









TSV HECHENDORF Magazin 2022

tsv-hechendorf.de - facebook.com/tsvhechendorf Instagram: tsv_hechendorf



Wir fördern Sport.

Die Kreissparkasse ist seit jeher fest mit ihrer Region und deren Menschen verbunden. Mit Spenden, Sponsoring und unseren Stiftungen unterstützen wir zahlreiche Vereine und Institutionen in unseren Landkreisen.

www.kskmse.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Vorstand aktuell

Liebe TSV-Mitglieder,

wir freuen uns. auch dieses Jahr zum dritten Mal das Jahresmagazin des TSV Hechendorf präsentieren zu können. Das Magazin bietet einen Einblick in die einzelnen Abteilungen, geht auf besondere Erfolge ein und liefert interessante Stories zu einzelnen Mitaliedern.



Die Basketball-Abteilung hat aus dem ganzen Landkreis großen Zulauf, es gibt mittlerweile 6 Mannschaften in verschiedenen Altersstufen. hier wächst etwas heran!

Genauso wichtig sind mir die Abteilungen, die unseren Mitgliedern einfach die Möglichkeit geben, ihren Sport in der Gemeinschaft des Vereins ausüben zu können.

Was war los, was kommt:

Ab März diente die Sporthalle als Erstunterbringung für ukrainische Kriegsflüchtlinge. Für uns war es selbstverständlich zurückzustehen, wir konnten die Zeit bis zu den Sommerferien auch mit dem Improvisationstalent unserer Übungsleiter und der Hilfsbereitschaft benachbarter Vereine einigermaßen überbrücken, sind jetzt aber froh, seit Ende September dank Bürgermeister Klaus Kögel und seinem Rathaus-Team die Halle wieder komplett nutzen zu können.

Die Turnerinnen unter Leitung von Katia Grosler waren nach langer Wettkampfpause bei den ersten Gau-Wettkämpfen wieder erfolgreich. Endlich kann auch dieses Jahr das Weihnachtsturnen wieder stattfinden.

Die Fußballer sind mit 14 Mannschaften die bei weitem mitgliederstärkste Ballsport-Abteilung. Leider hat die 1. Herrenmannschaft die Aufstiegsrunde in die Kreisklasse knapp verpasst, umso mehr freuen wir uns über den Aufstieg der D-Jugend in die Kreisliga.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Abteilungs- und Übungsleitern sowie Martin Wirries, unserem Geschäftsstellenleiter. Ohne Euren Einsatz würde es keinen Vereinssport in dieser Form ge-

Besonders freuen wir uns schon darauf, gemeinsam am 24. und 25. Juni 2023 das 50-jährige Jubiläum des TSV Hechendorf feiern zu können. Wie sind schon mitten in den Vorbereitungen für ein tolles Fest und hoffen. Euch dann zahlreich begrüßen zu dürfen.

Herzlich danken möchte ich den "Machern" des Magazins Andrea und Axel Müller für Layout und Redaktion, Claudia Reindl für die Betreuung des Sponsorings sowie allen Inserenten und Unterstützern.

Ich wünsche Euch Frohe Weihnachten und ein friedliches Neues Jahr.

> Thomas Rogorsch 1. Vorsitzender



Bericht aus der Fußballabteilung



Nachdem uns Corona nicht mehr so fest im Griff hat und wir langsam wieder zur Normalität zurückgekehrt sind, konnte wieder bei allen Mannschaften ein geregelter Spielbetrieb stattfinden.

Die Damenmannschaft konnte den Meistertitel in der Kleinfeldrunde erringen (siehe eigener Bericht), die beiden Herrenmannschaften haben in dem auf 2 Jahre angelegten Pilotprojekt im Kreis Zugspitze sehr gut mitgespielt.

Die 1. Mannschaft wurde in der Vorrunde in der A-Klasse 6 mit 26 Punkten sehr unglücklich Vierter (siehe Training-Triumph-Tränen) und kann damit leider nicht an der Aufstiegsrunde in die Kreisklasse teilnehmen. Bei diesen Teams von Platz 1-4 hat Jeder Jeden schlagen können und die kleinen Nachlässigkeiten gegen etwas schwächere Teams hat die Aufstiegsrunde gekostet. Mit einem Polster von 6 Punkten geht es damit in die Abstiegsrunde.

Die 2. Mannschaft wurde in der B-Klasse 4 souverän Erster mit 27 Punkten und hat nur eine einzige Niederlage kassiert. Somit spielt sie in der Rückrunde ebenfalls mit einem Polster von 6 Punkten ausgestattet um den Aufstieg in die A-Klasse.

Falls das klappen sollte, und die 1. Mannschaft eine gute Rückrunde hinlegt, hätten wir nächstes Jahr evtl. 2 Mannschaften in der A-Klasse.

Die Trainingsbeteiligung ist enorm (zum Teil über 30 Spieler), es scheint den Jungs auf dem Platz richtig Spaß zu machen (und auch selbstverständlich ein bisserl nach dem Training..)



Wieder hervorzuheben ist hier der große Rückhalt bei unseren treuen Fans. Die Zuschauerzahlen sind teilweise schon deutlich auf über 200 gestiegen (Liga- Bestwerte) wovon andere höherklassige Mannschaften nur träumen können. Das liegt sicher nicht nur am guten Aussehen der beiden Trainer Tom Ruhdorfer und Andi (Harty) Hainzl und unserem Torwarttrainer Helmut Mayer, sondern am ganzen Umfeld. Jeder Heimspieltag ist ein kleines "Fest" und sogar bei den meisten Auswärtsspielen stellen wir die höhere Zuschauerzahl.

Bei den kleinen Jugendmannschaften erleben wir weiterhin einen deutlichen Zulauf (Bambini, F1, F2, E1, E2, E3, D1, D2 und konnten weitere kompetente und engagierte Jugendtrainer gewinnen. Die größeren Jugendmannschaften (C1, C2, C3, C4, B1, B2, A1, A2) spielen in der Spielgemeinschaft "5 Seen-Land" in unterschiedlichen Leistungsklassen mal oben und mal unten mit.

Unser "altes" Problem bleibt weiterhin unser Sportplatz, der auch am Ende dieser Saison wieder wegen Überbelastung vollkommen ramponiert ist. Der Bolzplatz am Oberfeld hat uns eine Erleichterung gebracht. Den vorsichtigen Signalen von unserem Bürgermeister Klaus Kögel nach einer Lösung für ein Sportgelände scheinen wir ein kleines Stück näher zu kommen – auch wenn

das weiterhin nicht kurzfristig realisierbar erscheint..

Zu guter Letzt: An dieser Stelle ein herzlicher Dank an alle unsere Trainer, Unterstützer, Sponsoren, an unsere vielen eifrigen und treuen Fans und sonstigen Unterstützer – ohne euch geht das nicht!

Niki von Dehn Abteilungsleiter Fußball



Die Zweite ist Herbstmeister der B Klasse 4





Martin-Hebel-Weg 2 82229 Seefeld

Tel. 08152 765 84 Fax 08152 798 67 mobil 0173 369 70 13

info@fussboden-reindl.de





Ihr Spezialist für Parkett PVC / Linoleum Teppichböden Besondere Böden Renovoerimg alter Böden

Ihr Partner für Metallbau & Edelstahlverarbeitung Robert

Robert Huber Metallbau GmbH



0179 / 21 866 47 08152 / 70884 metallbau_huber@t-online.de 82229 Hechendorf/Seefeld

ZERTIFIZIERTER MEISTERBETRIEB

Saison-Abschlussfahrt der Hechendorfer D-Jugend



18 Spieler der D-Jugend vom TSV Hechendorf im Alter von 11 bis 13 Jahren machten sich im Juli am Freitag gleich nach der Schule mit ihren Trainern und Betreuern auf den Weg nach Gossensaß. Nach einer kleinen steilen Bergtour erreichten alle wohlerhalten die Edelweißhütte auf ca. 2.000m. Dort verbrachten sie einen erlebnisreichen Abend u.a. mit Abkühlung im Bergteich. Nach einer kurzen Nacht ging es am Samstag ins Tal zum ganztägigen Trainingslager in Ladurns; der Sportplatz lag gleich neben der Talstation. Somit waren die Spieler auch super vorbereitet auf ihr 1. Internationales Spiel am Sonntag gegen den ASV Gossensaß. Die Mannschaft wurde sehr herzlich

empfangen, aber beide Mannschaften schenkten sich nichts: das Spiel war sehr ausgeglichen; am Ende gewannen die Hechendorfer knapp mit 3:2 nach 0:2 Rückstand.

Im Anschluss luden die Gossensaßer alle zum gemütlichen Grillen mit kühlen Getränken ein. So endete ein rundum





gelungener Ausflug in unsere Partnergemeinde Gossensaß, der dank langjähriger Beziehungen optimal organsiert war und allen sehr viel Spaß bereitet hat.

Auf einen Gegenbesuch zur 50-Jahr-Feier des TSV Hechendorf freuen wir uns!







D-Jugend: Meister in der Kreisklasse und Aufstieg in die Kreisliga

Unsere D-Jugend (D1/Jahrgang 2010) hat die Sensation geschafft:

Nach einem holprigen Start (kein Tor in den ersten beiden Saisonspielen) führte eine Siegesserie von 7 Siegen in 7 Spielen zur verdienten Meisterschaft in der Kreisklasse 4.



Der Großteil der mittlerweile 12-Jährigen spielt schon seit dem Kindergarten zusammen. Langjähriges Training,

großer Einsatz und Selbstvertrauen in das eigene Können haben dazu geführt, dass auch enge Spiele (Chancenverwertung ausbaufähig) in einer starken Liga gewonnen wurden: die Spannung, zum Teil bis zum Schluss, hatte zwar einen hohen Unterhaltungswert für die Zuschauer, war aber schlecht für die Nerven der Trainer und der vielen treuen Fans. So fiel auch die Meisterschafts-

entscheidung erst drei Minuten vor Schluss am letzten Spieltag, als die Hechendorfer als Tabellenführer mit zwei Punkten Vorsprung zum Tabellenzweiten (3 Heimsiege, Null Gegentreffer) reisen mussten: durch einen direkt verwandelten Freistoß.

Der Jubel kannte keine Grenzen und die Meisterschaft wurde anschließend beim Italiener gebührend gefeiert.

Sicherlich hat auch das Trainingslager in Südtirol bei unserer Partnergemeinde in Gossensaß/Ladurns im Sommer dazu beigetragen, dass nicht nur un-

> ser Training intensiviert, sondern auch Spaß und Zusammenhalt von Spielern und Trainern gefördert wurde.

> Die Meisterschaft und der damit zusammenhängende Aufstieg in die Kreisliga (=höchste Spielklasse im Kreis Zugspitze) ist einer der größten Erfolge im Hechendorfer Fussball der letzten Jahrzehnte!

> > Gottfried Reinhold Trainer



Training – Triumph – Tränen



Die 1. Mannschaft des TSV im Flashlight eines Jahres

Liederabend in Gossensaß

Mitte März reist die Mannschaft von Tom Ruhdorfer in die Partnergemeinde Gossensaß, nicht zum Skifahren in Ladurns oder auf dem Rosskopf oder zum Standeln in Sterzing, sondern ins Trainingslager. Vier Tage schwitzen am Kunstrasenplatz vor schneebedeckter Kulisse und im Wellnessbereich des Sporthotels Zoll mit Fitnessstudio, Swimmingpool, Sauna und Bar. Dort durften beim Teamabend alle Spieler, die seit letzter Saison neu dabei sind. ob neue externe Spieler oder aus der eigenen Jugend, einzeln vor der gesamten Mannschaft ein Lied singen. Der Fabi, Andi, Niki, Sevi und Victor haben es super gemacht und die Mannschaft hat sich sehr amüsiert.

Derbysieg - und wie!

Am 4. Spieltag Anfang September gastiert der TSV Herrsching in Hechendorf. Consti Hübsch zerleat mit vier Toren fast alleine den Nachbarn vom Ammersee, am Ende gewinnt der TSV das Derby mit 5:2 - ein Highlight für die Mannschaft und die Fans!

Showdown am letzten Spieltag

Beim Auswärtsspiel in Söcking gegen die SG Söcking/Starnberg erwartet den TSV am letzten Spieltag im November die schwerste Aufgabe der Saison. Drei Bewerber (Breitbrunn, Söcking/Starnberg und Hechendorf) streiten um zwei Plätze für die Aufstiegsrunde.

Gegen den aufstrebenden Aufsteiger aus Söcking setzte es in dieser Saison bereits zwei Niederlagen: Ein 0:5 im Pokal und ein 1:3 im Hinspiel. Beide Teams hatten vor dem Spiel 26 Punkte, aber das Endspiel um die ersten drei Plätze, wer nächstes Jahr um den Aufstieg in die Kreisklasse mitspielen darf, ging leider mit 0:3 verloren. Platz 4 heißt nun Abstiegsrunde im Frühjahr 2023.

Dominik Stützer / AM









TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022







Constantin Hübsch zündet den Turbo im Porsche Carrera Cup und auf dem Hechendorfer Fußballplatz

"Er ist ein Gewinn für die Mannschaft". stellt TSV-Trainer Tom Ruhdorfer im letzten Jahr fest, "wenn er denn da ist". Dass Constantin oft nicht da ist, liegt an seinem Job. Einer, um den viele den 25-jährigen Stürmer des TSV beneiden dürften: Er für das "Allied Racing Team", einem Automobil-Rennstall, europaweit in mehreren Rennserien unterwegs, hauptsächlich im Porsche Carrera Cup. 16 Rennwochenenden in Spa, Imola, Zandfoort oder auf dem Lausitz-, Hockenheim- oder Nürburgring. Er ist im Team als technischer Leiter das Bindeglied zwischen den Fahrern, den Ingenieuren und der Mechaniker-Crew.

Wie kommt man zu so einem Job? "Mein Opa hat mit mir immer Formel I Rennen mit Michael Schumacher angeschaut", erzählt er, "mir war schnell klar, dass ich auch einmal in den Rennsport will". Er begann eine Mechatroniker Lehre in Weßling und er bewarb sich danach in Huglfing, dem Sitz der Firma Allied Racing. Der professionelle Rennstall ist mittlerweile in 5 Serien mit 15 Fahrern auf den Rennpisten Europas unterwegs. Verantwortlich für eines dieser Teams ist Constantin Hübsch, der an rennfreien Wochenenden für den TSV Hechendorf als Stürmer auf dem Platz steht.

Mit 4 Jahren hat er angefangen, im Verein Fußball zu spielen und weil sein Talent auffiel, ist er in der C-Jugend nach







Gilching gewechselt. 4 Jahre, auch in der B-Jugend, höherklassig auf Bayernliga Niveau, dann sind Ausbildung und Job wichtiger für ihn. Consti geht wieder zurück nach Hechendorf und bleibt, bis auf ein zweites Intermezzo in Gilching, bis heute und fühlt sich superwohl.







"Der Kern der Mannschaft, so 6-7 Leute, kennt sich seit dem Kindergarten, wir sind wirklich eine eingeschworene Truppe" schwärmt der 25-jährige. Auch wenn er sich gerade über das Verpassen der Aufstiegsrunde ärgert. "Im letzten Spiel haben wir's verpennt und sind in der Abstiegsrunde gelandet. Dort gehören wir überhaupt nicht hin". Überhaupt findet er das alte Ligensystem mit Relegation am Saisonende besser als die frühe Zweiteilung.

Von 24 Spielen hat er nur 10 mitgemacht, dabei aber immerhin 6 Tore erzielt. Was ihn freut, sind die vielen Zuschauer bei Heimspielen und der Zuspruch, den er erfährt. "Super, der Consti ist wieder dabei", hört man, wenn er es terminlich schafft, aufzulaufen.- wobei er niemandem einen Platz wegnehmen will, der regelmäßig zum Training kommt. Mit Joni Lubrich, der auch nicht so oft dabei sein kann, hat Tom Ruhdorfer dann ein zweites Sturmduo zur Verfügung und ist variabel in der Angriffsformation.

Constis jüngere Schwester Amelie spielt auch Fußball, derzeit in Gilching, auch sie hat schon höherklassig gekickt, bei Wacker München in der 2. Bundesliga. Für ihren Bruder ist der nächste Boxenstopp in Portugal- zum Testen noch vor Weihnachten, zwischen April und Ende Oktober ist er dann wieder unterwegs auf den Rennstrecken in Europa. Wenn nicht, zündet er den Turbo als Stürmer für den TSV Hechendorf – dann gibt's im Erfolgsfall statt einer Champagnerdusche ein Siegerbier in der Kabine.

AM

10 TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022



Frauen Fußball beim TSV



Wir Fußball-Damen des TSV Hechendorf trotzten der Corona-Pandemie in den vergangenen zwei Wintern und blieben trotz geschlossener Sportstätten und Versammlungsverboten buchstäblich am Ball.

Zuerst wurden wir im Lockdown von unseren Trainern über Whatsapp mit Challenges zum Ballhochhalten versorgt, die per Video geteilt werden mussten und zum Üben animierten. Sobald es irgendwie möglich war, gingen wir (mit gebotenem Abstand) bei jedem Wetter teilweise mehrmals pro Woche zum Laufen. Auch im letzten Winter machten wir kaum Pause und trainierten auch bei größter Kälte oder unter Einsatz von Schneeschaufeln auf dem Kunstrasenplatz in Oberalting. So konnten wir relativ fit durchstarten, als unsere Kleinfeld-Freizeitliga in der Saison 2021/22 endlich wieder so richtig

durchstartete. Der Eifer wurde belohnt und wir konnten die Saison im Sommer ohne Niederlage mit großem Punkte-Vorsprung erfolgreich als Meister beenden!

In diesem Herbst können wir bereits ein kleines Jubiläum feiern und auf 5 Jahre Damenfußball beim TSV Hechendorf stolz sein. Dass sich in Hechendorf innerhalb von so kurzer Zeit ein so großartiges Damen-Team etabliert hat, liegt schlicht am großen Spaß, den uns dieser Sport bereitet, an unseren tollen Trainern, die uns pausenlos bei unserem Feuereifer begleiten und uns viel beigebracht haben und nicht zuletzt an einem außergewöhnlich guten Teamgeist, den wir nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch abseits davon pflegen, sei es beim Beachvolleyball, gemeinsamen Laufen oder auch einfach beim Feiern.

Inzwischen bekommen wir auch immer mehr Zuwachs, einige zum Teil sehr erfahrene Spielerinnen werden uns verstärken, wenn wir in diese Saison starten, in welcher das Ziel natürlich ganz klar wieder der 1. Tabellenplatz ist.

Auch haben wir schon große Pläne für die Zukunft: unsere Hoffnung ist, für die Saison 2023/24 endlich eine Großfeld-Mannschaft melden zu können. Demnach könnten wir weitere Spielerinnen sehr gut gebrauchen! Bei Interesse meldet euch gerne bei Claudi Hainzl unter 0179/1179874 oder Sanne Muggenthal unter 0171/9987464 oder schaut einfach mal beim Training vorbei, das jeden Montagabend um 19:30 Uhr in Hechendorf, Schluchtweg 3, stattfindet. Wir freuen uns außerdem auch immer sehr über Zuschauer bei unseren Heimspielen (samstags, Anstoß 17 Uhr).













Wärme • Wasser • Wöll

- Heizungsbau
- Sanitärtechnik
- Solartechnik
- Kundendienst



Meisterbetrieb

Hauptstrasse 40 • 82229 Hechendorf

Tel.: 081 52 - 79 41 60 • Fax: 081 52 - 79 41 61

12 TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022









Die Indoorsaison 2022 begann für die Leichtathletin aus Hechendorf mit einem 2. Platz bei der Bayerischen Meisterschaft über 800m in München und dem Titel mit der Mixed-Staffel der LG Würm Athletik- ein "warm-up" für den Höhepunkt der Hallensaison, der U20 DM in Sindelfingen Mitte Februar. Mit Platz 3 im Vorlauf in ihrer Lieblingsdistanz über 800 m qualifizierte sie sich fürs Finale, wo sie Platz 7 erreichte. Zwei Rennen innerhalb 24 h, am Vortag persönliche Bestleistung, es war ein hervorragender Wettkampf für die 17-jährige Hechendorferin.

Karins Formkurve verläuft weiterhin aufsteigend: Sie ist zum Auftakt der Freiluftsaison 30 Sek schneller als je zuvor über 3000 m in Regensburg, qualifiziert sich für die U20 DM Mitte Juli in Ulm. Auch in der 4x400m Staffel der LG Würm Ende April in Zirndorf ist Karin die Jüngste des Quartetts, das den Bayerischen Meistertitel bei den Erwachsenen holt, als Schlussläuferin erzielt sie auch die beste Zeit. Der Titel ist auch die Quali für die Deutschen Meisterschaften Ende Mai in Mainz.

Karin läuft weiter Bestzeiten: Auch beim "Krummen Ding" in Gilching über 150 und 300 m, verbessert sich um 2 Sekunden über 800 m bei der "Langen Laufnacht von Karlsruhe". Dort profitiert sie von einer Tempomacherin, landet einen Start-Ziel-Sieg, bleibt erstmals unter 2.10"min. Mit der 4x400 m Frauen-Staffel der LG Würm schrammt sie in Mainz (als einzige U20 Läuferin) bei der DM der Langstaffeln mit Platz 4 knapp am Podest vorbei, mit Bestleistung für die LG Würm.

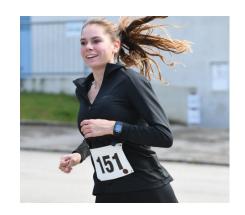












Dann kam Corona und die Saison war gelaufen

Der Startplatz bei der DM der Erwachsenen im Berliner Olympiastadion war gesichert, aber nach 2 Wochen Pause wegen einer Coronainfektion und 3 Wochen wegen der folgenden Mandelentzündung war an weitere Starts nicht mehr zu denken. Derzeit ist Karin im Aufbautraining für die neue Saison, trainiert 6x die Woche für die ersten Hallenwettkämpfe. Nur am Donnerstag fährt sie nicht nach Gilching oder in den OSP im Olympiapark.

Studienplatz in Orlando/ Florida

Karin wird nächstes Jahr ihr Abi am CPG in Gilching machen und hat – Spitzensportler sind dort willkommen- einen Studienplatz bei der University of Central Florida Orlando bekommen, die im Ranking der Colleges in den USA ganz weit oben steht. Dort ist Studium, Sport, Ausrüstung und Rundumbetreuung finanziert.

Trainerin im TSV Hechendorf

Seit drei Jahren betreut Karin eine Kindergruppe ab 5 Jahren beim TSV Hechendorf. Sprint und Weitsprung im Sommer, Zirkeltraining in der Halle im Winter, die 17-jährige ist natürlich ein Vorbild für den Nachwuchs im Verein. Durch die Kooperation mit der LG Würm gibt es für talentierte Kinder die Möglichkeit, zusätzlich auch in Gilching anzudocken. Also genau der Weg, der Karin Dobiasch an die Spitze im Nachwuchs der deutschen Leichtathletik geführt hat

AM

14 TSV Hechendorf - 2022







War das Jahr 2021 noch vom Gründergedanken geprägt, sind wir in 2022 in unserer Radportabteilung durchgestartet. In der ersten Abteilungsversammlung wurde unser neuer Abteilungsleiter Max Kellner demokratisch gewählt.

Im somit ersten vollen Jahr in der noch neuen Abteilung ist die Teilnehmerzahl auf ca. 50 Radsportler angewachsen. Hierbei haben wir erfreulicherweise Neueintritte in den TSV Hechendorf verzeich-

nen dürfen und konnten über dies hinaus auch etliche Gastfahrer begrüßen, die an einer "Schnupperfahrt" teilgenommen haben.

In der Rennradgruppe (Montag, 18:00 Uhr) wurden 30 gemeinsame Ausfahrten unternommen. Besonders fleißig und auch wetterresistent zeigte sich wieder die Mountainbikefraktion (Mittwoch, 18:00 Uhr) die auf sage und schreibe 50 Ausfahrten in 2022 kam. Leicht zu erkennen, dass somit dem MTB keine Pause gegönnt wurde und dies nicht nur bei Sonnenschein, son-

dern auch bei Schnee und Regen im Einsatz war!

Neben den regelmäßigen Ausfahrten war die Radsportabteilung aber natürlich noch überaus aktiv. Im August 2022 fanden die Europameisterschaften in verschiedenen Sportarten in und um München statt. Natürlich war der TSV Hechendorf Radsport bei den Wettbewerben der Radsportelite dabei. Das Straßenrennen der Männer startete in Murnau und







führte über den Kesselberg am Walchensee vorbei nach München. Für uns die Gelegenheit, die Profis einmal aus nächster Nähe zu bestaunen. Unser Beobachtungsstandpunkt am Aufstieg des Kesselberges war top gewählt und bei der Auffahrt konnten wir die normalerweise verkehrsreiche, aber an diesem Tag für den Autoverkehr gesperrte Strecke einmal völlig entspannt genießen. Der Ehrlichkeit halber sollte erwähnt werden, dass die EM-Teilnehmer "etwas" schneller als wir die Steigung bewältigten. Unser Heimweg führte uns inclusive eines erfrischenden Bades im Walchensee nach ca. 170 km wieder nach Hause. Insgesamt ein toller Radsporttag.

Doch nicht nur als Rennbeobachter waren wir unterwegs, sondern haben unser eigenes Rennen mit dem Monte. P.-Cup ausgerichtet. Hier führte der Weg nach Peißenberg, dort erfolgte der Startschuss zur Auffahrt auf den Hohen Peißenberg (Monte P.). Nach epischem Kampf konnte sich Dieter Franke den Siegerpokal sichern.

Wie auf unserem vielfach beachteten neuen Vereinstrikot dargestellt, ist aber ein Gipfel noch lange nicht genug. Daher mussten noch mehr und höhere Berge ins Programm. Bei zwei verlängerten Wochenenden in Südtirol lagen uns am Ende zahlreiche legendäre Dolomiten-Anstiege zu Füßen. Die Sellaronda mit Sellajoch, Grödnerjoch, Pordoi und Campolongo wurden in einem Rutsch abgefahren. Am nächsten Tag standen Falzarego und Valporola auf der Erfolgsliste.

Beim zweiten Kurztrip konnten die "Schwergewichte" Passo Manghen und das Lavazejoch mit großem Einsatz und viel Schweiß bezwungen werden. Aber auch in der Heimat haben wir unserem Trikot alle Ehre gemacht. Beim STAdtradeln konnte die Abteilung Radsport des TSV Hechendorf in diesem Jahr mit den meisten gefahrenen Kilometern in der Gemeinde Seefeld aufwarten. Hierbei werden in einem Zeitraum von 3 Wochen im Juli die gefahrenen Kilometer aufaddiert. Uns wurde hierfür die Ehrenurkunde in Gold von Herrn Bürgermeister Kögel offiziell überreicht, worauf wir sehr stolz sind. Insgesamt geht somit ein sportliches und erfolgreiches Radsportjahr zu Ende. Für das kommende Jahr sind neben diversen Ausfahrten auch weitere Technikkurse im Programm.

Wir freuen uns auf ein weiterhin großes Interesse und viele gemeinsame Kilometer.

Max Kellner und Josef Frühholz









Verrückt ist er schon, der Josef Frühholz. 58 Alpenpässe überquerte der heute 58-jährige gebürtige Herrschinger mit dem Rennrad. Den letzten von einer Liste der Rennrad-Community quaeldich.de bewältigte er vor wenigen Tagen.

Hechendorf/Südtirol - Mit dem Rennrad Pässe fahren, das ist schon eine besondere Leidenschaft. Josef Frühholz, Spitzname Jo, gebürtiger Herrschinger, hat diese schon in seinen Zwanzigern gepackt, ebenso wie seinen Spezl Max Kellner. Beide gingen in Herrsching zusammen zur Schule, beide fuhren als 15-Jährige in einer halsbrecherischen Aktion mit Rennrädern und völlig unvorbereitet über das Penserjoch nach Bozen, und beide sind bis heute so radlverrückt, dass sie beim TSV Hechendorf eine erfolgreiche Radsportabteilung gründeten.

Heute, mit 58 Jahren, hat Jo Frühholz alle 58 Pässe überquert, die laut der Online-Rennradcommunity "quaeldich. de" zu den Lebenszielen eines Rennradlers zählen. Den letzten meisterte er am vergangenen Wochenende mit fünf anderen Radfahrern aus Herrsching und Hechendorf. Unter ihnen: Max Kellner.

Wie alles anfing

Als Jo Frühholz 15 Jahre alt war, hatte seine Schwester Kunigunde einen Freund, den Herbert Unterholzer, genannt Bertl, aus Bozen. "Der kam mit dem Rennradl daher aus Bozen, das hat mich völlig verrückt gemacht", sagt Frühholz. Irgendwann habe der Bertl

dann zu ihm und Kellner gesagt: "Wir fahren von Herrsching nach Bozen." Der höchste Berg, den Frühholz bis dahin gefahren war, war der Griesberg nach Unering hinauf, schlappe 110 Höhenmeter. In der Früh um 7 Uhr sollte es losgehen. Kellner und Frühholz waren ein paar Minuten zu spät, Unterholzer schon auf und davon. Also strampelten die beiden die ersten Kilometer mit Volldampf, um ihn überhaupt wieder einzuholen. Insgesamt radelten die drei dann am Stück 270 Kilometer und bewältigten 4000 Höhenmeter über das Penserjoch bis nach Bozen.

"Es war furchtbar", erinnert sich Frühholz. "Ich bin nur mit der mentalen Unterstützung vom Max da hochgekommen, der hat mich hochgebrüllt." Kalt sei ihm gewesen, die Stimmung mies. In Bozen holte seine Schwester die beiden ab. Auf dem Pass stoppten sie für ein Foto, auf dem Hinweg hatten dafür wohl die Kräfte gefehlt. "Und ich hatte immer noch schlechte Laune." Trotzdem. Frühholz war mit dem Radlvirus infiziert. Fuhr alle möglichen Rennen wie den Ötztal-Marathon und die Dolomiten-Rundfahrt. Wegen einer Knieverletzung war seine Fußballkarriere ohnehin früh beendet. Und dann fiel ihm die Liste mit den 58 Alpenpässen in die Hände, "die man gefahren haben muss", wie er grinsend sagt. "Einen Teil hatte ich da schon, also habe ich einfach weitergemacht." Dabei seien Organisation und Logistik in den folgenden Jahren das Komplizierteste gewesen. "Die Pässe liegen völlig versprenkelt."

Die Vorbereitung

Wer lange Rennradtouren in den Alpen plant, bereitet sich schon Monate vorher darauf vor. "Mein Jahresziel liegt so bei 5000 Kilometern mit dem Radl", sagt Jo Frühholz. Manchmal seien es mehr. manchmal weniger. "Aber vermutlich reichen auch 3000 Kilometer, um so Touren machen zu können. Aber die solltest du schon gefahren sein". Wichtig sei, die Kräfte gut einzuteilen. "Es hilft dir nix, wenn du den Berg rauffährst und oben bist du fix und foxi. Denn du musst ihn wieder runterfahren, und das ist auch anstrengend. Körperlich und von der Konzentration her. Du darfst nie mit letzter Kraft dort oben ankommen." Und die Verpflegung ist wichtig. Am Pass heißt das: Regelmäßig trinken, immer wieder was essen, Energieriegel zum Beispiel, oder eine Banane, "Wenn du einen Hungerast kriegst, ist es zu spät."

Rund um seinen Wohnort Hechendorf fährt Frühholz oft sämtliche Wellen hoch und runter, also nach Widdersberg, nach Drößling und hinauf nach Andechs, das bringt schon ein paar Höhenmeter. Auch Beständigkeit hält er für wichtig, und wenn es nur Zwei-Stunden-Touren sind, so wie Frühholz sie beim TSV Hechendorf immer montags für Rennradler, und Max Kellner mittwochs für Mountainbiker anbietet.

Das sagt der Arzt

Professor Florian Krötz ist Chefkardiologe des Klinikums Starnberg, Dr. Laura Fischer seine Mitarbeiterin und Triathle-



tin. Beide sagen: Solche Touren bedürfen einer langen Vorbereitung. "Einen guten Grundlagenbereich trainieren wir mit langen und ruhigen Trainingseinheiten", so Fischer. "Wenn man sich während des Sports noch gut unterhalten kann, ist man auf jeden Fall im grünen Bereich." Vor allem Neueinsteiger würden oft zu viel zu schnell machen. Die eigene Leistungsfähigkeit werde überschätzt und man trainiere in den falschen Bereichen.

Hanna von Prittwitz Starnberger Merkur

Was nicht im Artikel steht: Hanna ist die Tour auf den Passo Manghen über 2.600 Hm und 120 km selbst auf dem Rennrad mitgefahren, erfuhr unterwegs von Jo's Pässe-Sammlung und hatte die Idee zu dieser Story.

Lob vom Protagonisten gab's für die Kondition der Journalistin: Sie ist super beinand', eine ganz starke Radlerin"!



18 TSV Hechendorf - 2022 **1** TSV Hechendorf - 2022 **1**



"Einer muss immer richtig leiden"



Radeln ist im Trend- egal ob auf dem Rennrad oder auf dem Mountainbike, das merkt die jüngste Sparte des TSV ganz besonders. Jo Frühholz, Abteilungsgründer mit Max Kellner, über das Fahren in der Gruppe, Neuzugänge und E-Biker.

TSV Magazin: Jo, wie sieht's aus mit dem Zulauf bei euch in der Radsportabteilung?

Josef Frühholz: Die Nachfrage ist beachtlich. Wir waren ein paar Mal in der Zeitung, vor allem auch im Radsportmagazin "Tour", da kam sogar einer aus Stuttgart, der bei uns mitfahren wollte.

TSV: Und? Durfte er?

Jo: Klar, er war kein Anfänger und will jetzt öfters zu uns kommen. Ansonsten haben wir Neuzugänge aus Weßling, Wörthsee, aus der näheren Umgebung halt.

TSV: Gibt's mehr Rennradler bei euch oder mehr Mountainbiker?

Jo: Die Rennradgruppen sind größer, aber die MTB'ler fahren das ganze Jahr durch. Auch bei Regen und Schnee! Die haben extra Fotos mitgebracht, sonst glaubt das keiner..

TSV: Gibt's auch E-Biker bei euch?

Jo: Also wir fahren ohne Antrieb, aber manchmal, besonders in den Bergen, sind wir gefühlt die einzigen. Naja, für Ältere ist das schon ok. Die kämen sonst wohl nicht mehr rauf.

TSV: Wie steht's um die Ausrüstung der Neuen, die zu euch kommen? Immer top oder schon mal retro?







Jo: Alte Klapperkisten sind nicht dabei, aber einen hatten wir, der noch ein altes Eddy Merckx Rennrad gehabt hat. Der hat dann doch sehr bald aufgerüstet.

TSV: Und können die Leute dann immer mithalten mit euch?

Jo: Einer muss immer richtig leiden (lacht). Ein eher etwas Beleibter ist 5x mitgefahren, dann nicht mehr gekommen. Er hat mir gesagt, dass er solange alleine trainiert, bis er so fit ist, dass er bei uns mithalten kann. Und der Wolfi hat das durchgezogen!

TSV: Du betreust die Rennradler. Was erlebt man da auf der Straße so mit Anderen?

Jo: Man trifft die unterschiedlichsten Gruppen. Ich sehe nach 10 Sekunden an der Haltung, ob's jemand kann oder eher nicht. Naja, Exoten gibt's in jeder Sportart und es ist halt schwer in Mode, sich aufs Rad zu schwingen.





TSV: Auf den Landstraßen, im Verkehr, ist das nicht manchmal gefährlich?

Jo: Vor allem das Fahren im Pulk will gelernt, eine 10er Gruppe mit gut 40 km/h muss eingespielt sein. Disziplin, Konzentration, Vorsicht sind das Wichtigste und Voraussetzung, dass nichts passiert.

TSV: Wie geht's jetzt im Winter weiter?

Jo: Wir bieten einen Technikkurs an, also Wartung Platten reparieren, Werkzeugkunde. Und die Mountainbiker fahren ja weiter, die warten auf den ersten Schnee (lacht)!

AM









Trampolinturnerin Bettina Wöll bei der EM an der Adriaküste

Die Quali in Bad Kreuznach haben sie locker geschafft: Bettina Wöll und ihre Partnerin im Synchronspringen auf dem Trampolin Marrit Ramacher aus Wolfsburg. Ende Juni gings mit dem deutschen Team zur Junioren EM ins italienische Seebad – das Mannschaftshotel direkt am Meer die Stimmung bestens, die Form auch.

Betti und Marrit sind mittlerweile eine der besten Synchro-Paare in Deutschland, sie haben "die gleiche Höhe", springen also exakt gleich, obwohl sie unterschiedlich groß sind. Und obwohl sie durch 6 Stunden Zugfahrt getrennt sind. Marrit trainiert in Wolfsburg, Betti bei den Munich Airriders im Landes-

Leistungszentrum in München, jede startet ja auch im Einzel-Wettbewerb. "Aber es passt einfach" erzählt Betti daheim in Hechendorf, "Marrit sieht mich während der Sprünge in der Kür, aber ich sehe sie nicht". Muss offenbar auch nicht sein.

Dann, beim Einspringen am 1. Wettkampftag in der Halle, passiert das Malheur. Betti knickt bei der Landung um, reißt sich das Außenband im Knöchel, was sich erst zuhause beim MRT rausstellt. In Rimini wird sie getapt und zieht den Wettkampf durch, wird 13. im Einzel, 7. im Synchron, 4. mit dem Team im Mannschaftsfinale. Und genießt trotz Verletzung das Schluss-Bankett am Strand.









Wieder zuhause, muss sie zwar nicht operiert werden, aber ein paar Wochen Pause sind fällig. Die positive Seite: Sie macht in der Zeit ihren Schulabschluss an der Realschule. Als es wieder besser läuft, eine neue Kür eingeübt ist, verletzt sie sich wieder, diesmal am rechten Knie. Jetzt, Anfang September, ist es ein Außenbandriss, der wieder konservativ behandelt werden kann. Doch man sieht es bis heute. Das rechte Bein ist dünner als das linke und das zweite Großereignis muss sie auslassen: Die Jugend-WM in Sofia. Nach Baku wäre es ihre zweite WAGC (World Age Group Competition) gewesen.

Die findet gerade bei unserem Gespräch Ende November statt, im Livestream



verfolgt Betti die Wettkämpfe, bei denen Marrit mit einer anderen Partnerin turnt – aber sie ist nicht verzagt: "Klar ist es schade und ich wäre auch gerne dabei, aber so habe ich mehr Zeit für Training und neue Übungen. Und mein Knie gewöhnt sich auch wieder an die Belastung".

Nächstes Jahr turnt sie bei den 17-21-jährigen, da ist die Konkurrenz international viel größer, ihren Vorwärts-Doppelsalto mit eineinhalb Schrauben will sie noch ausbauen.

Beruflich hat sich Bettina auch schon orientiert: Sie macht ein FSJ bei trampolin. pro, einem Trampolinunternehmen, das Ferienkurse, Shows, Trainings anbietet. Jetzt ist gerade "BlackJumpWeek" analog dem Black Friday, was Betti im Homeoffice organisiert. Da bleibt noch Zeit zum Training und auch für ihr Hobby, das sie sich mit ihren zwei Schwestern teilt: In Bachern am Wörthsee stehen drei Pferde und die, das weiß man, müssen bewegt werden.

AM

TSV Hechendorf - 2022





Zwei Teenager und die Logistik des Leistungstrainings - Pauline Hering und Bettina Wöll

Von Hechendorf unter der Woche fast täglich zum Training nach München-Sendling ins Landesleistungszentrum – hin mit der S-Bahn, zurück abgeholt von den Eltern. Bettina und Pauline können. sich seit Jahren darauf verlassen, dass ein Auto am Abend vor der Halle steht. um sie abzuholen. Schwierig wird es. wenn eine von beiden verletzt ist wie in diesem Jahr leider mehrmals.

Auch Pauline, die eine Altersklasse unter Betti turnt, hat es heuer im Training erwischt. Im Frühjahr in Berlin knickt sie bei der Landung in der Schnitzelgrube um und reißt sich das Außenband im Knöchel. Offenbar hatten sich ein paar Schaumstoffteile verkeilt. Auch sie hatte neue Sprünge im Repertoire, die aber nach ihrer Verletzungspause schnell wieder klappten.

Am Ende der Saison kam auch noch ein wenig Pech dazu. Die Jugend-WM (WAGC) in Sofia, die Bettina Wöll ja leider verletzungsbedingt verpasste, war ihr großes Ziel. Vier Turnerinnen der Altersklasse 13/14 durften mitfahren. Pauline als Ranglisten-Fünfte wurde als Ersatz nominiert.

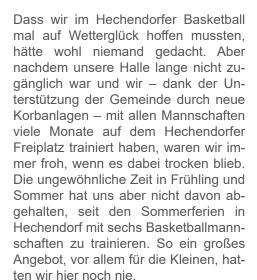
Derzeit trainiert sie 2x morgens, Betti macht ihr FSJ-Jahr bei den Munich Airriders – die Planung des Trainings und der Fahrten für beide ist mal wieder eine Herausforderung – Leistungssport ist immer auch eine logistische Herausforderung. Besonders für die Eltern.





AM

Basketball - unsere Teams



Während bei unserer U8 (Trainer: Adi Turcalo) fleißig geübt wird, treten unsere U10 (Marco Plein) und die seit diesem Sommer ganze neue U12 (Moritz Steck, Darius Barnusca) erstmals auch bei Ligaspielen an. Die U10 hat sich in diesem Jahr darüber hinaus schon bei einigen Turnieren ausprobieren können, zuletzt im November in München mit namhaften Gegnern wie dem FC Bayern. Oder auch im Juli bei einem prima besetzten Jugendturnier in Fürstenfeldbruck, wo die Hechendorfer einen tollen zweiten Platz schafften. Unsere U14 (Carl Thielemann, Maxi Hick) war dort in FFB auch am Start - und sie gewann das Turnier in ihrer Altersklasse sogar. Ein noch größeres Highlight für die Jungs folgte aber Mitte November mit dem Ligaspiel in Mammendorf, das die Mannschaft nach sagenhaften vier (!) Verlängerungen mit 103:102 gewann - eine absolute Seltenheit im Basketball.







Neben unserer U18 (Felix Steck), die trotz einer sehr jungen Mannschaft ebenfalls sehr erfolgreich in die Saison gestartet ist, treten auch die Herren (Natalia Vieru) wieder im Ligabetrieb an. Bei den Herren waren die Folgen der Coronajahre und der lange geschlossenen Halle am meisten zu spüren. Nach der im Sommer unklaren Lage, ob die Mannschaft weiterspielen würde, hat sich die Lage im Herbst durch einige Neulinge zum Glück deutlich verbessert.

24 TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022



Immer wieder nach München und zurück

Einige der größten Basketball-Talente in unserem Verein pendeln mehrfach die Woche nach Schwabing, um dort unter besten Bedingungen trainieren und spielen zu können.

Neben Samuel Kraus und Carl Thielemann (beide Jahrgang 2007) ist auch Leo Thielemann (Jahrgang 2009) einer von den dreien, die dank ihres Basketballtalents bei IBAM München, einem der führenden Jugendbasketballprogramme in Deutschland, gefördert werden.

Samuel trainiert bis zu fünfmal in der Woche in München und kämpfte zuletzt um einen Platz im Kader der JBBL-Mannschaft (Jugend-Basketball-Bundesliga). Aufgrund der enormen Qualität der Jungs dort ist das allerdings sehr schwer.

Carl musste das Training in Schwabing wegen Verletzungen leider etwas zurückstecken, was für ihn und seine Trainer in München gar nicht so leicht zu verarbeiten war.

Der Jüngste aus dem Hechendorfer Trio ist Leo. Er ist in der U14 bei IBAM einer der Spieler, die am meisten eingesetzt werden - und steht als einer von nur drei Nachwuchs-Basketballern aus seinem Team sogar in der Bayernauswahl.

Mit seiner Münchner Mannschaft stehen fast jedes Wochenende Spiele gegen starke Teams aus ganz Bayern auf dem Programm: Nürnberg, Bamberg, Würzburg, Ulm. Trotz des immensen Programms spielt Leo dank einer Doppellizenz neben IBAM auch weiter in der Hechendorfer U14. Das klappt zwar nicht ganz so oft, aber es freut uns natürlich ungemein.

Wer die Basketball-Abteilung verfolgen will, findet immer wieder neue Infos, Bilder und Videos auf unserer Instagram-Seite: tsv.hechendorf basketball

Marco Plein





82211 Herrsching



Tel. 08152-1059

info@rb-drhofmann.de

Ihr Reisebüro für Urlaubs- und Geschäftsreisen in Herrsching

Pauschalreisen, Kreuzfahrten, Individuelle Reisen, Nurflug uvm...

Natalia Vieru - eine Olympische Athletin



Die Trainerin der TSV Herrenmannschaft im Interview

Hallo Natalia, normalerweise würde man bei einem Verein wie dem TSV Hechendorf keine Basketballtrainerin mit so einer beeindruckenden Vita wie deiner erwarten. Wie kommt es denn dazu, dass du hier das Herrenteam trainierst?

Natalia Vieru: Das ist eigentlich ganz einfach: Ich bin vor etwas mehr als zwei Jahren nach Seefeld gezogen und lebe jetzt hier. Als ich damals hergezogen bin, ergab sich der Kontakt über meine Nachbarin. Sie ist im Verein gut verwurzelt und ich wurde dann einfach gefragt, ob ich bei der U18 helfen kann, einfach beim Training unterstützen und ein paar Inhalte erklären, so fing das an. Erst die U18, jetzt bin ich beim Herrenteam.

Was hat dich denn hier in die Gegend verschlagen?

Einfach nur private Gründe. Mein Mann ist eigentlich aus Memmingen, er wohnte aber sehr lange in München. Wir hatten fünf Jahre eine Fernbeziehung. Ich bin immer an Weihnachten und im Sommer und manchmal in Saisonpausen nach Deutschland gereist. Als ich dann fest hergezogen bin, haben wir entschieden, dass wir gerne im Umfeld von München etwas außerhalb wohnen wollen. Wir wollten beide raus aus der Großstadt. Und weil wir schon immer viel Zeit an den Seen verbracht haben. hat es sich glücklicherweise so ergeben, dass wir kurz vor der Corona-Zeit ein Haus zur Miete in Seefeld gefunden haben. Und jetzt bin ich hier.



Du hast im Basketball sehr viel erlebt. Erzähl uns doch bitte mal ein wenig davon.

Also angefangen habe ich in einem kleinen Verein, eigentlich vergleichbar mit Hechendorf, in Moldau, dort bin ja geboren und aufgewachsen. Damals war ich elfeinhalb. Der Verein war zwar in Chisinau, der Hauptstadt von Moldau, aber das Basketballlevel dort war sehr niedrig. Ich hatte aber das Glück, dass ich schon früh sehr ambitionierte Coaches hatte, die in meiner Altersklasse ein sehr gutes Team geschaffen haben. Die Coaches waren so motiviert, dass wir ständig zu Turnieren gereist sind. Dort haben wir gemerkt, dass wir wirklich gut waren. Eines Tages wurden wir dann zu einem Turnier nach Russland eingeladen - tja und fast das ganze Team ist dann dauerhaft dort geblieben. Wie bitte?

Ja. es war wirklich so. Das war dann

bei Dvnamo Kursk. Da war ich 15 Jahre und es sind wirklich sechs Spielerinnen

26 TSV Hechendorf - 2022 27 TSV Hechendorf - 2022





von uns einfach geblieben. Wir haben dann zwei Jahre lang alles gewonnen in unserer U18-Liga, das war schon eine tolle Zeit. Danach habe ich einen Profivertrag in Moskau bekommen, bei Spartak, da war ich 18. Als ich dort angefangen habe, musste ich noch viel lernen und war eher eine Rollenspielerin. Ein paar Jahre später aber zählte ich zu den Leistungsträgerinnen.

Spätestens von da an hat sich bei dir alles um Basketball gedreht.

Und wie, ja. Von morgens bis abends.

Wie oft habt ihr denn damals in der Woche trainiert?

Du meinst: am Tag? Ich würde sagen acht bis neun Einheiten in der Woche, dazu kamen zwei Spiele. In den ersten Jahren hatte ich noch nicht so viel Einsatzzeit bei der ersten Mannschaft, also habe ich zudem noch bei der zweiten Mannschaft trainiert und gespielt. Bis ich 20 war, gab es eigentlich gar nichts anderes außer Basketball in meinem Leben. Es gab wirklich Tage, an denen viermal trainiert wurde.

Was war denn der größte Moment für dich?

Mit den Vereinsmannschaften auf jeden Fall die Titel in der Euroleague. Aber über allem stand Olympia in London. Das war 2012. Es war immer der Traum von jeder Spielerin, dort zu spielen. Wir haben aber leider, leider das Spiel um Bronze verloren. Das war schon sehr traurig, weil wir so nah dran waren an einer Medaille. Trotzdem ist Olympia eine ganz tolle Erinnerung für mich.







Du hast in deiner Vereinszeit auch sehr lange mit Brittney Griner in einer Mannschaft gespielt. Nach dem Kriegsbeginn wurde die Amerikanerin auf einmal zu einer politischen Figur, seit Februar sitzt sie in Moskau in Haft. Welche Gefühle löst das bei dir aus?

Wir haben einige Jahre bei einem Verein namens UGMK gespielt, das ist in Jekaterinburg. Wir waren Konkurrentinnen in jedem Training, weil wir auf der gleichen Position gespielt haben. Jetzt zu wissen, dass sie im Gefängnis sitzt, ist sehr erschütternd. Vor allem, weil man weiß, dass Gefängnisse in Russland sicher keine schönen Orte sind. Ich hoffe einfach nur, dass sie stabil bleibt und dass die Zeit und der Ort sie nicht brechen. Und natürlich wünsche ich ihr nichts mehr, als dass die schwere Zeit für sie bald endet.

Fällt es dir schwer, auf die ganze Lage in deiner Heimat zu schauen?

Ja, das muss ich wirklich sagen. Es ist ein großes Thema für mich, sehr groß. Meine Mutter ist aus der Ukraine. Ich habe zwar immer für Russland gespielt und irgendwie ist auch das meine Heimat, auch wenn ich dort nicht geboren bin. Es ist einfach sehr schwer, es beschäftigt mich viel und ich hoffe sehr, dass die schwere Zeit zu Ende gehen wird.

Reden wir über etwas Leichteres. Wer dich bei Social Media, zum Beispiel Youtube, verfolgt, der merkt, dass du einen sehr witzigen Umgang mit deiner Körpergröße von mehr als zwei Metern hast. Wie kam es denn dazu?

Das war ein langer Prozess für mich. Ich war schon früh, so mit 14, 15 Jahren, deutlich größer als die anderen. Ich habe mich damit so gar nicht wohlgefühlt, ich war sehr unsicher. Das war damals sehr schwer für mich. Basketball und der Erfolg damit haben mir damals sehr geholfen, einfach selbstbewusster zu werden. Und heute? Warum ich das mache? Ich glaube, Menschen merken oft gar nicht, wie sich andere Leute fühlen, wenn sie so angestarrt werden oder wenn mit dem Finger auf sie gezeigt wird. Das mit den Videos ist dann irgendwann per Zufall entstanden. Mein Mann hat mich mal bei irgendwo gefilmt und dann ist uns aufgefallen, wie viele Leute sich umdrehen und auf mich zeigen, einfach nur weil ich groß bin. So hat das angefangen, dass wir uns öfter witzige Sachen haben einfallen lassen.

Schnell noch zum Schluss: Wie gefällt es dir hier im Verein und was machst du eigentlich, wenn du nicht in der Basketballhalle stehst?

Mir macht es einfach Spaß hier, es ist ja auch für mich etwas ganz Neues. Ich hoffe einfach, dass wir zusammen etwas aufbauen und erfolgreich sein können. Und wenn ich dabei noch ein bisschen was vermitteln kann, dann freue ich mich sehr.

Und wenn ich nicht in der Halle bin, dann habe ich ja noch ein Studium: Ich mache Data Science im Fernstudium. Ich kann fast alles online machen und habe also den Vorteil, dass ich die schöne Gegend hier genießen kann.

Interview: Marco Plein

28 TSV Hechendorf - 2022 **2** TSV Hechendorf - 2022 **2**



Bericht der Turnabteilung 2022



Nach den langen Corona-Pausen in den Jahren 2020 und 21. in der die Halle immer wieder geschlossen war. blickten wir alle voller Freude auf das neue Jahr 2022, in dem alles wieder besser werden sollte. Dem Training für das Wettkampfjahr stand nichts mehr im Wege, die Halle war wieder geöffnet. Um die Kinder wieder an den Trainingsund Wettkampfbetrieb zu gewöhnen, plante die Abteilung eine Vereinsmeisterschaft Anfang April. Medaillen und Urkunden wurden bestellt, die Kinder trainierten fleißig und hatten wieder ein Ziel vor Augen, auf dass sie sich freuten.

Eine Woche vor dem Termin unserer Meisterschaft bekamen wir die Nachricht, dass die Turnhalle in 4 Tagen zur Flüchtlingsunterkunft umgebaut wird und die Halle nicht mehr betreten werden darf.

Im ersten Moment war dies ein großer Schock. Alles drohte von ein auf die andere Sekunde zusammenzubrechen. Keine Halle. Kein Training. Keine Wettkämpfe. Wieder nicht. Wie schon zwei Jahre lang davor.

Aber dann beschlossen wir ziemlich schnell, nicht aufzugeben, sondern weiterzumachen!

Wir holten unsere wichtigen Trainingsgeräte aus der Turnhalle. Wir fragten bei anderen Vereinen an, ob wir bei ihnen mittrainieren dürfen. Die Hilfsbereitschaft war groß.

Ab April trainierten unsere Turngruppen an drei verschiedenen Orten:

In der Grundschulturnhalle in Seefeld. in die wir unseren Schwebebalken transportierten.



C-Jugend



E-Jugend 1. Platz 2. Liga, Aufstieg in die 1. Liga



E-Jugend 3. Platz in der 1. Liga Pokalfinale



E-Jugend 3



E-Jugend Aufstieg



F-Jugend

Unsere Erfolge: C-Jugend: Mai: 2. Platz, Aufstieg in die 2. Liga Oktober: 4. Platz, 2. Liga E-Jugend:

rierte.

Juli: 1. Platz, Aufstieg in die 1. Liga

Beim TSV Herrsching, der uns sofort

willkommen hieß. Wir hatten wunder-

bare gemeinsame Trainingsstunden, in denen wir sogar voneinander lernen

Beim SC Wörthsee, zudem wir unsere

Tumblingbahn transportierten und der

uns ebenfalls mit offenen Armen emp-

fing und uns mit in das Training integ-

Nur durch diese Hilfe und das große

Engagement aller beteiligten Trainer,

Vereine. Eltern und Kinder konnte un-

sere Abteilung dieses Jahr so gut und

Ab September stand uns endlich unse-

Wir konnten sogar an allen Gau-Wett-

Vielen tausend Dank an alle dafür!

re Halle wieder zur Verfügung.

konnten. Eine Bereicherung.

erfolgreich überstehen.

November: 3. Platz, 1. Liga F-Jugend:

Juli: 4. Platz. 1. Liga

November: 7. Platz, 1. Liga



F-Jugend, die Jüngsten bei ihrem 1. Wettkampf



Zum Ende des Jahres steht nun im Dezember unsere große Weihnachtsaufführung an. Dafür üben und proben alle Turnkinder fleißig und freuen sich riesig auf den großen Auftritt im Zirkus Turnado.

Katja Grosler

31 30 TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022



E-Jugend holt den 1. Pokal im Turnen

The second of Mark Anna France and a line has

Die Mannschaft hatte ihren ersten Wettkampf im Sommer mit dem 1. Platz in der 2. Liga erfolgreich gemeistert. Mit diesem Sieg folgte der Aufstieg in die erste Turnliga des Turngaues Amper-Würm, in der nur die besten 10 Vereine turnen. Keine einfache Aufgabe, große Disziplin und Ausdauer im Training war verlangt, denn alle anderen Turnerinnen des Vereins probten schon für die große Weihnachtsaufführung im Dezember. Am Ende wurde die hervorragende Teamleistung mit dem 3. Platz belohnt. Damit sind die Hechendorferinnen nun drittbeste Mannschaft ihrer Altersklasse im Turngau Amper-Würm.

Was für ein erfolgreiches Jahr! Gratulation an Emma, Marie Luisa, Lene, Emilie und Elisa!

E-Jugend holt Pokal



Hechendorfer Die Turnerinnen mussten sich gegen große und etablierte Vereine wie Fürs-Gertenfeldbruck. merina. Planegg-Krailling, Starnberg behaupten. Dies gelang dem Team wunderbar. Die Mädchen blieben cool und hatten ihre Anspannung und Aufregung sehr gut unter Kontrolle.



Vor allem am Sprung hatte sich das intensive Anlauf- und Absprungtraining ausgezahlt, so dass die Mannschaft hier besonders wichtige Punkte sammeln konnte. Lediglich kleine Fehler passierten am Schwebebalken und am Boden, die in der Gesamtwertung jedoch nichts änderten.



Kinderturnen 3-5 Jahre

Wenn ich mich kurz vorstellen darf:

Ich heiße Gabi Pinzer, bin 54 Jahre alt und in Seefeld geboren und mache seit 2005 regelmäßig montags Kinderturnen beim TSV Hechendorf. 'Leise übernommen' von Daniela Martini.

Bin zusätzlich noch Leitung und Longenführerin bei zwei Breitensport-Voltigiergruppen beim RVC Gilching e.V. (seit 2016) und leite auch noch die Spielgruppe 'Marienkäfer' bei der Nachbarschaftshilfe Hechendorf e. V. (seit 2003) - habe also unter der Woche um mich herum Kinder im Alter von 1 bis 13.

Unser Sportjahr 2022 ging am 31. Januar 2022 im kleinen Hallenteil los. Wo ich pandemiebedingt die Kinder bis Ende März nur an der Eingangstür am Hallenfoyer geschlossen als Gruppe empfangen durfte. Wer als Helfer oder Schnuppereltern mit dabei sein wollte, musste entweder ein Covid-Impfzertifikat oder einen negativen Test vorweisen, den stattlichen Auflagen entsprechend. Am 28. Februar machten wir aber sogar auch ein ausgelassenes Faschingsturnen.

Der 28. März war dann kurz vor der Hallenschließung zum Zwecke des Umbaus als Ankerzentrum für ukrainische Flüchtlinge. Das war dann auch für mich die letzte Möglichkeit -in Absprache mit der Verwaltung- Kleingeräte (Schwungtuch, Jumper, Hockeyschläger, Keilmatte, Reifen, Seile, Kegel, Stangen und Tauziehenseil) aus der Halle fürs Outdoor-Turnen leihweise zu













TSV alP HENDO

entnehmen. Diese wurden dann von mir für die Stundenbilder ergänzt durch eigene Kreationen, wie die Biertrageltreppe und viele Dinge aus dem eigenen Haushalt.

Mein Familienkombi wurde zu einem fahrenden Gerätelager, ergänzt durch Ausweichmöglichkeit zur Aufbewahrung in unserer privaten Gartenhütte und auch das Wohnzimmer. Zum Leidwesen meiner Familie :-))

Ab 25. April bis 11. Juli war ich dann beim umzäunten Bolzplatz "Am Oberfeld" (neben FFW), wo wir aber ohne Schattenmöglichkeit jedem Wetter ausgeliefert waren: z. B. die 2 Stunden hintereinander (Aubachpandas und Pilsenseepiraten) entweder zwischen 2 Regengüssen, bzw. Gewittergrollen oder bei Hitze bis zu 27/28° C Bewegungseinheiten machten. Es war jedoch nicht schaurig genug, so dass nicht doch bis zu 23 Kinder meinem Trainingsangebot draußen folgten; 15 davon sogar regelmäßigst.;-))

Und vermutlich war ich auch die einzige Sparte in unserem Verein, die sogar noch mit Outdoor-Turnen neue Vereinsmitglieder finden konnte!

Ab 29. Juli bis 8. Oktober durfte ich mir dann im Gymnastikraum der Grundschule meinen Stützpunkt aufbauen; wetterunabhängig anstatt des sommerlich-heißen Bolzplatzes. Ein paar Geräte aus den Garagen konnten bereichernd hinzugefügt werden, wofür ich zur Abwechslung sehr dankbar war. Und der Kombi bekam wieder einen leeren, praktischen Kofferraum; die









Sachen fanden Platz in einem Nebenraum.

Zeitlich waren diese Indoor-Stunden aber umständebedingt Freitagabend und Sa Vormittag jeweils eine Stunde. Die Trainingswochen wurden nur unterbrochen nur durch meine Hüft-OP (künstliches Gelenk) und mit anschließender Reha. Wobei sogar hier 'im outback' mein Handy mit neuen Turninteressierten nicht still stand.:-))

Ab 10.10. war dann offiziell auch unser erster Tag im gewohnten -nun wieder ausgeräumten und freigegebenen kleinen Hallenteil am Schluchtweg. Und eben auch wieder für beide Schichten 14 Uhr (Aubachpandas) und 15 Uhr (Pilsenseepiraten) Turnbeginn.

Die Öffnung kam genau richtig, denn es folgte ein unglaublicher Ansturm an neuen jungen Interessenten zu den Turnstunden. An einem Tag hatte ich bis zu 4 neue Schnupperer. Mit beiden Schichten kommen regelmäßig bis zu 20 Kinder.

Optional biete ich auch weiterhin freitags ab 17 Uhr gegen Voranmeldung eine Stunde Turnen im Gymnastikraum an. Für all jene, die sich an den Freitag als Turntag gewöhnt hatten. 11 Kinder kommen dort in der Regel.

Am 30.10. machten wir selbstverständlich auch ein Halloween-Event und zur Belohnung gab es Gruselgummibärli.

Vorausplanung: Teilnahme unserer Gruppe an der großen Weihnachtszirkusshow "Turnado" am Mittwoch, den 21.12.2022 Endstand bei Drucklegung: Interessierte 63 Kinder im Alter 3-5 Jahren (vereinzelte auch 6 Jahre).

Da ich - bedingt durch den frühen Schichtbeginn montags - keine feste Turnkollegin/bzw. Schülerhelferin habe, so bin ich sehr über die vielen hilfsbereiten Eltern dankbar, die mir beim Auf- und Abbau zur Hand gehen. Und ebenso bei Betreuung jeweils einer Turnstation abwechselnd mitwirken. Tausend Dank!!!!

Ich bin sehr dankbar für das vergangene, nette Jahr; ich habe es trotz -oder wegen - der Umstände sehr genossen! Und ich konnte wieder meinen Einfallsreichtum reichlich ausspielen :-))

Eure Gabi Pinzer (Leitung Kinderturnen 3-5 Jahre)





leyball.

Freizeitmannschaft Volleyball

Manchmal im Leben muss man den richtigen Moment für den Absprung finden. Das gilt für betriebliche Weihnachtsfeiern gleichermaßen wie für Vol-

Volleyball bietet aber zwei immense Vorteile: erstens können wir den Absprung beim Volleyball viel häufiger üben als bei der Weihnachtsfeier und zweitens drohen keine existenziellen Konsequenzen bei Fehlschlägen.

ad "erstens": wir treffen uns Mittwoch Abend um 20:15Uhr und haben dann 2 Stunden Zeit, uns unseren Dämonen zu stellen. In meinem Fall sind das eben "Absprung" und "Schmettern".

ad "zweitens": die Freizeitmannschaft des TSV Hechendorf ist vermutlich das zwangloseste Sportangebot, das man sich vorstellen kann: Zunächst einmal treten wir in keinem Ligabetrieb an. Damit werden jegliche Möglichkeiten, aus diesem wunderschönen Sport noch einen weiteren Stressfaktor im ohnehin schon ausreichend aufgeladenen Alltag zu machen, im Keim erstickt. Des Weiteren sind wir eine interessante Mischung aus Leuten, die jeden auch nur ansatzweise gestellten Ball mit Sicherheit verwandeln können und solchen wie mir, die circa jeden zweiten Ball irgendwie weitergeschubst bekommen. Da das Niveau unserer Spieler:innen aber eben sehr breit gestreut ist, kommt immer ausreichend Spielfluss zustande, dass es allen Spaß macht.

Ich wurde letztens gefragt, was man mitbringen muss, um gut in die Truppe



zu passen. Naja, eine Hose wäre nicht schlecht! Bezüglich Spieltechnik findet bei uns jeder, der das Gesetzt der Schwerkraft in seinen Grundzügen wiedergeben kann, seinen Platz.

Auch, wenn wir dankenswerter Weise während der Hallensperrung beim SV Inning unterkommen konnten, haben die Krisen der letzten drei Jahre - und ein paar sehr freudige Ereignisse! - etwas an der Zahl der konstant kommenden Mitglieder genagt. Insofern schließe ich mit dem Aufruf an alle potentiell Interessierten: Sollten sie eine neue, niederschwellige, Herausforderung suchen und Volleyball in besserer Erinnerung behalten haben, als die Bundesjugendspiele, dann kommen Sie einfach auf uns zu!

Kontakt: Markus Eisen, 0177-77 78 751

Ein Volleyballer beim Marathonlauf

Vermutlich trifft es jeden etwas ambitionierteren Hobbyläufer irgendwann einmal: nicht das Tractus-Syndrom, sondern die Idee, herausfinden zu wollen, wie weit man eigentlich laufen kann, bis es nicht mehr geht. Ich habe es kürzlich ungefähr herausgefunden und nehme die geneigte Leser:in gerne mit auf eine Reise an meine physischen und psychi-

schen Grenzen.

Hat man für diese Idee einmal Feuer gefangen, werden aus Aubachtalrunden irgendwann Herrsching-Runden, später Herrsching-Widdersberg-Runden und manchmal Wörthsee-Runden. Und mit zunehmender Kondition kommt unweigerlich der Moment, da einem der Begriff einfällt, der wie kein zweiter für die ultimative Herausforderung steht, begleitet von einem antiken, heroischen Pathos und somit quasi der Olymp des Laufsports: MARATHON.

Marathonas ist heute eine ca. 13.000 Einwohner zählende Stadt im Nordosten von Athen. Hier haben sich im Jahr 490 v. Chr. die Athener erfolgreich gegen die Truppen des persischen Großkönigs Dareios I. behaupten können. Die oft erzählte Geschichte, dass ein Athener Laufbote anschließend nach Athen geeilt sei, um kurz vor seinem Erschöpfungstod den Sieg zu verkünden, ist nicht belegt und gehört trotz ihrer Verbreitung vermutlich in das Reich der Sagen.

Das hinderte Pierre de Coubertin aber 1896 nicht daran, basierend auf einer Idee seines Freundes Michel Bréal, einen Langstreckenlauf von Marathonas



nach Athen mit in die Wettbewerbe der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit aufzunehmen.

Obwohl heute jeder weiß, dass sich ein Marathonlauf über 42 (Komma 195) Kilometer erstreckt, ist das nicht immer so gewesen: die ursprüngliche Distanz betrug 1896 etwa 40 Kilometer und änderte sich im Laufe der Jahre noch einige Male, bis 1908 bei den Spielen in London der Streckenverlauf am Schloss Windsor vorbeizuführen hatte. So kam es erstmals zu der vorher genannten Streckenlänge, die schließlich seit 1921 die offizielle Distanz darstellt.

Auf der ursprünglichen Route von Marathonas nach Athen, die heutzutage immer noch gerne belaufen wird, wird dieser Zugewinn inzwischen mit einem kleinen Umweg um das Denkmal der Schlacht von Marathon erreicht.



Athen, 13.November 2022, 5:30Uhr:

Ich glaube, ich habe nichts vergessen: Schuhe, Laufsocken, Hose, Trikot habe ich an, meine Startnummer ist in der Tasche, die Laufuhr am Handgelenk und ansonsten begleitet mich jede Menge Nervosität auf den letzten Schritten zum Syntagma-Platz, wo ein halbes Dutzend Busse wartet, um die ersten Läufer nach Marathonas zu fahren. Habe ich meine Startnummer? Noch ein Blick in die Tasche. Ja. Ich habe sie dabei. Wie die vier anderen Male in der letzten Viertelstunde auch schon. Also. rein in den Bus - Point of no return. Vermutlich sind alle etwas nervös im Bus. 45 Minuten lang spricht keiner ein Wort. Mit Ausnahme einer Dame in der ersten Reihe, die offensichtlich gerade eine Insta-Story aus dem macht, was für mich die mit Abstand größte sportliche Herausforderung seit den Bundesjugendspielen darstellt.

Ich habe es im Mai 2022 tatsächlich gewagt, mich anzumelden und seither etwa 1000km an Trainingsläufen absolviert. Man könnte meinen, ich sei gut vorbereitet, aber wie immer, wenn man etwas zum ersten Mal macht, weiß man nicht genau, was einen erwartet. Ich hatte unglaublichen Respekt vor dem Lauf und vermutlich ging es fast allen im Bus so...

Wir stiegen etwa einen Kilometer vom Stadion in Marathonas entfernt aus unserem Shuttle aus und hatten somit noch ein paar Minuten zu gehen. Eine hell erleuchtete vierspurige (gesperrte) Landstraße lag vor uns. Über uns dunkler Himmel, hoch oben der Halbmond, im Osten ein leichter gelber Schimmer am Horizont. An der Nike-Statue machten einige noch Selfies, mir war nicht danach.

Im Stadion angekommen, erstmal in ein "Dixi-Heisl", wer weiß, wie die später sind...?

Die Sonne ist bereits aufgegangen, eine Hügelkette legt aber noch ihre Schatten über die ziemlich ausgefranste Tartanbahn und den Kunstrasen des Stadions. Hier befinden sich die Startblöcke - abgetrennte Bereiche, in denen sich die Athleten, sortiert nach ihren vergangenen Laufergebnissen, vor dem Start einfinden, um dann in Wellen zu starten. Aber noch habe ich ein paar Stunden, die ich mit mäßigem Trinken, zurückhaltendem Aufwärmtraining und Anlegen meiner Startnummer verbringe.

Nach einem letzten "Austritt" setzt sich mein Startblock (Nr. 8 von 10) in Bewegung zum Startareal. Da die Startblöcke im Abstand von 3 Minuten auf die Strecke gehen, kommen wir um 9:21 an die Reihe.

"Go!" - Fast wie in Zeitlupe setzt sich meine Gruppe (etwa 1500 Personen) langsam in Bewegung. Es dauert sicherlich 500 Meter, bis Laufgeschwindigkeit erreicht ist. Das kommt mir entgegen, da ich mich unbedingt dazu zwingen wollte, die ersten Kilometer bewusst sehr langsam zu laufen und

keinesfalls vorzeitig mein Pulver zu verschießen. Eine Taktik, die offensichtlich gerade im Trend liegt.

Um die Lektüre dieses Berichts nicht zu einem ganz eigenen Marathonerlebnis werden zu lassen, springen wir mitten hinein in das Geschehen:

KM 21,1 - Halbzeit: Bis hierher lief alles wie geschmiert: Ich kenne die Halbmarathondistanz schon lange, hatte aber bislang nie das direkte Bedürfnis, anschließen noch eine zu laufen. Heute ist es besser, ich brenne förmlich auf die zweite Hälfte, wohl wissend, was als nächstes folgen wird: Wir laufen bereits seit einigen Kilometer immer wieder bergauf - ca. 150HM liegen hinter uns - und es kommen noch 150 auf den nächsten 10km dazu. Wir haben 21°C im Schatten. Aber hier ist kaum Schatten. Das Longsleeve hätte ich mir sparen sollen!

KM 27 - ich beginne festzustellen, dass es langsam aufhört, so richtig Spaß zu machen. Meine persönliche Streckenbestleistung (25km Seefeld-Aidenried-Seefeld) habe ich bereits überboten. Ein bischen stolz bin ich schon.

KM 30 - das ist schon eine Marke, aber die Tatsache, dass ich jetzt nochmal von Seefeld nach Herrsching und zurücklaufen muss, erfüllt mich nur mittelbar mit Begeisterung.

KM 33 - an der Straße stehen immer wieder Menschen mit Fahnen, die die KM-Zahl angeben. Hier wedelt einer mit einer 35. Kann nicht stimmen. Die Pulsuhr zeigt 33,4.

KM 35 - ich bekomme von einem der freiwillig mithelfenden Jugendlichen abermals eine Flasche Wasser gereicht. Diesen Service gibt es ca. alle 2,5km und ist - das muss an dieser Stelle einmal gesagt werden exzellent organisiert! Ich trinke aber nur wenig, um den Kreislauf nicht zu überlasten. Der Rest geht auf die Ärmel, die Socken und über die Haare auf den Rücken. Eine Wohltat. Dennoch könnte ich mir gerade andere Dinge vorstellen. Jetzt noch von Seefeld nach Weßling laufen zu müssen, gehört nicht mehr so richtig dazu.

KILO, METER, SECHS, UND, DREIS-SIG: Hier kommt der Erzählung nach immer der "Mann mit dem Hammer". auch bekannt als aufgebrauchte Kohlenhydratspeicher, die den Läufer mit schier unbezwinglicher Gewalt in die Knie zwingen. Ich weiß nicht, ob der bei mir beteiligt war - an und für sich hatte ich genügend Energiegels bei den Versorgungsständen mitgenommen. Es ging schon einige Zeit wieder leicht bergab, aber etwa in der Mitte eines ca. 200m langen Schnellstraßentunnels sah ich. dass das Ende nochmal ca. 30 Meter höher lag als mir jetzt in diesem Moment Spaß gemacht hätte. Alle um mich herum sind bereits in den Gehschritt zurück gefallen, ich war gefühlt der Einzige, der noch am Traben war. Aber jetzt, nur für diesen kurzen Moment, wollte ich mir dieses luxuriöse Vergnügen kurz gönnen. Bis zum Ende



TSV TSV AIP MEDICINE

des Tunnels oder vielleicht sogar bis zum Ende der Anhöhe.

Schritt 1. Schritt 2. Schritt 3. "[Exkrementalschimpfwort] - Das geht nicht!" Alles beginnt zu krampfen. Ich habe so viele am Straßenrand sitzen und liegen gesehen. Alte, Junge Frauen, Männer. Umringt von Sanitätern ihre verhärteten Waden massieren. Ich wusste, noch ein Schritt im Geh-Tempo und ich sitze auch da. Dann wäre alles umsonst gewesen. NEIN! Also weiter traben. Es hilft nichts. Nur noch bis Herrsching zum Bahnhof!

Die nächsten Kilometer begleitet mich diese Angst, dass jeder Schritt in einem Waden- oder Oberschenkelkrampf enden könnte, aus dem ich nicht mehr herauskomme. Keine Experimente mehr. Keine Zwischensprints, um jemandem auszuweichen oder den Weg frei zu machen. Ich laufe auch nicht mehr zu einem Mülleimer, um eine leere Wasserflasche loszuwerden, wie noch vor 5 Kilometern. Zielen, werfen, daneben. "Signómi" ("Entschuldigung!")

"Oh! Wir sind in Athen!" Leophóros Vasilissis Sofias. Diese Straße kenne ich bereits! Ein leichter Anflug von Glück überkommt mich. Neben Waden- und Oberschenkelkrampf stehe ich nun auch noch kurz vor einem Heulkrampf. Der aber - so merke ich sofort - verengt die Luftröhre. "ALTER! Was noch alles? OK: Einatmen. Ausatmen. Links. Rechts. Einatmen. Ausatmen. ..."

KM 41: Jetzt ist es wirklich nicht mehr weit. Nur noch nach Hechendorf zum Bahnhof. Das ehemalige Hilton ist hinter uns und kurz vor mir geht der Kurs links ab in eine ca. 1km lange Allee in Richtung des Panathinaikon-Stadions. Weißer Marmor ziert dieses wunderschöne Stadion, in das einst Spyridon Louis nach knapp drei Stunden (!) einlief, begleitet von den frenetischen Rufen des Stadionsprechers "Es ist ein Grieche! Es ist ein Grieche!"

Ein Schild "only 250 meters left" - Ich sehe das Stadion. Mein Gott ist das schön! Mein Sehnsuchtsort, Niemand jubelt als wir über die Ziellinie laufen, die Ränge sind nur mäßig besetzt. Das verwundert nicht, schließlich kommen hier seit zweieinhalb Stunden im Sekundentakt Menschen am absoluten Ende ihrer Kräfte an. Mit 4:45:42 habe ich zwar keine Topzeit gelaufen, aber ich bin angekommen. Immerhin ca. 7.000ster von ca. 15.000 lch kann es immer noch nicht fassen. Mein Gesicht vergräbt sich in meinen Händen und ich lasse meinen Tränen ietzt endlich freien Lauf, Ich bin da! Und durch. So durch. das kann man sich nicht vorstellen. Heulkrämpfe.

Jetzt wäre eigentlich ausgiebiges Dehnen dran, aber der Versuch, die Oberschenkel zu dehnen, endet im Wadenkrampf, Wadendehnung im Satoriuskrampf und dessen Entspannungsversuch in einem Bauchmuskelkrampf. Also gehe ich einfach langsam weiter. Eine Finisher-Medaille wird mir gereicht "Evcharistó parapolý!"sage ich. (Herzlichen Dank!) Ein kleines Fresspaket mit allerlei Sportnahrung gibt es noch und schließlich gehe ich zu einem

der Lieferwägen, die die persönlichen Habseligkeiten von Marathonas mitgebracht haben. Auch das ist fantastisch organisiert!

Zum Glück ist mein Hotel nur 10 Tattergreisminuten entfernt. Man ist dort sehr freundlich zu mir, fragt, ob man mir helfen kann. Ich lehne dankend ab, betone aber heute - ausnahmsweise - den Lift zu nehmen.

Ein paar weinerliche Sprachnachrichten an Freunde und Familie und eine

heiße Dusche später haue ich mich für zwei Stunden aufs Ohr.

Ein Athener Freund bekommt noch die Nachricht, dass ich - sollte ich es aus diesem Bett heute noch ohne fremde Hilfe heraus schaffen - später noch gerne mit ihm essen gehen würde.

Markus Eisen Abteilung Volleyball





oberland-pumpenservice@t-online.de

#Reparaturaller Pumpenfabrikate

#Druckerhöhungs- anlagen

#Abwasserpumpen
#NeupumpenallerFabrikate
#ServiceundWartung

Holzhofstraße 8 82362 Weilheim

Tel.: 08 81/9 01 03 86 Fax: 08 81/9 01 03 87 www.oberland-pumpenservice.de







Rund 4,5 Millionen Menschen spielen in Deutschland Badminton. Über 200.000 davon in Sportvereinen. Gut 80 Hobbyspieler:innen in Hechendorf.



Wer Badminton spielt, ist schnell, beweglich, ausdauernd und hat gute Reflexe. Und das ist wichtig! Denn gemessen an der Geschwindigkeit des Balls nach dem Aufschlag, ist Badminton die schnellste Ballsportart der Welt. Der Geschwindigkeitsrekord für einen Schmetterball liegt bei unfassbaren 493 km/h. Der malaysische Profi Tan Boon Heong hat es damit in das Guinness-Buch der Rekorde gebracht.

Diesen Rekord konnte auch im Jahr 2022 niemand in der Badmintonabteilung des TSV Hechendorfs brechen. Jedes (Neu-)Mitglied ist herzlich eingeladen, es mal zu unseren Trainingszeiten zu versuchen:

Erwachsene: Montag 19:00 bis 22:00 Uhr sowie Donnerstag 20:15- 22:00 Uhr Kinder und Jugendliche: Montag 18:00 bis 19 Uhr

Wir haben 2022 alles für einen neuen Rekord gegeben.

"Ich trainiere die Jugendlichen. Es ist großartig, wie schnell gerade die jungen Spieler:innen nach der Corona-Pause wieder Fahrt aufnehmen. Da schwitzen wir Erwachsenen schon ein ganzes Stück mehr", wundert sich Thomas Gut.



"Die Einhaltung der Corona-Regeln war in den vergangenen Jahren recht aufwendig. Als Übungsleiter der Erwachsenen im Jahr 2022 hatte ich aber volle Unterstützung durch die Spieler:innen. Danke, dass ihr alle mitgemacht habt", zeigt sich Edwin Kraus erleichtert.



"Der Trainingsrückstand wird mit jeder Trainingseinheit weniger. Jetzt spielen wir bald wieder richtig packende



Doppel- und Einzelpartien.", gibt sich Jutta Neteler optimistisch.

Ein Rückstand, den sich Sepp Hornung erst gar nicht erlaubt hat: "Mich hat es besonders beeindruckt, wie herzlich uns die Badminton-Teams in Schondorf und Weßling aufgenommen haben. Als die Halle in Hechendorf zur Unterbringung von Flüchtlingen gesperrt war, konnten wir uns quasi 5-Seen-Land übergreifend beim Spiel messen und besser kennen lernen."

"Ich war 2022 doppelter Schlüsselträger. Bedingt durch die mögliche Unterbringung von Flüchtlingen blieb der

Zutritt zur Halle in Hechendorf lange versperrt. Aber die Inninger haben mir im Sommer den Schlüssel für ihre Halle gegeben. So sieht echte Solidarität zwischen Badminton-Spieler:innen aus", meint Christian Neumair. Peter Meier-Adelberg hat sich darüber besonders gefreut: "Danke an die Inninger und an Christian. Da konnten ich nahtlos weiter trainieren und meinem Badminton-Motto gerecht werden: push the limits."

"Ich habe mich sehr gefreut, dass kein:e Badminton-Spieler:in trotz langer Hallensperrung den Verein verlassen hat. Jetzt spiele ich wieder bis zu fünf Stunden pro Woche mit diesen tollen, verrückten Menschen. Von herzlichem Lachen bis zum anspruchsvollen Spiel im Mixed Doppel ... der Sport wird einfach nie langweilig", freut sich Kathi Schlummer.

Und Mark Winter ergänzt: "Es gibt nichts Schöneres als den Sieg zu feiern! Gerne auch bei einem Bier am Montagabend nach dem Training am Tresen in der Sporthalle."

Tanja Laube





42 TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022 **43**



TSV Hechendorf – Herrengymnastik



Ein Nachruf auf unseren langjährigen Übungsleiter der Herrengymnastik des TSV Hechendorf

Kurz nach Gründung des Vereins TSV Hechendorf durch einige bekannte Persönlichkeiten aus Hechendorf im Herbst 1973 beim Alten Wirt (u.a. Gemeinderat



J.Schneider sen. (Schatzmeister), Alfred Haban (1.Vorsitzender), Robert Schindelbeck, Horney) wurden die Abteilungen gegründet wie Fussball, Joga, Ballett usw. und so auch die Herrengymnastik unter der Leitung von Fritz Meincke.

Dip.Ing. Fritz Meincke kam mit seiner Frau Doris aus Dresden, baute sich ein Haus in Hechendorf, betrieb ein gutgehendes Büro mit einem Partner als Bauingenieur und Statiker in Pasing (?) und begutachtete u.a. auch die Statik der Mehrzweckhalle in Hechendorf.

Jeden Montag traf man sich im Winter im Gymnastikraum der Grundschule Hechendorf zur intensiven Skigymnastik und im Sommer zum Waldlauf in Richtung Wörthsee mit anschließendem Baden im See oder zur Radelrundfahrt um den Wörthsee und natürlich danach bei einer Brotzeit beim Kiosk Hübsch später Dosch.

Aber das Entscheidende war, dass sich diese Truppe zu einem Freundeskreis mit vielen anderen Veranstaltungen, Ausflügen und Festen entwickelte. Bei dieser Herrengymnastik waren viele Freunde dabei,



die die Älteren noch kennen, so der Architekt und langjährige Feuerwehrhauptmann Hans Wegner (†), Willi Duschl, Trainer der A Jugend der Fussballer und langjähriger 1. Vorsitzender der Blaskapelle Hechendorf, Alfred Pedrini, ebenfalls 1. Vorsitzender des TSV und Dr. Wolfgang Heilmann (†), Chef der Entwicklungsabteilung von MTU, später immer mit Bodyguard und unser Torwart bei der Altherren- fussballmachaft.

Jahrelang fand regelmäßig im Januar unter der Leitung von Alfred Pedrini ein verlängertes Skifahrwochenende in St. Anton statt. Dort hatte er ein Haus, wo wir am letzten Abend, serviert vom Hausherrn und seiner Frau Patrica, bei köstlichem Südtiroler Speck und gutem Rotwein zu einem feucht fröhlichen Ausklang kamen. Häufig waren bis zu 10 Teilnehmer dabei.

(u.a. Heilmann, Lechner, Kendler, Wagner, Penner, Bachschmidt, Schattke, Unsöld)



Skifahren in St. Anton 1979 (Gieseler, Meincke, Pedrini, Duschl, Wegner)

Es wurde kein Fest ausgelassen, runde Geburstage gefeiert, Pfingstfeste mit Turn- und Männerballettaufführungen, auch beim Fasching und dann gab es noch die Altherrenfussballmannschaft, die überwiegend aus Teilnehmern der Herrengymnastik bestand und spannende Fussballspiele u.a. gegen die Altherrenmannschaft von 1860 München, die Turbotigers von MTU, der Arbeitsstätte unseres Torwarts Dr. Heilmann und gegen eine Mannschaft von Gossensaß, des Partnerorts von Seefeld-Hechendorf in Südtirol.



Fritz und Doris Meincke, Sylvester 89/90

Ende der 80 iger und Anfang der 90 iger Jahre mussten wir uns leider von zwei lieben Freunden verabschieden. Doris Meincke musste in ein Betreutes Wohnen und unser vitaler Freund Dr. Wolfgang Heilmann verstarb plötzlich am Bauchspeicheldrüsenkrebs. Auch die Familie Dr. Heilmann kam aus Dresden, beide Familien. Meincke und Heilmann



F. Meincke und M. Heilmann, Badehütte Aug.91 Gieseler

waren gut befreundet und so lag es nahe, dass sich Fritz und Marianne etwas näher kamen und ihr weiteres Leben gemeinsam gestalteten. Es wurden mit unserem erfahrenen Berg-



steiger und Tourengeher Werner Bachschmidt Skitouren und ein Wochenende auf der Alpenvereinshütte der Sektion Vierseenland im Hinterhornbachtal unternommen.



Hinterhornbachtal Nov. 1994

Neben der Blaskapelle Hechendorf mit dem 1. Vorsitzenden Willi Duschl und unserem Kapellmeister Hans Staudner gab es noch mehrere Jahre lang eine Jagdhorngruppe mit Bless- und Parforcehörnern, an der Fritz Meincke aktiv mitwirkte und die oft in Hechendorf und



Die Jagdhorngruppe im Herbst 1986 ...





... mir dem Dirigenten Staudner und Fritz Meincke vor dem Geschäft Ginder

in der Umgebung wie z.B. in Breitbrunn mit der Hubertusmesse auftrat.

Nach all den vielen gemeinsamen Erlebnissen innerhalb der Herrengymnastik und einiger persönlicher Freundschaften kann man kaum glauben, dass unsere vitale "Königin Mutter" Marianne Heilmann etwa 10 Jahre nach dem Tod ihres Mannes Wolfgang plötzlich verstarb.

Nun war unser Trainer wieder allein und in dieser Zeit, also nach etwa 20 Jahren Herrengymnastik begannen bei ihm die Probleme mit seinen Augen. Obwohl körperlich fit, übergab er die Übungsleiterfunktion an Edgar Schattke, der diese fast weitere 20 Jahre sehr gewissenhaft bis etwa 2020 ausübte.

Aber auch Edgar konnte als Trainer die Gymnastik aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben und ist leider auch vor kurzem verstorben.

Ein Anruf von Sabine Meincke, der Tochter von Fritz bei Werner Bachschmidt: "Papa ist verstorben" und eine in der SZ entdeckte Anzeige informierten uns über das Ableben unseres längjährigen Sportsfreund Fritz am 5. Oktober 2022. Inzwischen wissen wir, dass die Urne mit den sterblichen Überresten von Fritz Meincke neben seiner

Frau Doris auf dem neuen Friedhof in Hechendorf im engsten Familienkeise beigesetzt wurde.

Wir Übriggebliebenen betreiben unsere Gymnastik weiter sehr regelmäßig mit unserem 3. Trainer mit Übungsleiterlizenz Hans Kronschnabl und 3 unausgebildeten Hilfstrainern (Gieseler, Haberl, Wagner), indem wir uns abwechseln und im nächsten Jahr 2023 feiern wir unser 50 jähriges Bestehen.

Möge dieser Nachruf auf unseren 1. Trainer Friedrich Meincke durch sein Training an unsere Bemühungen gesund zu bleiben und an viele schöne Erlebnisse im Freundeskreis erinnern.

Hartmut Gieseler im November 2022

"Einschlafen dürfen, wenn man das Leben nicht mehr selbst gestalten kann, ist der Weg zur Freiheit und Trost für alle.

Hermann Hesse (siehe Anzeige)



Wir trauern um unseren ehemaligen 1. Vorstand Simon Maier.



Der Sport war Simons große Leidenschaft. In seiner Heimat im Chiemgau war er aktiver Fußballer, später war das Laufen der ideale Ausgleich zu seinem Beruf als Verkehrspilot. Er war regelmäßiger Teilnehmer am Landkreislauf, nach seiner Pensionierung fand er sogar die Zeit für einige Halb-Marathons am Simsee. Für Simon war der Sport immer ein Miteinander, nie ein Gegeneinander, in diesem Sinn führte er auch den TSV Hechendorf drei Jahre als 1. Vorstand.

Wir haben Simon als untadeligen, interessierten und humorvollen Menschen geschätzt und werden ihn in bester Erinnerung behalten.

Wir gedenken unserer langjähriger Mitgliedern:

Edgar Schattke, Franz Obkircher und Bruno Wimmer



Lebensmittel Ginder Manfred / Günteringerstraße 5 / 82229 Hechendorf

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr. 7.00 -18.00 Uhr / Mi, Sa. 7.00 Uhr - 13.00 Uhr

www.lebensmittel-ginder.de

46 TSV Hechendorf - 2022 TSV Hechendorf - 2022 47



Mayer & Dosch

Meisterbetrieb seit 1927

Zimmerei • Holzbau • Stegbau

Alte Hauptstraße 16-18, 82229 Hechendorf Telefon: 08152-7391 mayer-dosch.de



MEHR





Dank an die Inserenten

Der TSV Hechendorf bedankt sich bei den Inserenten für ihre Unterstützung!

Boxengeflüster ... alles für Pferd & Hund
Dosch /Hochbau /Holzbau /Schlüsselfertigbau
Ginder Lebensmittel Feinkost Weine
Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg
Mayer & Dosch <> Zimmerei <> Holzbau <> Stegbau
Oberland Pumpenservice GmbH
Reindl Fußbodentechnik
Reisebüro Dr. Hofmann Holiday Service
Richard Wöll Heizungs- und Sanitärtechnik
Robert Huber Metallbau GmbH
TQ Technologie in Qualität
VR Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG





Vorstandschaft und Adressen

1. Vorsitzender: Thomas Rogorsch vorstand@tsv-hechendorf.de

2. Vorsitzender: Klaus Strupp info@klaus-strupp.de

Tel. 08152-9827105, Mobil 0176-24609458 Schatzmeister: Erwin Ehrensperger erwin.ehrensperger@gritschneder.de Tel. 08152-78541, Mobil 0171-5118408

Schriftführer: Florian Brunner florian.brunner@t-online.de

Abteilungen

Allgemeines Turnen: Katja Grosler katjagrosler@web.de

Badminton: Jutta Neteler Tel. 08152-982876 Badminton Jugend: Thomas Gut

Tel. 0178-1886253

Basketball: Erwin Ehrensperger Tel. 08152-78541 Mobil 0171-5118408

Faszien-Yoga: Daniela Martini Tel. 08152-399501

Fußball: Niki von Dehn

Tel. 08152-7187 Mobil 0171-2291321

Jugendleiter: Werner Stoll

Tel. 08152-794231 Mobil 0175-2555625

Herrengymnastik: Hartmut Gieseler

Tel. 08143-1399

High-/ Low- Impact: Silvia Straub

Tel. 08152-980836

Kinderturnen: Gabriele Pinzer pinzerg@t-online.de, Tel. 08152-2512 Rücken Fit: Vanessa Schlecht Tel: 0157-58557727

Leichtathletik: Günter Hertlein

Tel. 08152-982080

Nordic Walking: Hanna von Prittwitz

Tel. 08152-794039

Pilates: Sylvia Straub Tel. 08152-980836

Pilates mit Yoga: Sylvia Penker-Haindl

Tel. 08153-7406

Radsport: Josef Frühauf, Max Kellner

Tel. 01520-9372977

Tischtennis: Alexander Ruhl

Tel. 08152-397964

Trampolin: Sabrina Zapf Tel. 0159-06347418

Volleyball: Uli Blecha, Markus Eisen Tel. 08152-9041215, 0177-7778751

Geschäftsstelle: Martin Wirries mitglieder@tsv-hechendorf.de

Tel. 08152-9099335



BAU-DOSCH.DE | HOCHBAU | HOLZBAU | SCHLÜSSELFERTIGBAU



Bock auf Abwechslung?

Dann sind die **vielseitigen TQ-Ausbildungsmöglichkeiten** in den Bereichen E-Mobilität, Digitalisierung, Robotik und Energiemanagement genau das Richtige für Dich!

Bewirb Dich für den Ausbildungsstart am 1. September 2023 als:

- Industriekaufmann (m/w/d) (Studium parallel zur Ausbildung möglich)
- Elektroniker f
 ür Ger
 äte und Systeme (m/w/d)
- Duales Elektrotechnik-Studium (mit vertiefter Praxis)



