamt: Platz 6 in 24:26 min.
Thomas Schmitt AK: Platz 2, Gesamt: Platz 28 in 33:59 min.
Julius Gabel AK: Platz 3, Gesamt: Platz 26 in 32: min

Trainingslager Bad Windsheim

Vom 23. – 26.03. waren wir endlich wieder im Trainingslager. 14 Mitglieder unserer Abteilung machten sich auf den Weg.
Frühsport, 2 Laufeinheiten, Stabi und Bahntraining waren das tägliche Programm. Wie die letzten Jahre vor der Pandemie wurden wir von Erwin Engelhardt durch das Bahntraining gecoacht.
Am Samstagabend ging es zum Abschluss noch in die Therme Bad Windsheim.
Am Sonntagvormittag noch ein Abschlusslauf und dann ging es wieder nach Hause.

Saaletal Marathon Ramsthal

5 Grad und Regen. So stellt man sich einen Start zu einem Marathon vor.
Beste Bedingungen, um an der persönlichen Bestzeit zu kratzen.
Sechs Mitglieder aus unserer Abteilung trotzten dem Wetter und gingen an den Start.
Maya und Luca Armowitz und Verena Ibel starteten auf der 10 km Strecke.
Sarah-Lena Hofmann, Heinz Müller und Patrick Wenzel gingen auf der 21 km Strecke an den Start.

10 Km Lauf:

Verena Ibel: AK: Platz 1, Weiblich: Platz 3 in 00:45:16
Maya Armowitz: AK: Platz 1, Weiblich: Platz 7 in 00:51:17
Luca Armowitz: AK: Platz 1, Männlich: Platz 6 in 00.43:17

21 Km Lauf:

Sarah-Lena Hofmann: AK: Platz 1, Weiblich: Platz 1 in 01:40:13
Patrick Wenzel: AK: Platz 7, Männlich: Platz 36 in 01:48:00
Heinz Müller: AK: Platz 12, Männlich: Platz 66 in 02:01:17

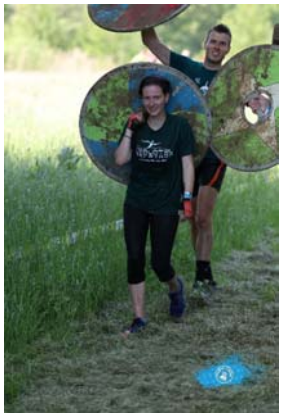
Strong Viking Wächtersbach

Julius Gabel und Maya Armowitz

Wasser, Schlamm und jede Menge tolle Hindernisse auf einem tollen Gelände! Die Strong Viking Water Edition kehrte 2023 zurück auf den Weiherhof in Wächtersbach!

Sommer, Sonne, Spaß, das ist die Strong Viking Water Edition. In der warmen Jahreszeit bauen wir einen Parcours für euch, der alles bietet, was ein Tag Action im Freien benötigt! Wie immer konnte man auswählen zwischen 4, 7, 13, 19 oder 42 Kilometer Parcours. Die gigantische Wasserrutsche „Fjord Drop“ ist nur ein echter Adrenalinlieferant von über 40 Hindernissen, die euch erwarten. Egal ob echter Beast, Freizeitsportler oder Couch-Potato, für jeden ist etwas dabei!

Julius Gabel und Maya Armowitz nahmen an diesem Spektakel teil und gingen mit Ihrem Team auf die 19 Kilometerstrecke, die am Ende etwas mehr als 20 Kilometer betrug.



Buchental-Crosslauf Hausen

Bei hoher Temperatur , gingen gestern 12 Mitglieder unserer Abteilung beim Buchental-Crosslauf in Hausen an den Start.

Trotz der extremen Wärme und der teilweise stehenden heißen Luft im Wald, gelang jedem Einzelnen eine gute Leistung.

Julia Wiesner, die Jüngste unserer Abteilung erreichte Platz 1 im Schülerlauf über 1,5 km.

Ösber Gonser Lauf

Für unsere Abteilung starteten acht Mitglieder heute beim Ösber Gonser Lauf in Ansbach.

Vier davon erreichten Podiumsplätze.

Julia Wiesner: Platz 1

Sie hat sich die 1400 Meter super eingeteilt und auf der Zielgeraden die bis dahin führende übersprintet .

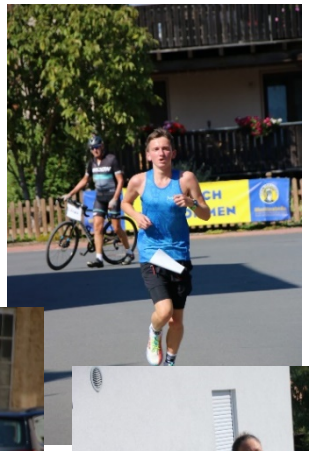
Jedermannlauf 4500 m:

Luca Armowitz: Platz 3

Gonserlauf 7500 m:

Sarah-Lena Hofmann Platz 1

Verena Ibel: Platz 3



Streckenversorgung beim Taubertal 100 Ultramarathon

Samstag ab 16:00 Uhr bis Sonntagmorgen 6:00 Uhr hat der RV die 100 Meilen Läufer/innen in Steinbach bei KM 144 mit Essen und Trinken versorgt. Mit ca. 15 Mitgliedern war der Stand besetzt.

Besonderheit diesmal: eine 200 Meter Zusatzstrecke musste hier bewältigt werden, um den Lauf Bestenlisten fähig zu machen!

Immer mindestens ein Läufer vom RV ist zur Begleitung der Athleten mitgelaufen.

Kreuzberglauf 2023

Sarah-Lena Hofmann gewinnt die Damenwertung und ist somit Unterfränkische Berglaufmeisterin! Ihre Zeit: 00:54:13

André Rothe erlief sich den zweiten Platz in der Altersklassenwertung (Zeit: 00:50:35)

Die Herrenmannschaft erreicht Platz 3 mit André Rothe, Heinz Müller und Leo Pototzky

Platz 2 für Heide in der Kurzstreckenwertung
(Zeit: 00:48:19)

Die Berglaufserie 2023

Im Schnitt nahmen bei den 6 Terminen 19 Läufer teil.
15 von ihnen gingen die Strecke fünf bzw. sechsmal an, und gelangte so in die Wertung der Berglauf-Meisterschaft 2023.
Dazu musste man an fünf von sechs Läufen teilnehmen.
Die schnellste Frau war Sarah-Lena Hofmann, der schnellste Mann Andrè Rothe.

Solhöhe 2023

Platz	Name	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf	4. Lauf	5. Lauf	6. Lauf	Summe
1	Sarah-Lena Hofmann	00:32:12	00:32:04	00:31:48	00:32:56	00:31:44		2:40:44
2	André Rothe	00:37:10	00:31:41		00:33:54	00:31:40	00:32:22	2:46:47
3	Luca Armowitz	00:37:29	00:36:17	00:36:03	00:37:18	00:36:12	00:34:51	3:00:41
4	Alexander Zügner	00:38:49		00:37:14	00:36:56	00:36:30	00:37:27	3:06:56
5	Torsten Ruf	00:38:49		00:37:44	00:38:29	00:37:29	00:35:57	3:08:28
6	Heinz Müller	00:38:37	00:39:58	00:39:12	00:39:02	00:38:46		3:15:35
7	Patrick Wenzl	00:37:10	00:38:15		00:41:00	00:40:47	00:38:59	3:16:11
8	Leo Pototzky	00:40:07	00:39:35	00:39:44	00:39:20	00:39:58	00:42:11	3:18:44
9	Peter Wiegandt	00:40:45	00:45:20	00:44:15	00:50:23		00:43:42	3:44:25
10	Norbert Völker	00:47:16	00:48:53	00:46:06	00:48:34		00:45:44	3:56:33
11	Maya Armowitz	00:47:51		00:49:00	00:48:01	00:52:41	00:48:17	4:05:50
12	Julius Gabel	00:48:50	00:47:32	00:49:39		00:49:30	00:50:59	4:06:30
13	Marion Rack	00:52:00		00:46:44	00:50:15	00:50:27	00:47:27	4:06:53
14	Gerhard Schreier	00:51:34	00:50:20	00:48:44	00:50:48	00:53:45		4:15:11
15	Heiko Schwindt	00:56:50	00:56:29	00:54:00		00:55:20	0:53:20	4:35:59

Streichergebnis in gelb!

Leo Pototzky
Abteilungsleiter Laufen
Bericht zusammengestellt von Horst Armowitz

Bericht Wanderabteilung/Senioren

Rückblick 5. Seniorenfahrt des RV Viktoria Wombach

Nach vierjähriger Pause konnte wieder ein Seniorenfahrt organisiert werden.
Sie fand am Freitag, den 28. Juli 2023 statt und führte uns nach Fritzlar und an den Edersee.
Die Teilnehmerzahl war geringer als in der Zeit vor Corona.

Altstadt Fritzlar

Roland’s Brunnen Fritzlar

Grauer Turm Fritzlar

Seniorengruppe RV Viktoria Wombach am Edersee

Staumauer Edertalsperre