

KSV-Information

Nr. 1

47. Jahrgang

September 2024

Verfasser: Hans Poschet * Kaltensondheimer Str 59 F * 97318 Kitzingen * Tel: 0170-2325944

Gewichtheben **Boxen** **Fitness**



Kraftsportverein
1894/96 Kitzingen e.V.
Walter-Schneider-Sporthalle
Glauberstraße 9

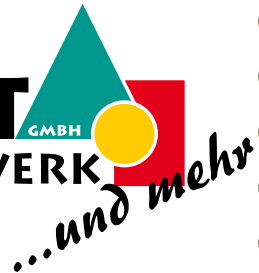
NICHT VERGESSEN:

Mitglieder- /Bank/ Adressinformationen

Helfen Sie uns bitte bei unserer ehrenamtlichen Arbeit. Bitte teilen Sie der Vorstandschaft, Änderungen an Mitgliederdaten mit Hilfe des neuen Formulars **“Meldung an den 1. Vorstand”** mit. Das Formular liegt in den Sportstätten aus und steht als PDF-Download auf unserer Homepage zur Verfügung. Sie ersparen sich und uns viel unnötige Arbeit, Bankgebühren und Telefongespräche.

IHR PARTNER RUND UMS HOLZ...
WIR BRINGEN HOLZ IN FORM..

HOLZWERK HAIDT
HOLZFACHMARKT · SÄGEWERK



Unser Service:

Beratung und Aufmaß vor Ort
Zubehör für den Holzbau
Liefer-, Montage- und Einbauservice
Mietgeräte ...

Gewerbegebiet Kleinlangheim-Haidt

Tel. 09325 - 999 37

info@holzwerk-haidt.de

www.holzwerk-haidt.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.00 bis 18.00 Uhr

Sa 9.00 bis 14.00 Uhr

So 9.00 bis 12.00 Uhr (kein Verkauf)

Der 1. Vorstand, hat das Wort.

Liebe Vereinskameradinnen und Vereinskameraden,

das abgelaufene Jahr war wieder geprägt von diversen Bauausschusssitzungen . Nachdem die technische Ausstattung unserer Räumlichkeiten in trockenen Tüchern war stand die Planung unserer Büro-, Küchenkombi im Raum. An dieser Stelle auch ein Lob an die Küchenplanerin von XXXlutz . Geduldig und mit viel Fachkompetenz hat sie unsere immer wieder über den Haufen geworfenen Planungen neu umgesetzt. Stand jetzt ist die Möbel und Geräteausstattung final bestellt und zur Hälfte anbezahlt. Jetzt muss nur noch der Umzug in unser neues Domizil halbwegs termingerecht im April 2025 erfolgen.

Mit unserem 2. Vorstand Kai Kasper war ich stellvertretend für Thomas Stöhr zur Preisvergabe bei der Sportlerehrung der Stadt Kitzingen.

Gleich mit der ganzen Vorstandschaft sind wir zur Spendenübergabe der Sparkasse Kitzingen erschienen. Hier hat die Sparkasse uns einen Zuschuss von 1000 € für das neu anzuschaffende Stemmbrett gewährt.

Die nächste arbeitsintensive Planung kommt in Kürze in Form unserer verschobenen 125 Jahrfeier und gleichzeitig einer angemessenen Feier bzgl. unseres Umzuges in die Sickerhalle auf uns zu. Der KSV soll sich ja in neuen Räumen der Kitzinger Bevölkerung präsentieren, auch um entsprechend neue Mitglieder zu gewinnen. Damit komme ich zum Ende und wünsche allen aktiven Sportlerinnen und Sportlern eine verletzungsfreie neue Saison sowie allen Mitgliedern und ihren Familien ein glückliches und gesundes 2024/25.

Euer 1. Vorstand Hans Poschet



#intraoralsan
#3ddruck
#3ddesign
#cadcam
#guidedsurgery
#digitalerworkflow

**Digitale
Lösungen
von Morgen**

www.friese-dentallabor.de

**vereint im
Handwerk
von heute.**



Termine

19.10.2024 HG KSV Kitzingen/Kraftmühle Würzburg - AC 82 Schweinfurt III

14.12.2024 AC 82 Schweinfurt II - HG KSV Kitzingen/Kraftmühle Würzburg

11.01.2025 HG KSV Kitzingen/Kraftmühle Würzburg - TSV Röthenbach II

15.02.2025 HG KSV Kitzingen/Kraftmühle Würzburg - AC 82 Schweinfurt II

08.03.2025 TSV Röthenbach II - HG KSV Kitzingen/Kraftmühle Würzburg

22.03.2025 AC 82 Schweinfurt III - HG KSV Kitzingen/Kraftmühle Würzburg

25.01.2025 1. Wettkampf Masterrunde

22.02.2025 2. Wettkampf Masterrunde

25.10.2025 Abteilungsversammlung Gewichtheben / Fitness

09.11.2025 Vereinsmeisterschaften Gewichtheben

Alle fettgedruckten Termine finden in Kitzingen statt. Entweder in der Walter Schneider Halle, Glauberstrasse 9 oder in unserem neuen Domizil in der Sickergrund Halle in der Siedlung.

Weitere Termine und Veranstaltungsergebnisse

Aktuelle Infos bezüglich Termine und Sportveranstaltungen erhaltet ihr in der Sportvorschau der Tageszeitung und auf unserer Homepage unter

www.KSV-Kitzingen.de

**Bitte nicht vergessen:
Newsletter abonnieren unter
webmaster@ksv-kitzingen.de**

Elektro Seynstahl

ihre Fachfirma rund ums Haus für Elektro / Sanitär und Heizung



Seynstahl

ELEKTRO / SANITÄR / HEIZUNG

Elektro Seynstahl GmbH, An der Staustufe 15, 97318 Kitzingen
www.meinemeister.de, www.facebook.com/elektroseynstahl



Michael Amend. Pfaffensteig 13
Heilpraktiker | 97346 Iphofen

Folgende Therapieformen biete ich in meiner Praxis an:

- Traditionelle Chinesische Medizin (Akupunktur, Kräutertherapie, Ernährungslehre)
- Ohrakupunktur nach Dr. Paul Nogier
- Schädelakupunktur nach Dr. Toshikatsu Yamamoto
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Breuß-Massagen
- Muskel- und Gelenktaping (Meditape®)
- Sporttherapeutische Beratungen – und Trainingsplanungen

Ist eine Behandlungsart für Sie dabei?

Terminvereinbarung:

Telefon 09323 / 8 77 39 38 | E-Mail info@tcm-amend.de

REIFEN ALLER HERSTELLER

CONTI SP-CO2 205/55 R16 91V	74,- EURO
UNIROYAL RAIN-2 205/55 R16 91 W	69,- EURO
HANKOOK V12 EVO 225/45 ZR17 94 Y XL	94,- EURO



VREDESTEIN
ULTRAC SESSANTA
225/40/R18
AB 171,- EURO

ALLERPREISE STAND 15.02.2008 • IRRTÜMER UND ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN
ES SIND NICHT IMMER ALLE WAREN AUF LAGER, KONTAKTIEREN INNERHALB WENIGER TAGE FÜR SIE BESTELLT WERDEN.

REIFEN PUDENZ

TUNING
REIFEN
AUSPUFF
MOTORRÄDER



**MICHELIN
MOTORRADREIFEN**

180/55ZR17 73 W
TL PIL POWER R
124,- EURO

**KW-GEWINDEFÄHRWERKE
UND TIEFERLEGUNGEN**

MOTORRADREIFEN
ALLER HERSTELLER

MICHELFELDER WEG • 97318 HOHENFELD-KITZINGEN • TELEFON 09321 - 33 601 • TELEFAX 09321 - 38 96 22

Dank für finanzielle Unterstützung

Die ***Gewichtheber und Fitnessabteilung***, sowie die ***Boxabteilung des KSV Kitzingen*** bedanken sich für ***großzügige Spenden*** zur Unterstützung der Durchführung von Sportveranstaltungen sowie der Vereins- und Jugendarbeit beim

BGKV Ufr., der ***Sparkasse Mainfranken der Stadt Kitzingen***, dem ***Landkreis Kitzingen***, ***VR Bank Kitzingen*** und der ***LKW Kitzingen***,

Ebenfalls bei allen Übungsleitern, Mitarbeitern und den überaus großzügigen Mitgliedern, Förderern und Sponsoren.

Selbstverständlich werden die Spenden nur satzungsgemäßen Zwecken zugeführt.

Berichte HAUPTVEREIN

29.09.2023 **Abteilungsversammlung Gewichtheben / Fitness**



Am 29.09.2023 fand die Abteilungsversammlung Gewichtheben / Fitness mit Neuwahlen statt.

Da **Norbert Graber** bereits an der vorjährigen Abteilungsversammlung angekündigt hatte, für eine Wiederwahl als sportlicher Leiter nicht mehr zur Verfügung zu stehen, musste ein Nachfolger gefunden werden.

Nach dem Rücktritt 2021 von **Armin Uhl** sind wir als Trio für die Abteilungsleitung gestartet. Hintergrund war, einzelne Personen nicht mehr zu sehr zu belasten, da es immer schwieriger wird die Posten der Ehrenämter zu besetzen. Leider wurden die Aufgaben durch einen Ausfall wieder nur auf 2 Personen verteilt. Dies war nicht der Gedanke den wir damals hatten. Dieses, aber auch persönliche Gründe haben **Norbert Graber** veranlasst seinen Posten nicht mehr weiterzuführen.

Darauf folgten viele Gespräche, um für die Situation eine Lösung zu finden. Abteilungsleiter **Michael Amend** hatte eine Umfrage gestartet, mit der Nachfrage wer sich inwiefern mit in die Abteilung einbringen könnte.

Leider war diese Umfrage, bis auf wenige Ausnahmen, sehr ernüchternd.

Nach Gesprächen mit der Vorstandschaft haben wir am 23.06.23 eine außerordentliche Abteilungsversammlung einberufen, um hierdurch eine personelle Lösung zu finden. Auch hier war die Beteiligung sehr überschaubar.

Sollte sich keine personelle Lösung finden, wäre der Wettkampfbetrieb vorübergehend vor dem Aus gestanden. Denn eine Übernahme der Tätigkeiten des sportlichen und des stellvertretenden sportlichen Leiters zusätzlich zu den Tätigkeiten der Abteilungsleitertätigkeiten wäre für **Michael Amend** undenkbar gewesen.

Dies konnte nur abgewendet werden, da sich **Dominik Pfab** und **Benjamin Uhl** bereit erklärt haben, hier Verantwortung zu übernehmen.

Dominik Pfab erklärte sich bereit die Aufgaben des sportlichen Leiters und **Benjamin Uhl** die Mannschaftsorganisation zu übernehmen. **Michael Amend** erklärte sich unter diesen Umständen bereit, die nächsten 2 Jahre das Amt des Abteilungsleiters weiter zu bekleiden.

Gewählt wurden somit **Michael Amend** Abteilungsleiter, **Dominik Pfab** sportlicher Leiter und **Benjamin Uhl** stellvertretender sportlicher Leiter.

Text: M. Amend

12.04.2024 Jahreshauptversammlung in der Walter-Schneider-Sporthalle Glauberstr. 9

Beginn 19:00 Uhr, Ende 20:58 Uhr, anwesend: 53 Mitglieder, entschuldigt:
Ursula Distler, Caroline Pröstler, Kerstin Weckert, Thomas Zink.

Der 1. Vorsitzende, **Hans Poschet**, begrüßte die Mitglieder und stellte, da die Versammlung rechtzeitig einberufen wurde, die Beschlussfähigkeit fest.

Der Vorsitzende ehrte **Thomas Stöhr**, **Ingrid Guckenberger** und **Caroline Pröstler** für ihre Titel bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften der Masters. Daneben sicherte sich Ehrenmitglied **Emil Erb** die Bayerische Meisterschaft im Bankdrücken.

Hans Poschet würdigte die Leistungen der Trainer und Betreuer und vielen Helfern, die viel Freizeit opfern. Poschet nannte stellvertretend **Norbert Graber**, der sich in den vergangenen Jahren als sportlicher Leiter engagierte und zudem kürzlich seinen **200. Wettkampf** für den KSV bestritt. Der Vorsitzende dankte auch **Karl Jakob** für sein jahrzehntelanges Engagement als Übungsleiter, dem die Entwicklung von Athletinnen und Athleten zu verdanken ist. **Hans Poschet** ehrte obendrein **Horst Stöhr** für über 40 Jahre Kampfrichtertätigkeit und lobte Box-Trainerin **Tanja Sabroda**, die viel Freizeit für ihren Herzensverein opfere.

„Egal was ansteht, **Manfred Wolf** ist sich für nichts zu schade wenn es ums Helfen geht“, auch war er Trainer, Ringrichter und Mädchen für alles. Der Vorsitzende honorierte auch das langjährige Wirken des 3. Vorsitzenden und Kassiers **Reiner Stöcker**.

Der Vorsitzende ernannte **Reiner Stöcker** und **Manfred Wolf** für ihre Verdienste zu neuen Ehrenmitgliedern.

Daneben ehrte der KSV 18 weitere Frauen und Männer für langjährige Vereinstreue. Zuvor gingen die Neuwahlen reibungslos über die Bühne. Positiv fiel der Kassenbericht von **Reiner Stöcker** mit einem fünfstelligen Jahresüberschuss für 2023 aus und er bezifferte den Mitgliederstand auf derzeit 403 Personen.

Wie der Vorsitzende bemerkte, hatte vor Monaten große Aufregung bei den Gewichthebern mit Abteilungsleiter **Michael Amend** geherrscht, da der gesamte sportliche Wettkampfbetrieb kurz vor dem vorübergehenden Aus stand und **Norbert Graber** seinen Rücktritt verkündete.

Deswegen seien allen froh gewesen, dass sich **Dominik Pfab** und **Benny Uhl** bereit erklärt haben, Verantwortung zu übernehmen.

Box-Abteilungsleiter **Oliver Barth** informierte, dass die Abteilung derzeit wieder mehrere Boxer mit Pässen habe.

Hans Poschet bedauerte, dass sich der Bezug der neuen Gewichtheber-Halle als Anbau an die Sickergrundhalle verzögert.

Die Verantwortlichen im eigens ins Leben gerufenen Bauausschusses um den ehemaligen Vorsitzenden **Harald Sauf** gehen davon aus, dass der Umzug im Frühjahr 2025 erfolgen kann.

„Mir wurde klar, dass uns der Umzug einen echten Neuanfang ermöglicht, den Sport in unserem Verein auf ein neues Level zu heben“, erklärte der 2. Vorstand **Kai Kasper**, der Anfang 2024 mit dem Bauausschuss eine Baustellenbesichtigung unter der Leitung von **Harald Sauf** durchgeführt hat.

Ergebniss der Neuwahlen:

Funktion	Bisher	Neu
1.Vorstand	Hans Poschet	Hans Poschet
2.Vorstand	Kai Kasper	Kai Kasper
3.Vorstand	Reiner Stöcker	Reiner Stöcker
Schriftführer	Astrid Kropp	Astrid Kropp
Vergnügungswart	Hans Poschet	Hans Poschet
Mitgliederverwaltung	Astrid Kropp	Astrid Kropp
Hallenwart	Johannes Dworschak	Johannes Dworschak
Webmaster	Thomas Stöhr	Thomas Stöhr
Redakteur	Hans Poschet	Hans Poschet
Gleichstellungsbeauftragte	Astrid Kropp	Astrid Kropp
Chronist	verwaist	verwaist
Revisoren	Anton Butz, Michael Fischer, Kai Kasper	Anton Butz, Michael Fischer, Gerhard Rausch

Bestätigung der in den Abteilungsversammlungen gewählten Abteilungsleiter, Jugendleiter, Sportlichen Leiter.

Funktion	Bisher	Neu
Abteilungsleiter GWH & Fitness	Michael Amend	Michael Amend
stellv. Abteilungsleiter GWH	Norbert Graber	Dominik Pfab
Sportwart GWH	Raphael Zink	Benjamin Uhl
Jugendleiter GWH	Stefan Holzer	Harald Sauf

Funktion	Bisher	Neu
1.Abteilungsleiter Boxen	Oliver Barth	Oliver Barth
2.AbteilungsleiterIn	-----	Sahra Heine
StellvertreterIn Boxen		
Jugendleiterin, Sportwartin	Tanja Sabroda	Tanja Sabroda

Die Trainer-Legende der Gewichtheber Siegfried Pusch ist 70 Jahre in „seinem“ KSV

„Seine Jungs haben ihn damals als Ersatzvater angesehen und schauten zu ihm auf“, sagte **Hans Poschet**, Vorsitzender des Kraftsportvereins (KSV) Kitzingen, in der Jahreshauptversammlung über die Trainer-Legende der Gewichtheber, **Siegfried Pusch**. Der heute 87-Jährige hatte die starken Jungs einst zu Höchstleistungen motiviert und sie hoben 1981 den Vereinsrekord, der wohl kaum noch in der weiteren Vereinsgeschichte gebrochen wird. Als Zeichen des Dankes laden seine ehemaligen Schützlinge ihren „Uns Sigg“ in ein griechisches Lokal ein um bei einem Essen nochmals in den legendären Zeiten zu schwelgen.



Der KSV ehrte in seiner Jahreshauptversammlung viele treue Mitglieder und erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler.

Im Bild hinten vlnr.: Reiner Stöcker, Norbert Graber, Hans Poschet, Stephan Kosolapov, Manne Wolf, Roland Uhl, Kurt Stöhr.
 Vorne vlnr.: Kai Kasper, Jochen Blendow, Siggie Pusch, Karl Jakob, Benni Uhl, Dietlind Weise, Tanja Sabroda, Helmut Wolf, Ingrid Guckenberger, Thomas Stöhr, Rigo Müller, Horst Stöhr, Petra Uhl.



Und wie die letzten Jahre üblich, wurde nach der Ehrung unserer Sportler und den langjährigen Mitgliedern, das umfangreiche Buffett eröffnet.

Bei Essen und Trinken wurde noch lange über dies und das geredet und oft auch alte Erinnerungen wach gehalten.

Alles in allem ein gelungener Abend.

Text: H. Hess MainPost, H.Poschet

Bilder: H.Poschet, R.Stöcker



Bericht SAUNA

Dass die KSV-Riege feiern kann, hat sie schon hinlänglich bewiesen. Dass die Saunagruppe nicht nur in der Saunakabine schwitzt war auch schon bekannt. In der abgelaufenen Saison allerdings wurde gefühlt jede zweite Woche ein Anlass gefunden um nicht aus der Feierübung zu kommen. Mit den Bildern könnte man ein ganzes Heft füllen. Hier nur ein kleiner Ausschnitt. Text: H.Poschet Bilder: H.Poschet, R. Stöcker



Im Uhrzeigersinn
vlnr.: Fischessen,
Geburtstag Michael
Fischer, Geburtstag
Kai Kasper.





Harry's Geburtstag, spontan vor der Halle.



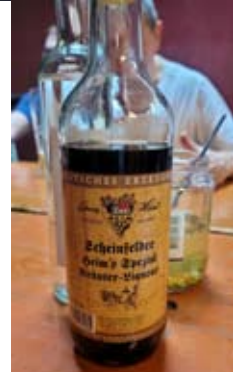
Knöchli, wie sie der Franke liebt.



Mett Essen mit viel Zwiebel und Gewürzgarke.



Und zum besseren Verdauen einen legendären "Schaafalder"



Sportlerehrung der Stadt Kitzingen

Nicht jeden der sportlichen Erfolge, die Oberbürgermeister Stefan Güntner am Montagabend in der Kitzinger Rathaushalle auszeichnete, konnte er auch persönlich nachvollziehen. Bei den Bronzemedailles ging das ja noch für ihn. Als es aber zu den Silber- oder gar Goldmedaillen kam, etwa zu Marika und Bruno Heinlein, die bei den Weltmeisterschaften in den Sechstagesläufen den 1. und 3. Platz belegten, war die Bewunderung des OB groß.

Toni Baum fand es in seiner Dankesrede ein wenig bedauerlich, dass vor allem Schüler und Jugendliche der Preisverleihung fern geblieben waren. Baum dankte den hinter den Sportlern stehenden ehrenamtlichen Mitarbeitern in den vielen Vereinen und der Stadt Kitzingen für die Sportlerehrung in würdigem Rahmen und die Zuschüsse an die Sportvereine.

Mit der Plakette in Gold wurden Marika und Bruno Heinlein und Karl-Heinz Kanenberg ausgezeichnet. **Die Plakette in Silber erhielten Chris Wiegand, Dietlind Weise, Johannes Arens und Thomas Stöhr**; in Bronze: Ulf Sengenberger, Björn Schreyer, Florian Düll, drei Mannschaften der TGK Schwimmerinnen und Schwimmer, Gerd Bock und Gerhard Hoffmann im Doppelzweier Rudern.



1.+2. Vorstand nahmen stellvertretend für Thomas Stöhr und den KSV, aus der Hand des Oberbürgermeisters Plakette und Urkunde entgegen.

Sie alle wurden am Montagabend von der Stadt Kitzingen für ihre sportlichen Leistungen im Jahr 2023 ausgezeichnet

Text: R.Haas, H. Poschet Bilder: Dietlind Weise

Siggi seine Jungens

Wie in der Jahreshauptversammlung des Kraftsportvereins (KSV) Kitzingen versprochen, haben sich die alten Kämpfer und Gewichtheber-Weggefährten bei ihrem Trainer und Mannschaftskollegen Siggi Pusch mit einem gemeinsamen Essen in einem griechischen Lokal bedankt. Siegfried ist heute 87 Jahre alt und hatte seine Schützlinge im Jahr 1981 zum legendären Vereinsrekord von 517,5 Relativpunkten geführt. Es wurde ausführlich in den alten Zeiten geschwelgt,

vom Neubeginn nach dem zweiten Weltkrieg unter bescheidensten Verhältnissen in einer unisolierten Holzbaracke, bis zum Neubau in den 1960er Jahren gleich nebenan in der Glauberstraße. „Weißt du noch?, Kennst du den noch? – so begannen viele Sätze dieses besonderen Abends. Auffällig war, mit wie viel Empathie sie ihrem ersten lizenzierten Trainer gegenüber standen. Der hatte damals „seine Jungen“ die Cola und Brotzeit aus der eigenen Tasche finanziert und seine „schweren Jungs“ bei Laune gehalten. Vorsitzender Hans Poschet bedankte sich auch im Namen des Vereins für das außergewöhnliche persönliche Engagement bei „uns Sigggi“ mit einem prall gefüllten Fresskorb.

Text von Hartmut Hess / Hans Poschet



Spendenübergabe Sparkasse



Am Mittwoch den 17. Juli vormittags, lud die Sparkasse Kitzingen zu einer offiziellen Scheckübergabe aus der Sparkassenstiftung ein. Es wurden aus dem Stiftungsvermögen insgesamt 37000 € an die verschiedensten Vereine und Organi-

sationen ausgeschüttet. Der KSV hat bei dieser Ausschüttung für die Anschaffung eines Gewichtheber Stemm Bretts einen Zuschuss von 1000 € erhalten. Bei der offiziellen Scheckübergabe waren der 1. Vorstand Hans Poschet, 2. Vorstand Kai Kasper und 3. Vorstand Reiner Stöcker anwesend.

Text: H. Poschet Bild: Sparkasse, H. Poschet



Die Vertreter von über 20 Organisationen und Vereinen beim offiziellen Fotoshooting

Sommerfest

Nun schon zum zweiten Mal haben wir angekündigt unser Sommerfest ist diesmal das letzte vor der Walter Schneider Halle. Hoffen wir mal dass es diesmal auch wirklich stimmt.

Der Wettergott hatte es außerordentlich gut gemeint und bei um die 30 Grad war der Besuch zu Beginn doch verhalten. Wir haben uns bemüht mit mehreren Sonnenschirmen für die Besucher ein schattiges Plätzchen zu kreieren.

Im Laufe des Abends mit sinkenden Temperaturen wurde der Platz vor der Halle doch noch gut gefüllt. Bei dann lauschtigen Temperaturen wurde bis spät in die Nacht diskutiert, getrunken und gegessen.

Ein besonderer Dank an dieser Stelle gebührt der Boxabteilung, die mit vielen Helfern den Auf-, Abbau und die vorbereiteten Maßnahmen gerockt hat.

Dank auch an All die Salat und Kuchen Spender die eine Vielzahl an Köstlichkeiten mitgebracht haben.

Text: H. Poschet Bilder: H. Poschet, R. Stöcker



Unser gut besuchtes Sommerfest

Auch die Kleinsten hatten viel Spaß an dem Abend



Die Masters Schwimmkönigin Dietlind Weise mit ihrem Mann Wolf Rüdiger, immer gern gesehene Gäste



Stellvertretend für alle Helfer, das Grill- und das Thekenteam.



Ein überaus kreativer Kartoffelsalat.

Eine leckere Salatbar. Danke an all die Spender.



Der harte Kern, bis tief in die Nacht.

Hilfe beim Umzug

Der 1. Vorstand hatte sich im September eine langwierige Beinverletzung zugezogen. Der Umzug ins neue Haus stand an und Helfer waren gefragt. Wie selbstverständlich sprangen die starken KSV Kameraden hilfreich ein und der Umzug wurde erfolgreich über die Bühne gebracht.



Berichte **BOXEN**

Frauenboxen am Freitag

Jeden Freitag treffen sich die Frauen der Abteilung Boxen zu einem gemeinsamen Training. Sarah Heine denkt sich oft neue Herausforderungen für uns Mädels aus und fordert unsere sportlichen Künste. Ob Zirkeltraining für den Oberkörper oder ein Bein-Tabata, es ist für jeden was dabei und jeder kann sich seine Übungen mit Gewichten und Resistance-Bändern erschweren. Zudem wird häufig zusammen an Zielen trainiert, wie einen Klimmzug zu schaffen. Es ist einfach eine Gruppe an liebenswerten Frauen, die sich zusammen bewegen, ermutigen neues zu probieren und dabei ganz viel Spaß haben und lachen.



Text und Bilder: Annika Haarmann



02.03.2024 *Sparringsboxen*

Am 02.03.2024 wurde mal wieder ein gemeinsames Training mit Sparringsboxen im Frieder Dollinger Boxcenter ausgetragen.

Der Einladung des KSV Kitzingen folgten die meisten Unterfränkische Vereine mit über 50 Athleten und ihren Trainern und Betreuern.

Am Vormittag fand ein 2 stündiges gemeinsames Training in der Florian Geyer Halle aller Athleten unter der Leitung von Ralf Markert vom BC Gunzenhausen statt.

Ab 13 Uhr am Nachmittag starteten wir mit dem Sparring der Boxer und Boxerinnen im Frieder Dollinger Boxcenter. Es kamen fast 30 Begegnungen zu Stande.

Alle teilnehmenden Boxer und Boxerinnen vom KSV Kitzingen konnten mit Gegnern besetzt werden und sammelten Erfahrungen im Ring. Die Leistungen die unsere KSV Athleten zeigten waren durchweg zufriedenstellend. Dem ein oder anderen, der zum ersten mal im Ring mit einem Gegner eines anderen Vereins stand, merkte man die besondere Anspannung an. Aber genau dafür sind solche Sparringsturniere da.

Für das leibliche Wohl wurde mit belegten Brötchen, Kuchen, Obst, Cafe und gekühlte Getränke gesorgt. Ein besonderer Dank an alle Sponsoren. Auch an alle Helfer ein herzliches Dankeschön.

Soweit nicht anders vermerkt, alle Texte der Boxabteilung: Olli Barth. Bilder: Olli Barth, Tanja Sabroda

27.04.2024 *Frankenmeisterschaft*

Am 27. und 28. April fanden die Frankenmeisterschaften in Würzburg statt. Wir vom KSV Kitzingen meldeten 3 Athleten. Leider konnte **Hakim Karimi** nicht besetzt werden. **Andrii Nechesa** verlor leider seinen Finalkampf im Weltergewicht gegen den starken Gegner Leo Zenglein aus Bad Kissingen gegen den er schon bei der nordbayerischen Meisterschaft unterlegen war. Allein das er sich diesem Gegner wieder stellte verdient größten Respekt.



Moritz Mager konnte seinen Finalkampf im Mittelgewicht gegen Al-Roghzei Alan vom BC Viking aus Neuendettelsau gewinnen und ist somit Frankenmeister 2024. Eine super starke Leistung!

04.05.2024 *Nachwuchsturnier Bad Mergentheim*

Am 04.5.24 meldeten wir 3 Athleten für das Nachwuchsturnier in Bad Mergentheim.

Kai Faltermeiers Gegner sagte kurzfristig ab.

Im Junior Mittelgewicht trat wieder unser Athlet **Moritz Mager** an. Mit viel Beweglichkeit und schnellen Händen beherrschte er seinen Gegner Al-Roghzei Alan wieder über fast die gesamten 3 Runden und gewann wieder verdient nach Punkten.



Im Männer Halbschwergewicht gewann **Hakim Karimi** seinen ersten Kampf für den KSV gegen Baran Kaya vom BC Bad Mergentheim. Auch er zeigte gute Leistung gegen einen sehr unbequemen und nicht immer fair kämpfenden Gegner. Mit 2 Siegen aus 2 Kämpfen waren Trainerin **Tanja Sabroda** und Trainer **Jochen**

Scholz sowie alle mitgereisten KSVler mächtig stolz auf die Leistungen unserer Athleten.

Als Auswärtskampf in Baden Württemberg war es nicht einfach die anwesenden Punktrichter von unseren Leistungen zu überzeugen und Siege einzufahren.

26.05.2024 **Nachwuchsturnier Amberg**

Am 26.5.24 waren unsere Trainer **Tanja** und **Jochen** mit unseren Athleten in Amberg zum Nachwuchsturnier.

Leider konnte nur **Kai Faltermeier** besetzt werden.

Kai verlor seinen Kampf nach Punkten im Kadettengewicht bis 46 kg gegen Bochtis Julian vom TS Marktredwitz. Das Ergebnis war knapp aber gerecht. Kai muss noch ein bisschen an Technik und Kampfeinteilung arbeiten dann passen auch irgendwann die Ergebnisse.

06.07.2024 **Lehrgang U19**

Am Sa den 6.7. fand ein Lehrgang für aktive Boxer U19 im Bereich Unterfranken bei uns in Kitzingen statt.

Die Leitung des ganztägigen Trainings übernahm leitender Landestrainer des bayerischen Boxverbandes Kai Melder.

Vom KSV Kitzingen nahmen 4 Athleten teil.



14.07.2024 **36. Kiliani-Boxen**

Das 36. Kiliani Boxen war ein toller Erfolg für den Boxsport in Unterfranken. Am Sonntag Vormittag bei Weißwurstfrühstück fanden im mit weit über 1000 Zuschauern voll besetzten Kiliani-Festzelt 11 Kämpfe statt. Am Ende musste sich die von WVV Würzburg, Thommy Würzburg, TSV Bad Kissingen und dem **KSV Kitzingen** verstärkte Mannschaft der Würzburger Kickers knapp mit 12:10 dem Boxclub Amberg geschlagen geben.

Von uns boxte im Männer Halbschwergewicht **Hakim Karimi** gegen Zöllner Kai vom Boxclub Bad Windsheim. Hakim fand gut in den Kampf und konnte sich auch die erste Runde auf den Punkzetteln der Punktrichter sichern. Leider verlor er in Runde 2 und 3 etwas die Linie und



sein Gegner nutzte dies um Punkte zu sammeln. Am Ende verlor Hakim nach Punkten. Im Junioren Mittelgewicht boxte **Moritz Mager** gegen Kardos Nimrod vom BC Amberg. Moritz war auf schnellen Beinen unterwegs, schlug ab dem Gong zur ersten Runde schöne lange Hände und gewann den Kampf hochverdient. Sein Gegner fand kein Mittel unseren Moritz zu stellen und handelte sich sogar eine Verwarnung des Ringrichters wegen unsauberen boxen ein.

Somit hatte der KSV Kitzingen einen Sieg und eine Niederlage zu verbuchen.

Die Boxveranstaltung war ein voller Erfolg für das Boxen. Eine Top organisierte Veranstaltung mit Moderator und Ringsprecher Tobi Grimm von Radio Gong, teilweise hochklassigen Kämpfen und ein großes Publikum machen einfach Spaß und sind Werbung für den Boxsport.



Kindertraining Boxabteilung

Die Boxabteilung freut sich sehr daß, das Training mit **Tanja Sabroda** bei den Kindern gerne angenommen wird. Aktuell haben wir 2 Gruppen mit je 10 Kindern, die regelmäßig zum Training kommen und sich ständig beim Konditionstraining und in der Box-Grundausbildung verbessern.

Wir das sind aktuell **Tanja Sabroda** und als großer Unterstützer **Waldemar Mehler**. Waldemar beabsichtigt im nächsten Jahr den Trainerschein zu machen.

Somit schaffen wir beide die Voraussetzungen für eine Laufbahn als Aktiver in unserer KSV Boxabteilung.

Auch wenn wir wissen, dass nicht alle aktive Boxer werden, bemühen wir uns trotzdem Körper und Geist zu formen und die Freude am Sport hoch zu halten..

Einige von den Kindern haben bereits an Sparringskämpfen teilgenommen und Erfahrung auf der großen Bühne gesammelt. Text: T.Sabroda,H.Poschet Bild: Wir sind stolz auf unseren Nachwuchs!!! T. Sabroda



Sparring: Paul Mehler KSV versus Ivan Kovalski Bad Mergentheim



Paul Mehler, Alex Greb, Alexander Mehler, Adrien Hall. Hinten: Trainer W. Mehler



Tanja mit ihren stolzen Schützlingen



Weihnachtsfeier mit den Kids im Bowlingcenter

Berichte **GEWICHTHEBEN**

Soweit nicht anders vermerkt, Alle Texte Gewichtheben:Thomas Stöhr H.Poschet Bilder: KSV Kitzingen

30.09.2023 Frankenliga

Die Gewichtheber des Kraftsportvereins (KSV) Kitzingen haben goldene Zeiten erlebt mit ihren Aufstiegen in die Zweite Bundesliga in den Jahren 2002 und 2010. Doch der Glanz früherer Erfolge ist inzwischen verblasst. Der KSV musste eine Hebergemeinschaft mit der Würzburger Kraftmühle eingehen, um weiterhin an Meisterschaften teilnehmen zu können.



„Wir hatten keine Leute mehr und Corona hat uns dann den Boden unter den Füßen weggezogen“, erklärt Abteilungsleiter **Michael Amend**. Auf einmal stand der KSV ohne ausreichende Anzahl an Sportlern da, um eine eigene Mannschaft melden zu können. Nachdem es bei der Kraftmühle in Würzburg auch einige an Gewichtheben interessierte Frauen und Männer gab, hatten sie sich bald gesucht und gefunden.

Vor kurzem startete die Gemeinschaft aus Kitzingen und Würzburg in ihre zweite Saison. Auftaktgegner war Röthenbach II. Dabei trat auch kurzfristig der frühere Erstliga-Heber **Armin Uhl** an die Hantel und avancierte zum Vater des Sieges. Teamsenior **Karl-Heinz Schwenkert** lieferte mit seinen 72 Jahren eine grundlegende Leistung ab, fiel aber aus der Wertung der besten fünf Heberinnen und Heber jeder Mannschaft. **Sophia Schramm** und **Urs Scheffner** erfüllten ihre Erwartungen, während **Benjamin Uhl** zweitbesten Punktelieferant war. Einen prima Tag erwischte der jüngste KSV-Heber, **Dominik Pfab**. Der Estenfelder stellte im Reißen, Stoßen und im Zweikampf je eine persönliche Bestleistung auf. Schon nach dem Reißen lagen die Gastgeber mit 17 Punkten vorne, zwischenzeitlich holten die Röthenbacher zwar auf, aber der KSV behauptete den Heimvorteil.

Die Hebergemeinschaft bildet für den KSV eine erste Basis für die Zukunft. Denn bei der Sanierung der Sickergrundhalle ließ die Stadt Kitzingen einen Anbau er-



Dominik Pfab von der Hebergemeinschaft Kitzingen/Würzburg

richten, der die sportliche Heimat des KSV sein wird. Auch die neuen Räume könnte Interessierte ansprechen, um wieder neue Mitglieder für die Bereiche Gewichtheben, Fitness und Gymnastik zu gewinnen.

Text und Bild: H. Hess Mainpost

07.10.2023 *Frankenmeisterschaften*

Anfang Oktober fand in Röthenbach die alljährliche Frankenmeisterschaft statt, zu der Gewichtheber der Bezirke Ober-, Mittel und Unterfranken antreten durften. Mit nur 26 Startern war die Meisterschaft jedoch sehr schwach besucht und die sechs angereisten Vertreter des KSV Kitzingen mussten ohne Konkurrenz in ihren jeweiligen Alters- und Gewichtsklassen starten.

Karlheinz Schwenkert zeigt sechs gültige Versuche und errang den ersten Platz der Altersklasse 8 bis 73kg Körpergewicht.

Ebenso präsentierte sich **Ingrid Guckenberger** in der Frauenklasse AK6 bis 55kg Körpergewicht. Sie konnte 27kg im Reißen und 33kg im Stoßen gültig zur Hochstrecke bringen und durfte ebenfalls eine Goldmedaille mit nachhause nehmen.

Thomas Stöhr gewann die AK2 bis 73kg ohne Fehlversuch. In der Aktivenklasse bis 81kg Körpergewicht ging **Tim Heuler** an die Hantel. 56kg im Reißen und 70kg im Stoßen bescherten auch ihm eine weiße Weste und den Frankenmeistertitel.

Die beiden Junioren vom KSV, **Dominik**



Pfab und **Andras Kozma** starteten in der letzten Hebergruppe der Veranstaltung. Pfab, der seinen dritten Wettkampf in drei Wochen ablieferte und nächste Woche nochmal in der Frankenliga startet, merkte man die ständige Belastung an. Mit jeweils einem ungültigen Versuch am Anfang des Reißen und des Stoßens war er nicht so gut in Form wie die letzten Wochen. Dennoch erreichte er 76kg im Reißen und 93kg im Stoßen und wurde damit Frankenmeister im Gewichtheben.

Andras Kozma ebenfalls Starter bei den Junioren, brachte 55kg im Reißen gültig zur Hochstrecke sowie 68kg im Stoßen. Mit 123kg im Zweikampf durfte auch er die Goldmedaille in der Gewichtsklasse -102kg Körpergewicht mit nach Hause nehmen.

Auch wenn es an Konkurrenz bei der Meisterschaft mangelte, brauchen sich die Heber vom KSV Kitzingen mit ihren Leistungen nicht verstecken. In der Gesamtwertung aller Heber erreichte Karl-Heinz Schwenkert den zweiten Platz. Thomas Stöhr wurde nach Schwenkert dritter Gesamtsieger der Veranstaltung. Dominik Pfab war der beste Juniorenheber.

14.10.2023 Frankenliga

Beim zweiten Wettkampftag der Frankenliga im Gewichtheben Mitte Oktober fuhr die **Hebergemeinschaft** aus dem KSV Kitzingen und der Kraftmühle Würzburg nach Schweinfurt. In der Aufstellung **Sophia Schramm, Michaela Kohmann, Dominik Pfab, Benjamin Uhl, Urs Scheffner** und **Willy Derleder** war die Mannschaft ähnlich gut aufgestellt wie bereits am ersten Wettkampftag. Schweinfurt stellte in ihrer zweiten Mannschaft nur 5 Heber auf, was aber durchaus ausreicht, da in der Frankenliga nur die besten fünf in die Wertung kommen und ein Heber als Ersatz dient.

Bereits nach dem Reißen hatte die HG einen Vorsprung. Bester Heber auf Seite der HG war **Benjamin Uhl** mit 94kg in dieser Teildisziplin. Auch **Willy Derleder** zeigte bei seinem ersten Bezirksligaeinsatz 106,4 ScP. Getoppt wurde das allerdings von Johannes Horwedel aus Schweinfurt der mit 107kg im Reißen 122,3ScP erreichte.

Mit diesen 56 ScP Vorsprung nach dem Reißen war im Stoßen kaum noch eine Wende zu erwarten. **Michaela Kohmann, Urs Scheffner** und **Willy Derleder** lagen sehr eng im Bereich von 124,1 bis 129,6 ScP zusammen. **Uhl** war mit 120kg und 142ScP wieder bester Heber der Hebergemeinschaft. Die erreichten 646,2ScP ergaben nochmal einen deutlichen Vorsprung vor den Gastgebern mit 567,6ScP.

Damit sicherten sich die Kitzinger und Würzburger nicht nur den Sieg im Unterfrankenderby, sondern auch 3:0 Punkte mit einer Gesamtleistung von 1142,0ScP zu 1007,5 ScP.



04.11.2023 Frankenliga

Dass die Hebergemeinschaft der Kitzinger und Würzburger Gewichtheber beim Rückkampf gegen den TSV Röthenbach auf der Hut sein musste, ist spätestens seit dem ersten Wettkampf bekannt.

In der Aufstellung **Dominik Pfab, Benjamin Uhl, Gabriel Vornberger, Urs Scheffner, Michaela Kormann** und **Willy Derleder** waren kaum mehr Punkte als am ersten Wettkampftag mit 1188ScP zu erwarten. Im Reißen war es äußerst spannend. Die Hebergemeinschaft hatte zwar mit Uhl und



Derleder die 93kg und 97kg reißen konnten die letzten Versuche in ihrer Hand, der Vorsprung der Röthenbacher mit 511ScP zu 498ScP aber dennoch zu groß, um aufgeholt zu werden.

In der zweiten Teildisziplin, dem Stoßen, wendete sich das Blatt. Mit äußerst guten Stoßleistungen zwischen 124ScP und 146ScP holte man die verlorenen Punkte nach dem Reißen wieder auf und baute einen leichten Vorsprung auf. Mit nur einem einzigen Fehlversuch gelang nicht nur ein Sieg im Stoßen mit 672ScP zu 642ScP, sondern auch noch der Gesamtsieg mit 1170ScP zu 1159ScP.

Die drei Gewinnpunkte für den Wettkampf wurden somit aufgeteilt und die Hebergemeinschaft Kitzingen/Würzburg darf zwei davon mit nach Hause nehmen. Die Mittelfranken aus Röthenbach den Punkt fürs Reißen behalten. In der Tabelle platziert sich die HG nach drei von sechs Ligawettkämpfen auf Platz 2 dicht hinter dem 1.AC Bayreuth. Es wird spannend, ob der Aufstieg aufs obere Treppchen noch gelingt, da die beiden Wettkämpfe gegen den Führenden noch ausstehen.

25.11.2023 Vereinsmeisterschaft

Zum ersten Mal in der Geschichte des KSV wurde eine Frau Vereinsmeister. Spannende Kämpfe sahen die Zuschauer in der Walther-Schneider-Halle bei der Vereinsmeisterschaft der Gewichtheber.

In der Masterklasse traten 2 Frauen und drei Männer um den Titel des Vereinsmeister an. Hier setzte sich der 72-jährige **Karl-Heinz Schwenkert** vor **Thomas Stöhr, Norbert Graber** und den beiden Frauen **Ingrid Guckenberger** und **Leonie Süßmeier** durch. Schwenkert war in dieser Klasse der Athlet ohne Fehlversuch.

Spannend war der Verlauf bei den Aktiven. Erst der letzte Stoßversuch entschied die Meisterschaft. Im Reißen hatte noch **Sophia Schramm** mit 55 Kilogramm geführt, mit 4 Kilo Vorsprung vor **Michaela Kohmann**, die im dritten Versuch (53 kg) patzte. Im Stoßen war dann Kohmann die stärkere und setzte sich mit 74:69 kg durch. Damit lag **Michaela Kohmann** im Zweikampf mit 125 zu 124 kg und einen Punkt – 68:67 – vor ihrer Kontrahentin und holte sich als erste Frau den Siegespokal. **Benjamin Uhl**, der mit 219 kg im Zweikampf (94 kg Reißen, 125 kg Stoßen) die schwersten Lasten in die Höhe brachte, landete auf Platz drei vor **Dominik Pfab**.

Text und Bilder: S.Thomas, NUUS.de



Siegerehrung Aktive



Siegerehrung Masters

09.12.2023 **Bezirksturnier**

In Bayern fanden am 9. Dezember gleich 3 Weihnachtsturniere statt. Von daher war das Bezirksturnier mit 41 Teilnehmern sehr gut besucht. Mit vier Startern traten Kitzingens Gewichtheber in Schweinfurt an. **Karl-Heinz Schwenkert** und **Norbert Graber** traten in der Masterklasse der Männer an, **Caroline Pröstler** und **Ingrid Guckenberger** in der Mastersklasse der Frauen.

Schwenkert sicherte sich in der mit 11 Teilnehmern am stärksten besetzten Klasse den Sieg. 51kg und ohne Fehlversuch im Reißen und 59kg im zweiten Stoßversuch brachten ihn 281,41ScM Punkte ein. Das war ein guter Vorsprung vor den Zweitplatzierten **Uwe Dalibor** vom AC 82 Schweinfurt der 265,35ScM Punkte erreichte. Sein Vereinskamerad **Norbert Graber** lieferte ebenfalls 3 gültige Versuche im Reißen ab und zwei im Stoßen. Mit 58kg in der ersten Teil-

disziplin und 65kg in der zweiten Disziplin wurde er damit achter in der Mastersklasse.

Die beiden Frauen vom KSV Kitzingen hatten jeweils zwei gültige Versuche im Reißen und drei gültige im Stoßen. Pröstler riss 43kg und erreichte 64kg im Stoßen, was am Ende 207,85 ScM Punkte bedeutet. Guckenberger konnte als älteste Frau im Feld noch 27kg Reißen und 34kg Stoßen. 197,78ScM waren der Dank dafür. Beide konnten sich mit den eng zusammenliegenden Ergebnissen auch benachbarte Plätze in der Endplatzierung sichern. Pröstler stand am Ende auf den undankbaren vierten Platz, Guckenberger knapp dahinter auf Platz fünf.

Summiert man die vier Leistungen der Kitzinger Gewichtheber zusammen, kommt man auf 930,74ScM Punkte. In der Mannschaftswertung bedeutete das den zweiten Platz unter den vier gemeldeten Mannschaften.



Die vier HeberInnen des KSV Kitzingen sichern sich den zweiten Platz in der Mannschaftswertung [Bild: Norbert Graber]

16.12.2023 **Frankenliga**



Beim Duell der beiden Spitzenteams der Frankenliga gingen die Gäste aus Oberfranken als Sieger auf die Heimreise. Trotz 5 persönlichen Bestleistungen konnte der KSV die Bayreuther nicht stoppen, die mit 1216,01 Sinclair-Punkte ihre Saisonbestleistung um fast 15 Punkte erhöhten. Die Kitzinger/Würzburger Hebergemeinschaft trat nicht in Bestbesetzung an, kam jedoch bis auf 6 Punkte an die Saisonbestleistung heran. **Sophia Schramm** und **Tim Heuler** erzielten mit 72 kg bzw. 79 kg im Stoßen neue persönliche Bestleistungen.

Gleich dreimal konnte **Willy Derleder** seine persönlichen Bestleistungen steigern - Reißen 100 kg, Stoßen 121 kg, Zweikampf 221 kg. Der Senior des KSV **Thomas Stöhr** hatte nicht seinen besten Tag und kam nur auf drei gültige Versuche.

Bester Punktesammler der Gastgeber war **Willy Derleder** mit 251,45 Sinclair-Punkten vor **Michaela Kohmann** 223,26, **Sophia Schramm** 221,47, **Thomas Stöhr** 221,31, **Dominik Pfab** 218,00 und **Tim Heuler** 170,88 Sinclair-Punkte.

Mit 255,40 Sinclair-Punkten war Ellen Neumann beste Gästeheber und gleichzeitig die Beste des Wettkampfs, gefolgt von Christian Schmidt 242,22, Michaela Müller 241,51, Susanne Kraus 239,31, Dominik Potzel 237,51 und Thomas Balk 218,04

Text und Bilder: S.Thomas, NUUS.de



20.01.2024 Frankenliga

Am 20. Januar fand der fünfte und vorletzte Wettkampf der Kitzinger und Würzburger Gewichtheber statt. Zu Gast in Kitzingen war die zweite Mannschaft des AC82 Schweinfurt. Die Gäste hatten bereits eine Woche zuvor gegen den TSV Röthenbach einen Wettkampftag in der Bezirksliga und lieferten dort mit 1213ScM-Pkt (Sinclair-Meltzer Punkten) eine äußerst überzeugende Leistung ab, die zirka 25ScM.Pkt über der Saisonbestleistung der Hebergemeinschaft lag. Diese wappneten sich für den Wettkampf und stellten das beste Team auf, das an dem Tag zur Verfügung stand. Mit vom Team waren von der Kraftmühle Würzburg **Urs Scheffner**, **Sophia Schramm** und **Willy Derleder** und vom KSV Kitzingen **Benjamin Uhl**, **Thomas Stöhr** und **Tim Heuler**.

Bereits zum Start des Reißen war klar, dass es weniger spannend und knapp werden würde als erwartet.

Der AC Schweinfurt hob in der ersten Gruppe mit **Ulrike Zehner, Cindy Röhlich und Christian Gareis**. Sie erreichten deutlich weniger als die Hebergemeinschaft mit Schramm, Stöhr und Heuler. Auch im zweiten Reißdurchgang mit **Thomas Walz, Rainer Klement und John Steger**, kam keiner über die 100ScM-Pkt auf Schweinfurter Seite. Die



Bild: Eva Kaluza

Hebergemeinschaft überzeugte mit Scheffner, der persönliche Bestleistung mit 78kg reißen konnte, und 88ScM-Pkt erreichte, Derleder mit 110ScM-Pkt und Uhl mit 112ScM-Pkt. Summiert man die besten fünf je Mannschaft zusammen, kommt man auf 504,27ScM-Pkt für die Hebergemeinschaft Kitzingen/Würzburg und 421,89ScM-Pkt für den AC 82.

Auch das Stoßen verlief ähnlich. Ohne Fehlversuch konnten Heuler mit 80kg, Schramm mit 73kg und Scheffner mit 122kg im Stoßen neue persönliche Bestleistungen erreichen. Derleder der 116kg gültig in die Wertung einbringen konnte und Uhl mit der Tageshöchstlast von 125kg komplettierten die zweite Gruppe im Stoßen. Der Vorsprung wuchs weiter und auch das Stoßen wurde mit 669,84ScM-Pkt zu 577,29ScM-Pkt. gewonnen. Damit sicherten sich die Kitzinger/Würzburger auch den 3:0 Gesamtsieg mit 1174,11ScM-Pkt zu 999,19ScM-Pkt. Nachdem auch Bayreuth den Parallelwettkampf gegen Röthenbach zur selben Zeit 3:0 gewonnen hat, bleibt die Hebergemeinschaft mit 4 Punkten Abstand hinter Bayreuth auf Platz zwei der Tabelle. Am letzten Wettkampftag, am 10.Feb, treffen beide aufeinander, jedoch hat der Ausgang des Wettkampfs keinen Einfluss mehr auf die Platzierungen, da die 4 Punkte nicht mehr aufgeholt werden können.

10.02.2024 Frankenliga

Am 10.Februar fand der sechste und letzte Wettkampftag der Frankenliga statt. Die Kitzinger und Würzburger Gewichtheber die sich auf Platz zwei der Tabelle befinden, fuhren dazu zum Tabellenführer nach Bayreuth. Aufgrund des Rückstands in der Tabelle von 4 Punkten der Hebergemeinschaft aus Unterfranken gegenüber dem 1.AC Bayreuth, war es auch mit einem Sieg nicht mehr mög-

lich die Führung zu bekommen. Die Hebergemeinschaft war dennoch gut aufgestellt und man wollte einen spannenden Wettkampf bieten. Mit von der Partie waren **Benjamin Uhl**, **Tim Heuler** und **Thomas Stöhr** aus Kitzingen und **Sophia Schramm**, **Michaela Kohmann** und **Willy Derleder** aus Würzburg.



Sophia Schramm legte im Reißen gleich Ordentlich los und konnte mit 58kg eine neue Bestleistung reißen. Ebenso kam **Heuler** mit weißer Weste durch das Reißen und erreichte 60kg. Lediglich **Kohmann** sorgte für den einzigen ungültigen Reißversuch auf Seite der HG an 56kg. Nun hieß es vorsichtig steigern um gültige Versuche in die Wertung zu bringen. **Stöhr** konnte mit drei gültigen Versuchen 79kg Reißen. **Uhl** steigerte vorsichtig um 3kg auf 93kg im dritten Versuch und **Derleder** um 3kg auf 98kg. Nachdem alle ihre Punkte abliefern und die Distanz zu den Bayreuthern gut 8 Sc betrug, steigerte der Letzte Heber der Bayreuther Arthur Enns von 94kg auf 102kg um die nötigen Punkte für die Oberfranken zu holen.

Es war mucksmäuschenstill in der Heberhalle als Enns sich konzentrierte. Es folgte ein schnelles Anheben und eine zu kurze Beschleunigung der Last, so dass der Heber nicht unter das Gewicht kam. Es fiel zu Boden und die Kitzinger konnten sich über den Reißpunkt gegen den Tabellenführer freuen.

Im Stoßen wurde schnell klar, dass der 1.AC Bayreuth mit drei Frauen im Team nicht mit der HG mithalten konnte. **Kohmann**, **Heuler** und **Schramm** brachten die HG mit neuen Bestleistungen schnell in eine gute Ausgangsposition für die zweite Gruppe. **Derleder** und **Uhl** konnten die Führung dank weitere gültiger Versuche



weiter nach vorne bringen. Mit einer 30Sc-Punkte Führung war der Stoßpunkt weniger gefährdet als der im Reißen. Lediglich Stöhr hatte einen ungültigen Versuch im Stoßen.

Mit einer Gesamtbilanz von nur 2 ungültigen Versuchen und neuer Saisonbestleistung von 1193,91Sc-Punkten, holte sich die Hebergemeinschaft aus Kitzinger und Würzburger Gewichthebern einen 3:0 Sieg gegen den Tabellenführer aus Bayreuth mit 1156,40Sc-Punkte. Auch wenn dadurch die Tabellenführung nicht mehr erreicht werden konnte, rückte die HG zum Saisonabschluss mit 14:4 Punkten bis auf einen Punkt an den Tabellenführer heran.



Nach dem plötzlichen Tod des langjährigen Bayreuter Kampfrichters **Salih Meryem**, sprang **Norber Graber** kurzfristig als Kampfrichter ein.

09.03.2024 *Bayerische Meisterschaften*



Mitte März fanden in Neu-Ulm unter der Regie von Thomas Stöhr die Bayerischen Meisterschaften der Altersklassen statt. Mit 113 gemeldeten Heber und Heberinnen war die Meisterschaft die größte der vergangenen 10 Jahre im bayerischen Landesverband. Mit einem Plus von zirka 20% an Startern im Vergleich zum Vorjahr, wurde der Wettkampf an 2 Tagen ausgerichtet. Der KSV Kitzingen meldete 6 Heber:innen und war damit im oberen Viertel der gemeldeten Vereine.

Karl-Heinz Schwenkert wurde in der Mastersklasse M8 bis 73kg mit 110kg im Zweikampf souverän Erster. Mit 290ScM-Pkt wurde er zudem auch bester Heber der Alterklasse

Ihm gleich machte es Ingrid Guckenberger in der W7 Klasse der Frauen. Mit 66kg im Zweikampf gewann sie nicht nur den Bayerischen Meistertitel, sondern auch den Ehrenpreis der besten Frau ihrer Alterklasse 65-69J.



Norbert Graber konnte mit 57kg im Reißen und 64kg im Stoßen auch eine gute Form an den Tag legen. In der stark besetzten M6 bis 73kg Klasse genüchten 121kg leider nur zum undankbaren vierten Platz. Der erste Platz wurde mit 140kg im Zweikampf nach Niederbayern vergeben.

In der jüngeren M2 Klasse ging **Thomas Stöhr** selber an die Hantel. Mit sechs gültigen Versuchen und 183kg im Zweikampf konnte er ebenfalls konkurrenzlos den Titel mit nach Hause nehmen. Die beiden jungen Damen vom KSV gingen am Sonntag in der W0 und der W1 Klasse an die Hantel. **Caroline Pröstler** sicherte

sich mit 111kg im Zweikampf ebenfalls den Meistertitel der W1 Klasse bis 64kg. **Michaela Kohmann** startete diesmal in der W0 Klasse bis 71kg. Ihre Gegnerin vom 1.AC Bayreuth konnte mit lediglich 80kg im Zweikampf nicht mit Kohmann mithalten, die 133kg Zweikampf zur Hochstrecke brachte.

Mit insgesamt fünf bayerischen Titeln und dem vierten Platz unter acht gemeldeten Mannschaften kann der KSV auf eine sehr erfolgreiche Meisterschaft blicken. Einen großen Dank gebührt **Karl Jakob**, der beide Tage anwesend war und sich von früh bis spät um alle Kitzinger Athleten gekümmert hat.



23.03.2024 Deutsche Meisterschaften

Mit über 300 Teilnehmern hat die Deutsche Masters Meisterschaft im Gewichtheben in Nagold wieder zu einer Größe wie vor Corona gefunden. Auch der KSV Kitzingen konnte erstmals 5 Personen zur Meisterschaft schicken. Chefbetreuer **Karl Jakob** hatte alle Hände voll zu tun um die Athleten, die auf vier Tage verteilt starteten, zu betreuen.



klasse W7 (65-69J) **Ingrid Guckenberger** an. Sie startete ohne direkte Konkurrenz in der Gewichtsklasse bis 55kg Körpergewicht. Mit 29kg im Reißen, mit erzielten 66kg im Zweikampf wurde sie souverän Erste. Dies ist nicht nur Ihr erster deutscher Meistertitel, sondern auch der einzige denn ein KSVlerin in diesem Jahr mit nach Hause nehmen durfte.

Bei den jüngeren Herren M2 (40-44J.) lieferte sich **Thomas Stöhr** den wohl spannendsten Wettkampf der Kitzinger. Sein Gegner Ronny Hänsch verpatzte gleich den ersten Versuch im Reißen an 85kg, wiederholte diesen und patzte an-

Bereits am Donnerstag ging der Vereinsmeister der Masters **Karl-Heinz Schwenkert** an die Hantel. In der Klasse M8 (70-74J.) bis 73kg Körpergewicht stellte er sich zwei wohl bekannten Gegnern. Harald Herberger und Jürgen Greiner hatten ihn schon so manchen Titel vereitelt. So sollte es auch dieses Mal kommen. Trotz sechs blitzsauberen Versuchen mit 52kg im Reißen und 59kg im Stoßen musste er sich am Ende mit 113kg im Zweikampf den beiden Rivalen geschlagen geben. Somit blieb für Schwenkert nur der dritte Platz auf dem Treppchen übrig.

In der nachfolgenden Gruppe am Donnerstag Nachmittag trat in der Alters-



schließlich auch beim dritten Versuch an 90kg. Stöhr nutze die Chance und konnte mit drei gültigen Versuchen und 87kg im Reißen einen 2kg Vorsprung nach dieser Teildisziplin verbuchen. Im Stoßen versuchte man diesen Vorsprung taktisch gut einzusetzen und steigerte von 100kg im zweiten Versuch auf 103kg im Dritten. Leider siegte die Schwerkampf so dass sich Hänisch bereits mit seinen ersten Versuch an 105kg den Deutschen Titel sichern konnte. Am Ende konnte er mit 113kg sogar einen deutschen Rekord im Stoßen aufstellen, der für Stöhr unerreichbar gewesen wäre. Mit dem Vizemeistertitel erzielte er das zweitbeste Ergebnis der Kitzinger.

Caroline Pröstler startete ebenfalls am Samstag aber in der W1 (35-39J.) bis 64kg Körpergewicht. In der stark besetzten Gruppe erreichte sie mit 112kg den vierten Platz unter fünf Teilnehmern.

Als fünfte und jüngste Starterin vom KSV Kitzingen mit gerade mal 30 Jahren ging am Sonntag Michaela Kohmann in der Klasse W0 bis 71kg Körpergewicht an die Hantel. Mit sieben Starterinnen in dieser Klasse war durchaus mit starker Konkurrenz zu rechnen. Kohmann konnte im Reißen eine neue persönliche Bestleistung an 57kg aufstellen und lag damit auf einem soliden vierten Platz. Im Stoßen war etwas Vorsicht geboten, nicht das nach einem ungültigen zweiten Versuch an 77kg dieser Platz gefährdet wurde. Nach dem Kohmann aber die 77kg im dritten Versuch gültig zur Hochstrecke brachte, war ihr Platz vier nicht mehr zu nehmen.

Aufgrund der zahlreichen Starter vom KSV Kitzingen, konnte auch erstmals eine Mannschaft gestellt werden. Fünf Heber:innen bildeten ein Team, wobei Frauen einen 50% Bonus auf ihre Sinclair Meltzer Punkte bekommen. Insgesamt erreichten die Fünf aufsummiert 1366ScM Punkte, was den neunten Platz unter 15 Mannschaften bedeutet.

Glückwunsch zu den guten Leistungen.



27.07.2024 *Frankenmeisterschaft*

Der KSV konnte am 27.07.2024 mit 7 AthletInnen, die alle von Karl Jakob betreut wurden, antreten:

Die amtierende deutsche Meisterin **Ingrid Guckenberger** brachte 30kg im Reißen und 38kg im Stoßen zur Hochstrecke, damit verbesserte sie ihre Zweikampfbestleistung um 2kg.

Anna Contini hob trotz Verletzung ihren ersten Wettkampf für den KSV und wurde mit 119kg Zweikampfleistung die zweitbeste KSV-Heberin nach Sinclair-Melzer-Punkten.

Besser war an dem Wettkampftag nur der erfahrenste KSV-Heber **Karl-Heinz Schwenkert**. Unter den wachsamen Augen des Kampfrichters **Norbert Graber** bewältigte er 51kg im Reißen und 61kg im Stoßen.

Neben ihm ging auch **Dominik Pfab** in der zweiten Gruppe an die Hantel und verbesserte seine bisherige Zweikampfbestleistung nach langer Wettkampfabstinenz von 185kg um 12kg auf 197kg.

In der stark besetzten Gewichtsklasse bis 64kg starteten **Sophia Schramm** und **Caroline Pröstler**. Pröstler, riss 48kg und brachte beim Stoßen 65kg in die Wertung, damit steigerte sie ihre Zweikampfbestleistung um 1kg.

Schramm lieferte mit 60kg eine starke Vorstellung im Reißen, blieb aber im Stoßen mit 70kg weit unter ihren Möglichkeiten.

In der gleichen Gruppe, allerdings in der Gewichtsklasse bis 71kg waren es am Ende 56kg im Reißen und 78kg im Stoßen für **Michaela Kohmann**.

In der Mannschaftswertung erreichte der KSV mit 1019,67 Punkten den dritten Platz.

Bild: Willy Derleder



v.l. Karl-Heinz Schwenkert, Sophia Schramm, Michaela Kohmann, Dominik Pfab, Caroline Pröstler, Norbert Graber, Anna Contini, Karl Jakob, Ingrid Guckenberger.

30.01.2024 **Bezirkstag BGKV Unterfranken**

Der Bezirkstag des BGKV Unterfranken tagte am Freitagabend in der Sporthalle des AC 82 Schweinfurt. Nach den Berichten fanden Neuwahlen statt. Nachdem der Bezirksvorsitzende **Klaus Höhn** und sein Stellvertreter **Karl-Heinz Schwenkert** nicht mehr kandidierten musste eine neue Führung gefunden werden. Einstimmig wurden in die Spitzenpositionen **Harald Sauf (KSV Kitzingen)** und **Urs Scheffner (Kraftmühle Würzburg)** gewählt. Weitere Ergebnisse; Referent Kraftdreikampf: Janos Geerhardt (SG Randersacker), Referent Gewichtheben und Jugend: Philipp Lendner (AC 82 Schweinfurt), Kampfrichter Obmann Gewichtheben: Thomas Walz (AC 82 Schweinfurt), Kraftdreikampf: Simon Bausewein (Powerlifting Würzburg), Revisoren: Klaus Höhn (SC Randersacker) und Karlheinz Schwenkert. Thomas Walz nahm beide scheidende Vorstände in den Club des AC Schweinfurt „Alte Säcke“ auf.

Nach dem Abschluss des offiziellen Teils leitete Klaus Höhn mit seiner Rede die Sportlerehrungen ein: „Es gehört mit zu meinen schönsten Aufgaben als Bezirksvorsitzender, die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler zu ehren. Die Stattliche Anzahl von 41 Einzel-`Botschaftern` habe ich heute die Ehre und Freude, zusammen mit meinem Nachfolger Harald Sauf auszeichnen zu dürfen.

Ein Highlight noch zum Abschluss, **Karl-Heinz Schwenkert** wurde zum Ehrenmitglied des Bezirksverbands ernannt.



Neuer BGKV Bezirk Unterfranken
hvl: Philipp Lendner(Referent Gewichtheben und Jugend), Harald Sauf (1. Bezirksvorsitzender), Simon Bausewein (Obmann Kampfrichter Kraftdreikampf).
vvl: Janos Geerhardt (Referent Kraftdreikampf), Urs Scheffner stellvertretender Bez.-Vorsitzenden (Referent für Finanzen/Verwaltung/Schriftführer), Thomas Walz (Referent Kampfrichter Gewichtheben)



Von Thomas Walz (mitte) wurden Klaus Höhn (links) und Karl-Heinz Schwenkert in den Club der „Alten Säcke“ des AC 82 Schweinfurt aufgenommen

Text: S. Thomas, NUUS.de, H. Poschet
Bilder: S. Thomas, NUUS.de

30.06.2024 *Computertraining*

Am Sonntag, den 30.06.2024 trafen sich ca. 10 interessierte aktive GewichtheberInnen des KSV in der Halle zu einer Trainingseinheit mit dem Computerprogramm des BVDG.

Es wurde anhand des Programms die Technik der SportlerInnen in den beiden Disziplinen des Gewichthebens bei jedem analysiert.

Durchgeführt wurde diese Trainingseinheit von Harald Sauf mit Unterstützung von dem Mannschaftsführer Benjamin Uhl sowie Norbert Graber und Karl Jakob.

Die Analysen waren sehr aufschlussreich für alle GewichtheberInnen. Daher wurde beschlossen diese Schulung in kleineren Gruppen aufgeteilt noch mehrfach zu wiederholen.



Trainingszeiten

mit Anmeldemöglichkeit neuer Mitglieder. Probetraining ist möglich.

Florian-Geyer-Halle, Untergeschoß, Eingang Südseite:

Boxen

Montag	17:30 - 18:30 Uhr Training Jugend/Schüler 14-16 Jahre (Für Fortgeschrittene ab 12 Jahren auch Freitag)
Montag - Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr Erwachsenen Training
Dienstag und Donnerstag	16:15 - 18:15 Uhr Kinder und Schüler 6 -13 Jahre
Freitag	16:00 - 17:30 Uhr Jugend, Schüler, Wettkampftraining 17:30 - 19:00 Uhr Frauentraining

Walter-Schneide Sporthalle, Glauberstraße 9:

Gewichtheben & Fitness

(Tel. / Halle 0160-91050762)

Sonntag	10:00 - 13:00 Uhr
Montag	15:00 - 17:00 Uhr
Dienstag	18:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr
Donnerstag	18:00 - 21:00 Uhr
Freitag	15:00 - 17:00 Uhr

Fitnesskurs 50+

Mittwoch 9.00 - 10:30 Uhr und 10:00 - 11:30 Uhr

Sauna gemischt (für ALLE Mitglieder Oktober bis Mai)

Freitag	ab 17.00 Uhr	Eintritt für Mitglieder	4,00 €
---------	--------------	-------------------------	--------

Jahres-Mitgliedsbeiträge ab 1.1.2020

Gewichtheben oder Boxen:

Kinder bis 14 Jahre	39,00 €
Jugend 14 bis 18, Schüler/Studenten bis 25 Jahre/Rentner ab 65 Jahre oder auf Antrag/Ehrenmitglieder mit Familie	60,00 €
Erwachsene ab 18 Jahre	84,00 €
Familienbeitrag (Eltern mit Kindern bis 18 Jahre)	125,00 €
Familienbeitrag für Rentner, auf schriftl. Antrag	75,00 €
NEU! PASSIVE Mitgliedschaft auf Antrag	55,00€
Mitglieder im Rentenalter, die 25 Jahre Mitglied sind, auf schriftl. Antrag:	Beitragsfrei

Zuschlag Fitnessruppe:

Einzelmitglied	68,00€
Familie	136,00€

Die derzeitigen Aufnahmegebühren betragen:

Einzelmitglied	25,00€
Familie	50,00€

Wichtige Vereinsanschriften

Sporthalle Glauberstraße 9, 97318 Kitzingen, Telefon-Nr. 0160-91050762

1. Vorstand: Hans Poschet

Kaltensondheimer Str. 59F | 97318 Kitzingen
Mobil +49(0)170-23 25 944
vorstand@ksv-kitzingen.de www.ksv-kitzingen.de

2. Vorstand: Kai Kasper

Schleifweg 21 | 97348 Willanzheim
Mobil +49(0)177-506 5152
2-vorstand@ksv-kitzingen.de www.ksv-kitzingen.de

3. Finanzvorstand: Reiner Stöcker

Greifswalder Weg 21 | 97318 Kitzingen,
Tel. 09321-33201 finanzvorstand@ksv-kitzingen.de

Vereins-INFO: Hans Poschet

Kaltensondheimer Str. 59F | 97318 Kitzingen
Mobil +49(0)170-23 25 944 | vorstand@ksv-kitzingen.de

Abteilungsleiter Gewichtheben und Fitness: Michael Amend

Pfaffensteig 13 | 97346 Iphofen
Tel.: +49(0)9323 -877 39 37 gewichtheben@ksv-kitzingen.de

Abteilungsleiter Boxen: Oliver Barth

Rosenstrasse 13 | 97332 Volkach
Tel.: +49 (0)9381-716 004 | Mobil +49(0)172- 65 56 178
boxen@ksv-kitzingen.de | www.ksv-kitzingen.de

KSV-Webmaster: webmaster@ksv-kitzingen.de

Die Beiträge werden jeweils am 1. März, für das ganze Jahr,
per Lastschrift eingezogen.

Bankverbindung Hauptverein: Sparkasse Mainfranken, Gläubiger-ID:

DE49ZZZ00000950560

IBAN: DE1479050000042078295 BIC: BYLADEM1SWU



Wir machen Deine
Versicherungen fit
für die Zukunft.



Allianz Agentur Avit
Inh. Pfnausch & Wolf OHG
Wir beraten Dich gerne.

WIR-VERSICHERN-MAINFRANKEN.COM

