

16. Oktober 2020

**MARKTRODACH.INFRANKEN.DE DIE Ü-60-GRUPPE DES TURNVEREINS UNTERRODACH STELLTE SICH DER SPORTABZEICHENPRÜFUNG.**

## Über 60 und sehr sportlich



Sehr gute Leistungen beim Deutschen Sportabzeichen zeigten (von links) Hans Föbel, Albert Gremer, Alfred Klinger, Franz Melzer, Reinhold Streich, Robert Hempfling, Klaus Tkotz, Uwe Jehder, Gerd Wich-Heiter und Hartmut Fleischmann.

Foto: K.- H. Hofmann

Marktrodach — Die Ü-60-Gruppe des Turnvereins Unterrodach (TVU) geht wieder mit Aktivitäten an den Start. Das Motto der sportlichen Herren über 60 Jahre lautet: „Du musst nicht siegen, um zu gewinnen! Du musst nur ‚machen‘ - mach dein Ding, mache Sport!“ Und dabei empfehlen sie: „Halte dich fit! Ernähre dich vernünftig! Liebe das Leben!“

Die Gruppe besteht derzeit aus 16 Teilnehmern. Der Jüngste ist 58 Jahre, der älteste Sportler 79 Jahre alt. Das ist ein Altersdurchschnitt von 71 Jahre. Jeden Mittwoch ab 18 Uhr ist Training in der Rodachtalhalle in Unterrodach angesagt. Es werden dabei zurzeit die Corona-Regeln streng eingehalten.

Auch im Corona-Jahr 2020 stellten sich neun Teilnehmer der Herren Ü60 den Herausforderungen des Deutschen Sportabzeichens (DSA). Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Abzeichen für bestimmte sportliche Leistungen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund verliehen wird. Die für den Erwerb zu bringenden Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt.

Unter Leitung von Alfred Klinger, der durch Fortbildungen seine Übungsleiterlizenzen auf weitere vier Jahre verlängern konnte, stellten sich neun Sportsfreunde den Anforderungen zur Erlangung des DSA. Sportliche Leistungen in den Gruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination mussten erbracht werden. Ein Bewerber um das Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) muss zudem seine Schwimmfähigkeit nachweisen. In der Gruppe Ausdauer wurde das 20

Kilometer Radfahren, beziehungsweise 7,5 Kilometer Walking/Nordic Walking angeboten. Die Leistungen für „Kraft“ wurden mit zwei Kilogramm Medizinballwerfen geprüft. Die Schnelligkeit der Teilnehmer wurde beim 50-Meter-Lauf, bei 25 Meter Schwimmen und heuer zum ersten Mal auch im 200 Meter Radfahren mit fliegendem Start nachgewiesen. Die Teilnehmer besuchten regelmäßig die Sportstunden und hatten deshalb keine Mühe sehr gute und gute Leistungen abzuliefern.

Ehrevorsitzender Hartmut Fleischmann konnte folgende Teilnehmer mit dem DSA in Gold auszeichnen: Hans Föbel (schon zum sechsten Mal), Albert Gremer (er erreichte zum zehnten Mal Gold), Robert Hempfling (8), Uwe Jehder (7), Alfred Klinger (21), Franz Melzer (3), Reinhold Streich (3), Klaus Tkotz (7). Gerd Wich-Heiter wurde zum zweiten Mal mit „Silber“ ausgezeichnet.

Copyright © Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG