



Mit Schnapszahl ins neue Laufjahr 444 Silvesterläufer waren im Griesheimer Wald unterwegs

31.12.17 Griesheim „Ein sehr erfolgreicher Silvesterlauf liegt hinter uns“, konnte Vera Schoormann, Abteilungsleiterin der TuS-Leichtathletikabteilung und Orga-Chefin des **22. Griesheimer Silvesterlaufs** am Nachmittag des 31. Dezember 2017 voller Freude verkünden.

Sogar das Wetter war auf des Läufers Seite. Allen Vorhersagen zum Trotz blieb es wider Erwarten trocken und sturmfrei. Neben der bekannt familiären Atmosphäre rund um den Griesheimer Waldspielplatz vielleicht einer der Gründe für den rasanten Anstieg der Teilnehmerzahl um 40 Prozent auf exakt 444 Zieleinläufe.

Start-/Zielsiege mit teilweise deutlichen Zeitabständen prägten den sportlichen Verlauf der Veranstaltung. Beim **10-km-Hauptlauf** siegte mit Lukas Becht nach 33:14 Minuten ein ex ASC Darmstädter vor dem noch ASC Darmstädter Florian Totzauer (33:46). Nach exakt 35 Minuten lief TuS-Triathlet Marius Overdick auf Rang drei. Vereinskollege Gunnar Gölzenleuchter war nach 42:34 min als Fünfter der M50 zurück im Ziel. Bei den Frauen holte sich Stammgast Alexandra Rechel vom ASC Darmstadt zum dritten Mal in Folge den souveränen Tagessieg mit 40:11 min. Auf das Damenpodium liefen außerdem Annika Pospischil (41:04) und Anke Werner als W40-Siegerin in 42:50 min.

Schwierig zu belaufen waren diesmal insbesondere der erste und der letzte Kilometer. Der Regen der vergangenen Tage und umfangreiche Waldarbeiten sorgten für äußerst matschige und pfützenübersäte Abschnitte auch beim 5-km-Lauf. Als Sieger setzte sich mit Henry Graf vom MTV Kronberg überraschend ein 15-jähriges Nachwuchstalente mit flotten 16:29 Minuten durch. Bei den Frauen siegte erneut Lucie Kammer (DSW Darmstadt) in 19:26 min.

Gleich 16 TuS-Leichtathleten traten zwischen ihren helferischen Verpflichtungen auf der **5-km-Strecke** an. Neben dem Altersklassensieg in der M50 durch Karsten Schmidt-Schoormann in 20:53 Minuten gab es eine ganze Reihe erfreulicher Podiumsplatzierungen durch Swenja Hauschild (2./U16, 24:17), Elke Lewandowski (2./W40, 26:36), Miguel Liakidis Alvez (2./U18, 19:39), Erik Spiess (2./U23, 28:59), Kevin Schad (2./M35, 26:54), Jörg Hammann (2./M45, 21:34).

Der **Schülerlauf** über einen Kilometer bildete um 11 Uhr den Auftakt der Silvesterläufe. Podiumsplätze aus TuS-Reihen erliefen sich Emilie Hufer in der U8 mit 6:54 min und Jana Lewandowski und Charlotte Dörfel in der U12 zeitgleich mit 5:41 min.



Zeitnahme und Ergebnisauswertung der drei Läufe wurden wie schon im vergangenen Jahr in Eigenregie vorgenommen. Das neu zusammengestellte junge Team aus den Reihen der Leichtathletikabteilung hat die anspruchsvolle Aufgabe souverän gelöst. Sehr gefragt nach den Läufen und bei den Siegerehrungen war die reichhaltige Kuchen-, Kaffee-, Käse- und Würstchentheke. Das Catering, unterstützt durch Griesheims Selgros-Markt und die leckeren selbstgebackenen Kuchen der Abteilungsmitglieder, war bis auf den letzten Krümel leer gefegt.

Nach diesem erfolgreichen Jahresabschluss rücken die nächsten Projekte der TuS-Leichtathleten bereits in Sichtweite. **Am 15. April 2018 nämlich findet zum 47. Mal der traditionsreiche Griesheimer Straßenlauf** statt.

Und nur einen Monat später, **am 16. Mai, laden die TuS-Leichtathleten in das TuS-Stadion ein zur Neuauflage des Griesheimer Stafflabends**. Angeboten werden Staffelläufe über die klassischen Langstaffeldistanzen 4x400 Meter, 3x800 Meter und 3x1000 Meter. Im Rahmen der Veranstaltung werden die südhessischen Meister und die Meister des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg ermittelt.

kh 5.1.2017 Bilder: Ralf Klink/LaufReport Thomas Laut/Riedgras
Weitere Bilder: Kai Seefeldt Weitere Berichte: LaufReport Riedgras

Griesheimer Silvesterlauf: Erst laufen, dann feiern **Ab 11 Uhr am 31.12. wird durchgestartet**

Am letzten Tag des Jahres lädt die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim zum **22. Griesheimer Silvesterlauf** ein.

Es bleibt beim bewährten Ablauf aus dem letzten Jahr. Um 11 Uhr fällt der Startschuss für alle Schülerinnen und Schüler für den Lauf über 1100 Meter. Um 11.15 startet der 5-km-Lauf, der für Laufeinsteiger ebenso bestens geeignet ist wie für ambitionierte Mittelstreckler. Um Punkt 12 Uhr werden die Teilnehmer des Hauptlaufs über 10 Kilometer in den Griesheimer Wald „losgelassen“. Auf den gut befestigten flachen Forstwegen wird eine große 10-km-Runde gelaufen.

Start und Ziel befinden sich wie gewohnt am Waldspielplatz in der Goethestraße. Unmittelbar daneben in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule befinden sich Meldebüro, Siegerehrung und die beliebte Kaffe- und Kuchentheke. Alle weiteren Infos mit Streckenplänen und Streckenvideos gibt es im Internet auf laufen-in-griesheim.de. Dort ist auch die günstige Online-Anmeldung bis einschließlich Donnerstag (29.12.) eingerichtet. Spätentschlossene melden einfach am Veranstaltungstag im Meldebüro nach.

Das Silvesterlaufprogramm kompakt		
11.00 Uhr	1,1-km-Lauf	Schüler+Schülerinnen U8-U10-U12
11.15 Uhr	5-km-Lauf	Männer-Frauen bis W/M80 und U14-U16-U18-U20
12.00 Uhr	10-km-Lauf	Männer-Frauen bis W/M80 und U16-U18-U20

kh 19.12.2017 Ausschreibung Online-Anmeldung Streckenvideos

Nikolausläufer in Weiterstadt

10.12.17 Weiterstadt Auch den **Nikolauslauf** in **Weiterstadt** machte der Wintereinbruch zu einer echten Herausforderung. Schneefall, zunehmend rutschiges Geläuf und eisiger Gegenwind prägten das Geschehen im Braunshardter Tännchen. Mit 330 Finishern, so hörte man aus den Reihen des Organisationsteam der TuS-Triathlonabteilung, war man in Anbetracht der Verhältnisse sehr zufrieden.

Den Spaß nehmen ließ sich dennoch keiner. Erfolgreich im Schnee zeigten sich die TuS-Leichtathleten. Es begann mit den Schülerläufen über einen Kilometer. In der U10 lief Ajla Kanlic auf den fünften Platz, in der U8 Matthis Becker ebenfalls auf Rang 5 und Ibrahim Kanlic auf Rang 7. In der U12 holte sich Ellena Lenhardt den dritten Podiumsplatz, während Jannis Widera Elfter wurde.

Auf der 5-km-Runde gewann Gesa Kessler die W40 mit 22:39 Minuten. TuS-Triathlet Marius Overdick lief nach 16:42 min als Zweiter ins Ziel. In der Doppelrunde über 10 Kilometer holte sich Anke Werner (W40) den zweiten Platz bei den Frauen mit 43:04 min. Zweite in der W50 mit 52:07 wurde Biggi Adler. In der M45 verfehlte Stefano Simonetti mit 45:38 das Podium nur knapp.



Die TuS-Waldläufergruppe war im Braunshardter Tännchen mit einem Quartett vertreten. Elke und Robert Lewandowski bewältigten den 10-km-Kurs gemeinsam in 56:22 Minuten. Ebenfalls gemeinsam waren Astrid und Michael Dörfel auf ihrem ersten 10er unterwegs und liefen nach 64:55 min ins Ziel.

Ziel erreicht und mit Spaß dem Schnee getrotzt haben die von Astrid Schrädt betreuten TuS-Waldläufer beim Weiterstädter Nikolauslauf: Robert und Elke Lewandowski, Michael und Astrid Dörfel

kh 18.12.2017 Bilder: Dörfel (1)

Nach 40 Jahren: Abschied vom Reinheimer Pokallauf

9.12.17 Reinheim Nicht zum ersten Mal machte das Wetter den legendären **Reinheimer Pokallauf** zu einem herausfordernden Laufereignis. Schneetreiben, Wind und Glätte prägte die 40. und letzte Auflage der ohnehin anspruchsvollen 10-Kilometer-Runde über die Reinheimer Höhenzüge. Abschiedsreden des Reinheimer Bürgermeisters und des HLV-Volkslaufwarts prägten das Geschehen rund um die stimmungsvolle Siegerehrung.

Gerade die TuS-Leichtathleten und -Triathleten waren alljährlich regelmäßig und zahlreich in Reinheim am Start, in Hoch-Zeiten mit über 20 Athleten. TuS-intern wurden heiße Schlachten geschlagen um die begehrten Plätze in der ersten TuS-Mannschaft, die so häufig den Siegespokal gewann.

Gut gelaunt und erfolgreich gemeistert hat das fünfköpfige Team der TuS-Leichtathleten das Abschiedsrennen. Bereits als zweite Frau erreichte W50-Siegerin Marion Peters-Karbstein nach 45:19 Minuten das Ziel und legte so das Fundament für den Mannschaftserfolg der TuS-Damen. Das Erfolgstrio wurde komplettiert durch W55-Siegerin Regina Blatz (47:38 min) und Astrid Schrädt als W50-Sechste (64:01).

Bei den Männern war es Niels Vossel, der als Einlaufsiebter mit 40:57 min die M40 gewann. Klaus Kokemüller nutzte erstmals die letzte Pokallaufchance und lief nach 51:08 min als Neunter der M45 ins Ziel.



Harte Bedingungen beim 40. Und letzten Reinheimer Pokallauf. Erfolgreich dabei trotz Schneefall, Wind und Glätte waren die TuS-Leichtathleten, TuS-Triathleten und TuS-Waldläufer: Klaus Kokemüller, Niels Vossel, Regina Blatz, Marion Peters-Karbstein, Astrid Schrädt

Kurz gemeldet

Einige Mehrkämpfer und Hallenliebhaber nutzten am 9. Dezember das **Hallensportfest** des LA-Kreises **Hanau**-Offenbach zum Training unter Wettkampfbedingungen. In der Hanauer August-Schärttner-Halle wurden folgende Leistungen erzielt. 800m: Keijo Buss 2:09,83 min, Olli Schoormann 2:13,60, Meike Kohlenberger (W14) 2:41,55 min. 60m-Hürden: Benedikt Haug (M14) 10,08 sec. Hochsprung: Benedikt Haug 1,54 m. 60m: Meike Kohlenberger 8,57 sec.

Beim **Pfungstädter Adventscross** am 3. Dezember sorgte der erste Schnee in diesem Winter für verschärfte Crossbedingungen und spannende Läufe. Bei den integrierten Kreismeisterschaften holten sich Nicole Wagner (W40) Marion Peters-Karbstein (W50), Niels Vossel (M40) und Keijo Buss (M20) die Kreistitel. Dazu kommt der Mannschaftstitel für das TuS-Damentrio mit Nicole Wagner, Marion Peters-Karbstein und Gesa Kessler. Vom TuS-Nachwuchs war im offenen Schülerlauf einzig Ajla Kanlic in der W9 vertreten.

Ebenfalls am schneereichen 3. Dezember wurde in Frankfurt beim **Nikolaus-Duathlon** (5-22-5) auf fester Schneedecke mit eingestreuten Matschpassagen gelaufen und geradelt. Beide TuS-Starter holten sich bei Temperaturen um Null Grad Podiumsplätze: Andreas Röth als Dritter der M55 und Klaus Hofmann als Zweiter der M65.

Beim Adventslauf in **Reichelsheim** über 10,8 km, ebenfalls am 3. Dezember, im Rahmen des Odenwald-Laufcups gewann Aslan Öztürk die M30. In der Gesamtwertung des Odenwaldcups war ihm der M30-Cupsieg ohnehin nicht mehr zu nehmen.

Tags zuvor in **Jügesheim** war es noch schneefrei, teilweise sonnig und windstill. Beim zweiten Lauf der Winterlaufserie über vermessene flache 10 km überprüften gleich neun TuS-Langstreckler ihren Leistungsstand. Die Ergebnisse: 35:22 min Michael Obst 2./M45, 37:30 Jan Schäfer 4./M30, 37:38 Keijo Buss 9./M29, 41:24 Tammy Krah 2./W20, 42:29 Nicola di Nisio 15./M45, 45:36 Stefano Simonetti 25./M45, 48:12 Corinna Müller 8./W20, 59:13 Nina Walther 10./W20 mit Pacemaker Olli Schoormann.

kh 15.12.2017 Bilder: Kokemüller (1)

Griesheimer Sportlerehrung 2017

Es war uns eine Ehre.

Beim alljährlichen **Ehrungsabend der Stadt Griesheim** für verdiente Persönlichkeiten und erfolgreiche Sportler am **16. November** waren die aktiven Sportler und Sportlerinnen der Leichtathletikabteilung einmal mehr sehr zahlreich aufgerufen.

Ausgezeichnet werden traditionell Kreismeister, Regionalmeister, 1./2./3. Landesmeister, 1./2./3. Deutsche Meister, 1./2./3. Europameister, usw.

Europa-Mst.: Marion Peters-Karbstein, Gabi Seim, Vera Schoormann, Astrid Stubbe, Nicole Wagner

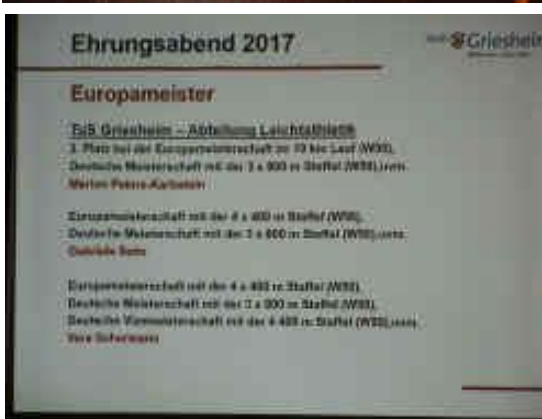
Deutsche Mst.: Regina Blatz, Matthias Hübner, Gesa Kessler, Marli Lenhardt

Hessische Mst.: Ute Diefenbach, Heinz Heitzenröder, Klaus Hofmann, Annika Koch, Michael Obst

Südhessische Mst.: Lucas Bussmann, Esther Lippert, Marius Overdick, Aslan Öztürk

Kreis-Mst.: Robert Lewandowski

Die Sportlerehrung für die Jugend und Schüler fand bereits am 24. September im Rahmen des Zwiebelmarkts in der Griesheimer Wagenhalle statt. Geehrt wurden die folgenden jungen Leichtathleten: Marius Hartig, Niklas Haßa, Benedikt Haug, Erik Kaiser, Meike Kohlenberger, Benjamin Kreuzberger, Simeon Leichtweiß, Tim Peters.



kh 24.11.2017 Bilder: Hausl (1), Hofmann (5)

Rasant: TuS-Dreifachsieg bei der Laufnacht Trebur

10.11.17 Trebur Fünf TuS-Starter, sieben TuS-Siege! Voller Erfolg, das macht Laune. Bei der neunten Auflage der Treburer Laufnacht räumten die schnellen TuS-Damen am Abend des 10. November ordentlich ab. Der abschließende Hauptlauf über etwa 6,2 Kilometer auf dem attraktiven, abwechslungsreichen und kurvigen Rundkurs durch Treburs Ortsmitte war dank des späten Starttermins 20.50 Uhr sogar regenfrei. Ganz im Gegensatz zu den widrigen Wetterbedingungen bei den vorherigen Schüler- und Jugendläufen ab 18 Uhr.

Keine Chance ließen die Läuferinnen vom TuS Griesheim der Konkurrenz. Die Frauenwertung sicherte sich die 28-jährige TuS-Leichtathletiktrainerin Tammy Krah mit flotten 23:59 Minuten.



Die Gesamtzweite Nicole Wagner gewann mit 24:29 min auch die W40, und Marion Peters-Karbstein sicherte sich als Gesamtdritte mit 26:03 min den Sieg in der W50.

Als fünfte Frau lief Annika Heil nach starkem Lauf in 28:28 Minuten ins Ziel, sie gewann damit die Altersklasse W30. Der einzige männliche TuS-Starter Klaus Hofmann fühlte sich auf dem kurvenreichen Rundkurs sehr wohl, der Sieg in der M65 war ihm nach 27:23 min nicht zu nehmen.

kh12.11.2017 Bild: Keijo Buss

Crossig: Die TuS-Waldläufer im Schlossgarten Dieburg

5.11.17 Dieburg Der Dieburger Schlossgarten-Cross am 5. November war nach dem Egelsbacher Halbmarathon im August der nächste Gruppen-Event der TuS-Waldläufer. Nass. Regen. Matsch. Das bescheidene Wetter am ersten Novembersonntag konnte die Trainingsgruppe von Astrid Schrädt nicht vom Start in Dieburg abhalten. Viele Waldläufer-Eltern kamen zusammen mit ihren Waldläufer-Kindern, und alle hatten ihren Spaß.

So setzte sich im Lauf der Jüngsten die knapp sechsjährige Clara Lewandowski gegen die Konkurrenz aus Frankfurt und Eppertshausen durch. Ihre Schwester Jana lief in der W10 auf den sechsten Platz. Mutter Elke Lewandowski sicherte sich derweil in ihrem Lauf den dritten Podiumsplatz vor ihrer Vereinskollegin Jennifer Nothnagel. Deren 10-jähriger Sohn Elias wiederum startete im Feld der U12. Er musste kurz nach dem Start einen unglücklichen Sturz verdauen, setzte dann trotz Blessuren das Rennen fort und lief noch auf einen tollen Mittelfeldplatz vor.



Weitere Podiumsplätze blieben nicht aus. So setzt sich in der W30 Esther Lippert durch, während es in der W50 einen Doppelerfolg durch Marion Peters-Karbstein und Astrid Schrädt gab. Auch der einzige männliche Starter Niels Vossel erreichte mit Platz zwei in der M40 einen Podiumsplatz.



kh 14.11.2017 Bilder: Lewandowski

Die jungen Wilden rocken Jügesheim

Frankfurt Marathon mit Hausrekord für Johannes Gerhard

4.11.17 Jügesheim Die „Jungen Wilden“ beiderlei Geschlechts unter den TuS-Leichtathleten zeigten beim ersten Lauf der **Jügesheimer Winterlaufserie** einen tollen Auftritt. Auch LaufReporter Markus Heidl sind „die schnellen Jungs vom TuS Griesheim“ nicht entgangen.

Gleich drei TuS-Langstreckler liefen auf der neu konzipierten 10-km-Rundstrecke bei idealen Laufbedingungen in die Top 20. Allen voran unser Jügesheim-Dauerstarter Michael Obst, der als Gesamtzwölfter in seiner Altersklasse M45 mit 35:50 Minuten nicht zu schlagen war. Keijo Buss, mit 36:10 min Dritter der M20, behauptete einen 15-Sekunden-Vorsprung vor Vereinskamerad Jan Schäfer, dem Zweiten der M30. Olli Schoormann lief in der M20 nach 39:18 min durch das Zieltor im Jügesheimer Stadion, während Klaus Hofmann mit 49:30 min viertschnellster M65er war.

Und bei den jungen TuS-Damen: drei am Start, drei Hausrekorde! Zuerst freute sich Corinna Müller in der W20 über ihre neue Bestmarke von 47:38 min. Dann kam Nina Walther mit 57:44 min ebenfalls mit persönlicher Bestzeit ins Ziel. Und Annika Heil schließlich hat mit 49:53 min als Vierte der W30 das gesetzte Ziel „Bestzeit mit Sub-50“ realisiert. Die neue Strecke kam bei den Teilnehmern übrigens gut an, nichts geändert hat sich am „Jügesheim-Standard“ flach-schnell-schnurgerade.

29.10.17 Frankfurt Von „Es war unheimlich windig, böig“ bis „Die Bedingungen waren besser als befürchtet, aber durch Wind dennoch sehr fordernd. Es war richtig hart im Gegenwind“ streuten sich die Meinungen zu den Wetterverhältnissen am **Frankfurt-Marathon**-Sonntag, dem 29. Oktober. Andererseits, nach nächtlichem Regen ließ sich zum Start um 10 Uhr sogar die Sonne blicken.

Fünf TuS-Finisher nahmen den Kampf erfolgreich an. Einer von ihnen, der 30-jährige Griesheimer Johannes Gerhard, schloss sogar mit persönlicher Bestzeit von 2:44:15 Stunden ab. Sein Resümee: „Der Wind hat den Marathon doch anstrengender gemacht, so dass ich meine Zielzeit unterwegs etwas angepasst und mich für ein möglichst gleichmäßiges Rennen entschieden habe. Das hat dann auch gut geklappt, die beiden Hälften unterscheiden sich um lediglich sechs Sekunden. Ich bin wirklich glücklich mit dem Ergebnis.“

Auch für TuS-Langstreckler Florian Ruppert ist der Frankfurt Marathon ein ganz besonderes Ereignis. „Für meinen Vater und mich ist der Frankfurt Marathon immer ein sportliches Highlight und gleichzeitig Abschluss der Laufsaison mit vielen Freunden aus unserem heimatlichen Lauftreff Unterreichenbach. Das liegt sicherlich auch am einzigartigen Flair mit dem Einlauf in die Festhalle. Deshalb sind wir immer wieder dabei!“ Florian lief nach 3:18:28 Std. über die Ziellinie.

Gut unterwegs waren auch Karsten Schmidt-Schoormann in der M50 mit 3:32:48 Stunden und Rainer Jokisch in der M55 mit sehr gleichmäßig gelaufenen 3:37:49.

1.11.17 Hockenheim Einen weiteren Hausrekord meldet Cathrin Möller vom Hockenheimring. Beim 20. **Hockenheimringlauf** am 1. November auf der Formel1-Strecke gewann die 31-jährige TuS-Athletin im Trikot der LG Stadtwerke München ihre Altersklasse W30 und verbesserte ihre 10-km-Bestmarke jetzt auf 40:42 Minuten.



Linz City Night Run

28.8.17 Linz „Was gibt es Schöneres, als nachts durch die oberösterreichische Landeshauptstadt Linz zu rennen!“ sagt Ute Diefenbach. Die Läuferin von der TuS Griesheim-Leichtathletik teilte diesen Spaß mit knapp 2.000 begeisterten Stadtlaufliebhabern. Zu laufen waren 5,2 Kilometer auf einer Runde durch die beleuchtete Linzer Innenstadt.



Dicht gedrängt standen wir auf der Promenade vor den „Arkaden“ am Taubenmarkt und warteten auf den Startschuss zum 7. **Linzer Sparkasse City Night Run**, der pünktlich um 20.30 Uhr fiel. Wir Läufer und Läuferinnen setzten uns schnell in Bewegung, kamen jedoch keine 200 Meter weiter wieder zum

Stillstand: wir mussten eine enge 90°-Linkskurve laufen, um auf die Landstraße Richtung Hauptplatz zu kommen.

Weiter ging es auf der Nibelungenbrücke über die Donau. Hier fiel der Blick auf das in allen Farben leuchtende „Ars Electronica Center“, dem „Museum der Zukunft“. Anschließend liefen wir eine kleine Schleife, zuerst am Neuen Rathaus vorbei, wieder über die Nibelungenbrücke zurück, am Alten Rathaus vorbei in die Herrengasse, eine kleine Gasse mit vielen schönen, ausgefallenen Geschäften, Bars und Cafés. Schließlich führte die Strecke zum Mariendom und wieder hinein in die Landstraße, die Einkaufsmeile von Linz, zurück zum Start/Ziel an den Arkaden.

Nach 25:43 Minuten überquerte ich die Ziellinie und freute mich schon auf die After Run Party in den Arkaden. Hier wurde im Anschluss mit viel Essen, Trinken und toller Livemusik ausgiebig gefeiert.

ud 7.11.2017 Bild: Diefenbach

Sightseeing im Laufschrift Ute Diefenbach beim Stockholm Halbmarathon



9.9.17 Stockholm Der **Stockholm Halbmarathon** lockt jedes Jahr Läufer und Läuferinnen aus über 70 Nationen in Schwedens Hauptstadt. Darunter auch Ute Diefenbach vom TuS Griesheim. Am 9. September stand sie im Venedig des Nordens gemeinsam mit 9.600 anderen Sportlern am Start.

„Bei leichter Bewölkung wurde pünktlich um 15.30 Uhr auf der Brücke Norrbro vor dem königlichen Schloss blockweise gestartet. Bedingt durch die Vorankündigung von Starkregen mischte ich mich in den ersten Startblock, was sich später als „alles richtig gemacht“ herausstellen sollte.

Die abwechslungsreiche, wunderschöne Strecke führte zuerst durch die Altstadt, der man nachsagt, eine der schönsten Europas zu sein. Weiter lief es durch die Stadtteile Normalm, Vasaten, Richtung Kungsholmen, Gamla Stan und Södermalm.

Auf der Strecke werden unzählige Brücken überquert, die über die vielen Kanäle der Stadt führen.

Für eine gute Verpflegung und Musik an der Strecke wurde bestens gesorgt. Lauflangeweile kam nie auf. Ob es Boote waren, die neben mir auf den Kanälen fuhren, oder ob begeistertes Publikum am Straßenrand jubelte, es war immer etwas los. Die Eindrücke, die ich in den Stadtteilen, die teilweise auf Inseln liegen, gewonnen habe, waren großartig.

Nach 2:01:34 Stunden überquerte ich leichtfüßig die Ziellinie. Und wie schon gesagt, der Himmel wurde schwarz und schwärzer, auf den letzten 500 Metern fing es ganz leicht an zu tröpfeln. Die Füße über der Ziellinie und schnell ins Verpflegungszelt hinein. Dann öffnete der Himmel seine Schleusen, es schüttete wie aus Kübeln und hörte diesen Abend auch nicht mehr auf. Glück gehabt!!

Aufgrund der Wetterverhältnisse wurden schließlich alle Veranstaltungen im Zielbereich abgesagt. Mein Fazit zum Stockholm Halbmarathon: die Laufstrecke ist nicht wie beschrieben flach, sondern teilweise recht ansteigend, aber dafür wunderschön."

ud 29.10.2017 Bilder: Diefenbach

Strahlende Gesichter beim Strahlenburgtrail Marion gewinnt in Offenbach - Peter gewinnt am Kaiserturm

15.10.17 Schriesheim Besser geht's kaum. Strahlendes Oktoberwetter und strahlende Gesichter beim Schriesheimer **Strahlenburgtrail** am 15. Oktober. Doch gehagelt hat es auch: Streckenrekorde! Zur vierten Ausgabe passend gab es deren 4 Streckenrekorde. Bei den Frauen und bei den Männern wurden über beide Distanzen (7,6 und 15,2 Kilometer) neue Bestzeiten aufgestellt.

Gestrahlt haben auch die beteiligten TuS-Leichtathleten. So hatte sich Chris Landsiedel kurzfristig entschlossen, auf dem Urlaubsweg in den Schwarzwald den anspruchsvollen Trail-Lauf mit etwa 600 Höhenmetern „mitzunehmen“. Als Sechzehnter des Gesamteinlaufs legte der 28-jährige Lehrer mit 1:19:27 Stunden eine tolle Zeit hin. Seine Freundin Melanie Kleinschmidt lief mit 1:44:28 auf den zweiten Platz der weiblichen Hauptklasse. Und Klaus Hofmann holte sich in Schriesheim eine Woche nach dem Heidelberg-Halftrail mit 1:37:15 Std. in der M60 den zweiten Altersklassensieg innerhalb von acht Tagen.

15.10.17 Offenbach Am gleichen Tag trafen sich in Offenbach die Straßenläufer. Beim 25. **Mainuferlauf** standen 10 Kilometer und der Halbmarathon zur Auswahl. Über 10 km sicherte sich Marion Peters-Karbstein einmal mehr den W50-Sieg mit 42:08 Minuten. Aslan Öztürk war in der M30 mit 42:12 min ähnlich schnell unterwegs. Stefano Simonetti lief in der M45 nach 47:02 min ins Ziel.

Beim Halbmarathon zeigte sich Michael Obst als M45-Sieger mit 1:19:29 Stunden in guter Form. Für Rainer Jokisch war Offenbach mit 1:42:38 Std. der letzte Vorbereitungslauf für den Frankfurt Marathon in zwei Wochen.

14.10.17 Groß-Bieberau

Von Groß-Bieberau auf die Neunkircher Höhe mit dem Ziel am Kaiserturm - der 13,3 km lange **Kaiserturmlauf** mit 430 Höhenmetern erlebte bei schönstem Oktoberwetter die zweite Auflage nach seiner „Wiedergeburt“ im vergangenen Jahr. Als Gesamtfürter holte sich Peter Krichbaum nach 1:07:16 Stunden auch diesmal wieder den Sieg in der M55.

Bei der zeitgleich gestarteten **Lindensee-Winterlaufserie** im **Rüsselsheimer** Wald kam Nicole Wagner als dritte Frau und W40-Siegerin ins Ziel. Die 10-km-Distanz, wegen Bauarbeiten auf veränderter Strecke gelaufen, legte sie in 42:56 min zurück.

Beim **Volkslauf** am Hexenhäuschen in **Weiskirchen** am 22. Oktober überzeugte Gesa Kessler auf der weitgehend flachen 5-km-Waldrunde. Mit 22:30 Minuten lief sie als dritte Frau auf das Gesamtpodium und holte sich zudem den W40-Sieg.

kh 23.10.2017

Olli rast zum Rückwärts-Sieg

Siege am Kühkopf für Jan mit Streckenrekord und Tammy - Keijo Zweiter in Traisa - Marion dritte Frau in Groß-Umstadt - Cathrin dritte Frau in Schweig - Michael und Keijo top in Bessungen

8.10.17 Pfungstadt Das Pfungstädter Brauereigelände ist immer gut für Laufinnovationen. So rief vor einigen Jahren Thomas Zöller dort den PfunRun ins Leben, eine Art Hindernislauf kreuz und quer durch das Brauereigelände. Erstmals am 8. Oktober war nun der **1. Pfungstädter Rückwärtslauf** angesagt.



Beim Fualsträwkcür wird, wie der Name schon sagt, sträwkcür gelaufen. Und das keineswegs nur geradeaus. Bei optimalem Laufwetter hatten die Schüler 600 Meter zurückzulegen, für Erwachsene wurden kurvige 2,5 km oder 3,8 km angeboten. Die anspruchsvolle Strecke forderte die Athleten in ungewohnter Fortbewegungsrichtung. Besonders knifflig waren die Wendepunkte und Kurven sowie die Durchquerung des Brauereigebäudes.

Besonders beeindruckend war die Leistung des Siegers auf der 2,5-km-Strecke. Locker und lachend hatte Olli Schoormann, der 26-jährige Leichtathlet vom TuS Griesheim, schon nach 500 Metern 100 Meter Vorsprung herausgelaufen. Ins Ziel lief er mit zwei Minuten Vorsprung nach 11:02 Minuten. Das bedeutet ein Lauftempo von 4:24 Minuten pro Kilometer.

Flott unterwegs war auch der Gesamtvierte Matthias Fengler, als schnellster M50er lief er nach 14:05 min sträwkcür ins Ziel. Die W50 ging mit 16:59 min an die vierte Frau Vera Schoormann. Nina Walther holte sich mit 17:41 min den zweiten Platz in der W20.

Auf der 3,8 km langen Strecke waren sechs Runden zurückzulegen. Hier sicherte sich Aslan Öztürk als Gesamtvierte den M30-Sieg mit 21:06 min. Im Schülerlauf über 600 Meter traten 18 Rückwärtsläufer an. Die TuS-Laufjugend war vertreten durch Lucy Gesell (6./U16, 4:10 min), U10-Siegerin Ajla Kanlic (5:38) und mit dem 6-jährigen Ibrahim Kanlic als jüngstem Teilnehmer.



3.10.17 Erfelden/Kühkopf Ein beliebter Lauf, der familiär bleiben will, fand am 3. Oktober bereits zum 14. Mal im Naturschutzgebiet Kühkopf-Knoblochsau statt. Mit Tammy Krah und Jan Schäfer standen zwei Sieger vergangener Auflagen am Start des **Kühkopflaufs**. Und beide gewannen auch diesmal das Halbmarathon-Rennen mit großem Vorsprung. Jan knackte mit 1:21:40 Stunden den Streckenrekord, Tammy war nach flotten 1:35:06 Std. im Ziel. Dritte Frau auf der 9,1-km-Runde war Corinna Müller mit 51:33 Minuten.



Beim **Volkslauf** in **Traisa** am **3.10.** zeigte Keijo Buss weiter aufsteigende Form. Auf der 11-km-Distanz durch den Stadtwald war er mit 41:27 min Zweitschnellster. Am selben Tag in Schweig bei München ging Cathrin Möller beim **Schweiger 10-km-Forstlauf** an den Start. Auf der flachen, asphaltarmen und windgeschützten Strecke durch den Ebersberger Forst lief sie nach exakt 43 Minuten als dritte Frau ins Ziel.

Ebenfalls dritte Frau beim **Umstädter Wald- und Hügellauf** am **7. Oktober** wurde Marion Peters-Karbstein. Als W50-Siegerin mit 63:16 Minuten über 13,2 km mit 250 Höhenmetern sicherte sie sich einmal mehr die volle Punktzahl für den Lang-Lauf-Cup. Vereinskollege Niels Vossel holte sich mit 56:30 min den zweiten Platz in der M40.

Beim traditionellen **Bessunger Stadteillauf**, heuer am **16.9.**, waren seit jeher zahlreiche TuS-Leichtathleten am Start. Michael Obst, Sieger früherer Ausgaben, erreichte auf der 10-km-Strecke diesmal als M40-Sieger den vierten Platz in 34:55 min. Für Matthias Fengler wurden 41:10 min gestoppt (5./M50), während Klaus Hofmann mit 46:58 min den sechsten M60-Platz erreichte. Auf der kürzeren Distanz über 5,3 km holte sich Keijo Buss mit 19:02 min den dritten Platz. Michael Hannewald gewann die M30 mit 21:22 min. Annika Heil lief mit 25:29 min auf den zweiten Platz in der W30.

kh 11.10.2017 Bilder: [Thomas Zöller](#) [Ole Henseler](#)

Grandioser TuS-Doppelsieg beim Heidelberg Trailmarathon

8.10.17 Heidelberg Am 8. Oktober 2017 war es wieder soweit! Nachdem der TuS Griesheim bereits [2016](#) mit einer beachtlichen Läuferzahl zum Gelita **Trailmarathon** nach **Heidelberg** reiste, um sich der harten Trail-Strecke über verschiedenste Distanzen zu stellen, wollten wir das dieses Jahr wiederholen.

Im Gegensatz zum letzten Jahr stellten wir diesmal 4 Duo-Staffeln, Klaus stellte sich dem harten 30-km-Kurs und Peter entschied sich für den kompletten Marathon!

Entgegen der Wettervorhersage regnete es erst, als wir alle im Ziel waren! Dennoch war die gesamte Strecke vom vorangegangenen Regen extrem rutschig und zum Großteil im dichten Nebel versteckt, was den Lauf nicht leichter gestaltete.



Da ein Großteil der Läufer an der Wechselzone bei km 20 des Marathons auf die Partner der Duo-Staffeln wartete, wuchsen die Aufregung und die Vorfreude auf's Laufen kontinuierlich! Als

Erster kam Thomas von der ersten Hälfte, komplett erschöpft nach 1000 Höhenmetern, um den Transponder an Jan zu übergeben. Die Männerstaffel lag hier aktuell mit einigen Minuten Rückstand auf Platz 2.

Nachdem Klaus sich hier bereits von den übrigen Wartenden anfeuern lassen konnte, kam kurz danach Sarah um die Ecke geschossen, um an Tammy zu übergeben, die sich schon sehr auf die folgenden 10 km bergab freute!



Als nächste übergaben Pia an Corinna und Annika an Keijo. Die ersten Läufer machten sich in der Zwischenzeit per Bus auf den verdienten Weg zurück, um in der zentral gemieteten Ferienwohnung zu duschen und sich für die gemeinsamen Zieleinläufe mit den Partnern bereit zu machen.

Tammy konnte Klaus, der zum großen Teil die gleiche Strecke wie die Marathonis bewältigte, auf der Strecke noch einsammeln, bevor sie die lange, unfassbar harte Himmelsleiter bewältigte und sich im Anschluss an die letzten 6 km machte.



Klaus überquerte die Ziellinie als erster seiner Altersklasse M65 auf der 30-km-Strecke nach 3:29:15 Minuten. Peter finishte den Marathon als Zweiter seiner Altersklasse M55 nach wahnsinnig starken 4:16:34 Stunden.

Jan schaffte es tatsächlich noch, den zweiten Läufer der zu dem Zeitpunkt noch führenden Männer-Duo-Staffel kurz vor dem Ziel zu überholen, so dass er und Thomas gemeinsam nach 3:22:09 Stunden als Sieger des Duo-Marathons in's Ziel liefen. Ebenso liefen Sarah und Tammy als Siegerinnen der Frauen-Duo-Staffel nach 4:06:40 Stunden gemeinsam ins Ziel.

Als nächstes finishten Annika und Keijo nach 4:18:56 Stunden als fünfte Mixed-Duo-Staffel. Corinna und Pia liefen nach 5:00:36 Stunden gemeinsam über die Ziellinie.

Am Abend ließen wir es uns allen, gemeinsam mit weiteren lieben Freunden, in einem Restaurant im schönen Heidelberg schmecken, genossen die wirklich einzigartige Gemeinschaft und ließen den spannenden Tag noch einmal Revue passieren.





tk 9.10.2017 Bilder: [Tomas Ortiz-Fernandez](#) (1) [Thomas Guthmann](#) (4) Krichbaum (1)
 Berichte und weitere Bilder:
[LaufReport](#) [Tomas Ortiz-Fernandez](#) [Thomas Guthmann](#) [trailrunning.de](#)

Bellinzona ist eine (Lauf-)Reise wert

25.8.2017 Bellinzona In Bellinzona, der Hauptstadt des Tessin, startete Ute Diefenbach am 25. August. Unweit des Lago Maggiore liegt die wohl italienischste Stadt der Schweiz. Die „Skyline“ bildet eine mächtige



Festungsanlage aus drei der besterhaltenen, mittelalterlichen Burgen der Schweiz. In diesem wundervollen Städtchen findet jährlich zu Ehren der Erbauer des Gotthard-Tunnels der „**Bellinzona Go and Run**“ statt.

Der sehr attraktive, aber auch sehr steigungslastige Lauf führt über 3 Runden à 2,7 km. Gestartet wurde pünktlich um 19.45 Uhr bei 30 Grad Celsius und absoluter Windstille auf der Piazza del Sole.

320 Läufer setzten sich im Renntempo in Bewegung. Wir liefen durch die kleinen Gässchen der Altstadt, an Cafes und kleinen Bars vorbei. Diese waren voll besetzt mit Gästen, die schon auf uns Läufer warteten, uns freudig zujubeln und eine Megastimmung verbreiteten.

Jedoch auch die beste Stimmung verging, als wir den steilen Anstieg zum Castello hinauf ächzten. Oben angekommen, überwiegte aber schon wieder die Freude. Ordensschwestern empfingen uns mit einem riesigen Alphorn, auf dem sie bliesen. Jetzt wissen wir, der höchste Gipfel dieses Laufs war erklommen. Nach etwa 500 flachen Metern ging es bergab Richtung Innenstadt, wo wir von einer Live-Band und wiederum von vielen jubelnden Zuschauern begrüßt wurden, zurück zum Start bzw. Ziel.

Die drei Runden waren für mich sehr kurzweilig, denn die Stimmung, aber auch die Verpflegung auf der Strecke, waren extern gut. Nach 46:38 Minuten lief ich entspannt und glücklich im Ziel ein und konnte mich über einen 5. Platz in der Kategorie W55 sehr freuen.

Schon während des Laufs stand für mich fest, in Bellinzona war ich nicht das letzte Mal.

Ein ganz großes Dankeschön an die Verantwortlichen, Helfer und die Zuschauer für ihre tolle Unterstützung.

kh 5.10.2017 Bilder: Diefenbach

Halbmarathon-Bronze bei den Hessischen Bahnbestzeiten in Pfungstadt und Rosenheim

10.9.17 Fulda Mit der Zeit war er nicht wirklich glücklich. Trotzdem lief Michael Obst in **Fulda** bei den **Hessischen Halbmarathonmeisterschaften** auf's Podium und holte sich in der M45 Bronze. Die Laufzeit von 1:20:53 Stunden war dennoch in Ordnung, war er doch die Woche zuvor „ziemlich erkältet“. Was dazu führte, dass er nach zwei Kilometern bereits „die Power“ fehlte und das Tempo entsprechend herausnahm.

6.9.17 Pfungstadt Prominenz war aufgeboten beim letzten **Abendsportfest** des TSV Pfungstadt im 30. Jubiläumsjahr. So lief Gesa Krause, die kürzlich beim ISTAF in Berlin den deutschen Rekord über 3000-m-Hindernis auf 9:11,85 min verbesserte, in Pfungstadt zur persönlichen Bestleistung über 800 Meter in 2:03,09 min. Anschließend im 5000-m-Lauf folgte eine Bestzeit für Jan Schäfer. Der 30-jährige TuS-Athlet zeigte mit 17:14,77 min im ersten Zeitlauf eine starke Leistung. Anschließend bereits unter Flutlicht liefen über dieselbe Distanz Niels Vossel (18:53,01) und Marion Peters-Karbstein (20:54,59).



Eine weitere persönliche Bahnbestzeit erzielte unser „Münchner Kindl“ Cathrin Möller. Am 9. September in **Rosenheim** beim traditionsreichen Herbstfestmeeting freute sie sich über 20:30,01 Minuten.

10.9.17 Erzhausen Die Doppel-8, wie der **Erzhäuser Heegbachlauf** auch genannt wird, erfährt trotz des ungewöhnlichen Sonntagnachmittagstermins immer guten Zuspruch, auch von den TuS-Langstrecklern. Im Hauptlauf über 6,4 km holte sich Marion Peters-Karbstein (W50) am 10. September bei Königswetter den weiblichen Gesamtsieg mit 26:08 Minuten, zeitgleich mit Matthias Fengler als Zweitem der M50. Nicole Wagner holte sich mit 26:47 min den W40-Sieg. TuS-Triathlet Sebastian Becker war als M4ß-Dritter 28:01 min unterwegs. Im erneuten „Paarlauf“ kamen Nina Walther und Olli Schoormann nach 36:18 min gemeinsam ins Ziel. Im Schülerlauf über einen Kilometer lief der 7-jährige Matthis Becker 5:01 min. Lucy Gesell startete über 2,1 km und kam in der W14 auf 10:43 min. Im Urmel-Lauf schließlich legte die 5-jährige Jonna Becker die 500-Meter-Distanz in 2:40 min zurück.



8.9.17 Heppenheim Einziger TuS-Vertreter beim **Heppheimer Altstadtlauf** war Aslan Öztürk. Die anspruchsvolle Innenstadtstrecke über 7,8 km bewältigte Aslan am Abend des 8. September in 33.57 min. Sein Schwerpunkt liegt in diesem Jahr aber auf dem **Odenwaldcup**. Die letzten drei Rennen der Serie beendete er jeweils mit dem Altersklassen: am 26.8. den Reichelsheimer **Michelsmarktlau**f über 10 km, am 6.9. ebenfalls in Reichelsheim den Bahnlauf über 5000 Meter, und am 10.9. den Kerblauf in **Bad König**. Der Cup-Sieg in der M30 dürfte ihm nicht mehr zu nehmen sein.

kh 16.9.2017 Bilder: Peters-Karbstein (2)

Utes Laufreisen: Bellinzona - Berlin - Dublin

In den Monaten Juli und August zog es TuS-Leichtathletin Ute Diefenbach nach Berlin zum Frauenlauf, nach Dublin zum Affidea Rock 'n' Roll 10K Dublin und in die Hauptstadt des Tessin zum Go and Run Bellinzona.



Der „**Go and Run Bellinzona 2017**“ am 25. August führte die Teilnehmer auf drei Runden durch die schöne Altstadt der nördlichsten italienischsprachigen Stadt der Schweiz. Rund 350 Läufer gingen in Bellinzona an den Start über die etwa 8 Kilometer. Große Teile der Strecke führten über Kopfsteinpflaster. Ute kam nach 46:38 Minuten als Fünfte der W55 ins Ziel.

Beim **Women's Run Berlin** am 16. Juli im Berliner Olympiapark traf Ute auf prominente Mitläuferinnen, allen voran die frühere Weitspringerin und zweifache Olympiasiegerin Heike Drechsler. Auf der 5-km-Runde lief Ute mit 27:22 Minuten auf den zweiten Platz in der W55.



„Auch **Dublin** ist eine Laufreise wert“, berichtet Ute aus Irland. „Am **13. August** startete ich beim **Affidea Rock 'n' Roll 10K** Dublin. Nach extrem guter, freundlicher und hilfsbereiter Vorinformation und Organisation durch den Veranstalter war es relativ einfach, sich die notwendigen Restinfos zum Lauf zu holen. So fanden sich insgesamt 2.206 Läufer, davon 1.420 Läuferinnen, am



Sonntagmorgen um 8 Uhr am Startplatz ein. Gekennzeichnet durch die Farbe der Corals und die hilfsbereiten Ordner wurden wir gleich in die richtigen Startpositionen eingeteilt.

Bei Sonnenschein und 15 Grad hatte ich die besten Voraussetzungen für einen schönen Lauf. Pünktlich um 8:30 Uhr fiel der Startschuss unweit der Anlegestelle für Kreuzfahrtschiffe am „The Dockland, North Wall Quay“.

Entlang an Dublins größtem Fluss, dem Liffey River, ging es über unzählige Brücken, rauf und runter, bis zur Patrick Street, einen knackigen Anstieg hoch, an der Dublina vorbei, wieder abwärts zum River, an der Guinness-Brauerei vorbei zur St. Patrick's Cathedral, schließlich am Richmond Park vorbei Richtung Ziel im Phoenix Park. Nach 53 Minuten erreichte ich das Ziel und freute mich über einen abwechslungsreichen und erfolgreichen Lauf, den ich als zweite Frau in der AK W55 abschloss.

Charakteristisch für diesen wunderbaren Lauf waren die stetigen Anstiege und ganz besonders die Freundlichkeit der Dubliner, die uns ständig anfeuerten, Getränke reichten und immer einen lockeren, guten Spruch parat hatten. Vielen Dank Dublin!"

kh 16.9.2017 Bilder: Diefenbach

10-Erfolgreiche TuS-Mehrkämpfer auf Landes- und Kreisebene Benedikt Haug holt Bronze beim Blockmehrkampf

3.9.17 Frankfurt Mit Benedikt Haug und Niklas Haßa starteten zwei TuS-Athleten am 3. September in **Frankfurt** bei den **Hessischen Meisterschaften in den Blockspezifischen Mehrkämpfen**. Vier Disziplinen standen auf dem Programm: Hochsprung, Weitsprung, 20 Meter fliegend Sprint und 6er-Mehrfachsprung.

20 Meter fliegend Sprint? 6er-Mehrfachsprung? Was ist das? Beim Sprint startet der Athlet mit 20 Metern Anlauf und wird auf den folgenden 20 Metern durch Lichtschranken gemessen. Der 6er-Mehrfachsprung startet in einer Absprunzone, aus der der Athlet sechs einbeinige

Sprünge macht. Am Schluss zählt die gesprungene Gesamtweite. Gewertet werden die einzelnen Disziplinen über Ranglistenpunkte (1. Platz = 25 Pkt., 2. = 24 Pkt., 3. = 23 Pkt. usw.). Die erreichten Ranglistenpunkte werden addiert.

Benedikt Haug sicherte den dritten Platz mit 90 Gesamtpunkten, nur einen einzigen Punkt hinter dem Zweitplatzierten. Die Einzelergebnisse: Hochsprung mit persönlicher Bestleistung von 1,50 m, Weitsprung 4,34 m, 6er-Sprung 15,46 m und 20m fliegend Sprint 2,64 sec. Niklas Haßa erreichte mit 81 Punkten Platz 6 mit folgenden Einzelleistungen: Hochsprung 1,30 m, Weitsprung 4,01 m, 6er-Sprung 14,67 m und 20m fliegend Sprint 2,64 sec.



Kreismeistertitel im Vierkampf für Marius Hartig

8.9.17 Seeheim Bei den **Kreismeisterschaften im Mehrkampf** der U12, U14 und U16 am 9. September in **Seeheim** starteten 7 Athleten der TuS-Mehrkampfgruppe im Vierkampf.

In der Altersklasse U16 wurden die Disziplinen 100-m-Sprint, Weitsprung, Hochsprung und Kugelstoßen (4 kg für die M14, 3 kg für die W14) absolviert. In der U14 standen 75-m-Sprint, Weitsprung, Hochsprung und Ballwurf (200g) auf dem Programm.

U16: Den Kreismeistertitel in der M14 holte sich Marius Hartig mit 1.507 Punkten. In den einzelnen Disziplinen erreichte er im Sprint (14,31 sec) und Kugelstoßen (7,07 m) jeweils den ersten Platz sowie im Weitsprung (4,00 m) und Hochsprung (1,34 m) den zweiten Platz. Erik Keth sicherte sich mit 1.402 Pkt. den 3. Platz. Er siegte im Weitsprung mit 4,04 m und holte drei dritte Plätze im Hochsprung (1,28 m), 100-m-Sprint (15,09 sec) und Kugelstoßen (6,62 m).

In der W14 holte sich Lucy Gesell den 4. Platz mit 1.476 Punkten und den Einzelleistungen 100m Sprint (15,19 sec), Hochsprung (1,28 m), Weitsprung (4,21 m) und Kugelstoßen (5,29 m). Meike Kohlenberger lag auf gutem Kurs, bis sie im Weitsprung leider ohne gültigen Versuch blieb und dadurch wichtige Punkte verpasste, um ganz vorne dabei zu sein. Am Ende standen 1.288 Pkt. zu Buch: 100-m-Sprint (14,53 sec), Hochsprung (1,46 m) und Kugelstoßen (7,56 m).

U14: Benedikt Haug (M13) wurde mit 1.702 Punkten Vize-Kreismeister. In den einzelnen Disziplinen erreichte er im Hochsprung (1,49 m) und Weitsprung (4,46 m) jeweils zweite Plätze sowie im Ballwurf (42,50 m) und 75-m-Sprint (10,88 sec) den dritten Platz. Nils Weitnauer wurde in der Gesamtwertung Fünfter mit 1.429 Punkten: Ballwurf (33,0 m), Hochsprung (1,22 m), 75-m-Sprint (11,17 sec) und Weitsprung (4,11 m). Niklas Haßa konnte aufgrund eines Sturzes beim Hochsprung den Wettkampf leider nicht beenden.

kh 14.9.2017 Archivbild: Haug

Die TuS-Laufjugend im Drachenboot

Teambuilding im Drachenboot. Den Ausflug zum [Drachenbootverein](#) Darmstadt/Groß-Gerau nach Erfelden am Kühkopf hat sich die TuS-Laufjugend bereits im März mit dem Kuchenverkaufserlös beim PfunRun in der Pfungstädter Brauerei verdient.

Der Schnuppertag des Drachenbootvereins war für die TuS-Laufjugend willkommene Gelegenheit, die „**Faszination Drachenboot**“ selbst zu erleben. Mit dabei beim Spaß und Paddelvergnügen auf dem Erfelder Altrhein unter professioneller Anleitung der Fluss-Ranger waren neben den jugendlichen Sportlern auch etliche Eltern.



Das Gruppenbild zeigt von links nach rechts: Tamara Bischof, Petra Bischof, Doreen Dusch, Lukas Wehrstein, Jana Lewandowski, Swenja Hauschild, Clara Lewandowski (die jüngste Paddlerin), Henrike Kaiser, Jan Spengler, Johannes Wehrstein, rechts davor Yvonne Dusch, Matthias Fengler, Elke Lewandowski, Robert Lewandowski, Lucy Gesell und Stephan.

kh 14.9.2017 Bilder: Bischof/Drachenbootverein (2)

10-km-DM in Bad Liebenzell mit Regina und Marion

3.9.17 [Bad Liebenzell](#) Bei Temperaturen um 15 Grad und Windstille wurden wie vor zwei Jahren in **Bad Liebenzell** die **Deutschen Meister im 10-km-Straßenlauf** gesucht und gefunden. Von den erfolgsverwöhnten W50-Damen der TuS-Leichtathleten waren Marion Peters-Karbstein und Regina Blatz angereist. Auf der schnellen Strecke entlang der Nagold waren vier Runden zurückzulegen.

Happy war Regina Blatz, als sie auf der schnellen 4-Runden-Strecke entlang der Nagold nach 44:13 Minuten im Ziel einlief und sich den siebten Platz in der W55 holte. Ab Mitte Juni hatte sie ein Hexenschuss geplagt, der sie fast vier Wochen am Lauftraining hinderte. Mit radeln, schwimmen und Gymnastik hatte sie sich versucht, fit zu halten. Erst vor zwei Wochen, am 20. August, konnte sie wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen.

Dieser Testlauf beim **Bieberer Kartoffel-Volkslauf in Offenbach** führte über Feld- und Waldwege bis zu einem Seerosenweiher, eine abgesehen von einer Autobahnbrücke flachen Strecke. „Nach 45:40 min kam ich als dritte Frau und W55-Siegerin zufrieden ins Ziel.“, freute sich Regina über ihren gelungenen Wiedereinstieg.

Weniger happy in Bad Liebenzell war Marion Peters-Karbstein. Auf der Strecke, auf der sie sich vor zwei Jahren ihre erste Einzelmedaille auf der 10-km-Straßenstrecke auf nationaler Ebene holte, lief es diesmal nicht rund. So sprang mit 43:32 min der elfte Platz in der W50 heraus.

kh 5.9.2017

Die Waldläufer mit erfolgreicher Halbmarathonpremiere Natürlich im Wald beim Koberstädter

27.8.17 Egelsbach Nur zufriedene Gesichter sah man in der sechsköpfigen Gruppe von Astrids Schrädts Trainingsgruppe „**Die Waldläufer**“ im Ziel des **Koberstädter Halbmarathons**. Im Training beim TuS Griesheim von Astrid Schrädt über ein halbes Jahr hinweg behutsam an die langen 21,095 Kilometer herangeführt, meisterte die Gruppe das erste Rennen über diese Distanz mit Bravour. Als längste Trainingsläufe wurden an drei Terminen jeweils 16 km im Griesheimer Wald zurückgelegt.

Bei hoher Luftfeuchtigkeit war der Lauf auf den Schotterwegen im Koberstädter Wald eine schweißtreibende Angelegenheit für alle. Am schnellsten zurück im Ziel war Klaus Kokemüller (M45), nämlich nach 1:53:26 Stunden. Auch Beate Müller-Wenzel blieb mit 1:55:47 Std. deutlich unter der Zweistundenmarke. Elke und Robert Lewandowski legten einen „Paarlauf“ hin und erreichten das Ziel gemeinsam nach 2:06:46 Stunden. Melanie Wilharm's Halbmarathonpremiere endete mit 2:12:32 Stunden, während Trainerin Astrid sich zurück hielt und nach 2:21:50 h von ihrer Gruppe im Ziel empfangen wurde.

Das nächste Ziel der gesamten Waldläufer-Gruppe folgt bereits am kommenden Sonntag. Am 10. September in Frankfurt beim Benefiz-„Lauf für mehr Zeit“ zugunsten der AIDS-Hilfe sind wahlweise 5 oder 10 Kilometer quer durch Frankfurter Innenstadt zurückzulegen. Eine Distanz, die für alle Laufeinsteiger geeignet ist.

Die **Geschichte der Waldläufer** begann übrigens im Sommer des vergangenen Jahres. Astrid Schrädt erweiterte das Trainingsangebot der TuS-Leichtathletik um eine Gruppe, die sich speziell an Freizeitläufer und -läuferinnen richtete. Etwa fünf Kilometer am Stück mussten als Voraussetzung laufend zurückgelegt werden können. Dass daraus sogar ein Halbmarathon werden kann, haben einige beim Koberstädter unter Beweis gestellt. Aber auch Wettkämpfe über 10 Kilometer, etwa beim Groß-Gerauer Frühjahrslauf, und ein Bahnlauf über 300 Meter wurden bereits absolviert. Aus organisatorischen Gründen ist die derzeit 15 Personen starke Gruppe nun der Abteilung „Fitness- und Freizeitsport“ zugeordnet, aber auch mit der Leichtathletik weiterhin eng verbunden. Mehr Infos zum Training der Waldläufer erhalten interessierte Freizeitläufer mit einer E-Mail an astrid@tus-griesheim.de von Astrid Schrädt persönlich.

Beim 10-km-Lauf im Rahmen der Koberstädter Veranstaltung lief Matthias Fengler auf dem sechzehnten Gesamtrang ein. In der M50 holte er sich mit 44:01 min den zweiten Platz. Und es gab einen weiteren „Paarlauf“. Olli Schoormann begleitete seine Freundin Nina Walther 61:14 Minuten lang, wobei Nina einen tollen zweiten Platz in der W20 erzielte.



„Die Waldläufer“ beim Koberstädter Wald-Halbmarathon.

V.r.n.l: Klaus Kokemüller, Robert Lewandowski, Elke Lewandowski, Melanie Wilharm, Astrid Schrädt und 10-km-Läufer Matthias Fengler

W50 verteidigt Titel erneut - W40 holt erneut Silber Bei den Deutschen Staffelleisterschaften in Zella-Mehlis

26.8.17 Zella-Mehlis Mit der erneut starken Bilanz kehrten die TuS-Staffelteams der W40 und W50 von den **Deutschen Langstaffelleisterschaften** im thüringischen **Zella-Mehlis** am 26. August zurück. Und das, obwohl das Training wegen diverser Verletzungen nicht so optimal ablaufen konnte wie im Vorjahr.



Bei ganztags schwülem Wetter holte die W50-Staffel zum dritten Mal in Folge Gold über 3x800 Meter. Über 4x400 Meter musste das W50-Quartett diesmal dem TSV Bayer Leverkusen den Vortritt lassen. Die W40-Staffeln liefen über 3x800 Meter zu Silber, über 4x400 Meter auf den vierten Platz.

Gabriele Seim, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann hatten bei ihrer Titelverteidigung

über 3x800 Meter mit 8:20,49 min einen deutlichen Vorsprung von sieben Sekunden vor dem **W50**-Trio von TSV Bayer 04 Leverkusen herausgelaufen. Bei der Entscheidung über 4x400 Meter dagegen hat sich die Platzierung umgedreht. Hier wurde gemeinsam mit der vierten Läuferin Marli Lenhardt nach 5:03,41 min die Silbermedaille erlaufen.

Auch die **W40**-Damen des TuS Griesheim waren erneut am Start. Mit Astrid Stubbe, Gesa Kessler und Nicole Wagner lief das 3x800-m-Trio mit 8:37,14 min hinter der Staffel der StG SF Neukieritzsch und vor DJK Rheinkraft Neuss auf den zweiten Platz. Im Rennen über 4x400 Meter war gemeinsam mit Tanja Hammann die Konkurrenz derart übermächtig, dass hier mit 5:09,32 min der vierte Platz herausrang.



Walser Trail Challenge - hammerhart und doch so schön

Starker Auftritt der TuS-Trailrunner im Kleinen Walsertal

29./30.7.17 Riezlern Ein Muss für den Trailrunner! Obwohl die **Walser Trail Challenge** im Kleinen Walsertal am letzten Juliwochenende erst zum dritten Mal ausgetragen wurde, hat sich die Veranstaltung im Trailrun-Kalender bereits fest etabliert. Ein Verdienst der tollen Strecke und der fantastischen Organisation des kleinen aber feinen Triteams Kleinwalsertal.

Im Angebot: Am Samstag (29.7.) der Widderstein-Trail - der Berglaufklassiker rund um den Widderstein, früher als Widderstein-Berglauf auch einigen TuS-Athleten gut bekannt. Tags drauf wahlweise der Walser Trail mit 29 km und 1900 Höhenmetern oder der Walser Ultra mit 65 km und satten 4200 Höhenmetern.

Die TuS-Leichtathleten und Trailläufer Tammy Krah (28), Jan Schäfer (30) und Klaus Hofmann (65) waren dabei.

Widderstein-Trail: Klaus mit Spaß auf dem Podium

Während Tammy und Jan am Samstag noch „Ruhetag“ hatten, stand für Klaus um 10 Uhr der Start zum **Widderstein-Trail** an. Der bekannte Berglaufklassiker führt von Baad zunächst auf Forstwegen, dann auf anspruchsvollen Trails durch das Gemsteltal hinauf zur Widdersteinhütte und auf der anderen Bergseite durch das Bärgunttal zurück nach Baad. 15 km mit 980 Höhenmetern, im Ziel registrierte man 466 Einläufe.

„Für mich war es seit meiner Knie-Op der längste Lauf mit den meisten Höhenmetern. Ein erfolgreicher Test auf schöner Strecke bei bestem Wetter, aufgrund der vorausgegangenen Regentage aber mit ordentlich vermatschten Passagen. Und auf dem letzten Kilometer begleitet von Tammy und Jan“, freute sich Klaus im Ziel. „Der Lauf hat riesig Spaß gemacht. Und die Belohnung folgte bei der Siegerehrung mit dem zweiten Platz in der M65.“



Klaus auf Podiumsplatz 2 beim Widderstein-Trail

Walser Trail: Jan ist „erste Frau“

Sonntags um 11 Uhr war es Jan, der ebenfalls in Baad an der Startlinie des **Walser Trails** mit 29 km und 1900 hm stand. Ein echter Hochgebirgslauf mit vorgeschriebener Pflichtausrüstung, Wasservorrat, Regenbekleidung, Notfallausrüstung, Handy usw. Genau das Terrain, das Jan liebt. Häufig sehr technisch mit steilen An- und Abstiegen, aber auch mit flowigen Passagen und verblockten Geröll-Downhills. Dauerhaft volle Konzentration ist zwingend gefordert.

Jan gelang bei schwüler Hitze ein ganz starkes Rennen. Im Ziel erschöpft, aber glücklich, nach 3:54:48 Stunden als Siebzehnter des Einlaufs. „Eine hammerharte Strecke. Viel schwieriger als erwartet, einfach umwerfend. Ab km 24 weit oben an der Kanzelwand war dann Feuer frei für mich“, war Jans erstes Resümee im Ziel. „Und ich bin erste Frau“, scherzte Jan. Denn die echte

erste Frau war gut drei Minuten langsamer. Bis der letzte der 341 Finisher im Ziel war, vergingen weit über 8 Stunden - ein deutlicher Beleg für die Schwierigkeit des Laufs. Ebenfalls am Start waren die beiden Odenwälder Jürgen Reiser von der LGO und der frühere TuS-Triathlet Sebastian Bleitgen aus Michelstadt. Beide liefen gerade einmal 10 Minuten vor Jan ins Ziel.



Jan nach starkem Rennen im Ziel des Walser-Trail

Walser Ultra: Tammy hat alles richtig gemacht

Zur Königsstrecke des Events, dem Walser Ultra, musste Tammy bereits um 6 Uhr morgens am Start stehen. Für ihren ersten langen Ultratrail hatte sie sich eine hammerharte Strecke ausgesucht. Von Riezlern aus führt die große Runde landschaftlich eindrucksvoll auf den Hohen Ifen, das Walmendinger Horn, das Grünhorn, den Widderstein, über die karstige Koblat-Hochfläche und den Saubuckel auf die Fiderescharte und über das Kuhgehrenjoch zurück nach Riezlern. Wobei die letzten 29 km mit dem Walser Trail identisch sind.

Am Starzeljoch postierte sich Klaus (an seinem „Ruhetag“), um Tammy beim Abstieg auf einem feinen Trail hinunter zur Verpflegungsstelle in Baad bei km 36 zu begleiten. Hinter ihr lagen bereits über 7 Stunden knackige Hitzeschlacht mit Klettereinlagen am Hohen Ifen. Mit leisen Zweifeln am weiteren Vorankommen wurden in Baad zunächst die Wasservorräte

aufgefüllt, bei der Hitze des Tages enorm wichtig. Dann ging es weiter hinauf durchs Bäruntal zum Widderstein.



Irgendwo da oben fiel im Kopf die Entscheidung zum Abbruch und zur Umkehr hinunter nach Baad. Nach 42 km und 2500 zurückgelegten Höhenmetern. Eine tolle Leistung, auf die man nur stolz sein kann. Dass Tammy damit alles richtig gemacht hat, sollte sich auch im Nachhinein bestätigen. Nicht viel später zog ein heftiges Gewitter auf. Aus Sicherheitsgründen mussten deshalb 35 Teilnehmer von der Mindelheimer Hütte mit der Bergrettung ins Tal gebracht werden. Das Ziel regulär erreichten 55 Teilnehmer, die DNF-Quote von 68 Prozent spricht eine deutliche Sprache.

werden. Das Ziel regulär erreichten 55 Teilnehmer, die DNF-Quote von 68 Prozent spricht eine deutliche Sprache.

„Steil, anspruchsvoll und wunderschön“, lautete schließlich das Resümee beim gemeinsamen Abendessen. „Ein Trail-Schmankerl der Sonderklasse“, wie es ein Teilnehmer treffend beschrieb, mit Wiederholungspotenzial.



Sonntag 6 Uhr: Tammy kurz vor dem Start zum Walser Ultratrail / Die Rennärztin mit Spaß auf dem Quad

kh 17.8.2017 Bilder: Hofmann (2) Krah (1)

Die Europameister sind zurück

Gold und Bronze für die TuS-W50-Damen bei der EM in Aarhus

6.8.17 Aarhus/Dänemark Großartige Erfolge für die TuS-Damen W50 bei den **Europäischen Masters-Leichtathletikmeisterschaften** im dänischen Aarhus. Gold für Vera Schoormann und Gabi Seim mit der deutschen 4x400-m-Staffel. Bronze für Marion Peters-Karbstein im 10000-m-Lauf bei ihrem ersten Auftritt auf internationalem Parkett.



„You are never too old!“ rief Vera Schoormann das Motto der Senioren-Europameisterschaft aus. In Aarhus/Dänemark kämpften vom 27. Juli bis 6. August 3841 Athletinnen und Athleten ab 35 Jahren um EM-Titel. Rund 800 Athleten stark war allein das deutsche Team. Mit 407 Medaillen führte „Germany“ auch souverän den Medaillenspiegel an. 15 Weltrekorde und 18 Europarekorde wurden an den zehn Wettkampftagen erzielt.

Mit Vera Schoormann, Gabriele Seim und Marion Peters-Karbstein haben sich drei

Athletinnen vom TuS Griesheim zusammen mit Herbert Schoormann (LG BEC) und seiner Frau Leni als Begleiterin nach Aarhus aufgemacht.

10000 Meter - Bronze für Marion

Marion Peters-Karbstein gelang gleich bei ihrem ersten Start auf internationalem Parkett der sensationelle Sprung aufs Siegerpodest. Bei angenehmen Temperaturen, aber starkem Wind, lief die 52-Jährige TuS-Langstrecklerin in einem beherzten und emotionalen **10000-m**-Rennen mit 42:22,31 min zur Bronzemedaille. Im gleichmäßig durchgezogenen Lauf musste sie sich auf den 25 Stadionrunden nur von der aktuellen belgischen Rekordhalterin und neuen Europameisterin Kathleen Steenhaut und der spanischen Maria Castro Solino geschlagen geben.

Für Marion folgte am 30. Juli der **Crosslauf**wettbewerb. Im 23 Frauen starken Teilnehmerfeld der W50 aus 11 Nationen erlief sie sich auf relativ kurzer (ca. 4 km) und wenig anspruchsvoller Crossstrecke einen hervorragenden 6. Platz. Weitere 3 Tage später standen die **5000 Meter** auf dem Programm. Bei sehr starkem Wind und großem Teilnehmerfeld lief sie mit kluger Renneinteilung in 20:17,61 min auf einen beachtlichen achten Platz.

Herbert Schoormann (LG BEC) war ebenfalls beim Cross Country-Rennen unterwegs und sicherte sich den sechsten Rang in der M75.



Gabi und Vera: Starke Sprinterinnen mit Staffelgold belohnt

Für Vera Schoormann und Gabi Seim lief es zunächst nicht wirklich nach Plan. Im Rennen über **1500 Meter** am 30. Juli reichte Veras Laufzeit von 5:44,65 min nur zum 13. Platz. Gemeinsam mit Gabi Seim (2:48,45) war man damit im Halbfinale des 800-m-Laufs ausgeschieden.

Deutlich besser lief es am 2. August im Rennen über die **400-m**-Stadionrunde. Mit Saisonbestleistungen sicherten sich Gabi (71,28 sec) und Vera (72,26) ihren Platz in der deutschen 4x400-m-Staffel am letzten Wettkampftag.

Am selben Tag lief zunächst Herbert Schoormann vormittags einen sehr guten Halbmarathon durch die Straßen von Aarhus. Gespickt mit engen Kurven, wechselnden Belägen mit Kopfsteinpflaster und sandigen Böden, Wind und Sonne im Wechsel mit Regen, war die Strecke ebenso abwechslungsreich wie anspruchsvoll. Mit gewohnt gleichmäßiger Renneinteilung erkämpfte er einen 14. Platz in der AK-Wertung mit einer Zeit von 2:04:18 Stunden.

Traditionell zum Abschluss der Leichtathletikwettbewerbe wird die **4x400-m**-Staffel gelaufen. In der W50 liefen für das Team GERMANY Marion Bauer (Bayer Leverkusen), Vera Schoormann, Gabriele Seim (beide TuS Griesheim) und Doris Pfennig (LT DSHS Köln). Mit starken 4:36,91 min siegte das Quartett souverän vor den Staffeln von Dänemark und Großbritannien.



Goldenes Glück

So konnte das TuS-Team die Heimreise mit der stolzen Beute von zwei Goldmedaillen und einer Bronzemedaille antreten. Die nächste Reise dieser Art geht in zwei Jahren zur nächsten Europameisterschaft nach Venedig. Alle Aarhus-Teilnehmer freuen sich schon heute auf ein Wiedersehen der großen Leichtathletikfamilie in Venedig 2019.

Motiviert von den Erfolgen bereiten sich die W50-Damen nun auf die **Deutschen Staffelmeisterschaften** für die 4x400-m- und 3x800-m-Staffeln vor. Auf beiden Distanzen gilt es am 29. August in Zella-Mehlis, die Deutschen Meistertitel zu verteidigen. Bereits eine Woche später, am 3. September, tritt Marion Peters-Karbstein erneut auf ihrer Lieblingsdistanz bei den Deutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Bad Liebenzell an, fraglos mit Medaillenchancen in der Einzelwertung und in der Mannschaftswertung.

vs/mpk/kh 15.8.2017 Bilder: Schoormann/Seim Alle Ergebnisse als pdf [hier](#)

Es stand im Echo: Kathrin Witteborg geht an den Start

15.7 Griesheim Peter Keller, Redakteur beim Darmstädter Echo, stellt die neue hauptamtliche Managerin des 4000-Mitglieder-Klubs TuS Griesheim vor: Kathrin Witteborg. Lest [hier](#). Die Leichtathletikabteilung wünscht viel Spaß und Erfolg im neuen Job ebenso wie bei der weiteren sportlichen Laufbahn in unserer Abteilung.



kh 17.7.2017 Bild: Gudrun Hausl

Wir trauern um Georg Fischer

Lieber Georg,

wir vermissen Dich und sind sehr traurig.



Ein Herzinfarkt bei einem Trainingsläufchen in Deinem geliebten österreichischen Urlaubsrevier in der Wahlheimat Deines Sohnes hat ein erfülltes Leben nach 56 Jahren viel zu früh beendet. Jede Hilfe kam zu spät am 27. Juli 2017.

Unser Trailrun-Liebhaber, Bergfex, Triathlet und lebenswerter toller Kumpel hat seine letzte Reise angetreten. Nur vier Tage vor dem tragischen Ereignis meldete sich Georg voller Lebensfreude aus dem Ziel des Trail-Laufs „Römische Weinstraße“ in Leiwen an der Mosel mit den Worten: „Yes !! Jetzt bin ich ein Römischer Weinstraße Legionär. 30 km, 1200 hm, gespickt mit feinsten Trails. Die beiden Klettersteige sollte man auch nicht vergessen!“

Unser Mitgefühl gilt der Familie und allen Angehörigen.
R.I.P. Georg!

Die TuS-Leichtathleten

„Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann,
steht im Herzen der Mitmenschen“ *Albert Schweitzer*

Tief betroffen trauern wir um unser mit 56 Jahren viel zu früh
verstorbenes Vereinsmitglied und unseren Sportkameraden

Georg Fischer

Mit ihm verlieren wir einen lieben und geschätzten
aktiven Athleten, mit dem wir viele schöne Stunden
verbrachten.

Wir werden sein Andenken stets in hohen Ehren halten!
Unsere Gedanken sind bei ihm und seiner Familie.

Im Namen aller Mitglieder der Abteilungen
Leichtathletik und Triathlon des TuS Griesheim 1899 e.V.

GA 12.8.2017

BGL - der märchenhafte Etappenlauf

9.-11.6.17 Hanau/Steinau Mit einem ebenso großen wie erfolgreichen Aufgebot vertreten waren die TuS-Langstreckler bei der 33. Auflage des **Brüder-Grimm-Etappenlaufs von Hanau nach Steinau** an der Straße. Tammy Krah, Mitglied des siegreichen TuS-Damenteam, lässt die einmalige Atmosphäre dieses deutschlandweit bekannten Kultlaufs mit ihren ganz persönlichen Eindrücken noch einmal intensiv aufleben. Zu bewältigen waren von den etwa 400 Teilnehmern 82 Kilometer in fünf Etappen.

Ein weiteres Mal war es soweit! Nach einem Treffen zur Absprache der Organisation mit allen Verdächtigen, die wieder einmal den Brüder-Grimm-Lauf zusammen bestreiten wollten, trafen wir uns am Freitag, 9. Juni, am Marktplatz in Hanau zum Start des 33. Brüder-Grimm-Laufs. Zum Glück nicht bei 39 Grad, wie zwei Jahre zuvor, gingen alle motiviert und mit dem nötigen Respekt an den Start.

Die Streckenänderung der ersten Etappe - der **Rotkäppchen-Etappe** - hatte sich bereits herumgesprochen und bewies eine deutliche Verbesserung. Sie führte nun schneller in den Wald, über schöne kleine Pfade, und nach etwa 10 Kilometern auf die gewohnte Strecke. In gemäßigttem Tempo, auf Grund der bevorstehenden weiteren vier Etappen, ging es im Trockenen los, bis ein Gewitter aufzog und eine willkommene Erfrischung durch starken Regen und Seitenwind brachte. Als wir im Ziel ankamen, war das Gewitter vorbei und alle waren glücklich, den ersten Lauf gut hinter sich gebracht zu haben. Der guten Stimmung konnten auch die kalten Duschen keinen Abbruch bereiten.

Traditionell stärkte sich der Großteil der 8 TuS-Starter gemeinsam mit zwei teilnehmenden FreundInnen und weiteren UnterstützerInnen aus dem Verein im Anschluss bei Da Bruno, dem Italiener in Niederrodenbach.

Am nächsten Morgen ging es vom Ziel der ersten Etappe in Niederrodenbach bei Sonnenschein wieder los zur **Dornröschen-Etappe**. Leider ohne Björn und Kirsten Kuttich, da Björn auf Grund einer Erkältung beim Frühstück entschieden hatte, dass der Brüder-Grimm-Lauf schweren Herzens für ihn unter diesen Umständen nicht vernünftig wäre.

Vier unseres Teams durften die bevorstehenden Höhenmeter zum ersten Mal laufend erfahren. Trotz der Wärme, bereits um 9.30 Uhr, kamen alle sehr erfolgreich im Ziel an und genossen erst mal literweise Getränke und eine kühle Dusche. Und lagen dann entspannt im Schatten, um sich auf die nächste Etappe vorzubereiten. Ein kleiner Wettstreit zwischen Olli und Chris amüsierte die anderen, da jeder versuchte, sich mehr auszuruhen als der andere...wie auch immer ;)

Um 16.30 Uhr am Samstagnachmittag startete die **Schneewittchen-Etappe** über 17 km in der prallen Sonne. In dieser Etappe gingen einige von uns das erste Mal stark an ihre Grenzen. Der wenige Schatten und die gute Wasserverpflegung ließen uns jedoch bis ins Ziel durchhalten. Auch auf dieser Etappe gab es eine Veränderung, die Strecke führte am Ende nicht an der Hauptstraße entlang, sondern durch das schöne Städtchen Gelnhausen, was auf geteilte Meinungen in der Gruppe stieß. Kaputt und glücklich lief auch hier die gesamte Gruppe erfolgreich im Stadion ein. Die beiden Engländer in der Gruppe, Sarah und Lee (Lee war extra aus England angereist), wurden von Jochen, dem Moderator, mit „Happy Brexit“ begrüßt, was beide mit Humor auffassten (was bleibt auch anderes übrig...).

Zum ersten Mal gab es Massagen im Ziel, und im Anschluss wurden sich die Bäuche auf der legendären Pastaparty vollgeschlagen. Klaus Hofmann, der zur Unterstützung ins Ziel gekommen war und die Gruppe am Abend begleitete, gewann bei der Tombola direkt einen Startplatz für das Jahr 2018 - der Loseinsatz von einem Euro hatte sich voll gelohnt.



Vor dem Start zu Etappe 3 in Gelnhausen / Sarah und Lee / Kultmoderator und Brüder-Grimm-Märchenerzähler Jochen

Am Sonntagmorgen beim Frühstück waren der Gruppe die Strapazen der vorangegangenen drei Etappen deutlich anzumerken. Nur fünf Gehminuten vom Hotel entfernt wurde um 9 Uhr die Frau-Holle-Etappe über knapp 17 km am Untermarkt in Gelnhausen gestartet. Mit dem Startschuss ging es auf die ersten Kilometer Richtung Wald, welcher dem Großteil der Gruppe bereits durch den langen Lauf im TuS-Trainingslager, zwei Wochen zuvor, bekannt war. Die ersten Kilometer verliefen bei einem Großteil der Gruppe eher unrund...die Beine brauchten deutlich länger, um sich einzulaufen.

Mittlerweile hatte jeder ein persönliches Ziel vor Augen, das es zu verteidigen galt. Sarah wollte ihren Platz unter den drei ersten Frauen festigen (was ihr am Ende als Gesamtdritte erfolgreich gelang). Jan wollte seinen Platz unter den ersten 10 Männern sichern (was ihm mit Platz 8 ebenso gelang). Olli und Chris wollten ihren Podiumsplatz für die Siegerehrung sichern (beide ebenso erfolgreich). Die Damenmannschaft konnte einigermaßen entspannt den Vorsprung zur zweiten Mannschaft ausbauen, und auch alle anderen gingen wieder an den Start, um ihr Bestes zu geben! Robert (der überraschend aus Schweden angereist war) und Tammy hatten ebenso wie Chris und Olli einen kleinen Wettstreit am laufen. Vor 2 Jahren nämlich überholte Robert Tammy auf der vierten Etappe und hatte im Endergebnis zwei Minuten Vorsprung.

Die Etappe hat es in sich. Sie weist bis km 11 etwa 350 Höhenmeter auf, bevor es bergab bis ins Ziel geht. Und sie wurde von der gesamten Gruppe ein weiteres Mal erfolgreich abgeschlossen. Besonders sind hier Annika und Corinna hervorzuheben. Beide waren zum ersten Mal beim Brüder Grimm dabei und weisen in der Gruppe die wenigste Langstreckenerfahrung auf. Beide hatten großen Respekt vor den vielen Höhenmetern und meisterten auch die vierte Etappe beeindruckend stark!

Die fünfte und letzte Etappe - die Hänsel-und-Gretel-Etappe - startet nach einer entspannten Pause mit Nudelsuppe und dem Update der Ergebnislisten in Bad Orb. Sie stellt mit 18 km die längste Etappe dar. Flach und kaum Schatten...sie schafft man nur, weil es die letzte ist !!!

In der prallen Sonne am Start werden die führenden Männer und Frauen vorgestellt, und es wird betont, dass Sarah nur 8 Sekunden Vorsprung vor der vierten Frau hat, was den Druck nicht gerade nimmt... Aber wer Sarah kennt, fürchtet ihren „2. Wind ;)“... Auch Cathrin Wälzlein weiß, dass ihr auf Grund der angestrebten Platzierung ein harter Lauf zum Abschluss des Wochenendes bevorsteht.

Die Etappe ist lang und heiß, doch die Helfer an der Strecke sind unglaublich, so dass die Wasserversorgung fantastisch ausfällt! Die letzten Meter mit leichtem Anstieg, den Zielbogen im Blick, von den Zuschauern und den bereits angekommenen Freunden angefeuert, schafft es Tammy mal wieder nicht, die Tränen zurückzuhalten. Ein unvergesslicher Moment der Freude, der Erleichterung und eines unvergleichlichen Gruppengefühls!

Unversehrt und glücklich im Ziel angekommen werden von allen ganz stolz die T-Shirts, dieses Jahr in leuchtendem Orange, abgeholt. Nach einer letzten gemeinsamen Dusche werden bei einem Stück Kuchen die zahlreichen Platzierungen bei der Siegerehrung gefeiert. Auch diejenigen, die dieses Jahr nicht auf der Bühne standen, haben eine wahnsinnig starke Leistung vollbracht!

Abschließend möchte ich sagen, auch wenn ich bisher über mich in der dritten Person geschrieben habe, dass ich wahnsinnig glücklich darüber bin, den Brüder-Grimm-Lauf mit so einer tollen und harmonischen Gruppe in diesem Jahr mit allen gemeinsam und mit allen erfolgreich miterlebt zu haben! Wir sind suuuuper! ☺



Fast unzertrennlich und erfolgreich nicht nur beim Brüder-Grimm-Lauf: Tammy Krah (27) und Sarah Overington (28)

tk 11.7.2017 Bilder: Krah (2) Hofmann (3)

Mehrkämpfer Benedikt Haug auf dem Hessenpodium Bei den Hessischen Blockmeisterschaften in Hofgeismar

10.6.17 Hofgeismar Am zweiten Juni-Wochenende (10./11.6.) machten sich vier junge Athleten des TuS Griesheim auf den Weg in das nordhessische **Hofgeismar** zu den **Hessischen Blockmeisterschaften** der U16/U14.

Meike Kohlenberger, Niklas Haßa und Benedikt Haug gingen am Samstag an den Start, Simeon Leichtweiß startete am Sonntag. Alle TuS-Athleten starteten im Block Sprint/Sprung der jeweiligen Altersklassen in den Disziplinen Sprint, Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung und Speerwurf.

Bei idealen Wetterbedingungen lieferten **Benedikt Haug** und Niklas Haßa einen spannenden Wettkampf. Im Block der M13 erreichte Benedikt mit neuem Hausrekord im Hochsprung von 1,46 m wie im Vorjahr das Podest und wurde Dritter mit 2.307 Punkten. **Niklas Haßa** steigerte seine Block-Vorleistung mit vier persönlichen Bestleistungen (75-m-Sprint 10,99 sec

/ 60-m-Hürden 12,17 sec / Weitsprung 4,34 m / Speerwurf 19,59 m) um satte 280 Punkte auf 1.998 Punkte.

Meike Kohlenberger startete in der Altersklasse W14. Sie erreichte mit persönlicher Bestleistung im Hochsprung über 1,48 m am Ende 2.370 Punkte und wurde Neunte. Leider ist sie im Hürdenlauf nicht glatt durchgekommen und verlor über 2 Sekunden. Ohne dieses Missgeschick hätte sie das Podest angreifen können.

Simeon Leichtweiß hielt für den TuS am Sonntag die Fahnen hoch. Er erreichte in der Altersklasse M14 mit neuen Hausrekorden im Weitsprung (5,04 m) und Speerwurf (24,80 m) das Endergebnis von 2.348 Punkten. Besonders über seinen erstmaligen 5-m-Sprung war er sehr glücklich.



sh 20.6.2017 Bilder: Haug (2)

Frauenlauf Graz

21.5.17 Graz Ute Diefenbach war eine von mehr als 1.600 Läuferinnen, die an Südösterreichs größtem **Frauenlauf** in **Graz** teilnahm. Pünktlich um 18 Uhr, bei 26 Grad und wolkenlosem Himmel, fiel der Startschuss.

Begleitet von toller Stimmung verlief der 5 Kilometer lange flache Rundkurs durch die Grazer Innenstadt. Vom Augarten aus lief man an den schönsten Sehenswürdigkeiten von Graz vorbei, über den Marburger Kai, durch die Neutorgasse und die Hintergasse, am Rathaus vorbei durch die Sackgasse bis zur Keplerbrücke, den Lendkai entlang und an der Murinsel vorbei. Und schließlich Richtung Friendly Alien, dem Grazer Kunsthaus und weiter in den Augarten zum Ziel.

Neben einer super Organisation, einer tollen Stimmung und einer sehr guten Verpflegung wurde auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geboten. Umso mehr freute ich mich auch über mein Ergebnis. Nach 25 Minuten überquerte ich die Ziellinie und wurde somit Zweite in meiner Altersklasse. Feiern, feiern, feiern. Einen herzlichen Dank an Graz!



ud 20.6.2017 Bilder: Diefenbach (1)

Big Party für die TuS-Langstreckler beim Brüder-Grimm-Lauf

9.-11.6.17 Hanau/Steinau Zum 33. Mal bereits fand am Wochenende 9. bis 11. Juni der **Brüder-Grimm-Etappenlauf** statt. Ein sportliches Großereignis, bei dem die TuS-Langstreckler seit 1996 fast jedes Jahr mit einem mehr oder weniger großen Team vertreten sind.

So erfolgreich wie diesmal war in der Summe noch kein TuS-Team bei diesem Kultlauf, der in fünf Etappen über 82 Kilometer von Hanau, der Geburtsstadt von Jacob und Wilhelm Grimm, über Rodenbach, Neuenhasslau, Gelnhausen, Wächtersbach und Bad Orb nach Steinau an der Straße führt.

Bei perfektem Wetter, perfekter Stimmung und mit perfekter Performance wiederholten die **TuS-Damen** ihren Mannschaftssieg aus dem Jahr 2014, jetzt deutlich schneller und mit satten 1 Stunde 18 Minuten Vorsprung vor 11 weiteren Damenteams. Angeführt von Sarah Overington, unserer quirligen Engländerin, die seit einem Jahr beim TuS Griesheim Fuß gefasst hat, und mit einer Laufzeit von 6:13:12 Stunden nun W20-Vereinsrekordhalterin ist. Weiter mit unserer Neu-Münchnerin Cathrin Möller, die sich mit 6:20:12 Std. den W30-Vereinsrekord geholt hat. Und mit Tammy Krah, die sich in der W20 mit 6:34:58 deutlich verbessert hat.



Dreimal TuS in den Top Ten im Gesamteinlauf der Frauen - auch das gab's noch nie beim BGL. Bei 118 weiblichen Finishern dominierte Sarah als Gesamtdritte die W20, Cathrin lief als Gesamtsechste und W30-Dritte auf das Podium, ebenso wie Tammy als Gesamtneunte und W20-Vierte. Eine tolle Überraschung lieferte Annika Heil ab, die noch nie eine derart lange Strecke gelaufen war. „Ich will nur dabei sein und ein oder zwei Etappen laufen“, hörte man im Vorfeld. Und - sie lief alle fünf Etappen durch! Grandioser Einstieg!

Starke Leistungen zeigten aber auch das **TuS-Männerteam**. So lief Jan Schäfer als Gesamt-Achter in die Top Ten. Das hat, einmal abgesehen von unserem „Yeti-Jäger“ und Gesamtsieger des Jahres 2015 Björn Kuttich, nur Christian Thomeczek im Jahr 1995 geschafft, ebenfalls als Gesamtachter. Als Fünfter der M30 verbesserte sich Jan auf starke 5:28:08 Stunden.

Mit Oli Schoormann als M20-Viertem in 5:56:28 Std. und Chris Landsiedel, Sechster der M20 mit 6:06:13 Std., holten sich die Drei einen starken vierten Platz in der Mannschaftswertung. Den Zusammenhalt der „Jungen Wilden“ vom TuS bestätigte Robert Nilsson. Extra aus seiner schwedischen Heimat zum BGL angereist, verbesserte er sich in der M30 auf 6:53:00 Stunden.

Die Big Party bei der Siegerehrung am Sonntagabend auf dem Kumpen, dem malerischen Markplatz von Steinau, konnte das TuS-Team zu Recht ausgelassen feiern. Einziger Wermutstropfen: Björn Kuttich, seit 1999 als „Yeti-Jäger“ ohne Unterbrechung bei seinem Lieblingslauf BGL sehr erfolgreich dabei, musste nach der ersten Etappe leider erkältungsbedingt passen.



kh 16.6.2017 Bilder: Krah (2) Hofmann (4) Dressbach (1)

Mannschaftssiege der TuS-Läufer in Wolfskehlen Viermal Podium plus Teamsieg auch im Fischbachtal

2.6.17 Wolfskehlen Pfingstfreitag. Für viele TuS-Leichtathleten der Standardtermin für einen abendlichen Abstecher ins benachbarte Wolfskehlen. Oft mit der Hoffnung verbunden, beim Erreichen eines Podiumsplatzes beim **Wolfskehter Straßenlauf** mit dem beliebten Spargelkörbchen heimfahren zu dürfen. Schwülwarmes Wetter machte es wie so oft den Läufern nicht einfach.

Viel Spaß hatten zunächst die TuS-Kids bei den **Bambini- und Schülerläufen**. Aber auch etwas Pech...beim Schülerlauf über einen Kilometer kam TuS-Mehrkämpfer Luca Arnold beim Start zu Fall. Als nahezu Letzter aus dem Stadion laufend konnte der 11-Jährige das Rennen dennoch fortsetzen. Als Dritter kam er von der Wendepunktstrecke nach 3:58 Minuten zurück ins Ziel, eine starke Leistung! Über dieselbe Distanz lief Erik Kaiser in der U14 auf den zweiten

Platz in 4:13 min. Des weiteren liefen über 1 km Ajla Kanlic (U10/4:52) und Theresa Kokemüller (U12/4:48). Auf der 400-m-Stadionrunde für die Bambini waren Jannik Breitenstein (1:55), Ibrahim Kanlic (2:03) und als jüngste Starterin die 5-jährige Nele Elteste mit 2:19 min dabei.



Erik Kaiser - bald im Ziel

Im **5-km-Lauf** holte sich Swenja Hauschild mit 24:50 min den Sieg in der U16. Klaus Kokemüller lief nach 23:31 min als Gesamtfünfter ins Ziel.

Auf der langen **10-km-Strecke** machte die Schwüle den Athleten naturgemäß besonders zu schaffen. Schnellster TuS-ler unter den 117 Finishern war Niels Vossel mit 40:48 als M40-Fünfter. Mit 43:33 min hatte Aslan Öztürk (4./M30) 11 Sekunden Vorsprung vor Klubkollegin und W50-Siegerin Marion Peters-Karbstein herausgelaufen. Marion startete tags darauf bei noch schwüleren Bedingungen beim Schwanheimer Pfingstlauf gleich noch einmal, um sich nach 44:36 min über ebenfalls 10 km weitere Punkte für den Rosbacher Main-Lauf-Cup zu sichern.

45:08 min war Matthias Fengler in der M50 unterwegs. Zwei Podiumsplätze gingen an die TuS-Damen Esther Lippert (2./W30, 49:09) und Ulli Seifert (3./W50, 49:45). Einen Hitzelauf suchte sich Nina Walther für ihren ersten Zehner heraus. Gemeinsam mit Freund und Pacemaker Olli Schoormann blieb sie mit 58:46 Minuten auf Anhieb deutlich unter der 60-Minuten-Marke.

Der geschlossene Auftritt der TuS-Läufer bescherte den Frauen und bei den Männern den ungefährdeten Mannschaftssieg in der Besetzung Peters-Karbstein/Lippert/Seifert bzw. Vossel/Öztürk/Fengler.

Kurz gemeldet

Bei der [Pfungstädter Laufgala](#) anlässlich der „30 Jahre Pfungstädter Abendsportfeste“ am Pfingstsamstag (3. Juni) gab der TSV Pfungstadt als Veranstalter neben den hochkarätig besetzten Eliteläufen auch den treuen „Stammkunden“ Startgelegenheiten. Vera Schoormann nutzte das eindrucksvolle Ambiente zu einem Start über 800 Meter. Ihren guten Lauf schloss sie mit 2:43,09 min als Vierte ihres Zeitlaufs ab.



[Fischbachtal](#)-Lauf an Himmelfahrt (25. Mai). Alle vier gestarteten TuS-Langstreckler liefen bei herrlichem Sonnenschein aufs Podium. Auf der anspruchsvollen, aber landschaftlich äußerst reizvollen Strecke über 12,6 km kam Björn Kuttich nach 47:01 min als Gesamtzweiter und

M30-Sieger ins Ziel. Der M45-Sieger Michael Obst lief beachtliche 47:52 min. Niels Vossel als M40-Zweiter in 53:40 und Peter Krichbaum als M55-Dritter in 56:41 min vervollständigten das TuS-Quartett. Seit langer Zeit gelang es wieder einmal, den Mannschaftstitel nach Griesheim zu holen.

HVB-Citylauf in Aschaffenburg. Noch so ein Kultlauf, bei dem unter anderem Regina Blatz Dauergast und häufige Altersklassensiegerin ist. Knapp acht Kilometer auf fünf Runden durch die Innenstadt waren am Abend des 12. Mai zurückzulegen. Mit 36:51 Minuten holte sich die erfahrene TuS-Langstrecklerin erneut den W55-Sieg. Ihr strammes Wettkampfprogramm setzte Regina am 21. Mai beim **Hessencenter-Pokallauf** im Frankfurter Ortsteil Bergen-Enkheim fort. Auf 10 flachen Kilometern holte sie sich in 45:45 min auch hier den Sieg in der W55. Am 28. Mai schließlich beim Langenselbolder Veg-Rennen über 5,6 km einmal um den Kinzigsee kam sie als erste Frau in 25:38 min ins Ziel.

kh 6.6.2017 Bild: Obst

Highway to hell

Keufelskopf-Trail 2017 - Trailrunning at it's best

3.6.17 Reichweiler Highway to Hell...Nicht umsonst hat Eric Tuerlings, der rührige Organisator der **Keufelskopf-Trailläufe**, den ACDC-Klassiker aus dem Jahr 1979 als den Song ausgesucht, der zum Start ertönt. Der Keufelskopf (nicht Teufelskopf, auch wenn viele Anwohner ihn trotzdem Teufelskopf nennen) liegt 505 m hoch im Pfälzer Bergland bei Reichweiler nahe Kusel und ist Teil der "Preußischen Berge".



Es ist eine anerkannt „höllische“ Strecke durch Wald und Feld mit knackigen An- und Abstiegen, Steinbrüchen und Bachläufen auf ganz überwiegend superschmalen Singletrails. Teils auf einsamen verschlungenen zugewachsenen Pfädchen, die übers Jahr praktisch nie begangen und von Tuerlings in monatelanger Vorarbeit erst belaufbar gemacht werden müssen. Teils auch auf speziellen Mountainbike-Trails. Der Ultra-Trail mit 86 km und 3600 Höhenmetern genießt den Ruf als anspruchsvollste Trailstrecke Deutschlands außerhalb der Alpen. Auch der Marathon-Trail mit 45 km/1900hm und der Short-Trail mit 22km/1000 hm haben es in sich. Am diesjährigen Pfingstsonntag (3. Juni) kamen hohe Luftfeuchtigkeit und Top-Schwüle bei etwa 25 Grad dazu. Ein bisschen Laufen wie in den Tropen...

Die Teilnehmer danken es Eric Tuerlings bereits im neunten Jahr. Klaus Hofmann von den TuS-Leichtathleten ließ sich nach 2015 auch 2017 das teuflische Vergnügen nicht nehmen. Auch wenn es in Anbetracht des Lauftrainingszustands „nur“ die Kurzstrecke sein konnte. Auf dem Short-Trail, auf dem man dennoch zwei bis fast fünf Stunden unterwegs ist, gibt es keine Wasserstelle. Die Mitnahme von einem Liter Wasser ist Pflicht. Auf den längeren Strecken gibt es nur wenige Wasserstellen, Verpflegung muss selbst mitgenommen werden, ganz nach dem Vorbild „Semi-Autonomie“ der großen französischen Trailläufe.

„Ankommen war diesmal das Ziel“, sagte Klaus Hofmann, als er nach drei Stunden Laufzeit im Ziel als Zweiter der M65 von Eric begrüßt wurde. „Und als ältester Teilnehmer darf ich auch mit Rang 39 von über 100 Finishern des Short-Trails sehr zufrieden sein. Meine Hochachtung gilt allen, die bei diesen äußerst kreislaufbelastenden Wetterbedingungen die 86 Ultra-Kilometer in Angriff genommen haben. Nur 74 von 126 Ultrastartern konnten an diesem Tag finishen.“



kh 6.6.2017 Bilder: Tuerlings / Ritschard

Die TuS-Mehrkämpfer auch im Einzel top Niklas Haßa springt zum Südhessischen Meistertitel

27.5.17 Darmstadt Es war heiß. Es war ein verlängertes Wochenende. Trotzdem traten bei den **südhessischen Einzelmeisterschaften im Darmstädter Bürgerpark** sieben jugendliche TuS-Athleten an und absolvierten, betreut vom Mehrkampftrainerteam der TuS-Leichtathleten, insgesamt 27 Einzelstarts.



Besonders hervorzuheben ist der südhessische Meistertitel für **Niklas Haßa** beim Hochsprung der M13 mit persönlicher Bestleistung von 1,45 m. Er siegte dank weniger Fehlversuchen vor seinem Vereinskollegen Benedikt Haug, der ebenfalls die 1,45 m mit persönlicher Bestleistung überwand und Vizemeister wurde. Damit verwiesen beide den Favoriten Maximilian Grün vom ASC Darmstadt auf den dritten Platz. Des Weiteren konnte Niklas auch im 75-m-Sprint mit 11,05 sec und im Weitsprung mit 4,23 m Hausrekorde erzielen.

Benedikt Haug erzielte bei sechs Einzelstarts vier persönliche Bestleistungen: 75-m-Sprint 10,56 sec, Weitsprung 4,63 m, Speerwurf 28,93 m und Hochsprung 1,45m. Eine Jahrgangsstufe höher in der M14 startete **Marius Hartig** in vier Disziplinen. Er konnte ebenfalls drei Hausrekorde erzielen (80 m Hürdenlauf 13,41 sec, 100-m-Sprint 13,91 sec und Weitsprung 4,65 m). Im Hürdenlauf holte er sich den Vizemeistertitel.

Bei der weiblichen Jugend W14 sind zwei Vizemeistertitel von **Meike Kohlenberger** hervorzuheben: 80 m Hürden mit Hausrekord von 13,22 sec und Speerwurf mit 29,01 m. **Lucy Gesell**, ebenfalls W14, startete in beiden Sprungdisziplinen, wobei sie im Weitsprung mit 4,21m ihre persönliche Bestweite bestätigte und im Hochsprung 1,30 m übersprang.

Unsere beiden jüngsten Athletinnen, **Mira Leonhäuser** und **Nadine Bergsträßer** absolvierten in der W12 insgesamt neun Einzelstarts. Bei Fünf Starts erzielte Mira Leonhäuser drei Hausrekorde (Hochsprung 1,15 m, 60 m Hürden 14,21 sec, 75-m-Sprint 12,24 sec). Bei großer Hitze erreichte Mira über 800 Meter das Podest und wurde Dritte in 3:26,23 min. Nadine Bergsträßer überzeugte über 60 m Hürden in 13,99 sec, im 75-m-Sprint mit 11,49 sec und im Hochsprung mit 1,15 m - dreimal persönliche Bestleistung.

Das Trainerteam mit Ramona Resch und Sepp Haug zeigte sich mit den gezeigten Leistungen und insbesondere den enormen Leistungssteigerungen sehr zufrieden.

sh/kh 2.6.2017 Bild: Andrea Haßa

Weitere sieben Hessentitel für die TuS-Leichtathletik Im Einzel in Geisenheim, bei den Staffeln in Friedberg

25.5.17 Friedberg Am überaus heißen Vatertag trafen sich die hessischen Seniorinnen und Senioren im schön gelegenen Friedberger Stadion am Burgfeld zu ihren **Staffelmeisterschaften**. Höchst willkommen war der Schatten, den die Athleten unter den Bäumen am Rande des Stadions fanden.

Einmal mehr, und das gleich dreifach, räumten die W50-Staffeln des TuS Griesheim ab. Für sie sollte es - gut eingelaufen - um 12.35 mit der **4x100-m**-Staffel beginnen, als kurz vor dem geplanten Start die Zeitmessenanlage ausfiel. Mit einstündiger Verspätung liefen dann Gabi

Seim, Ute Diefenbach, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann in 65,34 Sekunden zum Sieg vor der Staffel der LG BEC. Die 4x100m wurden beim TuS bisher ganz selten gelaufen. So steht der Vereinsrekord bei den Frauen seit 1967 festgeschrieben bei 56,2 Sekunden, aber natürlich ist die Zeit der W50-Staffel ein W50-Vereinsrekord.

Nach kurzer Pause wurden bereits die **3x800-m**-Staffeln aufgerufen. Das Rennen wurde erwartungsgemäß eine klare Sache für Seim/Peters-Karbstein/Schoormann mit 8:28,11 min erneut vor der LG BEC.

Den Abschluss der Meisterschaftsläufe machten gegen 17.30 Uhr die **4x400-m**-Staffeln. Mit derselben Besetzung wie über 4x100 Meter lief die W50-Staffel der TuS-Damen in 5:14,25 min zum dritten Titelerfolg des Tages.





20.5.17 Geisenheim Einen erfolgreichen Start in die Freiluftsaison hatten die TuS-Leichtathleten bei den **hessischen Seniorenmeisterschaften** am 20. Mai im Rheingaustadion der Hochschulstadt **Geisenheim**. Mit viermal Gold, zweimal Silber und einmal Bronze kehrte man ähnlich erfolgreich wie im vergangenen Jahr zurück. Auch das Wetter spielte mit, so dass die knapp 325 gemeldeten Seniorinnen und Senioren nahezu optimale Bedingungen vorfanden.

In der W40 holten sich Gesa Kessler über 800 Meter in 2:50,40 und Neuzugang Nicole Wagner über 1500 Meter in 5:19,71 min den Siegeswimpel. In der W45 lief Gabi Seim über 400 Meter mit 72,09 sec zur Vizemeisterschaft und im 200-m-Sprint in 32,22 auf den vierten Platz. Vera Schoormann lief in der W50 über 200 Meter in 32,94 sec auf den dritten Platz.

Mittelstreckentrainer Heinz Heitzenröder entschloss sich relativ kurzfristig zum Start auf seiner Lieblingsstrecke über 800 Meter. In 3:05,49 min holte er sich vor drei Konkurrenten einen weiteren Hessentitel in seiner bald 40-jährigen Laufkarriere.

kh 2.6.2017 Bilder: Raphael Schmitt (1) Diefenbach (5)

Berg, Bahn, Straße, Trail, Meisterschaften **Die TuS-Läufer auf allen Facetten des Laufsports unterwegs**

„Die Waldläufer“ rocken die Bahn

25.4.17 Darmstadt Die **Bahneröffnung** des ASC Darmstadt im Bürgerpark dient den TuS-Leichtathleten aller Altersstufen traditionell zur Formüberprüfung und nebenbei auch zum Titelsammeln auf Regionalebene (6 Titel) und Kreisebene (8 Titel).

Die TuS-Laufjugend war an diesem angenehm temperierten Abend des 25. April zweimal vertreten. Der zehnjährige Elias Nothnagel startete im Stadioncross über etwa 1500 Meter. Erik Kaiser holte sich über 2000 Meter nach 9:07,48 Minuten den Kreismeistertitel in der M12.

Mit 12 Startern über 3000 Metern stellte der TuS Griesheim ein Viertel des Starterfeldes. Zu Meisterehren liefen Michael Obst (M45) mit 9:56,97 min, Vera Schoormann (W50/12:08,09) Gesa Kessler (W40/12:25,77), Esther Lippert (W30/12:47,29), Lucas Bussmann (M50/13:44,39) und Robert Lewandowski (M40/14:56,96). Gabi Seim lief mit 12:36,81 zur persönlichen Bestzeit auf W50-Rang 2. Miguel Liakidis-Alvez holte sich in der U18 mit 10:38,88 Podiumsplatz 3 in der Meisterschaftswertung.

Einen gelungenen Auftritt zeigten „**Die Waldläufer**“, die Laufeinsteigergruppe unter der Leitung von TuS-Trainerin Astrid Schrädt. Von ihr gut eingestellt auf die Besonderheiten des Bahnlaufs, machten die 7,5 Bahnrounden auch den Ersttätigen in ihren grünen Waldläufer-Trikots viel Spaß. Ihr Schnellster, Lucas Bussmann, legte mit 13:44,39 min flott vor. In Begleitung der Trainerin folgten Robert Lewandowski (M50/14:56,96), Carmen Heidrich (W50/16:29,36), Jennifer Nothnagel (W49/16:34,16) und Elke Lewandowski (W40/16:36,64). „Ich bin echt stolz auf meine Leute“, lautete das Resümee der Trainerin. Selbstverständlich freut sich die Gruppe jederzeit auf weiteren Zuwachs, Hauptlauftag der Gruppe ist der Donnerstag. Alle Infos zum Mitmachen gibt Astrid Schrädt gerne nach Kontaktaufnahme über astrid@tus-griesheim.de.

Im abschließenden 10.000-m-Lauf mit leider nur drei Teilnehmern holte sich Aslan Öztürk mit 42:18,58 min den Kreis- und Regionalmeistertitel in der M30.



Bei der Bahneröffnung im Bürgerpark Darmstadt.

Marion Peters-Karbstein läuft zur nächsten Hessenmeisterschaft

In Wiesbaden traf man sich im Stadion des Olympia [Wiesbaden](#) am 23. April zu den Hessischen Meisterschaften im 10.000-m-Lauf. „Titel verteidigt“, freute sich Marion Peters-Karbstein nach 42:16,53 Minuten in der W50. „Die Lauftemperatur war mit etwa 10 Grad sehr angenehm. Nur der Wind zog heftig in das Stadion, so dass eine Gerade immer gegen den Wind gelaufen werden musste, was allen Athleten die Laufzeiten vermässelte. Aber das war nicht tragisch, da es alle betraf. Mit meinem taktischen Lauf war ich sehr zufrieden. Meine Konkurrentin führte über die Hälfte der Distanz, bis ich nach 6 Kilometern die Führung übernahm und kontinuierlich ausbaute. Es war eine tolle, perfekt von Olympia Wiesbaden organisierte Veranstaltung, die sehr viel Spaß gemacht hat. Für alle Podestplätze gab es einen wunderschönen Blumenstrauß, über den sich alle Teilnehmerinnen riesig gefreut haben. Für gewöhnlich gibt es bei Hessenmeisterschaften lediglich die Urkunde und den Wimpel.“

Kurz gemeldet

Zum 46. [Hermannslauf](#), dem 31 km langen Kultlauf vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Sparrenburg in **Bielefeld**, zog es auch dieses Jahr die „üblichen Verdächtigen“ unter den TuS-Langstrecklern. Björn Kuttich war mit 1:59:59 Stunden am 30. April schneller als erwartet und kam bereits als Zwölfter und M30-Zweiter ins Ziel. Tammy Krah und Jan Schäfer liefen diesmal ein gemeinsames Rennen, in dem sie nach 2:40:18 Std. das Ziel erreichten. In der M55 lief Gerhard Kaster eine Zeit von 2:40:18 Std.

Beim **Gersprenzlauf** in [Münster](#) am 30. April holte sich Daniel Schmoll, Trainer der TuS-Triathleten, mit 1:17:25 Stunden den Gesamtsieg im Halbmarathon. Weitere TuS-Triathleten unterzogen sich einem Formtest auf der 5-km-Strecke: Leon Weber (19:02 min), Leonie Poetsch (19:09) als schnellste Frau, Maximilian Sprehe (21:45) und Sarah Renner (24:22).

Vom Eberstädter Mühlthalbad auf den Frankenstein und wieder zurück führte am 29. April bei strahlend blauem Himmel der [Frankensteinlauf](#). Bei dem 16 km langen Landschaftslauf gelang Michael Obst nach 1:01:50 Std. als Einlaufdritter erneut der Sprung aufs Podium.

Ebenso Peter Krichbaum als Zweiter der M55 mit 1:14:03 h. Andreas Röth war in der M55 mit 1:23:39 Achter. Auf der Kurzstrecke über 7 km holten sich Tanja Hammann in der W45 (38:39) und der Einlaufdritte Keijo Buss in der M20 (28:26) jeweils den zweiten Platz.



Start des Frankensteinlaufs 2017 / Originelle Pokale

Gut vorbereitet auf den Brüder-Grimm-Etappenlauf ab 9. Juni ist auch unsere nach München „ausgewanderte“ TUS-Langstrecklerin **Cathrin Möller** (früher Wälzlein). Zuletzt am 7. Mai beim [Wings for Life World Run](#) wurde sie auf der Münchner Strecke vom Catcher Car nach 31,34 km und 2:30 Stunden im Regen eingefangen. Am 22. April beim Expert Trail in [Andechs](#) kam sie auf der 15 km langen Strecke „mit viel Singletrail und viel Matsch“ als sechste Frau ins Ziel. Eine Woche davor am Ostermontag freute sie sich beim [Jügesheimer](#) Zehner über ihre Zeit von 42:38 min und den zweiten Platz in der W30, bei 5 Grad und strömendem Regen.

kh 10.5.2017 Bilder: [Schrädt \(1\)](#) [Baumann \(1\)](#)

Die TuS-Mehrkämpfer: eine starke Truppe Überzeugende Auftritte auf Regional- und Kreisebene

29.4.17 Erbach Über 130 Athleten aus 19 Vereinen trafen sich am Samstag, 29. April 2017, im **Erbacher Sportpark** zu den **Südhessischen Blockmehrkampfmeisterschaften**. Trotz frischer Temperaturen konnten bereits zu diesem frühen Zeitpunkt in der Leichtathletik-Saison zahlreiche gute Ergebnisse erzielt werden.

Die Mehrkampfruppe des TuS Griesheim war mit 10 Athleten, etlichen Podiumsplätzen und vielen persönlichen Bestleistungen stark vertreten.

Einen südhessischen Meistertitel im Block Wurf gab es für **Benedikt Haug**. Er siegte in einem spannenden Wettkampf in der Altersklasse M13 mit einer Gesamtleistung von 2.226 Punkten. Seine besonderen Stärken hatte er im Hürdensprint über 60 m (10,19 sec) und im Diskuswurf (26,85 m).

Den zweiten Platz im Block Sprint/Sprung der Altersklasse W14 erreichte **Meike Kohlenberger** mit 2.399 Punkten mit neuer persönlicher Bestleistung im Weitsprung über 4,71 m. Ihre Teamkameradin Lucy Gesell erreichte mit persönlichen Bestleistungen im Weitsprung (4,11 m) und Hochsprung (1,32 m) Platz 5.

Zwei dritte Plätze gab es bei den männlichen Teilnehmern für **Simeon Leichtweiß** (M14) und **Nils Weitnauer** (M13) jeweils im Block Sprint/Sprung mit 2.366 bzw. 1.893 Punkten. Simeon erreichte steigerte seine Hausrekorde im Weitsprung (4,78 m) und Hochsprung (1,54 m), Nils konnte drei persönliche Bestleistungen im Weitsprung (4,00 m), 75m Sprint (11,52 sec) und Speerwurf (21,04 m) aufstellen.

Niklas Hassa (M13), der trotz Verletzung durchhielt, und **Marius Hartig** (M14) haben mit zwei vierten Plätzen in den Blöcken Sprint/Sprung das Podest knapp verfehlt. Marius konnte zwei Hausrekorde im Weitsprung (4,44 m) und Hochsprung (1,39 m) verbuchen.

Im Block Lauf der Altersklasse W12 starteten zu ihren ersten Blockwettkämpfen **Mira Leonhäuser** (1.618 Pkt.), **Nadine Bergsträßer** (1.602 Pkt.) und **Talea Leichtweiß** (1.528 Pkt.). Alle 3 Athletinnen stellten im Verlauf des Mehrkampfes persönliche Bestleistungen in mehreren Disziplinen auf.



Benedikt Haug in Aktion

Nachgelegt - bei den Einzelmeisterschaften in Egelsbach

6.5.17 Egelsbach Nur eine Woche später zeigten die jungen TuS-Mehrkämpfer auch in den Einzeldisziplinen reihenweise gute Leistungen. Bei den **Kreismeisterschaften in Egelsbach** wurden vier Meistertitel und zahlreiche weitere Podiumsplätze errungen.

Benedikt Haug (M13) holte sich neben den Titeln im 60-m-Hürdenlauf und Diskuswurf zweite Plätze im Kugelstoßen und Hochsprung sowie einen dritten Platz im Weitsprung. **Meike Kohlenberger** (W14) glänzte mit dem Titel im 80-m-Hürdenlauf, Platz 2 im Speerwurf und Hochsprung sowie Platz 3 über 100 Meter. In der M15 sprang **Benjamin Kreuzberger** zum Titel im Hochsprung. Die Geschwister **Leichtweiß** waren mit Simeon (M14) über 100 Meter Platz 2 und 80-m-Hürden Platz 3 sowie mit Talea (W12) über 60-m-Hürden Platz 2 erfolgreich. Nadine Bergsträßer lief in der W12 über 75 Meter auf Platz 2. Dritte Plätze gab es schließlich für Nils Weitnauer (M13) auf der 60-m-Hürdenstrecke und Yones Leon Attari (M15) im 100-m-Sprint. Eine ansehnliche Bilanz, die auf weitere Erfolge in der gerade erst am Anfang stehenden Sommersaison hoffen lässt.

sh-kh 8.5.2017 Bild: Sepp Haug (1)

Ute Diefenbach beim London Regent's Park Race

Am 2. April 2017 startete Ute Diefenbach beim ersten von insgesamt sechs 10 Kilometerläufen in London im **Regent's Park**. Bei herrlichem Wetter, 13 Grad und Sonnenschein waren drei Runden mit je 3,7 Kilometer durch den Park zu laufen.



Sonntagmorgen 8.10 Uhr. Abholen der Startnummern am HUB, einem kleinen auf einem Hügel liegenden Café mitten im Park. Es war schon irgendwie merkwürdig. 600 Läufer waren gemeldet, doch im Park waren nur ein paar Spaziergänger mit ihren Hunden unterwegs! Je näher ich an den HUB kam, desto merkwürdiger erschien mir die Situation. Außer mir und zwei Bierzelttischen war nicht das Geringste von einer Laufveranstaltung zu erahnen. Nicht einmal 90 Minuten bis zum Start, und es war kein Start- bzw. Zielbanner, keine Getränkestelle und auch sonst niemand an der Startnummernausgabe zu sehen. Was war los?

Auf dem Gehweg erschien in der Ferne ein Auto, das auf den HUB zusteuerte. Jetzt konnte man wenigstens mal nachhören, ob der Lauf überhaupt stattfindet. Der nette Autofahrer erklärte

mir, dass er alles im Griff hat und jetzt alle Vorbereitungen für den Lauf getroffen werden.

Auch an der Startnummernausgabe hatten sich zwei Frauen eingefunden, die die Nummern sortierten. Jetzt waren wir immerhin schon zu zwölf. Mittlerweile war es 8.50 Uhr. Unbehagen machte sich bei mir breit, es werden doch noch mehr Läufer auftauchen. Na, dann werde ich mich mal in der Umkleide umziehen! Auch hier war ich ganz alleine! Ich werde in jedem Fall laufen, ganz gleich ob 12 oder 600 Teilnehmer dabei sind.

Ich komme aus der Umkleide und traue meinen Augen nicht, aus allen Richtungen sprangen Läufer über die Parkwiesen und eine lange Warteschlange hatte sich bereits vor der Startnummernausgabe gebildet. Alles war gut.

Pünktlich um 9.30 Uhr kam das Startkommando. Ich hörte nur „One, two, three“, und wir setzten uns in Bewegung. Schnell hatte sich die Läufer­schar von tatsächlich 600 Startern sortiert.

Die ersten 400 Meter waren eben und verliefen kerzengerade. Doch die nächsten 1,5 km zogen sich wie Kaugummi, langsam, aber stetig ansteigend, und das dreimal. Ohoo! Die nächsten 400 Meter gingen wieder geradeaus, vorbei an wunderschön angelegten Blumengärten und an einem Brunnen mit Wasserspielen. Dort fiel die Strecke ganz leicht ab, um dann wieder kurz, aber heftig anzusteigen.

Der letzte Kilometer verlief eben und führte am London Zoo vorbei. Hier schauten uns die Kamele und Elefanten interessiert zu. Noch ein kleiner Schlenker nach links, und wir waren zurück im Start- und Zielbereich. Schnell ein Schluck Wasser getrunken, und ab in die zweite Runde.

Mittlerweile waren auch die ersten gehenden Läufer unterwegs. Ob sie wohl diese kaum merklichen Anstiege unterschätzt haben? In der dritten Runde konnte ich ein paar Läufer überrunden und freute mich darauf, dass ich es gleich geschafft hatte. Nach 55 Minuten überquerte ich die Ziellinie und konnte mich über den ersten Platz in meiner Altersklasse freuen.



46. Griesheimer Straßenlauf: erfolgreich zurück auf der Landstraße TuS-Triathlet Marius Overdick ist erster Halbmarathonsieger auf neuer Strecke

23.4.17 Griesheim „Mit 502 Zieleinläufen die Halbtausendermarke geknackt“. Diese Meldung nahm das Orgateam der TuS-Leichtathletikabteilung für die 46. Auflage des **Griesheimer Straßenlaufs** sehr gerne entgegen.

Welche Faktoren für die erfreuliche Aufwärtstendenz der Teilnehmerzahl wie stark verantwortlich waren, ist schwer auszumachen. **Bestes Laufwetter?** Es brachte gut 130 Nachmelder auf den Weg nach Griesheim. **Der neue 5-km-Lauf?** Fand auf Anhieb mit 78 Zieleinläufen gute Resonanz. **Die neue Strecke?** Ganz überwiegend positiv war erfreulicherweise die Resonanz zur Streckenführung auf feinstem Straßenlaufasphalt über den Nordring Richtung Gehaborner Hof.

10-km-Sieger Sebastian Zang vom Läuferherz Darmstadt etwa beurteilte die Strecke als „gut und sehr schnell, trotz der unvermeidbaren Autobahnbrücke“. Für Udo Döring, laufender Sportredakteur beim Darmstädter Echo, verging der Zehner gefühlt schneller und abwechslungsreicher als letztes Jahr auf der Griesheimer Chaussee, obwohl er diesmal länger unterwegs war. Alexandra Rechel dagegen, regelmäßige Starterin bei Griesheimer Läufen, gefiel die Stadtstrecke der letzten sechs Jahre besser. Und Rainer Beisel, die „Odenwälder Lokomotive“ vom SV Mörlenbach, hat erfolgreich trotz zeitweise spürbarem Wind für eine starke 1:29:53 in der M55 gekämpft.

Schülerlauf und Bambinilauf

Den eigentlichen Auftakt machten um 9.30 Uhr bei strahlendem Sonnenschein die Schüler auf der **1-km-Wendepunktsrecke**. Besonders schnell unterwegs waren die Geschwister Ebener vom pfälzischen TSG Eisenberg: 3:17 min für den 11-jährigen Hannes und 3:30 min für seine Schwester Paula als Einlaufvierte. Die TuS-Laufjugend stellte mit Timon Ritter den Einlaufdritten (3:30) sowie diverse Altersklassensieger: Levi Ritter in der U10 (3:39), Emma Ritter in der U9 mit 4:37 min und Aijla Kanlic in der U10 (4:44). Sehr gefreut hat sich das Orgateam über die wiederholte Teilnahme der Martin-Buber-Schule aus Groß-Gerau mit 15 Startern und der Griesheimer Schule am Kiefernwäldchen mit weit über 20 Startern.

Große Freude sah man in den Gesichtern der **Bambini**. Über 20 Kids unter 6 Jahren hatten viel Spaß an der Freud. Im Ziel warteten auf sie die Medaille und die Teilnahmeurkunde. Anschließend zudem der mittlerweile legendäre Selgros-Ball, den die Trainerin der TuS-Laufeinsteigergruppe, Astrid Schrädt, auch an alle Teilnehmer des Schülerlaufs verteilen konnte.





Über 20 Bambini mit viel Spaß an der Freud'

Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf

Pünktlich zum 10-Uhr-Start des Hauptlaufs war Griesheims Bürgermeister Geza Krebs-Wetzel vor Ort an der Gerhart-Hauptmann-Schule, um das Feld der etwa 350 10-km- und Halbmarathonläufer auf die Reise zu schicken.

Nach 35:50 Minuten kam mit Sebastian Zang (Läuferherz Darmstadt) der **10-km**-Sieger zurück, mit komfortablem 57-Sekunden-Vorsprung vor dem aus Kaiserslautern angereisten 30-Jährigen Tobya Kamhawi. Bei den Frauen setzte die oftmalige Griesheim-Starterin Alexandra Rechel (ASC Darmstadt) mit 39:48 min die erste 10er-Marke. Aus den Reihen des TuS Griesheim holte sich Nicola di Nisio mit 41:20 min den dritten Platz in der M45. Helmut Mendel, Leiter des Ordnungsamt, startete für die Griesheimer Feuerwehr und konnte sich in glatten 53 Minuten unterwegs selbst davon überzeugen, dass die Männer vom Bauhof die Strecke wie gewohnt perfekt abgesichert hatten. Mit Tina Kösling stellten die TuS-Triathleten nach 53:02 min die Siegerin der W35.

Die erste Bestmarke auf der neuen **Halbmarathon**strecke setzte Marius Overdick von den TuS-Triathleten. An seinem 23. Geburtstag machte er sich mit 1:15:14 Std. in seinem ersten Halbmarathon überhaupt selbst das beste Geburtstagsgeschenk. Frauensiegerin Sigrid Bühler von LAZ Puma Rhein-Sieg erlief sich mit 1:23:38 Std. einen riesigen 9-Minuten-Vorsprung vor Tanja Tschech vom ASC Darmstadt Triathlon. Vom TuS Griesheim waren Matthias Hübner (M40) mit 1:58:19 und W30-Siegerin Katja Köhler mit 1:43:05 Std.



Im Halbmarathon wurden traditionell auch die Kreismeister Darmstadt-Dieburg und die Regionalmeister Südhessen ermittelt. Durchgesetzt haben sich in beiden Wertungen die Sieger des Gesamteinlaufs, Marius Overdick und Tanja Tschech.





Halbmarathon mit Griesheimer Sieger: TuS-Triathlet Marius Overdick

5-Kilometer-Lauf: auf Anhieb gut angenommen

Sehr gut angenommen wurde der neu eingeführte 5-km-Lauf. Mit Abdelkebir Areal Adel kam der Sieger von der LG Eintracht Frankfurt nach sehr flotten 15:27 min zurück. Sina Berger von der SKG Stockstadt lief als 5-km-Siegerin

19:54 min. Ganz vorne dabei vom TuS Griesheim waren Olaf Koch als Vierter (17:03), Max Hammann als Sechster und U20-Sieger (17:20) und Torben Koch als Achter (17:32). M70-Sieger Hans Jürgen-Harthun schnupperte anlässlich seiner 50-jährigen Mitgliedschaft bei den TuS-Leichtathleten Wettkampfluft und lief nach 38:26 min ins Ziel.

Alles im Griff hatten die rund 70 Helfer aus den Reihen der TuS-Leichtathleten, unterstützt von etlichen Triathleten und befreundeten Helfern. Alles im Griff hatte aber auch der Bauhof bei der Streckenabsicherung. Besonderer Dank gilt einmal mehr der Stadt Griesheim für die Unterstützung des Griesheimer Laufklassikers. Ebenso wäre diese Großveranstaltung ohne die Unterstützung unserer Laufpartner, dem Selgros Griesheim-Großmarkt, der Pfungstädter Brauerei und der AOK mit der Integration des Laufs in den Pfungstädter Laufcup bzw. in die die AOK Hessen-Laufserie nicht zu stemmen.



Selgros Griesheim: wichtiger Laufpartner

kh 24.4.2017 Bilder: [Thomas Zöller](#) (5) Astrid Schrädt (3) Klaus Hofmann (2)
 Weitere Bilder und Berichte: [Foto-Impressionen](#) und [Bericht](#) von Thomas Guthmann im [LaufReport](#)
 Bericht und Bilder von Thomas Laut auf [riedgras.de](#) und noch mehr auf [flickr](#)
 Blog und Fotogalerie von Thomas Guthmann auf [lauffotos.de](#)
 Fotos von [Kai Seefeldt](#)

46. Griesheimer Straßenlauf: alles gut auf neuer Strecke



Startschuss für den Hauptlauf durch Bürgermeister Geza Krebs-Wetzl

23.4.17 Griesheim „Mit 502 Zieleinläufen die Halbtausendermarke geknackt“, diese Meldung nahm das Orgateam der TuS-Leichtathleten gerne zur Kenntnis. Bei bestem Laufwetter sahen die Zuschauer an der Gerhart-Hauptmann-Schule beim ersten Halbmarathon auf der neuen Strecke den Sieg eines Griesheimer Athleten. Marius Overdick von den TuS-Triathleten setzte beim 46. Griesheimer Straßenlauf mit 1:15:14 Stunden eine gute Marke, bei den Frauen setzte sich Sigrid Bühler von LAZ Puma Rhein-Sieg mit 1:23:38 Std. deutlich durch. Ganz überwiegend sehr erfreut zeigten sich die Sportler über den neuen Wettkampfkurs auf dem Nordring und Richtung Gehaborner Hof.

Aus dem Griesheimer Umfeld kommen auch die Sieger auf der 10-km-Strecke. Sebastian Zang (Läuferherz Darmstadt) mit 35:50 Minuten und die oftmalige Griesheim-Starterin Alexandra Rechel (ASC Darmstadt) mit 39:48 min setzten die ersten 10er-Marken.

Sehr gut angenommen wurde der neu eingeführte 5-km-Lauf, mit Abdelkebir Areal Adel von der LG Eintracht Frankfurt als Sieger nach sehr flotten 15:27 min. Mit Sina Berger von der SKG Stockstadt (19:54 min) kam die 5-km-Siegerin aus der Region.

Die Sieger im Schülerlauf über einen Kilometer kamen aus der Pfalz. Hannes Ebener von der TSG Eisenberg lief 3:16,9 min, Schwester Paula Ebener als Einlaufvierte 3:29,7 min.

Ausführlicher Bericht folgt.

kh 24.4.2017 Bilder: [Thomas Zöller](#) (5) Astrid Schrädt (3) Klaus Hofmann (2)

Am 23. April: der Griesheimer Straßenlauf auf neuer Strecke

Vom Bambinilauf bis zum Halbmarathon

Mit Pfungstädter Laufcup / Pfungstädter Jugendlaufcup / AOK Hessen-Laufserie / IGL-Nachwuchscup

Halbmarathon mit Südhessischen Meisterschaften und Kreismeisterschaften



Griesheim ist eine Stadt der Bewegung. In zwei Wochen, am Sonntag 23. April, gilt das ganz besonders für die Lauf-Bewegung. Im 46. Jahr bereits lädt die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim zum **Griesheimer Straßenlauf** ein. Ob Jung oder Alt, Freizeitläufer oder ambitionierter Sportler, Schüler oder Bambini - ab 9.30 Uhr hält das Streckenangebot für jeden etwas bereit. Der klassische Halbmarathon, der beliebte Zehner, neu der 5-km-Lauf, der Schülerlauf über 1 km, und die Jüngsten legen im Bambinilauf 300 Meter zurück.

Wichtigste Neuerung: Das TuS-Orgateam hat in Zusammenarbeit mit der Stadt Griesheim eine **komplett neue Streckenführung** erarbeitet. Der Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung ist jetzt an der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule in der Goethestraße gegenüber des Waldspielplatzes. Start und Ziel, Meldebüro, Catering, Siegerehrung, Duschmöglichkeiten, Parkplätze - alles liegt nahe beieinander.

Die verkehrsfreie Laufstrecke führt von der Mensa in der Goethestraße ostwärts zum Nordring, auf dem Nordring bis zum Kreisel an der HEM-Tankstelle, und weiter auf dem Weiterstädter Weg/Dornheimer Weg bis zum Abzweig Gehaborner Straße. Die Streckenpläne und ausführliche Rundum-Infos sind im Internet [hier](#) einzusehen. Für die erforderlichen Straßensperrungen - siehe [Anwohnerinfo](#) - am 23. April zwischen 7.30 Uhr und 13 Uhr bittet das Orgateam die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis und Beachtung.

Der erste Startschuss des Griesheimer Laufklassikers fällt um 9.30 Uhr für den Schülerlauf über einen Kilometer. Um 9.45 Uhr haben die Bambini - alle Kinder unter 6 Jahren - ihren 300 Meter langen Auftritt. Im Ziel erhalten alle Bambini übrigens neben der Teilnahmeurkunde eine Medaille und den beliebten Selgros-Ball.

Der Halbmarathon und 10-km-Lauf werden gemeinsam um 10 Uhr gestartet. Amtlich vermessen, bestenlistenfähig, asphaltiert - die Voraussetzungen für Top-Leistungen und persönliche Bestzeiten sind gegeben. Der neu ins Programm genommene 5-km-Lauf wird um 10.05 Uhr gestartet. Eingebunden sind die Wettbewerbe erneut in den Pfungstädter Laufcup und Pfungstädter Jugend-Laufcup sowie erstmals auch in die AOK Hessen-Laufserie. Dazu werden im Halbmarathon die Meister des Kreises Darmstadt-Dieburg und die Meister der Region Hessen-Süd in allen Altersklassen ermittelt.

Unterstützt wird die Veranstaltung unter anderem von der Pfungstädter Brauerei mit alkoholfreien Getränken. Für die reichhaltige Zielverpflegung sorgt der Griesheimer SELGROS Cash&Carry. Ohne Sponsoren und Partner wäre eine derartige Veranstaltung nicht machbar, das gilt ebenso für die seit Jahren tatkräftige Unterstützung der Stadt Griesheim und des Bauhofs, bsw. bei der Streckenabspernung. Der Leiter des Ordnungsamts, Helmut Mendel, läuft übrigens selbst mit, ebenso wie seine beiden Töchter.

Meldungen für den 46. Griesheimer Straßenlauf sind im Internet auf www.griesheim-laeuft.de bis Donnerstag (20.4.) möglich. Spontane Nachmeldungen sind am Sonntag (23.4.) im Meldebüro möglich.

Programm und Zeitplan im Detail:

46. Griesheimer Straßenlauf am 23.4.2017

Startunterlagen und NACHMELDUNGEN: in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule, Goethestr. 99 ab 8.00 Uhr

Start/Ziel: vor der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule, Goethestr. 99

9.30 Uhr Schüler/Schülerinnen 11 Jahre - 1 km
9.45 Uhr Bambini unter 6 Jahren - 300 m

10.00 Uhr Halbmarathon (ab U18) und 10 km (ab U16) bis M/W80
10.05 Uhr 5 km - ab 12 Jahren bis M/W80
Siegerehrungen: ab 10.15 Uhr

Wertungen:

Schülerlauf: U8/U10/U12

5 km: U14/U16/U18/U20 / Männer und Frauen bis M/W 80

10 km: U16/U18/U20 / Männer und Frauen bis M/W 80

Halbmarathon: U18/U20 / Männer und Frauen bis M/W 80 / Mannschaftswertung

Pfungstädter Laufcup / Pfungstädter Jugend-Laufcup / AOK Hessen-Laufserie / IGL-Nachwuchscup

Duschen/Umkleide: Gerhart-Hauptmann-Schule

kh 6.4.2017 Bild: [Thomas Zöller](#) (1) [AUSSCHREIBUNG](#) [ANMELDUNG](#) [ANWOHNERINFO FÜR DIE GRIESHEIMER BÜRGER](#)

Hessentitel für Regina Blatz PfunRun mit Rekordbeteiligung

25.3.17 Eschwege Bis in den hohen hessischen Norden mussten die Straßenläufer diesmal fahren, wenn sie bei den **Hessischen Meisterschaften** auf der **10-km**-Strecke starten wollten. Regina Blatz wollte. Und die seit Jahren erfolgreiche Langstrecklerin bei den TuS-Leichtathleten kam am 25. März mit ihrem nächsten Hessentitel aus **Eschwege** zurück.



„Bei herrlichen Frühlingstemperaturen starteten wir um 15.30 Uhr auf dem Sportgelände in Eschwege“, so Regina. „Die Strecke führte erst auf Radwegen an der Werra entlang, dann auf asphaltierten Feldwegen bis zum Wendepunkt bei km 5. Von Anfang an hatten wir Gegenwind. Selbst meine Hoffnung, nach der Wende den Wind nicht mehr als Gegner zu haben, musste ich begraben. Also 10 km nur Gegenwind, da war ich mit meiner Zeit von 44:49 Minuten sehr zufrieden. Den Titel in der W55 holte ich vor Irmgard Weber (SG DJK Hattersheim, 46:44 min) und Sylvia Wolenik (LG BSN, 47:04).“

26.3.17 Pfungstadt Immer wieder schön, immer wieder anders, immer wieder erfolgreich für die TuS-Läufer ist der **PfunRun**. Der Hindernislauf durch das Gelände der Pfungstädter Brauerei zieht neben den Stammgästen immer wieder neue Teilnehmer an, was am 26. März zur Rekordbeteiligung von etwa 400 Läufern führte.

Mit 78 Teilnehmern hatte das Rennen über **3 Runden** (das sind etwa 3300 eckige und verschlungene Slalommeter mit nicht zu wenigen Hindernissen wie Bierfässer und Bierkisten) das größte Starterfeld, ebenso übrigens wie die Langstrecke über 6 Runden. Nach einem tollen Lauf sicherte sich Olli Schoormann mit 13:59 min als Gesamtdritter einen Platz auf dem Männerpodium. Schnellste Frau war Marion Peters-Karbstein, die sich nach 15:05 Minuten gegen die 20 Jahre jüngere Darmstädter Konkurrentin Christina Erdrink durchsetzte und

nebenbei natürlich als W50-Siegerin feststand. Vera Schoormann, ebenfalls W50, musste sich deshalb mit dem zweiten Platz in 17:16 min begnügen. Im 100-m-Abstand verfolgt wurde sie von Klaus Hofmann, der die M65 in 17:33 min für sich entschied.

Die **Sprintrunde** entschied TuS-Triathlet Olaf Koch nach rasanten 4:01 Minuten knapp für sich. Auf der Langstrecke über 6 Runden (mit ebenfalls 78 Finishern) wurde er anschließend Dritter mit 27:56 min. Die U18 gewann hier Miguel Liakidis Alves in 29:01 min, und die M50 sicherte sich Matthias Fengler in 31:08.

Der TuS-Nachwuchs ist beim PfunRun traditionell gut vertreten. Auf der weiblichen **PfunRunde** unterwegs waren Jana Lewandowski (7./U12, 5:50 min), Lucy Gesell (8./U17, 5:59), Ajla Kanlic aus der Mehrkampfgruppe (8./U10, 6:56), Hanna Breitenstein (10./U10, 7:17) und - die Jüngste - Clara Lewandowski (3./U8, 8:56). Bei den Schülern lief Neuzugang Erik Kaiser in seiner Wettkampfpremiere in der U14 mit 5:30 min auf den achten Platz. Jannik Breitenstein war in der U8 nach 7:24 min im Ziel.

Die TuS-Laufjugend war übrigens nicht nur „auf dem Platz“ erfolgreich, sondern auch beim Kuchenverkauf. Bereits zum zweiten Mal organisierte Jugendwartin Petra Bischof gemeinsam mit einigen Eltern eine Kaffee- und Kuchentheke. Vom Erlös wird die Gruppe voraussichtlich einen Besuch im Kletterwald Darmstadt einplanen.

Keinesfalls vergessen darf man die **Staffelwettbewerbe**. Hier hatten die TuS-Staffeln einige Vorjahressiege zu verteidigen. Schnellste Staffel im Veranstalter-Sprint waren die TuS-Leichtathleten mit Matthias Fengler, Keijo Buss und Olli Schoormann. Den Sieg vor den beiden favorisierten Staffeln der TuS-Triathleten stellte Schlussläufer Olli Schoormann mit einer fulminanten Aufholjagd sicher. Auch die TuS-Damen waren mit Vera Schoormann, Annika Heil und Kathrin Witteborg erneut schnellste Frauenstaffel. Die brauereitypischen flüssigen Siegerpreise stellen die Getränkeversorgung im Trainingslager der TuS-Leichtathleten locker sicher.

26.3.17 Eschollbrücken Wer auf längeren Strecken zuhause ist, den zog es ebenfalls am 26. März nach **Eschollbrücken**, wo bereits zum 26. Mal der 50-km-Ultralauf und der **25-km-Lauf** angeboten wurde.

Die drei TuS-Langstreckler holten sich über 25 km in der Mannschaftswertung den vierten Platz. Im Einzel lief Gerd Geisenhof mit 1:58:30 Stundenwie geplant unter zwei Stunden und nur knapp am M50-Podium vorbei. Aslan Öztürk lief auf M30-Rang 6 mit 2:01:12 Std., während Rudolf Walter mit 2:19:08 die M65 gewann.

Kurz gemeldet

Der „**Schnelle Zehner**“ in **Nieder-Rodenbach** macht seinem Namen für gewöhnlich alle Ehre. Auf den 10 asphaltierten Kilometern komplett im Frühlingswald legte auch Michael Obst am **26. März** einen schnellen Zehner hin. Nach 35:18 Minuten war er bereits als Gesamtvierter im Ziel und gewann seine Altersklasse M45 mit deutlichem Vorsprung.

Südhessische Meistertitel wurden beim **Crosslauf in Bad König** am **19. März** vergeben. Einen davon holte sich Aslan Öztürk. In der M30 holte er sich auf der für Crossläufe recht langen und dazu bergigen Distanz von 10400 Metern den Regionalmeistertitel in 49:29 Minuten.

Beim traditionellen **30-km-Lauf** „Rund um den Winterstein“ in **Friedberg** - es gibt ihn seit 1976 - startete am **19. März** Matthias Fengler. In der M50 war er auf der anspruchsvollen hügeligen Strecke mit etwa 400 Höhenmetern 2:28:58 Stunden gut unterwegs.

Tags zuvor, am **18. März**, war Klaus Hofmann beim siebten **Cross-Duathlon in Dreieich** erfolgreich. Nach 4,4 Laufkilometern, 18,4 Radkilometern und nochmals 4,4 Laufkilometern gewann er seine Altersklasse M65 mit 1:28:35 Stunden.

Laufen im Paradies

Ute Diefenbach beim Marathon auf den Seychellen

Auf der Hauptinsel der Seychellen, Mahé, fand am 26. Februar 2017 bereits zum zehnten Mal der **Seychelles Eco-Friendly Marathon** statt. Das Motto des Laufs „Run in the last paradise on the earth - Laufen im letzten Paradies auf Erden“.

„Was kann es Schöneres geben?!“ schwärmt Ute Diefenbach, unsere mittlerweile am weitesten gereiste TuS-Leichtathletin in Sachen Laufsport. Ende Februar waren die Seychellen das Lauf- und Urlaubsziel, der Inselstaat im Indischen Ozean vor der Küste Ostafrikas.

„Neben dem Marathon konnte man auch einen Halbmarathon, einen 10-km- oder einen 5-km-Lauf wählen. Angesichts der hohen Temperaturen und der hohen Luftfeuchtigkeit sollten mir **10 Kilometer** reichen. Vernünftig, sogar sehr vernünftig war das, wie sich am Lauftag herausstellen sollte.

Die Wetterlage verhieß nichts Gutes. Pünktlich eine Stunde vor dem Start um 6 Uhr morgens fing es monsunartig an zu regnen. Das Wasser stand binnen 5 Minuten knöchelhoch auf den Straßen. Sturzbachartig strömten die Wassermassen als rote Brühe die steilen Berghänge und Bergstraßen hinab - über die Inselringstraße, die North Coast Road, ins Meer. Oh mein Gott!

Trotz der widrigen Umstände herrschte eine sehr gute Stimmung. Der Läuferschar machte der Regen wenig aus, sie kam freudig lachend mit Schirmen in den Händen. Wobei die Schirme eigentlich völlig überflüssig waren. Also gut, so mischte ich mich unter die Schirme und ging mit den etwa 2000 Läufern zum Startplatz von Beau Vallon, dem populärsten Sandstrand von Mahé.

Der Start der Marathonis und Halbmarathonis verzögerte sich durch den heftigen Regen. Somit verzögerte sich auch der Start der 10- und 5-km-Läufe, so dass wir den ersten Startversuch dann um 7.45 Uhr hatten. Ja, wir hatten 3 Versuche, beim ersten Mal ging die Pistole nicht, beim zweiten Mal war der Zeitnehmer nicht vorbereitet, und beim dritten Mal wollten die Läufer nicht. Ohne Ansage wurde plötzlich geschossen und alle lachten. Eine Probe? Sollte es wirklich der Start sein? Also trabten wir dann mal von dannen.

Das Gute war, es hatte zwischenzeitlich aufgehört zu regnen. Womit wir jetzt 30 Grad Außentemperatur und 99 % Luftfeuchtigkeit hatten. Ich weiß nicht, was besser gewesen wäre, weiterhin Regen oder jetzt die extreme Luftfeuchtigkeit. Spätestens nach 500 m setzte bereits die Atemnot ein, ich fühlte mich wie ein Fisch im Aquarium, der nach Luft schnappte und nichts passierte. Schnell wurde mir klar, um hier am Ziel anzukommen, ist langsam laufen und Gehpausen einlegen das Gebot, so wie es die Einheimischen mir vormachten.



Unter den Startern waren auch erstaunlich viele Kinder, die für ein wuseliges Treiben kurz nach dem Start sorgten. Sie verließen uns am Wendepunkt für den 5-km-Lauf. Gelaufen wurde

barfuß, in Flip Flops oder auch in Strümpfen, in Badehosen, aber auch in langen Hosen und langärmeligen T-Shirts, alles war erlaubt.

Die landschaftlich wunderschöne kurvenreiche Inselringstraße, gespickt mit heftigen Anstiegen, wurde zum Höllentrip. Es begann ganz harmlos, entlang des weißen Sandstrands von Beau Vallon, an den am Wegrand stehenden Fischern vorbei, die mal schnell ihre Fische verkaufen wollten, an Nobelhotels vorbei und dabei immer den Blick auf das türkisfarbene Meer gerichtet. Herrlich!

Doch das Schöne sollte bald ein Ende haben! Die Hitze, die Luftfeuchtigkeit und die heftigen Anstiege zwangen die Läufer, zu Gehern zu werden. Gefühlte 99 % der Läufer kamen an ihre Grenzen und darüber hinaus, auch die Einheimischen. Wobei ich mich zwang, doch den größten Teil langsam zu laufen. Die Kopfhaut kribbelte. An jeder Wasserstelle - die Versorgung mit Flüssigkeit war super - schüttete ich literweise Wasser über meinen Körper.

Mittlerweile wurde bereits am Straßenrand gekocht und die Gerüche, die ich sonst lecker fand, erzeugten jetzt ein wenig Übelkeit. Dazu die schnell fahrenden, stinkenden Busse und Autos, die über die nicht gesperrte Wettkampfstrecke fuhren. Ich konnte mir nie sicher sein, was mich hinter der nächsten Kurve erwartete. Der Gedanke „5 km hätten auch gereicht“ wurde immer stärker.

Doch auch diese 10 Kilometer waren irgendwann vorbei, und ich freute mich nur noch auf den Zieleinlauf. Nach einer Stunde und drei Minuten war es vollbracht, und damit lag ich unter den Ersten, die das Ziel erreichten. Jetzt nur noch Abkühlung und mit voller Montur, rein in den türkisfarbenen Indischen Ozean, der mit 27 Grad keine wirkliche Abkühlung bot.

Für mich war dieser Lauf beim Seychelles Eco-Friendly einer der anstrengendsten Läufe, die ich je gemacht habe. Ich beneide niemanden, der die längeren Distanzen gewählt hatte.



Auf der Heimfahrt zum Hotel - auch wir mussten die Inselringstraße entlang fahren - begegneten uns eigentlich nur noch Geher, denen man ansah, dass sie am Ende ihrer Kräfte waren. Die Gewissheit, noch 10 oder 20 Kilometer weiterlaufen zu müssen, erfordert schon eine gewisse mentale Stärke. Da war gewiss kein einziger Blick mehr für die Schönheit der Umgebung übrig.

Doch jedes Mal, wenn ich die Inselringstraße entlang gefahren bin, kribbelten die Beine. Ich war sehr froh, einen so schönen, wenn auch sehr anstrengenden Lauf absolviert zu haben. Aus dem Autofenster sieht die Welt doch einfach wunderschön aus! :-)

Silber bei der Cross-DM für das TuS-W50-Team Hallen-DM: Astrid Stubbe läuft auf Platz 5

11.3.17 Lönigen Mit einer hart erkämpften deutschen Vizemeisterschaft kehrte das W50-Damenteam der TuS-Leichtathleten am 11. März erfolgreich von den Deutschen Crosslaufmeisterschaften zurück. Für die Titelverteidigung des TuS-Teams mit Marion Peters-Karbstein, Regina Blatz und Vera Schoormann war der TV Refrath diesmal eindeutig zu stark. Zumal man froh sein musste, dass überhaupt ein komplettes TuS-Team antreten konnte.

Und so hat Regina Blatz das Ereignis erlebt: „Die **deutschen Crosslaufmeisterschaften** in im niedersächsischen **Lönigen** fanden bei frühlingshaften Temperaturen und strahlend-blauem Himmel statt. Pünktlich um 10.15 Uhr wurden wir Mädels vom TuS Griesheim mit allen Männern über 60 Jahren und allen Frauen über 50 Jahren - insgesamt 133 Teilnehmer - auf die 5,8-km-Strecke geschickt. Eine reine, aber anspruchsvolle Wiesenstrecke über vier Runden mit vielen Hindernissen. Es galt, über Strohballen zu springen, durch den tiefen Sand eines Volleyballfelds zu laufen und teilweise verschlammte Erdhügel zu überwinden. Die ständigen An- und Abstiege auf der Wiese verlangten ständige Rhythmuswechsel, die in die Beine gingen.

Mit Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann wollten wir unseren DM-Mannschaftstitel 2016 in der „W50 und älter“ verteidigen. Mit gemischten Gefühlen fuhren wir am Freitag nach Lönigen. Marion hatte eine Muskelentzündung, Vera konnte mehrere Wochen krankheitsbedingt nicht trainieren. Trotzdem wollten wir als Team unser Bestes geben.

Nach dem Startschuss kam es nach nur 100 Metern zu ersten Stürzen im Sand des Volleyballfelds, die ich zum Glück umlaufen konnte. Marion verlor dadurch wichtige Sekunden zur W50-Spitze, und Vera bekam gleich zu Beginn die Dornen eines Laufkameraden zu spüren. Zum Glück konnte sie die vier Runden durchlaufen.

Ich lief die 4 Runden gleichmäßig durch, konnte aber Anne Holtkötter vom LSF Münster, die Runde für Runde mit mir lief, nicht abschütteln. Im Sprint kam sie mit einer Sekunde Vorsprung als Fünfte der W55 in 27:33 Minuten knapp vor mir ins Ziel. Mit meiner Zeit von 27:34 min und als sechste Frau von 19 Teilnehmerinnen in der W55 war ich sehr zufrieden.

Marion holte sich 26:20 min den fünften Platz in der W50. Zum Podestplatz fehlten nur Sekunden. Vera kam nach 29:22 min in der W50 als 13. ins Ziel. Dass wir die Mannschaft vom TV Refrath mit 29 Punkten nicht schlagen können, wussten wir schon im Vorfeld. Aber mit großem Kampfgeist haben wir die Silbermedaille erlaufen, mit zwei Punkten Vorsprung vor LSF Münster. Abschließend ein ganz großes Lob an die Organisation in Lönigen. Einfach top!“





5.3.17 Erfurt Bis nach **Erfurt** musste Astrid Stubbe, diesmal als einzige Teilnehmerin vom TuS Griesheim, für ihren Start beim Höhepunkt der Hallensaison reisen. Bei den **Deutschen Hallenmeisterschaften** hatte sie einen Start über 400 Meter geplant. Bei 11 Meldungen in ihrer Altersklasse W45 musste die Meisterin über drei Zeitläufe ermittelt werden. In einem tollen Rennen hat Astrid Stubbe ihren Zeitlauf in einem Kopf-an-Kopf-Rennen gewonnen, mit 67,63 Sekunden im Bereich der persönlichen Hallenbestzeit. Im Endspurt bezwang sie Anja Nicole Reichenbach vom SV Waldkirch. In der Endabrechnung sprang schließlich ein toller fünfter Platz heraus. „Ein genialer Abschluss der Winter- bzw. Hallensaison“, freute sich die in Oppenheim beheimatete TuS-Sprinterin.



Foto-Finish in Erfurt.
Links: nach Runde 1 / Mitte + Rechts: Endspurt
Siegerehrung

kh 14.3.2017 Bilder: Blatz (3) Stubbe (4)

Sarah siegt auf der Platte

Michael Obst Zweiter in Frankfurt

4.3.17 Wiesbaden Sarah kann Trail. Bei der Extreme-Version des **Nero-Berglaufs** in **Wiesbaden** stellte es die 28-jährige Engländerin im Trikot des TuS Griesheim eindrucksvoll unter Beweis. Nach 2:16:59 Stunden war sie mit satten 13 Minuten Vorsprung schnellste Frau auf der 25-km-Strecke. Etwa 900 Höhenmeter bergauf und 500 Höhenmeter bergab sind überwinden. Der berühmte Rodelhang, Höhepunkt auf der kurzen 8-km-Strecke, gleich zweimal. Was Sarah mit den Worten bestätigte: „Die Strecke war böse, besonders am Ende. Und es war wirklich warm für März.“

Aber auch die männlichen „jungen Wilden“ unter den TuS-Langstrecklern schlugen sich beachtlich. Nach recht unterschiedlichen Rennverläufen kamen drei von ihnen praktisch gemeinsam auf den Rängen 16 bis 18 ins Ziel: Jan Schäfer (M30) mit 2:11:08 Stunden, Florian Ruppert (M30) mit 2:11:08 und Chris Landsiedel (M20) mit 2:12:16 Stunden. Robert Nilsson lief in seinem vorerst letzten Rennen in unserer Region nach 2:24:50 h ins Ziel. Der 32-jährige Schwede geht nach etwa drei Jahren Darmstadt/Griesheim in seine schwedische Heimat zurück. Aslan Öztürk schließlich erreichte das Ziel nach 2:27:52 h ebenfalls noch in der ersten Hälfte des Läuferfeldes.

12.3.17 Frankfurt Bei schönstem Frühlingswetter waren in **Frankfurt** weit über 5000 Läufer beim **Halbmarathonlauf** von Spiridon Frankfurt am Start. Darunter mit Michael Obst vom TuS Griesheim ein Dauergast in Frankfurt. Mit dem zweiten Platz in der M45 zeigte Michael als 32. im Einlauf gute Form war sehr zufrieden über Platzierung und die Laufzeit von 1:18.39 Minuten. „Die Temperaturen waren super, der Wind war allerdings störender als zunächst gedacht. Insgesamt mag ich die Strecke, da sie relativ abwechslungsreich ist.“

Bekannt ist der Frankfurter City-Halbmarathon, der um 10 Uhr vor der Commerzbank-Arena gestartet wird, für seine schnelle Strecke entlang des Mains und durch die Stadtteile Niederrad und Sachsenhausen. Die Organisatoren verstehen sich laut Thomas Rautenberg von Spiridon Frankfurt „als Breitensportveranstaltung und sportliche Standortbestimmung im Frühjahr“.

Weitere vier Starter vom TuS Griesheim waren in Frankfurt dabei. So kam Chris Landsiedel (M20) nach guten 1:28:57 h ins Ziel. Stefano Simonetti lief in der M45 1:41:44 Stunden. Für Lucas Bussmann lief es in der M50 exakt nach Plan: „Der Lauf war super. Ich bin knapp unter 1:55 Stunden geblieben, wie ich mir vorgenommen hatte“. Ulli Löhr schließlich erreichte ebenfalls in der M50 mit 2:15:25 h das Ziel.

kh 14.3.2017

Die „Waldläufer“ beim Groß-Gerauer Frühjahrslauf

TuS-Projekt für Lauffeinsteiger „läuft“

25.2.17 Groß-Gerau Im Sommer des vergangenen Jahres begann man in der TuS-Leichtathletik, das Trainingsangebot um eine Gruppe zu erweitern, die sich speziell an Lauffeinsteiger richtet. Betreut von Astrid Schrädt, Griesheimerin und Trainerin, werden die Einsteiger an den Laufsport herangeführt.

Einzige Voraussetzung neben dem „Spaß an der Freud“ ist, dass man in der Lage ist, fünf Kilometer laufend zurückzulegen. Das daraus schnell 10 Kilometer oder sogar ein Marathon werden kann, haben einzelne Mitglieder der „Waldläufer“, wie sich die Gruppe inzwischen nennt, bereits unter Beweis gestellt. Wer mehr wissen und mitmachen möchte, erfährt mit einer E-Mail an astrid@tus-griesheim.de von Astrid Schrädt persönlich alles weitere.

Zuletzt am Faschingssamstag (25.2.) beim **Groß-Gerauer Frühjahrslauf** hat „Waldläufer“ Lucas Bussmann auf der **10-km**-Strecke überzeugt. „Schneller als selbst erwartet“ war der 50-Jährige von der Runde durch den Groß-Gerauer Forst zurück, nämlich nach 50:58 Minuten. Astrid Schrädt lief in der W50 mit 60:48 min ins Ziel.

Eigentlich waren sie alle Waldläufer, die 394 Teilnehmer des Frühjahrslaufs. Führt die beliebte und schnelle Runde doch zu 100 Prozent durch den Wald, diesmal bei besten Laufbedingungen mit Sonne, wenig Wind und Temperaturen von knapp 10°C. Kein Wunder, dass weitere TuS-Langstreckler das Angebot wahrnahmen.

Der schnellste von ihnen, Aslan Öztürk, lief mit 43:47 Minuten auf M30-Platz 9. Wie gewohnt auf's Podium lief Regina Blatz, mit 44.58 diesmal auf den zweiten Platz in der W55. Ulli Seifert, deren Training bereits auf den Ironman Regensburg als Saisonhöhepunkt ausgerichtet ist, holte sich mit 50:36 den fünften Rang in der W50. Esther Lippert schließlich vertrat am Faschingssamstag die Riege der Indianer. Die laufende Squaw, unterwegs leider von Wadenproblemen befallen, kämpfte sich durch und schloss mit 53:08 min als W30-Sechste ab.



kh 5.3.2017 Bilder: Hechler (1) Markus Heidl (1)

Faschingsdienstag: in diesem Jahr kein Frankensteinlauf

Liebe Freunde, Liebhaber und Gäste unseres **Castle Runs** von Griesheim auf die Burg Frankenstein am Faschingsdienstag.

Der Lauf findet in diesem Jahr **nicht** statt.

Das Trainerteam möchte stattdessen bald einen schönen Extra-Lauf mit Verpflegung an einem Samstag anbieten. Details folgen.

kh 24.2.2017

Abgeräumt beim Hessen-Cross in Trebur Drei Titel und vier dritte Plätze für die TuS-Crossläufer

19.2.17 Trebur Nur eine Woche nach den Hessischen Seniorenhallenmeisterschaften in Stadallendorf wurden in **Trebur** die **Hessischen Meistertitel im Crosslauf** vergeben. Mit drei Titeln und vier dritten Podiumsplätzen räumten die TuS-Leichtathleten, mehrheitlich die TuS-Damen, einmal mehr ordentlich ab.

Die altbewährte 1400-Meter-Runde in Trebur über Damm- und Wiesenpassagen, Teile der Aschenbahn und durch den Sand des Beachvolleyballfelds war auch im weitgehend trockenen Zustand durchaus kräftezehrend. Die erste „Bronzemedaille“ für das TuS-Team stand um 13:26 Uhr fest, als Annika Koch im Lauf der U20 über 4200 Meter nach 16:02 min als Dritte ins Ziel lief.

Dieselbe 3-Runden-Distanz hatten anschließend die Frauen und Seniorinnen zurückzulegen. „Kaputt“ war Tamara Krah im Ziel, aber als schnellste der Vereinskolleginnen in diesem Lauf mit einer tollen Leistung von 17:18 Minuten. Knapp dahinter sorgte unser schneller W40-Neuzugang Nicole Wagner mit 17:24 min für den nächsten dritten Podiumsplatz. Damit führte sie das W40/45-Team mit Gesa Kessler als W40-Fünfte (18:32) und Astrid Stubbe als W45-Sechste (21:25) zum Hessischen Meisterschaftstitel vor dem TSV Niederelsungen.

Auch in der W50/55 sorgten die TuS-Damen mit Marion-Peters-Karbstein (17:50), Regina Blatz (18:53) und Gabi Seim (19:21) für einen weiteren Mannschaftstitel. Regina lief zudem in der W55-Einzelwertung mit gutem Vorsprung zum Einzeltitel. Marion und Gabi hatten in der W50 einen schweren Stand gegen Gabi Baltruschat und Claudia Hille, sie holten sich am Ende den dritten und vierten Rang.

Bei den Männern gab es leider reichlich krankheits- und verletzungsbedingte Absagen. So fiel die M50/55 komplett aus, und in der M60/65 platzte die Mannschaft erst kurz vor dem Start. Auf den vier Runden über 5600 Meter gelang Klaus Hofmann in der M65 nach 27:18 min der Sprung auf Podiumsplatz 3. Rudolf Walter, derzeit mehr im Marathontraining zuhause, behauptete sich mit guten 28:46 min auf dem fünften Platz.

In der stark besetzten M30 holte sich Björn Kuttich nach langen 7000 Metern mit 23:52 min den tollen wie undankbaren vierten Platz. Nach 30:15 min lief Aslan Öztürk als Neunter ins Ziel.

Den letzten Schliff für den Meisterschaftscross hatten sich die TuS-Damen am **12.2.** ausgerechnet in der Halle von Stadallendorf geholt (siehe separater Bericht). Die Männer übten am gleichen Tag beim [Wolfskehlen-Cross](#). Altersklassensiege holten sich dort Björn Kuttich in der M30, Peter Krichbaum in der M55, Klaus Hofmann in der M65 und Esther Lippert in der W30.





Alle meine Mädchen...laufen auf dem Damm...Köpfchen in die Höhe...Füßchen in den Schlamm



Hessische Senioren-Hallenmeisterschaften in Stadtallendorf

Die Meisterwimpelsammlung geht weiter

12.2.17 Stadtallendorf Am 12. Februar war es wieder einmal so weit. Die Liebhaber von Hallenwettkämpfen trafen sich bei den **Hessischen Seniorenmeisterschaften** in Stadtallendorf zu ihren Titelnkämpfen. Und wie schon häufig kehrten die TuS-Leichtathletinnen der W40 und W50 als eine der erfolgreichsten Teams zurück nach Griesheim, mit 4 mal Gold, 3 mal Silber und 2 mal Bronze im Gepäck.

Unsere Mehrfachstarter müssen sich jeweils im Abstand von 60 Minuten regenerieren und auf die nächste Disziplin vorbereiten, ab 13 Uhr in der Reihenfolge 200m, 800m, 400m, Staffel und 3000m.

Der Erfolgsreigen begann mit dem dritten Platz von Gabi Seim über **200 Meter** in 32,74 Sekunden. Zwei Stunden später lief sie über **400 Meter** mit 73,10 sec zum Titel.

Deutlich mit 5 Sekunden Vorsprung fiel der Sieg von Gesa Kessler über **800 Meter** mit 2:48,58 min aus. Noch deutlich deutlicher machte es Astrid Stubbe in der W45. Nach 2:43,13 min musste sie im Ziel 25 Sekunden auf die Zweitplatzierte warten. In der W50 wurde Vera Schoormann mit 2:51,39 min von Gabi Baltruschat von der LG BSN auf den zweiten Platz verwiesen. Ebenfalls den zweiten Platz erlief sich die 4-mal-eine-Runde-**Staffel** in der Besetzung Seim/Kessler/Stubbe/Wagner.

Das abschließende **3000-Meter**-Rennen nutzte Nicole Wagner zu einem weiteren W40-Hessentitel. Mit 11:36,67 min hält sie jetzt auch den TuS-Vereinsrekord über die 3000 Hallenmeter. Vera Schoormann lief in der W50 mit 12:56,67 erneut auf den zweiten Platz hinter Gabi Baltruschat. Nur knapp 3 Sekunden schließlich fehlten Gesa Kessler nach 12:33,93 min zum zweiten Platz in der W40.

kh 20.2.2017

Jügesheimer Winterlauf: Erfolge in Serie

Goldene Schuhe für Tammy Krah und Michael Obst

4.2.17 Jügesheim Für die TuS-Langstreckler ging die 37. **Jügesheimer Winterlaufserie** am 4. Februar äußerst erfolgreich zu Ende. Jeweils am ersten Samstag der Monate November, Dezember, Januar und Februar pilgerten etwa 400 Läuferinnen und Läufer nach Jügesheim, um die schnelle **10-km**-Wendepunktstrecke unter die Füße zu nehmen. Die besten drei der vier Läufe gehen in die Serienwertung ein.

Eine imposante Seriensieger-Serie hat Michael Obst hingelegt. „Auch wenn die Mehrheit der Läufe in diesem Winter suboptimal war, hat es dennoch zum dritten Schuh gelangt“, freute sich Michael über den Erfolg in der M45, mit dem er seine Siege im letzten Winter und im Winter 2013/14, damals noch in der M40, wiederholte. Die diesjährigen 10-km-Zeiten von 35:40, 35:55 und 36:07 Minuten führten ihn in der Gesamtwertung auf den zehnten Platz. In der Mannschaftswertung führte er das Team Obst/Schäfer/Ruppert damit auf den dritten Platz.

Noch weiter vorn als Gesamtsechster war Björn Kuttich. In der M30 sicherte er sich mit zweimal 34:44 und einmal 34:02 min den zweiten Platz in der M30. Ebenfalls auf Gesamttrang 6 holte sich Tamara Krah den Seriensieg in der weiblichen Hauptklasse. Mit 40:47 min im November erstmals einer 40er-Zeit, 43:10 im Januar und 41:04 min im Februar war der AK-Sieg nie gefährdet. Mit drei 36er-Zeiten sicherte sich Jan Schäfer den zweiten Platz in der männlichen Hauptklasse. 36:26, 36:16 (persönliche Bestzeit) und 36:25 zeugen von stabiler Form auf hohem Niveau.

Als Fünfter der M30 schloss Florian Ruppert die Serie mit drei Sub-40-Läufen ab (39:51, 39:15, 39:57). Den vierten M60-Platz sicherte sich Thomas Renger mit 51:15, 51:45 und 50:51 min).

Außerhalb der Serie liefen am 3. Februar TuS-Triathlet Marius Overdieck zu 34:18 und Chris Landsiedel zu 40:20 min.



Schuhgalerie 2017: Tammy, Michael, Jan und Björn



Schuhmuseum: das Triple von Michael Obst

kh 6.2.2017 Bilder: Obst (1) Kuttich (1)

Schnelle „TuS Mädels“ bei der Marathonstaffel... ...auf der Jubiläumsveranstaltung in Mörfelden

22.1.17 Mörfelden 40 Jahre **Marathonstaffel** der SKV Mörfelden. Für das stolze Jubiläum am 22. Januar hatte TuS-Leichtathletiktrainerin Kathrin Witteborg drei Staffeln aus den Reihen der TuS-Leichtathleten zusammengestellt.

Bei minus 10 Grad am frühen Sonntagmorgen, aber problemfrei zu belaufender Strecke durch den Mörfelder Wald, präsentierte sich vor allem die TuS-Frauenstaffel sehr stark. „Die TuS Mädels“, so der offizielle Staffeldname, rannten auf den 4 mal 10,55 Kilometern nach 3:04:43 Stunden auf den zweiten Platz in der Frauenwertung. Nur die Staffel des ASC Darmstadt war schneller, was vor allem der weiblichen Tagesbestzeit ihrer Spitzenläuferin Simone Raatz zu verdanken war. Mit Marion Peters-Karbstein (46:08 min), Tammy Krah (44:35), Sarah Overington (46:03) und Noëlle Behringer (47:59) lief das Quartett die drittschnellste Zeit aller seit 1978 in Mörfelden gestarteten TuS-Frauenstaffeln.

Beachtlich schlug sich auch die Mixed-Staffel der TuS-Leichtathleten. Den sechsten Platz machte Schlussläufer Keijo Buss mit flotten 40:01 min klar, davor liefen Startläuferin Kathrin Witteborg (48:46), Andreas Röth (51:30) und Esther Lippert (51:02 min). Den elften Platz in der Masterswertung der über 40-Jährigen sicherte sich die TuS-Mastersstaffel mit Dieter Kleinfeldt (52:33), Heiko Witteborg (44:41), Thomas Renger (53:53) und Matthias Fengler (45:33).

21.1.17 Seligenstadt Jubiläum auch in Seligenstadt am 21. Januar bei schönstem Sonnenschein. Die **Winterlaufserie** über 5 und 10 Kilometer befindet sich ebenfalls im 40. Jahr. Für das stattliche TuS-Aufgebot in Seligenstadt sind in diesem Winter vor allem die TuS-Triathleten verantwortlich. Als einziger TuS-Leichtathlet bestreitet Jan Schäfer die 5-km-Serie. Mit dem siebenten Platz im Einlauf in 17:58 Minuten kam der 30-Jährige wieder nahe an seine im Dezember gelaufene Bestzeit von 17:40 min heran.

Nur wenige Sekunden am Gesamtsieg vorbei lief mit 16:10 min der 20-jährige TuS-Triathlet Lucas Braun. Mit 16:59 min folgte Vereinskollege Marius Overdieck auf Rang 5. Auch Leon Weber (18:53), Jörg Hammann (21:04) und Jan Ripper (24:47) nutzten die 5-km-Distanz im Seligenstädter Wald als willkommene Wettkämpfe aus dem Aufbautraining heraus.

22.1.17 Goldbach Nadine Richter heißt die Siegerin der **Serienwertung** bei der kultigen **Wintercross-Laufserie** des TV Goldbach auf der beliebten anspruchsvollen 10-km-Waldstrecke an der Edelweiß-Kapelle. Mit dieser tollen Leistung verabschiedete sich die 34-jährige Bürokauffrau leider beim TuS Griesheim. Nach beruflichen Veränderungen und dem Umzug in die Rhön ist die räumliche Entfernung einfach zu groß geworden.

kh 25.1.2017 Weitere Berichte: [LaufReport Mörfelden](#) [LaufReport Goldbach](#)

Björn Kuttichs Heimsieg in der Suppenschüssel Erfolgreiche TuS-Läufer in Offenbach und Jügesheim

14.1.17 Offenbach Wie für einen knackigen Crosslauf geschaffen ist die Offenbacher „Suppenschüssel“, jene kreisrunde Mulde mit etwa 100 Metern Durchmesser im Leonhard-Eißnert-Park. Auf dem kreuz und quer durch die Schüssel abgesteckten Parcours läuft man beim **Suppenschüssel-Cross** pro Runde 6-mal hoch und runter bei jeweils etwa 5 Metern Höhenunterschied. Mit dem „Anlauf“ durch das Wiesengelände des Eißnert-Parks kommen pro Runde etwa 1400 Meter zusammen.

Für Björn Kuttich im Trikot des TuS Griesheim war es ein erfolgreiches Heimspiel. Der frisch gebackene Doktor der Physik, seit einigen Jahren im TuS Griesheim aktiv, ist beim Ausrichter Offenbacher LC groß geworden, wo sein Vater Diethelm seit langen Jahren als Abteilungsleiter die Geschicke des Vereins bestimmt. Als Björn an diesem Samstagnachmittag auf der **Langstrecke** über 6 Runden zum fünften Mal in die Suppenschüssel eintauchte, hatte er die vierköpfige Spitzengruppe bereits gesprengt, und sein Erfolg auf seiner Hausstrecke mit 31:50 Minuten stand außer Frage.

Als vierte Frau des Rennens freute sich mit Marion Peters-Karbstein nach 39:03 min eine weitere TuS-Athletin, für die der Sieg in ihrer Altersklasse W50 beinahe selbstverständlich ist. Die erfolgreiche TuS-Langstrecklerin hat in diesem Jahr etliche Titel auf nationaler und Landesebene zu verteidigen.

Auch auf der **Mittelstrecke** über 4000 Meter reihte sich bei den TuS-Crossläufern ein Altersklassensieg an den nächsten. Neuzugang Nicole Wagner holte sich beim ersten Start für den TuS Griesheim mit 19:38 min den Sieg in der W40. Die zuvor für den TV Trebur startende Athletin verstärkt ab dieser Saison das W40-Damenteam des TuS. In der W55 war Regina Blatz nach 21:02 min der Sieg nicht zu nehmen. Die M65 schließlich gewann Klaus Hofmann mit 22:09 Minuten. Für ihn war es im ersten Laufwettkampf seit 18 Monaten „einfach nur schön, wieder ab und zu dabei sein zu können.“

7.1.17 Jügesheim Dass Björn Kuttich wieder gut in Form kommt, hatte er schon am 7. Januar bei der **10-km-Winterlaufserie in Jügesheim** bewiesen. Im dritten Lauf der Serie lief er bei klirrender Kälte mit 34:42 Minuten als Siebter und schnellster TuS-Langstreckler und M30-Sieger ins Ziel. Michael Obst setzte seine Jügesheim-Serie mit 35:53 als M45-Zweiter fort. Zur persönlichen Bestzeit von 36:13 min lief Jan Schäfer in seiner neuen Altersklasse M30. Ebenfalls in der M30 erreichte Florian Ruppert nach 39:09 min das Ziel. In der M60 startete Thomas Renger auch im dritten Serienlauf, mit 51:31 wurde der M60er Sechster. Ulrich Löh (M50) schließlich bewältigte die Wendepunktsrecke in 55:45 min.

Zeitlich nahe zusammen laufen in der Regel die beiden W20-Läuferinnen Tammy Krah und Sarah Overington. TuS-Lauftrainerin Tammy Krah hatte mit exakten 43:00 Minuten auf Platz 8 die Nase vorn. Ihre Freundin Sarah Overington, seit einem Jahr in Darmstadt arbeitende Engländerin, lief nach 43:16 min ins Ziel.

8.1.17 **Ffm-Kalbach** In der Leichtathletikhalle des Sport- und Freizeitzentrums in Frankfurt-Kalbach wagte sich Keijo Buss am 8. Januar an die 800-m-Strecke. Die vier Hallenrunden absolvierte er inmitten des schnellen Männerfeldes in flotten 2:11,20 Minuten.

kh 5.1.2017 Weiterer Bericht: [LaufReport](#)

[Start](#)