

# USC MAINZ NEWSLETTER 1/2023



*Newcomerin der vergangenen Leichtathletik-Hallensaison:  
Judith Bilepo Mokobe, Süddeutsche U18-Meisterin über  
60 Meter, Foto: Iris Hensel*



*Kendo-Comeback nach Maß: Anna Deichmann stößt in  
deutsche Spitzenklasse vor*



*Großes Fahrtenprogramm 2022/23 der Ski-Abteilung,  
Foto: C.Münch*



## USC-Newsletter Nr. 1/2023 (28. April)

- Teamfähig: Leichtathlet\*innen mit Staffelnkultur
- Kendo: Erfolge bei DM und 3W-Turnier
- Schwimmen: Engagement für Ukraine-Flüchtlinge
- Ski: Jubiläum am Großvenediger
- Guido Kratschmer zum 70. Geburtstag: "Der sympathischste Athlet seiner Zeit"

# LEICHTATHLETIK: DIE HALLENSAISON

Hallen-Mehrkampf-DM in Leverkusen (21./22. Januar 2023)

Silber für Emma Kaul, Lotte Gretzler in erstem U18-Jahr Siebte, Karolin Reidenbach Achte im U20-Mehrkampf



Starkes M & M-Duo: Emma Kaul und Lotte Gretzler  
(Foto: privat)



Nur vier Punkte fehlten zum Titel: Emma Kaul (Foto: Iris Hensel)

DM Halle Mehrkampf  
Leverkusen, Leichtathletik-Halle im Stadion Manfort, 21. - 22.01.2023

## ERGEBNISLISTE

Hallenfünfkampf, Weibliche Jugend U18

21.01.2023

Athleten: 21

Finalstand

Rang	StNr	Name	Jg	Nat	Verein	Punkte	
	60H	HOC	KUG	WEI	800		
1	36	Hense Maresa	2006	GER	LG Sempt	3.845	
	9,04	1,61	12,43	5,74	2:26,69		
	902	747	690	771	735		
		1.649	2.339	3.110	3.845		
2	81	Kaul Emma	2006	GER	USC Mainz	3.841 (-4)	
	8,55	1,64	12,03	5,31	2:26,02		
	1.006	783	663	645	744		
7	80	Gretzler Lotte	2007	GER	USC Mainz	3.576 (-269)	
	9,16	1,52	12,65	5,43	2:31,73		
	877	844	704	688	674		
U20	8	82	Reidenbach Karoline	2004	GER	USC Mainz	3.483 (-704)
	9,30	1,63	11,46	5,37	2:39,70		
	848	771	625	663	576		
		1.619	2.244	2.907	3.483		

# HALLEN-SAISON: MAINZER STAFFELKULTUR



Rang sechs bei der Hallen-DM in Dortmund (v.l.): Niclas Trabitzsch, Severin Zentgraf, U18-Sprinter Tobias Wewiorka und Tilmann Jedlitschka (Foto: Iris Hensel)

## SPORT AUS MAINZ DAS SPORTPORTAL FÜR DEINE REGION

SPORTARTEN ABO-SERVICE ÜBER UNS

HOME > LEICHTATHLETIK > IM CHAOS AUF DEN SECHSTEN PLATZ

PETER H. EISENHUTH | 24.02.2023

### Im Chaos auf den sechsten Platz

Die 4x200-Meter-Staffel des USC Mainz wird bei den Deutschen Meisterschaften ausgebremst, hadert mit ihrer Zeit, landet aber dennoch überraschend weit vorne.



Das U18-Quartett des USC Mainz holte bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften in Sindelfingen nicht nur den Titel über 4 x 200 Meter. Jonas Holbach, Tobias Wewiorka, Arne Merten und Lutz Wexel (v.l.) sprinteten zudem noch die bis dahin schnellste Zeit einer deutschen U18-Staffel: 1:30,42 Minuten! (Fotos: Iris Hensel)



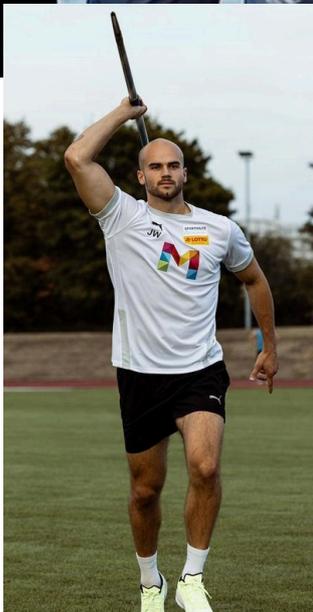
Beachtlicher achter Platz der mit Abstand jüngsten Staffel bei der U20-DM in Dortmund (v.l.): Julian Holzner, Len Jessen, Tobias Wewiorka und Lutz Wexel (Foto: Jürgen Bernhart)

# SÜDDEUTSCHE U18-MEISTERSCHAFTEN

6 x Gold, 1 x Silber und weitere sieben Platzierungen



# GRÜSSE AUS DEM TRAININGSLAGER



“Can't wait for the training camp next week“

Quelle: Instagram

[https://www.instagram.com/\\_\\_\\_julianweber\\_\\_\\_/#](https://www.instagram.com/___julianweber___/#)

# MEHRKAMPF-TRAININGSLAGER IM MÜNCHNER OLYMPIAPARK – VON LOTTE GRETZLER

Am 31.03.2023 war es endlich so weit. Mit viel Vorfreude und Neugierde traten wir, die Mehrkämpfer\*innen des USC Mainz, unser zehntägiges Trainingslager im Münchner Olympiapark an. Die einzigartige Architektur des Olympiastadions, der Olympiaturm, weitläufigen Grünflächen sowie die Erinnerungen an das Europameisterschaftsmärchen des letzten Sommers boten uns eine motivierende Kulisse für unsere Trainingseinheiten.

Wir reisten mit dem Zug nach München und erreichten nach circa vier Stunden das Living Hotel am Olympiapark. Dort machten wir es uns in unseren Zimmern gemütlich und richteten uns für die kommenden Tage ein.

In den Küchenzeilen unserer Zimmer kochten wir uns jeden Abend in kleinen Gruppen unser Essen – egal, ob Wraps, Nudeln, Wok-Pfanne, Salat, Couscous oder Burger, bei uns war alles dabei. Frühstücken konnten wir zwischen 7:45 Uhr und 8 Uhr. Um 9:15 Uhr gingen wir circa 15 Minuten zum Training in den Bundesstützpunkt Leichtathletik.

Da das Wetter leider nicht die ganze Zeit mitspielte, trainierten wir die meiste Zeit in der Werner-von-Linde-Halle. Diese bot ideale Trainingsbedingungen, so dass wir an unseren Techniken



*Raus aus dem Trainingslager, rein ins Staffelgetümmel: Nur eine Woche nach der Rückkehr aus München stand auch für die jugendlichen Mehrkämpferinnen um unsere Junior-Reporterin Lotte Gretzler bei den rheinland-pfälzischen Langstaffelmeisterschaften über 3 x 800 m U18 der erste Test unter Wettkampfbedingungen statt (Foto: KJPeters Sports).*

feilen und motiviert an allen Disziplinen arbeiten konnten: Hürden laufen, Hoch- und Weitspringen, Sprinten, Kugelstoßen und Diskus- und Speerwerfen. Wir lebten jede Facette der Leichtathletik aus, und gemeinsam mit unseren Trainern bereiteten wir uns optimal auf die kommende Saison vor. Muskelkater war unser täglicher Begleiter ;).

Während des Trainingslagers wuchsen wir als Gruppe super viel zusammen: das gemeinsame Spielen, Laufen, Springen, Werfen, das „Sterben“ bei Läufen und auch die gemeinsamen Abende mit Karaoke, Kartenspielen oder der Umgestaltung einzelner Athleten hat uns zusammengebracht. Im Teamwork wurden Jonas‘ Haare zuerst rasiert, anschließend blondiert und mit schwarzen Streifen angemalt. Nach Hau-

se kommt er nun als Tiger. Oder ist es doch ein Zebra?

Zehn Tage lang trainierten wir zusammen und erkundeten München an unseren zwei freien Nachmittagen. Mittags aßen wir bei dem Italiener Le Terrazze direkt neben unserem Hotel und konnten zwischen verschiedenen Gerichten auswählen. So waren wir immer gestärkt und nach der Mittagspause bereit für unsere zweite Einheit.

Nun kommen wir aus einem zwar anstrengenden, aber sehr schönen, intensiven und erfolgreichen Trainingslager und freuen uns auf die kommenden Wochen, in denen wir auf dem neu Erlernen aufbauen wollen. Vielen Dank an die besten Trainer!

# MÜNCHNER TRAININGSTAGEBUCH

## Von Nicolas Weinberg & Mateo Kirchknopf Riera

Am Freitag (31. März) trafen wir uns um 14:25 Uhr am Mainzer Hauptbahnhof um ins Trainingslager nach München zu fahren. Unser Zug kam pünktlich am Mainzer Hauptbahnhof an und wir fuhren über Mannheim nach Stuttgart nach München. Im Hotel kamen wir gegen 19 Uhr an und mussten anschließend kochen.



*Schreiben für ihren Club aus dem Jugend-Trainingslager um Coach Dirk Geyer (l.): Nicolas Weinberg (3. v.l.) und Mateo Kirchknopf Riera (r.) – und wer läuft da im Hintergrund? (Foto: Holger Reinhart)*

Der erste Trainingstag beinhaltete hauptsächlich Einheiten zum Eingewöhnen, er begann wie alle Tage um 07:45 Uhr mit dem Frühstück gemeinsam mit allen Athleten und Trainern. Um 9:15 Uhr hatten wir unser erstes Training am Tag, anschließend aßen wir in einem Restaurant, das neben unserem Hotel am Olympiapark liegt. Nach der Mittagspause, in der wir häufig Karten spielten, ging es um 16 Uhr wieder los zum Olympiapark zum zweiten Training.

Abends, nach dem Training, mussten wir alle noch kochen und essen, bevor wir erneut wieder spielten und nun schlafen gingen. Während des Trainings blieben wir häufig in unseren Gruppen, übten jedoch manchmal auch gemeinsam mit anderen Trainingsgruppen. Wir trainierten die technischen Disziplinen wie Hochsprung oder Weitprung, aber auch Sprint. Nach zwei Trainings standen noch Tempoläufe auf unserem Trainingsplan. Natürlich durften auch Krafttraining und Athletikprogramme nicht fehlen.

Wir trainierten im Münchener Olympiapark. Dadurch, dass es größtenteils noch relativ kalt war, waren wir hauptsächlich in der Halle und nicht auf dem neben der Trainingshalle gelegenen Sportplatz aktiv. Neben der Halle befindet sich das große Olympiastadion, in dem Niklas Kaul im Sommer noch Zehnkampfeuropameister geworden ist. Er und seine Gruppe sind auch hier dabei (siehe Bildhintergrund...).

Am Dienstag hatten wir einen freien Nachmittag und gingen nach der ersten Trainingseinheit in die Innenstadt von München. Hauptattraktionen dieses Ausfluges waren das Münchner Rathaus und der Viktualienmarkt. Am Donnerstag folgte für uns ein regulärer Trainingstag. In der ersten Trainingseinheit teilte sich unsere Gruppe auf. Während der Schwerpunkt der ersten Gruppe auf Sprints lag, war der der zweiten Gruppe Hürden. Nach dem Mittagessen fing die zweite Trainingseinheit schon um 14:45 Uhr an. In dieser Einheit trainierten wir den Speerwurf.

Am Freitag erwartete uns, nach einer Sprungeinheit, ein weiterer freier Nachmittag, welcher, von uns jedenfalls, größtenteils zum Entspannen genutzt wurde. Nach dem am Abend verzweifelten, aber dennoch gelungenen Versuch, Couscous in einer Pfanne zu kochen, folgte der letzte Trainingstag. Nach einem üblichen Frühstück folgte die erste Trainingseinheit in der der Schwerpunkt beim Weitsprung lag. Nach dem vorherigen Mittagessen um 12:00 fand die letzte Trainingseinheit des Trainingslagers statt. Das letzte Training bestand aus einer dem finalen Trainingstag gebührenden Einheit an Läufen, die von einer Schlussrede abgerundet wurden. Am Sonntag fuhren wir anschließend mit dem Zug nach Mainz zurück.

# IMPRESSIONEN AUS DER CROSSSAISON



Quelle: <https://www.instagram.com/uscmainzleichtathletik/>



U16-Sieger beim renommierten Cross in Darmstadt: Felix Ratje (Foto: KJPeters)

## NIKLAS KAUL: EINSTAND MIT STAFFELSTAB



**Bad Ems (16.04.2023):** Früher als sonst, anders als gewohnt und viel kälter als es Leichtathleten in dieser Jahreszeit lieb ist hat Zehnkampf-Europameister Niklas Kaul die neue Freiluftsaison eröffnet. Mit der 4 x 400-Meter-Staffel des USC Mainz feierte der 25-jährige Mehrkämpfer bei den rheinland-pfälzischen Langstaffel-Meisterschaften in Bad Ems sein Saisondebüt mit einem Landestitel. „Es war ein Test“, so ordnete Kaul seinen Einstand in „fliegenden“ 48,8 Sekunden bei unter 10 Grad ein. Eigentlich viel zu kalt für schnelles Laufen, aber im Team fällt manches leichter: „Es macht ein bisschen mehr Spaß und ist etwas entspannter, wenn man das zusammen machen kann.“

Auf dem Weg zum ersten Zehnkampf der Saison – voraussichtlich am 17./18. Juni in Ratingen – wartet am 13. Mai zunächst in Neuwied das Lotto-Deich-Meeting mit einem Vierkampf (110 m Hürden, Diskus, Stabhochsprung, 200 Meter) gemeinsam mit der deutschen Mehrkampfelite. Davor und danach stehen, so erklärt Vater und Trainer Michael Kaul, „Einzelwettkämpfe in der Region auf dem Programm.“

*Niklas Kaul übernimmt den Stab von Startläufer Tilman Jedlitschka (Foto oben: KJPeters Sports)*



# RHEINLAND-PFÄLZISCHE LANGSTAFFEL- MEISTERSCHAFTEN IN BAD EMS

## Wie ein Vereinsausflug – sieben USC-Staffeln am Start

Von Liam Atwani

Am Sonntag, dem 16. April, fanden die Langstaffel Rheinland-Pfalz Meisterschaften in Bad Ems statt. Vom USC Mainz traten sieben Staffeln an, zu denen auch unsere U20-Staffel und die Männerstaffel mit Niklas Kaul gehörten.

Ich bin in der 4 x 400-Meter-Staffel mit Jonas Holbach, Arne Merten und Lutz Wexel gelaufen. Auf der Hinfahrt war die Motivation noch nicht sehr hoch, es war kalt und nass. Die Umstände waren etwas ungünstig, jedoch wollten wir unseren ersten Lauf der Saison und gleichzeitig meinen erstes 400-Meter-Rennen schön laufen, weshalb alle mit voller Konzentration bei der Sache waren. Nach dem Warm-up haben wir uns alle versammelt und drauf gewartet, dass wir drankommen. Es gab viel Aufregung, da viele, mich eingeschlossen, an diesem Tag ihre erste Langstaffel gelaufen sind.

Um 13 Uhr ging es dann endlich los: Jonas Holbach startet als erster Läufer in unserer Staffel. Männer- und U20-Staffeln waren in einem Lauf, die Männerstaffel ganz weit vorne mit einem ordentlichen Abstand zu unseren Staffeln und einer Zeit von 3:23,53 Minuten. Auf der Zielgeraden hatte ich als Schlussläufer noch ein knappes Duell mit dem Läufer aus Rhein-Wied, aus dem wir am Ende mit einer Zeit von 3:31,49 als Sieger hervorgingen. Die Staffel aus Rhein-Wied war nur 26 Hundertstel hinter uns. Nach uns sind dann die Mixed-Staffel gelaufen und abschließend auch noch die 3 x 800-Meter-Staffeln.

Die Ergebnisse: <https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competitions/Resultoverview/9178>



*Unser Junior-Reporter Liam Atwani (Jg. 2007) übernimmt das Staffelholz von Lutz Wexel und erkämpft am Ende knapp den 4 x 400-Meter-Titel für das U20-Quartett des USC Mainz. Tolle Aussichten: alle vier Läufer – Jonas Holbach, Arne Merten, Lutz Wexel und Liam Atwani – gehören noch der U18-Altersklasse an (Foto: KJPeters Sports).*

# IMPRESSIONEN VON FOTOJOURNALIST KJ PETERS



*Absolut teamfähig: sieben Formationen des USC Mainz holten vier Titel bei den rheinland-pfälzischen Staffelmeisterschaften in Bad Ems. Praktisch alles, was Beine hatte und gesund war, war bei den regionalen Titelkämpfen dabei.*



## KENDO-DM AM 25. MÄRZ 2023 IN LICH

### Kampfgeist-Preis für Viertelfinalistin Anna Deichmann – auch Tino Bila übersteht Pool-Phase

Bei den Deutschen Einzelmeisterschaften in Lich waren zwei USC-Kendoka im Team des Südwestdeutschen Kendoverbandes vertreten. Anna Deichmann erhielt dabei eine besondere Auszeichnung: nachdem sie sich überraschend bis ins Viertelfinale vorgekämpft hatte, wurde die Mainzerin mit dem Kampfgeist-Preis ausgezeichnet (lesen Sie auch: „Im Portrait: Anna Deichmann“). Am Einzug ins Halbfinale wurde Anna Deichmann von der früheren Deutschen Meisterin Marina Hokari (Katana Frankfurt) gehindert.



Bei den Herren überstand auch USC-Routinier und –Trainer Tino Bila die Pool-Phase. Er gewann dann in der K.o.-Phase noch einen weiteren Kampf, bevor er im *shiai* ums Achtelfinale ausschied (Infos: <http://swkendo.de>).

**Ehrenvolle Berufung für Rute André** (Bild rechts), die Abteilungsleiterin Kendo im USC Mainz: Die 39-jährige Kendoka wurde als Mitglied des portugiesischen Nationalteams für die Europameisterschaft in Beauvais/Frankreich vom 19. bis 21. Mai 2023 nominiert. "Ich freue mich natürlich sehr, noch einmal an einer internationalen Meisterschaft teilnehmen zu können", so Rute André. "Zuletzt stand ich vor fünf Jahren bei der WM in Korea im portugiesischen Kader. Nach längerer Baby- und Corona-Pause ist das vielleicht die letzte Gelegenheit für mich."



## IM PORTRAIT: ANNA DEICHMANN

Es waren aufregende Wochen für Anna Deichmann. Bei ihren ersten Deutschen Einzel-Meisterschaften Ende März in Lich stand sie überraschend im Viertelfinale. Und beim internationalen 3W-Turnier des PSV Mainz am 15. April schaffte sie als Dritte sogar den Sprung aufs Podest. So gut wie im Moment war sie noch nie.

Für die Diplom-Biologin, die beruflich als Gutachterin in Genehmigungsverfahren vor allem für Windkraftanlagen tätig ist, sind das ganz neue sportliche Erfolgserlebnisse. Dabei machte die gebürtige Mainzerin ihre ersten Kendo-Erfahrungen schon im Jahr 2000 mit 14 Jahren. Häufiger hatte sie pausiert und neu begonnen. „Das war immer eine On-Off-Beziehung“, sagt Anna Deichmann. Zuletzt verhinderte die Corona-Pandemie die eigentlich früher geplante Rückkehr ins Dôjô des USC Mainz. „Deshalb bin ich erst im vergangenen Jahr wieder durchgestartet.“

Mit durchschlagendem Erfolg. Ihre ohnehin schon überraschende Teilnahme am Viertelfinale der Deutschen Meisterschaften wurde zudem nämlich mit dem Kampfgeistpreis ausgezeichnet, den das Kampfgericht nach Turnieren an jene Kämpferinnen und Kämpfer verleiht, die es zwar nicht ganz nach vorne geschafft, die sich durch besonderen Einsatz dennoch auf besondere Weise in Erinnerung gebracht haben. „Das war eine große Ehre für mich“, so Anna Deichmann. Wie es zu diesem Comeback auf hohem Niveau kam? „Es hat sich viel in meiner Einstellung verändert“, sagt sie. „Das Vertrauen zu mir selbst war früher sicher nicht so ausgeprägt.“



uscmainz\_leichtathletik @USCMainz\_LA · 1s

Auch unsere #Kendo-ka sind gerade gut in Form. Zwei dritte Plätze beim 3W-Turnier des PSV Mainz und Anna Deichmanns Viertelfinal-Teilnahme bei der DM waren schöne Erfolge. Und Rute André darf bald für Portugal zur EM. [usc-mainz.de/abteilungen/ke...](https://usc-mainz.de/abteilungen/ke...)



WECK, WORSCHT & WOI:  
3W-TURNIER DES PSV MAINZ AM 15. APRIL 2023



Dritte Plätze für Anna Deichmann und Benedikt Jürgens



Starkes Team, die USC-Kendoka beim internationalen 3W-Turnier des PSV Mainz am 15.04.2023 (v.l., hintere Reihe): Tobias Knabe, Tino Bila, Jonathan Sänger, Max Mohr, Samer Khoury, Moritz Ziegler u. Benedikt Jürgens; vorne: Briane Theo Mbenda, Anna Deichmann u. Nicole Hoffmann



Bild oben: Auftaktkampf gewonnen – Tobias Knabe (r.)

# 79. Uni Mainz

## Kendo Seminar

### mit Kozaki Sensei

**Thema:**  
**Seme und Tame**

**Seminarleitung:**  
Hiroshi Kozaki Sensei, 7.Dan Renshi

**Special Guest:**  
Dance Yokoo, 7.Dan Renshi

Münchfeldschule - Watfordstrasse 30,  
55122 Mainz

We have great news:

For the 79. Uni Mainz Kozaki Sensei Seminar we can now count with another special guest: Kazuyo Tanimoto, 7.Dan Kyoshi aus Kagawa, Japan.

Looking forward to see you there!

Quelle: <https://www.facebook.com/groups/624031521010305>



**13. MAI • 10:00 - 17:00**

**14. MAI - 9.30 - 13:00**

**ANMELDUNG / REGISTER AT  
KENDO@USC-MAINZ.COM**

breaking news

Die Ausschreibung zum Download unter:  
<https://www.usc-mainz.de/abteilungen/kendo/aktuelles.html>

ABTEILUNG SCHWIMMEN  
IMPRESSIONEN VOM 53. GENERATIONEN-CUP DES  
MAINZER SCHWIMMVEREINS AM 25./26. MÄRZ



# 53. GENERATIONEN-CUP DES MAINZER SCHWIMMVEREINS AM 25./26. MÄRZ

## Zufriedenheit über mehr als 75 Prozent Bestzeiten

### Von Junior-Reporter Finn Zipsner

Die Schwimmabteilung des USC Mainz war beim 53. ISF um den Mainzer Generationen Cup vom 25.03.2023 – 26.03.2023 dabei. Der Wettkampf war sowohl für die Schwimmer als auch für die Trainer sehr erfolgreich.

Es wurden wie üblich spitzen Bestzeiten geschwommen: Davon waren von 83 Starts insgesamt 77,1% Bestzeiten. Resultierend durften unsere Schwimmer\*innen 25 Medaillen mit nach Hause bringen. Von diesen 25 Medaillen gab es 9 x Gold, 8 x Silber und 8 x Bronze. Nicht nur die Trainer, vielmehr waren auch die Schwimmer mit sich selbst und dem Wettkampf zufrieden. Ein Schwimmer der 2. Mannschaft betonte: „Der Wettkampf war sehr gut organisiert und sehr erfolgreich für alle, die mitgeschwommen sind.“ Der Trainer der 2. Mannschaft sieht das ähnlich, fügte aber hinzu: „Ich war außerdem sehr zufrieden mit den Leistungen.“

Man kann also aus diesen Ergebnissen ziehen, dass die Trainer\*innen der Schwimmabteilung einen super Job machen und dass die Schwimmerinnen und Schwimmer dadurch erfolgreich sind, dass sie stets sehr motiviert und konzentriert sind und diszipliniert trainieren.



Fotos: Michael Strecker

# INTEGRATION DURCH SPORT

## – AUCH IN DER SCHWIMMABTEILUNG DES USC

### Von Jens Kühne

Bereits 2015 half unsere Schwimmabteilung geflüchteten Syrern beim Schwimmenlernen. Etliche Schwimmkurse konnten wir erfolgreich durchführen. Und nun ist erneut unsere Hilfe gefragt. Bedingt durch den seit Februar 2022 tobenden Krieg in der Ukraine sind viele Menschen aus diesem Land auf der Flucht. 1,2 Millionen Menschen, meist Frauen mit Kindern, landeten hier in Deutschland.



*Engagiert für ukrainische Flüchtlinge als Trainerinnen im USC Mainz: Ilona Shcherbina (r.) und Olha Osadchuk, die selbst auf der Flucht ist*

Schnelle Integration war nun geboten.

Diese Integration findet auch beim USC Mainz in der Schwimmabteilung statt. In kürzester Zeit wurde mit Cheftrainerin Heike Buchmeier, Ilona Shcherbina – eine Ukrainerin, die seit fünf Jahren in Deutschland lebt, im Verein auch als Trainerin engagiert ist und viel beim Übersetzen hilft – und den Autor dieses Beitrags, eine dritte Mannschaft geformt. Mittlerweile befinden sich 15 ukrainische Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren in dieser Mannschaft.

Als Trainerin ist seit Anfang Oktober 2022 Olha Osadchuk dabei. Sie trainiert die 3. Mannschaft sowohl in

der Traglufthalle in Mombach als auch im Taubertsbergbad. Trainerin Olha stammt aus der mittlerweile zerbombten Stadt Charkiw im Osten der Ukraine.

In den Schwimmkursen des USC Mainz finden sich ukrainische Kinder, die u.a. in der Gleisbergschule in Gonsenheim und in der Theodor-Heuss-Schule in Hechtsheim in einem kostenlosen Schwimmkurs Schwimmen mit Abschluss Seepferdchen lernen konnten. Auch im Training der Seepferdchen, Seerobben und Otter sind ukrainische Kinder und SchwimmerInnen zu finden, so dass die gesamte Schwimmabteilung mittlerweile 25 Kinder aus der Ukraine aufgenommen hat.



**LANDESPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ**

Gefördert durch „Integration durch Sport“:

<https://www.lsb-rlp.de/integration-durch-sport>.

# ABTEILUNG SKI & SNOWBOARD

## USC-Wintersportler feiern langjährige Partnerschaft mit Neukirchen am Großvenediger!

Tourismuschefin Ingrid Maier-Schöppl war sichtlich beeindruckt von der Präsenz und dem Engagement so vieler junger Menschen. „Ihr zeigt mir, dass der USC Mainz auf einem guten Weg in die Zukunft ist“, sagte die Geschäftsführerin des Tourismusverbandes Neukirchen/Bramberg anlässlich der Jubiläumsfeier im traditionsreichen Berggasthof Stockenbaum mit knapp 80 Teilnehmern der USC-Skifreizeiten. Sie überreichte Abteilungsleiterin Heidrun Krost die Ehrenurkunde der Salzburger Gemeinde samt Glastrophäe für 60 Jahre Treue zu dem österreichischen Wintersportort.

### *Zukunft mit Umweltverantwortung*

„In jedem Mainzer steckt ein bisschen Neukirchen“, sagte Krost. Viele USC-Athleten haben hier ihre ersten Gleitübungen im Schnee gemacht. Den einstigen Urlaubsort für Sommerfrischler, der heute ein beliebtes Ziel für wintersportbegeisterte Familien ist, verbindet viel mit der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt. Auch Schulskifahrten aus Mainz sind in

Neukirchen präsent. Der im letzten Jahr verstorbene Ehrenvorsitzende, Mitbegründer der Skiabteilung wie des USC Mainz e.V. Günter

Bärsch, hatte dort zwischen Mittersill und dem Gerlospass vor 60 Jahren die Bande geknüpft. Unter seiner Ägide stand auch die stärkste Saison in der Abteilungsgeschichte 1983/84 mit 632 Teilnehmern in 20 Ausfahrten und unter Einsatz von 48 Skilehrern.

### *„Der Kit für unsere Gesellschaft“*

In der aktuellen Wintersaison werden sieben Freizeiten mit zirka 24 vom Deutschen Skiverband lizenzierten Übungsleitern der vereinseigenen DSV-Skischule organisiert. Die Teilnehmerzahl aller Altersklassen – darunter auch eine auf Senioren und Seniorinnen sowie Menschen mit gesundheitlichem Handicap ausgerichtete Ausfahrt - liegt bei zirka 300. „Wir müssen mit Bedacht und Verantwortung für Klima und Umwelt an den Traditionen von gestern anknüpfen“, so Krost. Dass sich die heute rund 2800 Einwohner Neukirchens, die Bergbahnen Wildkogel sowie Vermieter und Restaurationsbetriebe einem nachhaltigen Tourismus verpflichtet sehen, wissen der USC und seine Aktiven zu schätzen: „Vereins- Schneesport hier im Flachland zu betreiben, ist eine permanente Abwägung zwischen Naturnutzung und Konsum.“ Auf der Positivseite jedoch ständen Natur- und Gemeinschaftserlebnis beim Sport in der Gruppe mit Gleichaltrigen, wie es der USC und Neukirchen mit Skilagern oder Schulausfahrten unterstützen. „Das ist der Kit unserer Gesellschaft und wir als Ehrenamtler haben die Klebstofftube in der Hand“, sagte Krost.



*Der USC hat lizenzierte Trainer der DSV Skischule im Einsatz (Foto: C. Münch)*

## *Jugend-Auszeichnung des Sportbundes Rheinhessen*

Im Namen des Sportbundes Rheinhessen zeichnete sie zwei junge USC-Aktive für ihr ehrenamtliches Engagement aus. Beide sind mehrere Jahre bereits im Abteilungsvorstand aktiv und waren zuletzt Leitungsteam der Silvester-Jugendfahrt nach Neukirchen: Die Geschwister Janine und Sebastian Scholliers. - „Ich war tief beeindruckt, mit welchem unerschütterlichen Enthusiasmus ihr an dem Neustart unserer Jugendfahrt nach Neukirchen gearbeitet habt“, sagte Krost anerkennend. Am zweiten Weihnachtstag 2021 war es so weit: Der USC war einer der ersten Skivereine aus der Region, der sich mit einem gut abgestimmten Hygienekonzept und knapp 30 Jugendlichen zwischen elf und 15 Jahren sowie sechs Betreuern wieder auf den Weg in den Schnee machte. Parallel fand die Familienfahrt mit 25 Teilnehmern in Neukirchen statt - auch die unter strengen und selbst auferlegten Hygienevorgaben. Der Restart war vollbracht.

## **Fast zu alter Stärke zurück**

In diesem Jahr war der USC Mainz in nahezu alter Stärke am Wildkogel auf den Pisten unterwegs. 90 Teilnehmer zählten die zwei Ski-Freizeiten (von insgesamt sieben!). Derweil hatten 50 Jugendliche über 16 Jahren mit sechs Betreuern erstmals zum Jahreswechsel ihr Ski- und Snowboardcamp im Südtiroler Ahrntal aufgeschlagen.

## **Vereinsinformationen:**

*Die Skiabteilung des USC Mainz e.V. steht für Sport und Skispaß bei zahlreichen Vereinsfahrten sowie ein ganzjähriges Konditionstraining (montags in der Feldbergschule, 19 bis 20 Uhr).*



*Gemeinschaftserlebnis Skifahren in der Gruppe,  
Foto: C. Münch*



DER MAINZER

<https://www.dermainzer.net> › 2023/02 › usc-mainz-ju... ⋮

### **USC Mainz: Jubiläum am Großvenediger**

28.02.2023 — USC Wintersport-Aktive feiern langjährige Partnerschaft mit Neukirchen im Herzen des Nationalparks Hohenstaufen.



Das ganze Fahrtenprogramm 2022/23: <https://www.usc-mainz.de/abteilungen/ski.html>

# ABTEILUNG SKI & SNOWBOARD

## *Sechs auf einen Streich – Trainer\*innen-Ausbildung in Kaprun Rund 30 lizenzierte Ski- und Snowboard-Lehrer\*innen jetzt in der USC-Skischule*

*Kaprun / Österreich. Julius Mohren, Lilly Franke und Jakob van Koeverden vom USC Mainz e.V. haben beim Ausbildungslehrgang des Skiverbands Rheinland/Rheinhessen den C-Trainer Ski Alpin (DSV Grundstufe) bestanden. Anabel Sauer, Linus Mohren und Andreas Striehl haben die nächsthöhere Trainer-B-Lizenz (DSV Ski Instructor) erreicht. Ein weiterer toller Erfolg für die DSV-Skischule im USC Mainz e.V., die jetzt nahezu 30 auch über die Saison aktive Ski- und Snowboard-Lehrer zählt. Ein Stimmungsbericht – live von der Trainerausbildung am Kitzsteinhorn gibt Jakob van Koeverden.*

Die C-Trainer Ausbildung war eine tolle Erfahrung, bei der man nicht nur viel gelernt hat, sondern auch viele neue coole Leute getroffen hat. All das hatte natürlich auch einen gewissen Preis, den ich jedoch immer wieder zahlen würde.

Zu Beginn braucht man ein Vereins-Praktikum und einen Erste-Hilfe-Kurs. Auch muss ein zweitägiger Theorielehrgang besucht werden. In der Praxis gibt es dann erst einen Sichtungungslehrgang (auch Basislehrgang genannt) und einen darauffolgenden Prüfungslehrgang. Für den braucht man eine Empfehlung des Skischulleiters oder anderer erfahrener USC Skilehrer.

Beim Prüfungslehrgang, wie dem in diesen Osterferien in Kaprun, werden dann drei Bereiche geprüft: Persönliches Fahrkönnen und Technik, es gibt eine Lehrprobe und eine Theorieprüfung. Diese Einzelmodule müssen alle bestanden werden. Falls man in einem Bereich doch durchfällt, kann man diesen später auch noch wiederholen.

All diese Sachen werden von Ausbildern des Landes-Lehrteams des SVRhh/SVR geleitet. Diese sind äußerst motiviert und unterstützen einen wo sie können. So entsteht auch bei jeder Ausbildung eine gute Atmosphäre mit einer wunderbaren Stimmung, an der Ausbilder als auch Auszubildende beteiligt sind. Nicht nur auf der Piste versteht man sich und unterstützt sich gegenseitig, sondern es bleibt auch am Rande und beim gemeinsamen Lernen abends Zeit, sich auszutauschen.

Insgesamt war die Lehrgangswochen für mich eine schöne Erfahrung, bei der ich viel Neues lernen habe. Ich habe Gleichgesinnte kennengelernt, auch anderer Altersgruppen. All das natürlich toll, mal ganz abgesehen vom Ski fahren selbst, das glücklich macht und einen erfüllt.



# FITNESS & SENIOR\*INNEN



Bild oben: Karin Schmitt (3. v.r.) im Kreis ihrer Diskuswurf-Konkurren-  
tin-nen bei der Senioren-WM im polnischen Torun (26.3. –1.4.2023)

## Karin Schmitt WM-Vierte im Speerwerfen

Montags trainiert Karin Schmitt bei den Seniorinnen des USC Mainz, darüber hinaus übt die 72-jährige passionierte Mehrkämpferin wie seit den frühen 1960er Jahren zusätzlich noch ihre leichtathletischen Disziplinen. Bei der WM in Torun/Polen wurde sie dafür mit guten Platzierungen belohnt: Vierte im Speerwerfen mit 20,57 m, Sechste im Kugelstoßen mit 8,62 m und Siebte im Diskuswerfen mit 19,17 m (Fotos: privat).

## BREITENSPORT – SPORTABZEICHENTAG AM 9. SEPTEMBER

"Breitensporttag beim USC Mainz - Hol' dir dein Sportabzeichen!" - unter diesem Motto veranstaltet der USC Mainz e.V. am 9. September 2023 einen Aktionstag, bei dem sich der Universitäts-Sportclub der Stadt Mainz und seiner rheinhessischen Umgebung von seiner breitensportlichen Seite präsentiert.

Nach Jahren der coronabedingten Zwangspause will der Club auch jenen Bürger\*innen der Stadt, die noch nicht Mitglied im Verein sind, wieder ein attraktives freizeitsportliches Bewegungsangebot unterbreiten. Ziel ist es, auf diese Weise Werbung für einen Sport im Verein und einen Sport für alle zu machen - in unserem Verein und für den gesamten Lebenslauf (weitere Informationen demnächst auf [www.usc-mainz.de](http://www.usc-mainz.de)).



# LEICHTATHLETIKCAMP



## MAINZ- BRETZENHEIM

31.07.  
BIS  
04.08.23



- höher, schneller, weiter
- von 6 - 12 Jahren
- von 8:30 bis 15:30 Uhr
- inkl. Mittagessen, Snacks, Getränke & Trikot
- inkl. zertifiziertem Kinderpräventionskurs
- Campgebühr: 199 € für Mitglieder aller Partnervereine; 229 € für Nicht-Mitglieder
- Info & Anmeldung:



WWW.LYFES.DE

GESETZLICHE  
KRANKENKASSEN  
ERSTATTEN I.D.R.  
75-180 € DER  
CAMPGEBÜHR



info@lyfes.de  
06135 933 8288

## **Warnung vor Sporttreiben nach infektiösen Erkrankungen: Gefahr der Herzmuskelentzündung**

*Vor Sport bei Infektionskrankheiten wird seit langem eindringlich gewarnt. Herzmuskelentzündungen, die nicht selten sogar tödlich verlaufen (plötzlicher Herztod) drohen bei Fortführung der sportlichen Aktivität oder bei zu früher Rückkehr ins leistungssportliche Training. Als wichtigste Faustregel für das „Return to Sports“ nennt der Mainzer Sportmediziner Perikles Simon unter Verweis auf internationale Expertenmeinungen: „Sieben Tage Fieberfreiheit, fünf Tage Beschwerdefreiheit vor dem Zurück zur vollen Ausbelastung.“*

Sportler\*innen wollen nach Erkrankungen so schnell wie möglich wieder ins Training einsteigen. Sie wollen Leistungseinschränkungen durch längere Trainingspausen vermeiden. Das ist verständlich, aber häufig ist genau das falsch, kontraproduktiv und sogar gefährlich. Bei viralen Erkrankungen, wie sie sich insbesondere in den Wintermonaten häufen, besteht nämlich bei zu früher Rückkehr zum intensiven Training das Risiko, eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) zu entwickeln. Diese verläuft insbesondere bei Sportlerinnen und Sportlern, die intensives Ausdauer- und Schnelligkeitsausdauer-Training absolvieren, in vielen Fällen sehr ernsthaft und macht teils mehrmonatige vollständige Trainingspausen erforderlich. Nicht selten verläuft die Erkrankung sogar tödlich (plötzlicher Herztod).

Schon in normalen Zeiten stellt dieses Risiko der Ausbildung einer durch intensiven Sport verursachten oder begünstigten Herzmuskelentzündung bei Infektgeschehen ein Thema dar, vor dem Gesundheitsexpert\*innen regelmäßig und eindringlich warnen. Sehr häufig leider vergeblich. Nicht wenige Sportler\*innen trainieren trotz Erkältungserkrankungen weiter oder kehren viel zu früh zurück ins normale Training.

Die Coronakrise hat diese Problematiken noch einmal deutlich verschärft. Und jetzt, da viele junge Menschen nach mehr als zwei Jahren des Tragens von Masken und häufigeren Isolationszeiten „nach Corona“ nur über ein unzureichend ausgebildetes Immunsystem verfügen, trifft sie eine beispiellose Welle von Infektionserkrankungen und anderen Erkrankungen, die Sportpausen zwingend machen. So sind viele unserer Trainingsgruppen beim USC Mainz seit Wochen permanent eklatant dezimiert. Die Wiedereingliederung von genesenen Sportlerinnen und Sportlern stellt an eine verantwortungsbewusste Betreuung im Verein derzeit so hohe Anforderungen wie nie zuvor.

Unsere Trainerinnen und Trainer gehen mit größter Behutsamkeit mit diesem Thema um. „Wer krank ist, trainiert nicht“, so lautet eine zentrale Losung im Verein – eine absolute Selbstverständlichkeit! Wir lassen darüber hinaus gerade genesene Athlet\*innen auch nicht wieder sofort zurück ins Training oder gar in einen intensiven leistungssportlichen Regelbetrieb, sondern wir halten vorsichtshalber darüber hinausgehende, längere Trainingspausen ein. Und nach Rückkehr ins Training beginnen wir zunächst mit behutsamem Wiederaufbau und einer schritt-

weisen Reintegration unserer Schutzbefohlenen. Dafür sind wir jedoch darauf angewiesen, dass Eltern und Sportler\*innen uns über das Vorliegen solcher Erkrankungen auch hinweisen.

Professor Dr. Dr. Perikles Simon (Foto unten), Leiter der Abteilung Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, erläutert, was eine internationale Expertengruppe (Walsh et al. 2011; siehe Hintergrundliteratur) dazu erarbeitet hat: „Sieben Tage Fieberfreiheit, fünf Tage Beschwerdefreiheit vor dem Zurück zur vollen Ausbelastung – das ist der wichtigste Merksatz. Dieser gilt mit folgenden zwei Einschränkungen. Es dürfen keine ungewohnten Reaktionen auf das Training auftreten und bei einer EBV-Infektion (EBV = Epstein-Barr-Virus; bei Jugendlichen häufig) sollte nach einer Woche Fieberfreiheit

erst mit leichtem Training begonnen werden.“

Außerdem empfiehlt die Expertengruppe um Walsh und Kolleg\*innen: „Nehmen Sie für den Wiedereinstieg in das normale Training die gleiche Anzahl von Tagen in Anspruch, die das Training aufgrund von Krankheit unterbrochen wurde.“ Allerdings bedeutet das *nach Gesundheit* nicht, dass bis zur Rückkehr zur Vollbelastung überhaupt kein Training stattfinden kann. Leichteres Üben in Form von Kräftigung, Beweglichkeitsübungen oder Techniktraining sind auf dem Weg zurück zur vollen Belastung zweifellos sinnvolle und gesundheitsverträgliche Elemente für einen aktiven Übergang – vorausgesetzt, dass Arzt oder Ärztin dem zustimmen. (Text: A.S.)



#### Hintergrundliteratur:

"Walsh, N. P., Gleeson, M., Shephard, R. J., Gleeson, M., Woods, J. A., Bishop, N., ... & Simon, P. (2011). Position statement part one: immune function and exercise." Zugriff unter: [http://eir-isei.de/2011/EIR\\_17\\_2011.pdf#page=4](http://eir-isei.de/2011/EIR_17_2011.pdf#page=4) (S. 87 ff.).

#### Quelle und weiterführende Links:

<https://www.usc-mainz.de/der-club/jugendschutzpraevention/gesundheitsbildung.html>

Quelle: <https://www.usc-mainz.de/der-club/jugendschutzpraevention/gesundheitsbildung.html>

# PRÄVENTION & GESUNDHEITSBILDUNG

Der Südwestrundfunk Mainz hat in seinem Radioprogramm SWR 1 den auch als Infobrief an die Mitglieder versendeten Beitrag zur Gesundheitsbildung in seiner Berichterstattung vom 22. Dezember 2022 aufgegriffen. "USC Mainz warnt vor zu schnellem Trainingseinstieg nach Infekt", so war der Beitrag überschrieben.

<https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/mainz/usc-mainz-warnt-vor-sport-nach-infektioesen-krankheiten-100.html>



**SWR» AKTUELL** Suchen Wetter

MYOKARDITIS-GEFAHR

## USC Mainz warnt vor zu schnellem Trainingseinstieg nach Infekt

STAND: 22.12.2022, 10:38 UHR

Teilen:   

Angesichts steigender Krankheitszahlen in Deutschland hat der USC Mainz eine eindringliche Warnung an Sporttreibende gerichtet: Bei zu schnellem Wiedereinstieg ins Training bestehe die Gefahr einer Herzmuskelerkrankung.

Warnung vor zu schnellem Trainingseinstieg nach Infekt  
1 Min

## ”COMEBACK DER BEWEGUNG - MIT PRÄVENTION UND GESUNDHEITSBILDUNG”

1000 x 1000 Euro hat der Landessportbund Rheinland-Pfalz für Aktionen bereitgestellt, die der Mitgliedergewinnung und der Mitgliederbindung in den Vereinen dienen. Der USC Mainz hat sich an der Aktion "Comeback der Bewegung" von DOSB und LSB unter einem besonderen Gesichtspunkt beteiligt - dem des nachhaltigen, gesundheitsverträglichen Sports, auch des Leistungs- und Spitzensports. Nun hat der LSB den Aktionsbeitrag des USC zum "Comeback der Bewegung" mit 1000 Euro gefördert.



ENDLICH WIEDER IM VEREIN:  
**GEMEINSAM FÜR MEHR BEWEGUNG**

[www.comeback-rlp.de](http://www.comeback-rlp.de)

**COMEBACK**  
DER BEWEGUNG

LOTTO  
Partner des Sports

Quelle: <https://www.usc-mainz.de/der-club/jugendschutzpraevention/comeback-der-bewegung-mit-praevention.html>

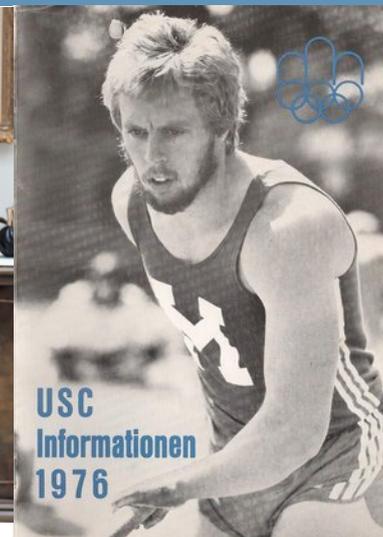
# GEBURTSTAGE 70 JAHRE GUIDO KRATSCHMER



Guido Kratschmer



Foto Mitte: Michael E. Sauer 2018



## DER SYMPATHISCHSTE ATHLET SEINER ZEIT

### Guido Kratschmer, Zehnkampf-Weltrekordler und Olympia-Boykott-Betroffener 1980, feierte am 10. Januar seinen 70. Geburtstag

Von allen Sportlerinnen und Sportlern, die seit Gründung des USC Mainz das Trikot des Vereins getragen haben, hat kaum jemand auch lange nach seinem Karriereende so tiefen Eindruck bei nachfolgenden Generationen hinterlassen wie Guido Kratschmer. Dass er nie Olympiasieger werden konnte, obwohl er - wie alle, die etwas vom Zehnkampf verstehen, sagen - 1980 bei den Boykott-Spielen in Moskau an der Reihe gewesen wäre, hat ihn tief getroffen. "Aus Trotz", wie er sagte, hat er dafür am 14. und 15. Juni 1980 einen Zehnkampf-Weltrekord in Bernhausen (8649 Punkte) aufgestellt. Nun, am 10. Januar, feiert er 70. Geburtstag.

Hallen-Weltrekorde im Siebenkampf 1976 und 1978 hatte Guido Kratschmer zuvor schon inne, dann einen Zehnkampf-Europarekord 1978 ebenfalls in Bernhausen. Als 21-Jähriger, da schon zwei Jahre Mitglied im USC Mainz, hatte er die internationale Elite als damals noch weitgehend unbeschriebenes Blatt mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei den Europameisterschaften 1974 überrascht. 1976 gewann er in Montreal die olympische Silbermedaille hinter Bruce Jenner aus den USA. Rund zwei Dutzend Mal holte er, im Mehrkampf, Hürdensprint oder Weitsprung deutsche Meistertitel.

Er ist auf einem Bauernhof aufgewachsen in Großheubach am Main, wo die Gemeinde eine Turnhalle nach ihm benannt hat. Seit einem halben Jahrhundert ist er Mitglied im USC Mainz, Ehrenmitglied heute. Keiner aber, der sich daran erinnern könnte, dass Guido Kratschmer sich jemals selbst in den Vordergrund gespielt hätte. Es gibt niemanden seiner Klasse, der je bescheidener und anspruchsloser aufgetreten wäre. Der Sportjournalist Robert Hartmann brachte es einmal auf den Punkt: „Guido Kratschmer war der sympathischste deutsche Athlet seiner Zeit.“

Quelle: <https://www.usc-mainz.de/abteilungen/leichtathletik/geschichte.html>

# AUS DEM FÖRDERVEREIN: IM PORTRAIT HANS-JÜRGEN SCHÖFMANN

**Er zählt zu den dienstältesten Mitgliedern im USC Mainz, und er zählt auch zu den verdienstvollsten Mitstreitern, auf die der Verein (fast) seit seiner Gründung stets und insbesondere auch in schwierigen Zeiten bauen konnte: Der ehemalige Vorsitzende Hans-Jürgen Schöfmann.**

Er gehört zwar nicht zu jenen, die im Herbst 1959 den USC Mainz aus der Taufe hoben. Aber viel fehlt dem 81-jährigen Urgestein dazu nicht. Nur wenige Monate, nachdem der USC Mainz im Herbst 1959 gegründet worden war, trat der damals jugendliche 400-Meter-Läufer von der SG 96 Mainz wie deren gesamte Leichtathletik-Abteilung am 1. Januar 1960 in den USC ein.

„Der Berno Wischmann wirkte wie ein Magnet“, so erinnert sich Hans-Jürgen Schöfmann an die Frühzeit des Vereins, in der der Club insbesondere wegen der hier versammelten Leichtathletik-Kompetenzen um den Sportprofessor Wischmann Zuwachs aus der gesamten Republik erhielt. Schöfmann selbst schlug keine Sportkarriere ein, er ging zum Studium nach München und übernahm nach dem Tod seines Vaters praktisch mit abgelegten Examina noch als junger Mann das elterliche Bauunternehmen. Einen Vorgesetzten hat er in seinem langen Berufsleben nie gekannt.

Dem USC Mainz ist Hans-Jürgen Schöfmann immer verbunden geblieben. „Ich bin nie ausgetreten“, korrigiert er das offizielle Mitgliederverzeichnis des Vereins, das seinen (Wieder-)Eintritt auf den 1. September 1972 datiert – weshalb der USC Mainz ihn am 16. Mai bei einer Feier zur Ehrung der Jubilare (2022/23) für jene offiziellen 50 Jahre Mitgliedschaft würdigt. Tatsächlich aber ist er seit fast 63 Jahren im Verein, „nur zeitweise eben als Karteileiche“.

Die meiste Zeit über war Hans-Jürgen Schöfmann im Vorstand des Gesamtvereins aktiv. 1972 begründete er die Tennis-Abteilung mit und leitete sie vier Jahre lang, bis der legendäre Karl Saul für die nächsten Jahrzehnte übernahm. Schöfmann wiederum war es, der die Abteilung zu liquidieren hatte, als die Universität ihren Anspruch auf die vom USC genutzten Tennisplätze hinter der Großen Halle geltend machte.

Ende 2012 übernahm er, damals Stellvertretender Vorsitzender, das Amt des Vorsitzenden zunächst kommissarisch nach dem Tod von Helge Pfeiffer. Drei Jahre später gab er den Staffelstab weiter an Hanns-Detlev Höhne, der auf den Tag genau zehn Jahre jünger ist als sein Vorgänger, geboren beide an einem 12. Dezember. „Ich habe mich immer als Vorsitzender auf Abruf verstanden“, blickt er auf jene Jahre zurück, in denen er dem Verein half, beträchtliche Herausforderungen zu bewältigen.

Hans-Jürgen Schöfmann, der gewissermaßen in Speerwurfweite zum Universitäts-Stadion wohnt, engagiert sich auch heute noch für den USC. In dem von ihm seinerzeit mitbegründeten Förderverein fungiert der Mann im aktiven Ruhestand und einstige Präsident des Mainzer Rotary-Clubs heute noch als Stellvertretender Vorsitzender. Auch das USC-Archiv mit Wissensbeständen aus über 60 Jahren beherbergt er noch immer in seinen privaten Räumen. Und über viele Jahrzehnte hat er den Verein mit Spenden oder Anzeigen in den „USC-Informationen“ auf großzügige Weise unterstützt.



# USC MAINZ – IM SPIEGEL DER MEDIEN

**M** Merkurist @MerkuristM · Dec 19, 2022  
Große Ehre für den Mainzer Zehnkämpfer **Niklas Kaul** vom @USCMainz\_LA. Am Sonntag haben ihn Sportjournalisten zu „Deutschlands Sportler des Jahres“ 2022 gewählt: [merkurist.de/mainz/auszeich...](https://merkurist.de/mainz/auszeich...) #Mainz #Sportlerdesjahres



merkurist.de  
Niklas Kaul: Rührende Tränen-Laudatio für Sportler des Jahres aus ... Schwester Emma überreicht Mainzer Zehnkämpfer sichtlich gerührt Auszeichnung der Sportjournalisten.

Landessportbund RLP @lsbrlp · Jan 21  
Ricarda Funk bei den Frauen, **Niklas Kaul** bei den Männern und die Fußballer des FCK bei den Teams heißen die Gewinner der Landessportlerwahl des LSB RLP. Die Ehrung fand in der VIP-Lounge von Mainz 05 statt.

t1p.de/wm8no

@Volksfreund @RZSport @AntenneMainz @DOSB (mh)



5 292

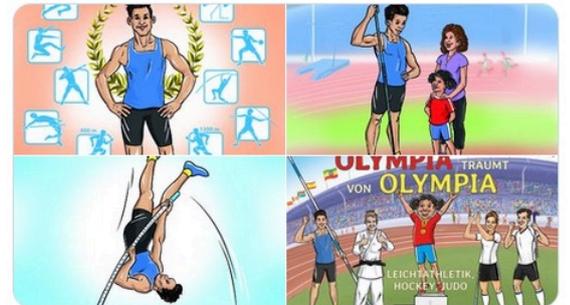
**SWR Sport** @SWRsport · Jan 25  
Malaika Mihambo und **Niklas Kaul** sind zu Deutschlands Leichtathleten des Jahres 2022 gekürt worden.



swr.de  
Malaika Mihambo und Niklas Kaul sind die Leichtathleten des Jahres Malaika Mihambo und Niklas Kaul sind zu Deutschlands Leichtathleten des Jahres 2022 gekürt worden.

307

**Arete Verlag** @arete\_verlag · Dec 20, 2022  
Wir gratulieren **#NiklasKaul** zur völlig verdienten Wahl als **#Sportlerdesjahres** 2022. In unserem Buch "**#Olympia träumt von Olympia**" ist er das Role Model für **#Leichtathletik #DLV #Paris2024 #OlympischeSpiele #TeamDeutschland** (Alle Illus: Scott Krausen)



124

**SRF Sport** @srfsport · Feb 16  
Die beiden Zehnkämpfer Simon Ehammer und **Niklas Kaul** sind mit dem Fair-Play-Preis des Deutschen Sports ausgezeichnet worden. #srfsport



srf.ch

Zusammen mit Zehnkämpfer Kaul - Ehammer in Deutschland mit Fai... Die Zehnkämpfer Simon Ehammer und Niklas Kaul sind mit dem Fair-Play-Preis des Deutschen Sports ausgezeichnet worden.

**leichtathletik.de** @dlv\_online · Feb 16  
Was für eine tolle Auszeichnung für zwei großartige Athleten: Wir gratulieren **Niklas Kaul** und Simon Ehammer, die uns allen mit ihren mitreißenden Auftritten und ihrem respektvollen Miteinander so viel Freude bereitet haben!  
@SwissAthletics @EuroAthletics



leichtathletik.de  
Fair Play Preis des Deutschen Sports 2022 für Ni... Der Deutsche Olympische Sportbund und der Verband Deutscher Sportjournalisten ehren die ...

# USC MAINZ – IM SPIEGEL DER MEDIEN



uscmainz\_leichtathletik @USCMainz\_LA · Nov 22, 2022

Die Währung des @USCMainz\_LA heißt Heimat. Der Club verlängert die Verträge mit seinen Europameistern #NiklasKaul und #JulianWeber gleich um zwei Jahre: [usc-mainz.de/abteilungen/le...](https://usc-mainz.de/abteilungen/le...)



Allgemeine Zeitung

## Niklas Kaul: „Der USC Mainz ist meine zweite Familie“

Bei seiner Ehrung als Landessportler 2022 hat Niklas Kaul ein klares Bekenntnis zum USC Mainz abgegeben. Der Zehnkämpfer erklärt, warum der...

21.01.2023



SWR.de

<https://www.swr.de> › SWR Sport › Mehr Sport

## Niklas Kaul und Julian Weber verlängern beim USC Mainz

23.11.2022 — Top-Leichtathleten bleiben in Mainz: Zehnkämpfer Niklas Kaul und Speerwerfer Julian Weber verlängern ihre Verträge beim USC Mainz.

Die Zeit

<https://www.zeit.de> › ZEIT ONLINE › News

## Europameister Kaul und Weber bleiben beim USC Mainz

23.11.2022 — Die Europameister Niklas Kaul und Julian Weber haben ihre Verträge beim USC Mainz verlängert. Wie der Verein am Mittwoch mitteilte, ...

Süddeutsche Zeitung

<https://www.sueddeutsche.de> › Sport › Mainz

## Europameister Kaul und Weber bleiben beim USC Mainz

23.11.2022 — Die Europameister Niklas Kaul und Julian Weber haben ihre Verträge beim USC Mainz verlängert. Wie der Verein am Mittwoch mitteilte, ...

Wiesbadener Kurier

<https://www.wiesbadener-kurier.de> › leichtathletik › e...

## Europameister Kaul und Weber bleiben dem USC Mainz treu

Zehnkampf-Europameister Niklas Kaul und Speerwurf-Europameister Julian Weber haben ihre Verträge beim USC Mainz für zwei Jahre verlängert.

Sport aus Mainz

<https://www.sportausmainz.de> › usc-93419507163

## Heimat ist eine harte Währung

23.11.2022 — Die Europameister Niklas Kaul und Julian Weber bleiben dem USC Mainz treu. Sowohl der Zehnkämpfer als auch der Speerwerfer haben bis nach ...

www.leichtathletikmagazin.de 25. Januar 2023 · € 3,50 · 4892 · Nr. 314

## Leichtathletik

Die unabhängige Wochenzeitung. Athleten-Analysen, Hintergründe.



Niklas Kaul im Interview

Leichtathleten des Jahres

## LICHTGESTALTEN

Die Sieger der großen Wahl: Was Malika Mihambo und Niklas Kaul zu den besten Athleten 2022 macht. Plus: Die Jugend- und Masters-Gewinner

**NORDHAUSEN**  
**Die Legende lebt**  
Nach 13 Jahren feiert eines der weltbesten Kugelstoß-Meetings sein Comeback.

**MEHRKAMPF**  
**Packende Duelle**  
So spannend waren die Deutschen Hallen-Meisterschaften in Leverkusen.

Stiftung Sporthilfe Rheinland-Pfalz ist hier: Lotto Rheinland-Pfalz. 23. Februar · Koblenz

47 Unterschriften

Im Haus von @lotto\_rlp versammelten sich die Spitzenathlet\*innen aus Rheinland-Pfalz, um die Fördervereinbarung für das Jahr 2023 zu unterzeichnen.

Darunter 10 neue Athlet\*innen, die die rheinland-pfälzische Sportfamilie ab diesem Jahr ergänzen

Wir bedanken uns bei unseren treuen Partnern @lotto\_rlp und @ewr\_ag, durch die die Unterstützung erst möglich wird.

Ein großes Dankeschön auch an @weingutanselmund und @bitburger00 für die freundliche Unterstützung bei der Umsetzung des Abends.

Viel Erfolg all unseren Top-Athlet\*innen - auf ein erfolgreiches Sportjahr 2023!

#sportfamilie #rheinlandpfalz #spitzensport #unterstützung



Merkurist

<https://merkurist.de> › mainz › niklas-kaul-und-julian-...

## Europameister verlängern Vertrag mit USC Mainz

23.11.2022 — Der Universitäts-Sportclub (USC) Mainz hat seinen Vertrag mit den beiden Leichtathleten Niklas Kaul und Julian Weber um weitere zwei Jahre ...

**USC Mainz Leichtathletik** ist in **Leverkusen**.  
 Gepostet von Instagram · 21. Januar ·

Hallen-DM Mehrkampf: Emma Kaul wird mit 4 Pünktchen Rückstand Zweite der Mehrkampf-DM Gleich in der ersten Disziplin läuft sie schnelle 8,55s über 60m Hürden, eine Zeit, die über 1000 Mehrkampfpunkte wert ist  
 Lotte Gretzler wird in ihrem ersten U18-Mehrkampf gute Siebte.  
 @lvr\_online #mehrkampf #multievents #speerwerfenfehl



**USC Mainz Leichtathletik** ist in **Gau-Algesheim**.  
 Gepostet von Instagram · 28. Januar ·

Ehrung der Besten - LV Rheinhesen ehrt unsere erfolgreichen Nachwuchssportler: Lotte Gretzler, Jonas Holbach, Liam Atwani, Johannes Bächer, Simon Kunkel und Tobias Wewiorka wurden für ihre Titel bei deutschen Meisterschaften geehrt, Emma Kaul als Vizemeisterin im Mehrkampf und erfolgreiche Teilnehmerin der europäischen Jugendspiele, Meret Joeris als Dritte der deutschen Mehrkampfmeisterschaften.  
 Den U14 Mädchen gelang in der Jug... Mehr anzeigen



**USC Mainz Leichtathletik** ist hier: **USC Mainz Leichtathletik**.  
 Gepostet von Instagram · 16. Dezember 2022 · Mainz ·

Schwerpunkt Wurf: Unsere M/W13 guckte sich heute im Training Tipps und Tricks fürs Speerwerfen beim #europameister ab, der seine Trainerqualitäten unter Beweis stellte @julianweber\_ #hatspaßgemacht #diebestentrainerfürdenachwuchs #speerwurf #javelin #puma @mundmsports @lvr\_online



# SPORT AUS MAINZ

Das Sportportal für deine Region

SPORTARTEN | ABO-SERVICE | ÜBER UNS

HOME > LEICHTATHLETIK > NOCH MAL ZWEI SEKUNDEN SCHNELLER

PETER H. EISENHUTH | 09.02.2023

## Noch mal zwei Sekunden schneller

Die männliche U18 des USC Mainz setzt bei den Süddeutschen Meisterschaften Glanzpunkte in Sprint und technischen Disziplinen. Tobias Wewiorka, Johannes Bächer, Simon Kunkel und die 4x200-Meter-Staffel holen vier Titel.



Die derzeit schnellste deutsche U-18-Staffel über 4x200 Meter: (v.l.) Jonas Holbach, Arne Merten, Tobias Wewiorka, Lutz Wexel. | Iris Hensel

AZ Sportplatz  
 18. Januar ·

Europameister Niklas Kaul startet in Ludwigshafen ins Jahr 2023. Ein Trio des USC Mainz Leichtathletik ist in Leverkusen aktiv. (ms)



ALLGEMEINE-ZEITUNG.DE

### Erster Formcheck für Europameister Niklas Kaul

Am Wochenende bestreitet Niklas Kaul seinen ersten Wettkampf der Saison. Außerdem find...

**USC Mainz Leichtathletik**  
 Gepostet von Instagram · 28. November 2022 ·

#Repost @pfungstadt\_la with @use.repost  
 Cross Season coming up - Pfungstädter Adventscrosslauf am 27.11.2022 mit Ole Becker vom @uscmainzleichtathletik  
 @mreiss\_foto  
 #pfungstadt #athletics #trackandfield #leichtathletiksphotography #sportfotografie #leichtathletikfotos #athleteslife #laufen #running #runner #sonysports #sonysportsphotographer #sonysportsphotography #sportsphotography #adventscross #nikolausi #osterhasi #advent



pfungstadt\_la





ZDF sportstudio @sportstudio · Dec 22, 2022

...

#EM-Gold und Sportler des Jahres: Ein Blick hinter die Kulissen des Zehnkämpfers Niklas #Kaul, der nach Höhen und Tiefen einer Saison das Ziel #Olympia-Gold in Paris im Blick hat. #Zehnkampf #Doku



zdf.de

Niklas Kaul: Aufholjagd zum Happy End

EM-Gold und Sportler des Jahres: Niklas Kaul strahlt zum Jahresende. Die Saison hatte Höhen und Tiefen für den Zehnkampf-Weltmeister ...



FAZ Topthemen @FAZ\_Top · Jan 10

Nicht Erfolge um jeden Preis, sondern zufriedene Athleten und funktionierende Vereine: Wie das geht, erklären die Eltern von Zehnkampf-Europameister Niklas Kaul im Interview mit @mirfch.



faz.net

Leistungssport in der Krise: Niklas Kauls Eltern im Interview  
Nicht Erfolge um jeden Preis, sondern zufriedene Athleten und funktionierende Vereine: Wie das geht, erklären die Eltern von ...



USC Mainz Leichtathletik ist in Bingen Am Rhein.

Gepostet von Instagram · 18. März um 12:33 ·

Für ihre besonderen Verdienste in der Leichtathletik und im LV Rheinhessen heute mit der LVR Ehrennadel in Gold und Silber geehrt: Cordula Jendras und Stefanie Kaul 🏆 Herzlichen Glückwunsch und Danke für euer Engagement!  
[@lvr\\_online](#) [#leichtathletik](#) [#ehrenamt](#) [#engagement](#) [#trainer](#)



[www.faz.net](http://www.faz.net) › [aktuell](#) › [sport](#)

## Leistungssport in der Krise: Niklas Kauls Eltern im Interview

10. Jan. 2023 · Die beiden ehemaligen 400-Meter-Hürdensprinter sind Lehrer, Eltern des Zehnkampf-Europameisters Niklas Kaul und Trainer beim USC Mainz. Sie spüren an beiden...

Autor: Michael Reinsch

# LANGJÄHRIGE PARTNERSCHAFT WIRD FORTGESETZT - USC VERLÄNGERT MIT LOTTO RHEINLAND-PFALZ



*Der Universitäts-Sportclub Mainz e.V. und die Lotto Rheinland-Pfalz GmbH haben ihre langjährige Partnerschaft verlängert. Vor authentischer Kulisse im Mainzer Universitäts-Stadion verständigten sich Jürgen Häfner (links), der Geschäftsführer der Lotto Rheinland-Pfalz GmbH, und Fabian Ehmann, der Vorsitzende des USC Mainz, Ende März auf die Fortsetzung der Zusammenarbeit für ein weiteres Jahr. Zuvor waren bereits die Verträge mit den beiden weiteren Hauptsponsoren – der Mainzer Stadtwerke AG und den Kraftwerken Mainz-Wiesbaden (KMW) – bis Ende 2023 verlängert worden (Foto: Lotto Rheinland-Pfalz).*

# LANGJÄHRIGE PARTNERSCHAFT WIRD FORTGESETZT

Sportlich lief es 2022 so richtig rund beim USC Mainz. Zwei Europameistertitel für Niklas Kaul im Zehnkampf und Julian Weber im Speerwerfen sowie zahlreiche Titel und Medaillen auf nationaler Ebene, insbesondere im Nachwuchsbereich der Leichtathlet\*innen, sorgten für die beste sportliche Ausbeute seit Jahrzehnten. Und auch die Kooperation mit den Werbepartnern verlief blendend. Kein Wunder also, dass die bislang gepflegten Partnerschaften auch für das laufende Jahr 2023 ihre Fortsetzung fanden, zuletzt nun mit Lotto Rheinland-Pfalz.

„Die langjährige Zusammenarbeit mit dem USC Mainz ist etwas ganz besonderes“, zeigte sich Jürgen Häfner erfreut über die Vertragsunterzeichnung. „Schon immer bestehen freundschaftliche

Kontakte über die reine Vereinbarung von Werbeleistungen und finanziellen Zuwendungen hinaus, man kennt und unterstützt sich, wo man nur kann“, so Häfner bei seiner ersten Vertragsverlängerung mit einem neuen USC-Chef: „Es ist schön, dass das nach vielen guten Jahren mit Detlev Höhne nun auch nahtlos mit seinem Nachfolger als Vereinsvorsitzender Fabian Ehmann so weiter gehen kann. Der USC ist ein großartiger Werbeträger für Lotto Rheinland-Pfalz und eine feste Konstante in unserem Sponsoring-System mit 160 Kooperationen in allen olympischen Sportarten überall in Rheinland-Pfalz.“

USC-Vorsitzender Fabian Ehmann unterzeichnete den Vertrag mit Lotto an eben jener Stätte, an der er vor etwas mehr als einem Jahrzehnt noch für den USC Mainz als junger Sprinter aktiv war, zwischen Tartanbahn und Weitsprunganlage. „Wir freuen uns sehr, dass wir den Vertrag mit unserem langjährigen Partner Lotto Rheinland-Pfalz erneut verlängert haben“, sagte Ehmann. „Lotto Rheinland-Pfalz ist nicht nur ein wichtiger Partner für den USC Mainz, sondern für alle olympischen Sportarten in Rheinland-Pfalz. Wir danken Lotto Rheinland-Pfalz für die langjährige und vertrauensvolle Unterstützung und freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit.“

Quelle: Medienmitteilung des USC Mainz vom 31. März 2023

<https://www.usc-mainz.de/der-club/vorstand/aktuelles.html>



**LOTTO**  
Rheinland-Pfalz  
**Partner des Sports**

*Handschlag nach Vertragsunterzeichnung: Lotto-Geschäftsführer Jürgen Häfner und USC-Vorsitzender Fabian Ehmann im Universitäts-Stadion Mainz (Foto: Lotto Rheinland-Pfalz)*

# DIE SPONSOREN UND FÖRDERER DES USC MAINZ

*Der USC bedankt sich für die Förderung unserer Jugend- und Nachwuchsarbeit bei*



*Für die Unterstützung und Partnerschaft unserer Kaderathleten bedanken wir uns bei*



## IMPRESSUM

Herausgeber dieses Online-  
Newsletters ist der Verein  
**USC Mainz e.V.**

vertreten durch den Vorstand  
**Fabian Ehmann (Vorsitzender)**

Postanschrift:  
USC Mainz e.V.  
Geschäftsstelle  
Dalheimer Weg 2  
55128 Mainz

Telefon: +49 6131 3926220  
Telefax: +49 6131 3926219

E-Mail: [geschaeftsstelle@usc-mainz.com](mailto:geschaeftsstelle@usc-mainz.com)

Internet: <https://www.usc-mainz.de>

## *Register:*

Amtsgericht Mainz: Nr. 1195

## *Redaktionell verantwortlich:*

Dr. Andreas Singler (Geschäftsführer/A.S.)

## BEITRÄGE UND QUELLEN

*Fotos:* KJPeters Sports, Iris Hensel, Jürgen Bernhart, C. Münch, Holger Reinhart, Michael Strecker, A.S.

*Texte: soweit nicht anders gekennz.: A.S.*

