



# SPORTBOTE

Dies und das vom Turnverein

Der Turnverein im Internet: [www.tv-hechtsheim.de](http://www.tv-hechtsheim.de)

## Aus dem Inhalt:

### Landesturnfest

Seite 1 - 2

### Jugendvollversammlung

Seite 2 - 3

### Meisterfeier

Seite 3

### Leichtathletik

Seite 3 - 5

### Badminton

Seite 6 - 7

### Ü50 Volleyball

Seite 7 - 8

### Basketball

Seite 8 - 9

### Herzsport

Seite 10 - 11

### Marathonlauf

Seite 11 - 14

### TuKi-Basar

Seite 15

### Termine

Seite 16

## Landesturnfest Rheinland-Pfalz

Unter dem Motto „Bewegen, Erleben, Feiern“ fand die größte Wettkampf- und Breitensportveranstaltung, das Landesturnfest Rheinland Pfalz, vom 13. bis 16. Mai in Mainz statt.

80 TV'ler sind meinem Helferaufruf gefolgt und haben dafür ge-



*Trampolin in der TV-Halle*



*Schulturnhalle Hechtsheim als Quartier für die Teilnehmer aus Koblenz und Wittlich: jeder hat so seine eigene Ordnung*

sorgt, dass sich 230 Übernachtungsgäste und 540 Frühstücksgäste bei uns in Hechtsheim wohl fühlen konnten. Viele fleißige Kuchenbäcker sorgten für das leibliche Wohl bei den Wettkämpfen in der Fritz-Strassmann-Realschule und in unserer TV-Halle. Freundliche Helfer hinter den



### *Treffpunkt Frühstück*

Verpflegungstheken optimierten die Rahmenbedingungen für diese Veranstaltungen.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei jedem von euch bedanken. Diese vier Tage waren zwar anstrengend, aber sie haben mir gezeigt, dass es in unserem Verein viele engagierte Mitglieder gibt, auf die man sich 100% verlassen kann.

Es hat Spaß gemacht, mit euch zusammen zu arbeiten!

*Elke Schneider*



*Einige der vielen Helferinnen und Helfer des TV Hechtsheim hier am Verpflegungsstand in der Schulsporthalle für den Rope Skipping Wettbewerb*

## Jugendvollversammlung

Ende letzten Jahres traf sich der Jugendausschuss zu seiner Jugendvollversammlung. Nach dem obligatorischen Jahresbericht und dem Kassenbericht, wurde der Jugendausschuss entlastet.

Personell gab es einige große Veränderungen:

Nach 14 Jahren Mitarbeit verabschiedeten wir uns wehmütig von unserem Jugendwart **Daniel Kolbe**, der aber weiterhin als Ehrenmitglied im Jugendausschuss integriert bleibt. Ihm möchten wir an dieser Stelle noch einmal ganz

herzlich für sein langjähriges Engagement, sein Durchhaltevermögen und seine motivierenden und organisatorischen Fähigkeiten danken. In Zukunft werden **Rieke Wörner** (Jugendwart) und **Caroline Theiss** (stellvertretender Jugendwart) gemeinsam das Jugendleiteramt wahrnehmen - wir freuen uns auf eine gute und produktive Zusammenarbeit.

**Chantal Köppl** übernahm das Amt der weiblichen Jugendsprecherin.

Wir haben auch drei Neuzugänge zu verzeichnen:



**Fliesen-Kraft GmbH**  
Verkauf und Verlegung von: Fliesen, Mosaik und Marmor

Curiestraße 16 · 55129 Mainz-Hechtsheim  
Telefon: 0 61 31 / 59 34 39 · Telefax: 0 61 31 / 50 45 31  
Mobil-Tel.: 01 71 / 26 20 704 · Privat: 0 61 31 / 59 20 60  
e-mail: service@fliesenkraft.de



**Jan Jendrysiak** als Vertreter für Badminton sowie **Felix Rösch** und **Felix Kipper** als Beisitzer.

Insgesamt hat der Jugendausschuss durch die personellen Wechsel in den letzten zwei Jahren eine Verjüngung erfahren, so dass seine Mitglieder nun zwischen fünfzehn und achtzehn Jahren alt sind.

Schon in der ersten Sitzung in neu-

er Besetzung gingen alle voller Tatendrang ans Werk.

Der Jugendausschuss des TV Hechtsheim in seiner aktuellen Besetzung:

**Ulrich Belitz, Kira und Tim Drebes, Sebastian Franz, Franzis-**

**ka Hartmann, Jan Jendrysiak, Felix Kipper, Chantal Köppl, Kristina Kraus, Felix Rösch, Annelen Steffen, Caroline Theis, Christina Urban und Riecke Wörner.**

*Der Jugendausschuss*

Wilfried Köhler  
Finanzberatung und Immobilienvermittlung

Am Hechenberg 3 • 55129 Mainz-Hechtsheim  
Tel: 06131/ 6 27 94 75 • Fax: 06131/ 6 27 94 84 • Mobil: 0172/ 3 75 42 45  
E-Mail: wilfried-koehler@t-online.de

## Der Turnverein ehrt seine Aktiven: Meisterfeier 2010

Wieder einmal konnte der Turnverein seine erfolgreichsten Sportler zum Saisonabschluss 2009/2010 einladen und im Rahmen einer kleinen Meisterfeier ehren.

Aus der Badmintonabteilung durften wir unseren aktuellen Deutschen Meister im Mixed und Vize Meister im Herrendoppel **Stefan Frey** begrüßen, sowie aus der Leichtathletikabteilung **Walter Meyenburg** als Rheinland-Pfalz Meister im Hochsprung und Rheinhessenmeister im Weitsprung. **Lothar Decker**, Rheinland-Pfalz Meister über 200m, war an diesem Abend leider verhindert.

Wir wünschen unseren sportlich Aktiven weiterhin viel Spaß und natürlich auch viel Erfolg!

*Elke Schneider*



*Meisterehrung: Walter Meyenburg (l.), Leichtathletik, Stefan Frey (2.vl.), Badminton mit 1. und 2. Vorsitzender Dieter Vogt und Thomas Biewald*

## Erste Plätze bei den Kreismeisterschaften im Waldlauf

Für die meisten Teilnehmer des TV war es der erste Wettkampf des Jahres. Am 21. März starteten rund 40 Kinder und Jugendli-

che sowie Roland Glück bei den Kreismeisterschaften im Waldlauf und konnten ihre Form unter Beweis stellen.

Viermal hatten die TV'ler in ihren Altersklassen die Nase vorn:

*Fortsetzung Seite 4*

*Fortsetzung von Seite 3*

**Roland Glück** siegte in der Altersklasse M60 über 3.300m. Bei den Kindern, deren Laufstrecke

1100m betrug, waren **Laura Enders** (W7), **Maren Münkler** (W9) und **Julian Sauereisen** (M6) erfolgreich. 2. Plätze gingen an **Timo**

**Geuder** (M10) und **Philipp Körner** (M6). **Philipp Böcher** wurde Dritter.

*Anke Klein*

## Wir sind ein tolles Team!

12 Mädchen im Alter von 9 bis 11 Jahren gingen Mitte Mai im Mannschaftswettbewerb für die Leichtathletikschülerinnen des TV Hechtsheim in Gau-Algesheim an den Start.

Bei diesem Wettkampf dürfen die Kinder jeweils in drei Disziplinen starten, wobei je Disziplin die beiden besten Ergebnisse zur Wertung herangezogen werden. So kann jedes seine „Stärke“ für die Mannschaft mit einbringen und seinen Anteil am Gesamterfolg besteuern.

Mit viel Teamgeist und Eifer waren sie bei Weit- und Hochsprung, 50m- und 800m-Lauf, Ballwurf und einer 4x50m –Staffel dabei und belegten am Ende einen tollen 2. Platz.

*Anke Klein*



*Wir sind ein tolles Team,  
mit unserem Trainer Roland Glück*



### Martinus-Apotheke

Dr. Christiane Koser-Gross

– durchgehend geöffnet –

Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

55129 Mainz-Hechtsheim

Tel: 0 61 31 / 5 94 80 Fax: 5 99 86

55116 Mainz - Ludwigsstraße 1  
Telefon 22 24 38  
55129 Mainz - Am Schinnergraben 1  
Telefon 50 99 80  
55130 Mainz - Oppenheimer Str. 26  
Telefon 88 29 84  
[www.Optik-Lehr.de](http://www.Optik-Lehr.de)

**Die neue Sonnenbrillen-Kollektion ist da!**  
Sonnenschutzgläser in Ihrer Glasstärke ab € 29,90 pro Glaspaar

AMA OPTIK

## Hallo Kids: Lust auf „länger“ Laufen?

Nach den Sommerferien wollen wir eine neue Laufgruppe für Kinder von 12 bis 16 Jahren anbieten. Wenn ihr Spaß am Laufen habt und locker in einer Gruppe Gleichgesinnter regelmäßig trainieren wollt, kommt dienstags um

17 Uhr zur Bezirkssportanlage.

Wir freuen uns auf viele Neugierige!

*Ursula und Johannes*

## Schüler im Mehrkampf erfolgreich

Die Stützpunktwettkämpfe der Schüler-Leichtathleten des Kreises Mainz-Bingen, die sonst traditionell am 1. Mai in Finthen ausgetragen wurden, musste kurzfristig auf die Sportanlage der Uni Mainz verlegt werden. Grund dafür ist die Auflösung der Leichtabteilung in Finthen. Nur durch die Unterstützung der Abteilungsleiter, Trainer und Eltern der beteiligten Vereine konnte dieses Sportfest überhaupt durchgeführt werden.

Bei den Drei- und Vierkämpfen konnten sich 14 Leichtathletik-Kids für die Kreismeisterschaft, die am 21 August 2010 in Hechtsheim ausgetragen wird qualifizieren.

ren. Das sind:

M13 **Silvan Steinhauer,**  
**Aaron Eifinger;**

M12 **Fabio Stephan,**  
**Pascal Seuthe;**

M10 **Heiner Scheiding;**

M9 **Magnus Klein;**

W14 **Sarah Volz;**

W11 **Alicia Beismann,**

**Luise Pecht,**

**Alina Klein,**

**Juliane Ott;**

W10 **Annalisa Sammartano,**

**Janine Bangel;**

W9 **Maren Münkkel.**

*Roland Glück*

**INCONIA**  
INDUSTRIEBEDARF - CONSULTING

- Arbeitsschutz
- Filter
- Enthärtungsanlagen
- Osmose

Tel.: 06732. 918 4000  
info@inconia.de

- Industriebedarf
- Dosieranlagen
- Schwimmbadtechnik
- Trinkwasserhygiene

Fax.: 06732. 918 400 33  
www.inconia.de



Gaststätte

**„Zur Kegelbahn“**

Ringstraße 87 ● 55129 Mainz-Hechtsheim  
Telefon 0 61 31 / 5 96 98

*„Gute bürgerliche deutsche Küche“*

- **4 Asphalt-Kegelbahnen (noch Termine frei!) ●**

– auch für Kindergeburtstage –

- **Separater Nebenraum ( bis 60 Personen) ●**

– für alle Veranstaltungen, Buffets etc. –

- **Plattenservice außer Haus ●**

**Öffnungszeiten:** Mo. - Fr. ab 16.00 Uhr, Sonntags ab 17.00 Uhr  
Samstag für Veranstaltungen



## Plätze 1, 2 und 3 bei den Deutschen Meisterschaften



**Thorsten Reinemann**

Bei den Deutschen Meisterschaften in Lauf an der Pegnitz am 14. bis 16. Mai 2010 waren auch zwei unserer Spieler mit dabei. Aus Hechtsheimer Sicht sorgten **Thorsten Reinemann** und **Stefan**

**Frey** für ein sehr erfolgreiches Wochenende:

Zum einen schaffte Thorsten Reinemann mit seinem Partner aus dem Rheinland in der Altersklasse O40 den Sprung auf das Treppchen und belegte den 3. Platz im Herrendoppel. Zum anderen überzeugte Stefan Frey mit seinem Partner aus Hütschenhausen im Herrendoppel der Altersklasse O50 mit dem 2. Platz, wobei sie sich im Finalspiel nur knapp in 3 Sätzen geschlagen geben mussten.

Aber es wird noch besser... Zwei Jahre ist es her, dass der TV Hechtsheim den ersten Deutschen Meister im Badminton begrüßen konnte. Jetzt ist es wieder soweit. Stefan Frey hat zusammen mit seiner Partnerin Heidi Bender das Unglaubliche wahrgemacht und sich den Triumph im Mixed (AK O50) gesichert. Im Finale hatten sie keine Probleme und so heißt



**Stefan Frey**

der Deutsche Meister im Mixed: Stefan Frey.

„Herzlichen Glückwunsch!“

*Thomas Biewald*

## Saison 2009/2010 – (k)ein Grund zu feiern!?

Mit fünf Mannschaften startete die Badmintonabteilung in die Saison 2009/2010 mit z.T. hochgesteckten Zielen. Am Ende überwiegen die positiven Ergebnisse und die größtenteils personalbedingten Probleme treten in den Hintergrund.

In der neu eingerichteten Rheinland-Pfalz Liga galt unsere erste Mannschaft als Aspirant auf den Titel. Geschlagen geben mussten sich die Streiter um **André Mül-**

**ler** am Ende in einem spannenden Endspiel nur den Spielern aus Unkel/Linz und schafften auf dem zweiten Tabellenplatz den Sprung in die Relegation. Die Oberliga liegt also wieder in Reichweite.

Die zweite Mannschaft rettete sich am letzten Spieltag noch auf einen sehr guten 2. Tabellenplatz, indem sie dem ungeschlagenen Meister der Landesliga zumindest ein Unentschieden abringen konnte. Mit etwas Glück können die



Verlegung von Bodenbelägen  
Laminat und Fertigparkett  
Tapezierarbeiten  
Anstricharbeiten  
Beiputzarbeiten  
Lackierarbeiten  
Trockenausbau

Andreas Gärtling • Malermeister  
Am Schinnergraben 37 • 55129 Mainz  
Telefon/Fax 0 61 31/59 21 55

Spielerinnen und Spieler, angeführt von **Ivo Kroschel**, noch den Sprung in die Rheinland-Pfalz Liga schaffen.

Auf dem dritten Platz beenden die Spielerinnen und Spieler der dritten Mannschaft die Saison in der Verbandsklasse Nord. „Ein schönes Ergebnis“ konstatiert Mannschaftsführer **Manuel Armbruster**.

Nach hinten wird die Luft leider etwas dünner. Das liegt nicht an der Qualität der Spieler sondern vielmehr an den zahlreichen verletzungsbedingten Einsätzen dieser Spieler in höheren Mannschaften. Viel Erfahrung sammelten unsere „Eigengewächse“ aus der

Jugend, die erstmals die komplette Saison bei den Senioren eingesetzt wurden. Oftmals mussten sie Lehrgeld bezahlen – konnten aber durchaus ihre positiven Erfahrungen sammeln. Platz 6 und 5 heißt es am Ende für die vierte bzw. fünfte Mannschaft, die in der Bezirksklasse sowie in der B-Klasse Nord unterwegs waren.

„Insgesamt können wir aber zufrieden sein“ – so das Resümee von Abteilungsleiter **Thomas Biewald**. „Wir haben das Beste rausgeholt und gleichzeitig auch gezeigt, dass unsere Jugendarbeit die ersten Früchte trägt.“

*Thomas Biewald*

**o.K. = ohne Kosten**

Die kostenlosen privaten Girokontomodelle der MVB:

MVB-o.K.-Konto: Ihr privates Girokonto ohne Kontoführungsgebühren

MVB-Onlinekonto classic: Ihr online oder telefonisch geführtes Girokonto mit zusätzlicher Guthabenverzinsung

1) Voraussetzungen: Regelmäßiger Lohn-, Gehalts- bzw. Renteneingang, Nutzung der Selbstbedienungsleistungen (Kontoauszüge, Geldautomaten), Mitgliedschaft bei der Mainzer Volksbank eG.  
2) Kostenlose Bargeldverfügung an allen Geldautomaten inländischer Volks- und Raiffeisenbanken ab einem regelmäßigen monatlichen Habensumsatz von mind. 1.200 EUR.

## Ü50er mit bestem Ergebnis in der Vereinsgeschichte

Damit hatte niemand der Ü50 Volleyballspieler vor der Saison gerechnet:

Die Ü50-Volleyballmannschaft erreichte in der Spielzeit 2009/2010 eine Platzierung in der Freizeitrunde des Volleyballverbandes, von der sie bisher nur geträumt hatten.

Die amtliche Verbands-Tabelle „vvrh Mixed 5“ weist es aus: Mit 6:10 Spielpunkten, 12:16 Satzpunkten und 575:608 Ballpunkten belegt die Mannschaft genau den Mittelplatz der Tabelle, nämlich den 5. Platz.

Die Spiele gegen die Mixed-Mannschaften vom TV Selzen, TSV Armsheim-Schirmsheim II und TSG Bechtheim konnten sicher gewonnen werden. Die Ü50er rangieren damit vor diesen

*Fortsetzung Seite 8*



*Eine starke Truppe: die Ü50er-Volleyballer des TV Hechtsheim (leider fehlen einige Spieler)*

*Fortsetzung von Seite 7*

Mannschaften und dem TV Bodenheim II.

Dieses Ergebnis ist schon bemerkenswert, denn die Ü50er brachten bei jedem Spiel sechs Spieler mit zusammen ca. 400 Jahren auf das Spielfeld. Alle unsere Gegner waren da doch höchstens halb so alt (jung).

Aber allmählich kommen die Ü50er in die Jahre und wir würden uns über jeden Neuzugang sehr freuen

*Dieter Vogt*

**Wir nehmen es  
PERSÖNLICHER !!!**



Neuwagen | Gebrauchtwagen | Teile & Zubehör | Kundendienst

Autohaus Wüst GmbH



Marienborner Str. 39a | 55128 Mainz | Telefon: 06131 / 932 51 50  
E-Mail: info@autohaus-wuest.de | www.autohaus-wuest.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr und Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

## 4. Beachvolleyball-Turnier am 28. August 2010

Einladung zum 4. Beachvolleyball-Turnier

- Ort:** Beachvolleyball-Platz der TSG Hechtsheim  
(Bezirkssportanlage Hechtsheim)  
Bei schlechtem Wetter in der neuen Schulsporthalle  
(Ringstraße/Peter Weyer Straße)
- Turnierbeginn:** Samstag 28. August ab 10:00 Uhr
- Mannschaft:** Min. 4 Personen mit min. einer Frau (zwei erwünscht)  
Min. 18 Jahre alt und an  
keiner aktiven Volleyball-Runde teilnehmend
- Anmeldung:** Anmeldeformular und weitere Informationen siehe  
[www.tv-hechtsheim.de](http://www.tv-hechtsheim.de)

## Baullas Draiss/Hechtsheim suchen Basketball-Nachwuchs

Vor dem Aufruf an die Jugend zunächst aber noch der Bericht von den letzten zwei wichtigen Saisonspielen der Damenmannschaft. Nachdem man im direk-

ten Duell mit dem Konkurrenten Ludwigshafen leider den Kürzeren zog, war die Motivation, den Klassenerhalt zu schaffen, dennoch ungebrochen. Es galt nun

die letzten beiden Spiele zu gewinnen.

Die nächste entscheidende Begegnung führte das Team nach



Bad Dürkheim. In einem hart umkämpften Spiel wurde ein bis in die letzten Minuten spannendes Spiel abgeliefert. Am Ende war es dann aber vielleicht der Heimvorteil von Dürkheim, der ihnen zum knappen Sieg mit 64:61 Punkten verhalf. Für unsere Damen war das eine bittere Niederlage, denn somit war klar, ein Klassenerhalt ist nicht mehr auf dem Basketballfeld zu

Am Ende hieß es 51:59 und alle waren über das scheinbar doch deutliche Ergebnis verwundert.

Die Saison war also vorüber und man bereitete sich seelisch und organisatorisch auf die Rückkehr in die Bezirksliga vor. Doch dann kam eine überraschende Nachricht. Eine der Landesligamannschaften meldete sich für den Spielbetrieb der

Basketballabteilung hat zwei sympathische und dynamische, aber von der Mitgliederzahl noch recht kleine Jugendmannschaften. Die Abteilung sucht daher Nachwuchs (Trainingszeiten am Ende des Artikels). Die beiden engagierten Jugend-Trainer **Sebastian Lang** und **Luisa Riedel** (selbst Spielerin der Damenmannschaft) freuen sich sehr über euren Besuch im Training



gewinnen. Trotzdem war das Team heiß auf die letzte Begegnung gegen den ASC, denn ein Sieg zum Abschluss wäre doch ein kleiner Trost. Das Hinspiel beim ASC gewann man immerhin knapp. Das Spiel verlief in weiten Teilen recht positiv für den TVH, doch dann passierte etwas kurioses. Der ASC ging kurz vor Schluss zum ersten Mal in Führung, geriet aber im selben Moment in Verletzungs- und Foulprobleme und stand zwei Minuten vor Schluss mit nur noch vier Spielerinnen auf dem Platz. Die Hechtsheimerrinnen realisierten diese Chance jedoch nicht und ließ sich von der Alles oder Nichts Strategie der Gegnerinnen überrennen. Wie aus dem Nichts spazierte der ASC zu vier weiteren Punkten und der TVH traf nicht mehr.

nächsten Saison ab und so war dem TVH am Ende doch der Klassenerhalt geglückt. Man kann sicherlich sagen, dies war der verdiente Lohn für den stets hoch motivierten Trainer **Dominique Liggins** und seine bis zum Schluss kämpfende Mannschaft.

Die kommende Saison soll die Basketball-Abteilung fit für die Zukunft machen. Es wurde eine Spielgemeinschaft mit der TSG Drais geschlossen, die den Namen Baullas Drais/Hechtsheim trägt. Unter diesem Namen wird es in der kommenden Saison nun je zwei Damen-/Herren- und Jugendmannschaften geben. Und genau an dieser Stelle möchten wir einen Aufruf an die Mädchen und Jungen im und außerhalb des Vereins starten. Die

und eine Verstärkung der Teams und ihr bekommt die Möglichkeit auszuprobieren, ob Basketball euer Sport werden kann. Also, liebe Mädels, Jungs und Eltern, meldet euch bei Interesse einfach bei unseren Trainern oder der Abteilungsleiterin **Nadine Sander** (Tel.: 06131-6227514, Email: [basketball@tv-hechtsheim.de](mailto:basketball@tv-hechtsheim.de)) oder kommt direkt zu den Trainingsterminen vorbei. Weitere Infos unter <http://www.tv-hechtsheim.de> und <http://www.baullas.de/>

Trainingszeiten für Basketball-Jugend:  
Mädchen (12-16 Jahre)  
montags 18:30 bis 20:00 Uhr  
Mädchen u. Jungen (8-12 Jahre)  
dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr.

*Kerstin May*

## Herzenssache – Herzsport

Einige Sportler des TV Hechtsheim werden sich über die mehrheitlich etwas betagte gemischte Sportgruppe in nicht top-aktuellem Trainings-Outfit gewundert haben, die mittwochs in der großen Schulsporthalle konzentriert ihre Übungen macht. Wenn dann die ganze Gruppe wie auf Kommando innehält, um den eigenen Puls zu suchen und anschließend Notizen zu machen, dürfte das Erstaunen noch gewachsen sein.

Übrigens - und aus dem Blickwinkel des Statistikers: Der älteste Teilnehmer wird dieses Jahr 80 – der jüngste 55 Jahre jung. Der Durchschnitt liegt bei 65. Jeweils 9 Aktive sind unter 60 bzw. über 70.

Was treibt und bewegt diese von „ganzem Herzen“ trainierende Sportgruppe? Gemeinsam ist allen Teilnehmerinnen / Teilnehmern ein vorausgegangener schwerwiegender Vorfall oder Eingriff im Herz-Kreislauf-System.

Vor einigen Jahrzehnten hätten sich diese Betroffenen auf Rat der Mediziner geschont und möglichst wenig körperlich belastet. Heute weiß man: Das Herz-Kreislauf-System ist auch nach einem Infarkt oder chirurgischen Eingriff angemessen zu fordern und zu belasten. Statistiken und Untersuchungen belegen, dass „trainierte“ Herz-Kreislauf-Patienten eine deutlich höhere Lebenserwartung und -qualität haben.

Unser Übungsleiter **Manfred Winter** ist bei der Gestaltung des



Trainingsprogramms in besonderer Weise gefordert. Entsprechend der Kondition und der erlaubten Belastbarkeit jedes einzelnen Teilnehmers muss er den Übungsablauf gestalten.

Das Programm wechselt zwischen Ausdauer-, Gleichgewichts-, Kraft- und Konzentrationsübungen. Dazwischen baut er Ruhephasen ein, in denen der Puls gemessen wird. Auch Wettkampfmomente wie z. B. Federball und Ballspiele sorgen für Pulssteigerungen bis zum ärztlich vorgegebenen maximalen Trainingspuls.

Bei insgesamt 22 Mitgliedern der Gruppe sind in der Regel 12 bis 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ganzem Einsatz bei der Sache. Bierernst geht es dabei niemals zu. Sowohl unser Übungsleiter als auch die Herzsportler sorgen gelegentlich mit kleinen literarischen Einlagen und selbstironischen Kommentaren

zu einzelnen Übungen für Spaß und Heiterkeit. Persönlich kommt man sich näher, auch bei entsprechenden Gruppenübungen - wie auf dem Schnappschuss eingefangen.

Ohne die drei betreuenden Ärzte

### TVauli:



„ ... eigentlich wären wir wieder an der Reihe: 1954, 1974, 1990 ... 2010!“

**Dr. Boedecker, Dr. Klein und Dr. Zeller**, geht allerdings nichts. Einer der drei Mediziner muss am Übungsabend für die ärztliche Betreuung und zur Sicherheit jedes Einzelnen anwesend sein, z.B. um den Blutdruck vor oder auf Wunsch auch während der Übungen zu messen.

Insbesondere für neue Teilnehmer ist es nach Beendigung der Rehabilitation wichtig, unter ärztlicher Kontrolle zu üben, da sie bei der Einschätzung der Grenzen ihrer

Belastbarkeit meist noch sehr unsicher sind. Gelegentlich reißt sich der betreuende Arzt selbst in die Übungsgruppe ein, um sich nach dem Stress des Tages etwas zu lockern.

Bleibt abschließend noch festzu-

stellen: Im Prinzip wäre es wünschenswert, der Bedarf an Plätzen in Herzsportgruppen würde geringer werden, aber leider ist die Entwicklung noch gegenläufig.

*Dietmar Hein*

 <b>Thomas Demming</b>	Im Gewerbegebiet 2B 55120 Mainz Tel: 06131/57 89 94 Mobil: 0171/3 82 19 66	-Einbauküchen -Innenausbau -Möbel auf Maß -Verglasungen -Parkett & Laminat	-Fenster -Reparaturen -Intarsien -Trockenausbau -Sicherheitstechnik
	<a href="http://www.schreinerei-demming.de">www.schreinerei-demming.de</a>		

## Gutenberg-Marathon 2010 Katrin und Jörg Diewald gewinnen Staffel

Mit traditionell starker Beteiligung des TV Hechtsheim ging der Gutenberg-Marathon am 9. Mai 2010 bei ungewohnt regnerischen und kühlen Witterungsbedingungen über die Bühne. Die Laufgruppe war mit fünf Männern (Vorjahr: fünf) über die volle Marathondistanz, neun Frauen (Vorjahr: fünf) und vierzehn Männern (Vorjahr: elf) im Halbmarathon sowie mit wie im Vorjahr drei Mixed-Staffeln vertreten.

Im Mixed-Wettbewerb gelang es **Katrin und Jörg Diewald** den Gesamtsieg zu erringen. Mit ihrer hervorragenden Zeit von 1:28:12 verbesserte Katrin zum dritten Mal in zwei Monaten ihre Bestleistung um mehr als eine Minute und war damit auch eine Minute schneller als die Gesamtdritte in der Einzelwertung. Auch Jörg vermochte seine gerade vier Wochen alte Bestzeit vom Wien-Halbmarathon zu verbessern. Darüber hinaus lan-

deten die beiden anderen Staffeln mit ihren Platzierungen 8 (**Simone Roth/Peter Kessler**) bzw. 14 (**Ute Haffner/Norbert**)

**Axt**) unter den besten 15 Prozent der 99 angetretenen Staffeln.

Name	Nettozeit	Platz Gesamt
TV Hechtsheim 2	2: 52: 29	1
Diewald, Katrin	1: 28: 12	
Diewald, Jörg	1: 24: 18	
TV Hechtsheim 3	3: 17: 39	8
Kessler, Peter	1: 37: 52	
Roth, Simone	1: 39: 49	
TV Hechtsheim 1	3: 29: 44	14
Axt, Norbert	1: 41: 26	
Haffner, Ute	1: 48: 19	

Über die Volldistanz trat in diesem Jahr keine Frau an. Dies ist wohl dem langen Winter und auch Verletzungen geschuldet. So beschränkte sich **Beate Hartwig**, seit Wochen von Problemen in der

Oberschenkelmuskulatur geplagt, auf den Halbmarathon. Da sie allerdings für die Deutschen Meisterschaften gemeldet war,

*Fortsetzung Seite 12*

 HEIZUNG     KLIMA     SANITÄR			
5% Rabatt für TV-Mitglieder auf die Arbeitsstunden			
Michael Hofmann Handwerksmeister	Wilhelmstraße 2 67823 Obermoschel	Tel.: 06362 / 309799 Fax: 06362 / 309795	info@saniman.de www.saniman.de



*Fortsetzung von Seite 11*

kam sie in keine offizielle Wertung.

Bei den Männern lief **Michael Hartwig** seinen ersten Marathon nach seiner Knieoperation im vergangenen Jahr, wobei er mit 3:18:42 nicht nur seine Zielzeit um eine gute Minute unterbieten konnte, sondern auch Kraft für einen langen Zielsprint hatte. „Es war einfach geil! Das war der erste Marathon, von dem ich dachte, er hätte auch noch länger sein können“, jubelte Michael nach dem Zieleinlauf. Auch Marathondebütant **Stefan Mertesdorf** erreichte sein Ziel, anzukommen, wobei er seinem Plantempo über die gesamte Strecke treu blieb. **Andreas**

**Walsdorf**, mitten in der Vorbereitung auf den Ironman in Frankfurt und mit der Absicht angetreten, Halbmarathonbestzeit zu laufen, entschloss sich nach einem Drittel der Strecke, doch die Marathondistanz anzugehen, als er merkte, dass es für eine HM-Bestzeit diesmal nicht reichen würde. Zwar hatte er in der Vorbereitung erst einen 25-km-Lauf, aber soviel Ausdauertraining auf dem Rad absolviert, dass er sogar mit einer Bestzeit liebäugelte – was ihm dann auch gelang: mit 3:31:39 verbesserte er seine bisherige Marathonbestleistung um sechs Minuten! Ebenfalls aus dem Triathlontraining heraus trat **Udo Lanz** an die Startlinie, die er nach 3:26:29 von der anderen Seite

her wieder überquerte. **Klaus Herbst** finishte zum 11. Mal den Gutenberg-Marathon und gehört damit – als einziger TV'ler – dem Gutenberg-Marathon-Club an, der nur die Läufer/innen versammelt, die bei allen Gutenberg-Marathons gefinisht hatten. Dieses Jahr standen für ihn 4:39:43 zu Buche. Vom Wetter zeigte sich unser Dauerläufer unbeeindruckt: „Wetter war doch o.k: Kein Sonnenbrand, kein Hitzschlag, nicht verlaufen, nicht ertrunken. Die Strümpfe wollte ich sowieso wegwerfen und die Schwimmhäute zwischen den Zehen bilden sich schon zurück.“ Die Marathonergebnisse im Überblick:

Name	AK	Nettozeit	Platz Gesamt	Platz AK
Hartwig, Michael	M50	3:18:42	271	29
Lanz, Udo	M45	3:26:29	342	76
Walsdorf, Andreas	M45	3:31:39	426	94
Herbst, Klaus	M55	4:39:43	1142	81
Mertesdorf, Stefan	M40	5:10:30	1208	256

Im Halbmarathon gab es überwiegend deutliche Leistungssteigerungen gegenüber den Vorjahresergebnissen. Beispielhaft seien hier **Silka Möller**, die ihre 2009er-Zeit um mehr als sieben Minuten unterbot, und **Bernd Mann** mit einer Steigerung um mehr als zwölf Minuten genannt. **Frank Metzler** zeigte sich mit einer Steigerung von zwei Minuten gegenüber dem Wien-Halbmarathon auf 1:28:23 in weiterhin ansteigender Form und war damit schnellster TV'ler in der Einzelwertung, was ihm in der Gesamtwertung einen Platz unter den besten 3 Prozent und in

der Altersklassenwertung einen Platz unter den besten 5 Prozent einbrachte. Die Männerwertung im Überblick:

Bei den Frauen war **Ina Blume** bei ihrem ersten Start für den TV Hechtsheim mit 1:37:28 nicht nur Schnellste der Laufgruppe in der Einzelwertung, sondern mit dem 35. Gesamtplatz und dem 8. in der Altersklasse auch relativ weit vorn platziert. Weitere vordere Plätze in den Altersklassen erreichten **Christel Diefenbach** in der W50 sowie **Erika Chaari** in der W45. Die Damenergebnisse im Überblick:

Inhaber:  
Giovanni di Dio



Carl-Zeiss-Straße 25  
55129 Mainz-Hechtsheim (Gewerbegebiet)  
geöffnet Montag-Samstag, Sonntag Ruhetag  
Tel: 06131 - 21 14 57  
[www.taormina-express.de](http://www.taormina-express.de)

Name	AK	Nettozeit	Platz Gesamt	Platz AK
Metzler, Frank	M35	1:28:23	141	28
Hofmann, Günther	M55	1:36:30	427	20
Kleister, Rolf	M55	1:36:45	441	21
Schäfer, Christoph	M50	1:37:48	503	42
Klumb, Walter	M45	1:38:38	563	104
Dr. Mann, Bernd	M45	1:40:13	663	116
Hoffmann, Johannes	M45	1:48:52	1345	267
Seibert, Michael	M45	1:50:04	1457	290
Göltzer, Rudi	M50	1:50:44	1527	148
Lakenbrink, Ingo	M45	1:53:10	ohne Wertung	
Schwalbe, Dirk	M45	1:56:41	2193	438
Köhler, Wilfried	M55	1:59:48	2550	163
Breme, Roland	M55	2:02:49	2812	194
Kaiser, Thomas	M50	2:09:05	3255	383
Küstermann, Felix	M50	2:09:22	3278	387

Bei den Frauen war **Ina Blume** bei ihrem ersten Start für den TV Hechtsheim mit 1:37:28 nicht nur Schnellste der Laufgruppe in der

Einzelwertung, sondern mit dem 35. Gesamtplatz und dem 8. in der Altersklasse auch relativ weit vorn platziert. Weitere vordere Plätze in

den Altersklassen erreichten **Christel Diefenbach** in der W50 sowie **Erika Chaari** in der W45. Die Damenergebnisse im Überblick:

Name	AK	Nettozeit	Platz Gesamt	Platz AK
Blume, Ina	WHK	1:37:28	35	8
Hartwig, Beate	W50	1:39:26	ohne Wertung	
Diefenbach, Christel	W50	1:42:51	77	6
Chaari, Erika	W45	1:43:56	91	14
Suder, Daniela	W40	1:54:48	347	85
Möller, Silka	W45	2:00:54	575	99
Sablotny, Anke	W35	2:01:08	594	86
Buschbaum, Cornelia	W50	2:05:29	787	65
Küstermann, Rosi	W50	2:09:22	969	79

Die Stimmung an der Strecke litt natürlich unter den schlechten Wetterbedingungen: Dauerregen und Temperaturen unter 10°C vertrieben viele Zuschauer insbesondere in der 2. Runde, selbst in

Mombach und am Neubrunnenplatz verblieb nur ein dünnes Häuflein Unentwegter. Die Läufer, denen naturgemäß diese Bedingungen weniger ausmachten, hatten dafür Verständnis:

„Ehrlich gesagt, ich hätte mich bei dem Wetter auch nicht an die Strecke gestellt, um den Läufern zuzuschauen.“, kommentierte Andreas Walsdorf.

*Michael Hartwig*

## Tolle Stimmung beim Uelversheimer Staffelmарathon

Der TV war mit einer Mixedstaffel (**Jörg und Katrin Diewald, Christel Diefenbach und Frank Metzler**) und einer Männerstaffel (**Bernd Mann, Walter Klumb, Andreas Walsdorf und Frank Dann** als Gast) vertreten.

Der Reiz und die Freude, sich mit und für sein Team „ins Zeug“ zu legen, wurde mit einem hervorragendem 1. Platz in der Mixedstaffel (und 2. Platz insgesamt, man musste sich nur der reinen Männer-Staffel geschlagen geben)

und auch unsere Männerstaffel wurde mit einem 1. Platz in ihrer Altersklasse belohnt. Bilder unter <http://www.tv-hechtsheim.de/index.php5?menu=laufgruppe&url=album&lk=138&abteilung=Laufgruppe&Volker Teipel u. Michael Hartwig>

## Hechtsheimer mit persönlichen Bestzeiten!

Im April stand die Teilnahme an der Halbmarathon-Distanz für **Frank Metzler** sowie **Katrin** und **Jörg Diewald** im Rahmen des Wien-Marathons auf dem Programm.

Bei anfangs sehr gutem Laufwetter mit Temperaturen um 13 bis 15°C fiel pünktlich um 9 Uhr am Sonntagmorgen der Startschuss. Gestartet wurde in der UNO-City in Richtung Prater mit anschließender Teilstrecke durch die historische Altstadt. Ab Kilometer 10 ging es zum Schloss Schönbrunn, wo der Wendepunkt in Richtung Ziel war. Zum Rennverlauf ist zu sagen, dass wir alle drei ganz gut unseren Rhythmus gefunden haben und unsere Durchgangszeiten bei

der Hälfte der Strecke voll im Plan lagen. Ab Km 16 lief es besser und wir konnten das Tempo noch mal erhöhen.

Die Endzeiten waren für uns alle sehr zufriedenstellend und lagen bei Katrin bei einer neuen Bestzeit von 1:28:58, Frank kam mit einer ebenfalls guten Zeit von 1:30:42 ins Ziel. Ich konnte ebenfalls meine Bestzeit auf 1:24:42 steigern. Katrin wurde bei den Frauen insgesamt 13. (AK 4. Platz) und beste Deutsche Teilnehmerin, Frank kam auf den 415. Platz (AK 84.) und ich erreichte den 151. Platz (AK 20.).

In Anbetracht von rd. 11.000 Teilnehmern auf der HM-Strecke,

davon rd. 3.500 Frauen, waren wir mit den Platzierungen sehr zufrieden. Michael Hartwig – vielen Dank für Deine Trainingspläne!

*Jörg Diewald*

*Astrid Kratz*

Heilpraktikerin

Chinesische Medizin  
Akupunktur  
Kräutertherapie  
Kinderakupunktur

Zeppelinstr. 34 55131 Mainz

Tel: 06131-572894

[www.AstridKratz.de](http://www.AstridKratz.de)

Mitglied der AGTCM

## Rechtzeitig zur WM übergeben

Drei Tage vor Beginn der Fußballweltmeisterschaft konnte **Thomas Biewald** die langersehnten Trikots den drei glücklichen Gewinnerinnen übergeben. Im Rahmen unserer „Tanz in den Mai“ - Ü30-Party wurden drei individuelle Trikots der Deutschen Fußballnationalmannschaft verlost.

Jetzt kann die WM kommen.

*Thomas Biewald*



## Das Murmeltier verschlief den 5. TuKi-Basar

War das am 14. März denn tatsächlich schon der fünfte Basar gewesen? Aber selbstverständlich! Und wann legt sich endlich die Aufregung, ob auch alles klappen wird? Sie hat sich bereits gelegt, denn

das Murmeltier der letzten Basare (es weiß jetzt genau, dass ich von ihm schreibe) grüßte mich an diesem Sonntag nicht mit den Worten: „Ach weißte, ich denke immer wieder am Vorabend: Was denn ist,

wenn morgen niemand vor der Tür steht? Keine Käufer ... naja ... nur so ein paar.“ Mir fehlten dann ehrlich gesagt immer die Worte. Wieso sollte denn niemand vor der Tür stehen? Würden die paar Käufer



vor der Tür über einen Rammbock verfügen, wäre die TV-Halle noch vor dem offiziellen Startschuss geplündert. Zu verdenken ist es nicht, das Angebot ist mehr als verlockend.

Aber so hat jeder von uns seine persönlichen Bedenken. Als einfacher Helfer kann ich mich natürlich frei von jeglicher verantwortungsvoller Pflicht sprechen. Entspannt und wohlgelaunt freue ich mich mit vielen anderen Helfern auch immer auf das Einsortieren der Artikel am Vortag des Basars. Das Hausfrauenherz schlägt höher, wenn Ordnung in ein großes Durcheinander gebracht werden kann. Dass alles nach einem Tag wieder wie Kraut und Rüben aussieht, ist unsere Zunft schließlich gewohnt.

Zu den Privilegien eines engagierten Helfers zählt das Vorsondieren der Waren während der Einsortierung. Was kommt am nächsten Morgen für den vorbasarlichen Helfereinkauf denn so in Frage? Ist am Samstag die Arbeit getan, werden die geordneten Tische und Ständer noch einmal abgeschritten. Der Abgleich mit den vorhandenen Beständen im Kinderschrank läuft automatisch mit. Unbestreitbar hat das ruhige Ambiente beim Helfereinkauf am nächsten Morgen für einen kampferprobten Basareinkäufer eine surreale Komponente. Es wäre die perfekte Illusion, wäre da nicht in kontinuierlichen



*Flexibel, erfahren und gut im Umgang mit Kindern:  
Schuhe in freudiger Erwartung auf ihre neuen Träger  
(Foto: Gerhard Weitmann)*

Abständen eine durchdringende Stimme zu vernehmen: „Ihr Lieben, nicht alles durcheinander machen, wir wollen den Basar gleich eröffnen“.

So ergossen sich nach Toröffnung die paar Käufer über Tische, Bänke und Ständer. Nachdem das Feld geräumt war, verblieben diesmal

rund 2.000 EUR in den Kassen.

Ich bin mir ziemlich sicher: Das liebe Murmeltier wird auch beim nächsten Basar am 14. November 2010 ruhig und selig schlummern. Es sei an dieser Stelle herzlich begrüßt.

*Monica Bege*



## Zeit für das Sportabzeichen!

Sommerzeit ist auch Sportabzeichenzeit. Für die leichtathletischen Disziplinen bietet **Roland Glück** im Rahmen seiner Trainingszeit für Aktive und Senioren

allen Interessierten die Möglichkeit, sich auf die Prüfung vorzubereiten und diese bei ihm auch abzulegen.

Das Training findet immer dienstags in der Zeit von 19:30 bis 21:00 Uhr auf der Bezirkssportanlage statt.

*Anke Klein*

## Wir sind mal eben ... vom Tanzsport ... weg

Nach fast 25-jähriger Tanz-Übungsleitertätigkeit im TV Hechtsheim wurden wir am 12. März 2010 im Kreise einer großen Tänzerschar verabschiedet.

Rückwirkend betrachtet sind 25 Jahre in gewisser Hinsicht ein Lebensabschnitt, in dem wir viele Menschen im Turnverein kennen gelernt und gemeinsam frohe Stunden und schöne Ereignisse erlebt haben, an welche wir uns gerne erinnern.

Auf diesem Wege bedanken wir uns für die wohlwollenden Abschiedsworte von **Dieter Vogt**,

über den überraschenden Auftritt der Tanzgruppe „Fun and Dance“ unter der Leitung von **Elke Schneider**, über den gereimten Rückblick der vergangenen 25 Jahre von **Roswitha Weismüller** und nicht zuletzt bei allen, die zum Gelingen der unvergesslichen Abschiedsfeier beigetragen haben.

Wir wünschen der Tanzgruppe für die Zukunft viel Erfolg und verabschieden uns mit dem dreifachen tänzerischen Gruß:

„Quick-Quick-Slow“.

*Margret und Fritz Ackermann*

Turnverein Hechtsheim 1882 e.V.  
(Klein-Winternheimer-Weg)

18 82  
Turnverein Hechtsheim

25. Turngartenfest

Samstag, 21. August ab 17.30 Uhr  
Sonntag, 22. August ab 11.00 Uhr

MVB Mainzer Volksbank eG  
www.mvb.de

## Termine:

### 21. und 22.08.2010

Turngartenfest des  
TV Hechtsheim 1882 e.V.  
Beginn: 21.08. ab 17.30 Uhr  
22.08. ab 11.00 Uhr  
Turngarten des TV 1882 e.V.  
TV-Halle, Hechtsheim,  
Klein-Winternheimer-Weg

### 22.08.2010

Rheinhessen-Meisterschaften im  
Trampolinturnen beim  
TV Hechtsheim 1882 e.V.  
TV-Halle, Hechtsheim,  
Klein-Winternheimer-Weg

### 28.08.2010

4. Beachvolleyballturnier des  
TV Hechtsheim 1882 e.V.  
Bezirkssportanlage Hechtsheim

### 01. - 05.09.2010

TV-Busreise in das  
Salzburger Land

### 14.11.2010 – 11 bis 13 Uhr

6. TuKi-Basar Hechtsheim  
Großer Abgabe-Basar  
TV-Halle Hechtsheim,  
Klein-Winternheimer Weg

### 28.11.2010 – ab 16.00 Uhr

Adventstanz – Veranstaltung  
beim TV Hechtsheim 1882 e.V.  
TV-Halle Hechtsheim,  
Klein-Winternheimer Weg

### Impressum

Herausgeber:  
Turnverein Hechtsheim 1882 e.V.  
Max-Born-Straße 6  
55129 Mainz  
Redaktion:  
O. Kierek, K. Schütz  
Erscheinungsweise:  
Quartale d. Jahres  
Druck: Computer-Drucke  
M. Schütz  
Bezugspreis:  
im Mitgliedsbeitrag enthalten