

Zum Pressearchiv: [2016](#) [2015](#) [2014](#) [2013](#) [2012](#) [2011](#) [2010](#) [2009](#) [2008](#) [2007](#) [2006](#) [2005-2000](#)
[Start](#) [Start](#)



Griesheimer Silvesterlauf: Ganz in Weiß **Stimmungsvoller Jahresausklang mit guten Laufleistungen**

31.12.16 Griesheim Nicht schlecht staunten die anreisenden Athleten, aber auch das einheimische Griesheimer Orgateam aus der TuS-Leichtathletikabteilung am frühen Silvestermorgen über das stimmungsvolle Weiß im Griesheimer Stadtwald. Eine prachtvolle Winterlandschaft mit Raureif an Bäumen und Büschen und ein Zentimeterchen Schnee auf dem Boden. Wasserdampf, Nebel, Kondensationskerne und die frostige Inversionswetterlage machten die romantische weiße Pracht möglich, die so unromantisch „Industrieschnee“ genannt wird.

321 Läuferinnen und Läufer genossen die besondere Stimmung und machten sich auf den Laufweg. 10 km, 5 km und der 1,1 km lange Schülerlauf standen auf dem Programm des **21. Griesheimer Silvesterlaufs**.

Schülerlauf: Selgros-Bälle für Alle

Im Schülerlauf über 1,1 Kilometer, gestartet um Punkt 11 Uhr, dauerte es gerade mal viereinhalb Minuten, bis mit David Griesar vom TV Seeheim der 11-jährige Sieger ins Ziel lief. Mit einigen Sekunden Vorsprung gab er einem U10-Trio vom MTV Urberach das Nachsehen: Prince Gowin mit 4:37, Mika Siebenborn mit 4:40 und Luis Mlotek mit 4:43 min. Bei den Schülerinnen setzte sich Sarah Köcher (LG Odenwald) mit 4:55 am Ende gegen Kea Kappes (TV Traisa) mit 4:57 durch.

Vom Ausrichter TuS Griesheim waren am Start: Sean Kindervater (6./U12, 5:21), Lea Sophie Petry (4./U12, 5:43), Isa Nützel (6./U12, 6:37), Mattis Becker (5./U8, 6:52) sowie Jannik Breitenstein (6./U8, 6:52) und seine Schwester Hanna (5./U8, 7:51 min).

Ein Highlight erwartete die jungen Athleten im Rahmen der Siegerehrung. Neben der Urkunde erhielt jeder Teilnehmer des Schülerlaufs den griffigen weißen, annähernd handballgroßen Selgros-Ball. Der Griesheimer Selgros-Großmarkt unterstützt die Laufveranstaltungen der TuS-Leichtathletik regelmäßig auch mit der Ausstattung der Kaffee- und Wursttheke und mit diversen Goodies und Sachpreisen für die Siegerehrung.



5-km-Lauf: Sebastian Hanson vor Jannik Oeler

Einen Start-Ziel-Sieg über 5 km in 16:21 Minuten legte mit Sebastian Hanson der junge schnelle Griesheimer Mittelstreckler vor, der lange Jahre beim TuS Griesheim trainierte. Mit seinem Studium in Mannheim hat er sich vor einem Jahr der MTG Mannheim angeschlossen. Mit Jannik Oeler sicherte sich ein TuS-Triathlet in 16:28 min den zweiten Platz knapp vor Fabian Müller von der LG farbtex Nordschwarzwald. Den Sieg bei den Frauen sicherte sich mit Lucie Kammer eine 17 Jahre junge Triathletin vom DSW Darmstadt nach 20:16 min.

Zahlreiche Podiumsplätze konnte der TuS Griesheim bei seinem „Heimspiel“ zum Jahresabschluss verbuchen. So liefen auf den dritten Platz Miguel Liakidis Alvez mit 19:16 in der U18, Jan Ripper mit 25:06 in der U20 und Wolf Iffland mit 26:27 in der U14. Ebenfalls dem TuS gehören der M75-Sieger Karlheinz Schilling (28:17) und die W75-Siegerin Ingrid Grimm (41:53 als Walkerin) an.

Den zweiten Platz in der W50 erlief sich Astrid Schrädt mit 29:24 min. Die engagierte Trainerin der „Waldläufer“, der Laufeinsteigergruppe bei den TuS-Leichtathleten, betreute aus ihrer Gruppe drei weitere Silvesterläufer: Robert Lewandowski, mit 25:46 Fünfter der M40, Deborah Götzl, die W20-Fünfte mit 33:06, und Erik Spieß (26:07 min).



10-km-Lauf: Zehnder-Comeback vor zwei TuS-Triathleten

Im Hauptlauf des Silvestertages über 10 km hatte Sieger Jürgen Zehnder einen schweren Stand gegen den jungen TuS-Triathleten Lucas Braun. Am Ende setzte sich der Pfungstädter im ersten Wettkampf nach langer schwerer Verletzungspause nach 34:36 min mit drei Sekunden Vorsprung durch. Bereits als Vierter lief Daniel Schmoll, Cheftrainer der TuS-Triathleten, mit 35:32 min ins Ziel. Die U20 sicherte sich Leon Weber, ebenfalls TuS-Triathlon.

Karsten Schmidt-Schoormann zeigte mit 42:25 in der M50 einen guten Lauf, ebenso wie Sarah Overington als W20-Zweite mit 44:48 min. Der Sieg bei den Damen ging mit 39:58 min klar an Alexandra Rechel vom ASC Darmstadt.

In der Mannschaftswertung setzten sich die TuS-Triathleten mit Braun/Schmoll/Weber klar gegen die Konkurrenz vom Triathlon Team DSW Darmstadt mit Mokros/Stücher/Kirmaier durch.

Mit Blick auf die TuS-Laufhistorie interessant war ein Besuch aus Chemnitz, der über die 5 km startete. Heiko Schinkitz, heute 60 Jahre alt. Mit 41 Jahren stellte er am 3. Oktober 1997 mit 30:11 Minuten den heute noch gültigen Streckenrekord auf der 10-km-Strecke des Internationalen Griesheimer Straßenlaufs auf. Der jetzige Chemnitzer Stadt-Sportbundpräsident zählte zu den fünf besten Läufern in der DDR und wurde auch Seniorenweltmeister. Beim Silvesterlauf gewann er jetzt mit 19:36 min locker seine Altersklasse M60.

kh 5.1.2017 Bilder: Heß (1) Schrädt (1)

Griesheimer Silvesterlauf: 2 Stunden früher als gewohnt Am 31.12. wird bereits ab 11 Uhr gestartet

Bereits ab 11 Uhr, also 2 Stunden früher als gewohnt, wird in Griesheim am Silvestertag das Ende des Laufjahres eingeläutet. Dem vielfachen Teilnehmerwunsch nach dem Motto "früher laufen - entspannter feiern" hat die TuS-Leichtathletikabteilung als Veranstalter gerne entsprochen. Die **21. Auflage des Griesheimer Silvesterklassikers** steht am Silvestertag an. Auf den bewährten Strecken auf gut befestigten Forstwegen im Griesheimer Stadtwald werden 5 km, amtlich vermessene 10 km und der Schülerlauf über gut einen Kilometer angeboten.

Der erste Startschuss um 11 Uhr gilt den Schülerinnen und Schülern bis 11 Jahre für den 1100-Meter-Kurs. Um 11.15 Uhr folgt der 5-km-Lauf, der besonders auch für Laufeinsteiger und Walker bestens geeignet ist. Um 12 fällt der Startschuss zum Hauptlauf über 10 Kilometer.

Start und Ziel befinden sich wie gewohnt am Waldspielplatz in der Goethestraße. Unmittelbar daneben in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule befinden sich Meldebüro, Kuchentheke und Siegerehrung.

Ob auf Zeit gerannt oder "nur so" als lockeren Schlussakt des Laufjahres dabei sein - die TuS-Leichtathleten freuen sich auf jeden Silvester-Runner.

Die günstige Online-Anmeldung im Internet ist bis einschließlich Donnerstag (29.12.) geöffnet auf <http://sport-in-suedhessen.de/silvesterlauf/anmeldung>. Nachmeldungen für Spätentschlossene sind am Veranstaltungstag im Meldebüro möglich.

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 22.12.2016

Auf und ab in Teneriffa Ute Diefenbach beim Marathon de Santa Cruz de Tenerife

6.11.16 Santa Cruz de Tenerife Unsere TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach, Weltreisende in Sachen Laufurlaub, startete am 6. November bei der 3. Auflage des **Marathon de Santa Cruz de Tenerife** in der Hauptstadt der Urlaubsinsel Teneriffa.

Die „sehr treue, edle und unbesiegte Stadt, Hafen und Ort des Heiligen Kreuzes von Sankt Jakob“, so die Übersetzung des vollständigen Stadtnamens „Muy Leal, Noble e Invicta Villa, Puerto y Plaza de Santa Cruz de Santiago“, stellt den Läufern drei Streckenlängen zur Auswahl: 8 km, Halbmarathon und Marathon. Je kleiner die Distanz, desto höher stiegen die Teilnehmerzahlen. Ich war eine von 1.480 Startern, die die 8-km-Strecke erfolgreich absolvierte. 960 Athleten bewältigten den Halbmarathon und 262 finishten den Marathon.

Für alle Sportler befanden sich Start und Ziel auf der Plaza Espania direkt am Hafen.

Sonntagmorgen 9 Uhr. Das Wetter meinte es viel zu gut mit uns. Wolkenfreier Sonnenhimmel, 26 Grad im Schatten, der Schweiß lief schon beim blanken Herumstehen.

Mit einer halben Stunde Verspätung fiel um 9.30 Uhr der Startschuss. Das anfängliche Getümmel verlief sich recht schnell, da wir auf der breiten Avenida Maritima, direkt am Meer, unterwegs waren. Erst war noch alles eben, doch nach einem Kilometer nach dem Rechtsabbiegen auf die Avenida tres de Mayo war Schluss mit lustig. Wir liefen Richtung Innenstadt, gut 2 Kilometer steil bergauf. Hier wurde das Getümmel wieder größer, da viele Läufer jetzt nur noch gingen oder gar stehen blieben.

Endlich oben angekommen war die Hoffnung auf ein wenig geradeaus oder vielleicht ein bisschen bergab laufen nur sehr kurz. Gefühlte 400 Meter.



Dann bogen wir rechts ab und liefen weiter bergauf, immer höher und höher, immer weiter weg vom Meer. Dazu die gnadenlose Sonne, immer von vorne, mal rechts, mal links. Jetzt merke man, dass sich das Läuferfeld erheblich ausdünnte. Immer mehr Läufer massierten sich die Waden oder machten am Rand Dehnübungen.

Waren wir am Anfang doch etwas zu schnell??? Aber irgendwann musste es doch wieder bergab Richtung Hafen gehen! Das Verhältnis bergauf/bergab war jedoch laut einheimischen Läufern 70 zu 30. Die letzten 1,5 km führten durch die belebte Altstadt von Santa Cruz, am Markt vorbei und wieder zurück zum Meer. Jetzt mussten die Kraftreserven mobilisiert werden, um die letzten 200 m lachend, sich freuend und gesund ins Ziel zu laufen.

Es ist ja nicht so, dass ich meine Laufzeit nicht im Auge behalte. Ich hatte schon Laufzeitwünsche, die nicht immer so eintreffen, wie ich es gerne hätte. Aber heute war mein Tag, schneller als geplant! Trotz der anspruchsvollen Strecke und der gnadenlosen Sonne war ich in 40 Minuten im Ziel und konnte mich über den 2. Platz in meiner Altersklasse sehr freuen.

kh 22.12.2016 Bilder: Diefenbach (2)

Griesheimer Sportlerehrung 2016

24.11.16 Griesheim Kaum zurückgekehrt aus Australien von den Seniorenweltmeisterschaften, stand für „die Schoormänner“ Vera und Karsten die Einladung zur **Sportlerehrung der Stadt Griesheim** an. In diesem Jahr standen die beiden auf Weltmeisterschaftsebene alleine auf der Bühne, kein anderer Griesheimer Sportler war im Jahr 2016 auf Weltmeisterschaftsebene so erfolgreich.

Die **TuS-Leichtathletik** insgesamt war mit **18 Personen** auf der Ehrung herausragend vertreten. Große Erfolge auf nationaler Ebene (insbesondere durch die schnellen Mädels der W50 mit 11 deutschen Meisterschaften im Einzel und in Staffeln) sowie auf regionaler und Kreisebene wurden erzielt. Auch die Jugend war bereits im September mit 12 Personen auf der Jugendsportlerehrung in der Wagenhalle bestens vertreten.



Allen Geehrten an dieser Stelle noch einmal der Glückwunsch des Abteilungsvorstands - an die Athleten und ebenso an das Trainerteam, deren Anteil an den Erfolgen nie vergessen werden darf!

WM-Ebene: Vera Schoormann, Karsten Schmidt-Schoormann

Nationale Ebene: Birgit Adler, Regina Blatz, Gesa Kessler, Claudia Koch, Marli Lenhardt, Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann, Gabi Seim, Astrid Stubbe.

Auf Hessenebene Petra Bischof, Dieter Kleinfeldt.

Regionalmeister Noëlle Behringer, Tamara Krah, Chris Landsiedel, Michael Obst, Axel Seipel.



Dazu aus dem Jugend-/Schülerbereich:
Auf Hessenebene Niklas Hassa, Benedikt Haug.
Regionalmeister Annika Koch, Meike Kohlenberger, Jana Lewandowski, Simeon Leichtweiß.
Kreismeister Yones Leon Attari, Marius Hartig, Erik Keth-Benitez, Tim Peters.

kh 27.11.2016 Bilder: Heitzenröder (2)

Gelebte Träume: mit zweimal Bronze zurück von der Leichtathletik-WM Vera und Karsten Schmidt-Schoormann bei der Senioren-WM in Perth

Okt/Nov. 2016 Perth/Australien Sie haben ihn wahr gemacht, den Traum von der Teilnahme an den Senioren-Weltmeisterschaften der Leichtathletik. Vera Schoormann und ihr Mann Karsten (beide 51) von der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim. Vera, die national sehr erfolgreiche Mittelstrecklerin und Sprinterin. Karsten, der Langstreckler und Ironmantriathlon-Finisher. Vom **26. Oktober bis 6. November** wurde die [Senioren-Weltmeisterschaft](#) der Leichtathleten in **Perth** an der Westküste Australiens ausgerichtet. 20 Stunden Anreise wurden bei Ankunft mit Frühling in Down-Under bei knapp 30° C belohnt.



Jetlag? Müdigkeit? Egal! Ein Tag Zeit zum Ankommen musste reichen. Abends gab es eine liebevoll vorbereitete Willkommenszeremonie für die über 4.000 Teilnehmer aus 80 Ländern (darunter 186 Deutsche) im Alter von 35 bis 97 Jahren: der Einlauf der Nationen am großen Peer in der Innenstadt von Perth - Gänsehaut pur!

Bereits am zweiten Tag stand für Karsten und Vera der **Crosslauf** auf dem Plan. Gelaufen wurden 8 km bei angenehmen 25 Grad auf flachem Wiesengelände in einem Park. Hier ging es dem Team vor allem um die Mannschaftswertungen. Vera lief als 17. Frau der W50 ins Ziel und erreichte mit der Mannschaft den 4. Platz. Karsten erkämpfte sich den 21. Rang und mit dem „Team Germany M50“ die Bronze-Medaille. Superstimmung im deutschen Team!

Die folgenden Tage standen für Vera im Zeichen der Stadion-Wettbewerbe, zunächst mit den **800-m**-Läufen. Samstags als Vorlaufvierte für den Endlauf qualifiziert, erreichte sie am Montag im Finale einen guten 10. Platz mit 2:39,16 Minuten - eine starke Leistung im Bestzeitbereich.

Am Mittwoch im **400-m**-Halbfinale verpasste sie nach 71,66 sec auf Rang 11 nur knapp das Finale der schnellsten 9 Läuferinnen.

Freitag und Samstag standen die **1500 Meter** auf dem Plan. Mit 5:28,79 min gelang Vera als Vorlaufvierte erneut der Einzug ins Finale. Hier lief sie wiederum auf Platz 11 mit 5:25,34 min.

Am letzten WM-Veranstaltungstag stehen traditionell der Marathonlauf und die Staffeln auf dem Programm. Für die **Marathon**läufer herrschten am 6. November schwere Bedingungen. Trotz des frühen Starts um 6 Uhr morgens war gegen Hitze und starken Wind anzukämpfen. Angestrebte Zeiten wurden allesamt nicht erreicht. Karsten lief als schnellster deutscher Mann hoch motiviert nach 3:24:51 Stunden ins Ziel. Schade, dass die deutsche M50-Mannschaft den ersehnten Medaillenrang nur denkbar knapp verpasste. Dennoch, der ungeliebte Platz 4 war eine sehr gute Platzierung.



Crossteam Germany W50 mit Vera / Crossteam Germany M50 mit Karsten

Zum Abschluss der Wettbewerbe traten im Stadion die Staffeln an. Da die beiden vermeintlich stärksten 400-m-Läuferinnen der deutschen **W50-Staffel** verletzt waren, wurde mit zwei Ersatzläuferinnen gelaufen. Vera als schnellste Läuferin des Quartetts führte die Staffel als Schlussläuferin nach 4:59,94 min sicher zum 3. Platz und damit zur erhofften Medaille.



Vera auf dem Weg zu WM-Staffelbronze



Karsten im Crossteam Germany M50

„Mit bloßen Zahlen alleine ist das Erlebte bei dieser Weltmeisterschaft nicht zu beschreiben“, schwärmt Vera Schoormann. „Es war diese wunderbare Stimmung, die herrschte, diese Altersklassen-Sportler, die allesamt stets sportlich und fair miteinander umgingen, das schöne Gefühl dazu zu gehören, dieses atemberaubend schöne Land, das uns so freundlich aufgenommen hat, die Frühlingssonne (auch wenn sie den Marathonis arg zu schaffen gemacht hat), die Traumstrände, die Kängurus, die Papageien.....“

Mit je einer Bronzemedaille im Gepäck ließ sich nun entspannt noch zwei Wochen Urlaub anhängen. Die Reise nach Sydney und die Fahrt im legendären „INDIAN PACIFIC“ zurück nach Perth wurde genossen. Der „Indian Pacific“ ist ein Fernzug, der den fünften Kontinent von Ostküste zu Westküste durchquert. Die planmäßige [Fahrzeit](#) des sage und schreibe 750 Meter langen Zuges für die 4352 Kilometer lange [Strecke](#) beträgt rund 65 Stunden.

Wieder zurück in Darmstadt wird nun erneut trainiert. „Wer weiß, vielleicht sind wir ja 2018 wieder dabei“, spekuliert Vera bereits. „Dann sind die Weltmeisterschaften in Malaga, Südspanien.“

vs/kh 24.11.2016 Bilder: Schoormann (5) Videos: <https://livestream.com/spectrumtv/Perth2016>

Abgeräumt in Trebur - abgetrailt beim Platinman Die TuS-Läufer weiter auf der Erfolgsspur

11.11.16 Trebur Die achte Auflage der **Laufnacht Trebur** fand erneut auf dem 1030 Meter langen attraktiven Rundkurs in der Ortsmitte statt. Ein speziell ausgeleuchteter Start- und Zielbereich sowie Musikgruppen und die Zuschauer am Streckenrand sorgen beim Lauf durch die Abendstunden für eine einzigartige Atmosphäre.

Den Dreifachtriumph der TuS-Ladies konnte nur Irene Bell vom Team der „LG BSN Ladies plus“ aus Bad Soden/Neuenhain verhindern. Nach 11:42 Minuten war sie in der WOMEN'S-CHALLENGE über etwa 3,1 km nach langgezogenem Endspurt 8 Sekunden vor ihrer Dauerkonkurrentin Marion Peters-Karbstein, 19 Sekunden vor Noëlle Behringer und 27 Sekunden vor Gesa Kessler im Ziel. In der Teamwertung aber hatten die TuS-Damen die Nase vorn, sie waren insgesamt um eine Minute schneller als die „LG BSN Ladies plus“.

Gleich anschließend um 20.25 Uhr im Teamrun, der Staffel über dreimal eine Runde, mussten/wollten alle drei TuS-Damen noch einmal ran. Hinter der jungen Frauenstaffel des TV Groß-Gerau holten sich die „TuS Griesheim Ladyrunners“ mit Marion Peters-Karbstein, Noëlle Behringer und Sarah Overington nach 10:46 min den zweiten Platz. Die zweite TuS-Staffel mit Gabi Seim, Astrid Stubbe und Gesa Kessler liefen als „TuS Griesheim Nightrunners“ als Vierte ins Ziel.

In der MEN'S-CHALLENGE der Männer wurden etwa 5,1 km gelaufen. Hier lief Keijo Buss als Neunter im Einlauf mit 18:21 min auf Platz 3 der M20. Michael Hannewald kam mit 19:30 min auf den neunten Platz in derselben Altersklasse.

11.11.16 Hennef Bis nach Hennef im Rhein-Sieg-Kreis fuhr eine sechsköpfige TuS-Athletencrew für die Teilnahme am **Platinman**, einem bergigen Trail Run über 26 km mit 815 Höhenmetern, inklusive einem Streckenabschnitt mit 52 Prozent Steigung. Bei strahlendem Sonnenschein und bester Laune wurden flotte Zeiten gelaufen. Aslan Öztürk, Sarah Overington



und Tammy Krah waren als schnellste TuS-ler praktisch zeitgleich unterwegs, nämlich 2:28:38 Stunden plus 2 bzw. 6 Sekunden. Sarah und Tammy liefen damit auf die Podiumsplätze 2 und 3 der W25. Auch Georg Fischer schaffte mit 2:38:33 Std. als Dritter der M55 den Sprung aufs Podium.

19.11.16 Lorsbach Andreas Röth und Klaus Hofmann sind die derzeit aktivsten Duathleten in den Reihen des TuS Griesheim. Nach dem Hugenotten-Duathlon in Neu-Isenburg am 6.11. und dem Rüsselsheimer Rüsselcross am 12.11. stand am 19. November der dritte und anspruchsvollste Duathlon auf dem Programm. In Hofheim-Lorsbach beim 17. **Lorsbacher Crossduathlon** waren zweimal 5 Kilometer mit giftigen Steigungen in hügeligen Gelände zu laufen und dazwischen auf dem Rad 20 km mit gut 500 Höhenmetern kreuz und quer durch den Schinderwald zurückzulegen.

Bei wider Erwarten besten Bedingungen - beim Crossduathlon bedeutet das Sonne von oben und Matsch von unten - fuhren und liefen beide Griesheimer auf das Podium. Andreas Röth war als Zweiter der M50 nach 1:54:10 Stunden im Ziel. Klaus Hofmann als „leider wieder einmal ältester“ der 95 Teilnehmer holte sich nach 2:13:23 Std. den dritten Platz in der M60.

Winterlaufserien zum Zweiten

19.11.16 Rüsselsheim/Seligenstadt Zeitgleich fanden die beliebten Winterlaufserien in Rüsselsheim am 19. November ihre Fortsetzung bzw. in Seligenstadt ihren Auftakt. Am **Lindensee** in Rüsselsheim blieb Niels Vossel über 15 km mit 59:38 als neunter Läufer und M35-Zweiter noch unter einer Stunde. In der M60 kam Thomas Renger nach 1:16:24 Std. ins Ziel.

In **Seligenstadt** war der TuS Griesheim bei hervorragendem Laufwetter insbesondere durch die TuS-Triathleten stark vertreten. Auf der 5-km-Strecke durch den Seligenstädter Wald, aufgrund der Regenfälle in den vergangenen Tagen in weiten Teilen mit Cross-Charakter, lief Lucas Braun nach 17:08 Minuten ungefährdet als Gesamtsieger ins Ziel. Max Hammann gewann als Dritter die MJB mit 18:05 min. Leon Weber holte sich in der MJA mit 22:44 ebenfalls den dritten Platz. Zweite der W14 wurde Sophia Hammann mit 25:47 min. Dazu kommt der W55-Sieg von Leichtathletin Regina Blatz als Gesamtdritte mit 21:59 min.

Der Trainer der TuS-Trias, Daniel Schmoll, holte sich derweil im Rennen über 10 km mit 37:56 min den zweiten Platz in der M30. Ebenfalls Zweiter in der M50 wurde Gerd Geisenhof mit 40:52 min.

Eine weitere Winterlaufserie mit insgesamt 9 Laufsonntagen wurde bereits am 6. November in **Goldbach** gestartet - die legendäre "Cross on Edelweiß"-Laufserie. Beim Auftakt am 6.11. war Nadine Richter mit 43:20 min als Zweitplatzierte nur 20 Sekunden hinter der Frauensiegerin Simone Blumör im Ziel. Am 13. November trennten die beiden in gleicher Reihenfolge nur 17 Sekunden, bei ganz ähnlichen Laufzeiten von 43:05 und 43:22. Der Kampf um die Serienwertung bleibt spannend.

kh 24.11.2016 Bilder: Krah (3)

Im Dutzend in Jügesheim - Zu zehnt beim Frankfurt Marathon Und 4 Kreismeister beim Dieburg-Cross

5.11.16 Jügesheim Ein sportliches erstes Novemberwochenende liegt hinter den TuS-Leichtathleten. So war man allein in Jügesheim beim Start der **Winterlaufserie** mit zwölf Athleten stark vertreten. Weder vom Sauwetter noch von aufgeweichten matschigen Waldwegen noch von der baustellenbedingten, aber dennoch vermessenen Streckenänderung in Form einer Wendepunktstrecke ließ man sich abhalten, mit guten Leistungen in die 10-km-Serie einzusteigen.

Für Michael Obst lief der Wiedereinstieg nach ausgeheiltem Bänderriss sehr zufriedenstellend. Nachdem es „in den letzten zwei Wochen mit dem Tempo erfreulich aufwärts ging“, holte er sich mit 36:40 Minuten auf Anhieb den Sieg in der M45. Große Freude herrschte auch bei Tamara Krah. Nicht nur wegen der leckeren Waffeln nach dem Zieleinlauf. Nein, vor allem wegen der neuen persönlichen Bestmarke von 40:47 ist sie „jetzt so weit, wie ich erst im Februar sein wollte“. Einen Platz dahinter lief Sarah Overington mit 41:17 min ins Ziel. Dazwischen lag Altmeister Gerd Geisenhof mit 40:52 als M50-Dritter.

Nach langer Zeit wieder ins Wettkampfgeschehen eingestiegen ist Kathrin Witteborg, mit 46:43 min holte sie sich den fünften Platz in der W30. Weitere Ergebnisse: Jan Schäfer 37:16 (4./M20), Keijo Buss 38:02 (5./M20), Chris Landsiedel 41:07 (10./M20), Florian Ruppert 41:34 (8./M30), Annika Heil 50:46 (7./W30), Carina Ruppert 54:51 (12./W20) und Ulrich Löhr 59:29 (33./M50).



6 Köpfe und sechs Beine - Ein bisschen Matsch muss sein in Jügesheim:
Carina Ruppert, Annika Heil, Keijo Buss, Sarah Overington, Kathrin Witteborg,
Tammy Krah

TuS holt 4 Kreismeistertitel beim Dieburger Schlossgartencross

6.11.16 Dieburg Beim 2. Dieburger **Schlossgartencross** waren wie schon bei der Premiere 2015 die Kreismeisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg integriert. Durch einen Sprung pro Runde etwas anspruchsvoller gestaltet, war für „Crossfeeling“ dennoch vor allem der wetterbedingt rutschige bis glitschige Untergrund verantwortlich.

Drei Kreistitel heimsten die Crossläufer vom TuS Griesheim in Dieburg ein. Auf der Frauenstrecke über 4400 Meter heißen die neuen Titelträger Gesa Kessler in der W40 (20:44) und Marion Peters-Karbstein in der W50 (19:39). In der M30 holte sich Aslan Öztürk auf der doppelt so langen Männerstrecke mit 40:30 min den Titel. In der W9 lief Jana Lewandowski in der offenen Wertung auf einen tollen zweiten Platz. Bei den fünfjährigen Mädels schließlich lief Jenna Kessler unter den Augen ihrer Mutter Gesa Kessler auf den dritten Platz.

Weitere interessante Wettkämpfe an diesem ersten Novemberwochenende mit TuS-Beteiligung gab es in Goldbach, Neu-Isenburg und am Rursee in der Eifel.

Beim sonntäglichen Auftakt der legendären "**Cross on Edelweiss**"-**Laufserie** auf der 10-km-Strecke im **Goldbach**er Wald war Nadine Richter mit 43:20 min als Zweitplatzierte nur 20 Sekunden hinter der Frauensiegerin Simone Blumör im Ziel. Und der Veranstalter traut Nadine zu, bei den weiteren Laufterminen der Tagessiegerin gehörig auf die Pelle rücken zu können. Dass es bei Nadine wieder läuft, zeigte sie bereits am 16. Oktober mit ihrem Start-Ziel Sieg beim „Run up the Hill“, dem **Kreuzberglauf** in der Rhön. Der Berglauf führt vom Start am Sportheim der DJK Schönau/Brend zum Gipfelkreuz des Kreuzbergs. Insbesondere die oberen Streckenabschnitte der 10,2 km führen über schmale Wege mit Wurzeln, Steinen und sonstigen Stolperfallen.

Herbstzeit ist Crossduathlon-Zeit

In **Neu-Isenburg** beim 16. **Hugenotten-Duathlon** traute sich nach verregneter Nacht pünktlich zum Start sonntags um 10 Uhr die Sonne wieder heraus. TuS-Bundesligatriathletin Natascha Schmitt holte sich hinter Seriensiegerin Alexandra Rechel vom Radteam Neu-Isenburg nach 1:16:23 Stunden Rang zwei. In der M40/45 legte Jörg Hammann die Distanz 4,5-20-4 km in 1:23:28 h zurück. Klaus Hofmann schließlich ließ sich erstmals seit über einem

Jahr wieder ins Wettkampfgeschehen ein. 1:31:47 Stunden und Sechster in der M60/65-Wertung „waren ein guter Anfang“.

Deutlich unangenehmer waren die Verhältnisse am Samstag beim 20. [Rursee-Marathon](#). „Laufend den Nationalpark Eifel erleben“ heißt das Motto der Veranstalter aus Simmerath-Einruhr. Stephan Godau entschied sich für die 16,5 km lange ordentlich hügelige Strecke entlang des Rursees. 1:19:39 Stunden Laufzeit brachten ihn auf den zehnten Platz in der M50.

Der [Hockenheimring](#) gehört am 1. November - Feiertag in Baden-Württemberg - traditionell den Läufern. Aufgrund der ca. 30 Meter breiten Fahrbahnen des Grand-Prix-Kurses mit absolut ebenem Asphalt eignet sich der Lauf stets für Bestzeiten. Cathrin Wälzlein war dabei und lief „dank 4 Grad, also optimaler Lauftemperatur, über vermessene 5 km mal wieder eine schnellere Zeit: 20:34,3. Der flache Asphalt und die Rundenführung auf der breiten Rennstrecke sind einfach toll.“

Frankfurt-Marathon zum 35. - Kaiserwetter mit Blind-Date-Staffel

30.10.16 Frankfurt Auch die 9 startenden TuS-Langstreckler genossen das optimale Laufwetter mit 10 Grad, Sonne, Windstille und zumindest streckenweiser Volksfestatmosphäre beim 35. **Frankfurt Marathon** am 30. Oktober, dem Tag der Zeitumstellung.

Johannes Gerhard als schnellster TuS-ler knackte die 3-Stunden-Marke mit 2:59:18 h punktgenau und mit schnellerer zweiter Hälfte. Für Kai Schütz war es definitiv härter als bei seinem Bestzeitlauf vor 2 Jahren. „Training wird wohl doch nicht überbewertet“, lautete sein trockener Kommentar nach 3:38:57 Std. Für Lucas Bussmann aus Astrid Schrädts TuS-Trainingsgruppe „Die Waldläufer“ endete das Marathondebüt mit 4:38:52 vielversprechend. Die weiteren Ergebnisse der TuS-Marathonis: Florian Ruppert 3:10:57, Matthias Fengler 3:32:28, Sebastian Becker 3:50:45, Thomas Renger 4:00:32, Rudolf Walter 4:28:17 und Chris Landsiedel, der Freundin Melanie auf 4:34:58 Std. führte.

Und was hat es mit der „Blind-Date-Staffel“ und den „**3 Engeln für Charlie**“ auf sich? Ute Diefenbach klärt auf: „Auch ein Marathon kann Spaß machen. Erst recht, wenn man die Strecke auf vier Sportler, die sich vorher nie gesehen hatten, als Staffel aufteilt.“

Auf Grund von Eigenbeschreibungen und einem vereinbarten Treffpunkt haben sich Ute Diefenbach, Bettina Gruber und Klaus Korell am Samstag an der Startnummernausgabe gefunden. Unsere vierte Läuferin Simone Tietz lernten wir erst am Sonntag eine Stunde vor dem Start kennen. Man könnte also sagen, jeder von uns hatte drei Blind Dates :-)) und diese zusammengewürfelte Truppe ist mit so viel Spaß zusammen- und miteinander gelaufen. Wir hatten mit Ralph Leistner sogar einen Coach, der uns zu den verschiedenen Staffelstartplätzen begleitete und uns abholte, unsere Taschen trug und uns mit Getränken versorgte. Dafür ein ganz herzliches Dankeschön. Du warst spitze!



Die „3 Engel für Charly“ nach ihrem Frankfurter Staffelmarathon, ganz links Ute Diefenbach.

Hoch motiviert und voller Freude gingen die „4 Engel für Charly“ ins Rennen. Unsere erste Läuferin Simone startete am Messeturm und musste 12,5 km bis zur Zeil laufen. Hier wurde übergeben an Bettina, die 6,5 km bis Niederrad lief. Dann folgte Ute, die 9,5 km laufen musste, und zum Schluss lief unser „Charly“ Klaus, der von Nied bis ins Ziel in der Festhalle 13,5 km zurücklegen durfte.

Natürlich wollten alle vier „Engel“ den Einlauf in die Festhalle erleben. So holten wir Klaus 500 Meter vor dem Ziel ab und liefen gemeinsam, breit lachend und mit hoch erhobenen Armen über die Ziellinie. Das war schon ein tolles Gefühl, ein Gefühl der Verbundenheit. „Einer für alle, alle für Einen“. Und so erzielten wir nach 3:39:57 Stunden Platz 198 von 1182 gemischten Staffeln.“

kh 12.11.2016 Bilder: Krah (3) Diefenbach (1)

Limone Extreme Skyrace

Tammy Krah und die härteste sportliche Herausforderung ihres Lebens

15.10.16 [Limone/Gardasee](#) *Es nennt sich nicht nur „Extreme“, es ist extrem. Das **Limone Extreme Skyrace** mit 27 km und 2500 Höhenmetern bergauf und ebenso vielen Höhenmetern bergab. Das Attribut „extrem“ gebührt dem Lauf nicht etwa wegen der Anzahl der km oder wegen der stattlichen Höhenmeteranzahl - nein, das Streckenprofil durch die wilden Berge über dem Gardasee macht es aus. Steil, schmal, sehr steil, ausgesetzt - wie der folgende Bericht von Tamara Krah anschaulich beschreibt.*

Tammy Krah (27), Lauftrainerin in der TuS-Leichtathletikabteilung und begeisterte Trail-Läuferin, freute sich gemeinsam mit ihrem Freund und TuS-Vereinskollegen Jan Schäfer (29) schon lange auf DAS Laufereignis 2016. Mit von der Partie waren Timo Grub (38), ein in der Region bestens bekannter schneller und erfahrener Langstreckler, sowie als Fanbase und Supporter Tammys Schwester Nicki mit Freund Max.



Bergauf in der Schlange (und es wird noch deutlich steiler werden)

Limone Extreme Skyrace 2016

27 km wahrer Skyrunning-Lauf mit einem Höhenunterschied von 2500 Metern, Start und Ziel in der zauberhaften Umgebung der Seepromenade von Limone sul Garda - das sind die Markenzeichen dieses Rennens. Nach 2 km durch die Straßen der Innenstadt erreicht man den Ortsteil Reamol. Von hier aus geht es gnadenlos direkt in den Berg. Und zwar in einer Ameisenschlange aus gut 550 Menschen! Auf Geröll geht es in einer unfassbaren Steigung etwa 3 km am Stück 1200 Meter in die Höhe. Gnadenlos und mit dem wunderschönen Gardasee im Rücken wurde man hier direkt auf den Boden der Tatsachen geholt! Das wird hammerhart! Training im Odenwald...mehrfach das Felsenmeer hoch und runter rennen...Pustekuchen!!!

Von hinten durch die Masse und die schmalen Pfade gedrängt, gleichzeitig positiverweise dazu angehalten nicht stehenzubleiben, fangen die Beine schnell und sicher an zu brennen. Auch die ungewohnt gebückte Haltung, mit den Armen auf den Oberschenkeln abgestützt, merkt man schnell in Rücken und Schultern. Doch ein kurzer Blick (nur nicht zu sehr von den technisch sehr anspruchsvollen Pfaden ablenken lassen) auf den wunderschönen See, der in der Sonne glitzert und vom unglaublichen Bergpanorama geschützt wird, entschädigt für alles!

So empfand ich die ersten langsamen Kilometer dieses Rennens. Naja...Rennen...das konnte ich von mir nicht behaupten! Schnell wurde klar, dass das die bisher härteste sportliche Herausforderung meines Lebens werden würde, und ich strich den Wettkampfgedanken ziemlich früh aus meinem Kopf. Bei den Jungs Jan und Timo war das schon ein wenig anders! Bei beiden konnte man auf jeden Fall von einer beachtlichen Pace sprechen! Und wer Jan kennt, kann sich sicher sein, dass er sich auch nicht wirklich Gedanken über die zum Teil steilen Abgründe direkt neben den schmalen Saumpfaden machte. Tatsächlich hing er einmal an einem Baum...naja...reden wir lieber nicht weiter davon! ;)



Alles gut am Tag vor dem Lauf in Limone am Gardasee:
Timo Grub, Max, Nicky Krah, Tammy Krah, Jan Schäfer

Auf dem ersten von drei Peaks, der Punta Larici, angekommen und den eigenen Schweinehund so gut kennengelernt wie nie zuvor, gab es dann die erste Verpflegung. Und die war auch nötig. Die vielen Helfer an der Strecke und das Verpflegungsangebot waren einfach nur phantastisch! Getrocknete Früchte, Bananen, Tee, Wasser und Linzertorte!!! Aber die Vernunft siegte und ich nahm nur ein wenig von den Bananen, den kandierten Früchten und trank fleißig. Auf den ersten Bergabteil freute ich mich schon seit über einer Stunde! Durch den vielen Regen in der Nacht zuvor war der Pfad mit 20 cm tiefem Schlamm bedeckt. Und ich freute mich, schließlich sollte das Fallen dann nicht so sehr weh tun...doch ausnahmsweise fiel ich nicht, aber die Jungs mehrfach... Dafür rebellierte mein Magen ziemlich schnell. Die wahnsinnige Anstrengung, Hunger und dann ein wenig Essen im Magen... schwierig, dies richtig zu koordinieren. Und auch die Beine waren bereits ziemlich im Eimer...nach ca. einem Drittel der Strecke!

Der zweite Teil des Laufs, in diesem Jahr das Finale der Skyrunning World Series und aus diesem Grund mit internationaler Elite am Start (WOW!!!), besteht aus einem weiteren ewig langen Aufstieg und vielen kleinen Zwischenanstiegen auf den Passo Rocchetta, zum Passo

Guil und zur Schutzhütte Baita Segala. Kletterpassagen zwischendrin gestalten die Strecke noch interessanter! Überall sind Helfer im Einsatz, um die Sicherheit zu garantieren und den müden Läufern bei extrem schwierigen Passagen zu helfen. Immer fragen sie nach, wie es einem geht, und ein Hubschrauber kreist stets bereit in Hörweite. Nachlässigkeit oder fehlende Vorbereitung kann man den Italienern auf keinen Fall vorwerfen!

Nachdem der zweite Gipfel erklommen ist, geht es nicht weniger technisch anspruchsvoll bergab in dem Wissen, dass es danach ein letztes Mal hoch gehen wird! Aber diese Bergabpassage hat es tatsächlich noch krasser in sich als die davor! Hier ist Klettereinsatz bergab gefragt! Ein kleiner feiner Wasserlauf sucht sich ebenfalls seinen Weg hinunter! Nach einem anschließenden Steilstück durch den Wald wird es ein wenig leichter, dennoch sollte der Kopf stets wach bleiben. Und anschließend ohne Vorwarnung direkt in den dritten Berg! Das Wissen, dass es im Anschluss nur noch einmal hinab geht, lässt mich nicht aufgeben! Mittlerweile habe ich auch mein „Tempo“ gefunden, mit dem ich die steilen Berge hinauf schleiche. Mein ursprüngliches Ziel, unter 5 Stunden im Ziel anzukommen, hatte ich bereits auf dem Pass zuvor über Bord geworfen, als ich nach der Hälfte der Strecke weit unter mir in Limone die Ansage hörte, dass der Sieger nach 2 Stunden und 46 Minuten ins Ziel läuft!

Auf dem letzten Gipfel, der Cima Mughera, angekommen und gerade noch das letzte Wasser der Verpflegungsstation bekommen (die armen LäuferInnen hinter mir!), geht es gestärkt in den letzten Bergabteil! Und dieser ist tatsächlich noch anspruchsvoller als jener zuvor! Hohe Stufen aus Stein mit Geröll gespickt, und das mit komplett zerstörten Beinen. Keine gute Kombination und kein Vergleich zu meinen geliebten Bergabpassagen im Odenwald! Hier ging es mir nur noch darum, heil unten anzukommen.

Als ich dann tatsächlich nach fast 6 Stunden an der wunderschönen Seepromenade in Limone ankomme und Richtung Ziel noch mal ein wenig Tempo aufnehme, war ich und wie all die anderen, die auf mich warteten (meine Schwester Nicki und ihr Freund Max supporteten uns suuuper!) und sich bereits Sorgen machten, einfach nur unheimlich glücklich, was eine Menge Tränen der Erleichterung und Freude bewiesen!

Auch wenn es sicher eine Nummer zu hart für mich war, es war ein unvergessliches Abenteuer! Die Jungs sind da schon einiges besser durchgekommen! Jan nach ganz starken 3 Stunden 58 Minuten und 2 Stürzen, Timo nach 4:31 Stunden und ebenfalls 2 Stürzen. Alle aber unbeschadet und übergücklich im Ziel, genossen wir noch ein wenig Limone und das gute italienische Essen und ließen das unvergessliche Abenteuer nochmals Revue passieren!



Alles bestens nach dem Lauf: die 3 Limone Skyrunner Jan Schäfer, Tammy Krah und Timo Grub und die wohlverdiente Finisher-Medaille



tk 8.11.2016 Bilder: Krah (5)

Über 14 Brücken musst du gehn... Astrid Schrädt beim Venedig-Marathon

23.10.16 [Venedig](#) Immer eine Reise wert ist La Serenissima (Die Durchlauchtigste), bei uns besser bekannt als die schwimmende Stadt Venedig. Für Laufbegeisterte wie Astrid Schrädt lohnte die Venedig-Reise doppelt. Die Trainerin und Betreuerin der Laufeinsteigergruppe „**Die Waldläufer**“ der TuS-Leichtathletikabteilung legte ihren Kurzurlaub einfach auf den Termin des **Venedig-Marathons**.



Für Astrid Schrädt begann der Marathontag morgens um fünf Uhr am 23. Oktober im altstadtzentral gelegenen Hotel. Die Startlinie des Venedig-Marathons aber befindet sich 30 km westlich der Stadt, im Städtchen Stra am Anfang der Riviera del Brenta. Busse transportieren die Marathonis dorthin, wo der Startschuss um 9.40 Uhr fallen soll. Die weitestgehend flache Marathonstrecke führt entlang der Riviera del Brenta vorbei an prachtvollen venezianischen Villen der Reichen und Adligen aus dem 18. Jahrhundert, später durch die Festland-Vororte Marghera und Mestre mit dem riesigen San Giuliano-Park, der größten Grünanlage Europas.

Über 14 Brücken musst Du laufen...bevor man in das historische Zentrum von Venedig gelangt, läuft man zunächst über die 4 km lange schnurgerade Ponte della Libertà, durchquert das renovierte Hafengebiet und überquert schließlich den Canal Grande auf einer schwimmenden Pontonbrücke, die nur für den Marathontag speziell für die Marathonläufer aufgebaut wird. Weitere Brücken über die Kanäle sind auf den unvergesslichen und eindrucksvollen letzten Kilometern durch Venedigs Altstadt zu überqueren. Über den Piazza San Marco und vorbei am Dogenpalast erreichen die 4621 Marathonis schließlich das Ziel am Kai Riva Sette Martiri.

„Eine wunderschöne Strecke, und dazu sehr angenehmes Laufwetter“, schwärmte Astrid Schrädt. Mit durchweg gleichmäßiger Laufeinteilung überquerte Astrid nach 4:56:51 Stunden in bester Stimmung die Ziellinie. „Venedig, das war der schönste meiner fünf Marathonläufe.“

Zuhause in Griesheim haben „Die Waldläufer“ mit Spannung den Lauf ihrer Trainerin verfolgt. Zwei von ihnen übrigens haben bereits selbst ihren ersten Marathonlauf erfolgreich bewältigt. Lucas Bussmann lief am 30. Oktober beim Frankfurt Marathon 4:38:52 Stunden, während Carmen am 25. September in Berlin 5:10 Stunden unterwegs war.

Nach wie vor heißt es nun wieder: „**Immer donnerstags um 18 Uhr am TuS-Vereinsheim**“ beginnt das Trainingsangebot der TuS-Leichtathletikabteilung für Laufeinsteiger. Das Angebot wendet sich an alle Interessenten, die ihre Freude am Joggen bzw. Laufen bereits so weit entdeckt haben, dass sie 5 Kilometer laufend zurücklegen können. Neugierig geworden? Die Gruppe freut sich auf weiteren Zuwachs. Mit einer E-Mail an astrid@tus-griesheim.de erfahren Sie mehr.

kh 4.11.2016 Bilder: Schrädt (1)

Ute Diefenbach beim Wiener Herbstmarathon

16.10.16 Wien Zu Gast bei Österreichs erfolgreichstem Laufverein, dem LCC Wien, war TuS-Leichtathletin Ute Diefenbach mit ihrem Start beim 7-km-Lauf im Rahmen des **Wiener Herbstmarathons**.

„Am Sonntag, 16. Oktober, nahm ich an der 589(!). Veranstaltung des LCC Wien teil. Neben Marathon, Halbmarathon, Staffel- und Walkingwettbewerben gab es einen 7-km-Lauf, für den ich mich entschied. Start und Ziel des Rundkurses für die 721 Teilnehmer ist das bekannte Ernst-Happel-Stadion. Je nach Wettbewerb mussten eine bis vier Runden mit jeweils einem Wendepunkt gelaufen werden.“

Der Start war für 10 Uhr angesetzt. Um 9:30 Uhr war der Einlass ins Stadion noch verschlossen. Ein Torbewacher wies die fragenden Sportler sehr unfreundlich mit einem „Ihr kommt schon noch rein“ zurück. Also wurde vor dem Stadion schimpfend auf und ab gelaufen. Dann endlich um 9:45 Uhr öffnete er das Tor, und die Läufer drängelten sich mehr oder weniger ins Stadion.

Ein Läufer wagte sich auf den „heiligen Fußballrasen“. Er wurde unsanft und lautstark vom Rasen vertrieben. Vom sprichwörtlichen Wiener Charme war hier wenig zu spüren. Also rucki zucki hinter die Startlinie, und schon wurde von 10 abwärts gezählt, und los ging's.

Bei wolkenfreiem, blauem Sonnenhimmel liefen wir nach 300 Metern Tartanbahn aus dem Stadion hinein in den Stadtpark. Weiter am Stadionbad vorbei, die Hauptallee Richtung Prater, zum Wendepunkt und wieder zurück ins Stadion. Nach 35:49 Minuten auf der unspektakulären, aber dennoch sehr schönen Laufstrecke erreichte ich das Ziel als 8. Frau im Gesamteinlauf und war damit zweite Frau in der W50.“^{Stunden}



Im Wiener Ernst-Happel-Stadion: Ute Diefenbach mit Finishermedaille

ud 4.11.2016 Bilder: Diefenbach (1)

Laufen im Oktober

Strahlenburg - Weiskirchen - Venedig - Kaiserturm - Lindensee - München - Groß-Umstadt

23.10.16 Schriesheim Strahlende Gesichter und strahlendes Wetter auf der Strahlenburg hoch über Schriesheim beim **Strahlenburgtrail**. Start und Ziel ist der Parkplatz der Strahlenburg. Direkt nach dem Start beginnt mit dem Anstieg zum höchsten Punkt der Strecke der konditionell anspruchsvollste Teil. Teils auf Forstwegen, teils auf einem wilden Trail sind 1,5 km mit etwa 260 Höhenmetern zu bewältigen. Nach einem rasanten Abwärtsstück beginnt ein ca. 1,5 km langes leicht welliges Teilstück, bevor nach einem weiteren Trailstück der Wendepunkt erreicht wird. Danach geht es wieder bergab zum Ziel der 7,6-km-Strecke an der Strahlenburg. Oder in die zweite Runde, will man 15,2 km mit 600 Höhenmetern zurücklegen.

TuS-Trailrunner Georg Fischer entschied sich ebenso wie Aslan Öztürk für die Langstrecke. Nach 1:23:27 Stunden erreichte Aslan das Ziel als Zwölfter der M30. Georg war in der M55 1:33:16 Std. unterwegs. Für ihn war es nach dem Heidelberg Trailmarathon der zweite Lauf im neuen engelhorn sports Trailcup, wo er sich den Cup-Sieg in der M55 holte.

Am gleichen Tag in Rodgau-Weiskirchen mischte Gerd Geisenhof beim Hexenlauf über 10 km weit vorne mit. Als Gesamtachter gewann er mit 41:44 min die M50.

15.10.16 Groß-Bieberau Langjährige Laufsportler kennen ihn noch gut - den Kaiserturmlauf. Von der Grillhütte oberhalb von Groß-Bieberau hoch zum Kaiserturm und wieder zurück, so wurde vor 20 Jahren der Kaiserturmlauf über 23 km zelebriert.

Am 15. Oktober nun wagte Wilfried Raatz mit seiner Eventagentur wus-media eine Neuaufgabe des Traditionslaufs zur Neunkircher Höhe, jetzt als reine Bergauflaufstrecke. Vom Marktplatz in Groß-Bieberau aus über die Grillhütte, Nonrod und Messbach bis auf die Neunkircher

Immerhin 44 Bergläufer nahmen das Angebot an. Peter Krichbaum von den TuS-Leichtathleten gewann als erfahrener Berg- und Trailläufer die M55 nach 1:06:19 Std. Nicht weit dahinter folgte Aslan Öztürk mit 1:08:16 als Zweiter der U40-Wertung.

Die **Lindensee-Laufserie in Rüsselsheim** begann am selben Tag mit dem ersten 10-km-Lauf. Niels Vossel lief mit 39:33 Minuten auf Podiumsplatz 3 in der M35. Thomas Renger kam in der M60 mit 50:26 auf den zehnten Platz.

9.10.16 München Ein starkes Rennen lieferte Olli Schoormann am 9. Oktober beim **München Marathon** ab. Mit gelungener Laufeinteilung überquerte er nach 3:09:14 Stunden die Ziellinie im Münchner Olympiastadion. „Es ging tatsächlich deutlich lockerer als letztes Jahr in Frankfurt, Vorbereitung bringt anscheinend doch was“, freute sich der 25-jährige TuS-Langstreckler, der sich zur Zeit beruflich in München aufhält. Und mit einem Augenzwinkern: „Erstaunlich wie viel Spaß laufen machen kann, wenn das Rennen keine einzige Treppenstufe hat!“ Acht Tage zuvor nämlich war er es, der als Mitglied der TuS-Staffel beim Heidelberg Trailmarathon den schwierigen Abschnitt über die berühmte Himmelsleiter mit seinen unzähligen und ungleichmäßigen Treppenstufen hinauf zum Königstuhl laufen durfte.

8.10.16 Groß-Umstadt Beim 16. **Wald- und Hügellauf** über 13,2 km mit 250 Höhenmetern führen die TuS-Langstreckler weitere Punkte für den Lang-Lauf-Cup ein. Die Höchstpunktzahl holte sich einmal mehr Marion Peters-Karbstein mit dem Sieg in der W50 nach 59:12 min als Gesamtdritte. Auch Gerd Geisenhof als Vierter der M50 mit 58:28 und Aslan Öztürk als Fünfter der M30 mit 61:28 min sammelten gute Punkte.

kh 29.10.2016

Ein unvergessliches Wochenende beim Heidelberg Trailmarathon

2.10.16 Heidelberg Die Emotionen und der hohe Erlebniswert des **Heidelberg Trail-Marathons** am **2. Oktober** werden im folgenden Bericht von Tammy Krah, Lauftrainerin bei der TuS-Leichtathletikabteilung, noch einmal sehr lebendig. Vorher kurz zu den Fakten: Der Heidelberg Trail Marathon mit seinen 42,195 Kilometern beinhaltet über 1500 Höhenmeter, die vorwiegend auf Trails, also Waldwegen und schmalen Pfaden, zurückgelegt werden. Markante Punkte sind Start/Ziel am Heidelberger Schloss, Philosophenweg, Thingstätte am Heiligenberg, Weißer Stein, Sitzbuche, Schlierbach und die steile Himmelsleiter auf den Königstuhl. Neben den Einzelwettbewerben Marathon und 30-km-Halftrail gibt es eine Team-Staffel für 5er-Teams. Tammy Krah hatte gleich zwei TuS-Staffeln organisiert, die beide hoch motiviert an den Start gingen:

„Zwei Marathonläufer (Jan Schäfer und Peter Krichbaum), ein 30-km-Läufer (Georg Fischer), zwei Staffeln à 5 Rennmaschinen (Matthias Fengler, Chris Landsiedel, Sarah Overington, Olli Schoormann und Tammy Krah in der einen Staffel; Corinna Müller, Johannes Bode, Annika Heil, Max Usinger und Nicki Krah in der anderen Staffel), eine Bezwingerin des Himmelsleiter-Trails (Melanie Kleinschmidt) und Unterstützung durch stets treue Begleiter...mit solch einer starken Mannschaft war der TuS Griesheim in Heidelberg am Start! Das soll uns erst einmal ein nachmachen! OK, zugegeben, nicht alle unserer tollen Gruppe sind bereits beim TuS aktiv, aber alle sind für ihn gestartet!

Nach einigen Wochen Vorbereitung, um mit dem Großteil dieser riesigen Gruppe ein tolles Wochenende in Heidelberg verbringen zu können, waren wir bereits samstagsabends am Vorwettkampftag auf der Nudelparty vertreten, um uns mental und mit Kohlehydraten auf den Lauf vorzubereiten!

Am nächsten Morgen trafen wir die später angereisten Teammitglieder. Wir spazierten gemeinsam zur Kleiderabgabe und wünschten uns allen nochmal viel Erfolg, Spaß und was man sonst noch so benötigt...

Und dann hieß es aufteilen...einige zum Start, einige zu den Shuttlebussen, um zu den Wechselzonen der Staffel zu gelangen und einige, deren Einsatz erst später gefragt war, an den ersten Streckenteil am wunderschönen Philosophenweg. Von hier konnten einige von uns die Startläufer der Staffel, die mutigen Trailmarathonbestreiter und unseren 30-km-Starter Georg über die Brücke weit unter uns und einige Minuten später an uns vorbeirasen sehen! Alle gut gelaunt und ein hohes Tempo anschlagend. Man wurde direkt von dem tollen Flair der Veranstaltung und der Stimmung und Spannung innerhalb der Gruppe mitgerissen, und die Beine wurden immer heißer!!!

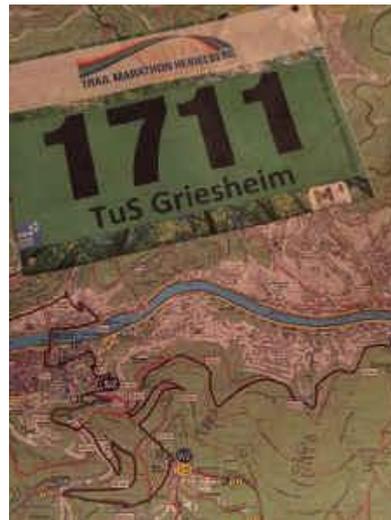
Als sich schließlich auch die Starter der Staffelpositionen 4 und 5 aufteilen mussten, war es an den Schlussläuferinnen Nicki und Tammy, hoch zum Königsstuhl zu gelangen...laut Plan eigentlich mit den Bergbahnen. Leider hat der Veranstalter hier geschlafen und nicht beachtet, dass diese mit Touristen überfüllt waren und er zudem noch falsche Fahrkarten an die Läufer verteilt hatte, die nur für die halbe Strecke gültig waren. PANIK. Doch die beiden nahmen ihre Beine in die Hand und eilten per Fuß hoch zum Königsstuhl. Naja, das Warmlaufen war damit erledigt!

Nun war die Spannung groß in der letzten Wechselzone am Königstuhl! Wann kommen die Läufer, die die Staffelstartnummer übergeben mussten, damit wir dann endlich die knapp 6 km technisch anspruchsvolle Bergab Passage ins Ziel rasen können? Und da läutete auch schon wieder die Kuhglocke. Und tatsächlich, es war Olli, der die Himmelsleiter im Affenzahn bezwungen hatte!

Schnell die Jacke aus, im Loslaufen die Nummer übergeben und ab geht's! Nach 3 Stunden und 24 Minuten läuft die erste TuS-Staffel ins Ziel und gewinnt die Mixed-Wertung mit 37 Minuten Vorsprung.

Und Schlag auf Schlag kommen die weiteren TuSler ins Ziel gerast: Jan Schäfer nach starken 3:50:00 Std. auf Platz 17 der gesamten Männerwertung. Peter Krichbaum auf dem 3. Platz in

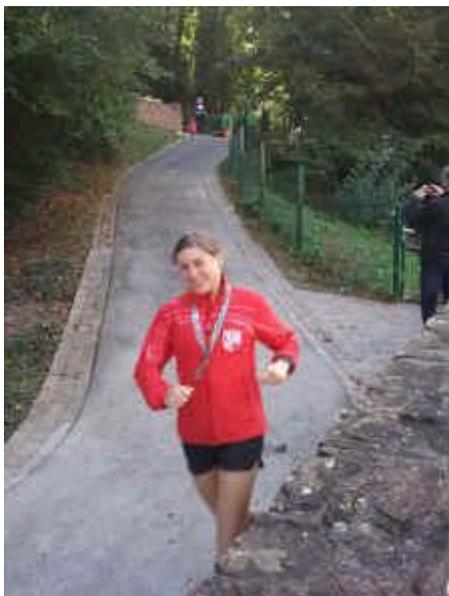
seiner Altersklasse M55 nach 4:16:59 h. Und kurz darauf die zweite Mixed-Staffel nach 4:19:51 h auf Platz 5. Nicht zu vergessen Georg Fischer, der nach 3:05:10 Stunden auf dem 4. Platz in der M55 bereits im Ziel des Half-Trail über 30 km war und alle weiteren Einläufe genüsslich mit verfolgen konnte.



Noch 2 Stunden bis zum Start...noch schnell ein „frisches“ Foto geschossen! / Startnummer und Streckenplan: wir sind bereit

Alle waren zufrieden und genossen das unbeschreibliche Feeling nach einem harten und schönen Lauf, was der Grund dafür ist, warum wir alle laufen!

Nach der ehrenvollen Siegerehrung und einem großen Schlemmen in der Pizzeria neigte sich ein unvergessliches Wochenende in fantastischer Gesellschaft dem Ende zu. Alle waren sichtlich glücklich und zufrieden, als sie nach einem anstrengenden und aufregenden Tag im Bett lagen und ihren wohlverdienten Schlaf bekamen.“





Nach dem Zieleinlauf noch einmal die Zielgerade entlang /
Feiern auf dem Podium: das siegreiche Mixed-Team /
„So sehen Sieger aus, schalalalala!“ Tammy Krah, dahinter Schwester Nicki Krah /
Sarah Overington und Tammy Krah: Stolze Sieger

tk 14.10.2016 Bilder: Krah (7)

TuS-Staffel siegt beim Trailmarathon in Heidelberg: Grandioses Rennen der „jungen Wilden“

2.10.16 Heidelberg Strahlende Gesichter bei den TuS-Leichtathleten im Ziel des Gelita **Trail Marathons** am **Heidelberg** Schloss. Bei ebenso strahlendem Sonnenschein feierte die fünfköpfige Mixed-Staffel mit Matthias Fengler, Chris Landsiedel, Sarah Overington, Olli Schoormann und Tamara Krah am 2. Oktober einen großartigen Erfolg. Nach 3:24:22 Stunden hatte das Team auf der knackigen Trailmarathon-Strecke mit 1500 Höhenmetern stolze 37 Minuten Vorsprung vor 22 weiteren Mixed-Teams herausgelaufen. Selbst bei den reinen Männerteams war nur die Staffel des Mannheimer engelhorn sports team mit 2:57:45 schneller.

Noch schneller, nämlich 2:55:25 Stunden, war allerdings der erste der 318 Einzelläufer unterwegs. Mit dieser fabelhaften Leistung pulverisierte Ultra-Runner Florian Neuschwander den bisherigen Streckenrekord um 19 Minuten! Sein Kommentar auf Facebook war gewiss ganz im Sinne der siegreichen TuS-Staffel: „Wohooooo!!!! Heute lief es einfach! Hat richtig Bock gemacht.“

Starke Zeiten liefen im Einzelrennen auch die TuS-Marathonis Jan Schäfer, mit 3:50:01 h schon als Achtzehnter im Ziel, und Peter Krichbaum, der sich mit 4:16:59 den dritten Platz in der M50 erlief. Im „Half Trail“ über 30 km und 1100 Höhenmeter verpasste Georg Fischer mit starken 3:05:11 h das M50-Podium nur knapp.

TuS-Trainerin Tamara Krah hatte neben der Siegstaffel ein zweites Team zusammengestellt, das sich mit Platz 5 ebenfalls großartig schlug. Corinna Müller, Johannes Bode, Annika Heil, Max Usinger und Nicki Krah waren nach 4:19:52 h im Ziel.



Beliebtes Fotomotiv: Georg Fischer und Peter Krichbaum mit Florian Neuschwander, dem sympathischen Kumpeltyp und Sieger mit Streckenrekord

3.10.16 Traisa Auch beim traditionsreichen **Volkslauf** des SV Traisa überzeugten die TuS-Läufer. So gewann auf der 11-km-Strecke Maximilian Hammann als Gesamtsiebter die M16 in 43:19 min., während Aslan Öztürk in der M30 48:19 min unterwegs war.

Ebenfalls Gesamtsiebter und Zweiter der männlichen Hauptklasse wurde beim Halbmarathon Olaf Koch mit 1:25:38 h. In der M18 siegte Leon Weber mit 1:48:19. In der W50 lief Ulli Seifert mit 1:51:25 auf den zweiten Platz, Gerd Geisenhof in der M50 wurde mit 1:37:46 Vierter der M50.

2.10.16 Erfelden/Kühkopf Ein beliebter Lauf, der allerdings nur Insidern bekannt ist, fand am 3. Oktober bereits zum 13. Mal im Naturschutzgebiet Kühkopf statt. Mit Start und Ziel an der TV-Turnhalle in Erfelden stellt der Turnverein Erfelden zwei Strecken über 21,1 Kilometer (Halbmarathon) und 9,1 Kilometer zur Auswahl.

Auch wenn es beim **Kühkopflauf** als „Spaßlauf“ keine offizielle Zeitnahme gibt, gibt es doch eine Ergebnisliste. Darin findet sich mit 1:33:54 auf der Halbmarathonstrecke Kai Schütz, er nahm den Lauf als Vorbereitung für den Frankfurt Marathon. So schnell wie noch nie im Halbmarathon war Noëlle Behringer, sie schloss die Kühkopfumrundung nach 1:43 Stunden ab.

kh 26.9.2016 Bilder: Krah (4) Schütz (1)

Septemberläufe: Noch eine Meisterschaft und viele interessante Laufveranstaltungen

September 2016, das war nicht nur ein Monat der Meisterschaftserfolge insbesondere für die TuS-Damen der W50. Ob Bahn, Straße, Berg oder Gelände - auch auf vielen anderen Wettkämpfen konnten die TuS-Leichtathleten aller Altersklassen mit guten Laufzeiten und tollen Erfolgen überzeugen.

Marion Peter-Karbstein beschließt Meisterschaftssaison mit 10-km-Titel

25.9.16 Marburg Mehr als zufrieden kehrte Marion Peters-Karbstein mit einem weiteren Hessischen W50-Meistertitel aus **Marburg** von den **Landesmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf** zurück. Dass die Drittplatzierte der Deutschen 10-km-Meisterschaften in Hessen keine ernsthafte Konkurrenz haben würde, war zu erwarten. Besonders erfreulich aber waren der 7. Platz in der Gesamtwertung und die Laufzeit von 41:09 Minuten, nicht weit von der persönlichen Bestleistung entfernt, auf eckigem Kurs und bei immerhin 26 Grad.

„Um 14.30 Uhr fiel der Startschuss für alle Frauen und die Männer über M50“, erzählte Marion. „Es galt 8 Runden à 1,25 km rund um die Stadthalle zu laufen, auf für mich neuer, aber aus früheren Jahren reaktiverer alter Strecke. Mit Einlauf in die Zielstraße waren 33 Ecken und zusätzlich etwa 50 Meter schiefstes Kopfsteinpflaster pro Runde zu laufen. Ich fand es toll, genau mein Ding! Nette Temperaturen und Sonne!“



Peter Krichbaum trailt in der Pfalz und im Saarland

17.9.16 Pfalz-Trail Jedes Jahr mehr Zuspruch erfährt der **Pfalz-Trail** im pfälzischen Leiningerland. In der 5. Auflage am 17. September freute man sich über eine Teilnahmesteigerung um satte 45 Prozent. Rund um **Carlsberg** werden anspruchsvolle Strecken mit zahlreichen Singletrails kreuz und quer durch den Pfälzer Wald angeboten, neben dem Ultra Trail über 86 km der Half Trail über 33 km und der Quarter Trail über 17 km.



TuS-Trailrunner Peter Krichbaum entschied sich für den Half Trail, schließlich hatte er seinen Altersklassensieg in der M55 aus dem Vorjahr zu verteidigen. Was ihm locker mit über 7 Minuten Vorsprung nach 3:02:09 Stunden gelang.

Nur drei Wochen zuvor am **28. August** starteten die beiden TuS-Trailrunner im **Saarland** auf einem anderen anspruchsvollen Trail-Lauf mit historischem Hintergrund, dem **Hartfüßler-Trail**. Der Lauf erschließt markante Stätten des saarländischen Steinkohlebergbaus wie die alten Grubensiedlungen Von der Heydt, Camphausen

und Brefeld. Auf der Veranstalterseite liest man: „250 Jahre Steinkohlebergbau an der Saar an einem Tag erleben. Bis zum Anfang des vorigen Jahrhunderts erreichten viele Bergleute ihre Arbeitsstätte nur zu Fuß. Weite Strecken mussten dabei auf Bergmannspfaden zurückgelegt werden. Die Bergleute marschierten Tag für Tag und Jahr um Jahr auf den „schwarzen Wegen“ zur weit entfernten Grube. Sie wurden vom Volksmund „Hartfüßler“ genannt, was ein Ehrenname war und auch geblieben ist. Der Hartfüßler-Trail soll an diese Zeit erinnern und das kulturelle Erbe in die Zukunft tragen. Die interessanten Strecken auf spannenden Single-Tracks durch verwunschene Täler im Erholungsraum Saarkohlenwald machen 250 Jahre Industriegeschichte hautnah erlebbar.“

Peter Krichbaum nahm bei großer Hitze die 30-km-Strecke mit knapp 1000 Höhenmetern in Angriff und lief in der Masterswertung ab M50 mit 3:17:41 Stunden auf einen tollen fünften Platz. Georg Fischer entschied sich für die kürzere Strecke über 14 km und kam mit 1:12:50 h als Masters-Sechster ins Ziel.

Kurz berichtet

Beim **Berlin-Marathon am 25.9.** liefen Gunnar Gölzenleuchter in der M50 nach 3:07:10 Stunden ins Ziel, Thomas Renger in der M60 mit 4:23:01 h und Rudolf Walter in der M65 mit 4:34:07 h.

In **Rodheim** startete am **24.9.** einmal mehr Regina Blatz. Beim 10-km-**Volkslauf** durch Felder und Waldgebiete war ihr der Sieg in der M55 mit 46:23 min nicht zu nehmen.

Beim **Hugenottenlauf in Neu-Isenburg am 18.9.** sicherte sich Marion Peters-Karbstein mit guten 41:58 min als Fünfte Frau im Gesamteinlauf einmal mehr den W50-Sieg über 10 km. Noëlle Behringer und Regina Blatz kamen mit 44er-Zeiten kurz hintereinander ins Ziel, Regina als W55-Siegerin, Noëlle als vierte der weiblichen Hauptklasse.

Beim Gesund-beginnt-im-Mund-**Volkslauf in Kirchlengern** bewältigte Gerhard Kaster am **17.9.** die 21,2 km lange **Halbmarathonstrecke** in 1:48:06. Auf der ziemlich hügeligen Strecke mit vielen Gras-, Feld- und Waldwegen gewann er die M55.

In Darmstadt-Bessungen beim traditionsreichen **Bessunger Stadteillauf am 17.9.** vertraten Matthias Fengler und Aslan Öztürk im **10-km-Hauptlauf** die TuS-Farben. Matthias sicherte sich mit 40:38 den Sieg in der M50, Aslan lief mit 41:36 min auf M30-Platz 8. Über 5,3 km überzeugten mit Olaf Koch und Lucas Braun zwei TuS-Triathleten als Zweite und Dritte mit 18:02 bzw. 18:06 Minuten.

Beim 20. **Heegbachlauf in Erzhäusen am 11.9.** freute sich das Veranstalterteam um „Die Kalduscher“ über 601 Teilnehmer. Bei Königswetter holte sich Matthias Fengler auf der „Doppel-8“ über 6,4 km mit 25:36 min den M50-Sieg. Aslan Öztürk lief als M30-Siebter nach 26:51 min ins Ziel. Im Schülerinnenlauf über 2,1 km lief Lucy Gesell in der W12 10:32 min.

Ebenfalls am **11.9.** startete Petra Stumpf beim **Münster-Marathon**. Unsere im Sauerland beheimatete TuS-Läuferin zeigte mit 3:48:13 Stunden in der W55 eine gute Leistung, die sie auf Podiumsplatz Zwei brachte.

Einen starken Lauf zeigte Noëlle Behringer am **7.9.** beim letzten **Pfungstädter Abendsportfest** des Jahres. Mutig und mit viel Freude gelaufen erreichte sie in ihrem ersten 1000-m-Wettkampf mit 3:29,21 min ihr Ziel.

In **Mühlheim** am Main starteten am **4.9.** Regina Blatz und Noëlle Behringer bei dem zum Mainlaufcup zählenden 10-km-**Volkslauf**. Noëlle lief kurz nach Urlaubsrückkehr auf unebenem Gelände mit 44:21 min als fünfte Frau und W20-Zweite ins Ziel. Nur kurz vor ihr kam Regina mit 44:04 zum W55-Sieg. Den Halbmarathon bewältigte Thomas Renger in der M60 in 1:49:53 Stunden.

Beim **Koberstädter** Waldmarathon schließlich gelang Nadine Richter nach langer Verletzungspause ein toller Sieg auf der **Halbmarathon**strecke. Am **28.8.** war sie mit 1:347:17 Stunden nicht zu schlagen. Karsten Schmidt-Schoormann lief auf dem bekannt welligen Profil in der M50 mit 1:37:12 h kurz vor Nadine ins Ziel.



26.9.2016 Bilder: Karbstein (2) Blatz (2) Krichbaum (1)

Trainingslager der TuS-Laufjugend in Lindenfels

9.-11.9.16 Griesheim/Lindenfels Auch im siebten Jahr ihres Bestehens haben die Trainer und Eltern der Griesheimer TuS-Laufjugend ein Trainingslager für die Nachwuchsläuferinnen und -läufer organisiert.

Vom 9. bis 11. September absolvierte die **TuS-Jugendlaufgruppe** der Leichtathletikabteilung ein Trainingslager im Odenwald. Die Unterkunft in **Lindenfels** erwies sich als gute Ausgangslage für einen intensiven Trainingsaufenthalt. Die reichlich vorhandenen Berge, die von den Trainern in großem Umfang eingebunden wurden, boten das ideale Gelände, um den Leistungsstand der Jugendlichen zu steigern. So erlief sich die Gruppe beispielsweise beim Long Run am Samstagmittag die Burg Lindenfels, den Nibelungenpanoramaweg und weitere dort grenzenlos vorhandene Berge.

Die Trainingsintensität wurde individuell angepasst, sodass jeder Teilnehmer an seine Grenzen kam. Auch Spaß und Gemeinschaft blieben selbstverständlich nicht auf der Strecke, dafür wurde die Zeit zwischen den Trainingsblöcken gut genutzt. So kann man sagen, dass sich das Trainingslager mit seinen 7 Trainingseinheiten an drei Tagen definitiv für jeden gelohnt hat.



jw/kh 19.9.2016 Bilder: Bischof (8)

Die TuS-Leichtathleten beim 10-Freunde-Triathlon

4.9.16 Darmstadt So manche Läufer können auch ganz gut schwimmen und radeln. Um das wieder einmal unter Beweis zu stellen, organisierte TuS-Läufer und -Triathlet Chris Landsiedel für ein Zehner-Team der TuS-Leichtathleten die Teilnahme am **10-Freunde-Teamtriathlon in Darmstadt**. Jedes Teammitglied bewältigt dabei den zehnten Teil der legendären Triathlon-Ironman-Distanz, also 380 Meter Schwimmen, 18 km Radfahren und 4,2 km Laufen.

Für das Team „Tus Griesheim Leichtathletik“ fiel der Startschuss des auch „Darmstadt Datterich“ genannten Events fiel um 9.45 Uhr bei starkem Regen. Im Wasser des Nordbads davon noch unbeeindruckt, war beim 18 km langen asphaltierten Radkurs am Bürgerpark Vorsicht geboten. Ohne schlimmere Stürze erreichten alle die Wechselzone zur Laufstrecke quer durch den Bürgerpark. Olli Schoormann konnte hier einige Plätze gut machen und überquerte als Schnellster des Teams in 59:54 min die Ziellinie.

Trotz widriger Bedingungen kamen alle zehn Teammitglieder mit einem Lächeln sturzfrei ins Ziel. Ein besonderer Dank des Teamchefs Chris Landsiedel geht an alle, die kurzfristig und spontan eingesprungen sind! Am Ende holte das Team einen tollen 4. Platz von 60 Teams mit der Gesamtzeit von 11:24:25 Stunden. Für die „TuS Griesheim Leichtathletik“ waren am Start: Oliver Schoormann (59:54), Chris Landsiedel (1:00:16), Jens Friedrich (1:03:36), Karsten Schoormann (1:05:16), Anke Werner (1:07:53), Jan Ripper (1:09:01), Herbert Hügel

(1:09:53), Stefan Wendel (1:14:27), Steffen Landsiedel (1:16:36), Tamara Krah (1:17:33) und Miguel Liakidis Alves.“



cl/kh 19.9.2016 Bilder: Landsiedel (1)

TuS-Mehrkämpfer: erfolgreichstes Team bei den Kreismeisterschaften Gute Trainingsarbeit zahlt sich aus

10.9.16 Seeheim-Jugenheim Überaus erfolgreiche **Kreismeisterschaften der Mehrkämpfer** im **Seeheimer Christian-Stock-Stadion** am 10. September. Vier aus elf: von 11 zu vergebenden Titeln holten sich die jungen Mehrkämpfer der TuS-Leichtathleten deren 4 - und stellten damit das erfolgreichste Team! Noch gar nicht mitgerechnet ist dabei ein fünfter Titel für die Mannschaft U14.

In der M15 holte sich **Tim Peters** nach langer Verletzungspause den Kreismeistertitel im Vierkampf mit 1.949 Punkten. Er meldete sich mit sehr guten Leistungen eindrucksvoll zurück: 100m in 13,0 Sekunden, Weitsprung 5,25 m, Hochsprung 1,61 m und Kugelstoß 8,87 m.

Bei den Jungs in der M13 überzeugte **Simeon Leichtweiß**. Mit Leistungen im persönlichem Bestbereich (75m/10,1 sec, Weit 4,16 m, Hoch 1,43 m, Ballwurf 36,5 m, 1654 Punkte) holte er sich den Titel. In dieser Klasse zeigten auch **Marius Harting** als Dritter (1497 Punkte) und **Erik Keth** (5. Platz mit 1362 Punkten) gute Leistungen in den Einzeldisziplinen.

In der M12 überraschte **Benedikt Haug** (75m/11,0 sec, Weit 4,11 m, Hoch 1,37 m, Ballwurf 32 m, 1498 Punkte) mit dem Titelgewinn. Mit neuen Bestleistungen im Sprint und Hochsprung gelang es ihm erstmals, seinen Dauerkonkurrenten der letzten Jahre, Maximilian Grün vom ASC Darmstadt (1451 Punkte), hinter sich zu lassen. Ebenfalls in der M12 erreichten **Niklas HaBa** (4. mit 1327 Punkten) und **Nils Weitnauer** (6. mit 1201 Punkten) respektable Platzierungen.

Erfolgreich zeigten sich auch die Mädels. In der W13 sicherte sich **Meike Kohlenberger** (75m/11,0, Weit 4,63 m, Hoch 1,34 m, Ballwurf 33,5 m, 1740 Punkte) in einem bis zum Schluss spannenden Mehrkampf den Kreismeistertitel. Schlüsseldisziplin in diesem engen Wettkampf war der Ballwurf. Hier konnte sich Meike entscheidend von ihrer starken Konkurrentin Inga Enders vom TV Dieburg (1716 Punkte) absetzen. Auch **Lucy Gesell** zeigte mit drei persönlichen Bestleistungen über 75 m (11,8 sec), im Hochsprung (1,31 m) und im Ballwurf (25 Meter) einen ausgezeichneten Vierkampf. Mit 1477 Punkten belegte sie im starken Teilnehmerfeld einen hervorragenden siebten Gesamtrang.

Bei den jüngsten Mädchen an diesem Wettkampftag zeigte **Antonia Röber** großes Leichtathletiktalent. In der W10 sammelte sie mit neuen tollen Bestleistungen im Hochsprung (1,10 m) und Ballwurf (22,5 m) sowie 8,6 sec im 50-m-Lauf, 3,41 m im Weitsprung und 1,10 m im Hochsprung 1224 Punkte für den dritten Platz.

Auch **Sean Kindervater** erzielte in allen vier Einzeldisziplinen neue persönliche Bestleistungen. In der mit starken Athleten besetzten Altersklasse M11 erreichte er den hervorragenden dritten Platz (50m/8,0, Weit 4,11 m, Hoch 1,19 m, Ballwurf 36 m, 1332 Punkte).



In der **Mannschaftswertung** männliche U14 schließlich erkämpften sich die TuS-Athleten den ersten und dritten Platz. Mannschaftskreismeister wurden Simeon Leichtweis (1654 Punkte), Benedikt Haug (1498 Punkte) und Marius Harting (1497 Punkte). Den dritten Mannschaftsrank erreichten Erik Keth/1362, Niklas Haßa/1327 und Nils Weitnauer/1201.

Besonders stolz auf die Leistungen der TuS-Mehrkämpfer waren nicht nur die

Eltern der jungen Athleten, sondern auch das Trainerteam mit Ramona Resch, Sepp Haug, Andrea Haßa und Lara Seitner. Die Meistertitel und tolle Platzierungen zeigen, dass beim TuS Griesheim gute Trainingsarbeit geleistet wird.

Das Trainerteam bindet gerne weitere Griesheimer Talente in das Trainingsgeschehen ein. Die aktuellen Trainingszeiten auf dem TuS-Gelände und Kontaktmöglichkeiten sind auf der Webseite der TuS-Leichtathletikabteilung unter „Trainingszeiten“ zu finden (www.tus-griesheim.de/Trainingszeiten.html).

ash/kh 15.9.2016 Bilder: Haug (1)

Women`s run Frankfurt

Fünf TuS-„Streckenköninginnen“ in der Geburtsstadt des Women`s Run

20.8.16 Frankfurt Es war am Samstag, 20. August, als sich die TuS-Mädels erfolgreich unter die etwa 3200 laufbegeisterten Frauen mischten, die den **Frankfurter Women`s Run** über 5 Kilometer bewältigen wollten. Dieses Jahr stand der Lauf unter dem Motto „Streckenköninginnen“.

Start und Ziel befanden sich auf der Trainingsfläche direkt vor der Commerzbank-Arena, wo auch für das Women`s Village mit seinen vielen Ständen, Spa und dem bunten Bühnenprogramm ausreichend Platz zur Verfügung stand.

Pünktlich um 15.30 Uhr fiel der Startschuss bei strömendem Regen. Der guten Laune tat dies aber keinen Abbruch. Ankommen, Spaß haben, vielleicht aber auch eine gute Zeit laufen, jeder konnte es selbst für sich entscheiden. Also los, durch das große Commerzbank-Tor führte die Strecke in den idyllischen Stadtwald hinein. Eine kleine Runde wurde gedreht, bevor es zurück zur Arena ging.

Mit dem Blick auf die Ergebnisliste konnten wir mehr als zufrieden sein. Ute Diefenbach wurde mit 26:20 Minuten Dritte in der Altersklasse W55. Ebenfalls in der W55 startete Marina Ulbrich, sie wurde 49. in einer Zeit von 42:02 min. In der W50 ging Astrid Schrädt an den Start und lief mit 28:56 min locker den 14. Platz nach Hause. Izabela Dudek-Jung und Lubbi Hartmann überquerten nach 29 Minuten gemeinsam die Ziellinie.



Fünf Streckenköninginnen beim Women`s Run in Frankfurt Ende August:
Ute Diefenbach, Lubbi Hartmann, Astrid Schrädt, Marina Ulbrich, Izabela Dudek-Jung

ud 15.9.2016 Bilder: Diefenbach (1)

DM 10 km: Marion mit Bestzeit zu Bronze - W50-Team mit Hessenrekord zu Silber

11.9.16 [Hamburg](#) Die W50-Damen der TuS-Leichtathleten haben ihre diesjährige überragende Erfolgsbilanz in den Staffel- und Einzelwettbewerben bei den **Deutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften** in **Hamburg** um eine weitere Deutsche Vizemeisterschaft und eine Bronzemedaille aufgestockt. Ganz nebenbei hat die Mannschaft Marion Peters-Karbstein /Regina Blatz/Vera Schoormann den **Hessischen Rekord** für W50-Mannschaften nach Griesheim geholt. Mit 2:11:24 Stunden wurde die Leistung der TV Waldstraße Wiesbaden aus dem Jahr 2001 um über zwei Minuten übertroffen.

„Endlich eine 40er-Zeit“, freute sich **Marion Peters-Karbstein** fast noch mehr über den Hausrekord als über ihre Bronzemedaille im starken W50-Feld, mit dem sie den Grundstein für den silbernen Mannschaftserfolg legte. „Es war ein toller Lauf. Zum Start hatten wir 25 Grad, was ganz angenehm war. Die Strecke verlief sehr hübsch erst um die Innenalster und dann um die Außenalster herum. Nur der Start war bescheiden organisiert. Erst 27 Sekunden nach dem Startschuss konnte ich über die Startlinie laufen, und dann ging es auch nicht voran. Die ersten beiden Kilometer waren meine langsamsten. Trotzdem 40:58 min - endlich eine 40er Zeit! Und dazu ein gigantischer dritter Platz im megastarken Teilnehmerfeld.“ Übrigens hat Marion mit 40:58 min jetzt auch den TuS-Vereinsrekord W50 inne, der seit 1996 im Besitz von Gabriele Bayer war.

Unser Mittelstrecken-As Vera **Schoormann** lief ebenfalls in der W50 mit 46:32 min auf Platz 15. Bereits in der W55 startete **Regina Blatz**. Neben manch nicht unberechtigter Kritik an der Organisation (keine Duschen, keine Wasserstelle trotz Hitze) war sie mit ihrem Lauf sehr zufrieden.

„Wir übernachteten in einer kleinen Pension, nur 500 Meter vom Start entfernt. Das war für uns ein großes Glück, hatten uns doch die Organisatoren der DM im Rahmen des Alsterlaufs schon früh darüber informiert, dass es keine Duschkmöglichkeiten (was ich noch nie bei einem Meisterschaftslauf erlebt habe) und beim Lauf selbst keine Wasserstelle gibt. In Anbetracht der sommerlichen Temperaturen konnte ich es mir nicht vorstellen, den Lauf ohne Wasser zu überleben. Ich habe überlebt, aber ich hatte im gesamten Rennen einen trockenen Mund, und meine Kräfte auf den letzten Kilometern ließen ohne Wasser mehr nach als sonst. Immerhin - die Bedingungen waren für alle gleich. Im Ziel endlich gab es dann Getränke, soviel man wollte!“, berichtet Regina. „Im Hinterkopf aber war immer der Gedanke an das Team. Wir hatten in der Mannschaftswertung W50+ durchaus Podiumschancen. Unschlagbar schien nur das Team vom PTSV Rosenheim mit drei sehr guten Läuferinnen zu sein. In der W55 lief ich mit 46:32 min als Elfte ins Ziel. Und gemeinsam mit Marion und Vera holten wir tatsächlich die Silbermedaille. Das Kämpfen auf der Strecke hatte sich gelohnt!“





kh 14.9.2016 Bilder: Karbstein (2) Blatz (1)

Souveräne TuS-Staffeln laufen zu Deutschen Meistertiteln Zwei W50-Titel in Zella-Mehlis verteidigt - W40 holt Silber und Bronze - Plus weitere 5 Titel bei den Hessischen Einzelmeisterschaften

27./28.8.16 Zella-Mehlis Als sensationeller Auftritt wurde es im letzten Jahr bezeichnet, was die W50-Damenstaffeln des TuS Griesheim im thüringischen **Zella-Mehlis** bei den **Deutschen Langstaffelmeisterschaften** ablieferten. In diesem Jahr an gleicher Stelle und ebenfalls am letzten August-Wochenende war es nach weiteren deutlichen Leistungssteigerungen fest ausgemacht, dass man beide Titel über 3x800 und 4x400 Meter verteidigen kann. Und so kam es auch!

Sensationell in diesem Jahr aber war die Leistung der Griesheimer W40-Staffeln. Erstmals bei der DM angetreten, wurden mit der Silbermedaille über 4x400 Meter und Bronze über 3x800 Meter auf Anhieb weitere Glanzlichter gesetzt. Insgesamt trat man mit zweimal Gold, einmal Silber und einmal Bronze - erlaufen in packenden und heißen Rennen bei Temperaturen über 30 Grad - mehr als zufrieden die Heimreise an.

Der erste Start des Tages gehörte dem **W50**-Trio mit Gabriele Seim, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann in der 3x800-m-Staffel. Das Trio verteidigte souverän den Vorjahressieg in 8:19,92 min vor LAZ Mönchengladbach (8:46,16) und der Startgemeinschaft Aue-Schwarzberg-Gorns (10:07,24).

Ein zweites Mal zum Deutschen Meistertitel liefen die Drei mit Verstärkung von Birgit Adler in der 4x400-m-Staffel. Mit mannschaftlich geschlossener sehr guter Laufleistung holte das Quartett die zweite Goldmedaille in 4:51,80 min vor dem TSV Bayer Leverkusen (5:16,05).



Medaillenregen bei Sonnenschein für die TuS-Staffeln in Zella-Mehlis bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften. Oben die W40-Damen: Gesa Kessler, Claudia Koch, Marli Lenhardt, Astrid Stubbe. Unten die W50-Damen: Birgit Adler, Marion Peters-Karbstein, Gabi Seim, Vera Schoormann

Ähnlich erfolgreich waren die **W40**-Damenstaffeln des TuS Griesheim. In der Besetzung Claudia Koch, Astrid Stubbe und Gesa Kessler liefen sie im zweiten Rennen des Tages in der 3x800-m-Staffel in 8:50,27 min zur Bronzemedaille hinter der siegreichen Mannschaft aus Herzogenrath (7:51,16) und Bayer Leverkusen (8:16,54).

Mit Hilfe schneller Unterstützung durch Marli Lenhardt erlief sich das Quartett in einem packenden Rennen über 4x400 Meter die Silbermedaille in 4:59,75 min hinter den siegreichen Läuferinnen des TSV Bayer 04 Leverkusen (4:42,56) und vor der Staffel der Startgemeinschaft Aue-Schwarzenberg-Gorns (5:05,21).

Eine mit Fanfarenklängen untermalte Siegerehrung rundete die perfekt organisierte und durchgeführte Veranstaltung würdevoll ab. Und alle waren sich einig: nächstes Jahr sind wir wieder dabei!

3.9.16 Friedberg Zu unrecht ein wenig unter in der Berichterstattung gingen die **Hessischen Einzelmeisterschaften der Senioren** nur eine Woche nach dem DM-Event von Zella-Mehlis. Bei schwülen 28 Grad und reichlich Wind holten die 5 teilnehmenden TuS-Athleten im **Friedberger** Stadion Burgfeld bei 7 Starts fünfmal Gold, einmal Silber und einmal Bronze.



„Läuft“ - so könnte man in aller Kürze die Form von Marion Peters-Karbstein bezeichnen. Nur eine Woche nach dem Doppelgold bei den Deutschen Langstaffelmeisterschaften in Zella-Mehlis war die 51-jährige TuS-Athletin bei den Hessischen Einzelmeisterschaften in Friedberg schnellste Ü50-Seniorenläuferin über **5000 Meter** mit in Anbetracht der Witterung beachtlichen 20:13,29 Minuten. Aufgrund der insgesamt überschaubaren Teilnehmerzahlen wurde ein gemeinsamer Start für Männchen und Weibchen ab 50 Jahren

durchgeführt. Im Rennen der jüngeren Männer lief Aslan Öztürk zuvor mit 20:41,56 min zur Bronzemedaille in der M30.

Astrid Stubbe lief im 200-m-Sprint mit 69,29 sec zum Hessentitel in der W45. Mit großer Freude feierte Gabi Seim ihren ersten Meisterwimpel in einem Einzelwettbewerb. Mit 71,82 gewann sie den 400-m-Wettbewerb der W50. Nur eine Stunde zuvor hatte sie im 200-m-Sprint mit 32,24 sec bereits den zweiten Platz geholt. Vera Schoormann startete auf ihren Lieblingsstrecken 800 m und 1500 m. Nach 2:44,34 min bzw. 5:43,57 min hatte sie ihre Titelsammlung um zwei weitere Hessische Meisterschaftserfolge vergrößert.







kh/mpk 8.9.2016 Bilder: Matthias Karbstein (11)

Bergig in Güttersbach - hochalpin an der Kanzelwand Hügelig in Ueberau - flach in Gernsheim - rund in Pfungstadt

13.8.16 Güttersbach „Ich hab's wieder getan“, freute sich Axel Seipel nach dem Zieleinlauf beim 21. **Güttersbacher Volkslauf** am 13. August, der zu den größten und anspruchsvollsten Volksläufen im Odenwald zählt. Nach verletzungsbedingter Laufpause hat sich Seipel mit Güttersbach gleich zu einem anspruchsvollen, aber auch sehr schönen Lauf über 10,8 bergige Kilometer entschieden. Der Altersklassensieg in der M65 vor Werner Hänisch (DLRG Zittau) war hart erkämpft und entschied sich erst in der zweiten Runde.

Im Güttersbacher „Halbmarathon“, der aufgrund von Streckenänderungen jetzt 21,6 km lang ist, holten sich Matthias Fengler (M50) mit 1:46:01 Std. und Aslan Öztürk (M30) mit 1:48:01 h jeweils dritte Altersklassenplätze. Georg Fischer lief mit 1:55:08 h auf den vierten Platz in der M55.

30./31.7.16 Riezlern/Kanzelwand Nadine Richter, bekennende Trail-Läuferin, hat das TuS-Trikot im Allgäu bekannt gemacht. Für das letzte Juli-Wochenende hatte sich die 34-jährige TuS-Athletin, die seit Anfang des Jahres in Unterfranken in der Nähe von Bad Kissingen lebt, die **Walser Trail Challenge** vorgenommen.

Dazu zählen zwei anspruchsvolle hochalpine Trail-Läufe. Samstags der **Kanzelwand-Trail**, ein klassischer Berglauf über etwa 9 km mit stolzen 1.100 Höhenmetern, der von Riezlern bis hinauf zur Bergstation der Kanzelwandbahn führt. Und sonntags der **Walser Trail** über 29 km mit 1900 Höhenmetern jeweils hoch und runter mit den markanten Streckenpunkten Baad, Bärgunthütte, Widdersteinhütte, Gemstelkoblat, Mindelheimerhütte, Krumbacher Höhenweg, Fiderescharte, Fiderepass, Wannenalp, innere Kuhgehrenalp, Kuhgehrenscharte, Zwerenalpe und Riezlern.

Nadine Richter zeigte sich „gut drauf“. Beim Kanzelwand-Trail gewann sie ihre Altersklasse W35, beim Walser Trail war sie als W30-Dritte ebenfalls auf dem Podium. In der Gesamtwertung beider Läufe lief sie damit als Gesamtneunte unter die Top Ten.

6.8.16 Gernsheim Zum Gernsheimer Fischerfest gehört im 13. Jahr der **Fischerfestlauf**. Vom Sportplatzgelände aus wurde am 6. August auf der 10-km-Strecke ins Ortszentrum gelaufen und nach einigen Innenstadtrunden zum Ziel auf dem Sportplatz zurückgekehrt. Am schnellsten zurück war aus TuS-Sicht Aslan Öztürk nach 43:03 Minuten vor Matthias Fengler mit 43:38 und Thomas Zöller mit glatten 45:00 min.

5.8.16 Ueberau Zahlreich vertreten waren die TuS-Leichtathleten am Abend des 5. August beim **Ueberauer Dorflauf**, dem Wohnort von TuS-Lauftrainer Heinz Heitzenröder. Über fünf hügelige Runden mit zusammen 9 Kilometern sind die Teilnehmer ordentlich gefordert.

Bereits als zweite Frau lief mit Marion Peters-Karbstein die erste TuS-Athletin nach 37:42 Minuten wie so oft als Siegerin ihrer Altersklasse W50 ins Ziel. Als Fünfte derselben Altersklasse war Astrid Schrädt 51:18 min unterwegs. In der weiblichen Hauptklasse lief Esther Lippert mit 43:51 min als Dritte auf's Podium.

Bei den Männern holte sich Gerd Geisenhof den Sieg in der M50 mit 36:15 min. Ebenfalls auf dem Podium waren Niels Vossel mit flotten 34:51 und Aslan Öztürk mit 37:56 als Zweite und Dritte der M30 zu finden.

3.8.16 Pfungstadt „Ich kann es selbst immer noch nicht glauben!!! Es war der Hammer“, kommentierte Noëlle Behringer ihre 5000-m-Laufpremiere beim Pfungstädter Abendsportfest am 3. August. Mit 19:48,25 Minuten blieb sie auf Anhieb unter dem begehrten 4-Minuten-Schnitt. Eine tolle Motivation und Ausgangslage, um demnächst auch ihre 10-km-Zeit weiter zu verbessern.

Ebenfalls am Start beim wie immer gut besuchten Abendsportfest waren Annika Heil und Vera Schoormann. Ihre 100-m-Sprintdebüts absolvierten Annika in der W30 in 15,80 Sekunden und Vera in der W50 in 16,57 sec. Vera nahm wenig später auch die 200 Meter in Angriff, die sie mit deutlich hochwertigeren 33,40 Sekunden abschloss. Keijo Buss ließ derweil mit 5,21 m im Weitsprung einen Teil seines Mehrkampftrainings aus der Jugendzeit wieder aufleben.

kh 15.8.2016

TuS-Quartett überzeugt beim Hausener Waldlauf

31.7.16 Obertshausen Ein Lauf für Frühaufsteher. Beim **Hausener Volks-Waldlauf** wird bereits um 8.30 Uhr morgens der **Halbmarathonlauf** gestartet. „Diesmal bei idealem Laufwetter“, wie TuS-Langstrecklerin **Regina Blatz** berichtet. „Die Strecke verläuft auf ebenen Waldwegen. Da ich meinen letzten Halbmarathon im Oktober 2013 gelaufen bin, war nicht so klar, ob ich das Tempo für meine angestrebte Laufzeit von 1:40 Stunden durchhalten konnte. Doch es kam kein Einbruch, ich konnte gleichmäßig durchlaufen. Überglücklich kam ich als vierte Frau und Siegerin meiner Altersklasse W55 nach 1:37:00 Std. ins Ziel.“

Um 8.50 Uhr starten auf dem Sportplatz der TGS Hausen die **10-km-Läufer**. Hier landete unsere amtierende Deutsche 10000-m-Meisterin Marion Peters-Karbstein mit dem Gewinn der W50 in 42:45 Minuten einen weiteren Altersklassensieg. „Bis Kilometer 5 liefen wir zusammen“, erzählte Noëlle Behringer, die in Hausen erstmals am Start und im Ziel sehr glücklich war. „Eine sehr schöne Strecke, flach mit wenigen Kurven. Ich konnte meine Bestzeit um 27 Sekunden auf 43:08 verbessern.“ Damit kam sie als Zweite der weiblichen Hauptklasse aufs Podium. Ebenfalls am Start in Hausen war Rainer Jokisch in der M55. Nach einer glatten 51:00 min eine Woche zuvor in Mainaschaff beim **Oscheffer TSG-Lauf** steigerte er sich in Hausen auf 48:05 Minuten.



Links: Ziele erreicht in Hausen: AK-Siege für Marion und Regina, Hausrekord für Noëlle Rechts: Nadine beim Eschathlon

Kurz berichtet

30.7.16 Telfes/Stubaital Urlaub plus Laufen = Laufurlaub. Dachten sich Rudolf Walter und seine Frau Andrea Schweiger und nahmen sich den 28. Internationalen **Schlickeralmlauf** vor. Der anspruchsvolle Berglauf führt von Telfes im Stubaital über Plövner Loch und Schlickeralm aufs Kreuzjoch. Die 11,5 km mit satten 1100 Höhenmetern bewältigte Rudolf in der M65 in 1:47:34 Stunden. Andrea, ehemals langjähriges Mitglied der TuS-Leichtathletik, erreichte in der W60 das Ziel nach 1:51:58 h. Beide erliefen sich damit die Podiumsplätze 2 bzw. 3.

10.7.16 Eschborn Erstmals seit längerer Zeit griff Nadine Richter wieder einmal ins Wettkampfgeschehen ein. Beim Eschathlon - dem Eschborner Halbmarathon - am 10. Juli lief sie nach zwei Runden auf Asphaltstraßen und größtenteils befestigten Feldwegen in 1:34:58 Stunden ins Ziel. Als vierte Frau insgesamt holte sie sich in der W30 den zweiten Platz. Thomas Renger, der sich zur Zeit auf den Frankfurt Marathon vorbereitet, war in der M60 nach 1:55:31 Std. im Ziel.

kh 3.8.2016 Bilder: Blatz (1) Richter (1)

Vera Schoormann versilbert sich über 1500 Meter... ...bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Thüringen

10.7.16 Leinefelde-Worbis Die schnellen Sprinterinnen und Mittelstrecklerinnen der TuS-Leichtathletikabteilung mischen auf nationaler Ebene weiterhin kräftig mit. Zu viert sind sie am 8. Juli nach **Leinefelde-Worbis** in Thüringen zu den **Deutschen Seniorenmeisterschaften** gereist - Vera Schoormann, Gabi Seim (beide W50), Astrid Stubbe (W45) und Gesa Kessler (W40). Mit tollen Leistungen sind sie zurückgekehrt. Allen voran Vera Schoormann: über 1500 Meter lief sie bravourös zur Silbermedaille.

Tag 1: 800 Meter

Bereits am Freitagmorgen machte sich das Quartett gemeinsam auf den Weg nach Thüringen. Alle Vier hatten am frühen Nachmittag den **800-m**-Lauf zu bestreiten. Das Rennen der W50 mit Gabi Seim und Vera Schoormann gestaltete sich nach einer meisterschaftstypisch taktisch geprägten ersten Runde doch noch flott, und es wurden die angepeilten Plätze 5 für Vera in 2:41,44 min und 6 für Gabi in 2:41,95 min erreicht.

Wenig später war Astrid Stubbe im Lauf der W45 an der Reihe. „Vom Start weg bin ich richtig gut in den Laufrhythmus gekommen und lag bis 300 Meter vor dem Ziel an dritter Stelle der sieben W45-Starterinnen“, berichtet Astrid. „Dann überholte mich die Läuferin vom Tusem Essen. Ich heftete mich an ihre Fersen und dachte „nur nicht abreißen lassen!“ Nach der überraschend schnellen 600m-Durchgangszeit von 1:54 Minuten hieß es auf den letzten 150 Metern einfach nur noch kämpfen, die schweren Beine ignorieren und bloß nicht locker lassen! Mit dem vierten Platz schrammte ich zwar knapp an einer Medaille vorbei, doch umso mehr freute ich mich über meine persönliche Jahresbestzeit von genialen 2:35,27 min.“

Gesa Kessler feierte anschließend ihr DM-Debut. Erst vor wenigen Tagen hatte sie die erforderlichen Normzeiten erreicht. Über 800 Meter lief sie mit 2:41,52 min auf den 10. Platz in der W40.

Tag 2: 400 Meter, 1500 Meter und verweigerte 5000 Meter



Furios begann der zweite Meisterschaftstag für die TuS-Damen. Um 14.40 Uhr wurde zum **1500-m**-Lauf der W50 mit Vera Schoormann aufgerufen. „Drei Runden lang wurde taktiert und gebummelt“, schildert Vera ihren Lauf. „Dann plötzlich stürmten die Läuferinnen auf der letzten Runde los. In der letzten Kurve - also etwa 120 Meter vor dem Ziel - noch auf Platz 5 liegend, konnte ich auf der Zielgeraden an drei Konkurrentinnen vorbeisprinten. Groß war die Freude im Ziel über meine Silbermedaille für die Deutsche Vizemeisterschaft mit 5:34,14 min.“

In der W40 startete Gesa Kessler anschließend ebenfalls über 1500m. Mit einer Zeit von 5:36,91 min erreichte sie den zwölften Platz.

Nur zwei Stunden später waren die **400-m-Läufe** an der Reihe. In der W50 musste das große Teilnehmerfeld auf zwei Zeitläufe aufgeteilt werden. Gabi Seim gewann ihren Zeitlauf mit persönlicher Bestzeit von starken 70,30 sec. In der Gesamtwertung kommt sie damit auf einen tollen vierten Platz. Im zweiten Zeitlauf lief Vera Schoormann mit ebenfalls starken 70,75 sec auf Rang 4 und in der Endabrechnung damit auf den fünften Platz.

Anschließend um 17 Uhr schlug die Stunde von Astrid Stubbe in der W45. „Mit 14 Teilnehmerinnen kam es auch in der W45 zu zwei Zeitläufen“, berichtet Astrid. Umgeben von starker Konkurrenz lief sie mit 67,27 Sekunden als Dritte ihres Zeitlaufs zur Saisonbestleistung. In der Endabrechnung sprang ein toller achter Platz heraus.

Mit Wehmut verfolgt hat Marion Peters-Karbstein die Wettbewerbe. Ihr wurde der Start beim **5000-m-Lauf** vom DLV de facto verweigert. Sie hatte in diesem Jahr noch kein 5000m-Rennen absolviert und hatte deshalb keine Qualizeit vorzuweisen. Andererseits unterbot sie auf der doppelt so langen 10.000-m-Strecke die geforderte 5000m-Qualizeit als Zwischenzeit(!) gleich zweimal hintereinander locker, zuletzt sogar bei ihrem Hitzelauf von Celle zum Deutschen W50-Meistertitel. Zu einer Sonder-Startgenehmigung war der DLV nicht bereit. Schade - ein weiteres Beispiel dafür, wie die DLV-Funktionärsriege auf nationaler Ebene erfolgreiche Seniorenläuferinnen völlig unnötig frustriert.



Vera auf dem Podium als Deutsche W50-Vizemeisterin über 1500 Meter





3x800-m-Staffel W50: Zweiter Rekordversuch vom Winde verweht

13.7.16 Jügesheim Recht kurzfristig und spontan meldete sich die erfolgreiche W50-Staffel des TuS Griesheim bei der TGM/SV Jügesheim für einen weiteren Versuch an, den Deutschen W50-Rekord der **3x800-m-Staffel** zu knacken. Der erste Versuch war am 29. Juni in Rüsselsheim mit 8:05,12 Minuten nur denkbar knapp um 49 Hundertstelsekunden gescheitert.

Am 13. Juli in **Jügesheim** spielte für Gabi Seim, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann jedoch das Wetter nicht mit. Bei starkem Gegenwind und zeitweiligem Regen merkte man schnell, dass das Rekordziel nicht erreichbar ist und lief mit 8:18,86 min eine Zeit, die bis vor kurzem noch den Hessischen W50-Rekord bedeutet hätte. Eine Rolle mag auch die zeitliche Nähe zu den gerade mal vier Tagen zurückliegenden anstrengenden Deutschen Meisterschaften (siehe oben) gespielt haben. Den Versuch wert war es dennoch - mit voller Unterstützung der Jügesheimer Organisatoren, die sogar Sonderstartnummern für das Staffeltrio anfertigte.



Special Effects in Jügesheim: Sonderstartnummern für den Rekordversuch

Anlauf zur 800m-Olympianorm in Pfungstadt TuS-Läufer bei Straßenläufen in Eberbach und Dieburg erfolgreich

6.7.16 Pfungstadt Ein denkwürdiger Mittwochabend war es beim **Abendsportfest des TSV Pfungstadt**. Leider ein Abend mit verpasster Chance, jedenfalls für Marc Reuther vom LV Wiesbaden. Für den 20-jährigen Mittelstreckler ging es um Punkt 20.30 Uhr um die Jagd nach der Olympianorm für Rio über 800 Meter. 1:46,00 Minuten waren zu knacken. Trotz Tempomacher verfehlte er nach einer 51er-Runde am Ende die Norm erneut, denkbar knapp um 21 Hundertstel. „Die letzte Chance kommt am Samstag in Belgien“, liest man beim Wiesbadener LV auf Facebook.

Ihre Chancen bei bestem Wetter genutzt haben dagegen vier TuS-Leichtathleten auf der 800m- und 3000m-Strecke. Über zwei Stadionrunden starteten Marion Peters-Karbstein und Noëlle Behringer. In ihrem ersten 800m-Lauf erreichte die 23-jährige Noëlle glänzende 2:35,85 min. Marion lief mit 2:45,51 in der W50 eine gute Zeit, war selbst aber nicht so ganz zufrieden. Zumal sie vor einer Woche in Rüsselsheim in der W50-Staffel, die den Deutschen W50-Rekord nur knapp verfehlte, etwas schneller war.

Wegen der überaus großen Teilnehmerzahlen an diesem Abend verschoben sich die abschließenden 3000-m-Läufe bis gegen 22 Uhr. Unter Flutlicht schließlich lief Gunnar Gölzenleuchter mit 10:51,14 min auf M50-Platz 3. Im Lauf zuvor hatte sich Michael Obst wieder einmal selbst gut eingeschätzt und war als M45-Sieger nach 9:52,29 im Ziel.

6.7.16 Eberbach Noch eine Rechnung offen hatte Regina Blatz in **Eberbach** am Neckar. Am frühen Samstagmorgen des 6. Juli startete sie bei diesmal perfektem Wetter beim Eberbacher **CH-alpha-Lauf** über 10 km. Die Wendepunktstrecke am Neckarufer mit drei Wendepunkten ist flach und vermessen. „Dreimal wenden kostet natürlich etwas Zeit“, ergänzte Regina, „doch mit meinem fünften Platz insgesamt und als W50-Siegerin mit 45:10 min war ich sehr zufrieden.“



2.7.16 Dieburg „Fünf Runden durch die Dieburger Altstadt mit Start und Ziel auf dem Marktplatz“ lautet die Devise des seit 2015 runderneuten **Dieburger Stadtlaufs**. Rechtzeitig vor dem abendlichen EM-Fußballspiel Deutschland-Italien erfolgte um 17.30 Uhr für 205 Läufer der Startschuss zum **10-km-Hauptlauf**.

Für Vorjahressiegerin Marion Peters-Karbstein ging es weniger um die Titelverteidigung als um weitere Punkte für den Pfungstädter Laufcup. Mit 38:55 Minuten gewann sie als zweite Frau wie so oft ihre Altersklasse W50, die Gesamtsiegerin mit 36:13 min hieß diesmal Fanny Le Floch, eine 25-jährige Französin, die derzeit für ihren Arbeitgeber BSG Merck startet.

Podiumsplätze auch für Matthias Fengler, den M50-Sieger mit 39:43 min, und Aslan Öztürk, dem M30-Zweiten mit 40:04 Minuten. Thomas Zöller, der vor einigen Jahren den Pfungstädter Laufcup ins Leben rief, lief mit 42:16 min knapp am M50-Podium vorbei. „Und um 20 Uhr war der Marktplatz leer“, schreibt der Veranstalter mit Blick auf den Fußballabend.

kh 7.7.2016 Bilder: Blatz (2)

Auf Deutscher Rekordjagd: die TuS-W50-Staffel setzt Zeichen

29.6.16 Rüsselsheim Mittwochabend 19 Uhr im Rüsselsheimer „Stadion am Sommerdamm“ am 29. Juni 2016. **Langstaffelabend**. Der Startschuss fällt für eine grandiose Leistung einer eingespielten TuS-Damenstaffel der W50. Gabi Seim, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann steigern ihre erst vor vier Wochen gelaufene **3x800m-Staffelzeit** um fantastische 8 Sekunden auf 8:05,12 Minuten.

Ihr **Angriff auf den Deutschen W50-Rekord** war bereits im ersten Anlauf beinahe erfolgreich. Winzige 49 Hundertstelsekunden haben gefehlt, um den Deutschen Uralt-Rekord zu toppen. 8:04,63 min lief am 28. April 1996 eine W50-Staffel des OSC Berlin im brandenburgischen Königs Wusterhausen.

Das W50-Trio startete auch in Rüsselsheim in der bewährten Reihenfolge. Startläuferin Gabi Seim übergab den Staffelstab nach einer fulminanten ersten Runde und einer kämpferischen zweiten Runde an Marion Peters-Karbstein. Über die Hälfte der aufzuholenden Lücke auf die Rekordmarke hatten die beiden geschlossen, bevor Marion mit einem schnellen Wechsel unsere Schlussläuferin Vera Schoormann auf die Reise schickte. Vera zeigte in einem mutigen Tempolauf, dass man auch im Rahmen einer Staffel eine (inoffiziell gemessene) persönliche 800-m-Bestzeit laufen kann.



Wechselstudie in Rüsselsheim

Am Ende hatte das Trio ihren eigenen **Hessischen Rekord** erneut verbessert und den Deutschen Rekord nur um einen Wimpernschlag verfehlt. Die Freude über die grandiose Leistung war jedenfalls deutlich größer als der Wermutstropfen wegen der (noch) fehlenden 49 Hundertstel. Dass sie den Rekord „drauf haben“, war unschwer zu erkennen. Die nächsten Startgelegenheiten werden kommen...

Nicht untergehen darf bei der Begeisterung über diesen Auftritt der W50-Staffel die tolle Leistung der im gleichen Lauf gestarteten W20-Staffel des TuS. Mit Astrid Stubbe als „erfahrener alter Häsin“ aus der W45 und den beiden jungen 800-m-Neulingen Tammy Krah und Noëlle Behringer legte das Trio flotte 8:00,15 Minuten auf die Tartanbahn. Und im abschließenden 5000-m-Lauf gewann Aslan Öztürk mit 20:13,89 min seine Altersklasse M30.

Nicht untergehen sollte auch, dass mit allen drei Leistungen **Südhessische Regionalmeistertitel** errungen wurden. Zumindest für die W50-Staffel war das an diesem Tag aber eindeutig Nebensache.



Und so steht's im [Facebook](#):

TuS Griesheim Abteilung Leichtathletik hat 2 neue Fotos hinzugefügt.
1 Std. · 🌐

Gestern haben 2 Frauenmannschaften bei den südhessischen Staffelmeisterschaften in Rüsselsheim gut abgeräumt! Auf die 3X800m waren sie unschlagbar und die Seniorinnen haben den deutschen Rekord um nur eine Sekunde verfehlt! Das kann beim nächsten Mal ja nur klappen!!! ... nur das Singen muss nochmal geübt werden 😊

👍 Gefällt mir 💬 Kommentieren ➦ Teilen

Sauber gelaufen: beim Darmstadt-Stadtlauf Hemmungslos dreckig ins Ziel: beim Dreieich-Waldlauf

22.6.16 Darmstadt Die beliebteste Darmstädter Laufveranstaltung hatte am Abend des 22. Juni auch in der 39. Auflage Wetterglück. Mit 1508 Zieleinläufen verzeichnete der **Darmstädter Kult-Stadtlauf** - ursprünglich der Cup da Franco - erneut guten Zuspruch.

Aus Sicht der TuS-Leichtathleten gab es bereits im ersten Lauf des Abends den ersten Erfolg. Im **Bambinilauf** mit weit über 200 maximal 9-jährigen Laufkids setzte Jana Lewandowski als drittes Mädels ein Zeichen. Auf langen 1300 Metern war sie 6:01 Minuten unterwegs. In den Schülerläufen über 2000 Meter starteten Maximilian Witt in der M13 mit 8:51 min und Thalia Wolf in der W10 mit 8:48 min.

Einzige TuS-Starterin bei der **Women's Challenge** - dem Frauenlauf über 5 km - war Marion Peters-Karbstein. Die Seriensiegerin in der W50 hatte diesmal nach 20:15 min im Kampf um den Altersklassensieg knapp das Nachsehen gegen ihre wohlbekannte Konkurrentin Maren Grimm vom DSW Darmstadt. Die beiden liefen als Sechste und Siebente ins Ziel.

Marion als derzeitige Vielstarterin war wenige Tage zuvor beim **Olympialauf in Lorsch** am Start. Auf neuer anspruchsvoller 10-km-Strecke gewann sie dort als zweite Frau mit 43:23 min die W50. Und wenige Tage danach war sie beim **Dreieich-Waldlauf** in Dreieichenhain noch präsenter und holte sich mit 43:08 min den Gesamtsieg in einem bemerkenswerten 10-km-Rennen. „Es war noch viel nasser als neulich am Melibokus. Glatte Seenplatten, die wir durchlaufen mussten. Selbst auf der Aschenbahn bin ich immer ganz außen gelaufen, wo es schlammig genug war“, erzählt Marion. „Anschließend hieß es wieder mit Socken und Schuhen unter die Dusche! Aber langsam bin ich gewöhnt, hemmungslos dreckig ins Ziel zu kommen. Anschließend wieder richtig sauber auf dem Podium durfte ich meinen ganz besonderen Siegerpokal mit integrierem Fußball in Empfang nehmen.“



Strahlend auf dem Podium: Marion Peters-Karbstein gewinnt den Dreieich-Waldlauf

Doch zurück nach **Darmstadt** zum Stadtlauf. Im Lauf der unter 40-jährigen Männer, mit über 300 Athleten am Start, konnte man einen harten Kampf zwischen den beiden U18-Läufern Miguel Liakidis Alvez und Ruben Dirksen Gomez vom TuS Griesheim beobachten. Am Ende verteidigte Miguel mit 18:55 min den dritten Platz vor Ruben mit 18:57 min. Mit 20:33 min in der M30 beendete Aslan Öztürk seinen Lauf durch den Darmstädter Innenstadt-Parcours.

In der **Masters Challenge** der über 40-jährigen Männer ist Michael Obst seit Jahren immer vorne dabei. So auch diesmal. Zwei der drei Runden lang lieferte sich die vierköpfige Spitzengruppe mit Jürgen Reiser (LG Odenwald), Rolf Liesielski (Team-Main-Lauf-Cup), Markus Riefer (SSC Hanau-Rodenbach) und Michael Obst ein taktisches Rennen, bevor Michael abreißen lassen musste. „In der letzten Runde war leider nicht mehr drin“, sagte Michael. Als Gesamtvierter hat er mit 16:56,2 min zwar knapp das Podium verpasst, sich aber den Sieg in der M45 gesichert, mit fast exakt der gleichen Laufzeit wie im Vorjahr. Ebenfalls in der M45 erreichte Martin Franzke mit 19:40 min den elften Platz, während Wolfgang Heß in der M65 mit 25:02 min auf den vierten Platz lief.

Kurz gemeldet

Tim Peters, erfolgreicher jugendlicher Mehrkämpfer beim TuS Griesheim, war zwei Wochen nach den Hessischen Blockwettkampfmeisterschaften erneut bei Hessischen Titelkämpfen am Start. Bei den [Mehrkampfmeisterschaften](#) am 26. Juni in **Darmstadt** holte er sich im Vierkampf der M15 unter 15 teilnehmenden Athleten einen guten siebten Platz. Die Einzelleistungen: Hochsprung 1,63 m, 100-m-Lauf 13,01 sec, Kugelstoß 8,88 m und Weitsprung 5,09 m.

Cathrin Wälzlein startete am 26. Juni in ihrer neuen bayrischen Heimat beim traditionsreichen [Münchener Stadtlauf](#). Im riesigen Teilnehmerfeld - allein beim 10-km-Lauf etwa 7.000 Läufer - startete sie für das Team ihres Arbeitgebers TNG Technology Consulting. Mit 47:59 min war sie schnellste TNG-Frau und führte das Team auf Platz 15 von 121.

Klaus Hofmann zog es am 18. Juni erneut ins pfälzische [Spirkelbach](#) zur [Höllenberg-Trail-Trophy](#), bei der ein Trail Run und ein Mountainbikerennen angeboten wird. Nach seiner Knie-Operation vorerst noch auf Laufwettkämpfe und damit auf den Trail Run verzichtend, hatte er auf der MTB-Strecke einen guten „Lauf“ und gewann mit deutlich schnellerer Zeit als im letzten Jahr seine Altersklasse M65. Der AK-Sieg allerdings war kein Kunststück, war er doch mit Abstand ältester Teilnehmer auf dem gut durchgeweichten rutschigen 21-km-Kurs mit 800 Höhenmetern. „Hemmungslos dreckig ins Ziel“ war wie so oft in diesen regenreichen Tagen auch in Spirkelbach die Devise.

kh 28.6.2016 Bild: Peters-Karbstein

TuS-Projekt „Lauftraining für Einsteiger“ mit Astrid Schrädt Nix für Einsteiger: Über den Stuttgart-Halbmarathon zum Venedig-Marathon

19.6.16 [Stuttgart](#)/Griesheim Zwei sportliche Projekte stehen derzeit für Astrid Schrädt, Griesheimer Lauftrainerin bei den TuS-Leichtathleten, im Vordergrund. Zum einen ihr **Trainingsangebot für Laufeinsteiger** jeweils Donnerstags (mehr dazu weiter unten), zum anderen ihre persönliche Vorbereitung auf den Venedig-Marathon im Oktober.

„Venedig kann kommen“, war ein Gedanke von Astrid Schrädt beim Zieleinlauf des **Stuttgarter Halbmarathons** am 19. Juni in der Mercedes Benz-Arena. Die Läuferin und Lauftrainerin beim TuS Griesheim hat den Lauf als Vorbereitungslauf für ihr Projekt „Venedig Marathon“ im Oktober in ihr Trainingsprogramm eingebaut.

Auf Stuttgart fiel ihre Wahl aus persönlichen verwandtschaftlichen Gründen und weil die Veranstaltung für eine schöne Streckenführung bei bester Organisation bekannt ist. Über 7.000 Athleten mit großem Hobbyläufer-Anteil starteten alleine beim Halbmarathon auf der Straße hinter der Mercedes-Benz-Arena und der Schleyer-Halle. Mit insgesamt über 19.000 Teilnehmern auf allen Strecken (7 km, Schülerläufe, Inliner, Walking, Staffel-Halbmarathon) gehört der Stuttgart-Lauf zu den größten [Volksläufen](#) in Deutschland.

Der Kurs führt durch Stuttgart, über Untertürkheim, Cannstatt und Freiberg zurück zum Ziel in die Arena, abschnittsweise am Neckarufer entlang. Wer Stuttgart kennt, weiß, dass die Strecke wellig bis hügelig sein muss. Unübersehbar waren auch die Baustellen im Zusammenhang mit dem umstrittenen Bahnprojekt „Stuttgart 21“. Bei Sonnenschein und schwüler Witterung genoss Astrid Schrädt den Zieleinlauf bei ihrem ersten Halbmarathon seit vielen Jahren.

Zurück in Griesheim, steht für Astrid weiterhin das von der TuS-Leichtathletik neu angebotene **Lauftraining für Einsteiger** im Fokus. Wie kürzlich berichtet, geht es hierbei zunächst um Distanzen um 5 Kilometer. Im Rahmen des eingespielten Trainingstermins **Donnerstag 18 Uhr** betreut Astrid Schrädt ganz speziell die Einsteigergruppe. Das Angebot wendet sich an alle Interessenten, die ihre Freude am Joggen bzw. Laufen bereits so weit entdeckt haben, dass sie 5 Kilometer laufend zurücklegen können. Vorwiegend auf den angenehmen Forstwegen im Griesheimer Stadtwald führt die Trainerin locker und ohne Leistungsdruck in den Laufsport ein.

Treffpunkt ist das TuS-Gelände in der Jahnstraße vor der derzeit im Umbau befindlichen TuS-Gaststätte.

Wer Lauffeuer fängt, wird von Astrid Schrädt gerne auch an etwas längere Strecken herangeführt. Die persönliche Motivation für den einen oder die andere könnte beispielsweise die Teilnahme am Griesheimer Silvesterlauf sein. Am Silvestertag nämlich organisiert die TuS-Leichtathletikabteilung erneut den traditionellen Silvesterlauf. Hier werden wahlweise 5 km oder 10 km angeboten, ebenfalls auf den Laufstrecken im Griesheimer Wald. Bei weiteren Fragen zum neuen Laufangebot genügt eine E-Mail an astrid@tus-griesheim.de.



kh 28.6.2016 Bilder: Schrädt (3)

Mission erfüllt - Quali für die Deutschen gelaufen

18.6.16 Ingelheim Am 18. Und 19. Juni wurden die **Südwestdeutschen Seniorenmeisterschaften** (der Landesverbände Rheinhessen, Rheinland, Saarland und Pfalz) in **Ingelheim** ausgetragen. Diese Meisterschaft gab es bisher in dieser Form noch nicht - möglicherweise erklärt das die geringen Teilnehmerzahlen. Schade, denn das Stadion und die angrenzenden Sportflächen sind in einem hervorragenden Zustand!



Astrid Stubbe und Gesa Kessler, Sprint- und Mittelstrecklerinnen vom hessischen TuS Griesheim, absolvierten in Ingelheim außer Meisterschaftskonkurrenz startend wichtige Vorbereitungsläufe für die Deutschen Seniorenmeisterschaften.

„Für Gesa Kessler ging es in Ingelheim vor allem darum, die Qualifikationsnorm über 1500 Meter für die Deutschen Seniorenmeisterschaften zu erfüllen“, berichtet Astrid. „In ihrer Altersklasse W40 sind 5:48,00 Minuten gefordert. Als einzige weibliche Teilnehmerin stand sie neben den Männern am Start. Alle waren recht flott angegangen, so auch Gesa. Sie setzte die vorgegebenen Durchgangszeiten perfekt um, war sogar immer um einige Sekunden schneller. Und wurde für ihren Mut, das Rennen zügig anzugehen, belohnt. Mit 5:35,44 Minuten hat sie die „Mission“ überdeutlich erfüllt und die Quali für die „Deutschen“ in der Tasche. Herzlichen Glückwunsch!

Mission erfüllt: Gesa und Astrid in Ingelheim

Nun können wir - Gesa Kessler (W40), Astrid Stubbe (W45) und das W50-Erfolgstrio mit Vera Schoormann, Gabi Seim und Marion Peters-Karbstein - am 8. Juli gemeinsam ins thüringische Leinefelde-Worbis zu den Deutschen Seniorenmeisterschaften fahren.

Für mich selbst stand in Ingelheim die 400-m-Stadionrunde auf dem Programm. Ebenfalls einzige Frau in dieser Disziplin, ging ich mit der männlichen Altersklasse M55 in den Startblock. Der Antritt passte, die ersten 100 Meter lagen hinter den Athleten, da ertönte plötzlich ein Schuss, und der Lauf musste abgebrochen werden. Die Zeitmessanlage funktionierte nicht!

Nach kurzer Verschnaufpause ging es wieder in die Blöcke. Jetzt konnte der Lauf korrekt durchgeführt werden, doch die Erholung hatte sich noch nicht so richtig eingestellt. Über die Endzeit von 67,96 Sekunden war ich nicht ganz glücklich, hatte ich mir doch vorgenommen, meine diesjährige Hallenbestzeit von 67,48 Sekunden zu unterbieten. Das ist der Fluch der Technik, beim nächsten Mal läuft es bestimmt besser!", ist sich Astrid Stubbe sicher.

as/kh 21.6.2016 Bild: Stubbe

Starker Auftritt der Mehrkämpfer auf Landesebene Bei den Hessischen Blockmehrkampf-Meisterschaften in Darmstadt

11./12.6.16 Darmstadt Mit starken Auftritten und guten Platzierungen überzeugten die Mehrkämpfer der TuS-Leichtathletikabteilung bei den **Hessischen Meisterschaften in den Blockwettkämpfen** der U14 und U16 im Bürgerpark **Darmstadt**. Mit der Bronzemedaille im Blockwettkampf Sprint/Sprung der M12 lieferte Benedikt Haug das herausragende Ergebnis der TuS-Mehrkämpfer ab.

Die Mammutveranstaltung mit etwa 500 Teilnehmern wurde am Samstag (11. Juni) durch gute Wetterbedingungen begünstigt, am Sonntag jedoch fast komplett verregnet. Dennoch konnte jeder TUS-Athlet in mindestens einer Einzeldisziplin eine persönliche Bestleistung aufstellen.

Aber was passiert da überhaupt bei einem **Block-Wettkampf**? Selbst Insider sind häufig überfragt. Nun, der Blockmehrkampf der zwölf- bis 15-jährigen Schüler ist im Grunde ein Fünfkampf, bei dem man je nach Veranlagung in den „Blöcken“ Sprint/Sprung, Lauf oder Wurf antreten kann. Von den 8 TuS-Startern hatten sich 7 für den Block Sprint/Sprung mit den altersabhängigen Einzeldisziplinen 75m/100m-Lauf, 60m/80m-Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung und Speerwurf entschieden. Nur Meike Kohlenberger hatte für den Block Lauf gemeldet, wo in der W13 der 75-m-Lauf, 60-m-Hürdenlauf, Weitsprung, Ballwurf und 800-m-Lauf auf dem Programm stehen. Jeweils drei Versuche haben die Wettkämpfer in den technischen Disziplinen. Für die Gesamtwertung werden die Leistungen in Punkte umgerechnet, die höchste Punktzahl gewinnt.

Samstag: Tag der männlichen U14 mit Bronze für Benedikt Haug

Die M12 war von TuS-Seite mit Niklas Haßa, Benedikt Haug und Nils Weitnauer vertreten, dazu mit Josef Haug als Trainer/Betreuer und Andrea Haßa als Riegenführerin.

Niklas Haßa kam nach drei durchwachsenen Disziplinen richtig in Schwung, warf den Speer mit 18,40m auf persönliche Bestweite und konnte im Hochsprung mit einer hervorragenden neuen Bestleistung von 1,42 m einen Akzent setzen.

Benedikt Haug erzielte persönliche Bestleistungen in drei Disziplinen. Besonders hervorzuheben sind der Speerwurf (22,02 m) und der starke 60-m-Hürdenlauf in 10,88 sec, der ihm die Bronzemedaille in der M12 sicherte. Mit den erzielten 1966 Punkten rangiert er dazu in der der aktuellen Hessischen Bestenliste auf Platz 4.

Nils Weitnauer bestätigte im Wettkampf seine Trainingsleistungen und erzielte im Weitsprung und Speerwurf zwei Hausrekorde.

In der M13 mussten sich Marius Hartig und Simeon Leichtweiß in einem leistungsstarken Starterfeld behaupten. Simeon Leichtweiß stellte im 60-m-Hürdenlauf und im Speerwurf persönliche Bestleistungen auf. Marius Hartig gelang dieses Kunststück sogar in allen fünf Disziplinen.



Starke Mehrkampffjungs: Benedikt Haug, Niklas Haßa und Nils Weitnauer von der Mehrkampfgruppe der TuS-Leichtathleten

Sonntag: Dem widrigen Wetter Bestleistungen abgetrotzt

Mit widrigen Wetterbedingungen hatten am Sonntag Lucy Gesell (W13), Meike Kohlenberger (W13) und Tim Peters (M15) zusammen mit Trainer/Betreuerin Ramona Resch zu kämpfen.

Trotzdem konnte Lucy Gesell im 75-m-Sprint mit 12,03 sec eine neue persönliche Bestleistung erzielen.

Auch Meike Kohlenberger, seit 21. Mai frisch gebackene Südhessische Meisterin im Blockwettkampf Lauf, trotzte Wind und Wetter. Ihr gelangen sogar zwei Hausrekorde über 60 Hürdenmeter (10,93 sec) und 800 Meter (2:49,70 min).

Tim Peters schließlich absolvierte in der M15 einen guten Mehrkampf mit persönlichen Bestleistungen im 100-m-Sprint (12,81 sec) und im Weitsprung (5,37m).

Schaut man abschließend einmal auf die Ranglisten in den [Einzel](#)wettbewerben, so ragen die zweitbeste Hochsprungleistung von Niklas Haßa mit 1,42 Metern und der dritte Platz von Benedikt Haug über 60 Meter Hürden in 10,88 sec heraus.

Gekrönt wurde das ohnehin **hohe Leistungsniveau** der Veranstaltung durch eine neue deutsche W14-Schülerbestleistung. Jenna Fee Feyerabend vom TV Groß-Gerau nämlich schaffte das im Blockwettkampf Sprint/Sprung mit 2.985 Punkten, eine Verbesserung der bisherigen Bestleistung von Annkathrin Hoven vom ART Düsseldorf um fast 100 Punkte.

Das nächste Event im Mehrkampfbereich steht schon vor der Tür. Am 25./26. Juni stehen erneut in Darmstadt die Hessischen Mehrkampf-Meisterschaften an. Die TuS-Farben werden hier vom 15-jährigen Tim Peters im Vierkampf mit den Disziplinen 100m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß und Hochsprung vertreten. Tim ist in diesem Jahr bereits vierfacher Kreismeister in den Einzeldisziplinen und wurde bei den Südhessischen Meisterschaften im Hochsprung bei gleicher Höhe von 1,67 m mit dem Sieger Zweiter.

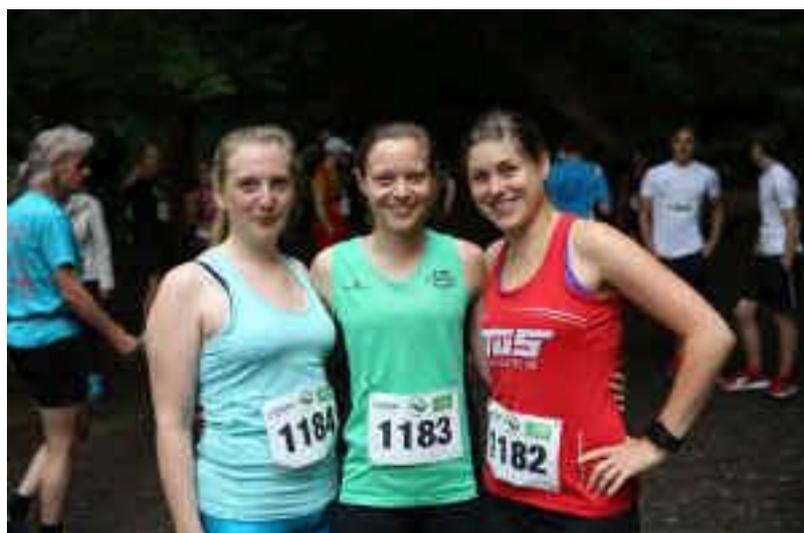
kh 17.6.2016 Bilder: Haug (2)

Dreifach-Erfolg für die TuS-Damen am Melibokus Kultläufe: Brüder-Grimm-Lauf und Citylauf Aschaffenburg

[Melibokuslauf](#): Dreifach-Podium für die TuS-Frauen - TuS-Neuzugang Sarah Overington kam, lief und siegte

12.6.16 Alsbach Pünktlich zum Startschuss des 47. **Melibokuslaufs** öffnete der Himmel seine Schleusen. 30 Minuten starker Regen plus der Regen der vergangenen Tage machten aus dem ältesten Volkslauf an der Bergstraße eine Wasser- und Schlammschlacht.

Und das gab's noch nie am Melibokus: Dreifachsieg der TuS-Damen auf der 10-km-Runde. Der Sieg ging an TuS-Neuzugang Sarah Overington mit flotten 47:01 Minuten vor W50-Läuferin Marion Peters-Karbstein mit 49:07 min und W20-Läuferin Tamara Krah mit 49:26 min. Mit Johanna Zöller lief eine weitere TuS-Starterin als W20-Fünfte in 57:10 min weit vorne mit. Ihr Vater Thomas landete mit 50:28 min auf dem vierten Platz in der M50. Den Altersklassensieg in der M65 denkbar knapp verpasst hat Rudolf Walter in 57:21 min mit fünf Sekunden Rückstand auf Dr. Ernst Grof aus Darmstadt.



Strahlende Siegerinnen beim 10-km-Melibokuslauf:
TuS-Neuzugang Sarah Overington (1183) und Tammy Krah (1182)

Wer ist Sarah Overington? Die 27-jährige Chemikerin aus England ist erst im Mai aus dem Großraum London aus beruflichen Gründen nach Darmstadt umgezogen. Zielstrebig auf der Suche nach einem passenden Laufverein hatte sie bereits im Februar per E-Mail bei den TuS-

Leichtathleten angeklopft. Nicht nur mit ihrer aktuellen Marathonzeit von 3:14 Stunden beim London Marathon ist sie eine Bereicherung für die TuS-LäuferInnen. Der Melibokuslauf hat ihr „viel Spaß gemacht“, dennoch meint sie als Siegerin selbstkritisch: „Aber ich brauche mehr Bergtraining. Heute tun meine Beine weh!“

Auf der 20-km-Runde mit stolzen 450 Metern Höhenunterschied kehrte TuS-Triathlet Peter Schulteis auf seiner Hausstrecke mit 1:23:35 Stunden als Gesamtfünfter und M50-Sieger zum Start-/Zielbereich am Alsbacher Sperbergrund zurück. Dritter in dieser AK wurde Matthias Fengler mit 1:32:45 h. Knapp vor ihm im Ziel mit 1:32:27 nach langem gemeinsame Lauf holte sich Peter Krichbaum in der M55 ebenfalls Platz 3. 1:37:59 benötigte Aslan Öztürk in der M30, während Marli Lenhardt in der W45 nach 2c:05:23 h das Ziel erreichte.

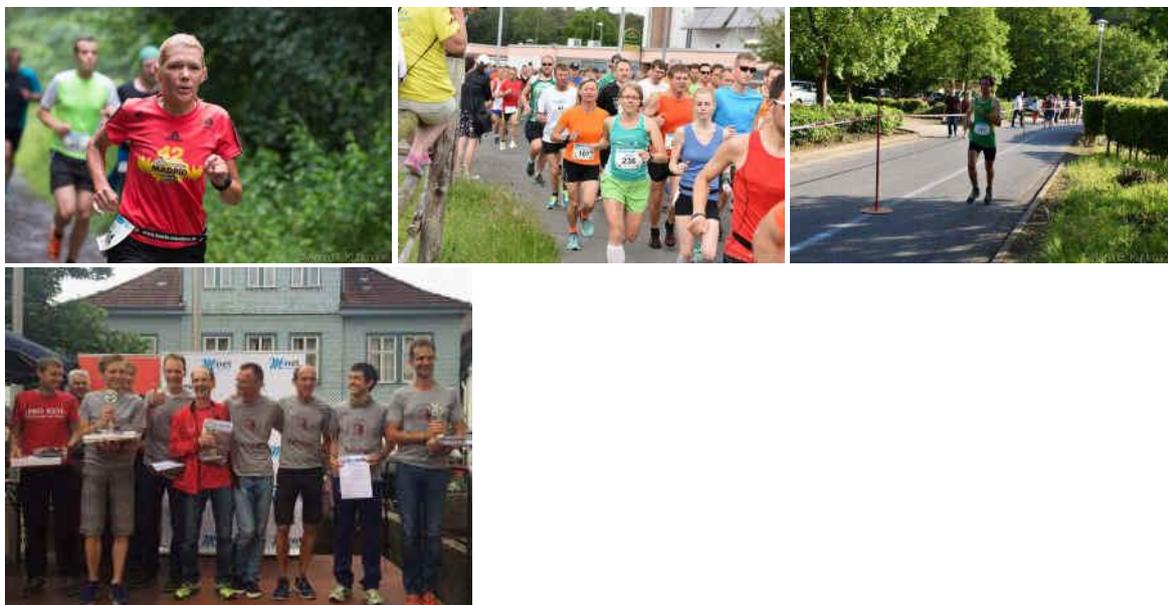
Brüder-Grimm-Lauf: Starke Steigerung von Petra Stumpf

10.-12.6.16 Hanau Wie von ihm selbst realistisch eingeschätzt, gelang TuS-Langstreckler **Björn Kuttich** die Titelverteidigung beim **Brüder-Grimm-Lauf** nicht. Zu groß war seit Monaten der Trainingsrückstand des Vorjahressiegers. Umso höher einzuschätzen ist der sechste Platz in der Gesamtwertung und der dritte Platz in seiner neuen Altersklasse M30, wie immer beim BGL als „Offenbacher Yeti-Jäger“ am Start. Dazu kommt der Etappensieg auf der Frau-Holle-Etappe von Gelnhausen nach Wächtersbach am Sonntagvormittag, durch den erst er sich auf Gesamtrang sechs vorschob.

Freude auch bei der Orga: „Auch dank des Wetters gab es in diesem Jahr fast keine Zwischenfälle“, betonte Karsten Schmidt vom Organisationsteam, nach den Hitzeschlachten in den Vorjahren war es diesmal deutlich kühler. Der Regen hatte am Sonntag für eine weitere Abkühlung gesorgt, das Unwetter suchte sich passenderweise genau die Pause zwischen den beiden letzten Etappen aus.

Stark verbessert im Vergleich zum Vorjahr präsentierte sich **Petra Stumpf**, unsere TuS-Läuferin aus Attendorn im Sauerland. Auf den 5 Etappen über insgesamt 82 Kilometer von Hanau nach Steinau an der Straße war sie mit 6:53:01 Stunden in der Endabrechnung um satte 37 Minuten schneller. Belohnt wurde die Leistung mit dem tollen dritten Platz in der W50.

Unsere Neu-Münchenerin **Cathrin Wälzlein** lief mit 6:35:58 Stunden als zehnte Frau auf den siebenten Platz in ihrer neuen Altersklasse W30. Dass sie ihre Vorjahreszeit um eine Viertelstunde verlängerte, lag vor allem am halbierten Trainingsumfang wegen starker beruflicher Beanspruchung. „Schon nach der ersten Etappe waren meine Beine schwer angeschlagen“, spürte Cathrin. „Etappe 2 verlief recht zäh, auf Etappe 3 hatte ich erstaunlicherweise ein total gutes Gefühl. Nach einem Energieloch auf der harten Etappe 4 mit viel Matsch und Regen galt es auf Etappe 5 nur noch durchzuhalten.“



Taunusstein: Erfolgreiche Rückkehr für Michael Obst

12.6.16 Taunusstein Einen überraschenden Gesamtsieg feierte TuS-Langstreckler Michael Obst beim 29. **Taunussteiner Waldlauf**. Von der gut profilierten 15-km-Runde kam er nach 56:19 min mit über einer Minute Vorsprung zurück ins Ziel. Und das bei miesem Wetter, Schlamm, Pfützen und einer ordentliche Portion Regen ins Gesicht. Über 200 Mitstreiter ließ er damit hinter sich. „Mein letzter Start dort lag bereits 12 Jahre zurück. Das war eine erfolgreiche Rückkehr!“ freute sich der 46-jährige Aktuar.



Aschaffenburg: Regina Blatz gewinnt die W55 beim HVB-Citylauf

3.6.16 Aschaffenburg Zum elften Mal bereits war Regina Blatz beim Aschaffener Kulturlauf dabei. „[Läufer-Ströme statt strömender Regen](#)“, titelt das Main-Echo, neben dem LaufReport der Medienpartner des **HVB-Citylaufs**, bezugnehmend auf die vorherrschende Großwetterlage.

„Ich bin seit April keinen Wettkampf mehr gelaufen, habe aber weiterhin trainiert“, berichtet Regina Blatz, unsere erfolgreiche TuS-Läuferin aus Bad Soden-Salmünster. „Mein Startschuss fiel am Freitagabend um 20.10 Uhr. Der Rundkurs durch die Innenstadt musste fünfmal durchlaufen werden, insgesamt 7,9 Kilometer. Alleine in meinem B-Lauf waren 500 Teilnehmer dabei. Das bedeutet, am Start weit vorne stehen und schnell loslaufen, was ich überhaupt nicht gerne mache. Doch der Schnellstart hat sich gelohnt, da ich in den teilweise engen Straßen vom Läuferstau verschont blieb. Gleichmäßig lief ich dann meine Runden und konnte nach 34:18 Minuten meine neue Altersklasse W 55 gewinnen, vor Karin Lenk vom TV Haibach (35:26) und Marisa Gomez-Ruhland (Spiridon Frankfurt, 35:36).“

In Aschaffenburg laufen übrigens nicht nur Hobbyläufer, auch die Weltspitze gibt sich dort im Elitelauflauf ein Stelldichein. Schließlich geht es für die ersten 10 Männer und Frauen um Preisgelder. Aber, und das ist äußerst selten in der Laufszene, auch in den „Hobbyläufen“ kämpfen die ersten Drei der Altersklassen um Preisgeld.

Kurz gemeldet

Am **5. Juni** starteten Vera Schoormann und Aslan Öztürk bei den Kreismeisterschaften des Odenwaldkreises in **Erbach** außer Konkurrenz. Veras Vorbereitungslauf über 1500 Meter für die Deutschen Meisterschaften Anfang Juli endete mit guten 5:36,07 Minuten. Aslan Öztürk legte die Dreidreiviertelrunden im Erbacher Stadion in 5:24,19 min zurück.

Auch am **1. Juni** beim **Abendsportfest in Pfungstadt** zeigten die TuS-Sprinter und -Mittelstreckler tolle Leistungen bei zum Teil widrigen verregneten Bedingungen. So steigerte sich Noëlle Behringer über 3000 Meter von 12:17,53 min (erzielt beim Bahnlaufdebüt im April in Darmstadt) auf starke 11:48 Minuten. Im 800-m-Lauf lief Gesa Kessler mit 2:43,44 min nur knapp an der Qualizeit für die Deutschen Meisterschaften vorbei. Im 400-m-Sprint schließlich lieferten sich Vera Schoormann und Gabi Seim wie so oft einen tollen Zweikampf, den Vera mit 72,08 sec vor Gabi mit 72,57 knapp für sich entschied.

Am **3. Juni** beim SportHübner [Darmstadt Waldlauf](#) waren zwei Distanzen über 5,5 und 11 km im Angebot. Auf beiden Strecken geht es um Pfungstädter Laufcup-Punkte. Auf der kurzen Runde lief Aslan Öztürk als M30-Zweiter und Gesamtzehnter mit 22:43 min in die Top Ten. Die W30 gewann Annika Heil mit 28:57 min. Auf der doppelt so langen Distanz gewann Gunnar Gölzenleuchter als Einlaufsiebter die M50 mit 43:55 min. Marion Peters-Karbstein sicherte sich als zweite Frau einmal mehr die W50 mit 47:14. Esther Lippert verfehlte mit glatten 54 Minuten den Sieg in der W20 nur um eine Sekunde. Neuzugang Helen Kaufmann lief ebenfalls in der W20 mit 58:14 min auf den dritten Platz. Mit 66:26 min lief Astrid Schrädt in der W50 auf den sechsten Platz.

Am **4. Juni** beim EWR-[Spargellauf](#) in Lampertheim vertrat Johannes Gerhard die Farben des TuS Griesheim. Der 30-jährige Griesheimer zeigte mit dem Altersklassensieg im Halbmarathon in 1:25:45 Stunden, dass er sich auf einem guten Vorbereitungsweg für den Frankfurt Marathon befindet.

kh 14.6.2016 Bilder: [Anna B. Kuhlmann](#) (2) Krah (1) Obst (1) [pfungstädter laufcup](#) (1)

TuS-Leichtathletik: Neues Angebot für Laufeinsteiger Donnerstags mit der Griesheimer Lauftrainerin Astrid Schrädt

Breit gefächert ist das Trainingsangebot der TuS-Leichtathletikabteilung an interessierte Läuferinnen und Läufer aller Leistungsklassen schon immer. Ab sofort ergänzt das fünfköpfige Trainerteam das Laufangebot um ein weiteres interessantes Angebot, das sich insbesondere an Laufeinsteiger richtet.



Im Rahmen des eingespielten Donnerstagstermins um 18 Uhr betreut die Griesheimer Lauftrainerin **Astrid Schrädt** ganz speziell die **Einsteigergruppe**. Das Angebot wendet sich an alle Interessenten, die ihre Freude am Joggen bzw. Laufen bereits so weit entdeckt haben, dass sie 5 Kilometer laufend zurücklegen können. Vorwiegend auf den angenehmen Forstwegen im

Griesheimer Stadtwald legt die Gruppe zusammen mit der Trainerin nämlich zunächst etwa diese Distanz zurück, locker und ohne Leistungsdruck.

Wer Lauffeuer fängt, wird von Astrid Schrädt - selbst bereits seit 10 Jahren laufend in der TuS-Leichtathletikabteilung - gerne auch an etwas längere Strecken herangeführt. Die persönliche Motivation für den einen oder die andere könnte beispielsweise die Teilnahme am Griesheimer Silvesterlauf sein. Am Silvestertag nämlich organisiert die TuS-Leichtathletikabteilung erneut den traditionellen Silvesterlauf. Wahlweise 5 km oder 10 km werden angeboten, ebenfalls auf den Laufstrecken im Griesheimer Wald.

Das neue Trainingsangebot beginnt ab sofort jeweils donnerstags um 18 Uhr. Treffpunkt ist das TuS-Gelände in der Jahnstraße vor der derzeit im Umbau befindlichen TuS-Gaststätte. Parkplätze und Duscmöglichkeiten sind genügend vorhanden. Wer vorab mehr wissen möchte, erreicht Astrid Schrädt mit einer E-Mail an astrid@tus-griesheim.de persönlich.

kh 13.6.2016 Bild: Schrädt

KILA-Wettkampf in Griesheim

4.6.16 Griesheim [Hier](#) geht's zur Bilderserie zum KILA-Wettkampf vom 4. Juni 2016. Unter der Federführung von Monika Resch haben die TuS-Mehrkämpfer zusammen mit zahlreichen Helfern einen tollen Tag auf die Beine gestellt.

kh 7.6.2016 Bilder: Zur Bildergalerie von [Hans-Jürgen Harthun](#)

Lauffestspiele in der Mozartstadt TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach in Salzburg

1.5.16 Salzburg Am 1. Mai 2016 fand **Salzburgs** größtes Aktivsportevent statt, die „Get active days“, an dem auch Ute Diefenbach teilnahm. An acht hervorragend organisierten Laufveranstaltungen gingen etwa 7.000 Läufer und Läuferinnen aus 80 Nationen an den Start.

Vorab gab es ein RunUp-Programmheft mit einer kompletten Vorschau und Informationen über das gesamte Laufwochenende. Es wurde an alles gedacht, keine Fragen blieben offen. Neben dem Marathon, dem Halbmarathon und dem 10-km-Lauf wurden ein City-Sternenlauf, ein Frühstückslauf und mehrere Walking-Veranstaltungen durch die Mozartstadt angeboten.



Für mich war der **10-km Salzburger Nachrichten City-Lauf** die attraktivste Strecke, da ich an den meisten Sehenswürdigkeiten vorbeilaufen konnte. Mit unserem Start eröffneten wir den Marathonsonntag, um 8.45 Uhr am Schloss Leopoldskron wurde gestartet. Eine wunderbare Startkulisse, die leider wieder mal durch Nieselregen getrübt wurde. Begrüßt wurden die Sportler mit stimmungsvoller Musik und einer hervorragenden Moderatorin, die ihre Ansagen in vier Sprachen ankündigte. Nach ihren Ansagen ging jedesmal bewunderndes Klatschen durch die Reihen. Diese supergute Stimmung wurde hier perfekt auf die Läufer übertragen.

Wie nicht anders zu erwarten war, erfolgte der Startschuss pünktlich, und die rund 800 Starter setzten sich gelassen in Bewegung. Dabei hatte man die majestätische Kulisse der Festung Hohensalzburg im Blick. Vorbei ging es am Kloster Mülln über die Salzach an dem wunderbaren Schloß Mirabell und den Mirabellgärten entlang zum Mozart-Wohnhaus Richtung Dreifaltigkeitskirche. Durch die eigenwilligen kleinen Einkaufsgassen hindurch wurde über die Staatsbrücke in das Unesco-Weltkulturerbe Salzburger Altstadt zum Rathaus gelaufen, am Mönchsbergaufzug vorbei, zur Franziskanerkirche und schließlich über den Alten Markt direkt ins Ziel am imposanten Domplatz!

Die komplette Strecke wurde von vielen Zuschauern gesäumt, die uns lautstark anfeuerten. Dass dann der Zieleinlauf zu einem riesigen Spektakel wurde, konnte man schon erahnen. Live-Musik, Fahنشwinger und vieles mehr wurden am Ziel für uns Läufer aufgeföhren, um uns die letzten Meter zu einem Laufgenuss werden zu lassen. Nach 52 eindrucksvollen Minuten durchlief ich das Ziel und erreichte damit in meiner Altersklasse den 1. Platz.

Leider wurde der Regen immer stärker und das Fest im Zielbereich fiel mal wieder in's sogenannte Wasser. Wer nicht unbedingt auf seine Sportler warten musste, verzog sich in die umliegenden Cafés. Aber dennoch war es eine klasse Veranstaltung, von hier aus ein großes Dankeschön nach Salzburg an alle Organisatoren und Helfer des Laufs. Ich komme immer wieder und gerne nach Österreich.

Mit erneutem Rekordlauf zum Hessischen 3x800m-Staffeltitel Plus drei weitere Meisterwimpel für die TuS-Damenstaffeln in Bürstadt

26.5.16 Bürstadt Den W50-Staffeltitel verteidigt. Den eigenen Hessenrekord nochmals verbessert. Drei weitere Hessische Meistertitel von den W40- und W50-Damen erlaufen. Bestes Sprinter- und Mittelstrecklerwetter am Fronleichnamstag in **Bürstadt**, dem Ausrichter der **Hessischen Staffelleisterschaften** im Rahmen der 125-Jahr-Feier des TV 1891 Bürstadt. Was will man mehr...



Gabi Seim, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann ist das bewährte schnelle W50-Staffelteam der TuS-Leichtathleten. Ohne ernsthafte Konkurrenz verbesserte das Trio quasi im Alleingang den eigenen W50-Hessenrekord über 3x800 Meter auf 8:13,21 Minuten. Geholt wurde der Rekord erstmals am 4. Juni 2015 in Viernheim mit 8:39,47 min, am 9. August 2015 folgte im Lauf zum Deutschen Meistertitel die tolle Steigerung auf 8:14,89. Man beginnt nun vorsichtig auf den Deutschen W50-Rekord zu schielen, der seit 1996 bei 8:04,63 min liegt, aufgestellt von einer Staffel des OSC Berlin. Um knapp 3 Sekunden müsste sich dazu jede Läuferin steigern.

Erfolgreich zur Hessenmeisterschaft lief auch die neu zusammengestellte W40-Staffel. Petra Bischof, Gesa Kessler und Astrid Stubbe liefen in 8:28,49 min mit großem Vorsprung vor der LG Bad Soden/Neuenhain zum Titel.

Vier Stunden Abstand lagen zwischen den 3x800m-Läufen (13 Uhr) und den 4x400m-Wettbewerben (17.05 Uhr). Beim TuS-Quartett ging es auch hier mehr um die Zeit als um den Sieg vor der LG BEC. Mit Gabi Seim (bewährte Startläuferin), Birgit Adler (Start aus dem Ironman-Training heraus), Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann lief man mit 4:52,58 min bis auf eine Sekunde an den im Vorjahr erzielten eigenen Hessenrekord heran.

In Sachen Titelgewinn stand die W40-Staffel dem in nichts nach. Petra Bischof, Gesa Kessler, Claudia Koch und Astrid Stubbe liefen nach den vier Stadionrunden in 5:08,01 min ins Ziel.

Das legendäre breite Grinsen im Gesicht der acht erfolgreichen TuS-Damen war die logische Folge eines gelungenen Staffeltags.

PS: Es stand auch im Facebook:



Birgit Adler hat 4 neue Fotos hinzugefügt.
2 Std. · Darmstadt · 🧑

Gestern in Bürstadt haben wir W -50 TUS sen 😊 vom TUS Griesheim erfolgreich unseren Titel verteidigt. Wir sind Hessenmeisterinnen mit der 3 mal 800 und 4 mal 400 m Staffel geworden . Was für ein tolles Damenteam . Cool ... das ich ein Teil davon sein darf.



kh 30.5.2016 Bilder: Heitzenröder

Wasserbad in Wolfskehlen - Sonnenbad im Fischbachtal Die TuS-Straßenläufer bei jedem Wetter erfolgreich

13.5.16 [Wolfskehlen](#) Von einer „Lauf-Wasserschlacht wie selten in der langen Wolfskehl'schen Tradition“ berichtet der LaufReport vom mittlerweile 33. **Wolfskehl** **Straßenlauf** am Abend des Pfingstfreitag (13. Mai). „Richtig nass und dreckig wurden die Bambini, die den Laufreigen eröffneten. Die 400 Meter auf der renovierten Aschenbahn gerieten fast zum Crosslauf um die Pfützen“, melden die Veranstalter vom TSV Wolfskehlen.

Auf den **10-km**-Hauptlauf bezogen kommentierte TuS-Langstrecklerin Marion Peters-Karbstein. „Regenfrei nur während des Laufs. Vor allem aber waren die Bedingungen ohne Wind und Hitze besser als in Celle!“ ordnete die frisch gebackene Deutsche 10.000 m-Meisterin

in der W50 die Bedingungen ein. Mit 41:57 min lief sie als vierte Frau des Gesamteinlaufs sehr zufrieden zum Altersklassensieg. Im Hinterkopf bereits den nächsten Zehner, bei dem es ihr am Folgetag in **Frankfurt-Schwanheim** beim **Pfingstlauf** um Punkte für den Main-Lauf-Cup ging. Auch dort war ihr mit 42:32 min der W50-Sieg nicht zu nehmen. Ebenfalls die 10-km-Strecke nahm Familie Zöllner in Angriff. Vater Thomas lief in der M50 mit 45:06 min beiden Töchtern Katharina (49:25) und Johanna (50:02) davon, die sich als Dritte und Vierte der weiblichen Hauptklasse sehr gut platzierten. So war dem Damenteam Peters-Karbstein/Zöllner/Zöllner der Mannschaftssieg nicht zu nehmen.

Im Jedermannslauf über **5 km** überzeugte von Seiten der TuS-Leichtathleten Familie Bischof. Mutter Petra - „wollte einfach mal wieder dabei sein“ und war „mit der Zeit bei wenig Training“ sehr zufrieden. Als zweite Frau war sie nach 24:05 min im Ziel. Tochter Tamara gewann mit 24:32 min die U20.

Als Jugendwartin Laufjugend war Petra Bischof zur Betreuung der sechs Starter aus der **TuS-Laufjugend** ohnehin vor Ort. Den „Mini-TuSlern“ hat es trotz des nasskalten Wetters großen Spaß gemacht, sie freuen sich schon auf den nächsten Lauf. Auf dem Podium lief einmal mehr Jana Lewandowski als Zweite der U10 mit 4:35 min über einen Kilometer. Weiter starteten in der U10 Tim Hannewald (4:20, eine Sekunde hinter Podiumsplatz 3) und Johannes Kühn (4:55) sowie in der U8 über 400 Meter Jannik Breitenstein (2:23 min), Hanna Breitenstein (2:02) und Josephine Kühn (2:17).





5.5.16 Fischbachtal Vatertag und **Fischbachtallauf** gehören zusammen seit 35 Jahren. Beim Jubiläumslauf am 5. Mai strahlten Organisatoren (Rekordbeteiligung!), 188 Athleten und die Sonne um die Wette. Mit starken Leistungen trugen sechs TuS-Langstreckler zum Erfolg der Veranstaltung bei. Die 12,6 km lange und ebenso herrliche wie anspruchsvolle Laufrunde verlangt seit jeher gute Laufeinteilung und Berglauffähigkeiten.



Michael Obst - Sieger 2008 und 2013 - zeigte sich in der M45er mit 47:30 min als Gesamtdritter „sehr zufrieden. Sebastian Zang (200 Jahre jünger) und ich haben uns unterwegs ein kleines Duell geliefert, am Ende konnte ich einen kleinen Vorsprung ins Ziel retten.“

Bei den Frauen lief Tamara Krahl mit 56:51 min strahlend auf Platz drei und zum Sieg in der weiblichen Hauptklasse. Knapp dahinter folgte mit 56:57 Aslan Öztürk als Siebter der M30.

Axel Seipel hat sich trotz Fersenproblemen „mal wieder getraut“ und freute sich, „als M65-Sieger mit 59:51 min gerade noch die Stunde geknackt zu haben“. Seine Fischbachtal-Bestzeit liegt fast 20 Jahre zurück bei 48:17 min auf etwa 300 Meter kürzerer Strecke, damals war das Ziel noch vor dem Sportplatzeingang aufgebaut. Knapp über eine Stunde benötigte Thomas Zöllner als M50-Achter, während Tochter Johanna mit 68:54 die U20 gewann.





6.5.16 Darmstadt Muttertag und **Darmstädter Frauenlauf** gehören eigentlich auch zusammen. Diesmal vorverlegt auf Freitagabend (6. Mai) wegen des auf den Muttertag terminierten weltweiten Charitylaufs „Wings for Life World Run“ schadete es dem Zuspruch kaum. Auch die so erfolgreichen TuS-Frauen ließen sich das Erlebnis Frauenlauf weitgehend nicht nehmen.

Bereits als Einlaufneunte und W20-Dritte sah Noëlle Behringer auf der 5-km-Runde nach flotten 21:23 min durch den Herrengarten das Ziel. Das Duell der Mittelstrecklerinnen aus der W50 gewann Gabi Seim mit 23:04 mit einer knappen Sekunde vor Vera Schoormann. In der Mannschaftswertung mussten die Drei allein dem ASC Darmstadt den Vortritt lassen.

Vierte in der W50 wurde mit Eva Zöller in 24:54 min eine weitere TuS-Läuferin. Ruhiger angehen ließ es Tamara Krahn nach ihrem starken Fischbachtallauf tags zuvor, sie erreichte das Ziel nach 26:05 min. Mit Helen Voigt (29:32), Kathrin Witteborg (29:32,4) und Elke Lewandowski (29:37) war ein weiteres TuS-Damentrio gut unterwegs. Die 9-jährige Tochter Jana Lewandowski lief im 1300 Meter langen Pustebblumenlauf auf den vierten Platz.

Auf der Bahn bereitet sich derweil Sprinterin und Mittelstrecklerin Astrid Stubbe auf die nächsten Meisterschaften vor. In einer Woche geht es in Bürstadt um die Staffeltitel auf Hessenebene. Am 5. Mai beim **Mörfelder Stadionfest** lief sie über 800 Meter 2:39,42 min. Am 15. Mai kam sie beim Pfingst-Senioren-**Sportfest in Limburgerhof** im 200-m-Sprint auf 31,06 Sekunden. Und beim **Wiesbadener Abendsportfest** am 18. Mai lief die 46-Jährige erneut die 800 Meter in 2:42,47 min.

kh 20.5.2016 Bilder: Hannewald (6) [Thomas Zöller](#) (1) [Reinhold Daab](#) (5)

Hermannslauf: Tammy Krahn mit cooler Premiere... ...quer durch den Teutoburger Wald

24.4.16 Bielefeld Das „Projekt **Hermannslauf**“ ist für TuS-Langstreckler Björn Kuttich und Familie seit Jahren fester Bestandteil des Wettkampfkalenders. In diesem Jahr wurden sie begleitet von Tammy Krahn, Trainerin in der TuS-Leichtathletik, und Jan Schäfer. Wie Tammys Bericht zeigt, war sie als Traillauf-Liebhaberin vom Event hellauf begeistert:

„Nachdem alle Beteiligten des Projektes „Hermann“ (Björn, Diethelm und Anja Kuttich, Timo Grub, Jan Schäfer und ich) am Freitag vor dem großen Event in Detmold angekommen sind, wurden wir herzlich von den Freunden vor Ort empfangen und in ein gemütliches Lokal ausgeführt, um uns für die nächsten Tage zu stärken! Am Samstagmorgen wurde dann in einem „lockeren Läuferchen“ (nach Definition der schnellen Männer) die schöne Gegend des Teutoburger Waldes erkundet. Der Rest des Tages wurde mit der Abholung der Startunterlagen, Kaffee, Kuchen und noch mehr Essen beim Italiener in Bielefeld verbracht.

Am großen Tag wurden wir von den Freunden mit einem 5-Sterne-Deluxe-Frühstück gestärkt und (illegalerweise) bis kurz vor die Startlinie hoch zum Hermannsdenkmal kutschiert. In den Startblöcken eingereiht lief der Countdown, epische Musik wurde abgespielt und der Puls stieg.

PENG...und es ging los! Die ersten Kilometer bergab, darauf bedacht seine Position in der Menge zu finden und nicht zu überpacen, da der Lauf schließlich über 30 km lang ist und ein paar hundert Höhenmeter zu bieten hat. Über Wald-, Wiesen- und Feldwege, nur selten auf Asphalt, ging es abwechselnd einige Kilometer hoch und wieder runter. Die ersten 10 km vergingen wie im Flug. Das Wetter war nicht zu warm und nicht zu kalt und nicht zu



windig...Die nächsten 10 km waren ebenso wenig langweilig, auch weil das Wetter mit Schnee, Hagel und plötzlichem Sonnenschein sehr abenteuerliche Abwechslung bot.

Auch die dritten und letzten 10 km vergingen, mit dem Ziel vor Augen, ebenso wie im Flug...weil die Stimmung und die Strecke einfach super sind! Als die letzten 5 km anbrachen und ich mich immer noch super fühlte, legte ich nochmal einen Zahn zu. Ich war schon ganz gespannt auf die Ergebnisse der schnellen Jungs

und freute mich auf den Moment, über die Ziellinie zu laufen! Der letzte Kilometer führt quasi direkt geradeaus auf das Ziel zu, und die Stimme des Moderators wird immer lauter!

Mit einem Schlussspurt durch das Ziel, ab zu den anderen und ab unter die Dusche!

Alle waren glücklich und zufrieden mit ihren Ergebnissen, und so ließen wir ein unvergessliches Wochenende bei (wie soll es anders sein) einem leckeren Essen bei den Freunden ausklingen.



Die TuS-Laufjugend in der Kletterhalle

23.4.16 Griesheim/Darmstadt „Da der Wetterbericht nichts Gutes voraussagt, haben wir uns kurzfristig entschlossen, nicht in den Kletterwald zu gehen, sondern nebenan in die Kletterhalle auszuweichen“, lautete die Rundmail von Jugendwartin Petra Bischof tags zuvor. Als gemeinsame Aktion besuchte die TuS-Jugendlaufgruppe am 23. April also die Kletterhalle des DAV Darmstadt zum Bouldern.

Die Aktion hatten sich die jugendlichen Sportler selbst erarbeitet. Am Kürbissonntag im vergangenen Oktober nämlich bedachte die Sparkasse Griesheim mit Filialdirektor Klaus-Dieter Wenzel die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim als Begünstigten für den Erlös des traditionellen Kaffee- und Küchenbuffets.

Da sich Johanna Zöller und Tamara Bischof, die Trainerinnen der TuS-Laufjugend, gemeinsam mit Jugendwartin Petra Bischof und Vorstandsmitglied Heide Heß aktiv in die Vorbereitungen des Aktionsstands für den Kürbissonntag einbrachten und insbesondere einen abwechslungsreichen Geschicklichkeitsparcours anboten, ließ der LA-Vorstand den erlösten Betrag von stolzen 640 Euro komplett der Jugend der TuS-Leichtathletikabteilung zu Gute kommen.

Ein Teil des Erlöses wurde nun nach dem Motto „Team Building mit Spaß“ für den gemeinsamen Besuch der Kletterhalle verwendet. Die bunte Truppe der 9- bis 17-Jährigen hatte zusammen mit ihren Jugendtrainerinnen Michelle Dasler und Johanna Zöller tatsächlich viel Spaß.

Beim Bouldern ist neben Geschicklichkeit vor allem Arm- und Fingerkraft gefragt. So beobachtete man sich gegenseitig an den Bouldern und gab sich Tipps zum richtigen Setzen der Füße und zu den Bewegungsabläufen. Zur Stärkung in den Erholungsphasen wurden Muffins und Limo organisiert. Für zusätzlichen Spaß sorgte die von der Gruppe selbst erdachte Purzelbaum-Challenge.

Allzu schnell ging ein gelungener Nachmittag zu Ende. Schon heute freut sich die Laufjugend auf das nächste gemeinsame Trainingswochenende im September in Lindenfels.





pb/kh 12.5.2016 Bilder: Lewandowski/Bischof

Deutsche Meisterin 10.000 Meter: Marion Peters-Karbstein Traumlauf in der W50 zum ersten Deutschen Einzeltitel ihrer Karriere!

Goldmarieon Peters-Karbstein läuft am 7. Mai mittags um 13:42:15,59 Uhr in Celle zum Deutschen Meistertitel in der W50 über 10.000 Meter.



Da kann man schon mal gratulieren :-)

7.5.16 Celle Was ein Samstag: Marion Peters-Karbstein holt Gold, Darmstadt sichert den Klassenerhalt! Wobei Letzteres vielleicht sogar noch überraschender war als Ersteres...

Celle. Schöne Altstadt. Schönes Ambiente. Schönes Leichtathletikstadion. Wunderschöner Sieg! „ Ich bin sehr sehr glücklich“, freute sich die erfolgreiche Langstrecklerin vom TuS Griesheim über ihren ersten Einzeltitel auf nationaler Ebene. Im Stadion von Celle lief Marion Peters-Karbstein bei den **Deutschen Meisterschaften über 10.000 Meter** zur Goldmedaille in ihrer Altersklasse W50.

Der Schlüssel zum Riesenerfolg war ein strategisch perfekter Lauf. Die Konkurrenz in der W50 war stark, die Meldezeiten des Favoritenkreises incl. Marion lagen eng beieinander. Und die Laufbedingungen waren alles andere als optimal. Unbarmherzige 26 Grad (im Schatten, auf der schattenlosen Tartanbahn deutlich mehr), hoher Sonnenstand und starker Wind. Mittags um 13 Uhr erfolgte der Startschuss für die Frauen W35 bis W50 bei Bedingungen, bei denen auf der Stadionrunde eine Wasserstelle genehmigt und aufgebaut wurde. „Nass machen schon vor dem Start“ war der Tipp, den nicht jede Läuferin befolgte. Marion nahm den Rat an und machte von der Wasserstelle regen Gebrauch.

Mit Tanja Schulz vom SV Rosche ging eine der Mitfavoritinnen das Rennen sehr flott an und deutlich in Führung. Es dauerte 20 Minuten, also etwa die halbe Laufzeit, bis Marion zu ihr aufgeschlossen hatte und schließlich konsequent an ihr vorbeizog. Am Ende nach 42:15,59 Minuten hatte sie den Vorsprung auf Schulz auf komfortable 37 Sekunden ausgebaut. Dritte wurde Miriam Kwasny vom Verein Hamburger Laufladen mit 43:10,95 min.

Besonders stolz ist Marion Peters-Karbstein darauf, dass sie an diesem Tag sogar schneller war als Lidia Zentner von Gazelle Pforzheim, die amtierende deutsche Rekordhalterin in der W60 mit einem Laufvermögen von unter 39 Minuten. Ihre Zeit in Celle von 42:36,59 zeigt, dass die Verhältnisse nicht ganz einfach zu bewältigen waren. Andere Mitfavoritinnen kamen mit den Bedingungen überhaupt nicht zurecht und beendeten das Rennen vorzeitig. Besser als die Seniorinnen hatte es da die junge deutsche Laufelite, bei der es um Normen für Europa- und U20-Weltmeisterschaften ging - diese Läufe wurden extra nach hinten in den Abend verlegt, um den Athleten bessere Bedingungen zu gewährleisten.



Der Moment der Entscheidung: Marion schließt auf zur führenden Tanja Schulze (SV Rosche) und überholt...

Das W50-Podium: Tanja Schulze (Silber 42:52,49) / Marion (Gold 42:15,59) / Miriam Kwasny (Bronze 43:10,95)

Doppelsieg für die W50 bei der 10000-HM wumboR-Lauf: Noëlle Behringer feiert ersten Gesamtsieg ihrer Karriere

23.4.16 Erbach „Dauerregen und 5 Grad. Unser Ausflug zu den **Hessischen 10.000-m-Bahnmeisterschaften** am 23. April ins verregnete und kalte Odenwaldstädtchen **Erbach** war trotzdem schön und erfolgreich“, fasste Marion Peters-Karbstein die Eindrücke zusammen. „Aber wenn man erst einmal nass ist, ist es auch egal.“

Spätestens bei der Siegerehrung waren von Seiten des TuS Griesheim nur noch strahlende Gesichter zu sehen. So erweiterte Marion Peters-Karbstein ihre umfangreiche Meisterschaftssammlung um den Titel in der W50 mit 41:32,02 min. Den W50-Doppelsieg perfekt machte Vera Schoormann mit 44:05 min.

Mit weiterhin starker Form überzeugte Gesa Kessler in der W40, sie sicherte sich mit 43:37,18 min die Vizemeisterschaft. Mit Hausrekord auf Platz 3 - das gelang Aslan Öztürk in der M30. Mit 21:24,03 min steigerte er seine erst vor fünf Tagen bei der Bahneröffnung im Darmstädter Bürgerpark erzielte 10000-m-Zeit um weitere vier Sekunden.



Am gleichen Tag startete übrigens Petra Stumpf, unsere TuS-Langstrecklerin aus Attendorn, im Rahmen eines Kurzurlaubs beim **Madrid Marathon**. In der W55 war sie mit 3:51:31 Stunden gut unterwegs.

24.4.16 Rödermark Überraschung perfekt! Beim **wumboR-Lauf** in **Rödermark-Urberach** landete TuS-Langstrecklerin Noëlle Behringer am 24. April den ersten Gesamtsieg ihrer noch jungen Laufkarriere. Und das in ihrer alten Heimat - die 23-Jährige lebte früher in Münster und ging in Rödermark zur Schule. Auf der welligen 10-km-Strecke war sie bei Graupelschauern und Schafskälte nach 43:36 min im Ziel. „Unterwegs konnte ich bis ins Ziel nicht den Streckenposten glauben, dass ich erste Frau sein soll“, freute sich Behringer.

Beim gleichzeitig ausgetragenen Halbmarathon lief Gerd Geisenhof mit 1:32:24 Stunden in der M50 auf den vierten Platz. Den zweiten Platz in der M60 erlief sich Thomas Renger mit 1:49:10 Std.

24.4.16 Bielefeld Alle Jahre wieder findet man ihn beim **Hermannslauf**: Björn Kuttich. Mit verletzungsbedingtem Trainingsrückstand überraschte sich der 29-jährige Physik-Doktorand selbst mit flotten 2:01:31 Stunden. Der Kultlauf durch den Teutoburger Wald - regelmäßig sind wenige Stunden nach Öffnung der Online-Anmeldung alle 7.000 Plätze vergeben - führt vom Hermannsdenkmal über 31 Kilometer auf die Bielefelder Sparrenburg. Auf kräfteraubendem Sägezahnprofil sind 570 Höhenmeter bergauf und 775 Höhenmeter bergab zu überwinden.



Erstmals am 24. April startete Tamara Krahe beim Hermannslauf. Und war begeistert über die abwechslungsreiche, in Teilen trailige Strecke. Mit 2:33:31 Stunden lief sie als Sechste der weiblichen Hauptklasse ins Ziel. Auch ihr Freund Jan Schäfer war von der Strecke angetan und mit 2:15:51 Std. ebenfalls flott unterwegs.

30.4.16 Darmstadt-Eberstadt Der **Frankensteinlauf** führte am 30. April vom Mühlthalbad in Eberstadt landschaftlich reizvoll und läuferisch anspruchsvoll über den Schlossberg hinauf zur Burg Frankenstein und wieder zurück.

Eindeutig vergeben von Anfang an war der Sieg auf der 16 km langen Strecke mit 360 Höhenmetern. Tobias Zöllner (Entega AG) wiederholte seinen letztjährigen Erfolg mit neuem Streckenrekord von 58:12 Minuten. Hart umkämpft war dagegen der dritte Gesamtrang. Es war TuS-Langstreckler Michael Obst, der sich bergab auf dem Rückweg die entscheidenden Sekunden absetzen konnte und nach 1:02:20 Std. ins

Ziel lief.



Erstmals nahm der in Seeheim wohnende Gunnar Gölzenleuchter sein Trainingsrevier rund um den Frankenstein im Wettkampftempo unter die Füße. Und das sehr erfolgreich - als Gesamtfifter gewann er mit 1:08:04 Std. die M50. Als Dritter der M55 holte sich Peter Krichbaum mit 1:13:34 Std. ebenfalls einen Podiumsplatz. In der M50 erreichte Thomas Zöllner nach 1:21:46 Std. das Ziel. Seine Tochter Johanna war auf der kürzeren Strecke über 7 Kilometer als Zweite der U20 erfolgreich unterwegs.

Im Schülerlauf über 1500 Meter lief Meike Kohlenberger (U14) nach 5:44 Minuten als Dritte ins Ziel.

30.4.16 Langen Das regionale **Seniorenportfest** in **Langen** war auch in diesem Jahr Schauplatz der Südhessischen und Kreismeisterschaften in diversen Bahnlaufdisziplinen. Die Bahnlaufspezialisten unter den TuS-Leichtathleten nutzten die Gelegenheit und traten die Heimreise mit jeweils vier weiteren Regional- und Kreistiteln an.

So gewann Aslan Öztürk die 5000 Meter in der M30 mit 20:10,75 min. Über 800 Meter heißen die Meisterinnen in der W40 Gesa Kessler (2:43,84) und in der W50 Vera Schoormann (2:43,60) vor Gabi Seim (2:44,63). In der W45 lief Astrid Stubbe zu den Titeln über 400 Meter (67,75 sec), während Marion Peters-Karbstein an ihrem Wohnort über 1500 Meter mit 5:35,71 min erfolgreich war.

kh 4.5.2016

TuS-Leichtathletik: Vera Schoormann übernimmt Vorstandswahlen: gut aufgestellt für die Zukunft

28.4.16 Griesheim Kurz, knackig und mit erfreulichem Ergebnis verlief die Mitgliederversammlung der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am 28. April. Einziger Tagesordnungspunkt war die turnusmäßig fällige **Neuwahl des Vorstands**.

Schon auf der ordentlichen Jahreshauptversammlung vor acht Wochen gab es Kandidaten für alle Vorstandsposten mit einer Ausnahme: die Nachfolge von Abteilungsleiter Björn Kuttich blieb vakant. Der 29-jährige in Griesheim wohnende Physik-Doktorand an der TU Darmstadt hatte das Amt vor zwei Jahren übernommen, aufbauend auf langjähriger Erfahrung in der Vorstandsarbeit in seinem Heimatverein Offenbacher LC. Auch die Organisationsleitung der TuS-Laufveranstaltungen - Griesheimer Straßenlauf und Silvesterlauf - lag in beiden Jahren in seinen erfahrenen Händen. Aus beruflichen Gründen konnte er sich leider nicht mehr zur Wiederwahl stellen.

Nach den Dankesworten des früheren Abteilungsleiters Heinz Heitzenröder für Björn Kuttich verliefen die Neuwahlen im Beisein von Sigurd Koch als Vertreter des Hauptvereins zügig und reibungslos.

Mit Vera Schoormann liegt die Abteilungsführung zum zweiten Mal in der Geschichte der TuS-Leichtathletik in weiblichen Händen. Die 50-jährige ambitionierte und sehr erfolgreiche Läuferin aus Darmstadt mit der Vorliebe für Sprintstrecken ist vor vier Jahren zur TuS-Leichtathletik gestoßen, gemeinsam mit Ehemann Karsten und Sohn Olli. Neben zahlreichen Hessischen Meistertiteln sind die Deutschen Meistertitel in der W50 mit der 4x400m- und 3x800m-Staffel des TuS im vergangenen Jahr ihre bislang größten Erfolge.

In der Abteilungsführung steht ihr ein starkes Team zur Seite, eine gesunde Mischung aus bewährten Kräften und neuen jungen Gesichtern. Der neue stellvertretende Abteilungsleiter Dieter Kleinfeldt ist ein vielen Griesheimern bekanntes Gesicht, nicht zuletzt durch sein politisches Engagement in der Griesheimer FDP.

Die weiteren Abteilungspositionen wurden ebenfalls jeweils einstimmig wie folgt besetzt: Kassenwart Stephan Godau, neue Sport- und Wettkampfwartin Marion Peters-Karbstein, Schriftführerin Kathrin Witteborg, Pressewart/Internet/Mitgliederverwaltung Klaus Hofmann, Jugendwartin Mehrkampf Monika Resch, Jugendwartin Laufjugend Petra Bischof, Statistik Heiko Witteborg. Als Beisitzer für temporäre Aufgaben bringen sich neben Thomas Zöllner, Peter Bayer und Heinz Heitzenröder mit Noëlle Behringer und LA-Trainerin Tamara Kraus zwei jüngere Gesichter in die Abteilungsarbeit ein. Mit dieser Mischung ist die TuS-Leichtathletikabteilung gut aufgestellt für die Zukunft.

kh 1.5.2016

Hausrekorde purzeln im Bürgerpark 5 Kreis- und 5 Regionalmeistertitel für die TuS-Bahnläufer

19.4.16 Darmstadt Das angestammte Dienstag-Training der TuS-Leichtathleten wurde am 19. April in den **Darmstädter Bürgerpark** verlegt. Aus gutem Grund: der ASC Darmstadt lud wie jedes Jahr im April zur **Bahneröffnung** ein. Wie im letzten Jahr waren die Regional- und Kreismeisterschaften integriert.

Dem Ruf des Trainerteams folgten Schüler und Erwachsene gleichermaßen. Allein über 3000 Meter stellte der TuS Griesheim ein Drittel des Starterfeldes und holte sich 5 Kreistitel und 5 Regionaltitel.

Den Anfang machten die **Schüler** mit dem aus der neuen Kinderleichtathletik übernommenen Stadioncross über etwa 1500 Meter. Luca Arnold erkämpfte sich hier einen schönen zweiten Platz in der M10. Julius Nothnagel, mit 7 Jahren Jüngster im Feld, wurde in derselben Altersklasse als Fünfter gewertet. Bei den Mädchen fehlte Jana Lewandowski als Neunjährige nur eine halbe Sekunde zum zweiten Platz in der W10. Über 2000 Meter auf der Bahn war es Mehrkämpferin Meike Kohlenberger, die in der W13 mit 7:52,41 min ebenfalls auf den zweiten Platz lief.

Im ersten der beiden **3000-m-Zeitläufe** lief Miguel Liakidis-Alvez in der U18 flotte 10:33,49 min. Olli Schoormann war mit 10:57,40 min nur 2 Sekunden langsamer als sein direkter Altersklassenkonkurrent Chris Landsiedel, der allerdings im zweiten Lauf startete. Gewiss wäre ein heißer Zweikampf um den Regionalmeistertitel entbrannt, wenn beide im selben Lauf gestartet wären.

Pärchenbildung und viele Hausrekorde waren angesagt im zweiten 3000-m-Lauf. So hielt sich Tamara Krahn an die Marschroute von Marion Peters-Karbstein in dem Wissen, dass die erfahrene W50-Athletin sehr gleichmäßige Runden laufen kann. 20 Meter dahinter bildeten Vera Schoormann und Gesa Kessler ein weiteres Laufpärchen. In der spannenden Schlussrunde zog Tammy Krahn einen entschlossenen Spurt an und lief mit 11:48,38 zum Titel in der W20. Marion Peters-Karbstein gewann 2 Sekunden dahinter mit 11:51,08 die W50. Sprinterin Vera Schoormann, ebenfalls W50, setzte den Endspurt einen Tick zu spät an, kam aber mit 11:51,89 min noch bis auf drei Meter an Marion heran. Gesa Keßler holte sich derweil den Titel in der W40 mit 11:53,92.

Noelle Behringer (W20) absolvierte ihr Bahn-Debüt mit flotten 12:17,53 min auf dem zweiten Platz. Gabi Seim war mit 13:00,93 in der W50 deutlich schneller als im Vorjahr an gleicher Stelle. Vereinskollegin Astrid Stubbe lief in der W45 auf ungewohnt langer Distanz 13:25,56 min. Übungsleiterin Astrid Schrädt führte TuS-Neuzugang Jennifer Nothnagel auf ihrem ersten Bahnwettkampf zu 16:20,84 Minuten.

Drei am Start, zwei im Ziel. Das Starterfeld des abschließenden **10.000-m-Laufs** war ungewohnt dezimiert und fest in TuS-Hand. Lautstark unterstützt vom kompletten TuS-Anhang, der zuvor die 3000 m absolviert hatte, drehten Michael Obst und Aslan Öztürk ihre 25 Runden. Beachtlich die ohne Konkurrenz erzielten Laufzeiten: Michael Obst (M45) war nach flotten 35:40,6 min im Ziel, Aslan Öztürk lief sogar im Alleingang zur persönlichen Bestzeit von 41:28,3 min.

kh 20.4.2016

Griesheimer Straßenlauf: Klare Siege auf allen Strecken Gute Stimmung auf der Chaussee trotz mäßigem Wetter

17.4.16 Griesheim 45 Jahre Straßenlauf in Griesheim. Ein kleines stolzes Jubiläum. Der **Griesheimer Straßenlauf** gehört damit zu den ältesten Straßenlaufveranstaltungen deutschlandweit. Weder geplant noch beabsichtigt war jedoch das Jubiläumsgeschenk an die Läufer­schar. Auf der eigentlich exakt vermessenen 10-Kilometer-Strecke und der ebenso exakt vermessenen Halbmarathonstrecke waren die Läufer aufgrund eines Verwechslungsfehlers bei den Streckenmarkierungen deutlich länger unterwegs. Ein Wendepunkt wurde an der falschen Stelle eingerichtet, so dass man im Ziel schließlich etwa 10,3 km bzw. 22,2 km zurückgelegt hatte.

Für die Veranstalter und besonders für ambitionierte Läufer, die die bekannt schnelle und flache Griesheimer Strecke gerne zur Leistungsüberprüfung nutzen, war der Lapsus ärgerlich. Andererseits, dem Wettkampfgedanken tat es keinen Abbruch, schließlich mussten alle Teilnehmer dieselben Zusatzmeter zurücklegen. Michael Groß von der Triathlongemeinschaft „Hardtseemafia“ hat es so gesehen: „Vielen Dank für die Ausrichtung dieses Laufevent. Es hat sehr viel Spaß gemacht und man konnte merken, dass sehr viel Herzblut in dieser Veranstaltung steckt. Dass die Halbmarathonstrecke einen Kilometer länger war als geplant, tat dem Spaß keinen Abbruch, und so durfte man für gleiches Geld sogar etwas länger laufen ;-). ich kann diese Veranstaltung gerne weiter empfehlen und hoffe, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein.“

Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf

Wer die Ergebnislisten mit dem Wissen um die tatsächlichen Distanzen liest, erkennt, dass am 17. April 2016 durchaus ansprechende Zeiten gelaufen wurden.



Klare Siege auf beiden Strecken. Die **10 km** entschied der erst 20-jährige Ayele Degen von der LG OVAG Friedberg-Fauerbach mit 33:37 Minuten für sich, vor TuS-Triathlet Jannik Oeler mit 34:11. Die Frauensiegerin Jasmin Gruchala von TV Waldstraße Wiesbaden siegte mit 39:59 min vor Dauergast Alexandra Rechel mit 40:43 min. Die U18 sicherte sich Miguel Liakidis Alvez von der TuS-Laufjugend. Weitere TuS-Athleten auf der 10-km-Strecke waren Nicola di Nisio mit 45:42 in der M40, Johannes Wehrstein mit 47:58 als Dritter der U20 und Marli Lenhardt als Dritte der W45 mit 55:45 min.

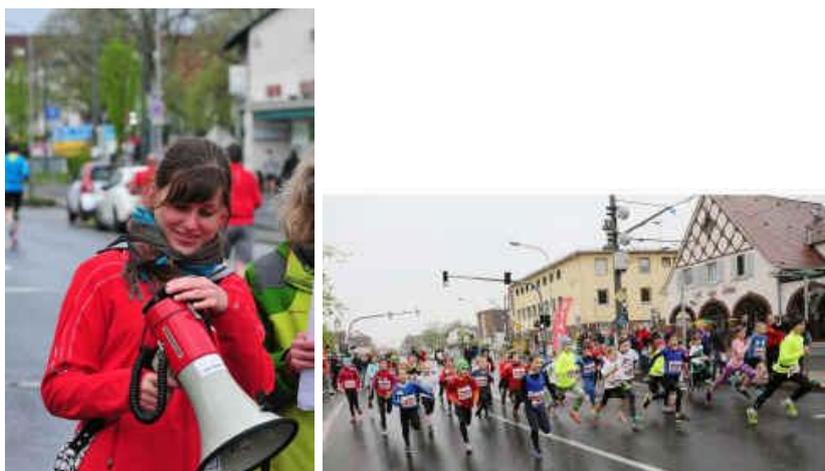
Thomas Zöller hat die aktuelle Laufstrecke auf der Griesemer Chaussee vor 5 Jahren etabliert und damit der TuS-Leichtathletikabteilung die Austragung der Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Griesheim ermöglicht. Jetzt lief er auf seiner Strecke erstmals selbst. „In der Tat, die Piste ist wirklich schnell, gut zu laufen, auch an den Wendepunkten“, so seine Eindrücke. Dass der Wendepunkt diesmal falsch platziert war, hatte er natürlich schon während seines Laufs mit Verwunderung erkannt.

Im **Halbmarathon** ließ Mussie Gerezegiher Solomon vom LC Mengerskirchen nichts anbrennen. Er setzte sich mit 1:20:28 Std. ungefährdet gegen Tim Lipecki aus Hochheim mit 1:21:39 durch. Bereits in der W40 läuft die Frauensiegerin Friederike Müller mit 1:30:17 Std. Sie freute sich riesig über ihren allerersten Gesamtsieg überhaupt. Freude auch bei Johannes Gerhard, der TuS-Neuzugang lief mit 1:31:18 auf Anhieb auf den dritten Platz in der M30.

Schülerläufe

Stark vertreten in den Schülerläufen war naturgemäß der einheimische Laufnachwuchs. Zu Altersklassensiegen auf der **1 km** langen Strecke liefen Jana Lewandowski in der U10 (4:12 min) und Hanna Breitenstein in der U8 (5:47). Erfreulich: obwohl eine Schulklassenwertung diesmal explizit nicht ausgeschrieben war, trat die Griesheimer Schule am Kiefernwäldchen mit 9 Schülerinnen und Schülern an. Wobei dem 7-jährigen Elias Meraner sogar der Klassensieg in der U8 gelang.

Auf der **2-km**-Strecke staunte der 16-jährige Lukas Wehrstein und mit ihm das Publikum nicht schlecht, als er als Führender kurz vor dem Ziel von einem Mädchen überholt wurde und sich ebenso knapp vor einem weiteren Mädchen ins Ziel retten musste. Sara Kiefer (SC Steinberg, WJU14) vor Lukas Wehrstein (TuS Griesheim, MJU18) und Elena Sigl (SKG Ober-Ramstadt, WJU14): zwei Mädels unter den ersten Drei im Gesamteinlauf - eine echte Rarität.



Wo wird das tolle Teil nur eingeschaltet? Tammy Krahl sorgt für Stimmung an der Laufstrecke

Ob groß oder klein - für alle Läufer wurde für die rasche Erholung nach dem Zieleinlauf bestens gesorgt. Unterstützt wurde die Veranstaltung diesbezüglich von der Pfungstädter Brauerei mit alkoholfreien Getränken. Obst ohne Ende wurde vom Griesheimer SELGROS Cash&Carry mit Geschäftsführer Timo Ringel geliefert. Großen Anklang fand ebenso die leckere Obsttheke von Ute Walther, der Inhaberin von „Utes kleiner Emmaladen“ für Feinkost, Obst und Gemüse in der Griesheimer Hintergasse.

Der **Dank des Orgateams** der TuS-Leichtathleten mit Orgachef Björn Kuttich geht einmal mehr an viele Stellen. Zuallererst an die Stadt Griesheim, die das Griesheimer Rathaus als Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung zur Verfügung stellte. An das Ordnungsamt - dessen Chef Helmut Mendel war übrigens selbst auf der 10-km-Strecke unterwegs, Tochter Magdalena lief im Schülerinnenlauf und Tochter Katharina krönte ihre Laufpremiere im Bambinilauf mit dem zweiten Platz. An die Bauhofmitarbeiter für die wie immer perfekten Straßensperrungen. An den Johanniter-Sanitätsdienst. An die zahlreichen Helferinnen und Helfern aus den eigenen Reihen, und und und...

kh 19.4.2016 Bilder: [Thomas Zöller](#) (4) [Reinhold Daab](#) (1) Berichte: [LaufReport](#)
Bildergalerien: [Thomas Zöller](#) [laufsportfotos.de](#) Hans-Jürgen Harthun(1+2)
[Pfungstädter Laufcup](#)

45 Jahre Griesheimer Straßenlauf **Am 17. April mit vollem Programm im Herzen von Griesheim**

In den Jahren 2011 und 2012 holte die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim die deutsche Laufelite zu den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften nach Griesheim. Seitdem wird der Griesheimer Straßenlauf auf der flachen schnellen und verkehrsfreien Innenstadtstrecke mit dem Dreh- und Angelpunkt rund um's Griesheimer Rathaus durchgeführt.

So auch 2016. Am Sonntag, 17. April, ist es wieder so weit. Der **Griesheimer Straßenlaufklassiker feiert das 45. Jubiläum**. Hierzu laden die TuS-Leichtathleten Jung oder Alt, ambitionierte Sportler und Freizeitläufer, Schüler und Schülerinnen ein zum Laufwettkampf auf den Distanzen Halbmarathon, 10 Kilometer, 2 Kilometer und 1 Kilometer. Dazu der Bambinilauf, in dem die ganz Kleinen eine 300m-Runde rund ums Rathaus zurücklegen.

Um 8.55 Uhr am 17. April fällt der erste Startschuss für den **Schülerlauf** bis 11 Jahren über 1 Kilometer. Um 9.05 Uhr laufen die älteren Schülerinnen und Schüler über 2 km. Während die Schüler auf der Strecke sind, wird um 9.06 Uhr der Bambinilauf über 300 Meter für die Jüngsten bis 6 Jahre gestartet. Im Ziel werden die Bambini mit Medaille und Soforturkunde empfangen.

Für die **Hauptläufe** erfolgt der Startschuss um 9.25 Uhr für die 10 km, um 9.30 Uhr für die Halbmarathondistanz. Beide Wettbewerbe sind schon seit Jahren eingebunden in den Pfungstädter Laufcup und die AOK Hessen-Laufserie. Neu in diesem Jahr ist der Pfungstädter Jugend-Laufcup für die Schülerklassen U8 bis U16. Damit unterstreicht die Pfungstädter Privatbrauerei die Kontinuität bei der Förderung des regionalen Breitensportes und die Unterstützung von sportlichen Spitzenleistungen in der Region.

Dank der tatkräftigen Unterstützung der Stadt Griesheim ist das Griesheimer Rathaus Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung. Meldebüro, Siegerehrung, Start und Ziel, Kuchentheke - alles findet sich im bzw. direkt am Rathaus.

Für die rasche Erholung nach dem Zieleinlauf ist bestens gesorgt. Unterstützt wird die Veranstaltung diesbezüglich von der Pfungstädter Brauerei mit alkoholfreien Getränken. Weiter mit Obst ohne Ende vom Griesheimer SELGROS Cash&Carry mit Geschäftsführer Thomas Ringel sowie von Ute Walther, der Inhaberin von „Utes kleiner Emmaladen“ für Feinkost, Obst und Gemüse in der Griesheimer Hintergasse, ebenfalls mit leckerer Obsttheke.

Zwischen Oberndorfer Straße und Flughafenstraße wird die Wilhelm-Leuschner-Straße zwischen 7 und 13 Uhr für den Autoverkehr gesperrt sein. Das Organisationsteam bittet die Griesheimer Bürger um Verständnis und Beachtung.

Meldungen für den 45. Griesheimer Straßenlauf sind im Internet auf www.griesheimer-strassenlauf.de bis Donnerstag (14.4.) möglich. Nachmeldungen werden am Samstag (16.4.) zwischen 16 und 18 Uhr und am Sonntagmorgen (17.4.) im Meldebüro entgegengenommen.

kh 12.4.2016 [Ausschreibung](#) [Teilnehmerliste](#)

Glückwunsch vom Landrat zur Cross-DM!



kh 4.4.2016

Erfolge sprechen sich rum.

Die Erfolge unserer W50-Ladies bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften am 5. März in Herten - Mannschaftsgold und Einzelsilber - haben sich bis in den politischen Landkreis Darmstadt-Dieburg rumgesprochen.

Als Vorsitzender des Kreisausschusses hat Landrat Klaus Peter Schellhaas die tollen Erfolge in anerkennende Worte gefasst und dem Team samt Trainer Heitzenröder und Betreuungstab seine Glückwünsche übermittelt.



Seligenstadt: Hausrekord für Noelle Behringer

Zwei Laufklassiker innerhalb einer Woche im Raum Jügesheim/Seligenstadt, beide mit dem 10-km-Lauf und der mittlerweile selten gelaufenen 25-km-Distanz, üben auch im 38. Jahr (Jügesheim) bzw. 37. Jahr (Seligenstadt) große Anziehungskraft auf die Langstreckenläufer aus. Jeweils um 500 Wettkampfwillige zählte man am Ostermontag auf der Jügesheimer Waldstrecke und am 3. April am Seligenstädter Mainufer.

3.4.16 Seligenstadt Ganz ohne den am Mainufer gefürchteten Gegenwind ist Noelle Behringer weiterhin im Aufwind. Die 24-jährige Läuferin im TuS-Trikot schaffte beim **Seligenstädter EVO-Wasserlauf** den nächsten großen Zeitsprung auf der 10-km-Strecke. Nach 46:42 Minuten am 6. Februar in Groß-Gerau und 21:02 min über 5 km am 19. März in Münster folgte nun die Steigerung auf 44:15 Minuten. „Ein wirklich wunderschöner Lauf, trotz Wendepunkt“, freute sich Noelle, die am Ende sogar noch die Körner für ein Sprintduell übrig



hatte und den dritten Platz in der Hauptklasse belegte.

Quasi standesgemäße Altersklassensiege erliefen sich Marion Peters-Karbstein in der W50 mit 42:40 min und Regina Blatz in der W55 mit 44:04 min. Die TuS-Triathleten waren in der M50 mit Hans Ralf Leistner (51:01) und in der W45 mit Bettina Gruber (74:17) vertreten.

Die 3 von der Wasserstelle: Beim EVO-Wasserlauf erfolgreich - Marion Peters-Karbstein (1./W50), Noelle Behringer mit Hausrekord (3./W20), Regina Blatz (1./W55).

28.3.16 Jügesheim Am Ostermontag in Jügesheim wurden auf der 10-km-Strecke zwei dritte Plätze an den TuS Griesheim vergeben. Beim **Osterlauf** lief Regina Blatz 48:15 Minuten in der W55, Maurice Huth 44:23 min in der M40.

Auf der langen 25-km-Runde durch den Jügesheimer Wald erwies sich Matthias Fengler mit Platz 7 in der M50 nach 1:53:55 Std. als schnellster TuS-Langstreckler. Triathlonvereinskollege Gerd Geisenhof, ebenfalls in der M50 am Start, folgte mit 1:56:53 h. Als Fünfter in der M60 schließlich erreichte Thomas Renger nach 2:14:36 Std. das Ziel im Jügesheimer Stadion.

kh 4.4.2016 Bild: Behringer

Sechs Stunden anstehen - eine Stunde laufen TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach unterwegs in Hong Kong

17.1.16 Hongkong „Ich bin dann mal weg, um mich unter 10.000 laufbegeisterte Chinesen zu mischen“, beginnt TuS-Leichtathletin Ute Diefenbach ihren Erlebnisbericht aus Fernost. „Am 17. Januar 2016 ging ich in **Hong Kong** im Rahmen des **Standard Chartered Hong Kong Marathon** an den Start. Es ist die größte Outdoor-Sportveranstaltung in [Hongkong](#).

Ohne Startnummer, aber voller Vorfreude, eine der begehrten Nummern zu ergattern, reiste ich in guter Hoffnung nach Hong Kong. Durch vorherige Kontakte zu den chinesischen Veranstaltern wurde mir mitgeteilt, wo und wann ich mich nachmelden konnte.

Gesagt, getan. So fand ich mich Samstagsmorgens pünktlich um 10 Uhr auf dem Nachmeldeplatz ein. Was mich dort erwartete, konnte ich mir in den kühnsten Träumen nicht vorstellen! Das organisierte Chaos. Tausende Menschen, die kreuz und quer durcheinander liefen. Von vorne nach hinten, von links nach rechts, ich hatte das Gefühl, es wusste eigentlich keiner so recht wohin. Ich stand erst mal eine gefühlte Stunde da und ließ diese Atmosphäre auf mich wirken. Dann beschloss ich, eine Gruppe junger Chinesinnen anzusprechen, die als „Staff“ gekennzeichnet waren. Sie waren zwar sehr nett und bemüht, hatten aber, wie die meisten hier, auch keine Ahnung von Nichts. Also weiter durch die Menschenmassen quälen und mal hinten anstellen. Dazu hatte ich aber keine Lust!



Da sah ich ein Schild „Overseas“. Da bin ich doch her, aus Übersee, und was das Beste war, keine Menschenschlange. Also nix wie hin. Doch so einfach geht das in China nicht! Eine nette Chinesin öffnete und schloss den Gang mit einem Absperrband. Ich sagte höflich „Ich möchte eine Startnummer“ und zeigte ihr meine Schreiben vom Veranstaltungskomitee. Das schob sie aber völlig unbeeindruckt zur Seite und fragte mich „Do you have a number?“ Ich schaute sie mit großen Augen an und sagte „Nein, deswegen bin ich doch hier!“

Dann zog sie einen kleinen Zettel, 2x2 cm groß, mit der Nummer 159 aus ihrer Tasche und zeigte mir, wo ich mich jetzt anzustellen hatte, nämlich vor dem Sportgelände. Dies hatte den Vorteil, ich stand nicht mehr im Matsch der aufgeweichten Wiese. Hier gab es Sitzbänke und vor allem Bäume, die uns vor dem aufkommenden Regen schützen konnten.

Außer mir warteten hier noch viele andere Sportler auf Startnummern. Inzwischen war es 11.30 Uhr. Da tauchte ein junger Chinese auf, der etwas für mich Unverständliches in sein Megaphon stammelte. Also nachfragen. Vielleicht bin ich ja schon an der Reihe? Ich zeigte ihm meine Nummer und er sagte: „Das wird wohl noch so ca. eine Stunde dauern, wir sind jetzt bei Nr. 20 bis 29!“. Lange Rede, kurzer Sinn: eine Hong Kong-Stunde sind etwa vier Griesheim-Stunden. Also weiter warten und die Lage beobachten. Bei Nr. 120 bis 129 wurde es wieder laut, jede Menge Chinesen belagerten den armen Megaphonboy, redeten wütend auf ihn ein und fuchtelten wild mit den Armen. Da kamen schnell noch drei anderen Staffs gelaufen, um ihm Hilfe zu leisten.

Mein erster Gedanke, keine Startnummern mehr! Drei Stunden umsonst im Regen gestanden! Das Getümmel löste sich relativ schnell auf. Ich nutzte die Gunst der Stunde und fragte den jungen Mann, was los war. Und er bestätigte meine Ahnung. „Marathon is full!“ Es gibt keine Marathonnummer mehr! Und wie sieht es mit dem Halbmarathon und dem 10-Kilometerlauf aus? „It`s ok.“ Hierfür gab es noch genügend Startplätze.

Endlich die Nummern 150 bis 159 wurden aufgerufen. Jetzt war es sicher, ich bin dabei!

Diszipliniert in einer Reihe hintereinander, nur nicht nebeneinander, wurden wir wieder zurück auf den Sportplatz, an einen Schalter geführt. Wieder warten. Dann endlich war es soweit. Der junge Mann hinter dem Schalter wollte Hong Kong-Dollars, Einreisebestätigung und Passport, und das genau in dieser Reihenfolge. Dann händigte er mir das Startnummerndokument aus und überwachte freundlich lächelnd genau, was ich ausfüllte.

Ich hatte mittlerweile beschlossen, in Hong Kong nur 10 Kilometer zu laufen, denn die Wettervorhersage hatte extrem schlechtes Wetter gemeldet. Und diese Vorhersage sollte recht behalten! Die 10-Kilometer-Challenge (der Lauf mit Wettkampfcharakter) startete um 5.45 Uhr, das bedeutet, um 4.45 Uhr am Startplatz zu sein. Das war genau das, was ich wollte. Es gab noch 5 weitere 10-Kilometerläufe, die jeweils mit ungefähr 5.000 Läufern im Abstand von 30 Minuten gestartet wurden. Endlich war es geschafft, nach fast 6 Stunden anstehen. Schnell ins Hotel und die schwer ergatterte Startnummer in Sicherheit bringen.

Sonntagmorgen. Pünktlich um 4.45 Uhr am Startplatz. 16° C und leichter Nieselregen. Zusammen mit den anderen Challengeläufern gingen wir zum eigentlichen Startplatz, den wir dann nach ca. zwei(!) Kilometern erreichten. Dicht gedrängt standen wir da und warteten auf den Startschuss.

Ich fühlte mich hier wie ein Exot. Ich hatte kein elektronisches Teil am Körper, keine Kopfhörer und kein Handy. Nur eine Armbanduhr! Obwohl ich ziemlich weit vorne stand, habe ich weder jemanden sprechen noch einen Startschuss gehört. Ich glaube, das hätte hier sowieso niemand mitbekommen. Die Masse setzte sich in Bewegung, und ich folgte.

Der Startpunkt war nur durch die Zeitnehmermatte erkennbar. So richtig laufen konnte man erst nach gut 500 m, doch da blieben die ersten Läufer bereits stehen und fummelten an ihren elektronischen Gerätschaften herum. Was zur Folge hatte, dass die nachfolgenden Läufer nicht mehr stoppen konnten und übereinander herfielen. Überhaupt hatte ich das Gefühl, dass viele Läufer stürzten. In der Fahrbahndecke waren kleine, hochstehende Leuchtkörper angebracht, die die Fahrspur kennzeichnen. Sie entpuppten sich für uns Läufer als Stolperfallen. Also immer schön aufpassen!!!

Ansonsten nichts Spektakuläres. Von der Victoria Park Road über den Island Eastern Corridor bis zum Wendepunkt am North Point Ferry Pier zurück zum Victoria Park. Von einer Brücke zur nächsten, immer wieder rauf und runter. Eine sehr unangenehme Laufstrecke mit vielen Höhenmetern. Auf dem letzten Kilometer hatten wir nochmals eine 16-prozentige Steigung zu überwinden, um danach entspannt ins Ziel zu laufen. Mittlerweile schüttete es wie aus Kübeln,

und auf den Brücken frischte der Wind gewaltig auf. Doch für mich war jetzt Schluss. Nach 55 Minuten erreichte ich das Ziel und freute mich über den 19. Platz von 1.127 Sportlerinnen.



Die anderen Sportler taten mir ziemlich leid, denn die komplette Veranstaltung fiel buchstäblich ins Wasser. Es regnete unaufhörlich, und alle Finisher ergriffen sofort die Flucht ins Trockene. Jeder Läufer bekam ein „After Run-Programmheft“ mit vielen außergewöhnlichen Programmpunkten, die wetterbedingt ausfielen. Das war sehr schade. Dennoch war es für mich wieder ein super Erlebnis. Asien ist immer was Besonderes.“

ud 2.4.2016

Guter Start in den Pfungstädter Laufcup

20.3.16 Pfungstadt/Münster Mit dem 8. **PfunRun im Pfungstädter Brauereigelände** am Sonntag (20. März) und tags zuvor dem **Gersprenzlauf in Münster** legte der Pfungstädter Lauf-Cup 2016 einen fulminanten Doppelstart hin.

Unter den Doppelstartern und Cuppunkte-Sammlern war „natürlich“ Marion Peters-Karbstein vom TuS Griesheim zu finden. Auf der 10-km-Straßenlaufstrecke in Münster lief die deutsche Vizemeisterin W50 im Crosslauf nach 42:32 Minuten als zweite Frau ins Ziel. Ungewöhnlich, dass auch die Gesamtsiegerin Sabine Hock vom TV Haibach der Altersklasse W50 angehört. Beim mit originellen Hindernissen gespickten Brauereicross am Sonntagvormittag war Marion auf der Langstrecke über 6 Runden wieder einmal schnellste Frau mit 31:15 min.

Eine Woche zuvor startete Marion Peters-Karbstein zum Abschluss der Crosslaufsaison übrigens bei einem anspruchsvollen Crosslauf in [Bad Soden-Neuenhain](#). „Der Lauf war sehr schön. Auch sehr schön schlammig. Meine Schuhe sahen nur unwesentlich sauberer aus als bei der Cross-DM in Herten. Eine wirklich tolle Crossstrecke mit Bachüberquerung, Baumhindernis und jeder Menge Schlamm.“ Als Gesamtdritte Frau gewann sie in Bad Soden einmal mehr die W50.

Einen tollen Lauf in Münster hatte auf der 5-km-Strecke auch Noelle Behringer. „Es lief super, ich habe mich echt gut gefühlt“, freute sich die 24-jährige TuS-Leichtathletin über ihre persönliche Bestzeit von 21:93 Minuten.

Doch zurück zum Brauerei-Cross. Stark auf der Langstrecke zeigte sich auch Miguel Liakidis-Alvez. Er gewann nach 29:09 min als Gesamtvierter die U18. Matthias Fengler beherrschte mit 30:47 min seine neue Altersklasse M50 deutlich.

Auch im halb so langen Lauf über drei Pfun-Runden setzten sich die TuS-Athleten stark in Szene. Als Einlaufdritter holte sich Leon Günther den zweiten Platz in der U20 (13:18 min). Ihre Altersklassen gewannen die weibliche Gesamtsiegerin Annika Koch (U18, 14:08), Tamara Krah (W20, 14:49) und Vera Schoormann (W50, 15:56). Jan Ripper erreichte mit 17:38 den fünften Platz in der U20, während Marli Lenhardt mit 17:45 als W45-Zweite ins Ziel lief.

Im Sprintwettbewerb der Männer und Frauen über eine Runde setzte sich TuS-Triathlet Olaf Koch mit 3:39 min knapp gegen Niclas Gottschalk vom VfL Altenberg durch. Über dieselbe Runde wird auch in den Schülerläufen gerannt. Laufjugendwartin Petra Bischof hatte mit Erfolg für ein stattliches Teilnehmerfeld aus den Reihen der TuS-Laufjugend geworben. In der weiblichen U10 holte sich das junge Lauftalent Jana Lewandowski mit 5:45 min erneut einen Klassensieg. Des weiteren im Rennen waren Luise Heilighenthal (U14, 5:01 min), Doreen Dusch (U12, 5:45), Swenja Hauschild (U16, 5:46) und Lucy Gesell (U14, 5:59). Bei den Schülern platzierten sich Maximilian Witt (U14, 5:20) und Sebastian Kolb (U12, 5:38) im Mittelfeld.

Sehr beliebt beim PfunRun sind die Teamsprints, im Prinzip ein 3-mal-eine-Runde-Staffelwettbewerb. Beim Team-Sprint Mixed holte sich das TuS-Team mit Maximilian Witt, Miguel Liakidis-Alvez und Swenja Hauschild den zweiten Platz. Beim Veranstalter-Sprint stellte der TuS Griesheim beide Siegerteams. Bei den Männerteams dominierten Heiko Witteborg/Jan Ripper/Oliver Schoormann, bei den Frauen waren Kathrin Witteborg/Vera Schoormann/Tamara Krah erfolgreich. „Es war wieder total super und hat mega viel Spaß gemacht!“ resümierte Tammy Krah stellvertretend für alle Teilnehmer.

Weitere Ergebnisse

Eschollbrücken Ultra-Marathon am 20.3.:

50 km: Thomas Renger 5:06:40 Std, 3./M60

25 km: Aslan Öztürk 1:57:27 Std, 3./M30 und Rudolf Walter 2:24:11, 2./M65

Frankfurt Halbmarathon am 13.3. mit etwa 4800 Teilnehmern:

Philipp Becker 16./M40 1:23:23

Benjamin Sirker 136./M30 1:37:26

Hans Ralf Leistner 252./M50 1:53:20

Carina Ruppert 111./W20 1:56:12

Johannes Wehrstein 12./U20 1:59:55

Lukas Wehrstein 14./U18 2:01:33

kh 25.3.2016

Silber und Bronze für die TuS-Mehrkampfjugend Niklas Haßa und Benedikt Haug überzeugen bei den Block- Mehrkampfmeisterschaften

5.3.16 Frankfurt Große Freude nach spannendem Wettkampf: bei den **Hessischen Meisterschaften in den Block-Mehrkämpfen** am 5. März in **Frankfurt-Kalbach** holten sich Niklas Haßa die Silbermedaille und Benedikt Haug die Bronzemedaille in der Altersklasse M12. Damit feierte die vor einigen Jahren von Mehrkampf-Jugendwartin Monika Resch neu aufgestellte Mehrkampfgruppe der TuS-Leichtathletikabteilung einen ihrer größten Erfolge.

Niklas Haßa vom TuS Griesheim und Maximilian Grün (ASC Darmstadt) lieferten sich im Sprung-Mehrkampf einen starken Wettkampf. Bei Punktgleichheit mit Grün verpasste Haßa den Meistertitel nur, weil die Anzahl der Siege in den Teildisziplinen mit 1:3 den denkbar knappen Ausschlag gab. Die Leistungen der beiden: 20 m fliegend Sprint 2,71 sec (Haßa) zu 2,74 sec (Grün), 6er-Sprunglauf 14,02 m zu 14,13 m, Hochsprung 1,34 m zu 1,42 m und Weitsprung 3,95 m zu 4,09 m.

Ebenso spannend verlief der Kampf um Platz 3. Hier wurde TuS-Mehrkämpfer Benedikt Haug bei Punktgleichheit zunächst auf den vierten Platz gesetzt. Einem Einspruch nach dem dem Wettkampf wurde stattgegeben, so dass Benedikt die Bronzemedaille gewann. Seine Leistungen: 20 m fliegend Sprint 2,74 sec, 6-er-Sprunglauf 14,28 m, Hochsprung 1,30 m, Weitsprung 3,84 m.



Strahlende Medallenträger: Niklas Haßa und Benedikt Haug

Und was passiert da überhaupt beim Block-Wettkampf? Selbst Insider sind häufig überfragt. Nun, der Blockmehrkampf der Schüler ist im Grunde ein Vierkampf, bei dem man je nach Veranlagung in den Blöcken Sprint, Lauf, Sprung oder Wurf antreten kann. Niklas Haßa und Benedikt Haug hatten sich beide für den Sprung-Mehrkampf entschieden. Zu absolvieren waren die Disziplinen Hochsprung, Weitsprung mit 3 Versuchen, 6er-Sprunglauf mit drei Versuchen und ein 20-m-Sprint mit fliegendem Start. Beim Sprint hat man zwei Versuche, wobei maximal 20 Meter Anlauf vor Beginn der ersten Lichtschranke zulässig sind. Die Gesamtwertung schließlich wird nach Platzziffern aus den Platzierungen in den Teildisziplinen ermittelt.

Die Freude der beiden Athleten war riesengroß, als ihre tollen Leistungen mit zwei Medaillen belohnt wurden. Mit ihnen freut sich das Trainerteam mit Ramona Resch und Josef Haug, der erst seit Jahresbeginn bei der TuS-Mehrkampfgruppe als Trainer tätig ist.

Die Gold- und Silbermariechen rocken die Cross-DM Das W50-Quartett vom TuS Griesheim überzeugt in Herten

5.3.16 Herten Heimreise im Goldrausch: so kamen sie zurück nach Griesheim - aus dem westfälischen **Herten**, wo am Samstag, 5. März, die **Deutschen Crosslaufmeisterschaften** ihre Titelträger suchten. Die TuS-Leichtathletik feiert eine weitere Deutsche Meisterschaft. Das starke Team mit Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Regina Blatz holte sich nach überzeugenden Laufleistungen den Deutschen Mannschaftsmeistertitel in der W50.

Und so hat **Marion Peters-Karbstein** das Ereignis erlebt:
„Diesen Ausflug nach Herten wird wohl keiner von uns so schnell vergessen. Schon die Hinfahrt mit Veras Bus am Vortag hatte es in sich: geschlossene Schneedecke im Sauerland und Dauerregen bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt im Ruhrpott. Alles grau in grau.

Die Inspektion der Laufstrecke gab uns dann den Rest. Die Aschenbahn, die ein Teil der Laufstrecke war, stand komplett unter Wasser, da ein Ablaufen in dem Lehmgemisch unmöglich war. Und die Strecke, die sich in hundert Kurven und vielen auf und ab dem Gelände anschmiegte, war teilweise unbegehrbar, da man im Morast versank. Nur da, wo Rindenmulch gestreut war, konnte man sich gut fortbewegen.

Was uns aber gedanklich das nächste Problem brachte: bleiben die Spikes nicht in den riesigen Rindenmulchstücken hängen? Und welche Länge nehmen wir??? Diese Frage konnte jedoch abends noch von Lauftrainer Heinz und Pressewart Klaus gelöst werden, jedoch hatte lediglich Regina 12 mm lange Dornen, während Vera und ich mich mit 9 mm begnügten. Letztendlich war die Länge der Spikes aber egal, da in dem Schlamm wahrscheinlich nicht mal Stricknadeln den Boden berührt hätten.



Davor: alle 4e vor dem Start / Danach: soooooo muss Crosslauf sein / Ganz danach: Deutsche Meisterstrahler

Nun gut, nach dieser ernüchternden Streckenbesichtigung blieb nur zu hoffen, dass es die Nacht nicht durchregnet. Morgens war dann alles grau in grau - aber es regnete nicht mehr! Und so blieb es dann auch. Die Aschenbahn war nicht mehr überflutet, aber der Rest der Strecke blieb schlammig. So bekam der Name der Anlage "Unter den Knöchel" eine ganz neue Bedeutung. Der eine oder andere Spike blieb dann auch wörtlich "auf der Strecke". Einfach steckengeblieben.

Unser Lauf um 10.15 Uhr war der erste Meisterschaftslauf des Tages mit knapp 200 Startern, die sich auf den ersten Metern natürlich arg drängten, da auf diesem engen Parcours jeder vorne mitlaufen wollte. Aber im Endeffekt war alles halb so wild. Ich selber habe darauf verzichtet, mir die Startnummern der ärgsten Konkurrentinnen zu merken, da meine Augen stets auf den äußerst problematischen Boden geheftet waren. Der Parcours, der zusätzlich noch mit zu überspringenden Hindernissen gespickt war, war viermal zu durchlaufen. Das schlimmste aber waren die vielen, teilweise über 10 Meter langen Schlammpassagen, in denen man bis über die Knöchel versank und die viel Kraft kosteten.

Wer Matsch scheut, war hier an der falschen Adresse! Nach dem Lauf waren wir uns aber alle einig: SOOOO muss Cross sein! Wir haben alles gegeben und alles gewonnen! Und weil unser

Vergnügen von einem tollem Erfolg gekrönt wurde - Mannschaftsgold, Silber W50 für mich (26:40 min), vierter Platz W55 für Regina (28:34 min), 14. Platz W50 für Vera (28:07 min) und 15. Platz W55 für Petra (31:09 min) - war alles noch mal so schön!

Eine liebevoll zelebrierte Siegerehrung mit Nationalhymne etc. rundete die tolle Veranstaltung ab, bevor Vera uns sicher mit dem Bus wieder nach Hause brachte.“

Ganz ähnlich hat Regina Blatz den Tag erlebt:

„Ziel unseres TuS-Quartetts war es, in der Mannschaftswertung einen Podestplatz zu erlaufen. Am Tag zuvor regnete es noch, dementsprechend sah der Parcours aus. Grasuntergrund, Rindenmulch, tiefer Morast und Hindernisse aus Strohhallen erwarteten uns. Regenfrei gestartet wurden wir immerhin nicht nass von oben, doch bereits nach wenigen 100 Metern begann die Schlamm Schlacht auf der glitschigen Piste, und die Schuhe waren im Nu nass und verschlammt. 5,9 km auf 4 Runden in tiefem Geläuf - da war Kraft, Geschick und Ausdauer gefragt. Das Wichtigste war, unversehrt im Ziel anzukommen und nicht die Spikes im tiefen Matsch verliere; das passierte etlichen Teilnehmern, die prompt nur mit einem Schuh ins Ziel kamen.

Mit Marion Peters-Karbstein hatten wir eine sehr starke Läuferin am Start, die in 26:40 min als Zweite der W50 die schwierige Strecke meisterte. Vera Schoormann lief in 28:07 min (14. W50) als zweite TuS-Frau ein, und ich kam in 28:34 min als Vierte der W55 ins Ziel.

Unser Team holte mit 46 Punkten die Goldmedaille vor der Turn- und Spielvereinigung Weeze mit 86 Punkten, SVG Ruhstorf/Rott mit 115 Punkten und LC Wuppertal mit 177 Punkten. Mit meinem vierten Platz in der W55 bin ich sehr glücklich. Doch die Goldmedaille im Team zu holen war fantastisch.“



kh 6.3.2016 Bilder: Crossteam (7) [Veranstaltungsseite](#) [Ergebnisse](#)

Hohe Medallenausbeute auf tiefem Boden TuS-Quartett glänzt bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften

27.2.16 Diemelsee-Wirmighausen Der nächste Medaillenstreich für die TuS-Seniorinnen wurde am 27. Februar realisiert: von den **Hessischen Crosslauf-Meisterschaften** kehrte das TuS-Quartett Gesa Körner, Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Regina Blatz mit drei Titeln und drei weiteren Medaillen zurück.

Ganz hoch oben im hessischen Norden liegt der Austragungsort **Diemelsee-Wirmighausen**. Nicht nur Marion Peters-Karbstein schwärmte von einer „wirklich nett organisierten Veranstaltung mit viel Liebe und Herzblut, Menschen in Trachten zur Siegerehrung und viel viel Matsch.“ In der Tat stellten die Bedingungen auf dem Wiesengelände rund um den Sportplatz in Wirmighausen hohe Anforderungen: starker Gegenwind bergauf und gefrorenes Terrain bergab, längere Steigungen, Spitzkehren und stellenweise knöcheltiefer Schlamm. Aber auch viel Sonnenschein.

Gesa Kessler, die erst seit kurzer Zeit wieder voll in's Training eingestiegen ist, hatte sich kurzfristig für den Start in Wirmighausen entschlossen. Und wurde in einem engagierten Lauf mit der Hessischen Meisterschaft in der W40 überraschend hoch belohnt! Auf der etwa 5000 Meter langen Strecke legte sie mit 22:57 Minuten fast eine ganze Minute Abstand zur Altersklassenkonkurrenz.

Auch in der W50 war der Vorsprung von **Marion Peters-Karbstein** deutlich. Sie holte sich den Titel nach 22:06 min, während **Vera Schoormann** mit 23:17 min sich den dritten Platz sicherte. In der W55 schließlich lief **Regina Blatz** mit 23:29 min zu Silber. „Nur nicht ausrutschen und stürzen“, waren nicht nur ihre Sorgen auf der Piste. „Der Untergrund war rutschig, teilweise vereist, die Weidetiere hatten tiefe Spuren im Boden hinterlassen, und die Strecke wechselte sich mit rutschigen Anstiegen und Abstiegen ab.“

Keine Frage, dass mit diesen tollen Leistungen auch der Mannschaftstitel in der W50/55 nach Griesheim ging. Noch höher einzuschätzen ist der dritte Rang des Trios Peters-Karbstein/Kessler/Schoormann in der Frauengesamtwertung.

Die Generalprobe für die Deutschen Meisterschaften ist geglückt! Schon am jetzigen Wochenende (5. März) geht es für die TuS-Damen im nordrhein-westfälischen Herten um gute Platzierungen auf nationaler Ebene.



Glückwunsch dem Erfolgsquartett: Gesa Körner/Hessische Meisterin W40 / Regina Blatz/Hessische Vizemeisterin W55 / Marion Peters-Karbstein/Hessische Meisterin W50 / Vera Schoormann/Dritte W50
Mannschaft Frauen: Dritte / Mannschaft W50/55: Hessische Meister



Sonnenschein beim Hessencross, aber starker Gegenwind bergauf und gefrorenes Terrain bergab

kh 3.2.2016 Bilder: Karbstein (3)

Flotte Hallenzeiten der TuS-Seniorinnen bei der DM Acht Südhessentitel für die TuS-Crossläufer in Wolfskehlen

13.2.16 Erfurt Ohne Podiumsplatzierung, aber mit beachtlichen Leistungen und einer persönlichen Bestzeit im Gepäck kehrte das TuS-Trio mit Vera Schoormann, Gabi Seim und Astrid Stubbe von den **Deutschen Hallenmeisterschaften** der Seniorinnen aus **Erfurt** zurück.

Das „volle Programm“ hatte sich Vera Schoormann auferlegt. Innerhalb von nur sechs Stunden hatte sie am Samstag (13. Februar) über 800 Meter, 200 Meter und 3000 Meter anzutreten. W50-Altersklassenkollegin Gabi Seim hatte über 800 und 200 Meter gemeldet. Vera lief über 800 m mit 2:44,97 Minuten auf den siebten Rang, Gabi mit 2:48,21 auf den neunten Rang. Auf der Hallenrunde über 200 Meter setzte sich Gabi mit 32,49 Sekunden knapp - wenn auch in verschiedenen Zeitläufen - vor Vera mit 32,80 durch. Über ihre zweite Siegerehrung des Tages - geehrt werden die besten 8 Läuferinnen - freute sich Vera nach ihrem sechsten Platz im 3000-m-Lauf in 12:28,31 min.

Am Sonntagvormittag war Astrid Stubbe in der W45 über 400 Meter am Start. Die TuS-Sprinterin aus Oppenheim lief mit persönlicher Bestzeit von 67,48 Sekunden auf Rang 7. „Ich bin mit dem Abschluss der Hallensaison sehr zufrieden. Knapp eine Sekunde besser als vor zwei Wochen bei den Hessischen Meisterschaften. Ich bin sicher, im Sommer wird die Zeit noch besser!“



Gut in Form: das TuS-Damentrio mit Astrid Stubbe, Vera Schoormann und Gabi Seim bei den Deutschen Hallenmeisterschaften der Seniorinnen

Wolfskehlen-Cross - einfach legendär

14.2.16 Wolfskehlen Südhessens ältester Crosslauf fand am Sonntag (14. Februar) zum 39. Mal rund um den „Sportplatz an der Sandkaute“ in **Wolfskehlen** guten Zuspruch. Wieder einmal wurden in Wolfskehlen die **Südhessischen Crosslaufmeister** auf dem bewährten Gelände um den Schwanensee und über den Rodelberg gesucht und gefunden.

Die Crosslaufliebhaber unter den TuS-Leichtathleten haben mit acht Titeln ordentlich „abgeräumt“ und sich damit bereits die Einladung zur Griesheimer Sportlerehrung am Ende des Jahres gesichert. Den Anfang machte bei Sonnenschein und Temperaturen um 5 Grad Jana Lewandowski im Lauf der U10 über 800 Meter. Das junge Laftalent holte sich unter den Augen ihrer Trainerin Tamara Bischof in 3:08 Minuten mit einem starken Lauf ihren ersten Südhessischen Meistertitel. Knapp am Titel vorbei lief Meike Kohlenberger in der W13 über 1500 Meter in 5:48 Minuten.



Jana Lewandowski, Regionalmeisterin W9, mit der Meisterurkunde

In der U18 holte sich Annika Koch über 3800 Meter in 14.18 min mit großem Vorsprung den Titel. Im gleichen Rennen gab es für die TuS-Frauen gleich vier Titel. Marli Lenhardt gewann die W45 mit 20:57 min. In der W50 dominierte Marion Peters-Karbstein mit 15:45 min. Die W55 gehörte nach 16:45 min Regina Blatz. Einen weiteren Titel holte sich die Mannschaft „W30 und älter“ mit Marion Peters-Karbstein, Gesa Kessler (als Zweite der W40 in flotten 16:35) und Regina Blatz.

Im Seniorenrennen ab M50 über 6100 Meter lief Axel Seipel in der M65 mit 27:48 min zur Meisterschaft. Im längsten Rennen des Tages über 7600 Meter wurde Aslan Öztürk mit 32:08 neuer Südhessenmeister in der M30.

6.2.16 Groß-Gerau Frühjahrslauf in Groß-Gerau - der Klassiker am Faschingsamstag zieht jedes Jahr zahlreiche TuS-Langstreckler an. Auf exakten 10 flachen Kilometern ist eine gute Formüberprüfung möglich, nicht selten wurden im Groß-Gerauer Wald auch persönliche Bestzeiten erzielt.

Podiumsplätze erliefen sich Marion Peters-Karbstein als W50-Siegerin und vierte Frau in 41:42 Minuten sowie Noelle Behringer, die sich als Zweite der W20 auf 46:42 min verbesserte. Altersklassenkollegin Esther Lippert lief mit 48:55 als Siebte ins Ziel. Schnellster TuS-Starter war Niels Vossel mit 40:54 in der M35. Wieder eingestiegen ins Wettkampfgeschehen ist Thomas Zöller. Kaum zurück aus einem trainingsfreien Afrika-Urlaub mit Kilimandjaro-Besteigung bewies er mit 44:52 min Kampfgeist.



6.2.16 Jügesheim Weil der erste Februarsamstag 2016 mit dem Faschingsamstag zusammenfiel, fand der Abschluss der **Jügesheimer Winterlaufserie** praktisch zeitgleich mit dem Groß-Gerauer Frühjahrslauf statt. So hatten die TuS-Langstreckler mit 9 Startern in Groß-Gerau und acht Startern in Jügesheim Großeinsatz. Bei Kaiserwetter mit 13 Grad, Sonnenschein, kaum Wind und auf trockenen Forstwegen hatten die Serienläufer beste Bedingungen.

„Es läuft noch!“ freute sich Michael Obst über seinen erfolgreichen Abschluss der Winterlaufserie als Bester der M45. „Vor genau 15 Jahren stand dort nach drei Läufen eine 1:44:01. Jetzt sind es 1:45:23“

Stunden. Etwas Schwund gibt es immer - aber es läuft noch.“ 35:12 min reichten ihm heute zum Sieg in der M45.

„Es läuft immer besser!“ kann sich Tammy Krahn freuen. Der angekündigte Angriff auf die „Sub 42“ ist gelungen! „Es war sehr hart! Zwischendurch dachte ich, ich würde es nicht schaffen!“ 41:47 lautet die neue Bestmarke, mit der sie Fünfte in der W20 wurde.

Weit vorne im Feld der 325 Teilnehmer zu finden ist Marius Overdieck. Der 22-jährige TuS-Triathlet war mit 33:55 min schnellster Junior. Chris Landsiedel hat mit Jan Schäfer als Zugpferd die 39 Minuten geknackt. Ebenfalls gesteigert hat sich Annika Heil in der W30 auf 50:54 min. Astrid Schrädt blieb mit neuer Wettkampflust in der W50 mit 59:35 unter der Stundenmarke.

kh 17.2.2016 Bilder: Stubbe (1) Obst (1)

4 x Gold, 3 x Silber, 3 x Bronze für die TuS-Leichtathleten

Bei den Hessischen Senioren-Hallenmeisterschaften in Stadtallendorf

31.1.16 Stadtallendorf Überaus erfreulich waren einmal mehr die Leistungen und die Medallenausbeute des TuS-Mittelstreckenteams bei den **Hessischen Hallenmeisterschaften**. Sechs Meistertitel, drei Silberplätze und drei Bronzeplätze wurden vom fünfköpfigen TuS-Team erlaufen. Wieder einmal im hohen hessischen Norden, genauer in die Herrenwaldhalle in Stadtallendorf, kämpften die TuS-Leichtathleten unter den Augen ihres Mittelstreckentrainers Heinz Heitzenröder am 31. Januar um Titel und Medaillen.

200 Meter: Gegen 13 Uhr begann der Wettkampfsamstag für Gabi Seim und Astrid Stubbe mit den 200 Metern. Astrid Stubbe holte sich nach verhaltenem Start mit dennoch schnellen 30,85 Sekunden die Silbermedaille in der W45 und damit den ersten Podiumsplatz bei Hessenmeisterschaften im TuS-Trikot. Gabi Seim erlief sich mit 32,31 sec - schneller als im Vorjahr - die Bronzemedaille in der W50. Dieter Kleinfeldt, der einzige und erstmals in die Halle mitgereiste TuS-Senior, begann sein umfangreiches Wettkampfprogramm in der M55 mit einem fünften Platz in 33,22 sec.

800 Meter: Im 800-m-Lauf gegen 14 Uhr war Hallenneuling Gesa Kesslers Start über 800 Meter aufgerufen. Als einzige Starterin ihrer Altersklasse W40 musste sie gemeinsam mit jüngeren Jahrgängen starten und die Qualizeit laufen, um den begehrten Meisterwimpel zu erhalten. Was ihr mit einer sehr starken letzten Runde mit 2:48,09 Minuten auch problemlos gelang. In der W50 lieferten sich Vera Schoormann und Gabi Seim ein spannendes Rennen, in dem die Konkurrenz chancenlos war. Den Meistertitel holte sich Vera mit 2:44,96 vor Gabi mit 2:48,98 min.

400 Meter: Gegen 15 Uhr zu den 300-m-Läufen griff erneut Astrid Stubbe ins Wettkampfgeschehen ein. Als einzige W45-Starterin musste sie bei der W40 mitlaufen und auf der ungeliebten, weil in den Kurven überhöhten Außenbahn antreten. Dennoch lief sie mit tollen 68,31 Sekunden zum offiziellen W40-Meistertitel. In der W50 lieferten sich Vera und Gabi ein äußerst knappes Rennen, am Ende hatte Vera mit 73,60 sec vor Gabi mit 73,86 die Nase vorn. Dieter Kleinfeldt holte sich in der M55 mit 80,27 sec den Podiumsplatz 3.

4x1 Runde-Staffel: Nur kurz war die Pause bis zum Start der W40/45-Staffeln um 15.45 Uhr. Nur 187 Meter, nicht wie gewöhnlich 200 Meter, misst die Hallenrunde in Stadtallendorf. So ist die beliebte 4x200m-Staffel dementsprechend auf eine 4x1 Runde-Staffel verkürzt.

Obwohl mit Gabi Seim und Vera Schoormann bereits zwei Läuferin der W50 angehören, zeigte die 4x1-Runde-Staffel auch im Wettbewerb der W40/45 ihre Zähne. Die schnellen Startläuferinnen der Konkurrenz aus Friedberg-Fauerbach und Korbach liefen zunächst einen großen Vorsprung heraus. Gesa Kessler und Astrid Stubbe auf den Positionen 2 und 3 ließen den Abstand von etwa 20 Metern nicht weiter wachsen. Schlussläuferin Vera Schoormann holte

mit einer fulminanten Runde Meter um Meter auf, im Ziel fehlten nach 2:00,89 Minuten gerade mal 6 Zehntelsekunden auf das zweitplatzierte Team des TSV Korbach.



3000 Meter: Den Abschluss des Meisterschaftssonntags machen traditionell die 3000-m-Läufe. Gesa Kessler holte sich mit 12:25,21 wieder als einzige W40-Starterin ihren Wimpel problemlos über das Qualizeit-Kriterium. Dieter Kleinfeldt lief mit 13:25,12 auf den fünften Platz in der M55. Und noch ein TuS-Doppelsieg in der W50: Marion Peters-Karbstein holte sich mit 11:51,07 einen weiteren Hessentitel vor Vera Schoormann mit 12:24,27 min.



Resümee: Hohe Medaillenausbeute, viele tolle Leistungen - und viel Spaß haben insbesondere den Hallendebütanten die neuen Erfahrungen gebracht. Was will man mehr?

Wo Cross eine Heimstatt hat - gewinnt Axel Seipel die M65

31.1.16 Trebur „Wo Cross eine Heimstatt hat“, titelt LaufReport zum traditionellen **Crosslauf des TV Trebur**. Denn es ist ein anspruchsvoller Rundkurs über Damm- und Wiesenpassagen und mit kräftezehrenden Abschnitten durch den Sand des Beachvolleyballfelds. „Ab ins Gelände!“ entschloss sich kurzfristig auch Axel Seipel. Der M65er der TuS-Leichtathleten hatte mit Roland Glück vom TV Hechtsheim einen ernsthaften Konkurrenten mit flottem Start. Erst zur Hälfte der zu laufenden 5600 Meter holte Seipel auf, zog vorbei und mit 26:11,2 min hielt den knappen Vorsprung bis ins Ziel. 30:44,6 Minuten benötigte Aslan Öztürk, um im Lauf über 7 km den siebten Platz in der M30 zu erzielen.

Der Castle Run von Griesheim auf die Burg Frankenstein Alle Faschingsdienstage wieder der Sturm auf die Burg

Am **Faschingsdienstag (9. Februar)** nachmittags ist es wieder soweit: die TuS-Leichtathleten und alle Freunde des TuS Griesheim treffen sich zum traditionellen und beliebten Frankensteinlauf.

Gäste sind wie immer herzlich willkommen - beim Lauf ebenso wie beim anschließenden gemütlichen Beisammensein.

Wahlweise ab dem TuS-Heim oder dem Parkplatz Eschollbrücker Straße wird der Frankenstein erstürmt. Oben auf dem Parkplatz vor der Burg Frankenstein erwartet Euch eine kleine Verköstigung - deshalb meldet Euch bitte an.

Wann wie wo genau? Hier steht's (klick aufs Bild für pdf-Download):

Castle-Run Frankensteinlauf

Schon über 35 Jahre





Am Faschingsdienstag (9. Feb.) findet der traditionelle TuS-Frankensteinlauf statt. Anschließend ist gemütliches Beisammensein im Vater Jahn. Gäste sind willkommen.

Zur Gruppen-/Starteinteilung, bitten wir um eine formlose Anmeldung mit folgenden Angaben: Name, Startort und Gruppe.

Meldung an frankensteinlauf@tus-griesheim.de

Tammy Krah 0176 555 965 83
Kathrin Witteborg 0172 390 45 92

Folgende Startzeiten sind vorgesehen:

Start 1 - TuS Stadion:
Gruppe 1 - ca. 5.45-6.00min/km - 15.15 Uhr
Gruppe 2 - ca. 5.10-5.20min/km - 15.30 Uhr
Gruppe 3 - 5min/km - 15.45 Uhr
Ziel Frankenstein 14 km
Ziel Eschollbr. Str. 23 km
Ziel TuS Stadion 28 km

Start 2 – Eschollbrücker Straße
Gruppe 1 - ca. 5.45-6.00min/km - 15.45 Uhr
Gruppe 2 - ca. 5.10-5.20min/km - 15.55 Uhr
Gruppe 3 - 5min/km - 16.15 Uhr
Ziel Frankenstein 9 km
Ziel Eschollbr. Str. 18 km
Ziel TuS Stadion 23 km

Die Starter an der Eschollbrücker Straße warten auf die Gruppe vom TuS-Stadion!! Dann geht es gemeinsam weiter.

Euer Trainerteam
TuS Leichtathletik




Trainingsläufe in Griesheim
Dienstag 18.00 Uhr
Donnerstag 18.00 Uhr
kostenfrei 3 Wochen testen
0177 965 0012

Flotte TuS-Teams bei Mörfeldens Marathonstaffel Winterlaufserien in Seligenstadt und Rüsselsheim

17.1.16 Mörfelden Drei TuS-Staffeln waren dabei (mehr waren es zuletzt 1999), als am Sonntag, 17. Januar, um 9 Uhr die **Mörfelder Marathonstaffel** gestartet wurde. Im Ziel registrierte der SKV Mörfelden bei Temperaturen um den Gefrierpunkt hoch erfreut insgesamt 155 Staffeln. Mehr, nämlich 164, waren es nur einmal in der 39-jährigen Veranstaltungsgeschichte im Jahr 2007.

„Bei mir ist es sehr gut gelaufen, und es hat Spaß gemacht! Auch wenn die Strecke für mich als Startläuferin noch sehr glatt war“, sagte Tammy Krahl. 44:35 Minuten für die 10,55-km-Runde waren zumal bei diesen Bedingungen in der Tat sehr flott. Die Trainerin bei den TuS-Leichtathleten stellte ein junges Frauenteam zusammen, das mit viel Spaß, Motivation und Tempo erstmals die Marathonstaffel absolvierte und auf einem guten zehnten Platz mit 3:31:06 Stunden abschloss. Tammy Krahl übergab an Corinna Müller, die nach 59:07 Minuten Annika Heil als dritte Läuferin auf die Reise schickte. Annika wiederum übergab nach 56:53 min an Schlussläuferin Noelle Behringer. Zwei Wochen nach ihrem Wettkampfeinstand beim Jügesheimer Zehner legte Noelle auch im Mörfelder Wald mit 50:31 min eine schnelle Runde hin. Beide sind erst im letzten Jahr zum TuS gestoßen.

Die gemischte TuS-Staffel trat mit drei Frauen und einem Mann an. In der Besetzung Vera Schoormann (56:35), Astrid Schrädt (62:27), Esther Lippert (57:04) und Aslan Öztürk (45:24) war das Quartett 3:41:30 Std. unterwegs. Auch die Männerstaffel zeigte sich mit 3:04:02 Stunden in guter Form. Mit Dieter Kleinfeldt und Volker Deike hatte sie zwei Mörfelden-Neulinge im Team. Volker Deike war mit flotten 43:35 min auf Position 3 der Schnellste des Quartetts. Der 48-Jährige trainiert erst seit vergangenem Herbst beim TuS und absolvierte in Mörfelden seinen ersten Wettkampf im TuS-Trikot. Neu-M50er Matthias Fengler als Startläufer übergab nach 45:22 min an Dieter Kleinfeldt (50:14), Kai Schütz als Schlussläufer kam nach 44:51 min zurück in das Waldstadion.

16.1.16 Seligenstadt Axel Seipel zog es am 16. Januar zu einem 5-km-Formtest nach **Seligenstadt** zur **Winterlaufserie**. Schneeregen sorgte für Nässe von oben und auf den nicht asphaltierten Streckenabschnitten für Crosslaufbedingungen. Mit 22:34 Minuten gewann Seipel als 33. im Einlauf seine Altersklasse M65 deutlich.

16.1.16 Rüsselsheim Zum Abschluss der **Lindensee-Winterlaufserie** in **Rüsselsheim** waren 10 Kilometer im Angebot. Thomas Renger nutzte die Gelegenheit zu einem Trainingslauf in 49:45 Minuten. Am kommenden Samstag (30. Januar) startet der M60er erneut beim 50-km-Ultramarathon des RLT Rodgau. Der Rodgauer 50er hat sich in der Ultramarathon-Szene als Kultlauf zum Jahresbeginn etabliert und zieht über 1000 Läufer an.

kh 22.1.2016

Viel Bewegung in der Offenbacher Suppenschüssel TuS-Langstreckler in Jügesheim - TuS-Mittelstreckler in der Halle

9.1.16 Offenbach Viel Bewegung in der Suppenschüssel! Und das ganz ohne Löffel. Bevorzugtes Besteck waren Spikes. „Suppenschüssel“ - so heißt im Offenbacher Volksmund der kreisrunde Kessel im Leonhard-EiBnert-Park am Bieberer Berg. Das Highlight beim **Crosslauf des Offenbacher LC**, quasi das Salz in der Suppe. Dank ausgeklügeltem Parcours wird in jeder Runde mehrfach in die Schüssel steil hinein und ebenso steil hinaus gelaufen, man spricht anerkennend auch von einem gepfefferten Parcours. In der Schüssel war es garstig kalt um ein Grad, den Läufern wurde es trotzdem warm!

Am 9. Januar bereits zum 7. Mal trafen die Crossläufer unter den TuS-Leichtathleten auf starke Konkurrenz unter alten Bekannten. Das Mittelstreckenrennen über 4 Kilometer beendete Marion Peters-Karbstein als dritte Frau und wie so oft als W50-Siegerin mit 17:25 Minuten. Unmittelbare drei Sekunden vor ihr behauptete sich Aslan Öztürk als Zweiter der M30. In der

M65 musste Axel Seipel nach 19:17 min einem altbekannten Konkurrenten, Robert Blum vom TuS 03 Weilmünster, den Vortritt lassen.

Die Langstrecke über 8 Kilometer in 6 Runden gehörte auch dieses Jahr wieder den Crosslauf-Spezialisten der deutschen Mannschaftsmeister von der SG Menden. In ihrem internen Ausscheidungsrennen für die Team-Cross-EM im Februar in der Türkei mischten sie die Suppenschüssel kräftig auf und belegten die Plätze 1 bis 8.

So kam es, dass Björn Kuttich in seinem alten Heimatrevier statt als M30-Sieger auf Rang 3 einlief und durchaus zufrieden anmerkte: „Dafür, dass ich im Dezember verletzungsbedingt nicht trainieren konnte, lief es gut. Ich war eine Minute schneller als im letzten Jahr.“ Wie gewohnt machte Aslan Öztürk erneut einen Doppelstart, die Langstrecke beendete er nach 37:03 min als M30-Siebter.

19.1.16 Ffm-Kalbach Ganz anders geht es zu, wenn die Mittelstreckler beim Hallensportfest starten, auf genormten Distanzen auf der 200-m-Rundbahn. Trainer Heinz Heitzenröder schickte die erfolgsverwöhnten W50-Seniorinnen vom TuS am Sonntag (19.1.) nach Frankfurt-Kalbach zu Trainingswettkämpfen in der Halle. Es gilt, die hessischen Seniorenmeisterschaften in der Halle vorzubereiten.

Um 14.15 Uhr wurden Gabi Seim, Vera Schoormann und Astrid Stubbe zum 800-m-Start gerufen. Drei Runden lang führte Vera Schoormann das TuS-Trio mit zeitweise 30 Metern Vorsprung an, im Ziel zeigte die Uhr 2:46,40 min. Gabi Seim - die in Weiterstadt wohnende Mittelstrecklerin trainiert nun im zweiten Jahr beim TuS - folgte mit 2:53,50 min. Astrid Stubbe, von der LG Oppenheim zum TuS gewechselt, zeigte bei ihrem ersten Start im TuS-Trikot einen bemerkenswerten Auftritt. Mit vorsichtigem Beginn lief sie auf gleicher Höhe mit Gabi Seim, bis sie in der letzten Runde voll aufdrehte und mit 2:42,80 die schnellste Zeit der drei TuS-Damen lief.

90 Minuten später zeigte das Trio auch über 200 Meter gute Form. Es gewann Astrid Stubbe mit 30,81 sec vor Gabi Seim mit 32,54 und Vera Schoormann mit 32,82.



2.1.16 Jügesheim Noch einmal anders zu geht es bei den Langstrecklern, die sich bereits am 2. Januar in Jügesheim zum dritten Lauf der Jügesheimer **Winterlaufserie** einfanden. 10 Kilometer auf schneller Piste durch den Wald, vorwiegend schnurgeradeaus, diesmal feucht von oben und unten.

TuS-Neuzugang Noelle Behringer wurde auf ihrem ersten Zehner von Trainerin Tamara Krah begleitet. Die 24-jährige Läuferin feierte mit 49:01 Minuten auf Anhieb einen guten Einstand auf Platz 5. Annika Heil lief in der W30 mit 52:58 auf den sechsten Platz.

Der Sieg in der M45 ging mit 35:28 min einmal mehr an Michael Obst. Zur persönlichen Bestzeit lief Jan Schäfer, mit flotten 36:42 min kam er als Sechster der Hauptklasse ins Ziel. Ebenfalls in der Hauptklasse waren Keijo Buss 38:16 min und Chris Landsiedel 40:27 min unterwegs. In der M60 kehrte Thomas Renger nach 50:52 min ins Ziel im Jügesheimer Stadion zurück.

Nachtrag zu Silvesterläufen: Beim Silvesterlauf in Oberrodenbach wurde Regina Blatz sechste Frau und gewann ihre Altersklasse W50. In Frankfurt war Ulrich Löhr auf der 10-km-Silvesterlaufstrecke 66:53 min unterwegs. TuS-Triathlet Fabian Reuter schließlich holte sich beim Silvesterlauf in Kaufungen über 7,7 km den dritten Platz in der Gesamtwertung mit 25:18 Minuten.

kh 10.1.2016 Bild: [Reinhold Daab](#)