



IN DIESEM NEWSLETTER

- Rheinland-Pfalz-Meisterschaften
- DMSJ Staffelwettkampf
- Werner Müller - Weltrekord
- Jugendmehrkampf
- Weihersfreizeit 2008
- UNICEF-Schwimmen
- Landesjugendtreffen
- 2. Ludwigshafener Kindertriathlon
- LSV-Mastermannschaft
- Prellballturnier
- Ausflug der Gruppe
"Fit durchs ganze Jahr"

VORSTAND

1. Vorsitzender	Frank Fischer
2. Vorsitzender	Johannes Thome
1. Kassiererin	Uschi Dalmann
2. Kassiererin	Petra Kaiser
Ehrevorsitzender	Otto Fritz
Pressesprecher	Sven Reininger
Leiterin Schwimmen	Lisa Krause
Leiter Triathlon	Klaus Nachtrieb
Geschäftsstellenleiterin	Sabine Wiegand
Mitgliederverwaltung	Renate Rechn
1. Schriftführerin	Ute v. Holderberg-Ramseier
2. Schriftführerin	Gisela Kipper
1. Beisitzer	Stefan Schwarz
2. Beisitzer	Heinz Kerth
Technischer Leiter	Nicht besetzt
Lehrschwimmwart	Nicht besetzt
Geländeverantwortlicher	Daniel Laumann
Jugendwartin	Sabine Zischkale
Ehrenrat	Hans Gelbert
	Horst Bechtum
www.LSV07.de	Horst Zieger
	Klaus Flörchinger



Vorwort von Frank Fischer

Liebe Mitglieder,

einige von Ihnen werden sicher überrascht sein, nach den vielen Jahren, in denen Herr Trieschmann das Amt als 1. Vorsitzender des Ludwigshafener Schwimmvereins 07 begleitete, nun mein Foto an dieser Stelle zu entdecken. Wie vorher bereits angekündigt, ist Herr Trieschmann auf der letzten Mitgliederversammlung im April diesen Jahres von seinem Amt des 1. Vorsitzender zurückgetreten. Zeitgleich traten auch alle bisherigen Vorstandsmitglieder von ihren Ämtern zurück, um den Weg frei zu machen für eine komplette Neuwahl und somit auch für einen Neubeginn in der Vereinsführung. Ich möchte daher die Gelegenheit nutzen, allen ehemaligen Vorstandsmitgliedern und insbesondere Herrn Trieschmann für seine langjährige Arbeit im Vorstand und als 1. Vorsitzender des LSV 07 meinen Dank auszusprechen.

Auf der insgesamt sehr harmonisch abgelaufenen Mitgliederversammlung wurde daher ein neuer Vorstand gewählt, welchen Sie auf der nebenstehenden Tabelle ersehen können. Seit April lenkt nun dieses recht „junge“ Team die Geschicke des Ludwigshafener Schwimmvereins – mit einer Vielzahl an neuen Ideen, ohne dabei den Blick auf Gutes und Bewährtes der Vergangenheit zu verlieren. Visionen für die Weiterentwicklung des Vereins in den nächsten Jahren gibt es viele. Die Vorstandschaft hat sich daher im Rahmen eines Workshops mit dem Titel „Zukunftswerkstatt LSV 07“ zusammengesetzt, um unter der professionellen Anleitung eines Moderators vom Sportbund Pfalz konkrete gemeinsame Ziele für die Zukunft zu formulieren.

Mehr Transparenz im Verein und schnellerer Zugang zu Informationen für alle Mitglieder waren dabei ebenso ein Thema, wie die Schaffung eines „Jugendrates“, welcher eine stärkere Einbeziehung der Jugend in die Vereinsarbeit gewährleisten soll. Daneben gilt es, insbesondere das Breitensportangebot des Vereins auszubauen und zu erweitern – beispielsweise in Form einer Walkinggruppe oder durch das Anbieten von Kursen wie „Fit im Alltag“ (Seite 6), welche sich an alle Vereinsmitglieder richten sollen. Als wichtigstes Ziel und somit als zentrale Aufgabe haben sich jedoch der Erhalt und der eventuelle Ausbau unseres einzigartigen Vereinsgeländes herauskristallisiert. Und dass wir sportlich erfolgreich sein wollen, versteht sich ohnehin von selbst.

Ohne ihre Rückmeldung, das ist uns allen bewusst, sind diese Ziele allerdings nur halb so erstrebenswert. Nur gemeinsam mit ihrer Unterstützung – und dazu zählt auch konstruktive Kritik – kann es uns gelingen, den LSV 07 zu einem modernen und aktiven Verein zu machen, der den heutigen Anforderungen auch zukünftig gewachsen ist.

Die ersten, zaghaften Schritte in die nächsten 100 Jahre sind gemacht. Unterstützen Sie uns auf dem weiteren Weg!

Ihr Frank Fischer

RHEINLAND-PFALZ-MEISTERSCHAFTEN

In Mainz fanden vom 03. - 04. Mai 2008 die Rheinland-Pfalz Meisterschaften statt. Mit 29 Vereinen und 345 Aktiven war der Wettkampf gut besucht. Der LSV 07 ging mit 16 Schwimmern an den Start, welche 25 Bestzeiten erzielen konnten. Folgende Leistungen möchten wir besonders hervorheben:

<i>Eva Bott</i>	400m Lagen	5:56,76 min	1. Platz
<i>Daniel Helmstädter</i>	200m Lagen	2:35,84 min	2. Platz
<i>Konstantin Holl</i>	100m Freistil	0:58,70 min	2. Platz
	200m Lagen	2:35,64 min	2. Platz
	200m Freistil	2:10,73 min	10. Platz
<i>Manuela Helmstädter</i>	800m Freistil	10:28,53 min	1. Platz
<i>Moritz Schöppenthau</i>	100m Schmetterling	1:11,30 min	2. Platz
<i>Felix Zischkale</i>	200m Rücken	2:52,64 min	2. Platz
	100m Rücken	1:20,48 min	3. Platz

Unsere fünf jüngsten Schwimmer konnten sich bereits im Vorfeld für den Mehrkampf qualifizieren, welcher für die Jahrgänge 97-98 ausgetragen wurde.

DMSJ STAFFELWETTKAMPF

Um auch den jüngsten Sportlern die Möglichkeit zu geben, sich unter Wettkampfbedingungen zu messen, hat der LSV 07 auch in diesem Jahr die DMSJ der Altersklasse E (8-9 Jahre) als Staffelwettkampf im Hallenbad der Oggersheimer Gesamtschule ausgerichtet.

Es waren 8 Vereine aus Rheinland-Pfalz vertreten. Neben den bekannten Strecken wie 50m Brust, Rücken und Kraul mussten auch eine Koordinations- und Beinbewegungsstaffel

geschwommen werden. Für die Mannschaft des LSV 07 schwammen Richie Amschlinger, Alina Goldbach, Anna Mockenhaupt, Kyra Wiegand, Larissa Wittner, Leon Hoblaj, Mayra Reinmöller. Mit einem starken 2. Platz hinter dem SC Delphin Grünstadt wurden die Schwimmer des LSV belohnt. In Anbetracht dessen, dass es für viele Kinder der erste Start in einer Staffel war, war dies eine hervorragende Leistung!

Lisa Krause

WERNER MÜLLER - WELTREKORD

Bei den 40. Deutschen Meisterschaften im Schwimmen der Masters Kurze Strecken, welche vom 4.-6. Juli in Sindelfingen stattfanden, hat Werner Müller vom LSV 07 erneut mehrere Deutsche Meistertitel und zahlreiche Deutsche- und Europarekorde sowie einen Weltrekord in der Altersklasse AK75 erschwommen.

Den jeweils 1. Platz erzielte er über folgende Strecken:

200 m Lagen (3:22,31 min), 200 m Freistil (2:51,88 min, Deutscher Rekord), 100 m Brust (1:33,29 min, Euro-

parekord), 100 m Schmetterling (1:28,72 min, Weltrekord), 50 m Rücken (0:42,41 min), 50 m Brust (0:40,44 min, Europarekord) und 50 m Schmetterling (0:36,73 min, Europarekord).

Werner Müller hat damit erneut bewiesen, dass sportlich herausragende Leistungen nicht nur den jungen Sportlern vorbehalten sind. Zu diesem Erfolg möchten wir herzlich gratulieren!

*Heinz Kerth,
Sven Reininger*

Die Platzierungen im Einzelnen:

<i>Maike Wiegand (1997)</i>	2. Platz
<i>Julia Thome (1997)</i>	9. Platz
<i>Sarah van Lier (1997)</i>	19. Platz
<i>Arne Maywald (1997)</i>	5. Platz
<i>Katja Siebert (1998)</i>	5. Platz

Insgesamt können wir mit dem sportlichen Abschneiden unserer Aktiven bei den Rheinland-Pfalz Meisterschaften sehr zufrieden sein, was zahlreiche Medaillen und persönliche Bestzeiten belegen.

Lisa Krause

Für alle Vereinsmitglieder:

- 20 % auf Sportartikel &
- 10 % auf Fahrräder!



www.rad-sport-fecht.de

JUGENDMEHRKAMPF

Maike Wiegand (1997) vertrat den Ludwigshafener Schwimmverein 07 beim 1. Süddeutschen Jugendmehrkampf in Chemnitz, welcher vom 26.-27. April 2008 unter Beteiligung von 50 Vereinen stattfand. Der Wettkampf bestand aus mehreren Disziplinen, die wie folgt aufgebaut waren:

1. 50m Kraulbeine
2. 7,5m Gleiten
3. 15m Delfinbeine
4. 3er Hopp (Sprungtest)
5. 100m Freistil
6. 200m Lagen
7. 100m Rücken
8. 400m Freistil

Nach jeder Disziplin wurden entsprechend der Leistung Punkte vergeben, deren Addition dann die Endplatzierung bestimmte. Maike erreichte in ihrem Jahrgang mit 2015 Punkten den 9. Platz. Das war eine tolle Leistung, zu der wir recht herzlich gratulieren!

Lisa Krause

WEIHERFREIZEIT 2008

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr wieder die Weiherfreizeit statt. Der diesjährige Termin war der 01.08.08 bis zum 03.08.08. Alle Kinder, die schwimmen konnten und mindestens 7 Jahre alt waren, konnten daran teilnehmen. Pünktlich um 16 Uhr waren alle bereit und die Zelte wurden aufgebaut. Als dann alle Zelte standen gab es schon die ersten Aktivitäten. Zuerst konnte man unter der Anleitung von Jana und Fabian jonglieren und danach kam der Zauberer August zu Besuch.



Er hat mit seinen Tricks Groß und Klein verzaubert. Nach der Zauber-show gab es dann Abendessen. Viele leckere Salate und Würstchen mit Brötchen standen auf den Tischen. Als alle satt waren konnten die Kinder noch ein bisschen spielen und gegen 20:30 Uhr wurde dann in der Gymnastikhalle ein Film gezeigt. Nach dem Film gings dann langsam in die Zelte, um dann möglichst schnell zu schlafen, denn für den nächsten Tag war schon ein sehr abwechslungsreiches Programm geplant. Am nächsten Morgen gings dann einigermaßen ausgeschlafen zum ersten gemeinsamen Frühstück. Nachdem sich alle gestärkt hatten, begannen die für diesen Tag geplanten Aktivitäten. Wie jedes Jahr gab es auch diesmal eine große Auswahl an Workshops.

Einmalig war in diesem Jahr die Kletterwand und auch das Weiherfreizeitplakat zum Selbstgestalten, war neu. Drei sehr sportliche Aktivitäten waren das Kanufahren und das Fußball- und Tischtennisturnier. Seine Kreativität konnte man beim But-

tonwettbewerb und am Plakat auf die Probe stellen. Ein Riesenspaß für Groß und Klein war das Kinder-Schminken, das jedes Jahr ein Programmpunkt ist. Wie jedes Mal wurde auch diesmal für ausreichend Verpflegung während des Programms gesorgt. Durch frisches Obst und Gemüse, belegte Brötchen und Getränke wurde sich zwischendurch immer mal wieder gestärkt. Am Abend fand dann das Finale des Fußballturniers statt, welches sehr spannend war. Nach all der Anstrengung gab es dann gegen 19:00 Uhr das wohl verdiente Abendessen.

Nachdem sich alle den Bauch vollgeschlagen hatten, wurde wieder ein Film gezeigt und danach sind alle todmüde, aber glücklich in ihre Zelte gegangen.

Am Sonntagmorgen kamen dann gegen 8:15 Uhr die Ersten langsam aus ihren Zelten gekrochen. Das letzte gemeinsame Frühstück stand an. Alle ließen es sich nochmals richtig schmecken und stärkten sich für den Zeltabbau. Gegen 11 Uhr waren dann alle Zelte abgebaut und nach und nach leerte sich die große Wiese des LSV's wieder. Somit war auch diese Weiherfreizeit zu Ende.



Wer durch diesen Artikel neugierig geworden ist, der sollte sich auf jeden Fall nächstes Jahr selbst einmal von diesem Spaß überzeugen lassen!
Anna Fischer

Auf diesem Weg möchte ich allen Helfern danken!!!! Ohne diese Helfer, wäre all dies nicht möglich gewesen. Ich hoffe, dass ich auch im nächsten Jahr wieder auf alle zählen kann!
Sabine Zischkale

UNICEF-SCHWIMMEN

Für die Initiative "Wir schwimmen für UNICEF" gingen am Samstag den 16. August zwischen 10:00 und 16:30 Uhr insgesamt 47 Teilnehmer an den Start. Dabei wurden 1050 Bahnen im Willersinnweiher geschwommen und es kam ein Betrag in Höhe von 1300 € zusammen. Hiervon wurden 700 € an UNICEF überreicht, der Rest ging an die Jugend des Ludwigshafener Schwimmvereins.
Jutta Thome

LANDESJUGENDTREFFEN

Vom 23. bis 24. August fand in Gimsheim das Landesjugendtreffen statt. „Die sterbenden Goldfische“ des LSV 07 traten hier an zu Juxstafeln wie Milchtütenfalten, Putzlappenweitwurf und zur Surfbrettstaffel.



Leider waren die Schrubber und das uns zugeteilte Surfbrett einfach Mist, die Milchtüten nicht weniger hartnäckig, und so konnten wir uns leider nur, trotz spitzensportlicher Bemühungen, unter den beteiligten 23 Mannschaften auf Platz 10 wiederfinden. Aber: „Dabeisein ist bekanntlich alles!“

Auch in der nachfolgenden Betreuerstaffel konnten sich die Teams der Schlammpringer, Tanga XXL und Golden Girls unseres Vereins alle unter die ersten 10 Platzierten mischen. Besonderes Augenmerk fiel dabei wohl auf unser Golden Girl Tim Fischer, der sich als Dolly Buster zusammen mit Eva Blechschmidt einen Namen machte. Immerhin konnten sie für unseren Verein eine der besten Platzierungen erobern.

Anja Beher

Fahnenhissung 2008

*Es eilt die Zeit im Sauseschritt,
egal was kommt, wir müssen mit!*

*So könnte man für heute sagen,
denn ein Jahr ist wieder vorbei,
seit wir hier beim LSV mal waren,
zur Fahnenhissung am 1. Mai.*

*Ereignisreich das vergangene Jahr,
wir waren 100 Jahre alt,
ein schönes Jubiläum es war,
die Zeit vergeht, das merkt man halt.*

*Drum ist es Zeit mal Dank zu sagen,
all den vielen Personen, was ein Glück,
die bereit waren, Verantwortung zu tragen,
blickt man auf die lange Zeit zurück.*

*Nur so kann ein Verein bestehen,
in guten oder schlechten Zeiten,
wenn es Menschen gibt, die, wie wir sehen,
die Geschicke des Vereins gut leiten.*

*100 Jahre sind vergangen,
eine recht, recht lange Zeit,
vor der Zukunft ist mir nicht Bange,
neue Leute stehen bereit.*

*Ich wünsche mir, es mag gelingen,
zum Wohle unseres Schwimmvereins,
neue Leute, neue Ideen bringen,
stimmt alle in den Wunsch mit ein.*

*Schöne Stunden hier im Bade,
viel Sonne und Erholung pur,
nur nette Leute, sonst wäre es schade,
von Unzufriedenheit keine Spur.*

*Im Sport muss es wieder aufwärts gehen,
dann stellen sich Erfolge ein,
der LSV, der bleibt bestehen,
ein dreifach Hoch dem Schwimmverein.*

*Die Fahne her und hochgezogen,
die neue Saison damit beginnt,
sie flattere in des Windes Wogen,
schön, dass wir auch heute zusammen sind.*

Heinz Kerth

WICHTIGE TERMINE 2008/2009

15.11.08
Martinsfeuer



05.12.08
Weihnachtsfeier



31.01.-01.02.09
Winterschwimmfest



15.02.09
Sporteln in der Familie



06.06.09 - 3. Schülertriathlon
www.triathlon4kids.de



Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Ganzjährig donnerstags von
17:00 bis 18:00 Uhr
Telefonnummer 0621 / 69 66 11
info@lsv07.de

2. LUDWIGSHAFENER KINDERTRIATHLON

Die Aufbauarbeiten zum 2. Ludwigs-hafener Schülertriathlon begannen wie im letzten Jahr – mit Dauerregen und der Hoffnung, dass am Veranstaltungstag alles besser werden würde. Und diese Hoffnungen wurden auch diesmal nicht enttäuscht, denn es wurde ein toller Tag für alle Beteiligten!

Bereits kurz nach sieben und damit noch vor dem offiziellen Beginn der Veranstaltung, standen die ersten Kinder aufgeregt vor den Toren des Willersinn-Freibades. Organisatorische Veränderungen ermöglichten ein zügiges Einchecken und auch an die Sicherheit (Kontrolle der Bremsen und Fahrradhelme) wurde gedacht. Somit konnten pünktlich um 09:30 Uhr die ersten Sportler auf die Strecke gehen. Und davon gab es in diesem Jahr wirklich viele. Denn bereits im Vorfeld wurde klar, dass die Resonanz auf die Veranstaltung noch größer ausfallen würde, als bei der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr. Ein Teilnehmerfeld von rund 300 Schülern und Jugendlichen bedeutete Teilnehmerrekord!

Angefeuert wurden die jungen Sportler bei idealem Wetter und angenehmen Temperaturen von zahlreichen Zuschauern und Helfern entlang des Beckenrandes sowie auf der gesamten Rad- und Laufstrecke, welche unverändert durch das angrenzende

Naherholungsgebiet führte. So ging es dann auch auf unterschiedlichen Strecken und gestaffelt nach Altersgruppen mit rasantem Tempo in Richtung des Ziels auf dem Vereinsgeländes des LSV 07. Hier wurden sie u.a. durch Michael Göhner, dem amtierenden Vize-Europameister auf der IRONMAN-Distanz, herzlich empfangen.

Dass es sich bei der Sportart Triathlon nicht unbedingt nur um den Sieg dreht, sondern vielmehr die individuelle Leistung und der persönliche Erfolg des Einzelnen im Zentrum steht, wurde schnell klar, als man die stolzen „Finisher“ mit ihren Medaillen im Zielbereich beobachten konnte. Ob Nachwuchs-Profi oder Schnupper-Triathlet: „Das habt ihr toll gemacht!“

In Kooperation mit Schulen, Sportvereinen und Sponsoren konnte somit innerhalb nur eines Jahres eine Triathlon-Veranstaltung in der Region etabliert werden, welche sich ausschließlich an den sportlichen Nachwuchs richtet und somit einen Beitrag zur Förderung des Breitensports im Kinder- und Jugendbereich leistet. So freuen wir uns bereits aufs nächste Jahr, wenn es am 06. Juni wieder heißen wird:

„Der LSV 07 und die TWL präsentieren den 3. Ludwigshafener Schülertriathlon!“
Sven Reininger



Vor langer Zeit, als ich noch selbst als jugendlicher Schwimmer im Verein aktiv war, gehörte unserer Mannschaft auch Dieter Schlimmer an. Wie es das Schicksal wollte, wurde Dieter nach der beruflichen Ausbildung in den hohen Norden verschlagen. Umso erfreulicher war es, Dieter und seine Frau im vergangenen Jahr auf der Jubiläumsfeier des LSV wieder zu treffen.

Überrascht von der herzlichen Begrüßung durch seine ehemaligen Schwimmerfreunde nahm Dieter Schlimmer die Gelegenheit zum Anlass, unserem Verein eine nicht gerade alltäglich Geldspende zuteil werden zu lassen. Hierfür möchten wir uns vielmals bedanken!

Heinz Kerth

LSV-MASTERMANNSCHAFT

Die LSV-Mastermannschaft hat ihre 1. Triathlonsaison erfolgreich beendet.

In der Gesamtwertung des Rheinland-Pfälzischen Triathlonverbandes mit Veranstaltungen in Mußbach, Simmern, Mainz, Bad Ems und Remagen kam die Mannschaft des Ludwigshafener Schwimmvereines mit Gisela Kipper, Bernd Mattheis, Thomas Imberg, Frank Fischer, Johannes Thomé und Volker Wegner in ih-

rem ersten Jahr auf einen hervorragenden 6. Platz.

Dabei lässt insbesondere die Leistung beim letzten Saison-Wettkampf in Remagen eine spannende Saison 2009 erwarten. Über 2,8 km Schwimmen im Rhein, 44 km Radfahren und 10,5 km Laufen erreichten unsere Masters Bernd Mattheis, Frank Fischer, Johannes Thomé und Volker Wegner einen tollen 4. Platz. Herzlichen Glückwunsch!

Klaus Nachtrieb

PRELLBALLTURNIER

Am 30. August war es wieder soweit: Zum 13. Mal traf sich die internationale Elite des Prellballspiels am Weiher, um den harten Kampf auf dem legendären Feld anzutreten.

Altersbedingter Start erst um 13:00 Uhr, Weezeradler auf die Tische, traditionelle Auslosung und dann ging es los.

Zwei Gruppen à vier Spieler bestritten die Vorrunde, bei der ein neuer Spieler, Marvin Cieslar, den Altersdurchschnitt erheblich senkte.

Bei herrlichem Wetter und ersten spektakulären Einsätzen (Rosenlaser, Holgi- und Danielteleskop-Bälle) verlief die Vorrunde ohne Ausfälle, aus der dann Michael-Q-li-K., Bernd-Wibbel-W., Dirk-Mr.-Immerfitness-T. und Peter-Body-F. in die Halbfinale einzogen.

Im ersten HF scheiterte Q-li knapp

an Dirk T., der als ambitionierter Sportlehrer keine konditionellen Schwächen zeigte. Im zweiten HF unterlag Bernd W. ebenfalls knapp Peter F., so dass sich im Finale Dirk T. und Peter F. gegenüber standen.

Vor dem Finale kam es dann zu einer Damenrunde zwischen Leo M. und Sigrun G., bei der sich die etwas jüngere Spielerin gegen die Erfahrenere durchsetzen konnte.

Bei mittlerweile stark angewachsenem Publikum, unter dem sich auch Altmeister Peter-Geese-G. befand (der sich eher dem weniger anstrengenden Ausdauersport widmet) wurde das Finale ausgetragen.

Dirk T. unterlag trotz seiner Topkondition dem technisch versierten Peter F., der sich in zwei Sätzen die Weihermeisterschaft sicherte.

Alles in allem durchweg Spiele auf

hohem Niveau, die den Spielern viel Einsatz und Weezedoping abverlangten.



Dank an H. Kerth, der das Feld neu einzeichnete, an die Fam. Kaiser, die für unser leibliches Wohl sorgte und das Feld morgens säuberte, an K. Gebhart, für die Weezeradlerunterstützung und an H. Bechtum für die Sektspende, die wir wohl erst im kommenden Sommer zusammen trinken, sowie an alle Fans.

Body F.

AUSFLUG DER GRUPPE "FIT DURCHS GANZE JAHR"

Pünktlich starteten wir am Samstag, dem 21. Juni mit unseren Rädern vom Hauptbahnhof Ludwigshafen mit der S-Bahn in Richtung Bruchsal. Und pünktlich war auch das Sommerwetter!

Nach 55 Minuten hatten wir unser Ziel erreicht. Vom Bruchsaler Bahnhof fuhren wir im großen Bogen zum Schloss in den Schlosspark. Bevor die geplante Führung im Musikautomaten-Museum im Schloss begann, hatten wir noch ausreichend Zeit, um uns mit einer Brezel und einem Gläschen Sekt zu stärken. Die 90 Minuten dauernde Führung verging wie im Fluge – so macht es Spaß.

Beeindruckt und begeistert fuhren wir Richtung Brauhaus Wallhall. Unter den Bäumen fanden alle einen schattigen Platz. Nachdem jeder satt und keiner mehr durstig war, ging es endlich zurück auf die Räder. Inzwischen war es 15.00 Uhr geworden. Wir fuhren in Richtung Forst, vorbei am Freizeitpark Heidensee und durch

den Lußhardtswald. Nach guten 10 km auf schattigen Waldwegen kamen wir an Wiesental vorbei und direkt nach Waghäusel zur Wallfahrtskirche. Bald folgten Oberhausen und das Freizeitzentrum Erlichsee. Rheinhausen und „Vater Rhein“ waren nun auch nicht mehr weit.



Von hier nahmen wir die Fähre zur anderen Rheinseite. Nach beschaulichen 10 bis 15 Minuten gingen wir am anderen Ufer an Land. Zügig ging es auf dem Landesradweg (R52) weiter, bis wir an einer Eisdiele vorbei kamen. Nach kurzer Abstimmung hatte das Eis gesiegt. Die Aussicht auf ein kühles Getränk lie-

ßen uns im Anschluss die letzten Kilometer nach Speyer flott vorwärts kommen.

Direkt am Rheinufer, im „Alten Hammer“, hatten wir noch einen Tisch ergattert. Nach diesem erfolgreichen Tag bestellte jeder sein Lieblingsgetränk und war froh, dabei gewesen zu sein. Stilvoll und gepflegt ließen wir den Tag ausklingen bevor wir mit der S-Bahn wieder zurück nach Ludwigshafen fuhren. Locker ging's dann mit den Rädern in Richtung Heimat. Es fiel uns nicht schwer, wir hatten ja den ganzen Tag geübt.

Marianne Furch

*Diesen Winter startet das neue Angebot "Fit im Alltag" – jeden Donnerstag von 16.00 bis 17.30 Uhr in der Gesamtschulturnhalle in Edigheim. In den 90 Minuten werden für Sie und Ihn, als auch für alle Altersklassen ein leichtes Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining angeboten. Dazu kommen Rücken-, Bauch-, Bein- und Potraining sowie Entspannung und Stretching.
Info: Marianne Furch (0621-667533)*