



1. PST Fitnesstag

im März in der
Toni-Chorus-Halle



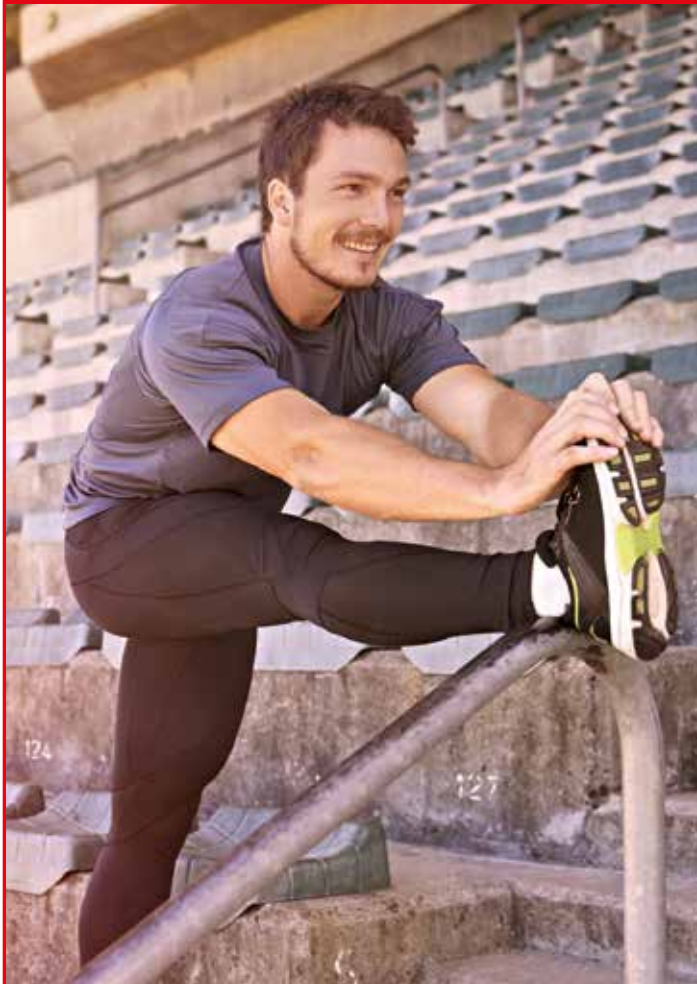
Triathlon:

Marc Pschebizin
wird XTERRA
Weltmeister
in seiner
Altersklasse



Monz Fahrradwelten Loebstraße 9 54292 Trier
Tel.: 0651 999 89 110 mail: info@monz-fahrradwelten.de

**Gemeinsam
alles gewachsen.**



**Wir fördern aus Überzeugung
und mit Leidenschaft regionale
Projekte aus den Bereichen
Jugend, Sport, Bildung,
Forschung, Kultur, Umwelt
und Soziales.**



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Trier**

PST – der Name für eine lange, sportliche Tradition

Der Post-Sportverein Trier e.V. wurde 1929 von Beschäftigten der Post gegründet, steht aber schon seit Jahrzehnten für jedermann offen. Nur der Vereinsname erinnert noch an die Ursprünge. Über die Jahre hinweg wuchs das Sportangebot stetig, sodass wir heute mit über 30 Sportarten und mehr als 3.300 Mitgliedern zu den größten Vereinen der Region gehören.

Sport im Verein bedeutet mehr als seinen Körper fit zu halten. Sport im Verein heißt vor allem, gleichgesinnte Menschen zu treffen, das Gemeinschaftsgefühl zu erleben und zusammen die Freizeit zu gestalten. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch der beste Ausgleich zum Alltag.

Wir bieten Ihnen eine große Anzahl von Sportmöglichkeiten

für Breiten- und Leistungssportler und für jedes Alter. Mehr als 30 Abteilungen finden sich unter dem Dach des PST, eine einzigartige Vielfalt des Sports innerhalb eines Vereins.

Um Kindern und Jugendlichen den Einstieg in den Sport zu erleichtern, bieten wir viele auf Kinder zugeschnittene Sportarten an.

PST – Vielseitigkeit im Sport

Ballsport

American Football
Badminton
Fußball
- Futsal
Handball
Hockey
Quidditch
Tischtennis
Volleyball

Ralph-Jan Altenscheidt
Christian Gütter
Dirk Wengler
Arthur Maier
Jana Wasserheß
Jakob Joeres
Leila Hüser
Patrick Rittel
Martin Zimmer

0176/30325952
0651/4632301
0651/9985283
0176/39559611
pst-handballdamen@web.de
0651/9372988
thunderbirdstrier@gmx.de
0157/73410077
0172/9520241

Denksport & Konzentration

Schach
Skat
Sportschützen

Frank Görgen
Udo Zeidler
unbesetzt

0162/6543978
0651/87181

Fitness & Reha

Fitnessstudio
Reha-Sport

Timo Plunien
Petra Schneider

0179/5399630
0651/39958

Gymnastik & Cheerleading

Gymnastik/Aerobic
- Kinderturnen
Cheerleading

Uschi Dahm
M. Funk, A. Munipi & B. Brachmann
Lea Klaas

0176/20686963
0651/74900
0173/8812259

Kampfsport

Aikido
Fechten
- Historische Tänze
Kampfkunst
- Wing Tchung Kung Fu
Judo
Taekwondo

Tobias Maldei
Carlos Graf
Thomas Freis
Martin Rieff
Ralf Müller
Kurt Ranger
Torsten Berweiler

tobias.maldei@gmx.de
0171/2627264
t.freis@gmx.de
0175/2157064
0152/59026565
0651/80649
06501/9310955

Laufen & Bewegen

Leichtathletik
Triathlon
Wandern & Fahrten
- Walking
Zweiter Weg

Günter Heidle
Helmut Rach
N.N.
Lothar Gröbel
Rüdiger Cadenbach

06588/2636
0173/7277350
0172/6533158
0651/800400

Mensch & Tier

Agility
Reitsport
Voltigieren

Martina Kinzig
Thomas Beier
Barbara Haas

0178/7827375
0651/9986848
0163/3455455

Wassersport

Segeln
Tauchen
Wasserski
- Wakeboard

Dr. Patricia Erbelinger
Juan Angel Martin
Rüdiger Lehnert

06502/9384181
0175/5250478
0171/4910268

PST – Vielfalt schafft Möglichkeiten

Während die meisten Vereine selten mehr als eine einzige Sportart anbieten, stellen wir eine breite Palette an Angeboten zur Verfügung. Egal, ob Sie Mannschafts- und Ballsportarten bevorzugen, fernöstliche Kampfsportarten ausüben möchten, gerne Wind und Wasser um sich haben, Tiere zu Ihrem Leben gehören oder sich mit Freunden und Bekannten zum

Skat- oder Schachspiel treffen. Was generell für kleinere Vereine nicht möglich ist, kann der PST Trier bieten: Neben den gängigen Sportarten haben Sie bei uns die Möglichkeit, aus einer Menge an sportlichen "Exoten" Ihr persönliches Sport- und Freizeitprogramm zu gestalten. Mit nur einem günstigen Grundbeitrag erhalten Sie Zugang zu allen Sportarten des Vereins.

Einzelne Abteilungen erheben einen Sonderbeitrag für bestimmte sportartspezifische Leistungen. Ermäßigungen für Schüler, Studenten (bis 27 Jahre), FSJ-ler, Azubis, Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre) sind selbstverständlich.

Alle Beiträge in der Übersicht finden Sie unter:
<http://www.pst-trier.de/downloads>

PST – Orte des Sports

Unser Verein hat 9 eigene Sportstätten, welche für unser breites Sportangebot genutzt werden:

Toni-Chorus-Halle
Clubhaus

Fitness-Center

Waldstadion

Schießstand

Reitanlage Hofgut Monaise

Yachthafen

Wasserskianlage Estricher Hof

Agility-Anlage

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier · Hallenwart Reza Rostaei, 0173/5757799

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier

Ausoniusstr. 3, 54292 Trier

Kockelsberger Weg 2, 54293 Trier

Kockelsberger Weg (im Waldstadion), 54293 Trier, Telefon: 820139

Pächter & Reitlehrer Hans-Ulrich Grunow, 9976831 oder 0172/2312635

Monaiser Straße, 54294 Trier

0171/4910268

Diedenhofener Str. 27A, 54294 Trier, 800880 (nur Anrufbeantworter)

PST – ein sportlicher Partner

Der PST kann auch zu Ihrem sportlichen Werbepartner werden. Wir sind stetig auf der Suche nach Sponsoren und Kooperationspartnern. Nutzen Sie oder Ihr Unternehmen die vielseitigen Werbemöglichkeiten des größten Sportvereins in Trier:

- Werbung in unserem eigenen zweimal jährlich erscheinendem Vereinsmagazin
- Link auf unserer Vereinshomepage
- Berichte in Social Media (Facebook und Co.)
- Werbung auf unseren Vereinsbussen
- Werbung bei Veranstaltungen des PST (z.B. Waldstadionfest, Hallenfest, Trier spielt, etc.)
- Werbung auf PST-Sportkleidung

Unterstützen Sie den Verein oder einzelne Abteilungen, wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen.

PST – Management Team

Unsere Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle beraten Sie gerne bei allen Fragen rund um unseren Verein und seine Sportarten.

Hiltrud Schilz

Geschäftsführerin

seit 2002 zuständig für die Leitung des Vereins und die Verwaltungsorganisation, Rechnungswesen, Projekt- und Öffentlichkeitsarbeit, Zusammenarbeit mit allen Abteilungen und Sportgruppen, Versicherungswesen, Sportstättenverwaltung.

Lucie Lenz

Mitarbeiterin Geschäftsstelle, zuständig für Mitgliederverwaltung und -betreuung, Datenschutz.

Maria Funk

Mitarbeiterin Geschäftsstelle, Sport- und Fitnesskauffrau, zuständig für die Mitgliederverwaltung und -betreuung, Hallenbelegung, ÜL-Abrechnungen, Unfallmeldungen, Schließanlage, Veranstaltungen.

Ajdan Munipi

Seit August 2017 Auszubildende „Kaufrau für Büromanagement“.

Für die vereinseigenen Sportstätten ist unser Hausmeister zuständig. Er kümmert sich ebenso um unsere Vereinsbusse, welche unseren Sportgruppen zur Verfügung gestellt werden können.

Reza Rostaie 0173/5757799

Sie erreichen uns während unserer **Geschäftszeiten**

Montag	13.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	09.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	13.00 - 18.00 Uhr
Freitag	09.30 - 12.00 Uhr

unter folgenden **Kontakt Daten**

Telefon: 0651 / 74 90 0
 Fax: 0651 / 99 40 268
 E-Mail: info@pst-trier.de
 Website: www.pst-trier.de
 IBAN: DE48 5855 0130 0000 9612 68
 BIC: TRISDE55XXX · Sparkasse Trier

PST – Ehrenamt

Mit viel ehrenamtlichem Engagement kümmert sich das große Team des Präsidiums um die Belange des Vereins. Die gewählten Vertreter des Vereins sorgen für einen reibungslosen Ablauf im Vereinsmanagement und entwickeln den Verein stetig weiter für eine erfolgreiche sportliche Zukunft.

Ehrenpräsident: Hajo Laas

Präsident: Thomas Lorenz

Vizepräsident: Dr. Andreas Ammer / Alexandra Candels

Ref. Finanzen: Patrick Lenz

Ref. Finanzen: unbesetzt

Ref. Recht: Dr. Andreas Ammer

Ref. Liegenschaften: komm. Martin Böhler

Ref. Sport: Alexandra Candels

Ref. Sport: Lisa Grüneisen

Ref. Jugend: Helmut Berg

Ref. Projektaufgaben: Torsten Berweiler

Ref. Projektaufgaben: Rüdiger Cadenbach

Ref. Sportakademie: Marc Kowalinski

Ref. Waldstadion: Johann Aubart

Rechnungsprüfer: Albert Schmitt

Rechnungsprüfer: Nic Rudolph

Datenschutzbeauftragter: Michael Fremdling

06588/577

0651/96763171

lenz.patrick@web.de

0651/949020

pst.liegenschaften@gmail.com

0651/80687

0651/42657

0651/15544

06501/9310955

0651/800400

06588/1468027

0651/9933297

datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

PST – im Sport aktiv

Sie möchten sich neben der Ausübung Ihrer Sportart im Verein weiter engagieren?

Wir unterstützen Sie bei der Ausbildung (z.B. zum Trainer, Übungsleiter, Vereinsmanager), bei der sportlichen Weiterbildung (z.B. durch Kurse oder Lehrgänge) oder bei der Mitarbeit in unseren Projektgruppen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle wenden. (0651/74900 oder info@pst-trier.de)

Impressum

Redaktion: Geschäftsstelle PST • **Druck:** RaabDruck GmbH · Niederkircher Straße 2 · 54294 Trier

Liebes Mitglied,

auch wir sind verpflichtet, Ihnen die neuesten Informationen der DSGVO zur Kenntnisnahme zu geben. Da der PST-Trier e.V. bereits in der Vergangenheit viel Wert auf Datenschutz gelegt hat, ändert sich auch zukünftig nichts an der Sicherheit Ihrer Daten.

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Post-Sportverein Trier e.V., Ausoniusstraße 5, 54292 Trier, info@pst-trier.de, gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Herrn Thomas Lorenz (Vorstandsvorsitzender), E-Mail: info@pst-trier.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten:

Post-Sportverein Trier e.V., Datenschutzbeauftragter: Herr Michael Fremdling, Ausoniusstraße 5, 54292 Trier, Email: datenschutzbeauftragter@pst-trier.de

3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes).

Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Spielbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben. Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an unsere Hausbank, z. Z. die Sparkasse Trier, weitergeleitet.

6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert.

Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde. Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Stand: April 2018



*Wir wünschen unseren Mitgliedern,
Mitarbeitern, Freunden und Sponsoren
ein gutes Neues Jahr 2020.*

Das PST-Präsidium und Geschäftsstelle

Mitteilungen der Geschäftsstelle

Einladung zur Delegiertenversammlung (Jahreshauptversammlung) des PST

Die Delegiertenversammlung findet am

Do, 14. Mai 2020 um 19.00 Uhr in der ARENA Trier statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Grußworte
3. Ehrungen
4. Bericht der Geschäftsführerin
5. Berichte
 - 5.1. des Präsidenten
 - 5.2. der Referentin Sport
 - 5.3. des Referenten Finanzen
 - 5.4. der Rechnungsprüfer
6. Aussprache zu TOP 5
7. Entlastung des Präsidiums
8. Nachwahl Ref. Liegenschaften
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge zu TOP 9 müssen bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung in schriftlicher Form bei der Geschäftsstelle (GSt) vorliegen.

Hinweis: Nach § 14 der PST-Satzung wird die JHV als Delegiertenversammlung einberufen. Die von den Mitgliedern gewählten Delegierten erhalten eine schriftliche Einladung. An der JHV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Ihnen kann das Wort erteilt werden, sie haben jedoch kein Stimmrecht.

Thomas Lorenz, Präsident

Wir gratulieren...

...all unseren Mitgliedern, die im **2. Halbjahr 2019** einen runden Geburtstag gefeiert haben.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit, und bleiben Sie sportlich aktiv!

Herzlichen Glückwunsch!



Besondere Ehre für Walter Schrage

Unser Ehrenmitglied Walter Schrage wurde vom Fußballverband Rheinland in Würdigung seiner langjährigen verdienstvollen Arbeit um den rheinländischen Fußballsport mit der Ehrennadel des Fußballverbandes Rheinland ausgezeichnet.

Walter, herzliche Glückwünsche !!!

Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit

„In einem solch großen Verein sind nicht nur die Sportarten, sondern auch die anfallenden Aufgaben und Tätigkeiten vielfältig und breit gefächert.“ Mit dieser Überlegung bot

Thomas Thees an, sich beim Post-Sportverein Trier ehrenamtlich zu engagieren und einzubringen.

Zuvor war er bei der Deutschen Post AG – konkret bei der Niederlassung Koblenz – beschäftigt, ehe er sich vor wenigen Wochen in den Ruhestand verabschiedete und nun eine gemeinnützige Tätigkeit anstrebt.

Und somit wird Thomas Thees künftig beim Post-Sportverein Trier im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit tätig sein. Er wird vorwiegend Presse- und Zeitungsartikel zu den wichtigen Ereignissen innerhalb des Vereines fertigen und gestalten. Dabei freut er sich auf die zukünftige Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der einzelnen Abteilungen.

Erreichbar ist er unter der Telefon-Nr. 0651/31411 und der E-Mail-Adresse „Thomas.Thees@web.de“.



Neu im PST: PST-Stammtisch ab 22. Januar 2020

Der PST bietet nicht nur Sport, sondern auch den neuen PST-Stammtisch. Gegründet aus der Skat-Abteilung bietet dieser gesellige Nachmittag künftig verschiedene Angebote:

- Spiele: z.B. Skat, Rommé, UNO, Kniffel, Mensch ärgere dich nicht, ...
- Gemeinschaftliches Beisammensein, Gesprächsrunde
- Kleine Ausflüge und Besichtigungen
- und vieles mehr...

Sport und Spaß kennt kein Alter! Sie nehmen nicht mehr am Berufsleben teil und sind interessiert sich mit Gleichgesinnten in

netter Umgebung, bei Kaffee und Spielen, zu treffen? Wir laden Sie herzlich zum PST-Stammtisch ein. Immer am 1. und 3. Mittwoch des Monats, ab 14.45 Uhr bis 17.00 Uhr im Clubhaus des PST.

Anmeldungen und Infos über die Geschäftsstelle unter 0651/74900 oder info@pst-trier.de

Vorläufige Termine:

Januar	22.01	
Februar	05.02	19.02
März	04.03	18.03
April	01.04	15.04
Mai	06.05	20.05
Juni	03.06	17.06



PST Fitnessstag

am 21.03.2020 ab 08:30 – ca. 14:30 Uhr
Toni-Chorus-Halle Trier

Angebot & Programm

Yoga & Qigong, 09:00 – 09:30 Uhr

Gemeinsam begrüßen wir den Tag. Sanfte Übungsabfolgen mit Kraft-, Atem- und Dehnübungen, unterstützt durch meditative Elemente.

Referentin: Hiltrud Schilz, Übungsleiterin B und Rehatrainerin

Step-Aerobic, 09:45 – 10:15 Uhr

Ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich, gelenkschonend und macht durch die motivierende Musik viel gute Laune. Erlerne die Grundschriffe, trainiere die Gesäß- und Beinmuskulatur und stärke dein Herz-Kreislaufsystem.

Referentin: Uschi Dahm, Übungsleiterin B

Gyrokinesis, 10:30 - 11:00 Uhr

Die intensive Wirkung dieses ganzheitlichen Trainings entsteht durch das gleichzeitige Dehnen und Kräftigen des Körpers und die Koordination der Übungssequenzen. Durch die regelmäßige Mobilisierung der Wirbelsäule werden Verspannungen der Muskulatur abgebaut und für die Aufrichtung von innen gesorgt. Der Sehnen- und Bandapparat wird gekräftigt und das fasziale Gewebe flexibel gehalten.

Referentin: Karin Sattler, zertifizierte Gyrokinesis Trainerin

H.I.I.T., 11:15 - 11:45 Uhr

Ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Referentin: Lisa Grüneisen, Übungsleiterin C

Pause: 11:45 – 12:00 Uhr

RückenFit, 12:00 – 12:30 Uhr

Der Kurs orientiert sich an den sechs Kernzielen des Gesundheitssports:

Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.

Referentin: Mechthild Faber, Übungsleiterin B

Piloxing, 12:45 – 13:15 Uhr

Wie die Mischung aus Pilates, Boxen und Dancing ganz viele

Glückshormone ausschüttet. Und das Beste: Piloxing macht richtig viel Spaß!

Referentin: Uschi Dahm, Piloxing Trainerin

Pilates, 13:30 – 14:00 Uhr

Ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Stress und eine schlechte Haltung verursachen Verspannungen und Rückenschmerzen. Hier setzt Pilates als effektives Training an und bietet einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Referentin: Uschi Dahm, Pilates Trainerin

Yoga Nidra, 14:10 – 14:30 Uhr

Yogatechnik zur Tiefenentspannung und Regeneration auf allen drei Ebenen (Körper, Geist und Seele), ausgeübt im Liegen auf der Matte.

Referentin: Hiltrud Schilz, Entspannungstrainerin

Obst, Snacks und Wasser gratis – Kinderbetreuung (4-10 Jahre) auf Anmeldung

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung bis zum 01.03.2020 bei der Geschäftsstelle (info@pst-trier.de).





Haben Sie schon mal überlegt, was uns alles verbindet?

Jeden Mittwoch um zwölf fährt Sophie mit der Linie 3 zu Oma Lotte zum Mittagessen. Oma kocht mit unserem Römerstrom, der durch die vielen unterirdischen Leitungen zu ihr fließt. „Danke,“ sagt Sophie mit einem Lachen. Damit sie auch, wenn sie groß ist, noch lachen kann, stehen wir für eine saubere Stromerzeugung in der Region. **Wo alles zusammenkommt? Hier. www.swt.de**

Wir denken heute schon an morgen.



Überrascht vom Sieg

Rebecca Bierbrauer vom Tri Post Trier wurde 2019 Deutsche Nachwuchs-Meisterin im Triathlon und Jugend-Cup-Siegerin der Deutschen Triathlon-Union.

Von Jan Söfjer



Rebecca Bierbrauer hatte sich keine hohen Ziele gesetzt bei der Deutschen Nachwuchs-Triathlon-Meisterschaft in Grimma vergangenen Juni. „Ich wollte nicht enttäuscht werden“, sagt die 15-Jährige vom Tri Post Trier. Am Ende sollte es ihr größter Sieg werden. Bis dahin hatte sie ihre beste Platzierung bei einem Triathlon kurz zuvor beim Jugend-Cup-Event der Deutschen Triathlon Union (DTU) in Jena erreicht. Sie wurde Vierte. Es lief richtig gut, doch in der letzten Wechselzone bekam sie ihre Schuhe nicht angezogen. Am Ende fehlte ihr eine Sekunde für einen Platz auf dem Podium.

Ihren ersten richtig großen Wettkampf hatte Rebecca Bierbrauer erst im Jahr zuvor gehabt. Da lief sie im Frühjahr bei der Deutschen Meisterschaft im Duathlon mit. Alles war neu für sie. „Ich hatte ja keine Ahnung, wie es da aussieht.“ Sie wurde direkt Fünfte. „Ich war total begeistert.“ Dann kam der erste DTU-Cup-Event. Jeden Sommer gibt es drei davon, zwei reguläre und die Deutsche Triathlon-Meisterschaft. Beim ersten Cup-Event wird sie Achte, beim zweiten (der Deutschen Meisterschaft) Zehnte und beim Dritten 16. „Ich war erkältet, kam nach dem Schwimmen nicht aus dem Neopren-Anzug raus und hatte Atemprobleme beim Laufen. Ich war enttäuscht.“ Aber immerhin hatte sie danach keine hohen Erwartungen mehr. „Ich konnte lockerer herangehen.“

Dennoch trainiert sie die Zeit bis zum nächsten Sommer sehr viel, verbessert sich sehr im Laufen, wie sie sagt. Sie trainiert neun Einheiten die Woche à eineinhalb Stunden – alles koordiniert von Tri Post Trier-Trainer Marc Pschebizin. Drei Mal die Woche ist sie im Schwimmverein SSV, sie trainiert beim Silvesterlauf e.v. und macht Krafttraining mit Personaltrainer Daniel Jacobi. Rad fährt sie alleine. Schon in der Grundschule trainierte sie Leichtathletik, lief und schwamm. Und sie nahm an kleineren Wettkämpfen teil, wie etwa in Grevenmacher. Dort startet sie mit einem „klapprigen Rad“ und verfährt sich, gewinnt aber trotzdem.

Dann kommt das Frühjahr 2019 und sie gewinnt die Deutschen Meisterschaft im Duathlon. Dann wird sie Vierte in Jena. Es folgt die Deutsche Triathlon-Meisterschaft in Grimma Ende Juni. Es fängt schlecht an. Sie kommt als 29. aus dem Wasser, doch beim Radfahren kann sie richtig aufholen. Auf der letzten Etappe, dem Laufen, startet sie als Vierte. „Mein Ziel war das Treppchen.“ Doch auf einmal sind sie nur noch zu Zweit vorne und dann merkt Bierbrauer, dass die Konkurrentin nicht mehr kann. 200 Meter vor dem Ziel, zieht Bierbrauer das Tempo an. Sie wird Deutsche Triathlon-Meisterin.

Es folgt Ende August der dritte DTU-Cup-Event im nordrhein-westfälischen Goch. Das Schwimmen läuft wieder nicht so gut, aber das Radfahren. Und noch besser das Laufen. „Die letzten zwei Runden bin ich alleine gelaufen.“ Nun ist sie nicht nur Deutsche Meisterin, sondern auch Jugend-Cup-Siegerin der Deutschen Triathlon-Union. Knapp vor Felipa Herrmann (Brander SV) und Tabea Herzberg (NSU Triathlon).

„Die Siege haben mir richtig was gegeben“, sagt Bierbrauer, doch sie geht es wieder entspannt an. Im kommenden Jahr sind die Bedingungen anders. Sie kommt in eine andere Altersgruppe und alle Distanzen verdoppeln sich. Aber Bierbrauer möchte auch künftig gut auf Bundesebene abschneiden, „und es wäre schon cool, mal international zu starten“. Seit Oktober ist sie nicht nur Mitglied des Triathlon-Kaders von Rheinland-Pfalz, sondern auch des Bundes-Nachwuchskaders.

Ihre Mutter Annette Bierbrauer findet es spannend, wie bundesweit vernetzt ihre Tochter durch den Sport ist. „Wir tragen den Sport gerne mit, es hat aber für uns nicht den höchsten Stellenwert.“ Nicht wie bei anderen Eltern, die große Erwartungen an ihre Kinder haben. „Wenn sie in ein Rennen geht, sage ich ihr immer nur 'Ich möchte dass du gesund und zufrieden zurück kommst.'“



EHRlich.

EINE BANK. EIN WORT.
SEIT 1872.



American Football – PST Trier Stampers: 30 Jahre Football in Trier



reits seit Anfang Oktober wieder in der Vorbereitung für die neue Saison und freuen sich jederzeit über neue Spielerinnen.

Die Regionalliga-Saison der Herren startete in 2019 mit starken Auftritten und endete mit herben Niederlagen. Während zu Beginn noch eine knappe Niederlage gegen den Absteiger aus der zweiten Bundesliga, die Montabauer Fighting Farmers, hingenommen werden musste, konnte darauf der spätere Meister Frankfurt zu Hause schlagen werden. Auch das Rückspiel in Frankfurt ging mit fünf Punkten Unterschied nur knapp verloren. Nach mehreren verletzungsbedingten Ausfällen, haderte das Team um Kristóf Kozák im Verlauf der Saison immer mehr mit sich selbst. Dem Coaching Staff gelang es dabei nicht das Team wieder neu aufzustellen. Vor allen in der Offensive machten sich die Ausfälle von Quarterback Justin Jordan und Center Michael Stoffel bemerkbar. Hier schaffte auch ein sehr gut aufspielender Jugendquarterback Simon Maximini nicht die Wende. Am Ende reichte es nur für den vorletzten Platz in der Tabelle. Auf dem Kickoff Meeting für 2020 Ende Oktober, sagte der neue Offensive Coordinator Christian Meinecke, dass ein solcher Tabellenplatz nicht Ziel und Anspruch des Könnens der Mann-

Zum Jubiläumsjahr der Abteilung American Football stand auch eine Premiere auf dem Programm: Neben den beiden Jugendteams sowie der Herrenmannschaft, nahm zum ersten Mal eine Frauenmannschaft aus Trier am Spielbetrieb teil. Hier ein kurzer Überblick:

Die U19 der Stampers blickt auf eine gelungene Saison zurück. Ohne Niederlage holten die jungen Nashörner die Meisterschaft in der Oberliga Mitte. Sie waren zusammen mit den Ladies am 05. Mai gegen die Hanau Ravens im Waldstadion in Trier gestartet. Im Verlauf der Saison konnte lediglich gegen den Verfolger, die Hassloch 8-Balls, kein Sieg errungen werden. Hier endete die Partie mit einem 08 zu 08. Die gute Jugendarbeit zahlte sich am Ende der Saison im Juli aus. Einige Spieler wagten direkt den nächsten Schritt nach oben in die Herrenmannschaft. Besonders herausstachen dabei Louis Faber in der Defensive und Quarterback Simon Maximini in der Offensive. Seit dem 23. Oktober ist die U19 schon wieder in der Vorbereitung für die Saison 2020. Diese wird wie letztes Jahr zusammen mit der U17 stattfinden. Die jüngsten Nashörner befinden sich zurzeit noch aufgrund des späten Turniermodus nach den Sommerferien noch in der Pause. Interessierte

Spieler können jedoch gerne jederzeit im Training vorbei kommen.

Die Stampers Ladies schlugen sich in ihrer ersten Saison in der zweiten Bundesliga wacker. Während im ersten Spiel der Saison gegen die Darmstadt Diamonds, ebenfalls ein Neuling in der Liga, noch ein Sieg errungen wurde, machten verletzungsbedingte Ausfälle den Saisonverlauf für Coaches und Spielerinnen eher mühsam. Vor allem die Spiele gegen Mainz, den deutschen Meister des Vorjahres, hatten es in sich. Am Ende waren die Coaches aber mit ihren Mädels zufrieden. Nach Veränderungen im Trainergespann übernimmt nun für 2020 Martin Charles den Posten als Head Coach und führt die junge Mannschaft in die neue Saison. Auch die Damen sind be-





schaft sei. Mit Blick auf die neue Saison verlassen neben einigen Spielern auch Defensive Coordinator Alexis Lemaire das Team. In der Saison wurde schon Offensive Coordinator Julien Dunk verabschiedet. Ein Dank gilt an dieser Stelle allen, die die Mannschaft verlassen. Seine Verteidigung wird Headcoach Kristóf Kozák

vorerst im nächsten Jahr selbst übernehmen. Um der Mannschaft mehr Mentalität und Fitness zu bringen, wird eine dritte Trainingseinheit in der Vorbereitung eingeführt. Auch für Basics wird es dadurch mehr Zeit geben. Ab dem Trainingsstart Ende Oktober sind neue Spieler in der Mannschaft herzlichst Willkommen.

Offene Try-Outs wird es in diesem Jahr auch wieder für alle Sparten der PST Trier Stampers geben. Interessierte Spieler- und Spielerinnen finden alle Informationen dazu auf der Homepage und Social-Media Kanälen der Stampers.

Fotos: Treestate



Handball

Nachdem die Damen der Spielgemeinschaft mit der TV Germania das erste Punktspiel in dieser Saison mit 26:7 gewinnen konnten, gingen wir davon aus, dass der Start in die Saison so weitergehen würde. Doch mit den Gegnerinnen aus der Eifel und Igel standen uns plötzlich Mannschaften gegenüber, die letzte Saison noch im Mittelfeld der Tabelle spielten und jetzt, in der Herbstpause, Platz 1 und 2 halten. Dementsprechend sahen leider auch die nächsten Ergebnisse für uns eher wenig rosig aus. Wenn dann in einigen Spielen noch Harz als Haftmittel zum Einsatz kommt, wir jeden zweiten Ball verlieren, weil er uns an den Fingern klebt und dann in die falsche Ecke der Halle fliegt, dann zehrt das an den Nerven. Und nicht nur an unseren, sondern besonders an denen unseres Trainers und der Handvoll treuen Zuschauern,



die sich alle einig sind mit: „Das könnt ihr doch besser!“. Glücklicherweise konnten wir zuletzt in einem Spannenden Match gegen die HSG Obere Nahe unsere Motivation und Kampfeslust wiederentdecken und zwei für uns ganz wichtige Punkte aus der Provinz mitbringen. Für die kommenden Spiele und besonders die Rückrunde heißt es nun also nicht auf-

geben, weiterkämpfen und sich langsam aus dem Tabellenmittelfeld wieder nach oben arbeiten, um den Anschluss nicht zu verlieren. Außerdem steht noch ein Pokalspiel gegen den SSV 95 Wissen an, das wir nicht zuletzt wegen der strammen 180km Anfahrt, nicht so leicht aus der Hand geben wollen. Dass uns dann unsere Mitspielerin und Freundin Kathrin



im November verlässt, trübt das Ganze doch noch etwas und wir müssen noch ausknobeln wer ihre Rolle als zuverlässige Bierwartin zukünftig übernehmen wird. Man munkelt, dass es sich dabei um die wichtigste Position beim Handball handelt.

Da freut es uns umso mehr, dass unsere Abteilung seit Oktober Zuwachs erfährt:

Die Handball Abteilung des PST möchte sich im weiblichen Jugendbereich engagieren, um dort in der nächsten Saison mit Jugendmannschaften an den Start zu gehen.

Seit Oktober bieten wir unter der

Leitung von Holger Sittmann eine Ballschule für Kinder im Alter von 5-7 Jahren an. Willkommen sind alle Kinder(m/w/d), die gerne erste Erfahrungen im Ballsport sammeln möchten. Für dieses Projekt konnte die ehemalige Bundesligaspielerin Franzi Garcia Almendaris gewonnen werden. Spielerisch vermitteln wir die Grundlagen des Ballsports und schulen Koordination und Technik. Alles unter dem Aspekt Spaß!

Darüber hinaus suchen wir Mädchen, die Interesse haben Handball zu spielen, um in der nächsten Saison im Mini-, E- und D-Jugend Bereich anzutreten. Schnupper-

trainingseinheiten folgen.

Weiterhin bieten wir ein vereinsübergreifendes Kursangebot an: PST-HIT, das hochintensive Handballtraining. Dort wird in Kleingruppen bis maximal 8 Kindern/Jugendlichen(m/w/d) an verschiedenen Programmen trainiert. Das Training wird von ehemaligen Bundesligaspielerinnen und lizenzierten Trainern geleitet. Pläne für das kommende Jahr umfassen außerdem Ballschulen- und Handballcamps.

Angebote und Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder kontaktieren Sie holger.sittmann@gmail.com.

„HIT“ – die individuelle Förderung für Ihr Kind



Ihr Kind hat zweimal in der Woche Training, möchte aber mehr? Die Spieleranzahl im Training ist sehr hoch, Sie möchten aber eine individuelle Förderung? Oder Ihr Kind hat einfach Lust auf mehr Training?

Unsere Handball-Abteilung erweitert ihr Programm. Mit „HIT“ (= HochIntensives Training) möchten wir Ihr Kind individuell fordern und fördern, wollen spielerisch und intensiv die Grundfertigkeiten & Fähigkeiten in einer speziellen Sportart verbessern, weiter ausbauen oder neue Dinge erlernen.

Wir bieten ihnen „HIT“ in der Sportart Handball an. Unter der Aufsicht lizenzierter Trainerinnen habt Ihr die Möglichkeit in Eurer Sportart weiter zu lernen: Mit Fleiß, aber auch dem notwendigen Spaß wollen wir Euch nach vorne bringen.

Wir haben Euch neugierig gemacht? Dann meldet Euch an und lasst uns „HIT“ zu einem echten Hit machen.

Wann: Freitag (16:30-17:30 Uhr, Toni-Chorus-Halle)

Start ab dem 18.10.2019

Adresse: PST Toni-Chorus-Halle
Ausoniusstr.
54292 Trier

Erste Einheit beginnt am 18. Oktober

Häufigkeit: 1x pro Woche

Größe: maximal 8 Kinder pro Training, empfohlen ab 8 Jahren

Dauer: 8 Trainingseinheiten (Verlängerung möglich)

Kosten: 50,00 €, Anmeldung über holger.sittmann@gmail.com

Leistungen: 60 Minuten individuelles, sportartspezifisches Training unter Anleitung ehemaliger Bundesligaspielerinnen, die alle in Besitz einer Trainerlizenz sind.



Ballschule für Groß und Klein

Ballschule: „Ich war immer ein bewegliches Kind, und wenn ein Ball dabei war, egal was für einer, war ich glücklich. Mittags bin ich aus dem Haus und abends heim, ob Regen oder Schnee war nebensächlich. Ich habe einfach gespielt, wie ich Spaß hatte: mal Tischtennis, dann Basketball oder Handball, also alles, was mit Bällen zu tun hatte ...“ (Zitat Mehmet Scholl, 1998)

Im Medienzeitalter kommt Bewegung eine immer größere Bedeutung zu. Spielen, Laufen, motorische und koordinative Elemente entdecken und lernen, verschiedene Sportarten kennenlernen und ausprobieren dürfen: All das bieten wir Ihren Kindern ab 5 Jahren (4-jährige Kinder bitte auf Anfrage und anschl. Probetraining) und wollen sie dabei in kein Bewegungsraster stecken.

Nach dem Vorbild der früheren Straßenspielkultur sollen und dürfen sich Ihre Kinder in unserer Ballschule an allen Dingen ausprobieren. Kombiniert wird dies mit motorischen und koordinativen Grundelementen, die wir im Alltag benötigen.

Im Mittelpunkt unseres Konzeptes der PST-Ballschule steht die vielseitige und spielerische Vermittlung von allgemeinen, altersgerechten sowie sportartübergreifenden Kompetenzen. Die Kinder sollen vor allem eins: Spaß haben und sich auf unterschiedliche Art und Weise bewegen.

Geleitet wird die Ballschule von Holger Sittmann (Organisation) und Franzi Garcia-Almendaris (Training).

Die Ballschule startet ab dem 25.10.2019, von 15:30 - 16:30 Uhr in der Toni-Chorus-Halle, Ausoniusstr., 54292 Trier.

Empfohlen wird die Ballschule für Kinder im Alter von 5-7 Jahre. Für ältere Kinder wird demnächst ein Mini-Handball Training angeboten (Infos auf Anfrage).

Der Monatsbeitrag beträgt 9,50 €.

Wenn möglich, melden Sie ihr Kind bitte zum Schnuppertraining an.

info@pst-trier.de oder holger.sittmann@gmail.com

Hockeyabteilung Post-Sport-Verein Trier – Damen/Herrenmannschaft

Im Vorstand hat zum Beginn der Feldsaison Juliane Romberg ihr Tätigkeit als Sportwartin beendet, Nachfolger ist Ruven Bauer, den wir herzlich im Kreis des Vorstandes begrüßen. Wir sind froh mit Ruven einen sehr engagierten Hockeyfachmann für dieses Amt gewonnen zu haben, der in seinem bisherigen Heimatverein in Bad Kreuznach als Trainer sehr erfolgreich war und auch selbst dort hochklassig Hockey gespielt hat und in Trier bei den Damen/Herren spielt, seine beiden Söhne sind ebenfalls beim PST aktiv (U8 und U10).

Juliane danken wir für ihr ganz besonderes Engagement über

viele Jahrzehnte in verschiedenen Ämtern im Vorstand, in ihre Zeit als Vorsitzende der Abteilung fiel unter anderem die Ausrichtung der süddeutschen Meisterschaften der männlichen Jugend B - ein Höhepunkt des Hockeysports in Trier.

Juliane bleibt uns als Torwarttrainierin erhalten und ist außerdem weiterhin im Vorstand des Hockey-Bezirksverbandes Rheinland als Geschäftsführerin aktiv.



(VLnR: Jakob Joeres, Juliane Romberg, Martin Böhler, Ruven Bauer)



Mannschaften Hallensaison - Jugend

Momentan sind ca. 70 Kinder und Jugendliche (<18) in der Hockeyabteilung des PST aktiv. Nach den vielen Zugängen der erfolgreichen 1. „Hockeyolympiade“ im Oktober 2018 konnten wir über den Sommer die Zahl der aktiven Kinder stabilisieren, ein Zeichen der guten Arbeit unserer Trainer/innen. Die Hockey-Olympiade hat am 19. Oktober 2019 ein zweites Mal stattgefunden, diesmal mit weniger Teilnehmern (25), aber trotzdem gutem Erfolg und bereits einigen Neuzugängen im Training.



(Minis Mannschaft mit Trainer/in Jacqui Baasch und Georg Miesel)



(U8 Mannschaft mit Trainerinnen Yola Baschab (l) und Jule Voss (r))

Für die Hallensaison sind 8 Jugendmannschaften für den Spielbetrieb in der Verbandsliga Rheinland-Pfalz gemeldet: Minis (U6), Knaben und Mädchen D (U8), Knaben und Mädchen C (U10), Knaben B (U12), Knaben A (U14) sowie Männliche und Weibliche Jugend B (U16).

Ab der Altersklasse U12 gibt es Kooperationen mit dem HCT-Neunkirchen und dem TuS Mayen. Die U18-Spieler/innen nehmen am Spielbetrieb der Erwachsenen-

mannschaft teil, so dass in allen Jugend-Altersklassen aktiver Spielbetrieb beim PST angeboten werden kann.



(U10 mit Trainern Lennart Voss und Paul Oesingmann (vR))



(U14-16 mit Jugendwart Martin Böhler (R) und den Trainern Markus Kaufmann (3.v.R), Eric Wissink (R)

Damen/Herrenmannschaft



Die in der Hallensaison 2018/2019 neu formierte Damen und Herren Mannschaft hat sich in der Feldsaison mit Freundschaftsspielen fit gehalten und wird in der Halle wieder als gemischte Mannschaft in der 5. Verbandsliga antreten.

Trainer Hockeyabteilung

Da Anna Höller und Marc Griese ihre Trainertätigkeit aus beruflichen bzw. persönlichen Gründen Ende September beendet haben, wurden die Trainer/innen der U8 und U10 Mannschaften neu zugeteilt.

Neu im Trainerteam sind Yola Baschab und Georg Miesel aus der U16 sowie Elselien Padberg, die zwei Kinder beim Hockey hat und früher selber gespielt hat. Yola wird zusammen mit Jule Voss das Training der U8 übernehmen, Georg bildet bei den Minis mit Jacqui Baasch ein Team. Lennart Voss, der bisher Juliane beim Torwarttraining unterstützt hat, wird zusammen mit Paul Oesingmann die U10 übernehmen. Elselien leitet am Mittwoch das U8/U10 Training. Bei der Jugend (U12 bis U16) ändert sich bei den Trainern nichts, im Erwachsenenbereich wird das Training weiterhin von Sebastian Romberg geleitet. Torwarttrainerin

für alle Jugendmannschaften ist unverändert Juliane Romberg.



(VLnR: Martin Böhler, Paul Ösingmann, Georg Miesel, Markus Kaufmann, Lennart Voss, Jule Voss, Juliane Romberg) es fehlen: Eric Wissink, Jacqui Baasch, Elselien Padberg, Yola Baschab)

Beim letzten Feldtraining am 25. September wurden Anna und Marc seitens der Spieler/innen, Eltern und des Vereins verabschiedet. Wir danken ihnen herzlich für ihre langjähriges aussergewöhnliches Engagement und wünschen beiden für die Zukunft alles Gute.



Jugendmannschaften und Rückblick Feldsaison 2019

Minis (U6) – und U8/U10

Trainer/innen: Jacqui Baasch, Jule Voss (U6); Anna Hoeller und Marc Griesse (U8/U10)

Die Minis konnten den Abgang des starken Jahrgangs 2012 zu den U8 am Anfang der Saison nach den Sommerferien nach und nach mit neuen Zugängen ausgleichen. Die Mannschaft trat am 5. Mai beim Freundschaftsturnier des HC-Luxembourg und bei unserem Sommerfest an.

Die U8 nahm - wie die U10 - eben-

falls am Turnier zu Beginn der Saison in Luxemburg und am Sommerfest teil, ausserdem trat sie zum Turnier des Hockey-Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saar (RPS) am 16. Juni in Mayenan. Die U10 absolvierte im Verband RPS 2 Spieltage am 24.8 in Mainz und 14.9 in Idar-Oberstein, jeweils mit guten Ergebnissen gegen starke Gegner.

Vier PST-Spieler/innen der U10 wurden ausserdem in die U12-Landesauswahlmannschaften Rheinland berufen:

Maya Sharma, Tuula Dudek sowie Lenny Hähnel, Martin Duhr



Wir gratulieren zu diesem Erfolg!

Männliche Jugend - Kooperation mit dem HCT-Neunkirchen/Saar 05 und dem HC Luxembourg

Knaben B (U12) Knaben A (U14) / Männliche Jugend B (U16), Jahrgänge 2007 - 2003 / U16 belgische Liga (HCL)

Trainer PST: Markus Kaufmann

Trainer HCTN: Rolf Altherr

Trainer HCL: Ignacius Gomez

Spielgemeinschaften HCTN/ Saar05/ PST: (U12, U14, U16)

Die drei neu formierten Spielgemeinschaften konnten in der Verbandsliga Rheinland-Pfalz/Saar gute Erfolge erzielen und die Mannschaften fanden im Saisonverlauf immer besser zusammen. Dabei konnten alle Spieler und auch unser Trainer Markus Kaufmann sehr von der Erfahrung des Cheftrainers HCTN - Rolf Altherr profitieren. Leider hat Rolf inzwischen seine Tätigkeit beim HCTN aus persönlichen Gründen beendet, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit seinem Nachfolger Rainer Schwenk aus Kaiserslautern. Beim HCTN hat ausserdem die Jugendwartin Heike Spang ihre Tätigkeit beendet, Nachfolgerinnen sind Tina Strauss und Daniela Leidinger.

Zum Saisonverlauf:

Bei den Knaben B (U12) war die Spielerdecke - trotz der Kooperation - sehr dünn und es mussten immer wieder Spieler der U10 aus-



(mit Trainer Maurice aus Neunkirchen)

helfen oder Begegnungen wegen Spielermangel abgesagt werden, am Ende stand daher leider nur der 8. Platz zu Buche.



(mit Trainern Rolf Altherr (L) und Markus Kaufmann (R))

Die Knaben A (U14) konnten nach einer sehr erfolgreichen Gruppenphase ohne Punktverlust in der Endrunde den 3. Platz erreichen. Bei den letzten beiden Spielen gegen den verdienten Verbandsligameister Ludwigshafen und vor allem gegen den HC Speyer fehlte leider etwas die Konsequenz, sonst wäre sogar noch mehr möglich gewesen.

Die männliche Jugend B (U16)

steigerte sich ganz besonders im Saisonverlauf und konnte in der Endrunde gegen am letzten Spieltag mit einem 3:3 einen Achtungserfolg gegen den Meister aus Alley erzielen und abschließend ebenfalls den 3. Platz erreichen. Wir sind gespannt auf die Ergebnisse aller drei Mannschaften in der kommenden Hallensaison.

Kooperation HC-Luxembourg: (U16) Die nach wie vor bestehende Möglichkeit bei der U16-Mannschaft des HC-Luxembourg in der belgischen Liga zu spielen, wurde während der Feldsaison noch von 2 PST-Spielern genutzt, diese bleiben auch während der Hallensaison in der HCL-Mannschaft, die aber dann in der Verbandsliga RPS antritt. So werden sich also in einigen Begegnungen in der Halle bei der U16 Spieler des PST in verschiedenen Mannschaften (freundschaftlich) gegenüberstehen.



(mit Trainern Rolf Altherr (L) und Markus Kaufmann (R))



Kooperation mit dem TuS Mayen

Weibliche Jugend B (U16),
Jahrgänge 2006 – 2003
Trainer: Eric Wissink, Martin
Böhler

Die neu zusammengestellte und mit vielen Spieler/innen jüngerer Jahrgänge angetretene Mannschaft tat sich erwartungsgemäß in ihrer ersten Saison in der Verbandsliga schwer. Zusätzlich fehlte am Ende der Saison die Kapitänin und erfahrene Abwehrchefin Linn, die bis Weihnachten noch zu einem Austausch in Kanada ist.

Ausserdem mussten - anders als in anderen Mannschaften - einige Abgänge während der Saison verkraftet werden. Gegen gut eingespielte und körperlich deutlich überlegene Gegnerinnen kamen daher einige schmerzhaft Niederlagen zustande. Die Spielerinnen zeigten aber gute spielrische Ansätze und vor allem ein tolle Moral und liessen sich von den Ergebnissen nicht entmutigen. In der Halle kann darauf aufgebaut werden. Am 9./10. November ist bereits ein 2-tägiges Trainings-

lager in Mayen geplant um das Zusammenspiel zu verbessern und den Zusammenhalt des Teams zu stärken.



(mit Betreuer Sascha Flinsch aus Mayen)

Weitere Aktivitäten – Trier Spielt - mit Airhockeyfeld

Für die diesjährige „Trier Spielt“-Veranstaltung am Samstag den 14. September hatte die Hockeyabteilung eine besondere Attraktion organisiert. Das Airhockeyfeld des DHB wurde vor der – leider eingerüsteten – Basilika aufgebaut. Mit Unterstützung von einigen

Spieler/innen aus den Jugendmannschaften, sowie Sportwart Ruven, Jugendwart Martin und Trainerin Juliane konnten etliche Hockey-Anfänger/innen diesen Sport einmal ausprobieren. Um 13:00 zeigte außerdem die U8 ihr Können bei einem Demospiel.

Es war ein sehr gelungener Tag und eine tolle Werbung für unseren Sport. Herzlichen Dank nochmals an ALLE Helfer/innen und Organisatoren/innen!



Sommerfest

Am Sonntag, den 15. September wurde bei schönstem Spätsommerwetter unser diesjähriges Sommerfest der Hockeyabteilung in Tarforst gefeiert.

Die Minis, U8 und U10 waren in Aktion und konnten auch das Airhockeyfeld – das am Tag zuvor bei „Trier spielt“ im Einsatz war – ausprobieren. Vom Partnerverein HTC-Neunkirchen waren auch einige Spielerinnen gekommen, so dass sogar ein

kleines Turnier ausgetragen werden konnte.

Die Trainerinnen Jacqui und Jule hatten alle Hände voll zu tun. Sportwart Ruven und Trainerin Juliane sorgten für Getränke, beziehungsweise kümmerten sich um den Grill. Dafür, dass das Mitbring-Buffer gut mit Kuchen und Salaten gefüllt war, hatten vor allem die Eltern gesorgt. Insgesamt ein sehr schöner Abschluss der Feldsaison in Trier.





Hockey-Olympiade

Am Samstag den 19.10.2018 fand zum zweiten Mal die „Hockey-Olympiade“ für Grundschüler in der Toni-Chorus-Halle statt. Alle Trierer Grundschüler/innen waren eingeladen, einen speziell für Anfänger geeigneten Parcours durchzulaufen und Hockey einmal spielerisch auszuprobieren.

Nachdem bei der ersten Auflage 40 Kinder teilgenommen hatten, waren diesmal 26 Interessenten angemeldet. (Seit letztem Jahr sind in den Grundschulen ja auch nur die Erstklässler neu dazu gekommen). Das Programm war im Vergleich zum Vorjahr etwas abgewandelt, Kernpunkt blieb aber das DHB-Abzeichen, bei dem die Kinder 6 Stationen absolvieren, an denen jeweils Punkte notiert werden. Dabei konnte man erkennen, dass einige Hockeytalente unter den Kindern waren...

Die Betreuung übernahm Jugend-

wart Martin mit Unterstützung von Lennart, Florian, Max, Marlon, Jan und Paul – Spieler der männlichen Jugend U14/U16. Am Ende gab es für alle Teilnehmer/innen die verdiente Urkunde und eine Medaille des DHB. Unter dem Strich eine rundum gelungene Veranstaltung, die wir fest in unser Programm aufnehmen werden.

Zusammenfassend konnten wir an diesem Tag als Hockeyabteilung einen guten Eindruck

vom Hockeysport und unserer Jugendarbeit in Trier vermitteln. Die kürzlich sanierte Toni-Chorus-Halle bot dabei perfekte Rahmenbedingungen.

Einige Anmeldungen zum Schnuppertraining haben wir bereits nach der Veranstaltung erhalten.

Abschließend danken wir besonders unserem Förderverein – der IG Jugendhockey Trier – der sämtliche Kosten der Veranstaltung übernommen hat!



 **chneider**
GmbH & Co. KG
Gartengestaltung • Landschaftsbau

Ausführung sämtlicher
Garten- und
Landschaftsbauarbeiten

Dronkestraße 12 • 54294 Trier

Tel. 0651 / 88066 • 0171 / 8511030 • Fax 0651 / 85127
www.landschaftsbau-schneider.de • info@landschaftsbau-schneider.de



Schach

Persönliche Eindrücke aus der Vereinsmeisterschaft

Eine interne Vereinsmeisterschaft ist schon eine komische Sache. Einerseits nimmt sie niemand so wirklich ernst – eigentlich wollen alle nur Spaß haben, und das merkt man auch. Andererseits strengt man sich doch mehr an als wenn man einfach nur so spielt, einfach weil der Name „Turnier“ über der ganzen Sache steht. Und was wohl das Interessanteste ist: hin und wieder hat man Begegnungen, die man so in einem normalen Turnier eher nicht bekommt.

So zum Beispiel auch meine eigene Partie in der dritten Runde. Mein Gegner: unser Neuzugang Zsolt Kovacs. Offizieller FIDE-Meister, und damit eigentlich viel zu stark für unsere Abteilung. Aber als er beim Spielabend der spielstärkeren Konkurrenz vorbeigeschaut hat, war dort wohl tote Hose, während bei uns eigentlich immer was los ist. Und das war ihm wichtiger, also ist er bei uns gelandet.

Man könnte jetzt denken, dass ich ohne viel Motivation an den Abend herangegangen wäre – schließlich stand objektiv gesehen das Ergebnis eigentlich schon vorher fest. Aber schrecklich ergebnisorientiert bin ich beim Schachspielen sowieso nicht. Und umso cooler wäre es, wenn ich das Spiel am Ende doch nicht verliere. Nicht zu unterschätzen war, aus meiner Sicht auch mein Vorteil was den Austragungszeitpunkt angeht: freitags abends um 6 noch zu einer mehrstündigen, konzentrierten Partie anzusetzen passt in meinen studentischen Lebensrhythmus doch um einiges besser hinein als in den des berufstätigen Familienvaters. Also wenn nicht jetzt, wann dann?!

Die Partie selbst startete dann für mich mit einer positiven Überraschung: der sizilianischen Eröffnung. Positive Überraschung deshalb, weil meinem Gegner durchaus bekannt war, dass mein

Eröffnungswissen eigentlich ausgesprochen dünn angesiedelt ist. Aber über speziell diese Eröffnung hatte ich mit ihm noch einige Abende zuvor geredet – es ist eine der wenigen, in denen ich mich ganz gut auskenne. Was nicht bedeutet, dass ich mich jetzt im Vorteil gesehen hätte: die Eröffnung gilt nicht umsonst als beste Erwiderung für Schwarz.

Dennoch habe ich mich dann in der Partie wohler gefühlt als ich das zuvor gedacht hätte – die befürchtete böse Überraschung blieb zunächst aus. Und als es dann von der Eröffnung ins Mittelspiel überging sah es tatsächlich gut für mich aus. Aber ab hier hat sich dann leider doch gezeigt, dass ich der unterlegene Spieler der Partie war. Obwohl ich deutlich mehr Raum und Spiel auf dem Brett hatte, es also definitiv an mir lag etwas daraus zu machen, habe ich einfach keinen Weg gefunden mir einen klareren Vorteil zu erspielen. 5 Züge, 10 Züge – ich stand noch immer gut, aber machte keinen Fortschritt. Und langsam aber sicher schlug sich die komplizierte Stellung doch deutlich negativ auf die verbleibende Bedenkzeit beider Seiten aus. Von den anfänglichen 90 Minuten waren bald nur noch 10 übrig, und noch fast 20 Züge zu spielen bis er wieder mehr gab. Und dann passierte mir der entscheidende Fehler. Eine Variante nicht tief genug berechnet, und mein Gegner ließ sich dies bei seiner Spielstärke natürlich nicht entgehen. Und was zunächst nach nur einem einzelnen Bauern aussah, hatte weitreichende Konsequenzen für meine Stellung. Es wurde noch ein letztes Mal spannend, der gegnerischen Dame gingen die Felder aus, fast schaffte ich es sie zu fangen und die Partie herumzureißen. Aber eben leider nur fast, denn auch wenn mein Gegner ebenfalls mit der Bedenkzeit zu kämpfen hatte, manövrierte er seine stärkste Figur erfolgreich wieder in Sicherheit. Und danach

war dann schnell jede Hoffnung verloren. Über die erste Zeitkontrolle nach 40 Zügen schafften wir es beide, und jetzt da mein Gegner wieder genug Zeit zum Nachdenken hatte, war es unwahrscheinlich, dass er die Partie noch aus der Hand geben würde. Einige Züge lang versuche ich es trotzdem noch, aber dann machte er den Sack zu und ich tat uns beiden den Gefallen, mir den Rest nicht mehr zeigen zu lassen und habe aufgegeben.

War ich enttäuscht? Klar, ein wenig. Aber doch vergleichsweise wenig, denn ich hatte das Gefühl eine gute Partie gespielt zu haben, ohne dumme Fehler. Das Gefühl bestätigte sich dann auch noch einmal als wir gemeinsam die Partie analysierten: Mein Gegner schätzte die Partie ähnlich ein wie ich, stimmte mir zu, dass ich längere Zeit besser stand. Eine Stelle fanden wir dann auch gemeinsam an der ich mit aggressiverem Spiel den erwünschten Vorteil hätte erzielen könne. Die Idee hatte ich auch während der Partie gesehen, doch für das erforderliche Bauernopfer hatte mir der Mut gefehlt. Der Respekt vor meinem Gegner war nun einmal groß, das Risiko war mir zu hoch – ein Fehler, den ich mir selbst verzeihen kann. Ansonsten fanden wir auch gemeinsam nicht viel was man hätte besser machen können – bis zur verhängnisvollen Stelle, als mich der Zeitdruck in die Knie zwang. Auch dies kann ich mir verzeihen, lieber eine gute Partie spielen und später Probleme mit der Zeit bekommen, als zu schnell zu spielen und die Partie früh wegzuschmeißen. Alles in allem bin ich also wirklich mit der Partie zufrieden. Als wir zum Ende gekommen waren, wanderten wir von unserem kleinen, ruhigen Nebenraum dann wieder in den Hauptraum des Clubhauses, zu den Anderen – nur, dass kaum noch jemand da war. Das verwirrte mich zunächst, bis ich die Uhr sah – es war schon 23:30 Uhr.



Das kam für mich überraschend, meinem Zeitgefühl nach war es eher 22 Uhr. Ich schätze die Partie und die Analyse hatten mir einfach wirklich Spaß gemacht. Und so sind wir dann auch beide kurz darauf aufgebrochen, und zumindest für meine Seite kann ich sagen, dass ich mit dem Abend hoch zufrieden war.

Schach-Vereinsmeisterschaft 2019

1.	Zsolt Kovacs	12.5	
2.	Frank Hornberger	3.5	15.0
3.	Lukas Rademacher	3.5	15.0
4.	Christian Frei	3.5	11.0
5.	Felix Jansen	3.0	12.5
6.	David Liesenfeld	3.0	12.0

Die Vereinsmeisterschaft selbst ging noch weiter, blieb aber von meiner Seite aus relativ ereignislos – und von der meines Gegners wohl auch, zumindest würde ich das vermuten, da er alle Partien und folglich auch die Meisterschaft gewann. Ich habe es am Ende auf den dritten Platz geschafft, womit ich auch sehr zufrieden war. Wichtiger noch aber war mir, dass ich aus meiner Sicht

7.	Mustafa Chaukair	3.0	9.0
8.	Boris Moskovitsch	2.5	13.5
9.	Mohammad Nezamhashemi	2.5	13.0
10.	Benjamin Schwenk	2.5	11.5
11.	Jens Hoppe	2.5	10.0
12.	Monika Braje	2.5	10.0
13.	Toni Krüger	2.5	10.0

ein gutes Turnier gespielt hatte, mit sauberen Partien. Das sah in der vergangenen Mannschaftsaison bei mir teilweise anders aus, auch wenn es sich zum Glück nicht immer in meinen Ergebnissen widergespiegelt hat. Aber mit dieser Performance fühle ich mich dann doch schon deutlich eher bereit für die neue Saison, nach dem Wieder-Aufstieg jetzt in die Rheinlandliga.

14.	Albert Schmitt	2.0	10.0
15.	Andreas Etteldorf	2.0	10.5
16.	Sebastian Schein	2.0	9.0
17.	Meikel Danielyan	1.5	10.0
18.	Bezad Nezamhashemi	1.0	10.5
19.	Max Steinmann	1.0	8.5

Blitzschach-Rheinlandmeisterschaft

Durch überlegene Schnelligkeit ist Paul Lehnart neuer Blitzschach-Rheinland-Pfalz-Meister U18.

Die besten Jugendlichen aus Rheinland-Pfalz waren aufgerufen in der Blitzschach-Meisterschaft ihr Können am Schachbrett zu zeigen.

Jeder der Akteure hat fünf Minuten Bedenkzeit um seine Partie zu spielen. Ist er zu langsam verliert er durch Zeitüberschreitung.

34 Jugendliche spielten die diesjährigen 5-Minuten-Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Mainz. Schnelle Spieler schafften es, in fünf Minuten über 100 Züge zu "blitzen", teils mit mehr als zwei Zügen je Sekunde.

Schnelles aber auch exaktes Denken und Berechnen der Varianten in Verbindung mit schnell ausgeführten Zügen ist in dieser Disziplin von großer Bedeutung.

Und unser Paul ist schnell. Schneller als Favorit Fabio Michels aus Möhrsdorf-Lahr-Kastellaun und auch schneller als alle anderen spielte und gewann Paul Lehnart vom PST die Alterskategorie U18 mit hauchdünnem Vorsprung.

Auf dem Siegerehrungsfoto wird deutlich, dass Paul Lehnart als neuer Landesmeister was zu Lachen hat während der Zweitplatzierte und Drittplatzierte die Erschöpfung und Enttäuschung im Gesicht steht.



Foto von links nach rechts: Paul Lehnart (PST), Fabio Michels (SC ML Kastellaun), Georg Englert (SC ML Kastellaun), Schach-Maskottchen, Prof. Dr. Ludwig Peetz (2.Vorsitzender der Schachjugend Rheinland-Pfalz)

Bernard-Massard 
SEKTWELT

EVENT-PROBEN

Jeden 4. Donnerstag im Monat



Die spritzige Location
im Herzen von Trier!

Immer ein gutes Geschenk:
Event-Gutschein



Catering:

Restaurant
& Catering

Event-Proben nur
mit Anmeldung



WEIN & KÄSE
GENUSSSTIPPS VOM SOMMELIER
Do. 23. Januar 2020



BIOWEINE. NATUR PUR
BIOWEINE + VEGGIE SNACKS
Do. 26. März 2020 



MEDITERRANE WEINE
+ FINGERFOOD
Do. 28. Mai 2020



WEIN & ANTIPASTI
ITALIEN IM FOKUS
Do. 27. Februar 2020



ENTDECKER-PROBE
ÜBERSEEWEIN + SNACKS
Do. 23. April 2020



WEIN & BBQ
ROT- & WEISSWEIN. OUTDOOR!
Do. 25. Juni 2020

Zusätzlich neu ab 2020: Exklusiv-Weinproben mit Kleingruppen. Themen + Preise www.bernard-massard.de

ANMELDUNG & INFOS

sektwelt@bernard-massard.de oder 0651 7196-153

bernard-massard.de
BERNARD-MASSARD SEKTWELT



Abteilung Reha- Sport grüßt die Segelabteilung und sagt Danke!

Samstag, den 24. August lud die Segelabteilung zu Ihrer 50. Jahresfeier im Yachthafen Monaise ein. Mit sehr viel Mühe und mit viel Liebe wurde dieses Fest von der Segelabteilung ausgerichtet. Das Wetter war traumhaft.

Drachenbootfahrten, Segelfahrten, Showtanz, Sportvorstellungen,

Live-Musik und für das Kulinarische war bestens gesorgt.

Wir von der Abteilung Reha - Sport waren begeistert und möchten der Segelabteilung herzlichen Dank sagen für dieses gelungene Fest an der Mosel.....

Ihr solltet das öfter machen.



Wir Teilnehmer der Wassergymnastik in der Reha-Sport Abteilung sprechen an dieser Stelle unserer Übungsleiterin, Petra Schneider, ein herzliches **DANKESCHÖN** aus für:

Dein Ehrenamt, deine
Ausdauer, deine
Nähe zu uns als Teilnehmer, deine
Kraft,
Energie,
Stärke, deinen
Charme,
Humor, deine
Öffentliche Auftritte mit uns und deine
Natürlichkeit

Wir alle wissen, dass die Ziele des Reha-Sport sind, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, Selbstbewusstsein zu optimieren und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Die Verantwortlichkeit der eigenen Gesundheit soll gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Petra schafft es, das Training mit passenden Choreographien und toller Musik zu vereinen und nach und nach bemerken wir den Fortschritt obiger Ziele.

Als Teilnehmer spüren wir, mit wie viel Herzblut sie jede einzelne Sportstunde (montags, dienstags und donnerstags) absolviert – Woche für Woche und dies überträgt sich auch auf uns:

Wir alle zusammen sind ein Team, welches vor, während und nach dem Sport zusammenhält und enorm viel Spaß erlebt, auch außerhalb der Trainingszeiten.

Petra, wir wünschen dir, dass du deine Berufung in deiner Freizeit noch viele, viele Jahre ausüben kannst und dass auch zukünftige Teilnehmer deine wertvolle Tätigkeit, zugunsten ihrer Gesundheit, ebenso zu schätzen wissen wie wir es tun!

Du bist einfach klasse



WILHELM KLEIS

DACHDECKUNG
ABDICHTUNG
KLEMPNEREI
HOLZBAU / ZIMMEREI
DACHFENSTER
DACHBEGRÜNUNG
SOLARTECHNIK

WILHELM KLEIS GMBH & CO.KG
KLEMPNER-, ZIMMERER- UND
DACHDECKERMEISTERBETRIEB
WOLFSGASSE 7 // 54295 TRIER
FON: +49 (0)6 51 - 8 66 01
FAX: +49 (0)6 51 - 82 01 15
MAIL: MAIL@DERDACHDENKER.DE

WWW.DERDACHDENKER.DE



Gymnastik- und Aerobic-Angebote

Pilates

Montag: 19.30 – 20.30 h

Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße

Fortgeschrittene

Uschi Dahm

Piloxing

Mittwoch: 20.00 – 21.00 h

Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße

Fortgeschrittene

Uschi Dahm

Bauch-Beine-Po / Aerobic

Montag: 18.15 – 19.15 h

Balthasar-Neumann-Technikum, Paulinstraße

Vira Hein

Body-Shaping

Dienstag: 18.00 – 19.00 h

19.00 – 20.00 h

Friedrich-Wilhelm-Gymnasium, Olewiger Str. 2

Vira Hein

Soft Aerobic Ü40

Mittwoch: 08.15 – 09.15 h

Schammatdorf, Im Schammat 13a

Waltraud Retiene

Donnerstag: 19.00 – 20.30 h

ARENA Trier

Karin Bogun

Funktionsgymnastik und Entspannung

(Frauen u. Männer)

Montag: 17.00 – 18.30 h

Grundschule Heiligkreuz, Rotbachstraße

Helmut Thiel

Seniorengymnastik

(Frauen ab 65 Jahre)

Dienstag: 18.00 – 19.00 h

Angela-Merici-Gymnasium, Neustraße

Karin Bogun

Mittwoch: 09.00 – 10.30 h

10.30 – 12.00 h

Seniorenresidenz Am Zuckerberg, Frauenstraße 4

Mechthild Faber

Frauengymnastik in Saarburg

Mittwoch: 19.00 – 20.00 h

Gymnasium Saarburg

Melitta Thomas

Krebsnachsorge

(für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren)

Montag: 10.00 – 12.00 h

Mutter-Rosa-Altenzentrum, Engelstraße

Karin Bogun

Kindergymnastik / Kinderturnen

Mittwoch: 15.00 – 16.00 h

Toni-Chorus-Halle

(Jungen, Mädchen 4 – 5 Jahre)

Maria Funk, Ajdan Munipi

Mittwoch: 16.00 – 17.00 h

Toni-Chorus-Halle

(Jungen, Mädchen 6 – 8 Jahre)

Bianca Brachmann

Mittwoch: 17.00 – 18.00 h

Toni-Chorus-Halle

(Jungen, Mädchen 8 – 10 Jahre)

Bianca Brachmann

Mit mehr Bewegung, Gesundheit und Elan ins Neue Jahr starten:

HALTUNG UND BEWEGUNG MIT PILATESELEMENTEN

Sie suchen den Weg zu einem elastischen, ausgeglichenen, kräftigen und geschmeidigen Körper ohne Schmerzen? Dann ist unser Kurs „Haltung und Bewegung“ genau das Richtige! Für dieses Sportangebot wurden dem PST die Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ über eine Urkunde des Deutschen Turner-Bundes verliehen. Voraussetzungen für eine solche Zertifizierung sind eine fachlich hochqualifizierte Ausbildung des Übungsleiters im Bereich Fitness- und Gesundheitssport sowie ein gesundheitsorientiertes und gesundheitsförderndes Angebot.

Diese Kurse werden in der Regel von den Krankenkassen bis zu 80% der Kursgebühr bezuschusst.

Montag, 13. Januar 2020

im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikkurse

19.30 - 20.30 Uhr für Fortgeschrittene **EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!!**

Mittwoch, 15. Januar 2020

im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikkurse

21.00 - 21.50 Uhr für Anfänger



PILATES, BOXEN UND DANCING



GANZ VIELE GLÜCKHORME AUSSCHÜTTET.

Wer Boxen eher als Männersport sieht, der irrt - und sollte unbedingt mal Piloxing ausprobieren. Durch die Pilates-Elemente und ein paar kleine Tanzeinlagen ist es der ideale Sport für alle, die ein bisschen Kampfsport-Luft schnuppern wollen. Der Fitnesstrend aus Hollywood verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates, Boxen und Tanzen in einem Hochenergie-Intervall- und Barfuß-Training unter Verwendung der aktuellsten Wissenschaft. So baut Piloxing Muskeln auf, strafft den ganzen Körper und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Montag, 13. Januar 2020

20.45 – 21.45 Uhr im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikkurse - **EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH**

Mittwoch, 15. Januar 2020

20.00 – 21.00 Uhr im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikkurse - **EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH**

ICH FREUE MICH AUF ALLE, DIE MEINE KURSE BESUCHEN MÖCHTEN!!! SCHNUPPERN ERLAUBT!!!!

Herzlich, Uschi

Kursgebühren: Nichtmitglieder: 70 €, Mitglieder: 35 €

VERGÜNSTIGUNGEN FÜR SCHÜLER UND STUDENTEN, ES GIBT AUCH 10ER KARTEN!!!

STEP AEROBIC

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper! Ein dynamisches Fitnesstraining zu motivierender Musik. Mit Spaß werden Koordination und Ausdauer sowie die gesamte Muskulatur trainiert.

Mittwoch, 15. Januar 2020 im Angela Merici Gymnasium, 1. Etage – Gymnastikhalle

18.00 – 19.00 Uhr Anfänger

19.00 – 20.00 Uhr Fortgeschrittene EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!!

GYROKINESIS®

Mit der GYROKINESIS® Methode wird ein Training angeboten, welches als Rücken- und Ganzkörpergymnastik auf eine neue Weise einen differenzierten Zugang zum Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten vermittelt. Einzigartig ist hierbei das Bewegen in wirbelsäulenentlastender Aufrichtung. Gerade bei schmerzhaften Rücken- und Gelenkproblemen führen die Übungen mit rückengerechter Haltung zu mehr Schmerzfreiheit bei gleichzeitig verbesserten Bewegungsmöglichkeiten.

Für Einsteiger: Mittwoch, 15. Januar 2020, 17.30 Uhr, PST Clubhaus

Für Fortgeschrittene: Donnerstag, 16. Januar 2020, 16.45 Uhr, PST Clubhaus

Seniorenfitness: Mittwoch, 15. Januar 2020, 10.30 Uhr, PST Clubhaus

Gebühr: 75,- € Kursgebühr; 38 € für Vereinsmitglieder

Kursleiterin: Karin Sattler, zertifizierte GYROKINESIS® Trainerin

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo
Für alle Aktiven
die ideale Anlaufstation
 ooooooooooooooooooooooooooooooooooooo
Für Sport-Ausrüstungen
und Sportbekleidung

Sport Simons

Trier, Konstantinstraße
 - an der Basilika -

Aikido – Mein Weg zum 1. Dan - Wieso ein Schwarzgurt im Aikido erst der Anfang ist

Vor sechs Jahren habe ich mit Aikido angefangen. Warum, kann ich eigentlich gar nicht so genau sagen. Ich bin darüber gestolpert. Als Kind habe ich schon Kampfsport in einem Judoverein gemacht, aber irgendwann das Interesse verloren. Die Wettkämpfe haben mich abgeschreckt. Erst habe ich den Spaß verloren, dann bin ich gar nicht mehr hingegangen. Vielleicht wollte ich eine zweite Chance. Als ich dann als Studentin wieder in weißen Klamotten auf der Matte stand, wusste ich gar nicht so richtig, was ich da eigentlich mache. Rollen, drehen, Gewicht verlagern. Muskelkater. Blaue Flecken. Ich muss mich fürchterlich angestellt haben. Aber das Training hat mir gut getan, körperlich und seelisch. Auf der Matte konnte ich den Alltag ausblenden und zur Ruhe kommen.

Nach fast zwei Jahren hatte ich dann zum ersten Mal das Gefühl, dass ich wirklich etwas verstehe. Es war eine Kleinigkeit, irgendein Detail in irgendeiner Technik, aber es hat Klick gemacht, wie ein Puzzleteil, das man dreht und plötzlich passt es. Und mir wurde schlagartig klar, dass das meine Trainingsmotivation war. Ich wollte lernen. Nicht für andere, nicht für Wettkämpfe, sondern für mich. Das war ein Leistungsgedanke, in dem ich mich wiederfinden konnte. Und ich habe mich getraut, einen alten Kindheitstraum wieder aufzugreifen: meinen Dan zu machen.

Die Jahre kamen und gingen, die Gürtel wurden dunkler, die blauen Flecken seltener. Dass ich wirklich einmal einer dieser Respekt einflößenden, weise wirkenden Schwarzgurte sein könnte, wurde immer realistischer. Dann folgten Pläne. Irgendwann stand das Datum meiner Prüfung fest. Eigentlich habe ich immer gedacht, dass es mich glücklich machen würde, so kurz vor dem Ziel zu

stehen. Ich musste aber feststellen, dass das Gegenteil eingetroffen war. Das Training wurde zur Tortur. Ich habe mir unglaublich hohe Erwartungen gesetzt und damit einen Druck erzeugt, dem ich kaum standhalten konnte. Dahinter stand immer der Satz: „Du musst!“ - „Du musst das können. Du musst das wissen.“ Im Ausmalen von Horrorszenarien wurde ich immer kreativer. Meistens endeten sie mit Blamage, Explosionen, Untergang.

Das Training wurde von Woche zu Woche, von Monat zu Monat schlimmer. Vor allem die freien Techniken, die ich in der Dan-Prüfung vorführen musste, haben mir zu schaffen gemacht. Manchmal war das einzige Ziel, dass ich mir im Training gesetzt habe, nicht zu heulen. Eine Zeit lang habe ich sogar überlegt, die Prüfung hinzuschmeißen, aber aufgeben wollte ich auch nicht. Zu dem Zeitpunkt war der Verein ein fester Bestandteil meines Lebens geworden. Nach der Uni war er einer der Gründe, in Trier zu bleiben, vielleicht sogar der ausschlaggebende Grund. Aikido war zu einem Teil meines Lebens geworden. Das Training hat mir Struktur und Sicherheit gegeben. Ich mochte auch die Leute und den freund-

lichen Umgang miteinander. Mit einigen habe ich tiefe Freundschaft geschlossen. Diesen Teil wollte ich nicht aufgeben, also habe ich weiter gemacht, von Training zu Training und von Woche zu Woche.

Als dann der Lehrgang anstand, auf dem ich meine Prüfung ablegen sollte, war nach all den Untergangsszenarien vermutlich nicht mehr genug Vorstellungskraft übrig und ich bin weniger Tode gestorben, als ich mir vorher ausgemalt habe. Alles war wie immer: Dieselbe Halle, dieselben Leute, nur der Trainer aus München, Stefan Otto, war ein anderer als früher. Sogar mein alter Sensei Karl-Heinz war da, trotz Ruhestand, nur wegen meiner Prüfung. Nervös war ich trotzdem. Und dann kam die Prüfung. Im Nachhinein betrachtet war sie gar nicht schlimm. Die Techniken waren sauber, die Fehler waren die üblichen, die freien Techniken abrufbar. Keine Blamage, keine Nahtoderfahrung, kein Weltuntergang. Danach war ich unendlich erleichtert.

Eine Zeit lang blieb das Gefühl. Ich trug meinen schwarzen Gürtel mit so viel Stolz, wie es nur möglich ist.



Dann kam der Druck zurück und mit ihm die Zweifel. „Was, wenn ich jetzt etwas Einfaches versemmele? Was, wenn ich eigentlich besser sein müsste?“ Und ich habe den Spaß am Training wieder verloren. Das ging eine ganze Weile so.

Dann hat mich ein guter Freund daran erinnert, dass in Aikido nicht die Leistung zählt, sondern die Haltung, die ich zum Training einnehme, die ich zu mir selbst

habe. Es geht nicht darum, etwas bereits zu können, sondern etwas zu Neues lernen zu wollen. War das nicht der Grund, warum ich all die Jahre dabei geblieben bin? War das nicht meine eigentliche Motivation?

Und wieder hat ein Puzzleteil geklickt und darauf war zu lesen „Ich kann nichts und das ist gut so!“. Und damit kam meine Freude zurück.

Andrea Löwen

Anmerkungen:

Wir gratulieren Andrea zu ihrer tollen Prüfung. Im Aikido bestehen die Schwarzgurtprüfungen neben vorgegeben Techniken auch aus „freien“ Techniken, also spontaner Selbstverteidigung auf einen vorgegebenen Angriff. Andrea hat beides mit Bravour gemeistert.

Fechten – Bronze für PST Fechter

Den 3. Platz erfocht sich Alexander Strunk bei den diesjährigen Landesmeisterschaften des Fechterbundes Mittelrhein.

Strunk schaffte es bis ins Halbfinale. Dort schied er mit 10:15 Treffern gegen den späteren Landesmeister Christian Meier vom KSC Koblenz aus.

PST-Fechter Matthias Manhardt erkämpfte sich in dem starken Teilnehmerfeld einen guten fünften Platz. Im Mannschaftswettbewerb bildeten die Trierer zusammen

mit den Fechtern des KHC Bad Kreuznach eine Startgemeinschaft. Nachdem sie die Mannschaft des Wittlicher TV souverän mit 45:37 besiegten, mussten sie sich erst im Finale mit 33:45 gegen die Koblenzer Mannschaft geschlagen geben und errang immerhin den 2. Platz.



Strahlend präsentiert PST-Fechter Alexander Strunk seine Bronzemedaille, die er bei den diesjährigen Landesmeisterschaften errang.

Vorstandswahlen bei den PST-Fechtern

Turnusgemäß wählten die Mitglieder der Abteilung Fechten des PST ihren neuen Vorstand.

Einstimmig bestätigten sie Carlos Graf im Amt des Vorsitzenden. Ebenso einstimmig wurde Matthias Manhardt neu zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Erstmals im Vorstand ist auch Nadine Stahl, die das Meldewesen und die Kinder- und Jugendbetreuung übernimmt. Neu hinzugekommen sind darüber hinaus Alexander Strunk für das Turnierwesen und Antje Heuer für die Organisation

der Öffentlichkeitsarbeit.

Als Delegierte für den Fechtertag des Fechterbundes Mittelrhein und die Mitgliederversammlung des PST wurden Carlos Graf und Matthias Manhardt gewählt. Ersatzdelegierte sind jeweils Nadine Stahl und Antje Heuer.

Alle Vorstandsmitglieder sind aktive Fechter.



Der neue Vorstand der PST-Fechter: Vorsitzender Carlos Graf (rechts), stellv. Vorsitzender Matthias Manhardt (links), Kinder- und Jugendbetreuerin Nadine Stahl (3. von rechts), Organisatorin der Öffentlichkeitsarbeit Antje Heuer (2. von rechts). Nicht auf dem Bild: Alexander Strunk für das Turnierwesen.

Judo – 7 PST- Judoka auf Bezirks- Turnier erfolgreich

Am 15.09.2019 startete eine starke Mannschaft des PST-Trier auf dem 3. Bezirks- Turnier der Altersklassen U10 und U12 in Zell. Alle Kämpfer konnten in mindestens 2 Kämpfen beweisen, was sie können. Alle belegten einen Platz eins bis drei. Im Einzelnen:

U10

- 1. Platz -28kg Dennis Podoynitsyn
- 1. Platz – 33,5 Kg Lilian Marcias
- 2. Platz – 38 Kg Elise Charlier
- 3. Platz – 31 Kg Gabriel Vrbica
- 3. Platz – 38 Kg Nika Vrbica

U12

- 1. Platz – 33,7 Kg Joshua Jarvis
- 2. Platz – 48,4 Kg Kilian Haidekker



Auf dem Bild stehend v.l.: Joshua Jarvis, Gabriel Vrbica, Nika Vrbica und Kilian Haidekker.
Auf dem Bild kniend v.l.: Lilian Marcias, Dennis Podoynitsyn und Eloise Charlier.

Drei Bronzemedailen für PST Judoka bei der Rheinland - Pfalz Einzelmeisterschaft

Bad Ems/Trier. Am 07.09.2019 ist in Bad Ems die Rheinland – Pfalz Einzelmeisterschaft für Judoka von der Altersklasse der unter 15 jährigen bis zu der Altersklasse der unter 23 jährigen Jugend durchgeführt worden.

Los ging es am Vormittag mit der Altersklasse der unter 15 jährigen, für den PST Trier waren dort bis 40 kg Leo Engel, bis 43 kg Mateo Diaz Ost und bis 46 Kg Niklas Poss am Start.

Leo Engel und Mateo Diaz Ost konnten sich in ihren Gewichtsklassen bis ins kleine Finale durchkämpfen und sicherten sich die

Bronzemedaille. Niklas Poss hatte in seiner Gewichtsklasse sehr starke Gegner, konnte sich aber bis zum 5. Platz durchkämpfen.



von links: Leo Engel, Niklas Poss und Mateo Diaz Ost.

Am späten Nachmittag startete die Altersklasse der unter 23 jährigen, dort war für den PST der 18 jährige Moritz Konrad in der Gewichtsklasse bis 66 kg, Moritz der seine erste Meisterschaft in dieser Altersklasse absolvierte erkämpfte sich dort die Bronzemedaille.



Moritz Konrad

Einmal Silber und zweimal Bronze auf Rheinland EM U12

01.09.2019 Urmitz. Auf den diesjährigen Rheinlandmeisterschaften U12 starten 4 junge Judoka des PST Trier. Obwohl sie alle dem jüngsten Jahrgang der Altersklasse angehören, kämpfen sie sich tapfer durch und ergattern 3 Podiumsplätze.

Dennis Podoynitsyn zieht in der Gewichtsklasse -28kg mit zwei gewonnenen Kämpfen ins Halb-

finale ein. Hier setzt er sich ebenfalls souverän durch und zieht ins Finale ein. Hier muss er in einem spannenden Finale leider den Sieg seinem deutlich erfahreneren Gegner abgeben. Eine starke Leistung, die mit der Silbermedaille belohnt wird.

Für Gabriel Vrbica, der hier sein erstes Turnier bestreitet, steht nach einem gewonnenen und

zwei verlorenen Kämpfen in der Gewichtsklasse -31kg Platz 7 fest. Bei 14 Teilnehmern ein sehr gutes Ergebnis.

Nika Vrbica und Lilian Marcias finden sich beide in der Gewichtsklasse -33kg wieder. Während Nika mit einem Freilos startet, muss Lilian bereits den ersten Kampf gegen eine starke Gegnerin bestreiten, was sie in die Trostrunde bringt.

Nika kann sich in der Hauptrunde behaupten und zieht ins Halbfinale ein. Lilian muss sich in der Trostrunde weiterkämpfen; mit zwei stark gewonnenen Kämpfen zieht sie in den Kampf um den dritten Platz ein. Nika muss sich im Halbfinale geschlagen geben und findet sich ebenfalls im Kampf um den dritten Platz ein.

Da es im Judo zwei dritte Plätze gibt, haben die beiden die Chance, gemeinsam auf dem Treppchen zu stehen. In zwei aufregenden Kämpfen sichern sich auch beide die Bronzemedaille.

Herzlichen Glückwunsch den erfolgreichen Judoka!



Auf dem Bild v.l.: Gabriel Vrbica, Dennis Podoy-nitsyn, Nika Vrbica und Lilian Marcias.

Nachwuchs Judoka erkämpfen sich Podestplätze

PST- Nachwuchs erfolgreich auf dem Bezirks-Turnier in Prüm am 02.06.2019.

Auf dem zweiten Bezirks- Turnier des Bezirkes Trier haben die Judoka des PST- Trier vordere Plätze belegt: Den zweiten Platz sicherte sich Joshua Jarvis in seinem

Gewichtspool bis 32.1 Kg mit zwei gewonnenen Kämpfen.

Dennis Podoy-nitsyn sicherte sich souverän den ersten Platz, im Gewichtspool bis 28 kg, indem er alle Kämpfe vorzeitig gewann. Die Altersklasse U10/U12 ist die jüngste Altersklasse für Wett-

kämpfe und bietet für jungen Judoka die Möglichkeit, sich an das Wettkampfgeschehen zu gewöhnen und erste Erfahrungen zu sammeln. Aber vor allem soll es Spaß machen, was auf diesem Turnier allen gelungen ist.

PST – Kämpfer in guter Form

15.06.2019 - Trier/Remagen. Mit zwei Teilnehmern war die Judoabteilung des PST Trier beim 23. Internationalen Rhein-Ahr-Judoturnier des TV Remagen vertreten. Kämpfer aus weiten Teilen Südwest- und Westdeutschland fanden an diesem Wochenende den Weg in die Rheinhalle in Remagen.

Am Vormittag waren in der Altersklasse der unter 15 jährigen bis 40 kg Leo Engel und bis 43 kg Niklas

Poss am Start.

Leo Engel konnte sich souverän durchsetzen und erreichte somit den ersten Platz.

In der Gewichtsklasse bis 43 Kg hatte Niklas Poss konnte sich in der Vorrunde durchsetzen, im Halbfinale verlor er den Kampf um den Einzug ins Finale und erreichte somit den 3. Platz.



Auf dem Bild von links: Leo Engel und Niklas Poss

Judokids beim Newcomer – Trainingsturnier in Beaufort (Luxemburg) erfolgreich!

Am Samstag, den 18. Mai 2019 wurde in Beaufort (Luxemburg) das Newcomer–Turnier für Judoka von 6 bis 10 Jahren, die nicht höher graduiert sind als dem gelben Gürtel, ausgetragen.

Der Judo – Club Beaufort zeigte sich als perfekter Gastgeber, der von der Organisation bis zur Durchführung alles im Griff hatte. Für die noch unerfahrenen und jungen Judoka, ist dieses Trainings-turnier zum Teil der erste Einstieg in den Judowettkampf.

Von der Judoabteilung des PST Trier als auch die Volkshochschule

Nittel war dort mit 7 Judoka vertreten, die dort fünf erste Plätze, einen zweiten Platz und einen dritten Platz erreichten.

Es wurden folgende Platzierungen erreicht:

1.Plätze:

-28kg Podoy-nitsyn Dennis (PST Trier),
-33 kg Charlier Eloïse (PST Trier),
-27,6kg Venance Elio (VHS Nittel),
-34kg Law Milan (VHS Nittel) und
-36kg Beaud Paul (VHS Nittel).

Den 2. Platz belegte:

-28kg Stoffel Jan (VHS Nittel).

Den 3. Platz erreichte:

- 58kg Cibot Kristen (VHS Nittel).



Auf dem Bild hintere Reihe v.l.: Podoy-nitsyn Dennis, Stoffel Jan, Venance Elio und Beaud Paul. Vordere Reihe v.l.: Charlier Eloïse, Law Milan, und Cibot Kristen.

Judith Bühler erkämpft sich zwei Medaillen beim Nibelungenturnier in Worms

am 11. und 12. 05. 2019 wurde in Worms das 40. Internationale Nibelungen – Turnier für Judoka ausgetragen.

Insgesamt waren an beiden Wettkampftagen über 200 Judoka in den verschiedenen Altersklassen und Gewichtsklassen am Start. Die Judoabteilung des PST Trier war dort mit 7 Athleten vertreten.

Am ersten Wettkampftag startete in der Altersklasse der unter 10 jährigen Dennis Podoynitsyn bis 28 Kg und Eloïse Charlier bis 32,7 Kg, Dennis konnte sich bei seinen Gegnern durchsetzen und belegte den ersten Platz. Eloïse konnte nur im Finale gestoppt werden und belegte in ihrer Gewichtsklasse den 2. Platz.



Von links: Dennis Podoynitsyn und Eloïse Charlier

In der Altersklasse der unter 15 jährigen belegte Leo Engel der bis 40 Kg kämpfte den 2. Platz und Niklas Poss erreichte in der Gewichtsklasse bis 46 Kg den 5. Platz.



Von links: Niklas Poss und Leo Engel

Am 2. Wettkampftag waren die Männer und Frauen am Start, für den PST Trier startete bis 70 Kg bei den Frauen und Matiss Wolter bis 81 Kg sowie Alexander Kirschweg bis 90 Kg bei den Männern. Judith konnte sich gegen ihre Gegnerinnen gut durchsetzen und belegte unangefochten den ersten Platz. Alexander Kirschweg, der erst wieder vor einem halben Jahr mit dem Judotraining nach einer Pause von 20 Jahren begonnen hat, konnte sich in der Vorrunde behaupten und verlor erst im Halbfinale gegen den späteren

erstplatzierten. Im kleinen Finale setzte sich Alexander durch und belegte den 3. Platz. Matiss Wolter, der bis 81 Kg antrat, erreichte als 18 jähriger bei den Männern einen Respektablen 7. Platz.

Als besondere Zugabe wurde am Nachmittag bei den Frauen und Männern noch in der Allkategorie gekämpft, hier wurde bei den Frauen als auch bei den Männern keine Gewichtsklassen berücksichtigt. Die Kampfpaarungen wurden per Zufall ermittelt. Dort belegte bei den Frauen Judith Bühler den 2. Platz und bei den Männern 5. Platz für Alexander Kirschweg sowie 7. Platz für Matiss Wolter. Alle hatten einen großen Spaß wenn leicht gegen schwer kämpfte.



Von links: Matiss Wolter, Judith Bühler und Alexander Kirschweg

Teakwondo – Damenteam weiter auf Erfolgskurs

Nach dem Sieg der German Open in Hamburg Anfang des Jahres konnten unsere Sportlerinnen Sabrina Pütz und Jessica Rau gemeinsam mit ihrer Teamkollegin Jana Abt (Taekwondo-Verein Koryo Kaiserslautern) einen weiteren tollen Erfolg in Wien (Österreich) verbuchen: Trotz Trainingsrückstand und der anstehenden Sommerpause belegten die Drei mit gerade einmal 0,10 Punkten Abstand zu den amtierenden Europameistern

aus Dänemark den zweiten Platz. Im November steht für Rau, Pütz und Abt die Deutsche Meister-

schaft in Gehrden an. Dort wollen sie ihren Titel verteidigen.



Heimspiel für rheinland-pfälzische Taekwondo-Sportler

Das zweite Ranglistenturnier der Deutschen Taekwondo Union (DTU) im Formen-Laufen wurde am 19. Oktober in Bingen ausgetragen. Auch hier galt es, wertvolle Punkte für die Rangliste zu sammeln, um sich dem Bundestrainer für die internationalen Meisterschaften im kommenden Jahr zu empfehlen.

Unser Damenteam bestehend aus Jana Abt (Koryo Kaiserslautern e. V.), Jessica Rau (TC Schleiden) und Sabrina Pütz (PST Trier) nutzte das Turnier zur Vorbereitung auf die Deutsche Hochschulmeisterschaft

sowie die Deutsche Meisterschaft im November.



Rau, Pütz und Abt demonstrierten am Turniertag, dass sie in ihrer Klasse nach wie vor die Nummer

Eins sind. Wie gewohnt zeigte das Trio am Wettkampftag dynamische und ausdrucksstarke Formen. Mit einem deutlichen Punktabstand zu den zweit- und drittplatzierten Teams sicherten sich die Drei souverän die Gold-Medaille im Teamwettbewerb weiblich 18-30 Jahre.

Die für den Landeskader der Taekwondo Union Rheinland-Pfalz startenden Sportlerinnen präsentierten sich vier Wochen vor der Deutschen Meisterschaft „in hervorragender Form“, – so Landestrainer Klaus Sommer.

Gold für Taekwondo Nachwuchssportlerin bei der offenen Landesmeisterschaft Poomsae NRW

Unsere Nachwuchssportlerin Emma von Wenzlawowicz ging am 06. Juli 2019 bei der offenen NRW-Landesmeisterschaft Poomsae an den Start.

In einem stark besetzten Teilnehmerfeld konnte die PST-Sportlerin mit ihrer Freestyle Form (Taekwondo und Akrobatik Techniken abgestimmt auf Musik) die Goldmedaille gewinnen.

Betreut wurde Emma von Jessica Rau, die für ihren Heimatverein (TC Schleiden) an den Start ging und ebenfalls den Landesmeistertitel in ihrer Klasse für sich beanspruchen konnte.



Vollkontakt Nachwuchs souverän beim Rheinland-Pfalz Pokal 2019

Beim diesjährigen Rheinland-Pfalz Cup in Bad Kreuznach konnte unsere Nachwuchsgruppe aus dem Vollkontaktbereich wertvolle Erfahrung sammeln: Vier Sportler gewannen in verschiedenen Klassen 3x Silber und 1x Bronze: Yannick Alt demonstrierte in vier eindrucksvollen Kämpfen, dass er in seiner Alters- und Gewichtsklasse um die Gold-Medaille mitkämpfen kann. Nach drei deutlich gewonnenen Wettkämpfen stieß

er erst im Finalkampf auf einen Gegner, der ihn bremsen konnte. Silber für Yannick.



Anna Zanoth hatte dieses Mal ein schweres Los und traf zum Auftakt auf eine weitaus erfahrenere Sportlerin aus Wuppertal. In der ersten Runde startete Anna verhalten und musste einige Kopftreffer hinnehmen. Im Verlauf der zweiten Runde kämpfte sich Anna wieder nach vorne und schaffte sogar den Ausgleich. Im Match um den Golden Point unterlag sie ihrer Gegnerin jedoch unglücklich. Ihr Bruder Cajus konnte sich im

Vergleich zum letzten Turnier deutlich in seiner Leistung steigern und seine Tritttechniken zum Kopf präzisieren. Leider reichte es auch dieses Mal nicht für die Führung, sodass sich Cajus am Ende mit Platz 2 zufrieden

geben musste.

Hayelom Gebretensae hatte das Pech, gegen einen deutlich größer gewachsenen Gegner antreten zu müssen.

Dieser nutzte seine Reichweite sehr gut und hielt den PST-Sportler

lange auf Abstand. Somit musste sich auch Hayelom trotz eines beachtlichen Durchhaltevermögens frühzeitig geschlagen geben.

Taekwondo Jugend des PST Trier auf Erfolgskurs

Am vergangenen Wochenende (04.05.2019) wurden in Lebach die Saarland Open im Taekwondo Zweikampf ausgetragen. Rund 310 Teilnehmer aus dem In- und Ausland nahmen an der Meisterschaft teil, welche von der Deutschen Taekwondo Union als Nachwuchs- und Punkteturnier ausgeschrieben wurde.

Für den Post-Sport Verein Trier gingen mit Emma von Wenzlawowicz (14), Yannick Alt (10), Cajus (11) und Anna Zanoth (13) vier Jugendliche sowie mit Predo Verdeja Juarez (30), Hayleom Ghebretensae (18), Mustafa Ammouri (18) und Sergio Dushi (28) vier Erwachsene an den Start.

Für die meisten Sportler war es ihr erster großer Taekwondo-Wettkampf.

Mustafa betrat nach knapp vier-jähriger Turnierpause als erster PST-Sportler die Fläche. In der ersten Runde konnte sich der gebürtige Trierer noch gut gegen den erfahrenen Kontrahenten aus Hessen behaupten. In den folgenden zwei Runden schaffte es Mustafa jedoch nicht mehr, sich durchzusetzen und unterlag seinem Gegner mit hohem Punkteabstand. Auch Cajus startete bei seinem Debüt für den PST-Trier gut in das Wettkampfgeschehen, konnte seinem erfahrenen Gegner aus Luxemburg aber ebenfalls nicht bezwingen.

Yannick Alt, mit 10 Jahren jüngster Teilnehmer des PST-Teams, zeigte von Beginn an eine starke Leistung.

Mit drei Kämpfen hatte der junge Trierer an diesem Tag ein schweres Los zu bestreiten. Im ersten Kampf konnte Yannick mit einem Punktestand von 35 zu 27 in das Halbfinale ziehen. Im zweiten Duell deklassierte er seinen Gegner aus Bad Kreuznach deutlich mit 25 zu 5 Punkten. Im Finale der Jugendklasse -32 kg machte es Yannick noch einmal richtig spannend: Dort lieferte er sich mit einem Sportler aus dem Taekwondo-Leistungszentrum von Axel Müller (Landestrainer Saarland) ein Kopf-an-Kopf Rennen, welches er am Ende mit 60 zu 43 Punkten für sich entscheiden konnte. Erschöpft, aber sichtlich stolz und erleichtert nahm der PST-Sportler die GOLD-Medaille entgegen.

Auch für Predo Verdeja Juarez lief es bei seinem ersten Turnier bis zur zweiten Runde solide. Am Ende konnte er seinem deutlich größer gewachsenen Gegner aus Kaiserslautern jedoch nicht mehr die Stirn bieten.

Hayleom und Sergio mussten sich ebenfalls gegen größere Gegner behaupten. Beide zeigten bei ihrem ersten Wettkampf ein beachtliches Durchhaltevermögen und erzielten während ihrer Kämpfe mehrere Treffer auf die Weste. Am Ende waren die beiden jedoch nicht mehr in der Lage, den Vorsprung ihrer Kontrahenten aufzuholen.

Anna Zanoth knüpfte an die gute Leistung ihres letzten Wettkampfes an und bezwang ihre erste Gegnerin mit deutlichem Punktestand. Gegen die zweite, höher



graduierte Kontrahentin aus Luxemburg startete die 13-Jährige Trierin zunächst etwas verhaltener. Anna kämpfte sich jedoch von Runde zu Runde wieder nach vorne, sodass sie das Match am Ende mit 9:4 für sich entscheiden konnte. Damit hieß es: GOLD für Anna.

Emma, die bereits in einer anderen Wettkampfdisziplin des Taekwondo (dem Formenlaufen) mehrere Erfolge einfahren konnte, hatte sich zum Ziel gesetzt, auch im olympischen Zweikampf an den Start zu gehen. Während ihres Kampfes lieferte sie sich einen kräftezehrenden und anhaltenden Schlagabtausch mit ihrer Gegnerin. Durch präzises Kontern gelang es Emma ab der zweiten Runde, die nötigen Treffer zu setzen, um den Kampf für sich zu entscheiden und ebenfalls die GOLD-Medaille zu gewinnen.

Ergebnisse vom Int. TURP Pokal Wettkampf

Über 230 Taekwondo-Sportler aus Rheinland-Pfalz und den benachbarten Bundesländern fanden sich am 26.10.2019 in Bad Kreuznach zum internationalen TURP Pokal zusammen. Für den Post-Sport Verein Trier gingen Emma von Wenzlawowicz, Cajus und Anna Zanoth sowie Hayelom Ghebretensae und Thien Van Pham an den Start.

Thien Van (Herren -68kg) bestritt sein erstes Match gegen einen Sportler aus der benachbarten Kampfsportschule Trier. Nach der dritten Runde konnte der PST-Sportler den Kampf durch Punktrichterentscheid gewinnen und in das Finale einziehen. Im Kampf um Platz 1 traf er auf einen erfahrenen Kämpfer aus Gelnhausen, dem er sich leider deutlich geschlagen geben musste. Silber für Thien.

Cajus Zanoth (Kadetten) konnte seinen Gegner in der für ihn ungewohnten Gewichtsklasse -49kg zu Beginn gut kontrollieren und einen Vorsprung von 3:0 Punkten ausbauen. In den letzten Minuten sorgte eine Unachtsamkeit von Seiten Cajus jedoch dafür, dass mehrere Treffer zugunsten

seines Kontrahenten fielen. Am Ende konnte der PST-Sportler den Punktestand nicht mehr aufholen und unterlag seinem Gegner.

Anna Zanoth (Kadetten) startete ihren Kampf in der Klasse -51kg zunächst etwas verhalten. Nach der ersten Runde fand die Triererin jedoch zu gewohnter Stärke zurück und setzte ihre Gegnerin stetig unter Druck. Durch gezielte Treffer auf die Weste gelang es Anna nach und nach, den Kampf zu kontrollieren und für sich zu entscheiden. Gold für den PST.

Emma von Wenzlawowicz (Jugend) hatte keine Gegnerin in ihrer Gewichtsklasse -46kg und musste deshalb in einer höheren Klasse starten. In der Klasse bis 49kg konnte sie zunächst gute Akzente gegen ihre Gegnerin setzen und einige Treffer auf die Weste erzielen. Leider ließ sich Emma gegen Ende der dritten Runde zu sehr auf den Kampfstil ihrer Gegnerin ein, sodass sie sich dieser am Ende doch geschlagen geben musste.

Hayelom Ghebretensae ging bei den Herren -58kg an den Start. Zwar stieg Hayelom hochmotiviert

in das Wettkampfgeschehen ein, jedoch ließ er sich immer wieder von seinem Gegner auskontern, sodass dieser Punkte verbuchen konnte und Hayelom am Ende das Nachsehen hatte.



Deutlich zu spüren waren die Sommerpause und die kurz darauffolgenden Herbstferien. Bis zum Jahresabschluss möchte das Trainerteam vor allem an der Nervosität und dem taktischen Vorgehen der Sportler arbeiten. Trotz einiger Niederlagen sei jedoch insgesamt eine positive Entwicklung bei allen Athleten zu beobachten, so das Resümee von PST-Coach Lars Bähke.

Taekwondo Trainingslager 2019

Bei unserem Trainingslager vom 08. bis 11. August hatten 17 Sportler der Abteilung Taekwondo Gelegenheit sich auf anstehende Turniere vorzubereiten.



Nachdem die ersten beiden Trainingslager noch im Waldstadion ausgerichtet wurden

konnte diesmal das Felsen-camp Südeifel als neue Location genutzt werden.

In kleinen, komfortablen 4er und 6er Hütten im Herzen der Natur waren die Sportler bestens aufgehoben. Trainiert wurde in der Sporthalle in Ferschweiler, welche dankenswerter Weise durch Hiltrud Schilz für uns organisiert wurde. Neben drei anstrengenden Trainingseinheiten pro Tag gab es auch jede Menge zu erleben. Gemeinsames Kochen und Spiele, gemütliches Stockbrot- und Marshmallow-Grillen am Lagerfeuer und eine lustig-gruselige Nachtwanderung gehören nun

schon traditionell zu unseren Trainingslagern.

Wir bedanken uns bei allen Helfern und dem Organisations-Team!





Leichtathletik – PST Nachwuchs bei Deutschen Meisterschaften 2019

So viele Qualifikationen für Deutsche Meisterschaften wie noch nie im Nachwuchsbereich, erzielten die Leichtathletinnen und -athleten im Jahr 2019.

Mit Elisa Lehnert (3000m), Maren Schumacher (100m), Johannes Hein (800m) und Nicolas Fusenig (110m Hürden) erfüllten gleich 4 Athletinnen und Athleten eine Einzelnorm. Hinzu kamen noch die 4x100m Staffel der WJU18 mit Pema Hill, Lilian Steilen, Maren Schumacher, Charlotte Heucher, Anna Fischer und Louise Brünjes und die 3x1000m Staffel der MJU20 mit Johannes Hein, Jakob Hering, Jonas Fischer und Abraham Wirtz. Insgesamt 6 Mal wurden somit die Normen in verschiedenen Disziplinen für die Teilnahme an den höchsten nationalen Meisterschaften erfüllt. Für Nicolas Fusenig fanden die Deutschen Meisterschaften in Wetzlar statt. Über die 110m Hürden waren insgesamt 22 Teilnehmer gemeldet.

Nicolas startete im 2. Lauf von drei Vorläufen. Fehler bereits beim Start und daraus resultierend ein weiterer Fehler an der 1. Hürde waren auf der kurzen Hürdenstrecke nicht zu kompensieren. Diesen Rückstand konnte er über die weiteren 9 Hürden nicht mehr aufholen, so dass er nur mit der Zeit von 15,69 Sek. ins Ziel kam. Insgesamt belegte er am Ende Platz 19, aber aufgrund des eigentlichen Leistungsvermögens (Bestzeit 15,26) war das Abschneiden auch für Nicolas enttäuschend.



(Nicolas Fusenig)

Die Deutschen Meisterschaften der AK U18 und U20 fanden in den Sommerferien in Ulm statt.

Am ersten Tag ging die 4x100m Staffel der WJU18 an den Start. Bedingt durch die Ferien, konnte wie auch im vorherigen Jahr nur in der Woche vor dem Wettkampf ein Staffelttraining mit allen erfolgen. Die Trainingseinheiten verliefen aber recht gut, so dass alle zuversichtlich waren, ein gutes Rennen zu laufen.

Gelaufen wurde im Vorlauf in der Reihenfolge Charlotte Heucher, Lilian Steilen, Maren Schumacher und Pema Hill. Aber schon beim Start unterlief Charlotte Heucher ein Fehler, weil sie deutlich vor dem Startschuss plötzlich aus dem Startblock fiel. Glücklicherweise wurde das aber nicht als Fehlstart gewertet, so dass das Rennen nochmals neu gestartet wurde. Dieses Mal gelang Charlotte ein guter Start und sie wechselte sicher auf Lilian Steilen. Lilian machte auf der Gegengerade ein super Rennen und der Wechsel zu Maren war zwar nicht optimal, brachte Maren aber gut ins Rennen. Wie immer lieferte Maren einen super Kurvenlauf und an 4. Stelle liegend, sollte der Wechsel auf Pema erfolgen. Ob nun Pema etwas zu früh loslief, Maren mit der Übergabe etwas zu lange gewartet hatte oder eine Kombination aus beidem, ließ sich im Nachhinein nicht feststellen, aber leider konnte das Staffelholz nicht mehr innerhalb des Wechselraumes übergeben werden. Damit erfolgte die Disqualifikation der PST Staffel.

Große Enttäuschung bei den Mädchen aber auch bei den anderen PSTlern und den mitgereisten Eltern, den läuferisch hatten die Mädchen das beste Saisonrennen geliefert. Aber es war nicht zu ändern und das ist das Risiko, das bei einer Staffel immer besteht.



Staffel 4x100m (v.l. Anna Fischer, Charlotte Heucher, Maren Schumacher, Lilian Steilen, Pema Hill, Louise Brünjes)

Mit Maren Schumacher gab es am nächsten Tag noch eine Einzelstarterin. Schon früh am Morgen musste Maren über 100m starten. Leider ohne Trainer Thomas Fusenig, der schon am Vortag mit den anderen Mädchen nach Trier zurückgefahren war, musste sie sich alleine vorbereiten. Marc Kowalinski als Trainer der Mittel- und Langstrecke gab aber sein Bestes in der Betreuung vorort. Insgesamt 46 Mädchen hatten gemeldet und Maren startete im 1. Vorlauf. Hier spielte sie ihre Stärke am Start sehr gut aus und kam mit als Erste aus dem Startblock. Sie zeigte einen tollen Lauf, aber am Ende setzten sich doch die deutlich schnelleren Konkurrentinnen durch. Mit 12,73 Sek lief sie eine gute Zeit und konnte mit dem ersten Einzelstart bei einer DM durchaus zufrieden sein.

Wenn man insgesamt nur die Ergebnisse der Deutschen Meisterschaften betrachtet, so kann man zu dem Schluss kommen, dass sie nicht erfolgreich waren. Aus Trainersicht allerdings muss man feststellen, dass es schon eine tolle Leistung aller Athleten ist, sich überhaupt für diese Meisterschaften zu qualifizieren.

Dort starten die Besten deutschen Nachwuchsleichtathleten Deutschlands und die PST Athletinnen und Athleten waren mit dabei. Sicherlich wünschen sich die Trainer auch mal eine gute und zählbare Platzierung, aber die Leistungen,



die unsere Athletinnen und Athleten zeigen, verdienen einen riesen Respekt und Anerkennung, auch wenn keine Endläufe oder Medaillen erreicht wurden.

Es ist immer eine große Motivation an deutschen Meisterschaften teilnehmen zu können und es soll auch weiterhin allen ermöglicht werden unabhängig davon,

ob Endlaufplatzierungen oder Medaillen erreicht werden können.

Thomas Fusenig

PST Leichtathletik Nachwuchs mit erfolgreicher Saison 2019

Für den Nachwuchs der PST Leichtathletik Abteilung der Altersklassen U18-U23 ist eine erfolgreiche Saison 2019 zu Ende gegangen. Wie in den letzten Jahren, wurden eine Vielzahl an neuen Bestleistungen aufgestellt, Meisterschaften gewonnen und Qualifikationen für Süddeutsche und Deutsche Meisterschaften erreicht.

Bereits in der kurzen Hallensaison deutete sich an, dass es für einige der jungen Nachwuchsathletinnen und -athleten eine starke Saison werden könnte.

Bei den Rheinland-Pfalz Hallen Meisterschaften in Ludwigshafen feierte der PST erstmalig einen Doppelsieg im Dreisprung. Lilian Steilen wurde mit der Weite von 10,64m Rheinland-Pfalz Meisterin und ihre Vereinskollegin Pema Hill belegte den 2. Platz mit der Weite von 10,48m in der AK U18.

Neue persönliche Bestzeit lief Anna Fischer über die 60 Hürden mit 9,73 Sek und wurde damit neue Rheinlandmeisterin.

Stark zeigten sich auch Maren Schumacher und Lilian Steilen über 60 m, die beide das Finale der besten acht Sprinterinnen erreichten und damit war der PST der einzige Verein in Rheinland-Pfalz, der 2 Sprinterinnen im Finale stellte. Hier steigerte sich Lilian Steilen auf eine neue persönliche Bestzeit von 8,29 Sek und belegte damit Platz 7. Für Maren Schumacher lief das Rennen nach einer Woche Skiurlaub nicht so gut und sie belegte Platz 8 mit 8,30 Sek. Besser lief es für sie über 200m wo sie einen guten 5. Platz belegte. Insgesamt 2 Rheinland-Pfalz Meister Titel, 3 Vizetitel und einmal Platz 3 standen am Ende des Tages auf dem Konto des PST.



(Erfolgreiche RP Meisterschaften)

Bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften der AK U18 in Frankfurt zeigte sich Maren Schumacher eine Woche später in anderer Verfassung. 71 Starterinnen waren über 60m gemeldet. Maren erreichte in der Zeit von 8,11 Sek als Dritte ihres Vorlaufes sicher die nächste Runde und damit war das gesetzte Ziel in diesem extrem starken Starterfeld eigentlich schon erreicht. Im Zwischenlauf steigerte sie sich nochmals auf die neue persönliche Bestzeit von 8,05 Sek. Das reichte zwar nicht mehr für die Finalläufe, aber insgesamt belegte Maren damit einen sehr guten 20. Platz bei den zweithöchsten nationalen Titelkämpfen.

Nach einer weiteren intensiven Trainingsphase und einem erfolgreichen Trainingslager in Lörrach startete im Mai die Freiluftsaison mit den Bezirksmeisterschaften in Trier. Bereits in diesem ersten Wettkampf zeigte sich, dass in der Vorbereitung alle sehr gut trainiert hatten. Maren Schumacher als Bezirksmeisterin steigerte sich über 100m auf 12,76 Sek ebenso wie Lilian Steilen auf 13,38 Sek. was für beide eine neue Bestleistung bedeutete. Neue Bestzeiten und erstmals unter 14 Sekunden liefen auch Charlotte Heucher (13,88 Sek.) und Mara Lehn (13,99 Sek.).

Anna Fischer lief als neue Bezirksmeisterin über 100m Hürden

ebenfalls neue Bestleistung und steigerte sich auf 16,54 Sek.

In der AK U20 verbesserte sich Rebecca Kupczik über die 100m auf 13,14 Sek und über 400m auf 62,01 Sek was jeweils auch eine persönliche neue Bestleistung bedeutete. Leider verletzte sich Rebecca in der darauf folgenden Woche und fiel für den Rest der Saison aus.

Wie über 100m, war Maren Schumacher auch über 200m nicht zu schlagen und mit 26,50 Sek lief sie fast eine Sekunde schneller als 3 Monate zuvor in der Halle.

Motiviert durch diesen sehr guten Saisonstart nahmen die Jugendlichen eine Woche später an den Rheinlandmeisterschaften in Bad Neuenahr-Ahrweiler teil.

Der U23 Juniorenathlet Nicolas Fusenig lieferte einen Start in den Wettkampf, wie er besser nicht sein konnte. Über 110m Hürden wurde er in 15,26 Sek. überlegen Rheinland-Meister und qualifizierte sich damit für die Deutschen Meisterschaften seiner Altersklasse. Auch über 400m Hürden war er nicht zu schlagen und wurde an diesem Tag zum 2. Mal Rheinlandmeister.



(Nicolas Fusenig)

Angespornt von diesen Leistungen zogen die Mädchen der AK U18 nach. Maren Schumacher wurde ihrer Favoritenrolle über 100m gerecht und wurde in neuer persönlicher Bestzeit von 12,63



Sek Rheinlandmeisterin vor Lilian Steilen, die ebenfalls im Vorlauf mit 12,98 Sek. eine neue Bestzeit gelaufen war. Im Sog der beiden steigerten sich Pema Hill in 13,50 Sek. auf Platz 4 und Charlotte Heucher mit 13,79 Sek. auf Platz 5. Abgerundet wurde das Ergebnis durch den 6. Platz von Anna Fischer.



(v.l. Anna Fischer, Pema Hill, 2.v.r. Maren Schumacher, rechts Lilian Steilen)

Auch über 200m zeigte Maren Schumacher ihre Klasse und verbesserte ihre bisherige Bestleistung nochmals um fast 3 /10 Sekunde auf 26,21 Sek. und sie wurde mit nur 1/100 Sek Rückstand damit Vize-Rheinlandmeisterin.

Gestärkt durch die guten Einzelergebnisse ging man bei der WJU 18 auch mit viel Zuversicht in das erste 4x100m Staffelrennen. In der Besetzung Pema Hill, Lilian Steilen, Maren Schumacher und Anna Fischer war den Mädchen der Rheinlandmeister Titel eigentlich nicht zu nehmen. Wichtiger war hier die Zeit, denn Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften war auch dieses Jahr wieder das große Ziel. Mit 50,52 Sekunden liefen die Mädchen in einem guten ersten Staffelrennen zum Titel. Die Qualifikationsnorm von 50,20 Sek für die Deutschen Meisterschaften wurde aber noch nicht erreicht.

Neben den sehr guten Laufergebnissen wurden aber auch in den technischen Disziplinen gute Ergebnisse erzielt. Lilian Steilen wurde 3. im Weitsprung und Pema Hill belegte einen guten 5. Platz gefolgt von Anna Fischer auf Platz 6. Im Gesamtergebnis wurde 5 Rheinlandmeister Titel gewonnen. Hinzu kamen 2 Vize-Titel und ein 3. Platz.

Bereits an dem darauf folgenden

Wochenende standen die Rheinland-Pfalz-Meisterschaften der AK U20 in Bad Bergzabern an.

Über 100m gehörte Maren Schumacher auch in der höheren Altersklasse zu den Mitfavoritinnen auf den Titel. Ihren Vorlauf gewann sie souverän in einer Zeit von 12,76 Sek und qualifizierte sich damit sofort für das Finale. Im Finale kam es zu einem ganz engen Rennen um Platz 1 zwischen Maren und einer Läuferin von der LAZ Zweibrücken. Mit einer Zeit von 12,65 Sek. belegte Maren mit einem Rückstand von nur 2/100 am Ende den sehr guten 2. Platz. Auch über 200m kam es zu einem ganz spannenden und engen Rennen und Maren wurde auch hier in neuer persönlicher Bestzeit von 25,98 Sek Vize-Rheinland-Pfalzmeisterin in der AK U20.

Aber auch die anderen PST Athletinnen zeigten ihr Leistungsvermögen in den übrigen Disziplinen. Vize Rheinland-Pfalzmeisterin über 400m Hürden wurde Marie Dietsch. Über 800m belegte Anna Rodenkirch einen guten 3. Platz und im gleichen Lauf steigerte sich Anna Illgen auf eine neue persönliche Bestzeit von 2:26,17 Sek, was ihr am Ende einen sehr guten 5. Platz einbrachte.



(RPM Bad Bergzabern)

Die 4x100m Staffel mit Charlotte Heucher, Marie Dietsch, Maren Schumacher und Anna Illgen wurde in der guten Zeit von 51,50 ebenfalls Vize Rheinland-Pfalzmeisterinnen. Bereits eine Woche später standen schon die Rheinland-Pfalz Meisterschaften der AK U18 in Saulheim an. Ganz besonders bei Maren Schumacher, die nun den vierten Wettkampf innerhalb von 4 Wochen absolvieren musste, merkte man die Belastungen an.

Sie erreichte zwar das Finale und belegte Platz 6. Sie blieb aber mit der Zeit von 13,02 Sek. deutlich über ihrer bisherigen Bestleistung. Platz 7 im Finale belegte Lilian Steilen und wiederum war der PST der einzige Verein im Land, der 2 Finalstarterinnen über 100m hatte. Über die 200m lief es für Maren etwas besser und sie belegte in einer guten Zeit von 26,47 Sek den 5. Platz. Charlotte Heucher startete ebenfalls und mit 28,52 Sek stellte sie eine neue Bestleistung auf und belegte am Ende Platz 14.

Besser lief es für die Mädchen in der 4x100m Staffel. Erstmals mit Schlussläuferin Charlotte Heucher liefen die Mädchen mit 50,46 Saisonbestleistung und wurde mit dieser Zeit Vize-Rheinland-Pfalz Meister. Im Dreisprung geht mittlerweile in Rheinland-Pfalz keine Medaille mehr am PST vorbei. Wiederum war es Lilian Steilen, die bei ganz schweren Sprungbedingungen Rheinland-Pfalz Meisterin wurde. Bis zum letzten Sprung sah es wieder nach einem Doppelsieg aus, aber dann wurde Pema Hill doch noch auf Platz 3 verdrängt. Trotzdem war es wieder ein toller Wettkampf der beiden PST Mädchen.



(v.l. Lilian Steilen, Pema Hill)

Nicolas Fusenig zeigte über die 110m Hürden wiederum seine Klasse und belegte einen guten 3. Platz. Bedingt durch starken Gegenwind war aber die Zeit von 15,57 Sek. nicht zufriedenstellend. Auch über 400m Hürden ging er an den Start und wurde hier in 56, 82 Sek. Vize Rheinland-Pfalz Meister. 1 Rheinland-Pfalz Titel, 3 Vize Titel und 2 x Platz 3 waren aber eine gute Ausbeute für den Nachwuchs bei den höchsten Landeswettkämpfen.



(PST Team RPM)

Da bisher das gesteckte Ziel, die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften über 4x100 m der WJU18 noch nicht erreicht wurde, entschloss man sich am Pfingstmontag nach Heidelberg zu einem Qualifikationswettkampf zu fahren. Um die Staffel nochmals schneller zu machen wurde beschlossen, mit Lena Stöwer die schnellste U16 Sprinterin einzusetzen. Die Nervosität war groß, denn es verblieben neben diesem Rennen nur noch die Süddeutschen Meisterschaften als Qualifikationsmöglichkeit und allen war bewusst, wie wichtig dieses Rennen war. Gelaufen wurde in der Reihenfolge Pema Hill, Lilian Steilen, Maren Schumacher und Schlussläuferin Lena Stöwer. Pema startete gut ins Rennen, aber der Wechsel auf Lilian war alles andere als gut. Lilian machte aber ein gutes Rennen auf der Gegenstraße und übergab das Staffelholz auf Maren. Auch hier kein optimaler Wechsel, aber Maren flog nahezu durch die Kurve und übergab recht sicher auf Lena, die sich bereits mit großem Vorsprung auf die letzten 100m machte. Lena lief ein tolles Rennen und als sie ins Ziel kam, blieb die Uhr bei 50,19 Sek. stehen. Punktlandung, denn damit waren die geforderten 50,20 Sek unterboten und als letztendlich die offizielle Bestätigung kam, war die Freude riesengroß. Zum zweiten Mal hintereinander konnten sich die Mädchen für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifizieren was auch zeigt, wie gut und nachhaltig in den letzten Jahren im Nachwuchsbereich gearbeitet wurde. Mit diesem tollen Ergebnis ging es endlich in eine kleine Wettkampf-

pause, die alle nach den letzten 5 Wochen sehr gut gebrauchen konnten.



(Lena Stöwer, Maren Schumacher, Lilian Steilen, Pema Hill)

Als letzte Meisterschaft vor den Ferien standen die Süddeutschen Meisterschaften in St. Wendel auf dem Programm. Für die zweithöchsten Meisterschaften in Deutschland hatten sich Nicolas Fusenig über 110m Hürden, Maren Schumacher über 100 m und 200m, Lilian Steilen und Pema Hill im Dreisprung und die 4x100m Staffel qualifiziert. Mit dem Ziel Spaß zu haben und einen guten Wettkampf gegen sehr starke Konkurrenz zu machen, reisten alle ohne große Erwartungen nach St. Wendel. Aber bereits der erste Start von Nicolas über die 110m Hürden zeigte, dass es ein ganz besonderer Wettkampf werden sollte. Mit 15,09 Sek steigerte sich Nicolas um fast 2/10 gegenüber seiner bisherigen Bestzeit und belegte einen ausgezeichneten 6. Platz. Über die 100m der WJU18 waren 46 Starterinnen gemeldet und Ziel für Maren sollte es sein die Möglichkeit zu nutzen, sich in einem schnellen Rennen zeitlich nochmals zu verbessern. Mit einem super Start in ihrem Vorlauf lag sie etwas überraschend von Anfang an in Führung, aber kurz vor Schluss kam eine weitere Läuferin auf und im Ziel war nicht auszumachen, ob Maren den Lauf gewonnen hatte. Aber selbst Platz 2 wäre absolut in Ordnung gewesen, denn die Uhr hatte bei 12,52 Sekunden gestoppt, was dann auf alle Fälle die angepeilte Bestzeit bedeutet hätte. Ohne das Endergebnis zu kennen, waren daher alle sehr zufrieden mit dem

Lauf. Etwa 20 min später kam dann das offizielle Endergebnis und das führt zu riesen Jubel im PST Lager. Maren hatte nicht nur den Lauf gewonnen, sondern die Siegerzeit wurde auf 12,49 Sek korrigiert und damit hatte sich Maren erstmals für den Einzelstart über 100m bei den Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Ein Ergebnis, von dem sie am Anfang der Saison ein klein wenig geträumt hatte, mit dem man aber nicht mehr unbedingt gerechnet hatte. Natürlich war sie dadurch auch für den späteren Zwischenlauf qualifiziert, was aber dann zur Nebensache geriet. Hier lief sie, immer noch grinsend, nochmals eine tolle Zeit von 12,56 Sek., was aber dann nicht mehr für das Finale ausreichte.



(Maren Schumacher)

Motiviert von diesem Ergebnis nahmen sich die Mädchen vor, nochmals eine gute 4x100m Staffel zu laufen. 17 Staffeln waren gemeldet und die PST Staffel ging in der Besetzung Charlotte Heucher, Lilian Steilen, Maren Schumacher und Pema Hill an den Start. Die Wechsel waren nicht ganz optimal, aber die Mädchen machten läuferisch ein sehr gutes Rennen und belegten in ihrem Lauf mit 50,52 Sek. den 3. Platz. Nachdem alle Läufe beendet waren, stand für die 4 Mädchen ein sehr guter 8. Platz als Ergebnis und damit waren alle wieder sehr zufrieden.

Der 2. Tag begann mit den 200m für Maren und auch hier war ein großes und sehr starkes Feld am Start. 23 Starterinnen kämpften



um die 8 Finalplätze und Maren ging hochmotiviert an den Start. Sie lief ein sehr gutes Rennen und kam mit 26,19 Sek, ihrer zweitbesten Zeit überhaupt, als Zweite ihres Vorlaufs ins Ziel. Leider reichte diese Zeit nicht für einer der 8 Finalplätze und insgesamt belegte sie am Ende einen sehr guten 11. Platz.

Auf Rheinland Pfalzebene ungeschlagen, stellten sich Lillian Steilen und Pema Hill der Dreisprungkonkurrenz aus den anderen südlichen Bundesländern. Bei Temperaturen von fast 40 Grad war es Lillian, die in ihrem 2. Versuch ihre bisherige Bestleistung nahezu pulverisierte. 11,12m standen auf der Anzeigetafel und das war mehr als 50cm mehr als ihre bisherige Bestleistung. Ein toller Sprung von Lillian, der am Ende Platz 6 bedeutet und das gegen ausgewiesene Dreisprungspezialistinnen. Auch Pema machte einen guten Wettkampf und mit 10,38 m sprang sie eine neue Freiluftbestleistung. Am Ende bedeutete das Platz 13.

Am Ende dieser beiden Tage waren alle hoch zufrieden, denn mit der Qualifikation von Maren und den 3 sehr guten Platzierungen war das Soll mehr als erfüllt.

Die Sommerferien stellen immer einen Bruch im Wettkampfkalendar dar. Wenig Training und daraus resultierend auch wenig Vorbereitung auf die folgenden Wettkämpfe führen besonders bei den technischen Disziplinen oft zu

Problemen.

So war es denn auch bei den Rheinland-Meisterschaften der AK U20 im heimischen Moselstadion. Mit großem Aufgebot sollte für alle die Möglichkeit geboten werden nochmals einen guten Wettkampf zu absolvieren. Die Sprinterinnen zeigten sich wieder in ganz guter Verfassung und nach den Vorläufen hatten sich mit Maren Schumacher, Lillian Steilen, Pema Hill und Charlotte Heucher 4 PST Sprinterinnen für das Finale der besten 6 Sprinterinnen des Rheinlandes qualifiziert. Hier wurde Maren Schumacher wieder ihrer Favoritenrolle gerecht und sie wurde deutlich Rheinlandmeisterin in der guten Zeit von 12,77 Sek. Platz 3 belegte Lillian Steilen und Platz 5 und 6 gingen an Pema Hill und Charlotte Heucher, die beiden in diesem Rennen persönliche Bestleistung liefen.

Über 200m musste sich Maren allerdings der seit Jahren schnellsten Nachwuchsläuferin im Rheinland, Lena Brunnhübner aus Brey geschlagen geben, aber auch der 2. Platz war ein sehr gutes Ergebnis. Mit Sophia Wilkins (Platz 4), Charlotte Heucher (Platz 5) und Mara Lehn (Platz 6) wurde nochmals die Sprintdominanz der PST Mädchen unter Beweis gestellt.

Über 800m zeigte nochmals Anna Illgen ein gutes Rennen und sie wurde in einem knappen Rennen 2. in der Zeit von 2.30,87 Min.

Ebenfalls Vizemeisterin wurde Louise Brünjes in ihrem ersten

Rennen über 100m Hürden mit der neuen Hürdenhöhe der Frauen und die U20 4x100m Staffel mit Anna Fischer, Marie Dietsch, Anna Illgen und Louise Brünjes.

Im Weitsprung sprang Lillian Steilen erstmals 5,00m und belegte damit Platz 3.

Im Dreisprung gab es wieder den PST Doppelsieg durch Lillian Steilen und Pema Hill. Mit 10,68m für Lillian und 10,26m für Pema waren auch die Weiten trotz der Trainingspause sehr ordentlich.

4 Titel, 7 Vizemeisterschaften und 2 dritte Plätze, waren eine ganz hervorragende Ausbeute des „Heimspiels“ im Moselstadion.

In der Saison 2019 wurden insgesamt 10 Rheinland/Rheinland-Pfalzmeisterschaften gewonnen, 16 x Platz 2 und 7 x Platz 3 erzielt.

33 Podiumsplätze, eine Vielzahl weiterer sehr guter Platzierungen und 6 Qualifikationen für Deutsche Jugendmeisterschaften zeigen, dass der PST im Nachwuchsbereich der AK U18-U23 einer führenden Vereine im Rheinland ist und sehr erfolgreich, aber auch mit viel Freude und Spaß Leichtathletik auf hohem Niveau betreibt.

Thomas Fusenig

Erfolgreiche Freiluftsaison 2019 der U 16-Leichtathletinnen des PST

Der Start in die Freiluftsaison 2019 hatte sehr unter dem schlechten Wetter zu leiden:

Nachdem der erste Wettkampf des Jahres in Wittlich wegen starken Schneefalls (!) im April abgesagt werden musste, fand auch die Bahneröffnung im Trierer Moselstadion bei wechselndem Wind, Regen und Graupelschauern statt, und die Bezirkswettkämpfe Mitte Mai in Gerolstein glichen bei Starkregen eher einer Schwimm-

veranstaltung.

Dem Wetter zum Trotz gab es aber hervorragende Ergebnisse unserer Starterinnen in der Altersklasse U16. Besonders Lena Stöwer (Jg. 2005) ragte hierbei mit Ihrer neuen Bestleistung über die 100 Meter in 13. 31 Sek. heraus, was zugleich der Qualifikationsnorm für die Süddeutschen Meisterschaften entsprach. Auch Jule Schulten (Jg. 2004) erreichte mit der Verbesserung ihrer Hallen-

bestleistung im Dreisprung von 9.98 m auf nunmehr 10.03 m früh diese Norm. In ihrem ersten Rennen des Jahres lief die 4 x 100 m Staffel der U16-Mädchen mit 53.08 Sek. eine gute Zeit, die im Vorjahr zu Platz 1 der Rheinland-Bestenliste gereicht hätte.

Am dritten Mai-Wochenende stand mit den Block-Mehrkämpfen des Verbandes bereits ein erster Höhepunkt der noch jungen Saison ins Haus: Als Titelverteidigerinnen



der Mannschaftswertung reisten die PST-Athletinnen in der Besetzung Mariella Ewen, Jule Schulten, Lilian Schmidt, Louisa Sieveke und Lena Stöwer nach Neuwied. Gegen ein gewohnt starkes Mädchen-Team der LG Bernkastel reichte es am Ende knapp nicht zur Titelverteidigung, aber zu einem hervorragenden Vize-Titel. Bei insgesamt 30 Einzel- und Gesamtentscheidungen stellten die PST-Starterinnen ganze 24 Bestleistungen auf. Heraus ragte die Leistung von Lena Stöwer, die mit 2.357 Punkten den ersten Platz und damit den Rheinland-Titel im Block Sprint/Sprung der Altersklasse W14 errang. Nicht minder erfolgreich waren Lilian Schmidt mit Platz 3 im Block-Lauf der W15 (2266 Punkte), sowie Jule Schulten (Platz 4/2.359 Punkte), Mariella Ewen (Platz 6/2.303 Punkte) im Block Sprint/Sprung und nicht zuletzt Louisa Sieveke – bei ihrem ersten Mehrkampf überhaupt – mit Platz 9/1.799 Punkte. Unter den vielen sehr guten Einzelergebnissen darf der beherzte 2000 m-Lauf von Lilian Schmidt besonders hervorgehoben werden, die mit der Zeit von 7:40:53 Sek. nun ebenfalls die Norm für die Süddeutschen Meisterschaften abhaken konnte.

Am darauf folgenden Wochenende durften sich die U16-Mädchen mit den Besten des Bundeslandes auf den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften in Bad Bergzabern messen: Reich mit Medaillen dekoriert und mit zahlreichen Bestleistungen im Gepäck traten sie die Heimreise an. Gleich drei Medaillen heimste Jule Schulten ein: Bei ihrem Goldsprung trug es sie mit der Weite von 10.37 m bis auf 23 cm an die Norm für die Deutschen U16-Meisterschaften im Dreisprung in Bremen heran. Die für die DM geforderte B-Norm hakte sie danach über die 300 m-Strecke in neuer Bestzeit von 44.95 Sek. ab; dies bedeutete Platz 3 in einem stark besetzten Feld. Komplettiert wurde Jules Medaillensatz durch eine bronzene, die sie mit der 4 x 100 m-Staffel in der Besetzung

Lena Stöwer, Jule Schulten, Mariella Ewen und Lilian Schmidt errang. Mit der Zeit von 52.71 Sek. war das Quartett gegen sehr starke Konkurrenz aus Mainz und Frankental dank hervorragender Wechsel noch schneller als im Vorjahr. Für Lena Stöwer reichte es im 100 m Finallauf zwar ganz knapp nicht zur Einzelmedaille; dafür lief sie mit der schnellsten Vorlaufzeit von 13.11 Sek. zu einer absolut neuen Bestleistung, die im Finale zu Platz 2 gereicht hätte. Weitere Bestleistungen und Top-Platzierungen errangen Mariella Ewen im Weitsprung (4.76 m/Platz 6) und über die 80 m Hürden (13.69 Sek./Platz 8) sowie Lilian Schmidt ebenfalls im Weitsprung (4.55m/Platz 8) und über die 300 m Hürden (51.33Sek./Platz 4).

Das Ticket zu den Deutschen Titelkämpfen der U16- und U18-Starterinnen sollten die Qualifikationstage in Heidelberg liefern. Jule Schulten stellte hier mit 11.41 m im Dreisprung eine neue Bestleistung in der Klasse W15 auf und wurde Dritte in einem starken Feld. Damit war die frischgebackene Rheinland-Pfalz-Meisterin, die in diesem Jahr überhaupt erst den Dreisprung für sich entdeckte, bis auf 19 cm an die geforderte DM-Norm herangesprungen. Auch Lilian Schmidt stellte im gleichen Wettbewerb eine neue Bestleistung mit 51.22 Sek. über die 300 m Hürden Distanz auf. Überglücklich waren auch die Mädchen der Altersklasse U18, die in der Besetzung Maren Schumacher, Pema Hill, Lilian Steilen und Lena Stöwer ihre Norm für die Deutschen Meisterschaften abhaken konnten. Auch dank der starken Sprintleistung der erst 13-jährigen Lena unterbot die 4 x 100 m Staffel mit 50.19 Sek. die DM-Norm. Einziger Wermutstropfen: Lena ist in der nächsthöheren Klasse bei den Deutschen Meisterschaften noch nicht startberechtigt.

Die Enttäuschung darüber konnte sie aber gleich am übernächsten Tag beim Abendsportfest in Bernkastel positiv umsetzen. Sie sprang mit 5.09 m nicht nur persönliche

Bestleistung, sondern knackte damit als erstes Mädchen des PST in der Altersklasse U 16 überhaupt die 5 m-Schallmauer bei einer offiziellen Freiluftveranstaltung vom Brett. Im Rahmen der Schulwettkämpfe „Jugend trainiert für Olympia“ sollte Lena diese Leistung kurz darauf noch einmal auf 5.16 m steigern



Lena Stöwer bei Ihren 5.09 m Weitsprung in Bernkastel / Foto Holger Teusch

Nicht minder stark war in Bernkastel die Leistung ihrer Vereinskollegin Jule Schulten, die mit 4.88 m ebenfalls Bestleistung sprang und hinter Lena Zweite im Wettbewerb wurde. Lucy Elenz erreichte bei ihrem Auftaktwettkampf beachtliche 3.51 m. Die 100m-Wettbewerbe waren vom Wind verweht; trotzdem gelang Jule Schulten auch hier eine neue Bestleistung mit 13.65 Sek. Noch schneller war bei 2 m Gegenwind Lena Stöwer mit 13.56 Sek.

„Drei Starts, drei phänomenale Bestleistungen zum Saisonhöhepunkt in Koblenz“, so könnte die Überschrift zu den Süddeutschen Meisterschaften der U16-Jugendlichen des PST lauten. Glück und Pech lagen dabei nahe beieinander. Hatte Sprinttalent Lena Stöwer in ihrem Vorlauf noch das gewaltige Pech, gegen einen Wind von -2,9 m/Sek. anlaufen zu müssen, so hatte sie mit ihrer windverblasenen Zeit von 13.40 Sek. das große Glück, als 24. Starterin und damit als Letzte von 40 Mädchen die Zwischenläufe gerade noch zu erreichen. Hier nun gab es die ausgleichende Gerechtigkeit, so dass sie in ihrem Lauf mit kräftiger, aber tolerierter Windunterstützung ihre Bestleistung von 13.09 Sek. auf tolle 12.91 Sek.



verbessern konnte. Damit war sie nicht nur das zwölftschnellste Mädchen in Süddeutschland, sondern lief so schnell wie schon lange keine 13-jährige im Bezirk Trier mehr.

Mit der gemeldeten langsamsten Zeit unter 22 Starterinnen ging Lilian Schmidt in ihr 800 m Rennen, für das sie sich auch nur über Umwege, nämlich über ihre gute 2000 m Leistung, qualifizieren konnte. In ihrem (einem von zwei) Zeitendlauf agierte Lili taktisch so klug, dass sie auf der Zielgeraden ihre Spurtstärke ausspielen und noch drei Mädchen hinter sich lassen konnte. Mit ihrer Zeit von 2:28:45 Sek. blieb sie am Ende nicht nur erstmalig unter der 2.30 Minuten-Schallmauer, sondern verbesserte auch ihre alte Bestzeit gleich um 5 Sekunden, und Platz 19 war somit die verdiente Belohnung. Einzige Finalteilnehmerin und als am Ende Sechste eines starken Feldes wurde Jule Schulten in der Klasse W15 bei der Siegerehrung im Dreisprung geehrt. Starke 10.53 m aus dem Vorkampf reichten knapp fürs Finale der letzten acht der 17 Teilnehmerinnen und damit für weitere drei Sprünge; dort steigerte sich Jule in ihrem letzten Versuch noch einmal auf die Weite von 10.59 m. Dies bedeutete natürlich Bestleistung. Ein Tränchen durfte dann aber doch vergossen werden, fehlte doch am Ende nur ein verflinker Zentimeter zu der geforderten DM-Norm von 10.60 m. Dass Jule mit dieser Leistung zur deutschen Spitze zählt, zeigt sich aber schon daran, dass diese Weite im letzten Jahr noch zu Platz 9 bei den Deutschen Meisterschaften gereicht hätte.



Siegerehrung Süddeutsche Meisterschaften, Koblenz, 2019, Platz 6 für Jule Schulten

Gleich zu Beginn der Sommerferien ging es für drei Mädchen des PST

zu den Rheinland-Meisterschaften im 7-Kampf nach Hamm/Sieg. Unter extremen Bedingungen bei Temperaturen von 36° versuchten sich Mariella Ewen, Jule Schulten und Lena Stöwer erstmalig in der „Königinnen-Disziplin“ der Leichtathletik. Bei einer Übernachtung in der Jugendherberge schwor sich das Team ein. Am Ende verdienten sich die drei Mädchen nicht nur großen Respekt wegen ihrer positiven und unerschütterlichen Moral - sie trotzten dem extremen Wetter und Mariella kämpfte sich trotz Fußverletzung durch die beiden Tage -, sondern errangen auch den Rheinland-Titel mit der Mannschaft. Die drei frischgebackenen Rheinland-7-Kampf-Mannschafts-Meisterinnen stellten zudem mit ihrer Punktzahl von 9.104 Punkten einen neuen Kreisrekord auf. Damit sind sie selbstverständlich auch das stärkste PST-7-Kampf-Team aller Zeiten. Gratulation!



Die frischgebackenen Rheinlandmeisterinnen im 7-Kampf-Team: Mariella Ewen, Jule Schulten und Lena Stöwer

Traditionell finden die Deutschen Meisterschaften der Jugendlichen in den Sommer-Schulferien statt, in diesem Jahr leider ohne U16-Jugendliche des PST. Dass dies bedauerlicherweise nur eine Frage des Timings war, bewies Jule Schulten auf dem Feriensportfest in Konz. Mit exakt 10.60 m gleich im ersten Versuch, also genau 1 cm mehr als noch bei den Süddeutschen Meisterschaften, erfüllte sie nun endlich die DM-Norm im Dreisprung, leider zu spät. Pech auf der einen Seite, aber auch Freude über die neue Bestleistung.



Jule Schulten springt DM-Norm im Dreisprung (Foto: Holger Teusch)

Gegen Ende der Saison standen nun noch die Verbandsmeisterschaften im heimischen Moselstadion an: Hochmotiviert ging ein kleines, aber starkes PST-Mädchen-Quartett an den Start, musste jedoch früh die Verletzung von Lena Stöwer verkraften. Neben den sicher geglaubten Titeln für Lena im Weitsprung und über die 100 m in der Altersklasse W14 geriet nun auch der Start der 4 x 100 m-Staffel in Gefahr. Kurzfristig sprang aber die erst 12-jährige Merle Peters ein, die bislang noch nie über die 100 m-Strecke gestartet war. Erheblich geschwächt durch Lenas Ausfall, ging der Titel zwar an die Staffel der LG Bernkastel; dahinter aber konnte das PST-Quartett jenes aus Idar-Oberstein in Schach halten und wurde verdient Rheinland-Vizemeister. Von ihrer stärksten Seite zeigte sich über die 800 m-Strecke Lilian Schmidt. Lili verbesserte in einem beherzten Rennen ihre bisherige Bestmarke um mehr als 3 Sekunden auf 2:25.07 Sek. und wurde verdient Rheinlandmeisterin. So auch Jule Schulten im Dreisprung: 10.42 m reichten locker für den Titel. Einen weiteren Wimpel als Rheinland-Meisterin konnte sie dann noch über die 300 m-Distanz hinzufügen. Mariella Ewen traf auf starke Konkurrenz über die 80 m-Hürden und im Weitsprung; 4.61 m und 13.88 Sek. reichten zu den guten Plätzen 6 und 8.

Das letzte sonnig und warme Wochenende der Freiluftsaison nutzten die PST-Leichtathletinnen für klasse Leistungen auf den Sportfesten in Bernkastel-Kues und Konz: In Bernkastel konnte Jule Schulten ihre Dreisprung-



Bestweite noch einmal um 30 cm auf nunmehr 10.90 m steigern und rangiert damit nun auch sicher unter den besten 30 Athletinnen in Deutschland. Und Mariella Ewen kratzte mit der Zeit von 14.03 Sek. über 100 m mit neuer Bestleistung an der 14 Sekunden-Schallmauer.

Am nächsten Tag ging es zu den Bezirks-Mehrkampf-Meisterschaften nach Konz, wo Mariella ihre Bestzeit noch einmal um eine Hundertstel steigern konnte. Bestleistungen gab es außerdem für Jule Schulten und Lilian Schmidt im Kugelstoßen und in der Gesamtpunktezahl des 4-Kampfs. Erstmals waren in Konz auch Marie Pickan und Lucy Elenz am Start, die mit ihren guten Leistungen überhaupt erst möglich machten, dass das PST- U16 Team am Ende den Titel in der 4-Kampf-Mannschaftswertung gewinnen konnte.



Das siegreiche 4-Kampf-Mannschafts-Quintet:
Jule Schulten, Mariella Ewen, Lilian Schmidt,
Marie Pickan und Lucy Elenz

Als Fazit der Saison 2019 bleibt für die nur kleine Wettkampf-Truppe der U16-Mädchen des PST festzuhalten, dass diese zurückliegende Freiluftsaison überaus erfolgreich war: Neben zahlreichen vorderen Platzierungen bei kleineren Veranstaltungen, sowie zahlreichen Kreis- und Bezirkstiteln sprangen, wie schon 2018, insgesamt 5 Rheinland-Titel für unsere

Athletinnen heraus. Die Verletzung der Jahrgangsstärksten der Klasse W14 im Weitsprung und über 100 m, Lena Stöwer, verhinderte bei den Rheinlandmeisterschaften im heimischen Moselstadion sicherlich weitere Titel.

Bislang unerreicht war die Bilanz auf der nächsthöheren Wettkampfebene, den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften: Die vier qualifizierten Starterinnen (Lena Stöwer, Jule Schulten, Lilian Schmidt und Mariella Ewen) brachten insgesamt sechs Medaillen mit zurück nach Trier, darunter eine goldene durch Jule im Dreisprung. Vor allem aber schafften erstmalig drei Mädchen des PST den Sprung in die vorderen Ränge bei den höchsten Meisterschaften auf nationaler Ebene vor den Deutschen, nämlich den Süddeutschen Meisterschaften: Eine Finalteilnahme durch Jule Schulten im Dreisprung mit Rang 6, sowie ein Spitzenplatz im Semifinale durch Lena Stöwer mit Platz 12 und ein 17. Rang im Zeitendlauf von Lilian Schmidt, so erfolgreich waren U16-Athletinnen des PST bei Süddeutschen Meisterschaften niemals zuvor. Dass kein Mädchen zu den Deutschen Meisterschaften fahren durfte, verbuchen wir unter „höherer Gewalt“: Lena Stöwer war trotz erreichter Qualifikation mit der 4 x100 m-Staffel der U18-Jugendlichen noch zu jung, um starten zu dürfen, und Jule Schulten fehlte am Ende nur 1 cm im Dreisprung am Tag des Meldeschlusses, den sie dann aber bereits bei ihrem nächsten Sprung im darauffolgenden Wettkampf drauflegen konnte – leider zu spät für die DM. Dies soll aber Ansporn für die kommende Saison sein.

Auch die Bilanz in den ab-

schließenden Bestenlisten des Verbandes kann sich sehen lassen: Insgesamt vier Platzierungen auf Rang 1, zwei durch Lena Stöwer im Weitsprung und über 100 Meter der W14, und zwei durch die 7-Kampf- und 4-Kampf-Teams bei den U 16 gab es in dieser Saison. Dies sind zwar weniger erste Plätze als in der letzten Saison; hinter der dominierenden Starterin der Altersklasse W15, der deutschen Mehrkampfmeisterin Meret Joeris, standen unsere PST-Mädchen aber noch einige Male auf Rang 2, und das durchweg mit besseren Weiten und Zeiten als in den vergangenen Jahren.



Jule Schulten (links) und Lena Stöwer (rechts):
Zwei der erfolgreichen PST-Athletinnen der
Altersklasse U 16 mit erreichter Norm für die
Deutschen Meisterschaften 2019 und Kader-
Berufung

Auch die Kaderberufungen machen die besondere Qualität der Ergebnisse 2019 deutlich: Als Lohn für Ihre Top-Leistungen im Dreisprung wurde Jule in den LSB-D-Kader „Sprung/Mehrkampf“ bei Verbandsblocktrainer Jörg Roos berufen. Und Lena Stöwer ist eine von nur fünf Athletinnen des Rheinlands der AK W15, die im Zeitraum 2019/2020 der TalentFörderGruppe "Mehrkampf" angehören wird.

Jochen Staebel



NEU: Lauftreff für Neu- und Wiedereinsteiger

Training:

Kursleiter:

Infos und Anmeldung:

Dienstags, 18.00 – 20.00 Uhr
im Moselstadion
Michael Pfeil
per Mail an
m.pfeil84@googlemail.com
oder bei der PST-Geschäftsstelle

Informationen für unsere Kunden

Klimaneutral Drucken

Klimaneutrales Drucken ist ein wichtiger Baustein Ihrer Klimaschutzstrategie

Der Klimawandel ist die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts. Auch Unternehmen müssen aktiv werden. Im ersten Schritt gilt es, Treibhausgasemissionen zu vermeiden und zu reduzieren. Restliche Emissionen, die sich nicht weiter vermeiden lassen, können durch Emissionsminderungszertifikate aus anerkannten Klimaschutzprojekten ausgeglichen werden.

Mit klimaneutralen Drucksachen lässt sich genau die Menge an Treibhausgasemissionen ausgleichen, die bei der Produktion Ihrer Druckerzeugnisse entstehen.

Wir sind ständig bemüht die Treibhausgasemissionen zu reduzieren. Alle nicht vermeidbaren CO₂-Emissionen, die im Laufe des Jahres durch unsere Unternehmenstätigkeit entstehen, werden mit Emissions-zertifikaten anerkannter Klimaschutzprojekte ausgeglichen.

Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns an.



ClimatePartner

klimaneutral

Produktion | ID: 11340-1310-1001

Unser Klima wandelt sich durch die erhöhte Konzentration von CO₂ und anderen Treibhausgasen in der Atmosphäre. Diese Zunahme an Treibhausgasemissionen ist vom Menschen verursacht. Sie verstärkt den Treibhauseffekt und führt damit zur globalen Erwärmung. Die Auswirkungen sind bereits heute sichtbar: Schmelzende Polkappen, Anstieg des Meeresspiegels und Zunahme von Wetterextremen sind nur einige Beispiele.

Eine weitere Temperaturerhöhung führt unvermeidlich zu Naturkatastrophen wie Flut, Dürre und Stürmen, zu Armut, Versorgungsmangel sowie zu sozialen Krisen. Klimaschutzprojekte sind Anlagen zur Erzeugung von regenerativer Energie (z.B. Windkraft) oder zur CO₂-Speicherung (z.B. Aufforstung), die nachweislich Treibhausgasemissionen reduzieren. Neben dieser Einsparung müssen die Projekte weitere strenge Kriterien erfüllen: Sie müssen beispielsweise auf die zusätzliche Finanzierung aus dem Zertifikatehandel angewiesen sein und dürfen nicht für die Erreichung nationaler Klimaziele angerechnet werden.

Weitere Informationen zu den Standards finden Sie unter: www.climatepartner.com/klimaschutzprojekte

Zur Zeit unterstützen wir folgende Klimaschutzprojekte: Waldschutz in Kenia und Mosambik sowie die Wasseraufbereitung in West-Kenia



ClimatePartner

Waldschutz (REDD) Kasigau Wildlife Corridor, Kenya

VCS VERIFIED CARBON STANDARD

Die Erhaltung tropischer Wälder ist eine wesentliche Aufgabe für den globalen Klimaschutz. Laut einer Studie der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) sind die tropischen Wälder in Afrika, Asien und Südamerika etwa 18% der globalen Kohlenstoffreserven. Aber die Wälder gehen weltweit zurück. In Afrika um vier Millionen Hektar pro Jahr zwischen 2000 und 2005. Auch in Kenia findet immer häufiger und Brandrodung statt, zur Gewinnung von landwirtschaftlichen Flächen für Reis- und Maisanbau. Das Projekt schützt tropischen Wald und Säyene auf einer Fläche von ca. 170.000 ha.

- Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes**
- Schutz der regionalen Wasserressourcen und vor Bodenabtragung durch den Erhalt des Ökosystems
 - Aus- und Fortbildung des lokalen Bevölkerung zum langfristigen Schutz der bestehenden Wälder
 - Finanzierung Unterstützung der lokalen Bildung und Gesundheit durch den Bau von Schulen und den Bau eines Krankenhauses
 - Schaffung von 200 Arbeitsplätzen in der Herstellung nachhaltiger Kleidung und Baumaterialien

Verifizierung: Das Projekt wurde Climate Change Services AG (CCS) verifiziert
Zertifikatstyp: Verified Carbon Standard, VCS
Jährliches Volumen: 1.000.000 Tonnen CO₂-Äquivalente



ClimatePartner

Waldschutz Sofala, Mosambik

Die Non-Profit-Organisation Associação Environmental Carbon Credit (AEC) betreibt in Zusammenarbeit mit der Regierung von Sofala das Mangrove National Park, dem Mangrove National Park, dem Mangrove National Park und der Mangrove National Park. Das Projekt umfasst die Erhaltung und Wiederherstellung von Mangrovenwäldern und die Förderung der nachhaltigen Nutzung der Mangroven. Das Projekt umfasst die Erhaltung und Wiederherstellung von Mangrovenwäldern und die Förderung der nachhaltigen Nutzung der Mangroven. Das Projekt umfasst die Erhaltung und Wiederherstellung von Mangrovenwäldern und die Förderung der nachhaltigen Nutzung der Mangroven.

- Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes**
- Deutlicher Anstieg des Einkommens lokaler Haushalte
 - Verbesserung der Lebensqualität der Bevölkerung in der Region
 - Anstieg der lokalen Lebensmittelproduktion aufgrund erhöhter Landproduktivität und effizienter Landnutzung
 - Erhöhter Lebensstandard in der Region und damit erhöhtes Einkommen
 - Spezifische Ausbildungsprogramme für Frauen und damit erhöhtes Einkommen
 - Geschlechtergerechtigkeit
 - Schutz gefährdeter Arten durch Aufrechterhaltung des Lebensraums

Verifizierung: Das Projekt wurde Climate Change Services AG (CCS) verifiziert
Zertifikatstyp: Verified Carbon Standard, VCS
Jährliches Volumen: 100.000 t CO₂-Äquivalente



ClimatePartner

Wasseraufbereitung Western Kenya, Kenya

The Gold Standard Premium Standard

Das Projekt umfasst die Erhaltung und Wiederherstellung von Mangrovenwäldern und die Förderung der nachhaltigen Nutzung der Mangroven. Das Projekt umfasst die Erhaltung und Wiederherstellung von Mangrovenwäldern und die Förderung der nachhaltigen Nutzung der Mangroven. Das Projekt umfasst die Erhaltung und Wiederherstellung von Mangrovenwäldern und die Förderung der nachhaltigen Nutzung der Mangroven.

- Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes**
- Verringerung der Erkrankungs- und Sterblichkeitsraten von Kindern und Erwachsenen
 - Minimierung der Fehlfunktion von Schulen, Erhöhung der Produktivität
 - Verringerung der Erhaltung durch Reduzierung der Nachfrage nach Feuerholz
 - Beschäftigung für mehrere Tausend Menschen während der Distribution und Wartungsarbeiten
 - Verbesserung der Gesundheitssituation

Verifizierung: Das Projekt wurde Climate Change Services AG (CCS) verifiziert
Zertifikatstyp: The Gold Standard
Jährliches Volumen: 2.073.000 Tonnen CO₂-Äquivalente

RAABDRUCK

D-54294 Trier · Niederkircher Straße 2 · Tel.: +49 651 8 30 99 · Fax: 8 30 90
info@raabdruck.de · www.raabdruck.de



Viele Bestzeiten auf den Laufstrecken

Die Leichtathleten des PST blicken auf eine erfolgreiche Saison 2019 zurück. Viele konnten in diesem Jahr ihre Bestzeiten deutlich steigern, holten Titel und Medaillen bei Meisterschaften und qualifizierten sich für Deutsche Meisterschaften.

Bei den Meisterschaften auf Verbands- und Landesebene überzeugten die Läuferinnen und Läufer des PST. So holten sie bei den Rheinland-Meisterschaften am 18. Mai in Bad Neuenahr-Ahrweiler drei Titel und zwei Vizetitel. Mona Reuter dominierte das Rennen über 800 Meter der Frauen und wurde in 2:20,55 Minuten Erste. Oliver Ewen siegte über 5000 Meter. Silber gab es für Damian Gindorf über 800 Meter (2:00,06) und für Jakob Hering über 1500 Meter (4:18,01) – beide mit neuer persönlicher Bestleistung. In der U18 holte Elisa Lehnert souverän den Titel über 3000 Meter (11:21,01). Johannes Hein zeigte am 25. Mai in Bad Bergzabern sein Können, als er den Rheinland-Pfalz-Meistertitel in der U20 über 800 Meter (1:59,30), sowie den Vizetitel über 400 Meter holte (51,30). Anna Rodenkirch wurde hier U20-Dritte über 800 Meter in 2:23,37 Minuten. Bei den Landesmeisterschaften in Saulheim am 2. Juni gab es über 1500 Meter der Frauen einen Doppelsieg für den PST: Gold ging an Lotta Schlund (4:44,71), Silber sicherte sich Mona Reuter (4:55,43). In der U18 wurde Elisa Lehnert Zweite über 3000 Meter in 11:28,74 Minuten. Ein Highlight stand für die U20-Läufer am 15. Juni auf dem Programm: Johannes Hein, Jakob Hering und Jonas Fischer vertraten den PST bei den Deutschen Meisterschaften in Wetzlar und kamen mit der Staffel über 3x1000 Meter auf den neunten Rang (7:57,86). Im Einzel startete Hein bereits eine Woche später bei den Süddeutschen U23-Meisterschaften in Koblenz. In einem starken Rennen wurde er mit einer tollen neuen Bestzeit

von 1:55,98 Minuten Siebter in der durchweg älteren Konkurrenz. Auch für Chiara Bermes fiel bei einer Süddeutschen Meisterschaft eine persönliche Bestzeit: Sie startete am 29. Juni in St. Wendel im Frauen-Lauf über 1500 Meter und wurde in 4:35,91 Minuten Siebte.

Der Saisonhöhepunkt – die Deutschen Jugend-Meisterschaften in Ulm – stand für Johannes Hein am 27. Juli auf dem Programm. Er hatte sich mit seinen schnellen Zeiten des Frühsommers über 800 Meter qualifiziert und traf in Ulm auf ein schnelles Feld in der U20. Etwas Pech hatte der aktuell schnellste 800-Meter-Läufer des PST hier leider: Im schnelleren der beiden Vorläufe wäre Hein gleich zweimal fast gestürzt, so dass er am Ende etwas Rückstand hatte. Gerade einmal um sieben Hundertstel verpasste er mit seinen 1:57,53 Minuten den Finaleinzug. Elisa Lehnert hatte sich am 12. Juni bei einem Sportfest in Bernkastel-Kues mit der großartigen Zeit von 10:47,82 Minuten über 3000 Meter für die U18-DM qualifiziert und durfte in Ulm mit den besten jugendlichen Langläuferinnen starten und erste Erfahrungen bei einer nationalen Meisterschaft sammeln. Zum Ende der Saison waren die Leichtathleten der Region noch einmal zu Gast in Trier und die PST'ler konnten ihren Heimvorteil ausspielen.



Der U20-Starter Johannes Hein verbesserte sich in der Saison 2019 auf all seinen Strecken deutlich und konnte sich erstmals für einen Einzelstart über 800 Meter bei Deutschen Meisterschaften qualifizieren.

Bei den Rheinlandmeisterschaften der U20 machte Johannes Hein das Double mit Siegen über 800 Meter (1:56,98) und 400 Meter perfekt. Auf der kürzeren Distanz lieferte er mit seinen 49,78 Sekunden noch eine

weitere neue Bestleistung für diese Saison ab.

Jakob Hering steigerte sich über 3000 Meter und wurde in 9:14,57 Minuten Vizemeister. Abdi Nimaan Abib folgte in 9:33,46 Minuten auf dem Bronzerang. Sechs Straßenläufer des PST traten am 15. September noch bei der DM über 10 Kilometer an, wobei unter anderem Charlotte Schlund mit neuer Bestzeit von 36:47 Minuten auftrumpfen konnte.



Die Langstreckenläufer nahmen im September an den Deutschen Meisterschaften über 10 Kilometer in Siegburg teil. Schell unterwegs – zum Teil mit Bestleistungen – waren Lotta Schlund, André Wilhelms, Oliver Ewen, Dominik Werhan, Jakob Hering und Andreas Koster (v.l.n.r.; Trainer Mark Kowalinski rechts).

Neben den Meisterschaften nahmen die Athletinnen und Athleten des PST auch immer wieder an Meetings und auch kleineren Sportsfesten teil – wobei das Augenmerk hier besonders auf schnellen Zeiten lag. Insgesamt konnten sich in der Saison 2019 sehr viele Läuferinnen und Läufer deutlich steigern. Ganz am Ende der Saison, beim Flutlicht-Meeting in Trier am 20. September, gelang der Chiara Bermes ein außerordentlicher Coup: Über 5000 Meter lief die 26-Jährige die hervorragende Zeit von 16,58,67 Minuten und



Chiara Bermes hatte eine hervorragende Saison und konnte sich im September bereits für die Deutschen Meisterschaften 2020 über 5000 Meter qualifizieren.



konnte sich so bereits für die DM im kommenden Jahr qualifizieren. Ebenfalls auf Bestleistungskurs war Jakob Hering: Er präsentierte sich mit 16:13,80 Minuten äußerst stark auf den 5000 Metern. M35-Läufer Oliver Ewen steigerte sich beim Flutlichtmeeting über 10.000 Meter auf 32:49,25 Minuten, zudem stellte er am 6. Oktober im niederländischen Breda eine neue Bestleistung im Halbmarathon auf (1:11:52). Der Mittelstrecken-Cup in Saarbrücken ist stets ein gutes Pflaster für schnelle Zeiten der Trierer Leichtathleten. Charlotte Schlund und Chiara Bermes trugen sich mit ihren dort erzielten PBs über 3000 Meter in die deutsche Bestenliste der Frauen ein, wo Bermes mit 9:47,83 Minuten als 22. und Schlund mit 9:50,18 Minuten als 26. gelistet sind. Mit guten Ergebnissen über 1000, 1500 und 3000 Meter entschied Bermes zudem die Saarbrücker Cup-Wertung für sich.

Lauftrainer Marc Kowalinski zieht eine positive Bilanz des abgelaufenen Leichtathletik-Jahres:

„2019 war für die Mittel- und Langstreckler ein erfolgreiches Jahr. Fast alle konnten die Saison mit neuen Bestzeiten auf ihren Strecken abschließen. Gerade bei den Frauen sowie in der männlichen Jugend U20 schlägt sich dies besonders auf den Blick in die Bestenliste des Leichtathletik-Verbands Rheinland nieder (MJU20 von 400m bis 10km, führend auf alle Laufstrecken). Ebenfalls konnten sehr gute erste Erfahrungen bei Deutschen Meisterschaften sowie auf größeren Meetings gesammelt werden.“ Auch ins kommenden Jahr starten die PST'ler motiviert und wollen an die Erfolge von 2019 anknüpfen: „Durch eine individuelle Förderung, aber auch im Teamgedanken, versuchen wir bei den Nachwuchsatletinnen und -athleten im Winter einen guten Grundstein für die kommende Saison zu legen. Gespannt erwarten wir dann die 1. Wettkampfphase der Saison 2020 die durch Crossläufe und vereinzelte Hallenstarts geprägt sein wird.“

Das Team um Johannes Hein, Jakob Hering, Abraham Wirtz und Jonas Fischer geht nun in die schwere Altersklasse U23. Hier werden nicht nur sportlich, sondern auch schulisch/beruflich viele Weichen gestellt. Trotzdem will sich das Team zusammen mit Adrian Wirtz für die Deutschen U23 Staffelleisterschaften 3x1000m (7:45) qualifizieren. Ebenfalls will sich das Team der starken Konkurrenz bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften stellen und hier eine gute Teamleistung liefern. Johannes Hein hat die Qualifikation für die Deutschen U23 Meisterschaften über 800m fest im Blick. Bei den deutschen Meisterschaften in Braunschweig haben zwei Frauen vom PST die Chance, an der Startlinie über 5000 Meter zu stehen: Neben Chiara Bermes, die sich bereits qualifiziert hat, will auch Lotta Schlund, wie bereits 2018, die Norm knacken.“



Stark im Team: Bei der DM über 3x1000 Meter maßen sich Abraham Wirtz, Johannes Hein, Jonas Fischer und Jakob Hering (v.l.n.r) mit den schnellsten U20-Läufern Deutschlands. 2020 warten in der U23 neue Herausforderungen.

Bei der Abteilungsversammlung im Oktober wurden weitere Weichen für die Zukunft gestellt. Abteilungsleiter Günter Heidle wurde einstimmig gewählt – was auch als Dank für die unermüdliche Arbeit in Training, Wettkampfbetreuung und Veranstaltungsorganisation gewertet werden darf. Als ebenfalls einstimmig gewählter Jugendleiter fungiert Thomas Fusenig: Als Jugendsprecherin wurde Maren Schumacher bestimmt. Das Trainerteam verstärkt seit Herbst Michael Pfeil, der mit sehr starken Bestzeiten (5000m:14:32; 10km 31:31 und Marathon 2:26:17) auf eine erfolgreiche Läuferkarriere zurückblicken kann. Er wird in Zukunft Ansprechpartner für alle Strecken ab 10.000 Metern sein.

Die Leichtathletik-Abteilung des PST erweitert damit ihr Angebot auch für motivierte „Volksläuferinnen- und -läufer“.



Karin Udelhoven, Nicoll Richter, Melanie Schröter und Katharina Fleer freuen sich über DM-Gold mit der Staffel über 4x100 Meter in der W35.

Auch die Seniorinnen und Senioren des PST waren 2019 wieder bei vielen Wettkämpfen am Start und konnten auf der Verbands-, Landes- und südwestdeutschen Ebene zahlreiche Titel sammeln. Zu den Deutschen Senioren-Meisterschaften in Leinefelde-Worbis reisten fünf Athletinnen des PST. Für das Finale über 100 Meter der W40 qualifizierten sich Nicoll Richter und Melanie Schröter. Richter kam mit 13,64 Sekunden auf den 5. Platz und wurde zudem Vierte über 200 Meter (28,29). Schröter hingegen verletzte sich und konnte nicht im Finale starten. Dennoch biss sie für die W35-Staffel über 4x100 Meter die Zähne zusammen und sicherte so dem PST gemeinsam mit Richter, Karin Udelhoven und Katharina Fleer die Titelverteidigung in 55,11 Sekunden. Udelhoven war Vielstarterin bei der DM: Sie erzielte neben Staffel-Gold einen vierten Platz über 400 Meter (65,15), einen fünften Platz über 200 Meter (29,15), sowie einen sechsten Platz über 800 Meter (2:31,21) in der W45. Bianca Brachmann war bei der DM auf den Mittelstrecken der W40 unterwegs und wurde Neunte über 800 Meter (2:44,48) und Zehnte über 1500 Meter (5:34,51). Bei den Langstaffel-Meisterschaften in Zella-Mehlis am 10. August galt es, die Staffelerfolge in diesem Jahr komplett zu machen. Nachdem der PST im Winter bereits über 4x200 Meter in der Halle Gold geholt hatte, und im Sommer auch den Sieg über 4x100 Meter erringen konnte, galt es in



Thüringen auch die Siege auf den längeren Strecken, über 3x800 und über 4x400 Meter, perfekt zu machen und damit jedes mögliche Staffel-Gold in der W35 für den PST zu sichern. Die Mission gelang: Zunächst verteidigten Nicoll Richter, Karin Udelhoven, Annika Gäb und Mareike Metz den Titel auf der vierfachen Stadionrunde in schnellen 4:22,55 Minuten. Kurz darauf liefen Udelhoven, Gäb und Metz

dann noch zu Gold über 3x800m in 7:53,48 Minuten. Die letzten Wettkämpfe des Jahres nutzten die PST-Senioren noch für einige starke Leistungen. So verbesserte Udelhoven den 400-Meter-Rekord im Leichtathletik-Verband-Rheinland in der W45 auf 64,13 Sekunden. Dr. Jochen Staebel bestätigte seinen Hochsprung-Rekord in der M55 mit einem weiteren Sprung über 1,74 Meter.



Immer wieder maßen sich die Läuferinnen und Läufer mit schneller Konkurrenz bei hochkarätigen Meetings – hier waren Johannes Hein, Dominik Werhan, Chiara Bermes, Lotta Schlund, Andy Koster mit Trainer Marc Kowalinski (v.l.n.r.) bei der Langen Laufnacht in Karlsruhe.

HEIZEN MIT ÖL
Auf Zukunft eingestellt.



Johann Bast

Inh. Rudolf Bast
Trierer Str. 90
54329 Konz-Karthaus



Standard Heizöl EL
Super Heizöl Ecotherm
Dieselkraftstoff
Markenschmierstoffe
Heizprofi – Bündelbriketts
Hartholz briketts für
Ofen und Kamin
Grillbriketts, Holzkohle
Floragard Erden,
Rindenmulch, Naturdünger

Wasser mit



Ursprünglich rein,
die **natürliche**
Erfrischung
aus der Vulkaneifel.





Neues aus der Triathlon-Abteilung – Tri Post Trier

Neuwahlen – der neue Vorstand

Nach vier Jahren standen in diesem Jahr in unserer Abteilung Neuwahlen statt.

Aus dem sehr großen 12köpfigen Abteilungsvorstand der vergangenen Jahre wurde nun ein vierköpfiger Kernvorstand mit Helmut Rach (1. Vorsitzender), Andreas Grub (Stellvertreter), Wolfgang Scholtes und Nicole Böhme-Laglasse gewählt.

Ergänzend sind insgesamt 11 Fachthemen in einzelne Arbeitsbereiche außerhalb des Kernvorstands ausgegliedert (beispielsweise X-Duathlon, Leistungssport usw.). Diese Bereiche sind mit kompetenten und motivierten Personen besetzt. Alle zusammen bilden dann den erweiterten Abteilungsvorstand.

Der neue Vorstand bedankt sich bei den Mitgliedern, die die

Vorstandsarbeit in den vergangenen vier Jahren unterstützt haben, freut sich über das zum Ausdruck gebrachte Vertrauen und blickt mit Zuversicht in die kommenden Jahre.

Die Triathlon-Abteilung hat derzeit 226 Mitglieder, davon 53 Kinder und Jugendliche.

Saison 2019

1. Herrenmannschaft PSD Bank Tri Post Trier

Neben den drei in den Rheinland-Pfalz-Ligen startenden Mannschaften (zwei Herrenteams und ein Frauenteam) sind wir besonders stolz auf die Entwicklung unserer 1. Herrenmannschaft.

Das junge Team wurde 2015 Meister in der 1. RTV-Liga (Liga im rheinland-pfälzischen Triathlonverband) und stieg in die Regionaliga Mitte auf. Diese schlossen Sie 2016 ebenfalls als Meister ab und konnten sich somit direkt auch den Aufstieg in die 2. Bundesliga sichern. 2017 war das anvisierte Ziel der Klassenerhalt der Liga, welches mit einem guten mittleren 8. Platz erfolgreich erreicht wurde. In 2018 verbesserte das Team weiter seine Leistungen und stieg in die 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga auf. Nun liegt die erste Saison in der höchsten Triathlon-Liga hinter uns und wir können mit Stolz sagen, dass PSD Bank Tri Post Trier den Klassenerhalt geschafft hat und auch 2020 in der 1. Bitburger 0,0 % Triathlon-Bundesliga starten wird.

Besonders stolz und dankbar sind wir, mit der PSD Bank einen starken und wichtigen Partner an unserer Seite zu haben, die nicht nur das Namenssponsoring unserer 1. Mannschaft übernommen hat, sondern darüber hinaus unsere Athleten bestmöglich unterstützen.

Besonders gefreut hat uns das wichtige Anfeuern vor Ort beim letzten Wettkampf in Berlin, hier waren René Königshausen und Christian Dorn persönlich vor Ort.



Das Team mit Sponsor am Strandbad Wannsee, Irmela-Sophie Letz, Christian Dorn, Nicolas Krämer, Timo Spitzhorn, Adam Rudgley, Tim Dülfer, Andreas Theobald, Jens Roth, Helmut Rach und René Königshausen, v.l.n.r.

Ein großes Dankeschön gilt auch unseren Sponsoren Lotto Rheinland-Pfalz, Bitburger 0,0% Alkoholfrei, OptikRuschel, Scholtes Fliesen & Sanitär, Muskelwerkstatt Trier, Camphausen Bikes & More, Fleischerei Martin, Profi-coaching Pschebizin und Alsecon.

Die Mannschaft

Tim Dülfer, 25 Jahre, seit 2010 dabei, Vize-Europameister Crosstriathlon 20-24, mehrfacher Dt. Meister Crosstriathlon und-duathlon in der Altersklasse, 1. Platz Ollman Texas Mitteldistanz, 1. Platz Swim & Run Allgäu, 1. Platz Corsstriathlon Wanaka.

Oliver Gorges, 21 Jahre, neu im Team, Vize-Europameister Aqua-

thlon 2016, Weltrangliste 220. 8. ASTC Cup Almaty 2018.

Jens Roth, 31 Jahre, seit 2015 dabei, Dt. Meister Cross-Triathlon 2015-2019, Dt. Meister Cross-duathlon 2017, Vize-Europameister Crosstriathlon 2015, Platz 11 WM Crosstriathlon 2016 Australien.

Timo Spitzhorn, 19 Jahre, neu im Team, XTERRA Vize-Weltmeister Altersklasse, 1. Platz XTERRA France, 1. Platz XTERRA Belgium Altersklasse, 10-facher Rheinland-Pfalz Meister im Cross-Duathlon, 8. Platz Duathlon DM.

Andreas Theobald, 26 Jahre, seit 2017 dabei, Dt. Vizemeister Crossduathlon 2018, Dt. Meister Crossduathlon Team 2018, 3. Platz Crossduathlon DM 2017, 3. Platz U23 Duathlon DM 2016, 3. Platz U23 EM Crosstriathlon 2015.

Conor Sproule, 22 Jahre, Australier, neu im Team, Profi-Athlet seit 2016, 17. Platz Devonport OTU Ocenia Cup 2019, 21. Platz St. Kilda OTU Ocenia Cup 2018.

Adam Rudgley, 27 Jahre, Australier, neu im Team, Profiathlet seit 2011, 3. Platz U23 Duathlon World Championship 2015, 18. Platz Weihei World Cup 2017, 10. Platz Ocenia Sprint Championship 2019.



PSD Bank Tri Post Trier im Kraichgau vorm Start des ersten Wettkampfes.

1. Wettkampf im Kraichgau (01.06.2019)

Das Auftaktrennen in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga hätte kaum schlechter laufen können. PSD Bank Tri Post Trier erreichte den letzten Platz wegen der Disqualifikation von Jens Roth aufgrund eines Überholmanövers beim Radfahren, das von den Kampfrichtern als gefährlich eingestuft wurde. Dass das Niveau ein wesentliches härteres als in der 2. Bundesliga sein würde, war allen im Voraus klar gewesen. Doch nach diesem Ausgang musste einiges an mentaler Motivationsarbeit geleistet werden, um die Athleten wiederaufzubauen und sich auf die nächsten Rennen zu fokussieren.

2. Wettkampf in Düsseldorf (23.06.2019)

Im zweiten Wettkampf in Düsseldorf zeigte sich, dass PSD Bank Tri Post Trier verdient in der 1. Liga mit dabei ist. Das Team erreichte den 10. Platz und kletterte somit in der Platzierung nach den ersten beiden Wettkämpfen auf Platz 14.



Schwimmaufstellung vorm Start in Düsseldorf

3. Wettkampf in Tübingen (21.07.2019)

In Tübingen war es verdammt knapp. Das Team hat hart ge-

kämpft und erreichte in der Teamwertung den 12. Platz mit drei Punkten Unterschied zum 11. Platzierten Team Nikar Heidelberg. Das Feld lag in diesem Wettkampf sehr eng beieinander, mit nur wenigen Sekunden hätte PSD Bank Tri Post Trier eine bessere Platzierung erreichen können. In der Endwertung blieb es dann bei Platz 14, dem Nicht-Abstiegsplatz.

4. Wettkampf Berlin Finals (04.08.2019)

Diesen spannenden Wettkampf hat sicher der eine oder andere live am Fernseher verfolgt. Ein spektakuläres Rennen vor historischer Kulisse und eine enorme mediale Aufmerksamkeit für den Triathlon-Sport. Ein Team – ein Ziel – die harte Arbeit hat sich gelohnt – PSD Bank Tri Post Trier hat sich in Berlin den Klassenerhalt in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon Bundesliga gesichert! Trotz zwei aus dem Rennen genommener Athleten, die durch die Kämpfe im Wasser den Anschluss an Radgruppen verpasst hatten und somit das Rennen vorzeitig beenden mussten, schaffte es PSD Bank Tri Post vor allem durch das gute Abschneiden der anderen Athleten, den Ligaerhalt zu sichern.



Das Bild im Freudentaumel – Klassenerhalt geschafft!

Die Mannschaft befindet sich schon jetzt in den Vorbereitungen für die Saison 2020. Der Fokus wird auch hier auf unseren lokalen Athleten liegen, auf einen Zukauf von Top-Athleten, wie es viele andere Bundesliga-Vereine machen, soll verzichtet werden. PSD Bank Tri Post Trier wird unterstützt von den Trainern Marc Pschebizin, Engel Mathias

Koch und Sara Bund und Physiotherapeutin Irmela-Sophie Letz.

2. Herrenmannschaft, Masters und Damenmannschaft

Das letzte Rennen der RTV-Liga 2019 fand im Rahmen des Raiffeisen-Triathlons in Neuwied über die Olympische Distanz statt. Unsere drei Mannschaften lieferten ein grandioses Ergebnis und erreichten somit einen tollen Endstand in der RTV-Liga 2019!

Tri Post Trier II sicherte sich in der 1. RTV-Liga den ersten Platz und steigt somit in die Regionalliga auf! Folgendes Ergebnis erreichten sie in Neuwied:

Platz 8 Nicolas Krämer 2:11:54 (20:24 Schwimmen, Erster aus dem Wasser; 1:11:35 Rad und 37:39 Lauf)
Platz 12 Nicolas Saurenz 2:15:09 (21:59 Schwimmen, 1:09:09 Rad und 41:31 Lauf)

Platz 17 Maximilian Nichterlein 2:17:32 (21:19 Schwimmen; 1:10:18 Rad und 43:41 Lauf)

Platz 23 Jonas Horn 2:20:35 (21:10 Schwimmen, als Vierter aus dem Wasser; 1:13:42 Rad; 43:07 Lauf)

Platz 31 Jens Langetepe 2:27:44 (22:57 Schwimmen; 1:19:15 Rad; 42:01 Lauf)

Eine tolle Leistung, ein souveräner Sieg und ein verdienter Aufstieg!! Beim Einzel-Endergebnis kommt Nicolas Saurenz mit 157 Punkten auf Platz 3, Jonas Horn mit 124 Punkten auf Platz 5. Die beiden sind bei allen vier Rennen gestartet.



Tri Post Trier II startet 2020 in der Regionalliga!

Auch unsere Damen lieferten ein tolles Ergebnis beim letzten Wettkampf und sicherten sich so Platz 3 in der Endplatzierung. In Neuwied erreichten sie den 6.



Platz in der Mannschaftswertung.
 Platz 3 Sara Bund 2:25:32 (22:13 Swim, Vierte aus dem Wasser; 1:17:44 Bike, Viertschnellste und 42:50 Run, Viertschnellste)
 Platz 16 Carmen Schaaf 2:44:04 (26:01 Swim; 1:23:39 Bike; 48:58 Run)
 Platz 25 Gabi Joecken 3:12:09 (23:49 Swim; 1:34:02 Bike; 1:08:40 Run)

Beim Einzel-Endergebnis in der Liga kommt Sara mit 108 Punkten auf Platz 2; Sabrina Bühler mit 48 Punkten auf Platz 10.

Für die Tri Post Trier-Masters gingen beim letzten Wettkampf Engel Mathias Koch, Markus Quirin, Peter Joecken und Andreas Bund an den Start und konnten mit guten Leistungen den 3. Platz in der Tabelle verteidigen. Hier die

Einzelresultate:

Platz 5 Andreas Bund
 23:24/1:11:00/41:06 = 2:18:07

Platz 10 Markus Quirin
 21:51/1:12:25/45:43 = 2:22:54

Platz 20 Engel Koch
 20:41/1:20:05/48:35 = 2:32:31

Platz 32 Peter Joecken
 24:44/1:18:54/53:31 = 2:42:46

Damit können die Masters insgesamt auf eine erfolgreiche Saison 2019 zurückblicken. Schon recht früh zeichnete sich ab, dass die Teams aus Marpingen und Koblenz auch in diesem Jahr etwas besser sind. Es ging dann vor allem um die Absicherung des 3. Platzes, was auch deutlich gelang. In der Einzelwertung kam Andreas B. auf den 4. Platz, Markus Q. auf den 8. Platz und Matthias Engel K. auf den 10. Platz. Für alle drei Mannschaften waren

folgende Tri Postler am Start:

Nicolas Saurenz, Jonas Horn, Nicolas Krämer, Nicolai Haase, Maximilian Nichterlein, Sara Bund, Sabrina Bühler, Helge Orlt, Katharina Simon, Judith Seitz, Carmen Schaaf, Julia Wickersheim, Gabi Joecken, Andreas Theobald, Julian Thiebes, Marius Kolz, Jens Langetepe, Andreas Bund, Markus Quirin, Engel Mathias Koch, Joachim Oechsner, Frank Christmann, Christian Herber und Rodolfo Mendiola Badarcco.

18. Trierer Swim & Run

Am Samstag, 14. September richteten Tri Post Trier und Ironmanclub Trier in Zusammenarbeit mit dem Trierer Sportamt und der Europäischen Sportakademie den 18. Swim & Run im Trierer Nordbad aus. Danke an alle TeilnehmerInnen und Helfer. 105 aktive Athleten gingen auf den unterschiedlichen Strecken an den Start. Beim sogenannten Nordbadcup wurden 700 Meter geschwommen und fünf Kilometer gelaufen. Daneben wurden ein Jedermannrennen über 400 Meter Schwimmen und 2,5 Kilometer Laufen sowie mehrere Rennen für den Nachwuchs angeboten. Darüber hinaus konnte jedes Rennen auch von einer Staffel bestritten werden. Tri Postler Bernd Kneer führte abwechslungsreich durch die Rennen.

Tri Post Trier Athleten

Viele Tri Postler waren in dieser Saison besonders erfolgreich, alle Ergebnisse der Wettkämpfe hier zu nennen, würde den Platz der gesamten Vereinszeitung beanspruchen. Alle Ergebnisse finden Interessierte auf unserer

Den Nordbadcup konnten Tine Hausmann (Team getFit) sowie Andreas Theobald (PSD Bank Tri Post Trier) für sich entscheiden. Schnellste Staffelstarter waren Jens Nagel und Andreas Görres (Team getFit). Das Jedermannrennen gewannen Simone Anell und Manuel Meyer (Drei Kraft Neunkirchen) und als Staffel Erja Mühlbach und Lucia Blome (Tri Post Trier/Silvesterlauf). Bei den Schülerrennen konnten sich folgende Athleten in die Siegerlisten eintragen:

Schüler D: Paulina Peters (Tri Post Trier),

Schüler C: Leah Piech (Tri Speed Mamer) und Emilian Huber (Ludwigshafener SV 07),

Schüler B: Olivia Huber (Ludwigshafener SV 07) und Fabian Drexler (Tri Post Trier),

Schüler A: Sarah Piech (Tri Speed Mamer) und Paul Kalmbacher (LC Bingen),

Jugend B: Rebecca Bierbrauer (Tri Post Trier) und Julius Laudagé (ST-EULER TRIKids RSG Montabaur),
 Jugend A: Janik Fritzsche (TCEC Mainz).

Wir bedanken uns beim Team vom Nordbad Trier für die gute Zusammenarbeit in der Saison 2019.



Die Sieger des Nordbad-Cups

Homepage triposttrier.de und auf unsere Facebook-Seite.

Natürlich möchten wir hier an dieser Stelle aber einige besonders bemerkenswerte Ergebnisse hervorheben.

Jens Roth

1. Platz Deutsche Meisterschaft Cross-Triathlon / Zittau
- Sieger XTERRA Germantour 2019
2. Platz Deutsche Meisterschaft Cröss-Duathlon Trier (1. Ak-Platz)
15. Platz ITU Crosstriathlon WM



- Pontevedra / Spanien
- 2. Platz XTERRA Germany / Zittau
- 3. Platz XTERRA Luxembourg / Rosport
- 3. Platz XTERRA Malta/Golden Boy
- 6. Platz XTERRA Niederlande
- 11. Platz XTERRA Europa-Tour
- 20. Platz XTERRA Frankreich / Xonrupt Vogesen
- 1. Platz Mittelmosel Triathlon Zell
- 1. Platz Vulkancrosstriathlon Schalkenmehren
- 7. Platz Race of Champions Buschhütten
- 7. Platz Xterra Germantour Schleiden / Eifel (Cross-Duathlon)
- 1. Platz SWT Radsportfestival Trier

Tim Dülfer

- 5. Platz Triathlon Mülheim-Kärlich, Rheinland-Pfalz-Meister
- 1. Platz Löwentriathlon
- 1. Platz Baumholder Triathlon
- 11. Platz Breisgau Triathlon (Mitteldistanz)
- 1. Platz Allgäu SwimRun in Team mit Andreas Theobald

Markus Fandel

Markus feierte in Roth erfolgreich seine Langdistanz-Premiere und finishte in 9:53:40 (1:10:02 Schwimmen/05:12:14 Rad/ 3:24:04 Lauf) Anbei sein Bericht:

Der Weg zur Langdistanz: Als ich vor 5 Jahren in meiner Marathon-Vorbereitung mittwochs durchs Moselstadion gelaufen bin, hat alles angefangen. „Du warst doch letzte Woche schon hier, lauf doch mit uns!“, sagt der Lauftrainer der Tri Post. Die Ausrede „ich hab schon nen langen Lauf hinter mir“ hat bei ihm nicht gezählt und so bin ich nach über 30km von meiner ersten Trainingseinheit mit den Triathleten nach Hause gestieft. Ab da war ich im Triathlon Fieber und damit auch schnell vorprogrammiert für die Langdistanz. In der Zwischenzeit habe ich nicht nur Trainingspartner, sondern auch Freunde im Verein gefunden und mit denen einige Trainingseinheiten und Triathlons gemacht. 2019 sollte dann alles passen und so stand ich ein Jahr vorher am Montagmorgen in der Anmelde-schlange vom Challenge Roth.

Die Vorbereitung: Was ich so toll am Triathlon finde ist, dass man so viele Faktoren selbst beeinflussen kann. Ich bin Trainer und schreibe meine Pläne, bin Mechaniker und repariere mein Rad, Bikefitter, Ernährungsberater, Physio usw. Und weil ich auf keinem dieser Gebiete Fachmann bin, habe ich unheimlich vom Know-How im Verein profitiert. Ich glaube es gibt hundert Leute, mit denen ich trainiert und gefachsimpelt habe, um mich auf den längsten Tag im Jahr vorzubereiten. Gut 10 Stunden Training die Woche standen durchschnittlich auf dem Plan. Und die Motivation dazu kamen von den vielen sportlichen Vorbildern im Verein. Vorneweg: Für die Anmeldung in Roth musste ich schon ein Jahr vorher meine prognostizierte Zielzeit abgeben. So spontan fand ich 10 Stunden zwar selber unrealistisch, aber Zurückhaltung ist jetzt auch nicht die verbreitetste Tugend unter Triathleten. Nachdem ich das Wintertraining diszipliniert durchgezogen habe, waren die ersten Wettkampfergebnisse auch gleich sehr positiv. Trier, Gündingen, Grevenmacher, Maxdorf, Zell, ... so langsam kam ich ans Zweifeln, ob das anvisierte Ziel nicht doch zu schaffen wäre. Das Training wurde härter und die Rechen-spielchen wurden immer präziser. Am Ende habe ich eine detaillierte Pacing-Tabelle ausgefüllt, in der beim Best-Case Szenario eine 9:55:00 stand. Befeuert vom Zuspruch und den Glückwünschen meiner Vereinskameraden wurde diese Pace dann auch in der Samstagnacht vorm Rennen mit einer großen Portion Selbstbewusstsein auf die Radflasche mit der Eigen-verpflegung geschrieben. Dabei durfte aber dann auch wirklich gar nichts schief gehen! So ging es also mit meiner besseren Hälfte Katrin nach immerhin fast 3 Stunden Schlaf zum Schwimmstart. Für wen von uns beiden die letzten 9 Monate jetzt härter waren, weiß ich nicht. Auf jeden Fall bin ich froh, dass ich so eine tolle Unterstützerin für

dieses Vorhaben hatte!

Das Rennen: Jetzt geht's zur Sache! Beim Einrichten der Wechselzone laufen schon die emotions-schwangeren Hymnen, wie ich sie auf den Videos der Vorjahre beim Rollentraining schon unzählige Male gehört habe. Das Schwimmen ist meine schwächste Disziplin und wegen Schulterproblemen in den letzten 6 Wochen vorm Start sind die ganz langen Trainingseinheiten auch noch weggefallen. Trotzdem bin ich zuversichtlich und komme gut ins Rennen. An der 1900m Marke schaue ich einmal auf die Uhr und liege voll im Soll. Ausstieg nach 1h10min, Wechsel nach 1h14min, das ist auf die Minute genau nach Plan. Jetzt geht's auf die Rennmaschine. Die ersten 60km vergehen wie im Flug und vorm Kalvarienberg in Gredingen steht ein Durchschnitt von fast 36km/h auf dem Tacho. Jetzt weiß ich, die Beine sind gut! Ordentlich verpflegen und ein bisschen Tempo rausnehmen, dann könnte ich vielleicht im Plan von 5h17min Radzeit bleiben. Die erste Runde und der Solarer Berg waren ein göttliches Gefühl und ich kam aus dem Grinsen kaum mehr raus. Die zweite Runde wurde dann allerdings etwas langsamer und auf den letzten 40km waren Beine und Nacken schon im tief roten Bereich. In der Wechselzone bin ich dann zum ersten Mal nicht vom Rad abgesprungen, sondern stehen geblieben und habe ganz vorsichtig das Bein über den Sattel gehoben (die Jungs aus der 1. Mannschaft hätten mich dafür wahrscheinlich lautstark ausgelacht). Aus Angst vor Krämpfen habe ich mir im Wechselzelt dann eine Hand voll Salzbrezeln in den trockenen Mund geschoben und bin locker losgelaufen. Über die ersten gut 25km am Kanal entlang habe ich die Pace gut halten können und ich habe mich gezwungen Iso, Gels und Salz an jeder Verpflegungsstelle nachzuladen. Es war nicht heiß, aber auch bei 23 Grad war jeder nasse Schwamm willkommen und jedes



Kilometerschild wurde innerlich gefeiert, wie der Zieleinlauf nach einem Ultramarathon (auch wenn ich noch keinen gemacht habe). Ab hier wurde es dann richtig hart. Auf der letzten Schleife raus nach Büchenbach ist mir ein gehender Andi Böcherer entgegengekommen und ich wusste, das hier ist noch nicht überstanden. Zwischenzeitlich waren meine Hochrechnungen auf die Zielzeit deutlich in den Keller gegangen und ich rechnete mir aus, dass ich mit Ach und Krach bei exakt 10 Stunden rauskomme. Aber auch nur, wenn ich die Pace jetzt halten kann. Inzwischen haben einige andere Athleten um mich herum im letzten Anstieg Gehpausen eingelegt. Das kam für mich nicht infrage. Wenn man schon einen Langdistanz-Sieger nach seinen letzten Tipps fragt, dann sollte man sich ach dranhalten. „Auf keinen Fall anhalten“ hatte Marc gesagt. Also habe ich auf die Zähne gebissen und es durchgezogen. Erst bei km 39 habe ich dann realisiert, dass es nicht so knapp wird wie erwartet. Im Schmerz-Delirium habe ich die einfachsten Zahlen nicht mehr zusammengezählt bekommen. So konnte ich die letzten Metern durch Roth noch einmal genießen und bin mit 9:53:40 durchs Ziel gelaufen. Fazit: Ich war ja wirklich auf alles vorbereitet, aber nicht auf einen problemlosen Rennverlauf. Das hätte ich mir nicht erträumt! Am Ende möchte ich mich bei allen Leuten bedanken, die mir auf dem Weg dahin geholfen haben. Beim Training, an der Strecke oder einfach im Erfahrungsaustausch. Anders hätte ich das mit Sicherheit nicht geschafft!

Peter Joecken

Dagegen ist Peter Joecken ein alter Hase auf dem Triathlon-Gebiet. Er nahm 2019 zum 25. Mal in Roth teil, gleichzeitig seine 50. Langdistanz überhaupt. Das muss ihm erst mal jemand nachmachen. Beim Ironman Barcelona wurde Silber-Altersklassen-Sieger in 10:42 Stunden.

Anbei sein Bericht dazu:

Zum Abschluss meiner Saison mit 3 Langdistanzen ging es, im Schatten der Ironman-WM in Kona auf Hawaii, für mich zum Ironman nach Barcelona. Im Vorfeld konnte ich erstmals nach meiner Knieoperation im Februar etwas mehr Lauftraining absolvieren und ich fühlte mich von den vorausgegangenen Langdistanzen in Lanzarote und Roth recht gut erholt. Mein Vorhaben in Barcelona war es, in meiner Altersklasse möglichst weit vorne zu landen und eine Zeit unter 11 Stunden abzuliefern. Am Renntag in Calella versprachen die Wetterbedingungen bereits früh gute Zeiten. Es war bedeckt bei 22 Grad und schwach windig. In meiner Altersklasse waren richtige „Hochkaräter“ dabei, die mir sicherlich eine vordere Platzierung nicht leicht machen würden. Der AK-Weltmeister von 2017 war ebenso am Start, wie der spanische „Local Hero“ Jose Marin, der in Los Angeles bei den Olympischen Spielen im 50km Gehen eine Silbermedaille geholt hatte. Deshalb wollte ich auf jeden Fall Platz 3 erreichen und bei der Endzeit die 10 vorne stehen haben. Schon beim Schwimmen wollte ich zum ersten Mal nach 50 Langdistanzen bewusst mehr aus mir herausholen. Ich hängte mich nach dem Start an eine Gruppe, von der ich glaubte, im Wasserschatten profitieren zu können. Durch den rollenden Start ist das Schwimmen in Barcelona völlig schmerzfrei gegenüber dem Rennen auf Lanzarote, wo sich 2500 Athleten auf einmal ins Wasser werfen. Ich konnte in der Gruppe, die bei 1:05 Stunden einsortiert war, gut mithalten und beendete das Schwimmen mit knapp unter 1:10 Stunden. Und auch beim Wechseln hatte ich mir vorgenommen, ganz bewusst und zügig zu wechseln. Auch das glaubte ich in 50 Rennen zuvor nicht nötig gehabt zu haben. Später stellte sich heraus, wie wichtig und gut diese Entscheidungen waren. Alleine in den beiden Wechselzonen machte ich auf meine Gegner

4 Minuten gut. Auf dem Rad dann ging es auf die bekanntermaßen volle, aber sehr schöne und stimmungsvolle Radstrecke. Sie weist auf 180km lediglich 1000 Höhenmeter auf und versetzt aufgrund ihres flachen Profils die Teilnehmer in die Lage, persönliche Bestzeiten aufzustellen. Leider ist es aber auch so, dass viele meinen, dies auf unfaire Weise tun zu können und sie hängen sich in Pulks, die jede Menge Windschatten bieten. Das ist nicht mein Ding. Aber mit Befriedigung sah ich, dass die Penaltyzelte voll waren. Ich erfuhr später im Ziel, dass es knapp 500 blaue Karten und 49 rote Karten hagelte. Ich selbst fuhr mit guten Beinen und einer Portion Aggressivität eine 5:03 Stunden und wechselte so nach 6:26 Stunden auf die Laufstrecke. Die war eigentlich noch recht unbelebt, was mir das Gefühl gab, dass ich relativ weiter im vorderen Drittel der etwa 3700 Teilnehmer sein müsste. Meine Supporter riefen mir zu, dass ich an Platz 2 liegen würde mit 15 Minuten Rückstand auf den Weltmeister einer AK und 8 Minuten vor dem Spanier, den ich eigentlich vor mir gesehen hatte. Ich lief los und in mir festigte sich der Wille, Platz 2 zu halten und mich nicht von hinten überholen zu lassen. Der Slowene an Platz 1 war für mich kaum einzuholen. Beim ersten Turnaround, an dem sich die Teilnehmer begegneten, sah ich Jose Marin dann bereits 5 Minuten nur hinter mir. Er machte also Boden gut und er wirkte angestrengt. Ich selbst lief mein Tempo, das auf 4:20 Stunden Marathonzeit ausgerichtet war, weiter und wollte abwarten, was geschieht, wenn er aufläuft. Das war dann bei km 36 der Fall. Er überholte mich und ich hatte das Gefühl, dass er nicht mehr zulegen konnte. Ich aber fühlte mich noch vergleichsweise gut und konterte nach dem er glaubte, mich los geworden zu sein. Ich erhöhte meine Pace wieder auf 6 Minuten pro km und zog an ihm vorbei. Ich merkte, dass dies ein „Wirkungstreffer“ war und das bestärkte



mich darin, das Rennen in dem Tempo durchzulaufen. Ich habe tatsächlich Platz 2 geschafft und war überglücklich. Nach meinem Sieg auf Lanzarote erneut eine Spitzenplatzierung beim teilnehmerstärksten Ironman der Welt. Damit habe ich nicht gerechnet. Mit einer Gesamtzeit von 10:42 Stunden konnte ich sogar deutlich unter 11 Stunden bleiben. Nun lege ich eine Weile die Beine hoch. 2020 stehen bereits wieder die 3 Wettkämpfe auf Lanzarote, in Roth und in Barcelona auf dem Plan.

Sara und Andreas Bund

Nach ihrer erfolgreichen Qualifizierung und Finish beim Ironman auf Hawaii 2018 hat unsere Schwimmtrainerin Sara Bund auch in 2019 sich erneut einen Slot für Hawaii geholt. Einfach unglaublich, dass es in diesem Jahr auch ihrem Ehemann Andreas gelang, sich als Altersklassenathlet für Hawaii zu qualifizieren und dort gemeinsam an den Start zu gehen.



Sara und Andreas in Kona

Anbei ein interessanter Bericht von Andreas Bund zum Start der beiden beim legendärsten Triathlon der Welt:

12. Oktober 2019: Alles was Rang und Namen in der Triathlon-Welt hat, ist in Kailua-Kona versammelt. Na, und eben wir. Über das Rennen selbst muss ich ja nichts schreiben, die meisten von Euch haben es gesehen, kennen die Strecken und die Ergebnisse sowieso. Also beschränke ich mich ganz darauf, wie Sara und ich das Rennen erlebt haben.

Zunächst für die Eiligen die Ergebnisse:

Sara: Gesamtzeit 12:20:31 (1:06/

6:29/4:33), das bedeutet Platz 63 von 70 in der Ak.

Andreas: Gesamtzeit 10:44:00 (1:19/5:37/3:39), das bedeutet Platz 74 von 180 in der Ak.

Schwimmen

Um 7:15 (ich) bzw. um 7.20 Uhr (Sara) beginnt für uns der "längste Tag". Das Wasser in der Bucht von Kona ist bewegt, aber es geht noch. Noch vor dem Wendepunkt holen mich die ersten Frauen aus der Startgruppe hinter mir ein, darunter auch irgendwo Sara. Nach 1:19 steige ich aus dem Wasser. Und traurigerweise muss ich sogar von einem halbwegs gelungenen Schwimmen sprechen. Sara erwischt einen Superstart und läuft schon nach 1:06 in die Wechselzone.

Rad

In Nizza war meine Strategie für's Rad noch: Bergauf ruhig mal in den roten Bereich, bergab können sich die Beine eh' wieder erholen. Hier in Kona will ich es etwas ruhiger angehen lassen, um die Kräfte für den Marathon zu sparen. Also gebe ich manchmal nicht vollen Druck auf die Pedale. Die Bedingungen sind dieses Jahr Hawaii-typisch: Starker Gegen- und v.a. Seitenwind vor und nach dem Wendepunkt in Hawi. Und erfrischend kühl ist es auch nicht gerade. Als mir klar wird, dass ich mein Minimalziel von 5:30 so nicht schaffe, ist es schon zu spät. Es werden 5:37. Später seh' ich mir die gefahrenen Watt an und falle fast vom Sofa! Eine absurd niedrige AP (die ich mir gar nicht traue, hier zu schreiben!), das gibt's doch gar nicht!! Vllt. sollte ich in Zukunft doch mal wattgesteuert fahren.

Sara, der ich bei Km 40 im Vorbeifahren aufmunternd auf den Rücken klopfte, ist ca. bis Km 120 super unterwegs. Dann kommt es jedoch ganz dick: Erst andauernde Muskelkrämpfe in beiden Beinen, und dann bei Km 170 noch einen Platten. Weil das Ziel so nah ist, entscheidet sich Sara für's Pumpen und muss dafür noch dreimal vom

Rad absteigen! Das ist wirklich Pech!!

Aber auch ich muss auf der Radstrecke früh eine Enttäuschung verkraften: An der ersten Verpflegung bekomme ich mit, dass es Cola in Flaschen mit Sportverschluss gibt. (M)Ein Traum wird wahr!! Sofort lasse ich mir eine geben – und der Traum zerplatzt! Die Flasche rutscht einfach durch den Halter durch! Sie ist viel zu dünn! Danke für nichts, Mr. Cola!!!

Laufen

Nach 180km steige ich angemessen opamäßig vom Rad und wanke durch die Wechselzone. Das Laufen beginnt ganz ordentlich, die Zuschauer treiben einen an. Bei Km 3-4 eine kleine Schwächephase, aber dann finde ich endgültig meinen Rhythmus und laufe bis ca. Km 32 eine konstante 4:45-4:55er Pace. Das Energy Lab geht mir etwas auf die Nerven (weil ich zweimal den Wendepunkt zu früh erwarte), zieht mir aber nicht den Stecker. Erst die letzten 6-7 Km werden dann zäh. Aber insgesamt leide ich hier weniger als noch in Boulder und bin mit 3:39 auch zwei Minuten schneller.

Sara leidet dagegen auf der Laufstrecke richtig, aber so richtig! Zu den Krämpfen kommen jetzt auch noch Magenschmerzen. Beides zwingt sie zu vereinzelt Gehpausen. An den Verpflegungsstellen versorgt sie sich mit Red Bull, Cola und Hühnerbrühe. Auf dem Highway begegnen wir uns nochmal, sie auf dem Weg ins Energy Lab, ich laufe nach Kona zurück. Ich mache mir ziemliche Sorgen, auch als ich später im Ziel auf sie warte. Ob sie durchkommt? Aber Sara zeigt wieder einmal, wie zäh sie ist! Sie bringt den Marathon tatsächlich zu Ende und läuft nach 4:33 freudestrahlend und an ihren Papa denkend (ihre Startnummer ist sein Geburtsjahr) über die Ziellinie!

Unser Dank geht wie immer an die Trainer Marc und Engel! Und ein großes Dankeschön auch an die vielen VereinskameradInnen, die uns vor dem Rennen viel Glück



und Erfolg gewünscht haben, das Rennen über den Tracker verfolgten und sich auch danach gleich bei uns via Whatsapp meldeten! Das ist ein tolles Gefühl, wenn man weiß, dass es in Trier ein paar Leute gibt, die richtig mitfiebern!

Marc Pschebizin

Wird 2019 offizieller XTERRA Coach, es wird pro Land und Nationalität nur einer ausgewählt. Zudem wird der Tri Post Trier-Trainer XTERRA Weltmeister in seiner Altersklasse.

Dazu ein ausführlicher Bericht vom Weltmeister selbst:

27.10.2019, 6:00 Uhr Kapalua Maui Hawaii. Unser Wecker klingelt. Es ist der Tag der Xterra Weltmeisterschaften auf der Insel der Träume. Mit dabei die beiden Tri Post Athleten Marc Pschebizin aus Mertesdorf und sein Schützling Timo Spitzhorn aus Montabaur und nicht zu vergessen Timos Papa Oli Spitzhorn, unser Teamchef und super Supporter. Es wird ein heißer Tag, Temperaturen bis 32 Grad und eine fast unmenschliche Luftfeuchtigkeit werden das Rennen zu einer wahren Schlacht machen.

Rückblick: Timo hat sich bei den Deutschen Meisterschaften in Zittau für die WM qualifiziert, wo er Deutscher Amateur Meister wurde. Ich persönlich habe mich beim Xterra in Luxemburg erst 6 Wochen vor der WM qualifiziert. Der 19jährige Timo wurde 2018 Vizeweltmeister und möchte nun nach dem Weltmeister Titel in der U 19 Klasse greifen. Er wird von mir seit zwei Jahren betreut und legt seitdem eine Hammer Saison nach der anderen hin. Meine Ambitionen liegen deutlich niedriger. Ich will einfach nur ein gutes Rennen bestreiten und zeigen, dass man auch in der Mastersklasse noch ordentlich Gas geben kann. Im Grunde habe ich in meiner Triathlon Karriere eh alles erreicht und kann dementsprechend locker in ein solches Rennen gehen. Wir sind seit einer Woche auf dieser Trauminsel und haben uns

Stück für Stück an die Hitze und die Zeitumstellung gewöhnt und uns von der 30stündigen Anreise erholt. Wir sind x-mal die Strecke abgefahren und -gelaufen, um uns an die Bedingungen zu gewöhnen. Unser Supporter Oli hat sich dabei leider das Schlüsselbein gebrochen. Aber auch Sightseeing, Schnorcheln oder Golf spielen kamen nicht zu kurz. 2 Tage vorher wurde mir von den Renndirektoren noch das offizielle XTERRA Coaching Zertifikat verliehen, welch eine Ehre, mit der ich nun XTERRA Trainings Camps und Seminare veranstalten darf.

Zum Rennen: Wir müssen 1,5 km im Ozean schwimmen, 30 km MTB fahren, davon 80% auf schmalen Singletrails und 10 km über rutschige Trails laufen mit teils sehr steilen Anstiegen. Insgesamt müssen über 1000 Höhenmeter bewältigt werden. Leider hat es in der Nacht und am Morgen stark geregnet, was die MTB und Lauf Trails in ein matschiges Geläuf verwandelt hat. Die Wellen im Pazifik waren am Tag zuvor so riesig, dass viele Athleten am Rennmorgen mit nackter Angst im Gesicht zum Schwimmstart gehen. Doch heute sollte es nicht ganz so schlimm sein. Die hawaiianische Göttin Pele scheint es gut mit den Athleten aus über 40 Ländern zu meinen. 15 Minuten vor dem Start findet das traditionelle "Blessing" durch einen echten Hawaiianer statt. Er bläst dabei auf einer traditionellen Muschel. Alle Athleten werden nochmal dazu aufgerufen fair miteinander umzugehen und die Naturgewalten und Schönheiten der Insel zu achten und zu respektieren. Gänsehaut Feeling pur. Die Amateure starten eine Stunde nach den Profis. Ein Kanonenschuss, der die letzte Angst aus den Köpfen der Athleten vertreibt, und 800 Athleten stürzen sich in die teils riesigen Brecher, um die 1,5 km Schwimmstrecke in Angriff zu nehmen. Ich schwimme meinen Rhythmus und lasse mich auf keine Schlägereien ein. Die

Bojen sind durch die hohen Wellen kaum zu erkennen. Der Salzgeschmack im Mund und das ständige Verschlucken machen das Schwimmen nicht gerade einfacher. Nach 750m spuckt uns der Ozean wieder aus und ein kurzer Landgang von 50 Metern folgt, um wieder in die Waschmaschine abzutauchen. Durchgerüttelt und geschüttelt bin ich am Ende glücklich die Bike Wechselzone zu erreichen. Die Zeit ist dabei fast nebensächlich, Hauptsache überlebt;-) Die 30 km lange Bikestrecke ist aufgeweicht wie ein Schwamm und der "Red Dirt" klebt am Reifen und macht das ganze Vergnügen zur Rutschpartie. Zum Glück hat es nicht wie im letzten Jahr die ganze Woche durchgeregnet, so dass die Trails recht schnell abtrocknen können. Dennoch haut es mich in der ersten von zwei Radrunden vom MTB runter. Ich streife mit dem Lenker einen Baum und schürfe mir Arm und Schulter auf. Meine Radflasche mit der speziellen Eigenverpflegung verschwindet dabei auf Nimmer Wiedersehen im Wald. Fängt ja gut an, denke ich mir. Aber irgendwie lässt mich der Aloha Spirit von Maui recht relaxed damit umgehen. Mund abwischen, aufstehen und weiterfahren. Schauen wir doch mal, was noch so kommt. Die Bikestrecke ist schwierig, da fast nur schmale Single Trails mit gefühlt tausend Kurven und Richtungsänderungen bewältigt werden müssen. Dazu kommt, dass wir viele Altersklassen-Athleten überholen müssen, was auf den schmalen Pfaden nur schwer machbar ist. Laut rufend machen wir uns bemerkbar, um zu überholen. Unser Teamchef und Papa von Timo, Oli Spitzhorn, wartet schon im Wald auf uns, um uns Platzierungen und Zeitrückstände durchzugeben. Ich kann es kaum glauben, als er mir sagt, dass ich mit 2,30 min auf dem zweiten Rang liege. Timo führt das Feld der U 19 wohl an. Also läuft doch. Motivation pur! Die zweite Bike Runde ist dann deutlich leichter



zu befahren, da die Trails schon etwas abgetrocknet sind und sich die Rutschpartie somit in Grenzen hält. Ich fahre also mit knapp 3 Min Rückstand auf den führenden Franzosen in die Wechselzone ein und gehe auf die Laufstrecke.

Die hawaiianische Sonne treibt nun Luftfeuchtigkeit und Hitze in schwindelerregende Höhen. Viele Läufer vor mir gehen mehr als sie laufen, weit nach vorne gebeugt, die Hände auf den Knien. Die Anstiege sind steil und gnadenlos. Der Kurs ist einfach beschrieben, 5 grausame km bergauf und 5 rutschige km auf Trails wieder bergab. Bei mir läuft es aber von Anfang an gut. Ich sammle einen Athleten nach dem anderen vor mir ein. Das Inferno Lauftraining macht sich nun bemerkbar. Bergauf kann ich einfach und das isen darüber gibt mir Sicherheit und Zuversicht evtl. auch noch den Führenden einzuholen. Im Wald treffe ich wieder unseren Supporter Oli, der mich förmlich anschreit, Gas zu geben und alles rauszuholen. Timo sei am Sterben, ruft er mir zu, was natürlich sehr schade ist. Kurz darauf laufe ich an ihm vorbei. Niemals aufgeben und weiterkämpfen, feuere ich ihn an.

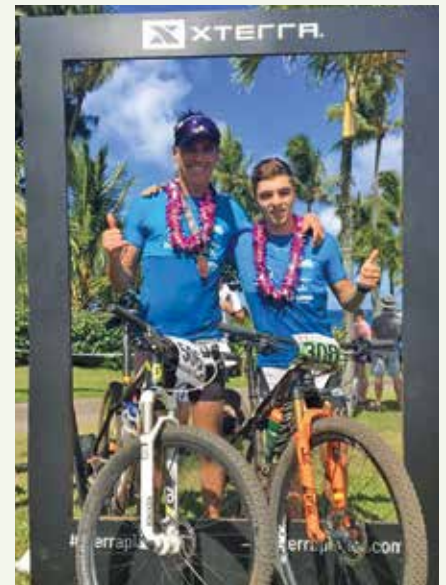
2 km vor dem Ziel wartet noch der Schafrichter auf uns, eine mega steile Rampe mit über 20% Steigung, die man kaum laufen kann. Da sehe ich den führenden Franzosen plötzlich vor mir. Einfach unglaublich, welche Kräfte ein Mensch im total erschöpften Zustand noch leisten kann. Ich fliege förmlich an ihm vorbei, er steht, kein Widerstand. Weltmeister, geil!!

Der letzte Trail und Kilometer zum Ziel ist einfach herrlich mit Aussicht aufs türkise Meer, ich kann es tatsächlich noch genießen. Selbst die letzten 300 Meter über den tiefen Sandstrand können mich nicht mehr aus der Ruhe bringen. Nach 3 Stunden und 2 Minuten komme ich erschöpft, aber mega happy ins Ziel. Oli empfängt mich schon im Ziel und schreit mir zu, dass ich Weltmeister Masters bin, ich kann's kaum glauben.

Timo kommt 2 Minuten später ins Ziel als 5. der U 19, sichtlich enttäuscht, nicht gewonnen zu haben. Ich nehme ihn in den Arm und tröste ihn, denn er hat so eine geniale Saison in der 1. Bundesliga für das PSD Team Tri Post Trier

und in den vielen Xterra Rennen hingelegt und so viel Mut und Durchhaltewillen bewiesen. Man kann nur den Hut ziehen vor seinen Leistungen. Man kann nicht immer ganz oben stehen. Seine Zeit wird noch kommen. Die Siegesfeier am Abend wird zu einer einzigen rauschenden Party. Die Saison ist zu Ende und das Abenteuer Maui hat eingeschlagen wie eine Bombe.

2020 wieder??



18. Trierer Swim & Run

Jugend-Triathlon-Camp Schalkenmehren (22.-25.07.2019)

Im Juli fand zum ersten Mal ein eigenes Jugend-Triathlon-Camp statt. Gemeinsam mit einigen Kindern aus Bingen haben wir an den vier Tagen Schwimmen, Radfahren und Laufen trainiert und hatten bei einigen anderen Aktivitäten auch viel Spaß miteinander. Das war bei Temperaturen bis an die 40 Grad eine schweißtreibende Angelegenheit. Montags haben wir uns gegen Mittag am Sportplatz in Schalkenmehren getroffen und dort unsere Zelte aufgeschlagen. Anschließend sind wir eine Runde im Maar schwimmen gewesen und haben auch noch eine MTB-Tour gemacht. Trainiert haben uns Marc Pschebizin und

Ulrike Blank-Peters aus Bingen. Am nächsten Tag ging es nach dem Frühstück mit Laufkoordination und Radtechnik los. Abgekühlt haben wir uns zwischendurch immer wieder im Maar, das in direkter Nähe zum Zeltplatz war. Abends haben wir eine Wanderung zur Sternwarte mit Führung gemacht. Auch am Mittwoch gab es wieder Triathlon-Training und außerdem waren wir noch im Kletterwald. Abends kam Engel und hat mit uns getrommelt und getanzt. Dann haben wir noch gegrillt. Donnerstag war schon der letzte Tag. Auch da sind wir nochmal MTB gefahren und sind ins Maar gesprungen. Dann haben wir mit unseren Eltern die Zelte wieder abgebaut und sind

wieder nach Hause gefahren. Ich fand es ein sehr schönes Trainingslager und hoffe, dass es nächstes Jahr wieder stattfinden wird. (Fabian Drexler)



Spaß in Schalkenmehren – Tri Post Kids

Rebecca Bierbrauer

Eine sensationelle Saison 2019 legte die 15jährige Rebecca hin. Sie bewies, dass sie nicht umsonst



im Nationalkader der Deutschen Triathlon Union ist und noch viel Entwicklungspotential in ihr steckt. Im Mai wurde sie Deutsche Meisterin im Duathlon, in Montabaur Ende Mai beim Schüler-Triathlon Vize-Siegerin beim Rennen der Jugend B. Bei der Deutschen Triathlon Meisterschaft der Jugend und Junioren in Grimma wurde sie Deutsche Meisterin und gewann souverän im August den DTU Triathlon-Jugendcup in Goch.

Dazu ihr Bericht:

Nach meinem Titel in Grimma ging ich schon mit gewissen Erwartungen an den Start. Ich dachte mir, schlechter als Top 5 will ich heute echt nicht sein. Nach dem Schwimmen kam ich so mittelmäßig aus dem Wasser, aber Dank der DM wusste ich ja, dass das nichts zu bedeuten hat. Kurz nachdem es aufs Rad ging, sah ich plötzlich einen Schuh auf der Straße liegen und dachte mir „Oh nein, die Arme, die den verloren hat“. Dann hab ich gesehen, dass es die deutsche Vizemeisterin war und das hat mich ganz schön geschockt. Trotzdem bin ich einfach weitergefahren und schon nach der ersten von drei Radrunden war ich in der Spitzengruppe. Ich wechselte also ganz vorne auf die Laufstrecke und konnte mich direkt absetzen. Und da wurde mir dann klar, dass meine größte Konkurrenz irgendwo im Verfolgerfeld abgeblieben ist und dass das echt was werden kann. Ich bin also einfach nur noch gerannt und war mir meiner Sache ziemlich sicher, bis ich Felipa nach dem Wendepunkt an Position zwei entdeckt hab, mit gar nicht so viel Abstand. Da habe ich nochmal richtig Gas gegeben. An der Strecke war eine super Stimmung und die Anfeuerungen der Zuschauer haben mich total motiviert. Es wurde also zum Glück nicht knapp zum Schluss und ich konnte das Rennen einfach genießen. Ein richtig tolles Saisonfinish. Damit, dass ich dann auch noch den DTU-Cup gewinne, habe ich bis zum Schluss nicht gerechnet. Deshalb war ich darüber

umso glücklicher. Eine richtig tolle Saison, danke an Trainer Marc!



Rebecca beim Swim & Run mit Trainer Marc und Jugend-Koordinator Wolfgang Scholtes.

Fabian Drexler

- 2. Platz Gesamt und Rheinland-Pfalz-Meister beim Grafschafter Crossduathlon
- 2. Platz Ahrweiler und Rheinland-Pfalz-Meister
- 3. Platz Crossduathlon Schleiden
- 3. Platz Triathlon Illingen

Carla Thees

- 1. Platz Schüler-Triathlon Montabaur
- 3. Platz Grafschafter Crossduathlon

Gabriel Rademacher

- 3. Platz Schüler-Triathlon Merzig

Für den Triathlon-Sport ist nun Winterpause, das bedeutet allerdings nicht gleichzeitig Trainingspause. Viele Athleten planen bereits schon jetzt ihre Wettkämpfe in 2020 und bereiten sich auch schon darauf vor. Ab November

sind wir wieder an drei Terminen im Stadtbad am Trainieren, planen ein Schwimm-Trainingslager und nehmen an zahlreichen Laufveranstaltungen in der Region statt. Nicht zu verfehlen wird unsere Fan-Meile am 31. Dezember beim Bitburger 0,0% Silvesterlauf in der Brotstraße in Trier sein. Außerdem sind wir natürlich schon jetzt in der Planung für den 13. Internationalen BMW Cloppenburg X-Duathlon am 8. März 2020 im Trierer Weißhauswald. Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme und natürlich auch über Helfer aus dem Gesamt-Verein. www.x-duathlon.de



Tri Post Trier Kids und Jugend mit Trainern beim Swim & Run!

*Für die Tri Post Trier
Nicole Böhme-Lagasse*



MATTHIAS RUPPERT
Bauunternehmen

AUF UNSER **WORT**
KÖNNEN SIE **BAUEN**

Rohrerweg 3 | D-54518 Esch | 06508-9150-0 | info@matthias-ruppert.de | www.matthias-ruppert.de



Walking: Sommer-Abschluss

Nach einem, der meist heißen Sommerabenden im Weissshaus Wald, trafen sich der, aktivere Teil der Gruppe im Gasthaus Müller-Siegismund in Aach zum traditionellen Abschied vom Weissshaus Wald in lockerer Runde. Bei „gepflegter Hausmannskost“ und „einem“ Tropfen nach Wahl, ließen wir den Abend, in diskussionsfreudiger Stimmung ausklingen.

Nach der Zeitumstellung im Oktober

sind wir wieder an den Mattheiser Weiher, ab 17.00h anzutreffen.



Wandern & Fahrten



„Gruppenfoto mit Blick auf Manderscheid“

Unsere Wanderungen führen uns immer wieder auf neue Wege in unserer wunderschönen Region. Auch für langjährige Wanderfreunde bleibt es spannend.

Wandern – Wanderplan für das 1. Halbjahr 2020

(Änderungen vorbehalten!)

Wochentag	Datum	Wanderung	WF	Kontakt
Donnerstag	09. Jan 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	23. Jan 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	06. Feb 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	20. Feb 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	05. Mär 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	19. Mär 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	02. Apr 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	16. Apr 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	30. Apr 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	07. Mai 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	04. Jun 2020		Gisela Sirznich	06501/18444
Donnerstag	18. Jun 2020		Gisela Sirznich	06501/18444

RW= Rundwanderung, StW= Streckenwanderung

Gastwanderer sind immer herzlich willkommen!

Wanderstrecke und Treffpunkt werden auf unserer Homepage bekannt gegeben und dienstags bzw. freitags im Trierischen Volksfreund veröffentlicht.

Alle Donnerstagswanderungen und Sonntagswanderungen, aktuelle Tagestouren oder Fahrten finden Sie dienstags bzw. freitags im Trierischen Volksfreund oder auf unserer Homepage unter <http://pst-trier.de/sportangebote/wandern-und-fahrten>

Walkingtreff: jeden Montag

Im Sommerhalbjahr im Waldstadion/Weishauswald um 17:30 Uhr (Treffpunkt: Parkplatz am Tiergehege)
Im Winterhalbjahr am Mattheiser Weiher um 16:00 Uhr (Treffpunkt: Parkplatz Freibad Süd)
Walkingleiter: Lothar Gröbel, Tel.: 0172/6533158



Jahresfahrt 2. Weg PST Gruppe Rolinger

In alter Tradition wurde auch im Jahre 2019 von der 2. Weg Gruppe Rolinger unter der Führung von Rüdiger Cadenbach in der Zeit vom 12.07.2019 bis 14.07.2019 die jährliche Radtour gestartet. In diesem Jahr führte die Reise in die Pfalz in den wunderschönen Ort Rhodt unter Rietburg.

Im letzten Jahr mussten wir den extremen Temperaturen von 35° bis 41° trotzen. Leider hatten wir in diesem Jahr mit wechselnden Wetterkapriolen zu kämpfen. In den frühen Morgenstunden des 12.07. starteten wir von der Toni Chorus Halle über Schweich nach Rhodt unter Rietburg. Hier hatte unser Sportfreund Hermann bei unserer netten Vermieterin Margret für alle wunderbare moderne Apartments angemietet. Danke Hermann, Du hast eine sehr gute Auswahl getroffen. Nach unserem Eintreffen und dem Bezug unseres Quartiers ist in der Regel immer das Einrollen der Radtour angesagt. Doch nachdem wir bei Regen ankamen, entschieden wir uns das Einrollen zeitlich zu verschieben. Wir nutzten die Zeit in dem schönen Ort gemütlich Kaffee zu trinken. Zwischenzeitlich hatte Petrus mit uns ein Einsehen und bescherte uns Sonnenschein. Frisch gestärkt mit Kaffee und Kuchen starteten wir zum Einrollen in Richtung Annweiler. Das lockere Einrollen mussten wir dann kurz unterbrechen, da wir von einem Gewitter überrascht wurden. Wir hatten Glück, dass wir noch rechtzeitig eine Unterstellmöglichkeit gefunden haben. Die Unterbrechung mussten wir etwas ausdehnen, da an dem Fahrrad unseres Sportfreundes Charlie der Lenkervorbau gebrochen war. Gott sei Dank konnte er noch an diesem Freitagnachmittag eine Werkstatt finden, die den Schaden beheben konnte. Nach dem Gewitter hatten wir dann den Sonnenschein den wir benötigten um unsere Tour Richtung Heimat (Rhodt) fort zu setzen. Auf der Fahrt nach Rhodt mussten

wir durch Landau. Und siehe da, hier war auf dem Marktplatz ein Sommerfest im Gange (Landauer Sommer). Hier konnten wir unsere verloren gegangenen Kräfte mit kleinen Snacks und den für die Pfalz bekannten Weinschorlen auffüllen. Nach immerhin fast 40 km erreichten wir dann unser Ziel Rhodt. Nachdem wir unsere Körper mit einer heißen Dusche wieder regeneriert hatten begaben wir uns zu Abendessen in das Gasthaus „Sonne“. Bei leckerem Essen und den entsprechenden dazugehörigen Getränken (Wein und Schnaps) wurde der nächste Tag geplant. Am Samstagmorgen nach einem reichhaltigen Frühstück starteten wir in Richtung Bad Dürkheim. Die Tour führte über Neustadt, Deidesheim nach Bad Dürkheim. Diese Tour sollte speziell für den Verfasser Wolfgang einige Überraschungen bereithalten. Er hat dabei verstanden, dass man sich ohne die entsprechenden Trainings nicht in eine Tour begibt, die einige Berge vorsieht.



Letztes Jahr noch mit der Urkunde für gutes Fahren und Führungsarbeit ausgezeichnet, war er froh nicht im Besenwagen zu landen. Nur durch gutes Zureden der Mitstreiter konnte er bewegt werden, dann die Tour doch letztendlich zu Ende zu fahren. Die meisten Mitstreiter waren jedoch gut durchtrainiert. Überrascht waren wir von unserem Freund Klaus Wosny. Das erste Mal dabei und zehn Jahre nicht auf dem Rad gesessen, hatte er keine Probleme mit den gefahrenen Kilometern und Streckenprofilen. Ihm steht in diesem Jahr die Urkunde zu.

Zurück von der Tour begaben wir uns zum Weingut Anselmann. Dort wurden wir mit gutem Essen und tollen Weinen für die überstandenen Strapazen entschädigt. Da das Wetter wieder in Dauerregen übergegangen war, entschieden wir uns den nächsten Tag nicht auf dem Rad zu verbringen. Das führte dazu, dass man die Zeit im Weingut Anselmann entsprechend ausdehnte. Wolfgang war erleichtert, da nicht nur die Beine schmerzten. Nach dem wir uns im Schlaf erholt hatten, fuhren wir am Sonntag dem 14.07. zum Hambacher Schloss. Ein wenig Kultur kann bei einem Ausflug ja nicht schaden. Nach so viel Deutscher Geschichte machten wir uns wieder auf den Heimweg. Rüdiger hatte wieder ein Mal die richtige Musik zusammen gestellt. Und so endete unsere Tour 2019 mit einem Lied auf den Lippen. Ein großes Dankeschön an Uli für die ausgewählten Strecken, die doch für manchen eine Herausforderung waren. Nächstes Jahr starten wir wieder zu einer noch unbekannten Tour. Für mich steht auf jeden Fall fest, dass ich ohne Training nicht mehr an den Start gehe.

Der Verfasser Wolfgang Zingen





3Z zielbewusst
zeitgemäß
zuverlässig

Trierer Straße 46
54313 Zemmer-Rodt
Tel.: 06580 / 913446
Fax: 06580 / 913596

**Der richtige Partner für die Gastronomie
den Festbereich, Kantinen, Geschäfte und
Privatkunden**

**fordern Sie unverbindlich
ein Angebot**

**e-mail: Getraenke.Konder@t-online.de
www.getraenkekonder.de**

Funk: 0174/3879363

So gut kann Bier schmecken.

Bitte ein Bit



Agility mit Albert macht Spaß

Hallo Ihr Zweibeiner, heute wollen wir uns einmal kurz vorstellen: wir heißen Benny, Cody, Ella, Fee, Oscar, Trixi, Willy und Yoshi. Wir sind ein fröhlicher Haufen Hunde, unterschiedlicher Rasse, klein und groß, jung oder auch schon ein wenig älter; aber wir sind alle fit und gesund. Fit und gesund müssen wir auch sein, denn wir gehören zur Abteilung „Agility Freunde Trier“ und treffen uns einmal zu „Agility for fun“ auf dem riesigen Hundesportplatz des PST. Wie Ihr auf dem ersten Foto seht, ist es nicht ganz leicht, uns alle auf ein Foto zu bekommen.



Es dauert ganz schön lange, bis alle Zweibeiner auf Position sind

Natürlich kommen wir Hunde nicht alleine, unser „Führungspersonal“, sprich Herrchen und Frauchen, ist immer dabei. Dies ist auch ganz wichtig, denn Agility ist ein Teamsport. Auch nicht fehlen darf unser Trainer Albert, weil er immer weiß, wo es lang geht und wie wir fehlerfrei über die Hindernisse ans Ziel kommen. Bei jedem Training wird zuerst ein Parcours aufgebaut. Der Parcours besteht aus unterschiedlichen Geräten: Hürden, Reifen, und Weitsprung für Sprungkraft und Schnelligkeit; Slalom, Steg, A-Wand und Wippe für Konzentration und Geschicklichkeit und natürlich den Tunnel, da muss man schon ganz schön mutig sein, um ihn zu durchlaufen, da es in ihm immer sehr dunkel ist. Damit ihr Zweibeiner eine Vorstellung davon bekommt habe ich euch von vielen Geräten ein Foto gemacht, dabei lernt ihr auch noch meine Sportsfreunde kennen.



Benny, ein Labradudel, fliegt nur so über die Hürden



Meine Freundin Trixi würde auch durch einen brennenden Reifen springen



Weitsprung ist für mich kein Problem



Cody hat schon viel Turniererfahrung: hier beim Slalom ...



... und auch auf dem Steg fühlt er sich sicher



Ella, unsere jüngste, überwindet sicher die doch sehr hohe A-Wand



Der Sachtunnel ist ganz schön dunkel, aber ich kenne keine Angst

Wie der Parcours aussehen soll, bestimmt Albert. Der Parcours wird bei jedem Training anders aufgebaut; so ist das Training für uns nie langweilig. Alle packen beim Aufbauen mit an, d.h. wir natürlich nicht, wir liegen in Wartestellung, sind ganz gespannt, wann es endlich losgeht. Aber noch ist Geduld gefragt, denn zunächst laufen alle Zweibeiner wild gestikulierend über den Parcours, zwischen den Hürden hindurch, immer hinter Albert her, der den Weg vorgibt, in welcher Reihenfolge die Hindernisse später übersprungen werden sollen. Herrchen und Frauchen müssen da ganz genau aufpassen und sich alles einprägen, denn sie geben uns ja mit Körpersignalen und Zurufen Tipps, wie wir laufen müssen. Das alles erfordert viel Konzentration und Disziplin von uns, aber auch von unserem „Führungspersonal“.



Die Kommandos müssen schon rechtzeitig kommen, sonst läuft Benny zum Frauchen



Dann geht es endlich los: noch kurz Aufwärmen und dann an den Start, immer schön einer nach dem anderen. Endlich laufen, springen, klettern – ein großer Spaß für uns. Aber wir dürfen bei aller Freude und Übermut nie Herrchen oder Frauchen aus den Augen oder Ohren verlieren, denn bei aller Freude: wir haben auch ein klein wenig Ehrgeiz und möchten keine Fehler machen. Im Ziel angekommen, sind wir schon etwas müde, denn so ein Parcours mit oft 20 Hindernissen ist doch eine kleine Herausforderung. Aber wir Vierbeiner sind lange nicht so außer Puste, wie unser „Führungspersonal“: die müssen sich ja auch immer mächtig sputen, damit sie hinter uns herkommen.



Wo ist denn Cody's Frauchen?

Auf alle Fälle gibt es für uns nach jedem Lauf immer ein großes Lob und jede Menge Leckerlis: das ist toll und spornt uns an. So geht das Training ständig reihum, Albert steht in der Mitte und gibt Tipps.



Zum Glück gibt Albert unseren Zweibeinern Tipps. Natürlich nicht an uns, denn wir machen immer alles richtig, vielmehr ist es unser Führungspersonal, dass schon einmal die Richtung vergisst oder falsche Zeichen gibt.



Ein Sprung über die Mauer ist für Cody kein Problem

Albert stellt den Parcours dann auch des öfteren um, denn wir Hunde sind klug, prägen uns schnell die Richtung ein, denn sonst würde es uns langweilig und wir würden unkonzentriert. Zum Schluss wird abgeräumt und wieder packen alle mit an, außer uns natürlich. Wir dürfen zuschauen, liegen auf der Wiese mit einem tollen Gefühl, denn wir waren heute wieder „mega-

gut“, haben alles richtig gemacht und viel Lob bekommen und am Schluss noch einen großen Jackpot mit Leckerlis.



Leckerlis sind für Ella und uns alle eine gute Belohnung

Nur Herrchen und Frauchen müssen noch üben; so ist es halt. Aber keine Sorge, aus diesem Grunde ist ja jede Woche Training bei Albert. Es wird schon klappen – irgendwann.

In diesem Sinne grüßen mit müden aber glücklichem „Wauwau“ Benny, Cody, Ella, Fee, Oscar, Trixi, Willy und natürlich ich, Yoshi.



Das bin ich: Yoshi, der Autor

Wenn ihr noch mehr erfahren wollt, schaut doch einfach auf unserer Homepage: agility-freunde-trier.de nach.

von Yoshi



AUBART
Werbemittel

Am Herrenbrunnchen 6a | 54295 Trier
Tel.: 0651 - 99 33 297 | Fax 0651 - 99 33 476
info@aubart-werbemittel.de | www.aubart-werbemittel.de

Ihr Partner für Werbemittel aller Art von a - z

50 Jahre Segeln im PST Trier e.V. - ein grandioses Fest im Hafen

Die Segelabteilung im PST Trier e.V. feierte ihren 50. Geburtstag und das wurde im Hafen unter der Schirmherrschaft des Trierer Oberbürgermeisters Wolfram Leibe mit einem großen Fest gefeiert. Am Nachmittag begrüßte die Vorsitzende Dr. Patricia Erbel-dinger die geladenen Gäste, darunter die Bürgermeisterin Frau Elvira Garbes, den Vorsitzenden der Europäischen Sportakademie Trier Georg Bernarding, den Sportkreisvorsitzenden des Sportbunds Rheinland Michael Maxheim, den Vorsitzenden des Landes-seglerverbands Rheinland-Pfalz Wolfgang Wagner, den Vorsitzenden des Segler-Fachverbands Ulrich Brach, für die Hochschule Trier Prof. Dr. Jan Christoph Otten, für die Wasserschutzpolizei Achim Bartholomé, für die Wasserwacht Reinhold Plein, für die DLRG Martin Görres-Mendling und Stephanie Weber, das Mitglied des Bundestags Andreas Steier und viele weitere geladene Gäste, deren Kommen uns sehr gefreut hat.

Der Oberbürgermeister richtete ein Grußwort an die Anwesen- den und der Präsident des PST Trier e.V., Thomas Lorenz zeigte die Entwicklung der Segelabtei- lung bis heute auf. Die Abteilung zählt inzwischen zu den größten innerhalb des Vereins. Bedeutende Eckpunkte in ihrer Geschichte ist die ehrenamtliche Durchführung der Hafenverwaltung des Yacht- hafens Trier-Monaise und dessen ebenfalls ehrenamtliche Instand- haltung, ein umfangreiches An- gebot an Ausbildungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Erwerb diverser Sportbootführer- scheine, aber auch die Leistungen der Mitglieder im Rahmen sportlicher Wettkämpfe und die Austragung von Ranglistenregatten, die zur Teilnahme an den deutschen Meisterschaften qualifizieren.

Das Wetter war perfekt! Bei strahlendem Sonnenschein und 2-3 Bft. Wind wurde bis tief in die Nacht gefeiert. An Land und auf dem Wasser gab es unterschiedli-

che Programmpunkte wie die Be- sichtigung des Polizeibootes, Schnuppersegeln, Drachenboot fahren, Wasserski- und Wake- boardangebote, eine Vorführung der Fechtabteilung, eine Hüpfburg u.v.m. Wir danken

- unseren Ehrengästen ebenso wie allen Besucherinnen und Besuchern für ihr Kommen, die Geschenke und Glückwünsche
- unseren Sponsoren, die die Ausrichtung der Feier unter- stützt haben: Aubart Werbe- mittel, Gartenbau Schneider, Hornbach Trier Baumarkt und Gartenmarkt, Mesolt Engineering GmbH, PST Trier e.V., Sparkasse Trier



- Andreas Kröger, der den Yacht- hafens am Abend zauberhaft illuminiert hat
- der Band Kuss'n Groove und den H.A.T. Boys, die mit ihrer Live-Musik bis in den späten Abend zusätzlich für viel Stimmung gesorgt sowie Christopher Kutsch und seinen Freunden, die die Technik zur Verfügung gestellt haben



- den "Piratinnen" der Show- tanzgruppe Rainbow aus Konz für den fantastischen Auftritt
- den Mitgliedern der Reitab- teilung des PST Trier e.V. für ihre Unterstützung
- den Abteilungen des PST Trier e.V.: den Fechtern, für ihre

beeindruckende Vorführung, der Wasserschutzpolizei und der Wasserskiabteilung, für ihr Wasserski- und Wakeboard- anbot am Nachmittag

- dem Ruderverein Trevis 1921 e.V. Trier für den Einsatz des Drachenboots
- der Wasserwacht des DRK im Stadtverband Trier, für die Sicherung der Veran- staltungen auf dem Wasser
- den Spendern von Flaggen für das Fest, die weiterhin unseren Flaggenmast zieren
- der Spenderin der Hüpfburg – eine tolle Idee, die nicht nur bei den Kindern großen Anklang gefunden hatte
- und natürlich auch den vielen, vielen Mitgliedern der Segel- abteilung die vor, während und nach dem Fest mit angepackt, Kuchen und Salate spendeten, Interessierte auf Booten mit- genommen und ebenfalls gute Laune verbreitet haben – allen voran danken wir Magdalena Norta für die Leitung der Orga- nisation, Jana Prodius, Christel Schneider und Yvonne Majeres.

Danke auch allen für die ausnahms- los positiven Rückmeldungen! Wir hatten zwei besonders schöne Tage, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden. In der Galerie unserer Homepage haben wir in einem Fotoordner ein paar Impressionen bereitgestellt, die unter www.pst-segeln-trier.de eingesehen werden können.





...kommt der Wind noch?

Hallo ihr lieben Segelfreunde!
Wieder ist ein spannendes Regatta Wochenende zu Ende gegangen. Spannend war vor allem im Grunde permanent die Frage: Kommt der Wind noch??

Dieses Mal wurde auf der Mosel in Trier gesegelt. Die älteste Stadt Deutschlands bietet ein überschaubares Segelgebiet auf ca. 3 km Strecke, das in Höhe des Yachthafens Trier Monaise etwa 200m breit ist. Somit wird ein Up and Down Kurs gelegt, der zwar eher einfach erscheint, sicherlich aufgrund von drehenden Winden zum einen und der Berufsschiffahrt zum anderen für manch einen Segler dennoch eine Herausforderung darstellt.

15 Boote waren gemeldet, neben 6 Booten aus dem eigenen Verein PST kamen die Segler aus Duisburg, Hamburg, Koblenz und Kiel. Der Gewinner des letzten Jahres, Uwe Wenzel, war mit am Start, um den Wanderpokal zu verteidigen. Freitag Abend, als auch das letzte Segelboot gekrant war, haben wir gemeinsam beim Italiener gegessen und Segelerfahrungen ausgetauscht, gefachsimpelt und uns über die verschiedenen Regatten unterhalten.

Da nicht jeder an allen Regatten teilnimmt, gibt es immer wieder Spannendes und Lustiges zu

berichten. Nach einem "Monas-Bier" in der Kajüte des Trierer Hafen wurde der Abend beendet. Der Samstag Vormittag gestaltete sich stressfrei und mit einer leichten Brise waren wir nach dem gemeinsamen Frühstück zuversichtlich gestimmt.

Auf dem Wasser glitten die Boote anfangs noch relativ gut dahin, allerdings schief der Wind immer mehr ein und es kam zur Startverschiebung. Nach geraumer Zeit hat auch der letzte Segler sein Boot verlassen und wir haben die Startbereitschaft an Land bei Kaffee und Kuchen verbracht. Es kam an diesem Tag leider zu keinem Start. Nichts desto trotz gab es am Abend eine gesellige Runde mit Essen, Bier und Wein und trotz dem ausbleibenden Wind war es alles in allem ein gelungener Tag. Aufgrund der 6 ausgeschriebenen Wettfahrten und der Tatsache, dass am Samstag kein Lauf stattgefunden hat, wurde am Sonntag die Startbereitschaft bereits ab 8 Uhr festgelegt.

Da auch an diesem Morgen zunächst kein Lüftchen wehte und die Mosel einer großen Spiegelfläche glich, wurde das Frühstück entsprechend ausgedehnt.

Um die Zeit sinnvoll zu nutzen haben die ersten ihre Autos nach Konz gefahren, der Hafen 2km

Mosel aufwärts, in dem wir aufgrund des defekten Krans in Trier, ein- und auskranken konnten.

Je später der Morgen wurde, desto ungeduldiger waren wir Segler. Wirkliche Motivation aufs Wasser zu gehen war bei den Windverhältnissen nicht vorhanden.

(Wir erinnern uns an letztes Jahr: wir mussten bei mehreren Windstärken regelrecht kämpfen)

Nun ja- letztendlich haben wir uns doch auf die Boote begeben und ein wenig mühsam konnte eine Wettfahrt stattfinden. Die Monas ist einfach das optimale Boot bei (fast) jedem Wind!

Wir gratulieren unserem 1. Platzierten Jan Richter, der dieses Mal den Wanderpokal mit nach Hause nehmen konnte! Platz 2 und 3 wurden von Werner Huwer und Uwe Wenzel belegt. Herzlichen Glückwunsch!

Der PST freut sich schon jetzt auf das kommende Jahr mit hoffentlich wieder vielen Seglern von außerhalb!

In diesem Sinne - Mast- und Schotbruch und auf zur letzten Monas Ranglisten Regatta in diesem Jahr...

Herzliche Grüße
Bianca Stork

Tauchen - Tauchreise nach Marsa Alam 2019

Bereits am frühen Morgen des 23. März fanden sich einige Mitglieder der Tauchabteilung des PST Trier in Düsseldorf am internationalen Flughafen ein. Gegen sechs Uhr war die Gruppe vollständig und 13 enthusiastische Taucher, im Alter von 31 bis 71 Jahren, konnten ihre fünf stündige Flugreise in das sonnige Ägypten antreten.

Am frühen Nachmittag begrüßte uns strahlender Sonnenschein und ein lauwarmer Lüftchen. Nach zehn Minuten Fahrt erreichten wir unsere Hotelanlage, bezogen unsere Zimmer, checkten bei der Tauchbasis "Coraya Divers"

ein und erkundeten die nähere Umgebung.

Den vor Ort üblichen Checkdive mit lokalen Guides, konnten wir am Sonntagmorgen als Gruppe absolvieren. Bei 22° Grad Wassertemperatur genossen wir unseren ersten Tauchgang im "Hausriff" Marsa Umm Gerifat". Dieser Tauchgang überraschte uns mit der Sichtung einer niedlichen Schildkröte, einiger skurriler Rotfeuerfische, eines faul im Sand liegenden Aligator-fisches, auffälligen Korallenwächtern, putziger Kofferfische, frecher Clownfische, kleiner und

riesiger Muränen sowie farbenfroher Blaupunktrochen. Ab dann stand es allen Tauchern mit mehr als 25 Tauchgängen frei, das hoteleigene Riff jederzeit im Buddyteam, ohne Guide, zu betreten, wovon wir bereits nachmittags Gebrauch machten.

Später durften wir beim gemeinsamen Abendessen einem unserer Taucher zu seinem frisch im Roten Meer absolvierten OWD- und CMAS*-Brevet und fünf weiteren Tauchern zu ihren Nitrox Brevets gratulieren, welche von einem unserer vereinseigenen Tauchlehrer abgenommen wurden.



Nitrox ist ein Atemgasgemisch, mit einem höheren Sauerstoffanteil, welcher beim Tauchen die Stickstoffanreicherung im Gewebe verlangsamt und so die Nullzeit (Tauchzeit, unter deren Einhaltung keine Dekompressionsstopps beim Auftauchen eingehalten werden muss) verlängert.



Auf dem Bild zu sehen ist eine Schildkröte mit Putzerfisch, ein in seiner Anemone schutzzuschender Clownfisch, ein Blaupunktrochen, ein Korallenwächter und ein schlafender Oktopus.

Am nächsten Morgen sammelte sich unsere Gruppe an der Tauchbasis, um mit dem Bus nach "Port Ghalib" zu fahren. Dort gingen wir an Bord der "Toshka", die uns zu einem ganztägigen Bootsausflug nach "Umm El Ros" brachte. Nach dem wir bei unserem ersten Tauchgang durch eine lichtdurchflutete und sehr belebte Grotte geführt wurden, erwartete uns ein herrliches, in der bordeigenen Kombüse zubereitetes Mittagessen. Nach einem kurzen Mittagsschläfchen auf dem Oberdeck des geräumigen Schiffes, machten wir uns für den 2. Tauchgang fertig, den wir von einem Zodiak aus starteten. Hier wurden wir von einer farbenfrohen und artenreichen Unterwasserwelt empfangen. Den Dienstag verplante jeder Taucher nach seinen eigenen Wünschen. Während einige das Hausriff erkundeten, oder ihre Tieftauchbrevets absolvierten, fand sich eine andere Gruppe für einen Bootsausflug zum "Dolphin House" zusammen. In Marsa Alam City bestiegen letztere die „Algas1“, die uns zu dem unter Naturschutz stehenden Riff brachte. Zwischen zwei geführten Tauchgängen, an belebten Korallen vorbei, durch große Fischschwärme hindurch und über dichtbesiedelte Sandbänke, nutzten sie die Gunst

der Stunde, um in einen Bereich des Riffes hinein zu schnorcheln, in dem nicht getaucht werden darf. Dort wurde die Gruppe von einer riesigen Delphinschule mit ca. 150 bis 200 Tieren inklusive Jungtieren überrascht. Das Strahlen aufgrund dieses unvergesslichen Erlebnisses, konnte man einigen am nächsten Morgen noch aus dem Gesicht lesen.

Auch am Mittwoch sollte die „Algas1“ uns zu einem weiteren Riff führen. Im "Shaab Marsa Alam" wurden wir von einem Fotografen begleitet, der sowohl an Deck, als auch unter Wasser Bild- und Filmaufnahmen fertigte. Gleich zu Beginn sichteten wir einen Weissspitzenriffhai, der in sicherer Entfernung von uns vorbeizog. Das Wrack eines versunkenen Ausflugsbootes, welches die Herzen der Lost-Place-Liebhaber unter uns höher schlagen ließ und eine weitere kleine Grotte machten unseren 5. Urlaubstag zu einem unvergessenen Erlebnis.



Auf diesem Bild sieht man das Wrack, zwei Bannerfische in einer Grotte, einen Rotfeuerfisch und einen Maskenkugelfisch

Donnerstags stand für einige unserer Gruppe erneut die Ausbildung im Mittelpunkt. Nun erlangten endgültig alle Tieftaucher, im Rahmen eines 40m Tauchganges, ihre Brevetierung. Ein anderer Teil der Gruppe betauchte vormittags das Hausriff und nahm am Nachmittag an einem letzten Bootsausflug zum Riff "Marsa Shauna" teil. Hier durften wir Zeuge der Korallenbleiche werden. Die Korallen sterben auf Grund zu hoher Wassertemperaturen ab. Auch starke Regenfälle oder lang anhaltendes Niedrigwasser führt zu temporär, örtlich begrenzter aber auch großflächiger Korallenbleiche. Wasserverschmutzung, Überfischung

und Krankheiten tun ihr Übriges, um die Korallen dauerhaft zu schädigen oder zu zerstören. Nach den sehr schönen Tauchgängen der letzten Tage, stimmte uns dieses Bild bei unserer Rückkehr zum Boot ein wenig nachdenklich.

Als absoluter Höhepunkt rundete ein Nachttauchgang im Hausriff unseren letzten Tauchtag ab. Die Unterwasserwelt zeigte sich im Schein unserer Lampen in einer Artenvielfalt, die man so tagsüber nicht zu Gesicht bekommt. Garnelen, Seeigel, Skorpionfische und Feuerfische verbringen in der RegeldenTageherimVerborgenen. Freitagmorgens wurde von einigen die letzte Chance zum Tauchen wahrgenommen, bevor die Flugverbotszeit mit Wellness, sonnenbaden, schnorcheln und Apnoetauchgängen füllten. Wie an allen Abenden zuvor, schwärmten wir von unseren Erlebnissen aus der Woche und ließen den Tag in geselliger Runde ausklingen.

Den sonnigen Samstagvormittag genossen viele von uns noch einmal mit einem ausgiebigen Frühstück und einem letzten Sonnenbad.

Mit Wehmut im Herzen mussten wir gegen Mittag im Hotel auschecken und begaben uns auf die Rückreise nach Deutschland, wo wir gegen 20:00 abends wieder in Düsseldorf landeten.

Überschwänglich verabschiedeten wir uns voneinander, um den letzten Rest der Heimreise anzutreten. Wissend, dass wir sicherlich noch öfter Gruppenreisen der PST-Taucher beiwohnen werden.

Vielen Dank an die beiden Organisatoren, die diese Reise ins Leben gerufen haben und ein GUT LUFT an alle 13 Mitglieder unserer Gruppe.

Bericht: Frank Roth und Stephanie Mosel

Fotos: Sandy Thier, Vera Meyer und Stephanie Mosel





RÖMERSTROM

Garantiert grün. Garantiert günstig. Garantiert geprüft.

Schon die Römer wussten die Segel zu setzen, um Wasser zu ihrem Vorteil zu nutzen. Sie können das auch: Mit RÖMERSTROM aus 100% Wasserkraft – TÜV-geprüft. Jetzt unter www.roemerstrom.de wechseln und Fahrt auf günstige Tarife nehmen.



RÖMERSTROM – natürlich von den Stadtwerken Trier.



A black cat with glowing blue eyes is the central focus of the top banner. The cat's face is partially illuminated, showing its fur texture and whiskers. The background is dark with some faint, abstract shapes.

DER ASKET

WEBDESIGN

IT-SERVICE

SOFTWARE

HARDWARE

<https://derAsket.de>

Notizen:

Steuerberater Wolfgang Just



Tätigkeitsschwerpunkte im unternehmerischen Bereich:

- Finanzbuchhaltung
- Lohnbuchhaltung
- Jahresabschluss
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Gründungsberatung

im privaten Bereich:

- Einkommensteuererklärung
- für Arbeitnehmer,
- Pensionäre, Rentner
- Vermieter und Grenzgänger
- Erbschaft-, Schenkungsteuer
- Testamentsvollstreckung

JUST

Max-Planck-Straße 10
54296 Trier

Telefon +49 (0)651 93 80 70

Telefax +49 (0)651 93 80 715

Internet www.stb-just.de

eMail just@stb-just.de

NEU: Fliesen von VIA

Historisch, zeitlos, schön!



In unserer **1500 qm** großen Ausstellungswelt treffen Sie auf **innovative Gestaltungsideen**, ausgefallene **Designs** und ein Team mit **hoher Beratungskompetenz** und Leidenschaft. Ob Sie Fliesen für das Bad und den Wohnbereich oder Sanitär für Ihr Bad suchen, es erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an **hochwertigen Produkten**.

Bei uns finden Sie **XXL-Fliesen**, **Retro-Fliesen**, **Outdoor-Keramik** für Ihren Außenbereich, sowie Duschabtrennungen aus Glas, Badmöbel, Armaturen und Accessoires für Ihre **Wellnessoase**.

Vertrauen Sie auf unsere langjährige **Produkterfahrung** und einen sachkundigen Service durch unsere **Spezialisten!**

 **SCHOLTES**
Fliesen & Sanitär