

USC MAINZ NEWSLETTER 2/2022



Foto: Iris Hensel

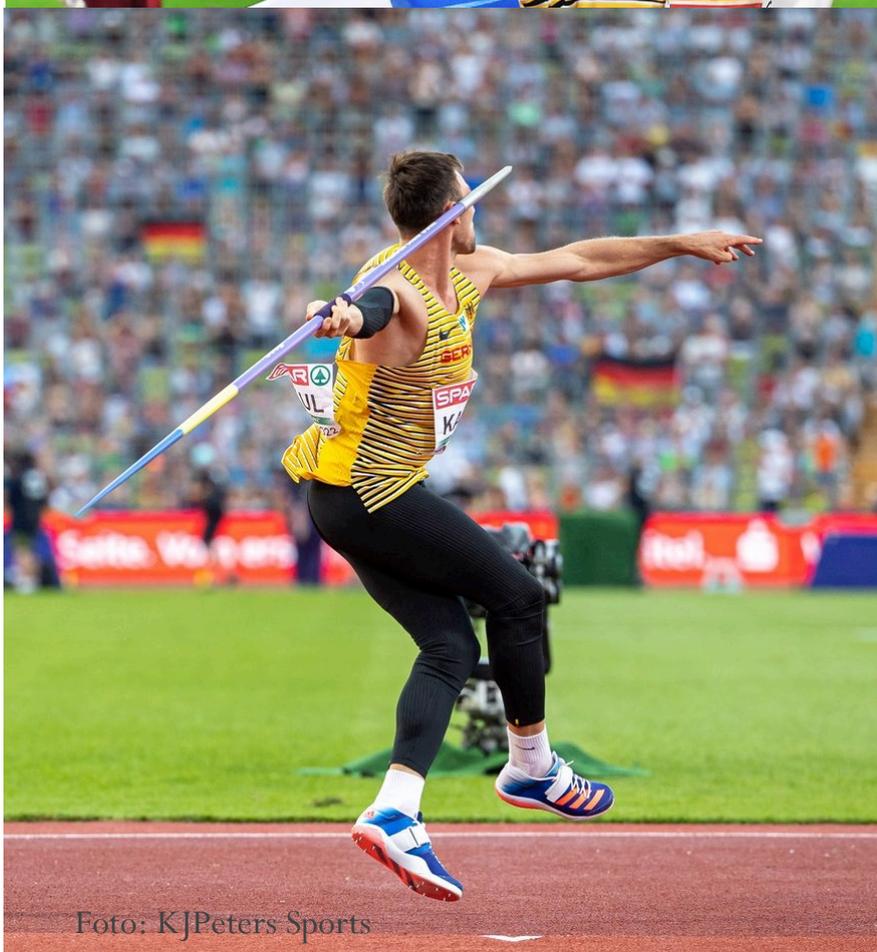


Foto: KJPeters Sports

Die “Europameisterschaften daheim”, im Münchner Olympiastadion. Gold für Zehnkämpfer Niklas Kaul (8545 Punkte) und Speerwerfer Julian Weber (87,66 m). Es war die erfolgreichste EM, die der USC Mainz in den vergangenen 50 Jahren erlebte. Kein Verein in Deutschland konnte in diesem Sommer eine vergleichbare Bilanz ausweisen.

USC-Newsletter Nr. 2 (31. Oktober 2022) – Die Themen

- EM-Gold für Niklas Kaul und Julian Weber / Grandiose Erfolge auch bei Mehrkampf-DM
- Führungswechsel: Ehmann folgt auf Höhne / “Comeback der Bewegung” mit Prävention
- Aus den Abteilungen / Naginata: Die DM-Zweite Marie-Luise Göbel im Portrait
- 80. Geburtstage: Ingrid Mickler-Becker u. Helga Letzelter



SPEERWURF-EUROPAMEISTER JULIAN WEBER

“Es ist unfassbar. Ich werde noch lange Zeit brauchen, um zu verstehen, was heute passiert ist. Und das ist Wahnsinn, einfach hier die Ehrenrunde zu laufen. Ich bin Europameister! Das, was ich schon seit Jahren will, diese Medaille, und ich hätte keinen schöneren Platz aussuchen können, hier, vor dieser unfassbaren Heimkulisse den Titel zu holen. Wahnsinn!”
(Quelle: [@mspnachrichten](#) via Twitter)



Großen Anteil am Erfolg des USC-Athleten Julian Weber hatte Speerwurfexperte Burkhard Looks, Trainer am Bundesstützpunkt Potsdam und “Trainer des Jahres 2022” im DLV (Fotos: Iris Hensel)



Fotos: KJPeters Sports

„DIE BESTEN TAGE MEINES SPORTLERLEBENS“

EINDRÜCKE VOM ZEHNKAMPPFINALE DER EM IN MÜNCHEN

VON JUNIOR-REPORTER LUTZ WEXEL

Diese EM 2022 in München war der erste große Wettkampf, den ich als Zuschauer besucht habe und gleichzeitig in Hinblick auf die Zukunft bestimmt einer der besten. Über die zwei Tage hinweg war die Stimmung im Stadion absolut phantastisch und gegen Abend des zweiten Tages erreichte sie aus meiner Sicht ihren absoluten Höhepunkt. Es lag eine besondere Spannung in der Luft und nachdem Niki mit seinem unglaublichen 76,05-Meter-Wurf das Stadion zum Beben gebracht hatte, verstärkte sich diese noch einmal.

Nun gingen die Wettkämpfe um die Medaillen des zweiten Tages in die finale Runde,

und als der Norweger Jakob Ingebrigtsen sich in einem spannenden Rennen Gold über 5000 Meter erlief, kochte das Stadion. Der abschließende 1500-m-Lauf des Zehnkampfs rückte gleichzeitig immer näher, und Niklas Kaul trennten nicht mehr viele Punkte vom führenden Schweizer Simon Ehammer.

Sobald das Rennen startete, wurde es im Stadion unglaublich laut, und diese Lautstärke nahm im Verlauf des Rennens immer mehr zu, bis sie den Höhepunkt erreich-

te, als Niki mit gewaltigem Abstand zu Ehammer, der abgeschlagenen am Ende des Feldes lief, auf die Zielgerade einbog und den Lauf mit einer unglaublichen Zeit von 4:10:04 Minuten und somit neuer Bestleistung beendete.

... Das waren mit die besten zwei Tage meines bisherigen Sportlerlebens, und sie haben mir gezeigt, dass ich mich definitiv für die richtige Sportart entschieden habe.

Anm. d. Red.: Lutz Wexel ist Rheinland-Pfalz-Meister über 400 m Hürden U 18. Den vollständigen Text lesen Sie auf der Website des USC.



DEUTSCHE MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFTEN 2022 IN BERNHAUSEN UND HALLE: ÜBERRAGENDE ERFOLGE

Nach zwei U23-Juniorentiteln in Folge wurde Mareike Rösing (oben, Foto: Iris Hensel) mit 5794 Punkten erstmals Deutsche Meisterin in der Frauenklasse. Überraschend ihre neue Bestleistung über 800 Meter in 2:13,56 Minuten und 1,77 Meter im Hochsprung.

Wie bereits bei den Einzelmeisterschaften in Bremen räumten die U16-Talente des USC auch bei der Mehrkampf-DM in Halle ab: Einzeltitel für Jonas Holbach (Bildmitte unten, Foto: Julia Rinder) im Neunkampf mit 5519 Punkten und Lotte Gretzler (rechts, Foto A.S.) im Siebenkampf mit 3968 Punkten.

Johannes Böcher (unten links) wurde Dritter im Neunkampf mit 5444 Punkten, Simon Kunkel Vierter (5398). Zusammen gewannen sie auch den Mannschaftstitel (16.361 Punkte) – mit neuer deutscher Bestleistung!





DM-Dritte und -Fünfte: Meret Joeris (l.) und Karolin Reidenbach (Fotos privat) überraschten im Siebenkampf U 20 mit neuen Bestleistungen. Emma Kaul (unten, Foto Iris Hensel) gewann U 18-Silber gegen durchweg ältere Konkurrenz.



Deutscher Meister M 15 im Hochsprung war Johannes Böcher schon, nun wurde er auch noch DM-Dritter im Neunkampf und Meister sowie deutscher Rekordhalter mit der Mannschaft (Foto: Iris Hensel).





IMPRESSIONEN

Sportler*innen-Ehrung am 5. September im Mainzer Universitäts-Stadion



Fotos: Iris Hensel

„ZUKUNFT GESTALTEN“: FABIAN EHMANN NEUER VORSITZENDER DES USC MAINZ

Leichtathlet ist Fabian Ehmann (Foto: Iris Hensel), so lange er denken kann. Sein Vater meldete ihn praktisch mit der Einschulung im USC Mainz an. Er durchlief alle Altersstufen im USC, wurde Sprinter. „Ich wäre heute nicht der Mensch, der ich bin, wenn ich damals nicht Leichtathletik beim USC Mainz betrieben hätte“, sagt Ehmann, der seine Laufbahn 2012 wegen des Studiums beendete. Er studierte am Umwelt-Campus Birkenfeld das Fach Erneuerbare Energien (Abschluss: Bachelor of Science) und im Anschluss daran mit Masterabschluss Energiewirtschaft an der Hochschule Darmstadt.



„Nach dem Abitur war für mich klar: Ich will was mit Zukunft machen“, so schreibt er auf seiner Website. Die besten Möglichkeiten dafür sah Ehmann bei den Grünen, denen er 2014 beitrug. 2019 wurde er sowohl Mitglied des Mainzer Stadtrats als auch des Ortsbeirats seines

Heimat-Stadtteils Bretzenheim. 2021 wurde er über die Landesliste der Grünen in den Landtag von Rheinland-Pfalz gewählt.

Als Abgeordneter ist Fabian Ehmann noch ebenso jung wie als am 16. September 2022 einstimmig von der Mitgliederversammlung gewählter Vorsitzender des USC Mainz. „Ich habe Respekt vor der Aufgabe. Das ist eine große Ehre, die man da an mich herangetragen hat“, sagt er. Er wolle für das, was er als Kind und als Jugendlicher beim USC Mainz an positiven Erfahrungen mitbekommen hat, nun etwas zurückgeben. „Und es würde mir Spaß machen, den Verein auch ein Stück weit weiterzuentwickeln.“

„DER VEREIN IST AUF EINEM GUTEN WEG“

HANNS-DETLEV HÖHNE, USC-VORSITZENDER VON 2015 BIS 2022,
ZIEHT SICH (ETWAS) ZURÜCK

Sieben Jahre lang, seit 2015, hat Hanns-Detlev Höhne (Foto: Iris Hensel) den USC Mainz e.V. als Vorsitzender geleitet. Bei der Mitgliederversammlung des Universitäts-Sportclubs am 16. September stellte er sich nicht mehr zur Wahl. „Zum Höhepunkt sollte man gut zurücktreten können“, sagte er eher scherzhaft mit Verweis auf ein überragendes sportliches Jahr durch die Leichtathletik-Erfolge bei den Europameisterschaften in München mit den beiden Goldmedaillen für Niklas Kaul im Zehnkampf und Julian Weber im Speerwerfen sowie auf eine historisch einmalige Erfolgsbilanz im Nachwuchsbereich bei Deutschen Einzel- und Mehrkampfmeisterschaften.

Dass dem scheidenden Vorsitzenden der Rückzug zum jetzigen Zeitpunkt tatsächlich leicht fällt, liegt am guten Zustand, in dem sich der Verein mittlerweile wieder befindet. „Es war ein schwieriger Zeitpunkt, sowohl, was die Infrastruktur als auch, was die finanzielle Situation damals anging“, so erinnert sich Hanns-Detlev Höhne an die Übernahme des Amtes als Vorsitzender vor sieben Jahren. Heute kann er zurecht sagen: „Wir sind jetzt auf einem wirklich guten Weg, der Verein hat sich stabilisiert.“

Sein Nachfolger Fabian Ehmann werde den Club auch weiter voranbringen, weiß der Vorgänger den Verein bei dem Politiker und Fachmann für erneuerbare Energien in guten Händen.



Die vollständigen Portraits lesen Sie bitte auf:

<https://www.usc-mainz.de/der-club/vorstand/aktuelles.html#c503>

COMEBACK DER BEWEGUNG – MIT PRÄVENTION IM BLICKPUNKT



LEISTUNGSSPORT UND
GESUNDHEIT VEREINT
– DURCH PRÄVENTION



Foto: Iris Hensel

ERFOLG NACHHALTIG – MIT PRÄVENTION

Der Schlüssel zu einem nachhaltigen, gesundheitsverträglichen und ethisch vertretbaren Sport heißt: Prävention. Der USC Mainz hat sich die Vereinbarkeit von Leistungsorientierung auf der einen und einem wertebasierten, den einzelnen Athlet*innen sowie der Gesellschaft gegenüber verantwortlichen Sporttreiben auf der anderen Seite auf seine Fahnen geschrieben. Um diesem Anspruch in Zukunft noch besser gerecht zu werden, hat der Universitäts-Sportclub Mainz mit dem Neustart nach dem Höhepunkt der Coronakrise ein langfristig angelegtes, wissenschaftlich fundiertes Präventionskonzept entwickelt und hierfür erste konkrete Maßnahmen auf den Weg gebracht.

ENDLICH WIEDER IM VEREIN:

**GEMEINSAM FÜR
MEHR BEWEGUNG**

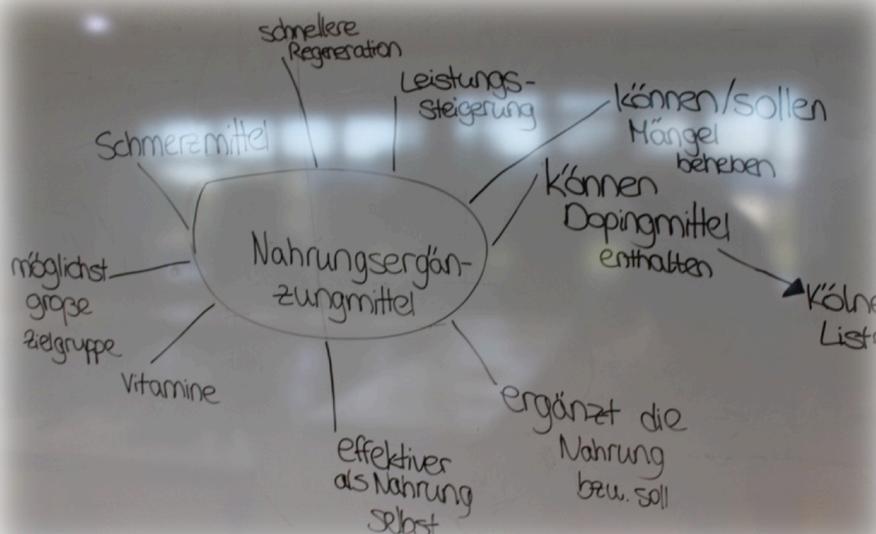
www.comeback-rlp.de

**COME
BACK**
DER BEWEGUNG



AKTUELLE PRÄVENTIONSMASSNAHMEN: SEMINAR ZUM THEMA NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL (NEM)

Brainstorming, wie hier beim Seminar zum Thema Nahrungsergänzungsmittel mit ca. 20 jungen Athlet*innen am 12. September, ist eine der Methoden, die bei Präventionsveranstaltungen zum Einsatz kommen. Es erfüllt mit seinem interaktiven Charakter eines der zentralen Erfordernisse moderner Präventionslehre.



1.4 Wie entsteht die Versuchung zu Medikamentenmissbrauch und Dopingmentalität?

Die Versuchung wird groß, wenn Sportlerinnen und Sportler mit dem Hinausschieben ihrer Leistungsgrenzen auf natürlichem Weg (Training, Ernährung, Schlaf usw.) nicht zufrieden sind oder schneller zu Erfolgen kommen und Niederlagen vorbeugen wollen. Oft sind überhöhte Erfolgsvermutungen (z.B. durch Trainer/-in, Eltern, Verein, Verband) oder Fünftüsterungen (durch Werbung, Freund/-innen, Bekannte, Dealer/-innen) im Spiel.

Interne (im Sportler/ in der Sportlerin liegende) Gründe für den Einsatz solcher Mittel können z.B. sein:

- Nachteile durch Verletzung oder Alterung ausgleichen wollen,
- Abbau von Stress,
- Dämpfung von Angst,
- Ausgleich von Minderwertigkeitskomplexen.

Beispiele für **externe** Gründe:

- Selektionsdruck: Ich will auf jeden Fall eine Kadertzugehörigkeit oder die Zugehörigkeit zu einer Nationalmannschaft erreichen,
- Wettkampfpflichtigkeit: Es bleibt zu wenig Zeit für Regeneration und den sinnvollen Wechsel zwischen Belastung und Erholung,
- Weltklasseleistungen und Rekorde, die selbst bei höchstem Talent ohne Doping nicht zu erreichen sind.

Im Fitnesssport kommen heute weitere Gründe hinzu, vor allem der Wunsch nach einem idealen Körper.

1.4.1 Nahrungsergänzungsmittel (NEM), Schmerzmittel, Sportlergetränke – brauchen Sportlerinnen und Sportler solche Mittel?

Viele Sportler und Sportlerinnen meinen, körperliche Belastungen seien nur noch unter Zuhilfenahme solcher Mittel auszuhalten. Für diese Mittel stellt sich die gleiche Frage wie beim Medikamentenmissbrauch: Brauchen gesunde Sportler und Sportlerinnen solche Mittel? Im Ausnahmefall ja!



Was aber ist ein Ausnahmefall:

- Wenn du krank bist,
- Wenn in deinem Körper bestimmte Defizite durch eine medizinische Untersuchung nachgewiesen sind,
- Wenn du einen mehrstündigen Wettkampf (etwa einen Marathonlauf oder einen Langtriatlon) absolvierst oder dein Alltag, dein Training oder deine Wettkämpfe von kurzer Dauer geprägt werden - sind das etwa Ausnahmefälle?

Die Werbeversprechen hierzu sind oft euphorisch und viel versprechend, die massive Werbung vor allem für

Sport ohne Doping!

• Reflektieren, Positionieren und Bewegen

Argumente für junge Sportlerinnen und Sportler!

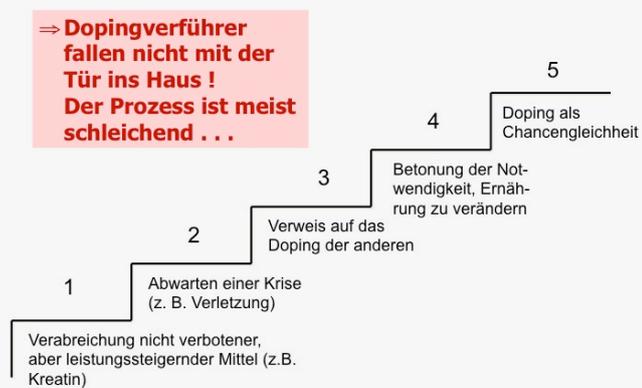


WARUM SEHEN WIR AUCH DIE EINNAHME VON NICHT VERBOTENEN SUBSTANZEN KRITISCH?

Die Einnahme von nicht verbotenen Substanzen zum Zweck der Leistungssteigerung steht häufig am Anfang einer Manipulations-Karriere. Diese muss nicht beim sportrechtlich verbotenen Doping enden, aber sie tut es mit erhöhter Wahrscheinlichkeit. Zu Mitteln – auch wenn sie nicht verboten sind – zu greifen, um die Leistung zu steigern, bezeichnen Präventionsexperten als Ausdruck von *Dopingmentalität*.

Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, deren Notwendigkeit ebenso wie die erhoffte Wirksamkeit von Physiologen bezweifelt wird, stellt auch ein Problem für die psychische Gesundheit und Stärke von Athlet*innen dar. Denn Substanzmissbrauch ist ein Indiz für nicht ausreichende Selbstwirksamkeitserwartung und für eine fehlende interne Kontrollüberzeugung (siehe Abbildung rechts unten).

Die Treppe der Verführung



(nach SINGLER 2006, S. 148)

Zentrale Begriffe positiver Prävention

Selbstwirksamkeitserwartung

- „Die Selbstwirksamkeitserwartung ist die Überzeugung eines Menschen, ein bestimmtes Verhalten tatsächlich ausführen und dabei auftretende Hindernisse und Schwierigkeiten überwinden zu können“ (Hurrelmann 2006, S. 99).

Internale Kontrollüberzeugung

- „Wenn eine Person eintretende Ereignisse vorwiegend als Resultat eigener Handlungen wahrnimmt, entspricht dies einer internalen Kontrollüberzeugung“ (Ben gel et al. 2009, S. 73).

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) – Sinn oder Unsinn? Ein Kommentar von 400-m-Hürdentalent Lasse Schmitt



Lasse Schmitt (18.), der beim USC Mainz groß geworden ist und heute für den Königsteiner LV startet, gehört zu den besten deutschen 400-Meter-Hürdenläufern. Als Staffelläufer stand er bei der Junioren-WM in Cali/Kolumbien in diesem Sommer in zwei WM-Finals. Im USC absolviert er derzeit sein Freiwilliges Soziales Jahr.
Foto: privat

„Nahrungsergänzungsmittel können, wenn auf medizinisch-wissenschaftlicher Basis ein Mangel festgestellt wurde, essenziell für die Gesundheit sein. Ich selbst habe mir aufgrund von Vitamin-D-Mangel im vergangenen Winter einen vermutlich vermeidbaren kleinen Knochenriss zugezogen.

In anderen Fällen, wenn es um die erhoffte Verbesserung der Leistung, die Unterstützung des Muskelaufbaus oder die Steigerung der Konzentration geht, sehe ich die Einnahme von NEM oder anderen Substanzen hingegen kritisch. Man verlässt sich, wenn man Kreatin, Coffein oder NEM einnimmt, nicht mehr nur auf sein eigenes Training oder seine eigene Konzentration, sondern versucht, sich durch diese Substanzen zusätzliche Unterstützung zu verschaffen.

Hier ergeben sich Parallelen zum Doping, denn auch dabei vertraut man nicht mehr auf die eigenen körperlichen Potentiale. Die Einnahme von NEM kann eine Vorstufe zum Doping sein und die Sensibilisierung für das Thema Doping beeinträchtigen.“

(Lesen Sie den ganzen Kommentar von Lasse Schmitt im Präventionsteil der USC-Website: <https://www.usc-mainz.de/der-club/jugendschutzpraevention/dopingpraevention.html>)

AKTUELLE PRÄVENTIONSMASSNAHMEN: FORTBILDUNG ZUM THEMA SEXUALISIERTE GEWALT

Sexualisierte Gewalt im Schneesport

SVRHH Fortbildung Oktober 2022 mit Spiel „Schau hin und sag was!“

Bardo Schmitt (SVRHH/USC Mainz)
Olaf Born (SVRHH/SC Lerchenberg)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich auf die konsequente Nennung von Gender-Formen verzichtet. Es sind selbstverständlich alle gemeint.

Euer Wintersport Fachverband - www.svrhh.de SVRHH Fortbildung 2022

Engagiert für die Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport: Bardo Schmitt (r.) von der Skiabteilung des USC Mainz und Olaf Born (SC Lerchenberg) – hier in der Veranstaltung am 15. Oktober 2022 im Berno-Wischmann-Haus der Universität Mainz



Worum geht es in der Präventionsarbeit gegen sexualisierte Gewalt?

“Die Idee ist einfach, eine Kultur des respektvollen Umgangs miteinander in die Köpfe zu tragen, Achtsamkeit und Sensibilität sowie eine Kultur des Hinsehens zu entwickeln und dabei die Gradwanderung zwischen Hysterie und Wegsehen hinzubekommen” (Olaf Born und Bardo Schmitt)

Täterstrategien – wie gehen Täter vor?

Abfolge

- Geeignetes Opfer IDENTIFIZIEREN (Suche in verschiedenen Situationen)
- Aufbau einer VERTRAUENSBASIS zum Opfer (Aufmerksamkeit, Zuwendung)
- ROLLE im sozialen Umfeld des Opfers stärken („traut man ihm nicht zu“)
- Schrittweise schwer erkennbare GRENZÜBERSCHREITUNGEN, sexuelle Desensibilisierung (mit Opfer alleine/ungestört)
- ISOLIERUNG des Opfers (Gefühl der Abhängigkeit und Schuldigkeit erzeugen, Vorkommnisse geheim halten)

DSV: SCHNEESPORT SCHAUT HIN!

Euer Wintersport Fachverband - www.svrhh.de SVRHH Fortbildung 2022

Risikoanalyse

DSV Risikoanalyse – Reflektion der Strukturen im Verein zu schneesportspezifischen Situationen (Skikurs, Übungsstunden, Trainingsfahrten)

- Beziehungsebene „Vertrauensbeziehungen“
- Abhängigkeitsverhältnisse; Trainer – Athlet
- Organisation „Situationen/Rituale“
- Gefahr zur Verletzung der Intimsphäre (Hilfestellungen, Behandlungen, Umkleide, Dusche)
- Verhaltensweisen „Kultur/Struktur“
- Sensibler Umgang mit Nähe und Distanz (Jubeln)
- Folgen
- Hinterfragen von Verhaltensveränderungen, Aktionskette

DSV: SCHNEESPORT SCHAUT HIN!

Euer Wintersport Fachverband - www.svrhh.de SVRHH Fortbildung 2022

Intervention

Regelung von Abläufen, WER sagt WEM – WANN – WAS? Konkreter Fall – Handlungsempfehlungen

- Ruhe bewahren und neutrale Position einnehmen
- Klare, deeskalierende Kommunikation
- Sachliche Protokollierung
- Austausch mit Vertrauensperson
- Fürsorgepflicht gegenüber allen Beteiligten
- Vertraulichkeit bewahren

HILFE HOLEN– Austausch mit Fachberatungsstellen!

DSV: SCHNEESPORT SCHAUT HIN!

Euer Wintersport Fachverband - www.svrhh.de SVRHH Fortbildung 2022

DSV: SCHNEESPORT SCHAUT HIN!

KULTUR DES HINSEHENS und VERTRAUENSVOLLES MITEINANDER

- Wir bleiben sportlich und fair

Quelle: DSV Multiplikatorenschulung 2021

Euer Wintersport Fachverband - www.svrhh.de SVRHH Fortbildung 2022

PRÄVENTION GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT SPIEL „SCHAU HIN UND SAG WAS!“

Das aktive Spielteam erhält von der Spielleitung je Spielzug:

- die obere Karte vom Mut- und Angstkartenstapel und
- die obere Karte vom Beobachtungskartenstapel, liest die Beobachtungskarte für sich durch und kann – muss aber nicht – anschließend jede der drei Spielaktionen je einmal für eine eigene Beobachtung (Karte auf der Hand) oder eine geteilte Beobachtung ausführen.

Aktion	zu spielende Karten	Ergebnis	Ablage der Karten
1 Angstkarten durch die gleiche Anzahl an Mutkarten abbauen (eigene oder von anderen)			
2 Anderes Spielteam ansprechen		verdeckt & mit Spielsteinen der beteiligten Spielteams markiert	
Alle Spielteams ansprechen		offen	
3 Einschreiten		Das Spielteam muss würfeln. 1 oder 2: Erfolgreiches Einschreiten 3 bis 6: Erfolgreiches Einschreiten	

1 Beobachtungskarte + 1 Mutkarte
1 Beobachtungskarte + 1 Mutkarte + 1 weitere Mut- oder Beobachtungskarte(n) zum selben Fall

“Schau hin und sag was!”

Ein wichtiges Mittel in der Präventionsarbeit gegen sexualisierte Gewalt. Spielerisch werden hier Fälle besprochen und adäquates, situationsgerechtes Verhalten eingeübt.

Ein Spiel der Schirmmacher-Group:

<https://schirmmachergroup.de/praesenz-planspiel/praevention-sexualisierter-gewalt/>



PRÄVENTION GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT INFO-MATERIALIEN

SKIVERBAND RHEINHESSEN

KURZLEITFADEN INTERVENTION

Ruhe bewahren
Ruhe bewahren, Zuhören und Ernstnehmen. Besonnen und neutral handeln!
Der Schutz des Kindes/Jugendlichen steht an erster Stelle!

Beobachtungsprotokoll
Die unmittelbare Dokumentation eines Beobachtungsprotokolls ist entscheidend, um die erhaltenen Informationen für alle weiteren Schritte zu konservieren, unabhängig vom weiteren Ablauf des Falles.

Diskretion
Je nach Schwere des Verdachtsfalls mit Vertrauensperson im Verein besprechen und weiteres Vorgehen festlegen. Persönlichkeitsrechte wahren! Prüfen, ob Sofortmaßnahmen einzuleiten sind, um die Betroffenen zu schützen (Unterbrechung des Kontaktes; vorläufige Suspendierung der/des Beschuldigten).

Professionelle Unterstützung
Aktionismus vermeiden und ausgebildete Fachkräfte kontaktieren, um den Fall zu übergeben. Hier bieten sich die PSG Beauftragten von Landessportbund (LSB Rheinland- Pfalz), Sportbund Rheinhessen oder Fachverband (DSV) an, alternativ auch Opferschutzorganisationen wie der Weisse Ring.

BEOBSACHTUNGSPROTOKOLL

Name des Erstellers / Datum / Uhrzeit: _____

Wer hat etwas beobachtet? (falls abweichend von Ersteller, Kontaktdaten; Frage nach Einverständnis der Dokumentation der Daten)

Wann und wo hat sich die Situation ereignet? (Datum, Uhrzeit, Ort)

Welche Personen waren in die Situation involviert? (Namen ggf. kodieren)

Was wurde beobachtet, gehört, erlebt? Was erschien dabei seltsam, beunruhigend oder verdächtig? (möglichst präzise Beschreibung)

Der Skiverband schaut hin – kein Platz für sexualisierte Gewalt im Schneesport

Praxisleitfaden des Skiverbands Rheinhausen e.V.

zur Erstellung eines Schutzkonzepts zum Thema Prävention, Intervention und Aufarbeitung bei sexualisierter Gewalt

Der Skiverband schaut hin – kein Platz für sexualisierte Gewalt im Schneesport

Leitfaden des Skiverbands Rheinhausen e.V.

zum Thema Intervention und Aufarbeitung bei sexualisierter Gewalt

»Safe Sport«

– Ein Handlungsleitfaden zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Grenzverletzungen, sexualisierter Belästigung und Gewalt im Sport

dsj.de

Gegen sexualisierte Gewalt im Sport

Orientierungshilfe für rechtliche Fragen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen



ABTEILUNG SKI: DIE SAISON 2022/23



Das Fahrtenprogramm gibt es auf: <https://www.usc-mainz.de/abteilungen/ski.html>

ABTEILUNG SKI: VORWORT ZUM NEUEN FAHRTENPROGRAMM

NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON

Liebe USC-Mitglieder und Freunde,

wir haben es geschafft. Der Restart nach Corona ist gelungen! Eine erfolgreiche – wenn auch hinsichtlich der Pandemie-Last nicht ganz unanstrengende Organisation – unserer Jugend- und Erwachsenenfahrten liegt hinter uns. Wir blicken nach vorne und haben mit einer neuen Silvester Jugendfahrt ab 16 Jahre sowie einer Ausfahrt für »Genuss-Skifahrer« im März 2023 weitere Programmpunkte geplant.

Wintersport soll erschwinglich bleiben, deshalb haben unsere Fahrtenleiter:innen bereits vorzeitig Vereinbarungen mit den Häusern festgezurt und verfügbare Unterkünfte reserviert. Gerade in Neukirchen sind Angebote zu einem vertretbaren Preis rar, viele Vermieter haben sich in der Pandemie neu orientiert, haben verkauft und die Neubesitzer schlagen drauf. Ein sehr dynamischer Prozess – wir als schneesporttreibender Verein aber brauchen Planungssicherheit. Ich bin froh, dass wir Ausfahrten 2022/23 nahezu preislich zum Vorjahr anbieten. Für die Traditionsfahrt Silvester gibt es eine bereits bekannte Preisstaffelung.

Allerdings müssen wir als Verein, mit einer jetzt qualitativ wie quantitativ gestärkten DSV-Skischule weiter an der Zukunft arbeiten, junge Leute für den Schneesport begeistern und auch dafür, ihr Können und ihre Leidenschaft mit Empathie und einem soliden Fachwissen an andere weiterzugeben. (s. dazu USC-Skischule)

Alle unsere Vereinsfahrten werden zu Selbstkostenpreisen angeboten von Mitglieder:innen für Mitglieder:innen. Denen wollen wir künftig Vorfahrt einräumen. Wir werden deshalb den Zuschlag für Nichtmitglieder:innen – den Saison/Gästekuschlag – pauschal auf 80 Euro erhöhen, zugunsten derer, die mit ihrem Mitgliedsbeitrag auch übers Jahr unsere Arbeit unterstützen. Die Mitgliedschaft kostet nur unwesentlich mehr! Insoweit freuen wir uns auf viele neue Vereinsmitglieder, die auch tatkräftig mitgestalten und Ideen einbringen.



Heidi Krost
Abteilungsleiterin USC Ski & Snowboard



MAINZER
STADTWERKE

KMW



KAMPFSPORT / BUDÔ 武道

Naginata (japanisch: 薙刀 oder 長刀) kann zweierlei bedeuten. Zum einen: tödliches (wörtlich: niedermä- hendes), zum anderen langes Schwert. Die erste Be- deutung von Naginata - 薙刀 - verbindet das Verb *nagu* (薙ぐ = mähen, niedermähen) mit dem Schrift- zeichen für Schwert (刀, Hauptlesung: *katana*). Die zweite bedeutet schlicht "langes Schwert": *naginata* 長 刀. Lang ist das Schwert auch heute noch, tödlich aber schon lange nicht mehr. Die Kampfsportler*innen unserer Tage üben ihre Kunst mit einem Holzschild mit Bambusspitze aus.



NAGINATA 薙刀 SPORTART, WAFFE, MYTHOS

DER AUS JAPAN STAMMENDE KAMPFSPORT FASZINIERT GLEICHERMASSEN DURCH TECHNIK, ÄSTHETIK UND HALTUNG

Naginata ist eine junge Sportart in Deutschland. Den Deutschen Naginata Bund gibt es seit 2003. Einige Dut- zend Aktive gibt es momentan in Deutschland. "Nagi- nata ist die Randsportarten unter den Randsportarten", sagt Edith Knabe, Öffentlichkeitsreferentin im Deut- schen Naginata Bund, nicht ohne Selbstironie. Mainz ist hier gleichwohl eine Naginata-Hochburg - zwei der sechs Vereine in Deutschland sind hier beheimatet, der USC Mainz und der Polizei-Sportverein Mainz. Eine wichtige Rolle bei der Etablierung des Nachfolgers dieser mittelalterlichen japanischen Kampfkunst spielte der Hochschulsport der Johannes Gutenberg- Universität.

In Japan war die der europäischen Greife ähnliche Waffe lange Zeit ein wichtiges Instrument der Kriegsführung. Mit der Schwertlanze hielten Krieger - und Kriegerinnen - ihre Gegner auf Distanz. „Es war eine Waffe der Samurai, der Kriegermönche und der Samurai-Frauen“, so Edith Knabe. "Als die Schusswaffe aufkam, war es um die Naginata dann ge- schehen, aber die Frauen verteidigten schon noch damit Haus und Hof.“



Naginata: eine Mischung aus Etikette und Kampfsport, hier demonstriert von Tobias Knabe, EM-Teilnehmer 2022 (l., Fotos A.S.)

Von der einstigen Martialik ist heute nicht mehr viel zu erahnen. Das Naginata unserer Zeit fasziniert gleichermaßen durch Technik, Ästhetik und Haltung, gerade auch der inneren. "Es ist eine Mischung aus Etikette und Kampfkunst."

„DEMÜTIG EINEN SIEG ENTGEGENNEHMEN“ IM PORTRAIT: MARIE-LUISE GÖBEL



Trainerin im USC Mainz und im Hochschulsport, zugleich eine der besten europäischen Naginata-Sportlerinnen: Marie-Luise Göbel (Fotos: A.S.)



Kampfsport betrieb Marie-Luise Göbel bereits vor ihrem Studium, im Jû Jutsu und Karate war sie aktiv. Von Naginata las sie erstmals im zweiten Semester ihres Medizinstudiums an der Johannes-Gutenberg-Universität beim Durchblättern der Broschüre des Allgemeinen Hochschulsports. „Ich wollte einfach einmal etwas Neues ausprobieren“, erinnert sich die 33-jährige gebürtige Potsdamerin an ihre ersten Lektionen in der Kampfkunst mit der japanischen Schwertlanze bzw. dessen Holz- und Bambusattrappe. Das war 2010, und seither gehört Marie-Luise Göbel zu einem nach wie vor kleinen Kreis an Menschen, die sich in Deutschland der Kampfkunst Naginata verschrieben haben.

Anfängerin ist sie längst nicht mehr, heute betreut sie die Naginatasportler*innen im USC Mainz und in der Hochschulgruppe als Trainerin, gemeinsam mit Julian Parrino, der unlängst Mannschaftsdritter bei den Europameisterschaften wurde. Sie selbst erreichte dabei das Viertelfinale, 2016 in ihrem bisher erfolgreichsten Jahr wurde sie sogar EM- Zweite. Zweimal Silber erkämpfte die Ärztin sich im August bei den Deutschen Meisterschaften, einmal im Rüstungskampf (*shiai* 試合), zum anderen mit ihrem Partner Andreas Nicol (PSV Opladen) im Formenlauf (*engi* 演技).

Während Shiai im Japanischen Wettkampf bedeutet, kann Engi mit Schauspiel, Aufführung oder Darstellung übersetzt werden. „Es handelt sich um eine Abfolge von Schlägen und Techniken mit einem Partner, nicht Gegner!“, erläutert Marie-Luise Göbel. „Der Wettkampf im Formenlauf besteht aus der Konkurrenz zweier Paare.“ Und es spielt keine Rolle, ob diese Paare aus Männern oder Frauen bestehen. Das ist eines der Dinge, die ihr an dieser Kampfkunst gefallen: „Es kommt weniger auf Kraft und Größe an, sondern mehr auf die richtige Technik, mit der die Naginata als sehr lange Waffe gehandhabt wird. Dadurch spielt es nicht so eine große Rolle, ob man Mann oder Frau ist.“

Eine große Rolle spielt für sie die Fortbildung mit japanischen Lehrern: „Die müssen uns noch viel beibringen“, sagt Marie-Luise Göbel und charakterisiert ihre Sportart: „Es ist sehr viel Etikette enthalten, es geht um Höflichkeit und Respekt. Es geht um Sport, aber auch um allgemeine Werte. Um Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin. Darum, einen Sieg demütig entgegenzunehmen, aber auch darum, eine Niederlage zu reflektieren und eigene Schwächen anzuerkennen sowie an ihnen zu arbeiten. Es geht um Werte, die es natürlich auch bei uns in Europa gibt, die aber in der japanischen Gesellschaft noch einmal ganz anders verankert sind.“

NAGINATA IM SPIEGEL VON LITERATUR UND KUNST

Als vormoderne Kriegswaffe ist die japanische Schwertlanze Gegenstand literarischer Beschreibungen ebenso wie bildhafter Darstellung. In der edozeitlichen Populärkultur (17. bis 19. Jh.) des Ukiyo-e spielt die Darstellung kämpfender Frauen eine besondere Rolle.

„Naginata bezeichnet eine Form in der Heian-Ära (794 – 1185) auftauchender langstieliger Waffen. In den aus der Literaturgeschichte bekannten, etwa 1370 entstandenen Kriegserzählungen ‚Chronik des großen Friedens‘ (Taiheiki 太平記) ist die Naginata die am häufigsten genannte Waffe. Weil es nicht nur die Möglichkeit verleiht, den Gegner aus größerer Entfernung zu schneiden oder zu durchstoßen, sondern auch zu schlagen, fand die Naginata zur Zeit der Nord-Süd-Dynastien (1336 – 1392) als bedeutende Waffe große Verbreitung.“

Quelle: Kampfsport-Portal "Welt der Schwerter" (Tôken World 刀剣ワールド):



Naginata-Darstellung des Ukiyo-e-Künstlers Utagawa Kuniyoshi (1798 - 1861); Quelle:

<https://www.wikiwand.com/ja/薙刀術>

Unten: Darstellung der weiblichen Samurai Tomoe Gozen in der Schlacht von Awazu 1184; Holzdruck 1899 von Toyohara Chikanobu 豊原周延 (1838–1912)



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Y%C5%8Dsh%C5%AB_Chikanobu_Tomoe_Gozen.jpg

KENDÔ 剣道 – DER WEG DES SCHWERTES



KENDÔ - IDEE UND HALTUNG

Die Idee des Kendô (Kendô no rinen 剣道の理念) ist es, den menschlichen Charakter durch Anwendung der Prinzipien des Schwertes zu schulen (Kendô wa ken no rihô no shûren ni yoru ningen keisei no michi de aru 剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である)。



Fotos: A.S.

DM IN RECKLINGHAUSEN MIT DREI USC-KENDOKA

Rute André, Tino Bila und Anna Deichmann standen im Kader des Südwestdeutschen Kendo Verbandes

Bei den Deutschen Meisterschaften in Recklinghausen (24. September 2022) waren drei USC-Kendoka dabei. USC-Abteilungsleiterin Rute André und Anna Deichmann bei den Damen sowie Verbandstrainer Tino Bila bei den Herren standen im Kader des Südwestdeutschen Kendo Verbandes. Den Einzug ins Viertelfinale verpassten beide Teams. "Es war sehr knapp, aber leider haben wir keine Platzierung geschafft", fasste Rute André die DM-Teilnahme zusammen. Die Damen wurden nach einem Sieg, einem Unentschieden und einer Niederlage Dritte in ihrem Viererpool. "Uns haben nur ganz wenige Punkte für das Weiterkommen gefehlt", so Rute André. Die Herren kamen in ihrer Dreiergruppe auf Rang zwei.



Die südwestdeutsche Auswahl mit starker USC-Beteiligung, v.l.:
Tino Bila, Rute André und Anna Deichmann (Bildmitte)

Kendo auf der USC-Website: <https://www.usc-mainz.de/abteilungen/kendo.html>

78. Uni Mainz Kendo Seminar mit Kozaki Sensei

10. – 11. Dezember 2022

Nihonkendokata + Keiko

Seminarleitung / Facilitator
Assistent

Kozaki Hiroshi Sensei – Renshi 7. Dan Kendo
Genta Kozaki – 4. Dan Kendo

Ort / location

Rabanus-Maurus Gymnasium, 117er Ehrenhof 2, 55118 Mainz

Zeitplan / Schedule

- Samstag / **Saturday** 10.11
10:00 – 12:00
14:00 – 17:00
- Sonntag / **Sunday** 11.12
09:30 – 12:30

Anmeldung / Registration

Email: kendo@usc-mainz.com

Änderungen / Updates:

www.kendo-mainz.de

Veranstalter / Host

USC Mainz e.V., Abteilung Kendo

Kontakt / Contact

kendo@usc-mainz.com

Bringt bitte bokuto mit / **Please bring your bokuto**

Teilnahmegebühr / Seminar Fee

15 € vor Ort zu entrichten / **to be paid on location**

5 € für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sowie für Nicht-Rüstungsträger /
Age below 18 years old and beginners without bogu

(Teilverpflegung inbegriffen, Mineralwasser wird gesorgt /
Snacks included, water will be provided)

Übernachtung / Sleeping accommodations

Wird privat organisiert, bitte Bedarf bei der Anmeldung mitteilen, Schlafsack mitbringen
Please contact the seminar organization, please bring a sleeping bag and matt

Hygienemaßnahmen – Infektionsschutz / Hygiene measures

Für Training mit Bogu ein men-shield wird empfohlen. / **A Men-shield is suggested for training with bogu.**

Weitere Infos / **more infos:**

<https://corona.rlp.de/de/service/faqs/>



Hinweis / Disclaimer: Der Veranstalter und der Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

We are not held responsible in any way, participation at your own risk.

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

ABTEILUNG SCHWIMMEN



MENTALTRAINING UND TABATA

Neben Wassertraining gibt es bei uns auch Mental- und Trockentraining mit Sonja Kistenpfennig (zertifizierte Mental- und Fitnesstrainerin)

Mentaltraining

Seit einigen Jahren ergänzt unser Speedteam (unsere Schnellsten) einmal wöchentlich sein körperliches Training durch mentale Arbeit. Mit Mentaltraining trainieren die Sportler ihren Trainingsleistung punktgenau abzurufen, nämlich dann, wenn sie es im Wettkampf brauchen. Aber nicht nur das! Wir arbeiten gemeinsam an Konzentration, Motivation, Mentaler Stärke und tauchen gezielt in die umfassende Wettkampfvorbereitung ein. Sollten Verletzungen die Sportler daran hindern ihr Wasser oder Trockentraining zu absolvieren, können wir mittels mentalem Techniktraining weiterhin gezielt an der Technik arbeiten. Ich nutze für unser Mentaltraining ein Methodenbuffet, das es mir erlaubt, praxisorientiert und spielerisch unsere Sportler voranzubringen. Schöner Nebeneffekt, das Mentaltraining unterstützt die Sportler auch in ihrem Leben abseits ihres Sports.

USC-Tabata

Einmal in der Woche gibt es für das Speedteam und die 2. Mannschaft ein Tabata-Training. Ein hochintensives Intervalltraining, in dem wir Kraft- und Cardiotraining kombinieren. Die verschiedenen Übungen an unterschiedlichen Sportgeräten garantieren immer ein sehr abwechslungsreiches Training. Wichtig ist mir dabei das Training an der Luft. Wir trainieren ausschließlich im Freien. (Beitrag: Sonja Kistenpfennig)



Stichwort

Tabata

Hochintensives
Intervalltraining,
Mischung aus
Kraft- und Car-
diotraining



ABTEILUNG SCHWIMMEN

SCHWIMMKURSE

In unseren Schwimmkursen geht es darum, dass Kinder die Scheu vor dem Wasser verlieren und im Rahmen des Seepferdchens die Grundlagen des Schwimmens erlernen. Kinder ab einem Alter von fünf Jahren haben die Chance, in unseren Schwimmkursen, die wir mittwochs und samstags anbieten, ein Wassergefühl zu entwickeln. Dadurch sollen sie ihr Seepferdchen-Abzeichen ohne jegliche Angst absolvieren können.

Wir legen den Fokus in unseren Schwimmkursen auf das Schwimmen in der Rückenlage. Erfahrungsgemäß fällt den Kindern das Rückenschwimmen leichter aufgrund des Kraulbeinschlags und der Lage des Kopfs. Desweiteren üben wir mit den Kindern das Tauchen und Springen vom Beckenrand. Diese Kriterien sind ebenfalls notwendig für das Bestehen des Abzeichens.

Zudem versuchen wir durch spielerische Aktivitäten, den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen. Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich bei unserer Abteilungsleiterin Heike Buchmeier (uscmainz@gmail.com).

Text: Emilia Popp



SENIOREN-MASTERS IN ROM

Nach fünf errungenen Rheinland-Pfalz-Meistertiteln im April 2022 in Mainz-Mombach beim Schwimmen in der Altersklasse 55 über 50 m, 100 m Brust, 200 m, 400 m und 800 m Freistil sowie weiteren Top-10-Platzierungen bei den Deutschen Meisterschaften (4. Platz über 50 m und 200 m Brust, 5. Platz über 800 m Freistil, 6. Platz über 200 m FS) wurde die Europameisterschaft in Rom angestrebt. Belohnt wurde das fünfmalige Training in der Woche mit dem 18. Platz in der AK 55 über 400 m Freistil, Rang 17 über 100 m Brust und 200 m Freistil in persönlicher Bestzeit von 2:37,27 Minuten.

Stattdessen hat dieses phantastische Event in der italienischen Hauptstadt im Foro Italico, dem Olympiastadion von 1960.

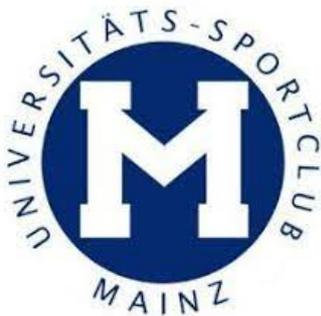
Beitrag: Jens Kühne



ABTEILUNG SCHWIMMEN

Schwimmtrainer*in gesucht!!

USC Mainz - Abteilung Schwimmen



Anforderungen

- Du kannst in allen Lagen schwimmen und gut erklären
- Du hast Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Du liebst den Teamgeist
- Rettungsschwimmerniveau Silber (Kann nachgereicht werden)

Wir bieten

- Ein junges und innovatives Team
- Mit dem Unileben kompatible Arbeitszeiten
- Eine feste Bezahlung über Mindestlohnstandard
- Die Möglichkeit zu individuellen Fortbildungen und Lehrgängen
- Spaß bei der Arbeit

Anschrift für Bewerbungen
Heike Buchmeier (USC
Mainz)

Telefon: +49 6139 3554250
(Montags bis Freitags 11-14
Uhr)

E-Mail:
uscmainz@gmail.com

Dahlheimer Weg 2
55128 Mainz

ABTEILUNG FITNESS & SENIOR*INNEN DIE SEELE DES VEREINS: INGE HÄRLE



Kaum jemand im USC Mainz, der sie nicht kennen würde. Generationen an jungen Menschen sind durch ihre Hände gegangen bei den Schülerinnen und Schülern der Leichtathletik-Abteilung. Ehrenmitglied ist sie, aber auch mehr als das: Inge Härle, Jahrgang 1939 und seit 1980 Clubmitglied, ist so etwas wie die Seele des Vereins.

Heute ist sie mit über 80 Jahren noch immer im Verein engagiert, immer Mittwochs trainiert sie am Vormittag eine Damengruppe im Fechtsaal, am Nachmittag dann eine Herrengruppe. Auch an Fitness und Beweglichkeit mangelt es Inge Härle nicht. Was ihr Sorgen bereitet, sind ihre sich verschlechternden Augen. Und was ihr im Vergleich zu früher im sozialen Bereich fehlt, ist „das einfache Miteinander, das ist etwas kaputtgegangen“.

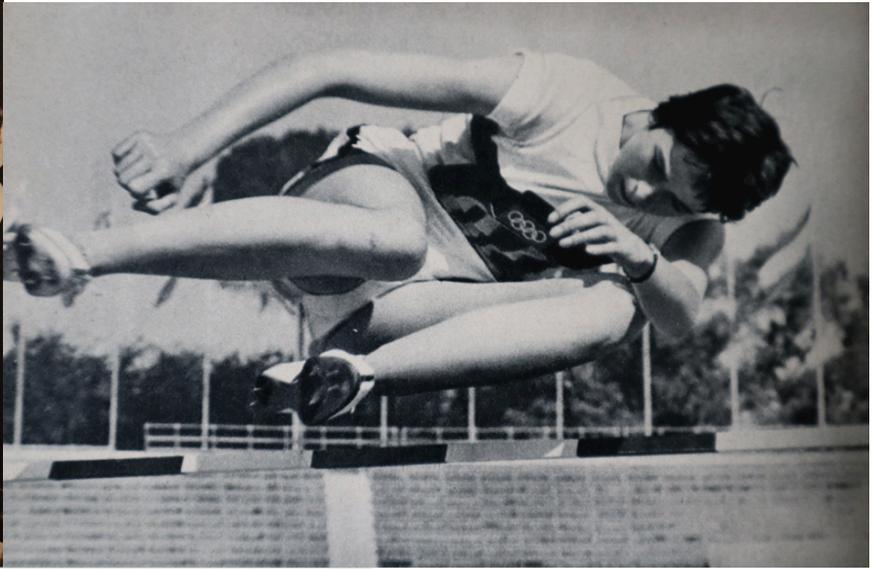
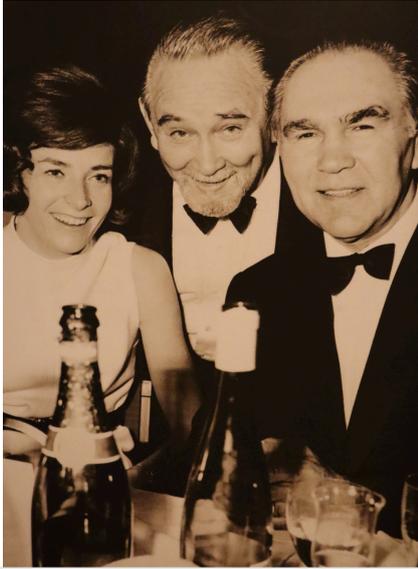
Aber die Arbeit mit ihren Damen und Herren möchte Inge Härle nicht missen. „Es ist fast wie eine Therapiegruppe, wenn jemand ein Problem hat, sind da immer die anderen und geben Hilfestellungen.“ Gerade für dieses Atmosphärische in einem Verein aber mangelt es – und nicht nur ihr – heute an Voraussetzungen. „Was fehlt, ist ein Ort, an dem man sich mal zusammen hinsetzen kann wie früher die Wischmann-Klause oder die Kneipe im Wischmann-Haus. Es fehlt in dieser Hinsicht ein bisschen die Seele des Vereins.“

Den vollständigen Beitrag gibt es auf:

<https://www.usc-mainz.de/abteilungen/fitness-senioren/impressionen-aus-der-abteilung.html>



GEBURTSTAGE: 80 JAHRE INGRID MICKLER-BECKER



Am 26. September feierte Ingrid Mickler-Becker ihren 80. Geburtstag. Als zweifache Olympiasiegerin im Fünfkampf 1968 und mit der Sprintstaffel 1972, als zweimalige Europameisterin und vielfache deutsche Rekordhalterin ist sie eine der besten deutschen Leichtathletinnen aller Zeiten. Michael Sauer, langjähriger Weggefährte und selbst eine Leichtathletik-Legende, portraitiert die frühere rheinland-pfälzische Staatssekretärin auf der USC-

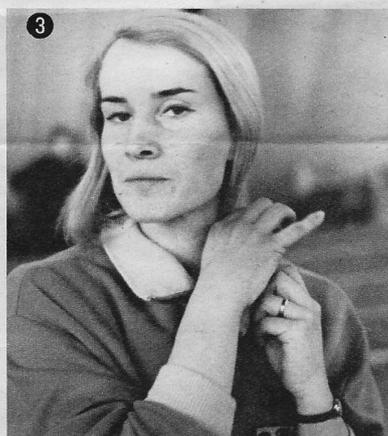
Website unter:

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



EINE PIONIERIN DER LEICHTATHLETIN: 80 JAHRE HELGA LETZELTER

Die Mainzer Professorin Helga Letzelter revolutionierte als erste deutsche Flop-Springerin vor über 50 Jahren den Frauenhochsprung. Am 11. September feierte die ehemalige deutsche Rekordhalterin ihren 80. Geburtstag (mehr dazu auf der Homepage).



Der Fosbury-Flop wird zur großen Mode. Helga Kriess aus Mainz war acht Jahre lang nicht über 1,59 m hinausgekommen. Da riet ihr Trainer Benno Wischmann: Versuch' doch mal den Fosbury-„Loping“! Das Experiment glückte. Helga verbesserte sich plötzlich um 10 cm! Unsere Fotos zeigen in vier Phasen die Rückwärtsakrobatik bis zur „Landung“. Foto Nr. 3: Helga Kriess, beim Make-up. Fotos: Otto Metelmann



USC-WELTKLASSE - GETWITTERT

Allgemeine Zeitung @aznachrichten · Aug 16
Niklas Kaul ist Zehnkampf-Europameister. Der Mainzer gewinnt bei den Titelkämpfen in München in einem spektakulären Schlusspurt den Titel. #niklaskaul
[Translate Tweet](#)



allgemeine-zeitung.de
Niklas Kaul krönt sich zum Zehnkampf-Europameister - Allgemeine Zei...
Niklas Kaul ist Zehnkampf-Europameister. Der Mainzer gewinnt bei den Titelkämpfen in München in einem spektakulären Schlusspurt den ...

Allgemeine Zeitung @aznachrichten · 19h
Durch ein „K“ benennt Ortsbürgermeister Martin Fölix die Gemeinde #Saulheim wie schon 2019 kurz entschlossen um. Der Titel des #Zehnkämpfers hat für die Gemeinde viele positive Aspekte.
[Translate Tweet](#)



allgemeine-zeitung.de
Ganz Saulheim feiert den Europameister Niklas Kaul - Allgemeine Zeit...
Durch ein „K“ benennt Ortsbürgermeister Martin Fölix die Gemeinde wie schon 2019 kurz entschlossen um. Der Titel des Zehnkämpfers ha...

uscmainz Leichtathletik @USCMainz_LA

"Die Geschichte wiederholt sich: Der Triumph des USC-Zehnkämpfers Niklas Kaul bei den Leichtathletik-Europameisterschaften weckt Erinnerungen an Doha und Bydgoszcz. ... Und der gesamte Abend im Olympiastadion fühlt sich an wie der „goldene Sonntag“ 1972."

[sportausmainz.de/sport/artikel/...](https://sportausmainz.de/sport/artikel/)

[Translate Tweet](#)

Nach drei Jahren wieder in die Kiste gegriffen

PETER H. EISENHUTH | 18.08.2022



Die Geschichte wiederholt sich: Der Triumph des USC-Zehnkämpfers Niklas Kaul bei den Leichtathletik-Europameisterschaften weckt Erinnerungen an Doha und Bydgoszcz. Vater Michael Kaul erklärt das Geheimnis des 1500-Meter Laufs. Und der gesamte Abend im Olympiastadion fühlt sich an wie der „goldene Sonntag“ 1972.

[ZUM ARTIKEL](#)

Wiesbadener Kurier @wknachrichten · Aug 16

Niklas Kaul ist Zehnkampf-Europameister. Der Mainzer gewinnt bei den Titelkämpfen in München in einem spektakulären Schlusspurt den Titel. #niklaskaul



Landesregierung Rheinland-Pfalz @rlpNews · Aug 16

Niklas Kaul hat eine sensationelle Aufholjagd hingelegt: #Europameister #Zehnkampf 🍀🍀 Ministerpräsidentin Malu Dreyer gratuliert dem gebürtigen Mainzer: „Niklas Kaul ist Sportler der Superlative, jüngster Zehnkampf Weltmeister und jetzt Europameister!!! Wir freuen uns mit ihm!“

[Translate Tweet](#)



Allgemeine Zeitung @aznachrichten · Aug 17

Nach der EM-Goldmedaille für Zehnkämpfer Niklas #Kaul ist die Freude in #Mainz riesig. Oberbürgermeister Michael Ebling kündigt schon einmal einen gebührenden Empfang an. #Leichtathletik #Munich2022

[Translate Tweet](#)



Universität Mainz @uni_mainz · Aug 17

Auch wir gratulieren JGU-Student Niklas Kaul ganz herzlich zum (erneuten) EM-Titel im Zehnkampf! 🏆🥳 // Wie er Studium und Profisport miteinander verbindet 👉 magazin.uni-mainz.de/9740_DEU_HTML....

USC-WELTKLASSE - GETWITTERT

ZDF sportstudio @sportstudio · Aug 16

Der König der Athleten bei der #LeichtathletikEM heißt Niklas #Kaul. Wie bei seinem WM-Titel in Doha rollt er im #Zehnkampf das Feld am zweiten Tag von hinten auf. @Euro_Champs @ECMunich2022 #munich2022 #ec2022

Translate Tweet



zdf.de
European Championships: Kaul Europameister im Zehnkampf
Der König der Athleten bei der Leichtathletik-EM heißt Niklas Kaul. Wie bei seinem WM-Titel 2019 rollt er das Feld am zweiten Tag von hinten ...

6 17 196

Sportschau @sportschau · Aug 16

Niklas Kaul hat die Sensation geschafft und dem lange führenden Simon Ehammer aus der Schweiz noch den EM-Titel im Zehnkampf entrissen. sportschau.de/european-champ... #ec2022 #munich2022 #Leichtathletik

Translate Tweet



sportschau.de
European Championships: Zehnkampf: Sensationeller Kaul greift Eha...
Der Kampf um den Zehnkampf-Titel bei den European Championships spitzt sich zu. Vor dem abschließenden 1500-Meter-Rennen hat Nikla...

8 21 338

L'ÉQUIPE @lequipe · Aug 16

L'Allemand **Niklas Kaul**, acclamé par le public de Munich, a remporté le décathlon des Championnats d'Europe mardi avec 8 545 points. ow.ly/uG5750KIITg

Translate Tweet



Tagesspiegel Sport @TspSport · Aug 16

Niklas #Kaul scheint schon hoffnungslos zurück im Zehnkampf. Doch mit einem famosen Endsprint kämpft er sich zurück und holt EM-Gold. #Munich2022 #BackToTheRoofs

Translate Tweet



tagesspiegel.de
Niklas Kaul und sein kleines sportliches Wunder
Niklas Kaul scheint schon hoffnungslos zurück im Zehnkampf. Doch mit einem famosen Endsprint kämpft er sich zurück und holt EM-Gold.

DER SPIEGEL @derspiegel · Aug 16

Lange war **Niklas Kaul** nur Siebter im Zehnkampf. Dann drehte der Ex-Weltmeister auf. Über die abschließenden 1500 Meter pulverisierte Kaul seine persönliche Bestzeit – und stürmte zum EM-Titel.

Translate Tweet

stern @sternde · Aug 16

European Championships: Sensationeller Schlusslauf: **Niklas Kaul** gewinnt Gold im Zehnkampf

Translate Tweet



stern.de
Sensationeller Schlusslauf: Niklas Kaul gewinnt Gold im Zehnkampf
Niklas Kaul hat nach einem überragenden 1500-Meter-Lauf zum Abschluss des Zehnkampfes dem Schweizer Simon Ehammer die ...

Sky Sport @SkySportDE · Aug 16

Gold bei der Heim-EM! **Niklas Kaul** ist Europameister im Zehnkampf! 🇩🇪

#munich2022

Translate Tweet



EUROPEAN CHAMPIONSHIPS MUNICH 2022
NIKLAS KAUL
GOLD ▶▶ ZEHNKAMPF

6 43 651

USC-WELTKLASSE - GETWITTERT

You Retweeted

1. FSV Mainz 05
@1FSVMainz05

Der nächste Mainzer Europameister! 🏆🥰 Herzlich Glückwunsch zu Gold im Speerwurf, Julian Weber! 🇩🇪
#munich2022 #ec2022

Translate Tweet



You Retweeted



Michael Ebling @michaebling · 22h

wie wunderbar! herzlichen Glückwunsch 🇩🇪🏆🥰 Mainzer Julian Weber holt Gold im Speerwurf [swr-aktuell-app.swr.de/news/168766/Ma...](https://www.swr-aktuell-app.swr.de/news/168766/Ma...)

Translate Tweet



Landesregierung Rheinland-Pfalz @rlpNews · 21h

Herzlichen Glückwunsch, Julian Weber. Was für eine starke Leistung! 🇩🇪🏆
Ministerpräsidentin Malu #Dreyer gratuliert dem Speerwerfer des USC #Mainz zur Europameisterschaft. 2021 hatte sie ihn mit Sportplakette ausgezeichnet.
#EC2022 #Munich2022 #RLP

Translate Tweet



You Retweeted

Team Deutschland @TeamD · 10h
#GOLDWURF!! 🇩🇪🏆

#JulianWeber wirft sich den Speer in Richtung #GOLD und ist #EUROPAMEISTER!!! 🇩🇪🏆

#TeamD #WirfuerD #EC2022 #Munich2022

Translate Tweet



4

30

654



Die Streitkräftebasis @SKB_JSES · 8h

Furioses Finale in der #Leichtathletik bei den European Championships #Munich2022: Oberstabsgefreiter Julian Weber von der #Sportfördergruppe der #Bundeswehr in #Berlin wirft seinen Speer auf 87,66 m zu GOLD 🇩🇪🏆 und ist #Europameister!
Herzlichen Glückwunsch!
#SKB #Sportförderung

European Athletics @EuroAthletics · 10h

All it takes is one throw. 🇩🇪🏆

Julian Weber 🇩🇪 lands European javelin gold in #Munich2022 with a fourth round throw of 87.66m! 🇩🇪🏆

#BackToTheRoofs

(@dlv_online)



1

19

75



uscmainz_leichtathletik @USCMainz_LA · 8h

Der neue Europameister im Speerwerfen heißt #JulianWeber! (Foto: Iris Hensel). Der 27-Jährige Olympia- und WM-Vierte vom @USCMainz_LA hat zum Abschluss der LA-EM im Münchner Olympiastadion mit 87,66 m noch einmal für einen besonderen Paukenschlag gesorgt. [usc-mainz.de/abteilungen/le...](https://www.usc-mainz.de/abteilungen/le...)

Translate Tweet



Allgemeine Zeitung @aznachrichten · 22h

Jubel bei Julian Weber! Der Mainzer Speerwerfer hat bei den Heim-Europameisterschaften mit 87,66 Meter in München die Gold-Medaille gewonnen.

[Translate Tweet](#)



allgemeine-zeitung.de
Leichtathletik-EM: Gold für Julian Weber im Speerwerfen - Allgemeine...
Jubel bei Julian Weber! Der Mainzer Speerwerfer hat bei den Heim-Europameisterschaften mit 87,66 Meter in München die Gold-Medaill...

Frankfurter Allgemeine gesamt @FAZ_NET · 21h

Von wegen ewiger Vierter: Zum Abschluss der European Championships platzt bei Speerwerfer Julian Weber endlich der Knoten. Der Mainzer wird Europameister. #München2022

[Translate Tweet](#)



faz.net
Leichtathletik-EM in München: Speerwerfer Weber gewinnt Gold
Von wegen ewiger Vierter: Zum Abschluss der European Championships platzt bei Speerwerfer Julian Weber endlich der Knoten...

DER SPIEGEL @derspiegel · 22h

Die nächste Goldmedaille für das deutsche Leichtathletik-Team bei der EM in München: **Julian Weber** warf den Speer 87,66 Meter weit.

You Retweeted

Merkurist @MerkuristM · 21h

Julian Weber ist Europameister! Damit geht die zweite Goldmedaille nach Mainz. #Munich2022

SPIEGEL Sport @SPIEGEL_Sport · 8h

Der vierte Platz gehörte oft ebenso zu **Julian Weber** wie seine vielen Verletzungen. Es wirkte wie ein Fluch. Doch nun schleuderte er den Speer zum EM-Titel – obwohl er am Morgen noch an seinem Start zweifelte.

You Retweeted

leichtathletik.de @dlv_online · 22h

Ist es zu fassen?! 😄 Zwei vierte Plätze bei internationalen Großereignissen und jetzt ist es GOLD 🏆 Julian Weber ist Europameister im Speerwurf 🏆
#Munich2022 #BackToTheRoofs

[Translate Tweet](#)

ZDF @ZDF · 22h

Julian **Weber** ist **Europameister** im Speerwerfen. Herzlichen Glückwunsch und Hut ab! 🏆🎉 #EC2022

[Translate Tweet](#)



Merkurist @MerkuristM · 6m

Die Mainzer **Europameister** Niklas Kaul und **Julian Weber** werden nach ihren Triumphen bei der Leichtathletik-EM in München gefeiert – von der Presse und in den sozialen Medien:

[Translate Tweet](#)



merkurist.de
„King Kaul“ – Mainzer Sporthelden gefeiert
Die Mainzer Europameister Niklas Kaul und Julian Weber werden nach ihren Triumphen bei der Leichtathletik-EM in München gefeiert – von ...

tagesschau @tagesschau · 22h

Leichtathletik-EM: **Julian Weber** triumphiert im Speerwurf [tagesschau.de/sport/sportsch...](#) #EuropeanChampionships #Leichtathletik

[Translate Tweet](#)



tagesschau.de
Leichtathletik-EM: Julian Weber triumphiert im Speerwurf
Am letzten Tag der European Championships ist Julian Weber Europameister im Speerwerfen geworden. Im vierten Versuch schaffte...

Sportschau @sportschau

Julian Weber erfüllte sich bei den European Championships in München seinen Traum: Er warf den Speer weiter als alle anderen. [sportschau.de/european-champ...](#) #munich2022 #ec2022

bnp **BNN Germany** @BNNGermany · 7h

BREAKING: Germany finished top of the medal table in the European Athletics Championships on Sunday with a gold medal in the men's javelin for **Julian Weber** and a sprint relay victory.
[#EuropeanAthleticsChampionships](#)

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

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

Register:

Amtsgericht Mainz: Nr. 1195

Redaktionell verantwortlich:

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

BEITRÄGE UND QUELLEN

Fotos: Iris Hensel, KJPeters Sports, A.S.
Texte: soweit nicht anders gekennz.: A.S.
Screenshots: Twitter

