

# SC OSTHEIM/RHÖN

SC Ostheim/Rhön – Der Weg ist das Ziel

## Jahresbericht 2020



**Gemeinsam durch die Pandemie!**

**Gemeinsam sind wir stark!**

**Alle Bildaufnahmen, bei denen Personen keinen Mindestabstand halten und/oder keine Maske tragen, sind vor dem Festlegen von Corona-Beschränkungen oder nach Lockerungen dieser entstanden.**

# **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort

Übungsstunden

Termine und Veranstaltungen

## **Winter (Januar, Februar 2020)**

Kids wandern

Skilanglauf

Unterfränkische Crosslaufmeisterschaften

## **Frühling**

Jahreshauptversammlung 2020

Kinder- und Jugendlaufgruppe

Eltern-Kind-Gruppe

Nachbarschaftshilfe für Ostheim

Neuseeländische Meisterschaften für Rhys Bishop

Seniorinnen-Sportgruppe

Sportabzeichen

Tempotraining Nachwuchsläufer

## **Sommer**

Lauftreff am Mittwoch

Everesting

Fußballgolf

Kinder- und Schülerleichtathletik

Landkreisrunde mit Felix Weber

Pleißberglauf

Bahnwettkämpfe im Juli

Soweit die Füße durch den Landkreis tragen

Step Aerobic

Strong Kids Run

Svenja Betz wechselt zu belgischen Profiteam

Tempoläufe

Tempolaufttraining am Mittwoch

Drei Unterfrankentitel binnen 30 Minuten

Vereinstriathlon

## **Herbst**

Corona Challenge 4 Kids

Genusslauf

Gesundheitswandern

Kinder- und Jugendlaufgruppe im Herbst

Rhön Grabfeld Cup 2020

Speedwalking

Unterfränkische Berglaufmeisterschaften am Kreuzberg

Wettkampfsaison von Maja Betz

Gesundheitswoche

Winter (Dezember 2020)

Weihnachtslauf

Silvesterlauf



**OSTHEIM RHÖN**

# CORONA CHALLENGE 4 KIDS 2021

**DIE LAUF-SERIE FÜR KIDS UND DIE GANZE FAMILIE!**

**Termine**  
11.09. Urspringen (Schulweg)  
25.09. Ostheim (Wasserwerk/Burgstraße)  
02.10. Oberwaldbehrungen (Kirche)  
16.10. Willmars

**Preise**  
bei 3 Teilnahmen: Medaille  
bei 4 Teilnahmen: Medaille + T-Shirt

Startgruppen von 14-16 Uhr

Jetzt per Mail anmelden!!  
[corona-challenge4kids@gmx.de](mailto:corona-challenge4kids@gmx.de)

gesponsert von:

 **Sparkasse**  
Bad Neustadt a. d. Saale

 **ELEYH**  
Das Klinkercenter in Ihrer Nähe!

Ostheim a. d. Rhön  
Unter der Burg 2  
Telefon: 036717 1700  
info@klinkerzentrum.de

**KLINKERZENTRUM**  
Wegel GmbH & Co. KG  
[www.klinkerzentrum.de](http://www.klinkerzentrum.de)

## Vorwort

Unserem jungen Verein gelang es 2020 wieder als ein erfolgreiches und ereignisreiches Jahr zu absolvieren. Natürlich ging dieses Corona Jahr auch an uns nicht spurlos vorüber.

So konnten wir ganz in der Tradition der Ostheimer Läufer bei den Crosslaufmeisterschaften in Schweinfurt im Januar als erfolgreichster Verein Unterfrankens abschneiden.

Sowohl bei den Männern als auch Frauen gelang uns das Kunststück, wieder alle Titel im Einzel als auch in der Mannschaftswertung zu gewinnen. Auch auf der Kunststoffbahn gingen die Mittelstrecken Titel über 800 m und 1500 m an die Ostheimer. Im Berglauf zum Kreuzberg sah es auch erfolgreich aus. Jedoch fielen die Bayerischen und Deutschen Meisterschaften in diesem Jahr komplett aus.

Im Nachwuchsbereich konnten wir die Teilnehmerzahlen im Kindertraining in den Sommermonaten erfolgreich steigern. Es tummelten sich bis zu 50 Kinder auf der Streuwiese mit bis zu zehn Übungsleitern und Helfern. Auch im Seniorenbereich waren wir sehr aktiv. Zum Beispiel beim Gesundheitswandern, der Gruppe "Dem Diabetes davonlaufen" und auch bei der 17. Ostheimer Gesundheitswoche war die Teilnahme sehr rege. Letzte war durch hochkarätige Vorträge eine gelungene Veranstaltung.

Unsere eigenen Veranstaltungen in Ostheim konnten wir sogar komplett durchführen. Garant war die vorbildliche Einhaltung der strengen Coronaregeln. Jeweils über 100 Teilnehmer konnten der "Strong Kids Run", die "Corona Challenge 4 Kids" und der Genusslauf verzeichnen. Dies stimmte uns äußerst zufrieden. Unsere zahlreichen kleineren Gruppenstunden fanden je nach Lockdownbestimmungen mehr oder weniger statt. So konnte unser Vereinsleben bestmöglich beibehalten werden.

Unsere 17. Gesundheitswoche wurde modifiziert abgehalten und

beschäftigte sich in erster Linie mit Corona. Sie sollte Hoffnung auf einen guten und gesunden Weg in zukünftige Zeiten machen. Für die kommenden Jahre werden gesundheitsorientierte Sportvereine wie unser SC Ostheim hoffentlich eher einen Aufschwung erleben. Darauf können wir aufbauen und freuen uns auf gesunde und sportliche Begegnungen im neuen Jahr.

Ich möchte mich bei allen Mitgliedern und Gönnern unseres Vereins, die uns fast ausnahmslos weiter die Treue halten, bedanken. Besonderer Dank gilt unseren Übungsleitern und meinen Vorstandskollegen und Kolleginnen für die konstruktive Zusammenarbeit. Ich wünsche allen viel Gesundheit und bleibt in Bewegung und offen für Begegnung. So stelle ich mir ein gelungenes Leben vor.

Eberhard Helm, Vorstand

# Übungsstunden

## **Montag:**

17.30 Uhr: Kinder-Sportgruppe/Lauftreff

18:30 Uhr: Speedwalking

## **Dienstag:**

18.45 Uhr: Seniorengymnastik

## **Mittwoch:**

17:30 Uhr: Tempolauf Jugend

18.30 Uhr: Tempolauf Training

19.00 Uhr: Lauftreff

20.00 Uhr: Step Aerobic

## **Donnerstag:**

16.00 Uhr: Mutter-Kind-Gruppe

## **Freitag:**

15.00 Uhr: Kinderleichtathletik

## **Sonntag:**

10.00 Uhr: Lauftreff

# Termine und Veranstaltungen 2021

Strong Kids Run 31.07.

Corona Challenge 4 Kids

11.09. Urspringen

25.09. Ostheim

02.10. Oberwaldbehungen

16.10. Willmars

Genusslauf 25.09.

Gesundheitswoche 04.10. – 10.10.

## Kids Wandern

Aus der Not geboren fand auch des Öfteren am Montag ein "Ausflug" der Kids in die nähere Umgebung statt. Eine Gruppe wurde mit dem Bus in den Wald gefahren und musste den Weg im Dunkeln wieder zurück nach Ostheim finden. Die andere Gruppe hatte den Auftrag, mit ihrem Übungsleiter bzw. Fahrer den Bus im Wald aufzufinden und diesen wieder nach Ostheim zurückzubringen.

Gott sei Dank gibt es Handys! So konnte man sich über den verabredeten Treffpunkt nochmals austauschen. Denn manchmal gab es erhebliche Diskrepanzen über den genauen Standort. Besonders schwierig war es, wenn ein Sportler ein bisschen schwächelte. Jedoch wurde jeder bestens betreut. Eine Lösung und glückliche Rückkunft waren immer gewährleistet.



Schön wäre es, wenn die Turnhalle oder der Schulsportplatz wieder genutzt werden könnten oder Lockdown und "Home Sporting" vorbei wären. Das alles ist eine große Aufgabe für unseren SC Ostheim, der zur Gesunderhaltung von Jung und Alt beitragen möchte.

# Skilanglauf

Ein beliebtes Ausgleichstraining ist der Skilanglauf in der kalten Jahreszeit. Viele SC Mitglieder erfreuen sich an der weißen Pracht in den Wintermonaten und nutzen das gelenkschonende Ausdauertraining, um fit zu bleiben.

Manchmal scheint es so, als hätten sich sämtliche Athleten verabredet, denn nicht selten trifft man bekannte Trainingspartner und Freunde auf der Loipe in der Rhön.



Die eifrigsten Langläufer brachten es immerhin fertig, sich in der kurzen Saison erstaunliche 25 Mal auf der Hochrhön im Schnee zu bewegen. Es war bei weitem nicht immer gespurte.



## Eichenzeller Winterlauf



Während ihre Teamkollegen noch schnell in der Loipe unterwegs waren, ist Anna-Lena Klee als dritte Frau beim Eichenzeller Winterlauf durchs Ziel gehuscht. Für die 10 km benötigte sie 41:50 Minuten.

Gesundheit  
bedeutet  
**Leben.**

gesundheitsorientiertes  
Gerätetraining  
Lauftraining  
Ausdauertraining  
Faszientraining  
Athletiktraining  
Rückenschule

kein monatlicher Mitgliedsbeitrag  
 Training mit Betreuung Ihres Personaltrainers

**Kostenloses  
Probetraining!**

LIFE! Gesundheitstraining  
Industriestraße 2, 97616 Bad Neustadt  
Tel. 09771 / 630 85 69  
[www.life-nes.de](http://www.life-nes.de)

# Unterfränkische Crosslaufmeisterschaften in Schweinfurt:

## Ostheimer Athleten sahen ab!



Das Rennen der Mittelstrecke war fest in der Hand des derzeit schnellsten unterfränkischen 800-Meter-Läufers, Rhys Bishop. Mit seinen beiden Teamkollegen Johannes Simon und Steven Brodführer wurde zudem der Mannschafts-Vizetitel in die Rhön geholt.

Frisch zeigte sich auch die Ostheimerin Simona Greier auf der Mittelstrecke der Frauen. 15:50 Minuten bedeuteten wie im Vorjahr der Vizetitel für sie.

Als Schnellster war Daniel Richter in der M35 unterwegs. Rang neun sprang für den früheren Triathleten Tobias Schellenberger heraus.

Unangefochten von vorne gestaltete Anna-Lena Klee ihr erstes Rennen des Tages. In 24:20 Minuten lief sie die deutlich schnellste Zeit bei den Frauen und sicherte sich den Titel der W 35.

Mit Spannung war das letzte Rennen des Tages über die Langstrecke von 8,1 Kilometer erwartet worden. Mit Rhys Bishop, Johannes Simon, Anna-Lena Klee und Simona Greier waren gleich vier Ostheimer doppelt am Start, um in den Mannschaftswertungen anzugreifen.

Nach gerade einmal 28:28 Minuten sicherte sich Rhys Bishop seinen zweiten Einzeltitel des Tages. Sven Perleth belegte Rang drei. Der mit nur einem Schuh einlaufende Michael Söder sicherte den Ostheimern gleichzeitig auch den Mannschaftstitel. Eine weitere Top-Ten-Platzierung ging an Teamkollegen Johannes Simon (10./33:38).

Eindeutig in Ostheimer Hand war auch das Rennen der Frauen. Von Beginn an schlug Maja Betz ein forsches Tempo an, zog dieses auch bis ins Ziel durch und gewann. Auf den Rängen drei (Anna-Lena Klee) und vier (Simona Greier) komplettierten ihre Teamkolleginnen das erfolgreiche Mannschaftsabschneiden mit Platz eins.



## Jahreshauptversammlung 2020

Bewegung von klein auf bis ins hohe Alter", das ist der Anspruch des SC Ostheims, der auch im vergangenen Jahr wieder auf ganz unterschiedliche und vielfältige Weise umgesetzt wurde. Im Verein konnte mittlerweile das 300. Mitglied begrüßt werden. Die Übungsleiter bieten ein tolles Sportangebot in vielen Gruppen mit vielen hundert Stunden an. Vorbildlich sei der Verein aufgestellt und stoße landkreisweit neue Projekte an.

Sportliche Höhepunkte gab es viele. Vor allem im Wettkampfsport wurden 2019 erstklassige Leistungen erbracht. Die Läufer holten zahlreiche Meisterschaften auf Bezirks-, Landes- und sogar Bundesebene. Fünf Ostheimer Athleten errangen 2019 deutsche Meistertitel, zehn Ostheimer trugen sich bayernweit als Landesmeister in die Ergebnislisten ein. Auch die Triathlonabteilung feierte ihre "Auferstehung" und präsentierte einen deutschen Meister.

Die Sportabzeichenabnahme gelang hervorragend in Zusammenarbeit mit dem Ostheimer Hort. 30 Kinder waren beim deutschen Sportabzeichen mit Feuereifer dabei. Der "Strong-Kids-Run" begeisterte alle Teilnehmer auf dem Parcours um und durch das Kupfermühlenareal. Der Rhön-Grabfeld-Cup mit dem Genusslauf war wieder ein schönes Treffen aller Lauffreunde mit einem Spendenaufkommen von letztlich 1500 Euro für die Hilfsorganisation Medair. Gleich drei Nachwuchsläufer landeten im Rhön-Grabfeld-Cup auf Platz eins, zwei weitere auf Platz zwei der Gesamtwertung.

Die Gesundheitswanderer trafen sich zwölf Mal zu ihren Ausflügen, insgesamt wurden 242 Teilnahmen verzeichnet. Hier war auch die Aktion DDD (Dem Diabetes Davonlaufen) integriert, die auf sehr positive Resonanz stieß. Gesundheitswoche, Waldsporttag und Bewegungsbaustelle Grundschule waren weitere Events des Vereins. Die klassische Leichtathletik wird in Ostheim auch noch gepflegt.

All das wäre nicht möglich ohne die vielen Übungsleiter, die auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen können. Aber auch die Organisatoren, Sponsoren und Funktionsträger sind immer unermüdlich bei der Sache.

In ihren aner kennenden Reden stellten sowohl Bürgermeister Uli Waldsachs als auch stellvertretender Landrat Peter Suckfüll die hervorragenden Leistungen des Vereins heraus. Im Breiten- und Gesundheitssport beschreite der SCO beispielhaft neue Wege, um Bewegung für alle Altersgruppen attraktiv zu machen.

Auch die Ehrung aller erfolgreichen Sportler, welche den Namen Ostheims weithin bekannt machen, gehörte zur Jahreshauptversammlung. Deutscher Meister im Triathlon wurde Gerhard Dobmeier in der M55. Deutsche Berglaufmeister in der Mannschaftswertung M35 wurden Marcus Enders, Tino Haßmüller und Daniel Richter. Bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften wurden Susi Haßmüller, Nadine Richter und Anna-Lena Klee Vizemeisterinnen in der W35. Für bayerische und unterfränkische Meistertitel geehrt wurden: Ellen Enders, Antje Weber, Simona Greier, Maja Betz, Svenja Betz, Sven Perleth, Rhys Bishop, Klaus Arnold und Michael Söder. Für Erfolge in der Rhön-Grabfeld-Cup Gesamtwertung im Schüler und Jugendbereich geehrt wurden Bastian König, Lea Friedl, Klara Fatt, Lucia Radina und Lisa Schilling.



## Kinder- und Jugendlaufgruppe

Wie für alle Trainingsgruppen war es auch für die Kinder- und Jugendlaufgruppe aufgrund der Corona Pandemie in diesem Jahr ein Auf und Ab.



Nach dem Shutdown im März konnte nach und nach das Training wieder aufgenommen werden. Zunächst in Fünfergruppen, später auch wieder in Gruppen mit 20 Sportlern. Zwischenzeitlich wurde sogar in einem Schichtbetrieb mit zwei

Trainingszeiten trainiert. Dies brachte großen organisatorischen Aufwand mit sich, da Trainer und Eltern über Trainingszeiten und Orte informiert werden mussten. Nur durch die räumliche und zeitliche Trennung der Gruppen konnten die Corona Auflagen erfüllt werden. So begann das erste Training um 17:15 Uhr und endete um 18:00 Uhr. Die verschiedenen Gruppen trafen sich an der Streuwiese, der Kirchenburg und dem Wasserwerk.



Die zweiten Trainingsgruppen trafen sich von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr. So konnten sich trotz Pandemie 30 – 40 Schüler und Jugendliche bewegen und hatten einen vernünftigen Ausgleich.

Möglich gemacht haben dies die Trainer und Übungsleiter, die dieses Jahr das Training äußerst flexibel gestalteten und sich jeder neuen Situation motivierend stellten. Neben Sybille Martin, Eberhard Helm, Ali Louzri und Bastian Reukauf engagierten sich Anna-Lena Klee, Antje Weber und Anne Mangold neu im Trainerteam und werteten das Training mit auf.



# E-BIKES + BIKES

FÜR RHÖN-EROBERER

490 m<sup>2</sup>  
BIKES &  
MEHR

## REACTION HYBRID EXC 625 29

Neuester 75 NM Bosch CX Motor  
mit kraftvollem 625 WH Akku

HIGHEND  
TECHNOLOGY

3.049,- €



ALTERNATIVE  
RAHMENVARIANTE



## Eltern-Kind-Gruppe

Bis Mitte März fand die Sportstunde für die Kleinsten (2-5 Jahre) mit jeweils einem Elternteil jeden Donnerstag von 16-17 Uhr in der Willmarser Sporthalle statt. Seit September 2016 ist dies schon unser Ausweichquartier während dem Umbau der Ostheimer Sporthalle. Nach Begrüßungslied und Aufwärmenspiel üben die Kinder unter Aufsicht eines Elternteils an diversen Bewegungsbaustellen. Dabei werden Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Selbstvertrauen gefördert. Da die für Sportstunden mit den Kleinsten geforderten Auflagen, wie z.B. der Mindestabstand von 1,5m für die Erwachsenen und die Desinfektion aller benutzten Geräte vor und nach jeder Übungsstunde praktisch nicht einzuhalten sind, konnte die beliebte Bewegungsstunde seit dem Lockdown im Frühjahr nicht mehr stattfinden. Wir hoffen, dass wir mit der offiziellen Eröffnung der Ostheimer Sporthalle wieder loslegen können. Jutta, Ali und Reu stehen in den Startlöchern.



## Nachbarschaftshilfe für Ostheim

Dass man trotz Corona Pandemie nicht untätig zuhause sitzen muss, zeigten einige Mitglieder des SCO, die Ostheimer Bürger in der schwierigen Situation durch eine Nachbarschaftshilfe



unterstützten. Die Idee von Bettina Topitsch war dabei, Menschen, die in der Situation von Corona nicht einkaufen können oder sollten, die Einkäufe nach Hause zu liefern. Unterstützt haben sie dabei Katharina Topitsch, Christian Topitsch, Ramona Geis, Sabine König und Barbara Grothe.



Auf Anfrage der Stadt Ostheim unterstützten einige Mitglieder der Nachbarschaftshilfe die Jugendgruppe der Freiwilligen Feuerwehr Ostheim auch bei der Verteilung von Mund-Nasen-Schutzmasken an die Bürgerinnen und Bürger. Deutlich erleichtert

wurde dies durch ein Auto, welches vom Autohaus Streit zur Verfügung gestellt wurde. An dieser Stelle dafür noch mal ein großes Dankeschön!

Bei den Mund-Nasen-Schutzmasken handelte es sich um eine Spende von Eugen Münch, Aufsichtsratsvorsitzender des Rhön-Klinikums, an den Landkreis.

Frische, Qualität  
...lecker!

**LEYH** REGIONALPARTNER  
Lebensmittel-  
Großhandel GmbH

**TIFA**

...alles aus  
einer Hand!

97645 Ostheim v. d. Rhön  
Telefon 09777 91910

www.leyh.de  
bestellung@leyh.de

**LEYH**  
Aktiv-Markt  
Ihre Einkaufsziele  
in Ihrer Nähe!  
97645 Ostheim  
v. d. Rhön

**LEYH**  
Getränkemarkt  
Unter d. Bündt 2 - Tel. 09777 1755

Unter d. Bündt 7 - Tel. 09777 358351

# Neuseeländische Meisterschaften für Rhys Bishop

## Finaleinzug für Rhys in Neuseeland

SC'ler Rhys Bishop verweilte in seiner Heimat Neuseeland. Dort fanden bei seinem Aufenthalt die Vorläufe über 800m der neuseeländischen Meisterschaften statt. Als Vorlaufssieger qualifizierte sich Rhys dabei souverän für das Finale!



## Rang 5 für Rhys in Neuseeland

"Es war sehr windig und ich war für 500m vorne, was nicht geplant war. Aber egal ich habe alles gegeben und es war sehr, sehr windig", zeigte sich der SC'ler soweit zufrieden! Mit 1:53.79 Minuten erreichte er auch eine beachtliche Zeit für ein Meisterschaftsrennen.

# Wandern

Stundenlang unterwegs waren SC'ler 2020 in Corona Zeiten im Landkreis Rhön-Grabfeld selbst und bereiteten viele Wanderrouten vor, die ein neues Projekt für eine neue Zielgruppe erschließen sollen. Höhepunkt war eine Runde rund um Rhön-Grabfeld mit ca. 200 km, die in mehreren Tagen und Etappen zurückgelegt wurde.



## Trainingsgelände am Eisteich

Hinter der Holzfabrik liegt der Eisteich. Hier kann man Schätzläufe durchführen. Wie lange brauche ich für eine Runde um den Teich? Dieses Training bietet sich auch für nicht so ausdauernde als Wettbewerb an. Gleich daneben führt ein ebener Wirtschaftsweg zur Lohmühle. Hier kann man Tempoläufe durchführen.

Ab und zu kommen auch Spaziergänger vorbei, denn hier fahren nur wenige Autos.

Auch für ein Foto bleibt manchmal noch Zeit wie man schön sehen kann. Hier sieht man Frau Ruth Ott mit weit über 80 Jahren mit den jungen SC'lern aus Ostheim.



# Seniorinnen-Sportgruppe

Wir lassen uns nicht unterkriegen!

Von Mitte März bis Mitte Juni wurden wir von Corona "ausgebremst", dann war die Freude aber umso größer, als wir wieder loslegen konnten. Im Freien und mit vorgeschriebenen Abständen absolvierten wir jeden Dienstag eine Walkingrunde mit eingebauten Bewegungsübungen, die die Beweglichkeit, Koordination und Kraft fördern. Es gab viel zu erzählen und zu lachen, so dass wir gespannt darauf warten, wann wir nach dem Lockdown wieder loslegen dürfen. Vielleicht dann gleich in der neuen Turnhalle dienstags von 19-20 Uhr.



Fahrschule  
**Volker  
Gottschall**

97 645 Ostheim, Marktstraße 50,  
Tel. 0 97 77 / 10 68

97 638 Mellrichstadt, Jacobsplatz 5,  
Tel. 0 97 76 / 9 38 3

Anmeldung und Unterricht:  
Dienstag bzw. Donnerstag, 19 Uhr



✳️ Anmeldung jederzeit  
✳️ Tel. 0 97 77 / 10 68

## Sie sind unter 25?

Jungen Menschen gehört die Zukunft. Damit stehen Sie auch vor Risiken, gegen die Sie sich absichern sollten – ganz gleich, ob im Beruf oder in der Freizeit. Die Allianz hat die dafür passenden Angebote.



**Heiko Streit**

Allianz Agentur  
Manggasse 4  
97645 Ostheim v.d.Rhön  
heiko.streit@allianz.de  
[www.allianz-heikostreit.de](http://www.allianz-heikostreit.de)

Tel. 0 97 77.12 34  
Fax 0 97 77.15 75

Allianz

# Sportabzeichen

Für unsere Sportabzeichenabteilung war das Jahr 2020 leider relativ ereignislos.

Das große Sportabzeichen-Fest in Mellrichstadt mit geplanten 1500 Teilnehmern aus der ganzen Region fiel Corona zum Opfer und soll nun 2021 nachgeholt werden.

Hier in Ostheim standen uns wegen des Umbaus und der Renovierung des gesamten Schulgeländes weder die Halle noch der Sportplatz zur Verfügung, so dass auch der Sportabzeichentag mit dem Hort ausfallen musste.

Hier freuen wir uns schon sehr auf den Neustart auf dem neuen Sportgelände im nächsten Jahr.

Wenigstens konnten wir die Sportabzeichen aus dem letzten Jahr in einer kleinen Feier am Eisteich zusammen mit einer kleinen Erfrischung überreichen. Insgesamt konnten 13 Sportabzeichen vergeben werden. Aliya Fischer, Paul Gerhart und Luca Graumann errangen sogar das Abzeichen in Gold.



## Tempotraining Nachwuchsläufer

Auch die ambitionierten Schüler und Jugendlichen sind einmal in der Woche mit schnellen Sohlen unterwegs. So kann man in und um Ostheim sechs bis zehn Läufer entdecken, die sich durch eine zusätzliche Laufeinheit beispielsweise fit für den Rhön Grabfeld Cup machen.



Besonders gut eignet sich für dieses Training der Fahrradweg nach Stockheim oder der Radweg am Eisteich.



Abwechslung bringen Laufeinheiten am Trimpfad oder im Gries, Staffelläufe und Steigerungsläufe. Bei starker Hitze ist schnelles Training auch im Wald möglich.

Im Anschluss an die Strapazen genehmigt sich die Truppe gerne kalte Getränke oder ein Eis. Besonders im Sommer bringt das die nötige Erfrischung.



## Lauftreff am Mittwoch

Im Januar und Februar war Bauch-, Beine-, Po- und Ausdauertraining im Tanzberg angesagt. Es konnte noch der eine oder andere Geburtstag gefeiert werden. Im März war Schluss, wie für alle sportlichen Gruppenaktivitäten.

Im Mai startete dann die Walkingsaison. Zunächst zeitversetzt von 18.00 - 19.00 Uhr und von 19.00 - 20.00 Uhr in Fünfergruppen. Vorherige Anmeldung war notwendig. Der Treffpunkt wurde zum Wasserwerk verlegt, damit er fußläufig erreichbar war.

Im Sommer war Sport in Gruppen im Freien zunächst mit zehn, später mit 20 Personen möglich. Leider wurde beim Lauftreff im Sommer 2020 keine dieser Teilnehmerzahlen erreicht.

Im Spätherbst fürs Laufen im Dunkeln wurde der Treffpunkt auf den



Parkplatz an der Streuwiese verlegt. Mit Taschenlampe und Reflektoren ausgerüstet trafen sich einige wenige, um mit Ali zu walken.

Schluss war wieder mit Beginn des nächsten Lockdowns im November.

Alle geselligen Termine wie Wanderwochenende, Jahresschluss etc. sind entfallen.

Gespannt warten wir auf das Jahr 2021- mit Turnhalle, schönen Walkingrunden und etwas Geselligkeit.

## Everesting



Wie hoch ist der Mount Everest? Er ist der höchste Berg der Welt. Genau 8.848 Höhenmeter über dem Meeresspiegel. Ihn zu besteigen gilt als sehr gefährlich – lebensgefährlich sogar. Es dauert auch sehr lange, bis man oben ist. Man muss sich anmelden und gut vorbereiten. Und es ist sehr teuer. Mindestens 35.000 \$ müssen hingeblättert werden - das sind umgerechnet etwa 12.000 €. Einige Wochen müssen für

Vorbereitung, An- und Abreise eingeplant werden.

Aber es geht auch einen Tick einfacher, nämlich mit dem Fahrrad. Sven Perleth vom SC Ostheim plante diesen Coup schon seit Anfang des Jahres und hatte sich für das letzte Wochenende im Juni gut vorbereitet. Mit einigen Freunden suchte er sich eine geeignete Strecke mit steilem Anstieg von Ginolfs auf die Hochrhönstraße aus. Insgesamt 8 Teilnehmer machten sich in den frühen Morgenstunden auf die Reise: 26-mal mussten 340 Höhenmeter absolviert werden.

Wichtig: alles lief unfallfrei ab und Sven konnte sich als erster Ostheimer und Rhöner auf die weltweite Liste als Finisher eintragen lassen. Seine vorläufige – weil erste – Bestzeit wartet natürlich auf eine Verbesserung durch ihn selbst oder andere Rhön-Grabfelder.

Besonders "Dobidoc", unser amtierender Deutscher Triathlon Meister der M50, freut sich auf das Event 2021.



## **Der SC Ostheim bleibt auch bei der Hitze aktiv: Fußballgolf**

An einem Montag im August ging es für die sportlichen Kinder auf den Wiesen rund um die Kupfermühle bei sommerlichen Temperaturen weiter mit dem Training.

Fit bleiben mit Bewegungsspielen war die Devise. Vier Übungsleiter hatten viel Spaß - diesmal beim "Fußballgolf". Ohne großen Aufwand standen die gemähten Streuwiesen für ein neues sportliches Abenteuer im Freien zur Verfügung.



Die Zeit verging wie im Flug, für ein Foto sah man die Teilnehmer leider nur noch von hinten. Dafür war der Abstand jedoch äußerst "coronagerecht".

## Kinder- und Schülerleichtathletik

Am Freitag dem 13. März 2020 hatten wir alle von 15-16 Uhr nochmal richtig Spaß in der Willmarser Turnhalle, unserem Ausweichquartier für die Zeit der Renovierung der Ostheimer Sporthalle. Bei Ausdauerspielen, Kraft- Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen kamen wir nochmal richtig ins Schwitzen. Dann kam der Frühjahrslockdown. Erst nach den Pfingstferien konnten wir unter Berücksichtigung etlicher Vorsichtsmaßnahmen wieder loslegen. Wir trafen uns auf dem Pausenhof oder am Trimm-Dich-Parkplatz, um uns um die Kirchenburg und die Lichtenburg mit Bewegungs- und Laufspielen auszupeinern und dabei Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Im November wurden wir vom Herbstlockdown wieder "ausgebremst" und warten seitdem, dass wir wieder regelmäßig zusammen Sport treiben können, egal ob draußen oder in der renovierten Ostheimer Sporthalle. Bettina und Jutta sind bereit.



## Landkreisrunde mit Felix Weber

Schon lange kennen die Ostheimer den Ultraläufer Felix Weber aus Köln von einem gemeinsamen Trainingslager in der Toskana. Felix Weber ist der amtierende Deutsche Meister im 24-Stundenlauf. Da 2020 keine nennenswerten Wettkämpfe in dieser Disziplin ausgetragen wurden, kam ihm die Einladung zum "Laufen in der Rhön" sehr gelegen. Die Planung für ein Projekt mit Landkreis Laufrunden stand vor dem Abschluss. Zur Abrundung der kleineren Runden war die Idee der großen Landkreisrunde in den Raum gestellt worden. Als Staffel wurde sie schon durchgeführt. Die Frage war: "Schafft man die 200 km auch alleine?"

Felix Weber startete morgens um sechs Uhr an der Schornhecke. Auf seiner Garmin Uhr war der genaue Verlauf abgespeichert. Sein Betreuer und Begleiter war Eberhard Helm. Er kannte die Strecke ziemlich genau von einem eigenen Versuch – dazu aber an anderer Stelle! Schon nach dem ersten Gipfel Heidelberg (925 m Meereshöhe) erfolgte bereits die erste Abstimmung per Handy über den weiteren Verlauf. Zum Kreuzberg (928 m Meereshöhe) war alles klar. Nun ging es fast nur bergab nach Langenleiten, Waldberg und Premich. In Schmalwasser gab es eine kurze Pause mit



Verpflegung und von dort ging es weiter durch den Salzforst nach Oberebersbach über die Saale zum Dicken Turm bei Niederlauer. Nach Strahlungen wurde die Autobahn überquert und in Rheinfeldshof ging es durch den Bildhäuser Wald nach Großbardorf. Julius Helm übernahm hier die Begleitung. Für ein schönes Foto stieg Eberhard Helm dort kurz aus und vergaß, sich anzuschnallen. Die Kosten der Aktion stiegen damit um 30 € für einen wohlverdienten Strafzettel. In großer Hitze waren nun öfters Pausen

nötig. Durch Aub und am wunderschönen Schloss Brennhausen vorbei ging es zum letzten Eck im Landkreis nach Serrfeld und ganz kurz einmal in den Nachbarlandkreis Haßberge. Hier war die Orientierung tatsächlich schwierig und bei den Vorbereitungen landete der Macher der Landkreistrunde des öfteren im Gestrüpp. Unbekannte Orte wie Schwanhausen, Zimmerau und Sternberg nach über 100 km wurden durchquert. Wunderschön waren dort das Schloss und auf einem bewaldeten Hügel der Friedwald mit St. Ursula. Die letzten Kilometer begleitete Tino Haßmüller den Ultraläufer nach Trappstadt. Nach 120 km und ca. 12 Stunden Laufzeit war hier Etappenziel mit Duschen, Abendessen und Zeckenentfernung angesagt. Der erholsame Schlaf war kurz, denn am Sonntag, 12. Juli, ging es schon weiter. Bis nach Rappershausen begleiteten abwechselnd Tino oder Susi Haßmüller den Läufer. Die Route führte über Breitensee, Irmelshausen und Rothhausen an der ehemaligen innerdeutschen Grenze entlang, dann weiter bis nach Sondheim/Grabfeld, Roßrieth und Mühlfeld zur Schanz. Ab Willmars ging es hügelig nach Filke, Weimarschmieden und Brüchs. Kurz vor Huflar begann der letzte, aber kräftezehrende Anstieg zur Hochrhön an Leubach vorbei zur Sennhütte und zum Parkplatz Schwarzes Moor. Unter Begleitung seines Freundes Julius waren die letzten Meter bis zur Schornhecke nach insgesamt ca. 200 km fast ein Kinderspiel.

Felix hatte keinerlei körperliche Schäden vorzuweisen, keine

Blasen an den Füßen!

Ca 15.000 Kilokalorien betrug der Energiebedarf für 200 km. Scherzhaft könnte man sagen: " Ein Liter Schokolade pro 100 km". Die Erholung dauerte nur einen Tag. Dann fuhr Felix mit seinem Rad weiter in Richtung Süden mit Ziel Spanien und Portugal, wo sein nächstes Vorhaben mit dem Bergwaldprojekt auf ihn wartete.



## Pleißberglauf

Nach unserer großartigen Saison 2019 mit gleich zwei Deutschen Meistertiteln konnte dieser Erfolg nicht wiederholt werden.

Coronabedingt fielen die Titelkämpfe 2020 leider aus. Trotzdem gelang es Anna-Lena Klee, am Ort ihres Triumphes vom letzten Jahr wieder zu gewinnen. In einem engen kleinen Zeitfenster hatten die Breitunger Veranstalter Glück und starteten in ihren Pleißberglauf mit ca. 500 Höhenmetern. Im Rückblick auf die Deutschen Meisterschaften bleiben die Ostheimer Bergläufer also weiterhin ein Jahr lang amtierende deutsche Meister.



# UNSER BIER VON HIER

Global denken, lokal trinken. Was denn sonst?



Öffnungszeiten Bierverkauf: Mo–Fr von 10–17 Uhr  
RHÖNPIRATEN Inh.: Stephan Kowalsky Scheermühle 1 97645 Ostheim v.d. Rhön [www.rhoenpiraten.de](http://www.rhoenpiraten.de) Schätze aus der BrauFabrik

## Bahnwettkämpfe im Juli

Während die heimischen Straßen- und Geländeläufer in ihren Wettbewerben noch pausierten, nahmen die Leichtathleten auf der Bahn langsam Fahrt auf. Allen voran Ostheims Mittelstreckenass Rhys Bishop. Der Student nutzte die guten Bedingungen in Regensburg, um in einem top besetzten Rennen die Saison über 800 Meter zu beginnen. Während vorne Lokalmatador und EM-Teilnehmer Benedikt Huber (LG telis Finanz Regensburg) mit dem Münchner Samuel Blake das Tempo hochhielt, hielt sich der Ostheimer klug im Windschatten. 1:52,67 Minuten bedeuteten am Ende Rang drei. „Die Rennform fehlt noch ein bisschen, aber es waren ja einfach sehr lange keine Wettkämpfe“, resümierte Bishop seinen Saisonzustand.



Auch Teamkollegin Simona Greier nutzte die Möglichkeit erster Mittelstreckenangebote in Aschaffenburg. In 4:58,86 Minuten gelang ihr über die 1500 Meter ein solider Einstieg.

## **Soweit die Füße um den Landkreis tragen**

„Das war eine echt coole Idee und zur Umsetzung wurde das passende Team gefunden“ lautete das begeisterte Fazit der Läufer nach dem Grenzlandlauf.

21 Frauen und Männer der heimischen Läuferzene waren 22 Stunden unterwegs, um 234,73 Kilometer in 17 Etappen entlang der Landkreisgrenze zu erlaufen. „Wir haben mit einem befreundeten Läufer die Aktion für den hiesigen Landkreis errechnet“ berichtete Susanne Haßmüller. Mit Ehemann Tino, Sascha Klee und Marcus Enders wurden die einzelnen Abschnitte und Wechsellpunkte sowie der Zeitplan festgelegt.

Los ging es - mit Stirnlampen ausgerüstet - um Mitternacht am Irmelshäuser Badeseesee, entlang der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze. Rhys Bishop und Tino Haßmüller erreichten problemlos Sondheim. Auch die beiden folgenden Läufer Sebastian Martin und Johannes Simon kamen gut voran und übergaben in Filke den Staffelstab an Anna Lena Klee, Dietmar Schultheis und Nico Mühling. „Unser Abschnitt war eine Herausforderung, denn eigentlich wäre unsere Strecke nur elf Kilometer lang gewesen“, berichtete Letzterer. „Wir haben uns zigmal verlaufen und so mussten wir uns vom Orga-Team über GPS lotsen lassen

Abenteuerlich ging es auch für das nächste Laufduo weiter, neben der Begegnung mit einem Hirsch traf man in den frühen Morgenstunden auf einen verärgerten Jäger, der in seinem Hochsitz das Wild beobachtete, berichtete Daniela Mültner.

Der nachfolgende Streckenabschnitt führte von Melpers zum Schwarzen Moor. Christian Topitsch und Andreas Stubenrauch mussten querfeldein, durch achselhohe Brennesselsträucher. Vom Schwedenwall ging es Richtung Kreuzberg, der Marcus Enders, Holger Trump und Bastian Reukauf mystisch im Nebel erwartete.

Nun war auch ein Großteil der Höhenmeter bewältigt und die Strecke führte nach Premich.

Ab sechs Uhr wurden die Läufer vom Oberbacher Jochen Rüttiger auf dem Fahrrad begleitet, der mehrfach mit den Reifen feststeckte.

Nadine Richter und Susanne Haßmüller übernahmen den Staffelstab von Unterebersbach nach Burglauer. Hier stand auch wieder ein Transferfahrzeug mit ausreichend Verpflegung bereit, ehe sich ohne Verzögerung die nächsten Läufer in Richtung Maria Bildhausen verabschiedeten. Am frühen Nachmittag war man somit auch schon im Grabfeld angelangt, von Großbardorf aus führten die Etappen über Bundorf nach Ermershausen. Die verbleibende Schlussrunde in der Abenddämmerung des längsten Tages im Jahr wurde von einem Großteil des Teams gemeinsam bewältigt. Duschen, Beine hochlegen, gemeinsames Essen und Übernachtung am Irmelhäuser See rundeten das Unterfangen ab.

Als Busfahrer, Organisator und Streckenlotse, bei dem alle Fäden und Daten zusammenliefen, fungierte Sascha Klee. Vielen Dank an Michaela Greier, die uns ihren Artikel für den Jahresbericht zur Verfügung stellte.



Teilnehmer: Klaus Arnold, Rhys Bishop, Eva Deutsch, Marcus Enders, Andreas Grau, Susi und Tino Haßmüller, Anna Lena Klee, Sebastian Martin, Nico Mühlhng, Daniela Mültner, Bastian Reukauf, Daniel und Nadine Richter, Jochen Rüttiger (Radbegleitung), Dietmar Schultheis, Johannes Simon, Andreas Stubenrauch, Christian Topitsch, Holger Trumpf, Julian Trabert, Marvin Utsch und Antje Weber.

## StepAerobic

Auch in diesem Jahr wurde mittwochs von 20 – 21 Uhr zu heißen Beats fleißig gesteppt. Der Corona-Hygiene-Fahrplan im Sommer machte es möglich, dass der Kurs im Freien auf dem „Eisenacher Platz“ auf der Lichtenburg stattfinden konnte. Bei fetziger Musik wurde auf dem Stepper der Puls wieder nach oben getrieben, während man zeitgleich den fantastischen Ausblick über die Rhön genießen konnte.

Jeder der Lust hat, kann gerne mal zum Schnuppern vorbeischauen.

Trainerin: Bianca Link

Anmeldung/Auskunft unter 0176/20325282



## Strong Kids Run: Wie man der Hitze und dem Corona Virus trotzt

Coronabedingt war heuer beim „Strong Kids Run“ alles etwas anders. Aber dank der guten Organisation durch den SC Ostheim hatten alle Teilnehmer bei dem Outdoor-Event wie jedes Jahr ihre Freude und waren hellauf begeistert.

Sich bewegen ist gesund und macht einfach richtig Spaß – das wollte man sich durch Corona nicht vermiesen lassen, zumal Betätigung an der frischen Luft gerade in diesen Pandemie-Zeiten für Körper und Geist wohltuende Wirkung hat. Und den Verantwortlichen des SC Ostheim war es ein Anliegen, den Kindern und Jugendlichen in den Ferien mit dem Strong Kids Run wieder etwas Außergewöhnliches zu bieten.



Die Sportfreunde hatten sich mächtig ins Zeug gelegt, rund um die Kupfermühle erwartete die Kids ein abwechslungsreicher Hindernis-Parcours. Zwei Trails konnten absolviert werden. Neben einer etwa zwei Kilometer langen Tour stand eine verkürzte Strecke mit etwa 1,4 Kilometern Länge zur Wahl. Laufen, Hüpfen, Kriechen, Waten und Klettern – da war Bewegung angesagt! Der Weg führte über Wiesen, dunkle Röhren, durch den Uferbewuchs der Streu, durchs Wasser, durch ein Waldlabyrinth, über Heuballen, Baumstämme und verschiedene weitere Hindernisse.

Was wie immer zählte, war der Spaß an der Bewegung. Es ging nicht darum, Rekorde zu erzielen. Am Schluss konnte sich schließlich jeder als Sieger fühlen, für alle Läufer gab es eine schmucke Urkunde und noch eine kleine Aufmerksamkeit dazu.



Manche Mädchen und Jungen gaben trotzdem mächtig Gas und das trotz Temperaturen von über 30 Grad. Da hatte der Initiator des Lauf Events und Vereinsarzt Eberhard Helm natürlich ein Auge drauf und hielt dazu an, auch mal „einen Gang runterzuschalten“. Ständig war der Allgemeinmediziner auf der Strecke unterwegs, um die Kinder zu begleiten. Dass die jungen Athleten genügend Flüssigkeit zu sich nahmen, dafür sorgten die Streckenposten. Die boten, wenn erforderlich, zudem Hilfestellung bei einigen Hindernissen.

In Anbetracht von Corona galt es, die Abstands- und Hygienevorschriften penibel einzuhalten und das klappte prima. Dafür mussten einige Vorkehrungen getroffen werden. So gab es dieses Mal einen festen Ablaufplan, damit zeitlich versetzt in kleinen Gruppen gestartet werden konnte. So konnte man gewährleisten, dass sich möglichst wenige Personen gleichzeitig auf dem Gelände aufhielten.



Um das ordentlich regeln zu können, gab es eine Teilnehmerbegrenzung und mitmachen konnte nur, wer sich vorab online angemeldet hatte. Jeder Teilnehmer bekam dann in der Woche vor dem Lauf eine Startzeit zugewiesen. Der Aufwand im Vorfeld war nach Auskunft von Bastian Reukauf dadurch zwar höher, aber es habe alles gut geklappt. „Wenn die Eltern mitmachen, dann funktioniert das auch“, so die Erfahrung des Lauf-Organisators. Das Event richtete sich an Schüler im Alter von sieben bis 16 Jahren. Aber ebenso konnten Jüngere, wenn eine erwachsene Begleitperson dabei war, an den Start gehen. Mehr als 70 Laufbegeisterte aller Altersgruppen waren so mit von der Partie und alle hatten sichtlich ihren Spaß an dem Abenteuer-Trail.

Große Anerkennung für die Aktion des SC Ostheim gab es zudem von Seiten der Stadt Ostheim. Die zweite Bürgermeisterin Karina Werner bedankte sich für die vielfältigen Initiativen der Sportfreunde das ganze Jahr über und lobte, wie sie den Nachwuchs zu begeistern wissen. Dabei gehe es nicht nur um den sportlichen Aspekt, sondern insbesondere um die soziale Komponente.

Eberhard Helm, einer der drei SC-Vorsitzenden und der Ideengeber für den Strong-Kids-Run, strahlte angesichts der positiven Resonanz. Er wollte es nicht versäumen, Bastian Reukauf für die Organisation sowie allen Helfern zu danken. Besonderer Dank galt Karlheinz Herda. Er hatte wie in den Vorjahren durch die Zurverfügungstellung des Sägewerk-Geländes den „Strong Kids Run“ erst möglich gemacht.



## Svenja Betz wechselt zu belgischem Profiteam

„Das Jahr 2020 fing vielversprechend an, als ich im Februar die ersten Rennkilometer sammeln konnte. Ich durfte an einem viertägigen Etappenrennen in Dubai teilnehmen. Kaum kam ich aus den Vereinigten Arabischen Emiraten zurück, wurde wegen Corona die halbe Welt stillgelegt. Als ambitionierte Sportlerin war das ein herber Rückschlag.

Ich nutzte die Zeit für eine schöne Zeit mit meiner Familie und sammelte mit meiner Schwester Maja Trainingskilometer auf dem Rennrad in der schönen Rhön. Im August sollte es mit dem Renngeschehen weitergehen, sodass auch die Deutsche Meisterschaft auf der Straße stattfinden konnte. Diese wurde auf dem Sachsenring ausgetragen und wurde zu dem persönlichen Highlight meines Rennkalenders. Motiviert reiste ich mit meinem Bundesligateam RSG Gießen Biehler an. Das Ziel war klar. Wir wollten zeigen, was wir als Team können und dass trotz Corona der Teamgeist niemals verschwunden war.

Im Rennverlauf konnten wir unser Ziel umsetzen und uns immer



wieder in Szene setzen. Am Ende konnte ich dem Rennen eine wichtige Wende geben. Nach perfekter Vorarbeit meiner Teamkolleginnen konnte ich im richtigen Moment attackieren und eine Solofahrt starten. Es waren noch 27 km bis ins Ziel. Als die letzte Runde läutete, war ich noch vorne. 300m vor dem Ziel wurde ich von den Profifahrerinnen überholt. Im Ergebnis steht vielleicht „nur“ 11. Platz, aber für mich war es das Rennen meines Lebens. Ich war so

kurz davor, in meiner zweiten Straßensaison die Deutsche Meisterschaft zu gewinnen. Nach erster Enttäuschung fühlt es sich jetzt aber wie ein Sieg an.

Durch das Rennen konnte ich meine Stärken zeigen und tatsächlich habe ich das Ziel erreicht, in ein Profiteam zu wechseln. 2021 starte ich die Saison mit dem belgischen UCI Continental Team „Team Rupelcleaning – Champion Lubricants“. Deshalb befinde ich mich seit Mitte Februar in Belgien, um bald meine ersten Profirennen mit meinem neuen Team zu bestreiten.

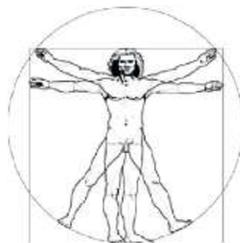
## **Praxisgemeinschaft für Ergotherapie**

**Mathias Helm**

Staatlich anerkannter Ergotherapeut

**Gisela Fischer**

Staatlich anerkannte Ergotherapeutin



97645 Ostheim/Rhön  
Mangasse 8  
Tel.: 09777/358256  
Fax:09777/358267

## Tempoläufe

Der Ursprung der Ostheimer Laufgeschichte sind eigentlich Läufe auf der Stadionrunde. Dies geht bis ins Jahr 1950 zurück. Damals kam ein Kriegsteilnehmer aus Russland zurück, der einstmals zu den besten deutschen 400m Läufern zählte und bis heute hat diese eine Runde noch immer kein Ostheimer schneller zurückgelegt. Hans Helm, der ca. 50 Jahre den Laufsport in Ostheim geprägt hat, verstarb hochbetagt im Jahr 2002. Seine Pionierarbeit wird bis heute erfolgreich weitergeführt.

Ab 1968 gab es die "neue Leichtathletik" in Ostheim. Anfangs stand nur eine alte Aschenbahn in Mellrichstadt zur Verfügung. Auf ihr wurden viele Runden gedreht – und viele Meister gemacht. Später ging es auf die Kunststoffbahn der Bundeswehr. Leider fiel diese der Auflösung des Kasernengeländes zum Opfer. Eine Photovoltaik-Anlage "ziert" nun das einstige wunderschöne Gelände und die Bahn ging dem Sport verloren. Zurzeit werden Tempoläufe auf der neuen Bahn am Gymnasium in Bad Neustadt durchgeführt. Sie befindet sich wie die Schulanlage in Mellrichstadt im Besitz des Landkreises.

Da sich viele Leistungssportler auch aus anderen Vereinen in Rhön-Grabfeld mittlerweile unserer Laufgruppe angeschlossen haben, ist diese Lösung eigentlich optimal. So treffen sich Trainer und Athleten im Sommer ab Mai bis September jeden Mittwoch zum gemeinsamen Tempolaufttraining. Nach dem Aufwärmen entlang der Brend und um die Altstadt herum übernimmt Susi die "Laufschule"! Jutta und Eberhard korrigieren die "Anfänger". Rhys, Tino und Markus sind unsere Topscorer, die mit enorm schnellen Einheiten aufwarten können. Auch für Daniel gilt es hier Tempo zu machen, das kommt auch beim Trailrunning oder Berglauf zugute, wenn man da sein Leistungsvermögen im "sauren Bereich" ausgebaut hat. Lohn war für unsere M35 Männer im vergangenen Jahr die Deutsche Meisterschaft im Berglauf und die Bayerische Meisterschaft im Trailrunning.

Unsere "Nur-Bahnläufer" Rhys und Simona bereiteten sich auf die Mittelstrecke gründlich vor. Immerhin wurden beide in ihrer Paradedisziplin Unterfränkische Meister. Rhys näherte sich mit seiner exzellenten Zeit von 1:50,8 min immerhin bis auf eine Sekunde dem Kreis- und Vereinsrekord seines Trainers Eberhard Helm aus dem Jahr 1975 an. In der deutschen Bestenliste war er weit vorne und in Bayern sogar auf dem dritten Jahresrang. Momentan befindet sich Rhys im Heimaturlaub, um sich wieder bei den Neuseeländischen Landesmeisterschaften ähnlich gut zu platzieren wie 2020 mit seinem Rekordlauf auf dem fünften Rang.



## **Tempolaufraining am Mittwoch**

Mittwoch treffen sich die schnellsten Läufer des SCO zum sogenannten Tempolaufraining. Das ist die Keimzelle des SCO! Und hier werden Meister gemacht. Seit genau 50 Jahren sind Ostheimer Läufer in den Ergebnislisten von Kreismeisterschaften bis Weltmeisterschaften zu finden.

Hunderte erste Plätze bei unterfränkischen Meisterschaften zeugen von dem hohen Standard unserer Leistungsträger. Und immer wieder kommen Deutsche Meister aus Ostheim. Besonders im Cross- und Straßenlauf glänzen unsere Sportler mit hervorragenden Leistungen.

Zum Vorbereiten dieser Erfolge wird hart trainiert. Schlechtes Wetter beeindruckt unsere Läufer nur wenig. Nur Schnee und Eis halten sie kurzfristig auf. Da ist die Verletzungsgefahr zu hoch.

Das Trainingsgelände sind nämlich oft Pfade und Waldwege über die Hügel rund um unsere Heimatstadt. Kaum jemand weiß, dass es im Gries zwischen Ochsenberg und Lindenberg heiß hergeht, wenn genau abgemessene Strecken zwischen 200 und 1000 Metern in Angriff genommen werden. Mehrere Wiederholungen mit kurzen Pausen lassen alle Teilnehmer ihre Grenzen erkunden und fördern in der Gemeinschaft erheblich die hohe Leistungsbereitschaft.

Das Crosslauf-Gelände führt auf einer Runde zwischen Lichtenburg und Weyhershaugk mit erheblichen Höhenmetern über Stock und Stein. Die Distanz von der Marktstraße bis zum Bergfried auf der Lichtenburg wird von den Besten in knapp zehn Minuten zurückgelegt – bei immerhin 180 Höhenmetern.

Auf dem schönen Radweg von Fladungen nach Mellrichstadt können fast ungestört von Straßenverkehr Läufe bis zu 15 km in Highspeed-Tempo zurückgelegt werden. Genaue Zwischenzeiten an den Markierungen geben den Läufern den Takt vor. Im Training werden z.B. Geschwindigkeiten im Renntempo erreicht – meist in einem Schnitt von ca. drei Minuten für einen Kilometer.

Im Sommer geht es auf die Bahn! Da einige Auswärtige – auch von anderen Vereinen – zusammen trainieren wollen, finden sich diese meist in Bad Neustadt auf der Kunststoffbahn an der Brend ein.

Hier macht es im Sommer bei Sonnenschein und warmen Temperaturen allen Spaß, auch wenn die Anfahrt von Ostheim etwas länger ist als nach Mellrichstadt. Dort trainiert dann eher der Nachwuchs – natürlich nicht so intensiv und hart wie die Erwachsenen.

Die Trauer über den Verlust unseres früheren Treffpunktes im Wald, oberhalb der alten Kaserne in Mellrichstadt hält sich somit in Grenzen. Ab und zu schaut man dort mal vorbei und erblickt die Photovoltaikanlage auf dem geliebten Bundeswehr Sportplatz. Traurig, aber wahr.



## Drei Unterfrankentitel binnen 30 Minuten

Bei tropischen Temperaturen über 36 Grad fanden im Juli die Unterfränkischen Meisterschaften in Marktheidenfeld statt. Auf der knallharten Bahn und bei heißen Bedingungen ging es weniger um die Zeit, als um die jeweiligen Titel - besonders auf den Ausdauerstrecken.

Über 400m lief Rhys Bishop in seinem ersten Tagesrennen in 51,80sek zum Sieg. Knapp 15 Minuten später sicherte sich Teamkollegin Simona Greier in 4:59min Rang eins über 1500m der Frauenklasse.

Weitere zehn Minuten später schnappte sich Rhys über 1500m in 4:06,76min Titel Nummer zwei.



# Vereinstriathlon

Bereits zur zweiten Auflage des „Kloane Rhön-Triathlon“ in Ostheim trafen sich alte und junge Hasen des SC Ostheim. Und wie damals schon, vor exakt 20 Jahren, fiel der Startschuss durch einen platzenden Luftballon bei schönstem Sonnenschein am Frickenhäuser See. Auch der „Original Rhön-Triathlon“ fand jedes Jahr am letzten Juli-Wochenende statt, bis zu seiner 19. Auflage im Jahr 2000.

Ganz nach dem Motto „Dabei sein ist alles!“ machten sich die Sportler nach ihren individuellen Ansprüchen auf die Strecke. Ob schwimmen, radfahren, laufen oder ob klassisch alle drei Disziplinen absolviert wurden: jedem Teilnehmer waren Applaus und Anerkennung in den Wechselzonen und im Ziel, das beim Biergarten der Rhönpiraten war, gewiss.



Mit dem Startschuss machten sich zunächst 6 Schwimmer auf die Runden im Frickenhäuser See. Beim Wechsel auf das Rad gingen dann schon 13 Radfahrer auf die Strecke durch die Rhön, die

Organisator Bernd Kuchler im Vorfeld akribisch ausgeschildert hatte und auch am Renntag selbst begleitete.

Anna-Lena Klee, Gerhard Dobmeier, Jan Eyring und Oliver Kleinhenz nahmen alle drei Disziplinen in Angriff. Eine kleine Familienstaffel absolvierte das Sportler-Ehepaar Marcus und Ellen Enders. Während Ellen die schöne Landschaft beim Radfahren genießen durfte, legte Marcus die Schwimm- und die Laufstrecke zurück. Und auch eine Wandergruppe machte sich auf eine etwas abgewandelte Laufstrecke um



Ostheim, die babyjoggertauglich und mit Kleinkind das Wetter und die freundschaftliche Atmosphäre mitnahmen.

## Corona Challenge 4 Kids:

### Erfolgreiche Rhöner Läufer trotz der Pandemie

**"Corona Challenge 4 Kids" des SC Ostheim stieß auf große Resonanz**

Durch die Corona Pandemie sind die Menschen in ihrem Alltag eingeschränkt und müssen auf vieles verzichten. In diesen Tagen läuft nichts wie gewohnt, aber "Laufen gehen" kann man momentan und konnte man auch in den vergangenen Monaten gut. Dies zeigte auch der SC Ostheim, der mit der "Corona Challenge 4 Kids" viele Kinder, Jugendliche und auch deren Eltern und Großeltern in Bewegung versetzte.

Unter Einhaltung des Hygienekonzepts starteten die Teilnehmer in Urspringen, Oberwaldbehrungen und zwei Mal in Ostheim. Von anfangs 73 Teilnehmern steigerte sich die Zahl der Sportbegeisterten bis zum letzten Lauf auf über 120. Zählt man noch die sportlichen Eltern dazu, waren bis zu 250 Läufer mit ausreichend zeitlichen Abständen auf jeder Strecke der Laufserie vertreten. "Es waren gelungene Veranstaltungen für die ganze Familie", resümiert Organisator Bastian Reukauf erfreut.



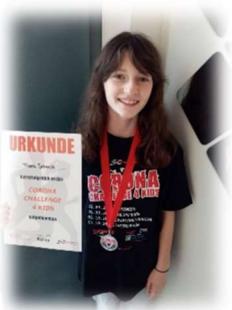
Dies lag wohl mit am Konzept. Ohne Leistungsdruck starteten die Kinder in kleinen Gruppen und auf die Zeitmessung wurde gänzlich verzichtet. Die Herausforderung



bestand darin, bei möglichst vielen Läufen an den Start zu gehen, um sich zu bewegen. So absolvierten 91 Kinder und Jugendliche drei oder vier Läufe. Als Preis winkte bei drei Teilnahmen eine Medaille und bei vier zusätzlich ein T-Shirt.

Kurz vor der geplanten Siegerehrung des Cups wurde der "Lockdown light" verhängt, somit gab es eine virtuelle Siegerehrung. Die Teilnehmer präsentierten sich dabei mit den Siegershirts und Medaillen auf Fotos. Zu bestaunen sind die Bilder auf der Facebook-Seite des SC Ostheim.





Möglich gemacht wurde die Laufserie durch den Einsatz und die gute Zusammenarbeit vieler Helfer des SC Ostheim, so Reukauf, „Ali Louzri, Gabi Münch, Antje Weber, Anne Mangold, Anna-Lena Klee,

Katja Fatt, Mario Hohmann, Rüdiger Dörr, Sabine König, Bettina Topitsch, Bianca Link, Christian Topitsch, Eberhard und Jutta Helm investierten Zeit und Mühe in das Projekt“,

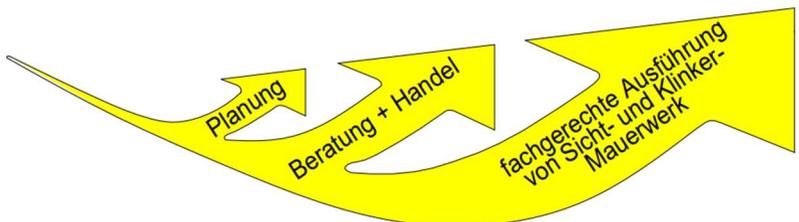


lobt Reukauf seine Sportfreunde. Da die Organisatoren so viel Freude an dem Projekt hatten und die Resonanz der Teilnehmer sehr positiv ausfiel, wird im kommenden Jahr eine ähnliche Veranstaltung stattfinden.



# KLINKERZENTRUM

Weigel GmbH & Co. KG  
[www.Klinkerzentrum.de](http://www.Klinkerzentrum.de)



## Genusslauf

„Voller Erfolg für den Ostheimer Genusslauf.“ Dieses Fazit zog Organisator Eberhard Helm nach dem Lauf-Wochenende.

„Zahlreiche Bewegungswillige fanden sich schon am Samstag am Wasserwerk ein, um zusammen auf mehreren Wegen ein gemeinsames Ziel zu erreichen.“ Schon seit vielen Jahren ist diese Veranstaltung fest im Laufkalender des Rhön-Grabfeld-Cups integriert – als ein Lauf ohne Wettbewerbscharakter. Dennoch oder gerade deshalb erfreut er sich immer größerer Beliebtheit.

Beim Genusslauf startete die angegliederte „Corona Challenge 4 Kids“ bereits um 14 Uhr. Abteilungsleiter Bastian Reukauf und sein „Challenge-Team“ hatten für über 100 Kinder und Jugendliche eine circa zwei Kilometer lange Runde am Fuß des Naturschutzgebietes Weyershauk ausgewählt und alle Vorbereitungen getroffen, um einen reibungslosen Ablauf auch mit den geltenden Hygieneregeln zu gewährleisten. „Die gesetzlichen Vorgaben zum Schutz vor Corona-Erkrankung wurden von allen Anwesenden vorbildlich eingehalten“, hieß es hinterher, wofür sich Helm bei allen Beteiligten ausdrücklich bedankte.



Zwei Stunden lang starteten die Kids zu ihrer Herausforderung. Immer wieder sah man Kinder alleine, in Grüppchen oder in Begleitung ihrer Eltern auf den schönen Gras- und Feldwegen fröhlich ihre Runden zurücklegen. „Zwischen Büschen und Sträuchern ging es zuerst bergab bis ins Hämig und dann wieder hinauf zum Spielplatz am Wasserwerk“, sagte Reukauf. „Da konnten die jungen Sportler schon den ersten Beifall durch die Teilnehmer des Genusslaufes, die sich hier gerade zu ihrem Lauf aufmachten, hören.“

Nun waren es nur noch wenige Meter bis zum Ziel. Applaus und ein kleiner süßer Snack waren, außer einer individuellen Urkunde, die verdiente Belohnung. Neben den Kindern aus Ostheim und dem Landkreis Rhön-Grabfeld nahmen auch zahlreiche Teilnehmer aus Seiferts, Hünfeld und Gersfeld teil, worüber sich die Organisatoren sehr freuten.

Gleichzeitig fand der diesjährige Genusslauf des SC Ostheim statt, bei dem zahlreiche Aktive die Hobbylaufrunde bzw. die Hochrhöner-Extratour „Der Ostheimer“ in Angriff nahmen. Mit dem Ostheimer stand eine attraktive und relativ anspruchsvolle Lauf- und Wanderrunde zur Auswahl. Die Gesundheitswanderer, teilweise über 80 Jahre alt, beteiligten sich unter Karl-Heinz Herdas Führung an diesem Event. Neben einigen Stadträten schenkte auch die stellvertretende Landrätin Eva Böhm den Aktivitäten ihre Aufmerksamkeit und beteiligte sich auf den ausgewählten Runden. Sie freute sich sehr über die gute Beteiligung und lobte Sinn und Zweck dieser Veranstaltung.

Der Infostand der Partnerorganisation „Medair Deutschland“ fand ebenfalls gebührende Beachtung. Vorstandsmitglied Bernhard Öhlein war auch mit von der Partie und legte zusammen mit seiner Ehefrau eine Runde auf der Hochrhöner-Extratour zurück. Die Sammelbüchse war schon etwas gefüllt, als Regen einsetzte. „Dennoch hat sich spontan eine Wandergruppe aus Sachsen der Aktion Genusslauf angeschlossen“, berichtet Eberhard Helm. Nur noch vereinzelte Unentwegte erreichten bis zum frühen Abend das Ziel.



## Gesundheitswandern

Das traditionelle Ostheimer Gesundheitswandern war mit insgesamt 169 Wanderfreunden wieder sehr gut besucht. Von den geplanten 14 Touren konnten trotz Lockdown immerhin 7 planmäßig durchgeführt werden. Im Jahresverlauf mit Abstandsregeln und meist ohne auswärtige Lokaltäten. Mit Mellrichstadt, Lebenhan und Wollbach konnten attraktive Ziele in der Heimat erkundet werden.

Insbesondere die interessanten Wanderungen um Lebenhan und Wollbach hatten es in sich. Das ehemalige Kloster und seine umfangreichen Waldungen sowie die Kirche in Lebenhan mit Besichtigung fanden großen Anklang. Das ortsansässige Ehepaar Rösch konnte viele Details erklären und zum sehr schönen Gesamteindruck erheblich beitragen.

Der Benefizlauf in Wollbach fand schon im Lockdown-Modus statt und die Ostheimer suchten sich dort eine eigene Route. Diese führte



zum gerade erst neu aufgestellten Rederkreuz hoch über dem Saaletal mit herrlichem Blick über Bad Neustadt zu den Hochzügen der Rhön. Auch die alte Warte auf einem Hügel nebenan fand Beachtung. Dank Karl-Heinz Herda Führungsqualitäten war auch ein kleiner Irrweg kein großes Problem und alle fanden gesund und wohlbehalten zurück zum Startpunkt am Camp Lee.



Eine weitere Benefizveranstaltung war unser eigener Lauf Ende September. An diesem nahmen sehr viele auswärtige "Fußgänger" teil. Die stolze Spendensumme von 4000 € für Med Air war ein schöner Nebeneffekt. Die Weihnachtswanderung wurde von vielen Ostheimern in Eigenregie durchgeführt.

Es ging oft den Pilzweg entlang. Einige kamen bis zum Heufurter Kopf mit seinem Gedenkkreuz an der Hohen Straße.

Seit Jahren ist hier eine Fichte mit Christbaumkugeln geschmückt. Erstmals lud auch ein geschmückter Baum mit roten Kugeln am Abzweig Pilzweg zum Höhenweg ein, innezuhalten. Der wirklich schöne Winter verzauberte in diesem Jahr lange diesen beliebten Wanderweg mit Schneeglitzer - Ausprobieren!



## Kinder- und Jugendlaufgruppe im Herbst

Bereits im Frühjahr startete das Training dieser Gruppe, wie im Jahresbericht bereits erwähnt, unter erschwerten Coronabedingungen. Der Sommer brachte weitere Lockerungen und so durfte wieder in Gruppen mit bis zu 20 Sportlern trainiert werden.

Der Kinder- und Jugendlaufgruppe kam zugute, dass trotz Pandemie unter Beachtung der Auflagen fast das ganze Kalenderjahr Training durchgeführt wurde. So waren im Sommer und Herbst bis zu 50 sportbegeisterte Nachwuchsathleten am Montagabend anwesend und wurden in mehreren Gruppen unter Einhaltung der Hygieneregeln trainiert.

Sieben Übungsleiter und auch engagierte Eltern betreuten die Kids. Dabei zeigten die Trainer durch ihre abwechslungsreichen und kompetenten Trainingsmethoden, dass der Laufsport nichts mit Langeweile zu tun hat. Neben längeren Dauerläufen zum Weyershauk oder ins Gries waren immer auch spielerische Übungsformen im Bewegungsprogramm enthalten. So gehörten Staffelspiele, Sprinttraining, Laufen durch die Koordinationsleiter und Fangspiele genauso zum Training wie eine Partie Völkerball am Ende.



Die Vielzahl der Helfer ermöglichte auch, dass die Kinder in leistungsgerechte Gruppen eingeteilt werden konnten. Somit wurde für jeden Leistungsstand und jedes Alter ein ansprechendes Bewegungsprogramm angeboten. Belohnt für den Aufwand wurden die Übungsleiter durch fröhliche Gesichter der Teilnehmer am Ende des Trainings. Man merkt, dass sich die Kinder und Jugendlichen gerne in der Montagsgruppe sportlich betätigen.



HOLZ AUS DER REGION

**NIX & ZINN** o.k.

Säge- und Hobelwerk · Holzhandlung

97645 Osheim/Rhön, Kupfermühle 1

Telefon: 09777 - 91 55 0 Fax: 09777 - 91 55 33

E-Mail: [info@nix-u-zinn.de](mailto:info@nix-u-zinn.de)

SEIT ÜBER 145 JAHREN IN  
FAMILIENBESITZ

## Rhön-Grabfeld-Cup 2020

Aufgrund der Corona Pandemie fielen in Deutschland viele kleine Sportereignisse aus. Die Verunsicherung der Vereine war anfangs sehr groß. Zuerst nahm der TSV Unterelsbach mit seinem Team und einer guten Idee das Laufen wieder als wettkampfähliches Event auf. Es wurde kein Massenstart angeboten, sondern jeder konnte einzeln seine Saueichenrunde zurücklegen. Diese war wie in den Jahren zuvor gut markiert. Familien konnten zusammen die wunderschöne Strecke zurücklegen.

Andere Vereine schlossen sich diesem Modus an und so konnten insgesamt über 4000 Teilnehmer registriert werden. Vor allem die Häusemer machten sich viel Arbeit und waren an drei Tagen präsent, um der großen Lauffamilie die Möglichkeit zum Bewegen in der schönen Rhöner Natur – hier um den Lindberg – zu bieten. So kam es, dass die Teilnehmer des TSV Hausen mit ihrer unermüdlichen Motivatorin Sybille Martin am Ende der Saison die meisten Punkte – sprich Teilnahmen – zu verzeichnen hatten. Die Ostheimer schlugen sich auch sehr wacker und belegten zahlenmäßig einen Rang im Vorderfeld. Dazu beigetragen hat auch unser eigener Rhön-Grabfeld-Cup an beiden Tagen Samstag und Sonntag den 26. und 27. September.

Das schicke T-Shirt gab es für regelmäßige Teilnahmen gegen einen geringen Obolus dieses Jahr auch für viele Ostheimer zur Belohnung.



## Speedwalking

Während Dauerläufer Felix Weber sich mit ca 10 km/h vorwärts bewegte, schaffen die Speedwalker in Ostheim gerade mal die Hälfte. Sie treffen sich jeden Montag um 18 Uhr. Auf abwechselnden Runden ging es eine manchmal auch zwei Stunden rund um Ostheim. Auf möglichst abwechslungsreichen Wegen lernen so auch auswärtige Teilnehmer die Heimat kennen. Durch die Pandemie mit ihren wechselnden Bestimmungen gab es ab und zu Einschränkungen. Getroffen wurde sich gegen Ende des Jahres in Kleinstgruppen, am Ende sogar nur zu zweit, auch in umliegenden Dörfern.

Auch Neulinge können nach kurzer Anpassungszeit das hohe Tempo von bis zu 6 km/h mithalten und gesundheitlich sehr profitieren. Zusammen mit den Gesundheitswanderern, die sich "nur" alle vier Wochen trafen, beteiligten sich die Teilnehmer auch erfolgreich an der Landkreisaktion "Dem Diabetes davonlaufen". Die AOK Bayern und der Gesundheitslandkreis stellten hier als Präventionsaktion für ca. 200 Teilnehmer insgesamt ca. 50.000 € zur Verfügung. Ziel war es, die Inzidenz – das Neuauftreten – von Diabetes Mellitus zu verhindern. Laut Bericht am Aktionsende im Oktober 2020 gelang das sogar. Bundesweit liegen die Rhön-Grabfelder in diesem Krankheitsgeschehen auf einem guten Platz.



## Unterfränkische Berglaufmeisterschaften am Kreuzberg

Über eine Minute schneller als Vorjahressieger Marcus Enders (SV Frankenheim) bewältigte Rhys Bishop vom SC Ostheim die Strecke des Schönauer Kreuzberglaufes und krönte sich damit gleichzeitig zum Sieger der unterfränkischen Berglaufmeisterschaft. Und das, obwohl er sich nach eigener Aussage vorgenommen hatte, „nicht zu schnell loszulegen.“ Nach gerade einmal 42:26 Minuten hatte er dann aber die 10,2 Kilometer lange Strecke von Schönau hoch zum Kreuzberggipfel bewältigt.

In der M35 sicherte sich Michael Söder einen hervorragenden dritten Rang. Klaus Arnold konnte sich hingegen in der M45 über die Vizemeisterschaft freuen. Einen Unterfränkischen Titel im Berglauf errang Anna-Lena Klee in der Altersklasse W35.



# Wettkampfsaison von Maja Betz

## 32. Sparkassen Knappenman Triathlon Mitteldistanz

Am 30. August 2020 fand der Knappenman Triathlon in der Oberlausitz statt. Dort startete unsere SCO Athletin Maja Betz über die Mitteldistanz. Dabei waren 1,9 Kilometer Schwimmen im Dreiweiber See, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen zu absolvieren. In einer Zeit von gesamt 4:26:17 Stunden beendete Maja den Wettkampf auf Platz drei aller weiblichen Teilnehmerinnen. Ihre Laufzeit von unter 1:30 Stunden bedeutete neben der schnellsten Laufzeit aller Mitstreiterinnen gleichzeitig auch eine neue persönliche Bestleistung über die Halbmarathondistanz.

## Borderland Ultratrail Lauf 30 Kilometer Gleichamberg



Am 26. September fand in Gleichamberg der Borderland Ultratraillauf statt. Maja nutzte diesen Wettkampf als Vorbereitungslauf für einen nachfolgenden Wettkampf und ging über eine Distanz von 30 Kilometer an den Start. Dort dominierte sie die weibliche sowie männliche Konkurrenz und lief als Gesamtzweite aller Teilnehmer nach 2:12:07 Stunden ins Ziel.

## Osee Ultratraillauf Oybin

Zum Saisonabschluss nahm Maja am Osee Ultratraillauf teil. Dabei entschied sie sich, über 50 Kilometer mit 2000 Höhenmetern an den Start zu gehen. Die sehr anspruchsvolle Strecke führte querfeldein durch das attraktive Zittauer Gebirge und ließ keine Wünsche offen. Das Resultat mit 41 Minuten Vorsprung auf die zweitplatzierte Dame konnte sich sehen lassen. Überaus glücklich und zufrieden kam Maja nach 5:20 Stunden ins Ziel.

## Gesundheitswoche 2020

Aufgrund der Einschränkungen im Zusammenhang mit der weltweiten Corona Pandemie war die Gesundheitswoche nur bedingt durchführbar. Der Vortragssaal im Rathaus fasste nur eine Höchstzahl von 24 Teilnehmern. Diese waren bei den hochkarätigen Vorträgen der beiden renommierten Professoren aus Bad Neustadt und Darmstadt voll ausgebucht.



Wie man trotz Einschränkungen gut Leben und Lebensfreude entwickeln und weitergeben kann, demonstrierte Thorsten Hein aus Unterelsbach sehr

eindrucksvoll. Er ist seit seinem 16. Lebensjahr querschnittsgelähmt und bot ein Konzert mit dem Klanggerät Didgeridoo. Dieses nutzen die Ureinwohner Australiens und erzeugen damit durchaus musikalische Klangkulissen. Der langanhaltende Applaus der Zuhörer würdigte den Vortrag angemessen.



Resilienz, also die Fähigkeit, sich in Krisensituationen unter Belastung gesund und handlungsbereit zu halten, war das Thema der beiden Vorträge.

Bewegung und Begegnung mit Gleichgesinnten in der Familie und mit Freunden sind wesentliche

Bestandteile dieser Strategie. Verlässlichkeit auf das soziale Netzwerk ist eine essentielle Voraussetzung und setzt auch die

Pflege von Freundschaften und familiären Bindungen voraus. So können wir gerade in der jetzigen Pandemie lernen, was im Leben zählt: Gutes für sich und andere tun und nicht immer sofort nach Vergütung und Belohnung schießen. Man soll das Leben im Hier und jetzt genießen.

Gerade das kann ein Sportverein leisten, obwohl er nicht unbedingt als Dienstleister gesehen werden möchte, sondern eher als eine Art erweiterte Familie. Dies sollte auch die Politik in ihren



Überlegungen berücksichtigen. Das gilt im Kleinen wie im Großen, also von der Gemeinde bis nach Berlin.

Dem Sport selbst droht gerade eine Spaltung. Zum einen in professionellen Sport, dem im Moment die Aufmerksamkeit aller Medien gilt. Zum anderen dem Sport, der von Nonprofitvereinen angeboten und betrieben wird. Dieser findet eher im Verborgenen statt, leistet aber für unser Sozialwesen unschätzbare Wertvolles.

## Tanzbergstaffel

Auf der Suche nach geeignetem Laufgelände sind kreative Ideen gefragt. Viel Spaß macht seit langem die "Tanzberg Staffel". Zentral gelegen ist der verkehrsberuhigte Tanzberg mit seinen Spazierwegen. Wenn montags viele Kinder trainieren, ist Sicherheit angesagt. In ein Staffelfrennen können alle Kinder eingebunden werden - und meistens wird es spannend. Die Betreuer achten dabei auf ein ausgewogenes Leistungsverhältnis. Oft wird auch von den Kindern eine Revanche nach dem Rennen gefordert. Eigentliche Verlierer gibt es bei uns so nicht. Im Team hat man auch als weniger talentierter oder noch nicht so gut trainierter Sportler ein Erfolgserlebnis. Ins Ziel kommen nämlich alle!

## Weihnachtslauf

Traditionen soll man pflegen, heißt es! Deshalb waren die Sportler des SCO am Weihnachtstag wieder flott beim traditionellen Weihnachtslauf unterwegs. Dieses Jahr natürlich unter Beachtung der gebotenen Hygieneregeln! Wer wollte, lief die Weihnachtsrunde über Willmars und Sands. Andere Strecken waren dieses Jahr allerdings auch erlaubt.



## Silvesterlauf

Dass man einen Silvesterlauf als Privatveranstaltung durchführen kann, bewies in diesem Ausnahmejahr die Familie Klee.



Im Vereinslook rannten Leni und Stella auf der schneebedeckten, neuen Laufbahn des Schulsportgeländes ihrer Mutter Anna-Lena auf und davon.



Dieses Bild stammt noch vom Silvesterlauf 2019 in Meiningen. Hoffen wir, dass wir im Dezember 2021 wieder zusammen Sport treiben dürfen.

## Impressum

Herausgeber : Sportclub Ostheim/Rhön e.V.  
Redaktion : Bastian Reukauf, Eberhard Helm  
V.i.S.d.P. : Der Vorstand



# Begeistern ist einfach.



[sparkasse-badneustadt.de](http://sparkasse-badneustadt.de)

Die Sparkassen-Finanzgruppe ist der größte nichtstaatliche Sportförderer in Deutschland.

In Rhön-Grabfeld sind wir in allen Bereichen des Sports engagiert - im Breitensport, im Behindertensport, in der Nachwuchsförderung und im Spitzensport.

 Sparkasse  
Bad Neustadt a. d. Saale