

News und Presse 2014

Zum Newsarchiv: [2014](#) [2013](#) [2012](#) [2011](#) [2010](#) [2009](#) [2008](#) [2007](#) [2006](#) [2005-2000](#)

[Home](#)

[Start](#)



[JETZT ANMELDEN!](#)



[Stundenlauf-Revival](#) am 22.7.2015

Griesheimer Silvesterlauf - stimmungsvoller Jahresausklang

31.12.2014 Griesheim „Es war alles ziemlich tief und rutschig“, sagte Florian Totzauer, der Sieger des 10-km-Hauptlaufs beim **Griesheimer Silvesterlauf**. „Aber ich war neugierig auf den Lauf, weil ich noch nie dabei war“, freute sich der Ex-ASC-Läufer, der jetzt für den LV Pliezhausen startet, nach 33:50 Minuten auf teils glattem, teils matschigem Schneeparcours.

Auch Björn Kuttich, erstmals Orga-Chef des Silvesterlaufs, freute sich. Und mit ihm das gesamte Organisationsteam über satte 135 Nachmeldungen, die beim trüben Silvesterwetter nicht wirklich zu erwarten waren. Zu den Nachmeldern gehörte auch der Gesamtdritte des **10-km**-Laufs, Horst Reichel vom TuS Griesheim. Als Profitriathlet startet der 32-Jährige mittlerweile im Power Horse Team, den Silvesterlauf nahm er als willkommenen 34:37 Minuten langen Trainingslauf gerne wahr. Ihm auf den Fersen war in 34:59 min ein weiterer TuS-Triathlet, der 22-jährige Jannik Oehler.

In der M50 lief Gerd Geisenhof als Dritter nach 42:30 min ins Ziel. Im Trikot des TuS Griesheim starteten weiterhin - letztmals in der M45 - Karsten Schmidt-Schoormann (43:04, 6./M45) und Gunnar Gölzenleuchter (44:14, 9./M45) und bei den Frauen Beate Müller-Wenzel (7./W45) gemeinsam mit Tochter Susanna (1./U18) mit jeweils 57:47 min.

Auf der **5-km**-Runde durch den Griesheimer Forst stellten die TuS-Athleten nicht nur die Gesamtsieger, sondern erliefen sich viele Altersklassensiege. Bereits nach 16:58 min stand der 16-jährige Leon Günther als Laufgewinner fest. Hinter dem Zweiten, Daniel Schmidt vom SC Ostheim/Rhön, lief Sebastian Hanson vom TuS mit 17:35 min auf Podiumsrank drei. Die schnellste Frau, die 15-jährige Annika Koch mit 20:24 min, legte den Parcours größtenteils mit Kai Schütz (2./M30) zurück, am Ende hatte sie die Nase um vier Sekunden vorne. Ihre Altersklassen gewannen Dieter Kleinfeldt (M55, 21:21), Jan Zelinger (U16, 22:27), Katharina Zöller (U20, 24:45) und Ingrid Grimm als Walkerin (W70, 42:08).

Beim **Schülerlauf** über 1,1 Kilometer setzte sich in seiner Altersklasse U10 Sean Kindervater mit 5:22 min durch. Die weibliche U8 gewann TuS-Neuzugang Jana Lewandowski mit 5:37 min. Im **Jugendlauf** über 2,1 Kilometer holte sich Miguel Liakidis Alvez (U16) mit 7:47 min den dritten Rang. In der U14 kamen Niklas Bischof (8:09) als Zweiter und Marcel Röhm (8:12) als Dritter zu Podiumsehren.



Weitere Silvesterläufe

Der läuferische Jahresausklang fand nicht nur in Griesheim viele Anhänger. Für keinen anderen Tag des Jahres findet man mehr Veranstaltungen im Hessischen Laufkalender.

„Die Schlammschlacht hat sich gelohnt, die Crossläufe können kommen“, kommentierte Regina Blatz ihren Start beim 40. **Oberrodenbacher Silvesterlauf** über 5,2 km. Auf der anspruchsvollen, verschneiten, matschigen Waldstrecke kam sie hinter Veronika Ulrich als zweite Frau mit 25:16 min. ins Ziel und gewann die W50.

Dominik Burkhardts Silvesterlauftradition ist die **Heddesheimer Meile** mit ihren 7777 Metern. Bei der 25. Austragung auf der „anspruchsvollen, rutschigen, aber schönen“ Strecke um den Badensee gewann Burkhardt als Gesamtfünfter die M30 mit 26:27 Minuten.

Im westfälischen **Münster** lief Gerhard Kaster die vermessene, etwas wellige 10-km-Strecke, bestehend aus zwei Runden um den Sportplatz Sentruper Höhe. Mit 45:24 min auf Rang 5 in der M55 lief er genau seine angepeilte Zielzeit.

Der **Frankfurter Silvesterlauf** ging bereits am Sonntag (28.12.) über die Bühne. Bei Winterwetter und strahlendem Sonnenschein auf verschneiter Strecke im Stadtwald lief TuS-Triathlet Marius Overdieck eine glatte 38:00, Vereinskollegin Anna-Lena Pohl als fünfte Frau gewann die W20 mit 41:34 min. Ulrich Lühr war in der M50 66:15 min unterwegs.

Adventlauf - Nikolauslauf - Pokallauf - Silvesterlauf **Griesheimer Silvesterlauf wieder am Silvestertag**

Dezember - Hochsaison für Advent-, Nikolaus- und Weihnachtsläufe aller Art. Die TuS-Leichtathleten nahmen im Dezember etliche Startgelegenheiten wahr, und das mit durchweg guten Erfolgen.

Stehen für dieses Jahr nur noch die **Silvesterläufe** im Terminkalender des Läufers. In Griesheim lädt die TuS-Leichtathletikabteilung erneut exakt am Silvestertag zum **19. Griesheimer Silvesterlauf** ein. Mit Start und Ziel am Waldspielplatz in der Goethestraße erfolgen ab 13 Uhr die Startschüsse für die 5-km-Strecke, für die Schülerläufe über etwa 1 und 2 Kilometer und für den Hauptlauf über 10 Kilometer. Alle Strecken führen auf gut befestigten Waldwegen durch den Griesheimer Forst. Anmeldungen und weitere Infos im Internet auf griesheimer-silvesterlauf.de.

Zurück zur Dezember-Vergangenheit...

13.12.14 [Reinheim](#) Trübnass, aber immerhin von oben trocken präsentierte sich Reinheim am 13. Dezember zur 37. Auflage des **Reinheimer Pokallaufs**. Den Dreifachsieg der LG Bensheim auf der anspruchsvollen 10-km-Runde konnte auch die starke Truppe des TuS Griesheim nicht verhindern. Vorjahressieger Björn Kuttich lief nach 36:25 Minuten als Fünfter ins Ziel. Zusammen mit Keijo Buss (38:51), Heiko Witteborg (39:38, 2./M35) und Niels Vossel (39:48, 3./M35) sicherte sich die erste TuS-Mannschaft den zweiten Platz.

Über Podiumsplätze freuen durften sich alle weiteren TuS-Starter: Peter Krichbaum als M50-Zweiter (41:51), Marion Peters-Karbstein (43:33) als Gesamtvierte und W50-Siegerin, Aslan Öztürk als M30-Zweiter (44:40), in der M65 Axel Seipel (45:23) als Sieger vor Klaus Hofmann (47:46), Tamara Krahl als Siegerin der W20 (45:28) und Regina Blatz als W50-Zweite mit 45:55 min.

In der Damen-Mannschaftswertung hatten die jungen Läuferinnen des Darmstadt vor dem TuS-Team Peters-Karbstein/Krahl/Blatz die Nase vorn, während das zweite TuS-Männerteam Krichbaum/Öztürk/Seipel/Hofmann den dritten Platz sicherte.

7.12.14 Weiterstadt Einen neuen Teilnehmerrekord mit 326 Zieleinläufen verzeichnete die TuS-Triathlonabteilung als Veranstalter des **Weiterstädter Nikolauslaufs** am 7. Dezember. Bei guten äußeren Bedingungen holten sich die TuS-Athleten zahlreiche Altersklassensiege. So im 10-km-Hauptlauf Dominik Burkhardt in der M35 (35:33, Gesamtdritter) und Marion Peters-Karbstein in der W50 (41:47).

Im 5-km-Rennen standen Anna-Lena Pohl (W20, 19:10), Max Hamann (U18, 19:32) und Matthias Fengler (M45, 19:53) ganz oben auf dem Treppchen. Im Schülerlauf über 2 km schließlich gewann Jan Zelinger mit 8:20 min die U14.

6.12.14 Jügesheim Zum zweiten Lauf der **Winterlaufserie** traf man sich am 6. Dezember in Jügesheim auf der bewährten vermessenen 10-km-Waldrunde. Mit 35:40 bzw. 35:47 min lieferten Björn Kuttich (6./MHK) und Michael Obst (2./M40) flotte Zeiten ab. Ebenfalls flott unterwegs war Heiko Witteborg mit 38:19 als Vierter der M35.

30.11.14 Pfungstadt Der 1. Adventsonntag ist der Traditionstermin für den **Pfungstädter Adventcross** rund um das TSV-Sportgelände, stets gut besucht und sehr beliebt nicht nur bei den TuS-Läufern.

Interessante TuS-interne Positionskämpfe gab es vor allem im Frauenrennen über 3160 Meter. Am schnellsten im Ziel war am Ende W50-Siegerin Marion Peters-Karbstein nach 13:06 min vor Tamara Krahl (13:24), Regina Blatz (13:42), Vera Schoormann (14:06) und Kirsten Kuttich (19:50).

Im Cross-Sprint (800 Meter) und auf der Männer-Mittelstrecke (3160 Meter) zeigte sich Jannik Oeler in guter Form und erreichte jeweils den dritten Rang. Im Seniorenlauf über 7780 Meter war einmal mehr Björn Kuttich als Gesamtfünfter mit 27:37 min schnellster TuS-ler. Niels

Vossel sicherte sich mit 30:21 den zweiten Platz in der M35, Kai Schütz Platz 4 in der M30 (33:17). M65-Sieger Axel Seipel war 34:39 min unterwegs, Wolfgang Heß in der M60 40:30 min. Erfreuliche zweite Plätze erliefen sich die Damen- und die Männerteams.

kh 21.12.2014

4 Kreismeistertitel für den TuS beim Darmstadt-Cross Winterlaufserienläufer unterwegs in den Pfälzer Bergen und im heimischen Flachland

23.11.14 Darmstadt Beim 30. **Darmstadt-Cross** am Waldsportpark von Rot-Weiß Darmstadt standen internationale Spitzenathleten insbesondere im Jugend- und Juniorenbereich im Mittelpunkt des Geschehens. Neben den Qualifikationsläufen des Nachwuchses für die Cross-Europameisterschaft ging es insbesondere auf den Langstrecken aber auch um die Kreismeistertitel des Kreises Darmstadt-Dieburg.

Vierfach war der TuS Griesheim mit seinen Crossläufern auf der Langstrecke über 9100 Meter vertreten - und viermal ging der Kreismeistertitel an den TuS. Platz 13 im Gesamteinlauf des stark besetzten Rennens reichte Björn Kuttich nach 32:50 Minuten locker für den Kreistitel der Männer. Die Tempohärte für einen derart langen Crosslauf holte er sich unter anderem eine Woche zuvor beim **Waldsträßer Crosslauf** im Schlosspark von Wiesbaden-Biebrich. Auf der dortigen abwechslungsreichen Cross-Strecke lief Björn mit 20:47 min über 6000 Meter auf den fünften Platz.

Im Seniorenlauf über 6700 Meter setzte sich Peter Krichbaum mit 28:03 min in der M50 auf Kreisebene durch. Aslan Öztürk sicherte sich seinen Kreistitel nach 29:20 min. In der M60 schließlich sicherte sich Wolfgang Heß mit 34:40 min den letzten Kreismeistertitel des Jahres.

In den großen Feldern der Schülerläufe zeigte auch der TuS-Laufnachwuchs gute Leistungen. Dritter im Kreis in der M13 wurde Niklas Bischof, Zweite in der W8 Marlene Witt. Bruder Maximilian Witt erreichte in der M11 den neunten Platz, Miguel Liakidis Alvez in der M14 den vierten Platz.

Pfälzer Berglaufcup endet am Potzberg und Kalmit

November 2014 Erfolgreich endete der beliebte Pfälzer Berglaufcup für die Andrea Schweiger und Rudolf Walter. TuS-Langstreckler Rudolf Walter (M65) sicherte sich mit Rang 2 beim **Potzberglauf** am 15. November und dem vierten Rang eine Woche später beim **Kalmit-Berglauf** den dritten Platz in der Pfälzer Berglaufcup-Wertung.

Dieselbe Platzierung in der Endabrechnung erreichte seine Frau Andrea Schweiger in der W60. Nach einem dritten Rang am Potzberg und dem zweiten Platz am Kalmit war der Podiumsplatz in der Cupwertung gesichert.

Winterlaufserien in Seligenstadt und Rüsselsheim

November 2014 Die Winterlaufserien in **Seligenstadt** am 15.11. und in **Rüsselsheim** am 22.11. gingen im November bei erneut wenig winterlichen Wetterbedingungen in die nächste Runde. TuS-Langstreckler Rudolf Ziegler startete wie schon oft in Seligenstadt, wählte diesmal die längerer 10-km-Strecke durch den bunten Herbstwald und erreichte in der M60 mit 49:49 Minuten den fünften Platz.

Etwas schneller unterwegs in Seligenstadt war Jan Ripper. Mit 49:17 min erkämpfte er sich den zweiten Platz in der U18. Acht Tage später in Rüsselsheim, wo 15 km zurückzulegen waren, holte sich Jan mit 1:26:26 Stunden erneut Platz 2.

kh 29.11.2014

TuS-Mehrkampfkids: Erfolgreich in der KILA-Liga und beim Sportabzeichen U12-Mehrkampfkids der TuS-Leichtathletik holen zweiten Platz in der Kinderleichtathletik-Liga des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg

November 2014 Im Rahmen des DLV-Wettkampfsystems „**Kinderleichtathletik**“ - kurz KILA genannt - wurde auch in diesem Jahr vom HLV-Kreis Darmstadt-Dieburg eine Liga mit 5 Wettkampftagen zwischen März und November durchgeführt.

Jeder Wettkampftag bestand aus 3 bis 5 Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf. Die KILA wird in den Altersklassen U8 bis U12, also für Kinder bis 11 Jahren, angeboten. In den Altersklassen U8, U10 und U12 waren jeweils zwischen 7 und 11 Mannschaften am Start.

In der Gesamtwertung der KILA-Liga 2014 sicherten sich die Mehrkampfkids U12 der Mannschaft TuS Griesheim1 mit dem abschließenden Wettkampf am 9. November in Egelsbach den zweiten Platz vor dem Team aus Klein-Umstadt.



Das Team des TuS Griesheim bei der KILA-Liga 2014: Shireen Rajput, Marit Steinbeck, Niklas Hassa, Moritz Seitner, Simeon Leichtweiss, Lukas Ott, Marius Hartig (siehe Bild). Auf dem Bild fehlen die Team-Mitglieder Lucy Gesell, Erik Keth, Melissa Stork, Stella Kostopulos, Meike Kohlenberger und Nimrad Kuflu.

Sportabzeichen 2014 für die TuS-Mehrkämpfer

November 2014 Auch in diesem Jahr war das Sportabzeichen Thema bei den Leichtathletik-Mehrkampfkids des TuS Griesheim. An den offiziellen Prüfterminen und während des Trainings wurde eifrig gelaufen, geworfen und gesprungen, so dass am Ende insgesamt 30 TuS-Mehrkämpfer das Sportabzeichen absolviert haben.

Am Donnerstag, 13. November 2014, schließlich fand die feierliche **Verleihung des Sportabzeichens** im Bürgerhaus St. Stephan statt.



Stolze 30 Leichtathletik-Mehrkampfkids des TuS Griesheim haben im Jahr 2014 das Sportabzeichen absolviert.

Treburer Lafnacht: TuS-Laufjugend im Lauffieber

7.11.14 Trebur „Es hat wieder richtig Spaß gemacht. Musikgruppen und Cheerleader sorgten bei perfektem Wetter für Superstimmung an der Laufstrecke, und auf dem Heimweg wurden traditionell die schönsten Kürbisse vom Straßenrand mit nach Hause genommen. Diese leuchten noch Tage danach vor den Eingängen und erinnern an eine schöne Lafnacht 2014.“ So fasst Petra Bischof, Jugendwartin Laufjugend der TuS-Leichtathletikabteilung, die Atmosphäre bei der **Treburer Lafnacht** am 7. November zusammen.

Gleich fünf TuS-Teams, davon 8 Laufjugendliche, starteten beim Sparkassen-Team-Run. Bei diesem Staffelwettbewerb über 3,1 Kilometer laufen die drei Staffelmittglieder jeweils eine Runde. Das Mixed-Team der Laufjugend mit Jan Zelinger und den Dasler-Schwestern Loreen und Michelle erreichte einen guten vierten Platz mit 11:49 Minuten. Bei den weiblichen Teams landete die Jugendstaffel „TuS Turbo Turtles“ mit Susanna Wenzel, Tamara Bischof und Lea Wenzel mit 11:58 min auf dem sechsten Rang, gerade mal eine Sekunde vor dem TuS-Damenteam mit Ulli Seifert, Petra Bischof und Gesa Kessler. Die TuS-Männerstaffel mit Björn Kuttich/Heiko Witteborg/Michael Hannewald erreichte nach 9:18 min einen hervorragenden zweiten Platz, die Staffel der Laufjugend als „TuS Griesheim All Stars“ mit 10:34 min den sechsten Platz (Miguel Liakidis Alves/Niklas Bischof/Aslan Öztürk).

Auch in den Einzelrennen war die TuS-Laufjugend vertreten. Luca Gaetano Hoffmann erzielte im großen Starterfeld der Schüler-Challenge über 2 km in der M10 einen guten 10. Platz mit 3:55 min. Loreen Dasler lief erfolgreich in der U14 auf den 3. Platz mit 8:58.

Gesamtvierter des 3,1-km-Einzellaufs wurde mit 11:11 min Michael Hannewald. Beim längsten Rennen des Abends über 6,2 km blieb der 14-jährige Miguel Liakidis Alves (25:38, 5./U18) zwei Sekunden vor Aslan Öztürk (5./M30). Der 13-jährige Jan Zelinger absolvierte zusätzlich zum Team Run die Langstrecke in 25:06 min (4./U18). Dass auch Jans Vater Matthias gut laufen kann, zeigte er „nur so“ mit seiner Laufzeit von 27:16 Minuten. Die wertvollste Platzierung des Abends schaffte Björn Kuttich in diesem Rennen als Gesamtdritter nach 20:22 min. Heiko Witteborg lief nach 22:34 min als M35-Vierter ins Ziel. Manuela Östreich erreichte mit 32:35 min in der W35 ebenfalls den vierten Platz.

3.11.14 New York Die 44. Ausgabe des **New York City Marathons** wartete mit 50.564 Zieleinläufen mit einem neuen Teilnehmerrekord auf. Einer davon war TuS-Langstreckler Thomas Renger. Mit gelaufenen 3:53:48 Stunden erreichte der bereits in der M60 startende Marathoni seine geplante Laufzeit und das Ziel in den ersten 20 Prozent des Starterfeldes.

9.11.14 München-Lochhausen Cathrin Wälzlein hat sich beim **Teufelsberg-Crosslauf** als Gesamtachte den Altersklassensieg in der weiblichen Hauptklasse gesichert. Die Laufstrecke am Teufelsberg führte am 9. November auf teilweise hügeligen Sandwegen 10 km lang durch das reizvolle Landschaftsschutzgebiet der Aubinger Lohe.

2.11.14 Pfungstadt Zur zweiten Auflage des Treppenstufenparcours in der Pfungstädter Brauerei, dem **Kellermeisterlauf**, lud Organisator Thomas Zöller am 2. November ein. 61 Einzelstarter und etliche Feuerwehrteams nahmen die Herausforderungen des etwa 700 Meter langen Kurses gerne an. Bester TuS-Leichtathlet war M45-Sieger Matthias Fengler mit flotten 2:13,80 Minuten als Achtschnellster. 2:26,18 Minuten benötigte Klaus Hofmann für einen ungefährdeten M65-Sieg. Nur einen Wimpernschlag länger unterwegs war die dritte Frau und W50-Siegerin Marion Peters-Karbstein mit 2:27:00 min. Katharina Zöller sicherte sich den Sieg in der U20 mit 2:37,24. Aslan Öztürk (2:50,37) und Kirsten Kuttich (3:28,96) machten das halbe Dutzend TuS-Starters voll.

1.11.14 Jügesheim Auch wenn sich der November bislang überdurchschnittlich warm zeigt, der Startschuss zu den üblichen **Winterlaufserien** ist am 1. November gefallen. Mit 34:39 Minuten auf der bestenlistenfähigen 10-km-Strecke in Jügesheim hatte Björn Kuttich als Sechster einen guten Einstieg in die Serie. Zufrieden war auch M65-Sieger Axel Seipel „zumindest mit der Platzierung, die zweite Hälfte des Rennens wurde aber heute sehr schwer für mich.“ 43:56 Minuten hätten an diesem Tag auch zum Sieg in der M60 gereicht. Weitere

TuS-Langstreckler in Jügesheim waren Maurice Huth (42:50), Rainer Jokisch (46:25) und Eva Zöllner (49:02).

kh 11.11.2014

Frankfurt Marathon: Kai Schütz zieht durch Griesheimer TuS-Damentrio genießt das Amsterdamer Marathon-Wochenende

26.10.14 Frankfurt Für viele Marathonläufer zählt der Zieleinlauf in der Frankfurter Festhalle zu den schönsten und emotionalsten Zielankünften im Laufsport. Über 11.000 Zieleinläufe nach 42,195 Kilometern durch Frankfurts Straßen wurden am 26. Oktober beim **Frankfurt Marathon** registriert, darunter auch die Teilnehmer an den Hessischen Marathonmeisterschaften.

„This is your day“ - auf Kai Schütz traf das Motto, mit dem die Marathonis um 10 Uhr bei nahezu optimalen Laufbedingungen von 12 bis 15 Grad und Windstille auf die Reise geschickt wurden, durchaus zu. Für den 31-jährigen TuS-Leicht- und Triathleten war es dennoch „in der Innenstadt relativ warm, draußen auf den Zubringerstraßen dann eher zu frisch. Im Grunde hatte ich keinen echten Durchhänger, langweilig wurde es auch nicht. Der erste Halbmarathon war sogar mein zweitschnellster überhaupt“, freute sich Kai. Ab Kilometer 32 wurde es dann doch hart, bei der Wahl zwischen „stehenbleiben und umfallen“ oder „ignorieren und weiterlaufen“ entschied er sich für Letzteres. „Mein riesiges Dankeschön gilt den bekannten und unbekanntem Anfeuerern, es war der Hammer, wer da alles an der Strecke war. Gerade das hat am Ende massiv dazu beigetragen, weiter zu beißen!“ Und ganz am Ende, auf der Ziellinie in der Festhalle, stand für Kai mit 3:17:21 ein toller neuer Hausrekord zu Buche. In der Meisterschaftswertung brachte ihm die Bruttozeit von 3:19:59 den fünften Platz in der M30 ein.



Zwischen Kai Schütz und Vereinskollege Nicola da Nisio, der in der M40 startete, lagen am Ende nur 1:26 Minuten, aber 108 Plätze im Gesamteinlauf. Für Matthias Fengler (M45) war es eher etwas zu warm, er erreichte das Ziel nach 3:29:01 Stunden. Die einzige weibliche Läuferin im TuS-Trikot beim Frankfurt-Marathon war Nurdan Ölmez, sie bewältigte die 42,195 Kilometer in 4:35:10 Stunden.

Beim Minimarathon über 4,2 km war wie jedes Jahr ein starkes Team der TuS-Laufjugend am Start. Leon Günther (U18) lief als Gesamtsechster 14:56 Minuten, Jan Zelinger in der U14 19:01 min, Jan Ripper in der U18 19:28 min. Die Geschwister Michelle und Loreen Dasler erreichten nach 20:14 bzw. 23:26 Minuten das Ziel.

19.10.14 Amsterdam Ähnlich emotional wie den Zieleinlauf in der Frankfurter Festhalle empfand ein Damen-Trio aus der TuS-Leichtathletikabteilung den Zieleinlauf in Amsterdamer Olympiastadion im Rahmen des **Amsterdam**-Marathonwochenendes. Astrid Schrädt, Karin Krestan und Claudia Domes berichten begeistert von ihrem Lauf und Kurzurlaubsausflug in die Niederlande. Die Strecke des Riesen-Events mit 12.000 Marathonis, 14.000 Halbmarathonis und knapp 5.000 Acht-km-Läufern führte die Teilnehmer durch die Innenstadt von Amsterdam entlang vieler Sightseeing-Höhepunkte wie dem Rijksmuseum und dem Vondelpark, dem größten Volkspark in der größten Stadt der Niederlande.

Und gleich welche Distanz zurückgelegt wurde - gemeinsames Ziel war das altherwürdige Olympiastadion der Sommerspiele von 1928. Astrid und Karin entschieden sich für den **Halbmarathon**, Claudia Domes für die 8-km-Strecke. Aufgrund der getrennten Startzeiten nutzte das Trio die Gelegenheit, vormittags die schnellen Marathonis mit acht Kenianern an der Spitze live beim Zieleinlauf zu erleben. Das TuS-Trio selbst startete in der Mittagszeit bei schönstem Wetter unter Beobachtung und Betreuung von Astrid Schrädts Ehemann Michael.

Bevor es im kommenden Jahr wieder in die Ferne läuft, peilt das Trio als nächstes Wettkampfziel den heimischen Griesheimer Silvesterlauf an.



Vorher - nachher: Astrid Schrädt, Karin Krestan und Claudia Domes beim Amsterdam-Marathonwochenende

kh 29.10.2014 Bilder: Thomas Zöller (2) Schrädt (2)

Erbarmen - zu spät - die Hesse komme! **Ein TuS-Quintett in der Pfalz beim Bad Dürkheimer Berglauf**

18.10.14 Bad Dürkheim/Pfalz Zu den schönsten Bergläufen in der Pfalz zählt ganz sicher der **Bad Dürkheimer Berglauf** mit dem Ziel am Bismarckturm auf dem Petersberg. Bei Goldener-Oktober-Stimmung wagte sich am 18. Oktober nicht zum ersten Mal ein Berglaufteam der TuS-Leichtathleten ins benachbarte Bundesland. Der 8,7 km lange Lauf führt durch die Weinberge hinein in den Pfälzer Wald und mit einigem Auf und Ab über insgesamt 510 Höhenmeter hinauf zum Bismarckturm. Der steilste Anstieg erwartet die Läufer am Geiersbrunnen erst 500 Meter vor dem Ziel.

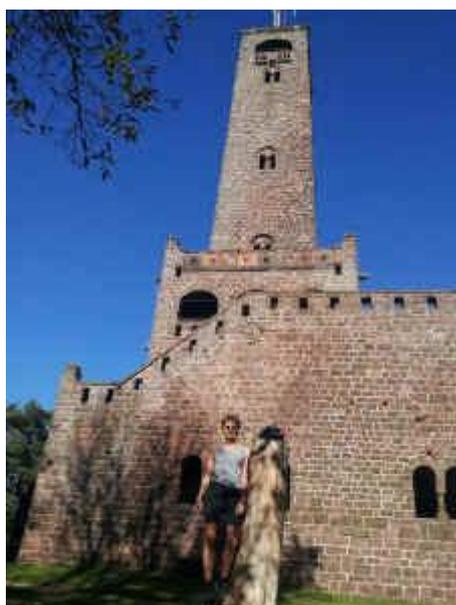
„Erbarmen - zu spät - die Hesse komme!“ Mit derlei „Kampfliedern“ im Gepäck zeigte das TuS-Team einen erfolgreichen Sturm auf den Turm. Und „Bad Dürkheim stöhnt entsetzt: Jo mei / der Worschtmarkt jetzt mit Äppelwoi. / Dürkheims heller Stern versinkt / wenn der

Worschtmarkt erst nach Handkäs stinkt.“ Nun, so schlimm kam es dann doch nicht für die Pfälzer...

Und keineswegs „zu spät“ kamen die Hesse oben am Bismarckturm an. Im Gegenteil - zwei Hesse stürmten sogar das Podium. Unser Bergauflaufspezialist Axel Seipel zeigte mit flotten 49:59 Minuten erneut eine starke Leistung, als Zweiter der M65 ließ er aber diesmal dem pfälzischen Dauerkonkurrenten Werner Heiter den Vortritt. Nach einem weiteren Pfälzer folgten in der M65 Klaus Hofmann mit 52:58 min auf dem vierten Platz und Rudolf Walter mit 57:20 als Fünfter. 56:12 Minuten unterwegs war Rudolf Ziegler als Sechster der M60.

Andrea Schweigers Stammplatz bei diversen Bergläufen in der Pfalz war bisher der undankbare Rang vier. Diesmal freute sie sich zu Recht über ihren dritten Platz in der neuen Altersklasse W60 mit 61:24 Minuten. Begeistert versprach sie nach ihrem ersten Start in Bad Dürkheim: „Ich komme wieder, und zwar aus drei Gründen. Erstens ist die Strecke wunderschön. Zweitens wird am letzten Kilometer des Rückwegs im Weinberg für die Läufer Sekt ausgeschenkt und Knabbergebäck gereicht. Und drittens gibt es beim Après-Lauf in der Halle nicht nur Kaffee, sondern auch Tee - eine Rarität.“

Ansprechend und flott ging auch die Siegerehrung vonstatten. „Vun allem ebbes“ war in den Siegertüten zu finden - Pfälzer Woi, Pfälzer Saumaache und Pfälzer Leberworscht. Vor allem dank des großzügigen Sponsors, dem Weingut Mesel. Dessen Seniorchef „Vater Mesel“ läuft mit stolzen 79 Jahren immer noch auf den Bismarckturm. Als ältester, aber längst nicht langsamster Teilnehmer war er gerade mal 63:24 Minuten unterwegs.





Sturm auf den Bismarck-Turm beim Bad Dürkheimer Berglauf: Andrea Schweiger, Rudolf Walter, Axel Seipel, Rudi Ziegler, Klaus Hofmann

19.10.14 Darmstadt Nicht Berglauf, sondern Waldlauf war am 19. Oktober in Darmstadt das Motto. Beim „Sport Hübner **Darmstadt Waldlauf**“ auf einer 5-km-Runde mit Start und Ziel am Waldsportpark Rot-Weiß Darmstadt fanden sich stolze 316 Teilnehmer ein.

Bereits als Dritter nach flotten 18:18 Minuten kam Sascha Sieverding von der 5-km-Runde zurück und gewann damit auch die M40. Schnell auch der Gesamtsechste Matthias Fengler mit 19:03 min als M45-Sieger. Mit 20:17 min lief Aslan Öztürk in der M30 auf den vierten Platz. Die Laufjugend der TuS-Leichtathleten stellte mit dem erst 10 Jahre alten Luca Gaetano Hoffmann den U14-Sieger (28:54).

Einzige TuS-Starterin auf der doppelten Distanz war Marion Peters-Karbstein. Mit 41:10 Minuten kam die W50-Siegerin als zweite Frau ins Ziel.

kh 20.10.2014 Bilder: Rudolf Walter

TuS-Waldläufer zeigen Flagge beim Pfalztrail AK-Siege für Seipel/Geisenhof/Peters-Karbstein in Groß-Umstadt und Offenbach

11.10.14 Hertlingshausen/Pfalz Die „Trail Runner“ unter den TuS-Leichtathleten zeigten am Samstag (11. Oktober) beim 3. **Pfalztrail** rund um **Carlsberg-Hertlingshausen** eindrucksvoll ihre Qualitäten. Das Streckenangebot reichte vom UltraTrail über 86 km mit 2440 Höhenmetern über den HalfTrail mit 33 km/770 hm bis zum QuarterTrail mit 17 km/440 hm.

Gerade mal 12 Sekunden fehlten Nadine Richter nach 17 Kilometern und 1:24:06 Stunden zum Sieg beim **QuarterTrail**. Am vergangenen Wochenende musste Nadine die Tour de Tirol erkältungsbedingt nach der ersten von drei Etappen abbrechen. So kam die Startgelegenheit beim Pfalztrail gerade recht. Auf dem Podium stand Nadine strahlend neben der Siegerin Jutta Bühler aus Bad Kreuznach und Nicole Best vom TV Groß-Gerau.

Beim **Halftrail** über 33 Kilometer lief Sascha Sieverding bei optimalem Laufwetter um 15 Grad - der Regen tags und nachts zuvor machte die Strecke nur an wenigen Stellen wirklich rutschig - allen anderen TuS-lern und auch sonst fast allen Trailern davon. Nach 2:42:01 Stunden lief Sascha als Gesamtsechster und Zweiter der M40 ins Ziel. Peter Krichbaum, der Transalpine-Run-erprobte M50er, holte sich mit 2:48:51 Stunden den zweiten Platz in seiner Altersklasse. Halil Ölmez (M45) war 3:23:56 Std unterwegs, Georg Fischer kam in der M50 nach 3:30:16 Std. ins Ziel. 3:44:39 Stunden reichten Klaus Hofmann in der M65 zum Altersklassensieg, nicht aber zur persönlichen Zufriedenheit, traten doch die derzeitigen muskulären Probleme erneut überdeutlich auf.

Interessant am Rande: Organisator des Pfalztrails ist nicht etwa ein einheimisches Team oder ein Sportverein, sondern eine Event-Agentur (!) aus dem fernen Dresden. Diese hat es

einerseits zweifellos geschafft, eine insgesamt schöne Veranstaltung für beginnende und fortgeschrittenere Traillauf-Liebhaber auf die Beine zu stellen. Andererseits, der ausgewiesene Anteil an „naturnahen Wegen und Pfaden“ bsw. von 43% beim HalfTrail bedeutet im Umkehrschluss, dass 57% der Strecke auf breiten Forstwegen und Asphalt zurückgelegt werden. Da wäre gerade im wilden Pfälzer Wald noch einiges mehr drin...

Bewiesen hat das gerade erst vor zwei Wochen ein rühriges kleines Orgateam im benachbarten Weisenheim beim Trail-Halbmarathon „Weisenheim21“. Mit wesentlich höherem Trailanteil praktisch im selben Laufrevier wurde dort Laufsport in seiner ursprünglichsten Form auf die Beine gestellt. Gewonnen hatte in Weisenheim übrigens mit Max Kirschbaum aus Eisenberg der Sieger des heutigen UltraTrails.

Nicht nur der Autor dieses Berichts bedauerte zudem, dass bei der Siegerehrung nur die Top 3 der Läufe geehrt wurden, eine Siegerehrung für die Altersklassen war nicht vorgesehen. Nicht gerade sehr läuferfreundlich - typisch Event-Agentur halt...jeder Sportverein als Veranstalter handelt läuferfreundlicher.



Beim Pfalztrail: Georg, Sascha, Halil, Peter. Nicht auf dem Bild: Nadine, Klaus

12.10.14 Offenbach Den krassen Gegensatz zum Trail-Lauf bilden Straßenlaufstrecken wie der **Offenbacher Mainuferlauf** am 12. Oktober. Eben, asphaltiert, nach DLV/IAAF-Richtlinien vermessen und bestenlistenfähig präsentiert sich die Laufstrecke entlang des Mainufers. Um weitere Punkte für den Main-Lauf-Cup ging es hier für Marion Peters-Karbstein. Als Sechste Frau und W50-Siegerin gelang ihr das nach 42:04 Minuten tadellos.

12.10.14 München Zur persönlichen Bestzeit lief Cathrin Wälzlein beim 29. **München-Marathon** am 11. Oktober im Rahmen der Deutschen Marathonmeisterschaften. Die Ziellinie im Münchner Olympiastadion überquerte Cathrin nach exakt 3:27:00 Stunden, um 2:20 Minuten früher als letztes Jahr in Frankfurt. Die 42,195 Kilometer führten bei anfangs angenehmen 13 Grad, später aber föhnigen 20 Grad an die schönsten Flecken von München - Englischer Garten, Marienplatz, Rathaus, Oper, Residenz, Pinakothek, Odeonsplatz, Siegestor, Leopoldstraße, Schwabing, Olympiapark. Cathrin lief „trotz arger Hitze und einem fiesem Sonnenbrand im Gesicht und am Oberkörper“ zum Hausrekord und auf den zwölften Platz in der weiblichen Hauptklasse.

11.10.14 Groß-Umstadt Zum Lang-Lauf-Cup zählt der **Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf**, im Volksmund auch „Hexenlauf“ genannt. Oben im Wald auf halber Strecke sind es die Umstädter Hexen, die regelmäßig auf die Läufer warten und sie beflügeln. Axel Seipel fühlt sich auf der hügeligen Runde mit ihren 13,5 Kilometern wohl, auch wenn „die Strecke durch den Regen ziemlich rutschig war“. Einmal mehr sicherte er sich in Groß-Umstadt den Altersklassensieg, diesmal neu in der M65, mit 1:03:37 Stunden. Flott unterwegs waren auch Niels Vossel als M35-Dritter mit 57:01 Minuten und M50-Sieger Gerd Geisenhof mit 58:09 min.

Hessische Berglaufmeisterschaften am Melibokus Zehnter Titel für Marion Peters-Karbstein - Axel Seipel gewinnt die M65

5.10.14 Alsbach Tolle Ausbeute: fünfmal standen die Bergläufer unter den TuS-Leichtathleten bei den **Hessischen Berglaufmeisterschaften am Melibokus** auf dem Podium. Zwei hessische Meistertitel wurden am 5. Oktober auf der 6 km langen Strecke mit 405 Höhenmetern von Alsbach über das Alsbacher Schloss auf den Melibokusgipfel errungen.



Ihren zehnten Titel - im laufenden Jahr wohlgemerkt - sammelte Marion Peters-Karbstein bei bestem Laufwetter ein. In der W50 war sie mit 32:45 Minuten auch von ihrer Dauerkonkurrentin Hilke Bertschy-Abele aus Rodenbach nicht zu schlagen. Noch deutlicher setzte sich in der M65 Axel Seipel mit 32:57 min durch. Michael Obst freute sich nach 26:43 min über den dritten Platz in der M40.

In der Männerklasse lief Björn Kuttich mit 28:09 auf einen guten fünften Platz, nur knapp dahinter Keijo Buss, der bereits in Griesheim trainiert, bis zum Jahresende aber noch im Trikot der LG Reinheim/Roßdorf startet. Ungeliebte vierte Plätze gab es für Rudolf Ziegler in der M60 mit 36:53 und für Petra Bischof in ihrem ersten Berglauf mit 39:20 in

der W40.

Petra Bischof war es auch, die dem Damenteam Peters-Karbstein/Vera Schoormann (35:54)/Bischof den dritten Platz in der Gesamtwertung sicherte. Ebenfalls den dritten Platz erlief sich das M40-Team mit Michael Obst/Matthias Fengler (30:41)/Karsten Schmidt-Schoormann (32:00).



Meisterlich am Berg - die Melibokusläufer vom TuS-Griesheim

Kurz berichtet

3.10.14 Mudau Beim 10. **Odenwälder Herbstlauf** durch den Mudauer Odenwald gewann Thomas Renger beim Halbmarathonlauf die M60 mit 1:41:43 Stunden.

3.10.14 Traisa Beim **Traisaer Volkslauf** sind traditionell jede Menge TuS-Leichtathleten und -Triathleten am Start. So auch diesmal am 3. Oktober bei der 24. Auflage. Beim Halbmarathon war Paul Schuster klarer Sieger in 1:18:36 Stunden, Sascha Sieverding Fünfter mit 1:27:05, Gerd Geisenhof gewann die M50 mit 1:33:43 Std. vor Halil Ölmez (1:34:13, 4./M40). Es folgten Aslan Öztürk (1:38:30, 9./M30), Georg Fischer (1:44:12, 8./M50), Ulli Seifert 1:50:21, 4./W40) und Nurdan Ölmez (2:01:25, 11./W40). Auf der 11-km-Strecke lief Eva Zöller mit 55:46 in der W40 auf den dritten Platz.

27.9.14 Rosbach-Rodheim Beim 24. Rodheimer Volkslauf sicherte sich Marion Peters-Karbstein mit ihrem W50-Sieg in 43:07 Minuten als zweite Frau im Gesamteinlauf weitere Punkte für die Wertung im Rosbacher Main-Lauf-Cup.

21.9.14 Kirchlengern In Kirchlengern unterhalb des Wiehengebirges, nördlich von Bielefeld gelegen, startete Gerhard Kaster beim 15. **Volkslauf „Gesund beginnt im Mund“**, einem von Zahmedizern ins Leben gerufenen Halbmarathonlauf. Bei schwül-warmem Wetter gewann Kaster auf einer anspruchsvollen Landschaftsstrecke die M55 nach 1:47:07 Stunden.

kh 8.10.2014 Bilder: Thomas Zöller

Griesheimer Zwiebelmeile 2014

28.9.14 Griesheim Meh wie schee...präsentierte sich das Wetter bei der neunten Auflage der **Griesheimer Zwiebelmeile**.

Den Hauptlauf über 10 Kilometer dominierte erneut Jürgen Zehnder mit 35:18 Minuten quasi im Alleingang. Den Damensieg teilten sich, nach 44:05 min Hand in Hand einlaufend, Stefanie Hartung und Mareike Kessler vom Software AG Team DSW Darmstadt. Die U18 entschied Johannes Wehrstein vom Laufnachwuchs der TuS-Leichtathleten nach 47:48 min für sich. Mit neuer Bestzeit von 50:38 lief Tanja Hammann auf den dritten Platz der W40.

Die 5 km entschied wie im Vorjahr der 22-jährige Fußballer Sebastian Hauf aus Geinsheim mit 16:21 min für sich. Schnellster TuSler war hier Sebastian Hanson als Gesamtdritter mit 18:06 min.

Im Jugendlauf war der TuS Griesheim diesmal unter sich. Leon Günther gewann mit 5:13 vor Max Hammann (5:24), Annika Koch (6:09), Sophia Hammann (6:56) und Elena Braun (7:01). Im Schülerlauf über einen verkürzten Kilometer lief Maximilian Witt nach 3:12 min als Gesamtzweiter ins Ziel.





kh 28.9.2014 Bilder: Thomas Zöllner [Ergebnisse](#) Schönes [Video](#): Vielen Dank an Thomas Laut

September - Gold, Silber und Bronze von der Straße geholt TuS-Langstreckler mit Deutschen und Hessischen Meisterschaftserfolgen Gute Zeiten und Plätze auch in Bessungen, Altötting, Bad Orb, Erzhausen und Egelsbach

Hessische 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Wetzlar: Gold, Silber und Bronze

21.9.14 Wetzlar Eine tolle Bilanz der erfolgreichen TuS-Leichtathletikdamen: der Sonntagsausflug nach **Wetzlar** zu den **Hessischen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften** brachte einen Hessenmeistertitel, eine zweiten, einen dritten Podiumsplatz sowie den fünften Platz in der Mannschaftswertung ein.

Um einen weiteren Hessenwimpel - den neunten allein in diesem Jahr - erweiterte Marion Peters-Karbstein ihre stattliche Titelsammlung am **21. September**.



„Das Wetter war mittelpträchtig, doch während des Laufs eigentlich trocken. Regina Blatz und ich kamen noch trocken ins Ziel, nur Tanja Hammann erwischte am Ende ein Wolkenbruch. Die als flach beschriebene Strecke war ganz schön wellig und windanfällig, führte aber sehr nett durch die Felder mit langen Geradeauspassagen, einigen scharfen Kurven und einem Wendepunkt. Für Wasser war auf der Strecke gut gesorgt, durch viele Pfützen, aber auch Getränkestellen“, schildert Marion die Ereignisse. „Es war keine Strecke für Bestzeiten, schwerer zu laufen als die DM-Strecke in Düsseldorf vor 2 Wochen, wie auch andere DM-Teilnehmer

bestätigten. Mit den erreichten Zeiten war keiner wirklich zufrieden. Aber alle hatten die gleichen Bedingungen.“

Den TuS-Doppelsieg in der W50 konnte auch Hilke Bertschy-Abele, die Drittplatzierte aus Rodenbach, nicht verhindern. „In der W50 liefen wir ersten Drei recht flott, da Hilke Bertschy-Abele uns immer von hinten antrieb. Meine Siegerzeit war 42:05 Minuten, Regina auf Platz Zwei lief 43:12.“

Tanja Hammann lief wie schon im letzten Jahr zur Bronzemedaille in der W40 mit 51:54 min. Ihr Ziel, unter 50 Minuten zu bleiben, musste auf den nächsten Start verschoben werden. In der Frauen-Mannschaftswertung kamen die TuS-Damen auf den fünften Platz.



Das W50-Podium: Regina Blatz (Silber), Marion Peters-Karbstein (Gold), Hilke Bertschy-Abele aus Rodenbach (Bronze) / Stolzes TuS-Damentrio: Regina Blatz (2.), Marion Peters-Karbstein (1.), Tanja Hammann (3.)

„Vor unserem Lauf regnete es und als ich im Ziel war, schüttete es so sehr, dass ich aufs Auslaufen verzichtet habe“, ergänzte Regina Blatz. Ihr Mann Hermann startete im offenen 10-km-Volkslauf (Lahnparklauf) und lief mit 50:09 auf den dritten Platz in der M60 und damit ebenfalls aufs Podium.

Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Düsseldorf: Zweimal Platz 4

7.9.14 Düsseldorf Der **Kö-Lauf** in **Düsseldorf** hat Tradition und war am **7. September** erstmals Schauplatz der Deutschen Meisterschaften über 10 Kilometer. Das W45/50-Damenteam der TuS-Leichtathleten stellte sich, wenn auch in stark veränderter Besetzung, dem Projekt Titelverteidigung. Vor Jahresfrist liefen Peters-Karbstein/Blatz/Christmann in Bobingen mit starken 2:08:47 Stunden zu Gold. Dieselbe Zeit hätte in Düsseldorf zur Silbermedaille gereicht, war aber in der Besetzung Peters-Karbstein/Schoormann/Stumpf nicht realistisch.

Mit tollem Einsatz liefen Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Neuzugang Petra Stumpf zum vierten Platz in der Mannschaftswertung in 2:16:10 Std. Die bei jedem Athleten eher ungeliebte Platzierung war in diesem Fall dennoch Grund zur Freude.

Auch in der Einzelwertung gab es einen vierten Platz - durch Marion Peters-Karbstein in der W50 mit guten 41:38 min. „Bei tollem Wetter, guter Stimmung, eckiger Laufstrecke und nach einem grauenhaften Start mit viel Gedrängel“ war sie nach der ersten von fünf Runden zunächst Altersklassenletzte. Die schnelle letzte Runde krönte schließlich ihre Aufholjagd, Platz 4 war erreicht. Vera Schoormann erreichte mit 46:22 min Platz 16, Petra Stumpf mit gleichmäßig gelaufenen 48:10 min Platz 23.

Bessunger Stadtteillauf: Komplettes TuS-Podium in der M60

20.9.14 Darmstadt-Bessungen Vier Runden in und rund um die Orangerie sind beim **Bessunger Stadtteillauf** in stetigem Wechsel von Bergauf- und Bergab-Passagen zurückzulegen, bis 10 Kilometer bewältigt sind. Bei der 26. Auflage am **20. September** waren es die TuS-Langstreckler aus der M60, die das Podium komplett belegten. Klaus Hofmann (43:44), Thomas Renger (48:05) und Wolfgang Heß (49:34) waren die „3 Musketiere“.

Ganz vorne dabei - diesmal als Gesamtvierter - war erneut Michael Obst mit 36:15 Minuten. Seinen geliebten Heimatlauf hat er bereits dreimal gewonnen, in den Jahren 2002, 2012 und 2013. Weitere TuS-M40er in Bessungen waren Martin Franzke als M40-Achter in 40:39 und Matthias Fengler mit 43:23 min.

Zuvor im Jedermannslauf über fünf Kilometer lief Keijo Buss - bis Jahresende noch im Trikot der LG Reinheim/Roßdorf, trainiert jedoch bereits beim TuS Griesheim - mit guten 18:53 min auf den fünften Rang. Im Schülerlauf der M9/M10 zeigte sich Noa Hertweck mit 5:56 min als Siebter der M9.

Bad Orb: Gutes Pflaster für Nadine Richter

21.9.14 Bad Orb Die Spessart-Challenge in Bad Orb - bestehend aus 10-km-Stadtlauf, Mountainbikerennen und Berglauf - ist vor allem bei Multisportlern bekannt und beliebt. Aber auch Einzelstarts sind möglich. Nadine Richter nutzte die beiden Laufwettkämpfe als weitere Vorbereitung auf die Tour de Tirol, bei der sie am ersten Oktoberwochenende drei anstrengende Bergläufe erwarten.

Der **Salinenlauf** über 10 km am Abend des **20. September** „ist ein Rundkurs von 2,5 km Länge, also mit 4 Runden“, berichtet Nadine. „Der Kurs war nicht ganz so einfach. Ich bin aber gut durchgekommen und war am Ende zweite Frau mit 42:28 Minuten. Der **Berglauf** auf den Wartturm am Sonntag war die reine Schlammschlacht. Dauerregen nachts und auch den ganzen Sonntag verwandelten die 7 Kilometer in Crossstrecke pur. Das war mein Lauf“, schwärmte Nadine als Frauensiegerin nach 34:29 Minuten.



Auf dem Podium in Bad Orb: Nadine Richter gewinnt den Berglauf auf den Wartturm

Altötting: Cathrin Wälzlein beim „schnellsten Naturlauf“

21.9.14 Altötting Mit dem „schnellsten Naturlauf der Welt“ wirbt Altötting schon seit 23 Jahren für seinen **Halbmarathon**. „Die bekannt schnelle Strecke ist flach, windgeschützt, asphaltarm, vermessen und verläuft zu 80% im Forst. Es wird auf der Staatsstraße Richtung Burghausen gelaufen, um das Feld zu entzerren und bei ca. km 3 erst in den Wald eingebogen.“



Ähnliches gilt auch für Strecken hierzulande, beispielsweise für Jügesheim und Rodenbach. Schnell machen die Strecke die zahlreichen Weltklasseathleten, die bereits im Wallfahrtsort Altötting gestartet sind. Die Streckenrekorde liegen bei 1:01:39 bzw. 1:08:38 h.

Cathrin Wälzleins „Wallfahrt“ am **21.9.** nach **Altötting** war durchaus erfolgreich. „Im 10. Halbmarathon meines Lebens war in

Altötting bei Matsch im Wald leider keine Bestzeit drin. Aber 1:34:27 Stunden reichten für einen schönen Pokal und den dritten Platz in der W20. Der München-Marathon kann kommen!" bilanzierte unsere „TuS-Zweigstelle München“. Seit Anfang des Jahres arbeitet Cathrin in München und nutzt ihre Freizeit neben der Marathonvorbereitung vor allem für die zahlreichen Bergläufe im Alpenvorland und Allgäu.

Koberstädter und Doppel-8 mit AK-Siegen für die TuS-Langstreckler

14.9.14 Erzhausen „Die Kalduscher“ luden am 14. September zum 18. Mal zum **Erzhäuser Heegbachlauf** ein. Bei Königswetter tummelten sich 530 Teilnehmer auf den Feldwegen der sogenannten Doppel-8 entlang des Heegbachs. Gleich zwei TuS-Athleten liefen sich in die Top Five: Björn Kuttich als Dritter mit 22:50 Minuten und Sascha Sieverding als Fünfter und M40-Sieger in 23:55.

Die W50 dominierte einmal mehr Marion Peters-Karbstein mit 25:53 min noch vor dem M45-Zweiten Matthias Fengler mit 26:09. Vera Schoormann erreichte als fünfte Frau mit 28:06 den zweiten Platz in der W45. Die M60 gewann Rudolf Ziegler mit 29:08. Kirsten Kuttich mit 40:57 und Veras Tochter Svenja Schoormann mit 46:16 vervollständigten den TuS-Auftritt.

31.8.14 Egelsbach „Der Koberstädter“ diente Marion Peters-Karbstein als letzter Tempolauf vor den Deutschen 10-km-Meisterschaften in Düsseldorf (siehe oben). Mit 42:21 min gewann sie die W50. Aslan Öztürk lief als Vierter der M30 nach 43:21 Minuten ins Ziel der „nicht vermessenen 9,9-km-Strecke“, wie der Veranstalter schreibt. Einen weiteren AK-Sieg in der W45 verbuchte Vera Schoormann mit 45:22 Minuten. Auf der welligen Halbmarathonstrecke war Ulli Seifert unterwegs - mit 1:50:05 Stunden auf W45-Platz 5.

kh 25.9.2014 Bilder: Blatz (2) Wälzlein (1) Richter (1)

September - der intensive Laufmonat

TuS-Langstreckler laufen in Spanien, am Brocken, in der Rhön und an der Saarschleife

Crossläufe in Spanien - ein Urlaubsvergnügen der Familie Blatz

Llano del Beal und El Algar sind zwei Orte in Südspanien, in denen Ende August Crossläufe angeboten wurden. Familie Blatz fand es heraus und nutzte ihren vierwöchigen Spanienurlaub zu zwei Wettkämpfen.

„Trainiert habe ich meistens früh am Morgen“, berichtet Regina Blatz, „doch auch da waren die Temperaturen schon meistens über 22 Grad. Es war eigentlich immer heiß. Meinen Trainingsplan, erstellt von Heinz Heitzenröder, habe ich nur zweimal geändert - eben wegen dieser Wettkämpfe.“

Wie kam es dazu? Unsere Töchter hatten in unserer Ferienanlage einige spanische Jugendliche kennengelernt. Darunter ein Läufer, der von den Wettkämpfen in der Region erzählte. Natürlich wurde ich schnell hellhörig und meldete mich am nächsten Tag für zwei Crossläufe an. So einfach wie in Deutschland ist die ganze Anmelderei allerdings nicht. Es geht alles über das Internet, und man kann nicht nachmelden. Mit der Bezahlung haperte es dann auch noch, bis unser spanischer Freund die Organisation fragte, wie ich bezahlen sollte. Letztendlich zahlte ich die Startgelder auf einer Bank ein.

Der erste Lauf war am **23. August** in **Llano del Beal bei Murcia** etwa 100 km südlich von Alicante. Abends um 19.45 Uhr war der Start zum **IX Cross Popular Minero** über 7,7 km mit 152 hm terminiert. Heiß war es immer noch, und anfangs auf der Schotterpiste atmete ich nur Staub ein. Von 576 Startern kam ich als 156. ins Ziel. In der Frauenwertung erreichte ich den 4. Platz, in meiner Altersklasse „Veterana B“ (1969 -1960) den ersten Platz mit 36:40 Minuten. Erst vier Minuten später kam die zweite Veterana B ins Ziel. Tolle Siegerehrung, tolle Preise.



Crosslaufgelände in El Algar/Spanien

Eine Woche später am **30. August** folgte der nächste Crosslauf - der **XXI Subida a la Fuente del Sapo** mit 9550 Metern und 160 Höhenmetern. Gestartet wurde in **El Algar** abends um 19 Uhr. Die Strecke führte zunächst durch das Dorf und anschließend wieder in die Berge. Die Anstiege waren knackig, viele Läufer wanderten nach oben. Am letzten Anstieg (nach ca. 5 km) wollte auch ich nicht mehr laufen. Die letzten Kilometer ging es wieder

zügig im Laufschrift voran. Nach 46:16 min erreichte ich als 3. Frau und Siegerin der Veterana B das Ziel. Auch diesmal war der Abstand zur zweiten Veterana B mit etwa 5 Minuten beträchtlich. Ja, es hat viel Spaß gemacht, ich würde jederzeit wieder dort laufen, und es war eine schöne Abwechslung im Training."

Kaum wieder in die Heimat zurückgekehrt, stand für Regina und ihren Mann Hermann am **14. September** der 25. **Laurentiuslauf in Usingen** auf dem Programm. „Ein bergiger Zehner“, schildert Regina. „Hermann konnte im Spanienurlaub wegen Achillessehnschmerzen lange nicht trainieren. Langsam fängt er nun wieder an und wollte in Usingen den Lauf im lockeren Tempo und natürlich barfuß bewältigen. Als Barfußlauf war die Strecke leider eher ungeeignet (viel Splitt und Steine im Wald). So erreichte er als Vierter der M60 nach 52:33 min das Ziel des 10-km-Laufs.

Ich selbst lag bei der Wende des 2x5-km-Rundkurses auf dem zweiten Platz. Bei Kilometer 8 konnte ich auf die führende Frau aufschließen, bei km 9 gelang es mir, einen kleinen Vorsprung herauszulaufen. Mit 7 Sekunden Vorsprung kam ich mit 45:30 min als erste Frau ins Ziel. Mein Bergtraining in Spanien hatte sich gelohnt!"

Im Endstand des Taunus-Cups, zu dem der Laurentiuslauf ebenfalls zählte, erreichte Regina übrigens den zweiten Platz in der W50.

Brockenlauf - Brockenhexe grüßt TuS-Trio

„Das Training am Frankenstein und Melibokus hat sich bezahlt gemacht! Es war bei uns allen richtig gut“, freute sich Tamara Krahl gemeinsam mit ihrem Freund Jan Schäfer und mit Nadine Richter. Das Langstreckentrio der TuS-Leichtathleten kehrte erfolgreich von Deutschlands ältestem Berglauf („so legendär wie 1927“) zurück.

Beim **Brockenlauf** am **6. September** hat man ausgehend von Ilseburg 12,1 km Bergauf- und 14,1 km Bergabstrecke vor sich. Dazwischen liegen 890 Höhenmeter und der sagenumwobene Gipfel des höchsten Berges Norddeutschlands. Ein Mix aus Asphaltstücken, Forstwegen, Schotterwegen und Betonplattenpisten macht den Lauf zu einer Herausforderung der besonderen Art.

Nadine Richter hat im Ziel ihr Ziel erreicht. Mit 2:15:56 Stunden lief die 32-jährige Vielstarterin bei gutem Laufwetter exakt im persönlichen Plan und sicherte sich den zweiten Frauenplatz. Tamara Krahl, erstmals wettkampfmäßig über eine so lange Distanz unterwegs, war mit 2:43:13 Stunden richtig gut unterwegs und holte sich bei der weiblichen Hauptklasse den dritten Platz. Auch Jan Schäfer zeigte trotz erheblich reduziertem Trainingsumfang mit 2:13:14 Stunden eine starke Leistung - Platz 13 bei den Männern.

Geba-Berglauf - Nadine Richter gewinnt in ihrer Heimat

In der Rhön beheimatet ist Nadine Richter. Von Ostheim/Rhön auf die „Hohe Geba“ sind es gerade mal 20 Kilometer. Die Hohe Geba mit ihren 751 Metern ragt mit seinem langgestreckten, kahlen Rücken aus der thüringischen Rhön hervor. Am **14. September** war der Berg Schauplatz des **Geba-Berglaufs**. Über 260 Läufer zählte das Starterfeld bei der 8. Auflage, an dem sich die Hohe Geba von ihrer rauhen Seite zeigte. Dichter Nebel hüllte das gesamte Plateau ein, die Sicht unter hundert Meter, der Untergrund teilweise sehr feucht. Dennoch - es gab Rekordbeteiligung, Streckenbestzeiten und zum Ende sogar Sonne!



Die Hohe Geba (751 m) in der thüringischen Rhön

„Ich bin heute den Geba-Berglauf gelaufen“, berichtet Nadine Richter. „Bei Nebel ging es auf die sehr abwechslungsreiche 21-km-Strecke. Anfangs bis km 3 war es sehr rutschig, da es die ganze Nacht geregnet hatte. Danach liefen wir auf Waldwegen, Wiesen und einem kurzen Straßenstück erstmal rauf und runter, ab km 11 dann bis zum Ziel bergauf. Ich bin gut durchgekommen, nach 1:36:17 Stunden war ich im Ziel und erste Frau!“

Obwohl Nadine den Berglauf-Halbmarathon nur relativ locker als Trainingslauf gestaltete - eine Woche nach dem Brockenlauf ist noch Regeneration angesagt - hat sie sich mit ihrer Siegerzeit den weiblichen Streckenrekord geholt.

Kai Schütz beim Saarschleifenmarathon

„Spontan und in reiner Trainingsgeschwindigkeit bin ich am **7. September** den **Saarschleifen-Marathon** gelaufen“, meldet Kai Schütz. Nach dem Start in Merzig führt der Landschaftsmarathon auf überwiegend flachem Kurs auf der Saarinnenseite über Besseringen nach Mettlach, dann entlang der B51 zum Wendepunkt nach Saarhausen. Nach 4:11:30 Stunden war „ein schöner Lauf“, gestaltet als Vorbereitung für den Frankfurt Marathon, beendet.

Rietburg-Berglauf und Heppenheim-Altstadtlauf

Axel Seipel liebt es bergig. Bergläufe sind sein Metier, solange sie überwiegend bergauf führen. So zog es ihn am **13. September** nach **Edenkoben** in die Pfalz zum 20. **Rietburg-Berglauf**. Von Edenkoben auf 130 Meter über dem Meer führt die Strecke auf 8,2 Kilometern zur Ruine Rietburg (550m). „Es lief ganz gut für mich“, schildert der M65er. „Ich bin recht locker angegangen und habe später nur noch überholt. Die äußeren Bedingungen waren recht gut.“ Einen Altersklassenkollegen hat er möglicherweise übersehen, denn das Ziel erreichte er nach 45:35 min als M65-Zweiter. Vereinskollege Rudolf Walter, ebenfalls M65, lief mit 50:27 min auf den vierten Platz.

Tags zuvor, am **12. September**, starteten Marion Peters-Karbstein und Klaus Hofmann beim **Heppenheimer Altstadtlauf**. Das neue Orgateam des Sportparks Heppenheim führte das bewährte Konzept weitgehend fort. Allein die Treppenpassage zum Domplatz - bei manchem geliebt, bei anderen gehasst - wurde aus der Strecke genommen. Beibehalten wurden die 6 abwechslungsreichen Runden über insgesamt 7,8 Kilometer.

Marion Peters-Karbstein blieb autobahnstaubbedingt kaum Zeit zum Einlaufen. Dennoch lief es spätestens nach der ersten Runde richtig rund, mit flotten 31:22 Minuten kam sie als zweite Frau und W50-Siegerin ins Ziel. Und gegen die junge Siegerin Simone Hofmann (Jahrgang 1987) aus Lampertheim wäre ohnehin kein Kraut gewachsen. Beeindruckend war nicht nur ihr Lauf wenige Tage vor ihrem 50. Geburtstag, sondern auch der imposante Fresskorb, der bei Siegerehrung überreicht wurde.

Klaus Hofmann liegt der kurvenreiche Kurs mit ständigem Wechsel von Bergauf- und Bergab-Passagen. Zum wiederholten Mal holte er sich in Heppenheim den Altersklassensieg, diesmal bereits in der M65 mit exakt 33:00 Minuten. „Meine Beine waren erstaunlich und unerwartet locker“, freute sich Klaus im Ziel. „Nur fünf Tage nach einer anstrengenden achttägigen Mountainbike-Tour in den Pyrenäen hätte ich das nicht erwartet. Zumal ich beim Dienstagstraining so was von „rumgekrochen“ bin.“



Heppenheim: Marion Peters-Karbstein und Klaus Hofmann unterwegs





Strahlefrau mit Urkunde und Fresskorb

kh 22.9.2014 Bilder: [Reinhold Daab](#) (2) Hofmann

Alexander Reiss und Peter Krichbaum meistern den Transalpine-Run In 8 Etappen 300 Kilometer zwischen Ruhpolding und Sexten

30.8.-6.9.14 [Ruhpolding/Sexten](#) Ein hammerhartes 300 Kilometer langes Wettkampfabenteuer haben die beiden TuS-Langstreckler Alexander Reiss (45) und Peter Krichbaum (54) bravourös durchgestanden. Wir gratulieren zu einer beeindruckenden Leistung. Die Erlebnisse des Team Park Ranger beim Transalpine-Run 2014 schildert Alexander Reiss.

Der TRANSALPINE-RUN feierte 2014 sein zehnjähriges Jubiläum - Abenteuer, Leidenschaft und Emotionen pur auf dem Highway to Hell. Der TRANSALPINE-RUN gilt als eines der härtesten Etappenrennen der Welt. Bereits bei seiner 10. Austragung vom 30. August bis 6. September 2014 zählte er zu den populärsten Trailrunning-Events überhaupt. In diesem Jahr waren knapp 300 Zweierteams aus 27 Nationen in Ruhpolding gestartet, um die rund **293 Kilometer und unglaublichen 13.730 Höhenmeter** im Aufstieg bis ins Ziel nach Sexten zurückzulegen. Die Teilnehmer kämpften mit Kopf und Körper, bestaunten die wunderschöne Kulisse der Alpen und schlossen neue Freundschaften. Am Ende liefen noch 192 Teams gemeinsam ins Ziel. Andere mussten einen Teampartner aussteigen sehen und alleine weiterkämpfen oder konnten ihre bessere Hälfte verletzungsbedingt nur noch als Zuschauer anfeuern.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK	Länge [km]	Aufstieg	Abstieg
Ruhpolding - St. Johann	48,6	1539 hm	1543 hm
St. Johann - Neukirchen	49,2	1819 hm	1601 hm
Neukirchen - Pretttau	43,3	1997 hm	1420 hm
Pretttau - Sand in Taufers	31,5	1796 hm	2383 hm
Sand in Taufers Bergsprint	6,8	1086 hm	8 hm
Sand in Taufers - St. Vigil	38,5	2289 hm	1966 hm
St. Vigil - Niederdorf	41,8	1950 hm	2000 hm
Niederdorf - Sexten	33,4	1269 hm	1104 hm
TOTAL:	293	13.730 hm	11.905 hm

Team PARK Ranger: Peter Krichbaum und Alexander Reiss



Für Peter Krichbaum und Alexander Reiss ist es die erste gemeinsame Teilnahme am TRANSALPINE-RUN. Alexander ist ‚Wiederholungstäter‘ und letztes Jahr bereits die West-Route gelaufen.

Acht Etappen von zum Teil bis zu fünfzig Kilometern mit mehr als 2.000 Höhenmetern

warteten auf die beiden Leichtathleten vom TuS Griesheim. Die diesjährige Ost-Route führte die beiden zunächst von Ruhpolding im Chiemgau über das österreichische St. Johann nach Neukirchen am Großvenediger. Dort war in diesem Jahr auch Start und Ziel der dritten Etappe. Aufgrund der schlechten Wetterbedingungen mit Regen in den Tälern und Schnee in höheren Lagen, gepaart mit sehr starken Winden, war die Überquerung der auf 2665 Metern gelegenen Birnlücke für die Läufer schlicht nicht verantwortbar. Es wurde eine nicht minder anspruchsvolle Alternativroute gelaufen, die sich allerdings unterhalb der Schneegrenze bewegte und

dennoch den Läufern aufgrund der starken Regenfälle sehr viel abverlangte.

Danach ging es weiter - wie ursprünglich geplant - von Pretttau nach Sand in Taufers, wo die Athleten am fünften Tag mit dem knapp sieben Kilometer langen Bergsprint, gepaart mit 1100 Metern im Aufstieg, eine kleine „Ruhepause“ einlegen konnten. Nach St. Vigil und Niederdorf war schließlich Sexten, im Herzen der Dolomiten, erreicht. Nach dem Passieren der Drei Zinnen waren beim finalen Zieleinlauf dann Emotionen pur bei allen zu erleben, als die Läufer erleichtert und überglücklich ihre Medaillen in Empfang nahmen und endlich das heiß begehrte Finisher-Trikot überstreifen konnten.

Der 45-jährige Alexander Reiss hatte sich mit seinem 54 Jahre alten Teampartner Peter Krichbaum sehr gewissenhaft auf die Alpenüberquerung vorbereitet: „Seit Oktober letzten Jahres haben wir uns speziell für den TRANSALPINE-RUN vorbereitet. Wir haben wöchentlich bis zu 120 Kilometer und 2000 Höhenmeter zurückgelegt, haben gegen Ende der Vorbereitung Läufe bis zu 5 Stunden absolviert. Wir sind Marathons wie auch Ultra Marathons gelaufen und standen so fit wie möglich und bestens vorbereitet am Start“, sagte Reiss.

Diese harte Vorbereitung zahlte sich aus: In einer Zeit von 42 Stunden 24 Minuten bewährte sich das Team Park-Ranger (PARK sind die Initialen der beiden Läufer) bei einem der anspruchsvollsten und spektakulärsten Langstreckenrennen der Welt. Mit dieser Zeit platzierte sich das Team gesamt auf Position 90 von insgesamt 192 Teams. In ihrer Altersklasse nahmen sie die Position 27 von 56 Teams ein.



Team Park Ranger unterwegs - gemeinsam laufen ist Pflicht /



Zieleinlauf Etappe 2 in Neukirchen



Am Ziel der 6. Etappe in St. Vigil /
kurzes Verschnauf- und Trinkpause am Pragser Wildsee (7. Etappe)



PURE EMOTION: Peter und Alex nach dem finalen Zieleinlauf in Sexten

Kopfsache - Gedanken zum Rennen

Wie ist es gelaufen?

„Die ersten beiden Etappen mit jeweils fast 50 Kilometern Länge waren sehr fordernd und haben das Feld schon ordentlich durchgeschüttelt und sortiert. Die stetige Steigerung der Höhe im Verlauf des Wettkampfs war seitens des Veranstalters gut gewählt und jede Etappe war ein Highlight für sich. Es waren 8 Tage, komplett losgelöst vom Alltag, gewidmet dem Sport, der Leidenschaft und der grandiosen Landschaft der Bergwelt, dem Aufsaugen der Eindrücke und Momente. Wir sind sehr dankbar, das erlebt zu haben und gesund wieder da zu sein“.



Was war das Härteste?

„Es gab sehr viele sehr anstrengende Momente, aber die beiden Bergab-Passagen in der Etappe von St. Vigil nach Niederdorf mit jeweils 900 Höhenmeter im Abstieg haben sich stark in meiner Erinnerung eingebrannt. Hier galt es bei maximaler Konzentration auch die maximale Leistung der Muskeln abzufordern, denn die extreme Steilheit, der teilweise sehr lose Untergrund und das feuchte Wetter brachten zumindest mich an meine Belastungsgrenze“.

Was war das Schönste?

„Ebenso hier gab es sehr viele unvergessene Bilder und Eindrücke. Hervorzuheben sind die wetterbedingten Extreme, bei starkem Schneefall, sehr böigem Wind und Minustemperaturen einen Pass in ca. 2600 Meter Höhe zu übersteigen, wie auch bei Sonnenschein und +20°C vor den Drei Zinnen in den Dolomiten zu stehen. Auch die Zieleinläufe waren jeweils sehr bewegend, denn nach teilweise 7 Stunden

körperlicher und mentaler Belastung waren es immer wieder erlösende Momente, wieder einen Teil der Herausforderung gemeistert zu haben“.

Und was ist das Besondere am TRANSALPINE-RUN?

„Das Besondere an der Veranstaltung ist zum einen die hochprofessionelle



Organisation. Es ist an alles gedacht, um sich als Sportler voll auf den sportlichen Teil des Events fokussieren zu können. Zum anderen ist der Typ Mensch, die mehr oder weniger Gleichgesinnten, die dieses Abenteuer mit angehen. Bei allem sportlichen Ehrgeiz untereinander, es war immer ein Rat oder eine helfende Hand zur Stelle. Auch die gemeinsame Freude im Ziel, wieder einen Schritt geschafft zu haben, spiegelt die Charakterzüge der Teilnehmer. Man hat miteinander gelitten, sich geholfen, wo man konnte, und miteinander gefeiert, das hat sehr viel Freude bereitet“.

Ziele erreicht?

„Die persönlichen Ziele wurden deutlich übertroffen. Wir wollten gesund in Sexten ankommen und viele Eindrücke mitnehmen. Das ist uns vollends gelungen. Dass wir sportlich am Ende sogar in der vorderen Hälfte aller Finisher platziert waren (Platz 90 von 192), war noch mal ein I-Tüpfelchen, dass wir gerne mitgenommen haben“.



Kleine Wäsche am Dorfbrunnen



Im Gelände: Wo geht's hier lang?



Nach jeder Zielankunft: Emotion pur



Marouan-Graine-Gedächtnislauf: 301 Starter laufen in Semd für einen guten Zweck

6.9.14 Semd Am Samstag, 6. September, war es wieder soweit. 16 TuS-Läufer/innen starteten in **Semd** bei unserem Sportfreund Abdel Graine, der seit 5 Jahren einen Lauf zum Gedenken an seinen Sohn Marouan veranstaltet. Marouan verstarb im September 2009 im Alter von 10 Jahren völlig unerwartet an den Folgen eines unentdeckten, seltenen Herzfehlers. Die Einnahmen dieses Laufs - diesmal stolze 1859,50 Euro - gehen komplett an eine Kinderherzstiftung (weitere Informationen unter www.kinderherzstiftung.de).



16 TuS-Läufer/innen, ein Dutzend davon im Bild, unterstützten den Marouan-Graine-Gedächtnislauf in Semd. Organisator Abdel Graine (Bildmitte in grün) selbst war vor Jahren als starker Läufer ebenfalls Mitglied beim TuS Griesheim.

Wie immer war der **Maru-Lauf** von Abdel und seinen Helfern sehr gut organisiert. Bei 27°C und Sonnenschein führte der anspruchsvolle, hügelige Rundkurs mit Treppenpassage durch Semd und die angrenzenden Felder.

Um 16.30 Uhr durften zuerst die **Schüler/innen** an den Start - drei Runden durch Semd! Dabei setzte sich Max Hammann, Schüler A, an die Spitze und gewann den Gesamteinlauf in 4:17 Minuten. Bei den Schülerinnen B konnte sich Sophia Hammann freuen. Sie lief als zweite Schülerin im Gesamteinlauf in 5:16 Minuten ein und wurde somit Erste in ihrer Altersklasse. Auch Luca Günther konnte stolz auf seine Einlaufzeit sein, denn mit 5:54 Minuten bei dem stark besetzten Feld erreichte er einen hervorragenden 6. Platz.

Weiter ging es um 17.15 Uhr mit dem **5-km-Jedermannlauf**. Hierbei war der TuS mit 8 Läufer/innen am Start. Die Devise war: gemeinsam dabei sein, um unserem Sportfreund Abdel unsere Anteilnahme auszudrücken und ihn finanziell in seiner aufopfernden Tätigkeit zu unterstützen.

Aber auch die 5-Kilometer-Läufer waren wieder schnell unterwegs. So konnte Axel Seipel in 22:40 Minuten den 1. Platz in der M60 erreichen. In der AK M50 ging Thomas Zöllner an den Start und freute sich nach entspannten 24:55 Minuten ein lockeres Läuferchen beendet zu haben. In der AK M40 war Halil Ölmez 20:10 Minuten unterwegs und konnte hier einen 2. Platz erringen. Ebenfalls schnell in seiner AK M40 war auch Jörg Hammann, der in 20:52 Minuten den 4. Platz belegte. In der M30 hatten wir Aslan Öztürk am Start, er konnte sich über Platz 2 in 22:13 Minuten freuen.

Auch die TuS Frauen setzten Akzente. So gewann Tanja Hammann in 25:11 Minuten ihre AK

W40. In der AK W50 freute sich Ute Diefenbach über ihren 2. Platz in 26:37 Minuten. Auch Astrid Schrädt hatte Grund zur Freude, sie erreichte den 4. Platz und überquerte in 28:19 Minuten die Ziellinie. Knapp dahinter lief Dr. Iris Günther locker in einer Superzeit von 29:08 Minuten durch's Ziel.

Um 18.15 Uhr startete schließlich der **10-km-Hauptlauf**. Auch hier war der Tus mit 4 Läufer/innen am Start. Schnellster war Matthias Fengler, der die anspruchsvolle Strecke (4 große Runden) in souveränenen 45:16 Minuten bewältigte. Schnell unterwegs war auch Can Ölmez, der sich mit 47:11 Minuten den 2. Platz in der MJ holte.

Bei den Frauen W40 ging Ulrike Seifert an den Start und konnte sich über gute 51:28 Minuten Laufzeit freuen. Nurdan Ölmez, die ebenfalls in der W40 startete, nutzte den Lauf für ihre Marathonvorbereitung und war mit ihrer Zeit von 58:03 Minuten mehr als zufrieden.

ud 22.9.2014 Bild: Thomas Zöllner

Ergebnisdienst August 2014

Pressewart in Zeitnot und bis 7. September in Urlaub. Trotz Sommerferien gab es auch im August reichlich Wettkampfvveranstaltungen - hier ein kurzer Ergebnisdienst.

23.8.14 **Reichelsheim Michelsmarktlau** Dominik Burkhardt wird im Hauptlauf über profilierte 9,8 km im Endspurt vom Michelstädter Chris Ensinger auf den zweiten Platz verwiesen: 32:48 min, 1./M35.

23.8.14 **Wixhausen Kerblau** Dr. med. Rudolf Ziegler gewinnt beim Kerblau über 6 km die M60 in 28:04 min.

23.8.14 **Freigericht-Neuses Halbmarathon** Nadine Richter gewinnt als zweite Frau die W30 mit 1:34:37. „Die schöne abwechslungsreiche Strecke durch den Wald mit bergauf und bergab mag ich sehr gerne. Laut Höhenprofil und Streckenkarte waren es 330 Höhenmeter, letztendlich waren es aber dann doch 411 Höhenmeter beim Halbmarathon.“

22.8.14 **Schotten Stauseelauf** Kühles aber trockenes Wetter auf dem flachen durchgehend asphaltierten bestenlistenfähigen Rundkurs. Bei Björn Kuttich lief es nach harter Trainingswoche „etwas zäh, aber ganz nett war es trotzdem.“ Guter dritter Platz mit 35:29 min. Rainer Jokisch 46:03 / 3.M55.

9.8.14 **Nidda Stadtlau** Dominik Burkhardt bewältigt den Innenstadt-Rundkurs über 15 km in 54:06 min als Gesamtfünfter, 3./M30.

9.8.14 **Bauschheim Crossartig** Großartig crossartig lief es auf dem Gelände des Offroadzentrums Rhein-Main in Bauschheim. 1 Runde: Kirsten Kuttich 16:58, 4./W20. 2 Runden: Aslan Öztürk 19:47, 1./M30 - Marion Peters-Karbstein 20:18 1. Frau - 4 Runden: Björn Kuttich gewinnt mit 35:21 min.

9.8.14 **Güttersbach Volkslauf** Axel Seipel gewinnt die M65 über 10,5 km mit großem Vorsprung in 48:33 min. „Tolles Wetter, in kurzen Hosen und T Shirt bis um 21.30 Uhr nach der Siegerehrung. Güttersbach ist irgendwie eine Kultveranstaltung, Pokale für die ersten 3 aller AK und dann noch schöne Sachpreise, das Dorfzentrum mit Ständen für alles Mögliche.“

10.8.14 **Sierre-Zinal Berglauf „Le Course de cinq 4000“** Nach vier Jahren wieder einmal dabei beim Berglaufklassiker im Wallis war Klaus Hofmann. 31 km, 2200 Höhenmeter hoch, 800 Höhenmeter runter. „Sauber vergeigt habe ich das Ding diesmal. Für die angestrebte Zeit hat das Training einfach nicht gereicht. Immerhin - es ist noch kein älterer TuS-ler in Zinal gelaufen...“

6.8.14 **Pfungstadt Abendsportfest** Vera Schoormann steigert sich über 5000 m auf tolle 20:49,95 min. Perfekte Maßarbeit („5 Hundertstel zu schnell“) nach des Trainers Vorgaben. 800 Meter: Marcel Röhm 2:28,87, Björn Kuttich 2:13,27 min.

2.8.14 **Rostock Marathon** Thomas Renger 4:14:36 / 2. M60

AUSBLICK:

- Peter Krichbaum und Alexander Reiss starten als „Team Park Ranger“ ab 30.8. beim [Transalpine Run](#). In 8 Etappen von Ruhpolding überqueren 300 Zweierteams den Alpenhauptkamm nach Sexten auf 293 Kilometern mit 13730 Höhenmetern. Das Laufgeschehen kann tagesaktuell auf www.transalpine-run.com tagesaktuell verfolgt werden.

- Gerhard Kaster startet erneut beim UTMB - dem [Ultratrail du Mont Blanc](#). Start am 30.9. um 17.30 Uhr in Chamonix. Entgegen dem Uhrzeigersinn laufen 2300 Ultratrailer einmal rund um das Mont-Blanc-Massiv, 168 km mit 9600 Höhenmetern in maximal 46 Stunden. Der renommierte Ultra-Trail ist live zu verfolgen auf Web-TV und Live-Tracking unter <http://www.ultratrail.tv> bzw. <http://utmb.livetrail.net>.

- [Deutsche 10-km-Straßenlaufmeisterschaften](#) am 7. September beim Düsseldorfer Kö-Lauf. Am Start das W45+-Team des TuS Griesheim mit Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Petra Stumpf.

Wir wünschen allen gute Beine, einen starken Kopf und drücken die Daumen!

kh 28.8.2014

Hochsaison für Laufcup-Punktesammler

**TuS-Läufer zeigen Flagge in Gernsheim, Ueberau, Wächtersbach, Hausen, Birstein, Traisa -
Fünfter Staffelsieg der TuS-Frauen beim Möwathlon**

Laufcups und Laufserien haben seit Jahren Hochkonjunktur. Regional, oft sogar überregional, klinken sich diverse Veranstalter mit ihren Wettkämpfen in eine Laufcupwertung ein. Pfungstädter Laufcup, Lang-Lauf-Cup, Main-Lauf-Cup, Main-Kinzig-Challenge, PSD-Cup, Drei-Länder-Laufcup, Sport-Hübner-Laufcup, Crazy Runs-Laufserie, Odenwald-Cup - die Auflistung ließe sich fast beliebig fortsetzen... Die Veranstalter erhoffen sich durch die Einbindung in eine Serie - meist mit Erfolg - größere Teilnehmerzahlen. Bei den Läuferinnen und Läufern findet die Teilnahme - oft an mehreren Serien gleichzeitig - großen Anklang. Allzu häufige Starts verhindern andererseits zum Leidwesen mancher Trainer ein gezieltes konsequentes Lauftraining.

2.8.14 Gernsheim Der **Gernsheimer Fischerfestlauf** ist Bestandteil Pfungstädter Laufcups, der vor einigen Jahren durch unseren TuS Griesheimer Veranstaltungsleiter Thomas Zöller ins Leben gerufen wurde. Ein guter Grund für Marion Peters-Karbstein, sich weitere Cup-Punkte zu holen. Nach 41:39 Minuten lief sie am Nachmittag des 2. August auf den flachen und weitgehend asphaltierten 10 Kilometern als zweite Frau und wie fast immer als W50-Siegerin ins Ziel.

Kai Schütz, diesmal für die Feuerwehr Pfungstadt am Start, wurde mit 39:55 min Fünfter der M30. Rainer Jokisch lief am Tag vor seinem Start beim Bullauer Mountainbikerennen in der M55 mit 47:24 auf Platz 10. Praktisch auf dem Fuß folgte ihm nur vier Sekunden später der 16-jährige Jan Ripper. Im Schüler- und Jugendlauf über zwei Kilometer lief der 14-jährige Jungtriathlet Ruben Dirksen Gomez mit 7:42 in einem starken Lauf als Gesamtsechster ein.

3.8.14 Schwangau Ganz ohne Laufcupwertung startete unsere Neu-Münchenerin Cathrin Wälzlein am Sonntag beim **Tegelberglauf**. Die Eckdaten dieses Berglaufs: 8 Kilometer, 920 Höhenmeter, 5 Kilometer Forstweg; 3 Kilometer Naturweg, 18 Grad, Start in Schwangau an der Tegelbergstation, Ziel an der Panoramagaststätte Tegelberg. Im Ziel fand sich Cathrin nach flotten 62:24 Minuten als Fünfte ihrer Altersklasse W20 sehr zufrieden ein.

1.8.14 Ueberau Für den **Ueberauer Dorflauf** am Abend des 1. August dürfte sich die Zugehörigkeit zum Lang-Lauf-Cup ausgezahlt haben. Mit 106 Einzel- und 53 Staffelläufern wurde ein neuer Teilnahmerecord erreicht. Dabei war die Veranstaltung wegen kurzfristiger

Personalengpässe beim Veranstalter LG Reinheim-Roßdorf/SG Ueberau zunächst vom Ausfall bedroht. Ein Auswertungs- und Orgateam des befreundeten TuS Griesheim schloss kurzfristig die Lücken. Und das Wetter spielte ebenfalls mit...

In Ueberau sah man aber auch ein ganzes Dutzend laufender TuS-Leichtathleten mit durchweg tollen Erfolgen. Im Hauptlauf - fünf anspruchsvoll wellige Runden über zusammen 9 Kilometer waren zu laufen - landete Björn Kuttich mit 31:12 Minuten praktisch einen Start-Ziel-Sieg. Mit 7 Sekunden Rückstand folgte der Ostheimer Daniel Schmidt. Dessen Freundin Nadine Richter wiederum sorgte mit 36:26 min für den Sieg des TuS Griesheim bei den Frauen. Den Dreifacherfolg der TuS-Frauen machten Kathrin Witteborg (38:38) und Regina Blatz (38:56) perfekt.

Tamara Krah sicherte sich nach ihrem Einsatz im Meldebüro mit 39:51 min den Sieg in der W20. Ebenfalls vom Meldebüro direkt auf die Piste rannte ihr Freund Jan Schäfer mit 35:41 min auf den zweiten M20-Platz. Um die Plätze 3 und 4 in der M30 kämpften Heiko Witteborg und Niels Vossel. Dank starker letzter Runde entschied Heiko nach 34:45 min das Duell mit 19 Sekunden Vorsprung für sich. Knapp ging es auch zwischen Michael Hannewald (36:45, 4./M20) und Jörg Barion (36:50, 2./M50) zu. Das TuS-Dutzend voll machte Astrid Schrädt in der W50 mit 51:21 Minuten. Für die kürzere Strecke über 5,4 km entschied sich Aslan Öztürk. Nach 23:07 Minuten wurde er von Zielmoderator Heinz Heitzenröder als Gesamtzweiter im Ziel empfangen.

27.7.14 Wächtersbach Um Punkte für die Main-Kinzig-Challenge-Cupwertung ging es am 27. Juli beim **Öko-Run in Wächtersbach**. Gut im Rennen liegt Nadine Richter, mit 43:08 Minuten für die durchgehend asphaltierte 10-km-Strecke entlang von Wiesen und Feldern am Ufer der Kinzig kam sie als dritte Frau ins Ziel. Hermann Blatz, er startet in der M60, holte sich mit 50:54 Minuten den zweiten Altersklassenplatz.

27.7.14 Hausen Volkswaldlauf in Obertshausen-Hausen - eine Traditionsveranstaltung



mit 10 km und Halbmarathon im Angebot, die in den Rosbacher Main-Lauf-Cup integriert ist. Hier ging es für Marion Peters-Karbstein um weitere Punkte für die Serienwertung. Auf durchweg ebenen Waldwegen ging die Rechnung für sie auf, nach 41:59 Minuten hatte sie den W50-Sieg in der Tasche.

20.7.14 Birstein Noch einmal Main-Kinzig-Challenge. Der **Vogelsberger Südbahnlauf** in Birstein lockte Nadine Richter an. Sie nahm den Halbmarathon unter ihre Füße, die Strecke verläuft teils auf dem asphaltierten Vogelsberger Südbahn-Radweg, teils auf befestigten Wald- und Feldwegen mit einigen mittelschweren Steigungen. Als dritte Frau im Einlauf gewann Nadine ungefährdet die W30.

19.7.14 Traisa Die Leichtathletikabteilung der TG Traisa und die Triathlonabteilung des SV **Traisa** sind mit ihrem 2. **carenow NightRun** Teil der Pfungstädter Laufcup-Serie. Am 19. Juli um 22 Uhr waren auf dem Rundkurs mitten in Traisa 5500 Meter, aufgeteilt auf 10 Runden, zurückzulegen. Die Frauensiegerin heißt Marion Peters-Karbstein, sie lief bereits auf Position 16 ein und benötigte 22:18 Minuten.

18.7.14 Kassel Ein weiterer **Nachtlauf** mit ungleich mehr Teilnehmern ging am Freitagabend (18.7.) in **Kassel** über die Bühne - als Teil der Stadtlaufserie von SportScheck und BMW. Den 2,5-km-Rundkurs durch die Kasseler Innenstadt bewältigte TuS-Läufer Ulrich Löhr viermal, bevor er nach 62:46 Minuten das Ziel des 10-km-Laufs erreichte.

20.7.14 Mörfelden Genug der Laufcups. In **Mörfelden** beim 6. **Möwathlon** war am 20. Juli Triathlon das Thema. Seit Jahren schon organisiert Kathrin Witteborg eine TuS-Staffel.

„Unsere Damenstaffel hat, wenn auch immer wieder in leicht variierender Besetzung, bereits zum fünften Mal mitgemacht. Diesmal starteten Katja Lohse und Ulli Seifert aus der TuS-Triathlonabteilung und ich als Leichtathletin.“

Katja Lohse legte beim Schwimmen über 500 Meter eine 7:50 vor, Ulli Seifert fuhr die schnellste Radzeit aller bisherigen TuS-Staffeln (35:43 min für 20 km), und Kathrin Witteborg lief mit 20:38 min auf den 5 Laufkilometern den ungefährdeten erneuten Sieg der TuS-Staffel nach Hause. „Abgesehen von 2010 mit einem zweiten Platz haben wir bei der Damenwertung der Staffeln immer gewonnen. Nun gilt es für 2015 erneut, den Titel zu verteidigen“, freute sich das Team.

kh 3.8.2014 Bilder: Peters-Karbstein (1)

Seniorinnen-DM: Gute Platzierungen mit Hausrekorden Lindwurmlauf: TuS-Langstreckler räumen ab



11.-13.7.14 Erfurt Nach ihren Titelerfolgen bei den Hessischen Meisterschaften vertraten Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann wie geplant die Farben des TuS Griesheim bei den **Deutschen Meisterschaften der Seniorinnen** auf der Bahn. In stark besetzten Feldern wurden in **Erfurt** auf nationaler Ebene gute Platzierungen erzielt, teilweise mit neuen persönlichen Bestzeiten.

Vera Schoormann war es, die am Freitag bereits um 11 Uhr vormittags als Erste ran musste. Im Lauf über 800 Meter der W45 steigerte sie sich auf 2:40,64 Minuten und lief auf den sechsten

Platz. Auch einen Tag später über 1500 Meter gelang ihr in einem grandiosen Lauf zu Platz acht ein neuer Hausrekord mit 5:26,72 min.

„Ich bin am Freitag um 46/100 Sekunden an der Bronzemedaille und um 18/100 an meiner Bestzeit vorbeigeschabbt, was ich natürlich sehr bedauere“, ärgerte sich Marion Peters-Karbstein ein wenig nach einem 5000-Meter-Lauf auf pitschnasser Bahn, kurz nachdem ein Platzregen niedergegangen war. „Ich habe aber alles richtig gemacht“, bestätigten auch Vera und Karsten Schoormann in ihrer Betreuerrolle. „Ich bin in einer tollen Gruppe gelaufen, in der wir uns immer abgewechselt haben, 300 Meter vor dem Ziel bin ich in Führung gegangen, nach der Zielkurve wurde ich zunächst von beiden übersprintet. Mit einem für meine Verhältnisse exzellenten Endspurt konnte ich die eine noch kriegen, die andere leider nicht mehr.“ Tags drauf am Samstagnachmittag über 1500 Meter „bin ich eigentlich auch ganz nett gelaufen“...Erneut im Endspurt verteidigte sie den sechsten Platz mit 5:31,56 Minuten.



Mittendrin und am Ende auf Platz vier: Marion Peters-Karbstein bei der Senioren-DM in Erfurt im 5000-m-Lauf

13.7.14 Darmstadt-Eberstadt/Frankenstein Nächtlicher Regen und ein kräftiger Schauer am Sonntagvormittag kurz vor dem Start des **Lindwurmlaufs** machten die Waldwege um die Burg Frankenstein zu einem ausgesprochen nassen Lauferlebnis. Auf dem letzten der 10 Kilometer mit insgesamt 200 Höhenmetern richtete der Veranstalter sogar kurzfristig eine Umleitung ein, „da der Originalweg so aufgeweicht war, dass dort an ein Laufen überhaupt nicht mehr zu denken war.“

Die als starkes Team angetretenen sieben TuS-Langstreckler fuhren als erfolgreichster Verein nach Hause. Hinter der Frauensiegerin Heike Kellner vom TV Heppenheim (46:07 min) folgten W50-Siegerin Regina Blatz (46:31) und W20-Siegerin Tamara Krah (49:01).

Bei den Männern lief Niels Vossel mit 41:50 min als Dritter ins Ziel (2./M30). Als Gesamtvierter gewann Jan Schäfer mit 42:31 die M20. Für den Doppelsieg in der M60 sorgten Axel Seipel (48:42) und Klaus Hofmann (50:04). In der M50 schließlich lief Volker Sehring mit 50:47 auf den achten Platz.

kh 14.7.2014 Bilder: Peters-Karbstein (3)

Nebelhorn-Berglauf im Sonnenschein Cathrin Wälzlein und Axel Seipel auf Laufwettkämpfen im Allgäu

6.7.14 Oberstdorf/Nebelhorn „Laut den Leuten bei der Siegerehrung seit 10 Jahren erstmals ohne Nebel!“ freute sich TuS-Leichtathletin und Bergläuferin Cathrin Wälzlein am Gipfel des 2224 Meter hohen Nebelhorns, als sie für ihren guten dritten Platz in der weiblichen Hauptklasse geehrt wurde. Als 16. von 53 weiblichen Bergläuferinnen legte sie die 10,5 km lange Strecke des **Nebelhorn-Berglaufs** mit 1405 teilweise „narrisch steilen“ Höhenmetern in 1:34:49 Stunden zurück.



„Am 6. Juli geht's auf's Nebelhorn“, hatte Cathrin Wälzlein schon nach ihrem Start beim Bad Tölzer Blomberglauf angekündigt. „Welch ein paradiesisches Alpenpanorama! So etwas habe ich seit über 15 Jahren nicht gesehen. So lange ist es her, dass ich außer beim Skifahren mal auf über 2000 Meter Höhe war. Die Höhe war tatsächlich das Anstrengendste am Lauf. Als es bei 1900 Metern Höhe bei der Bergstation Höfatsblick einmal kurz flach wurde, fiel mir das Laufen enorm schwer, auch schon vorher bei etwa 1500 m Höhe. Der Latschenhang mit seinen anhaltenden 30-40% Steigung und dem kurzen Stück mit fast 60% hatten es in sich! Kaum vorstellbar, wie steil ein Weg sein kann. Teilweise

war es so steil, dass man nur noch auf Zehenspitzen hochgehen konnte, und der Latschenhang war gut einen Kilometer lang. Selbst beim Gehen war der Puls am Anschlag und es war sehr mühsam, überhaupt ohne Pause durchzumarschieren. An Laufen war da gar nicht mehr zu denken“, berichtet Cathrin. „Ich hatte das Gefühl, dass der Lauf weit anstrengender war als ein Marathon. Immerhin war der gesamte Weg bis auf den letzten Kilometer durchweg asphaltiert und somit gut zu laufen. Wobei bei derartigen Steigungen vielleicht Stufen doch einfacher gewesen wären. Nur der letzte Kilometer mit seinen 300 Höhenmetern führte auf rutschigem Schotter hinauf. Mit dem Wetter hatten wir Glück, auch



wenn es dann doch recht heiß wurde.“

Aus Cathrins Resümee spricht Motivation und Ehrgeiz: „Ein toller Lauf, den ich nächstes Jahr bestimmt wieder mache. Dann vielleicht mit einem kleinen Trainingslager dort ein paar Wochen vorher“.



Schweißtreibender Aufstieg / Auf der Terrasse des Gipfelrestaurants / Lohn der Anstrengung: 3. Platz, Urkunde und origineller "Pokal" / Auf dem Nebelhorngipfel die Aussicht genießen

6.7.14 Niedersonthofen Auch TuS-Langstreckler Axel Seipel war in Bayern unterwegs. Den Urlaub im Kleinwalsertal - für Axel eine gewohnte alljährliche Beschäftigung - verband er am 6. Juli mit einem Start beim 26. **Lauf um den Niedersonthofner See**. Die 10-km-Strecke ist - typisch Allgäu - nicht ganz flach.

„Den erhofften Sieg in der M65 verwehrt mir Peter Grömmer, der einheimische Seriensieger der letzten Jahre vom TV Immenstadt. Meine Zeit war allerdings mit 46:32 Minuten sehr schwach, noch fehlt das Stehvermögen. Ab Kilometer 5 wurde ich durchgereicht, bei km 7 lief der Immenstädter an mir vorbei. Aber insgesamt war es eine sehr schöne gut organisierte Veranstaltung, und auch das Wetter spielte mit trockenen 20 Grad und einem frischer Wind auf dem Rückweg mit.“

Sehr positiv klingt Axels Resümee: „Die Strecke war gut zu laufen, aber natürlich nicht ganz flach. Am Erfreulichsten aber ist, dass ich meine Baustellen im Körper gar nicht gespürt habe...“

4.7.14 Marburg Beim 17. **Marburger Nachtmarathon** an jenem Freitagabend, an dem die deutsche Fußball-Nationalelf in Rio gegen Frankreich erfolgreich um den Einzug in das WM-

Halbfinale kämpfte, waren dennoch 1900 Langstreckler unterwegs. Einer davon, Thomas Renger vom TuS Griesheim, nutzte den Halbmarathon als Vorbereitung für seinen geplanten Start beim Rostock-Marathon im August. In der M60 lief er in MArburg mit 1:47:11 Stunden auf den dritten Podiumsplatz.

kh 9.7.2014 Bilder: Wälzlein (6)

Vereinsrekord geknackt: Sebastian Hansons perfekter 800-m-Lauf Auch Vera Schoormann mit Hausrekord in Pfungstadt

2.7.14 Pfungstadt „Was ein geiles Rennen!“ jubelte **Sebastian Hanson** mit breitem Grinsen im Gesicht. „Zwei perfekte Runden“ beim **Pfungstädter Abendsportfest** machen den 20-jährigen Mittelstreckler von den TuS-Leichtathleten ab dem 2. Juli 2014 zum schnellsten 800-Meter-Läufer, den der TuS je hervorbrachte. Zu knacken war der Uralt-Vereinsrekord von Ronald Lutz mit 1:57,3 Minuten aus dem Jahr 1975. Sebastian geht nun mit 1:55,22 in die TuS-Annalen ein.

Anfangs der zweiten Runde in Pfungstadt - Sebastian lag an vierter Position - verabschiedete sich zunächst der Äthiopier Uya Abdi vom LC Mengerskirchen aus dem Führungsquartett nach vorne. Auf den 200 Schlussmetern drehte Sebastian mächtig auf, spurtete an die zweite Position und zog sein Tempo unwiderstehlich bis ins Ziel durch. So kamen zwei praktisch gleich schnelle Runden zustande, was über 800 Meter nur selten gelingt.

Es war ein Rekord quasi mit Ansage bei sommerlichen Temperaturen. Bereits nach dem taktisch verbummelten hessischen Meisterschaftsrennen in Wetzlar vor 10 Tagen, bei dem am Ende immerhin eine neue Bestmarke von 1:57,60 zustande kam, war er sich sicher: „Es geht noch schneller“. Und es ging noch schneller...

Auch **Vera Schoormann** hatte allen Grund zur Freude. Ihr 800-Meter-Lauf diente vor allem als Vorbereitung auf ihren Start bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in 10 Tagen in Erfurt. Den Vorsatz „nicht zu schnell angehen“ perfekt in die Tat umgesetzt, machte ihr die zweite Runde richtig Spaß. Mit 2:42,28 lief sie so vergleichsweise entspannt zur neuen persönlichen Bestzeit und zum W45-Vereinsrekord.

„Wenn ich schon da bin, kann ich auch mal laufen“, sagte sich Klaus Hofmann und entschied sich spontan ebenfalls für einen Start über 800 Meter. Nach dem gestrigen harten Training beim TuS gestaltete sich vor allem die zweite Runde mühsam, doch immerhin reichten 2:56,25 Minuten zum Sieg in der M65.

kh 3.7.2014

3 Hessenmeistertitel auf der Bahn für die TuS-Seniorinnen TuS-Straßenläufer überzeugen in Darmstadt und Schloßborn

28./29.6.14 Bruchköbel Die Leichtathletik-Seniorinnen des TuS Griesheim haben schon wieder „zugeschlagen“. Bei den **Hessischen Senioren-Einzelmeisterschaften in Bruchköbel** sammelten Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Nadine Richter drei weitere Hessenmeistertitel und einen Bronzeplatz.

Spätnachmittags um 17.30 Uhr am Samstag, 28. Juni, stand der 5000-Meter-Lauf im Rudolf-Harbig-Stadion von Bruchköbel auf dem Programm. Im gemeinsamen Lauf aller Altersklassen ab W30 landeten die TuS-Frauen bei unangenehm schwüler Witterung einen Doppelsieg. Nadine Richter (W30) überzeugte trotz verdächtigem Kratzen im Hals, aber mit zufriedener Miene, in 19:45,33 Minuten. Marion Peters-Karbstein lief mit 20:05,36 souverän zum Titel in der W50. Die neue persönliche Bestzeit, eine Steigerung um satte 25 Sekunden, hat möglicherweise nicht lange Bestand - der nächste 5000er steht in zwei Wochen bei den

Deutschen Seniorenmeisterschaften in Erfurt an. „Es ist noch mehr drin, wenn alles passt“, lautet ihre Einschätzung.

Am Sonntag, dem zweiten Veranstaltungstag der Meisterschaften, war Marion Peters-Karbstein nochmals dran. Über 1500 Meter entwickelte sich zwischen ihr und Dauerkonkurrentin Hilke Bertschy-Abele vom SSC Hanau-Rodenbach ein enges Rennen. Marion gestaltete das Rennen von vorne, möglicherweise trieb sie „die Feindin im Nacken“ zum neuen Hausrekord von 5:32,21 Minuten und zu ihrem zweiten Hessentitel des Wochenendes.

Vera Schoormann hatte sich für den Start im 400-Meter-Sprint entschieden. In der W45 erwartete sie mit Tanja Nehme aus Kassel und Katja Höhn aus Eschwege übermächtige Konkurrenz. So musste sie nach mutigem Beginn bald abreißen lassen, holte sich aber mit guten 71,55 Sekunden den dritten Platz.

25.6.14 Darmstadt „Cup da Franco“ heißt er schon lange nicht mehr - doch attraktiv ist der Lauf in seiner 37. Auflage als „**Darmstädter Stadtlaufer**“ in mehreren Runden durch die Darmstädter Fußgängerzone nach wie vor. Und nach wie vor mischen die TuS-Langstreckler - von den Schülern bis zu den Senioren - erfolgreich mit.

Bei den **Bambini** fing es schon an. Die 8-jährige Marlene Witt ließ auf der 1300 Meter langen Bambinilaufstrecke mit 5:52 Minuten 36 gleichaltrige Mädchen hinter sich. Und knapp schneller als sie waren nur zwei 9-jährige Mädels. Im Feld der 192 jüngsten Stadtläufer war auch Noa Hertweck, der in der M9 6:32 min benötigte.

2000 Meter lang war die erweiterte Runde für die beiden **Schülerläufe**. Mit 7:20 min lief Marcel Röhm in der M13 als Dritter flott auf Podium. Im TuS-internen Zweikampf blieb Jan Zelinger mit 7 Sekunden Rückstand der vierte Platz. Praktisch gleichzeitig lief Maximilian Witt (M11) mit 8:21 eine Sekunde vor Sophia Hammann (W12) ins Ziel.

Im **Frauenrennen** über 5 Kilometer ließ sich Marion Peters-Karbstein einmal mehr den Sieg in der W50 nicht nehmen. Obwohl wegen der vier Tage später anstehenden Hessischen Seniorenmeisterschaften auf der Bahn (siehe Bericht oben) nicht mit vollem Einsatz laufend, kam sie im Gesamtfeld in die Top Ten. Ein schnelles Rennen mit aufsteigender Formkurve zeigte auch Gesa Kessler, 21:45 min sorgten für den dritten Platz in der W35. In der W40 lief Nurdan Ölmez 25:52 min.

Gleich zehnfach waren die TuS-Leichtathleten im Lauf der **Senioren ab M40** über ebenfalls 5 km vertreten. Im letzten Jahr Vierter, diesmal Fünfter mit schnellerer Zeit von 16:53 min zeigte sich Michael Obst sehr zufrieden. Überhaupt wurde insgesamt schneller gelaufen als im vergangenen Jahr - kein Wunder allerdings bei heißen 35 Grad im letzten Jahr und angenehmen 20 Grad am 25. Juni 2014. So war auch Martin Franzke mit 19:13 in der M45 deutlich schneller. Halil Ölmez ließ es nach dem harten Triatloneinsatz am Wochenende zuvor mit 19:46 min ruhiger angehen. Dasselbe gilt für Matthias Fengler mit 20:10. Ihm dicht auf den Fersen folgte Jörg Hammann mit 20:16. „Über eine ganze Minute schneller“ freute sich Klaus Hofmann über seinen Sieg in der M65. Den M65-Doppelsieg machte Axel Seipel mit 21:26 perfekt. Weitere TuS-Athleten auf den drei erweiterten Stadtlaufrunden waren Rainer Jokisch (M55, 22:09), Wolfgang Heß (M60, 24:35) und Ulrich Löhr (M50, 27:48).

Vor den abschließenden Eiteläufen waren die **Männer unter 40** Jahren an der Reihe, ebenfalls über 5 km. Ein tolles Rennen zeigten hier Sebastian Hanson und Leon Günther. Beide hielten sich von Anfang an in der Spitzengruppe auf, Sebastian führte sogar zeitweilig das Feld an. Am Ende hatte der erst 16-jährige Leon - im letzten Jahr Sieger des Schülerlaufs - die besseren Reserven und lief mit 16:29 min auf Rang drei. Platz 4 bis 8 wurde im Endspurt entschieden, wo Sebastian Hanson mit 16:36 auf Rang sieben landete. In der M14 setzte sich Miguel Liakidis Alves in 20:26 min und Lukas Wehrstein in 20:53 der TuS-Laufnachwuchs doppelt durch. Weitere TuS-Ergebnisse lieferten: Aslan Öztürk (M30, 20:53), Johannes Wehrstein (U18, 21:15), Jan Ripper (U18, 22:06).

22.6.14 Schloßborn Ein weiteres Rennen im Rahmen des Taunus-Cup ließ sich Regina Blatz nicht entgehen. Den **Schloßborner Waldlauf** am 22. Juni beschreibt sie als sehr profiliert.

Der Zehner führt auf befestigten Waldwegen in stetem Auf und Ab durch den Schloßborner Wald. Regina lief in Schloßborn nach 46:13 Minuten als erste Frau vor der durchweg jüngeren Konkurrenz ins Ziel. Ein weiteres Rennen im Taunus-Cup bestritt Regina bereits am 10. Mai in Oberhain. Dort gewann sie als Gesamtzweite mit 45:24 souverän die W50.

kh 30.6.2014

Neue Liebe Berglauf

Cathrin Wälzlein trägt den TuS Griesheim nach Bayern

21.6.14 **Blomberglauf** Seit Anfang des Jahres hat die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim eine „Außenstelle Bayern“ - sie trägt den Namen Cathrin Wälzlein. Anfang 2013 hat sich die 28-jährige motivierte Langstrecklerin dem TuS angeschlossen, vor einem halben Jahr zog es sie berufsbedingt nach München. Nach ihrem Physikstudium plus Promotion in Darmstadt hat sie ihre erste Arbeitsstelle bei einer Unternehmensberatung in München angetreten. Dort liegt der Fokus ihrer Tätigkeit nicht auf Physik, sondern auf High-End-IT.



Auch der Fokus ihrer läuferischen Zielsetzung hat sich gewandelt. Ganz der oberbayerischen Geographie angepasst, gehört ihre Laufiebe jetzt dem Berglauf. So startete sie am 1. Mai bereits beim weithin bekannten Wallberglauf über 5,5 km und 860 Höhenmeter.

Vor kurzem, am 21. Juni, nahm sie den 31. **Bad Tölzer Blomberglauf** ins Visier. Mit 4,7 Kilometern und 500 Höhenmetern ein kurzer, aber anspruchsvoller Berglauf. „Dort hatte ich letzten Sonntag schon auf der Strecke trainiert“, berichtet Cathrin. „Bei den heimischen Bergläufern, Skibergsteigern und Biathleten

habe ich mich heute ganz gut geschlagen. Als neunte Frau und Fünfte in meiner Altersklasse war ich nach 32:51 Minuten im Ziel. Die Laufstrecke steigt nicht kontinuierlich an, kurze Flachpassagen wechselten mit Anstiegen von 15 Prozent und mehr. Und zur Belohnung ging es diesmal mit dem Sessellift wieder runter.“

Die nächsten Wettkampfziele sind schon fest geplant. „Berglauf macht mir viel Spaß. Am 6. Juli geht's auf's Nebelhorn.“ Wobei der Nebelhornberglauf noch zwei Klassen anspruchsvoller ist als der Blomberglauf. Auf 10,5 km Länge sind am Nebelhorn 1405 teilweise brutal steile Höhenmeter zu erklimmen.





Beim Bad Tölzer Blomberglauf: erst läuft's bergauf - dann wartet der Finishertrunk (alkfrei?) - dann kommt die verdiente Urkunde - und dann geht's bergab bequem im Sessellift

kh 30.6.2014 Bilder: Wälzlein (5)

TuS-Leichtathletik: Siege am laufenden Band Burkhardt in Alsbach, Pungsch und Lorsch - Peters-Karbstein am Meli - Richter in Linsengericht

Voll war der Wettkampfkalendar auch an Pfingsten und den beiden folgenden Wochenenden. Die Sprinter, Mittel- und Langstreckler der TuS-Leichtathleten brachten jede Menge Siege und Podiumsplatzierungen unter Dach und Fach.

22.6.14 [Wetzlar](#) In Wetzlar bei den **Hessischen Meisterschaften der Aktiven** und U18 startete Sebastian Hanson als einziger TuS-Vertreter über 800 Meter. In den Vorbereitungswettkämpfen auf den Abendsportfesten in Wiesbaden und Pfungstadt steigerte er sich bereits über 1:59,20 min auf 1:58,01. Der Lauf in Wetzlar entwickelte sich als typisches Meisterschaftsrennen. Geprägt von taktischem Geplänkel wurde die erste Runde in 61 Sekunden verbummelt, so dass auf den letzten 250 Metern ein fulminanter langgezogener Sprint die Entscheidung bringen musste. Sebastian lief dennoch erneut schneller zu 1:57,60 und erreichte einen tollen sechsten Platz. „Es geht noch schneller“, ist seine Einschätzung, die er bereits Anfang Juli beim Abendsportfest in Pfungstadt realisieren könnte.

18.6.14 [Linsengericht](#) Nadine Richter, unsere schnelle W30-Läuferin aus Franken, gewann wie im Vorjahr den **Sommernachtslauf in Linsengericht** am 18. Juni. Start und Ziel des beliebten familiären Volkslaufs liegen mitten im Wald am Hufeisenhof und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erreichbar. Nadine nutzte die 7 km lange wellige und trailige Naturpur-Strecke zu einer schnellen Trainingseinheit von 28:19 Minuten und sammelte zudem weitere Punkte für den Laufcup „Main-Kinzig-Challenge“.

14.6.14 [Pfungstadt](#) Dominik Burkhardt dominierte den **Pfungstädter Willi-Nickel-Stadtlauf** am 14. Juni auch in diesem Jahr. Der 37-jährige Seeheimer gewann den Hauptlauf über 7800 Meter mit einer Minute Vorsprung in 26:11 Minuten. In der M30 wurde der wieder in Pfungstadt wohnende Kai Schütz mit 31:09 min Dritter. Aslan Öztürk beendete den traditionellen Lauf durch die Pfungstädter Innenstadt - es war bereits die 15. Ausgabe - mit 33:25 min auf dem fünften Platz der männlichen Hauptklasse. Bei den Schülerläufen holte Ole Lenkering den zweiten Platz in der U8 - die 1200 Meter lief er in 6:58 min.

8.6.14 [Alsbach](#) Noch einmal Dominik Burkhardt: auch beim **Melibokuslauf** am ultraheißen Pfingstsonntag war Burkhardt nicht zu schlagen. Auf der 10-km-Strecke mit 240 Höhenmetern brachte er nach 38:30 Minuten über vier Minuten Vorsprung ins Ziel. Ebenso deutlich holte sich Marion Peters-Karbstein den Sieg bei den Frauen. Die deutsche W50-Seniorenmeisterin über 10.000 Meter zeigte mit 47:39 min einen starken Lauf.

Auf der Melibokus-Langstrecke über 20 km mit 450 Höhenmetern holte sich Michael Obst als Gesamtdritter mit 1:20:59 Stunden den Sieg in der M40. Das genügte, um das erstmals ausgeschriebene Skinfit Berglauf-Double - einer Gesamtwertung aus Frankenstein- und Melibokuslauf - zu gewinnen. Gunnar Gölzenleuchter, TuS-Triathlet aus Seeheim, wurde als M45-Sechster nach exakt 1:31:00 Std. im Ziel erfasst.

7.6.14 Frankfurt-Schwanheim Noch einmal Marion Peters-Karbstein: sie war tags zuvor am ebenfalls ultraheißen Pfingstsonntag beim 22. **Schwanheimer Pfingstlauf** unterwegs. Bei diesem 10-km-Lauf mit dem Untertitel „Laufen für Zivilcourage“ ging es ihr um Punkte für den Main-Lauf-Cup. Als fünfte Frau gewann sie die W50 mit 42:48 Minuten.

21.6.14 Lorsch Und noch einmal Dominik Burkhardt: beim **Citylauf Lorsch** am 21. Juni siegte der TuS-Langstreckler auf der 10-km-Strecke mit 35:11 Minuten.

13.6.14 Michelstadt Nur fünf Tage nach dem kräftezehrenden Brüder-Grimm-Etappenlauf trat Björn Kuttich beim **Stadtlauf** in Michelstadt am 13. Juni an. Über 10 Kilometer lief er mit 35:08 Minuten als Dritter ins Ziel. Ebenfalls Dritter wurde TuS-Langstreckler Roland Heim über 5 Kilometer. Bei seinem Wiedereinstieg ins Wettkampfgeschehen überzeugte er mit 17:28 Minuten.

13.6.14 Hofheim-Lorsbach Beim **Abendlauf** in Hofheim-Lorsbach über 10,5 km starteten am Freitag, den 13.(!), Regina und Hermann Blatz. „Der Lauf gehört zum Taunus-Cup. Die Strecke war mit ihrem Höhenunterschied von 260 m sehr anspruchsvoll“, berichtet Regina. „Zwischen Kilometer 1 und 6,4 ging es im Wald bei angenehmer, kühler Brise nur nach oben. Wohl nicht zufällig wird der Lauf übrigens auch Schinderwald-Lauf genannt.“ Ohne Probleme gewann Regina ihre Altersklasse W50 mit 51:47 min und lief als vierte Frau ein.

Hermann Blatz absolviert derzeit wegen Rückenproblemen nur ein eingeschränktes Training. „Dennoch kam er als Dritter der M60 mit 1:00:26 Std. ins Ziel - diesmal nicht barfuß, da zu viele kleine und große Steinchen auf der Waldstrecke lagen“, freute sich Regina über den gemeinsamen erfolgreichen Freitagabendausflug.

6.6.14 Wolfskehlen Noch einmal Pfingsten: Wolfskehlen, **Straßenlauf** am Pfingstfreitag, Spargelkörbchen für die Sieger - das ist geliebte 31-jährige Tradition in Läuferkreisen. „Mit 301 Teilnehmern im Ziel sind wir bei dem warmen Wetter und der Fülle von Veranstaltung ringsum sehr zufrieden“, schätzte Organisationsleiter Gerhard Paulus vom TSV Wolfskehlen ein.

In der U14, die genau einen Kilometer zu laufen hatte, holte sich Swenja Hauschild den zweiten Platz mit 3:42 min. Über **5 Kilometer** landete der TuS-Nachwuchs einen Doppelsieg in der U16. Jan Zelinger setzte sich mit 20:51 Minuten gegen Miguel Liakidis Alves durch (21:14). Mit 22:32 min gelang Axel Seipel als Fünfter ein guter Wiedereinstieg ins Wettkampfgeschehen. Vereinskollege Wolfgang Heß erreichte nach 25:49 min das Ziel. Karin Krestan und Ute Diefenbach liefen den Fünfer gemeinsam in 31:15 min.

Im Hauptlauf über **10 Kilometer** holten sich die TuS-Frauen den Sieg in der Mannschaftswertung. Mit Regina Blatz - dritte Frau und W50 Siegerin in 43:52 -, Beate Müller-Wenzel und ihrer Tochter Susanna (beide 54:15) verwiesen sie die Teams von TV Hergershausen und der LG BEC auf die Plätze. Weitere TuS-Starter in Wolfskehlen waren Niels Vossel (40:29, 6./M35), Nicola di Nisio (42:44, 8./M40), Hermann Blatz (49:27, 6./M60), Tamara Bischof (55:13, 4./F) und Astrid Schrädt (62:03, 3./W50).

kh 23.6.2014 Bild: [Anna B. Kuhlmann](#)

Staffelgold und Staffelsilber für die W40-Damen in Wehrheim

19.6. Wehrheim Lohnender Ausflug in den Taunus: bei den **Hessischen Staffelmeisterschaften** am 19.6. in **Wehrheim** holten unsere weiblichen W40-Staffeln Gold über 4x400m und Silber über 3x800m, und das mit stark verbesserten Zeiten im Vergleich zum Vorjahr. Herzlichen Glückwunsch an Vera Schoormann, Marion Peters-Karbstein, Claudia Koch und Tanja Hammann!

Vera: „**3x800 m** in 8:23,19. Wir waren 5 Sekunden schneller als letztes Jahr. Startläuferin Claudia hat etwas Vorsprung auf die LG Bad-Soden/Sulzbach/Neuenhain herausgelaufen. Marion hat ihn gut verteidigt, und ich habe lange gegenhalten können. Doch in der dritten Kurve ist Gabi Baltruschat halt an mir vorbei [Anmerkung Pressewart: 1000m-Bestzeit 3:20]. Ich hab's ihr so schwer gemacht, wie ich konnte - sie hat die gesamte Kurve zum Überholen gebraucht - und ich war leider nicht mehr in der Lage, viel zu kontern. Im Ziel hatte sie 2,5 Sekunden Vorsprung. [Anmerkung Pressewart: Ihr nähert Euch dem W40-Vereinsrekord: 8:17:48 aus 1993].

Über **4x400 m** waren wir die einzige W40-Staffel, sind aber mit 5:03,27 eine richtig schöne Zeit gelaufen. Wir sind mächtig stolz und haben dank der guten Zeit den Titel nach Griesheim geholt.“ [Anmerkung Pressewart: Ihr habt jetzt den W40-Vereinsrekord. Und sogar den weiblichen Gesamtvereinsrekord um 7 Sekunden verbessert].

Marion ergänzt: „Alles in allem sind wir toll gelaufen. Wir haben unsere Zeit vom letzten Jahr - obwohl konkurrenzlos - von 5:16,48 auf 5:03,27 gesteigert, was ich grandios finde. Wir haben alle alles gegeben, hatten aber niemanden, der einem im Nacken saß oder vorweg lief.

Auch über 3x800m war Vera eine tolle Schlussläuferin, aber Gaby Baltruschats Leistung ist neidlos anzuerkennen. Claudia und Tanja hatten richtig Spaß (Vera und ich sowieso). Tanja konnte heute ihren ersten Hessenwimpel stolz entgegennehmen.“



Die hessischen Gold- und Silber-Mädels

Team-Sieg beim Women's Run für „TuS ein MuSS in Griesheim!“

14.6.14 Frankfurt Sieben Läuferinnen und zwei anfeuernde Fans der Leichtathletik-Abteilung des TuS Griesheim machten sich am 14. Juni auf den Weg zum **Women's Run 2014 in Frankfurt**, der dieses Jahr unter dem Motto "Energiebündel" stattfand.

Nach ausgiebigem obligatorischen Wellness-Programm im Women's Day Spa vor der Commerzbank Arena ging es entspannt und gut gelaunt gemeinsam mit den 2700 Teilnehmerinnen in traditionell rosa Shirts zum Warm-up für den 5-km-Lauf.

Als bei perfekten Laufbedingungen um 15.30 Uhr der Startschuss fiel, setzte sich die brombeerfarbene Party-Menge, darunter Olympiasiegerin Heike Drechsler, in Bewegung.

Auf der schnellen, flachen Strecke durch den Frankfurter Stadtwald ließ es das vierköpfige Mutter-Töchter-Team Bischof/Wenzel „TuS ein MuSS in Griesheim!“ richtig krachen und konnte die Teamwertung vor 41 anderen Energiebündel-Mannschaften mit der Gesamtzeit von 1:12:55 Stunden souverän für sich entscheiden.

In der Weiblichen Jugend B erzielten die beiden Nachwuchsleichtathletinnen Susanna Wenzel und Tamara Bischof den 2. (24:30 Minuten) und 3. (24:52 min) Platz. Mit einer Zeit von 23:33 min. schaffte es Petra Bischof sogar auf den ersten Platz ihrer Altersklasse. In der W45 erreichte Beate Müller-Wenzel mit 24:30 min einen guten sechsten Platz. Claudia Domes (W45), eigentlich Handballerin und immer für die Leichtathleten im Helfereinsatz, lief an diesem Tag zufrieden zu einer Zielzeit von 35:37 min. Astrid Schrädt startete in der W50 und erreichte in 28:07 min den elften Platz. Karin Krestan erlief sich beim Start in der W55 einen hervorragenden vierten Platz in 29:31 min. Mit diesen Leistungen waren die mitgereisten Fans Heide und Wolfgang Heß mehr als zufrieden.

Zum krönenden Abschluss des außergewöhnlichen Laufevents erwischte das Gewinner-Team Weitsprung-Olympiasiegerin Heike Drechsler für ein gemeinsames Foto (v.l.n.r.: Beate Müller-Wenzel, Tamara Bischof, Heike Drechsler, Petra Bischof, Susanna Wenzel).



TuS-Mädels rocken den BGL - Hitzeschlacht in 5 Etappen beim Brüder-Grimm-Lauf

6.-8.6.2014 Hanau/Gelnhausen/Steinau Allein beim Schreiben dieser Zeilen kommt man ins Schwitzen. Im Sitzen. 32 Grad in der Wohnung. Und der Schreiber dieser Zeilen wundert sich, wie er und alle 476 anderen BGL-Läufer in den vergangenen Pflingsttagen bei eben diesen Temperaturen die 5 Etappen des 82 Kilometer langen **Brüder-Grimm-Laufs** (BGL) erfolgreich, mit Freude und vor allem gesund überstehen konnte.

Drei Tage Laufen bei 30 bis 37 Grad...dennoch, zum Glück war die Wetterlage an den Wettkampftagen Freitag bis Sonntag äußerst stabil, die Gewitter und Unwetter des Pflingstmontags hätten so eine Veranstaltung allzu leicht „verhageln“ können.



Vor dem Start am Brüder-Grimm-Denkmal in Hanau: 8 x TuS und 1 x Ex-Tus (Christian Thomeczek, links im weißen Trikot)

Noch nie war der TuS Griesheim beim BGL so erfolgreich wie 2014 bei der 30. Auflage des Kultlaufs. Das **TuS-Frauenteam** war sich ihrer Siegchancen durchaus bewusst, aber in einem Mehrtagesrennen kann so viel passieren - Verletzungen, Einbrüche, allzu falsche Laufeinteilung, usw. Doch nichts dergleichen passierte. Auf den Etappen 2 und 3 gaben die TuS-Mädels ihre Führung zwar an den LT Freigericht ab, auf der vierten und fünften Etappe mussten diese jedoch kräftig Federn lassen. Am Ende hatten Cathrin Wälzlein, Kathrin Witteborg und Tamara Kraha einen sicheren Vorsprung von 20 Minuten herausgelaufen. Stolz und hocheifrig durften sie bei der Siegerehrung in Steinau den Teampokal in Empfang nehmen.

Starke Einzelleistungen bei extremen Bedingungen

Grundlage des Erfolgs waren die tollen Einzelleistungen aller acht TuS-Starter. Auf 5 Etappen zwischen 14 und 18 km Länge waren **von Hanau bis Steinau 82 km mit etwa 1000 Höhenmetern** zurückzulegen. **Cathrin Wälzlein**, zum dritten Mal in Folge bei ihrem Lieblingslauf dabei, dominierte von Beginn an die W20 und verbesserte sich trotz der Superhitze um über 7 Minuten auf 6:17:50 Stunden. „Mit der Hitze hatte ich enorm zu kämpfen, meine Bestzeiten bin ich bei einstelligen Temperaturen gelaufen. Am Schlimmsten war die letzte Etappe, wo meine Beine eigentlich noch gut waren, aber kilometerlange Passagen ohne ein Fleckchen Schatten bei Gluthitze nur noch ein Kampf waren, heil anzukommen. Deshalb bin ich jeden Lauf schon mit komplett nasser Kleidung gestartet. Besonders stolz bin ich darauf, bei diesem starken Frauenfeld mit dem 6. Platz erstmals auf dem Gesamtpodium gestanden zu haben.“

Kathrin Witteborg lief vier Etappen lang jeweils etwa eine Minute hinter Cathrin Wälzlein ein, in der letzten Etappe von Bad Orb nach Steinau drehte sie hoch motiviert im Kampf um ihren Podiumsplatz den Spieß um - geehrt werden beim BGL nämlich bei Zehnjahresklassen die

ersten Sechs. Mit 6:22:27 Stunden war sie um 30 Minuten schneller als zuletzt vor vier Jahren und verteidigte ihren fünften Platz in der W30.



Die TuS-Langstreckler beim BGL: Vielen Dank an [Anna](#) für die tollen Bilder!

Tamara Krah, dritte Frau des TuS-Erfolgstrios, ließ sich erstmals auf ein Etappenrennen ein und wurde am Ende mit dem tollen dritten Platz in der W20 mit 7:04:04 Stunden belohnt. Eine etwas forsch angegangene erste Etappe - die einzige Flachetappe hat schon Viele zum „Rasen“ verleitet - und auch eine harte vierte Etappe brachten sie nicht aus dem Tritt. In Steinau beim gemeinsamen Einlauf mit Jan Schäfer und Klaus Hofmann war die Freude über das gelungene BGL-Abenteuer riesig.

Nun aber zu den Männern. Einen Kultstatus beim Kultlauf genießt **Björn Kuttich**. Er ist jüngster BGL-Finisher aller Zeiten - das war 1999 als 13-Jähriger. Seitdem ununterbrochen dabei, war er bereits zweimal Gesamtzweiter. Ab 2007 startete der Jetzt-Griesheimer nicht

mehr für seinen alten Stammverein, den Offenbacher LC, sondern für die legendären „Offenbacher Yeti-Jäger“, einem BGL-speziellen Zusammenschluss der beiden Offenbacher Vereine LG und LC. So auch dieses Jahr, so dass das TuS-Team in Sachen Mannschaftswertung auf seinen schnellsten Mann verzichten musste. Nie in Gefahr war Björns Sieg in der M20 mit 5:10:25 Std., und seinen tollen dritten Gesamtrang hat er auf der letzten Etappe souverän verteidigt. Nach diversen Positionskämpfen waren sich die drei Erstplatzierten der Gesamtwertung etwa zwei Kilometer vor dem Ziel am Steinauer Kumpen dann einig, gemeinsam die Ziellinie zu überqueren.

Die Rolle des schnellsten TuS-Läufers übernahm somit **Heiko Witteborg**. Seine Einlaufplatzierungen (39/36/33/34/33) belegen eine konstant gute Laufeinteilung. Mit 5:53:23 Stunden um über 20 Minuten verbessert, rangiert er auf Platz 13 der M30. „Mir hat der BGL wieder großen Spaß gemacht. Wir waren eine supertolle TuS-Truppe, hervorragend unterstützt von erfahrenen Yeti-Jägern und diversen Leidensgenossen auf der Strecke, die mich mit über die Berge gebracht haben. Und mein persönliches Ziel ‚unter 6 Stunden‘ habe ich erreicht.“

Ein alter BGL-Hase ist **Klaus Hofmann**. Im elften BGL-Auftritt seit 1996 holte er sich in der M60 mit 6:58:18 Stunden den dritten Platz. „Gerechnet hatte ich mit einem Podiumsplatz diesmal keineswegs. Nachdem ich erst in dieser Saison wieder in längere Läufe eingestiegen bin, wollte ich es eigentlich locker angehen. Nachdem bereits in der ersten Etappe ein dritter Platz herausprang, kam natürlich sofort die Motivation auf, ihn zu verteidigen. Ganz schwer fiel mir die letzte Etappe durch das endlos lange schattenlose Kinzigtal. 300 Meter vor dem Ziel liefen Tamara Krah und ihr Freund Jan Schäfer auf - der Lauf hätte nicht schöner enden können als mit dem gemeinsamen Zieleinlauf zu dritt.“

Jan Schäfer war wie Tamara erstmaliger BGL-Starter. Als perfekter Begleiter von Tamara durch alle fünf Etappen hatte er „viel Luft nach oben“. Dennoch kam er erfreulicherweise mit dem sechsten Platz in der M20 aufs Podium. Das Männerteam Witteborg/Hofmann/Schäfer erreichte Rang 12 von 48 Teams.

Rainer Jokisch schließlich hatte nach 2005 wieder einmal Zeit und Lust auf die ganz besondere Atmosphäre des Brüder-Grimm-Laufs. Der 55-jährige Dermatologe und Phlebologe teilte sich das Rennen entsprechend seines geringen Trainingsumfangs gut und vorsichtig ein und war mit 7:26:01 Stunden immer in der ersten Hälfte des Rennens zu finden.



Massage tut gut / Finisher-Shirt gab's in der Kirche

Einmaliges Organisationsteam

Die Höchststufe an Dank und Lob - darüber waren sich Alle einig - gebührt einmal mehr und diesmal ganz besonders dem BGL-Veranstalterteam. Unter der Regie von Sabine Fritz vom Sportamt des Main-Kinzig-Kreises funktionierte einfach alles perfekt, freundlich und liebevoll. Logistik, Streckenmanagement, Verpflegungsdienste, Nudelparty, Siegerehrung, Transportdienste usw. Allein, was insbesondere auf der abschließenden Sonntagnachmittagsetappe durch das schattenfreie Kinzigtal an zusätzlichen Wasserstellen aufgeboten wurde - durch die Veranstalter, aber auch durch die „Privatstationen“ der Anwohner - war grandios und irgendwie überlebenswichtig!



Gemeinsamer Zieleinlauf in Steinau: Tammy, Jan, Klaus

Die für alle BGL-Fans wichtigste Frage zur Zukunft des BGL wurde am Samstagabend zu Beginn der obligatorischen Pastaparty beantwortet. Nach all den Gerüchten, der 30. BGL könnte der letzte gewesen sein, eröffnete Sabine Fritz die Party mit dem Satz: „Der Brüder-Grimm-Lauf geht 2015 natürlich weiter...“



Große Siegerehrung

kh 12.6.2014 Bilder: Kuhlmann (12) Kuttich (7) Krah (1) Wälzlein (1) Hofmann (1)
 Zur eindrucksvollen Bildergalerie von [Anna B. Kuhlmann](#):
 Datenbank mit Ergebnissen aller 30 BGL-Läufe [hier](#) unter Ergebnisse
 Weitere Berichte: [LaufReport](#) [Fuldaer Zeitung](#) [Osthessenzeitung](#)

Ute Diefenbach beim Spreewald-Marathonwochenende

27.4.2014 Spreewald Zum 12. Mal startete vom 25. bis 27. April 2014 der **Spreewaldmarathon** in Burg, Lübbenau, Lübben und Straupitz. Fast 11.000 Sportler gingen an die Starts und nahmen am abwechslungsreichen, sportlichen Programm mit Laufen, Radfahren, Skaten, Paddeln, Wandern und Walken teil. Es standen also sechs Sportarten auf dem Programm. Das einzige Ziel für die Sportler war die „eiserne Gurkenmedaille“.

Ich begann mein sportliches Wochenende am **Freitagabend** beim **Ledscher Nachtlauf**, der um 20.30 Uhr am Kirchplatz in **Lübbenau** gestartet wurde. Ein wirklich toller Erlebnislauf, der den Spreewald in einen Märchenwald verwandelte. Die komplette Strecke war mit Kerzenlicht ausgeleuchtet. Zwischendurch wurden die Bäume von bunten Elektrolichtern angestrahlt, so dass man das Gefühl hatte, sich in einem Märchen der Brüder Grimm zu befinden. Es fehlten nur noch Hänsel und Gretel. Selbst das Laufen durch das Museumsdorf war traumhaft. Durch die kleinen Fenster der riedgedeckten Häuschen drang das Kerzenlicht, und die Menschen saßen in ihren Trachten vor den Häusern und feuerten uns lautstark an. Zwischendurch liefen wir über zahlreiche Fließe, so heißen die kleinen Kanäle, die durch den Spreewald fließen. Der Schein der Lichter spiegelte sich im Wasser wieder. Ganz großes Kino!!! Im Ziel in Lübbenau war die Stimmung ebenfalls phänomenal! Mit Musik wurde jeder einzelne Sportler herzlich begrüßt. Und dann natürlich die Überreichung der „Eisernen Gurkenmedaille“, die Finisher-Gurke. Kann man das noch toppen?

Am **Samstag** standen 45 Kilometer Radfahren durch die wunderschöne Spreewaldlandschaft auf dem Programm. Man konnte sich zwischen 7 Streckenlängen entscheiden, zwischen kurzen 8 Kilometern und langen 200 Kilometern. Wieviele Radsportler sich auf der Strecke befanden, konnte ich nicht sagen, es waren jedenfalls viele Hunderte. Auch hier wieder alles super organisiert. Die Verpflegungsstände waren gefüllt mit leckeren Spreewaldspezialitäten wie selbstgebackenem Brot, Quark mit Leinöl, Gurken, aber auch Obst und Fitnessriegeln. Im Ziel angekommen gab es wieder die „Eiserne Gurkenmedaille“.

Sonntag: 21,1 Kilometer Laufen, der **Halbmarathon in Burg**. Bei 20 Grad und gnadenlosem Sonnenschein - keine einzige Wolke war in Sicht - konnte man jetzt nur hoffen, die meiste Zeit der Strecke im Wald zu verbringen. Aber das war leider nur Wunschdenken.

Der Marathon und der Halbmarathon wurden zeitgleich gestartet. Etwa 1000 Sportler versammelten sich auf der Hauptstraße, der Ringchausee, und warteten gemeinsam auf den Startschuss. Pünktlich um 10.30 Uhr ertönte das Startzeichen, und wir Läufer wurden mit dem Lied „Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus...“ verabschiedet. Trotz der tollen Stimmung und dem Bewußtsein, in spätestens zwei Stunden wieder zurück zu sein, hatte ich ein merkwürdiges, ergreifendes Gefühl, oder besser gesagt, ein Kribbeln im Bauch.



Zurück aus dem Spreewald: Ute Diefenbach vom TuS Griesheim im Ziel des Spreewald-Halbmarathons in Burg. / Drei „Eiserne Gurkenmedaillen“ aus den Händen der Spreewälder Gurkenkönigin: der Lohn für drei Tage in Bewegung.

Gelaufen wurde über Wald- und Wiesenwege von Burg nach Burg-Dorf, nach Burg-Kauper, weiter nach Burg-Kolonie und wieder zurück nach Burg. Sozusagen, in Burg, um Burg, und um Burg herum! Das LaufZeit-Magazin bezeichnet den Spreewaldmarathon als flachsten Marathon der Welt. Die höchsten Erhebungen sind die Brücken über die spreewaldtypischen Fließe, aber davon gab es eine ganze Menge.

Wer jetzt glaubte, er könne im Schatten unter den Bäumen laufen, irrte sich gewaltig. Die Sonne stand so günstig oder ungünstig, dass die Bäume keinen Schatten spenden konnten. Also Sonne pur und nur von vorne. Puh` war das heiß! Gott sei dank waren sehr viele Verpflegungsstände an der Strecke, so dass ich wie immer mein rettendes Schwämmchen in kaltes Wasser tauchen konnte, um mein glühendes Gesicht zu kühlen. Aber trotz der Hitze war ich locker unterwegs und freute mich über die herrliche Natur und die grünen Wiesen mit ihren wildwachsenden bunten Blumen. Es gab immer was zu sehen oder zu hören, denn die meiste Zeit lief ich an den Fließten entlang. Hier tummelten sich Boot- und Kanufahrer, die mir zujubelten, neben mir her paddelten und sich mit mir unterhielten. Da vergingen die Kilometer wie im Flug und 1-2-3 war ich wieder in Burg.

An dieser Stelle noch einmal ein großes Lob an den Veranstalter, auch hier war die Verpflegung mehr als super. Sogar an den abgelegendsten Stellen waren fröhliche, freundliche Helfer im Einsatz.

Schon von weitem hörte ich die tolle Zieleinlaufstimmung, und die Zuschauer klatschten und riefen mich bis ins Ziel. Ja, es war geschafft, der Spreewald-Halbmarathon war Geschichte.

Nach 1:54:40 Stunden und Platz 1 in der Altersklasse W55 überreichte mir die amtierende Spreewälder Gurkenkönigin - ganz stilecht in der Spreewälder Tracht gekleidet - meine dritte „Eiserne Gurkenmedaille“.

Auch die Verpflegung im Ziel ließ keine Wünsche offen. Neben Plinzen, Quark mit Leinöl und eingelegten Heringen gab es auch Wurst und Pommes, Schmalzbrote, belegte Brote mit hausgemachter Wurst, aber auch Obst und Sportlergedöns.

Zusammenfassend kann ich für mich sagen, es war eine sehr gelungene Veranstaltung mit vielen Höhepunkten, netten, hilfsbereiten und ausgeglichenen Menschen. Der Spreewald wird für mich immer eine Reise wert sein.

ud 12.6.2014

3 x Hausrekord beim Pfungstädter Abendsportfest

4.6.14 [Pfungstadt](#) Pfungstädter Abendsportfest am Mittwochabend bei überraschend kühlen Temperaturen. Zunächst steigerte sich Sebastian Hanson über 800 Meter auf 1:58,09 Minuten und siegte mit der schnellsten Zeit des Abends.

Anschließend pulverisierten Vera Schoormann und Marion Peters-Karbstein im 1500-Meter-Lauf ihre alten Bestmarken. 1300 Meter lang liefen beide dicht zusammen, erst im Endspurt legte Vera ein paar Meter vor und lief glänzende 5:30,55 Minuten. Marion steigerte sich auf ebenfalls starke 5:33,09 Minuten.

kh 4.6.2014

Im Fischbachtal: alle TuS-ler auf dem Podium

Erste Südhessenmeisterschaft für Marcel Röhm - Nadine Richter kratzt an der 40

29.5.14 Fischbachtal 165 Finisher. Die größte Teilnehmerzahl seit 20 Jahren. Und - zumindest was die TuS-Langstreckler angeht - viele Ersttäter. Schließlich eignet sich der Volkslauf rund ums Fischbachtal in seiner 33. Auflage bestens als letzter Vorbereitungslauf für den Brüder-Grimm-Etappenlauf an Pfingsten.

An einem Vatertag mit bestem Laufwetter liefen alle acht TuS-Athleten aufs Podium. In der Gesamtwertung ging es hinter dem Sieger Sebastian Zang, der für Läuferherz Darmstadt startete, eng zu zwischen Vorjahressieger Michael Obst und Ersttäter Björn Kuttich, der die 12,6 km lange Strecke als „sehr anspruchsvoll“ einstufte. Am Schlussanstieg - etwa 1500 Meter hinauf zum Waldsportplatz - hatte Michael Obst die besseren Beine und lief mit 46:23 Minuten 9 Sekunden Vorsprung heraus. Björn klagte vor allem bergauf über „etwas schwere Beine“.

Den TuS-internen Zweikampf in der M35 entschied Heiko Witteborg als Gesamtzwölfter mit 51:26 zu 52:41 Minuten gegen Niels Vossel für sich. Die Entscheidung fiel bereits bei Kilometer 7, als Heiko vorbeizog und sich entscheidende Meter absetzte. Damit holten sich die beiden die Altersklassenplätze Zwei und Drei.

Peter Krichbaum als Zweiter der M50 zeigte ebenfalls ein starkes Rennen - am Schlussanstieg angetrieben durch eine zweimalige Olympiasiegerin. Im Ziel war Petra Wassiluk als Frauensiegerin nur einen Wimpernschlag vor Peter Krichbaum (53:38 min) im Ziel. Aslan Öztürk lief mit 58:51 min zum 3. Platz der M30. Nicht weit dahinter folgte W20-Siegerin Tamara Krahe, die mit 58:59 Minuten einen gelungenen Einstand im Fischbachtal feierte und sich ihr Wunschziel „unter einer Stunde“ erfüllte. Mit 60 Minuten und 20 Sekunden „im Fischbachtal erstmals länger als eine Stunde“ unterwegs war Klaus Hofmann als Sieger der M65.

Keine Frage, dass der TuS Griesheim mit Obst/Kuttich/Witteborg auch den Mannschaftssieger stellte. Hinter dem zweitplatzierten Team von der BSG Merck kam selbst die zweite TuS-Mannschaft mit Vossel/Krichbaum/Öztürk noch aufs Podium.

Von Marathon bis Bahnsprint: alles dabei im Monat Mai

Der Mai gehört zu den Monaten des Jahres mit den meisten Laufveranstaltungen. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Läufe mit Beteiligung der TuS-Leichtathleten.

31.5.14 Egelsbach Bei den **südhessischen Einzelmeisterschaften** der Aktiven, Jugend und Schüler am 31. Mai in **Egelsbach** zeigte die herausragende Leistung aus TuS-Sicht der 13-jährige Marcel Röhm. Im 800-m-Lauf setzte er sich vom Start weg an die Spitze. Den in der ersten Runde erlaufenen guten Vorsprung konnte er ungefährdet halten und sogar noch auf sieben Sekunden ausbauen. Gestoppt wurden für ihn als südhessischen Meister 2:29,08 Sekunden. Im zweiten Zeitlauf über 600 Meter lief Niklas Bischof in der M13 2:45:64. Luca Günther nutzte den Lauf in der M11 zur Standortbestimmung (3:03,88). Am zweiten Tag der Veranstaltung erreichte Leon Günther ebenfalls über 800m mit 2:16,80 den dritten Platz in der U18.

Weitere Ergebnisse des TuS-Nachwuchses: W11: 50m 4. Meike Kohlenberger 8,02; Weitsprung: 4. Meike Kohlenberger 4,08 m / M11: 50m Erik Keth 8,22; Schlagballwurf: 9. Erik Keth 25,00 m; Weitsprung 10. Erik Keth 3,62 m / M13: 75m Tim Peters 11,55; 60m Hürden 6. Tim Peters 11,78; Hochsprung 2. Tim Peters 1,34 m; Weitsprung 5. Tim Peters 4,15 m; 6. Niklas Bischof 4,02 m / M12: Kugelstoßen 4. Leon Attari Yones 6,61 m.

31.5.14 Mannheim Mannheim Marathon - ein Kapitel für sich. Mit neuer Strecke, mit neuem Sponsor, mit zu vielen Wettbewerben gleichzeitig (Marathon/2 Halbmarathons/Duo-Marathon/Staffelmarathon/Inline-Marathon/Mini-Marathon) geriet der „Dämmermarathon“ wegen teilweise gravierender Fehlleitungen der Läuferpuls zum Chaos-Event. „Konzeptionelle Fehler, zu viele Überschneidungen, eine unklare Ausschilderung und eine mangelhafte

Einweisung der freiwilligen Helfer haben die Organisatoren als Hauptursachen ausgemacht“, lautet die erfreulich selbstkritische Einschätzung von m³-Geschäftsführer Dr. Christian Herbert laut morgenweb.de.

TuS-Triathlet Kai Schütz gehörte zu denen, die die Originalstrecke liefen. „Mein ursprüngliches Zeitziel habe ich wegen gerade erst auskurierter Erkältung schon vorher in den Wind geschossen, ich wollte nur die Stimmung genießen und (distanzmäßig) so lange wie möglich dabei sein. Es lief dann doch gar nicht so schlecht, nur halt langsamer, als ich mir das mal so gedacht hatte. Am Ende standen 3:53:41 Stunden im ersten separaten Marathon zu Buche.“

Die Fehlleitungen erlebte Kai Schütz so: „Der skurrilste Moment war kurz vor dem Luisenpark, als plötzlich gerufen wurde „Achtung Führungsfahrrad“ - auf einem Kurs mit zwei unterschiedlichen Runden, und wir waren schon in der zweiten Runde. Die Spitze hatte sich verlaufen und musste diese Schleife dann wohl noch nachholen. Insgesamt kürte man daher 2 Sieger. Und scheinbar war der Umweg auch zu lang, zwei der 5 bis 6 schnellen Jungs, die uns überholt hatten, blieben kurz darauf stehen und machten gar nichts mehr...“

TuS-Nachwuchs Jan Zelinger beendete den Minimarathon in guten 17:27 Minuten als M13-Zwölfter. Ebenfalls auf Mannheims Straßen gesehen wurde der Betreuer des TuS-Jugendcamps, Matthias Zelinger. Er lief den Mannheimer Halbmarathon „nur so“ in 1:48:06 Stunden. In der M60 lief Thomas Renger ebenfalls beim halben Marathon mit 1:44:08 auf den achten Platz.

29.5.14 Friedewalde In der Nähe von Minden in Westfalen liegt Friedewalde, ein Ortsteil der Stadt Petershagen. Der TuS Freya Friedewalde lud am Vatertag (29.5.) zum vierten Mal zum **Friedewalder Volkslauf** ein. Unser TuS-Ultralangstreckler Gerhard Kaster war auf der DLV-vermessen 10-km-Strecke dabei. „Obwohl die Strecke eigentlich schnell ist, war sie schwer zu laufen, es herrschte starker Wind.“ Mit 43:48 Minuten gewann Gerhard Kaster die M55. Er nahm den Lauf als letzte Vorbereitung für den Keufelskopf-Ultra-Trail, einen sehr anspruchsvollen Ultra-Traillauf über 85 km mit 3400 Höhenmetern am Pfingsttag.

29.5.14 Hofheim Nadine Richter kratzte an der 40-Minuten-Marke. Auf der vermessen 10-Kilometer-Strecke des **HK-Kreisstadtlaufs** am 29. Mai wurden für sie 40:01 Minuten gestoppt. Eine tolle neue persönliche Bestzeit, bei der man sich über 2 Sekunden „zu viel“ nur kurz ärgern sollte. So resümierte Nadine zufrieden: „Ein schöner Lauf! Nur die letzten 800 Meter auf Kopfsteinpflaster mit vier Bodenwellen und der Anstieg ins Ziel haben mir die fehlenden Sekunden gekostet.“

Die Renneinteilung war ansonsten gut, und das Wetter war ganz nach meinen Vorstellungen.“ Sie lief bereits als dritte Frau von 460 weiblichen Starterinnen als Zweite der W30 ins Ziel. Nach dem Start in der Hofheimer Altstadt führt der Lauf nach Höchst mit dem Ziel auf dem Schlossplatz. Der Lauf gilt als einer der größten 10 Kilometer-Läufe Hessens.

28.5.14 Darmstadt Nach dem Darmstädter Firmenlauf vor zwei Wochen folgte am Vorabend des Vatertags mit dem **Darmstädter Werkstattlauf** das nächste Event aus Thomas Zöllers Laufkiste. Der Lauf führte am 28. Mai über 5 oder 10 Kilometer auf mehreren Runden kreuz und quer durch das Gelände des „Eigenbetriebs Darmstädter Werkstätten und Wohneinrichtungen“. Zweck dieser Einrichtung für Menschen mit Behinderungen ist die Eingliederung geistig behinderter Menschen in die Arbeitswelt. Zahlreiche Bewohner der Einrichtung zeigten bei diesem Lauf mit großer Begeisterung ihre sportlichen Fähigkeiten - die „Special Olympics“-Wertung listet 32 Teilnehmer.

Einige TuS-Langstreckler nutzten die Gelegenheit zur Teilnahme an diesem ganz besonderen Lauf. Auf der Kurzdistanz über 5 km kam Sascha Sieverding nach 18:08 Minuten als Gesamtzweiter ins Ziel, direkt hinter ihm mit 19:14 Minuten bereits die erste Frau - Marion Peters-Karbstein. Axel Seipel im ersten Wettkampf seit langer Zeit folgte mit 21:04 min, während Kirsten Kuttich 29:27 min benötigte. Auf den 6 Runden der 10-km-Strecke war der einzige TuS-Starter Matthias Fengler als Einlaufsiebter mit 40:11 Minuten gut unterwegs.

KREISSTADT-LAUF



Versammelt zur Siegerehrung: Veranstalter und Sponsoren überreichten Medaillen, Urkunden und Gutscheine an die schnellsten Läufer. Foto: Reu

25.5.14 Steinberg-Dietzenbach Einen weiteren Altersklassensieg holte sich Marion Peters-Karbstein beim 39. **Volkslauf des SC Steinberg-Dietzenbach** am 25. Mai. Die W50-Siegerin lief als fünfte Frau nach 42:36 Minuten ins Ziel und sammelte weitere Punkte für den Main-Lauf-Cup. Die 10-km-Strecke verläuft durchgängig relativ flach durch den schönen Wald zwischen Dietzenbach, Gravenbruch und Heusenstamm.

24.5.14 Langen Das alljährliche **Seniorenportfest** in Langen am 24. Mai nutzte Ramona Resch für zwei Starts auf Sprintstrecken. Über 200 Meter erreichte sie mit 30,67 Sekunden den dritten Platz in der U18. Den 100-m-Hürdenlauf gewann sie mit 19,84 sec.

21.5.14 Wiesbaden Noch einmal Bahnlauf: regelmäßig bei den **Abendsportfesten** in Wiesbaden ist Sebastian Hanson zu finden. Am 21. Mai lief er die 800 Meter im stark besetzten Feld in beachtlichen 1:59,20 Minuten.

17.5.14 Schmiedefeld/Rennsteig Auf den Transalpine Run, der Anfang September in 8 Etappen über knapp 300 km von Ruhpolding über die Alpen nach Sexten in die Dolomiten führt, bereitet sich Alexander Reiss vor. Da kam ihm der **Rennsteiglauf** in Thüringen gerade recht. Die Königsstrecke am Rennsteig ist und bleibt der **Supermarathon**, der seit Jahren offiziell 72,7 Kilometer lang ist, trotz kleinerer Streckenänderungen. Gestartet wird frühmorgens um 6 Uhr auf dem Marktplatz von Eisenach. Etwa 1600 Höhenmeter bergauf und

900 bergab sind zu überwinden. Die ersten 25 Kilometer geht es fast ausschließlich bergauf bis der steile Anstieg zum 916 Meter hohen Inselsberg überwunden ist.

Alexander Reiss zeigte sich sehr zufrieden mit dem Lauf und dem Stand seiner Vorbereitungen. Der 45-jährige TuS-Radsportler und -Leichtathlet sah das Ziel in Schmiedefeld nach 7:24:25 Stunden und landete damit unter den besten 17 Prozent des 1769 Männer großen Supermarathon-Starterfelds.

17.5.14 Aschaffenburg Der **HVB-Citylauf** in Aschaffenburg ist eine Erfolgsgeschichte, die in der 19. Auflage 4668 Zieleinläufe verbuchte. Nur die Schnellsten von ihnen, die auf der 7,6 Kilometer langen Strecke unter etwa 32 Minuten laufen können, sind für den Elitelaufer der Männer zugelassen.

TuS-Leichtathlet Björn Kuttich zählte dazu. Mit starken 25:35 Minuten lief er als achttbester Deutscher ins Ziel, weitere acht Läufer vorwiegend aus Kenia waren außerdem vor ihm. Ein starkes Rennen lief auch Regina Blatz. Mit 32:47 Minuten war sie in der W50 die zweitschnellste Frau.

kh 4.6.2014 Bild: Höchster Kreisblatt

Medaillensegen im Dauerregen bei der 10000m-HM in Marburg Bei der 100-km-DM in Husum: Gerhard Kaster auf Platz 6

10.5.14 Marburg Bestens verkauft haben sich die TuS-Langstreckler auch bei den **Hessischen Meisterschaften über 10.000 Meter** auf der Bahn. Am verregneten und windigen Samstagnachmittag des 10. Mai brachten die TuS-Leichtathleten aus Marburg einmal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze mit nach Hause.



An gleicher Stelle wie im letzten Jahr steigerte sich Marion Peters-Karbstein von damals 42:48,04 min auf 41:21,62 Minuten. Als dritte Frau im Einlauf war sie in der W50 nicht zu schlagen. Vera Schoormann und Tamara Krah - auf dieser Strecke derzeit etwa gleich stark - liefen wie abgesprochen ein tolles gemeinsames Rennen. Erst in der letzten Runde setzte sich Vera im Endspurt ein wenig



ab. Beide liefen zu neuen Hausrekorden - Vera holte mit 43:26,16 min die Silbermedaille in der W45, während sich Tamara in der weiblichen Hauptklasse mit 43:27,33 den Bronzerang erlief.

Während beim Frauenrennen pünktlich der Dauerregen einsetzte, hatten es die Männer eine Stunde später etwas besser, nämlich regenfrei. Björn Kuttich bildete über lange Zeit zusammen mit Markus Heidl die zweite Gruppe des Rennens, musste bei km 8 jedoch etwas abreißen lassen und sicherte sich am Ende mit 33:52,99 min den dritten Platz in der männlichen Hauptklasse.



Weibliches Erfolgstrio in Marburg: Marion Peters-Karbstein (1./W50), Vera Schoormann (2./W45), Tamara Krahl (3./WHK)

10.5.14 Husum Gerhard Kaster, seit 2013 erneut bei den TuS-Leichtathleten aktiv, setzt beim TuS die Tradition der Ultraläufer fort. Am 10. Mai startete er mit gutem Erfolg in Husum bei den **Deutschen Meisterschaften im 100-Kilometer-Lauf**.

Gelaufen wurde ab 7 Uhr auf einer 20-mal zu absolvierenden Fünf-Kilometer-Pendelstrecke am Husumer Dockkoog, also direkt hinter dem Deich zum nordfriesischen Wattenmeer. Beim vorherrschenden Wochenendwetter bedeutete das: Wind ohne Ende, nachmittags begleitet von teilweise heftigen Regenfällen. Im Liveticker der rührigen DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) liest sich das so: „10.27 Uhr: Wind wird heftiger - und heftiger. Kostet vielen Kraft und Nerven. Schon harte Bedingungen. 11.31: Wenn hier Bäume stehen würden, würden sie sich biegen. Aber hier ist kein Windschutz. Nur ein wenig Deich. Der muss pro Runde (5km) 2-mal überquert werden. Und oben bleibt man fast stehen. 12.25: Es fängt nun doch an zu regnen... 16.17: Das Wetter hat so manchem den Zahn gezogen. Besonders denjenigen, die mehr als 9 Stunden unterwegs waren, haben die volle Breitseite "Schietwetter" stundenlang abbekommen.“

Gerhard Kaster war 10:35:47 Stunden unterwegs und finishte auf dem guten 6. Platz in der M55 und resümierte so. „Zu schnell angelaufen...Das schwerste war die letzte Runde im Zweikampf mit einem Konkurrenten, und ich habe total alles gegeben. Zum Schluß lag er (nach 100 km) vier Sekunden hinter mir, und erst danach stellte sich heraus, er ist in meiner Altersklasse.“

10.5.14 Seeheim Noch einmal Meisterschaften: ebenfalls am 10. Mai trafen sich die Jugend bis U14 und die Aktiven im **Seeheimer Christian-Stock-Stadion** zu den **Kreismeisterschaften** in den Einzelwettbewerben. Unter vielen guten Leistungen des TuS-Nachwuchses sind zwei Kreismeistertitel hervorzuheben. In der M13 dominierte Marcel Röhm den 800-m-Lauf mit schnellen 2:33,61 Minuten. Im Hochsprung der M13 setzte sich Tim Peters ebenfalls souverän mit 1,40 Meter durch.

Zweimal knapp am Titel vorbei schrammte Meike Kohlenberger. In der W12 als 11-Jährige jüngste Teilnehmerin, legte sie die 75 Meter in 11,52 sec zurück. Im Weitsprung wurde sie mit 3,85 Metern Zweite. Dritte Plätze im Kreis errangen Niklas Bischof mit 2:43,23 in der M13 über 800 Meter und Ramona Resch in der U18 über 100 Meter mit 14,30 Sekunden.

10.5.14 Wehrheim-Obernain Noch einmal 10. Mai: in Obernhain machte der Taunus-Cup Station, Regina Blatz war und wurde erneut von ihren Töchtern Lea und Linda begleitet. „Sie nahmen beim 3200 m-Jedermannlauf teil. Auf den zwei anspruchsvollen Runden übernahm die 16-jährige Linda nach 1 km die Führung und kam als erste Frau in 15:58 min ins Ziel. Die 21-jährige Lea kämpfte sich in der zweiten Runde auf Platz 2 der Frauen vor und kam in 16:29 min ins Ziel.“

Der Start des Obernhainer Volkslaufs über 10 km folgte um 16.30 Uhr. Drei Runden durch und um Obernhain auf bergiger Strecke musste ich absolvieren. Im Laufe des Rennens konnte ich meinen zweiten Platz in der Cup-Gesamtwertung der Frauen ausbauen und kam mit 45:23 min ins Ziel.“



Beim Volkslauf in Obernhain: Regina Blatz mit ihren Töchtern Lea und Linda

10.5.14 Mainz Schon wieder 10. Mai: teils heftiger Regen, kühle Temperaturen und böige Winde waren auch für den **Mainz Marathon** kennzeichnend. Die Mehrzahl der Starter entschied sich - wie mittlerweile nicht nur in Mainz üblich - für das „Rahmenprogramm“ Halbmarathon: 1099 Marathonis standen knapp 6000 Halbmarathonis gegenüber.

Michael Obst startete nach seinem 47 km langen Ultralauf beim Darmstädter Wings of Life Charity-Lauf mit reduzierten Ambitionen. „Doch erstaunlicherweise lief es wieder relativ gut, ich konnte sehr konstant durchlaufen. Die Bedingungen waren leider nicht optimal, zumal es pünktlich bereits kurz nach dem Start den ersten heftigen Regenschauer gab. Dafür war die Stimmung – wie es sich vermutlich für Mainz gehört – durch viele Zuschauer sehr gut.“ Mit 1:17:13 Stunden holte er sich den dritten Platz in der M40. TuS-Vereinskollege Ulrich Löhr war in der M50 2:14:34 Std. unterwegs.

11.5.14 Darmstadt „Starke Resonanz trotz miserablen Wetter“ konstatierten die Veranstalter des **Darmstädter Frauenlaufs**. Starkes Abschneiden der TuS-Damen, zweimal waren sie beim Maiglöckchenlauf über 5 Kilometer in den Top 5 vertreten. Als Gesamtdritte gewann Marion Peters-Karbstein mit 20:22 Min die W50. Cathrin Wälzlein, die das Rennen lange anführte, wurde am Ende mit guten 20:48 Fünfte, gewann aber die Frauenhauptklasse. Ganz locker angehen ließ es Vera Schoormann, gemeinsam mit Tochter Svenja war sie im Herrengarten 34 Minuten unterwegs.

7.5.14 Pfungstadt Einziger TuS-Starter beim ersten **Pfungstädter Abendsportfest** der Saison war Sebastian Hanson. Er beendete die 1500 Meter in 4:09,33 Minuten als Vierter seines Zeitlaufs.

kh 14.5.2014 Bilder: Heitzenröder (3) Blatz (1)

Zurück aus dem Trainingslager

TuS-Laufjugend im Odenwald unterwegs - Drittes Trainingslager im fünften Jahr

2.-4.5.14 Erbach Vom 2. bis 4. Mai war es wieder so weit. Die TuS-Laufjugend - die dieses Jahr ihr 5-jähriges Jubiläum feiern kann - machte sich auf in den Odenwald, um sich im hügeligen Gelände neue Kräfte und neues Wissen anzutrainieren.

Wie immer perfekt organisiert von Petra Bischof und toll angeleitet von Johanna Zöller waren die elf jungen Läuferinnen und Läufer drei Tage und sieben Trainingseinheiten in Erbach aktiv.

Von Technik- über Athletik- bis Sprint-Training war alles dabei, um die Fähigkeiten weiter zu verfeinern und wieder einmal konzentriert mehrere Tage Laufsport zu betreiben. Wie schon in den letzten zwei Jahren waren die Jugendlichen von 11 bis 16 Jahren engagiert bei der Sache, und trotzdem kam der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz.

Eines der Highlights des Wochenendes war der Long Run unter ortskundiger Führung von Roland Heim (Danke Roland!). Er lief mit den Älteren eine rund 15 km lange, wunderschöne, aber auch sehr anspruchsvolle Strecke. Auch die Jüngeren atmeten unterdessen mit fast 10 km einmal intensiv Langstreckenluft.

Der Samstagabend war - von einer weiteren Trainingseinheit unterbrochen - gemütlich. Am Sonntagmorgen, der schon um kurz nach sieben mit Frühsport begann, gab es ein Abschlusstraining mit einem neuen Rekord der Trainingsstaffel.

Ausgelaugt, aber zufrieden ging es schließlich zurück nach Griesheim, wo am Montag bzw. Dienstag wieder der Trainingsalltag weiter ging.



Die Gruppe v.l.n.r: Michelle Dasler, Petra Bischof, Lukas Wehrstein, Rafael Mlinarevic, Johannes Wehrstein, Jan Zelinger, Luca Günther / Johanna Zöllner, Tamara Bischof, Meike Kohlenberger, Celina Kötter, Loreen Dasler, Sophia Hammann Camp-Sprecher Matthias Zelinger in wohlverdienter Pause / Camp-Leiterin Petra Bischof am Lagerfeuer





mz 12.5.2014 Bilder: Matthias Zelinger (7) Petra Bischof (2)

Wings for Life World Run: erfolgreiche Premiere des Charity-Laufs April April: Rückblick auf diverse April-Wettkämpfe

4.5.14 Darmstadt „Laufen für diejenigen, die es selbst nicht können“, lautet das Motto des **Wings for Life World Run**. Darmstadt war eine Location von 34 Orten auf der ganzen Welt. Zeitgleich um 12 Uhr mittags am 4. Mai wurden alle Läufe gestartet, ob in Alanya/Türkei, Auckland/Neuseeland, Verona/Italien, Santiago/Chile oder Haryana/Indien. Das Konzept: ein „Catcher Car“ verfolgt das Starterfeld nach 30 Minuten in festgelegtem Tempo. Wer eingeholt wird, für den ist das Rennen beendet. Am weitesten kam der Äthiopier Lemawork Ketema beim Lauf im Donautal/Österreich mit stolzen 78,58 Kilometern.

Viel wichtiger als die gelaufenen Kilometer war beim Wings for Life World Run jedoch die Teilnahme für den guten Zweck. Alle Start- und Sponsorengelder kamen „Wings for Life“ zugute, einer gemeinnützigen, staatlich anerkannten Stiftung für Rückenmarksforschung. Weltweit waren 35.397 Läufer unterwegs. In Darmstadt starteten 1418 Läufer bei einem jedenfalls ganz außergewöhnlichen Lauf.

Die Läufer, darunter fünfmal TuS Griesheim, waren jedenfalls durchweg begeistert. „Einmal nicht über eine vorher festgelegte Ziellinie zu laufen, sondern von ihr eingeholt zu werden, war eine spannende Erfahrung“, sagte Peter Krichbaum, als er nach 34 Kilometern vom Catcher Car überholt wurde.

„Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals so weit laufen würde“, bekannte Michael Obst nach erstaunlichen 47,83 Kilometern. So weit war er noch nie am Stück gelaufen. „Geplant hatte ich etwas mehr als einen Halbmarathon, maximal bis zur Bushaltestelle Bessunger Forsthaus (km

28,6). Da die Strecke fast bei mir zu Hause vorbei führt, hatte ich meiner Familie gesagt, dass sie ja mal zuschauen könnten. Die Wahrscheinlichkeit, dass ich vorbeikomme, hatte ich mit 2% angegeben (und dies war nicht tiefgestapelt). Der Rennverlauf war dann aber doch etwas anders als geplant. Vom Start weg hat es schon richtig Spaß gemacht und lief sehr locker, obwohl wir eigentlich ständig zu schnell gewesen sind (meist deutlich unter 4:15 min/km, geplant waren 4:30 min). Bis etwa km 20 konnte ich meistens in Gruppen laufen, kurzzeitig auch mit Sabrina und Markus Mockenhaupt. Danach bin ich alleine gelaufen, aber bei meinem geplanten Ende war gar nichts los, ich hätte lange auf das Catcher-Car warten müssen. Mir ging es gut, also bin ich weitergelaufen, erst bis Darmstadt (km 32), dann bis zu meiner Familie (km 38). Da es mir weiterhin gut ging, wollte ich noch bis Kilometer 40 laufen, dann noch den Marathon (knapp unter 3 Stunden). Dort zu warten, hätte aber auch keinen Spaß gemacht, also weiter bis Kilometer 45 und schließlich fast noch bis Seeheim bis zur nächsten Rücktransportstelle, die ich bei Wilfried Raatz unterwegs noch erfragt hatte - denn soweit hatte ich den Plan nicht gesichtet..." Mit seinen 47,83 gelaufenen Kilometern war Michael Obst beim Darmstädter Lauf Achter, weltweit auf Rang 107.

Auch Michael Hannewald hat der Lauf sehr viel Spaß gemacht. „Das Konzept mit dem "Catcher Car" war mal eine ganz neue Erfahrung, und in den Ortschaften war überraschenderweise richtig gute Stimmung.“ Er wurde bei km 31,52 eingefangen. Für Vereinskollege Norbert Astheimer kam die „fahrende Ziellinie“ bei 18,27 km.

27.4.14 Bad Nauheim Regina und Hermann Blatz starteten am 27. April in **Bad Nauheim** beim 11. **Skiwiesenlauf**, der zum Druckerei Esser Taunus-Cup gehört. „Da unser großer Sohn im Taunus wohnt und er mit dem Laufen begonnen hat, fragte er uns, ob wir nicht mal dort laufen wollen. Da wir selten im Taunus gelaufen sind, ist es mal eine willkommene Abwechslung“, erzählt Regina. „So starteten zuerst unsere Töchter beim bergigen 5,2-km-Jedermannlauf. Linda kam als 5. Frau in 27:19 min ins Ziel, Lea als 8. Frau in 28:48 min. Beide sind noch Lauffanfänger und mich freut es, dass endlich die Kids ein wenig das Lauffieber gepackt hat.“

Die-10km-Strecke führte von Nieder-Mörlen als Landschaftslauf durch den Frauenwald und den Waldpark Skiwiese mit freiem Blick über die Wetterau und den Vogelsberg. Durch den Regen in der Nacht wurde es insgesamt zu einer Crossstrecke mit einigen Höhenmetern. Unser Sohn Marlon kam als Erster der Familie als Zehnter der MHK in 44:05 min an. Dann folgte ich in 45:00 min als fünfte Frau und Zweite der W50.

Hermann lief wie immer barfuß, obwohl er die Strecke nicht kannte. Doch er hat die Strecke prima laufen können, nur bei den Bergab-Passagen musste er wegen der Steine Tempo rausnehmen. Leider kam er in einer Kurve auf der nassen Wiese ins Rutschen - kleiner Sturz, doch es ging sofort weiter. In 48:21 min erreichte er als Zweiter der M60 das Ziel."

1.5.14 Darmstadt Während eine 14 Personen starke Gruppe der TuS-Leichtathleten beim Trainingslager in Oberhof weilte, lud Thomas Zöllner zu einem weiteren Lauf seiner **Crazy Runs**-Serie ein. Am verregneten 1. Mai standen im Parkhaus TZ Rhein Main der 2. **Parkhauslauf** sowie der Treppenlauf „**Rock the Stairs**“ auf dem Programm. Auf der 10km-Rundstrecke über die Pardecketagen des TZ Rhein Main kam der einzige TuS-Starter Matthias Fengler mit 53:24 Minuten als Fünfter ins Ziel.

Weitere Kurzmeldungen aus dem prall gefüllten Laufkalender der Monate April und Mai

Beim **Egelsbacher Seniorensportfest** am 4.5. war Nicola di Nisio über 5000 Meter am Start. Als Sieger der M40 holte er zugleich die Kreis- und Regionalmeistertitel ab. Ramona Rasch gewann in der U18 den 100-Meter-Sprint mit 14,44 Sekunden. Im Weitsprung holte sie mit 4,15 Metern den dritten Platz.

Beim **Hamburg Marathon** am 4.5. startete Rainer Jokisch. Nach einigen Vorbereitungsläufen - zuletzt beim 25-km-Osterlauf in Jügesheim mit 1:59:48 Stunden - kam er in Hamburg nach 3:33:31 Stunden ins Ziel. Ebenfalls in Hamburg liefen Thomas Renger (M60, 3:43:07) und Hans-Ralf Leistner (M50, 3:54:34).

Ebenfalls am 4.5. wurde in [Großkrotzenburg](#) der Limeslauf gestartet. Hermann Blatz lief dort auf den zweiten Platz der M60 mit 1:43:49 Std.

In [Espelkamp](#)/Nordrheinwestfalen startete Gerhard Kaster beim 26. **Citylauf** am 3. Mai. Der Rundkurs im Stadtzentrum über 10 km legte er in 44:22 als M55-Zweiter zurück, als letzten lockeren Lauf vor seinem 100-km-Lauf in Husum im Rahmen der Deutschen Meisterschaften.

Cathrin Wälzlein - unsere kürzlich nach München verzogene TuS-Langstrecklerin - nutzte am 1. Mai die Nähe zum Alpenvorland, um beim bekannten [Wallberglauf](#) zu starten. Den anspruchsvollen Berglauf mit 5,5 km und 860 hm bewältigte sie als Achte der weiblichen Hauptklasse in 51:36 Minuten. Beim Osterausflug in ihre alte Heimat startete sie auch beim 10km-Lauf in Jügesheim, wo sie mit 43:49 min auf den dritten Platz lief.

Dominik Burkhardt heißt der Sieger des **Kurparklaufs** in [Bad König](#) am 26. April. Er lief den Zehner, der in sechs Runden durch den Kurpark führt, in 34:28 Minuten sicher vor Sebastian Bleitgen aus Michelstadt nach Hause.

Noch ein **Osterlauf**: in [Paderborn](#) herrschte am 19.4. strahlender Sonnenschein und blauer Himmel. Gerhard Kaster entschied sich für die Halbmarathonstrecke, die er in 1:37:55 Std. zurücklegte (11./M55).

Noch ein Berglauf: Beim [Feldberglauf](#) am 13. April kam Dominik Burkhardt mit 42:06 min als Zweiter ins Ziel. Nur Thomas Seibert (SSC Hanau-Rodenbach) erreichte etwa 30 Sekunden vor ihm das Ziel auf dem Gipfel des Großen Feldbergs. Bei herrlichem Wetter war die Strecke mit 9,7 km und 585 hm in diesem Jahr leicht verkürzt.

kh 8.5.2014

Auf 10.000 Bahnmetern zur Silbermedaille: Marion Peters-Karbstein Beim Hermannslauf: Björn Kuttich schneller als Jonathan Wyatt

3.5.14 [Aichach](#)



Ihre Hauptkonkurrentin in der W50, Christiane Graeber von der LG Coesfeld, war gerade einmal fünf Sekunden schneller. „Aber mehr ging nicht. Es war 6 Grad kalt und auch etwas windig. Zwischendrin kriegte ich Probleme mit dem Knie und verlor wertvolle Sekunden, die ich zum Ende hin, als die Schmerzen wieder weg waren, etwas ausbügeln konnte“, fasst Marion ihr Lauferlebnis auf den 25 Bahnrouden zusammen. Der nächste Streich steht bereits am kommenden Samstag an: in Marburg geht es im Rahmen der Hessischen Meisterschaften erneut auf dieselbe Distanz auf der Bahn. Neben Marion Peters-Karbstein vertreten dort Vera Schoormann, Tamara Krahn und Björn Kuttich den TuS Griesheim.

Meisterschaften weiter aus. Im März beim Crosslauf in Löningen war es Bronze - am 3. Mai im bayrischen Aichach bei den **Deutschen Bahnlaufmeisterschaften** über 10.000 Meter holte sich die 50-jährige TuS-Langstrecklerin die Silbermedaille mit ausgezeichneten 41:22,44 Minuten.



27.4.14 Bielefeld Einen rundum gelungenen Lauf lieferte Björn Kuttich, Abteilungsleiter der TuS-Leichtathleten, bei der 43. Auflage des traditionsreichen Hermannslaufs ab. Der Kultlauf durch den Teutoburger Wald führt vom Hermannsdenkmal über 31 Kilometer auf die Bielefelder Sparrenburg. Auf Sägezahnprofil sind 570 Höhenmeter bergauf und 775 Höhenmeter bergab zu überwinden, diesmal im Dauerregen und glitschigen Waldwegen.

Mit einem fantastischen vierten Platz im Gesamtklassement unter 5813 Läufern stellte Björn seine tolle Form unter Beweis. Nach 1:54:24 Stunden im Ziel angekommen, drehte er sich um und sah kurz darauf etwas ungläubig Jonathan Wyatt einlaufen. Der mehrmalige Berglaufweltmeister aus Neuseeland, inzwischen in der M40 angekommen, gehörte bis vor wenigen Jahren zu den dominierenden Bergläufern der Welt.

Ebenfalls nicht zum ersten Mal bewältigte Gerhard Kaster den Hermannslauf. Der im nahen Rahden beheimatete TuS-Langstreckler war nach 2:39:22 Stunden als 33.er seiner Altersklasse M55 im Ziel.

29.4.14 Darmstadt Um Regional- und Kreismeistertitel, vielfach aber auch ganz einfach um die persönliche Standortbestimmung, ging es bei der **Bahneröffnung** des ASC Darmstadt im Bürgerpark Nord am 29. April. Bei den Jugend- und Schülerläufen holte Annika Koch die einzige Regionalmeisterschaft für den TuS Griesheim. In der W15 lief sie die 2000 Meter in 7:14,8 Minuten. Jan Zelinger lief in der M13 mit 7:34,0 auf den dritten Platz. Einen flotten Lauf zur Kreismeisterschaft in der W11 legte Meike Kohlenberger hin: 6:41,8 über 1500 Meter.

Schnellster Starter der TuS-Leichtathleten auf der 3000-m-Strecke war mit 9:50,2 min wieder einmal Michael Obst als neuer M40-Kreismeister. Zu spannenden TuS-internen Laufduellen kam es im zweiten 3000-m-Zeitlauf. Hier war Heiko Witteborg mit 10:36,6 min schnellster TuS-ler (Kreismeister M35). Hinter Michael Hannewald mit 11:18,7 min folgten Nadine Richter (11:26,7, Kreismeisterin W30) und Kathrin Witteborg (11:30,6) mit neuen Hausrekorden. Das Duell zwischen Miguel Liakidis Alves und Johannes Wehrstein entschied der erst 14-jährige Miguel mit 11:38,1 min denkbar knapp vor dem in der U18 startenden Johannes. In der W50 war Marion Peters-Karbstein mit 11:52,2 min und Hausrekord nicht zu schlagen. Vera Schoormann lief in der W45 mit 12:17,6 ebenfalls zur persönlichen Bestzeit. Mit 12:39,7 sicherte sich Klaus Hofmann in der M65 den Kreismeistertitel.

Der dritte Zeitlauf schließlich wurde von Beginn an von heftigem Starkregen begleitet. Dennoch wurden erstaunlich gute Zeiten gelaufen. Tamara Krahn kam in ihrem ersten 3000er auf gute 12:31,2 Minuten, Sabrina Mansueto auf 12:47,2. Der abschließend geplante 10.000m-Wettbewerb musste aufgrund des andauernden Starkregens abgesagt werden.

27.4.14 Darmstadt-Eberstadt „Erstes Saisonziel mit dem heutigen Gesamtsieg in 1:00:44 Stunden und knapp 2 Minuten Vorsprung erreicht. Hat wieder viel Spaß gemacht!“ freute sich Michael Obst über seinen erneuten Heimsieg beim **Frankensteinlauf**. Der Frankensteinlauf mit anspruchsvollen 16 km und 360 hm, veranstaltet vom DAV Darmstadt-Starkenburger, führt vom Eberstädter Schwimmbad hinauf zur Burgruine Frankenstein und wieder zurück.

„Bei mir lief es dieses Jahr erwartungsgemäß deutlich besser“, berichtet Michael Obst weiter. „Nach dem Start fand ich mich zunächst auf Platz 4 wieder, konnte dann aber auf den ersten 3 Kilometern bis auf Platz 2 vorlaufen, wobei ich allerdings den Gesamtzweiten des letzten Jahres ständig im Nacken hatte. Der Führende lief für mich einen Tick zu schnell, so dass es bei Kilometer 3,5 für mich sehr spannend war, welches der 2 Führungsfahrräder noch wartete. Zum Glück war es das Führungsfahrrad für die 16 km und der bis dahin Führende - mir nicht bekannte Läufer Tobias Zöller - war auf die 7-km-Runde abgebogen. Auf der weiteren Steigung bis zur Burg konnte ich relativ schnell kontinuierlich meinen Vorsprung ausbauen und beim Wendepunkt waren es bereits ca. 300 m, so dass ich dann sicher den Gesamtsieg nach Hause laufen konnte.“

In der M50 lief Peter Krichbaum mit 1:11:47 Stunden auf den dritten Platz. Den zweiten Platz in der M55 erreichte Rainer Jokisch mit 1:18:01. Auf der 7-km-Kurzstrecke war Andreas Röth 35:25 min unterwegs und erreichte Podiumsplatz Drei. Über seinen Sieg in der U18 freute sich Jan Ripper nach 39:28 Minuten.

Im Schülerlauf über 1500 Meter lieferten sich Meike Kohlenberger (U12) vom TuS Griesheim und Tom Debes (U10) vom ASC Darmstadt ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen, das Tom in 5:37,5 min mit nur einer Hundertstelsekunde Vorsprung vor Meike gewann.

Und der Apfel fällt nicht weit vom Stamm: vor dem Siegeslauf von Michael Obst war im Schülerlauf über 600 Meter bereits sein Sohn Merlin erfolgreich. Mit 3:04 Minuten ließ der 7-jährige seine beiden gleichaltrigen Konkurrenten deutlich hinter sich. Wenn das kein Grund für eine historische Familienfeier war...



Frankensteinlauf: Michael Obst / Jan Ripper / Peter Krichbaum

kh 6.5.2014 Bilder: [Reinhold Daab](#) (3) Peters-Karbstein (2)

„Keep on Running“ - das Trailwochenende im Spessart Läuferherz was brauchst Du mehr!

11.4.14 Alzenau/Mömbris „Endlich wieder mehr Trail-Läufe machen“, sagte sich Klaus Hofmann von den TuS-Leichtathleten. Der beste Einstieg hierzu bot sich am Wochenende vom 11. bis 13. April im nahen Spessart an: beim VIKING **KEEP ON RUNNING**, veranstaltet von der Münchner PLAN B event company, warteten drei spannende Tage mit anspruchsvollen Strecken auf die Trail-Liebhaber.

Überraschend meldete mit Nadine Richter eine weitere TuS-Athletin kurzfristig nach. Hatte sie doch das Wochenende davor noch ein wenig in den Knochen, wo sie im Rahmen der Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Freiburg zur persönlichen Bestzeit lief. Mit 1:29:39 Stunden absolvierte sie einen Lauf nach Maß und Plan - trotz eines extremen Staus auf den ersten Laufkilometern. Unverständlicherweise wurde nämlich das gesamte Läuferfeld inklusive Marathon, offener Halbmarathon und Deutsches Meisterschaftsfeld gemeinsam gestartet.

Aber nun, nur eine Woche später, reizte auch sie die Abwechslung eines Trail-Laufs. Los ging's am Freitagabend ab 19 Uhr beim **City NightSprint** mit einer etwa 2,5 Kilometer langen „Aufwärmrunde“ durch das malerische Stadtzentrum von Alzenau. Ein wenig fühlte sich Klaus an den Pfungstädter Brauereicross erinnert. Der City-Parcour - gestartet wurde einzeln im 10-Sekunden-Takt - quer durch die Fußgängerzone nahm jede Ecke und Kurve mit, durchquerte eine Tiefgarage, umrundete treppauf treppab und im steilen Gelände die Burg. Hindernisse wie Baumstämme, Strohhallen, eine Bachüberquerung und enge Gassen erforderten höchste Konzentration und Geschicklichkeit.



Ins richtige Gelände führte die 27,7 km lange Samstagsetappe - der **Hahnenkamm-Trail** mit 1100 Höhenmetern von Alzenau nach Mömbris. Bei strahlendem Sonnenschein starteten in Alzenau 378 Läufer in den zweiten Renntag. Entlang des Hahnenkamms führte die genial angelegte Strecke durch Wälder, über Bäche, steile Böschungen hinab und unter blühenden Bäumen auf Wiesen entlang.

Traumwetter auch am Sonntag beim **Kahlgrund-Trail**, der auf anderer Strecke von Mömbris zurück nach Alzenau führte. Diesmal waren 24,7 km mit 758 Höhenmetern auf ebenso schönen wie fordernden Trails zurückzulegen. Steile Anstiege auf den Weinberg bei Michelbach, anspruchsvolle Downhillpassagen, sogar ein kunstvoll angelegter Mountainbiketrial wurde eingebaut, laubbedeckte Pfädchen entlang eines idyllischen Flüsschens, eine Finnbahn wurde ebenso integriert wie sandige Abschnitte auf Reitwegen. Kurz: abwechslungsreich vom ersten bis zum letzten Kilometer.

Ergebnisse? Auch nicht unwichtig, aber doch eher nebensächlich. Nadine Richter, 31, mischte in der Frauenspitze mit und erreichte in der Gesamtwertung der drei Etappen den neunten Rang bzw. Rang Sieben in der Wertung „bis 39 Jahre“. Klaus Hofmann, mit 64 Jahren Zweitältester im Starterfeld, wurde wie alle M60er in die Altersklasse „M50 und älter“ eingereiht und kam dort auf den zwölften Platz. Der inoffizielle M60-Sieg war Nebensache - ein schönes Laufwochenende war Lohn genug.

kh 16.4.2014

43. Merck-Straßenlauf: Schnelle Zeiten bei Superwetter

13.4.14 Griesheim Die Halbmarathonsieger beim **43. Griesheimer Merck-Straßenlauf** heißen Marco Schwab (PSV Grün-Weiß Kassel, 1:10:41) und Julia Fischer (LG Lahn-Aar-Esterau, 1:23:56). Neue Griesheimer Stadtmeister im Halbmarathon sind Björn Kuttich und Anja Schepp. Auf der 10-km-Strecke dominierten Gutu Abdeteoddee (LG Eintracht Frankfurt) und Daniela Sämmler (Software AG Team DSW Darmstadt).

Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf

Gabriele Winter, Griesheims Bürgermeisterin, gab um 9.30 Uhr den Startschuss - und gleich wurde vorne ordentlich Tempo gemacht. Gegen Marco Schwab hatte Vorjahressieger Björn Kuttich von den TuS-Leichtathleten bei seinem Heimspiel keine Chance. Zumal es ihm an diesem Tag „schon nach fünf Kilometern sehr schwer fiel“ und sein **Halbmarathon**-Bestzeitziel „unter 1:14“ nicht realisieren konnte. Am Ende erreichte er mit 1:14:16 Stunden das Ziel als Dritter.

Neben ihren Helferdiensten ließen sich einige TuS-Leichtathleten den eigenen Start nicht entgehen: Karsten Schmidt-Schoormann (1:33:55, 10./M45), Kai Schütz (1:38:11, 12./M30), Dieter Kleinfeldt (1:42:31, 5./M55). Als Tempomacher führten Jan Schäfer, Jörg Barion, Hans-Ralf-Leistner ihre Gruppen zu Endzeiten von 1:29:59, 1:44:59 und 1:59:59 Stunden.



Die Top 3 bei den **Griesheimer Stadtmeisterschaften** heißen bei den Männern Björn Kuttich, Ralph Fischer (1:25:21, in den vergangenen bereits mehrfach Stadtmeister) und Arnim Peters (1:36:58). Bei den Frauen kam allein Anja Schepp in die Stadtmeisterschaftswertung mit 1:47:01 Std.

Ein einsames **10-km**-Rennen absolvierte der für die LG Eintracht Frankfurt startende 19 Jahre junge Äthiopier Gutu Abdeteoddee. Die Einsamkeit verbunden mit muskulären Problemen waren wohl schuld daran, dass er mit 30:47 Minuten seine Griesheimer Silvesterlaufzeit um 7 Sekunden verfehlte. Auf der Wendepunktstrecke des Straßenlaufs war jedoch noch niemand schneller. Nicht allzuweit entfernt war auch der Allzeit-Streckenrekord über 10 Kilometer, der am 3. Oktober 1997 auf der Strecke mit Start und Ziel an der Gerhart-Hauptmann-Schule von Heiko Schinkitz gelaufen wurde. Der Diplomsportlehrer aus Sachsen lief damals im Alter von 41 Jahren 30:11 Minuten.



Das Frauenrennen über 10 km entschied mit Daniela Sämmler (DSW Darmstadt) nach 37:19 min eine Athletin für sich, die bis 2009 beim TuS Griesheim trainierte. Weitere Ergebnisse der TuS-Leichtathleten lieferten „Küchenchef“ Halil Ölmez mit 39:41 (5./M45), Jörg Hammann (42:33, 12./M45), Matthias Fengler (44:24, 15./M45), U20-Siegerin Katharina Zöllner (48:54) und Neuzugang Sabrina Mansueto

mit 55:28 in ihrem ersten 10-km-Wettkampf.



Das optimale Laufwetter zog reichlich Nachmelder an. Mit 636 Zieleinläufen verzeichnete man unter dem Strich dennoch erneut einen Teilnehmerrückgang. Die schnurgerade Wendepunktstrecke, die vor drei Jahren anlässlich der Deutschen Halbmarathonmeisterschaften nicht zuletzt auf Wunsch des DLV konzipiert wurde, scheint an Anziehungskraft zu verlieren. Zudem verschieben sich die Starterzahlen deutlich auf den

kürzeren 10-km-Lauf. „Wir werden uns sicher ein paar Gedanken machen um den zukünftigen Streckenverlauf“, resümierte Organisationsleiter Thomas Zöller. Ein besonderer Dank gilt einmal mehr der Stadt Griesheim und den Männern des Bauhofs, ohne deren tatkräftige Unterstützung und Engagement für den Sport die Veranstaltung, egal auf welcher Strecke, nicht durchführbar wäre.

Schülerläufe: Meike Kohlenberger vor allen Jungs

Selten genug kommt es vor, dass ein Mädchen vor allen Jungs ins Ziel kommt. Der 11-jährigen Meike Kohlenberger vom TuS Griesheim gelang das Kunststück beim **Schülerlauf** über einen Kilometer. Nach 3:44 Minuten hatte sie im Ziel zwei Sekunden Vorsprung vor dem gleichaltrigen Colin Hiller vom AueRunningTeam. Erfreulich war die hohe Beteiligung der TuS-Fußballjugend. Nach ihrem Lauf betreuten die Fußballer gemeinsam mit der Laufjugend der TuS-Leichtathleten dann die Wasserstelle für den Hauptlauf. In die Fußstapfen seines schnellen Vaters Michael Obst trat erstmals Sohn Merlin. Nach 5:19 Minuten lief der 7-Jährige ins Ziel.

Im mit 14 Startern überschaubaren Feld des **Jugendlaufs** über 2 Kilometer setzte sich Joshua Becker von der LG Eintracht Frankfurt mit 6:42 Minuten im Endspurt um eine Sekunde gegen Leon Günther vom veranstaltenden TuS Griesheim durch. Bei den Mädels siegte Finja Schierl (ASC Darmstadt) mit 7:40 min. Der TuS Griesheim stellte weitere Podestplätze durch Miguel Liakidis Alves (7:39, 2./U16), Luca Günther (8:53, 3./U14) und Sophia Hammann (8:56, 3./U14).



Meike Kohlenberger/U12 (TuS Griesheim) / Marco Schwab (PSV Grün-Weiß Kassel) / Gudu Abdeteoddee (LG Eintracht Frankfurt)

Am Sonntag 13. April: 43. Merck-Straßenlauf mit vollem Programm Wiederholt Björn Kuttich seinen Vorjahreserfolg im Halbmarathon?



„Eindrucksvoller Heimsieg von Björn Kuttich“ - so berichtete der Griesheimer Anzeiger vor einem Jahr. An diesem Wochenende, genauer am Sonntag 13.4. ab 9 Uhr, ist es wieder soweit. Der **Griesheimer Merck-Straßenlauf** geht in seine 43. Auflage. Erneut lädt die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim ein zu einem abwechslungsreichen Laufsonntag, bei dem jeder auf seine Kosten kommt - ob Jung oder Alt, ob ambitionierter Sportler oder Freizeitläufer.

Bestimmt möchte der Griesheimer Björn Kuttich seinen Halbmarathonsieg aus dem Vorjahr wiederholen, am liebsten mit erneutem Hausrekord. Damals noch im grünen Trikot des Offenbacher LC gestartet, ist der 27-Jährige nun ins rote TuS-Trikot gewechselt, fest im TuS Griesheim integriert und seit März dieses Jahres amtierender Abteilungsleiter der TuS-Leichtathletik.

Aber auch im 10-km-Lauf wird es spannend. Mit Gutu Abdeta Oddee hat sich der Sieger des Griesheimer Silvesterlaufs bereits angemeldet. Man darf gespannt sein, ob der für LG Eintracht Frankfurt startende Äthiopier seine pfeilschnelle Silvesterlaufzeit von 30:40 Minuten noch einmal steigern wird.

Ab 8.55 Uhr am 13. April wird für Jeden die passende Laufstrecke angeboten. Der erste Startschuss um 8.55 Uhr gilt für den Schülerlauf über 1 Kilometer. Um 9.05 Uhr laufen die älteren Schüler und Schülerinnen über 2 km. Während die Schüler auf der Strecke sind, wird um 9.06 Uhr der Bambini Lauf über 300 Meter für die Jüngsten bis 6 Jahre gestartet. Im Ziel erwartet sie Medaille und Soforturkunde.

Für die Hauptläufe um 9.25 Uhr über 10 km bzw. um 9.30 Uhr über die Halbmarathondistanz wird Bürgermeisterin Gabriele Winter den Startschuss geben. Um den Titel des Griesheimer Stadtmeisters im Halbmarathon geht es erneut für alle in Griesheim wohnenden Sportlerinnen und Sportler. Wer sich auf die Halbmarathonzeiten 1:29:59, 1:44:59 oder 1:59:59 Stunden führen lassen möchte, schließt sich den erfahrenen Zug- und Druckläufern an. 10 km und Halbmarathon sind eingebunden in den Pfungstädter Laufcup, den SportHübner-Laufcup, den neuen Hopfs Müsli Halbmarathon Cup und die AOK Hessen-Laufserie. Die wichtigsten Infos zum Ablauf sind im Kasten unten zusammengefasst.

„Dank der tatkräftigen Unterstützung und dem Engagement der Stadt Griesheim für den Sport kann zum vierten Mal in Folge mitten in der City gelaufen werden“, freut sich die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim mit Thomas Zöller als Organisationsleiter. Zwischen Oberndorfer Straße und Flughafenstraße wird die Wilhelm-Leuschner-Straße für die Dauer der Veranstaltung für den Autoverkehr gesperrt.

Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung ist auch am 13. April die Griesheimer Wagenhalle. In der Wagenhalle befinden sich Meldebüro und Catering, auch die Siegerehrungen werden dort durchgeführt. Start und Ziel befinden sich auf Höhe des Griesheimer Rathauses.

Meldungen für den Griesheimer Merck-Straßenlauf sind im Internet unter www.griesheimer-strassenlauf.de bis Donnerstag (10.4.) möglich. Nachmeldungen werden am Samstag (15.4.) zwischen 16 und 18 Uhr und am Sonntagmorgen im Meldebüro in der Wagenhalle entgegengenommen.

Für die erforderlichen Straßensperrungen zwischen 7 und 13 Uhr bittet der Veranstalter die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis.

Programm und Zeitplan:

43. Griesheimer Merck-Straßenlauf am 13.4.2014

Startunterlagen und NACHMELDUNGEN:

Griesheimer Wagenhalle, Wilhelm-Leuschner-Str. 59,

am Samstag 12.4. von 16 bis 18 Uhr und Sonntag 13.4. ab 7.30 Uhr

Start: Wilhelm-Leuschner-Straße, am Rathaus

8.55 Uhr Schülerlauf 1 km

9.05 Uhr Schülerlauf 2 km

9.06 Uhr Bambinilauf 300 m

9.25 Uhr 10 km

9.30 Uhr Halbmarathon

Ziel: Schillerstraße, am Rathaus

Siegerehrungen: ab 10 Uhr in der Wagenhalle

Wertungen 10 km und Halbmarathon:

Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

8. Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon

Pfungstädter Laufcup

SportHübner-Laufcup

Hopfs Müsli Halbmarathon Cup

AOK Hessen-Laufserie

kh 9.4.2014 Bild: [Thomas Zöller](#)

TuS-Leichtathleten dominieren den PfunRun Drei TuS-Altersklassensiege beim 25er in Eschollbrücken

30.3.14 Eschollbrücken Regina Blatz, Rainer Jokisch und Klaus Hofmann heißen die drei Altersklassensieger bei der 23. Austragung des Ultra-Marathons und **25-km-Laufs** am 30.3.14 in Pfungstadt-**Eschollbrücken**.

Bei bestem Frühlingswetter bis zu 20 Grad kam W50-Siegerin Regina Blatz mit 1:59 Stunden als zweite Frau des 25-km-Laufs ins Ziel. Klaus Hofmann siegte in der M65 mit 2:03 Stunden. M55-Sieger Rainer Jokisch folgte etwa 30 Sekunden später. Hans-Ralf Leistner vervollständigte das männliche TuS-Trio nach 2:28 Stunden in der M50. (Ergebnislisten aus Eschollbrücken liegen wegen Auswertungsproblemen noch nicht vor.)

23.3.14 Pfungstadt Die Leichtathleten und Triathleten vom TuS Griesheim dominierten den **PfunRun** - den **Pfungstädter Brauerei-Cross**. PfunRun macht Spaß und fordert die Koordination. Bereits zum sechsten Mal hat Thomas Zöller mit seinem Team im Pfungstädter Brauereigelände einen abwechslungsreichen anspruchsvollen etwa 1200 Meter langen

Zickzackkurs zwischen Bierkästen, Bierfässern, Hindernissprüngen und anderen kreativen „Schikanen“ aufgebaut. Belohnt wurde die Veranstaltung mit dem neuen Teilnehmerrekord von stolzen 423 Zieleinläufen.



Die drei schnellsten Frauen beim 25-km-Lauf in Eschollbrücken: rechts Regina Blatz (Gesamtzweite und W50-Siegerin)

Bereits beim ersten Lauf des Tages, dem **Sprint** über eine PfunRunde, setzten sich mit Sebastian Hanson und Annika Koch zwei Griesheimer durch. Beim **Mittelstreckenlauf** über drei PfunRunden siegte erneut Sebastian Hanson. Mit Olaf Koch und Leon Günther begleiteten ihn zwei weitere TuS-ler aufs Podium. Und die TuS-Damen holten sich mit Tamara Krahn und Vera Schoormann einen Doppelsieg.

Auf der **Langstrecke** über sechs PfunRunden war es Björn Kuttich, der ebenfalls im Trikot des TuS Griesheim das Rennen kontrollierte und dominierte, während Clubkollege Dominik Burkhardt auf den dritten Platz lief. Bei den Frauen setzte sich Marion Peters-Karbstein souverän durch.

Beim abschließenden Highlight, den **Team-Sprints**, laufen die drei Mitglieder wie bei einem Staffelwettbewerb jeweils eine PfunRunde. Die TuS-Teams gewannen den Team-Sprint der Männer (Kuttich/Schäfer/Hanson), der Frauen (Loreen und Michelle Dasler/Tamara Bischof) und die Veranstalterwertung (Torben, Annika und Olaf Koch).

Über die tollen Gesamtsiege nicht vergessen sollte man die zahlreichen Altersklassensiege: Noah Hertweck (U10), Jan Ripper (U18 Sprint), auf der Mittelstrecke Katharina Zöller (U20), Vera Schoormann (W45), Regina Blatz (W50), Jan Zelinger (U14), Leon Günther (U18), Olaf Koch (U20), Sascha Sieverding (M40), Klaus Hofmann (M65) sowie auf der Langstrecke Dominik Burkhardt (M35).





Beim PfunRun in der Pfungstädter Brauerei

29.3.14 Hemsbach Vorjahressieger Dominik Burkhardt startete erneut beim **Hemsbacher Altstadtlauf** am 29. März. Den 10-km-Rundkurs mit vielen Kurven und Winkeln beendete der 37-Jährige diesmal auf dem dritten Rang mit 33:35 Minuten. Der ebenfalls für den TuS Griesheim startende Heppenheimer Klaus Roth holte sich in der M50 den zweiten Platz 38:59 Minuten.

29.3.14 Münster Auch in Münster bei Dieburg wurden am Samstagnachmittag des 29. März im Rahmen des **Gersprenzlaufs** die 10-Kilometer-Distanz angeboten. Der einzige TuS-Teilnehmer Jan Ripper sicherte sich mit 48:15 Minuten in der U18 den zweiten Platz.

23.3.14 Niederrodenbach Der 21. **Schnelle Zehner** in Niederrodenbach hat seinen Namen zu Recht. Fast durchgehend asphaltiert und durch den Wald führend, also einigermaßen windgeschützt und zudem exakt vermessen, lockt die Strecke regelmäßig ein gut besetztes Starterfeld an.

Für TuS-Langstrecklerin Nadine Richter war es ein guter Start in die neue Wettkampfsaison. Mit gelungener Laufeinteilung kam sie als achte Frau ins Ziel und lief mit guten 40:40 Minuten auf den zweiten Platz der W30. Am kommenden Wochenende startet sie in Freiburg auf der Halbmarathondistanz.

Ebenfalls in Niederrodenbach startete Michael Obst mit dem Vorsatz, nach weniger als 35 Minuten wieder im Ziel zu sein. Und es waren exakt 34:40 Minuten. „Nach über 1 Jahr wieder einmal unter 35 min. Es geht langsam wieder aufwärts...“ freute sich der Gesamtelfte über die Zeit und den zweiten Platz in der M40.

22.3.14 Dreieich Duathlon in Dreieich. Bei der vierten Veranstaltung hörte der Regen pünktlich vor dem Start auf. Zu bewältigen waren 4,4 km Laufen, danach 18,4 km auf dem Crossrad oder Mountainbike, und am Ende noch einmal 4,4 km Laufen. Andreas Röth erreichte in seiner Altersklasse M50 erneut einen Podiumsplatz - Rang 3 in 1:17:02 Stunden.

23.3.14 Rom Zum 50. Geburtstag den ersten Marathon laufen, und eine Woche später Verlobung feiern - was kann es Schöneres geben? Sagte sich TuS-Langstreckler Ulli Löhr. Zum 50. beschenkte sich Ulli Löhr selbst mit dem **Rom Marathon**. Das Wetter allerdings hätte wahrlich besser sein können an seinem Ehrentag. „4 Stunden lang Regen, Wind und Kopfsteinpflaster. Und vor dem Start standen wir eine gute Stunde in der Box - und es hat wirklich nur einmal geregnet. Danach kam ja Gott sei Dank der Wind dazu“, berichtet Ulli von seinem 4:45 Stunden dauernden Lauferlebnis durch Rom. Congratulazioni e complimenti!

kh 31.3.2014 Bilder: [Thomas Zöller](#) (6) Klaus Hofmann (1)

Björn Kuttich wiederholt Erfolg am Winterstein Rückblick auf den TuS-Laufmonat März

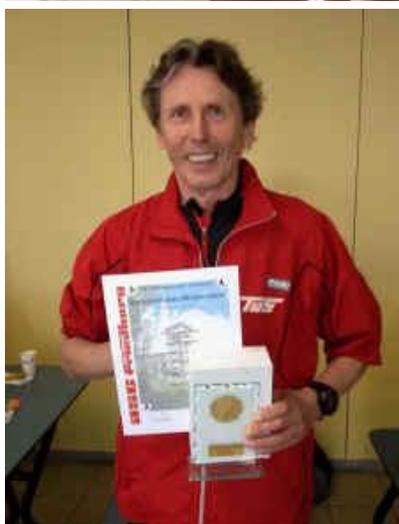
16.3.14 Friedberg Letztes Jahr im Schneetreiben auf verkürzter Strecke, in diesem Jahr im Frühling bei optimalen Laufbedingungen um 11 Grad. Beide Male heißt Björn Kuttich der Sieger des 30 Kilometer langen und bereits 38 Jahre alten **Friedberger Wintersteinlaufs**. Die selten angebotene 30-km-Distanz erfreut sich großer Resonanz, am 16. März wurden 478 Zieleinläufe registriert.

Etwa 10 Kilometer lang teilte sich das Führungstrio mit dem TuS-Griesheimer Björn Kuttich und den beiden Lokalmatadoren Marco Diehl (DVAG-Marathon-Team) und Benedikt Heil (LG Ovag Friedberg-Fauerbach) die Führungsarbeit. Im Anstieg bis km 15 setzte sich Björn etwas ab. Im anschließenden welligen Gelände baute er den Vorsprung aus, so dass das Rennen praktisch entschieden war. Im Ziel hatte er nach starken 1:48:14 Stunde komfortable 2 Minuten Vorsprung vor Diehl und Heil.

Wieder einmal auf längerer Strecke unterwegs und erstaunt, wie gut es lief, war TuS-Langstrecklerin Regina Blatz. Nach 2:26:12 Stunden lief sie als siebte Frau und W50-Zweite ins Ziel. Nur 8 Sekunden dahinter als Zwölfter der M55 folgte mit starker Leistung Rainer Jokisch. Er war erst tags zuvor vom „Höhentrainingslager Skiurlaub“ zurückgekehrt.

Andreas Röth lief in der M50 mit 2:37:32 auf Platz 35. Klaus Hofmann gewann mit 2:38:47 die M65. „Knapp 25 Kilometer lang lief es wirklich gut für mich. Bis dann die Beine nur noch wehtaten und ich viele Minuten einbüßte, obwohl diese letzten Kilometer tendenziell bergab führen. Dass es dennoch zum AK-Sieg gereicht hat, war eine echte Überraschung.“

Im Friedberger 5-km-Jedermannlauf startete nach längerer Laufpause Kirsten Kuttich. Auf der Wendepunktstrecke erreichte sie das Ziel nach 30:27 min.



Siegerehrung beim Wintersteinlauf in Friedberg:
Björn Kuttich, Regina Blatz, Klaus Hofmann / Bilder: Jokisch

Neben dem tollen Silbererfolg der TuS-Damen bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften Anfang des Monats (wir berichteten) waren die TuS-Leichtathleten im **März** insgesamt sehr wettkampftaktiv. Hier ein kurzer Rückblick:

15.3.14 Landstuhl/Nanstein Auch in der Sickingenstadt Landstuhl war es nicht anders. 2013 machten Schnee und ein gefrorener Untergrund den **Nanstein-Berglauf** sogar unmöglich. Am Samstag (15. März 2014) war es mit 8 Grad und trockener Piste zum Laufen ideal. Klaus Roth machte sich die Gegebenheiten zunutze und legte die 7,1 km mit 350 Höhenmetern in 31:29 Minuten als Fünfter der M50 zurück. Dicht zusammen kamen Rudolf Walter (41:56, 7./M65) und seine Frau Andrea Schweiger (42:07, 3./W60) im Ziel mitten in der Burgruine Nanstein an.

9.3.14 Kandel Topfeben, asphaltiert und größtenteils im Wald gelegen ist die Laufstrecke des **Bienwald-Marathons**. TuS-Langstreckler Thomas Renger holte sich mit 3:42:28 Stunden einen guten vierten Platz in der M60.

9.3.14 Frankfurt 4725 Läuferinnen und Läufer waren beim **Frankfurter Halbmarathon** unterwegs, das Wetter glänzte mit Sonne satt und wenig Wind. Geglänzt mit durchweg guten Zeiten haben auch die TuS-Langstreckler. Allen voran Jannik Oeler, der nach 1:14:59 Stunden als Zwölfter der Hauptklasse ins Ziel in der Commerzbank-Arena, früher Frankfurter Waldstadion genannt, einlief.

Klaus Roth erreichte mit 1:26:55 Std. den elften Platz in der M50. Nicola di Nisio folgte in der M40 mit 1:28:58. Weitere Ergebnisse: Kevin Schad/M30 1:32:18, Michael Hannewald/MHK 1:34:29, Hans Ralf Leistner/M50 1:45:42 und Ulrich Löhr/M50 2:16:13 Stunden.

Gewonnen haben übrigens die beiden Äthiopier, die bei uns in Griesheim den Silvesterlauf dominierten! Gutu Abdeta Oddee (1:06:03) und Abebe Asrat Biruk (1:07:13) haben nun auch den Weg nach Frankfurt gefunden...

9.3.14 Rodgau Beim **Rodgau-Duathlon** am 9. März 2014 wurden zunächst 3,4 km gelaufen, dann 23 km auf dem Crossrad oder Mountainbike geradelt und schließlich noch einmal 3 km gelaufen. Andreas Röth, unser aktivster TuS-Duathlet, erreichte als Sechster der M50 nach 1:11:28 Stunden das Ziel.

8.3.14 Bad Soden Beim **Walter-Eifert-Crosslauf** in Bad Soden verzeichneten die Veranstalter mit 237 Zieleinläufen einen neuen Teilnehmerrekord. „Ein echter Cross“, lobte Björn Kuttich die abwechslungsreiche und anspruchsvolle Streckenführung. Auf der Langstrecke hatte er auf vier Runden 8,4 Kilometer zurückzulegen und holte sich hinter Jan Schröder von der LG Eintracht Frankfurt einen tollen zweiten Platz mit 29:46 Minuten.

1.3.14 Groß-Gerau Mit einem Großaufgebot reisten die TuS-Leichtathleten am 1. März zum 30. **Frühlingslauf** nach Groß-Gerau. Die flache vermessene 10-km-Waldstrecke ist als erste Standortbestimmung ebenso beliebt wie geeignet.



Sehr zufrieden mit seinem zweiten Platz (und M40-Sieg) war Michael Obst nach 35:14 Minuten. Ein starker Lauf mit persönlicher Bestzeit gelang Sebastian Hanson. Mit 35:37 Minuten lief er als Fünfter (und M20-Zweiter) ins Ziel. Weitere Hausrekorde liefen die Gesamtdritte Marion Peters-Karbstein als W50-Siegerin mit 41:12 und Tamara Krahe. Sie verbesserte sich in Begleitung von Jan Schäfer um stolze zwei Minuten und gewann die W20 mit 44:00,3 Minuten - die fehlenden vier Zehntel zur 43er-Zeit werden sicher demnächst abgebaut. Im selben Grüppchen waren in der zweiten Rennhälfte auch Halil Ölmez (44:03), Jan Schäfer (44:05) und Klaus Hofmann unterwegs, der mit 43:58 den zweiten Platz in der M65 erlief.

Regina Blatz war mit 42:12 gewohnt stark unterwegs und lief auf W50-Platz 2. Weitere Ergebnisse: Niels Vossel 38:10 (4./M35), Heiko Witteborg 39:07 (6./M35), Gerd Geisenhof 41:09 (14./M50), Michael Hannewald 41:37 (9./M20), Aslan Öztürk 43:36 (13./M30), Rudolf Ziegler 46:14 (3./M60), Nurdan Ölmez 54:12 (14./W40).







kh 23.3.2014 Bilder: Kathrin Witteborg (19)

Halbmarathon in New Orleans - speziell oder ganz speziell?! Ute Diefenbach läuft durch die „Wiege des Jazz“

2.2.14 New Orleans/Griesheim Eine Urlaubsreise nach Amerika hat TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach wieder einmal mit dem Start bei einem interessanten Laufereignis verbunden. Hier ihr Bericht vom Halbmarathon in New Orleans.

Halbmarathon in New Orleans, speziell oder ganz speziell?! Aus dem plus 28 Grad Celsius warmen Miami Beach ging's am 29. Januar 2014 nach New Orleans. Doch der erste Schock wartete schon am Flughafen auf uns. Nämlich ein Kälteschock. Hier waren es gerade mal minus 2 Grad, gepaart mit eiskaltem Wind. Alles was sich an warmen Sachen im Handgepäck fand, wurde angezogen. Über die Jeans noch die lange Trainingshose, zwei Pullover und die Jacke. So war es dann erst mal erträglich.

Schön war allerdings, dass auf dem Flughafen nicht so viel los war. Die Passkontrolle ging ruckzuck und schon standen wir am Ausgang. Ungewöhnlich war allerdings, dass außerhalb des Flughafens auch nichts los war, keine Busse und kaum Autos unterwegs.

Wir gingen zu einem Taxistand an dem bereits ein amerikanisches Ehepaar wartete, mit dem wir gleich ins Gespräch kamen. Sie erzählten uns, dass am Morgen in Radio und Fernsehen die Ansage kam, „man sollte wenn möglich nicht aus dem Haus gehen und auf Autofahrten verzichten!“ Also fuhren auch keine Busse und Straßenbahnen, und viele Flüge wurden abgesagt. So erklärte sich auch die Leere in und um den Flughafen.

Nicht nur auf dem Flughafen war nichts los. New Orleans war wie ausgestorben. 80% der Geschäfte und ein Großteil der Lokale waren zu, der Rest schloss spätestens um 16 Uhr. Es gab nicht mal mehr einen Kaffee. Es war aber auch verdammt kalt, die gefühlte Temperatur war weit unter -2 Grad. Der Wind wehte eisig durch die Straßen, und man konnte wirklich froh sein, wenn man eine warme Unterkunft hatte.

Jetzt war für mich schon absehbar, dieser Halbmarathon wird ganz speziell. Doch der Wetterbericht machte Hoffnung. Bis zum Lauftag, d.h. vom heutigen Mittwoch bis Sonntag, sollten die Temperaturen auf über 20 Grad ansteigen. So war es dann auch. In der Nacht vor dem Lauf fing es zudem noch kräftig an zu regnen, so dass die Bedingungen für einen harten Lauf schon geschaffen waren. Dass das noch das geringste Übel war, zeigte sich aber erst während des Laufs. Nun gut!

Laufsonntag, 6.40 Uhr morgens, 19 °C, 95% Luftfeuchtigkeit. Die ca. 10.000 Läufer und Läuferinnen machten sich in der Poydras Street für den Start um 7 Uhr bereit. Wir gingen in unsere Startkorridore, die 1000er-Nummern gingen in Korridor 1, die 2000er-Nummern in Korridor 2 usw. Insgesamt gab es 18 Startkorridore. Unser Startkorridor bzw. die Höhe der Startnummer richteten sich nach der von mir bei der Anmeldung angegebenen voraussichtlichen Laufzeit.

Mit der Startnummer 2416 stand ich also im Korridor 2. Wie immer vor jedem Start in Amerika: laute Musik, die endlos langen Danksagungen an alle Sponsoren und deren Dank an die Sportler. Dann endlich die live gesungene amerikanische Nationalhymne. Das alleine ist schon ein besonderes Erlebnis. Absolute Stille, die Menschen stehen wie erstarrt mit der Faust an der Brust und bewegen nur noch ihre Münder. Ein ganz toller, ergreifender Gänsehaut-Moment, der mir immer viel zu kurz erscheint.

Pünktlich um 7 Uhr ertönte der Startschuss, und der erste Korridor setzte sich in Bewegung. Zwei Minuten später war Korridor 2 an der Reihe, mit mir. Ohne Gedrängel und Geschubse, völlig reibungslos setzte sich der Lauftrass in Bewegung.

Nach ca. 400 Metern kam die erste von insgesamt 4 Kurven :-). Aber auch hier verlief alles entspannt und ohne Stau. Jetzt sollte die langwierige Strecke beginnen! Auf der St. Charles Avenue 6 Kilometer schnurgeradeaus. Knapp am schönen „Garden District“ von New Orleans vorbei. Aber knapp vorbei ist bekanntlich auch vorbei. Immer auf der mit tiefen Asphaltlöchern gespickten langweiligen Avenue. Geteilt wurde die Straße durch Straßenbahnschienen, die

gerade repariert wurden, d.h. der ganze Bauschutt mit der ausgehobenen Erde samt Baumaschinen stand teilweise auf unserer Laufstrecke. Also immer schön aufpassen, möglichst in kein Loch treten, denn sonst würde der Lauf zu Ende sein, bevor er richtig begonnen hatte. Hier konnten auch nicht die gut sortierten Getränkestände und die voller Eifer spielenden Musikbands ein gutes Gefühl aufkommen lassen.



Der Weg war sehr mühselig, und die hohe Luftfeuchtigkeit gab mir den Rest. Schon bei Meile 4, das sind 6,4 Kilometer, war mir klar, hier ist nur noch Ankommen das Ziel. Dabei sein und durchhalten. Nur nicht gehen müssen! Dabei fielen mir schon jetzt die vielen Sportler am Straßenrand auf, die aufgegeben hatten oder sich die krampfenden Beine dehnten.

Nach 6 Kilometer die zweite Kurve, d.h. wir wendeten um 180 Grad und liefen den ganzen sch.....weg wieder zurück.

In meinem Kopf hämmerte es nur noch: „Du hast Spaß, Spaß, Spaß....“

Nach 12,5 Kilometer liefen wir um die 3. Kurve. Oh!!! Was war da los? Da musste was passiert sein! Hoffentlich hatte sich kein Sportler verletzt oder Schlimmeres. Es bildete sich ein großer Rückstau.

Auffällig war jedoch, dass die Straßenränder hier schaumbedeckt waren: „Merkwürdig, es ist ja richtig glatt hier!“ Tja, die New Orleanser sind ein sauberes Völkchen, hier werden morgens die Straßen mit einer Art Schmierseife gereinigt. Die Straße war sozusagen glatt wie Schmierseife, und man musste richtig aufpassen, dass man nicht ausrutschte und zu Fall kam. Jetzt erklärte sich auch der Stau, viele Läufer gingen nur oder waren wirklich sehr langsam unterwegs.

Mittlerweile waren wir im Bezirk French Quarter angekommen. Auch hier streiften wir wieder nur den Bezirk. Doch am French Market, einem ca. 600 Meter langen überdachten Markt, führte unser Weg vorbei. Hier werden Gemüse, Kleidung, Gemälde, Souvenirs usw. verkauft. Es gab kleine Essenstände mit einheimischen Spezialitäten, doch morgens um 8 Uhr war das Essen noch nicht gekocht, die Alligatoren noch nicht gar!!

Doch oh, wo sind die Läufer vor mir abgeblieben? Eine riesige Nebelschwade, die vom Mississippi heraufzog, verdeckte uns die komplette Sicht. Ich schätze, mehr als 20 Meter weit konnte man nicht mehr sehen. Aber nach ca. 300 m war dieses Naturschauspiel schon wieder vorbei.

So und jetzt, bei Meile 10, ging es scharf nach links auf die Esplanade Avenue, und dann.....? Geradeaus, geradeaus, geradeaus, und das bis ins Ziel, also bis Meile 13. Die letzte Meile liefen wir durch den City Park. Wiese, Bäume, nichts Spektakuläres, aber viele

Menschen auf den letzten Metern der Laufstrecke. Sie feuerten uns Läufer noch einmal richtig lautstark an, dann war es endlich vorbei. Nach 2:05 Stunden war ich im Ziel.

Es war ein langer Weg bis hierher, gefühlte 100 Meilen. Aber trotz der schlechten Strecke und den vielen widrigen Umständen war ich mit meiner Zeit zufrieden, denn ich belegte einen guten 14. Platz von insgesamt 215 Läuferinnen in meiner Altersklasse.

Zusammenfassend kann ich sagen, außer dem Wetter von Nieselregen, Nebel, Glätte und Starkregen bot die Strecke nichts Sehenswertes oder irgend einen Wow-Effekt. Schade, denn New Orleans hat auch sehr schöne Straßen und Plätze zu bieten.



Ute Diefenbach kurz nach dem Zieleinlauf in New Orleans: gut eingepackt und mit Medaille geschmückt

kh 17.3.2014 Bilder: Diefenbach (4)

Jahreshauptversammlung der TuS-Leichtathleten

Führungswechsel: Heinz Heitzenröder übergibt die Abteilung an Björn Kuttich

18.2.14 Griesheim Die mit etwa 40 Anwesenden gut besuchte und harmonisch verlaufende **Jahreshauptversammlung der TuS-Leichtathletikabteilung am 18. Februar 2014** wird in die Geschichte der Abteilung eingehen. Wie geplant verabschiedete sich Abteilungsleiter Heinz Heitzenröder aus seiner langjährigen Vorstandsarbeit. Zum neuen Abteilungsleiter wählte die Versammlung Björn Kuttich. Doch der Reihe nach...

Neben den anwesenden Abteilungsmitgliedern begrüßte Abteilungsleiter **Heinz Heitzenröder** im TuS-Vereinsheim insbesondere Sigurd Koch als Vertreter des Hauptvereins. Es schlossen sich die traditionellen **Ehrungen** für die Hessischen und Deutschen Meister des vergangenen Jahres an. Betroffen waren 13 Personen - ein deutlicher Fingerzeig für die tolle sportliche Entwicklung des Trainingsteams mit einem für Alle motivierenden Mix aus den „Jungen Wilden“ und erfahrenen älteren Athleten.

Den kurzen Überblick des scheidenden Abteilungsleiters über die erfreuliche Gesamtsituation der etwa 240 Mitglieder zählenden Abteilung schloss Heinz Heitzenröder mit der Vorstellung des Spendenaufrufs „Rettet den Griesheimer Wald“ ab.

Anschließend kamen die Ressortleiter mit ihren **Berichten** zu Wort. Sportwart **Thomas Zöller** berichtete über die von der Abteilung organisierten Laufveranstaltungen. Einerseits waren leichte Teilnehmerrückgänge beim 41. Griesheimer Merck-Straßenlauf und der 8. Griesheimer Zwiebelmeile zu verzeichnen. Andererseits hat sich der Silvesterlauf sensationell entwickelt - bei Teilnehmerrekord von über 500 Meldungen und einem hochkarätigen Streckenrekord mit

zwei 10-km-Zeiten unter 31 Minuten erlebte Griesheim im Jahr 2013 den schnellsten Silvesterlauf der gesamten Region einschließlich Frankfurt.

Wettkampfwart **Björn Kuttich** hob die großen sportlichen Erfolge bei diversen Hessischen und Deutschen Meisterschaften 2013 hervor, die sich im laufenden Jahr unvermindert fortgesetzt haben: 2014 konnten bereits zwölf Titel auf Hessenebene und eine deutsche Vizemeisterschaft erlaufen werden.

Pressewart **Klaus Hofmann**, aufgrund dieser Konstellation gut beschäftigt, bedankte sich für die Infos der Athleten zu diversen Wettkämpfen und warb um weiterhin zeitnahe Mitteilungen zum Wettkampfgeschehen und anderen Abteilungsbelangen - als Grundlage einer umfassenden und informativen Berichterstattung unentbehrlich.

Statistiker **Heiko Witteborg** konnte zur Sportlerehrung der Stadt Griesheim 46 Sportlerinnen und Sportler mit stattlichen 165 Meisterschaftsleistungen auf Kreis-, Regional-, Landes- und nationaler Ebene anmelden. Zur Fortführung der Jahresbestenlisten und der Ewigen Bestenliste ist eine Datenbanklösung mit umfangreichen Abfragefunktionen in Entwicklung.

Jugendwartin **Monika Resch** berichtete vom Arbeitseinsatz mit den Eltern der Mehrkampfkinder, vom KILA-Wettkampf im TuS-Stadion, vom Trainingswochenende in den Sommerferien auf dem Gelände des TuS-Stadions und von der Weihnachtsfeier mit den Kindern der Mehrkampfgruppe. Für den diesjährigen KILA-Wettkampf im TuS-Stadion am 15. Juni sind weitere Helfer dringend erforderlich und gesucht.

Petra Bischof als stv. Jugendwartin kündigte für Anfang Mai ein Trainingswochenende in Erbach für die Laufjugend an. Die Laufjugend incl. Leistungsgruppe umfasst derzeit etwa 20 Kinder und Jugendliche.

Über die erfreulich gesunde Finanzsituation der Abteilung berichtete Kassenwart **Stephan Godau**. Er stellte den Einnahmen durch eigene Wettkampfveranstaltungen sowie Kinder- und Jugendzuschüsse die Ausgaben insbesondere an Trainerkosten, Startgeldern und Verbandskosten gegenüber. Nach dem Bericht der Kassenprüfer wurden der Kassenwart und anschließend der gesamte Vorstand vom Plenum einstimmig entlastet.

Vor den anstehenden Neuwahlen des Vorstands bedankte sich **Heinz Heitzenröder**, der sich nach 35 Jahren verschiedenster Aufgaben im Vorstand aus der Vorstandsarbeit verabschiedet, bei allen Weggefährten für die tolle Zusammenarbeit.

Den Dank des geschäftsführenden Vorstands des TuS-Hauptvereins für die geleistete Arbeit überbrachte Sigurd Koch. Im Namen des Abteilungsvorstands und der gesamten Abteilung überreichte die alte und neue Schriftführerin Kathrin Witteborg Blumen und Präsente.



Heinz Heitzenröder wird im Dezember 70 Jahre jung. Zu den TuS-Leichtathleten stieß er 1979. Und war sehr schnell nicht nur läuferisch, sondern auch in Sachen Vereinsarbeit in die Abteilung eingebunden. Nach zwei Jahren als Statistiker

folgten Tätigkeiten als Pressewart, Sportwart, Marketingbeauftragter und stv. Abteilungsleitung. Als Abteilungsleiter führte er zwischen 1995 und 2014 mit Unterbrechungen insgesamt 13 Jahre die Abteilung. Dazu kommen seit jeher führende Aufgaben in der Organisation der abteilungseigenen Laufveranstaltungen Straßenlauf, Citylauf, Staffelaabend, Zwiebelmeile und Silvesterlauf sowie nicht zuletzt das Engagement als Lauftrainer.

Als Wahlleiterin für die **Neuwahlen** des Abteilungsvorstands fungierte Tamara Krahl. Zum Nachfolger von Heinz Heitzenröder im Amt des Abteilungsleiters wurde einstimmig **Björn Kuttich** gewählt.

Sein Physikstudium verschlug Björn Kuttich vor einigen Jahren aus Offenbach nach Darmstadt. Seit drei Jahren lebt der 27-jährige Vollblutläufer mit seiner Frau Kirsten nun in Griesheim. Schnell trainierte der ambitionierte Langstreckler ebenso wie seine Frau zusammen mit den TuS-Läufern, und beide schlossen sich der Leichtathletikabteilung an. Derzeit arbeitet der gebürtige Offenbacher an seiner Doktorarbeit im Bereich Festkörperphysik.

Laufsport und Vereinsarbeit wurden Björn praktisch in die Wiege gelegt. Sein Vater, selbst begeisterter Läufer und 1. Vorsitzender des Offenbacher LC, hat ihn in seinem Heimatverein von Kindesbeinen an in alle Facetten des Vereinsgeschehens eingebunden, zuletzt als Sportwart. „Wenn ich mich richtig erinnere, bin ich den ersten Wettkampf so etwa mit 6 Jahren gelaufen“. Seine beachtlichen Bestzeiten liegen über 10 km bei 33:07 Minuten und im Marathon bei 2:37:30 Stunden.

Alle weiteren Abteilungspositionen wurden ebenfalls jeweils einstimmig wie folgt besetzt: stv. Vorsitzende Birgit Adler, Kassenwart Stephan Godau, neue Sportwartin Kirsten Kuttich (bringt ebenfalls Vereinerfahrung aus Offenbach mit), Thomas Zöllner, Schriftführerin Kathrin Witteborg, Pressewart Klaus Hofmann, Jugendwartin Mehrkampf Monika Resch, Jugendwartin Laufjugend Petra Bischof, Beisitzer Heide Heß und Peter Bayer, Kassenprüfer Vera Schoormann und Gerhard Kaster.



Der neue Vorstand der TuS-Leichtathletikabteilung.

V.l.n.r.: Birgit Adler, Stephan Godau, Björn Kuttich, Kirsten Kuttich, Monika Resch, Klaus Hofmann, Petra Bischof, Heiko Witteborg, Kathrin Witteborg.

Nicht im Bild: Fotograf Thomas Zöllner.

Mit einem gelungenen Mix an erfahrenen langjährigen Vorstandsmitgliedern und neuen jüngeren Verantwortungsträgern kann die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim optimistisch in die Zukunft blicken.

Sensationelles TuS-Damentrio: Silber bei der Crosslauf-DM Marion Peters-Karbstein läuft zur Bronzemedaille



8.3.14 Löningen Die Erfolgsgeschichte der W45+-Damen geht weiter. Das Trio Marion Peters-Karbstein, Regina Blatz und Vera Schoormann lief am Sonntagvormittag (8. März) bei den **Deutschen Crosslaufmeisterschaften in Löningen** zur Silbermedaille in der Teamwertung W45-W70. Nur zwei Platzpünktchen fehlten zu Gold, das sich das Trio vom SWC Regensburg sicherte.

Marion Peters-Karbstein als Schnellste des TuS-Trios lief zudem in der Einzelwertung W50 zu einem tollen dritten Platz unter 23 Konkurrentinnen. Für die knapp 6 Kilometer lange Strecke wurden 24:55 Minuten gestoppt. Regina Blatz erreichte ebenfalls in der W50 den siebten Platz mit 25:55 min. Vera Schoormann lief mit 26:53 min in der W45 auf den 15. Platz von 26 Teilnehmerinnen.

Bei strahlendem Frühlingswetter war die Cross-Strecke anspruchsvoller als im Vorfeld erwartet. Der Wiesenkurs führte über teilweise schräg verlaufendes Terrain und war mit Strohballen, Kamelbuckeln (drei kurz aufeinanderfolgende aufgeschüttete Sandhügel) und dem tiefsandigen Beachvolleyballfeld garniert. Konstant schnelles Tempo war Grundvoraussetzung zum Erfolg. „Zum Glück war die Piste trocken“, ergänzte Marion Peters-Karbstein.

Der Medaillensatz des Trios ist nun vollständig. Vor zwei Jahren wurde bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften Bronze erreicht, nun ist es Silber. Dazwischen im Jahr 2013 wurde der Deutsche Titel im 10-km-Straßenlauf geholt.





kh 8.3.2014 Bilder: Petra Stumpf (9)

Hessencross in Wolfskehlen: Glanzvolle Vorstellung der TuS-Crossläufer



23.2.14 [Wolfskehlen](#)

"Wir laufen für Renate" lautete das Motto des TuS-Auftritts bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften in Wolfskehlen.

Die stolze Ausbeute:

- 3 x Gold
- 8 x Silber
- 6 x Bronze

Die Meldeliste war riesig. Der TuS Griesheim stellte mit seinen Leichtathleten und Triathleten 50 Prozent der Meldungen aus dem Kreis DA-DI und 10 Prozent der 500 Meldungen insgesamt - auch eine Art Vereinsrekord.

Und der Trainer kann einmal mehr stolz auf seine Truppe sein. Auch wenn Heinz Heitzenröder diesmal wegen eines familiären Krankheitsfalls weder selbst starten noch vor Ort sein konnte. „Wir laufen für Renate“ lautete deshalb das Motto des TuS-Auftritts bei den **Hessischen**

Crosslaufmeisterschaften in Wolfskehlen.

Schüler und Jugend: Silber für die WJU 18

Der Wettkampftag bei strahlendem Sonnenschein begann um 11 Uhr mit den Schülern und Jugendlichen. Die TuS-Jugend war gut vorbereitet, wurde aber insgesamt ein wenig vom Pech verfolgt. So wurde Lukas Wehrstein gleich zu Beginn seines Laufs der U16 von einem spikesbewehrten Konkurrenten auf den Fuß getreten. Lukas setzte den Lauf so gut es ging fort, musste aber anschließend beim Sanitätsdienst vorbeischaun. Unter Wert ist deshalb der siebte Mannschaftsplatz der U16 zusammen mit Max Hammann und Miguel Liakidis zu interpretieren.

Das U14-Regionalmeisterteam konnte nicht wie geplant starten. Niklas Bischof fiel krankheitsbedingt aus, und Marcel Röhm konnte wegen Knieproblemen seine gute Form nicht ausspielen. Dennoch landete das U14-Team mit Jan Zelinger - als Neunter auch in der Einzelwertung M13 gut platziert -, Marcel Röhm und Luca Günther auf einem für Hessenmeisterschaften guten 6. Platz.

Die beste Einzelplatzierung im Jugendbereich erlief sich Annika Koch mit dem ebenso tollen wie undankbaren vierten Platz im Lauf der U16 über 2300 Meter. Einen vierten Platz erreichte auch das männliche U18-Team mit Leon Günther (in der Einzelwertung 10.), Torben Koch (17.) und Jan Ripper (27.).

Das Sahnehäubchen im Jugendbereich gelang der weiblichen Jugend U18. Mit Johanna Zöller, Susanna Wenzel und Tamara Bischof holten sich die Drei den Hessischen Vizemeistertitel.

Frauen: Gold für Marion Peters-Karbstein und das W40/45-Team

13 weibliche TuS-Starterinnen mischten das Frauenfeld gehörig auf und lieferten sich auch TuS-intern heiße Duelle. Vier Runden mit 5300 Metern inklusive dreimal Rodelberg waren zu bewältigen.

Praktisch das gesamte Rennen dicht zusammen schenken sich Marion Peters-Karbstein, Kathrin Witteborg, Nadine Richter und anfangs auch Sandra Christmann nichts. Nadine Richters Versuch in Runde zwei, sich nach vorne abzusetzen, wurde von Marion und Kathrin rasch vereitelt. Die weitere Führungsarbeit, weitgehend von Marion geleistet, änderte nichts daran, dass sie sich im Endspurt mit 21:50 Minuten zeitgleich gegen Kathrin und zwei Sekunden dahinter Nadine durchsetzen konnte. Kathrin sicherte sich damit den dritten Platz in der W30 vor Nadine, während Marion als Hessische Meisterin der W50 feststand. Sandra Christmann sicherte sich mit 22:26 min die Silbermedaille in der W45.

Nicht weit zurück im Rennen lag ein zweites TuS-Trio, in dem Regina Blatz das Kommando übernahm und mit 22:32 min die W50-Silbermedaille erlief. Kurz dahinter behauptete sich Cathrin Wälzlein mit 22:41 min (11./WHK) sechs Sekunden vor Tamara Krah (12./WHK). Vera Schoormann lief mit 23:11 min auf einen sicheren dritten Platz in der W45. Ebenfalls über den dritten Platz freute sich Petra Bischof in der W40 (25:03).

Auch die weiteren TuS-Starterinnen zeigten vollen Einsatz und gute Leistungen, die vor allem für die Mannschaftserfolge der TuS-Damen ausschlaggebend waren: Beate Müller-Wenzel 25:15 (5./W45), Eva „der Lauf hat mir viel Spaß gemacht“ Zöller 25:59 (6./W45), Ute Diefenbach 27:47 (6./W55) und Tanja Hammann 27:53 (4./W40). So liefen die TuS-Frauen in der W40/45 zu Gold (Christmann/Schoormann/Bischof) und Silber (Müller-Wenzel/Zöller/Hammann). In der W50/55 kam es zur Punktgleichheit zwischen dem PSV Grün-Weiß Kassel und dem TuS-Team Peters-Karbstein/Blatz/Diefenbach. Nur dank der besseren Drittplatzierten fiel der Sieg an Kassel. Eine weitere toll erkämpfte Silbermedaille gab es in der Frauen-Gesamtwertung durch Peters-Karbstein/Witteborg/Richter. Weiter TuS-Teams folgten hier auf den Plätzen 4 (Christmann/Blatz/Wälzlein), 6 (Krah/Schoormann/Bischof) und 9 (Müller-Wenzel/ Zöller/Diefenbach).



Links: TuS-internes Verfolgungsrennen: Marion Peters-Karbstein, Kathrin Witteborg, Nadine Richter / Ganz rechts: Punktgleich mit Kassel Zweite - das W50-Erfolgstrio Marion Peters-Karbstein/Regina Blatz/Ute Diefenbach

Männer bis M35: Patrick Lange Vizemeister

„Vollgas bei den hessischen Crossmeisterschaften in Wolfskehlen! Am Ende reichte es für den zweiten Platz“, freute sich Patrick Lange nach einem 26:11 Minuten langen harten Tempolauf. Der mehrfache deutsche Duathlonmeister, seit Jahresbeginn wieder für den TuS Griesheim startend, bestimmte gemeinsam mit Jens Nerkamp (PSV Grün-Weiß Kassel) das Rennen über 8300 Meter. Erst in der letzten Runde konnte sich Laufspezialist Nerkamp entscheidend absetzen und 12 Sekunden Vorsprung herauslaufen.

Weit vorne im Feld zu finden war auch Björn Kuttich im rot-weißen TuS-Trikot. Im starken hessischen Spitzenfeld lief er als Neunter mit 27:56 min ins Ziel. Flott unterwegs, wenngleich etwas weiter hinten im ausgesprochen stark besetzten Feld, waren auch Sebastian Hanson (30:13, 11./MHK), Jan Schäfer (31:26, 13./MHK), Niels Vossel (31:38, 11./M35), Heiko Witteborg 33:21, 13./M35) und Aslan Öztürk (35:31, 8./M30). Sebastian Hanson sicherte dabei für Lange/Kuttich/Hanson den tollen dritten Mannschaftsplatz in der Männergesamtwertung ab, wobei der zweite Rang in greifbarer Nähe lag. Das M30/35-Team Vossel/Witteborg/Öztürk erreichte den vierten Platz.



Oben lnks: Duell um den Sieg auf der Langstrecke: TuS-Duathlet Patrick Lange und Laufsspezialist Jens Nerkamp aus Kassel
 Oben rechts: Schneller Häuptling: Björn Kuttich, der neue LA-Abteilungsleiter / Niels Vossel und Jan Schäfer / Unten: Mannschaftsplatz 3 für Patrick Lange/Björn Kuttich/Sebastian Hanson

Masters M40/M45: Michael Obst Vierter

Zum Podiumsplatz in der M40 fehlten Michael Obst 19 Sekunden. Würde er schon auf das kommende Jahr in seine dann neue Altersklasse M45 schielen, hätten seine 26:50 Laufminuten Rang Zwei bedeutet.



In der M45 formierte sich mit Karsten Schmidt-Schoormann, Alexander Reiss und Jörg Hammann ein TuS-Trio, in dem man sich gegenseitig nichts schenkte. Dem Trio enteilt, aber immer in Sichtweite, war lange Zeit Halil Ölmez. In der letzten Runde schließlich hatte die Aufholjagd für Karsten Schmidt-Schoormann den gewünschten Erfolg. Er zog an Halil vorbei und bewältigte die 7330 Meter als M45-Zwölfter in 31:13 Minuten. Unmittelbar dahinter liefen Halil Ölmez (31:19), Alexander Reiss (31:22) und Jörg Hammann (31:36) ins Ziel. Die M40/45-Mannschaft mit Obst/Schmidt-Schoormann/Ölmez wurde Fünfter.

Ausscheidungsrennen in der M45: Karsten Schmidt-Schoormann, Alexander Reiss, Jörg Hammann

Masters M50 und älter: Edmund Mühlhans - Hessenmeister M80

Im letzten Rennen des Tages hatten die Senioren ab M50 vier Runden über 6100 Meter zu laufen. In der M50 mit 23:37 min nach starkem Lauf Neunter, erging es Peter Krichbaum ähnlich wie Michael Obst: mit derselben Zeit nur ein Jahr älter, wäre er in der auf ihn zukommenden M55 ebenfalls Zweiter - erfreuliche Aussichten. Thomas Zöller, ebenfalls M50, landete mit 27:36 auf Platz 16. In der M55 kämpften Dieter Kleinfeldt (26:39) und Rainer Jokisch (26:45) um den siebenten Platz. Zusammen mit Peter Krichbaum stehen beide in der M50/55-Mannschaft, die den dritten Platz erreichte.



Spannend war das Rennen in der M60/65. Hermann „barefoot“ Blatz verschaffte sich schon in der ersten Runde einen ansehnlichen TuS-internen Vorsprung. Klaus Hofmann und Rudolf Ziegler dagegen waren zwei Runden lang gemeinsam unterwegs, bevor sich Klaus die entscheidenden Meter absetzen konnte. Im Ziel zeigte die Uhr für Hermann Blatz auf M60-Platz Sechs 26:59 Minuten. Klaus Hofmann sprintete nach 27:39 min ins Ziel und war ebenso erfreut wie überrascht über seine Silbermedaille in der M65. Rudi Ziegler wurde mit 27:52 in der M60 Siebter. Nicht nehmen trotz derzeit geringen Trainingsmöglichkeiten ließ sich Wolfgang Heß seinen Start bei

den Hessischen. Mit 32:37 erreichte er als M60-Neunter das Ziel.

Die M60/65-Mannschaft war in Wolfskehlen als Titelverteidiger angetreten. Gegen die übermächtige Konkurrenz von der TV Waldstraße Wiesbaden war diesmal jedoch von vornherein kein Kraut gewachsen. Am Ende lag das TuS-Team Blatz/Hofmann/Ziegler knapp hinter dem Dauerkonkurrenten TSV Obervorschütz auf dem dritten Platz.

Unserem Altmeister **Edmund Mühlhans** schließlich blieb es vorbehalten, den zweiten Hessischen Einzeltitel des Tages für den TuS Griesheim zu erlaufen. Der älteste Teilnehmer des gesamten Feldes holte sich nach guten 39:22 Minuten den Titel in der Altersklasse M80.



Rechts: Edmund Mühlhans - Hessischer Crosslaufmeister M80

Die nächsten Meisterschaften im Visier hat das Damenteam der W45+ bei den Deutschen Crossmeisterschaften. Ein Podiumsplatz am 9. März in Löningen ist ein realistisches Ziel.

kh 25.2.2014 Bilder: [Thomas Zöller](#) (2) Klaus Hofmann (6)

Weitere Bilder von [KlausHofmann](#) und [HansJürgenHarthun](#)

Bericht [Fuldaer Zeitung](#)

Halbmarathon Mörfelden: Hausrekorde für die Witteborgs Rudi Zieglers Seriensieg in Seligenstadt

16.2.14 Mörfelden Die Hasen jagten sonntagsmorgens durch den Mörfelder Wald. Anlass war der traditionsreiche Halbmarathonlauf des SKV Mörfelden in der 37. Auflage. Und die (menschlichen) Hasen standen im Dienst von TuS-Langstrecklerin Kathrin Witteborg. Kathrin, gut vorbereitet und hochmotiviert, wurde insbesondere von Vereinskollege Michael Hannewald perfekt zum neuen Hausrekord von 1:34:21 Stunden auf den zweiten Platz in der W30 geführt. Ihre schon einige Jahre alte Bestmarke konnte Kathrin um über 5 Minuten verbessern.

Bei unerwartet guten Bedingungen, nach heftigem nächtlichen Regen nun regenfrei und sogar mit Sonnenscheinphasen, konnte sich auch Heiko Witteborg steigern, und zwar um etwa eine Minute. Mit 1:25:24 ist der Viererschnitt nunmehr in Reichweite gerückt. Wär's Olympia, hätte der M35er vielleicht über den „undankbaren“ vierten Altersklassenplatz gehadert, doch in Mörfelden zählte für Heiko die gute „unverhofft, aber ok gerne“-Zeit deutlich mehr als ein Treppchenplatz.

Lange Zeit war das TuS-Quartett mit Kathrin Witteborg, Michael Hannewald, Nadine Richter und Aslan Öztürk mehr oder weniger gemeinsam unterwegs. In der zweiten Runde mussten sowohl Nadine als auch Aslan etwas abreißen lassen. Nadine kam mit 1:35:29 als Dritte der W30 ins Ziel, Aslan mit 1:38:18 als M30-Zwölfter. Weitere TuS-Leichtathleten am Start waren Klaus Roth (4./M50 mit 1:30:36), Thomas Renger (5./M60 mit 1:41:21) und Andreas Röth (29./M50 mit 1:43:32).



Halbmarathon in Mörfelden: nach halber Strecke läuft das TuS-Quartett mit Nadine Richter, Michael Hannewald, Kathrin Witteborg und Aslan Öztürk noch dicht zusammen.

15.2.14 Seligenstadt Beim vierten und letzten Lauf der Seligenstädter Winterlaufserie hatte man bei frühsummerlichen Temperaturen - so der Veranstalter - nach vorangegangenen Regenfällen mit ordentlich matschiger Strecke zu kämpfen.

Einige TuS-Leichtathleten nahmen die 5-km-Distanz als Trainingslauf für die Hessischen Crosslaufmeisterschaften am kommenden Sonntag in Wolfskehlen. Bei den Frauen ließ sich die bereits in der W50 startende Regina Blatz den Tagessieg nach 21:23 Minuten nicht nehmen. Rudolf Ziegler schloss seine Serie nach 22:38 min mit dem erneuten M60-Sieg ab. Dirk Neumann holte sich den M40-Sieg mit 19:30 Minuten. Über 10 Kilometer blieb Hans Konrad Bürklein mit 52:22 min in der M65 erneut auf Siekurs.

Überaus erfolgreicher Sonntagsausflug der TuS-Leichtathleten zu den Hessischen Seniorenmeisterschaften in der Halle

Glänzend aufgelegtes TuS-Team: 5 Athleten - 11 Starts - 11 x Podium - 9 x Meister

9.2.14 Stadallendorf Schon seit Jahren ist die Herrenwaldhalle in Stadallendorf ein gutes Pflaster für die Leichtathletiksenioren des TuS Griesheim. Von den **Hessischen Senioren-Hallenmeisterschaften** kehrte am Abend des 9. Februar ein munteres 5-köpfiges TuS-Team glücklich und zufrieden zurück nach Griesheim. Nach 11 Starts mit 9 Meistertiteln, einer Vizemeisterschaft und einem dritten Platz im Gepäck hatte man allen Grund dazu.

W45: Vera Schoormann - sprintstark und ausdauernd

Vera Schoormanns Arbeitstag in Stadallendorf begann gegen 14 Uhr auf der **800m**-Strecke im gemeinsamen Lauf mit der W50. Sie heftete sich gleich an die Fersen ihrer beiden W45-Konkurrentinnen. Bald stellte sich jedoch heraus, dass gegen die beiden Damen vom TSV Eschwege (noch) kein Kraut gewachsen war. Mit 2:48,53 Minuten lief sie im persönlichen Bestzeitbereich auf den dritten Platz.

Die nächste Aufgabe folgte eine knappe Stunde später. Im **400m**-Sprint, ebenfalls gemeinsam mit der W50 gelaufen, spielte Vera ihre Sprintstärken aus und setzte sich von Anfang an klar an die Spitze des Dreierfeldes. Wie ein Magnet wirkte sie in der zweiten Runde offenbar auf Vereinskollegin Marion Peters-Karbstein, die im Endspurt noch bis auf wenige Meter aufschloss. Veras Ziel, sich mit der Qualizeit für die Deutschen Meisterschaften auch ohne AK-Konkurrentinnen den Hessischen Meistertitel zu verdienen, erreichte sie mit 73,19 sec problemlos.

Auch gegen 17.30 Uhr im abschließenden **3000**-Meter-Lauf, in dem alle weiblichen Altersklassen gemeinsam starteten, hatte es Vera altersklassenmäßig gesehen nur mit sich selbst zu tun. Ohne echten Konkurrenzdruck verbesserte sie sich im Vergleich zum Vorjahr dennoch auf gute 12:43,07 min.

W50: Marion Peters-Karbstein - Traumstart in die neue AK

Nach drei Starts und drei Meistertiteln war Marion Peters-Karbstein nur noch glücklich. „Alle Ziele erreicht“, strahlte die in die W50 aufgerückte TuS-Athletin aus Langen. „Hätte mir der Trainer vorher gesagt, dass ich bei den Hessischen Meisterschaften über **3000** Meter das gesamte Frauenfeld anführen würde, hätte ich gesagt, er spinnt...“ Doch es war so. Bei guter Renneinteilung lief Marion mit sicherem Vorsprung als Erste der acht Frauen ins Ziel. Mit 12:12,35 Minuten wurde die Qualizeit für die Deutschen Meisterschaften locker unterboten.

Zuvor standen für Marion aber die **800**-Meter-Mittelstrecke und der **400**-Meter-Sprint auf dem Programm. Beide Male hatte sie es mit Hilke Bertschy-Abele zu tun, ihrer altbekannten starken Konkurrentin vom SSC Hanau-Rodenbach. Und beide Male hatte sie am Ende die Nase vorn. Über 800 Meter machte sie ihren ersten Titelgewinn des Tages in der starken letzten Runde mit 2:48,62 zu 2:49,74 min perfekt. Im 400-m-Sprint lief sie bereits in der ersten Runde an Bertschy-Abele vorbei und gewann die W50 nach 74,06 Sekunden mit mehr als zwei Sekunden Vorsprung.

M70: Heinz Heitzenröder - Der Trainer legt vor

Der erste Start des TuS-Tages blieb dem Trainer der TuS-Leichtathleten vorbehalten. Aufgerufen wurden die **800** Meter der M70 und älter mit 9 Teilnehmern. Man kennt sich seit Jahren aus vielen Bahn- und Crosswettkämpfen - allen Mitstreitern war klar, dass nur Roland Elsner (LG BEC), Heinrich Kuhaupt (Lauf Club Arolsen) und Heinz Heitzenröder in den Kampf um den M70-Titel eingreifen können.

Zunächst bestimmte Roland Elsner das flotte Tempo der drei Favoriten, Heinz lief taktisch klug an dritter Stelle mit. In der letzten Runde musste Elsner wegen einer Zerrung aufgeben. Kurz darauf setzte Heinz zum bekannt starken lang gezogenen Endspurt eines Mittelstrecklers an,

dem Langstreckler Kuhaupt nichts entgegensetzen konnte. 2:49,76 min zeigten die Uhren für den neuen M70-Meister an.

Auch über 3000 Meter kam es für Heinz zu einem Aufeinandertreffen mit einem guten alten Bekannten - Elias Dobré vom TSV Cappel. Dieser setzte sich allerdings von Runde zu Runde mehr ab, so dass Heinz mit guten 13:38,22 als Vizemeister ins Ziel lief.

M65: Klaus Hofmann - Lohnende Nachmeldung

Von derselben Taktik wie beim Lauf der M70 geprägt war das Rennen der M60/65 über **800** Meter. Klaus Hofmann hatte sich nach überstandener Wadenzerrung und Erkältung kurzfristig für die Nachmeldung auf seiner Lieblingsstrecke in der Halle entschieden. Und es sollte sich lohnen.

Die ersten Hälfte des Rennens wurden vom M60er Peter Thum (LC Eschenburg) und M65er Basilius Balschalski (TuSpo Borken) regelrecht verbummelt. „Mir war’s nicht unrecht, und so bin ich an dritter Stelle einfach mitgelaufen“, resümierte Klaus. „Damit wuchs das gute Gefühl, meine starke Schlussrunde tatsächlich ausspielen zu können. Eingangs der letzten Runde konnte ich dann die entscheidende Tempoverschärfung einleiten und mich gegen Balschalski mit 2:55,43 zu 2:56,39 als M65-Meister durchsetzen, während Peter Thum als Laufdritter die M60 gewann.“

M85: Karl Metzger - Unser ältester Hessenmeister aller Zeiten

Vor einigen Jahren schnürte in Stadtallendorf mit Rosel Zöller eine Altmeisterin früherer Jahre nach langer Wettkampfpause in der W65 noch einmal die Wettkampfschuhe. Diesmal war es mit Karl Metzger ein weiteres TuS-Urgestein, das sich ebenfalls nach langer Wettkampfabstinenz noch einmal ins Wettkampfgeschehen wagen wollte. Und das in der M85!

Zu seinem Auftritt in der Herrenwaldhalle gereizt hatte den ehemaligen Deutschen M50-Meister über 1500 Meter und 25 km vor allem die Tatsache, dass er noch nie zuvor einen Hallenwettkampf bestritten hatte.

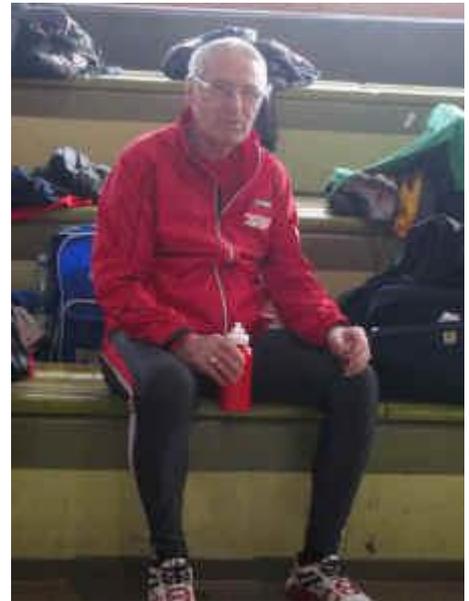
Zuerst waren auch für Karl die **800** Meter angesagt. Couragiert wie eh und je und gut eingestellt von Trainer Heinz Heitzenröder legte er die vier Hallenrunden in 4:47,48 Minuten zurück. Nach allen bislang vorliegenden Informationen hat er damit eine Hessische Bestleistung für die M85 erzielt.

Etwa drei Stunden später ließ sich Karl auch den Start über **3000** Meter nicht nehmen. Unter dem Beifall der anwesenden Athleten und Betreuer lief er nach 27:21,97 Minuten ins Ziel. „Es hat so viel Spaß gemacht, es war in vielerlei Hinsicht ein tolles Erlebnis“, freute sich Karl Metzger über zwei hessische Meisterwimpel und einen tollen Tag.

Die Erfolgsmatrix: 5 Athleten - 11 Starts - 11 Podiumsplätze - 9 Titel

	400m	800m	3000m
Vera Schoormann W45	1./ 73,18	3./ 2:48,53	1./ 12:43,07
Marion Peters-Karbstein W50	1./ 74,06	1./ 2:48,62	1./ 12:12,35
Klaus Hofmann M65		1./ 2:55,43	
Heinz Heitzenröder M70		1./ 2:49,76	2./ 13:38,22
Karl Metzger M85		1./ 4:47,84	1./ 27:21,97





In Stadtallendorf: 9 Titel für 5 TuS-Leichtathleten über 400m / 800m / 3000m bei den Hessischen Hallenmeisterschaften

kh 10.2.2014 Bilder: Klaus Hofmann (10) Weitere Berichte: [Darmstädter Echo](#)

Dieter Baumann kommt nach Reinheim Am 10. Mai 2014 mit neuem Programm

LaufReporter Reinhold Daab hat uns auf das erneute Gastspiel von Dieter Baumann am 10.5.2014 in Reinheim aufmerksam gemacht.

Dieter Baumann, der einzige Olympiasieger unter den Comedians, präsentiert im „Kühlen Grund“ sein neues Programm“ unter dem Motto „Dieter Baumann, die Götter und Olympia“.

Termin: Samstag, 10. Mai 2014, 20 Uhr
Eintritt: € 15 (Abendkasse € 16)
Kartenvorbestellungen an: r.daab@t-online.de

Weitere Informationen bei Reinhold Daab auf www.laufsportfotos.de



kh 9.2.2014

Serientäter - Serienerfolge - Seriensiege TuS stellt fünf Seriensieger bei der Jügesheimer Winterlaufserie

1.2.14 Jügesheim Eine winterlose **Winterlaufserie** ging am 1. Februar zu Ende - für die beteiligten Serienläufer von den TuS-Leichtathleten äußerst erfolgreich. Nach vier 10-km-Läufen am ersten Samstag im November, Dezember, Januar und Februar, von denen jeweils die drei schnellsten gewertet werden, standen die Seriensieger in **Jügesheim** fest.

Am Griesheimer Björn Kuttich kommt derzeit kein TuS-ler vorbei. Erneut mit einer guten 33:15 lief Björn auf der 10-km-Runde durch den Jügesheimer Wald als Siebter ins Ziel. Der Gesamtsieg in der Serienwertung war zwischen ihm und Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt hart umkämpft. Am Ende hatte der Pfungstädter um knappe 30 Sekunden die Nase vorn, der Griesheimer holte sich aber ungefährdet den Seriensieg in der MHK.

Nicht zum ersten Mal heißt der M40-Seriensieger Michael Obst. „Schneefrei und solide durch den Winter gekommen“, lautet sein zutreffendes Fazit bei vier 35er-Zeiten, die schnellste davon im letzten Lauf mit 35:01 Minuten.



Jügesheimer Seriensieger:
Michael Obst

Weitere Seriensiege holten sich in der M65 Hans Konrad Bürklein nach einer 51:42 im letzten Lauf und in der M60 Hermann Blatz. Er kam aktuell mit 44:04 min als Zweiter M60er ins Ziel. Ulrich Lühr schloss seine Serie in der M45 mit 61:02 min ab.

Wo Hermann läuft, ist Regina nicht weit. So war es auch in Jügesheim - das laufstarke Ehepaar Blatz zeigte sich nach ihrem Trainingslager auf Fuerteventura in Bestform. Nach 43:10 min stand Regina

mit ihren drei Serienläufen im November, Dezember und Februar als fünftschnellste Frau in der Serienwertung fest, und natürlich als Beste der W50.

Starts außerhalb der Serie absolvierten in der W45 Ulli Seifert (49:26) und in der M30 Daniel Schmoll (35:17).

2.2.14 Trebur 375 Teilnehmer erlebten am Sonntag (2.2.) in Trebur einmal mehr „echte“ Cross-Bedingungen. Durch die Regenfälle vom Vortag waren besonders die kurzen An- und Abstiege am Damm entsprechend aufgeweicht. Auch der teilweise tiefe Wiesenboden kostete viel Kraft.

Etliche TuS-Crosser nutzten die Startgelegenheit beim **Trebur-Cross** als Vorbereitung auf die hessischen Crosslaufmeisterschaften in Wolfskehlen. Dort wird die TuS-Leichtathletik am 23. Februar mit einem echten Großaufgebot für Furore sorgen.

Die vier Altersklassensiege für den TuS erliefen sich in der W30 Nadine Richter (14:44 min, 3500 m), in der W50 Marion Peters-Karbstein (14:07, vierte Frau gesamt), in der M60 Rudolf Ziegler (24:54, 5600 m). Und die jüngste TuS-Starterin, Marlene Witt, setzte sich in ihrem Lauf der W8 über 700 Meter souverän mit 10 Sekunden Vorsprung durch.

Als Dritter des Seniorenlaufs ab M50 über 5600 Meter bewies Peter Krichbaum erneut seine aktuelle Laufstärke. Hinter Laufsieger Michael Kirscheys aus Niederrodenbach und AK-Kollege

Uwe Bernd aus Rüsselsheim erreichte Peter mit 21:15 min den zweiten Platz der M50. Karsten Schmidt-Schoormann musste als M45er noch auf der Langstrecke über 700 Meter starten, mit flotten 27:16 min lief er auf den sechsten Platz.

Der TuS-Nachwuchs hatte zu Beginn des Wettkampftages bereits gut vorgelegt. So lief Leon Günther in der U18 zweimal auf Platz Drei - zunächst auf der Standardstrecke über 3500 Meter, anschließend im Cross-Sprint über 700 Meter. Michelle Dasler startete in der W15 und erreichte über 2800 Meter den vierten Platz (11:44 min).

kh 7.2.2014 Bericht zur Familie Blatz in Jügesheim in der [Fuldaer Zeitung](#)

Meisterlicher Jahresauftakt für das TuS-Crosslaufteam 20 Titel bei den Südhessischen Crosslaufmeisterschaften in Roßdorf

26.1.14 Roßdorf Ausgezahlt im Zahlwald hat sich der Auftritt des Crosslaufteams der TuS-Leichtathleten am 26. Januar. Im Rahmen des beliebten Roßdorfer **Zahlwaldcross** wurden die **südhessischen Meister** 2014 in allen Altersklassen ermittelt. Mit sage und schreibe 12 Einzeltiteln und 8 Mannschaftstiteln trat man die Heimreise an. „So was nennt man Abräumen“, kommentierte der Trainer nicht ohne Stolz auf seine Truppe.

Besonders in den Läufen der Frauen, Männer und Senioren, wo der TuS allein mit 21 Athleten am Start war, hatte es gelegentlich einen Anschein von Vereinsmeisterschaft. Es ging aber nicht um Vereinsmeisterschaften, sondern um die Crossmeisterschaften der Region Südhessen. Und Konkurrenz war durchaus reichlich vertreten, der Veranstalter vermeldete mit insgesamt 353 Teilnehmern Rekordresonanz.

Peter Krichbaum heißt der Sieger im **Seniorenlauf der M50 und älter**. Dreieinhalb der vier Runden waren er und Dr. Michael Kirschey von der TGS Niederrodenbach gemeinsam unterwegs und leisteten abwechselnd Führungsarbeit. Dann suchte Peter Krichbaum die Entscheidung und setzte sich mit entschlossenem Antritt am Ende um 10 Sekunden von seinem Kontrahenten ab. Im Ziel wurden 21:01 Minuten für die etwa 5250 Meter lange abwechslungsreiche Strecke mit kurzen knackigen Anstiegen und einigen Schlammpassagen registriert.

Weitere Titel erkämpften sich in diesem Lauf Rainer Jokisch/M55 mit 24:32 min, Rudolf Ziegler/M60 mit 24:51, Klaus Hofmann/M65 mit 25:09 und Heinz Heitzenröder/M70 mit 25:38 min. Rudolf Walter, ebenfalls neu in der M65, holte sich den zweiten Platz mit 27:28. Thomas Zöller, neu in die M50 aufgerückt, kam mit 24:57 min auf den vierten Platz.

Das Rennen der **Frauen und Seniorinnen**, ebenfalls über vier Runden, war von interessanten TuS-internen Zweikämpfen geprägt. Insbesondere Tamara Krahn und Vera Schoormann trieben sich gegenseitig zu schnellen Zeiten, erst kurz vor dem Ziel entschied Veras Endspurtstärke mit 23:54 zu 23:56 Minuten. Allein fünf Südhessentitel gingen auf das Konto der TuS-Seniorinnen: Kathrin Witteborg/W30 als schnellste TuS-Frau mit 23:00 und deutlicher Steigerung zum Vorjahr, Petra Bischof/W40 mit 26:39 vor Tanja Hammann mit 28:53, Vera Schoormann/W45 mit 23:54, Regina Blatz/W50 mit 23:15 und Andrea Schweiger/W60 mit 29:12 min. In der W20 schnell unterwegs waren Cathrin Wälzlein mit 23:26 und Tamara Krahn mit 23:56, sie eroberten sich die Plätze Drei und Vier.

Das längste Rennen des Tages der **Männer und Senioren bis M45** über 7850 Meter bildet in Roßdorf traditionell den Abschluss des Wettkampftages. In der zunächst fünfköpfigen Spitzengruppe mischte Björn Kuttich kräftig mit und drückte vor allem auf den Bergabpassagen auf das Tempo. „Bergab kann ich!“, das hat der 27-jährige Ex-Offenbacher nicht zum ersten Mal bewiesen. In der letzten Runde setzten sich mit Adriel Barral und Markus Heidl zwei Läufer aus Frankfurt, also außerhalb der Region Südhessen, um einige Meter ab. Im Kampf um die Südhessenkrone hat sich Björn jedoch als Gesamtdritter mit 27:28 min gegen Axel Dietrich vom ASC Darmstadt durchgesetzt.

Mit 30:16 Minuten war Jan Schäfer in der M20 erneut stark unterwegs und holte sich Stockerlplatz 3 in der Meisterschaftswertung. Den Titel in der M30 holte sich Aslan Öztürk mit 35:06 min. In der M35 liefen Niels Vossel (31:18) und Heiko Witteborg (32:23) auf auf die Plätze Zwei und Drei. Vizemeisterehren erlief sich auch Karsten Schmidt-Schoormann in der M45 mit 32:28 min.

Klare Sache, dass bei diesen starken Einzelleistungen auch zahlreiche Mannschaftstitel an die TuS-Leichtathleten gingen. Die Altersklassen M30/35, M50/55, M60/65, W40/45 waren ebenso fest in TuS-Händen wie die Gesamtwertung bei den Frauen, den Männern bis M45 und den Senioren ab M50.

In den **Schüler- und Jugendläufen** holte sich der TuS-Nachwuchs einen Meister- und drei Vizemeistertitel. In der M13 verpasste Jan Zelinger den Sieg nur knapp, als er auf der Zielgeraden von 2 Läufern überspurtet wurde. Mit Niklas Bischof und Marcel Röhm auf den Plätzen Drei und Vier zeigte das U14-Team des TuS starken Teamgeist, der sie zur Mannschaftsmeisterschaft der U14 vor dem ASC Darmstadt führte. In der W11 war es Meike Kohlenberger aus der Mehrkampfgruppe, die mit einem tollen zweiten Platz überzeugte. Hervorragend meisterte auch Marlene Witt, die jüngste Teilnehmerin, ihren Auftritt in der W8 mit einem zweiten Platz. Ihr Bruder Max belegte im großen Feld der U12-Starter einen einen guten 10. Platz. In der M14 startete Miguel Liakidis Alves, er erreichte nach Sturzpech den siebten Platz in seiner Klasse. In der U18 schließlich lief ar TuS-Neuzugang Jan Ripper als Sechster ins Ziel auf dem Sportplatz der SKG Roßdorf am Zahlwald.





Abgeräumt in Roßdorf: 20 Titel für die TuS-LA bei den Südhessischen Crosslaufmeisterschaften

Mit dem zahlen- und vor allem leistungsmäßig starken Auftritt setzten die TuS-Athleten eine Duftmarke im Hinblick auf die kommenden hessischen Crosslaufmeisterschaften...am 23. Februar in Wolfskehlen ist es soweit!

25.1.14 Rodgau-Dudenhofen Nicht vergessen über die Crosslaufmeisterschaften in Roßdorf darf man den **50-km-Ultramarathon**, der am Samstag (25.1.) in **Rodgau-Dudenhofen** bereits zum 15. Mal ausgetragen wurde. Über 1000 Meldungen hatte der Kultlauf der Ultralaufszenen zu verzeichnen, bei starker Besetzung und guten Wetterbedingungen - niederschlagfrei, Plusgrade und Windstille - fiel sogar der Streckenrekord.

Die beiden TuS-Langstreckler Thomas Renger und Alexander Reiss stellten sich der Herausforderung über 10 Runden á 5 Kilometer mit gutem Ergebnis. Alexander Reiss, unser M45-Neuzugang aus der Radsportabteilung, lief nach 4:16:20 Stunden auf Platz 28 ein. Thomas Renger lief im ersten Wettkampf in seiner neuen Altersklasse M60 mit 4:38:13 Stunden auf den fünften Platz.

kh 27.1.2014 Bilder: [Thomas Zöller](#) (6) [Andrea Schweiger](#) (1) [Petra Bischof](#) (1)

TuS-Marathonstaffel holt 2-mal Platz 2

19.1.14 Mörfelden Bei der 37. Auflage der **Marathonstaffel** der SKV **Mörfelden** am 19.1.14 stellten die TuS-Leichtathleten in diesem Jahr nur eine einzige Staffel. Diese aber zeigte sich sehr kämpferisch und erfolgreich.

Mit einem Gesamtalter von 206 Jahren war das TuS-Quartett nicht nur in der Wertung „M40 und älter“ startberechtigt, sondern auch bei Ü200. In beiden Wertungen liefen Halil Ölmez (43:27 min), Gerd Geisenhof (43:52), Peter Krichbaum (43:02) und Marco Hunte (47:11) auf einen tollen zweiten Platz. Im Gesamteinlauf kam das Quartett mit 2:57:32 Stunden auf Platz 21 von 123 gestarteten Staffeln. Gelaufen wurde auf der bewährten 10,55 km langen Rundstrecke durch den Mörfelder Wald. Jedes Staffelmittglied legte also exakt einen Viertelmarathon zurück.

In der Mixed-Staffel „Leas Unduschlegs“ maßgeblich beteiligt war das TuS-Ehepaar Witteborg. Kathrin Witteborg legte als Startläuferin eine 45:10 vor, Heiko Witteborg legte eine 42:11 nach. In der Mixedwertung holte sich das Quartett einen guten vierten Platz.



Schöner Lauf, schöner Erfolg bei der Mörfelder Marathonstaffel: das TuS-Quartett „M40 und älter“ mit Halil Ölmez, Gerd Geisenhof, Peter Krichbaum und Marco Hunte

18.1.14 Seligenstadt/Rüsselsheim Mit einem erneuten Altersklassensieg in der M60 setzte Dr. Rudolf Ziegler seinen Auftritt bei der **Seligenstädter Winterlaufserie** erfolgreich fort. Die 10-km-Waldstrecke absolvierte er in 46:26 Minuten. In der M65 lief Hans Konrad Bürklein mit 52:45 min auf den zweiten Platz.

Am selben Samstagnachmittag (18.1.) wurde in **Rüsselsheim** die **Lindensee-Winterlaufserie** mit dem 10-km-Lauf abgeschlossen. TuS-Langstreckler Thomas Renger lief in seiner neuen AK M60 mit 47:40 auf Platz 6, in der Serienwertung schloss er auf dem dritten Platz ab. Am kommenden Wochenende startet er in Rodgau-Dudenhofen beim 50 km-Ultramarathon, der in seiner 15. Auflage mit über 1000 Meldungen mittlerweile Kultstatus in der Ultralauf-Szene genießt.

kh 21.1.2014 Bild: Halil Ölmez (1)

Crosslauf in der Suppenschüssel: Harte Kost im weichen Matsch

11.1.14 Offenbach Gut gemundet hat den Crossläufern, was da am 11. Januar in der Offenbacher „Suppenschüssel“ zubereitet wurde. Auch wenn es durchweg harte Kost war, denn das Auf und Ab im kreisrunden Kessel im Offenbacher Leonhard-Eißnert-Park am Bieberer Berg kostete kräftig Körner...oder war's doch weiche Kost, denn die Zutat Matsch erschwerte die Laufbedingungen zusätzlich...

Dem 12-köpfigen TuS-Team jedenfalls ist das Event „5. Offenbacher Suppenschüssel Crosslauf“ sehr gut bekommen, es zeigte einen starken Auftritt und verabschiedete sich mit acht Podiumsplätzen im Gepäck. Herausragend war im abschließenden Rennen über 8 Kilometer der zweite Platz von Björn Kuttich. Aus Offenbach stammend, in die Lauforganisation des Veranstalters Offenbacher LC eingebunden, gewann der Neu-Griesheimer Björn nun im Trikot des TuS Griesheim nach 29:51 Minuten die M20 und wurde im Gesamteinlauf nur von Stefan Hinze von der LG DUV geschlagen. Altersklassenzweiter in der M50 wurde Peter Krichbaum in 35:16 min. Im spannenden TuS-internen Duell hatte er am Ende die Nase vorn gegen Heiko Witteborg, dem Zweiten der M35 mit 35:33 min.

Relativ nahe beieinander liefen auch Karsten Schmidt-Schoormann mit 36:26 als M45-Siebter und Aslan Öztürk mit 36:57 al M30-Dritter. In der M60 war Rudi Ziegler mit 41:15 ungefährdeter Sieger.

Spannende Rennen gab es auch auf der Mittelstrecke über 4 Kilometer. Als Gesamtsechster lief Jan Schäfer ein starkes Rennen, das ihm mit 15:42 Minuten den dritten Platz in der M20 einbrachte. Eine Art Verfolgungsrennen mit wechselnder Führung lieferten sich Marion Peters-Karbstein und Michael Hannewald. Ins Ziel direkt hintereinander liefen Marion als W50-Siegerin mit 18:03 und Michael als M20-Fünfter mit 18:44. Einen weiteren AK-Sieg sicherte sich Vera Schoormann in der W45 mit 19:46 min. Unser 17-jähriger Neuzugang Jan Ripper lief bei

seinem ersten Start im TuS-Trikot in der U18 mit 20:27 min auf den vierten Platz. Wenige Sekunden später folgte sein Trainer Heinz Heitzenröder mit 20:42 min als Sieger seiner neuen Altersklasse M70.

4.1.14 Jügesheim Die 10-km-Winterlaufserie in Jügesheim fand am 4. Januar mit dem dritten von vier Läufen ihre Fortsetzung. Wie auch in Offenbach lief Björn Kuttich nach 33:55 min auf Rang 2 und Hauptklassensieger ins Ziel. Michael Obst sicherte mit 35:49 min seinen Seriensieg in der M40 ab. Weitere TuS-Starter waren Marco Hunte in der M50 (46:34), Rainer Jokisch in der M55 mit Wunschzeit „Sub-50“ (49:24) und Hans-Konrad Bürklein in der M65 mit 54:27 min.





Das 12-köpfige TuS-Crosslaufteam beim Offenbacher Suppenschüssel-Cross

kh 16.1.2014 Bilder: Kathrin Witteborg (11)

[Home](#)

[Start](#)