(S)PRINT

Ausgabe: Herbst 2015

Kirbe 2015

Nach vielen langen und anstrengenden Sitzungen war es mal wieder soweit:

Vom 16.10. – 18.10.2015 gab es wieder eine gemeinsame Kirbe der Vereine.

Im neuen Zelt gegenüber des evangelischen Gemeindehauses konnten wir wieder unseren traditionellen Stand aufbauen. Durch den neuen Holzboden im Zelt, war es eine saubere und trockene Angelegenheit. Unsere fleißigen Helfer kochten bzw. verfeinerten unser bewährten Kutteln, schnitten Käsewürfel und wärmten Salz- und Zwiebelkuchen. Aus unsere Peitschenstecken hatten wir wieder im Angebot.
Viele Besucher machten regen Gebrauch von unseren leckeren Gerichten und das eine und andere Schwätzle wurde auch wieder an unserem urigen Stand gehalten.

Auch der Auftritt unserer kleinen Leichtis am Sonntag fand großen Anklang bei Eltern und allen anderen Besuchern.
Mit viel Engagement und Ehrgeiz zeigten uns die Kinder wie viel Spaß ein Training machen kann, auch Dank des tollen Einsatzes der Trainerin Claudia Merz. Die Aussicht auf eine Medaille war ein zusätzlicher Ansporn.
Vielen Dank hierfür.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen unseren Helfern bedanken. Nur durch Euer Engagement ist ein solches Event erfolgreich zu stemmen.
Danke!!

Das Bewirtungsteam Moni u. Birgit

Inhalt dieser Ausgabe:

Kirbe 2015	*1*
3x WLV-Silber	*2*
Bilder Schülerabschlussfeier	*2 & 5*
Orientierungslauf 13.12	*3*
Neue Trainingsbekleidung	*3*
10 Jahre Nordic Walking	*4*
Gaigel - ein echt schwäbsches Kartenspiel	*5*
Treffsicher und schnell -Lasergame	*6*
Der erste 7-Kampf	*7*
Termine / Impressum Trainingszeiten	*8*

3 x WLV-Silber für besonderes Engagement.

Mit sehr viel Engagement sind drei junge Mitglieder seit langer Zeit im Einsatz, die für unseren Trainingsbetrieb etwas ganz Besonderes sind. Sie werden für ihre besonderen Leistungen vom WLV mit der Silbernen Ehrennadel geehrt.

Alisa Hermann
ist seit 2008 Übungsleiterin zunächst im Kinderbereich, jetzt für die Jugend wu16 und 18. Früh im Kinderbereich angefangen, hat sie nun ein sehr starkes Team in der Altersklasse wu16/18 geformt, das einfach klasse ist. Hier stehen alle zueinander. Gemeinsam besuchen sie viele Wettkämpfe, aber auch Freizeitaktivitäten, die für das Team so wichtig sind, kommen nicht zu kurz. Darüber hinaus versucht sie über die Kooperation Grundschule Kinder für die Sportart Leichtathletik zu begeistern. Mit regelmäßigen Fortbildungen, bald auch mit C-Lizenz, bringt sie neue Ideen in den Trainingsalltag. Und on Top ist sie selbst immer noch eine aktive Sportlerin vor allem in den Wurfdisziplinen.

Marcel Martin
ist seit 2010 Kampfrichterwart unserer Abteilung und seit 2011 auch Übungsleiter unserer Kinder U8/ U10. Durch regelmäßige Fortbildungen hat er sich ein großes leichtathletisches Fachwissen erworben. Als Kampfrichter ist er über die Region hinaus auch deutschlandweit im Einsatz. Anfang dieses Jahres nahm er am Schiedsrichterlehrgang teil und macht nun eine Fortbildung zum C-Trainer. Darüber hinaus brachte er sich beim Projekt Kooperation Grundschule mit ein und konnte dort Kinder für die Leichtathletik begeistern.

Claudia Merz
ist seit 2011 Trainerin unserer jüngsten Kinder U8/ U10. Sie schafft es hervorragend, die kleinen zu motivieren. Spaß und Begeisterung sind wichtigste Faktoren beim Kindertraining. Sie behält immer den Überblick und weiß wie wichtig es ist, für neue Dinge aufgeschlossen zu sein. So hat sie bereits viele Fortbildungen besucht und ist stets bereit für neue Herausforderungen. Auch für besondere Aufgaben in der Abteilung ist sie, besonders im Bereich der Kinderleichtathletik, Organisator, Motivator und Akteur.

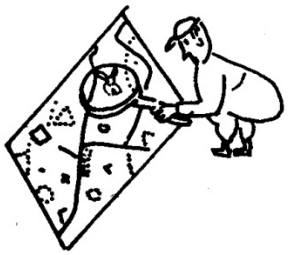
Alle drei sind für die Zukunft der Abteilung sehr wichtig. Wir gratulieren ihnen herzlich zu dieser besonderen Ehrung durch den WLV und wünschen, dass sie uns noch lange als Trainerinnen, aber auch Motivator, Organisator und Fachmann erhalten bleiben.

CF

Die beiden Schülersportler des Jahres, Sarah Jauch und Patrick Papailiou

Orientierungslauf am 13.12.2015

Ohne GPS, ja allein mit Kopf, Verstand, einer alten Karte und flinken Füßen erlaufen wir allein, oder als Team verschiedenen Markierungspunkte im Gelände im Umkreis von etwa 5km um das Stadion. Dabei kommt es nicht allein auf die Schnelligkeit an, sondern auch darauf, wie geschickt man die Markierungspunkte miteinander verbindet um eine möglichst kurze Strecke zu laufen. Es ist auch nicht immer einfach, die Markierungen (rote Tüte mit Knipser) zu finden, um die Laufkarte abknipsen zu können. Im Idealfall liegt schon Schnee und man kann in die Fußstapfen des Vorgängers treten.



Viele Kinder kennen diesen Orientierungslauf auch vom Sommerferienprogramm. Im August durften sie bei riesiger Hitze um die 35° laufen. Das Wetter ist hier egal, allein der Spaß zählt. Mitmachen darf jeder, egal ob allein oder in der Gruppe, auch Familien sind willkommen. Wir sind gespannt, wer Sieger sein wird.

CF

Sonntag 13.12.2015 um 10:00Uhr im St. Rambert Stadion

Neue Trainingsbekleidung

Passend zum neuen Abteilungsnamen gab es auch neue Trainingsbekleidung. Da es unsere alten Trainingsanzüge nicht mehr gab, traf man die Entscheidung sich nach einem neuen Anzug umzuschauen und auch die Farben zu ändern. Nach langer Abstimmungsphase kamen wir zu dem Entschluss, wieder die alten Farben aufleben zu lassen. Nun trägt die LA Kernen schwarz/gelb und greift somit die Farben der SpVgg auf.

Der neue Hersteller unserer Anzüge wurde nach reichlicher Überlegung die Firma Jako aus Hollenbach. Auch unsere neuen Trikots werden von einem baden-württembergischen Unternehmen hergestellt. Dank der Firma Maisch aus Neustetten konnten wir unsere Trikots selbst designen und den Umfang unserer Trainingsbekleidung vergrößern. Wir bestellen zweimal pro Jahr, immer zur Winter- und Sommersaison.
Genauere Informationen dazu findet man auf unserer Homepage.

SS

10 Jahre Nordic Walking Lauftreff

Im Januar 2005 haben wir unsere ersten Nordic Walking Kurse angeboten.
Es war ein enormer Zulauf und in den folgenden Jahren haben wir fast
400 Begeisterten diese Sportart nähergebracht.
Schnell hat sich parallel dazu ein Lauftreff entwickelt, der immer noch jeden
Mittwoch von 8:30 Uhr – 9:30 Uhr stattfindet. Nach diversen Aufwärmübungen
geht es dann auch schon los. Je nach Leistungsvermögen und Wohlbefinden bilden
sich kleine Gruppen die dann eine Stunde lang durch unsere schönen Weinberge
walken. Anschließend treffen wir uns alle wieder am Sportplatz wo wir uns gemeinsam dehnen.
Auch unsere „Eventläufe“ sind in der Zwischenzeit nicht mehr wegzudenken.
So starten wir im Frühjahr zu einem „Brezellauf“ , im Juli findet unser „Sommerevent“ statt
und am Ende vom Jahr der immer wieder gern angenommene „Glühweinlauf“.
Mit einer Weihnachtsfeier inkl. „Kruschtwichteln“ lassen wir das Jahr gemütlich auslaufen.
Wer möchte kann sich uns jeder Zeit gerne anschließen, wir freuen uns über jede(n) neue(n) Mitläufer (in).

Treffpunkt:
Mittwochs 8:30 Uhr, Parkplatz hinter der Sporthalle

SW

Gaigel - ein echt schwäbisches Kartenspiel

Roland Seybold - Neuer Gaigelkönig 2015

Die Sau raus lassen, stechen, melden, rauben und am Ende "Aus!" rufen. Das sind Begriffe aus der Terminologie des Gaigelspiels. Ebenso Dissle, unter- oder übergaigelt, winken, oder einen Gigackel bekommen.

Klingt eigentlich interessant, vielleicht sollte man das Spiel einmal ausprobieren!?

Tatsache ist, dass das Gaigel in geselliger Runde im heutigen Informationszeitalter immer weniger gespielt wird. Außerdem sind oft die Regeln nicht mehr bekannt, weil das schwäbische Kartenspiel nicht mehr wie in früheren Jahrzehnten von den Großeltern den Enkeln beigebracht wird.

Bei den Römer Leichtathleten wird seit 60 Jahren gegaigelt. Jedes Jahr im Oktober, früher zur Regeneration noch trainingsfrei, wird heute ein öffentliches Gaigelturnier ausgetragen. Organisator ist seit jeher unser Georg Kritzer.

Zugegeben: Es spielen überwiegend Senioren mit und die Teilnehmerzahlen sind deutlich zurückgegangen.

Das Endspiel

Kamen in den Siebzigern noch über 20 Personen, waren es beim letzten Turnier am 30.10.2015 gerade noch 9 Teilnehmer. Kleiner Hoffnungsschimmer: Mit Selina Eckardt war erstmals wieder eine junge Frau mitgemacht, die auf Anhieb den dritten Platz belegte. Nach ihrer Aussage hat es ihr viel Spaß gemacht und sie möchte 2016 wieder antreten. Vielleicht auch ihr?

GK

Saisonabschlussfeier der Schüler mit Schnitzeljagd

Treffsicher und schnell - Lasergame

Am 24.11.2015 machten sich rund 20 Aktive auf, um zum Saisonabschluss, nochmal ein wenig auf zu drehen. Mal was Neues sollte es sein, etwas das die Teambildung fördert, daher zog es uns nach Bad Wimpfen, in die Alte Kelter. Lasergame hieß das Stichwort. Eine Art Räuber und Gendarm für Erwachsene.

Schnell waren drei Teams gebildet und jeder mit der Lasergame-Ausrüstung vertraut und ausgerüstet.
Mit Sensoren und Lasergewehren ausgestattet, ging es darum verschiedene Aufgaben zu erfüllen, wie bestimmte Punkte einzunehmen oder Teammitglieder vor den anderen zu schützen.

Voller Eifer stürzten sich die Teams ins Spielgeschehen, hechteten von Hindernis zu Hindernis und zeigten Ihre gute Treffsicherheit. Wovon man sich nach jeder Spielrunde dank elektronischer Auswertung überzeugen konnte

Wer nun denkt das sei eine reine Männersache wurde hier eines besseren belehrt. Alle Mädchen waren vorne mit dabei und zeigten manch einem Jungen „wo d'r Bartl d'r Moscht holt".

Nach 2.5 Std Action, die wie im Flug vergingen, verabschiedeten wir uns, sichtlich geschafft und hungrig, aus Bad Wimpfen.

Weiter ging die Fahrt nach Heilbronn, wo wir Schlussendlich im „Hans im Glück" landeten, welches für seine besonderen Burger bekannt ist. Viele verschiedene Burgerkreationen wurden probiert und durch die Bank weg für hervorragend befunden.
Mit den leckeren Cocktails wurde auf den gelungen Ausflug angestoßen sowie nochmal Revue passiert, bevor im Anschluss die Heimreise angetreten wurde.

Danke nochmals an alle Fahrer!

BM

Der erste 7-Kampf - und wir waren dabei!

Ein besonderes Erlebnis in der „Karriere“ einer Leichtathletin ist der 7-Kampf. Sprint, Kugelstoßen, Hochsprung, Weitsprung, Hürden, Speerwurf und den 800m-Lauf gilt es über zwei Tage zu bewältigen. Dazu bedarf es neben Konzentration auch der Geduld zwischen den Disziplinen und die Fähigkeit, auf den Punkt fit zu sein. Am Ende ist man ausgepowert aber stolz. Neben der Vielseitigkeit hat der 7-Kampf aber auch eine eigene Ausstrahlung. Sich gemeinsam mit Athletinnen aus den unterschiedlichsten Altersklassen zu messen, ist eine Besonderheit des Mehrkampfs. Mehrkämpfer/innen sind wie eine Familie. Die Anfeuerung aller ist sicher, ob beim Laufen oder Werfen, ob man schnell läuft oder etwas langsamer. So kann man Misserfolge meistern und Bestleistungen gemeinsam genießen. Trotz schwerer Beine wird der ungeliebte 800m-Lauf am Ende des Wettkampfs zu einem Spalierlauf applaudierender Athleten/innen und Zuschauer.
Hier gilt der Satz, der eigentlich vom Marathonlauf bekannt ist: „Der Schmerz geht - der Stolz bleibt“. Wir waren 2015 dabei. Der Stolz ist geblieben und der erste Siebenkampf wird garantiert nicht unser letzter sein. Für 2016 haben wir uns schon wieder mit anderen Teams verabredet. Die Mädels der AK wU16/18 freuen sich schon darauf. Das Training dazu hat bereits begonnen.

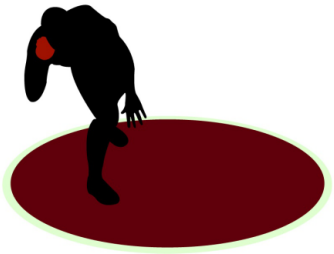
AH & RH

Die Disziplinen

Tag 1:

Hürdenlauf

Hochsprung



Kugelstoßen

Sprint

Tag 2:

Weitsprung

Speerwerfen

800m

TERMINE

eigene Veranstaltungen 2015 / 2016:

28.11.2015	*Kameradschaftsabend*
13.12.2015	*Orientierungslauf*
30.01.2016	*Hallenpokal Rommelshausen*
04.03.2016	*LA-Abteilungsversammlung*
19.03.2016	*Hallensportfest U8 / U10 / U12*
26.03. - 02.04.16	*Trainigslager Bozen*
24.04.2016	*vereinsinterner Werfertag*
05.05.2016	*Vatertagshocketse*
11.06.2016	*LA TeamLiga*
22.06.2016	*Abendsportfest*

IMPRESSUM

Spvgg Rommelshausen
Abteilung Leichtathletik
Friedrichstraße 2

E-Mail:
info@leichtathletik-kernen.de
oder
leichtathletik@spvgg-rommelshausen.de

Weitere Info's auf unserer Homepage:
www.leichtathletik-kernen.de

Trainingszeiten Winter

Montags und Freitags in der Rumold Sporthalle
Mittwochs und Sonntags im Stadion Rommelshausen
Lauftreff ab Stadion Rommelshausen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
K U 8				16:30 - 17:45 Uhr	
K U10				16:30 - 17:45 Uhr	
K U12				16:30 - 18:00 Uhr	
wJ U14				17:30 - 19:00 Uhr	
mJ U14				17:00 - 19:00 Uhr	
wJ U16/ 18			19:00 - 20:30 Uhr	19:00 - 21:00 Uhr	
mJ U16	19:00 - 21:00 Uhr		19:00 - 21:00 Uhr	18:00 - 19:45 Uhr	10:00 - 12:00 Uhr
mJ U18/ mJ U20 wJ U20/ Aktive	19:00 - 21:00 Uhr		19:00 - 20:30 Uhr	19:45 - 21:45 Uhr	10:00 - 12:00 Uhr
Senioren			18:00 - 19:15 Uhr	19:00 - 21:00 Uhr	
Sportabzeichen/ Gymnastik	20:00 - 21:00 Sporthalle SPVGG				
Lauftreff		8:30 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr	
Walking		8:30 Uhr	19:00 Uhr	19:00 Uhr	
Nordic Walking			8:30 Uhr		

Bei Fragen zum Training/ Trainer können sie sich jederzeit an unseren sportlichen Leiter unter der Mail: training@leichtathletik-kernen.de, wenden.