



**Eine besondere Bitte an unsere Freunde und Mitglieder:
Unterstützen Sie unseren Wirt besonders in Corona-Zeiten!**



TSV Frickenhausen 1893 e.V.
Digitales Übungsangebot – Juni 2021
für Mitglieder & Nichtmitglieder kostenlos



Live-Online-Kurse

Kurs/ Thema	Übungsleitung	Medium	Termine	Zugang	Kontakt für Anfragen/ Anmeldung:
Yoga (bis Ende Juni)	Susanne Staib	Zoom	Mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr	auf Anfrage	staibus@gmail.com
Yoga	Simone Mammes	Zoom	Montag vormittags	auf Anfrage	simoneseel@web.de
Allgemeine Fitness	Stephan Karau	Zoom	Montags, 20:15 - 21:15 Uhr	Meeting ID: 762 316 289 Kenncode: 837551	skarau@web.de
Tanzen mit Spaß (Paare) für Einsteiger	Karin Deisinger und Fritz Maiero	Skype	Montags, 18:30 – 19:30 Uhr	auf Anfrage	tanzen@tsv-frickenhausen.de, 07022/44602
Tanzen mit Spaß (Paare) für Fortgeschrittene	Karin Deisinger und Fritz Maiero	Skype	Montags, 20 – 21 Uhr	auf Anfrage	tanzen@tsv-frickenhausen.de, 07022/44602

Live-Online-Kurse für Kinder und Jugendliche

Kurs/ Thema	Übungsleitung	Medium	Termine	Zugang	Kontakt für Anfragen/ Anmeldung:
Fitness und Bewegung für 9-18-jährige	Max Kaup	Zoom	Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr	Meeting-ID: 882 3385 2475 Kenncode: 437681	info@koerper-fit.de, 0172/ 7492912

Besuch uns doch mal hier ☺
„TSV Frickenhausen“



Datenschutzhinweise unter: <https://tsv-frickenhausen.de/datenschutz/>

Abteilung Leichtathletik



**32. Hohenneuffen Berglauf
- eine Erfolgsveranstaltung trotz Corona-**

Nach dem pandemiebedingten Ausfall im vergangenen Jahr war es für die beiden veranstaltenden Vereine TSV Frickenhausen und TSV Beuren ein Wagnis und Risiko die Läufer und Läuferinnen in diesem Jahr zur Teilnahme am Berglauf einzuladen. Von Anfang an war klar, dass es den Berglauf aufgrund der Corona Pandemie, wenn überhaupt, in der klassischen Form vom Startplatz Linsenhofen bis zur Burg Hohenneuffen nicht geben kann. So haben sich die Verantwortlichen zu einem ganz anderen Berglauf entschieden, nämlich zu einem Rundkurs mit Start und Ziel in Beuren. Streckenlänge 9,3 km, Höhenmeter + 320/-320. Es ging in diesem Jahr also auf und ab. Und dies mit einem ausgeklügelten Hygienekonzept. Lange war allerdings ungewiss, ob die behördlichen Genehmigungen der verschiedenen Ämter rechtzeitig eingehen werden. Bis zuletzt waren es bange Tage, bis dann schließlich am Donnerstag vor der Veranstaltung die letzte Erlaubnis einging. Die weitläufige Fläche beim Bolzplatz Raufwäldle in Beuren bot die richtige Voraussetzung für Start und Ziel. So wurden große Korridore ausgewiesen für einen Bereitstellungsraum, den Startbereich und einen langen Zieleinlauf. Gestartet wurde im Abstand von 10 Minuten jeweils in Laufgruppen zu 20 Läufer und Läuferinnen. Jeder Teilnehmer musste sich selbst in ein Zeitfenster

einbuchen und dann pünktlich am Start stehen. Mit Hilfe eines Transponders am Schuh wurde jeweils die persönliche reale Zeit elektronisch gemessen. Daraus entwickelte sich eine interessante Veranstaltungsform, denn der oder die Siegerin standen quasi tatsächlich erst nach dem letzten Zieleinlauf fest. So wurde der 32. Hohenneuffen Berglauf bei schönstem Laufwetter und mit 223 zufriedenen Teilnehmern zu einer großen, eben anderen, Veranstaltung, ohne Siegerehrung und Bewirtung. Große Unterstützung gab es wieder von der Gemeinde Beuren, dem DRK, den Sponsoren und den Helfern, die damit zum Erfolg der Veranstaltung beitrugen. Dafür herzlichen Dank. Die Veranstalter hoffen sehr, dass der Hohenneuffen Berglauf im nächsten Jahr wieder in der bekannten Form stattfinden kann, wenn es wieder heißt: „Auf zur Hatz auf die Burg“!

Der Gesamtsieger kommt vom zahlreich vertretenen Sparda-Team Rechberghausen. Hannes Großkopf ging schon nach 35,30 Minuten über die Ziellinie, gefolgt von Simon Friedrich, TSV Straßberg mit 36,00 Minuten und Daniel Zuger, LG Filder mit 36,37 Minuten. Die Frauenwertung gewann Romy Spannowsky, TUS Metzingen, in guten 45,09 Minuten.

Von Teilnehmern aus Frickenhausen und Linsenhofen gab es folgende Ergebnisse:

Männer:

15. Christoph Wohlfahrt, DRK Linsenhofen, 40,08 Min. 2. Klasse M40, 51. Michael Roth, TSV Frickenhausen, 44,11 Min. 7. M45, 73. Patrick Siegert, 46,42 Min. 5. M, 89. Dieter Krohmer, SC Linsenhofen, 49,43 Min. 5. M60, 90. Gerhard Baasch, TSV Frickenhausen, 50,02 Min. 8. M55, 118. Timo Gneiting, EPflex, 54,19 Min. 14. M30, 130. Thorsten Jabben, TSV Linsenhofen, 55,28 Min., 16. M50, 159. Alexander Dolde, 62,43 Min. 19. M50.

Frauen:

7. Anja Karau, TSV Frickenhausen, 48,59 Min. 3. W50, 11. Birgit Millich, Linsenhofen, 51,55 Min. 1. W55, 29. Eva Kornela, TSV Frickenhausen, 60,36 Min. 1. W60, 36. Nina Valeria Kozul, 67,14 Min. 3. U20.



In kleinen Gruppen zu je höchstens 20 Teilnehmern wurde im Abstand von 10 Minuten gestartet.

Sindelfinger H@mmerswirbel

Bis auf Natascha Fischer waren in dieser Saison noch keine Hammerwerferinnen des TSV Frickenhausen im Einsatz. Wenn auch wieder im Corona-konformen Teilnehmerfeld, beim Sindelfinger H@mmerswirbel war es nun aber soweit, dass auch Maria Pindonis und Alisa Pfindel in den Ring steigen durften. Und die zeigten auch gleich, dass sie mit dem Sportgerät umzugehen wissen. Mit der neuen Wurfanlage im Frickenhäuser Stadion werden hier sicher Entwicklungssprünge zu erwarten sein, da sich das Training seither natürlich als schwierig erwiesen hatte.

Die drei Mädels starteten in unterschiedlichen Altersklassen, aber jeweils mit dem 3kg Hammer. Natascha Fischer zeigte mit 41,42m eine konstantes Trefferbild zu den letzten Wettkämpfen und gewann ihre Altersklasse klar.

Maria Pindonis wirbelte den Hammer auf 34,94m, was im Endergebnis Rang 4 in ihrer AK bedeutete und eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung von fast 4m.

Alisa Pfindel's Hammer landete bei 31,66m. Damit flog der Hammer rund 3,5m weiter als ihre seitherige Bestmarke, die sie in der vergangenen Saison noch mit dem 2kg Hammer aufgestellt hatte. Mangels weiteren Teilnehmerinnen in ihrer Altersklasse war ihr der AK Sieg sicher.



Oberbayerische Block Mehrkampf-Meisterschaften, Emmering

Konstantinos Pindonis sichert sich U16 DM-Teilnahme

Die Drillinge Pindonis (Maria, Konstantinos, Christos) gingen in Emmering bei Fürstenfeldbruck bei einem Blockwettkampf (Wurf) an den Start. Neben den eigentlichen Wurfdisziplinen mussten noch die Disziplinen 100m, 80m Hürden und Weitsprung absolviert werden.

Maria kam dabei in der Gesamtwertung auf einen 7. Rang mit 1836 Punkten. Im Rahmen des Blockwettkampfs konnte sie im Kugelstoß ihre Bestmarke auf 8,18m verbessern.

Christos startete mit 10,3m im Kugelstoß und einer Verbesserung seiner Bestmarke von fast 2,5m im Diskuswurf auf 34,39m ordentlich in den Wettkampf. Beim 80m Hürdenlauf ereilte ihn aber das Verletzungsspech, so dass er den Wettkampf notgedrungen aufgeben musste.

Konstantinos, seit ein paar Wochen mit nicht anhaltendem Rückenwind unterwegs pulverisierte im Kugelstoß und Diskus regelrecht seine Bestmarken. 13,66m mit der Kugel und 53,09m mit dem Diskus. Mit ordentlichem Punktvorsprung konnte er damit in die restlichen Disziplinen gehen, die naturgemäß nicht seine Paradedisziplinen sind, er aber solide bewältigte. Letzen Endes hatte er 2739 Punkte gesammelt, mit denen er den Wettbewerb klar für sich entscheiden konnte.

Der Ausflug nach Emmering und in div. Lauf, Sprungdisziplinen hatte aber auch den Hintergrund, dass für die Qualifikation bei den deutschen Meisterschaften im Schülerbereich auch noch Quali-Ergebnisse aus einem anderen Disziplinblock vorliegen müssen. Mit dem Blockwettkampf hat Konstantinos nun die Teilnahme bei den deutschen U16 Meisterschaften im September in Hannover sicher in der Tasche.

Kadersportfest Jugend Mannheim

Mit der neuen Bestleistung von 49,97m im Diskus (1kg) im Rücken reiste Konstantinos Pindonis nach Mannheim. Der erste Wurf war dann auch gleich wieder über 49m. Manchmal gibt es ja im