

20. Ausgabe am 31.12.2015



[Ergebnisse](#)



[Ergebnisse 2015](#)

---

## Flotter Jahresausklang beim 20. Griesheimer SELGROS-Silvesterlauf

[Ergebnisse](#)  
[Darmstädter Echo](#)

Bericht + Fotos bei ...  
[LaufReport.de](#)  
Bericht [Thomas Laut](#)/riedgras.de

**31.12.15 Griesheim** Silvesterlauf und Griesheim - eine Tradition, die in der TuS-Leichtathletik bereits 1965 begann. Nachdem einem längeren „Winterschlaf“ seit den 80er-Jahren gehört seit 2009 beides wieder zusammen.

Aus Nah und Fern kamen am Silvestertag 2015 exakt 361 Teilnehmer zum 20. Griesheimer SELGROS-Silvesterlauf. Bei besten äußeren Laufbedingungen um 5 Grad nutzten gestandene Athleten, Laufasse und Breitensportler in bunter Mischung die Gelegenheit zum sportlichen Jahresabschluss im Jubiläumslauf.

### 10 km: Schneller Gast aus Thüringen siegt mit 32:18 Minuten

Weit angereist kam der Sieger des Hauptlaufs über vermessene **10 Kilometer** nach Griesheim. Der Thüringer Philipp Reinhardt ist mit Jahrgang 1994 Junior und startet für SV Einheit 1875 Worbis. Der Medizinstudent ist Thüringer Landesmeister 2014 über 5000 Meter, Hindernis- und Langstreckenspezialist mit aktueller 10-km-Bestzeit von 30:19 min. Mit 32:18 min lief er in Griesheim mit 1:20 min Vorsprung vor dem Ex-Griesheimer Profiriathleten Horst Reichel ins Ziel. Auch der dritte Podiumsplatz ging Marvin Thomas vom LAC Quelle Fürth an einen Weitgereisten.

Der große Einzugsbereich - weitere Läufer kamen vom TSV Katzwang (bei Nürnberg), TG Stockach (am Bodensee), TV Limbach (Saarland), Kölner Triathlon Team 01 und LG Offenburg - spricht für den Bekanntheitsgrad und die Streckenführung des Griesheimer Silvesterklassikers.

So freute sich LaufReporter Marcus Imbsweiler als Gesamtfünfter nicht nur über seinen M45-Sieg in flotten 34:59 min, auch von der Strecke war er sehr angetan. „Kein Asphalt, wie schön! Und sehr gut zu laufen!“ Er brachte u.a. seinen Neffen Lucas vom saarländischen TV Limbach

mit, der in seinem Lauf über gut 2 km als Gesamtzweiter die U14 mit 7:51 min gewann. Und Thomas Laut - Fotograf und riedgras.de-Reporter - brachte es auf den Punkt: „Griesheim - da weiß man was man hat!“ Und: „Laufen in familiärer Atmosphäre, wo gibt es das denn sonst noch?“

Das Frauenrennen gewann die häufig in Griesheim startende Darmstädterin Alexandra Rechel souverän mit 39:39 Minuten vor W45-Siegerin Maren Grimm vom Software AG Team DSW Darmstadt.

Von den TuS Griesheimer Leichtathleten war ein M45-Trio mit Uwe Illig (42:33), Johannes Schafhauen (49:46) und Achim Polinski (52:37) am 10-km-Start, dazu Sebastian Becker (46:13) von den TuS-Triathleten.

Sehr beachtlich ist die Leistung von Ralf Arnold von der MTG Mannheim. Der stark sehbehinderte Radsportler und Triathlet ist an die Führung durch einen normalsichtigen Guide angewiesen, beide sind nur mit einer kurzen Gummileine am Arm verbunden. Bereits nach 39:37 Minuten lief der 44-Jährige ins Ziel. Toll! Ralf Arnold läuft seit etwa 6 Jahren und bereitet sich derzeit auf einen Marathon vor.



Links: Start des 5-km-Laufs. In der ersten Reihe die späteren Sieger Jannik Oeler (TuS, 552) vor Henri Hansert (LG Offenburg, 547) und Marius Overdick (TuS, 551)

### **5 km: TuS-Triathleten beherrschen das Podium**

Schnelle Zeiten wurden auch auf der halben Distanz geboten. TuS-Triathlet Jannik Oehler gewann mit 16:03 min vor Henri Hansert (LG Offenburg) mit 16:15 und dem nächsten TuS-Triathleten Marius Overdick (16:21).

Darüber hinaus stellten die Veranstalter zahlreiche weitere Podiumsplatzierungen in den Altersklassen: 3./U18 Max Hammann 17:43, 1./U16 Miguel Liakidis-Alvez 19:42, 1./W50 und vierte Frau Marion Peters-Karbstein 20:10, 2./M30 Aslan Öztürk 20:26, 3./M45 Jörg Hammann 20:44, 2./U18 Elena Braun 21:13, 1./W20 Lea Wenzel 25:48, 1./M75 Karl-Heinz Schilling 27:51, 2./U16 Swenja Hauschild 28:19 und schließlich 1./W70 Ingrid Grimm als Walkerin 40:44.

Keine Frage, das Besondere von Laufwettkämpfen ist die bunte Mischung aus Laufprofis, Breitensportlern und Laufanfängern. Ein Beispiel dafür ist der Griesheimer Eric Spieß. Er trainiert in der Trainingsgruppe von Astrid Schrädt, Trainerassistentin in der TuS-Leichtathletik und langjährige SELGROS-Mitarbeiterin. Der 20-Jährige hat nun im Griesheimer Wald seinen ersten Wettkampf nach 28:14 Minuten erfolgreich beendet. Nächstes Ziel ist der Start beim Griesheimer Straßenlauf im April.

### Schülerläufe: Anja Reiß vor allen Jungs

Eher selten kommt es vor, dass eine Vertreterin des weiblichen Geschlechts einen Lauf als Gesamtsiegerin beendet. So geschehen im Schülerlauf über **1,1 Kilometer**. Die 11-jährige Anja Reiß vom TSV Pfungstadt lief schneller als alle Jungs durch den Griesheimer Wald und kam nach 4:15,6 Minuten vier Sekunden vor Patrick Harnack (SG Weiterstadt) ins Ziel.

Den einzigen Altersklassensieg für den TuS Griesheim holte sich in diesem Lauf der 6-jährige Luca Gündogan in der U8. Einen weiteren Podiumsplatz gab es für Jannik Breitenstein als Dritten der U8.

Im Lauf über **2,1 km** stand die weibliche U14 des TuS Griesheim zweimal auf dem Treppchen. Bei der Siegerehrung wurden Meike Kohlenberger als Zweite mit 8:40,7 und Sophia Hammann als Dritte mit 8:57,6 min geehrt.

Die **Kaffee- und Kuchentheke**, nicht nur beim TuS Griesheim ein beliebter Treffpunkt nach dem Lauf und vor der Siegerehrung. Dank der kurzfristig in die Wege geleiteten Support-Initiative von SELGROS-Geschäftsleiter T. Ringel und dem bewährten Selbstgebackenen aus helfenden TuS-Händen war die Kaffee- und Kuchentheke gut bestückt und gut besucht.

Sehr zufrieden zeigte sich das Organisationsteam der TuS-Leichtathleten mit Orgachef Björn Kuttich. Bei gestiegenen Finisherzahlen trotz leichtem Regen zum Anreisezeitpunkt und einem reibungslosen Ablauf der Veranstaltung darf man das getrost sein.

Die nächste Herausforderung für die TuS-Leichtathletikabteilung kündigt sich bereits an. Am **17. April** nämlich steht mit dem **45. Griesheimer Straßenlauf** ein weiterer deutschlandweit bekannter Laufklassiker auf dem Programm.



Dynamischer Start auch bei den Jüngsten.

---

## Laufen an Silvester: zum 20. Mal in Griesheim

### Der Griesheimer Silvesterlauf-Klassiker feiert Jubiläum

Im Griesheimer Jubiläumsjahr steht am letzten Tag des Jahres ein weiteres Jubiläum an: der **20. Griesheimer Silvesterlauf**. Dazu lädt am 31. Dezember erneut die TuS-Leichtathletikabteilung ein. Start, Ziel und Meldebüro befinden sich unverändert am Waldspielplatz in der Goethestraße.



Mit Schnee ist diesmal eher nicht zu rechnen: Start des 10-km-Silvesterlaufs 2014. In der ersten Reihe die TuS-Triathleten Jannik Oehler (323) und Horst Reichel (rote Armlinge).

Doch noch viel länger zurück als die Zahl 20 suggeriert reicht die Griesheimer Silvesterlauftradition zurück. Tatsächlich organisierte die TuS-Leichtathletikabteilung erstmals 1965 testhalber einen inoffiziellen Silvesterlauf. Nach der 14. Austragung 1978 fiel der Lauf in eine Art Winterschlaf, aus dem er 2009 durch das Engagement von Thomas Zöller erfolgreich geweckt wurde. Früher waren, angelehnt an Crosslauf-Usus, Distanzen zwischen 600 Metern und 8 Kilometern im Angebot. Seit 2011 wird über sogar vermessene und bestenlistenfähige Distanzen von 10 km und 5 km gelaufen, dazu kommen die Schülerläufe über etwa einen und zwei Kilometer.

Das Vorspiel für die abendlichen Silvesterfeiern beginnt um 13 Uhr, wenn am Waldspielplatz in der Goethestraße der Startschuss für den **5-km-Lauf** fällt. Ein Lauf, der besonders auch für Laufeinsteiger und Walker bestens geeignet ist. Fünf Minuten später messen die Schülerinnen und Schüler bis zu 11 Jahren auf ihrem **1100-Meter-Kurs** im Griesheimer Forst ihre Schnelligkeit auf gut befestigten Waldwegen. Um 14 folgt der Hauptlauf über **10 Kilometer**. Den Laufreigen beschließt um 14.05 Uhr der ältere Laufnachwuchs zwischen 12 und 17 Jahren über **2 km**.

Noch nicht angemeldet? Kurzentschlossene melden einfach am Silvestertag nach, und zwar direkt im Meldebüro in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule in der Goethestraße unmittelbar neben dem Start- und Zielbereich am Waldspielplatz. Ausführliche Infos mit Streckenplänen gibt es im Internet auf [laufen-in-griesheim.de](http://laufen-in-griesheim.de).

Mitten drin – näher dran! Lauft mit - die TuS-Leichtathleten freuen sich auf Euch!

kh 17.12.2015 Bild: [Thomas Zöller](#)

---

## Bestzeitenwetter in Jügesheim - Teilnehmerrekord in Weiterstadt

**5.12.15 Jügesheim** Bestzeitenwetter auf ebener und vermessener 10-km-Strecke herrschte am Samstagnachmittag (5.12.) in **Jügesheim** beim zweiten Durchgang der beliebten **Winterlaufserie**. Etliche TuS-Langstreckler nutzten die Bedingungen und liefen tatsächlich zu „personal bests“.

So steigerte sich Keijo Buss auf flotte 35:27 Minuten und war damit Vierzehnter im Einlauf der über 300 männlichen und über 100 weiblichen Teilnehmer. 42:19 lautet die neue Bestmarke von Tamara Krahn, die damit in der weiblichen Hauptklasse auf den sechsten Platz lief. Annika Heil als Dritte der W30 und Helen Voigt als Fünfte derselben Altersklasse nordeten sich bei 52:16 bzw. 53:53 min ein.



In der M45 eine Klasse für sich war Michael Obst. Mit 34:44 min distanzierte er den Zweiten seiner Altersklasse um fast zwei Minuten. Eine tolle Ausgangsposition für die AK-Serienwertung, die mit den Läufen am ersten Januarsamstag und ersten Februarsamstag entschieden wird.

Deutlich schneller als vor vier Wochen lief Jan Schäfer in der M20 mit 37:47 min. In der M35 startete Niels Vossel und erreichte mit 39:44 den neunten AK-Platz. In der M60 schließlich lief Thomas Renger mit 50:30 auf Rang 8, ebenfalls deutlich schneller als beim ersten Serienlauf.





**6.12.15 Weiterstadt** Kleines und Großes Jubiläum beim Weiterstädter Nikolauslauf. Am Nikolaustag 2015 traf man sich zum 30. Mal wie gewohnt am Braunshardter Tännchen, zum fünften Mal unter der Regie der TuS-Triathlonabteilung. Was im Jahr 2011 mit 239 Zieleinläufen ordentlich begann, hat sich am Nikolaustag 2015 mit 420 Finishern zur Rekordbeteiligung entwickelt.

Trotz der organisatorischen Aufgaben waren etliche TuS-Triathleten und Leichtathleten am Start und zahlreich auf Podiumsplätzen zu finden. Bei den Schülerinnen überzeugte erneut Jana Lewandowski. Auf der 1-km-Runde gewann sie nach 4:13 min mit gut 20 Sekunden Vorsprung auf die ältere Konkurrenz. Nachwuchstriathlet Luca Gündogan war mit 5:13 min Schnellster in der U8. Und in der weiblichen U8 stand Hanna Breitenstein nach 6:26 min auf dem dritten Podiumsplatz.

Auf der doppelten Distanz gewann Sophia Hammann die U14 mit 8:59 Minuten als Einlauf-Fünfte. Ruben Dirksen Gomez holte sich mit 7:13 min den zweiten Platz in der U16. Für den U16-Dritten Niklas Bischof zeigte die Zieluhr 7:42 min.

Der Jedermannslauf über 5 km sah Annika Koch als weibliche Siegerin mit 19:15 min. Bereits auf dem dritten Rang lief M50-Siegerin Marion Peters-Karbstein nach flotten 20:07 min ins Ziel. Dritte der W20 mit 21:39 wurde die jetzt in München lebende TuS-Langstrecklerin Cathrin Wälzlein. Bei den Männern gewann Miguel Liakidis Alvez mit 19:40 die U18. Matthias Fengler holte sich den zweiten M45-Platz mit 20:26 min. Ebenfalls Zweiter in der M50 wurde Thomas Zöller mit 21:24 mit drei Sekunden Vorsprung vor dem U20-Dritten Jan Ripper. Glatte 22:00 Minuten benötigte Axel Seipel für einen weiteren deutlichen Sieg in der M65.

kh 6.12.2015 Bilder: Reinhold Daab/[www.laufsportfotos.de](http://www.laufsportfotos.de) (8)

---

## Lausanne ist eine (Lauf-)Reise wert...

...hat Ute Diefenbach festgestellt

**24.10.15 Lausanne** Am 24. Oktober lief ich einen wunderschönen **10-Kilometer-Lauf in Lausanne**. Die Schweizer Stadt am nördlichen Ufer des Genfer Sees liegt 495 Meter über dem Meeresspiegel. Durch ihre Täler wird das Stadtzentrum in 3 Hügel, Cité, Le Bourg und Saint-Laurent unterteilt. Diese Hügel sollten wir Läufer zu spüren bekommen.

Das sehr gut organisierte Lauf-Event startete schon am Vorabend mit einer beeindruckenden Pastaparty, die auf einem Schiff auf dem Genfer See stattfand. Abgesehen davon, dass die Pasta super war, auch die Kulisse war außergewöhnlich.

Am nächsten Morgen war ich schon sehr zeitig am Place de Milan. Ich wollte das aktive Erwärmungsprogramm vor dem Start nicht verpassen. Zwei durchtrainierte Aerobictrainer heizten die Stimmung der rund 3000 Sportler richtig auf. Es wurde gehüpft, gedreht und gegenseitig auf die Füße getreten. Hier war alles erlaubt, was Spaß macht und den Körper richtig aufheizt.

Gut aufgewärmt gingen wir zu unseren farblich gekennzeichneten Startplätzen. Zuerst wurde der Eliteblock gestartet, drei Minuten später der zweite Block, in dem ich mich befand. Das Läuferfeld drängelte sich die ersten Meter über die Avenue De Cour, weiter zur Avenue de l`Elysée am Stadtteil Pully vorbei, Richtung Paudex bis nach Lutry und durch die gepflasterte Altstadt von Lutry wieder zurück nach Lausanne. Die stark profilierte Strecke zeichnete sich durch ein ständiges Auf und Auf und dann wieder ein steiles Bergab aus.

Der letzte Kilometer! Prüfende Blicke auf die Uhr. Super. Alles „in time“! Das gibt eine Zeit unter 50 Minuten. Die letzten Kurven bergab. Da kann nichts mehr schiefgehen. Auch die vielen Zuschauer am Straßenrand ließen kein Schlappmachen zu. Sie klatschten und feuerten uns lautstark an.



Doch dann passierte mir ein dummer Anfängerfehler! Ich rannte durch den luftbefüllten Zielbogen und über zwei Zeitnehmermatten. Jetzt auslaufen, verschauften und freuen. Doch irgendwas stimmte hier nicht. Ein Teil der Läufer blieb ebenfalls stehen, aber andere liefen schwungvoll weiter. Da trommelte es auch schon neben mir an der Bande und die Zuschauer riefen: „allez, allez...“ Und dann fiel auch mir auf, es gibt noch einen weiteren Zieleinlaufbogen mit einem roten Teppich davor. Das war offenbar das „richtige“ Ziel. Jetzt noch mal aufraffen, den Finishermodus verdrängen und vor allem den Frust über mich selbst abschütteln. Soll ich jetzt weiter gehen oder noch mal anlaufen? Doch das Kämpferherz war stärker. Jetzt sollten wenigstens die 50 Minuten gerettet werden! Also noch mal durchstarten und die letzten 300 Meter überstehen. Nach 50 Minuten und 42 Sekunden hatte ich es geschafft.

Nicht ganz so zufrieden hatte ich in einer 10-Jahres-Wertung (50 bis 59 Jahre) den 25. Platz von 245 Läuferinnen in meiner Altersklasse erzielt.

ud 7.12.2015 Bilder: Diefenbach (3)

---

## Adventscross Pfungstadt

**29.11.15 Pfungstadt** Die Crosslaufsaison ist in vollem Gange. Allein in der Region konnte bereits die letzten drei Wochen querfeldein gelaufen werden. Nach Dieburg, Wiesbaden und Darmstadt folgte am ersten Adventsonntag die 47. Auflage des **Pfungstädter Adventscrosslaufs**. Mit 530 Meldungen wurden die bereits tollen Teilnehmerzahlen der Vorjahre nochmals übertroffen.

Und nicht nur mittendrin, sondern vorn dabei waren die Crossläufer der TuS-Leichtathleten. 7-mal ganz oben auf dem Podium! Den Anfang machte im Lauf der **U10** über 1400 Meter Jana Lewandowski. Das achtjährige Lauftalent setzte sich nach 6:51 Minuten gegen 37 durchweg ältere Konkurrentinnen durch und ließ im Endspurt auch Stella Bertuzzi von der LG VfL/SSG Bensheim hinter sich. Zur TuS-Laufjugend stieß Lena Erst Anfang des Jahres.

Im Schülerinnenlauf der **U12** über 1620 Meter war die TuS-Laufjugend als Viererteam am Start. Das Trio Luise Heiligenthal (7:42), Doreen Dusch (8:45) und Lea Sophie Petry (9:12) erreichte den fünften Platz in der Mannschaftswertung, Isa Nützel folgte mit 9:52 Minuten.

Gut geschlagen auf ungewohntem Geläuf haben sich im ersten Crosslauf ihrer Laufkarriere Annika Heil, Astrid Stubbe und Esther Lippert im **Frauenlauf** über 3160 Meter. Annika Heil gewann mit 15:42 ihre Altersklasse W30. Astrid Stubbe holte sich mit 14:46 min in der W45 den dritten Platz vor Vereinskollegin Tanja Hammann mit 15:21. Esther Lippert lief in der Hauptklasse bei starker Konkurrenz mit 15:22 auf Platz acht. Tamara Krahl schließlich führte das weibliche Hauptklasse-Team zum Sieg in der Mannschaftswertung. Mit mutigem Beginn und flotten 12:59 min wurde sie in der weiblichen Hauptklasse Vierte.

In der W50 sind die TuS-Damen derzeit eine Klasse für sich. So gingen in Pfungstadt die ersten vier Plätze an den TuS. Marion Peters-Karbstein gewann mit 12:54 min vor Vera Schoormann (13:46), Regina Blatz (13:49) und Gabi Seim (14:16). Keine Frage also, dass auch die Teamwertung der Seniorinnen klar an den TuS Griesheim ging.

Keijo Buss und TuS-Triathlet Marius Overdieck drückten gleich zweimal auf's Tempo. Im **Cross-Sprint** über 800 Meter liefen sie mit 2:14 bzw. 2:23 min auf die Plätze Drei und Vier. Auf der **Männer-Mittelstrecke** über 3160 Meter erreichten sie mit 10:39 bzw. 10:43 min die Plätze Vier und Fünf. Kai Schütz lief nach 12:47 min ins Ziel und sicherte dem TuS damit den Sieg in der Mannschaftswertung.

Im großen Feld des letzten und längsten Lauf des Tages über 7780 Meter starteten die TuS-Senioren Aslan Öztürk (32:49, 4./M30), Thomas Zöllner (35:26, 6./M50) sowie M65-Sieger Wolfgang Heß (41:30).

kh 2.12.2015

---

## Start der Winterlaufserien im November

### TuS-Leichtathleten in Serie erfolgreich - Lohnende Laufnacht in Trebur

Winterlaufserien sind bei Läufern beliebt, unter anderem weil sich auf einfache Weise der Trainingsfortschritt im monatlichen Abstand überprüfen lässt. In unserer Region sind die Winterlaufserien in Rüsselsheim, Jügesheim und Seligenstadt schon seit Jahrzehnten etabliert.

**21.11.15 Rüsselsheim** Bereits im Oktober begann die **Lindensee-Winterlaufserie** in Rüsselsheim mit den Distanzen 5 km und 10 km. Am 21.11. folgte der zweite Durchgang mit 5 km und 15 km. Die in diesem Jahr so überaus erfolgreichen W50-„Mädels“ der TuS-Leichtathleten entsendete der Trainer nach Rüsselsheim zur Standortbestimmung über 5 km. Am Ende war das W50-Podium fest in TuS-Händen. Es gewann Vera Schoormann mit 21:29 Minuten vor Regina Blatz mit 21:54 und Gabi Seim mit 23:00 min.

Im gesamten Frauenfeld lief das Trio auf den Plätzen drei, vier und fünf ins Ziel. Für Regina Blatz „war es anstrengend, aber ich habe mich gut gefühlt und hatte keinen Einbruch.“ Für Gabi Seim, von Haus aus Sprinterin und Mittelstrecklerin, „ging der Lauf gut von der Hand bzw. von den Füßen. Nach wohl etwas zu flottem Beginn war km 3 mein langsamster Kilometer und zugleich mein anstrengendster.“

Noch in der W45 startet Neuzugang Astrid Stubbe, die sich ebenfalls auf ungewohnt langer Strecke mit 24:29 min den zweiten Platz sicherte. „Vielleicht bin ich deshalb die ersten 2 km etwas zu verhalten angegangen. Aber es war ein schöner Lauf mit gutem Laufgefühl, bei dem ich im Schlusskilometer noch zulegen konnte.“

Auf der 15-km-Strecke gewann Jan Ripper mit 1:08:12 Stunden die U20. Thomas Renger lief in der M60 mit 1:18:45 Std. auf den sechsten Platz.

**21.11.15 Maikammer** Der Kalmit, mit 672 Metern höchster Gipfel des Pfälzerwalds, ist bei Läufern, Wanderern und Mountainbikern gleichermaßen beliebt. Der **Berglauf auf den Kalmit** bildet seit 1998 alljährlich den Abschluss der Laufserie zum Pfälzer Berglaufpokal. Am 21. November erwarteten die Teilnehmer auf der 8,1 km langen Laufstrecke mit 505 Meter Höhendifferenz Temperaturen um den Gefrierpunkt und erster Schnee ab km 7.

Seit vielen Jahren regelmäßiger Berglaufpokal-Teilnehmer ist TuS-Langstreckler und Pfalzliebhaber Rudolf Walter. Er startet mittlerweile in der M65 und holte sich nach 54:45 Laufminuten den sechsten Platz. In der Serienwertung hatte er sich schon vor dem Kalmitlauf auf dem tollen zweiten Platz etabliert. Seine Frau Andrea Schweiger, die bis zum letzten Jahr für den TuS Griesheim startete, lief in der Serienwertung mit Platz 3 ebenfalls auf's Podium.

**13.11.15 Trebur** Großer Andrang herrschte mit über 1000 Teilnehmern bei der siebten Auflage der **Treburger Laufnacht** am 13. November. Für die teilnehmenden TuS-Athleten war es eine lohnende Laufnacht. So lief Marion Peters-Karbstein bei der Women's Challenge über 5,1 km bereits als vierte Frau ins Ziel und gewann - beinahe selbstverständlich - ihre Altersklasse W50 mit 20:57 min. In der W50 sicherte sich Astrid Schrädt mit 27:22 den sechsten Platz.

In der Men's Challenge über dieselben fünf Innenstadtrunden musste Björn Kuttich nach 16:03 min nur den Lokalmatador Sebastian Hauf vom TV Trebur den Vortritt lassen. Tags drauf startete Björn Kuttich übrigens erneut, in Wiesbaden beim anspruchsvollen Crosslauf des TV Waldstraße im Biebricher Schlossgarten stieg er als Einlaufdritter erneut aufs Podium. Im weiteren Einlauf in Trebur wurde Keijo Buss mit 16:59 Fünfter, Jan Schäfer mit 18:49 Elfter. Einen flotten Lauf legte U18-Sieger Miguel Liakidis Alvez mit 20:10 Minuten hin. Jan Ripper schließlich lief nach 21:03 min auf den sechsten Platz der U20. Mit dem Trio Kuttich/Buss/Schäfer gewann der TuS Griesheim die Mannschaftswertung an einem Freitagabend mit milden Temperaturen.

Auch im Teamrun - dem Staffelrennen mit drei Läufern/Läuferinnen pro Team - stand der TuS Griesheim auf dem Podium. Zweiter wurde die Männerstaffel mit Oli Schoormann/Björn Kuttich/Jan Schäfer, Dritter die Damenstaffel mit Astrid Stubbe/Marion Peters-Karbstein/Tamara Kraus.

kh 25.11.2015

---

## Sparkasse Griesheim fördert die TuS-Laufjugend Am Kürbissonntag 640 Euro für die TuS-Leichtathletikjugend erwirtschaftet

**19.11./25.10.15 Griesheim** Es begab sich am Kürbissonntag in und vor dem Gebäude der Griesheimer Geschäftsstelle der Sparkasse Darmstadt. **Kürbissonntag** - so heißt der verkaufsoffene letzte Oktobersonntag bei den Griesheimern.

Seit Jahren schon öffnet auch die Sparkasse Griesheim am Kürbissonntag zwischen 12 und 17 Uhr ihre Pforten und präsentiert ein reichhaltiges Kaffee- und **Küchenbuffet**. Das Backwerk wird selbstverständlich regelmäßig vom Sparkassenpersonal selbst gebacken und zur Verfügung gestellt. **Der Erlös der Kuchentheke kommt jedes Jahr in voller Höhe einem guten Zweck zugute**, etwa einem der zahlreichen Griesheimer Vereine oder anderen Institutionen. In diesem Jahr hatte sich die Sparkasse für die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim als Begünstigten entschieden.

Mit großem Engagement schalteten sich die TuS-Laufjugend-Trainerinnen Johanna Zöller und Tamara Bischof gemeinsam mit Jugendwartin Petra Bischof und Vorstandsmitglied Heide Heß sofort aktiv in die Vorbereitungen des Aktionsstands für den Kürbissonntag ein. Direkt vor dem Sparkasengebäude stellten Johanna Zöller und Tamara Bischof ideenreich einen abwechslungsreichen **Geschicklichkeitsparcours** mit mehreren Stationen auf die Beine. Reifenspringen, Bananenkisten, Stangenslalom, Koordinationsleiter und Sackhüpfen waren nur einige der Stationen. Ein magischer Anziehungspunkt für Kinder aller Altersstufen und deren Eltern! Am Ende des Parcours winkte den Kids als kleine Belohnung ein Griff in die gut bestückte Süßigkeitenbox.

Am 19. November nun fand die **feierliche Übergabe** des Erlöses an die TuS-Laufjugend in den Räumen der Sparkasse Griesheim statt. Groß war die Freude bei der versammelten Jugend ebenso wie bei Filialdirektor Klaus-Dieter Wenzel, der stv. Filialdirektorin Frau Rinne und TuS-Leichtathletik-Abteilungsleiter Björn Kuttich. „Nicht zuletzt durch das Engagement der Jugendlichen waren die Einnahmen durch den Kuchen- und Kaffeeverkauf in unseren Räumen mit 640 Euro so hoch wie noch nie“, betonte Herr Wenzel.



Strahlende Gesichter bei den TuS-Leichtathletik-Kids in der Sparkasse Griesheim: eingerahmt von der stv. Filialdirektorin Frau Rinne (rechts) und Jasmin Czysch (links).

Heide Heß brachte nochmals den Dank der Leichtathletikabteilung zum Ausdruck. Für den Vorstand der Leichtathletikabteilung war das Engagement der Laufjugend ein guter Grund, den Betrag komplett der Leichtathletik-Jugend zu Gute kommen zu lassen. Johanna Zöller schließlich entwarf in ihren Dankesworten bereits spontane Ideen für die Verwendung des Geldes, vielleicht für eine besondere Gemeinschaftsaktion der Kinder und Jugendlichen außerhalb des normalen Trainingsbetriebs oder für die Ausgestaltung des nächsten Trainingslagers.

---

## TuS-Langstreckler dominieren die Crosslauf-Kreismeisterschaften

### Laufpremiere im Dieburger Schlossgarten

**8.11.15 Dieburg** Frühlingsgefühle im November - Laufpremiere im Dieburger Schlossgarten. Nach dem „Sterben“ des Roßdorfer Zahlwaldcross hat sich ein Teil des Roßdorfer Orgateams gemeinsam mit neuen Kräften zusammengetan, um in Dieburg eine neue Veranstaltung auf die Beine zu stellen - den **Schlossgarten-Cross**. Integriert waren am 8. November die Kreismeisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg, die seit Jahren beim Zahlwaldcross ausgetragen wurden.



Geballte TuS-Laufpower beim Schlossgartenlauf in Dieburg

Wie früher so oft in Roßdorf dominierten die Leichtathleten des TuS Griesheim auch diesmal wieder die Kreismeisterschaften. In praktisch allen Altersklassen mit TuS-Beteiligung ging der Titel nach Griesheim. Im Frauenrennen über knappe vier flache Kilometer auf den Parkwegen ging der Titel in der W20 mit 15:29 min an Tamara Krahn vor Cathrin Wälzlein und Esther Lippert. Nadine Richter gewann die W30, und in der W50 holte sich Marion Peters-Karbstein den Titel mit 15:16 min vor Astrid Schrädt.

Bei den Senioren ab 50 Jahren holte sich Peter Krichbaum mit 15:01 min den Titel in der M55. In der M65 siegte Axel Seipel, während Wolfgang Heß als Dritter ebenfalls auf dem Podium stand. Ebenfalls als Dritter lief Georg Fischer in der M50 ins Ziel.

Doppelt so lang war die Strecke für die Männer unter 50 Jahren. In der M20 holte sich Björn Kuttich den zweiten Platz. Die M30 erlebte den Doppelsieg von Kai Schütz und Aslan Öztürk. In der M45 schließlich holte sich Matthias Fengler den Kreismeistertitel.

Keine Frage, dass bei dieser Konstellation auch beide Mannschaftstitel durch Peters-Karbstein/Krahn/Wälzlein und Kuttich/Schäfer/Schütz an den TuS Griesheim gingen. Mit dem zweiten Damenteam Richter/Lippert/Schrädt gelang den TuS-Frauen sogar der Doppelsieg.

Der Dieburger Schlossgarten-Cross - eine gelungene Premiere einer gut organisierten Laufveranstaltung, die nur leider eines nicht war: ein Crosslauf. Der Crosslauf ist per definitionem eine Variante des Laufsports, bei der das schnelle Durchlaufen von profiliertem Gelände abseits befestigter Wege im Vordergrund steht. Davon war beim Lauf durch den Schlossgarten leider nichts festzustellen. Immerhin - das Orgateam hat bereits reagiert und auf seiner Facebook-Seite verlauten lassen: „....und nächstes Jahr gibt's bestimmt ein paar Hindernisse mehr.“

**8.11.15 Simmerath-Einruhr** Laufend den Nationalpark Eifel erleben und nach langer Zeit wieder einmal einen Marathon laufen wollte Stephan Godau. Bestens geeignet hierfür ist der **Rursee-Marathon**. Auf der äußerst welligen Strecke mit etwa 400 Höhenmetern einmal um den Rursee herum war Stephan Godau mit 3:37:32 Stunden gut unterwegs.

**7.11.15 Jügesheim** Es nennt sich tatsächlich „**Winterlaufserie**“, was da am 7. November bei eher sommerlichen Temperaturen in **Jügesheim** seinen Anfang nahm. Wie immer gut besetzt und gut besucht mit 330 Männern und 119 Frauen war der 10-km-Lauf durch den Jügesheimer Wald auch im 36. Jahr.

Die Ergebnisse der fünf TuS-Starter in Jügesheim: Jan Schäfer 40:07, Niels Vossel 40:34, Keijo Buss 40:41, Chris Landsiedel 41:19, Thomas Renger 52:42 min.



---

## Ich war dann wieder mal weg...

### TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach beim Lissabon-Halbmarathon

**18.10.15 [Lissabon](#)** TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach lief am 18. Oktober den **Halbmarathon in Lissabon** - der Stadt, die auf 7 Hügeln erbaut wurde.

Die Besonderheit dieses Laufes lag darin, dass auf der Ponte Vasco da Gama gestartet wurde. Sie ist einer der längsten Schrägseilbrücken der Welt und gleichzeitig die längste Brücke Europas. Eigens für den Lauf wird die Brücke halbseitig gesperrt.

Nun ja, das ändert aber nichts an den nicht so schönen Wetterbedingungen des Lauftages. Die Startzeit für den Halbmarathon war 10.30 Uhr. Dies stellte sich für uns Läufer hinterher als gute Uhrzeit heraus.

Sonntagmorgen 6 Uhr. Ein Blick aus dem Fenster, der nichts Gutes verhieß. „Oh mein Gott!“ Sturm mit bis zu Windstärke 9 und prasselnder Starkregen. Bedingungen, die das Läuferherz nicht gerade höher schlagen lassen. Aber der Gedanke, nicht zu laufen, wurde sofort aus meinem Kopf verbannt. „Ich bin hier und es wird gelaufen, komme was wolle!“

Um 9 Uhr mussten wir spätestens am Parque das Nacoes sein, denn von hier aus startete das letzte Shuttle auf die Vasco da Gama-Brücke. Für mich hieß das, um 8 Uhr raus ins warme Nass. Der einzige Weg trockenen Schuhs war der Gang in Badeschlappen zum Startplatz. Pünktlich um 8.30 Uhr am Busabfahrplatz angekommen lichtete sich prompt der Himmel, und die Sonne war schon zu erahnen. Aber der Wind blies nach wie vor heftigst.

Also dann, schnell umziehen, Lafschuhe und Laufbekleidung an. Zum Schutz vor dem Wind noch schnell eine große Plastiktüte über den Körper stülpen. Jetzt aber ab in den völlig überfüllten Bus. Die Fahrt dauerte knapp 1 Stunde, gefühlte 5 Stunden. Rauf auf die Vasco-Brücke, komplett über die Brücke und auf der anderen Seite wieder zurück, bis ca. 2 Kilometer vor dem eigentlichen Start.



Die Enge, die beschlagenen Scheiben durch die aufkommende Hitze, die vielen Menschen und die Lautstärke in dem Bus waren fürchterlich. Ich war froh als die Türen aufgingen und ich aus dem Bus springen konnte.

Jetzt waren noch 1 ½ Kilometer auf der Brücke bis zum eigentlichen Startplatz zurückzulegen. Und so war ich dann um 10.25 Uhr am Start. Pünktlich um 10.30 Uhr fiel der Startschuss. Ca. 6300 Läufer und Läuferinnen setzten sich bei 26 Grad und Sonnenschein in Bewegung.

Jetzt lag uns Lissabon zu Füßen. Eine beeindruckende Kulisse, die bewohnten Hügel und das blaue Wasser des Tejo. Da macht das Laufen doch richtig Spaß. Nach gut 3 Kilometern verließen wir die Brücke und liefen am Rio Tejo entlang, durch den Parque das Nacoes (Park der Nationen) weiter bis nach Belem. Vorbei an der Ponte 25 de Abril, die von weitem aussieht wie die Golden Gate Bridge in San Francisco und weiter Richtung Padrao dos Descobrimentos (dem

Denkmal der Entdecker) und dem Torre de Belem an der Tejo-Mündung bis zum Containerhafen von Lissabon.

Die Laufstrecke war sehr profiliert, ein ständiges Rauf und Runter, und dabei immer dieser schreckliche Gegenwind. Aber es war ja eine Wendepunktstrecke, da mussten wir doch

irgendwann auch mal Rückenwind bekommen. Mittlerweile hatte sich die Sonne wieder versteckt, und die grauen Wolken waren in der Überzahl. Hoffentlich kein Regen, noch 11 Kilometer. Durchhalten!

Meine Hoffnung auf Rückenwind war vergeblich. Jetzt blies es erst richtig von der Flussseite. Die Getränkeflaschen an den Verpflegungsständen flogen durch die Gegend, und wir Läufer hatten alle Last, in der Spur zu bleiben.

Aber auch dieser Lauf hatte ein Ende. Für mich sogar ein trockenes Ende! Nach 2 Stunden und 3 Minuten erreichte ich das Ziel. Als 15. von 98 Läuferinnen in meiner Altersklasse war ich ebenfalls sehr zufrieden. Leider fing es dann wieder an zu regnen, und die meisten Läufer verließen das schöne Zielareal im Parque das Nacoes sofort. Alles in Allem war es wieder ein sehr schöner und gut organisierter Lauf.

ud 6.11.2015 Bild: Diefenbach

---

## Frankfurt Marathon 2015 - perfekte Werbung für den Laufsport TuS-Langstreckler laufen starke Zeiten in Frankfurt

**25.10.15 Frankfurt** Natürlich überstrahlte der kämpferische Traumlauf von Arne Gabius zum neuen Deutschen Rekord von 2:08:33 Stunden alles beim **Frankfurt Marathon**. Der 34-Jährige realisierte damit sein offensiv angekündigtes Ziel, die 27 Jahre alte Rekordmarke von 2:08:47 des Dresdners Jörg Peter aus dem Jahr 1988 zu knacken.

Doch der Frankfurt Marathon war ein Lauf mit vielen Siegern, vielen persönlichen Bestzeiten und vielen Kämpfen. Allein die Langstreckler des TuS Griesheim waren mit 14 Athleten am Start. Im Riesefeld der 11175 Marathonis waren sowohl die Deutschen Meisterschaften (mit stattlichen 876 Finishern) als auch die Hessischen Meisterschaften aller Altersklassen integriert.

**Björn Kuttich** - in Südhessen läuft ihm derzeit keiner davon. Wie schon bei vielen Wettkämpfen in diesem Jahr war der 29-jährige Abteilungsleiter der TuS-Leichtathleten auch in Frankfurt schnellster Südhesse. Mit kämpferischer Einstellung verbesserte er sich auf 2:39:59 Stunden und lief auf den neunten Rang der hessischen Wertung.

Auch **Michael Obst** hatte sich was vorgenommen. Der 45-jährige TuS-Langstreckler hatte nach vier Jahren ohne Marathonlauf „so gut trainiert wie noch nie“. Und sein Plan ist mit erfreulicher Ausbeute aufgegangen: Zieleinlauf in der Festhalle mit Lächeln und persönlicher Bestzeit um 4 Minuten auf 2:43:02 Stunden gesteigert, M45-Dritter bei der Hessischen Wertung, M45-Achter bei der Deutschen Wertung und Achter in der Managerwertung. „Bis zum Halbmarathon konnte ich ziemlich genau den geplanten Schnitt von 3:45 min/km halten und knapp unter 1:19 h beim Halbmarathon durchlaufen. Der Zeitpuffer von 5 Minuten für meine Wunschzeit unter 2:45 hat dann gut ausgereicht, zumal ich mit ausreichend Trinken bei den Verpflegungsstellen erstmals keine nennenswerten Probleme hatte.“

**Keijo Buss** - der 24-jährige Ex-Roßdörfer startet nun im zweiten Jahr im Trikot des TuS Griesheim - wunderte sich am Tag nach seinem Marathondebüt über „erstaunlicherweise keinen Muskelkater“. Nach guter Laufeinteilung mit zwei annähernd zeitgleichen Halbmarathonsplits „bin ich mit meinen 2:50:02 super zufrieden. Die letzten Kilometer haben richtig weh getan, aber es lief dann doch. Jetzt heißt es erst mal ausruhen.“

Chris Landsiedel, Oli Schoormann, Robert Nilsson, Kai Schütz und Max Pfeifer (ein Ex-TuSler, für den Kai als Hase unterwegs war) waren bis etwa km 30 gemeinsam unterwegs mit dem Ziel Sub-3:30, was 5 min/km entspricht. Dann zog Oli davon und blieb bei seiner Marathonpremiere mit 3:28:55 tatsächlich unter 3:30. Kai lief mit seinem Schützling nach 3:34:18 Std. ins Ziel, Robert folgte mit 3:37:22 und Chris mit 3:34:37. In einem weiteren Marathondebüt lief Melanie Heller nach 4:03:45 Stunden in die Frankfurter Festhalle ein.

Die weiteren Ergebnisse der TuS-Marathonis: Karsten Schmidt-Schoormann 3:07:25, Halil Ölmez 3:10:29, Gunnar Gölzenleuchter 3:11:47, Matthias Fengler 3:18:34, Nicola di Nisio 3:28:25, Sebastian Becker 4:12:06.

In den Mannschaftswertungen der Hessischen Meisterschaften schrammte man mit zwei vierten Plätzen und einem fünften Platz knapp am Podium vorbei. Fünfter in der Gesamtwertung wurde das Team Kuttich/Obst/Buss, die beiden vierten Plätze gingen in der M40/45 an Obst/Fengler/di Nisio und in der M50/55 an Schmidt-Schoormann/Ölmez/Gölzenleuchter.



## Weitere TuS-Erfolge in Palma de Mallorca und Groß-Umstadt

**18.10.15 [Palma de Mallorca](#)** Der **Palma de Mallorca Marathon** im neuen Gewand. Am Sonntag (18.10.) fand der ehemalige TUI-Marathon mit Halbmarathon und 10-km-Lauf erstmals ohne TUI und mit neuem Veranstalterteam statt. Axel Seipel vom TuS Griesheim hatte sich im Mallorca-Urlaub für den 10-km-Lauf entschieden und äußerte sich kritisch: „Da ist organisatorisch noch Luft nach oben. Es fing mit der Startnummernausgabe an - hat ewig gedauert. Der 10-km-Lauf wurde 20 Minuten nach dem Marathon und Halbmarathon gestartet, was für mich bedeutete, ab der Wende bei km 5 zwischen den langsameren Marathonis zickzack laufen zu müssen. Zudem war die Strecke entgegen der Ausschreibung nicht 10 km, sondern 10,4 km lang.“

Sportlich gesehen aber konnte Axel sehr zufrieden sein. Bei warmen Temperaturen gewann er die M65 souverän mit 47:48 Minuten.



Davor - danach: so läuft Laufen im Urlaub. Die TuS-Langstreckler Axel Seipel und Marius Mohr auf Mallorca.

**10.10.15 [Groß-Umstadt](#)** Beim 15. **Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf** holte sich Björn Kuttich am 10. Oktober die letzte Tempohärte für den bevorstehenden Frankfurt Marathon. Die 13,2 km lange profilierte Laufstrecke durch die „Umstädter Toskana“ beendete Björn als Gesamtzweiter mit flotten 50:32 Minuten. Auf dem vierten Platz in der M50 landete Gerd Geisenhof nach 57:25 Minuten. Bei den Frauen setzte sich Regina Blatz in der W50 souverän mit 64:31 min durch und lief insgesamt als vierte Frau ins Ziel.

kh 28.10.2015 Bilder: C. Baumann (2) Krah (5) Seipel (2)

---

## Michael Obst läuft zum Hessentitel im Halbmarathon Starker Auftritt der TuS-Langstreckler in Rodenbach und Heidelberg

**3.10.15 [Rodenbach](#)** Die Laufstrecken im Rodenbacher Wald zählen zu den schnellsten und angenehmsten Laufstrecken deutschlandweit. Neben dem alljährlichen „Schnellen Zehner“ der TGS Niederrodenbach sind es vor allem die legendären 100-km-Läufe des SSC Hanau-Rodenbach unter der Regie von Harry Arndt, die der Location zu weltweiter Bekanntheit verholfen haben.

Am 3. Oktober war es der 10. Nationale Halbmarathon, der 393 Finisher nach **Rodenbach** lockte und bei dem die **Hessischen Halbmarathon-Meisterschaften** entschieden wurden. In starker Form zeigten sich die TuS-Langstreckler. So lief Michael Obst mitten in der Marathonvorbereitung mit 1:15:13 Stunden zum Meistertitel in der M45, seinen Dauerkonkurrenten und Vorjahresmeister Collis Fenner hielt er mit 45 Sekunden Vorsprung auf sicherem Abstand. „Meine persönliche Jahresbestzeit konnte ich um 3 Sekunden verbessern,“, freute sich Michael. „Hoffentlich läuft es in drei Wochen über die doppelte Distanz beim Frankfurt Marathon auch so gut!“

Auch Björn Kuttich, Abteilungsleiter der TuS-Leichtathleten, zeigte sich sehr zufrieden mit seinem fünften Gesamtrang. Zumal er mit 1:13:13 Stunden seinen Hausrekord um 45 Sekunden steigern konnte und als bester Südhesse ins Ziel lief. Auch er scheint bestens

vorbereitet für seinen Start beim Frankfurt Marathon. Zusammen mit Keijo Buss, der mit 1:19:07 h eine starke Leistung zeigte, holte sich das Team Kuttich/Obst/Buss in der Mannschaftswertung einen tollen vierten Platz.

Im Frauenrennen zeigte Regina Blatz in ihrem letzten W50-Jahr ausgezeichnete Laufform. Mit 1:35:23 h holte sie sich den Titel der Hessischen Vizemeisterin.

Rechtzeitig in Form für den Frankfurt Marathon kommt auch Gunnar Gölzenleuchter. Der Neu-M50er lief in Rodenbach mit 1:23:45 auf den sechsten Platz. Am 6. September beim [Wallmeroder Bahnhofslauf](#) überzeugte er auf welliger 25-km-Strecke bereits mit 1:45:24 Stunden als M50-Zweiter. „Für den Frankfurt Marathon ist mein Traum 2:57. Diese Zeit bin ich dort vor 25 Jahren bei meinem ersten Marathon gerannt. Mal versuchen, ob das mit 50 nochmal gelingt.“ Im offenen Lauf außerhalb der Meisterschaftswertung starteten Karsten Schmidt-Schoormann in der M50 (1:30:57 h) und sein 24-jähriger Sohn Jan Oliver (1:36:35 h).

**3.10.15 Traisa** Ebenfalls am 3. Oktober war in **Traisa** der traditionelle **Volkslauf** mit Halbmarathon und 11-km-Lauf auf anspruchsvoller Waldstrecke angesagt. „Bei Traumwetter und einer gewohnt schönen Veranstaltung“ sicherte sich Axel Seipel über 11 km einmal mehr den Klassensieg in der M65 mit 50:01 Minuten. Beim Halbmarathon lief Gerd Geisenhof mit 1:32:55 h bereits als Zehnter ins Ziel und gewann die M50. Ulli Seifert erreichte mit 1:59:09 Stunden den fünften Platz in der W40/45.



**4.10.15 Heidelberg** Sehr gut angenommen wurde der GELITA **Trail-Marathon in Heidelberg** bei seiner dritten Auflage. Auf landschaftlich schöner und anspruchsvoll trailiger Strecke rund um Heidelberg werden 1500 Höhenmeter gesammelt. Neben Start und Ziel im Heidelberger Schloss sind Philosophenweg, Heiligenberg, Weißer Stein, Hexentanzplatz, Himmelsleiter und Königstuhl markante Streckenpunkte.

Ein Fall für Peter Krichbaum. Der Transalpin-Run-erprobte leidenschaftliche Trailläufer vom TuS Griesheim zeigte sich am 4. Oktober in blendender Verfassung und gewann seine Altersklasse M55 unangefochten in 4:10:41 Stunden.

Angekommen im Heidelberger Schlossgarten als M55-Sieger: Peter Krichbaum nach dem Heidelberg Trail-Marathon

**4.10.15 Pfungstadt** Oktoberfest auf dem Gelände der Pfungstädter Brauerei. Zu diesem Anlass feierte am 4. Oktober der **Pfungstädter Brauereilauf** Premiere. Auf einer 1-km-Runde kreuz und quer durch das Brauereigelände wurden ein 5-km- und ein 10-km-Wettkampf angeboten.

Beide Läufe zählten zur Pfungstädter Laufcup-Wertung. Ein guter Grund für Marion Peters-Karbstein, an den Start zu gehen. Den 10-km-Lauf beendete sie nach 38:53 Minuten als Siegerin der Frauenwertung. Mit der halben Distanz begnügten sich Aslan Öztürk (2./M30 mit 19:03 min), M50-Sieger Hagen Koch (19:26) und U20-Sieger Jan Ripper (20:28).

Eine Woche später, am **11.10.** in Weiterstadt, fand die Pfungstädter Laufcupserie ihren Abschluss bei der [Weiterstadt Challenge](#). Hier sammelte Marion Peters-Karbstein durch ihren Doppelstart die letzten Punkte für den Cup-Gesamtsieg. Jeweils hinter der Siegerin Alexandra Rechel beendete sie 5-km-Lauf nach 20:37 Min und den Crosslauf über 7 km mit

32:29 als zweite Frau. Auch Aslan Öztürk und Jan Ripper sicherten sich durch gute Platzierungen in Pfungstadt und Weiterstadt den Cup-Sieg in ihren Altersklassen M30 bzw. U20.

**11.10.15 München** Zum 30. Mal **München-Marathon**. Unter dem Motto „Herzklopfen. Gänsehaut. Siegerlächeln“ wirbt der Veranstalter für die Marathon-Sightseeingtour durch München mit vielen markanten Streckenpunkten wie Olympiapark, Englischer Garten, Münchner Gasteig, Isarbrücken, Marienplatz, Rathaus, Bayerische Staatsoper, Odeonsplatz, Siegestor, Leopoldstraße und dem Einlauf ins Olympiastadion durch das große Marathontor.

TuS-Langstrecklerin Cathrin Wälzlein ließ sich den Marathonlauf in ihrer neuen Heimatstadt nicht entgehen. Auf der schnellen Strecke bei allerdings unangenehm kaltem Wind erreichte die 29-jährige Physikerin nach 3:36:31 Stunden das Ziel. Sehr gut gelungen im Vorfeld war ihr Halbmarathon in **Fulda** am 13.9. „Auf profilierter Strecke gut gefühlt“ lief sie in Fulda als zweite Frau nach 1:36:06 Stunden ins Ziel.

Mit der halben Distanz begnügte sich Kai Schütz. Er nahm den München-Halbmarathon als Vorbereitungslauf für den Frankfurt-Marathon und zeigte sich mit der Laufzeit von 1:32:12 Stunden zufrieden.

kh 12.10.2015 Bild: Krichbaum (1)

---

## Hessentitel Nummer 6 für Marion Peters-Karbstein Souveräner Berlin-Marathon von Tammy Krah mit Hausrekord

**27.9.15 Marburg** Einmal mehr erfolgreich aus Marburg zurückgekehrt ist Marion Peters-Karbstein - mit dem sechsten Hessischen Meistertitel dieses Jahres im Gepäck. In Marburg wurden am Sonntag (27.9.) die **Hessischen Meister im 10-km-Straßenlauf** gesucht. „Es war sehr angenehm zu laufen, leicht windig, leicht wellig, nicht zu warm, aber eckig und kurvenreich. Und es hat Spaß gemacht“, freute sich die W50-Meisterin. Mit 41:59 lief sie schneller als beim Titelgewinn vor zwei Jahren auf derselben Strecke und kam als achte Frau ins Ziel.

Auch Björn Kuttich war mit seinem Rennverlauf sehr zufrieden. Aus dem Training heraus für den Frankfurt Marathon Ende Oktober „hätte es nicht besser laufen können“, sagte der im kommenden Jahr bereits in der M30 startende TuS-Langstreckler zu seinem tollen fünften Gesamtrang in 33:34 Minuten.



Marion und Björn auf der 10-km-Piste in Marburg

**27.9.15 Berlin** Ihren Freistart beim 42. **Berlin-Marathon** hat Tammy Krah optimal genutzt. Mit 3:31:29 Stunden verbesserte sie Ihre Debützeit vom Paris-Marathon im Frühjahr um ganze 12 Minuten. Die 25-jährige Trainerin in der TuS-Leichtathletikabteilung ist sich sicher: „Hätte man nicht so viel im Zickzack durch die Läufermassen laufen müssen, wäre mein Ziel „unter 3:30“ sicher erreichbar gewesen“. Kein Wunder, denn in diesem Zeitbereich laufen über 300 Marathonis pro Minute ins Ziel, bei etwa 37.000 Finishern insgesamt. „Beeindruckend aber waren vor allem der Start und der Lauf durchs Brandenburger Tor kurz vor dem Ziel.“

Das optimale Wetter - 16 Grad, sonnig, windstill - nutzten weitere TuS-Marathonis zu ansprechenden Zeiten. Triathlet Dominik Leifer finishte mit 3:09:28 Stunden, Halil Ölmez mit 3:13:54, Rudolf Walter mit 4:15:28 und Nurdan Ölmez mit 4:39:35 Stunden.

**20.9.15 Alcudia/Mallorca** „Da könnte ich glatt zur Wiederholungsläuferin werden!“, schwärmte Regina Blatz vom **Halbmarathon in Alcudia**. Urlaub auf Mallorca nutzte Regina Blatz zu ihrem Start beim Mitja Marató Ciutat d'Alcúdia. „Am Sonntag (20.9.) mussten wir früh aufstehen und saßen schon um 6.30 Uhr im Auto, um vom Urlaubsdomizil Colonia de Sant Jordi im Süden der Insel nach Alcudia im Nordosten zu fahren. Die sommerlichen Temperaturen um 20 Grad beim Start um 9 Uhr stiegen rasch auf 27 Grad an. Die sehr abwechslungsreiche und gut zu laufende Strecke war profiliert, führte an der Strandpromenade entlang, durch die Straßen von Alcudia und durch die Nebenstraßen im Hinterland.“

"No puedes! Tu puedes!" (Du kannst nicht! Du kannst!). Unter den motivierenden Anfeuerungsrufen der als Streckenposten eingesetzten spanischen Schüler lief Regina als vierte Frau ins Ziel und gewann ihre Altersklasse „Veteranes +45“ (45-54 Jahre) mit 1:34:27 Stunden. „Sehr zufrieden habe ich die Siegerehrung im Innenhof des Aparthotel Alcudia Garden genossen. Dort gab es alles für durstige und ausgehungerte Läufer. Ein Gratis- Buffet mit ganz viel Obst, Pizza, Gebäck und Kuchen. Fantastisch!“



## Kurz berichtet

**Nadine Richter** gewann am 27. September beim **Kronberger Altkönig-Lauf** ihre Altersklasse W30 auf der 10-km-Strecke in 46:38 Minuten.

**Axel Seipel** sicherte sich den M65-Sieg beim **Rodheimer Volkslauf** am 26. September. Auf welliger Strecke legte er die 10 km in 45:30 min zurück. Auch beim **Erzhausener Heegbachlauf** am 13.9. gewann Axel bei Nieselregen und etwa 20 Grad seine Altersklasse mit 27:53 min beim 6,4 km langen Hauptlauf.

**Marion Peters-Karbstein** holte sich für die Hessischen 10-km-Meisterschaften Wettkampfhärte unter anderem in Heppenheim und Erzhausen. Beim **Heppenheimer Altstadtlauf** am 11.9. gewann sie als zweite Frau die W50 mit 31:17 min auf anspruchsvollen 7,8 Kilometern. Ebenfalls zweite Frau war sie zwei Tage später beim Heegbachlauf in Erzhausen am 13. September.

**Peter Krichbaum** startete auch in diesem Jahr beim **Pfalztrail** in Hertlingshausen und gewann seine Altersklasse M55 souverän mit 2:51:11 Stunden auf der 33 km langen Trailstrecke mit 800 Höhenmetern.

**Michael Obst** lief bei seinem Heimatlauf, dem **Bessunger Stadtteil-Lauf** am 19.9. im 10-km-Hauptlauf mit 34:07 Minuten als Zweiter ins Ziel und gewann die M40.

kh 30.9.2015 Bilder: Kuttich (2) Blatz (3)

---

## Silber für Marion Peters-Karbstein bei der Straßenlauf-DM

**8.9.15 Bad Liebenzell** „Es war der helle Wahnsinn! Alles richtig gemacht und am Ende Silber!!!“ Groß war die Freude bei TuS-Langstrecklerin Marion Peters-Karbstein am Sonntag im Ziel der **Deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 Kilometer in Bad Liebenzell** im Nagoldtal.

Für Marion eine Medaille von besonderem Wert, war es doch ihre erste Einzelmedaille auf der 10-km-Straßenstrecke auf nationaler Ebene. „Bis zur vorletzten der vier Runden lag ich noch auf Platz 4, was ich jedoch nicht wusste. Bei km 7 überholte ich die vor mir liegende W50-Konkurrentin und sah bald etwa 70 Meter vor mir eine weitere W50-Läuferin: Katjana Quest-Altrogge, die auf meiner Vorbereitungsliste eine 36:22 stehen hatte. Mutig dachte ich, die läufst Du noch auf... Schritt für Schritt habe ich mich herangepircht, bis ich sie einen Kilometer vor dem Ziel eingeholt hatte. Mit dem Gedanken „alles oder nichts“ zog ich nun richtig an. Und ich habe alles gewonnen!“



Die deutsche W50-Straßenlaufelite über 10 km in Bad Liebenzell:  
Marion Peters-Karbstein (2.) Britta Müller (1.) Katjana Quest-Altrogge (3.)

Am Ende lief Marion nach 41:51 min mit 6 Sekunden Vorsprung vor Katjana Quest-Altrogge von der LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen und weiteren 12 Sekunden vor Regina Vielmeier vom SV Oberkollbach ins Ziel. „Ein toller Wettkampf, in dem ich alles richtig gemacht habe!“ Außer Reichweite für dieses W50-Trio war allerdings die W50-Siegerin Britta Müller von der LG Nordschwarzwald. Die amtierende Deutsche W50-Berglaufmeisterin war von Anfang an ihrer Konkurrenz enteilt und gewann die Altersklasse mit 40:22 Minuten.

kh 8.9.2015 Bilder: Karbstein (2)

---

## Michael Obst gewinnt Bürostadtlauf-Premiere

**2.9.15 Pfungstadt** Die Bahnsaison 2015 nähert sich dem Ende. Zum Saisonabschluss nutzten nochmals mehr als 200 Athleten und Athletinnen die Wettkampfgelegenheit im Waldstadion des TSV **Pfungstadt** beim **Abendsportfest** am 2. September. Keijo Buss, der seit Anfang des Jahres die „Jungen Wilden“ bei den TuS-Leichtathleten verstärkt, nutzte die Gelegenheit zum neuen Hausrekord über 1000 Meter. Mit 2:49,66 Minuten wurde er Zweiter seines Laufes.

Davor startete Chris Landsiedel beim 100-m-Sprint und erreichte auf Anhieb 12,49 Sekunden. Im 3000-m-Lauf schließlich musste Björn Kuttich viel alleine laufen und kam nach 9:14,52 min ins Ziel.

**30.8.15 Egelsbach** Beim **Koberstädter Waldmarathon** mit dem Streckenangebot Marathon, Halbmarathon und 10 km waren am 30. August bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit über 850 Teilnehmer am Start. Darunter als einzige TuS-Starterin Marion Peters-Karbstein. Sie nutzte die 10-km-Strecke einerseits als letzte Vorbereitung für die Deutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften am 6.9., andererseits um ihre Gesamtführung im Pfungstädter Laufcup zu verteidigen. Die W50-Siegerin kam als zweite Frau nach 43:25 Minuten aus dem Koberstädter Wald zurück ins Egelsbacher Stadion.

**27.8.15 Frankfurt-Niederrad** Bei der gut besuchten Premiere des **Frankfurter Bürostadtlaufs** holte sich TuS-Langstreckler **Michael Obst** den Tagessieg im 10-km-Lauf. Recht bald hatte Michael die Führungsposition inne. Mit 35:59,8 Minuten blieb der in der M45 laufende Aktuar bei drückender Schwüle wie geplant unter 36 Minuten. Aber „alles war okay“, beurteilte Michael seinen Lauf im Rahmen der Vorbereitung für den Frankfurt-Marathon Ende Oktober.

kh 5.9.2015

---

## Kai Schütz gewinnt Deutschen Feuerwehr-Laufcup 2015

**29.8.15 Ediger-Eller** Am 29. August fand in Ediger-Eller an der Mosel das dritte und letzte Rennen zum **Deutschen Feuerwehr-Laufcup 2015** statt. Es war brüllend heiß, und die gesamte 10km-Strecke lag bis auf wenige Meter in den Ortskernen voll in der Sonne.

In der Annahme, dass es im DFC eine Gesamtwertung gibt und er 2:08 Minuten Rückstand auf den Führenden hatte, ist **Kai Schütz, TuS-Leichtathlet und unterwegs für die Feuerwehr der Stadt Pfungstadt**, von vorn herein ohne Kompromisse gelaufen. Natürlich im Bewusstsein, dass es bei dem Wetter auch schief gehen kann. Mit am Start waren unter anderem weitere 6 Feuerwehrkameraden von der Feuerwehr Stadt Pfungstadt. Wie es das Drehbuch so wollte, fand sich Kai mit dem Führenden in der Gesamtwertung, Rolf Wich von der Feuerwehr Hainstadt, nach wenigen hundert Metern auf Platz 3/4 liegend wieder. Allerdings liefen beide ein sehr einsames Rennen - schon nach einem Kilometer gab es ein großes Loch nach hinten und auch nach vorn war alles geklärt.

Es galt einen Rundkurs mit einer 6-km- und einer 4-km-Runde zu laufen. Knackstelle war dabei ein zweimal zu laufender ca. 200 m langer steiler Anstieg auf den Weinberg „Osterlämmchen“, gefolgt von einem 300 Meter langen leichtem Anstieg. Während Wich Kai ständig zum Müßiggang animierte „Mach ruhig heute, mach' dich net kaputt...“, sollte sich der Anstieg zum Knackpunkt entwickeln. In der ersten Runde konnte Kai seinen Verfolger noch nicht abschütteln. In der zweiten Runde bekamen beide Gesellschaft vom Lokalmatador Stephan Servaty, welcher dann auch noch vor dem Anstieg vorbeizog. Im Anstieg konnte sich dann auch Kai absetzen und auf den letzten beiden Kilometern noch 36 Sekunden herauslaufen. So sicherte er sich in 43:23 min Platz 4 im Tagesklassement.

In der Mannschaft begann das große Zittern, nachdem der zweite schnelle Läufer Eike Schrötter früh gestürzt war und das Rennen beenden musste. Trotzdem schlugen sich die hitzeerprobten Pfungstädter (eines ihrer Highlights ist jedes Jahr der Gernsheimer Fischerfestlauf) wacker und eroberten Platz 3 in der Mannschaftswertung hinter Hainstadt und Mörfelden (ja, es war der Deutsche Feuerwehr Laufcup, keine rein hessische Veranstaltung...).

Vor der Siegerehrung gab es sehr kritische und deutliche Worte der Veranstalter: Beim DFC handelt es sich um eine typische Vereinssportveranstaltung von Feuerwehrleuten/ Sportlern für Feuerwehrleute/Sportler. Die Startgelder sind fair, die Kuchentheken selbst gebacken, die Stimmung ist familiär, und Überschüsse fließen in die jeweiligen Feuerwehrvereine. Trotzdem sind die Teilnehmerzahlen leider rückläufig. In Ediger-Eller waren noch rund 110 Menschen im Hauptlauf am Start. Im Ziel waren es deutlich weniger, da viele der Hitze Tribut zollen mussten. Gleichzeitig wachsen die großen, teuren Events ins Unermessliche. So forderten die Veranstalter die Sportler zum Nachdenken auf, wie es im Wettkampfsport weitergehen soll. Selbstverständlich trifft man mit dem Publikum der Siegerehrung die Falschen, aber unrecht haben sie nicht, daher soll es hier erwähnt werden.



Bei der Siegerehrung dann die große Überraschung: Der DFC wird ausschließlich in 10-Jahres-Altersklassen gewertet. Damit hat Kai Schütz den Deutschen Feuerwehrlaufcup in der zahlenmäßig stark vertretenen M30 gewonnen! Und das, obwohl das erste Cup-Rennen am 18. April erst sein zweiter Lauf nach 6 Wochen Pause wegen Lungenentzündung war. Die ersten beiden Stationen des Cups waren die 10-km-Läufe in Mörfelden-Walldorf am 18. April und der Bocksbeutel-Lauf in Michelbach am 27. Juni.

**kh 5.9.2015 Bild: Schütz**

---

## TuS-W50-Quartett holt zweimal DM-Staffelgold

Sensationeller Auftritt bei den Deutschen Staffelmeisterschaften in Zella-Mehlis

**9.8.15 Zella-Mehlis** Das war Spitze! Das frühe Aufstehen für den Tagesausflug zu den **Deutschen Senioren-Staffelmeisterschaften** am 29. August in **Zella-Mehlis** hat sich gelohnt. Mit Gabi Seim, Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Birgit Adler haben die Leichtathleten beim TuS Griesheim ein in Deutschland einmaliges Erfolgsquartett. Mit den Deutschen Meistertiteln über 3x800 Meter und 4x400 Meter sowie einem Hessischen Rekord hat sich das TuS-W50-Quartett selbst reichlich belohnt und den anspruchsvollen Trainingsplan von Trainer Heitzenröder erfolgreich umgesetzt.

„Bei der sehr professionell organisierten Veranstaltung mit angenehmen etwa 25 Grad fiel pünktlich um 10.35 Uhr der Startschuss zur **3x800m-Staffel** der W50“, berichtet Staffelmittglied Vera Schoormann. „Am Start waren die Staffeln des TuS Griesheim, der LG BEC und weitere zwei Trios aus dem Ruhrgebiet. Schon Gabi Seim als Startläuferin der Tus-Staffel lief mit einem beherzten Start einen enormen Vorsprung auf alle anderen Staffeln heraus. Marion Peters-Karbstein baute den Vorsprung noch etwas weiter aus, so dass Vera Schoormann als Schlussläuferin mit einer halben Runde Vorsprung den Sieg sicher nach Griesheim holen konnte. Als die Uhr bei 8:14,89 min stehen blieb, dauerte es noch über 30 Sekunden, bis die zweite Staffel der SG Ruhrgebiet-West 2 mit 8:45,03 ins Ziel lief. Dritte und Vierte wurden die Teams vom TV Unna 1861 und der LG BEC. Und wieder ein neuer Hessenrekord! Wir haben die eigene Anfang Juni gelaufene Rekordzeit um 18 Sekunden verbessert.“



Super-Trio: Marion / Gabi / Vera



Super-Quartett: Vera / Marion / Biggi / Gabi (Abbey Road?)

Einen ähnlichen Verlauf gab es um 14 Uhr bei **4x400m-Staffel**. „Wieder war nach der Startläuferin Gabi Seim im Grunde schon alles klar“, so Vera. „Birgit Adler komplettierte das Quartett und lief auf Position 2 wie gewohnt mutig die Stadionrunde an und übergab auf Marion Peters-Karbstein. Sie baute den Vorsprung weiter aus, so dass ich als Schlussläuferin mit 50 Sekunden Vorsprung in 4:52,73 min vor der LG Hamm-Kamen-Holzwickede und der LG BEC ins Ziel lief.“

Ein Mega-Tag eines tollen Teams, der noch vor der Heimfahrt mit einem Gläschen Sekt und breitem Grinsen im Gesicht gebührend gefeiert wurde.

kh 3.9.2015 Bilder: Heitzenröder/Karbstein

## Doppelsieg für Björn Kuttich in Güttersbach und Hetzbach Regina Blatz gewinnt in Karben und Hetzbach

**9.8.15 Güttersbach** Beim Jubiläum in Güttersbach am 9. August – es war die 20. Austragung des **Güttersbacher Volkslaufs** über 10 km und Halbmarathon – jubilierte auch Björn Kuttich vom TuS Griesheim. 1:19:51 zeigten die Uhren an bei seinem Sieg im Halbmarathon. Angesichts der sehr profilierten Strecke eine tolle Zeit. Erst 5 Minuten später lief mit Sebastian Zang der Zweite ins Ziel. Auf's Halbmarathon-Podium lief auch Aslan Öztürk mit seinem dritten Platz in der M30 in 1:48:22 Stunden. Über 10,5 km lief derweil Kirsten Kuttich in der W30 auf den vierten Platz.



**9.8.15 [Karben](#)** Beim **Stadtlauf** in Karben gewann Regina Blatz den Jedermannslauf. Bei angenehmen 20 Grad wurde eine Runde durch die Stadt über 5,4 km gelaufen. Mit 23:29 min hatte sie einen komfortablen Vorsprung.

**16.8.15 [Hetzbach](#)** Auch in Hetzbach beim 38. **Waldlauf auf der Kipp** zeigte Björn Kuttich seine bestechende Form. Auf dem typischen Odenwaldprofil gewann Björn erneut souverän den Halbmarathon mit 1:21:28 Stunden. Regina Blatz heißt die Damensiegerin auf der ebenso profilierten 10-km-Strecke, nach 47:15 min hatte sie drei Minuten Vorsprung auf die zweite Frau, Marion Ihrig vom TSV Höchst, herausgelaufen. Den dritten Platz in der W30 sicherte sich Kirsten Kuttich in 68:42 min.

**13.-15.8.2015 [Davos/Swiss Iron Trail](#) Swiss Irontrail 2015** - beyond the limit! Mit diesem Motto werben die Veranstalter dieses Ultra-Traillaufs mit Andrea Tuffli, den Chef des etablierten Swiss Alpine Marathon in Davos. Tatsache ist, es ist ein harter Trail Run in toller Hochgebirgslandschaft zwischen Davos, Bergün, Savognin, Lenzerheide und Arosa.

TuS-Ultralangstreckler Gerhard Kaster startete beim T121, bei dem 121 Kilometer mit stolzen 7000 Höhenmetern zu bewältigen sind. Er berichtet von einem harten, aber erfolgreich beendeten Kampf auch mit den Naturgewalten. „Das Wetter war absolut grauenhaft, bei km 50 auf 2700 Metern Höhe habe ich ernsthaft überlegt, ob ich lebend aus einem Unwetter herauskomme. Der Hubschrauber war danach im Einsatz! Nach einigen Verlaufen aufgrund suboptimaler Streckenmarkierung musste ich am Ende alles geben.“ Ankommen war das oberste Ziel – bei einer Ausfallquote von 30 Prozent bzw. in Gerhards Altersklasse M50 sogar 50 Prozent keine Selbstverständlichkeit.

kh 20.8.2015 Bilder: [Reinhold Daab/laufsportfotos\(2\)](#)

---

## **Rekordauftrieb in Ueberau, Gernsheim, Pfungstadt und am Widderstein**

**Doppelerfolg für Marion Peters-Karbstein - Hausrekord für Björn Kuttich**

**5.8.15 [Pfungstadt](#)** Das **Pfungstädter Abendsportfest** bricht alle Rekorde. 572 Meldungen registrierte man beim 4. Abendsportfest der Saison - das gab es in der 28-jährigen Geschichte der Pfungstädter Abendsportfeste noch nie.

Die optimalen Wetterbedingungen und seine starke Form nutzte Björn Kuttich für einen tollen Hausrekord über 5000 Meter. 15:51,92 Minuten zeigte die Stadionuhr für den Langstreckler vom TuS Griesheim, der damit auch diesen Lauf als Sieger beendete.

Marion Peters-Karbstein und Biggi Adler feilten in Pfungstadt weiter an ihrer Form für die anstehenden Deutschen Staffelmeisterschaften. Die 800 Meter - es gab allein auf dieser Strecke insgesamt 10 Zeitläufe - legte Marion in 2:50,38 min und Biggi in 2:59,08 min zurück.

**1.8.15 Gernsheim** Bestes Sommerwetter mit leichtem Wind und angenehmen 26 Grad lockte 645 **Fischerfest**läufer am 1. August nach Gernsheim, davon immerhin 401 beim 10-km-Lauf. Der wegen Baumaßnahmen in der Innenstadt geänderte Rundkurs war mit 9770 Metern diesmal etwas kürzer.

Bereits als Vierter lief mit Björn Kuttich der erste Starter aus den Reihen des TuS Griesheim nach 34:59 Minuten ins Ziel. Auch die Frauensiegerin gehört mit Marion Peters-Karbstein der TUS-Leichtathletikabteilung an. Die in der W50 startende Athletin lief flotte 40:21 Minuten. Beachtliche Zeiten, zumal beide keine 24 Stunden auch zuvor beim Ueberauer Dorflauf gestartet waren.

In der M30 siegte Aslan Öztürk mit 42:20 min. Genau zwei Minuten länger war der 18-jährige Jan Ripper in Gernsheim unterwegs. Rainer Jokisch holte sich in der M55 mit 45:50 min den elften Platz, während M60er Thomas Renger nach 54:09 min das Ziel auf dem Sportplatz erreichte. Kirsten Kuttich war in der M30 66:30 min unterwegs. In der Mannschaftswertung schließlich holte sich das Team Kuttich/Öztürk/Ripper den dritten Platz.



**31.7.15 Reinheim-Ueberau** „Flotte Runden bei idealem Wetter“ titelte das Darmstädter Echo seinen Bericht zum 13. **Ueberauer Dorflauf** am 31. Juli. Vielleicht ein Grund für die Rekordbeteiligung mit insgesamt etwa 250 Läufern. Der Hauptlauf über spürbar profilierte 9 Kilometer, gestartet um 18.45 Uhr, sah gleich drei TuS-Langstreckler in den Top 10. Wie schon beim Dieburger Stadtlauf am 4. Juli war es allein Alamo Dany Sambata vom TV Hergershausen, der Björn Kuttich schlagen konnte. Der zweite Platz für Kuttich war mit 29:57 min dagegen völlig ungefährdet. Als Sechster des Gesamtlaufs sicherte sich Gerd Geisenhof mit 35:41 den zweiten Platz in der M50. Als Gesamtzehnte, zweite Frau und W50-Siegerin zeigte Marion Peters-Karbstein mit 37:13 min anhaltend gute Form. Wieder eingestiegen ins Wettkampfgeschehen ist Astrid Schrädt, sie lief mit 52:46 min ebenfalls in der W50 auf den sechsten Platz.

Im zeitgleich gestarteten Jedermannslauf über 5400 Meter liefen Gesa Kessler mit 23:16 min auf den sechsten und Esther Lippert mit 27:03 auf den siebenten Rang, und gewannen zudem ihre Altersklassen W30 bzw. W20.

**1.8.15 Widderstein/Kleinwalsertal** Im hintersten Ende des Kleinen Walsertals liegt die Gemeinde Baad. Dort wurde am 1. August bereits zum dreizehnten Mal der **Widderstein-Berglauf** gestartet - ein klassischer Berglauf mit strengen Bergauf- und Bergabpassagen über 15 km und 950 Höhenmetern. Die rührigen Organisatoren haben das Ereignis erstmals zu

einem ganzen Laufwochenende erweitert, der Walser-Trail-Challenge. Neben dem Widderstein-Berglauf, jetzt in Widderstein-Trail umgetauft, waren der Walser-Trail über 29 km und der Walser Ultratrail mit 65 km im Angebot. Alle Strecken wurden sehr gut angenommen und hoch gelobt.

Cathrin Wälzlein entschied sich für den **Widderstein-Trail**, bei dem allein 352 Zieleinläufe registriert wurden. „Und der Downhill war komplett glitschig, aufgrund des nächtlichen Regens“, sagte Cathrin im Ziel. Sie meisterte die knackige Strecke in 2:02:15 Stunden als Fünfte der W20. Und wird im nächsten Jahr wieder dabei sein...

kh 6.8.2015 Bilder: [Anna B. Kuhlmann](#) (2)

---

## NightRun in Traisa mit viel TuS-Laufjugend TuS-Läufer in nah und fern erfolgreich unterwegs

**18.7.15 Traisa** Zum Pfungstädter Laufcup als elfte Wertungsstation gehört der **NightRun in Traisa**. Am 18. Juli abends um 22 Uhr fiel der Startschuss zum Hauptlauf, in dem fünf Runden in der Innenstadt zu drehen sind, insgesamt 5,5 Kilometer. Davor wurden Schüler-, Jugend- und Staffelläufe gestartet.

Der TuS Griesheim war außer im Jugendlauf in allen Läufen am Start. Im Bambinilauf über 650 Meter wurde Calvin Hoffmann Zweiter bei den siebenjährigen Jungs, Hannah und Jannik Breitenstein wurden jeweils Dritte bei den Sechsjährigen und Viktoria Root Fünfte bei den siebenjährigen Mädels.





Im Schülerlauf über 1950 Meter freute sich Gaetano Hoffmann über seinen Sieg in der M11 mit 7:45 Minuten. Das Staffelrennen führte über 4 mal 650 Meter. Niklas Bischof und Marcel Röhm von der TuS-Laufjugend taten sich mit zwei Läufern vom SVS Griesheim zusammen und holten sich den zweiten Platz.

Im Hauptlauf des Abends über 5,5 km überzeugte Marion Peters-Karbstein als dritte Frau und W50-Siegerin mit 23:03 Minuten. Aslan Öztürk als M30-Dritter lief knapp dahinter mit 23:14 min ins Ziel. Den zweiten Platz in der W45 mit 27:23 min holte sich unsere Laufjugendwartin Petra Bischof. Ihre Tochter Tamara gewann mit 29:21 die W18. Ute Diefenbach schließlich lief mit 29:44 min auf W55-Platz 2.

### **Kurz gemeldet aus nah und fern**

Beim [Hausener Volks-Waldlauf](#) in Obertshausen am 26. Juli lief Gerd Geisenhof im Halbmarathon mit 1:31:26 Stunden auf den zweiten Platz in der M50.

[Birkesdorf](#) ist der größte Stadtteil der Kreisstadt Düren in Nordrhein-Westfalen. Dort startete am 18. Juli Stephan Godau beim **isola Rur-3-Brückenlauf**. Auf DLV-vermessener Strecke führte die Laufstrecke auf festen und flachen Wegen über und unter 3 Brücken entlang der Rur. Mit 46:14 Minuten im Lauf über 10 km griff Stephan nach langer Zeit wieder einmal ins Wettkampfgeschehen ein.



Regina und Hermann Blatz waren die beiden TuS-Starter beim 5. **Rotary-Benefizlauf** in **Mainaschaff** am 17. Juli. Bei ihrem ersten Start am Mainparksee wurde Regina Blatz Vierte und holte sich im 10-km-Lauf den Sieg in der W50 mit 45:52 min. „Ich habe zuletzt nicht viel gemacht, es war mein erster Wettkampf seit dem Fischbachtalllauf im Mai. Zum Start um 19 Uhr war es immer noch etwa 33 Grad heiß, und nur wenige Abschnitte der vier Seerunden lagen im Schatten.“ Ehemann und Barfußläufer Hermann Blatz kam als Dritter der M60 nach 51:04 min ins Ziel.

Die Firmenlaufserie **B2RUN** machte am 16. Juli in **München** Station. TuS-Leichtathletin Cathrin Wälzlein startete in ihrer neuen Heimatstadt für ihren Arbeitgeber TNG Technology Consulting GmbH. Die etwa 6 km lange Strecke führt kreuz und quer durch den Olympiapark. Mit 25:32 Minuten lief sie als 36. Von über 9000 weiblichen Startern ins Ziel im Olympiastadion.

Anfang Juli nutzte Cathrin die Alpennähe für einen Start in **Oberstdorf** beim **Nebelhorn-Berglauf**, einem der härtesten Bergläufe Deutschlands mit Steigungen bis zu 40 Prozent. „Schön war's trotz Gluthitze am Nebelhorn!“ freute sich Cathrin am 5. Juli über ihren gelungenen Lauf und den Sieg in der weiblichen Hauptklasse. Die Gesamtneunte legte die 10,5 km mit 1405 Höhenmetern in 1:32:42 Stunden zurück.



Von einem „traurigen Jubiläum“ berichtet Axel Seipel zum 20. **Lindwurmlauf am Frankenstein** am 12. Juli im Rahmen des Bergturnfestes. Nur etwa 20 Läufer fanden sich am Start der abwechslungsreichen anspruchsvollen 10-km-Strecke ein. Der Lauf war erstmals nicht mehr in den Lang-Lauf-Cup integriert und auch nicht im hessischen Volkslaufkalender eingetragen. So war M60-Sieger Axel mit 47:50 Minuten zugleich ältester Teilnehmer.

„Im Zickzack 5 Runden durch die Stadt“ war am brutal heißen 4. Juli bei der Neuauflage des **Dieburger Stadtlaufs** unter einem neuen Orgateam angesagt. Kein Kraut gewachsen war beim 10-km-Lauf gegen den Sieger Alamo Damy Sambata mit äthiopischen Wurzeln vom TV Hergershausen. Dahinter aber zeigte Brüder-Grimm-Lauf-Sieger Björn Kuttich ein starkes Rennen, das er mit 34:43 souverän auf dem zweiten Platz beendete. Auch Keijo Buss zeigte als Zehnter des Gesamteinlaufs mit in Anbetracht der Hitze flotten 39:02 Minuten ein gutes Rennen. Dasselbe gilt ebenso für den Dritten der M50, Karsten Schmidt-Schoormann, mit 41:15 min und die bekannt hitzeresistente weibliche Gesamtsiegerin Marion Peters-Karbstein mit 42:31 min, die bereits in der W50 startet.

kh 30.7.2015 Bilder: Bischof (8) Blatz (2) Wälzlein (2)

## Vera Schoormann: mit Bestzeit zu Bronze

TuS-W50-Damen setzen Erfolgsserie bei der DM in Zittau fort

**10.-12.7.15 Zittau** Fünf Wochen nach den Hessischen Seniorenmeisterschaften standen am 10. Juli 2015 im sächsischen Zittau die **Deutschen Seniorenmeisterschaften** in den Bahnwettbewerben an. Für die W50-Damen vom TuS Griesheim wurde es erneut ein erfolgreiches Wochenende.

Vor allem für die **1500 Meter** am Samstagnachmittag hatte sich TuS-Mittelstrecklerin Vera Schoormann etwas vorgenommen. Ihr Plan „mit meiner 5:25-Bestzeit die beiden unmittelbaren Konkurrentinnen Ghislaine Schmidt und Sabina Piontek, die mit 5:20 min gemeldet waren, nicht aus den Augen lassen“ ist voll aufgegangen. Nach einigen Führungswechseln lief sie in der letzten Runde hinter den beiden, und mit einem fulminanten Endspurt auf der Zielgeraden sicherte sie sich vor Köhler und Gippert die Bronzemedaille mit neuer Bestzeit von 5:20,32 min. „Alles richtig gemacht“, war im Ziel die Freude groß.



Nur 2,5 Stunden später waren die **400-m-Endläufe** angesetzt. Hier lief Vera mit guten 70,68 Sekunden auf den vierten Platz.

Tags zuvor waren Vera Schoormann und Vereinskollegin Gabi Seim bereits über **800 Meter** im Einsatz. Auf dieser Distanz in etwa gleich leistungsstark, lief Vera mit 2:39,05 min als Fünfte knapp vor Gabi mit 2:40,38 min ins Ziel.

Vorbereitet wurden die Leistungen zuletzt beim **Sportfest in Langen am 5. Juli** mit 400-m-Läufen. Vera gewann ihren Lauf mit 69,85 sec vor Gabi mit 72,18 und holte sich nebenbei den Titel der Kreis- und Regionalmeisterin. Ebenso Heinz Heitzenröder in der M70 mit flotten 73,89 sec. Aufgrund von Knieproblemen konnte er diese Leistung in Zittau - geplant war der Start

über 800 Meter - leider nicht mehr bestätigen. Oli Schoormann schließlich trumpfte in der M20 mit 56,11 Sekunden auf und gewann ebenfalls seinen Lauf.



### Noch mehr Meisterschaften

In [Gelnhausen](#) ermittelten die Jugendlichen in der U16 und U20 am **4. Juli** ihre **Hessischen Meister**. Einziger TuS-Starter war Tim Peters in der M14. Im Hürdensprint über 80 Meter lief er im Vorlauf 13,57 Sekunden. Beim Hochsprung überquerte er 1,53 Meter und erreichte den siebten Rang.

Auf zwei Veranstaltungen in Alzenau-Michelbach und Marburg kämpften die Feuerwehrleute um Meisterehren. TuS-Athlet Kai Schütz, bei der Freiwilligen Feuerwehr Pfungstadt aktiv, führte beim **Nachtmarathon in Marburg** die Pfungstädter Feuerwehr zur Hessenmeisterschaft im Marathon und mit der Marathon-Staffel. Diese hessischen Meisterschaften waren offen für alle deutschen Wehren und Mitglieder anderer Hilfsorganisationen. Bei über 36 Grad stellte sich Kai in den Dienst der Feuerwehrmannschaft: „Die Feuerwehr Stadt Pfungstadt ist neben meinem Einzelstart mit einer Staffel angetreten. Hitzebedingt musste ein Kamerad absagen, so dass ich den ersten Split der Staffel mit übernommen habe. Die Konkurrenz war stark, die Berufsfeuerwehr Frankfurt ist mit drei Staffeln und zwei Marathonis angetreten. Die Staffelstartnummer konnte ich mit ca. 200 m Rückstand und 11,2 km auf den ersten Frankfurter in ca. 53 Minuten an meine Kameraden übergeben. Er ging leider etwas ungestüm an, zwischendurch war er weit weg, im Ziel war ich aber über eine Minute vor ihm. Die Frankfurter hatte ich zu diesem Zeitpunkt auch eingesammelt - unsere Staffel lag also vorn. Nach 3:38:22 Stunden kam ich ins Ziel - als 14. insgesamt und vor allem als Hessenmeister der Feuerwehren im Marathon und der Staffel (3:23:32 h).“

In [Alzenau-Michelbach](#) fand am Samstag, 27. Juni, im Rahmen des Bocksbeutel-Laufs der 2. Lauf zum **Deutschen Feuerwehrlaufcup** statt. 200 Höhenmeter auf 10 km in zwei Steigungen und eine sehr schwüle Witterung mit Gewittern rundum, aber nicht in Michelbach, waren die Voraussetzungen. Nach der guten Vorbereitung durch Triathlontrainer Daniel Schmoll lief **Kai Schütz** mit 43:12 min auf den 5. Gesamtplatz und in der M30 auf den zweiten Platz. Und hat im Kampf um den Cupsieg gegen seinen Pfungstädter Konkurrenten Sven Engel Boden gut gemacht. Der letzte Wertungslauf findet Ende August in Ediger-Eller an der Mosel statt.

## SALOMON 4 TRAILS: Die TuS Leichtathleten Alexander Reiss und Peter Krichbaum laufen durch die Alpen

**8.-11.7.15 Berchtesgaden/Maria Alm** „Anstrengend, aber schön!“ war der erste Kurzkomentar von Alexander Reiss im Ziel der vierten Etappe der Salomon 4 Trails im österreichischen Maria Alm. Im letzten Jahr hatten er und Peter Krichbaum den Trans Alpine Run erfolgreich bewältigt. In diesem Jahr entschieden sie sich für den Salomon 4 Trails Run, eine nicht minder große Herausforderung. Von der sportlichen Herausforderung in beeindruckender Landschaft mit Abenteuercharakter berichtet Alexander Reiss.

### SALOMON 4 TRAILS: 4 hammerharte Etappen zwischen Berchtesgaden und Maria Alm



Am 11. Juli 2015 war es geschafft. In Maria Alm am Steinernen Meer endete die fünfte Austragung der SALOMON 4 TRAILS. Die Eckdaten klingen beeindruckend: Zwei Länder, vier Etappen, fünf Orte, rund 140 Kilometer sowie mehr als 8.000 Höhenmeter im auf- und Abstieg. Voller Respekt und großer Vorfreude hatten sich Alexander Reiss (46) und Peter Krichbaum (55) diesem unvergesslichen Laufabenteuer gestellt.

Die beiden TuS-Leichtathleten aus Griesheim und Seeheim mussten täglich vier Tage lang zwischen 25 und 43 Kilometer zurücklegen, welche mit entsprechenden Höhenmetern im Auf- und Abstieg gespickt waren. Neben der sportlichen Herausforderung, die solch ein Etappenrennen im teils hochalpinen Gelände mit sich bringt, bot die tolle Veranstaltung aber auch etwas für die Sinne. Spektakuläre Trails, attraktive Landschaften, atemberaubende Aussichten und unvergessliche Naturerlebnisse in den schönsten Alpenregionen Deutschlands und Österreichs durchliefen und genossen die beiden dem Trailrunning verbundenen Läufer. Ein Lauf mit höchstem sportlichen Anspruch, der bei strömendem Regen in **Berchtesgaden** begann. Von dort aus ging es zum ersten Etappenziel nach **Bad Reichenhall** mit Zieleinlauf vor der legendären alten Saline.

Weiter am Tag zwei nach **Ruhpolding**, und bei Temperaturen über 30 Grad Celsius am dritten Tag über Weißbach bis nach **Lofer** im Salzburger Saalachtal in Österreich. Die vierte und letzte Etappe führte die Athleten über 43 km durch das landschaftlich einzigartige **Steinerne Meer nach Maria Alm**. Eine Strecke, die die bekannten Trailrunner Stephan Repke alias Gripmaster und Philipp Reiter, der Sieger der SALOMON 4 TRAILS 2012 und bekannt als der Zauberlehrling, eigens für die Teilnehmer zusammengestellt hatten.



Dabei gingen Reiss und Krichbaum selbstverständlich nicht unvorbereitet an den Start. „Wir haben uns sehr sorgfältig auf diesen Event vorbereitet, Trainingsumfänge von über 100 Kilometer pro Woche, gespickt mit mehreren 1000 Höhenmetern, lange Läufe im Odenwald mit bis zu 6 Stunden und 1500 Höhenmetern wurden in die Vorbereitung gepackt, um den Anforderungen in den Alpen gerecht zu werden und die notwendige Härte mitzubringen, auch die einzigartigen Ausblicke bei aller Anstrengung noch erleben und genießen zu können. Das notwendige Equipment für unterwegs, wie warme und regendichte Ersatzbekleidung, das obligatorische Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke mussten neben 1,5 Liter Getränke und Essen in den Lauf-Rucksack gepackt werden. Alpine Erfahrung, Trittsicherheit, Orientierungsfähigkeit bei schlechtem Wetter, sowie eine sehr gute gesundheitliche und ausdauersportliche Verfassung brachten die beiden TuS-ler ohnehin mit.



„Unsere Erwartungen an das Rennen wurden voll erfüllt. Gut, dass wir die anspruchsvolle Strecke nicht unterschätzt haben und es relativ verhalten angegangen sind. So konnten wir uns im weiteren Rennverlauf kontinuierlich steigern und uns im vorderen Drittel der über 500 Starter platzieren. Es wurde somit ein unglaubliches Erlebnis voller Emotionen, dass sich auch sportlich sehen lassen kann“, erklärt Reiss: Am Ende gab es neben der großen Abschluss-Party natürlich das begehrte Finisher-Shirt, welches die 4 Tage sehr schön abgerundet hat.



ar/kh 25.7.2015 Bilder: Krichbaum/Reiss (9)

---

## Darmstädter Stadtlauf - tolle Stimmung, tolle TuS-Erfolge Spitz-Älthemer Volkslauf: Ende einer Traditionsveranstaltung

**24.6.15 Darmstadt** Ein angenehm temperierter herrlicher Sommerabend war dem diesjährigen **Darmstädter Stadtlauf** gegönnt. 1618 Läuferinnen und Läufer zwischen 4 und 84 Jahren waren der Beweis, dass der Lauf durch die Darmstädter Fußgängerzone auch in der 38. Auflage nichts an Anziehungskraft verloren hat.

Bereits im ersten Lauf des Abends, dem **Bambinilauf** auf der 1300 Meter langen Originalrunde, gab es den ersten Altersklassensieg für den TuS-Nachwuchs. Als Gesamtsechzehnte gewann Jana Lewandowski die W8 mit 6:14 Minuten. Nur 10 Sekunden dahinter lief Marlene Witt in der W9 auf Rang 3. Die sechsjährige Sarah Henker war nach 10:03 Minuten im Ziel.

In den beiden Läufen der **Schüler-Challenge** waren 2000 Meter zurückzulegen. Weit vorne war Lukas Wehrstein als Gesamtdreizehnter zu finden. 7:03 Minuten platzierten ihn in der M15 auf Rang 5. In der M12 lief Maximilian Witt nach 8:13 min ins Ziel auf dem Luisenplatz.

Im **Frauenrennen** war Marion Peters-Karbstein in der W50 nicht zu schlagen. Als zwölfte Frau des Rennens über etwa 5 Kilometer blieb sie mit 19:52 noch unter dem Viererschnitt. In der W35 lief Gesa Kessler mit flotten 21:30 min auf den dritten Platz. Tanja Hammann, erstmals beim Stadtlauf am Start, freute sich wie alle Aktiven über die tolle Atmosphäre, die zahlreichen Zuschauer und nicht zuletzt über ihre Laufzeit von 24:21 in der W45. Kirsten Kuttich legte die 4 Stadtlaufunden in 30:41 min zurück.

Spannend ging es in der **Men's Challenge** für die Männer unter 40 Jahren zu. Lange lag Björn Kuttich in Führung, gemeinsam mit Sebastian Hanson, unserem schnellen Mittelstreckler, der mittlerweile für die MTG Mannheim startet. Durch einen Stolperer auf der legendären Treppenpassage im Gewühl der Überrundeten kam Sebastian aus dem Laufrhythmus und fiel mit 16:15 min noch auf Rang sechs zurück. Björn hatte mit 15:39 min erst im Endspurt das Nachsehen gegen Björn Dollmann (USC Mainz), den deutschen U35-Meister über 3000 Meter, und Sebastian Hauf, dem schnellen Fußballer vom SV Geinsheim. Tolle Leistungen zeigten auch Keijo Buss mit 16:56 min und Jan Schäfer mit 17:37. Über seine flotte Bestzeit von 19:49 min freute sich Miguel Liakidis-Alvez, sie brachte ihn auf Platz Zwei in der M15. In der M30 war Aslan Öztürk 20:08 min unterwegs. In der Mannschaftswertung der Men's Challenge holte das TuS-Team den zweiten Platz.

Gut besetzt war auch die **Master's Challenge** für die Männer ab 40 Jahren. Hier gewannen die TuS-Masters die Mannschaftswertung - gewertet wurden die fünf Schnellsten eines Vereins. Michael Obst mit 16:55 legte als Gesamtsechster den Grundstein zum Mannschaftserfolg. Es folgten Martin Franzke (19:15), Nicola di Nisio (19:43), Jörg Hammann (19:44) und Matthias Fengler mit 19:53. Fest in TuS-Händen war auch in diesem Jahr die M65. Mit dem Sieg von Klaus Hofmann (20:44) vor Axel Seipel (21:01) und Wolfgang Heß auf dem vierten Platz (22:45) war man zu Dritt in den Top 4 vertreten. Zeitlich dazwischen lag Rainer Jokisch (M55) mit 21:40 min.

**27./28.6.15 Altheim** „Auf ebener Strecke durch Wald und Flur“ hieß es 34 Jahre lang in Altheim. Und nun das Ende einer Erfolgsgeschichte: „Unter anderem drastisch steigende Kosten, neu hinzu kommende Auflagen, die in Frage gestellte Zukunft des Festgeländes sowie Ärgernisse wie die immer wieder versagende Duschwasserversorgung in der Halle haben in uns schweren Herzens den Entschluss reifen lassen, nach dem 34. **Spitz-Älthemer Volkslauf** aufzuhören.“ So begründen die Volkssportfreunde Altheim das Aus für die Traditionsveranstaltung. Schade um einen schönen Lauf mit besonderer Atmosphäre, an dem Jahr für Jahr am letzten Juni-Wochenende auch zahlreiche TuS-Leichtathleten gerne gestartet sind. Die Siegerlisten weisen sieben Sieger und Siegerinnen aus den Reihen des TuS Griesheim auf: Stefan Prötzel 1992, Karin Risch 1994 und 1996, Helmut Marenholz 1992 und 1995, Jörg Barion 1997, Günter Mayer 1977 und 1978, Irena Korte 1988 und 1995, Katja Schrickel 1992, 1994 und 1997 und zuletzt Cathrin Wälzlein 2013.

Beim Halbmarathon am Samstagabend überzeugten M20-Sieger Keijo Buss als Einlaufvierter mit 1:22:55 Stunden und Jan Schäfer als M20-Zweiter mit 1:27:46 Std. In der M55 nutze Rainer Jokisch mit 1:41:58 die letzte Chance für einen Start in Altheim.

**1.7.15 Pfungstadt** Sehr gut besucht auch in der aktuellen Rekordhitzewoche war das **Pfungstädter Abendsportfest** am 1. Juli. Für unsere W50-Damen Vera Schoormann und Gabi Seim war es eine weitere Station für die Vorbereitung auf die Deutschen Seniorenmeisterschaften. Gabi absolvierte die 800 Meter in 2:50,51 min, während Vera auf der 1500-m-Distanz mit 5:72,19 min finishte. Ihr Sohn Oli Schoormann zeigte in seinem ersten 800er mit 2:11,84 min ein starkes Rennen. Er selbst kommentierte seinen Lauf mit „da ist aber noch mehr drin“.

Zum neuen Hausrekord 3000-m-Hausrekord lief Björn Kuttich. Er steigerte sich trotz der sehr hohen Temperaturen um zwei Sekunden auf 9:09,74 min.



### Weitere Kurzmeldungen

„Revanche gelungen!“ meldet Axel Seipel aus seiner Urlaubswoche im Allgäu. Beim 10-km-Lauf „**Rund um den Niedersonthofner See**“ am 27. Juni liefert er sich in der M65 einen

harten Kampf mit dem Seriensieger der letzten Jahre aus Immenstadt. Diesmal entschied Axel das Rennen in 45:20 Minuten mit 16 Sekunden Vorsprung für sich. „Ich denke, der Temporeiz vom Darmstädter Stadtlauf war nicht schlecht“, freute sich Axel und nahm bei der Siegerehrung einen bayrischen „Fresskorb“ in Empfang.

Marion Peters-Karbstein dominiert auf ihrer 10-km-Lieblingsdistanz nach wie vor die W50. Am 20. Juni beim [Lorscher Stadtlauf](#) holte sie sich 41:22 min sogar den Gesamtsieg bei den Frauen. Auch beim [Dreieich-Waldlauf](#) eine Woche später war sie schnellste Frau mit 42:11 Minuten. Hier lief zudem Aslan Öztürk mit 43:39 auf den dritten Platz der M30.

Gerd Geisenhof lief beim **Kurth-Roth-Gedächtnislauf** in **Brensbach-Wersau** als Gesamtzweiter ins Ziel. Den anspruchsvollen bergigen Halbmarathon, der überwiegend über Waldwege führt, bewältigte Gerd am 21. Juni in 1:32:00 Stunden.

Beim [Münchner Stadtlauf](#) über 5 Kilometer setzte sich Cathrin Wälzlein am 28. Juni als vierte Frau gut in Szene. 21:26 Minuten zeigte die Zieluhr für sie an.

In heimatlichen Gefilden waren Tamara Krah und Chris Landsiedel erfolgreich unterwegs. Am 13. Juni beim [Hünfelder Stadtlauf](#) „**Rund um den Hasensee**“ gewann Tamara die weibliche Hauptklasse. Die Strecke über 11 km („es geht lange langsam hoch, und am Ende 600 m steil“) lief sie in 50:06 min. Chris Landsiedel stand am Ende auf Podiumsplatz 3 mit 47:28 min.

kh 3.7.2015 Bilder: Harthun (1) Reinhold Daab/[www.laufsportfotos.de](http://www.laufsportfotos.de)

---

## Duathlon bei der Höllenberg-Trail-Trophy Ein Leckerbissen für Trailläufer und Mountainbiker

**20.6.15 Spirkelbach/Pfalz** Auf der Suche nach außergewöhnlichen Wettkämpfen wurde TuS-Leichtathlet und -Mountainbiker Klaus Hofmann wieder einmal fündig. Gemeinsam mit Volker Sehring, TuS-Vereinskollege und Freund auf zahlreichen Alpencrosstouren, war die **Höllenberg-Trail-Trophy** in der Pfalz das Ziel.

„Die Höllenberg Trail Trophy ist ein absolutes Schmankehl für alle, die gerne anspruchsvolle Trails laufen und technische Mountainbikestrecken lieben“, fasst Klaus begeistert seine Eindrücke zusammen. „Was man in **Spirkelbach**, einem kleinen Ort in der Pfalz mit 650 Einwohnern nahe Annweiler, auf die Beine gestellt hat, ist in der Duathlonszene einmalig. Ich habe noch keinen interessanteren und anspruchsvolleren Duathlon erlebt, nicht einmal der Breuberg-Duathlon kann da mithalten.“

Bei der Höllenberg Trail Trophy wird samstagnachmittags um 15 Uhr zunächst **der Trail Run** gestartet. Auf die 165 Läufer warteten 560 knackige Höhenmeter auf 10 km Bundsandstein-Trails. „Die Strecke bietet alles, was den aktuellen Trend zum Berglauf beflügelt, schweißtreibende Anstiege, Pfade entlang bizarrer Bundsandsteinfelsen, Trails mit alpinen Steigungsprozenten, schattige Kiefernwälder und Landschaft-Landschaft-Landschaft“ - der Veranstalter hat nicht zu viel versprochen! Klaus und Volker zeigten gute Laufform. Noch im ersten Drittel des Feldes liefen sie praktisch zeitgleich nach 1:05,19 Stunden ins Ziel.

Um 17 Uhr - anders als beim traditionellen Duathlon zeitversetzt im Massenstart - fiel der Startschuss zum **Mountainbikerennen** mit 112 Teilnehmern. So haben reine Läufer und reine Biker die Möglichkeit, nur am Lauf oder nur am Bikerennen teilzunehmen oder ein Staffelteam aus einem Läufer und einem Biker zu bilden. Zu beiden Wettbewerben traten neben 21 Staffelteams immerhin 19 Einzelkämpfer an.

Die Höllenberg-Trailbikestrecke bietet 21 Kilometer mit 800 Höhenmetern auf technisch anspruchsvollen Trails. Flow, Flow, Flow...aber auch Wurzeln, Steinpassagen, Felstürme und Serpentinaugen erfordern volle Aufmerksamkeit. Klaus Hofmann war einen Moment nicht aufmerksam und verfehlte einen Abzweig, statt flach geradeaus fuhr er einen zur Laufstrecke gehörenden Trail steil bergab, musste wieder bergauf zurück und verlor dadurch eine glatte

Viertelstunde. Am Ende standen 2:04:48 Stunden zu Buche, was für ihn als ältesten Biker des Feldes dennoch den M60-Sieg bedeutete. Auch Volker Sehring büßte auf der Radstrecke etliche Minuten ein, die er von Wadenkrämpfen geplagt stehend verbringen musste. Er kam nach 1:49:22 Stunden ins Ziel, ebenso wie Klaus mit einem breiten Grinsen im Gesicht für die tolle Streckenführung.

„Ich glaube, der „Höllenberg-Virus“ hat mich voll erwischt“, resümiert Klaus Hofmann. „Der besondere Reiz liegt in der Attraktivität der Strecken und der tollen Atmosphäre. Dazu noch ideales Wetter. Jedenfalls bin ich nicht das letzte Mal in Spirkelbach gewesen.“ Der Termin für die fünfte Auflage der Höllenberg-Trail-Trophy steht bereits fest: 18. Juni 2016.

kh 21.6.2015

---

## **TuS-Männerstaffel läuft mit Doppelsieg zum Regionalmeister Peters-Karbstein, Seipel und Buss beim Melibokuslauf vorne**

**13.6.15 Seeheim** Im Seeheimer Christian-Stock-Stadion wurden am 13. Juni die **Südhessischen Langstaffelmeisterschaften** entschieden. Die TuS-Männerstaffeln über 3x1000 Meter liefen zum ungefährdeten Doppelsieg. Das Trio Michael Hannewald, Jan Schäfer und Keijo Buss holte sich mit 8:58,8 Minuten den Regionalmeistertitel vor dem zweiten TuS-Team mit Jan Oliver Schoormann, Björn Kuttich und Robert Nilsson mit 9:05,3 Minuten.



**14.6.15 Alsbach** „Ein guter Lauf bei schönem Wetter“, fasst Axel Seipel seinen Altersklassensieg in der M65 beim **Melibokuslauf** zusammen. Die 10,6 Kilometer mit etwa 240 Höhenmetern legte Axel in 49:19 Minuten zurück. Die M20 gewann Keijo Buss als Einlaufdritter mit 40:09,4 Minuten. Bereits als zweite Frau lief W50-Siegerin Marion Peters-Karbstein nach 47:24 min über die Ziellinie am Alsbacher Sperbergrund.

Auf der längeren Strecke über 19,6 Kilometer mit 450 Höhenmetern war Peter Krichbaum einziger TuS-Starter. Mit 1:30:06,9 Stunden holte er sich den zweiten Platz in der M55.

**14.6.15 Egelsbach** Das Sprint- und Mittelstrecklerteam setzt mit Trainer Heitzenröder die Vorbereitungen auf die Deutschen Seniorenmeisterschaften am 10. Juli in Zittau fort. Beim **Seniorenportfest der SG Egelsbach** traten Vera Schoormann und Gabi Seim im 200-m- und 400-m-Sprint an. Spannender konnten die 200 Meter in der W50 nicht gelaufen werden. Im Foto-Finish war Vera mit 31,84 sec um eine Hundertstelsekunde schneller als Gabi. Die 400 Meter, die auch als **Regional- und Kreismeisterschaft** gewertet wurden, entschied Vera etwas deutlicher für sich. Mit 69,72 Sekunden gewann sie vor Gabi mit 71,79. Beide liefen persönliche Bestzeiten.

Heinz Heitzenröder entschied sich als Vorbereitung für seinen geplanten 800-m-Start bei der DM für die 400 Meter. Mit 74,60 Sekunden schneller als von ihm selbst erwartet lief er zum Kreismeistertitel in der M70. Anfang des Monats beim **Abendsportfest des TSV**

**Pfungstadt** am 3. Juni legte er über 800 Meter eine 2:55,80 vor. Ein weiteres erfreuliches Ergebnis aus Pfungstadt berichtet Michael Obst. Mit 9:56,02 min blieb er im 3000-m-Lauf deutlich unter der erwünschten Zeit von 10 Minuten.

**30./31.5.15 Darmstadt** Zwei Meistertitel holten sich die TuS-Mehrkämpfer bei den **Südhessischen Einzelmeisterschaften** in **Darmstadt** am letzten Mai-Wochenende. Über 100 m Hürden der W20 war Ramona Resch mit 19,96 sec erfolgreich. Über 60 m Hürden der M12 war Simeon Leichtweiß mit 11,41 Sekunden nicht zu schlagen.

kh 17.6.2015 Bilder: Hannewald (1)

---

## **Björn Kuttich beim BGL: der Triumph des Yeti-Jägers** **13 TuS-ler beim Kultlauf - TuS-Frauen wiederholen Mannschaftssieg**

**5.-7.6.15 Hanau** Es war der Lauf seines BGL-Lebens. In der dreitägigen Hitzeschlacht des **Brüder-Grimm-Laufs** triumphierte **Björn Kuttich** in allen fünf Etappen. „Der Sieg war überfällig. Ich schaue schon lange nicht mehr auf die Starterlisten“, freute sich der 29-jährige strahlende Sieger. „Die letzten drei Kilometer waren zäh. Ich bin aber richtig stolz, alle Etappen gewonnen zu haben“, ergänzte Björn, der sich mit diesem Triumph einen Traum erfüllt hat. Und das in einer Top-Zeit von 4 Stunden 55 Minuten und 2 Sekunden für 82 Kilometer. Angriffe der ärgsten Verfolger Tobias Balthesen und Marcus Imbsweiler aus Heidelberg auf Björn waren aussichtslos. Im Gegenteil, Björn konnte seinen 2½-minütigen Vorsprung aus der ersten Etappe bis auf über 8 Minuten kontinuierlich ausbauen. Selten wurde ein BGL-Sieger bei der Siegerehrung in Steinau so lautstark und ausdauernd gefeiert.



Die Vorzeichen standen gut, die Form stimmte - zuletzt gewann Kuttich die beiden 10-km-Straßenläufe in Michelstadt und Wolfskehlen eindrucksvoll mit guten Zeiten. Seit 1999, damals knappe 13 Jahre alt, ist Björn jedes Jahr beim BGL dabei, ohne Unterbrechung, ohne Ausfall, stets mit hervorragenden Platzierungen und fast immer mit Altersklassensieg. In der jüngsten Wertungsklasse M18 war keiner jemals schneller. Seit 2007 startet der gebürtige Offenbacher für die "Offenbacher Yeti-Jäger". Diese Formation führte Björn nun auch zum zweiten Platz in der Mannschaftswertung.

Seit drei Jahren ist der Physiker Björn Kuttich beim TuS Griesheim beheimatet, seit einem Jahr Abteilungsleiter der TuS-Leichtathletik. So war ihm der moralische Beistand nicht nur der Offenbacher Yeti-Jäger, sondern auch der TuS-Langstreckler gewiss, und das im Dutzend. Und das Dutzend schlug sich hervorragend.

Die Beute des Yeti-Jägers: der Siegerpokal beim Brüder-Grimm-Lauf

BGL - der Brüder-Grimm-Lauf - führt in 5 Etappen über 82 Kilometer von Hanau nach Steinau an der Straße. Der erste Startschuss fiel freitagabends am 5. Juni um 17.30 Uhr am Nationaldenkmal für die Brüder Grimm auf dem Hanauer Marktplatz. Ganz in der Nähe stand das Geburtshaus der berühmten Märchensammler Jacob und Wilhelm Grimm. In Steinau lebten sie von 1791 bis 1798. Ihr Wohnsitz, das Brüder Grimm-Haus Steinau, ist heute ein modern eingerichtetes Museum zu ihrem Leben und Werk.

Wenig Sinn für Märchengedanken hat man allerdings als Brüder-Grimm-Läufer - abgesehen von der großen Nudelparty am Samstagabend, wo man von Moderator Jochen "Vanman" Heringhaus traditionell mit einem Grimms-Märchen zur Nachtruhe geschickt wird. Ansonsten sind gute Renneinteilung, sinnvolle Verpflegung und gute Regeneration zwischen den Etappen

Pflicht, begleitet und unterstützt vom unvergleichlichen Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl, das sich bei allen Teilnehmern entwickelt. Ein Markenzeichen des Brüder-Grimm-Laufs!

Das **TuS-Damenteam** hat sich 2015 erneut von der besten Seite gezeigt! **Cathrin Wälzlein** lief als sechste Frau auf's Podium der Gesamtwertung und hat erneut ihre Altersklasse W20 gewonnen mit 6:19:12 Stunden. **Tamara Krah** hat sich als Dritte der W20 auf 6:59:47 h verbessert, was bei ihr „eine Menge Tränen der Überwältigung, Freude und Erleichterung“ auslöste. Auch weil es um die Wiederholung der Teamwertung ging. Was mit **Petra Stumpf** als dritter Frau im Bunde mit 20 Minuten Vorsprung vor LT Hanau/Bruchköbel hervorragend gelang. Petra stieg in der W50 als Fünfte mit 7:30:16 Stunden ebenfalls auf das Podium der Siegerehrung. Aufgrund der 10-Jahres-Wertung wird diese Ehre beim BGL den sechs Besten der Altersklassen zuteil.



Teamsieg für Cathrin/Petra/Tammy



8 aus 13 im Kurschatten von Bad Orb

Auch die TuS-Männer, insbesondere die „Jungen Wilden“, die größtenteils erstmals auf so langen Distanzen unterwegs waren, schlugen sich beachtlich. So lief **Jan Schäfer** mit 5:46:34 Stunden auf einen tollen Rang 19 der Gesamtwertung, in der M20 auf den dritten Platz. **Heiko Witteborg** verfehlte mit 6:00:42 als W30-Siebter das Podium nur knapp. Zusammen mit **Keijo Buss** als Fünfitem der M20 in 6:05:57 h findet sich das erste TuS-Männerteam auf einem tollen sechsten Platz wieder. Dabei wäre für Keijo schon auf der ersten Etappe mit ihren erbarmungslosen 35 Grad das Rennen beinahe beendet gewesen, mit starken Kreislaufproblemen kämpfte er sich mit gut 20 Minuten Verspätung als 234. ins Ziel. Die Aufholjagd ab Etappe 2 führte ihn über die Ränge 100, 67, 45 am Ende auf den 40. Gesamtrang.

**Karsten Schmidt-Schoormann** und Sohn **Oliver** lieferten sich ein interessantes Familienduell. Nach Zeit behauptete sich Vater Karsten um 2 Minuten (6:14:34, 9./M50), nach Etappensiegen lag Sohn Oli mit 3:2 als M20-Siebter vorne. Den Rückstand aus der ersten Etappe hat Oli somit fast aufgeholt. Man darf gespannt sein auf den BGL 2016...



**Chris Landsiedel** und **Robert Nilsson**, beide ebenfalls BGL-Ersttäter, hatten sich das Wochenende gut eingeteilt. Mit 6:28:11 lief Chris auf Platz 10 in der M20. Robert erreichte mit 6:54:29 in der M30 Platz 20. Roberts trockener Kommentar: „I made it, but my legs may be sore tomorrow.“ Nun, müde und schwere Beine hatten am nächsten Tag alle!

In der M60 mittlerweile im sechsten Jahr angekommen ist **Klaus Hofmann**. Ziel bei der 12. BGL-Teilnahme war ein Podiumsplatz, was mit dem sechsten Platz mit 7:17:19 Stunden auch geklappt hat. „Mühsam war es allemal, der Keufelskopf-Trail vor zwei Wochen steckte mir schon noch in den Knochen.“ Neunter TuS-Athlet beim BGL schließlich war **Rainer Jokisch** mit 7:25:22 Stunden in der M50. Alle 13 TuS-ler finden sich somit in der ersten Hälfte des gesamten Feldes mit 434 Finishern.

Unabhängig von Zeiten und Platzierungen hatte das TuS-Team großen Spaß. Pläne für 2016 werden bereits geschmiedet...





Typische Handbewegungen bei Hitzeläufen: Wasser...Wasser...Wasser



Typische Handbewegungen bei Hitzeläufen: Wasser...Wasser...Wasser

kh 10.6.2015 Bilder: Anna B. Kuhlmann (10) Kuttich (1) Witteborg (5)  
 Weitere Bilder: Tolle Bilderserien von [Anna B. Kuhlmann](#)  
 Weitere Berichte: [Osthessen-News](#) [Vorsprung-Online](#)  
[Allzeit-Datenbank](#) des BGL

#### Die Platzierungen

| Name                     | Verein                 | Zeit    | Platz AK | Platz M/W |
|--------------------------|------------------------|---------|----------|-----------|
| 1. <b>Kuttich, Björn</b> | Offenbacher Yeti Jäger | 4:55:02 | 1. M20   | 1. M      |

|      | Name                               | Verein        | Zeit    | Platz | AK  | Platz | M/W |
|------|------------------------------------|---------------|---------|-------|-----|-------|-----|
| 19.  | <u>Schäfer, Jan</u>                | TuS Griesheim | 5:46:34 | 3.    | M20 | 19.   | M   |
| 35.  | <u>Witteborg, Heiko</u>            | TuS Griesheim | 6:00:42 | 7.    | M30 | 32.   | M   |
| 40.  | <u>Buss, Keijo</u>                 | TuS Griesheim | 6:04:57 | 5.    | M20 | 37.   | M   |
| 48.  | <u>Schmidt-Schoormann, Karsten</u> | TuS Griesheim | 6:14:34 | 9.    | M50 | 45.   | M   |
| 51.  | <u>Schoormann, Jan Oliver</u>      | TuS Griesheim | 6:16:08 | 7.    | M20 | 47.   | M   |
| 58.  | <u>Wälzlein, Cathrin</u>           | TuS Griesheim | 6:19:12 | 1.    | W20 | 6.    | W   |
| 70.  | <u>Landsiedel, Chris</u>           | TuS Griesheim | 6:28:11 | 10.   | M20 | 62.   | M   |
| 124. | <u>Nilson, Robert</u>              | TuS Griesheim | 6:54:29 | 20.   | M30 | 108.  | M   |
| 142. | <u>Krah, Tamara</u>                | TuS Griesheim | 6:59:47 | 3.    | W20 | 20.   | W   |
| 174. | <u>Hofmann, Klaus</u>              | TuS Griesheim | 7:17:19 | 6.    | M60 | 147.  | M   |
| 186. | <u>Jokisch, Rainer</u>             | TuS Griesheim | 7:25:22 | 44.   | M50 | 155.  | M   |
| 205. | <u>Stumpf, Petra</u>               | TuS Griesheim | 7:30:16 | 5.    | W50 | 38.   | W   |

## 6 x Gold - 2 x Silber - 2 x Hessischer Rekord

### Das erfolgreiche Meisterschaftswochenende des TuS-W50-Quartetts

Ein langes, anstrengendes, aber äußerst erfolgreiches Meisterschaftswochenende für den TuS Griesheim wurde mit 6 Hessenmeistertiteln, 2 Vizemeistertiteln und zwei Hessischen Rekorden gekrönt! Besser geht's nicht. Am 4. Juni wurden im Viernheimer Waldstadion die **Hessischen Langstaffelmeisterschaften** entschieden, am Wochenende 6./7. Juni folgten die **Hessischen Einzelmeisterschaften** im Neu-Isenburger Waldstadion.

**4.6.15 Viernheim** Das W50-Quartett der TuS-Leichtathleten zeigte sich punktgenau in Top-Form. Weder die Anreise mit Hindernissen - Megastau auf der Autobahn und auf den Umleitungsstrecken - noch dadurch verursachte gewaltige Zeitplanverschiebungen und auch nicht die schattenlose Hitze im Viernheimer Stadionrund brachte das Quartett aus der Erfolgspur.

Was ein Quartett! Vera Schoormann, die Allrounderin mit Schwerpunkt Sprint und Mittelstrecke, ist auf allen Distanzen zwischen 400 m und 10 km in der Deutschen Seniorenbestenliste zu finden. Gabi Seim, die reinrassige Sprinterin mit Ausflügen auf die 800 m. Marion Peters-Karbstein, die Langstrecklerin, fühlt sich zwischen 1500 m und 10 km zu Hause und läuft 800 m und 400 m nur anlässlich von Staffelmeisterschaften. Und Biggi Adler, das Ironwoman mit dem angeborenen Sprinttalent, die sich gerade auf den Ironman Frankfurt Anfang Juli vorbereitet.

Vera Schoormann hat die Ereignisse rund um die **Hessischen Langstaffelmeisterschaften** in Viernheim zusammengefasst:

„Für 13 Uhr war der Start der **3x800-m-Staffel** angesetzt. Doch dann: Megastau auf der A5, Vollsperrung der A67. Niemand konnte pünktlich sein, aber da es allen so ging, wurden die Starts verschoben.

Um 14 Uhr endlich war es so weit. Über 3x800 Meter starteten Gabi, Marion und Vera gemeinsam mit der W50-Staffel der StG Okriftel/Hattersheim, zwei Mannschaften der W40 und eine der W60. Es war heiß, eigentlich zu heiß, aber auch dieses Schicksal teilten wir mit allen.

Die W40-Staffeln waren natürlich schnell auf und davon. Doch dann kamen wir. Alle Wechsel - im Vorfeld gründlich trainiert - haben hervorragend geklappt. Schnell stellte sich heraus, dass die Staffel aus Okriftel/Hattersheim keine Gefahr für uns darstellt. Mit über einer Minute

Vorsprung war uns der Sieg nach 8:32,17 Minuten sicher. Gabi als Startläuferin legte eine 2:55 vor, Marion folgte mit 2:52, und Vera setzte eine 2:45 obendrauf.



Zweimal Hessischen W50-Rekord gelaufen:  
Gabi/Biggi/Marion/Vera 4x400m und Gabi/Marion/Vera 3x800m

Gegen 17 Uhr stand die **4x400-m-Staffel** auf dem Plan. Im Schatten der Bäume hieß es nun Bangen, Hoffen, Warten, ob Birgit Adler, die vierte Frau für die 4x400-m-Staffel, rechtzeitig eintrifft - von Darmstadt nach Viernheim war sie drei Staustunden(!) unterwegs!

Mit einer Stunde Verspätung, bei immer noch 30 Grad, standen wir um 18 Uhr aufgeregt und hochmotiviert am Start der 4x400-m-Staffel. Als einzige W50-Staffel liefen wir auf Bahn 6 gegen vier Staffeln aus der Frauenhauptklasse. Natürlich waren diese blitzschnell auf und davon. Ohne unmittelbare Konkurrenz wollten wir dennoch mit guter Zeit zum Titel laufen. Wieder klappten alle Wechsel hervorragend. Trainer Heinz Heitzenröder, mit Frau Renate angereist, war mehr als zufrieden. Nach nie erwarteten sensationellen 4:51,55 Minuten lief Vera als Schlussläuferin ins Ziel. Alle vier Einzelzeiten können sich sehen lassen: Gabi legte 72 vor, Biggi folgte mit 75, Marion mit 74 und Vera mit einer 71er-Runde."

Die Hessenmeisterinnen-Titel für das W50-Team waren eigentlich von vornherein klar. Der Paukenschlag aber stellte sich erst nachträglich heraus. Beide Staffeln sind zum **Hessischen W50-Rekord** gelaufen! Und das ohne unmittelbare Konkurrenz quasi im Alleingang. Die 4x400-m-Staffel löschte den Uralt-Rekord aus dem Jahr 1991 einer Staffel des SV Wiesbaden mit damals 4:57,72 min aus. Der bisherige 3x800-m-Rekord stammte aus dem Vorjahr von PSV Grün-Weiß Kassel mit 8:39,47 Minuten.

Das machte nicht nur den Trainer stolz und glücklich. Den vier „Mädels“ jedenfalls war das Dauergrinsen ins Gesicht gemeißelt.

**6./7.6.15 Neu-Isenburg** Nur zwei Tage nach den Staffelwettbewerben waren im **Neu-Isenburger Waldstadion** die **Hessischen Einzelmeisterschaften** angesetzt. Für den TuS begann es am Samstagmittag um 13 Uhr bei brütender Hitze. Über **800 Meter** in der W50 starteten neben Gabi Seim und Vera Schoormann vom TuS auch Hilke Bertschy-Abele vom SSC Hanau-Rodenbach. Vom Start weg nahm Vera das Heft in die Hand, dicht gefolgt von Gabi und Hilke. Mit neuen Hausrekorden liefen sie ins Ziel, Vera als W50-Meisterin in 2:39,68 vor Gabi mit 2:40,53 und Hilke mit 2:41,42. Besonders bemerkenswert war Gabi Seims Leistung in ihrem allerersten 800-m-Einzelstart.

Über **400 Meter** um 17.30 Uhr trat Vera gegen drei W50-Konkurrentinnen an. Mit guten 70,42 Sekunden lief sie als Vizemeisterin hinter Sabine Müller von der LG BSN mit 68,3 sec ins Ziel.



Doppelsieg über 800m: Vera und Gabi / 10000m-Meister: Marion und Michael

Ab 18.30 Uhr waren die **10000-m-Läufe** an der Reihe. Zunächst die Frauen mit Marion Peters-Karbstein, zwei W50-Konkurrentinnen und den Männern ab M50. Bei immer noch großer Hitze hatte man auf der Gegengeraden zwei Tische mit Wasser aufgebaut, einen zum Trinken und einen zum Abkühlen. Man durfte sogar seine eigenen Trinkflaschen hinstellen, eine Seltenheit bei Bahnwettbewerben. Für Marion war es ein super einsames Rennen. „Die schnellen Frauen überrundeten mich mehrfach, und ich überrundete die anderen Frauen und einige Männer mehrfach. Klaus Wagner aus der M70, mit dem ich wie schon mehrfach gerne zusammen gelaufen wäre, war diesmal von Anfang an leider mit Abstand hinter mir.“ Mit der angesichts der Bedingungen sehr guten Zeit von 42:18,55 Minuten holte sie sich weit vor der Konkurrenz den Meistertitel.

Um 19.30 Uhr im zweiten 10.000-m-Lauf war TuS-Langstreckler Michael Obst dabei, er hatte es unmittelbar mit M45-Konkurrent Markus Riefer vom SSC Hanau-Rodenbach zu tun. Nach der Papierform ist Riefer derzeit der Stärkere, „aber wie erhofft hat er sich in eine deutlich schnellere Gruppe einsortiert und musste dort nicht zuletzt auch wegen der Hitze nach einigen Runden abreißen lassen“, sagte Michael. „Meine Renneinteilung hat gepasst. So konnte ich Runde für Runde näher kommen und ihn nach etwa 15 Runden überholen. Zum Schluss waren es dann 9 Sekunden Vorsprung für mich.“ Und der zweite Hessenmeister-Wimpel des Jahres 2015 für Michael Obst nach 35:35,64 min.

Sonntags am zweiten Meisterschaftstag war es noch einmal Vera Schoormann, die im **1500-m-Lauf** startete. „Leider ganz alleine in der W50. Mit Gummibeinen nach 5:36,07 min im Ziel konnte ich dann einen weiteren Meisterwimpel in Empfang nehmen“, freute sich Vera Schoormann.

kh 10.6.2015 Bilder: Heitzenröder (2) Peters-Karbstein (2)

---

## Fantastisch - W50-Staffeln laufen Hessische Rekorde

**4.6.15 Viernheim** Paukenschlag bei den **Hessischen Staffelmeisterschaften in Viernheim** am gestrigen Fronleichnamstag. Das W50-Quartett in Top-Form. Zweimal gestartet. Zweimal Hessischer Meister. Und zweimal Hessischen W50-Rekord gelaufen. 4x400 Meter in 4:51,55 min. 3x800 Meter in 8:32,17 min. Glückwunsch den W50-Mädels Gabi Seim, Biggi Adler, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann. Besser geht's nicht. Bericht folgt...



**2 x Meister - 2 x Hessischer Rekord:  
ein toller Erfolg für das W50-Quartett und ihren Trainer**

kh 5.6.2015 Bilder: Heitzenröder (2)



## Keufelskopf Ultra Trail - ein teuflisch geiler Lauf Klaus Hofmann bei einem Ultratraillauf der Extraklasse

**23.5.15 Reichweiler** 200 Häuser. 560 Einwohner. Das ist **Reichweiler**, ein schmuckes Örtchen am Fuße der Preußischen Berge im Westrich an der Grenze zum Saarland. Nur ein paar Kilometer von Kusel und St. Wendel entfernt. Der Fernmeldeturm auf dem 580 m hohen Keufelskopf - Namensgeber des Events - überragt mit seinen 137,5 m Höhe weithin die Landschaft.

Alljährlich am Pfingstsonntag kommt Leben ins Dorf. Mehrere Hundert Ultratrail-Läufer fallen im Dorfgemeinschaftshaus ein und holen ihre Startnummern ab für einen Ultratrail der Extraklasse - den **Keufelskopf Ultra Trail**, in der Szene kurz KUT genannt. Klaus Hofmann von den TuS-Leichtathleten zog es magisch an diesen Ort.

Wieso ist solch ein Örtchen die Heimat eines Laufs, der mit Fug und Recht zu den schwersten Trail-Läufen Deutschlands zählt? Nun, weil das Örtchen die Heimat von **Eric Tuerlings** ist. Ein laufender Holländer, der schon lange in Deutschland lebt und arbeitet. Ein begeisterter Ultraläufer, der viele Ultratrails und Etappenläufe in den Alpen und im Schweizer Jura erfolgreich absolviert hat. Auf solchen Läufen habe ich Eric kennen und schätzen gelernt, vor vielleicht 20 Jahren, in meiner damaligen ersten Ultralauf-Phase. Vor 5 Jahren hat Eric mit dem KUT diesen seinen eigenen Lauf ins Leben gerufen, damals als Einladungslauf anlässlich seines 50. Geburtstags.



Eric Tuerlings: Der KUT-Chef  
mit Teufelshörnchen



Mich reizen zur Zeit wieder einmal die etwas längeren Distanzen, insbesondere Trailläufe in den Bergen. Für mich war die „Kurzstrecke“ in Reichweiler genau richtig, ein guter Anfang, mein längster Lauf seit immerhin 9 Jahren, mit 45 Kilometern und 1900 Höhenmetern. Der „richtige Ultra“ am Keufelskopf hat schlappe 85 km mit 3500 Höhenmetern...

Auf seiner [KUT-Website](#) schreibt Eric: „Eines der Hauptmerkmale dieses Laufs ist die teilweise Selbstversorgung, auch Autonomie genannt.“ Noch deutlicher fällt Eric's Ansprache frühmorgens vor dem Start aus: Keufelskopf-Ultra heißt, Trailrun in seiner puristischen Form. Zur Verpflegung gibt's gelegentlich Wasser. Und das nur, weil die wenigen Bäche auf der Strecke zu verschmutzt sind. Und wer mehr will (und das wollen Alle!), muss dies selbst mitbringen. Also auch alles, was der Trailer unterwegs verspeisen möchte. Selbstversorgung ist angesagt. Und es geht überwiegend auf „unkomfortablen“ Pfaden bergauf und bergab. Und gelegentlich ein kleiner Brennesselreiz hat noch Niemandem geschadet.

Morgens um 6 Uhr ruft Eric zum gemeinsamen Start der 45- und 85-km-Trailer. An einem **Pfingstsonntag**, der schöner nicht sein konnte. Optimale Lauftemperaturen bis 15 Grad, Sonnenschein. Der frühe Start, eine notwendige Maßnahme, denn die schnellsten 85-km-Läufer sollten 9 Stunden unterwegs sein, die langsamsten geschlagene 16 Stunden. Wenn

man bedenkt, dass die Läufer an der Spitze Marathonzeiten um 2:30 Stunden aufweisen, kann man in etwa die Schwierigkeiten der Strecke einschätzen. Ein ständiges Auf und Ab auf überwiegend schmalen Pfädchen, mal langgezogen, oft kurz und knackig, steil und wurzelig, beim Aufstieg im Steinbruch auch mal mit Seilunterstützung. Auch diverse Mountainbike-Trails mit Anliegern und Sprüngen hat Streckenchef Eric eingebaut.



Im Steinbruch



Nach wenigen Kilometern schon hat sich das etwa 200 Läufer zählende Feld auseinander gezogen. Oft war das Dauerkonzert der fliegenden und zwitschernden Waldbewohner meine einzige, aber sehr angenehme und stimmungsvolle Begleitung. Es ist wie Urlaub... Gegen Ende des Laufs bestätigt Eric meinen Eindruck mit einem seiner teuflischen Motivationsschilder am Wegesrand: „Es ist wie Urlaub, nur mit Schmerzen“. Aber was heißt schon „Weg“? "Trampelpfade entstehen durch häufiges Begehen gleicher Wegstrecken in unwegsamem Gebiet durch Mensch oder Tier und sind der ursprünglichste Typ von Wegen." Gar nicht so schlecht für mich, dass sich die Hälfte des Feldes vor mir befindet...

Überhaupt ist Erics sarkastisch liebevolle Schilder-Fürsorge omnipräsent. „Der Sturz ist ein allgemeines Lebensrisiko“, erfährt man im Steinbruch. Ein fußbreites Pfädchen, das nur während der Veranstaltung existiert, weil im Rest des Jahres zugewachsen, begrüßt uns mit „Well, there used to be a trail here somewhere...“. Nach gut zwei Dritteln der Strecke lautet die Motivation: „Umkehren wäre jetzt auch blöd“. Irgendwie hat er recht, der Streckenbauer Eric. Appelliert wird, insbesondere an unübersichtlichen Stellen, auch an den Kopf: „Traillaufen...hat was mit Aufpassen zu tun!“. Allerdings, die Strecke war so perfekt und engmaschig markiert und bebündelt, dass Verlaufen praktisch unmöglich war.

**„Finish with a smile on your face.“** Noch so ein Schild. Nach weit über sechs Stunden wurde ich wie alle anderen im Ziel von Eric persönlich begrüßt. Ein schöner Moment. Es lief gut für mich, ja sogar besser als erwartet. Meine Altersklasse M65 hatte ich haushoch gewonnen...naja, ich war der Einzige. Wirklich erfreulich aber war für mich, als zweitältester Teilnehmer noch in der ersten Hälfte des Feldes angekommen zu sein.



Ich bin sicher, der Keufelskopf sieht mich am Pfingstsamstag 2016 wieder. Vielleicht gemeinsam mit dem einen oder anderen Trail-Liebhaber aus den Reihen der TuS-Leichtathleten...die Ansteckungsgefahr ist groß.

kh 2.6.2015 Bilder: Tuerlings/Gründling Aufschlussreiches [Video](#) von Florian Wachter

---

## Nach dem Trainingslager: Siegeszug der TuS-Langstreckler Tamara Krah gewinnt Darmstädter Firmenlauf - Björn Kuttich siegt in Wolfskehlen

**20.5.15 Darmstadt** Schon vier Tage vor dem Bundesliga-Aufstieg der Lilien war großer Auftrieb am Böllenfalltor. Schuld war am Mittwochabend (20. Mai) aber der **Darmstädter Firmenlauf**, zur vierten Austragung umgezogen vom Bürgerpark an das Stadion am Böllenfalltor. 2459 Läufer und Läuferinnen wurden im Ziel erfasst. Rekordbeteiligung.

Eine der glücklichsten Starterinnen war mit Sicherheit Tamara Krah. Die 25-jährige Läuferin und Trainerin beim TuS Griesheim feierte den ersten Gesamtsieg ihrer noch jungen Laufkarriere. Auf der kuptierten 10-km-Strecke durch den Darmstädter Wald setzte sie sich mit flotten 42:50 Minuten durch. Das TuS-Trainingslager über Christi Himmelfahrt trägt erste Früchte...ihren Siegeslauf hat sie so erlebt:

„Nach dem Startschuss zum 10-km-Lauf ging es die ersten Kilometer gleich bergauf. Aber die Beine fühlten sich gut an, nach dem vielen Training auf der Ronneburg, was offensichtlich gefruchtet hat. Ohne Laufuhr und ohne Kilometermarkierungen versuchte ich mein Tempo auf der hügeligen Strecke zu finden, in der Hoffnung, es bis zum Ende durchziehen zu können.

Einer Frau vor mir langsam näher kommend, überholte ich sie nach etwa 3 Kilometern auf einem schmalen Trail. Ein Fahrrad in Sicht und mit dem Gedanken, was es zwischen den vielen Menschen auf den schmalen Wegen verloren hat, lief ich munter weiter. Als die Radfahrerin mich dann angrinste, wurde mir erst bewusst, dass es das Führungsrad für die 1. Frau war!



So sehen Siegerinnen aus: Zieleinlauf für Tammy Krah beim Darmstädter Firmenlauf /  
Schnellster TuS-Läufer beim Firmenlauf: Jan Schäfer

Nun war das Bestreben groß, auf dieser Position ins Ziel zu kommen. Doch meine Verfolgerin machte es mir wirklich nicht leicht! Ab km 5,5 hörte ich ihren markanten Schritt hinter mir und zum Teil neben mir. Hart kämpfend den letzten Anstieg hoch und weiter in Richtung Lichtwiese...schon war sie mir wieder direkt auf den Fersen. Ich fand mich schon fast damit ab, den ersten Platz hergeben zu müssen. Nun war Taktik gefragt. Als ich merkte, dass sie mich nicht überholen wollte, nahm ich etwas Geschwindigkeit heraus, um Kraft für die letzten Meter im Stadion zu sammeln.

Mittlerweile waren wir auf jede Menge Walker aufgelaufen, die sich schwer taten, Platz für uns Läufer zu machen. Ich sammelte nochmals alle Körner, die irgendwo in meinem Körper zu finden waren. Im Stadion eingelaufen und mit dem Gefühl, mich gleich übergeben zu müssen, kniff ich die Pobacken zusammen und blickte nicht mehr zurück! Ich konnte es kaum fassen,

als ich die Ziellinie unter 43 Minuten als erste Frau erreichte, mit nur 4 Sekunden Abstand zur Verfolgerin. Ein geiles Gefühl :) "

Zu aller Freude kam dazu, dass Tamaras Freund Jan Schäfer, gestartet für seinen Arbeitgeber Schenck Process, schnellster TuS-Athlet war. Mit 39:52 Minuten lief er auf Gesamtrang 31 ins Ziel. Unter den Top 40 des 658 Läufer starken 10-km-Feldes platzierte sich mit Gunnar Gölsenleuchter in 40:59 min ein weiterer TuS-Athlet im Trikot des Klinikum Darmstadt.

22.5.15 [Wolfskehlen](#) Auch beim 32. **Straßenlauf in Wolfskehlen** am Pfingstfreitagabend (22. Mai) stellten die TuS-Leichtathleten den Gesamtsieger im Hauptlauf über 10 Kilometer. Björn Kuttich konnte auf der zweiten Streckenhälfte seine Verfolger abschütteln und siegte mit 30 Sekunden Vorsprung in sehr guten 33:17 min.

Wolfskehlen ist bekannt und berüchtigt für Straßenläufe bei drückender Schwüle. Diesmal verhalf das optimale Laufwetter mit wenig Sonne und moderaten Temperaturen Vielen zu guten Leistungen und zu persönlichen Bestzeiten. Der 19-jährige TuS-Läufer und -Triathlet Jan Ripper beispielsweise lief mit 44:26 Minuten zum neuen Hausrekord - Glückwunsch! Marion Peters-Karbstein bewies ihre Stärke auf der 10-km-Distanz einmal mehr. Bei ihrem W50-Sieg in 41:46 min lief sie als dritte Frau ins Ziel. Aslan Öztürk erreichte als M30-Dritter mit 42:41 ebenfalls einen Platz auf dem Podium. M60-Sieger Thomas Renger holte das Spargelkörbchen für die Altersklassensieger nach 48:04 Minuten ab. Wolfgang Heß lief ebenfalls in der M60 mit 50:06 auf Platz 3. In der W45 schließlich holte sich Marli Lenhardt mit 52:38 den fünften Platz. Einen Podiumsplatz erlief sich auch Astrid Schrädt als W50-Dritte in 56:16 min. Eine Zugabe für die mannschaftliche Geschlossenheit waren die beiden zweiten Plätze in den Teamwertungen der Frauen und Männer.

Im Jedermannslauf über 5 Kilometer liefen einige TuS-Athleten für das befreundete Griesheimer RUN347-Team. Unter dem Motto „Back on track“ liefen Benjamin Dornhoff mit 19:37 auf Rang 6, Axel Seipel mit 21:44 auf Rang 10 und Marius Mohr mit 22:53 auf Rang 11. TuS-Neuzugang Esther Lippert sicherte sich mit 25:11 min Rang 4, Kirsten Kuttich mit 30:05 min Rang 10.

Bei den Kinderläufen über einen Kilometer landeten Jana Lewandowski mit 4:10 und Ellena Lenhardt mit 4:14 in der U10 einen Doppelsieg für den TuS-Nachwuchs. In der U14 lief Lucy Gesell mit 4:21 min auf den vierten Platz.

**14.5.15 Fischbachtal** An Christi Himmelfahrt ins Fischbachtal, das ist für viele TuS-Langstreckler gute Tradition. Bei der 34. Ausgabe des **Fischbachtal-Laufs** über 12,6 km sammelten die TuS-Leichtathleten Podiumsplätze in den Altersklassen. Dicht zusammen liefen Gerd Geisenhof als M50-Dritter mit 53:44 min und M35-Sieger Benjamin Dornhoff mit 53:53 min ins Ziel.

Die W50 gewann Marion Peters-Karbstein mit 55:45 vor Regina Blatz mit 58:07 min. In der M60 schließlich lief Thomas Renger mit 67:01 min auf den siebten Platz.

**10.5.15 Darmstadt Frauenlauf** im Herrngarten - klingt ein wenig paradox, gibt es aber am Muttertag schon im 24. Jahr in Darmstadt. Und wie schon oft mischten die TuS-Frauen und -Mädels auch am 10. Mai kräftig und erfolgreich mit. Acht Mal TuS in den Top 27 des Maiglöckchenlaufs über 5 Kilometer ist die beeindruckende Ausbeute bei herrlichem Frühlingswetter.

Mit 20:28 Minuten war Marion Peters-Karbstein als Gesamtsechste in der W50 nicht zu schlagen. Cathrin Wälzlein gewann mit 21:05 min die W20 und freute sich, „eine Woche nach dem WingsForLife-Run spontan mal wieder eine flotte Kurzstecke zu laufen.“ Tamara Krah zog Melanie Heller zur Bestzeit von 23:42 min. Johanna Zöller erreichte mit 23:45 Rang drei in der U20, während ihre Mutter Eva mit 24:02 denselben Platz in der W45 erlief. Tanja Hammann folgte mit 24:26 min.

Toll schlugen sich auch die Laufanfängerinnen. Von Trainerin Tamara Krah gut eingestellt, liefen Romy Schmalz und Annika Heil mit 27:39 Minuten deutlich schneller als von ihnen selbst

erwartet. Auch Denise Geier zeigte mit 35:11 min einen schönen Einstieg in das Wettkampfgeschehen.



Die jungen Wilden beim Darmstädter Frauenlauf: Romy Schmelz, Annika Heil, Melanie Heller, Tammy Krah, Denise Geier / und bei der Siegerehrung: Cathrin Wälzlein und Marion Peters-Karbstein

**9.5.15 Mannheim** Kai Schütz war sechs Wochen lang komplett außer Gefecht, beim Trainingslager auf Mallorca erwischte ihn eine Lungenentzündung. Ausgeheilt, aber naturgemäß lange nicht austrainiert berichtet er von seinem ersten Wettkampf „danach“, dem Halbmarathon im Rahmen des **Mannheim Marathon**.

„Mit meiner Marathonzeit aus Frankfurt gemeldet, stand ich in Mannheim mitten im Startblock A1. In der vierten oder fünften Reihe direkt hinter dem anonym startenden Sebi Kienle. Nach meiner unfreiwilligen Pause wollte ich nur grundsätzlich ankommen, am liebsten noch unter 1:40 Stunden.

Das Chaos des letzten Jahres blieb aufgrund von neu konzipierten Strecken weitgehend aus. Bis auf die Staffeln, wo die Folgeläufer in ihren Straßenbahnen, die vor der Streckenkreuzung mit der Laufstrecke gestoppt werden mussten, die Wechselzonen nicht rechtzeitig erreichten. Die Versorgung unterwegs war eher dürftig, die erste Wasserstelle kam nach mehr als 7 km, und das bei etwa 20°C und ziemlich viel Wind. Ich habe mich nach 1:38:37 Stunden ins Ziel geschleppt - nach der langen Krankheitsphase eine absolut tolle Zeit. Insgesamt war es toll, nur die letzten paar km waren ziemlich eklig.

kh 28.5.2015      Bilder: Krah (2) Wälzlein (2)

---

## Ronneburg olé - die TuS-Leichtathleten im intensiven Trainingslager

**13.-17.5.15 Jugendzentrum Ronneburg** TuS-Leichtathletik, Trainingslager und Himmelfahrt gehören zusammen. Geschätzte 30 Jahre hat das TuS-Trainingslager Tradition - Gomadingen, Güttersbach, Rahnenhof, Oberhof, Kniebis, Vogelsberg sind einige Stationen.



In diesem Jahr ging es unter dem Motto „Auf zu neuen Wegen“ erstmals nach **Ronneburg** im Main-Kinzig-Kreis. Traumwetter, perfekt auf die verschiedensten Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm, die fantastische Truppe zwischen 23 und 70 Jahren, die schöne Unterkunft mit Vollverköstigung und bester Infrastruktur - all das trug zum Gelingen des Trainingslagers bei.

Mittwochnachmittags im Jugendzentrum Ronneburg angekommen, wird erst mal, noch nicht vollständig, die Umgebung in einem lockeren 10-km-Läufchen erkundet. Zum Abendessen trudelt dann auch der Rest der 23 Personen starken Truppe ein. Klar, wo es Essen gibt, sind die Leichtathleten nicht weit ;)

Am Donnerstag geht's los mit dem straffen Trainingsprogramm. Für Bahnläufer/Mittelstreckler und Langstreckler ist gleichermaßen gesorgt. Letztere kommen um ein paar unfreiwillige Extra-Kilometer auf teilweise wenig begangenen Pfaden im neuen und noch spärlich erkundeten Trainingsgebiet nicht drum herum....aber wir sind ja zum Laufen gekommen!

Mit Sprungläufen und Tempotraining auf der bergigen „S-Bahnstrecke“, ausführlichstem abwechslungsreichen Athletiktraining, Dehnprogramm und Entspannungsübungen ist die motivierte große Gruppe immer noch nicht ausgelastet. Sie lässt es sich nicht nehmen, in den Pausen zwischen den Einheiten Beachvolleyball und Tischtennis zu spielen. Willkommene Überraschungsgäste beim Athletikprogramm waren Laurentia und Familie Nippeldippel - Insider wissen Bescheid.

Die Überquerung der zwischen zwei Bäumen gespannten Slackline lässt vielen Sportlern keine Ruhe. Und - wer so fleißig trainiert, darf sich auch mal was Süßes gönnen...dann darf es auch mal mehr als ein Stück Kuchen pro Tag sein.





Zum Start des traditionellen „Long Jog“ am Samstag wurde zunächst per PKW nach Gelnhausen gefahren. Vom Waldparkplatz Blockhaus führte die 23 km lange Laufstrecke mit insgesamt 350 Höhenmetern hinauf zum Gipfelpunkt „Vier Fichten“ - seit gut einem Jahr mit 12 stattlichen Windrädern bestückt. Von dort wurde streng nach Westen zurück zum Jugendzentrum Ronneburg gelaufen. Der „freie“ Samstagnachmittag wurde neben Chillen genutzt mit aktiver Regeneration wie Beachvolleyball, Slacklining, Schwimmhalle, Mountainbiketour und dem gemeinsamen Besuch des Burgcafés auf der Ronneburg.

Mit einer tollen Grillfeier am letzten Abend und einem lockeren Läuferchen am Abreisetag trennte sich die Gruppe (bis zum nächsten TuS-Dienstagstraining) nach einem tollen Trainingslager und freut sich jetzt schon auf das nächste Jahr!

tk/kh 21.5.2015

Bilder: Witteborg (13)

---

## Wenn das Ziel von hinten kommt

### Wings for Life World Run - der globale Spendenlauf mit Charakter

**3.5.15 [Darmstadt](#)/[München](#)/Welt** 73.360 Menschen weltweit in 35 Städten in 33 Ländern rund um den Globus sind gelaufen. Gleichzeitig. Egal ob Tag oder Nacht, überall wurde gleichzeitig gestartet. Startorte in Deutschland waren Darmstadt und München. Startzeit 13 Uhr MEZ. In Darmstadt standen 2276 Läufer an der Startlinie im Bürgerpark.

„**Wings for Life World Run**“ - das ist ein Spendenlauf der besonderen Art. „Laufen für alle, die es selbst nicht können“, lautet das Motto. Das gemeinsame Ziel liegt in der Unterstützung der Wings for Life-Stiftung für Rückenmarkforschung, die eine Heilung für Querschnittslähmung finden will. Teilnahmegebühren und alle Einnahmen kommen der Stiftung zugute.

Und das Besondere aus sportlicher Sicht: eine Ziellinie gibt es nicht. Stattdessen holt das Ziel die Läufer ein – in Form eines sogenannten „Catcher Cars“, das eine halbe Stunde nach Rennbeginn die Strecke abfährt, um die Läufer einzusammeln, zunächst mit 15 km/h und dann allmählich schneller werdend. Für die eingeholten Läufer ist das Rennen vorbei. Die zurückgelegte Strecke wird per Startnummernchip exakt erfasst und in der lokalen und weltweiten Ergebnisliste dokumentiert.

Unvermeidlich, dass das Catcher Car irgendwann Jeden einholt. „Aber: Wer zuletzt ‚verliert‘, hat gewonnen“, bringt es Manfred Steffny, Chefredakteur des Laufmagazins Spiridon, auf den Punkt. In Darmstadt war es Ultralaufspezialist Florian Neuschwander, der bei Regenwetter die Flucht vor dem Catcher Car am längsten geschafft hat, bis Kilometer 74,56 bei Biblis - die sechstbeste Leistung weltweit. Der Sieger des letzten Jahres, Lemawork Ketema aus Äthiopien, wiederholte seinen Erfolg, er brachte es im österreichischen St. Pölten auf 79,9 km.

„Ich hatte das Vergnügen, Florian Neuschwander ein Stück weit auf dem Crossrad hinter den beiden offiziellen Führungsradlern begleiten zu können, etwa von km 45 bis 55“, berichtet Klaus Hofmann. „Wirklich eindrucksvoll, der absolut lockere Laufstil von Florian, selbst nach weit über 50 km. Seine 74 km rannte er mit einem Kilometerschnitt von etwa 3:50 Minuten. Auf dem Rückweg habe ich dann den Moment erlebt, in dem die Siegerin des Darmstädter Rennens, Laura Chacon Biebach aus Groß-Zimmern, eingefangen wurde. Es war bei km 51,78, die viertbeste Leistung weltweit! Vor Ort auf der Landstraße zwischen Jugenheim und Alsbach wurde sogleich die erste Siegerehrung mit Pokal und Interviews durchgeführt.“

Die TuS-Leichtathleten waren siebenfach dabei. Tamara Krah schaffte es bis kurz vor Griesheim über die angestrebte 30-km-Marke hinaus und war damit siebtbeste Frau des Darmstädter Rennens. Zeitgleich in München lief Cathrin Wälzlein im strömendem Regen 31,03 km, dort als elfte Frau.

Knapp vor der Marathondistanz eingefangen wurde Keijo Buss. „Das war wirklich der Hammer! Geplant waren 31 bis 32 km, es hat Riesenspaß gemacht.“ Es wurden dann doch etwas mehr. Mit 42,05 km gewann er in Darmstadt die Wertung der 18- bis 24-Jährigen. Bei km 37,09 km wurde Heiko Witteborg „gecatcht“, nur einer in der M35 kam noch weiter. Weitere Ergebnisse der TuS-Leichtathleten: Alexander Reiss 34,32 km, Michael Hannewald 32,38 km und Matthias Fengler 32,05 km.

kh 4.5.2015

---

## HM-Silber für Regina Blatz - DM-Bronze für Marion Peters-Karbstein Medaillen für 5000 Bahnmeter in Eschwege und 10000 Bahnmeter in Ohrdruf

**2.5.15 Ohrdruf** Die Erfolgsbilanz der TuS-Langstrecklerinnen aus der W50 hält an. Im thüringischen **Ohrdruf**, wo vor wenigen Jahren schon einmal Erfolge bei den Deutschen Crossmeisterschaften gefeiert wurden, wurden am 2. Mai die **Deutschen Meister im 10000-m-Bahnlauf** ermittelt.

„Mission Bronze erfüllt“, freute sich Marion Peters-Karbstein. Flotte 42:00,30 Minuten bezeichnete sie zwar selbstkritisch als „magere Zeit, aber auch die vor mir Platzierten konnten ihre bisherigen Leistungen aus diesem Jahr nicht bestätigen.“ Wetter, Stimmung und Organisation waren jedenfalls ohne Fehl und Tadel, ebenso die Bronzemedaille!



Schöne Bahn: 25 Bahnrounden in Ohrdruf - vorne Marion Peters-Karbstein  
Schönes W50-Podium: Gold für Alexandra Schwartze (OSC Waldniel), Silber für Sabina Piontek (LG Dorsten), Bronze für Marion Peters-Karbstein

**26.4.15 Eschwege** Die **Hessischen Meisterschaften über 5000 Meter auf der Bahn** wurden am 26. April in **Eschwege** entschieden. Mit Zeit und Platzierung zufrieden und mit der Silbermedaille im Gepäck kehrte Regina Blatz zurück. Mit 21:11,65 Minuten musste sie nur ihrer W50-Dauerkonkurrentin aus Rodenbach, Hilke Bertschy-Abele, den Vortritt lassen.

Eine Woche später, am 3. Mai in **Großkrotzenburg**, holte sich Regina dagegen den W50-Sieg beim **Limes-Lauf** über 10 km. „Es ist eine wunderschöne Waldstrecke, die ich sehr gerne

laufe. Nach den kürzeren Strecken auf der Bahn klappte es mit dem Tempo auf der 10-km-Strecke gut. Kurz vor dem überspurtete mich noch eine jüngere Konkurrentin aus der W40, so dass ich mit 43:16 min als vierte Frau ins Ziel lief.

kh 4.5.2015 Bilder: Peters-Karbstein (1) Piontek (1)

---

## **Frankensteinlauf / Hermannslauf / Feldberglauf / Andechs-Trail TuS-Langstreckler auch in den Bergen erfolgreich**

**25.4.15 Darmstadt-Eberstadt** 16 Kilometer. 362 Höhenmeter. Leichter Nieselregen. Über 300 Meldungen. Teilnehmerrekord. Das sind die Eckdaten der 5. Auflage des **Frankensteinlaufs**, veranstaltet vom DAV Darmstadt-Starkenburg,

Vom Eberstädter Schwimmbad hinauf zur Burgruine Frankenstein und wieder zurück - Michael Obst kennt die Strecke gut, schließlich kam er letztes Jahr als Sieger in 1:00:44 Std. zurück. „Schon besser als bei der Darmstädter Bahneröffnung vor wenigen Tagen“, schätzte er sich richtig ein und lief mit 1:03:20 Stunden diesmal als vierter Mann ins Ziel. „Im nächsten Jahr wird es wieder schneller“, kündigte er an, schließlich will die Stunde geknackt werden. Seine Vorjahresplatzierung wiederholte Peter Krichbaum, in der M55 war er 1:12:31 h unterwegs.

Die kürzere Strecke am Frankenstein geht über 7 km mit 150 Höhenmetern. Hier holte sich Axel Seipel, der Spezialist für die kürzeren Bergläufe, problemlos den Sieg in der M65 mit 32:48 Minuten als Gesamtneunter. Man darf gespannt sein, wie es für ihn in Kürze bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften im Bühlertal auf die Hornisgrinde läuft.

Im Schülerlauf über 1.500 m war Meike Kohlenberger vom TuS Griesheim zweitschnellstes Mädchen, setzte sich aber mit großem Vorsprung in der U14 mit 5:43 min durch.

**26.4.15 Bielefeld** Für Björn Kuttich gehört der **Hermannslauf** zum alljährlichen Standardprogramm. 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.

„Es lief super, viel besser als ich nach der bisherigen Saison erwartet hatte. Gesamt war ich Achter, in der Altersklasse leider "nur" Vierter“, resümiert der 29-jährige Abteilungsleiter der TuS-Leichtathletik. „Aber wie immer war es ein sehr schöner Ausflug bei überraschend guten Bedingungen mit wenig Regenschauern und 15 Grad.“

**26.4.15 Feldberglauf** 9,7 Kilometer. 585 Meter Höhendifferenz. Überwiegend Waldwege. 266 Finisher bei 14 Grad am Start und 10 Grad am Gipfel. Am Start der 25. Auflage des renommierten Berglaufs von Oberursel auf den **Feldberg** war erneut der Vorjahreszweite Dominik Burkhardt. Der deutsche Crossmeister 2007, seit 2009 für den TuS Griesheim am Start, liebt Läufe abseits der Straße und betrachtet sich mittlerweile als Hobbyläufer. Dennoch kam er bereits als Achter nach 45:48 min am Feldberggipfel an.

Ein Wochenende zuvor war Burkhardt doch auf der Straße am Start - wie schon oft in **Hemsbach** beim **Altstadtlauf**. Auf dem weitgehend flachen Kurs mit wenigen Steigungen und vielen verwinkelten Altstadtgassen rannte er mit 34:37 Minuten auf den dritten Platz und gewann seinen Altersklasse M30.

**18.4.15 Andechs** Wer kennt nicht das Kloster Andechs mit dem weltberühmten Starkbier? Cathrin Wälzlein hat es, seitdem sie in München wohnt und arbeitet, nicht allzu weit nach Andechs. Ihr Ziel allerdings war nicht die Klosterbrauerei, sondern der **Andechs-Trail**, ein Berglauf auf den „heiligen Berg“ - den Andechser Klosterberg. 15 km mit 285 Metern Höhenunterschied im steten Auf und Ab waren zurückzulegen. Als neunte Frau mit 1:24:26 Minuten zeigte Cathrin Wälzlein wieder einmal ihre Berglaufqualitäten.

kh 4.5.2015

---

## Trainingswochenende der Laufjugend - ein Highlight im Laufjahr

**26.4.15 Griesheim** „5 Jahre Laufjugend“ feierten sie im November 2014 mit einem Orientierungslauf im Griesheimer Wald. Das erste große Highlight des Laufjahres 2015 folgte vom 24. bis 26. April: ein intensives **Trainingswochenende der Laufjugend** rund um Griesheim und Darmstadt.

### Was ist blau, schnell und klein bis groß?

Es ist die TuS-Laufjugend am Trainingswochenende! Genauer gesagt, die Laufjugend der TuS-Leichtathletikabteilung. Akribisch geplant von Laufjugendwartin Petra Bischof hat die Laufjugend bereits im vierten Jahr ein intensives Trainingswochenende absolviert. Fünfzehn Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 17 Jahren waren erneut engagiert bei der Sache.



Blau, schnell, klein bis groß - und aufgereiht wie die Orgelpfeifen: die TuS-Laufjugend im Trainingswochenende. Im Bild: Jana Lewandowski, Doreen Dusch, Luise Heiligenthal, Maxi Witt, Luca Gaetano Hoffmann, Luca Günther, Tamara Bischof, Loreen Dasler, Jan Zelinger, Niklas Bischof, Miguel Liakidis Alves, Michelle Dasler, Lukas Wehrstein, Johannes Wehrstein.

Laufjugend-Trainerin Johanna Zöller entwickelte ein abwechslungsreiches Programm, von dem Kinder und Eltern gleichermaßen begeistert waren. Unterstützt von Camp-Sprecher Matthias Zelinger, Gesa Kessler und Ute Diefenbach waren Groß und Klein bestens versorgt. Selbst die Jüngsten haben zwei Abende lang bis zum Programmende gegen 22 Uhr durchgehalten.

Vom lockeren Einlaufen am Freitagnachmittag, Techniktraining im TuS-Stadion bis zum Steigungslaufen am Sonntag am berühmten „Monte“ im Darmstädter Wald wechselten sich intensive Trainingseinheiten mit viel Spiel und Spaß ab.



Die TuS-Laufjugend beim Techniktraining im TuS-Stadion

Traditioneller Höhepunkt des Programms ist der Long-Run am Samstagmorgen. Zwischen 8 und 14 Kilometern absolvierten die Gruppen rund um das Darmstädter Böllenfalltor. Der Nieselregen wurde im anspruchsvollen hügeligen Gelände eher als Erfrischung empfunden. Die Regenschauer am Samstagnachmittag wurden mit Aktivitäten in der Jugendhütte überbrückt.

Höhepunkte des samstäglichem Spieleabends waren das Hamburger-Grillen, das Versteckfangen am Waldspielplatz („darf in keinem Laufcamp fehlen“) und Wikingerschach bei Flutlicht. Es war nach 22 Uhr, bis schließlich das Flutlicht ausgeknipst wurde.

Die Jugendlaufgruppe in der TuS-Leichtathletik bringt Läuferinnen und Läufer von 8 bis 17 Jahren zusammen. Dank differenzierter Trainingsansätze und kreativer Ideen des Trainerstabs gelingt es auch bei unterschiedlichem Leistungsstand und Erfahrungsschatz, ein forderndes Training zu gestalten. Informationen zu den aktuellen Trainingszeiten der Laufjugend und übrigens auch der Mehrkampfgruppe sind im Internet zu finden unter [www.tus-griesheim.de/Trainingszeiten.html](http://www.tus-griesheim.de/Trainingszeiten.html)

kh/mz 30.4.2015 Bilder: Johanna Zöller (4)

---

## **Bahneröffnung setzt TuS-Erfolge fort** **17 TuS-Leichtathleten bei den Regional- und Kreismeisterschaften auf der Bahn**

**21.4.15 Darmstadt** Der Platzregen blieb diesmal aus im Darmstädter Bürgerpark. Mit 17 Aktiven und einigen Fans haben die Leichtathleten des TuS Griesheim einen wunderbaren sonnigen und windstillen Abend bei der **Bahneröffnung des ASC Darmstadt** verbracht. Am 21. April wurden tolle taktische Rennen mit guten Zeiten gelaufen. „Die Einheiten zur Tempoverbesserung haben Wirkung gezeigt!“, freute sich Trainerin Kathrin Witteborg. Hochmotiviert waren insbesondere die TuS-Athleten, die zum ersten Mal einen Bahnwettkampf bestritten haben.

Den Anfang machten die Schülerläufe über 2000 Meter. Flott unterwegs waren hier Meike Kohlenberger als Dritte der W12 mit 8:07,9 Minuten und Luca Günther in der M13 mit 8:56,2 min.

Hauptevent bei der Bahneröffnung ist traditionell der 3000-Meter-Lauf. Mit 14 von 51 Startern stelle der TuS hier das größte Kontingent. Björn Kuttich, als schnellster TuS-Starter Gesamtvierter, war nach überstandener Erkältung recht zufrieden mit seinen 9:26,7 Minuten. Stark lief Keijo Buss nur zwei Tage nach seinem 10-km-Hausrekord beim Griesheimer Straßenlauf nun auf der Bahn mit 10:05,3 min.

Michael Obst hatte nicht seinen besten Abend erwischt, gewann aber dennoch in 10:18,9 min seine Altersklasse M45. In der M35 setzte sich Heiko Witteborg mit 10:32,6 durch, nachdem er etliche Schnellstarter erst einmal in einer Art Bahnslalom überholen musste. In der M15 legte Miguel Liakidis-Alvez mit 11:17,6 min eine starke Zeit vor. Nicht weit dahinter kamen Chris Landsiedel mit 11:23,9 und Robert Nilsson mit 11:34,0 ins Ziel. Bei den Jugendlichen lagen Johannes Wehrstein (U18) mit 12:07,5 min und Jan Ripper (U20) mit 12:18,6 min nicht allzu weit auseinander.

Schnellste TuS-Dame war wieder einmal Regina Blatz. Mit 12:36,0 war ihr der Sieg in der W50 nicht zu nehmen in einem Lauf, der als letzte Vorbereitung für die Hessischen Bahnmeisterschaften über 10000 Meter diente. Lange mit Regina zusammen lief Gesa Kessler, bis ihr schließlich die Temperaturen etwas zu schaffen machten. Sie lief mit 12:50,2 auf Platz 3 in der W35. Für Sprinterin Gabriele Seim sind 3000 Meter schon eher Langstrecke, mit 13:24,0 behauptete sie den zweiten Platz in der W50.

TuS-Neuzugang Esther Lippert lief in ihrem ersten Bahnlauf überhaupt mit 15:04,3 Minuten deutlich besser als von ihr selbst erwartet und gewann die weibliche Hauptklasse. Ebenfalls ihre Selbsteinschätzung übertraf Astrid Schrädt mit neuer Wettkampffreude in 16:02,4 min als Dritte der W50.



Bei der Bahneröffnung im Bürgerpark: ein sonniger Abend mit tollen taktischen Rennen und guten Zeiten

Im abschließenden 10.000-Meter-Lauf mit gerade einmal sieben Startern vertrat Aslan Öztürk den TuS. Er gewann mit 42:07,6 min die M30.

Die Wertungen für die Kreismeisterschaften waren für die TuS-Abordnung diesmal eher Nebensache. Dennoch liefen 7 TuS-Athleten quasi nebenbei zum Kreismeistertitel, über 3000 Meter: Michael Obst M45, Heiko Witteborg M35, Robert Nilsson M30, Jan Ripper U20, Regina Blatz W50, Esther Lippert WHK sowie über 10000 Meter Aslan Öztürk in der M30.

kh 27.4.2015 Bilder: Witteborg (6)

---

## **Straßenlauf: Spitzenzeiten im Alleingang**

**19.4.15 Griesheim** Starke Zeiten bei starkem Wetter liefen die Sieger des Griesheimer Halbmarathons und 10-km-Laufs am Sonntag. Über 500 Starter bevölkerten am 19. April die Griesheimer Wilhelm-Leuschner-Straße beim **44. Griesheimer Straßenlauf**. Auch die Frühlingssonne machte mit und erwärmte die Luft von morgendlichen 2 Grad auf angenehme 15 Grad. Störend für die Läufer war allenfalls der zeitweise stramme Ostwind.

### **Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf**

Abdelkabar Zaroual von der LG Eintracht Frankfurt hatte als 10-km-Sieger in 31:12 mehr als eineinhalb Minuten Vorsprung vor der Konkurrenz. Von den Trainern eingeschätzt wurde er mit 30:30 Minuten. Dass der Streckenrekord von 30:47 Minuten bestehen blieb, lag wohl am teilweise strammen Wind und der fehlenden Konkurrenz. Zweiter wurde Triathlet Patrick Lange

(32:57), der seit Jahresbeginn für DSW Darmstadt startet. „Eineinhalb Minuten über der Bestzeit ist schon hart“, meinte Patrick, andererseits absolvierte er tags zuvor bei der Stoppomat-Einweihung am Feldberg/Taunus noch eine harte Rennrunde. Ebenfalls stark lief Lisa Sieburger vom TuS Griesheim als 10-km-Siegerin in 35:14 min.



Im Halbmarathon lief der Äthiopier Solomon Eshete Merne (TV Wasserlos) der Konkurrenz gar über zehn Minuten davon. Mit starken 1:06:34 Stunden erreichte er im Alleingang die beste Zeit in Griesheim seit 2011, wo auf derselben Strecke die Deutschen Meisterschaften ausgetragen wurden. Nach seinem Vereinskollegen Michael Schrauder (1:17:21) lief der Cheftrainer der TuS-Triathleten, Daniel Schmolz, bereits als Dritter ins Ziel (1:20:45). Die schnellste Frau des Halbmarathon-Rennens ist in Griesheim bestens bekannt. Claudia Hille, mittlerweile in der W50 angekommen und jetzt für den SSC Hanau-Rodenbach am Start, lief flotte 1:28:26 Std.



Noch einmal zurück zum 10-km-Lauf. Etliche TuS-Leichtathleten waren neben ihren Helferdiensten selbst am Start. Keijo Buss nutzte die schnelle Strecke für sich optimal, mit 36:22 lief der 24-Jährige zur persönlichen Bestzeit. Vereinskollege Jan Schäfer lief mit 37:47 nicht weit am neuen Hausrekord vorbei. Benjamin Dornhoff zeigte in der M35 mit 39:28 aufsteigende Form. Nicola di Nisio erreichte in der M40 mit 41:26 den fünften Platz, Aslan Öztürk mit 41:53 Platz 9 in der M30, gefolgt von Matthias Fengler in der M45 mit 42:20. Marion Peters-Karbstein holte mit ihrem Sieg in der W50 mit 42:31 min die volle Punktzahl für die Pfungstädter Laufcup-Wertung. In seinem 10-km-Debüt gewann Miguel Liakidis-Alvez mit 45:19 min die Altersklasse U16. Zweite Plätze erreichten Jan Ripper in der U20 mit 46:17 und Lukas Wehrstein mit 46:24 in der U16. Sein Bruder Johannes Wehrstein lief mit 46:57 in der U18 ebenfalls aufs Podium - dritter Platz.

Klaus Kokemüller, M45 und seit zwei Jahren ein weiterer TuS Griesheimer, überquerte die Zielmatte nach 48:33 Minuten. Weitere Ergebnisse: Beate Müller-Wenzel (W45) und Ute Diefenbach (W55) im Duett mit 55:02, Sabrina Mansueto (W20) mit 57:52 und Astrid Schrädt (W50) mit 58:55 wie geplant unter einer Stunde.



## Schülerläufe

Im Schülerlauf über einen Kilometer versammelten sich 61 Jungs und Mädels an der Startlinie. Podiumsplätze erliefen sich vom TuS-Nachwuchs am Ende Jana Lewandowski mit 4:13,3 min als Zweite in der U10 und Luise Heiligenthal als Dritte in der U12 mit 4:11,7. In die Top Ten des Gesamteinlaufs lief das TuS-Nachwuchstrio der U12 mit Timo Dechert (4:08), Ben Mertingk (4:10,1) und Wolf Iffland (4:10,9).

Auf der doppelt so langen 2-km-Strecke sicherte sich Luca Günther mit 8:44 min den Sieg in der U14 und Meike Kohlenberger mit 8:22 den dritten Platz in der U14.

Der **Dank des Orgateams** der TuS-Leichtathleten unter Führung von Abteilungsleiter Björn Kuttich gilt neben allen Helferinnen, Helfern, Sponsoren, Johanniter-Sanitätern und Supportern ganz besonders der Stadt Griesheim und den Männern des Bauhofs. Mit dem Griesheimer

Straßenlauf und der Landtagswahl hatte die Stadt an diesem Tag gleich zwei große „Baustellen“ zu meistern.

kh 21.4.2015 Bilder: [Thomas Zöller \(4\)](#) Bericht im [LaufReport](#)

---

## **Tamara Krah in Paris: Marathondebüt nach Maß... „Es hat so so so weh getan“**

**12.4.15 Paris** Das war ein Marathondebüt nach Maß für Tamara Krah beim Paris Marathon am 12. April! Die 25-jährige Langstrecklerin vom TuS Griesheim hat sich für ihr erstes Rennen über die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometern mit Paris eine der schönsten Stadtmarathonkurse ausgesucht. Und sie lieferte mit 3:43:52 sehr gleichmäßig gelaufenen Stunden ein Rennen nach Plan ab.

Mit 50.000 Meldungen gehört der **Paris Marathon** zu den fünf größten der Welt! Die Marathonstrecke startet am Triumphbogen, führt vorbei an bekannten Sehenswürdigkeiten wie dem Place de la Concorde, der weltberühmten Notre Dame, dem eindrucksvollen Musée d'Orsay bis hin zum Wahrzeichen Frankreichs schlechthin, dem Eiffelturm.

Lassen wir Tamaras Eindrücke auf uns wirken:

„Am Sonntagmorgen um 8.15 Uhr waren wir (Vera, Jan, meine Schwester Nicki und ich) bereits auf der Avenue des Champs-Élysées und haben erstmal der Elite bei Aufwärmen zugeschaut! Sehr cool! Auch Vincent Kiprutto, einer der Favoriten, war da...und ist diesmal allerdings nicht besonders toll gelaufen.

Dann bin ich zu meiner Zone gegangen, eine  $\frac{3}{4}$ -Stunde vor dem Start...und wollte nochmal auf Toilette...auf Grund der viel zu wenigen Dixis war das nicht zu schaffen...naja.

Meine wundervollen UnterstützerInnen standen erstmals bei Kilometer 9 am Porte Dorée, wo sie mich anfeuerten, ich sie aber auf Grund der vielen Zuschauer nicht sah. Die ersten 15 km vergingen wie im Flug, auf Grund der tollen Stimmung und der schönen Stadt! Allerdings gestaltete sich der komplette Lauf als Slalom, da sich Viele offensichtlich unpassend eingeordnet hatten und die Anzahl der Läufer einfach zu hoch war!

Bei km 16 bin ich schnell auf Toilette gesprungen und habe die verlorene Zeit durch einen extra schnellen Kilometer wieder zum Teil aufgeholt.

Bei km 18 habe ich bereits das erste „Marshmallow“ - die weißen Ultra-Sports-Energiebällchen - zu mir genommen, weil ich gemerkt habe, dass meine Speicher langsam leer werden. Das Wetter war durchgehend sonnig und sehr gut! Nach meinem Geschmack zeitweise zu wenig Schatten. Bei km 19 hat mich Jan ein paar Meter begleitet und mir Trinken gebracht.

Ab km 30 - unweit des Eiffelturms - wurde es sehr hart! Und ich musste kämpfen um das Tempo zu halten. Auch, weil es nun mehrmals zu Unterführungen runter und wieder rauf ging! Ab km 35 wurde ich langsamer und die Beine immer schwerer! Ich begann auszurechnen, was ich laufen muss, um bei meinen geplanten 3 Stunden 45 Minuten ins Ziel zu kommen. Hier führt die Strecke kilometerlang durch den Bois de Boulogne, den größten Stadtpark von Paris.

Als Jan bei km 38 sah, wie schwer es mir nun fällt, beschloss er, mich ein wenig zu begleiten. Nach einem ziemlich langen und sehr schnellen Sprint hatte er mich irgendwann eingeholt und begleitete mich fast 2 km lang bis km 42. Das baute mich auf, er reichte mir mehrmals etwas zu trinken, was sehr hilfreich war und meine Pace zum Ende hin auf einen 5er-Schnitt beschleunigte.

Glücklich und heulend lief ich ins Ziel! Als insgesamt 10368ster Finisher und als 794. von 9555 Frauen.“



Tammy Krah beim Paris Marathon

Davor: Noch frisch und voll motiviert / Danach: Marathonglück pur!

tk/kh 12.4.2015 Bilder: Krah (2)

---

## **Bergläufe - Testläufe - Trainingsläufe... ...und eine gelungene Marathonpremiere in Paris**

**12.4.15 Paris** Kurzmeldung vom **Paris Marathon**: Punktlandung für Tamara Krah! Die 25-jährige Langstrecklerin vom TuS Griesheim hat sich für ihr Marathondebüt mit Paris eine der schönsten Stadtmarathonkurse ausgesucht, und das bei strahlender Frühlingssonne. Und sie lieferte mit 3:43:52 Stunden Laufzeit am 12. April ein Rennen nach Plan ab.

Mit 50.000 Meldungen gehört der Paris Marathon zu den fünf größten der Welt! Die Marathonstrecke startet am Triumphbogen, führt vorbei an bekannten Sehenswürdigkeiten wie dem Place de la Concorde, der weltberühmten Notre Dame, dem eindrucksvollen Musée d'Orsay bis hin zum Wahrzeichen Frankreichs schlechthin, dem Eiffelturm.

**12.4.15 Seligenstadt** Beim Seligenstädter **EVO-Wasserlauf** wurden am Sonntag 25 und 10 Kilometer angeboten. Rainer Jokisch (M55) entschied sich bei der 36. Austragung des „Mainuferlauf-Klassikers“ für die 25-km-Distanz und lief nach 2:07:24 Stunden ins Ziel. Beim Zehner dagegen startete Nadine Richter und lief in der W30 mit 42:14 min auf den dritten Platz.

**6.4.15 Jügesheim** Ostermontag. Osterlauf. Jügesheim. Das gehört zusammen. Schon seit vielen Jahren. Die Ostersportler haben die Wahl zwischen 10 und 25 Kilometern. Vermessen. Flach. Weitgehend im Wald. Und Jahr für Jahr sind diverse TuS-Leichtathleten dabei.

So nutzte Keijo Buss, seit einem Jahr für den TuS Griesheim am Start, die 10-km-Distanz des **Jügesheimer Osterlaufs** zur gelungenen Standortbestimmung. Mit 37:10 Minuten lief er auf Rang 6 in der männlichen Hauptklasse. Dritter in der M50 wurde Gerd Geisenhof mit 40:23 Minuten. Axel Seipel sicherte sich einmal mehr mit guten 43:20 min den Sieg in der M65: „Ich konnte gleichmäßig durchlaufen, und das Wetter - wolkig und recht frisch, aber windstill - spielte auch mit.“

Thomas Renger entschied sich für die 25-km-Runde. Nach 2:09:55 Stunden lief er als Vierter der M60 über die Ziellinie im Jügesheimer Stadion.

**29.3.15 Gütersloh** Für seinen letzten Trainings-/Testlauf vor den Deutschen 100-km-Meisterschaften suchte sich Gerhard Kaster am 29. März den **Dalke-Lauf in Gütersloh** aus. Der Halbmarathon führt auf landschaftlich reizvoller Strecke entlang der Dalke und durch den Rhedaer Forst. Die Strecke ist flach bis auf eine Fußgängerbrücke kurz nach dem Start und kurz vor dem Ziel.

Mit „ganz gleichmäßig und locker gelaufenen 1:38:19 Stunden bei starkem Wind“ lief Kaster auf den zweiten Platz in der M55.

**29.3.15 Eschollbrücken** Der Wetterbericht für den 29. März war wenig erfreulich. Zum Glück aber zu pessimistisch. Der angekündigte Starkregen blieb aus, der bewährte 5-km-Rundkurs blieb weitgehend trocken. Unangenehmer Laufbegleiter beim **Eschollbrücker Ultramarathon** war allenfalls der teilweise böige Wind.

Neben 70 Ultraläufern, die die 50-km-Strecke in Angriff nahmen, starteten etwa 100 Läufer auf der halben Distanz. Wie so oft vertrat Regina Blatz die TuS-Farben in ihrer alten Heimat sehr erfolgreich. Als vierte Frau des 25-km-Rennens war ihr der Sieg in der W50 mit 2:00:01 Stunden nicht zu nehmen. In der M50 war es Gerd Geisenhof, der sich nach 1:51:49 h als M50-Dritter einen weiteren Podiumsplatz erlief.

**28.3.15 Rockenhausen/Pfalz** Er gilt als schönster Lauf der ganzen Serie. Der **Rockie-Mountain-Lauf** führt von Rockenhausen auf anspruchsvollem Terrain hinauf auf den **Donnersberg**. 13 km mit 560 Höhenmetern, aber auch steilen Bergabpassagen, waren am 28. März zurückzulegen. Rudolf Walter von den TuS-Leichtathleten sammelte bei optimalen äußeren Bedingungen als Vierter der M65 mit 1:12:08 Stunden weitere wichtige Punkte für die Gesamtwertung des Pfälzer Berglaufpokals.

kh 12.4.2015

---

## Griesheim läuft und wählt

### Am 19. April: Griesheimer Straßenlauf und Landtagswahl

Am 19. April wird gewählt. Am 19. April wird gelaufen. Am 19. April ist Griesheim - die „Stadt der Bewegung“ Schauplatz des national und international beachteten Griesheimer Straßenlaufs - und das bereits im 44. Jahr. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim lädt Jung oder Alt, ambitionierte Sportler und Freizeitläufer, Schüler und Schülerinnen ein zum Laufwettkampf auf den Distanzen Halbmarathon, 10 Kilometer, 2 Kilometer und 1 Kilometer.

Wählen und Laufen - das verträgt sich gut. Auch dank der Stadt Griesheim, die am Tag der Landratswahl das Organisationsteam der TuS Griesheim-Leichtathletikabteilung bei der Durchführung des 44. Griesheimer Straßenlaufs wie gewohnt hervorragend unterstützt.

Um 8.55 Uhr am 19. April fällt der erste Startschuss für den Schülerlauf bis 11 Jahren über 1 Kilometer. Um 9.05 Uhr laufen die älteren Schülerinnen und Schüler über 2 km. Während die Schüler auf der Strecke sind, wird um 9.06 Uhr der Bambini Lauf über 300 Meter für die Jüngsten bis 6 Jahre gestartet. Direkt im Ziel erwartet die Bambini Medaille und Soforturkunde.



Für die Hauptläufe erfolgt der Startschuss um 9.25 Uhr für die 10 km, um 9.30 Uhr für die Halbmarathondistanz. Beide Wettbewerbe sind eingebunden in den Pfungstädter Laufcup, den SportHübner-Laufcup und die AOK Hessen-Laufserie.

Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung ist auch am 19. 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. Zwischen Oberndorfer Straße und Flughafenstraße wird die Wilhelm-Leuschner-Straße für die Dauer der Veranstaltung für den Autoverkehr gesperrt sein.

Nochmals wird also „mitten in der City gelaufen“, im Wesentlichen auf der Strecke, die seit der Austragung der Deutschen Halbmarathonmeisterschaften 2011 und 2012 Bestand hat. Die

asphaltierte, absolut ebene, verkehrsfreie und vermessene Rundstrecke auf der Griesheimer Hauptstraße erlaubt schnelle Laufzeiten.

Meldungen für den 44. Griesheimer Straßenlauf sind im Internet unter [www.griesheimer-strassenlauf.de](http://www.griesheimer-strassenlauf.de) bis Donnerstag (16.4.) möglich. Nachmeldungen werden am Samstag (18.4.) zwischen 16 und 18 Uhr und am Sonntagmorgen (19.4.) im Meldebüro entgegengenommen.

Für die erforderlichen Straßensperrungen zwischen 7 und 13 Uhr bittet Björn Kuttich - vor 2 Jahren selbst Sieger des Halbmarathons - als Leiter des Organisationsteams die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis.

### **Programm und Zeitplan im Detail:**

Startunterlagen und NACHMELDUNGEN:

Griesheimer Wagenhalle, Wilhelm-Leuschner-Str. 59,  
am Samstag 18.4. von 16 bis 18 Uhr und Sonntag 13.4. ab 7.30 Uhr

Start: Wilhelm-Leuschner-Straße, am Rathaus

**8.55 Uhr Schülerlauf bis 11 Jahre - 1 km**

**9.05 Uhr** Schülerlauf ab 12 Jahre - 2 km

**9.06 Uhr** Bambini Lauf bis 6 Jahre - 300 m

**9.25 Uhr** 10 km

**9.30 Uhr** Halbmarathon

Ziel: Schillerstraße, am Rathaus

Siegerehrungen: ab 10 Uhr in der Wagenhalle

Wertungen:

Schülerlauf 1: U8 / U10 / U12

Schülerlauf 2: U14 / U16 / U18

10 km und Halbmarathon: Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

Halbmarathon: Mannschaftswertung

Pfungstädter Laufcup

SportHübner-Laufcup

AOK Hessen-Laufserie

kh 9.4.2015 Bilder: [Thomas Zöller](#) (1)

---

## **Jannik und das Lauschwein beim PfunRun**

**29.3.15 Pfungstadt** Vom Wind angeweht, vom Regen weitgehend verschont blieb der 7. **PfunRun**, eine der Lieblingsveranstaltungen des beim TuS Griesheim beheimateten Lauforganitors Thomas Zöller. Wieder einmal hatten Klein und Groß ihr durchaus anstrengendes Vergnügen auf dem Hindernisparcours im Pfungstädter Brauereigelände.

So schnell nicht vergessen wird Jannik Breitenstein, mit fünf Jahren jüngstes Mitglied des TuS-Laufnachwuchses, seine Pfun-Runde. In fürsorglicher Begleitung des Lauschweins stürmte er nach Überwindung des letzten Fässerlabyrinths freudig ins Ziel.

Lauschwein - so nennt sich der Laufmotivator Detlef Saemann aus Frankfurt, der den Startern stets im rosa Kostüm hinterherläuft, damit keiner auf der Strecke bleibt. Ebenfalls von der TuS-Laufjugend am Start war der doppelt so alte Timo Dechert, er legte den etwa 1000 Meter langen Parcours in genau 5 Minuten zurück.

Janniks Schwester Hanna Breitenstein war mit 6 Jahren die Jüngste im Lauf der Schülerinnen. Mit ihr starteten vom TuS-Laufnachwuchs Luise Heiligenthal in der U12 (5:15 min), Lucy Gesell in der U14 (5:22) und Ellena Lenhardt, mit 5:47 Zweite der U10.



Im Lauf über 3 Pfun-Runden gewann Miguel Liakidis-Alvez die U16 mit 13:49 min noch vor Matthias Fengler, dem M45-Zweiten mit 14:04. Mit 15:03 sicherte sich Jan Ripper den Sieg in der U20, während Marli Lenhardt mit 17:01 die W45 gewann. Sieger dieses 3-Runden-Laufs und auch zuvor des 1-Runden-Sprints wurde übrigens mit 12:27 min der Griesheimer Sebastian Hanson, der seit Januar für die MTG Mannheim startet und wegen seines Studiums nun auch in Mannheim wohnt.

Den abschließenden Lauf über 6 Pfun-Runden beendete Aslan Öztürk mit Podiumsplatz 3 in der M30 nach 28:55 Minuten.



Hanna und Jannik: Einlaufen macht Spaß

Urkundenstolz: Hanna Breitenstein, jüngste Teilnehmerin, auf Platz 2 der U8

Laufjugendtrainerin Tamara Bischof, von den Jüngsten eingerahmt



Rush Hour: rasch ins Ziel heißt es für Niklas und Miguel



Platz 2 im Team-Sprint: die TuS-Laufjugend mit Tamara/Niklas/Miguel Jannik und das Lauschwein: die beste Laufbetreuung, die man sich wünschen kann

kh 30.3.2015 Bilder: Bischof/Mende/Liakidis-Alvez

## Die TuS-Trailhunter auf der Pirsch...



Am Samstag vor der Zeitumstellung (28. März) rief das TuS-Trainerteam zu einem Landschaftslauf mit Traillauf-Charakter im Odenwald auf. Und die Trail Hunter kamen...

Der Start und Ziel des etwa zweistündigen Laufs war der Wanderparkplatz **Nonnenbrunnen** am Fuß des Heiligenbergs bei Jugenheim. Markante Streckenpunkte waren der Melibokusgipfel mit seiner Aussichtsterrasse, die Waldkiefer auf der Burgmauer des Auerbacher Schlosses, der

Darsberg und der Schlangentrail auf dem Wanderweg „Blaue Raute“, das Schloss Heiligenberg und der Talhof.

Dazwischen lagen ordentlich Höhenmeter, nämlich deren 700 bis 900 je nach gewählter Streckenlänge, und zahlreiche Singletrailabschnitte, die Läufern wie auch Mountainbikern das Herz höher schlagen lassen. Sehr willkommen war die Zielverpflegung mit leckeren Keksen und Getränken, die Kathrin für die Trail Hunter organisiert hatte.



kh 28.3.2015 Bilder: Witteborg (4) Jokisch (2)

---

## Erfolge und Laufspaß zwischen Winterstein und Nanstein TuS-Leichtathleten im März auf Trainingswettkämpfen

Abgesehen von den Deutschen Crosslaufmeisterschaften Anfang des Monats war der Monat März für die TuS-Leichtathleten frei von Meisterschaftswettkämpfen. Gute Gelegenheit also für gezieltes Training und den einen oder anderen Trainingswettkampf zur Formüberprüfung.

**21.3.15 Landstuhl/Pfalz** Nanstein heißt die Burg auf dem Hausberg der Sickingenstadt Landstuhl in der Pfalz. Um 1160 ließ Kaiser Barbarossa die Burg Nanstein errichten. Sie ist Ziel des **Nanstein-Berglaufs**, der aus Landstuhl heraus über 7,1 km und 350 Höhenmeter auf landschaftlich schöner Waldstrecke hinauf führt. „Bei mir lief es recht gut heute“, zeigte sich Axel Seipel mit Zeit (33:48 min) und Platzierung (2./M65) zufrieden. Ebenso erfreulich der dritte Platz von Rudolf Walter (39:50) in derselben Altersklasse. Für ihn geht es um die Wertung im aus 7 Wertungsläufen bestehenden Pfälzer Berglaufpokal.

**21.3.15 Münster** Eine tolle neue Bestmarke setzte der 18-jährige TuS-Leichtathlet Jan Ripper beim **Gersprenzlauf in Münster**. Auf der 10-km-Strecke steigerte er sich auf nunmehr 45:44 Minuten und holte sich den zweiten Platz in der U20.

**15.3.15 Friedberg** „Rund um den Winterstein“ heißt der bereits zum 39. Mal veranstaltete Volkslauf mit Start und Ziel in Friedberg. Die selten gelaufene Distanz von 30 Kilometern mit etwa 480 Höhenmetern - es wird nicht nur um, sondern auch auf den Winterstein hinauf gelaufen - zieht regelmäßig TuS-Langstreckler Björn Kuttich an. Der Sieger des vergangenen Jahres erreichte diesmal mit einer Laufzeit von 1:55:57 Stunden den fünften Platz. „Die zwei Wochen Erkältung und die daraus resultierende nicht ganz so gute Form haben sich deutlich bemerkbar gemacht.“ Den Sieg in seiner Altersklasse M20 war ihm dennoch nicht zu nehmen. In der M50 war Andreas Röth, ebenfalls Stammgast am Winterstein, 2:33:35 h unterwegs. Auf der 10-km-Strecke zeigte Nadine Richter als zweite Frau und W30-Siegerin mit 42:52 Minuten aufsteigende Form.

**15.3.15 Rouffach/Vogesen** Einen gelungenen Trainingslauf im Trail Running absolvierte Klaus Hofmann in den Vogesen. Start und Ziel der vom kleinen Verein CCA Rouffach Athletisme top-organisierten Veranstaltung liegt im elsässischen Rouffach nahe Colmar nicht weit hinter der deutsch-französischen Grenze. Beim „**Circuit des Grands Crus**“ waren in motivierender Mittelgebirgslandschaft 27 Kilometer mit etwa 900 Höhenmetern zu absolvieren, beim „Trail du Petit Ballon“ sogar 52 km mit 2300 Höhenmetern über den schneebedeckten Gipfel des Petit Ballon.

Bei schönstem Wetter begnügte sich Klaus Hofmann mit der 27-km-Strecke. Sie führt am Fuß des Petit Ballon durch Weinberge und Wälder, zumeist auf Wald- und Forstwegen mit zahlreichen Singletrail-Abschnitten. Mit fast 2500 Traillauf-Liebhabern war die Strecke gut ausgelastet. Trail Running steht in Frankreich seit jeher hoch im Kurs, das merkte man auch dieser Veranstaltung an. Die deutsche Laufszene holt in Sachen Trail Running zur Freude vieler langsam, aber doch stetig auf.

**22.3.15 Niederrodenbach** Im krassen Gegensatz zum Traillauf über Stock und Stein steht ein traditioneller 10-km-Lauf wie der „**Schnelle Zehner**“ in **Niederrodenbach**. Flach, asphaltiert, 100 Prozent im Wald und genau vermessen, das sind die Merkmale dieses Laufs. Bestens geeignet für eine Standortbestimmung auf einer Standarddistanz. Klaus Hofmann nahm eine Woche nach seinem Vogesen-Traillauf den Gegensatz an und lief bei recht frischen Temperaturen in der M65 mit 45:35 Minuten auf den zweiten Platz.

kh 28.3.2015

---

## **Gut gelaufen, gut platziert: die TuS-Crossläufer bei der DM Run auf den Frankfurt Halbmarathon**

**7.3.15 Markt Indersdorf** Sie waren gut drauf, vielleicht so gut wie noch nie. Ihre Silbermedaille aus dem Vorjahr zu verteidigen war der durchaus realistische Plan des TuS-Damentrios mit Regina Blatz, Vera Schoormann und Marion Peters-Karbstein für die **Deutschen Crosslaufmeisterschaften**. Im bayerischen **Markt Indersdorf** erwartete die Teilnehmer am 7. März alles, was Crosslaufen ausmacht - selektives, tiefes Wiesengeläuf, kurze knackige Anstiege und ständige Rhythmuswechsel auf hervorragend präparierter Strecke bei bestem Wetter.

Doch erkältungsbedingt platzte das Erfolgstrio, Marion Peters-Karbstein konnte erst gar nicht antreten. Das verbliebene TuS-Duo bewies unbeeindruckt davon gute Form. Zu laufen waren für die Seniorinnen ab W45 fünf Runden mit zusammen etwa 6 Kilometern. Am Ende stand das TuS-Damenduo in der W50-Einzelwertung mit zufriedenen Mienen auf dem erweiterten Podium: Regina Blatz als starke Fünfte mit 31:07 min, Vera Schoormann als starke Achte mit 31:42 min.

Gemeinsam mit den Seniorinnen starteten auch die Senioren ab M60. Eine TuS-Mannschaft kam auch hier nicht zustande. Allein Axel Seipel war am Start und erreichte im TuS-Trikot in der M65 mit 30:27 Minuten den elften Platz.



**8.3.15 Frankfurt** Auf schneller Strecke die erste vermessene nationale Straßenlauf-Wettkampfmöglichkeit über die Halbmarathondistanz als Formtest nutzen - das ist nur einer der Gründe, warum der **Frankfurter Halbmarathon** mehr Zuspruch denn je erfährt. Am Sonntag (8. März) registrierte man stolze 4616 Zieleinläufe.

Für TuS-Langstreckler Michael Obst jedenfalls war es eine gelungene Standortbestimmung mit einem Ergebnis, das eines Mathematikers würdig ist: Platz 16 im Einlauf, Platz 16 in der Mannschaftswertung, Laufzeit eine Stunde plus 16 Minuten plus 16 Sekunden. „Bei tollen Bedingungen konnte ich mit einem recht konstanten Lauf mein Ziel „unter 1:17“ gut erreichen“, freute sich der M45-Neuling auch über seinen zweiten Altersklassenplatz. Dass

Michael Obst derzeit sämtliche Altersklassenrekorde angreift, ist selbst [LaufReporter](#) Markus Heidl nicht entgangen. In der ewigen Bestenliste der TuS-Leichtathleten (die bis in die 1960er-Jahre zurückgeht) hat er sich mit 1:16:16 Stunden auf Rang 2 in der M45 eingereiht.

Die schnelle Strecke in Frankfurts Süden mit Ziel im Waldstadion - seit 10 Jahren Commerzbank Arena genannt - lockte weitere TuS-Athleten an. So übernahm Petra Bischof ganz spontan die Startnummer einer erkrankten Kollegin und sagte: „Schön war's! Mein zweiter Halbmarathon. Dafür, dass ich nichts Längeres trainiert habe, lief es ganz gut. Und der Zieleinlauf in der Commerzbank-Arena war beeindruckend, der Anstieg kurz vom Ziel auch.“ Mit 1:45:44 Stunden landete die 45-jährige Jugendwartin der TuS-Laufjugend locker im ersten Drittel des Feldes.

Benjamin Dornhoff lief in der M35 zu flotten 1:31:34 Stunden. Ihm auf den Fersen folgte Nicola di Nisio in der M40 mit 1:34:38, nicht weit dahinter auch Michael Hannewald mit 1:32:08. M60-er Thomas Renger erreichte das Ziel nach 1:49:51 h, während der 17-jährige Johannes Wehrstein mit 2:04:08 Stunden bei seinem Halbmarathondebüt noch weit über tausend Konkurrenten hinter sich ließ. Ulrich Löhr schließlich benötigte in der M50 2:18:94 Stunden.

kh 9.3.2015 Bilder: Seipel (8)

---

## TuS-Laufnachwuchs überzeugt beim Wolfskehlen-Cross TCE Run und Women Challenge in Langen

**1.3.15 [Wolfskehlen](#)** Lange Gesichter bei den Veranstaltern - strahlende Gesichter bei der TuS-Laufjugend. Beim 38. **Crosslauf in Wolfskehlen** am 1. März stand die Laufjugend der TuS-Leichtathleten fünfmal ganz oben auf Podium. „Da hat sich das Training im Kalten und Dunkeln doch gelohnt“, freuten sich Trainerin Johanna Zöllner und Jugendwartin Petra Bischof.



Nagelneuer TuS-Nachwuchs beim Wolfskehlen-Cross:  
Hanna und Jannik Breitenstein

Eingeläutet wurde die Siegesserie durch Jana Lewandowski, die sich in der W8 über 800 Meter mit 3:25 Minuten klar durchsetzte. In der M11 war Luca Gaetano Hoffmann mit 3:04 min ganz vorne, während Timo Dechert mit 3:20 die M10 für sich entschied. Valentin Bartz sicherte mit dem dritten Platz in der M10 (3:29) den klaren Mannschaftssieg des U12-Teams Hoffmann/Dechert/Bartz. Einen weiteren Mannschaftserfolg verbuchte die männliche U16 im Rennen über 1500 Meter. Dafür sorgten die Leistungen von Miguel Liakidis Alves (5:35 min),

Niklas Bischof (M14-Zweiter mit 5:38) und Phillip Root (M14-Dritter mit 5:50). Phillip, von Haus aus flinker Fußballer, sammelte auf dem Wolfskeher Crossparcours erste Laufwettkampferfahrung. In der U8, also im Bambini Lauf, erstmals und mit Spaß dabei waren die 6-jährige Hanna Breitenstein und ihr fünfjähriger Bruder Jannik.



Das U16-Teamin Wolfskehlen: Niklas Bischof, Phillip Root, Miguel Liakidis Alvez

Die enttäuschten Gesichter der rührigen Veranstalter beim TSV Wolfskehlen waren auf die geringe Resonanz bei der 38. Auflage zurückzuführen - lediglich 136 Zieleinläufe wurden registriert. Das wiederum war laut Presseberichten auf die unglückliche Terminplanung zurückzuführen, fanden doch in Darmstadt und Rüsselsheim Schüler-Kreismeisterschaften der Kreise Darmstadt-Dieburg und Groß-Gerau statt. Dazu kommt im Erwachsenenbereich, dass der Termin genau zwischen den Hessischen Crossmeisterschaften in Langgöns und den deutschen Crossmeisterschaften in Markt Indersdorf liegt.

Bei den Seniorenläufen nahm Vera Schoormann den Parcours an der Sandkaute und über den legendären Rodelberg als letzten Vorbereitungswettkampf für die Deutschen Crossmeisterschaften am 7. März. Mit 16:04 min für 3800 Meter gewann sie die W50. Altersklassensiege holten sich auch Axel Seipel in der M65 mit 27:09 min und Heinz Heitzenröder in der M70 mit 29:53 min, hier waren 6100 Meter zu laufen. Zeitlich dazwischen nach 28:27 min lief Thomas Zöllner als M50-Vierter ins Ziel. Das Trio sicherte sich in der Mannschaftswertung hinter dem TV Trebur den zweiten Platz.

Im längsten Rennen des Tages (5 Runden, 7600 Meter) schließlich erkämpfte sich Björn Kuttich mit 27:27 Podiumsplatz drei. Benjamin Dornhoff lief in der M35 mit 31:34 auf den vierten Platz.



Beim Wolfskehlen-Cross: „Vitaminpokal“ für Vera Schoormann,  
Benjamin Dornhoff bei der Seeumrundung

**1.3.15 Langen** Neu im Laufkalender ist der „**10 km TCE Run in Langen** powered by TV Langen“ und die „**Challenge Women Langen**“, veranstaltet im Rahmen der Triathlon Convention Europe am 1. März. Marion Peters-Karbstein nahm das neue Wettkampfangebot direkt vor ihrer Haustür gerne an.

Auf der Women Challenge über fünf Kilometer („die mit etwa 5,4 km leider deutlich länger waren“) auf nassen, kalten und windigen, aber flachen und asphaltierten Feldwegen finishte sie als vierte Frau nach flotten 21:42 Minuten. Den Podiumsplatz schnappte ihr eine junge 1500-m-Spezialistin erst im lang gezogenen Endspurt weg. LaufReporter Markus Heidl sah die Endphase des Rennens so: „Im Duell zwischen Simona Greier (Team Skechers / SC Ostheim/Rhön) und Marion Peters-Karbstein vom TuS Griesheim setzte sich Simona durch, wurde dabei von Marion aber so sehr getrieben, dass sie auch Nicole Leder, der Zweitplatzierten, noch gefährlich nahe kam.“

Im 10-km-Lauf (laut Veranstalter „offiziell vermessen“) zeigte TuS-Langstrecklerin Nadine Richter nach überstandener Verletzung wieder aufsteigende Form. Mit 42:36 Minuten beendete sie den „TCE-Run“ als sechste Frau.

kh 3.3.2015 Bilder: Heitzenröder (1) Dornhoff (1) Bischof (1)

---

## Meisterschaften, Medaillen und Bestzeiten für die TuS-Leichtathleten Gold für Michael Obst und das W50-Damenteam beim Hessen-Cross

**22.2.15 Langgöns-Oberkleen** Im mittelhessischen Langgöns-Oberkleen ermittelten die **hessischen Crosslaufspezialisten** am 22. Februar ihre Meister. Bei durchweg Sonnenschein und trockenem Boden präsentierten die Veranstalter eine gut zu belaufende Runde auf Waldwegen mit Start und Ziel auf dem Sportplatz. Vieles, was eine anspruchsvolle Cross-Strecke charakterisiert, fehlte allerdings. Moderate Anstiege, wenig Kurven, keine Geländeschwierigkeiten - das kam den Läufern zugute, die gleichmäßig hohes Tempo laufen können.

Ein meisterlicher Einstieg in seine neue Altersklasse M45 gelang TuS-Langstreckler Michael Obst. Mit 25:11 min für 7400 Meter hatte er seine durchaus gefährliche Konkurrenz stets im Blick, bevor er in Runde 3 von 5 mit einem Antritt die Flucht nach vorne ergriff und gleich einige Meter Abstand gewinnen konnte. „Nach vielen Jahren mal wieder einen Hessischen Meisterwimpel bekommen - meinen ersten im Crosslauf! So kann 2015 weitergehen.“



Ihm gleich tat es das Damenteam der W50 auf der 5450-m-Strecke. Mit Marion Peters-Karbstein, Regina Blatz und Vera Schoormann sicherte sich das TuS-Trio den Mannschaftstitel. In der Einzelwertung lief Marion Peters-Karbstein mit 22:27 Minuten zur Silbermedaille - hätte sie nicht unterwegs die Laufschuhe neu schnüren müssen, wäre es beim Kampf um Gold zwischen ihr und Siegerin Claudia Hille sicher knapp zugegangen. Regina Blatz und Vera Schoormann liefen mit 23:20 und 23:41 min auf die Plätze 4 und 5. Insgesamt eine erfolgreiche Vorstellung für das erfolgreiche TuS-Damentrio, das auch in zwei Wochen bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften gute Chancen hat.



Die W50 crosst in Oberkleen: vorher - während - nachher

Im Rennen der Männer bis 39 Jahren, ausgeschrieben über 8260 Meter, zeigte Björn Kuttich ein flottes Rennen, das ihn auf achten Platz brachte. Aslan Öztürk erreichte im Feld der M30 den siebten Platz.

Im Rennen der Senioren ab M50 über 6000 Meter war Peter Krichbaum schnellster TuS-Starter. Nach flottem Lauf landete er mit 23:17 min in der M55 auf dem ebenso guten wie unbeliebten vierten Platz. In der stark besetzten M65 holte sich Axel Seipel mit 25:03 die Bronzemedaille. Klaus Hofmann, Vizemeister des vergangenen Jahres, lief nach überstandener Erkältung mit 26:44 min auf den sechsten Platz. In der M70 belohnte sich Heinz Heitzenröder im ersten Wettkampf seit 13 Monaten nach 27:53 Minuten mit Bronze.



Die M65 und M70 in Oberkleen auf dem Podium

**Großes TuS-Aufgebot auch beim Halbmarathon in Mörfelden**



**22.2.15 Mörfelden** Auch in Mörfelden bei der 38. Auflage des **Halbmarathons** durch das Waldgebiet zwischen Mörfelden und Groß-Gerau zeigten die TuS-Langstreckler zahlreiche Präsenz. Den Streckenrekord hält übrigens seit 2006 TuS-Athlet Dominik Burkhardt, damals noch im Trikot des PTSV Jahn Freiburg.

Ein starkes Duell lieferten sich die „jungen Wilden“ Jan Schäfer (1:27:11 Stunden), Michael Hannewald mit neuem Hausrekord (1:27:12) und Jens Niefer (1:27:18). Podiumsplatz 3 erreichte Ulli Seifert mit 1:47:51 in der W45. Die

weiteren Ergebnisse: 1:32:38 Gerd Geisenhof M50/6., 1:36:02 Halil Oelmez M50/11., 1:42:37 Thomas Zöllner M50/27., 1:43:35 Kerstin Lüken W35/4., 1:43:39 Stephan Keufen M50/29.



Der TuS in Mörfelden: tolle Fotoausbeute von [Reinhold Daab](#)

## Sieg für Dominik Burkhardt in Seligenstadt

**21.2.15 Seligenstadt** Beim Abschluss der 38. **Seligenstädter Winterlaufserie** erstmals am Start war TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt. Nur noch hobbymäßig unterwegs, lief der ehemalige Nationalkaderathlet und Deutsche Crosslaufmeister in einem einsamen Rennen mit 35:46 Minuten zum Sieg.

## Toller 10-km-Hausrekord für Tamara Krah in Groß-Gerau

**14.2.15 Groß-Gerau** Auch auf der 10-km-Runde des **Groß-Gerauer Frühjahrslaufs** hält Dominik Burkhardt den Streckenrekord, mit 30:11 Minuten aus dem Jahr 1999. Am Faschingsdienstag des Jahres 2015 ging es für die TuS-Leichtathleten mehr um eine erste Standortbestimmung auf vermessener Strecke.

Der Lauf des Tages gelang Tamara Krah. Aus dem Training für ihren ersten Marathonlauf heraus verbesserte die 25-Jährige ihren 10-km-Hausrekord gleich um 50 Sekunden. Mit 42:39 Minuten lief sie auf Platz drei in der weiblichen Hauptklasse. Auch Michael Hannewald gelang eine Steigerung seiner Bestmarke auf nunmehr 39:28 min. Der schnellste TuS-Läufer des Tages, Niels Vossel, lief mit 38:53 auf M35-Platz 5. Marion Peters-Karbstein holte sich in der W50 mit 42:05 den zweiten Platz und den letzten Schliff für die anstehenden Crosslaufmeisterschaften auf Hessen- und nationaler Ebene.

Einen weiteren Podiumsplatz sicherte sich Axel Seipel mit 44:15 als Zweiter der M65. Die weiteren Ergebnisse: 41:01 Gerd Geisenhof 11./M50, 41:17 Benjamin Dornhoff 7./M35, 42:11 Chris Landsiedel 10./M20, 43:49 Aslan Öztürk 11./M30, 45:04 Halil Oelmez im Faschings-Outfit ebenso wie Nurdan Oelmez 57:25, 46:08 Neuzugang Christos Ziloudis 7./M55, 46:43 Jan Ripper M20 ebenfalls mit neuer Bestzeit, 49:36 Thomas Renger 6./M60 und 50:15 Ulli Seifert 4./W45.

kh 20.2.2015 Bilder: Klaus Hofmann (9) Reinhold Daab/[www.laufsportfotos.de](http://www.laufsportfotos.de) (9)

## Castle-Run Frankensteinlauf



## Der TuS-Run auf den Frankenstein am Faschingsdienstag

Am **Faschingsdienstag** (17. Februar) war es wieder so weit: die TuS-Leichtathleten haben gemeinsam mit zahlreichen Gästen laufend den Frankenstein erstürmt. Unbehelligt vorbei am Dagger-Komplex, dann im Zickzack durch Eberstadt, führte die Strecke auf dem 3er-Wanderweg hinauf zur Burg Frankenstein und anschließend wieder zurück.

Trainerin Kathrin Witteborg empfing die Langstreckler oben am Frankenstein mit einer kleinen Zwischenverpflegung und hat nebenbei noch eine Fotoserie geschossen...





kh 20.2.2015 Bilder: Kathrin Witteborg (15)

---

## Schnell und erfolgreich: die TuS-Damen in der Leichtathletikhalle 4 x Gold, 3 x Silber, 1 x Bronze bei den Hessischen Meisterschaften in Stadtallendorf

**8.2.15 [Stadtallendorf](#)** Auch in diesem Jahr hat sich der Sonntagsausflug zu den **Hessischen Seniorenmeisterschaften** nach Stadtallendorf für die TuS-Damen der W50 und Trainer Heinz Heitzenröder gelohnt. Mit vier Meistertiteln, drei Silberplätzen und einem Bronzeplatz im Gepäck kehrte das sechsköpfige Team am 8. Februar erfolgreich und zufrieden zurück.



Das Erfolgsteam der TuS-Leichtathleten in Stadtallendorf:  
Petra Stumpf, Vera Schoormann, Heinz Heitzenröder, Marion  
Peters-Karbstein, Gabi Seim und (nicht im Bild) Regina Blatz

**60 Meter:** Mit Neuzugang Gabriele Seim startete erstmals überhaupt eine TuS-Athletin auf der kürzesten Sprintstrecke. Mit 9,75 Sekunden erreichte sie auf dem noch ungewohnten Hallenterrain den vierten Platz.

**200 Meter:** Eine gute Stunde später folgte Gabi Seims zweiter Start. Beim 200-m-Sprint hatte Barbara Pillmann vom SSC Hanau-Rodenbach nach diversen Positionswechseln am Ende knapp die Nase vorn. Gabi lief mit 33,30 Sekunden zur Silbermedaille.

**400 Meter:** Vera Schoormann war in der W50 einzige Starterin über 400 Meter. Zur Titelvergabe muss man in solchen Fällen einen Leistungsstandard erfüllen. Was für Vera auch nur eine Stunde nach ihrem 800-Meter-Rennen kein Problem war. Nach locker gelaufenen 74,23 Sekunden konnte sie den Meisterwimpel in Empfang nehmen.

**800 Meter:** Im 800-m-Lauf hatte es Vera Schoormann primär mit Hilke Bertschy-Abele, der altbekannten Konkurrentin aus Rodenbach, zu tun. Vera gestaltete das Rennen von vorne und wehrte auch den Schlussangriff erfolgreich ab. Mit 2:45,13 Minuten holte sie sich den zweiten Hessentitel des Tages ab.

Einzigster männlicher TuS-Starter in Stadtallendorf war Trainer Heitzenröder. Der Titelverteidiger in der M70 auf der 800-m-Mittelstrecke hatte in diesem Jahr keine ernsthafte Konkurrenz. Nach zwei vom Feld verbummelten Runden legte Heinz zwei flotte Runden hin. 3:00,72 Minuten sorgten am Ende zum ungefährdeten Titelgewinn und den Kommentar: „Noch nie habe ich über 800 Meter vorneweg laufen müssen“.

**3000 Meter:** Das W50-Trio der TuS-Leichtathleten belegte das 3000-m-Podium komplett. Wie im vergangenen Jahr war es Marion Peters-Karbstein, die das Rennen der Frauen ab W45 von Beginn an ungefährdet anführte. Im Alleingang steigerte sie sich in der Halle auf flotte 11:55,04 Minuten. Vera Schoormann und Regina Blatz lieferten sich ein spannendes Rennen. Nach verhaltenem Beginn war Veras Aufholjagd am Ende erfolgreich, nach 12:29,18 min sicherte sie sich Silber vor Regina mit 12:35:48. Ebenfalls Silber holte sich Petra Stumpf in der W55 mit 13:30,54 min ab.

**4x1 Runde-Staffel:** Da die Hallenrunde in Stadtallendorf nicht wie gewöhnlich 200 Meter, sondern nur 187 Meter misst, ist die beliebte 4x200m-Staffel dementsprechend etwas kürzer. Die TuS-Staffel traf in der W50 mit der Usinger SG auf unschlagbare Konkurrenz. Mit Dagmar Fuhrmann hat die Staffel sogar eine Olympiateilnehmerin, die 1976 in Montreal das 400-m-Viertelfinale erreichte. Schnell und unaufhaltsam wuchs der Rückstand zur Usinger Staffel, auch wenn das TuS-Team mit 2:16,78 Minuten eine gute Leistung zeigte und sich den Vizemeistertitel holte.

**7.2.15 Jügesheim** Zum Abschluss der **Jügesheimer Winterlaufserie** zeigten die TuS-Langstreckler starke Leistungen, passend zu den guten äußeren Bedingungen und der bekannt schnellen 10-km-Strecke.



Michael Obst / Björn Kuttich

Über seinen gelungenen Start in die neue Altersklasse M45 freute sich Michael Obst. Mit 34:21 Minuten sorgte er für seine beste 10er-Zeit seit drei Jahren und wurde Altersklassenzweiter. Auch in der Ewigen TuS-Bestenliste rangiert er in der M45 mit dieser Zeit weit vorne. Seine dritte 34er-Zeit lief Serienstarter Björn Kuttich in diesem Jügesheim-Winter. In der Serienwertung sicherte er sich damit den achten Rang.

Ein spannendes Rennen lieferten sich Keijo Buss und Jan Schäfer. Die beiden M20er pushten sich mit wechselnder Führungsarbeit gegenseitig. Im Ziel hatte schließlich Jan Schäfer mit 38:12 Minuten die Nase um drei Sekunden vorn.



Keijo Buss und Jan Schäfer: wer jagt wen? wer zieht wen? / Schlachtenbummlerin Tamara Krah  
Impressionen aus Jügesheim - mit Dank an Fotograf [Reinhold Daab](http://www.laufsportfotos.de)

kh 11.2.2015 Bilder: Heitzenröder (1) Reinhold Daab/[www.laufsportfotos.de](http://www.laufsportfotos.de) (5)

---

## Gelungener Einstieg in die Meisterschaftssaison Vier Regionalmeistertitel für den TuS beim Trebur-Cross

**1.2.15 Trebur** „So ein Matsch so wunderschön wie heute!“ „Das ist ein echter Cross!“ Die echten Crosslauf-Liebhaber kamen am sonntags am 1. Februar in Trebur voll auf ihre Kosten. Das ohnehin anspruchsvolle Geläuf des **Treburer Crosslaufs** - durch die Regenfälle der letzten Tage und den Schneefall in der Nacht zuvor ordentlich eingeweicht - wurde von Lauf zu Lauf immer tiefer und matschiger und verwandelte sich zu einer wahren Schlamm Schlacht. Der Zuspruch der Athleten war groß - nicht zuletzt auch, weil die **Meisterschaften der Region Hessen-Süd** in die Veranstaltung integriert waren.



Gleich vier Meistertitel brachten die TuS-Leichtathleten nach Hause. Es begann mit dem **Frauenrennen** über 3500 Meter. Als vierte Frau im Meisterschaftsfeld holte sich Marion Peters-Karbstein mit 15:25 min den Titel in der W50 vor Klubkollegin Vera Schoormann mit 17:00 min. Zusammen mit Petra Bischof, im ersten Start in ihrer neuen Altersklasse W45 mit 17:52 min Zweite, wurde das Damenteam Zweite der Seniorenmannschaftswertung.

Im längsten Lauf des Tages - 7000 Meter bzw. 6 Runden hatten die **Männer** bis M45 zurückzulegen - war Björn Kuttich schnellster südhessischer Teilnehmer. Nach flotten 26:36

Minuten lief er als Regionalmeister ins Ziel. Die M35 entschied sich Niels Vossel mit 29:45 min für sich.



Das letzte Rennen des Tages bleibt in Trebur traditionell den **Senioren** ab M50 vorbehalten. Einziger TuS-Starter war hier Klaus Hofmann. In der M65 hatte er seine Konkurrenz auf den 5600 anstrengenden Matschmetern im Griff und lief mit 28:18 min ungefährdet zum Meistertitel.

Einen schönen zweiten Platz im **Jugendlauf** holte sich in der M14 Niklas Bischof mit 12:24 min über 2800 Meter. Auch Miguel Liakidis Alves überzeugte mit 11:51 min und dem vierten Platz in der M15. In der U20 hatte Jan Ripper einen wortwörtlich schweren Stand, wie alle Athleten, die keine Spikes an den Füßen hatten. Dennoch holte er sich beim Cross-Sprint über 700 Meter den zweiten Platz, auf der Mittelstrecke über 3500 Meter lief er auf Platz sechs.

Bei den Jüngsten des TuS-Laufnachwuchses starteten Luca Gaetano Hoffmann und Neuzugang Timo Dechert erstmals bei einem Cross. Da waren Schnee, tiefer Matsch und Hügel erst einmal gewöhnungsbedürftig. Nach einem guten Rennen lief Gaetano in der M11 auf Platz neun, Timo Dechert in der M10 mit schönem Endspurt auf Platz sieben.



Die TuS-Senioren freuen sich nun bereits auf die Hessischen Crossmeisterschaften, wo am 22. Februar in Langgöns-Oberkleen der eine oder andere Hessenmeistertitel angestrebt wird.

**25.1./1.2.15 Darmstadt** Meisterschaften auch in der Halle. Die Leichtathletikhalle im Darmstädter Bürgerpark war wie schon oft Austragungsort der **Hallenmeisterschaften des**

**Kreises Darmstadt-Dieburg.** Das große Starterfeld des TuS-Mehrkampfnachwuchses in der U14 und U16 erbeutete am 25. Januar neben zahlreichen Podiumsplätzen drei Kreismeistertitel. Marius Hartig bewältigte in der M12 die 60-Meter-Hürdenstrecke in 12,86 sec als Schnellster. Nicht zu schlagen war Marcel Röhm in der U14. Mit zwei Siegen im 60-m-Sprint in 8,44 sec und im Weitsprung mit 4,51 Metern wurde er Doppelmeister im Kreis.

Eine Woche später bei den Meisterschaften der U18 und U20 vertrat allein Ramona Rasch die TuS-Farben. Belohnt wurde sie mit dem Kreistitel in der U20 im 60-m-Hürdensprint mit 12,18 Sekunden.

**17.-31.1.15 Januar-Nachlese** Bei der **Winterlaufserie in Seligenstadt** am 17.1. hatte sich Axel Seipel einen schnellen Tempolauf vorgenommen. Mit 21:44 Minuten gewann er die M65 auf der teilweise sehr matschigen Piste im Seligenstädter Wald.

Am selben Samstagnachmittag wurde die Rüsselsheimer **Lindensee-Winterlaufserie** mit dem 10-km-Lauf abgeschlossen. TuS-Mittel- und Langstreckler Dominik Burkhardt zeigte mit 35:28 Minuten als Gesamtzweiter, dass der Jurist auch lange nach seiner leistungsorientierten Läuferzeit noch flott unterwegs ist. Weitere Ergebnisse der TuS-Läufer: 6./MHK Michael Hannewald 41:34, 30./M45 Matthias Zelinger 46:22, 8./M60 Thomas Renger 47:58 min.



Die **Mörfelder Marathonstaffel**, das Staffellauf-Highlight am Jahresanfang, war mit 126 Staffeln im Ziel erneut gut besucht. Das TuS-Team mit Halil Ölmez, Matthias Fengler, Gerd Geisenhof und Kai Schütz, Siebte bei den Männerstaffeln, erfüllte mit 2:58:45 Stunden ihre eigene Vorgabe „unter 3 Stunden“ bestens.

Immer wieder beeindruckend ist die große Beteiligung der Ultraläufer beim **50-km-Ultramarathonlauf** des RLT Rodgau. Mitten im Winter, am 31. Januar, zog der mittlerweile zu einem Kultlauf der Ultraszene avancierte 50-km-Lauf über 800 Läufer an. Von den TuS-Langstrecklern dabei war diesmal Peter Krichbaum. Der Trans-Alpine-Run-erprobte, nun in der M55 startende Seeheimer genoss die 10 Runden als Trainingslauf für weitere alpine Herausforderungen und erreichte nach 4:47:55 Stunden das Ziel.

kh 11.1.2015 Bilder: Petra Bischof (6) Krichbaum (1)

---

## Alle Jahre wieder am Faschingsdienstag: TuS-Run auf den Frankenstein

**Castle-Run**  
**Frankensteinlauf**



**TuS**  
**GRIESHEIM**

Am **Faschingsdienstag (17. Februar)** nachmittags ist es wieder soweit: die TuS-Leichtathleten treffen sich zum traditionellen Frankensteinlauf.

Gäste sind wie immer herzlich willkommen - natürlich auch beim anschließenden gemütlichen Beisammensein im TuS-Heim.

Wahlweise ab TuS-Heim oder Parkplatz Eschollbrücker Straße wird der Frankenstein erstürmt. Oben auf der Burg Frankenstein erwartet die Läufer eine kleine Zwischenverpflegung, bevor es den Berg hinab auf den Rückweg geht.

## Wann wie wo genau? Hier steht's:

### Castle-Run

#### Frankensteinlauf

Schon über 35 Jahre



Am Faschingsdienstag (17. Februar) findet der traditionelle TuS-Frankensteinlauf statt. Anschließend planen wir noch ein gemütliches Beisammensein im TuS-Heim. Gäste sind herzlich willkommen.

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

Meldung an [frankensteinlauf@tus-griesheim.de](mailto:frankensteinlauf@tus-griesheim.de)

Heinz Heitzenröder 0177 965 00 12  
Kathrin Witteborg 0172 390 45 92

Folgende Startzeiten sind vorgesehen:

#### Start 1 - TuS Stadion:

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

#### Start 2 – Eschollbrücker Straße

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

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

Oben auf der Burg Frankenstein erwartet Euch eine kleine Zwischenverpflegung, bevor es wieder den Berg hinab auf den Rückweg geht.

Euer Trainerteam  
TuS Leichtathletik



[zur Anmeldung Straßenlauf](#)



### GRIESHEIMER STUNDENLAUF

[Stundenlauf-Revival](#)  
am 22.7.2015



Trainingsläufe in Griesheim

Dienstag 18.00 Uhr  
Donnerstag 18.00 Uhr



So war's 2014 (schön sonnig) und 2013 (schön schneelig)

kh 29.1.2015 Bilder: Hans-Jürgen Harthun

## Im Sturm durch die Suppenschüssel

**10.1.15 Offenbach** Sturm „Felix“ sorgte am Samstag in großen Teilen Deutschlands neben plötzlicher Erwärmung auf 14 Grad vor allem für Orkanböen. „Nur“ ordentlich windig war es in der Offenbacher „Suppenschüssel“, dem kreisrunden Kessel im Offenbacher Leonhard-Eißnert-Park. Gestürmt haben den Park die Crosslaufliebhaber, denn bereits zum sechsten Mal lud der Offenbacher LC zum beliebten und anspruchsvollen **Suppenschüssel-Cross** ein.

Schon traditionell mit großem Aufgebot waren die Leichtathleten vom TuS Griesheim auf den drei angebotenen Strecken Sprintcross (800 Meter), Mittelstrecke (4000 m) und Langstrecke (8000m) am Start. Einer, der 30-jährige Aslan Öztürk, lief sogar alle drei Rennen. Und das ausdauernd und recht erfolgreich - im Sprintcross und auf der Mittelstrecke jeweils AK-Zweiter, auf der Langstrecke Siebter.



Auf der 4000m-**Mittelstrecke** hatte Benjamin Dornhoff nach langer Trainingspause mit 17:41 Minuten als M35-Zweiter einen tollen Einstand. Michael Hannewald, M20-Dritter mit 18:28, setzte sich nach einer Runde von Vereinskollege Axel Seipel ab, der mit 18:49 gewann. Im Dreierpack und über das gesamte Rennen in unveränderter Reihenfolge laufend kamen Klaus Hofmann (19:51, 2./M65), W50-Siegerin Vera Schoormann (19:57) und Jan Ripper (19:58) auf seinem derzeitigen Abonnementplatz vier ins Ziel.



Mittelstrecke 4000m - eingefangen von Michael Hannewald

„8000 Meter können sehr hart sein“ sagte nicht nur die Siegerin Natascha Schmitt von der LG Eintracht Frankfurt, auch die TuS-Crosser empfanden es ähnlich. Besonders kräfteraubend, aber mit gutem Trainingseffekt, sind die kurzen knackigen Bergauf-Bergabpassagen durch die Suppenschüssel. Björn Kuttich, als Ex-Offenbacher ebenso wie seine Frau Kirsten weiterhin in die Organisation des Laufs eingebunden, erreichte das Ziel der **Langstrecke** als schnellster TuS-ler nach flotten 31:17 Minuten. Heiko Witteborg (2./M35 mit 35:41) setzte sich im Laufe

des Rennens von Karsten Schmidt-Schoormann ab (4./M50 mit 36:25). Als dritte Frau hinter Natascha Schmitt und Alexandra Behrens landete Marion Peters-Karbstein mit 37:27 weiteren AK-Sieg in der W50.



Sprint und Mittelstrecke - eingefangen von [Reinhold Daab](#)



Langstrecke - eingefangen von [Reinhold Daab](#)

Die erste Standortbestimmung für die Saison 2015 ist den TuS-Crossläufern gelungen. In den kommenden Wochen ist das Training ausgerichtet auf die Regionalmeisterschaften beim Trebur-Cross, die Hessischen Crossmeisterschaften in Langgöns, die Deutschen Crossmeisterschaften im bayerischen Markt Indersdorf und dazwischen Anfang Februar die Hessischen Hallenmeisterschaften.

**3.1.15 Jügesheim** Das Wettkampfsjahr 2015 eröffnet haben einige TuS-Leichtathleten bereits am 3. Januar in Jügesheim. Den dritten Lauf der 10-km-**Winterlaufserie** schloss Björn Kuttich nach 34:42 Minuten als Achter ab und behauptet sich in der Serienwertung weiterhin in den Top 5. Michael Hannewald begann das Laufjahr mit 42:30 min, Eva Zöller mit 49:21 min.

kh 11.1.2015 Bilder: Reinhold Daab/[www.laufsportfotos.de](http://www.laufsportfotos.de) (10) Michael Hannewald (4)

---

[Home](#)

[Start](#)