

<https://tus-griesheim.de/news2018.htm>



News und Presse 2019/2018

Zum Pressearchiv: [2018](#) [2017](#) [2016](#) [2015](#) [2014](#) [2013](#) [2012](#) [2011](#) [2010](#) [2009](#)
[2008](#) [2007](#) [2006](#) [2005-2000](#)

[Start](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)



49. Auflage am 19. APRIL 2020

[Alle Infos zum 48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf](#)
[ERGEBNISSE](#)



31.12.2019

[INFOS](#)

[Ergebnisse 2019](#)

[facebook](#)

Griesheimer Silvesterlauf erneut mit Rekordbeteiligung Über 700 Meldungen



31.12.2019 Griesheim Es war kalt an diesem Silvestermorgen in Griesheim. Aber der Rekordzuspruch bewies, es war offenbar doch optimales Laufwetter. Das Orgateam der TuS-Leichtathleten unter der Leitung von Abteilungsleiterin Vera Schoormann freute sich im Vorfeld bereits über rekordverdächtige 472 Voranmeldungen. Dass darüber hinaus die Rekordzahl von 230 Nachmeldungen das Meldebüro gut auslastete, war eine weitere erfreuliche Überraschung. So konnte man am Ende mit 638 Zieleinläufen bei 702 Meldungen den bestbesuchten Griesheimer Silvesterlauf seit der

Wiedereinführung im Jahr 2009 feiern.

Und trotz Kälte gab es hervorragende Zeiten beim **24. Griesheimer Silvesterlauf**. Damit zum sportlichen Teil eines glanzvollen Silvestervormittags.

Schülerlauf - TuS-Nachwuchs gewinnt

Auch im Schülerlauf über 1,2 Kilometer versammelte sich mit 79 Nachwuchssportlern mehr Laufnachwuchs denn je. Ganz vorne erlebten zahlreich versammelten Eltern und sonstige Zuschauer ein knappes Finish. TuS-Nachwuchstriathlet Magnus Kraft (Jahrgang 2008) entschied es nach 4:26 Minuten mit einer Sekunde Vorsprung vor Jono Kempin vom ASC Darmstadt. Auch das erste Mädchen ließ nicht lange auf sich warten. Hannah Schneider (U12) vom Hofheimer Schwimmclub lief als Gesamtneunte nach 4:50 min ins Ziel. Den zweiten Platz

holte sich Klara Keller (U12) vom TuS Griesheim in 5:04 min knapp vor U10-Siegerin Mara Jesacher (TG Traisa). Nur knapp am Podium vorbei liefen in der U8 die TuS Griesheimer Finn Ritter (5:40) und Kalle Becker (5:43) als Vierter und Fünfter sowie in der U10 Franz Keller in 5:24 ebenfalls als Vierter.

5 km - Jule Behrens und Silas Schmitt souverän

Seinen Vorjahressieg über 5 km wiederholte eindrucksvoll Silas Schmitt vom TV Goldbach. Der 18-jährige Nachwuchstriathlet war mit starken 16:19 Minuten sogar noch einen Tick schneller als im Vorjahr. Keine Chance ließ er dem Zweitplatzierten und U18-Sieger Robin Schübler (TV Trebur) mit 17:17 min und dem Drittplatzierten und U16-Sieger Moritz Hoschek vom ASC Darmstadt mit 17:29 min. Zwei Altersklassensiege holten sich Athleten des Veranstalters. Karsten Schmidt-Schoormann gewann mit 20:58 min die M50, während Heinz Heitzenröder mit 28:19 min die M75 dominierte. Einen weiteren Podiumsplatz für den TuS holte Triathlet Leon Weber als Zweiter der U23 (19:21).

Bei den Frauen überzeugte die erst 16-jährige Jule Behrens mit einem Start-/Zielsieg in flotten 18:25 Minuten. „Leichtfüßig, elegant und schnell“, so gab der Führungsradsler „1. Frau“ seinen Eindruck wieder. Wie ihre Mutter Alexandra Rechel läuft und trainiert Jule beim ASC Darmstadt. Als Triathletin startete sie in der Saison 2019 für den TuS Griesheim bereits erfolgreich in der 1. Triathlon-Bundesliga. Das Podium komplettierten die unverwüstliche Nicole Best (TV Groß-Gerau) mit 21:05 min als W50-Siegerin und Kea Kappes (DSW Darmstadt) als U16-Siegerin mit 21:23 min.

Mit von der Partie war auch Ex-Triathlonbundestrainer Ralf Ebli. „Das war ein toller Jahresabschluss beim Griesheimer Silvesterlauf mit dem **Laufprojekt Jacobi & Friends!**“, zeigte er sich im Ziel erfreut über die Leistungen seiner Schützlinge. Ebli betreut neben vielen Spitzenathleten auch etliche Mitarbeiter des Titelsponsors des Griesheimer Straßenlaufs. Vorrangiges Laufziel des Projekts ist natürlich die erfolgreiche Teilnahme am Griesheimer Jacobi-Straßenlauf am 19. April.

10 km - Jochen Uhrig mit Start/Zielsieg

20 Jahre jung ist Nele Laing, die Siegerin des **10-km-Hauptlaufs**. Die Darmstädterin studiert derzeit in Gießen und startete im Namen ihres Darmstädter Stammvereins TGB Darmstadt Handball. Mit 38:43 Minuten war sie eine ganze Minute schneller als die zweite Frau, Alexandra Rechel vom ASC Darmstadt. Die Dauerstarterin beim Griesheimer Silvesterlauf war zwei Tage zuvor bereits am Frankfurter Silvesterlauf am Start und gewann dort wie heute in Griesheim mit 39:42 min ihre Altersklasse W45. Svenja Clemens von der TSG Bad König komplettierte mit 39:48 min als U18-Siegerin das Podium. In der W50 holte sich TuS-Langstrecklerin Jutta Cymanek mit 48:21 min den dritten Platz.

Bei den Männern dominierte ein Weinheimer das Geschehen in starken 32:29 Minuten. Mit Jochen Uhrig (TSG Weinheim) siegte ein 2:25-Marathoner, der zeitweise auch als Triathlet unterwegs ist. Mit deutlichem Abstand belegten Sebastian Hauf vom TV Trebur (33:15) und Giuseppe Troia (Espresso Ferrarese Laufteam) mit 35:17 die weiteren Podiumsplätze. Dahinter als Vierter erreichte TuS-Triathlet Marius Overdick mit 35:53 min das Ziel. In der M55 stand mit Gerd Geisenhof als Dritter in 43:27 min ein weiterer TuS-Athlet auf dem Treppchen.

Rückblick und Ausblick

„Besser hätte das Jahr 2019 nicht enden können“, brachte Leichtathletik-Abteilungsleiterin Vera Schoormann im Namen des gesamten Helferteams den fantastischen Teilnehmerzuspruch bei Hessens ältestem Silvesterlauf auf den Punkt. Er wurde bereits 1965 ins Leben gerufen und erlebte nach einer längeren Pause im Jahr 2009 einen erfolgreichen Neuanfang. In Planung für 2020 ist bereits die nächste Veranstaltung, der Griesheimer Jacobi-Straßenlauf. Am 19. April wird der Griesheimer Straßenlaufklassiker zum 49. Mal über die Bühne gehen.



Griesheimer Silvesterlauf - der sportliche Jahresabschluss

Am Silvestertag ab 11 Uhr

Schön, dass es Traditionen gibt. Seit gut 2000 Jahren existiert der Anlass des heutigen Weihnachtsfestes. Schon vor gut 2150 Jahren feierten die alten Römer das Jahresendefest, heute Silvester genannt. Nicht ganz so alt, aber immerhin im 24. Jahr, ist eine Tradition der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim: der **Griesheimer Silvesterlauf** am Silvestertag.

Ab 11 Uhr am **31. Dezember** laden die TuS-Leichtathleten auch dieses Jahr alle Läuferinnen und Läufer herzlich ein. Wer im letzten Jahr dabei war, und das waren über 500 Läuferinnen und Läufer, kennt den traditionellen Ablauf des Geschehens.



Der erste Start um 11 Uhr gehört den Schülerinnen und Schülern bis 11 Jahren für ihre Laufrunde über 1100 Meter. Der 5-km-Lauf um 11.15 Uhr wird von Laufeinsteigern ebenso gerne angenommen wie von ambitionierten Mittelstrecklern. Um Punkt 12 Uhr schließlich werden die Teilnehmer des Hauptlaufs über 10 Kilometer in den Griesheimer Stadtwald „losgelassen“. Auf den gut befestigten flachen Forstwegen wird die ganzjährig beschilderte große 10-km-Runde gelaufen.

Zentrum des Geschehens mit Start und Ziel ist der Waldspielplatz in der Goethestraße. Unmittelbar daneben in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule befinden sich das Meldebüro und die beliebte gut bestückte Kaffe- und Kuchentheke. Ebenfalls in der Mensa werden die Siegerehrungen durchgeführt, attraktiv angereichert mit Sachpreisen, die unter anderem von der größten Pfungstädter Brauerei und dem größten Griesheimer Cash&Carry-Großmarkt zur Verfügung gestellt werden.

Streckenpläne, Streckenvideos und alle weiteren Informationen sind im Internet auf laufen-in-griesheim.de zu finden. Die günstige Online-Anmeldung ist bis zum 29.12. abends um 24 Uhr offen, sie ist mit wenigen Mausklicks schnell erledigt. Spätentschlossene melden sich einfach am Veranstaltungstag im Meldebüro für die Distanz ihrer Wahl an.

Das Silvesterlaufprogramm kompakt		
11.00 Uhr	1,1-km-Lauf	Schüler und Schülerinnen U8-U10-U12
11.15 Uhr	5-km-Lauf	Männer-Frauen bis W/M85 und U14-U16-U18-U20
12.00 Uhr	10-km-Lauf	Männer-Frauen bis W/M85 und U16-U18-U20

kh 22.12.2019

Nora Kusterer: Mit neuem Spaß zu neuen Erfolgen Hoch-Zeit für Nikolausläufe und Winterlaufserien

8.12.19 Tübingen Für Nora Kusterer ist Tübingen ein gutes Pflaster. In früheren Jahren war die 30-jährige Langstrecklerin vom TuS Griesheim schon zwei Mal Zweite beim renommierten **Tübinger Nikolauslauf**, damals im Trikot des SV Oberkollbach. Nach flotten 1:23:24 Stunden lief sie diesmal am 8. Dezember als dritte Frau ins Ziel. Immerhin weist die reizvolle Strecke durch den Naturpark Schönbuch auf geschotterten Waldwegen und asphaltierten Wegen 319 Höhenmeter auf. Mit 2813 Zieleinläufen verzeichnete der Nikolauslauf bei seiner 44. Austragung einen Teilnehmerrekord.

„Mein Ziel für heute war, gesund am Start stehen, Spaß haben und das Jahr mit meinem Lieblingshalbmarathon abschließen“, erzählt die Vertriebsmitarbeiterin bei Alnatura. „Mächtig aufgeregt war ich vor dem Start trotzdem. Bis km 19,5 lag ich auf Platz 4, dann habe ich doch noch mein Kämpferherz ausgepackt. Das hat für's Podium und meine zweitschnellste Zeit in Tübingen gereicht. Ich bin mega zufrieden!“ Nach der langen Verletzungsmisere im zuende gehenden Jahr ist ihre Freude, dass es wieder läuft, natürlich besonders groß.



Nikolausläufe auch in Weiterstadt und Pfungstadt

8.12.19 Weiterstadt Auf der Traditionsstrecke rund ums Braunshardter Tännchen lud die TuS-Triathlonabteilung am 8. Dezember erneut zum **Weiterstädter Nikolauslauf** ein. Sehr zufrieden äußerte sich Marli Lenhardt vom Organisationskomitee über den „rundum gelungenen Lauf mit knapp 400 Meldungen und 345 Zieleinläufen.“

Auch wenn in Weiterstadt laut Ausschreibung „das gemeinsame Lauferlebnis und die Freude am finishen im Vordergrund steht“, freut sich besonders, wer bei der Siegerehrung auf dem Podium steht. Wie etwa beim TuS-Nachwuchs Magnus Kraft, der im Schülerlauf die U12 dominierte, Julius Nothnagel als Dritter der U12 und sein Bruder Elias als Dritter der U14. Auf der 5-km-Strecke waren Peter Kraft als M70-Sieger und Dominik Skakuj als Dritter der U18 erfolgreich. Im Hauptlauf über 10 km lief Peter Stjepovic in der M50 auf den zweiten Platz.

1.12.19 Pfungstadt Auch beim **Pfungstädter Adventscrosslauf** war der Nikolaus traditionell vertreten. Wie auch in Weiterstadt erhielt in Pfungstadt jeder Teilnehmer seinen Schokoladenikolaus. Und wie in Weiterstadt gewann der 10-jährige Magnus Kraft auch in Pfungstadt seinen Schülerlauf deutlich.

Besonders erfolgreich waren wieder einmal die TuS-Damen. Auf der 3200 Meter langen Cross-Strecke kam Marion Peters-Karbstein nach 13:36 min als Siebte ins Ziel (1./W55), es folgten Gesa Kessler als W40-Siegerin mit 14:01 und Regina Blatz als Zweite der W55 (14:43). Im Lauf der Männer über 7700 Meter gewann Björn Kuttich als Einlaufvierter die M30 mit 26:57 min. Aslan Öztürk behauptete sich in der M35 (34:31), Niels Vossel holte sich den zweiten Platz in der M40 (31:42), und in der M70 war Klaus Hofmann nicht zu schlagen (40:07).

Winterlaufserie in Jügesheim auf neuer Strecke

7.12.19 Jügesheim Bei der **Jügesheimer Winterlaufserie** sind an den ersten Samstagen der Monate November bis Februar tus-seitig vor allem die „jungen Wilden“ zu finden. Wegen der erheblichen Sturmschäden im Jügesheimer Forst musste die Winterlaufstrecke stark verändert werden, sie führt nun deutlich asphaltbetonter vorwiegend durch die offenen Felder. Neben dem **10-km**-Lauf ist zudem ein bestenlistenfähiger 5-km-Lauf neu im Angebot.

Von den TuS-Leichtathleten entschied sich allein Kirsten Kuttich für die 5 km. Im Vergleich zum November verbesserte sie sich deutlich von 33:51 min auf 31:28 min. Ihr Mann Björn war beide Male schnellster TuS-ler, er gewann beim Zehner mit 34:40 und 33:54 jeweils die M30. Stark steigerte sich auch Jan Schäfer von 38:50 im November auf 36:46 im Dezember. Damit lag er erstmals vor Vereinskollege und M45-Sieger Michael Obst, wenn auch nur um sechs Sekunden. Auch Chris Landsiedel zeigte in der M30 mit 41:13 zu 41:55 aufsteigende Tendenz, ebenso wie Aslan Öztürk in der M35 mit 43:11 zu 43:37 min.



Griesheimer Sportlerehrung

14.11.19 Ehre, wem Ehre gebührt...am 14. November in der Hegelsberghalle ehrte die Stadt Griesheim ihre erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler. Zahlreich vertreten waren erneut die TuS-Leichtathleten - von der Vize-Europameisterin bis zum Kreismeister.

Hier ein paar Impressionen vom Ehrungsabend:



kh 18.11.2019 Bilder: Zöllner Hausl

KILA-Liga-Finale mit TuS-Mehrkampf-Kids auf dem Podium

3.11.19 Gräfenhausen Am 2. und 3. November 2019 fand in **Gräfenhausen** das **KILA(Kinderleichtathletik)-Liga-Finale 2019** des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg statt. Die KILA-Liga in den Altersklassen U8 bis U12, also für Kinder bis 11 Jahre, findet über 5 Wettkampftage statt. Jeder Wettkampftag bestand aus 3 bis 5 Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf. In den jeweiligen Altersklassen waren zwischen 13 und 19 Mannschaften am Start.

Schon beim Auftakt der KILA-Liga 2019 im März in Nieder-Ramstadt zeigten sich die KILA-Kids U10 und U12 des TuS Griesheim hochmotiviert und platzierten sich im vorderen Drittel der Tabelle. Dieser erfreuliche Trend setzte sich im Laufe des Jahres fort.

Beim KILA-Liga-Finale in Gräfenhausen legten sich die U10-Kids dann nochmal richtig ins Zeug. Sie sicherten sich nicht nur jeweils in den einzelnen Disziplinen, sondern auch in der Tageswertung, den zweiten Platz. Belohnt wurde diese gute Gesamtleistung dann noch mit dem 2. Platz in der KILA-Liga-Gesamtwertung 2019. Hier musste man sich nur dem Team des ASC Darmstadt geschlagen geben.

Auch die KILA-Kids U12 des TuS Griesheim konnten von ihren guten Platzierungen in der Liga-Saison profitieren. Sie sicherten sich in der KILA-Liga-Gesamtwertung 2019 den hervorragenden 3. Platz vor dem Team der TG Traisa. Die Plätze 1 und 2 belegten die Teams vom TV Seeheim und ASC Darmstadt.

In der Altersklasse U12 erfolgt neben der Mannschaftswertung auch eine Einzelwertung nach Jahrgang und Geschlecht. Hier konnte **Ann-Kathrin Romeis** von den Mehrkampfkids des TuS Griesheim in der Altersklasse W11 ihre hervorragenden Leistungen in der KILA-Liga-Saison 2019 mit dem ersten Platz in der Jahres-Gesamtwertung 2019 krönen. Ann-Kathrin hatte in diesem Jahr an allen fünf Wettkampftagen die Einzelwertung in der W11 für sich entschieden.



LINKS: KILA-Team U10, v.l.n.r., vorne Emma Gerhard, Anna Salzgeber, Marlon Fischer, Franz Keller, Noah Mahla; Mitte Carla Astheimer, Hannah Steudel, Vincent Wenk, Jannik Breitenstein, Alexander Dirbach, Jonas Edl. Hinten die Trainer Nils Weitnauer, Andrea Hassa, Ramona Resch
RECHTS: KILA-Team U12, v.l.n.r., vorne Johanna Jacobi, Trainerin Lara Seitner, Benedict Wenk, Sebastian Kwasniok, Kibreab Zeiss, Trainerin Andrea Hassa, Ann-Kathrin Romeis, Levi Ritter, Tjark Anhalt, Henri Gerhard, Justus Hennig. Ebenfalls zur Gesamtmannschaft U12 (nicht im Bild) gehören Johannes Kühn, Laura Massing, Timo Stöhr, Moritz Rosinski, Klara Keller, Nina Schlinger und Isabella Handermann

mr 10.11.2019 Bilder: Resch

Ulli Seifert schnellste Frau beim Rüsselcross

AK-Siege und Podiumsplätze für Klaus Hofmann, Hermann Dorner und Jan Ripper

9.11.19 Rüsselsheim Ein bemerkenswerter Gesamtsieg gelang TuS-Leichtathletin und -Triathletin Ulli Seifert beim **Rüsselcross-Duathlon** 5-20-2,5 in Rüsselsheim-Königstädten. Die bereits in der W50 startende Athletin setzte sich am Ende nach 1:18:30 Stunden souverän mit zwei Minuten Vorsprung vor der jüngeren Konkurrenz durch. Den entscheidenden Vorsprung vor der größten Konkurrentin Michaela Volz vom SC Wiesbaden fuhr die 53-jährige Sportlerin vom TuS Griesheim mit dem schnellsten Radsplit aller Frauen heraus. Angedeutet hatte sich ihre tolle Form schon eine Woche zuvor in Neu-Isenburg mit dem W50-Sieg beim Hugenottenduathlon.

Auch bei den Männern entschied sich am 9. November das Rennen auf dem Rad. Mit der zweitbesten Laufzeit, aber der sechsten Radzeit, verlor TuS-Triathlet Marius Overdick den Anschluss an das Spitzentrio und verpasste mit dem vierten Platz nach 1:04:21 Std. knapp das Podium.

In der M70 kam es zum TuS-internen Duell zwischen Klaus Hofmann und Hermann Dorner. Den Grundstein zum M70-Sieg legte Hofmann bei den beiden Läufen. Nach 1:26:05 Std. standen im Ziel fünf Minuten Vorsprung zu Buche. Große Freude auch bei Jan Ripper. In der M20 lief der 22-jährige Duathlet in 1:20:43 auf den dritten Platz. „In meinem dritten Crossduathlon war nun endlich das Podium in Sicht!“. In der M55 schließlich lief und fuhr unser TuS-Duathlonspezialist Andreas Röth nach 1:20:09 Std. auf den fünften Platz.



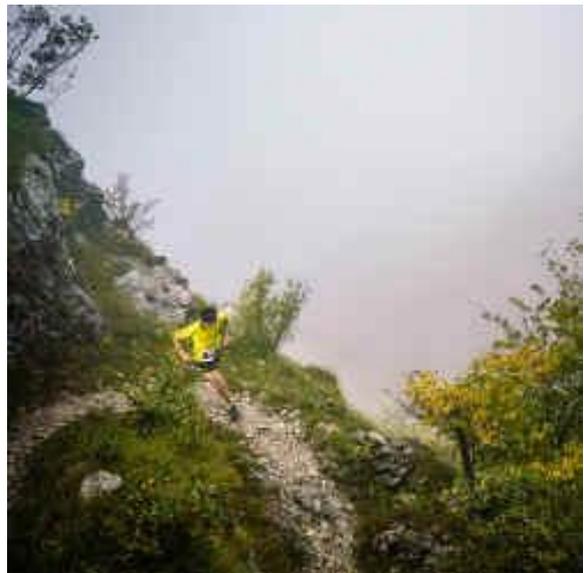
kh 10.11.2019 Bilder: Hofmann Seifert

Von der Vielfalt des Laufsports Skyrace, Duathlon, Berglauf, Treppenlauf und Winterlaufserien

19.10.19 [Limone sul Garda](#) Was ist ein Skyrace? Nun, im Laufsport werden Bergläufe als „Skyrace“ bezeichnet, wenn mindestens 2000 Höhenmeter zu bewältigen sind, die zudem einen nicht unerheblichen Anteil an Steigungen von über 30 Prozent aufweisen, und die weitestgehend über Trails führen, also über schmale Bergpfade, gelegentlich auch durch wegloses Gebiet oder über Schneefelder. Das letzte Skyrace der Skyrunner World Series 2019 fand nun am 19. Oktober in Limone am Gardasee statt.

Klaus Hofmann vom TuS Griesheim erfüllte sich einen lang gehegten Wunsch und ließ sich auf das Laufabenteuer „**Limone Skyrace**“ über 23 km mit 2060 Höhenmetern durch die wilden Berge am Gardasee ein. Kennern der Gardaseeberge sind vielleicht Punto Larici, Passo Rocchetta, Cima Mughera, Monte Carone, Monte Traversole und Dalco-Trail ein Begriff. Das waren die markantesten Streckenpunkte.

„Krass aber cool“, lautete das kurze Fazit von Klaus Hofmann. „Da waren gleich mal 1000 Höhenmeter auf nur vier Kilometern zu überwinden. Und man musste sich auf den quasi Dauerregen einstellen, der so manche Passagen zur Rutschpartie werden ließ“, sagt Hofmann, der unter den 450 Skyrunnern zu seinem Bedauern der Älteste war und als einziger M70er in der Altersklasse M60+ gewertet wurde. „Aber ich habe den Lauf und die Kraxelei tatsächlich genossen, trotz Regen. Ein Lauf, bei dem für mich nur das Ankommen und die fantastischen Landschaftseindrücke zählten.“



Impressionen vom Limone Skyrace

3.11.19 Neu-Isenburg Duathlon, die Wettkampfkombination aus Laufen und Radfahren, wartet im Herbst mit etlichen Veranstaltungen auf. Beim **Hugenottenduathlon** in **Neu-Isenburg** gab es am Sonntag 3.11. bei erstaunlichen 14 Grad zwei Altersklassensiege für den TuS Griesheim. Ulli Seifert gewann die Altersklasse W50 mit starken 1:24:17 Stunden für 4,5 km Laufen, 20 km Radeln mit dem Crossrad auf nassen Waldwegen und nochmal 4 km Laufen. In der M70 war Klaus Hofmann mit 1:30:25 Std. nicht zu schlagen.

Kurzmeldungen

Auch auf dem Formel-1-Kurs im Hockenheim Motodrom kann man laufen. Einmal was Anderes - alljährlich am **1. November** lädt die ASG Tria Hockenheim zum **Hockenheimringlauf** ein. Dauerstarterin in Hockenheim aus den Reihen des TuS ist Cathrin Möller. Mit 40:30 min für die vermessene 10-km-Strecke gewann sie die W30.

Treppenlauf ist eine weitere Spezialdisziplin im Laufsport. Beim ADAC-Treppenlauf am **24. Oktober** in der **Münchner** ADAC-Zentrale war Cathrin Möller schnellste Frau. Für die 22 Stockwerke mit 472 Stufen war sie gerade einmal drei Minuten unterwegs.

Zum **Berglauf** nach **Bad Dürkheim** machten sich Axel Seipel und Rudolf Walter auf. Die beiden Neu-M70er vom TuS Griesheim standen gemeinsam auf dem Podium. Seipel als Zweiter benötigte für die 8,7 km lange Strecke mit 510 Höhenmetern auf den Peterskopf 57:42 Minuten, Walter lief mit 61:30 min auf den dritten Platz.

Winterlaufserien sind das probate Mittel für den Formaufbau und die Überprüfung des Trainingszustands im Winter. Viele TuS-Leichtathleten nutzen seit jeher die **Jügesheimer Winterlaufserie** am ersten Samstag in den Monaten November bis Januar. Beim Auftakt am **2.11.** gab es für die TuS-Läufer drei Altersklassensiege. Björn Kuttich gewann die M30 in 34:40 min, Sarah Overington gewann die W20 in 43:04 min. Und Nora Kusterer („Endlich wieder Wettkampf, endlich wieder glückliche Laufbilder“) lief als zweite Frau ins Ziel und gewann mit 38:18 min die W30.

kh 5.11.2019 Bilder: Hofmann

Die letzten Hessenmeisterschaften des Jahres

Halbmarathontitel für Regina Blatz - Dritter Platz für Stephan Holesch - Corinna Müller ohne Druck zur Bestzeit

13.10.19 Bad Hersfeld Späte Würdigung eines weiteren Hessischen Meisterschaftserfolges: Regina Blatz holte sich am 13. Oktober bei den **Hessischen Halbmarathonmeisterschaften** in **Bad Hersfeld** den Titel in der W55. Nach 1:42:32 Std. hatte sie fünf Minuten vor der Konkurrenz herausgelaufen und lief bereits als sechste Frau ins Ziel. „Die abwechslungsreiche Strecke mit Kopfsteinpflasterpassagen und etlichen Steigungen verlangte uns alles ab“, berichtet die in Bad Soden-Salmünster wohnende TuS-Langstrecklerin. Ihr gelang damit ein toller Abschluss eines erfolgreichen Laufjahres, hatte sie sich doch bereits den Hessentitel im 10-km-Straßenlauf gesichert und bei den Deutschen 10-km-Meisterschaften entscheidend zur Silbermedaille der W50-Mannschaft beigetragen.

27.10.19 Frankfurt Schon traditionell sind im **Frankfurt-Marathon** die **Hessischen Marathonmeisterschaften** integriert. So auch am 27. Oktober bei selten guten Bedingungen, zwischen 12 und 15 °C bei leichter Bewölkung und wenig Wind. TuS-Langstreckler Stephan Holesch schaffte es in der M30 auf das Meisterschaftspodium. Nach 2:40:41 Std. lief er auf dem roten Teppich in der Frankfurter Festhalle als achter Hesse ein.

Ohne Druck zur Bestzeit, so lief der Frankfurt-Marathon für Corinna Müller ganz anders als erwartet. „Nach überstandener Erkältung und dementsprechendem Trainingsdefizit war ich froh, überhaupt am Start stehen zu können“, sagte die 28-jährige Darmstädterin. So lief sie „einfach mal ganz ohne Druck los“ und kam am Ende mit persönlicher Bestzeit von 3:57:13 Std. hoch erfreut in der Festhalle an.

Große Freude auch bei Thomas Arnold. „Auf den Tag genau ein Jahr nach meinem Bänderriss am Knöchel war ich in der Lage, spontan einen Marathon zu laufen“, erzählt der 27-jährige TuS-Athlet. „Der Startplatz wurde mir vor drei Wochen erst angeboten, daher war die spezifische Vorbereitung dementsprechend mau. So bin ich ohne große Erwartungen an den Start gegangen und hatte mir eine Zeit um die 3:10 Stunden vorgenommen. Nachdem sich die erste Hälfte locker angefühlt hat, habe ich nach 25 km zum ersten Mal das Tempo verschärft und bei 35 km noch ein zweites Mal. Das Ergebnis: am Ende stand eine 3:03:59 mit der ersten Hälfte in 1:34 h und der zweiten in 1:29 h. So viel Spaß hatte ich bisher bei noch keinem Marathon und bin mehr als zufrieden mit dem Ergebnis!“



Bad Hersfeld: Regina Blatz, Hessische Halbmarathonmeisterin W55

kh 5.11.2019 Bilder: Blatz

Keijo Buss gewinnt in Traisa Sarah Overington dominiert in Groß-Umstadt

3.10.19 Traisa Keijo Buss sammelt Siege. **Traisa** war sein Vierter. Auf der **11-km**-Strecke durch den Traisaer Forst am Tag der Deutschen Einheit gewann der 28-jährige Langstreckler im Trikot des TuS Griesheim vor Giuseppe Troia, dem Dauersieger der letzten Jahre. Nach etwa acht Kilometer gemeinsamen Laufs setzte sich Buss erfolgreich ab und hatte im Ziel 20 Sekunden Vorsprung. Seine Siegerzeit von 39:16 min war die beste seit 2012.

Weiterhin in toller Form zeigte sich Sarah Overington. Nach 46:17 min kam sie als zweite Frau zurück auf den Sportplatz des SV Traisa. Nur Gina Walter (BSG Merck) war etwa 35 Sekunden schneller. Als Vierter der M30 erreichte Aslan Öztürk in 47:26 min das Ziel. In der M50 sicherte sich Gerd Geisenhof mit 49:07 min den sechsten Platz. In der M70 schließlich gab es erneut einen TuS-Doppelerfolg. Diesmal setzte sich Axel Seipel mit 54:16 gegen Klaus Hofmann mit 55:41 min durch.

Im **Halbmarathon** setzte sich Matthias Fengler als Fünfter der M50 mit 1:42:50 Std. gut in Szene. Sehr zufrieden zeigte sich auch Iris Stolte-Vossel. Für die Dritte der W40 mit 1:45:48 war es die gelungene Generalprobe für den Frankfurt Marathon am 27. Oktober.



28.9.19 Groß-Umstadt Sarah Overington dominierte das Frauenrennen bei der 19. Ausgabe des **Umstädter Wald- und Hügellaufs**, auch Hexenlauf genannt. Die 30-jährige Engländerin arbeitet seit drei Jahren in Darmstadt und hat seitdem beim TuS Griesheim ihre neue Laufheimat gefunden. Nach einer Stunde und 2 Sekunden(!) und 13,2 Kilometern hatte sie im Ziel als Einlaufzehnte über vier Minuten Vorsprung vor der zweiten Frau, Belinda Uhrmacher. Mit 1:14:05 Std. lief mit Katharina Zöller die zweite TuS-Langstrecklerin ins Ziel.

Bei den Männern überzeugte TuS-Triathlet Olaf Koch als Fünfter mit 55:21 Minuten. Unter einer Stunde blieb auch Volker Deike als Dritter der M50 (59:37). Zweite Plätze erliefen sich Aslan Öztürk in der M35 (1:01:38) und Gerd Geisenhof in der M55 (1:01:57).

Erneut ein spannendes Rennen entwickelte sich in der M70 zwischen Axel Seipel und Klaus Hofmann. Bis zum Hexenhäuschen kurz vor dem höchsten Punkt der Strecke hatte Seipel einen Vorsprung von gut 100 Metern herausgelaufen. Auf den anschließenden Bergabpassagen gelang es Hofmann, den Rückstand aufzuholen und in einen Vorsprung von 20 Sekunden zu verwandeln (1:08:13). Da schmeckte die Zielverpflegung für die Finisher besonders gut - Rotwein der Odenwälder Winzergenossenschaft in Kombination mit der leckeren Blechkuchenauswahl der Bäckerei Schellhaas.

6.10.19 Heidelberg Total verregnet war der **Gelita Trail-Marathon** in und um **Heidelberg** am 6. Oktober. Zwei TuS-Trailrunner ließen sich trotzdem auf die bei Nässe besonders anspruchsvolle Strecke ein.

Beim **Half Trail** mit seinen 30 Kilometern und 1000 Höhenmetern lief Tammy Schäfer nach einem starken Rennen als zehnte Frau ins Ziel. Mit 3:18:42 Std. stand sie als W30-Dritte auf dem Podium. „Es hat nur einmal geregnet“, sagte die Traillauf-Liebhaberin vom TuS Griesheim, „nämlich vom Start bis zum Ziel. Teilweise war es eine riesige Schlammschlacht.“

Peter Krichbaum entschied sich für den neu ins Programm genommenen **Long Distance Trail**, die Ultradistanz über 50 km mit 2000 Höhenmetern. Die größten Schwierigkeiten warten im

letzten Drittel auf die Läufer. Nach einer Durchquerung des Naturschutzgebiets Felsenmeer muss die die legendäre Himmelsleiter bezwungen werden. Danach folgt der steile und gefährliche Abstieg vom Königstuhl nach Heidelberg. Nach starken 5:37:00 Stunden erreichte Krichbaum als Zweiter seiner Altersklasse M55 das Ziel in der Heidelberger Altstadt.

kh 6.10.2019 Bilder: Thomas Zöller

Gabi Seim vergoldet zweiten Fünfkampf **Bei den Süddeutschen Mehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm**

1.10.19 Nieder-Olm Im letzten Jahr an gleicher Stelle in Nieder-Olm holte Gabi Seim, erfolgreiche Leichtathletik-Mehrkämpferin vom TuS Griesheim, bei ihrem allerersten Fünfkampf die Silbermedaille bei den Süddeutschen Seniorenmeisterschaften.

Diesmal am 28. September sprang, warf und lief sie sich mit drei Saisonbestleistungen zur Süddeutschen Meisterin im Fünfkampf der W50. „An diesem Tag lief für mich von Anfang an alles super! Ich habe versucht, Spaß zu haben und es locker anzugehen. Das hat gewirkt“, freute sich die in Weiterstadt wohnende 54-jährige Mehrkämpferin über den tollen Erfolg.

Der harte Zweikampf mit Silke Heidenmann vom TuS Neunkirchen „war wirklich knapp und spannend“, sagte Seim. „Wir haben uns ein Kopf-an-Kopf-Rennen geliefert, am Ende waren es wohl die Punkte, die ich im Hochsprung gemacht habe“, beurteilt Seim den Wettkampfverlauf. „Das konnte sie im abschließenden 800-m-Lauf nicht mehr aufholen.“

Mit den Einzelleistungen 15,32 sec im 100-m-Sprint, 1,24 m im Hochsprung, 7,28 m im Kugelstoßen, 3,76 m im Weitsprung und 3:00,41 min im abschließenden 800-m-Lauf erreichte die TuS-Athletin in der Summe stolze 2871 Punkte.



kh 6.10.2019 Bild: Seim

10-km-Hessentitel für Regina Blatz und die M70-Mannschaft Das M70-Team läuft zum Hessischen Rekord

22.9.19 Rodenbach Auf den legendären asphaltierten Forstwegen im Rodenbacher Wald wurden am Sonntag 22. September die **Hessischen Meister im 10-km-Straßenlauf** ermittelt. Mit tollen Erfolgen kehrten die TuS-Langstreckler nach Griesheim zurück. Zwei Meistertitel wurden geholt, und ein Hessischer Altersklassenrekord wurde erlaufen.

Die TuS-Damen wurden durch Regina Blatz bestens vertreten. In der W55 lief sie mit 46:22 Minuten ungefährdet zum Meistertitel vor ihrer Konkurrentin Sylvia Wolenik von der LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain.

Groß in mehrfacher Hinsicht war die Freude beim M70-Team des TuS Griesheim mit Klaus Hofmann, Axel Seipel und Rudolf Walter. Zum einen ist es nicht selbstverständlich, dass sich in dieser Altersklasse überhaupt eine Mannschaft bilden lässt. Zum zweiten war bei den fünf angetretenen M70ern aus Hessen ein spannender Rennverlauf zu erwarten.

„Für mich war es ein harter Kampf vom ersten Meter an“, erzählt Klaus Hofmann. „Eigentlich war ich ständig auf der Flucht vor Vereinskollege Axel. Die 20 bis 50 Meter Vorsprung, die ich irgendwann herausgelaufen hatte, galt es irgendwie bis ins Ziel zu verteidigen. Ohne diesen Druck hätte ich die Zeit von 48:28 Minuten nie gelaufen“. Damit war die Silbermedaille gesichert, während Seipel mit 48:52 min auf den Bronzeplatz lief. Den M70-Sieg holte sich mit 55 Sekunden Vorsprung Herbert Hecker von der LG Brechen. Rudolf Walter, unser dritter TuS-Athlet, zeigte eine Woche vor seinem 20. Berlin-Marathon als Vierter mit 50:39 ebenfalls ein starkes Rennen.

Der Mannschaftssieg von Hofmann/Seipel/Walter in der M70 mit 2:27:59 Stunden war damit besiegelt. „Noch größer aber war die Freude darüber, dass wir mit dieser veritablen Zeit den Hessischen Rekord in der Altersklasse M70 erlaufen haben“, resümierte Klaus.

Mit vielen Erinnerungen verbunden ist die Rodenbacher Laufstrecke übrigens für Klaus Hofmann. Vor genau 25 Jahren, im April 1994, war er dort beim 100-km-Lauf mit ebenfalls Hessischen Meisterschaften am Start. Große Teile der Rundstrecke und vor allem der Zieleinlauf im Stadion waren identisch. „Unvorstellbar im Rückblick, dass ich meinen heutigen km-Schnitt beim 10-km-Lauf damals anno 1994 über 100 km durchlaufen konnte.“



Rodenbach 10km-HM: W55-Meisterin Regina Blatz, M70-Siegerteam mit Hessenrekord

Kurz gemeldet

> Bereits am 1. September lief Nora Kusterer bei den **Hessischen Berglaufmeisterschaften** am Hohen Meißner als vierte Frau zum Titel in der W30. Stephan Holesch erreichte in der M30 den zweiten Rang.

> Ann-Kathrin Romeis holte sich bei den **Südhessischen Mehrkampfmeisterschaften** am 14. September im Vierkampf der W11 den Meistertitel.

> Beim **Bessunger Mercklauf** am 14.9. über 10 km lief Michael Obst einmal mehr ganz vorne mit. Als Gesamtdritter holte er sich mit 36:46 min den AK-Sieg in der M45.

> Bestzeit auf hügeliger Strecke für Cathrin Möller in ihrer Heimat beim **Fulda-Halbmarathon** am 15. September. Sie steigerte sich auf 1:32:15 Std. und gewann die W30.

> Der **Pfalztrail** im Leininger Land über 35 km mit 820 Höhenmetern zählt zu den Lieblingsläufen von Peter Krichbaum. Als Zweiter der M55 stand er am 22.9. dort einmal mehr auf dem Podium.

kh 25.9.2019 Bilder: Blatz Hecker

EM-Silber für Astrid Stubbe / DM-Silber für das W50-Team

15.9.19 Venedig Es war ihr erster internationaler Auftritt. Und es war der Höhepunkt eines äußerst erfolgreichen Laufjahres. Die Rede ist von Astrid Stubbe, der 49-jährigen Sprinterin und Mittelstrecklerin vom TuS Griesheim. Im letzten Jahr ihrer Altersklasse W45 holte sie bei den **Senioren-Europameisterschaften in Venedig** Silber mit der 4x400m-Staffel Staffel Germany.

Vor der Nominierung für die 4x400-Meter-Staffel lagen noch die Einzelrennen. „In den **400-m**-Vorläufen der W45 am 8. September waren 19 europäische Läuferinnen am Start. Mit 65,89 Sekunden lief ich die fünftschnellste Zeit und qualifizierte mich völlig unerwartet für das Finale am nächsten Abend“, berichtet die in Oppenheim lebende TuS-Athletin. „Im Finale der acht Schnellsten belegte ich mit 65,67 Sekunden überglücklich Rang 6 - einfach unglaublich!“

Aufgrund dieser Platzierung bzw. der gelaufenen Zeit wurde Stubbe in die deutsche **4x400m**-Staffel der W45 nominiert. Am 15. September, dem Schlußtag der EM, war es dann soweit. „Als Startläuferin erkämpfte ich zusammen mit Iris Opitz (LAV Elstertal Bad Köstritz), Simone Braun (TSV Klausdorf) und Eva Trost (ASV Piding) die Silbermedaille in einer Gesamtzeit von 4:17,86 Minuten. Für mich ist es das i-Tüpfelchen auf einer überaus erfolgreichen Hallen- und Freiluftsaison!“





Impressionen aus Venedig

15.9.19 Siegburg Ausgerechnet ebenfalls am 15. September war das W50-Damentrio der TuS-Langstrecklerinnen bei den **Deutschen Straßenlaufmeisterschaften** über 10 km in **Siegburg** gefordert.

„Wir sind sehr glücklich über unseren zweiten Platz in der Mannschaftswertung der W50/55“, resümiert Regina Blatz. Zumal mit ihr und Marion Peters-Karbstein bereits zwei Läuferinnen der W55 angehören, nur Jutta Cymanek ist noch in der W50 startberechtigt. „An diesem schönen Spätsommertag starteten wir um 10.50 Uhr zu den vier anspruchsvollen Runden durch die Innenstadt von Siegburg. Für die Zuschauer ideal, wir Läufer kamen doch ganz schön ins Schwitzen. Vor allem auf der schwierigsten Streckenpassage, 900 Meter lang bergauf mit Kopfsteinpflaster am Ende des Anstiegs.“

Die Konkurrenz in den Altersklassen W50 und W55 war sehr stark. „In der Einzelwertung hatten wir keine Chance“, berichtet Regina Blatz. „Doch als Team konnten wir mit einem Podiumsplatz rechnen. Mit dieser Motivation gingen wir das Rennen an. Marion Peters-Karbstein lief in der W55 ein sehr starkes Rennen und lief mit 43:16 Minuten auf Rang 5. Jutta Cymanek landete in der W50 mit 44:27 min auf Rang 11. Ich selbst kam mit 45:38 min in der W55 als Neunte ins Ziel. Wir haben unser Bestes gegeben - und wurden mit der Silbermedaille belohnt.“

Eine Anekdote am Rande der Meisterschaften: bei der Siegerehrung musste der Zielmoderator eingestehen, dass man den Gewinnern keine Meisterschaftsmedaillen überreichen könne. Diese seien vom Berliner Zoll ohne Begründung beschlagnahmt und trotz aller Bemühungen von Seiten des Veranstalters bisher nicht wieder herausgerückt worden. Man werde aber jedem einzelnen, der zu ehren sei, die verdiente Medaille per Post nach Hause schicken, sobald diese freigegeben seien.



Impressionen aus Siegburg

Kh 19.9.2019 Bilder: Stubbe Michael Ehringer

Ein ereignisreicher August

Glänzende DM-Staffeln und erfolgreiche Bergläuferlebnisse

TuS-W40-Staffeln überzeugen bei der DM mit Silber und Bronze

10.8.19 [Zella-Mehlis](#) Auch dieses Jahr waren die TuS-Seniorinnen der W40 bei den **Deutschen Langstaffelmeisterschaften** präsent. Am **10. August** erneut im thüringischen Zella-Mehlis war es soweit. „Um 10.50 Uhr erfolgte unser erster Start“, berichtet Astrid Stubbe.



„Über **4x400** Meter liefen wir in der Besetzung Nicole Wagner, Marli Lenhardt, Gesa Kessler und Astrid Stubbe zum Bronze-Platz in einer Zeit von 4:52,63 Minuten. Im Verlauf des Rennens wurde klar, dass wir zum Gewinn der Bronzemedaille nur noch das Staffelholz kontrolliert ins Ziel bringen mussten. Und unsere Jahresbestzeit ist auch noch herausgesprungen! Die erste Hürde an diesem Tag war genommen. Nun hieß es neue Kräfte sammeln.“

Um 14.20 Uhr wurde zur **3x800-m**-Staffel aufgerufen. Die Griesheimer W40-Staffel lief in der Reihenfolge Nicole Wagner, Gesa Kessler und Astrid Stubbe. „Ich denke, die 3x800 Meter ist einfach unsere Paradedstrecke“, schätzte die TuS-Athletin aus Oppenheim ein. „Hier holten wir die Silbermedaille mit 8:13,52 Minuten, recht nahe an unserer Bestleistung (8:10 min). Aber im Meisterschaftsrennen geht es schließlich viel mehr um Taktik. Alle drei hatten wir auf der Strecke einiges zu tun, um die Konkurrenz in Schach zu halten. Das haben wir sehr gut umgesetzt! Alles in allem zeugen die Ergebnisse erneut von einer tollen Teamleistung, die wir alle nicht missen möchten! Wir sind stolz und hoffen, dass im nächsten Jahr auch unsere W50-Staffel wieder antreten kann!“

Astrid Stubbe als derzeit wettkampffreudigste der TuS-Seniorinnen probierte sich 10 Tage später erstmals über 1500 Meter. Beim **Abendsportfest in Wiesbaden** am **21.8.** war sie „mit ihrer 1500-m-Premiere sehr zufrieden. Einerseits natürlich noch ausbaufähig, andererseits habe ich mit 5:33,57 min auf Anhieb die Quali für die Senioren-DM erlaufen.“ Am 24. August beim Sportfest in Weilmünster stand für Stubbe wieder der Sprint im Vordergrund. „Ich startete seit langem mal wieder über 100 Meter. Mit 14,71 Sekunden bei -1,1 Gegenwind war ich zufrieden. Später nahm ich noch die 400-m-Stadionrunde in Angriff, mit 65,69 sec kam ich erfreulicherweise nahe an meine Jahresbestzeit heran.“

Auch Nicole Wagner war nach den Meisterschaften nicht untätig. Sie startete am **24. August** beim **Wixhäuser Kerblauf** über 6 Kilometer und holte sich den Tagessieg bei den Frauen. Wobei bei hohen Temperaturen und schattenloser Laufstrecke insgesamt nur drei Männer vor ihr ins Ziel kamen.

Berglauf Sierre-Zinal - immer wieder ein intensives Erlebnis

11.8.19 Zinal Geschichte geschrieben wurde am 11. August beim **Sierre-Zinal**, dem Berglaufklassiker im Wallis über 31 km mit 2200 positiven und 1100 negativen Höhenmetern. 16 Jahre nach dem damals als „Lauf des Jahrhunderts“ bezeichneten Rekordlauf des Neuseeländers Jonathan Wyatt - erstmals unter 2:30 Stunden - war es nun Kilian Jornet, der neue Maßstäbe setzte. Die 32-jährige Traillauf-Legende aus Spanien erwischte gut vorbereitet einen außergewöhnlichen Tag und war mit 2:25:35 Std. vier(!) Minuten schneller. Auch bei den Frauen unterbot die Schweizerin Maude Mathys den elf Jahre alten Streckenrekord um gut drei Minuten auf 2:49:20 Stunden.

Für die TuS-Langstreckler Rainer Jokisch und Klaus Hofmann, beide Zinal-Fans seit Jahren, ging es dagegen nicht um Rekorde, sondern um das gute Durchkommen. Was beiden bei

optimalen Laufbedingungen sehr gut gelang. Jokisch lief bei seiner 14. Teilnahme in Zinal mit 4:38:37 Stunden als guter Neunter der M60 ins Ziel.

Für Klaus Hofmann war es bereits der 16. Start bei diesem Berglauf mit insgesamt über 4.000 Teilnehmern vor der grandiosen Kulisse von fünf Viertausendern. „Und doch war es ein Novum für mich. Erstmals startete ich nicht um 10 Uhr bei den „Coureurs“, sondern schon morgens um 5 Uhr bei den sog. „Touristes“. Loslaufen im Dunkeln und im Berg in den Sonnenaufgang hineinlaufen, das hat schon etwas Besonderes“, freute sich Klaus. „Und zudem konnte ich dadurch den Zieleinlauf der Profis ausgerechnet in diesem denkwürdigen Jahr live miterleben! Auch erfreulich stellte sich nebenbei heraus, dass ich in meiner neuen Altersklasse M70 mit 5:31:25 Std. insgesamt die zweitbeste Zeit von immerhin noch 28 Alterskollegen erreicht habe.“

Ein deutschsprachiger Bericht zum 46. Sierre-Zinal erschien im [Walliser Bote](#).



Kurz gemeldet

Zeitgleich mit Sierre-Zinal findet in **Güttersbach** alljährlich der für einheimische Verhältnisse ebenfalls bergige Güttersbacher **Volkslauf** statt. Beim etwas verlängerten Halbmarathon (21,6 km) lieferten sich Björn Kuttich vom TuS Griesheim und Christian Weis, Schützling des früheren Berglauf-Bundestrainers Wolfgang Münzel, ein spannendes Duell um den Tagessieg. Am Ende war Kuttich mit 1:22:13 Zweiter, aber Sieger der M30. Auf der halb so langen 10,8-km-Strecke holten die TuS-Langstreckler drei Altersklassensiege, Chris Landsiedel in der M30 (46:41 min), Aslan Öztürk in der M35 (50:26) und Axel Seipel in der M70 (56:02).

Erste Frau beim **5-km-Lauf** im Rahmen des **Florstadt-Halbmarathons** am **25.8.** war Regina Blatz. Bei bereits am Sonntagmorgen warmen Temperaturen siegte die 48-jährige TuS-Läuferin aus Bad Soden-Salmünster in 23:04 Minuten.

Ein starkes Ultralauf-Debüt gab Cathrin Möller beim **Karwendel-Lauf** am **30. August**. Bei der Durchquerung des Karwendel-Gebirges, der größte Naturpark Österreichs, von Scharnitz nach Pertisau am Achensee werden 52 km mit 2300 Höhenmetern zurückgelegt. „Top-Strecke, wunderschön“, begeisterte sich die in München lebende TuS-Athletin nach 6:11:02 Stunden als starke Sechste der W30.

Beim **Mühlheimer Volkslauf** am **1. September** holte sich Marion Peters-Karbstein auf der **10-km-Distanz** als dritte Frau den Altersklassensieg in der W55 mit 43:25 min.

Ebenfalls am **1.9.** stand im Rahmen des 117. Bergturnfestes auf dem **Frankenstein** der **Lindwurmlauf** auf dem Programm. Ein kleiner, aber anspruchsvoller 10-km-Lauf mit etwa 200 Höhenmetern, der wesentlich von der Einbindung in den Lang-Lauf-Cup lebt. Ein toller Doppelsieg gelang den TuS-Damen gelang Sarah Overington, die nur zwei Männern den Vortritt lassen musste, und Nicole Wagner, die eigentlich auf kürzeren Distanzen zu Hause ist. Klaus Hofmann zeigte auf der abwechslungsreichen Waldstrecke viel Wettkampflaune. In diesem Jahr bereits in der M70 angekommen, wurde er beim Lindwurmlauf als Zweiter der M60 und älter gewertet.



kh 2.9.2019 Bilder: Stubbe Blatz Wagner Möller

TuS-Leichtathletik-Mehrkampfkids U12 beim KILA-Hessenfinale

24.8.19 Langen Das **Hessenfinale der Kinderleichtathletik (KILA U12)** fand am Samstag, 24. August, in Langen statt. 16 Mannschaften aus den vier HLV-Regionen hatten sich bei den regionalen Vorkämpfen für das Hessenfinale qualifiziert. Aus der Region Südhessen



gingen die Teams vom ASC Darmstadt, TV Seeheim, TuS Griesheim, TG Traisa und SG Langen/Messel, das als Ausrichter mit einer Wildcard antrat, an den Start.

Die Athleten mussten, bei einer Mannschaftsstärke von 6 bis 11 Kids, ihr Können in den Disziplinen Drehwurf, Fünfsprung, 50m-Sprint, 50m-Hindernissprint und bei der 6x800-m-Staffel beweisen. Die sechs besten Einzelergebnisse in den Disziplinen und die Staffelplatzierung wurden am Ende zum Mannschaftsergebnis zusammengefasst.

Hier konnte sich das LA-Mehrkampfteam U12 des TuS Griesheim gut im Mittelfeld platzieren, es belegte in der Gesamtwertung den neunten Platz. Gewonnen hat das KILA-Hessenfinale, wie nicht anders zu erwarten war, das Team der LG Eintracht Frankfurt, gefolgt von einem starken Team des TV Seeheim.

Die KILA-Kids U12 des ASC Darmstadt erreichten den siebten Platz, gefolgt vom TuS Griesheim auf Platz 9 und dem Team der TG Traisa auf Platz 13. Das Team der SG Langen/Messel belegte den 16ten Platz.

Jenseits der KILA waren es die etwas älteren TuS-Mehrkämpfer, die am **18. August in Egelsbach** zahlreich bei den **Kreis-Einzelmeisterschaften** vertreten waren. Die vielen guten Leistungen der TuS-Abordnung wurden gekrönt durch drei Kreismeistertitel. Ellena Lenhardt holte sich in der W13 die Titel im Weitsprung mit 4,73 Metern, im 75-m-Sprint mit 10,50 sec und auf der 60-m-Hürdenstrecke mit 10,15 sec.

Im Bild oben v.l.n.r:

hinten: Naemi Leichtweiss, Ann-Kathrin Romeis, Tjark Anhalt, Benedict Wenk, Sebastian Kwasniok

vorne: Henri Gerhard, Johannes Kühn, Moritz Rosinski, Jan Fischbach, Levi Ritter, Justus Hennig

mr 29.8.2019 Bild: Resch

Starker Kuttich beim verregneten Walsertail Weitere TuS-Erfolge in Hausen, Ueberau, Unterreichenbach

28.7.19 Riezlern Trotz Dauerregen am letzten Julisonntag im Kleinen Walsertail meldet sich TuS-Langstreckler Björn Kuttich sehr zufrieden zurück. „Der **Walsertail** ist wirklich sehr gut gelaufen, nur die äußeren Bedingungen waren leider etwas bescheiden. Vom Start in **Baad** weg hat es geregnet, und das eigentlich den ganzen Lauf hindurch. Oben auf über 2000 Metern ab der ersten Verpflegung an der Widdersteinhütte lag die Sicht bei ungefähr 5 Metern, sodass man von der schönen Landschaft nicht viel mitbekommen hat. An der Mindelheimer Hütte, einer weiteren Verpflegungsstelle, waren die Wolken so dicht, dass ich die Hütte schon hätte anfassen können, als ich gesehen habe, dass da vor mir ein Haus steht.“

Der Walsertail verläuft auf 29 Kilometern feinsten und technisch anspruchsvoller Kleinwalsertaler Trails mit insgesamt 1900 Höhenmetern. Im stark besetzten Feld mit über 400 Teilnehmern lief Kuttich in einem starken Rennen nach 3:22:54 Stunden bereits als Elfter ins Ziel.

„Vom Profil her fand ich die Strecke sehr gut. Der erste Anstieg zur Widdersteinhütte ist noch nicht zu knackig, sodass man oben angekommen noch recht flüssig laufen kann. In den technischen Bergabpassagen musste ich feststellen, dass mir manch anderer Läufer doch um einiges voraus ist. Sobald aber weiter unten der felsige Untergrund eher in Matsch wechselte, konnte ich wieder gut mithalten. Insgesamt ein toller Lauf! Ich „fürchte“ nur, ihn bei gutem Wetter wiederholen zu müssen, damit ich auch was von der eindrucksvollen Landschaft sehe.“

Mit Volksläufen erfolgreich vorbereiten auf größere Ziele

Den letzten Vorbereitungslauf auf den Walsertail nahm Kuttich am 21. Juli beim **Vogelsberger Südbahnlauf** in Unterreichenbach gemeinsam mit weiteren TuS-Athleten unter die Füße. Organisiert wird dieser **10-km- und Halbmarathonlauf** von TuS-Athlet Florian Ruppert für und mit seinem Heimatverein LT Unterreichenbach. Kuttich holte sich beim 10er als Vierter den M30-Sieg mit 35:55 min. Den Halbmarathon auf hügeliger Strecke gewann Keijo Buss in 1:23:19 nach lockerem Beginn. „Bei Kilometer 15 habe ich dann die Spitzengruppe kassiert und die letzten Kilometer einfach nur laufen lassen“, freute sich der 28-jährige Griesheimer. Beachtlich auch die Leistung von Sarah Overington als zweite Frau mit 1:35:33 Stunden.

2.8.19 Ueberau Der Ueberauer **Dorflauf**, mittlerweile 17 Jahre alt, ist eine gute Gelegenheit, auf einer hügeligen Strecke seinen Trainingszustand zu überprüfen oder fleißig Punkte für den beliebten Lang-Lauf-Cup zu sammeln. Alle sechs beteiligten TuS-Athleten

standen in Ueberau am 2. August auf dem Podium bei der Siegerehrung für den 10-km-Lauf, der real um einige hundert Meter kürzer ist.

Michael Obst musste sich nach 35:35 Minuten als Gesamtzweiter nur einem Dauerkonkurrenten um 30 Sekunden geschlagen geben, Rolf Ciesielski vom Team Main-Lauf-Cup. Als Einlaufzehnter gewann Fabian Reuter die M30 in 39:21 min, hier lief Aslan Öztürk mit 41:55 auf den dritten AK-Platz. Klaus Hofmann entschloss sich kurzfristig zum Start in Ueberau und holte sich mit 49:54 den Sieg in der M70. Für ihn geht es am kommenden Wochenende in die richtigen Berge zum Walliser Berglaufklassiker Sierre-Zinal. Zwei zweite Plätze holten sich die TuS-Damen als fünfte und sechste Frau: Esther Lippert in der W30 mit 45:03 und Regina Blatz in der W55 mit 45:38 min.

28.7.19 Obertshausen Für das TuS-Damentrio der W50-Langstrecklerinnen mit Regina Blatz, Marion Peters-Karbstein und Jutta Cymanek war der **Hausener Volkswaldlauf** am 28. Juli eine Station auf dem Weg zu den Deutschen 10-km-Seniorenmeisterschaften Mitte September. Und alle Drei standen auf dem Podium.

„Der Start des **10-km**-Laufs Obertshausen-Hausen war um 8:50 Uhr. Wider Erwarten hatten wir Glück mit dem Wetter“, berichtet Regina Blatz. „Die Vorhersage lautete Gewitter und Regen. Nun, geregnet hatte es in der Nacht, und somit waren die Temperaturen nicht ganz so heiß in den Tagen davor. Die flache, schattige Waldstrecke war gut zu laufen. In der Vorbereitung auf die 10-km-DM war Obertshausen-Hausen ein guter Testlauf.“ Die W55 fiel mit Marion Peters-Karbstein in 43:44 min und Regina Blatz mit 45:28 als Doppelsieg an den TuS Griesheim. Zeitlich dazwischen lief Jutta Cymanek mit 45:02 min als W50-Zweite in's Ziel. „3 TuS-Mädels auf dem Treppchen - besser konnte es nicht laufen!“ freute sich das Trio.



kh 7.8.2019 Bilder: Blatz

Lauftipp: 10 Jahre Maru-Lauf am 31.8.2019

Im Groß-Umstädter Ortsteil [Semd](#) trifft sich am 31. August die regionale Laufszene zum **10. Marouan-Graine-Gedächtnislauf**.

Aus einem traurigen Anlass heraus hat Abdel Graine, in seinen jungen Jahren Profiläufer, in seinem Wohnort Semd diesen schönen und unterstützenswerten Lauf im Jahr 2010 ins Leben gerufen. Sein Sohn Marouan war im September 2009 im Alter von 10 Jahren während eines Besuches des Groß-Umstädter Winzerfestes völlig unerwartet an den Folgen eines unentdeckten, sehr seltenen Herzfehlers verstorben. Alle Start- und Spendengelder kommen seither der Kinderherzstiftung zugute.



Samstag, 31.08.2019



www.maru-lauf.de

1 km Schülerlauf
5 km Jedermannlauf
10 km Hauptlauf

Abdel Graine, Läufer mit Herz und gemeinsam mit Stephan Beenken Inhaber des Laufsportladens „[Läuferherz](#)“ in der Darmstädter Schulstraße, war in seinen jungen Jahren Mitglied der marokkanischen Leichtathletik-Nationalmannschaft. In seinen ersten Jahren in Deutschland war er jahrelang in der TuS-Leichtathletikabteilung sportlich sehr aktiv.

In Semd hat Abdel für den Maru-Lauf seit 2010 einen abwechslungsreichen anspruchsvollen Rundkurs zusammengestellt. Neben dem 10-km-Hauptlauf werden der 5-km-Jedermannslauf und ein Schülerlauf angeboten.

kh 31.7.2019 [Zur Ausschreibung](#)

Zweimal Bronze bei den Deutschen

Astrid Stubbe pfeilschnell bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften

13.7.19 [Leinefelde-Worbis](#) Der Ausflug unserer TuS-Sprinter und -Mittelstreckler Astrid Stubbe, Gabi Seim und Heinz Heitzenröder nach **Leinefelde-Worbis** in Thüringen zu den **Deutschen Seniorenmeisterschaften** hat sich gelohnt. Am allermeisten für Astrid Stubbe. Die 49-jährige Oppenheimerin präsentierte sich im letzten Jahr ihrer Altersklasse W45 in Topform und erlief sich zwei Bronzemedailles.

„Zweimal Bronze, zweimal Freiluft-Bestzeit, es ist absolut gigantisch“, freute sich Stubbe. Im 800-m-Finale, das bereits am Freitag (12. Juli) stattfand, steigerte sie sich auf den zwei Stadionrunden bei strömendem Regen auf 2:27,99 Minuten. In der Aufholjagd des langgezogenen Endspurts fehlten zum Silberplatz nur ein paar Zehntelsekunden. Auch einen Tag später lief es für die Sprinterin im TuS-Trikot glänzend. Im 400-m-Finale sicherte sie sich mit neuem Hausrekord von 65,45 sec ebenfalls den dritten Platz.

Auf der 400-m-Stadionrunde der W50 zeigte Gabi Seim im letzten Jahr ihrer Altersklasse eine starke Leistung. Die Weiterstädterin im TuS-Trikot gewann mit 71,42 sec ihren Finallauf. Im Gesamtergebnis beider Finalläufe erreichte sie Rang sieben.

In der M75 hatte es Heinz Heitzenröder auf seiner Lieblingsdistanz 800 Meter gleich mit neun Konkurrenten zu tun. Nach vorsichtigem Beginn steigerte er sich mit starker Schlussoffensive auf seine Jahresbestzeit von 3:10,16 Minuten und erlief sich Platz sieben.





kh 18.7.2019 Bilder: Stubbe (3) Archiv (1)

BGL, KUT, HTT

TuS-Langstreckler mit tollen Erfolgen bei einzigartigen Kultläufen

Prall gefüllt mit Kult-Events ist in der Laufszene die erste Junihälfte. Was macht eine Laufveranstaltung zum Kult-Event? Die Atmosphäre? Der Anspruch? Die Organisation, von Läufern für Läufer, ohne profitorientierte Eventagentur, aber mit Herzblut? Die Streckenführung? Das Gemeinschaftsgefühl unter Athleten und Orgateam? Über drei derartige Kult-Events berichtet der folgende Beitrag.

Björn Kuttich Zweiter beim Brüder-Grimm-Etappenlauf

7.-9.6.19 [Hanau/Steinau](#) Viel hat nicht gefehlt für Björn Kuttich zum zweiten Gesamtsieg beim 38. **Brüder-Grimm-Lauf**. Etwas über zwei Minuten Rückstand waren auf der letzten der fünf BGL-Etappen gegen den sechs Jahre jüngeren Moritz Weiß vom LGV Marathon Gießen nicht mehr aufzuholen. So wiederholte der 33-jährige Ausdauersportler von den TuS-Leichtathleten seine Platzierung aus dem Vorjahr mit starken 4:55:07 Stunden, das ist fast auf die Sekunde seine Siegerzeit aus dem Jahr 2015.

Nicht zu nehmen aber war dem Team der „Offenbacher Yeti-Jäger“, für die Kuttich beim BGL traditionell startet, der Mannschaftssieg vor eben jenen Gießenern. Das Männerteam des TuS Griesheim mit Keijo Buss, Fabian Reuter und Heiko Witteborg lief diesmal auf den vierten Platz.

Wiederum war der TuS beim einzigartigen **Etappenlauf von Hanau nach Steinau** mit großem 11-köpfigen Aufgebot angetreten, darunter etliche Ersttäter. 82 Kilometer sind auf fünf Etappen zwischen 13 und 18 km zu meistern. Und natürlich führt die Strecke nicht durch's Flachland, sondern über alle Berge, so dass am Ende knapp 1000 Höhenmeter zu Buche stehen. Die beiden Nächte wurden teamgeistfördernd gemeinsam in den Sporthallen von Niederrodenbach und Gelnhausen zugebracht. Überhaupt ist das Gemeinschaftsgefühl groß geschrieben in der gesamten Brüder-Grimm-Lauf-Familie. Man feuert sich gegenseitig an, man unterstützt sich, man lacht und leidet gemeinsam.



Neben dem überragenden Erfolg von Kuttich haben die TuS-Athleten in den Altersklassen etliche Podiumsplätze erlaufen und sich interessante interne Duelle geliefert. Nur wenige Sekunden von den Top Ten entfernt, lief Keijo Buss noch schneller als im Vorjahr auf den elften Gesamtrang. In der M20 stand er damit an seinem Geburtstag als Dritter auf dem Podium, in der Teamwertung führte er das Trio mit Fabian Reuter und Heiko Witteborg auf den vierten Platz. In der M70 freute sich Klaus Hofmann bei seiner 13. BGL-Teilnahme über den zweiten Platz hinter dem Ultralangstreckler Harald Heyde aus der hessischen Rhön. „Auch bei meinem 13. Start war die Atmosphäre beim BGL einfach unvergleichlich schön. Was das rein ehrenamtliche Orgateam Jahr für Jahr von Freitagabend bis Sonntagabend leistet, ist einmalig.“

Erneut lief auch Cathrin Möller bei ihrem achten BGL auf's Podium. Die Zweite der W30 sorgte zusammen mit Kathrin Witteborg und BGL-Ersttäterin Esther Lippert für einen guten vierten Platz in der Teamwertung. Erstmals stellten die TuS-Damen sogar zwei Mannschaften. Hier steigerte sich Annika Heil als Achte der W30 mit einem starkem Auftritt um 37 Minuten zum Vorjahr und wehrte auf der letzten praktisch schattenlosen Etappe den Angriff von Klubkollegin Franziska Plath ab. „Fünfe auf einen Streich“ - so der Schriftzug auf dem begehrten BGL-Finishershirt - das gilt ganz besonders für Kirsten Kuttich. Ihren Plan, erstmals den Brüder-Grimm-Lauf mit seinen fünf Etappen komplett zu absolvieren, hat sie mit Bravour realisiert.

Einmal KUT, immer KUT

8.6.19 Reichweiler Jedes Jahr am Pfingstsonntag ist KUT-Zeit. KUT, der **Keufelskopf-Ultra-Trail**, ist Kult. Seit 10 Jahren macht der Lauf den kleinen Ort Reichweiler und die Preußischen Berge im Grenzgebiet Rheinland-Pfalz/Saarland zum Nabel der Trail-Welt.



Praktisch einzigartig ist es, wie Organisator Eric Tuerlings die drei Streckenlängen (78 km mit 3000 Höhenmetern, 44 km mit 1700 hm und 24 km mit 1000 hm) in die Landschaft zaubert. Der Asphalt-Anteil ist äußerst niedrig bei maximal 2 Prozent. Es überwiegen Single-Tracks, und gelegentlich ist auch mal völlig wegloses Gelände dabei. Ein Teilnehmer brachte es so auf den Punkt: „Es ist mehr als beeindruckend, mit wieviel Liebe und Aufwand Cheforganisator Eric Tuerlings Wege aus dem Nichts zusammenbastelt! Auf seinen Wegen fühlt man sich der Natur besonders nah!“

Tammy Schäfer, Jan Schäfer und Corinna Müller, drei Trailrun-Liebhaber der TuS-Leichtathleten, machten sich am Pfingstsonntag (8. Juni) erwartungsvoll auf zu diesem Laufabenteuer. „Krass, geile Strecke am Keufelskopf, aber auch ein ganz schönes Brett“, brachte Tammy Schäfer ihren Eindruck begeistert auf den Punkt. Große Freude auch bei Klaus Hofmann, dass er nicht zu viel versprochen hatte. Er nämlich hat den KUT selbst schon dreimal erlebt und dem TuS-Trio schmackhaft gemacht, war aber diesmal zeitgleich beim Brüder-Grimm-Etappenlauf am Start.

Tammy Schäfer hat die Singletracks auf dem 24-km-Trail trotz aller Anstrengung genossen. Nicht voll gepowert, kam sie dennoch als Fünfte Frau in's Ziel, holte sich mit 3:04:31 Stunden als Zweite der W20 einen Platz auf dem Podium.

Ihr Mann Jan ging das Rennen dagegen sehr ambitioniert an. Als er nach zwei Dritteln der Strecke die Spitzengruppe ziehen lassen musste, schaltete er kurzerhand auf eine ruhigere Gangart um. Wenige Kilometer vor dem Ziel gesellte er sich sogar eine Weile zu einer Jugendgruppe an deren Lagerfeuer. Umso beachtlicher, dass er bereits als Vierzehnter nach 2:51:13 Stunden im Ziel ankam und als M20-Dritter einen Podiumsplatz holte. Bei normalem Verlauf hätte man ihn durchaus in den Top 5 erwarten können.

Corinna Müller als Dritte im Bunde hat mit 3:29:08 Stunden ebenfalls eine überzeugende Leistung abgeliefert. Auch sie stand auf dem Podium, als Dritte der W20.

Ein weiteres Markenzeichen dieses ungewöhnlichen und einzigartigen Trailabenteuers sind die zahlreichen Motivationsschilder an der Strecke mit teils lustigen, teils hintergründigen Sprüchen. „Es ist wie Urlaub, nur mit Schmerzen.“ „Nicht so lahm, sonst wird das Bier warm.“ „All you have to do is not quit.“ „Traillaufen...hat was mit Aufpassen zu tun.“ „Finish with a smile on your face!“ Auch wenn manche Sprüche etwas „gemein“ klingen, sie motivieren letztlich alle! Nächstes Jahr am Pfingstsonntag will auch Klaus Hofmann wieder dabei sein. „Einmal KUT, immer KUT!“



Höllenberg-Trail-Trophy

15.6.19 Spirkelbach Das dritte Kult-Event im Juni wurde am 15. Juni in der Pfalz zelebriert. In **Spirkelbach**, einem kleinen Ort bei Annweiler mitten im Felsenland Pfalz, hat ein rühriges

kleines Orgateam das alljährliche Dorffest um einen einzigartigen Wettkampf bereichert: die **Höllenberg-Trail-Trophy**. Hier werden zunächst 10 Kilometer laufend zurückgelegt, auf einer landschaftlich eindrucksvollen und physisch und technisch herausfordernden Strecke mit 500 Höhenmetern Pfälzer Trails. Das anschließende Mountainbike-Rennen führt auf eben diesen Trails über 25 km mit 700 Höhenmetern.

„Ich war bereits zum fünften Mal hier in Spirkelbach am Start“, schwärmt Klaus Hofmann vom TuS Griesheim. „Die Anziehungskraft lässt nicht nach, im Gegenteil. Es gibt weit und breit keinen Cross-Duathlon mit einem vergleichbaren Anspruch. Schade nur, dass ich beim MTB-Rennen mittlerweile „konzurrenzlos“ bin in dem Sinn, dass ich mit Abstand ältester Teilnehmer bin. So bin ich als 47. von 66 Teilnehmern des MTB-Rennens sehr zufrieden.“ Ebenso zufrieden mit sich und begeistert von der Strecke war auch Vereinskollege Volker Sehring. Der 55-jährige Griesheimer nahm nur am MTB-Rennen teil und kam in der teilnehmerstärksten Altersklasse M50/55 als Fünfter von 19 Fahrern ins Ziel.



kh 12.6.2019 Bilder: Hofmann

Marion Peters-Karbstein holt DM-Bronze Stürmische 10000-m-Meisterschaften in Essen

8.6.19 Essen Am Pfingstsonntag (8. Juni) versammelte sich die deutsche Langstreckenelite aller Altersklassen im Sportpark Essen-Stoppenberg, um dort ihre Meister über 10.000 Meter zu küren. Einmal mehr dabei im Trikot des TuS Griesheim war Marion Peters-Karbstein, die erfahrene Langstreckenläuferin aus Langen.

„Nach einjähriger Verletzungspause konnte ich endlich wieder auf meiner Lieblingsstrecke laufen“, war ihre Vorfreude groß. In ihrer Altersklasse W55 war wie erwartet das zahlenmäßig größte Starterfeld aller Seniorinnen gemeldet, das zudem auch qualitativ viel zu bieten hatte. „So ging ich nur mit der fünftbesten Vorleistung an den Start. Das Wetter war mit 17 Grad nicht nur recht kühl, verglichen mit dem Sommerwetter in den Tagen zuvor, sondern auch sehr windig mit extrem starken Böen, ohne jede Ausweichmöglichkeit auf den 25 Stadionrunden.“

Als Folge der guten Renneinteilung und des taktisch optimalen Rennverlaufs konnte sich Peters-Karbstein durch eine Tempoverschärfung sieben Runden vor Schluss entscheidend von einer mit besserer Vorleistung angereisten Konkurrentin absetzen.

„Dieses wohl überlegte Manöver hat mir die Bronzemedaille eingebracht“, freute sich die TuS-Athletin im Ziel über den hervorragenden dritten Platz. Mit 42:48 Minuten lief sie trotz der widrigen stürmischen Umstände zu ihrer Jahresbestleistung und nebenbei auch zum W55-Vereinsrekord.

Den Titel holte sich Alexandra Schwartz vom OSC Waldniel (41:19 min) vor Katjana Quest-Altrogge von der LG Lage-Detmold-Bad Salzuflen in 42:25 min. Den vierten Platz belegte Monika Wüster vom USC Mainz in 43:11 min.



kh 12.6.2019 Bilder: Peters-Karbstein

TuS-Doppelsieg am Melibokus

Nora Kusterer und Stephan Holesch stark beim Jubiläumslauf

9.6.19 Alsbach „Schön war's am Pfingstsonntag beim 50. **Melibokuslauf**. Eine sehr gut organisierte Veranstaltung und leckere Preise.“ So freute sich Nora Kusterer, die Siegerin der 19,6 km langen Variante des Melibokuslaufs nach einem starken Rennen in 1:22:29 Stunden. Nur vier Männer liefen vor ihr in's Ziel. Darunter ihr Freund Stephan Holesch, der mit 1:15:25 Std. das Rennen mit über vier Minuten Vorsprung dominierte.



Neben den beiden ambitionierten Langstrecklern aus Griesheim waren jede Menge weiterer TuS-Läufer am Start, allein deren vier unter den Top Ten auf der Langstrecke. Thomas Arnold auf Rang 8 sicherte sich mit 1:24:48 den dritten Platz in der M20, Niels Vossel lief mit 1:26:05 Std. auf M40-Platz 2. Altersklassensiege holten sich in der M60 Rainer Jokisch eine Woche nach seinem Regensburg-Marathon (1:50:48) und in der M70 Rudolf Walter mit 2:02:37). Weitere Ergebnisse der TuS-Langstreckler: Peter Krichbaum (M50) 1:33:36, Aslan Öztürk (M30) 1:37:03 und Matthias Fengler (M50) 1:37:56 Std.

Auf der kürzeren Strecke über knapp 10 Kilometer mit immerhin noch 240 Höhenmetern war es Sarah Overington, die dem TuS Griesheim mit ihrem zweiten Rang und W30-Sieg in 46:48 min einen weiteren tollen Erfolg bescherte. Auch Nicole Wagner war mit ihrem dritten Platz in der W40 in 48:20 flott unterwegs. In der M70 kam Axel Seipel zum ungefährdeten Sieg mit 54:43 Minuten.

Kurz gemeldet

Am Pfingstsamstag reiste ein TuS-Trio ins pfälzische **Edenkoben** zum **Seniorenportfest** im Weinstraßenstadion. Ziel der Mission war Sprint- und Mittelstreckentraining unter Wettkampfbedingungen. Heinz Heitzenröder hatte das zusätzliche Ziel, in Edenkoben die Qualizeit für die Deutschen Seniorenmeisterschaften über 800 Meter in seiner Altersklasse M75 zu laufen. Trotz ungünstiger, weil windiger Bedingungen, wurde das Ziel mit 3:19,41 Minuten locker erreicht. In der W45 läuft es für Astrid Stubbe immer besser. Über 800 Meter steigerte sie ihre Freiluftbestzeit auf 2:34,76 min. Gabi Seim (W50) konzentrierte sich zunächst auf die 400 Meter und überquerte die Ziellinie nach guten 73,13 Sekunden. Danach erreichte sie im Weitsprung 3,56 Meter.

Tags zuvor am Pfingstfreitag traf man sich traditionsgemäß in Griesheims Nachbarort **Wolfskehlen** zum **Straßenlauf**, zum 36. Mal in diesem Jahr. Das Orgateam berichtet von „Wetterleuchten um die Sandkaute – trotz Unwetterwarnung und einer Wand aus Wind kommen 230 Läufer und Läuferinnen ins Ziel. Immerhin blieb durch den Wind das befürchtete Gewitter mit Starkregen und Hagel aus. Und fast alle 118 Läufer und Läuferinnen über die 10 km kamen trocken ins Ziel, der „normale“ Regen setzte praktisch direkt nach dem Laufgeschehen ein.“ Von den TuS-Leichtathleten war Thomas Arnold als Fünfter mit 38:32 min (2./M20) am schnellsten im Ziel. Matthias Fengler als Fünfter der M50 folgte mit 44:45 min. Dieter Kleinfeldt (M60) hat sein Ziel Sub-50 mit 49:47 min realisiert. Die M70 gewann Rudolf Walter mit 52:07 min.

kh 12.6.2019 Bilder: Archiv

Griesheimer Siege beim Fischbachtal-Lauf **Die TuS-Langstreckler dominieren am Vatertag**

30.5.19 Fischbachtal Mit Gesamtsiegen bei den Männern und Frauen, sechs Altersklassensiegen und beiden Mannschaftswertungen dominierten die elf Langstreckler der TuS-Leichtathleten das Geschehen beim 38. **Fischbachtal-Lauf** am Vatertag.

Quasi im Alleingang lief Björn Kuttich vorne weg und vergrößerte seinen Vorsprung auf der 12,6 Kilometer langen anspruchsvollen Bergauf-Bergab-Runde durch das Fischbachtal am Ende auf fast zwei Minuten. „Läuft gut“, sagte der 32-jährige Physiker nach 45:38 Minuten im Ziel auf dem Waldsportplatz in Niedernhausen entspannt. Im Mai hatte Kuttich bereits zwei weitere Siege erlaufen. Am 25. Mai beim Spargellauf in Lampertheim gewann er den Zehner in 35:13 Minuten. Am 5. Mai siegte er in seinem neuen Arbeitsort Saarbrücken beim Sparkassen-Citylauf mit 33:41 min ebenfalls über 10 km. Das nächste wichtige Saisonziel des Griesheimer Sportlers, der Brüder-Grimm-Lauf am Pfingstwochenende, kann kommen.

Gleich drei Griesheimer haben sich in den Top Sieben platziert. Den dritten Platz und den AK-Sieg in der M45 sicherte sich Michael Obst mit 48:57 min erst im letzten langen Anstieg zum Ziel vor Vereinskollege Keijo Buss, der mit 49:01 min die Männerhauptklasse für sich entschied. Als Gesamtsiebter lief Thomas Arnold mit 50:40 auf den dritten Platz der M20. Nicht lange auf sich warten ließ Niels Vossel, der mit 53:10 min als M40-Zweiter für einen weiteren Podiumsplatz sorgte.

Unter einer Stunde blieb Aslan Öztürk, der mit 59:46 als Dritter der M35 das Ziel erreichte. Für den Doppelsieg in der M70 sorgten Axel Seipel mit starken 1:05:54 Std. vor Klaus Hofmann mit 1:09:09 Std. Erstmals im Fischbachtal startete Dieter Kleinfeldt, der in der M60 nach 1:12:15 Std. finishte.

Bei den Frauen sorgte Sarah Overington von Anfang an für klare Verhältnisse. Im Ziel nach 54:33 min hatte die 30-jährige Engländerin, die seit drei Jahren in Deutschland arbeitet und sich schnell dem TuS Griesheim angeschlossen hat, einen komfortablen Vorsprung von 2:30 Minuten vor Lara Große-Lüdinghaus vom SF Tria Rossdorf und 30 weiteren Frauen.

Bereits als Dritte im Ziel gewann Kathrin Witteborg die W35 mit 59:44 Minuten. „Als Neuling auf dieser bergigen Strecke hat sich locker anlaufen gelohnt. So konnte ich in der zweiten Rennhälfte voll motiviert viele Plätze gut machen, freute sich die Vereinsmanagerin des TuS Griesheim. Ihr knapp vierjähriger Sohn Hendrik war beim Bambinilauf auf der Sportplatzrunde erstmals als Nachwuchsathlet zugange. Stolz wie Oskar präsentierte er den Eltern anschließend Medaille und Schokoriegel. Auch Annika Heil nahm den Fischbachtallauf als letzten Vorbereitungslauf für den Brüder-Grimm-Lauf. Als Vierte der W30 hielt die Uhr 1:12:14 Std. fest. Gut in Tritt zeigte sich auch Kirsten Kuttich, die in der W35 nach 1:34:40 Stunden zufrieden im Ziel einlief.





kh 26.5.2019 Bilder: Hofmann

TuS-Staffeln laufen zu fünf Hessentiteln Die W40- und W50-Staffeln laufen mit Spaß zum Erfolg in Groß-Gerau

30.5.19 Groß-Gerau Mit einer imposanten Titelsammlung kehrten die Griesheimer TuS-Leichtathletikdamen von den **Hessischen Langstaffelmeisterschaften** aus **Groß-Gerau** zurück. Fünf Meistertitel und eine Vizemeisterschaft haben gezeigt, dass die Staffeldamen auch in dieser Saison gut in Tritt kommen.

Astrid Stubbe sieht als Grundlage der Staffelerfolge „das fantastische Zusammengehörigkeitsgefühl der Altersklassen W40 und W50. "So wurde beispielsweise unsere W40-Staffel über 4x100m durch die W50-Athletin Marli Lenhardt perfekt ergänzt."

„Über 4x100 Meter stand für uns der Spaß im Vordergrund“, berichtet Stubbe. „Gegen das perfekt eingespielte Quartett der LG OVAG Friedberg-Fauerbach war klar, dass wir keine Chance haben“. Dennoch konnte die TuS-Staffel ihren W40-Vereinsrekord weiter auf nun 62,89 sec steigern. „Und mit noch exakterer Abstimmung bei der Staffelübergabe ist zeitlich noch einiges mehr drin.“

Sehr flott lief die 3x800-m-Staffel zum Meistertitel. Mit Astrid Stubbe, Gesa Kessler und Nicole Wagner verbesserte das W40-Trio ihren erst vor einer Woche in Griesheim gelaufenen Vereinsrekord nochmals deutlich auf 8:10,91 min.

Die 4x400-m-Staffeln sind traditionell der letzte Wettbewerb bei den Meisterschaften. „Die Stadionrunde hat es immer wieder in sich“, weiß Sprinterin Stubbe, „am Ende eines langen Wettkampftags gilt es, nochmals alle Kräfte zu sammeln. Mit mir als Startläuferin, Gesa Kessler, Jutta Cymanek, die erstmals in unserer W40-Staffel ein sehr gutes Rennen lief, und Schlussläuferin Nicole Wagner liefen wir in 4:58,15 Minuten zum nächsten Titel.

Drei Starts - drei Titel - war das Ergebnis der TuS-Staffeln in der W50. Zunächst liefen Schoormann/Diefenbach/Peters-Karbstein/Seim über 4x100 Meter mit 65,79 sec zum Erfolg. Die 3x800-m-Staffel mit Seim/Peters-Karbstein/Schoormann sicherte sich mit 8:40,68 min vor

der LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain die Meisterschaft. Die abschließende 4x400-m-Staffel mit Seim/Peters-Karbstein/Lenhardt/Schoormann gewann ihr Rennen in 5:10,47 Minuten.



kh 665.2019 Bilder: Heitzenröder

Laufmotivation beim Langstaffelabend des TuS Griesheim

Für die **"Laufzeit&Condition"** hat Gabriele Bayer diesen Bericht zum Griesheimer Staffelabend am 22.5. geschrieben.

Der zweite Anlauf in Folge des Wiederauflebens des seinerzeit sehr beliebten Langstaffel-Angebots des TuS Griesheim bei Darmstadt, hatte am Mittwochabend, dem 22. Mai 2019, eine Steigerung der Teilnahmen erfahren. Nach den starken Regenfällen der Vortage herrschten frühlingshaft sonnige Bedingungen im TuS-Stadion an der Jahnstraße.

Nachdem Anfang der 90er Jahre aus der sandigen Laufbahn im städtischen Stadion eine schnelle Kunststoff-Laufbahn wurde, konnte die Idee eines versierten TuS-Läufers aus dem Kreis-Verband umgesetzt werden: Offene Lang-Staffelabende, über die Jahre hinweg eingebunden in diverse Meisterschaften, wurden ein Riesenerfolg mit Staffeln über 4 x 400 m, 3 x 800 m, 3 x 1.000 m und 4 x 1.500 m über alle Altersgruppierungen hinweg.

Intensive Ansprachen und Werbungen in die Vereine über die Region hinaus waren das Fundament dieser sehr gut angenommenen Staffelläufe mit Freude der Aktiven über 14 Jahre hinweg. Doch die Zeiten änderten sich und die Ausrichtung des Staffelabends wurde aus personellen Gründen ausgesetzt.

Nach Jahren der Pause, mit zwischenzeitlicher Renovierung von Laufbahn und Infrastruktur, im letzten Jahr nun der Neuanfang mit sehr bescheidenem Erfolg, trotz vieler zurückliegender Nachfragen zu diesem beliebten Staffelnabend. Die Meldungen diesmal waren dann doch nicht so zufriedenstellend ausgefallen wie erhofft, zumal beim offen ausgeschriebenen Staffelnabend zugleich Kreis- und Regional-Meisterschaften angeboten wurden. Die Staffeln 6 x 800 m sowie 3 x 800 m der Jüngsten und Jugendlichen sorgten für laute Anfeuerungen und Stimmung auf und an der Laufbahn. Der Teamgeist machte offensichtlich Freude. Bei den Frauen über 3 x 800 m überzeugten mit sehr guten Leistungen die Staffeln der W 40 und W 50 des ausrichtenden Vereins TuS Griesheim. Gut besetzt waren auch die 3 x 1000 m der Männer und Senioren. Den Abschluss bildeten die 4 x 400 m W & M.

Abendsportfeste haben in Hessen-Süd lange Traditionen. Doch die dicht gedrängten Laufangebote der Rhein-Main-Region verringern auch den Zuspruch der Stadion-Wettbewerbe. Die veränderten Leistungsbereitschaften und Situationen in den Vereinen tun ein Übriges dazu. Einblicke in verschiedene Ergebnisse zeigen dies deutlich auf. Laufangebote außerhalb der Stadien sprechen die Breite auch ohne Verein eher an als die mehr leistungsorientierten Bahnläufer. Doch auch da zeigt sich der Wandel der Zeit.

Für den Staffelnabend sind unzählige Vereine regional sowie überregional eingeladen worden. Von außerhalb der Region hatte diesmal kein Verein den Weg nach Griesheim gefunden. Für die weitere Entwicklung der traditionellen Stadion-Leichtathletik sollte dies zu denken geben. Das Fernbleiben betrifft vor allem diejenigen im besten Leistungsalter. Die Verantwortlichen der Leichtathletik im TuS Griesheim werden dennoch daran arbeiten „ihren Staffelnabend“ weiter zu etablieren, sofern die Gegebenheiten und Umstände es weiter zulassen werden. [Ergebnisse](#).

gb 6.6.2019

Griesheimer Staffelnabend mit Südhessischen Meisterschaften Stadion- und -Vereinsrekorde bei perfektem Wetter

22.5.19 Griesheim Perfektes Wetter am Mittwochabend (22. Mai) motivierte beim 16. Offenen **Griesheimer Staffelnabend** im TuS-Stadion zu guter Laune und guten Leistungen, inklusive etlicher Stadion- und Vereinsrekorde. Der HLV-Kreis Darmstadt-Dieburg als Ausrichter der **Südhessischen und Kreismeisterschaften** und der TuS Griesheim als Veranstalter freuten sich bei 35 angetretenen Staffeln einerseits über 50 Prozent Teilnahmesteigerung im Vergleich zum Vorjahr. Andererseits blickt man mit etwas Wehmut zurück auf die 90er-Jahre, wo bis zu 140 Staffeln, teilweise sehr weit angereist, das Stadionrund füllten.

Mit sieben Südhessischen Meistertiteln und neun Kreismeistertiteln zeigten die Leichtathleten des TuS Griesheim Präsenz und Leistung gleichermaßen. Das schnelle W40-Trio mit Astrid Stubbe, Gesa Kessler und Nicole Wagner lief mit 8:12,70 Minuten in der 3x800m-Staffel zum Vereinsrekord. Ergänzt mit Marli Lenhardt lief das TuS-W40-Quartett anschließend in der 4x400m-Staffel mit 4:57,32 min zum W40-Stadionrekord.

Auch die W50-Staffel zeigte sich gut gerüstet für die Hessischen Langstaffelmeisterschaften am 30. Mai in Groß-Gerau. Mit Gabi Seim, Peters-Karbstein, Marion und Vera Schoormann erreichte man 8:47,29 min. Für die 4x400 Meter um Ute Diefenbach ergänzt, war das W50-Quartett nach 5:25,81 min im Ziel.

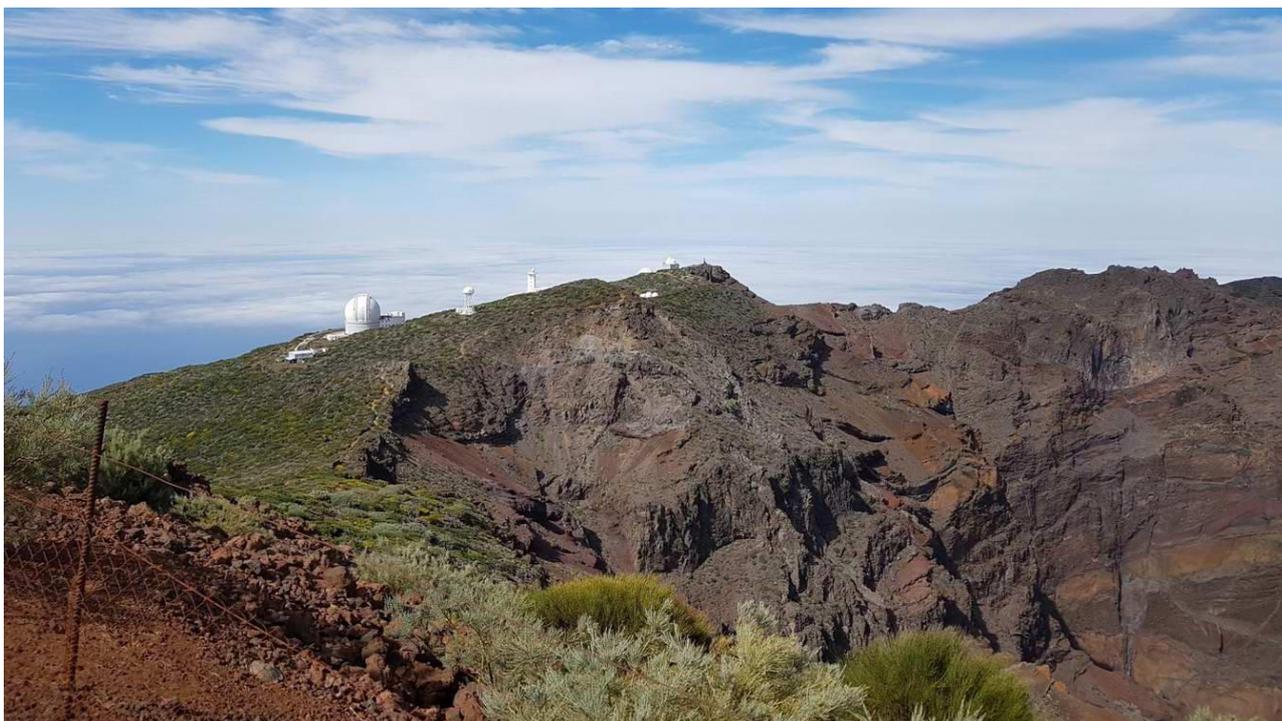
Bei den Männern kamen erstmals in der langjährigen TuS-Historie M70-Staffeln zustande. In der Besetzung Rudolf Walter, Klaus Hofmann und Axel Seipel lief die 3x1000m-Staffel nach 12:51,09 min ins Ziel. Für die abschließende 4x400m-Staffel mit Startläufer Heinz Heitzenröder, Axel Seipel, Rudolf Walter und Schlussläufer Klaus Hofmann wurden 5:49,64 min gestoppt. Auch die M60 holte sich mit Rainer Jokisch, Dieter Kleinfeldt und Bernhard Zwingel den Südhessentitel.

Bei der 6x800m-Teamstaffel der U12 war Gastgeber TuS Griesheim mit drei Staffeln am Start. Mit jeweils einer Staffel war der TuS in der weiblichen und männlichen Hauptklasse gut vertreten. Über 3x800m liefen Corinna Müller, Nina Walther und Annika Heil 9:37,67 min, während das 3x1000m-Trio mit Olli Schoormann, Marc Reis und Tobias Bernading mit 9:29,32 min ins Ziel lief.



TuS-Athleten beim Traillauf-Highlight Transvulcania Schäfers starke Performance im Profi-Starterfeld

11.5.19 [La Palma](#) Tammy und Jan Schäfer, das junge Ehepaar von den TuS-Leichtathleten mit starker Vorliebe für das Trail Running, waren wieder einmal laufend unterwegs. **La Palma** war das Ziel. Auf die kleine Insel jenseits von Afrika richtet sich alljährlich im Mai der Blick von abertausenden laufbegeisterten Menschen aus mehr als 100 Ländern. Der Transvulcania ist seit 2009 eines der Top-10-Trailrennen der Welt, bei dem 2019 wieder etwa 3.600 Skyrunner zum Tanz über die Vulkane angetreten sind. Die Marathon-Strecke ist auf La Palma 45 Kilometer lang mit 1884 Höhenmetern bergauf und unvorstellbaren 3329 Höhenmetern bergab. Von diesem intensiven und erfolgreichen Laufurlaub berichtet Tammy Schäfer:



Als Jan Schäfer und Tammy (damals noch) Krah 2016 kurzfristig in den Urlaub nach La Palma flogen und den Fernwanderweg GR 131 laufend Stück für Stück erkundeten, reifte die Idee heran, eines Tages Teil der Transvulcania zu sein. **Transvulcania - DAS Traillaufevent international seit 2009!**

La Palma ist eine Vulkaninsel der Kanaren. Der Wanderweg GR 131 verläuft von der südlichsten Spitze in Fuencaliente über den Bergrücken bis hoch zum höchsten Punkt des Vulkankraters auf 2426 m Höhe. Weiter führt er nach Westen hinunter bis zum Strand in Puerto de Tazacorte. Der Ultramarathon der Transvulcania führt über 74 km mit 4300 positiven Höhenmetern genau über diesen Wanderweg und auf den letzten Kilometern nochmals hoch in die Stadt Los Llanos, wo die Läuferinnen und Läufer einen knappen Kilometer lang schnurgerade auf das Ziel und die vielen Zuschauer zulaufen. Außerdem wird ein Marathon über 45 km mit 1884 positiven und 3329 negativen Höhenmetern angeboten. Er startet in El Pilar etwa bei km 25 der Ultradistanz und endet am Strand in Tazacorte

Als unser Lauffreund Timo Grub sich Ende 2018 dafür entschied, den Ultramarathon zu laufen, konnten Jan und Tammy (nun beide Schäfer) es sich nicht nehmen lassen und meldeten sich für die Marathondistanz an. Um die Gruppe zu vergrößern und das Abenteuer noch geselliger zu gestalten, entschlossen sich auch Annika Heil und Keijo Buss, ebenfalls TuS-Leichtathleten, zum Inselurlaub und zur Unterstützung von uns drei Transvulcania-Startern.

Nur drei Tage nach dem Trainingslager des TuS Griesheim Anfang Mai in Oberhof, wo es samstags nochmals 20 cm Neuschnee gab, startete der Flieger gen Südwesten ins Warme. Dort angekommen hielt sich die sportliche Gruppe beim Wandern und Insel Erkunden extrem

zurück, um Kräfte zu sparen. Auf der Laufmesse beim Abholen der Startnummern war prompt auch die Laufelite vor Ort. Strecken-Matador Luis Alberto Hernandez stand beim Abholen der Startunterlagen direkt vor unserer Gruppe. Er war beim „vertical km“ und beim Halbmarathon, der im Rahmen der Veranstaltung ebenfalls angeboten wird, am Start.

Am Samstag (11. Mai) war es endlich soweit. Timo Grub startete um 6 Uhr morgens in Fuencaliente seinen langen Lauf bei Dunkelheit mit Stirnlampe durch die Vulkanlandschaft im Süden der Insel. Vier Stunden später startete das Abenteuer für Jan und Tammy Schäfer in El Pilar. Es war der heißeste Tag des Urlaubs mit 30 °C. Ebenso aufgeheizt und positiv war auch die Stimmung. Die ersten 7 km des Marathons verliefen wellig bis flach, eine gute Gelegenheit, sich einzulaufen und passend im Läuferfeld einzuordnen.

Danach ging es für 20 lange Kilometer direkt in die Wand! Diese 20 km zogen sich extrem. Die Bergaufpassagen verliefen zum größten Teil in der prallen Sonne und auf sehr steilen Pfaden, zwischendrin ging es immer wieder auch steil bergab. Auf der zweiten Hälfte des Aufstiegs war die ganze Zeit der höchste Punkt der Insel, der Roque de los Muchachos, zu sehen, was das Rennen für den Kopf nicht leichter machte.

Die Verpflegungsstationen waren so gut organisiert, wie wir es noch nie zuvor erlebt hatten. Die Auswahl an Verpflegung und Getränken war beeindruckend. Um jeden Einzelnen wurde sich persönlich gekümmert: Sonnencreme auffrischen, Trinkblase auffüllen, Arnikasalbe auf die Beine, Vaseline auf die Lippen...eine Wahnsinnserfahrung!

Am Roque de los Muchachos war nun die Zeit für 18 km bergab mit 2400 Höhenmetern am Stück gekommen. Hierauf hatten sich Tammy und Jan besonders gefreut, da beide gerne bergab laufen.

Bei **Jan** verlief das ganze Rennen noch besser als erwartet! Von Zwischenzeit zu Zwischenzeit schob er sich im Feld kontinuierlich weiter vor. Bergab konnte er noch richtig Druck machen und lief nach 5:17:04 Stunden als insgesamt 29. der 760 Marathonstarter in's Ziel.

Tammy im Gegenzug war bereits nach der Hälfte der langen Bergaufpassage einen Großteil ihrer Kräfte losgeworden. Dennoch ging sie positiv das lange Bergabstück an...auch wenn von Anfang an die Beine schmerzten wie noch nie. Zumal der Untergrund bei diesem Lauf abgesehen von den ersten sieben Kilometern technisch wahnsinnig anspruchsvoll war. Es galt, von Stein zu Stein zu tänzeln, soweit das noch möglich war. Denn auch die Konzentration musste über viele Stunden aufrechterhalten werden. Nach langen 8:17:18 Stunden erreichte Tammy das Ziel dieses eindrucksvollen Transvulcania-Marathons.

Nun war noch **Timo** Grub auf der Ultradistanz unterwegs. Gemeinsam mit Annika und Keijo warteten Jan und Tammy bei Tazacorte im Schatten einer kleinen Brücke. Hier musste Timo vorbeilaufen, um die letzten vier km bergauf nach Los Llanos in Angriff zu nehmen. Schon sehr müde, kein Wunder nach 70 Kilometern, kam Timo schließlich vorbei. Nochmals motiviert von seinen Freunden machte er sich auf die letzten Kilometer. Die Gruppe beeilte sich nun, mit dem Auto nach Los Llanos zu kommen, um Timo im Ziel begrüßen zu können!

Am späten Abend saßen Alle glücklich und kaputt bei der Siegerehrung in der Innenstadt und ließen sich Tortillas schmecken. Alles in allem ein sehr gelungener Urlaub!



ts 20.5.2019 Bilder: Timo Grub

Mit Vereinsrekord zur Hessenmeisterschaft Erfolge beim Frauenlauf, Hermannslauf, Frankensteinlauf

12.5.19 Hofgeismar Bei den **Hessischen Einzelmeisterschaften** auf der Bahn im nordhessischen **Hofgeismar** war Astrid Stubbe als einzige Vertreterin der TuS-Leichtathleten am Start. Und das einmal mehr sehr erfolgreich. Auf der Stadionrunde (400 Meter) holte sie sich den Hessentitel in der W45. Mit der Laufzeit von 66,06 Sekunden verbesserte sie den eigenen Vereinsrekord um einige Zehntelsekunden. „Das Wetter war aufgrund der kalten Temperaturen und des Windes ziemlich läuferunfreundlich. Mein Ziel in Hofgeismar war vor allem, die Qualifikationsnorm für die im Juli stattfindenden Deutschen Meisterschaften Leinefelde zu unterbieten“, resümierte Stubbe. Das gelang ihr überdeutlich - gefordert waren 75 Sekunden.



10.5.19 Darmstadt Eine kurze Anreise hatten die weiblichen TuS-Athleten zum **Darmstädter Frauenlauf**. Auf der DLV-vermessenen 5-km-Runde im Herrngarten zeigten Marion Peters-Karbstein und Gesa Kessler gute Form. Peters-Karbstein gewann als Gesamtvierte die W55 mit 20:49,1 Minuten, während Gesa Kessler als Einlaufachte mit 22:10,4 min in der W40 den dritten Platz erreichte.

28.4.19 Bielefeld Alljährlich am letzten Aprilwochenende zieht es eine Reihe von TuS-Langstrecklern zu einem der größten und ältesten Landschaftsläufe Deutschlands. Der **Hermannslauf** führt über 31 Kilometer vom Detmolder Hermannsdenkmal zur Bielefelder Sparrenburg. Das

Teilnehmerfeld ist auf 7000 begrenzt, das Meldekontingent ist regelmäßig innerhalb von Stunden ausgeschöpft.

Von den acht teilnehmenden TuS-Athleten war einmal mehr Björn Kuttich der Schnellste. Mit 1:52:24 Stunden lief er bereits als Siebter ins Ziel. Für Jan und Tammy Schäfer war der Hermannslauf die letzte Vorbereitung für den Transvulcania-Marathon (wir berichteten). So machte Jan gemeinsame Laufsache mit Thomas Arnold, die beiden M30er waren 2:18.51 Std. unterwegs, während Tammy den anspruchsvollen Lauf mit knapp 600 Höhenmetern gemeinsam mit Corinna Müller nach 3:09:00 Std. beendeten.

Flott unterwegs war einmal mehr Sarah Overington, als Dritte der W30 mit 2:18:51 Std. Marc Reis bewies beim Hermannslauf-Debüt in der M30 mit 2:39:55 Std. seine Geländegängigkeit. In der M60 war Gerhard Kaster nach 3:18:29 Std. im Ziel.

27.4.19 Darmstadt-Eberstadt Die Sektion Darmstadt-Starkenburg des Deutschen Alpenvereins ist seit 9 Jahren Ausrichter des **Frankensteinlaufs**. TuS-Langstreckler Peter Krichbaum und Michael Obst gehören zu den Wenigen, die alle 9 Läufe bestritten haben. 16 Kilometer mit 362 Höhenmetern waren am 27. April zurückzulegen.

Regelmäßig ganz vorne im Feld zu finden ist Michael Obst, der als Einlauffünfter die Altersklasse W45 nach 1:01:59 Stunden für sich entschied. Peter Krichbaum, oftmaliger M50- und M55-Sieger, lief diesmal mit 1:12:18 Std. auf den zweiten Platz. Aslan Öztürk stieg als Dritter der M35 ebenfalls auf's Podium (1:11:42). Niels Vossel erreichte mit 1:06:36 den fünften Platz in der M40. Erstmals beim Frankensteinlauf in Aktion war Klaus Hofmann, er entschied mit 1:27:27 die M70 für sich.

ts 20.5.2019 Bild: Stubbe

Dreifachsieg in Jügesheim **Kuttich, Kusterer und Holesch gewinnen beim Osterlauf**

22.4.19 Jügesheim Sommerwetter an Ostern! **Nora Kusterers** Wetter ist es nicht. Dennoch gewann die Griesheimerin den 41. **Jügesheimer Osterlauf** über 25 Kilometer überlegen mit fünf Minuten Vorsprung vor Petra Wassiluk. Mit 1:40:28 Stunden verpasste die 30-jährige TuS-Langstrecklerin am Ostermontag den uralten TuS-Vereinsrekord von Waldtraut Gäcklein gerade mal um zwei winzige Sekunden. Zur Streckenhälfte noch klar auf Rekordkurs gelegen, schaltete sie dann aber aufgrund der Temperaturen einen Gang zurück.

Noch deutlicher entschied Kusterers Verlobter **Stephan Holesch** das Männerrennen nach 1:32:31 Stunden für sich. Der ebenfalls dem TuS Griesheim angehörende 32-jährige Athlet war von Beginn an allein auf weiter Flur unterwegs, nur vom Führungsradsportler begleitet. Dementsprechend konnte er relativ verhalten laufend im Trikot seines Stammvereins TSV Krofdorf-Gleiberg den Sieg genießen.

Zum dritten Podiumsplatz in der M55 lief auf der 25-km-Runde außerdem Gerd Geisenhof mit 1:59:20 Std. Auf der 10-km-Distanz griff erstmals seit drei Jahren Axel Seipel wieder ins Wettkampfgeschehen ein. „Es lief erstaunlich gut, ich bin zwar etwas zu schnell angelaufen, konnte aber den 5er-Schnitt meist einhalten“, resümierte der Neu-M70er vom TuS Griesheim. „Am Ende war der 2. Platz in 50:22 min für mich eine schöne Überraschung.“

Auch auf der 5-km-Distanz ging der Sieg an einen Griesheimer. **Björn Kuttich** gewann mit Streckenrekord von 16:24 min vor Jonas Weih vom TV Wasserlos. Für Kuttich war es quasi ein Warmlaufen für den 31 km langen Hermannslauf am kommenden Sonntag (28. April), einem seiner absoluten Lieblingsläufe. Auf diesem anspruchsvollen Landschaftslauf durch den Teutoburger Wald vom Detmolder Hermannsdenkmal zur Bielefelder Sparrenburg sind neben Kuttich alljährlich etliche Langstreckler aus den Reihen der TuS-Leichtathleten am Start.



kh 26.4.2019 Archivbilder: Kusterer Daab

Hessenmeisterin auf der Bahn + Doppelsieg in der Brauerei Marion Peters-Karbstein ist nicht aufzuhalten

7.4.19 Hünfeld Es läuft bei Marion Peters-Karbstein. Die bald 55-jährige Langstrecklerin aus der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim lief am 7. April im nordhessischen Hünfeld bei den **Langstreckenmeisterschaften** zu einem weiteren hessischen Meistertitel. Auf der 10000-Meter-Strecke, das sind 25 Stadionrunden in der Hünfelder Rhönkampfbahn, lief Peters-Karbstein in ihrer Altersklasse W55 völlig ungefährdet zum Sieg in 43:16 Minuten.



14.4.19 Pfungstadt Es läuft aber auch auf kürzeren Strecken bei Marion Peters-Karbstein. Beim 11. **Pfungstädter Brauereicross** landete sie am Sonntag (14.4.) einen Doppelsieg, zunächst über drei Runden (ca. 3 km) und kurz danach über die doppelte 6-Runden-Distanz. Das Besondere an der Rundstrecke im Brauereigelände sind die brauereitypischen Hindernisse. Im Slalom durch ganz eng aufgestellte Bierfässer, im Zickzack durch die aufgetürmten Bierkästen usw. sind neben Schnelligkeit vor allem Beweglichkeit und Koordination gefragt.

Bei den TuS-Leichtathleten und -Triathleten ist der **PfunRun**, wie der Brauereicross offiziell heißt, seit jeher sehr beliebt. So fielen auf der 3-Runden-Strecke neben dem dritten Gesamtrang von Olaf Koch viele Altersklassensiege an die TuS-Athleten Aslan Öztürk (M35), Matthias Fengler (M50), Rafael Zarza (M55) und Klaus Hofmann (M70). Ein ähnliches Bild bot sich auf den 6 Pfun-Runden. Neben Olaf Koch erneut als Gesamtdritter gewannen Miguel Liakidis-Alvez (U20), Matthias Fengler (M50), Aslan Öztürk (M35) sowie Nicole Wagner (W40) ihre Altersklassen.

Im Schülerinnenlauf über eine Runde schob sich U14-Siegerin Ellena Lenhardt als Gesamtdritte zwischen eine Phalanx von 7 Läuferinnen des TV Trebur. Bei der Veranstalterstaffel lief das Short Track Triathlon Team des TuS Griesheim einen Doppelsieg heraus, die Staffel der LA lief

auf Rang sechs. Besonders bemerkenswert: beim „Feuerwehr Team Sprint“ starteten stolze 38 Staffeln, und das in voller Montur mit Schutzkleidung und nicht angeschlossenem Atemschutzgerät. Vier Staffeln davon stellte die Freiwillige Feuerwehr Griesheim. Chapeau!



Kurz gemeldet

Beim [10-Meilen-Lauf](#), einer in Deutschland selten gelaufenen Distanz, im **Licher Wald** lief Rainer Jokisch am 13. April in seiner neuen Altersklasse M60 mit 1:17:26 Stunden auf den zweiten Platz.

Am selben Tag feierte Esther Lippert als dritte Frau in **Großheubach** beim [Engelberglauf](#) über 10 km einen tollen Erfolg. Auf der anspruchsvollen Strecke stoppte die Zieluhr für sie 47:08 min.

Ganz im Zeichen des TuS Griesheim stand einmal mehr die [Bahneröffnung des ASC Darmstadt](#) am 11. April im Stadion Bürgerpark Nord, insbesondere im 3000-m-Lauf. Mit ihren Altersklassensiegen sicherten sich die TuS-Athletinnen und -Athleten zugleich die Meistertitel der Region Südhessen und des Kreises Darmstadt-Dieburg. Dazu zählen Nora Kusterer (W30/10:46,80 min), Bernhard Zwingel (M60/12:13,44), Esther Lippert (W30/12:54,40), Vera Schoormann (W50/13:05,30), Klaus Hofmann (M70/13:48,48) und Astrid Schrädt (W55/16:51,5). Beim abschließenden 10.000-m-Lauf holte sich Aslan Öztürk als M35-Sieger in 42:47,52 min ebenfalls Meisterehren auf Südhessen- und Kreisebene.

kh 17.4.2019 Bilder: Thomas Zöllner Peters-Karbstein

Heimsiege am laufenden Band in Griesheim

Beim 48. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf

7.4.2018 Griesheim Es war die 48. Auflage. Und zugleich war es eine Premiere. Mit dem 48. **Griesheimer Jacobi-Straßenlauf** hat der Griesheimer Laufklassiker einen neuen Titelsponsor. Am Sonntagvormittag des 7. April gab Geschäftsführer Andreas Jacobi in fünf Läufen den Startschuss für insgesamt 525 Teilnehmer. Und das bei strahlendem Sonnenschein, wobei insbesondere die Halbmarathonläufer, die ja teilweise über zwei Stunden unterwegs waren, durchaus mit der zunehmenden Wärme zu kämpfen hatten. Recht frisch war es nur frühmorgens um halbnacht, als der Griesheimer Bauhof dankenswerterweise wie gewohnt für die erforderlichen Streckenabspernungen sorgte.



Aus der Sicht der veranstaltenden TuS-Leichtathletikabteilung kann man feststellen, dass man trotz aller Organisations- und Helferaufgaben auch läuferisch erfolgreich war. Es begann im **Schülerlauf** über einen Kilometer mit dem Doppelsieg des TuS-Mehrkämpfernachwuchses.

Jonas Edl (U10) setzte sich mit 3:47 Minuten vor dem zwei Jahre älteren Johannes Kühn mit 3:49 durch. Den Sieg beim weiblichen Nachwuchs holte sich ganz souverän Ann Kathrin-Romeis als Einlauf-Achte mit 4:06 min. Podiumsplatzierungen holten sich darüber hinaus Ibrahim Kanlic (3./U10, 4:12 min), seine Schwester Ajla (3./U12, 4:33), Emma Ritter (2./U10, 4:37) und Emma Gerhard (3./U8, 5:19).

Überraschend und überragend war die Teilnehmerzahl beim anschließenden **Bambinilauf**. Mit 58 Mädels und Jungs unter 6 Jahren haben es sich fast doppelt so viele Eltern wie im letzten Jahr nicht nehmen lassen, ihren Nachwuchs für einen „Laufwettkampf“ über 300 Meter zu motivieren. Philipp, Fabienne, Noah, Lucie, Elias, Emma, Matti, Celia, Hendrik, Marie und wie sie alle heißen freuten sich im Ziel riesig über die „Belohnung“ in Form einer Medaille und Teilnahmeurkunde.

Um 10 Uhr beim gemeinsamen Start des **Halbmarathons** und 10-km-Laufs wurde es dann ernst. Andreas Jacobi schickte unter den 278 Läuferinnen und Läufern mit seinem Startschuss vier Mitarbeiter/innen seines Unternehmens in das Rennen. Überrascht über ihren Doppelerfolg für das Triathlon Team DSW Darmstadt waren Christian Mokros und Felix Leonhardt im Halbmarathonrennen. Mokros, der als Jugendlicher beim TuS Griesheim in den Triathlon eingestiegen ist, setzte sich als mittlerweile 33-Jähriger am Ende vor seinem Vereinskollegen mit 1:22:00 Stunden und 24 Sekunden Vorsprung ab. Damit entschied er auch die Südhessischen und Kreismeisterschaften für sich. Der Sieg bei den Frauen ging an das Sauerlandteam, Anna Lechowicz setzte sich mit 1:25:58 Stunden durch. Vom Team Jacobi Gebäude Service Management Griesheim machten Lisa-Marie Dreifürst und Marcel Jacobi gemeinsame Laufsache und waren nach 2:14:37 Stunden im Ziel.

Den **10-km-Lauf** entschied mit 35:18 min Philip Meidt vom TGV Schotten vor dem Griesheimer Stammgast Giuseppe Troia (Espresso Ferrarese Laufteam) mit 36:03. Das Frauenrennen war eine klare Sache für TuS-Mitglied Cathrin Möller, die als Wahlmünchenerin nun im Trikot der LG Stadtwerke München antrat. Mit 41:12 min hielt sie Gina Walter (42:05) und Marina Lefort (42:53), beide BSG Merck, auf Abstand. Für Jacobi Gebäude Service Management Griesheim war hier Dominic Jacobi am Start und nach 55:17 min im Ziel.

Im abschließenden **5-km-Lauf** fiel der weibliche Gesamtsieg ebenfalls an den TuS Griesheim. Triathletin Elena Braun war als Einlauf-Elfte 20:40 min unterwegs. Als Gesamtsechster war Luca Arnold mit 19:13 min in der U14 siegreich. Weitere Podiumsplätze erliefen sich Sophia Hammann (2./U18, 22:35) und Carina Ruppert (2./W30, 23:07).

Mit praktisch derselben Teilnehmerzahl wie im vergangenen Jahr zeigte sich die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim zufrieden. Besonders erfreulich war die Beteiligung der Freiwilligen Feuerwehr Griesheim, die unter der Führung von Oberbrandinspektor Helmut Mendel mit 10 Feuerwehrmännern und -frauen antrat. Ein Zeichen für Integration und gelebte Inklusion im Sport wurde gesetzt durch die Teilnahme von über 30 Läuferinnen und Läufern, die als Rehabilitanden im betreuten Wohnen der REAS Modautal-Asbach und der Nieder-Ramstädter Werkstätten leben.





kh 8.4.2019 Bilder: Thomas Zöller Klaus Hofmann

Nächster Kusterer-Sieg in Rodenbach

Björn Kuttich stark in Friedberg / Cathrin Möller stark in Augsburg / Trailrunner in den Vogesen

24.3.19 [Niederrodenbach](#) Der „**Schnelle Zehner**“ in Niederrodenbach sah eine schnelle Nora Kusterer bei den Frauen ganz vorne. Die 30-jährige TuS-Langstrecklerin war am 24. März auf der beliebten pottflachen asphaltierten Rodenbacher 10-km-Waldrunde nicht zu schlagen. Nach 37:30 Minuten hatte sie im Ziel einen sicheren Vorsprung vor der gleichaltrigen Nadja Heiningen von der TSG Kleinostheim. In der W55 lief Regina Blatz mit 44:56 min auf den zweiten Platz.

Am gleichen Tag in [Augsburg](#) startete unsere Wahlmünchenerin Cathrin Möller beim AOK-**Straßenlauf** durch den Augsburger Siebentischwald. Der Frühjahrsklassiker gilt als einer der „schnellsten Zehner“ in Schwaben. „Die 40 wird bald endlich fallen“, kommentierte die 33-jährige Cathrin Möller ihren Lauf und freute sich über die persönliche Bestzeit von 40:09 min.

Interessant, mit exakt derselben Zeit lief Sarah Overington Anfang März beim Frühjahrslauf in Groß-Gerau ebenfalls zum Hausrekord. Man darf gespannt sein, wer von den beiden die 40 Minuten zuerst knacken wird.

Beim 30-km-Lauf „**Rund um den Winterstein**“ am 17. März in **Friedberg** zeigte Björn Kuttich einmal mehr, dass er auch bei kühlen Bedingungen mit Regen und Wind ganz vorne laufen kann. Nach 1:52:23 Stunden musste sich Kuttich, Vorjahres-Dritter 2018 und Sieger 2014, nur von Ultra-Trailrunner Tim Dally vom TuS Deuz geschlagen geben.

Ein Fest für die Trailläufer-Seele war ebenfalls am 17. März der **Circuit des Grands Crus**, ein traditionsreicher Trail-Lauf mit Start und Ziel in **Rouffach** in den Vogesen. Der 28 km lange Rundkurs mit etwa 900 Höhenmetern durch Weinberge und Wälder an den Abhängen des Petit Ballon lockte bei 15 Grad, Sonnenschein, aber teils heftigen Winden, über 1100 Trailläufer an. Darunter mit Tammy und Jan Schäfer, Sarah Overington und Klaus Hofmann ein TuS-Quartett, ergänzt und verstärkt vom Roßdörper Timo Grub. Ihnen diente der Lauf primär als weiterer Vorbereitungslauf auf kommende Ziele in den nächsten Monaten, etwa den Hermannslauf, den berühmten Transvulcania auf La Palma und den Brüder-Grimm-Lauf. Einen Podiumsplatz in den Vogesen erlief sich Klaus Hofmann als Dritter der M70.



Griesheimer Jacobi-Straßenlauf: Auf ein Neues

Am 7. April zum 48. Mal

Wer kennt ihn nicht in Griesheim, den traditionsreichen Griesheimer Laufklassiker? Seit 48 Jahren kommen Straßenläufer aller Leistungsklassen gerne nach Griesheim, um in früheren Jahren die 25 Kilometer und seit 1993 den Halbmarathon unter ihre Füße zu nehmen.

Alles wie gehabt am 7. April bei der 48. Austragung? Streckenmäßig ja. Neben dem Halbmarathon sind wiederum der 10-Kilometer-Lauf, der 5-km-Lauf, der Schülerlauf über einen Kilometer und der Bambinilauf über 300 Meter im Angebot. Über eine Neuigkeit freut sich die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim dennoch besonders. Beginnend mit dem diesjährigen 48. **Griesheimer Jacobi-Straßenlauf** unterstützt ein neuer Titelsponsor den Straßenlauf. Die in Griesheim ansässige Günter Jacobi Glas und Gebäudereinigung G.m.b.H ist deutschlandweit bekannt und tätig.

Der erste Startschuss am 7. April fällt um 9.30 Uhr für den Schülerlauf über einen Kilometer. Um 9.45 Uhr haben die Bambini - alle Kinder unter 6 Jahren - ihren 300 Meter langen Auftritt. Direkt im Ziel erhalten alle Bambini eine Medaille und ihre Soforturkunde.

Um 10 Uhr gemeinsam gestartet werden der Halbmarathon und der 10-km-Lauf. Fünf Minuten später folgt der 5-km-Lauf. Wie es sich für einen Straßenlauf gehört, sind die Strecken asphaltiert, amtlich vermessen, bestenlistenfähig - die Voraussetzungen für Top-Leistungen und persönliche Bestzeiten sind gegeben.

Die verkehrsfreie Laufstrecke führt von der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule in der Goethestraße ostwärts zum Nordring, auf dem Nordring bis zum Kreisel an der HEM-Tankstelle, und weiter auf dem Weiterstädter Weg/Dornheimer Weg bis zum Abzweig Gehaborner Straße. Streckenpläne und ausführliche Rundum-Infos sind im Internet auf www.sport-in-suedhessen.de/strasenlauf/ zu finden.

Für die erforderlichen Straßensperrungen am 7. April zwischen 7.30 Uhr und 13 Uhr bittet das Orgateam die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis und Beachtung. In gelebter Verlässlichkeit unterstützt die Stadt Griesheim und die Mitarbeiter des Bauhofs hier die Veranstaltung.

Eingebunden sind die Wettbewerbe erneut in den Pfungstädter Laufcup, der regional sehr beliebten Laufserie von insgesamt 14 Läufen, die auch im 11. Jahr maßgeblich von der Pfungstädter Brauerei unterstützt wird. Der Schülerlauf und die 5-km-Distanz fließen in den bundesweit ausgeschriebenen IGL-Nachwuchscup ein. Dazu werden im Halbmarathon traditionell die Meister des Kreises Darmstadt-Dieburg und die Südhessischen Meister in allen Altersklassen ermittelt.

Wie anmelden zum 48. Griesheimer Straßenlauf? Ganz einfach - online auf www.griesheim-laeuft.de, bis Donnerstag 4. April. Spontane Nachmeldungen sind am Sonntag (7.4.) im Meldebüro möglich.

Programm und Zeitplan am 7. April

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

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

9.30 Uhr Schüler/Schülerinnen 11 Jahre - 1 km

9.45 Uhr Bambini unter 6 Jahren - 300 m

10.00 Uhr Halbmarathon (ab U18) und 10 km (ab U16) bis M/W85

10.05 Uhr 5 km - ab 12 Jahren bis M/W85

Siegerehrungen: ab 10.15 Uhr

Wertungen:

Schülerlauf: U8/U10/U12

5 km: U14/U16/U18/U20 / Männer und Frauen bis M/W 85

10 km: U16/U18/U20 / Männer und Frauen bis M/W 85

Halbmarathon: U18/U20 / Männer und Frauen bis M/W 85 / Mannschaftswertung
Pfungstädter Laufcup / IGL-Nachwuchscup
Duschen/Umkleide: Gerhart-Hauptmann-Schule/Sporthalle

kh 27.3.2019 Bilder: Thomas Zöller

TuS-Leichtathletik-Mehrkampfkids stark in der KILA-Liga Saisonauftritt in Nieder-Ramstadt

16./17.3.19 Nieder-Ramstadt Die **KILA-Liga** (Kinderleichtathletik) des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg ist am 16. und 17. März mit über 400 Teilnehmern in die Saison 2019 gestartet. Das Kinderleichtathletik-Konzept wendet sich an die Altersstufen bis 11 Jahren. Bei der Auftaktveranstaltung in der Kreissporthalle in **Nieder-Ramstadt** waren die KILA-Kids des TuS Griesheim in den Altersklassen U10 und U12 ganz vorne mit dabei.

In der Altersklasse **U10** waren insgesamt 19 Mannschaften am Start und mussten sich in den Disziplinen Medizinballstoßen, Wechselsprünge, Hindernis-Sprint-Staffel und 35m-Sprint messen.

Die TuS-Zwiebelflitzer zeigten sich hier von Anfang an hoch motiviert und wurden mit dem zweiten Platz in der Gesamtwertung belohnt.

Genauso hochmotiviert gingen die TuS-KILA-Kids der Altersklasse **U12** an den Start. In der Konkurrenz mit insgesamt 17 Mannschaften waren hier Medizinballstoßen, Fünfsprung, 35m-Sprint, 35m-Hindernis-Sprint und 6x1-Runde-Staffel zu bewältigen was dem Team TuS Griesheim den verdienten dritten Platz einbrachte.

Auch in der Einzelwertung der U12 konnten die Teammitglieder punkten. So teilte sich Ann-Kathrin Romeis vom TuS Griesheim mit Johanna Hill vom ASC Darmstadt den Sieg in der W11, gefolgt von Naemi Leichtweiss auf Platz 8. Bei den Jungs in der M11 konnte sich Tjark Anhalt Platz 4 und Sebastian Kwasniok Platz 5 sichern.

Über den tollen Start in die KILA-Saison 2019 freuen sich die TuS-KILA-Trainer Andrea Hassa, Lara Seitner, Ramona Resch, Tamara Bischof, Lucy Gesell und Nils Weitnauer.



Links: Die TuS-Zwiebelflitzer U10 in Nieder-Ramstadt. Stehend v.l.n.r.:
Trainerin Lucy Gesell, Maxim Ryborz, Jonas Edl, Jonathan Romeis, Carla
Astheimer, Trainer Nils Weitnauer. Liegend: Hannah Steudel, Anna Salzgeber,
Bilal Barkouk

Rechts: Die TuS-KILA-Kids U12 in Nieder-Ramstadt. Hinten v.l.n.r.: Timo Stöhr,
Tjark Anhalt, Naemi Leichtweiss, Nina Schlinger, Ann-Kathrin Romeis, Kibreab
Zeiss, Jan Fischbach. Vorne: Nikola Grdinic, Trainerinnen Andrea Hassa und
Lara Seitner, Moritz Rosinski, Benedict Wenk, Sebastian Kwasniok

kh 24.3.2019 Bilder: Resch

W50-Crossdamen holen Bronze

Lohnende Reise zu den Deutschen Crosslaufmeisterschaften in Ingolstadt

9.3.19 Ingolstadt Nur eine Woche nach Astrid Stubbes Gold und Silber bei den Deutschen Hallenmeisterschaften holten die Crossläuferinnen der TuS-Leichtathleten die nächste Medaille auf nationaler Ebene.

Bei den **Deutschen Crosslaufmeisterschaften** in **Ingolstadt** am 9. März waren es Marion Peters-Karbstein, Jutta Cymanek und Vera Schoormann, die in der Mannschaftswertung W50 und älter zu Bronze liefen. Auf dem anspruchsvollen Rundkurs mit drei knackigen Anstiegen pro Runde war das bei starker Konkurrenz und acht Frauenteamen kein leichtes Unterfangen.

In der Einzelwertung lief Marion Peters-Karbstein in der W55 zu einem tollen fünften Rang. In dem mit 147 Teilnehmern - Frauen ab W50 und Männer ab M60 starteten gemeinsam - für einen Crosslauf viel zu großen Starterfeld immer wieder durch Staus behindert, wurde sie von einem Medaillenrang erst in der letzten der fünf Runden um wenige Sekunden verdrängt.

In der W50 hatte TuS-Neuzugang Jutta Cymanek auf Platz 11 einen guten Einstand im TuS-Trikot. Vera Schoormann sicherte mit Platz 17 die Bronzemedaille für die Mannschaft. Stolz und zufrieden konnte das erfolgreiche Trio nach der zügig durchgeführten Siegerehrung die weite Heimreise antreten.



Strahlend auf dem Treppchen: Unsere W50/55 mit Bronze bei der Crosslauf-DM in Ingolstadt

Astrid Stubbe läuft zur Deutschen Meisterschaft Gold und Silber bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften

3.3.19 Halle Ein Trip, der sich mehr als gelohnt hat! In der Halle in Halle (an der Saale) bei den **Deutschen Hallenmeisterschaften** der Seniorinnen und Senioren läuft Astrid Stubbe, Sprinterin und Mittelstrecklerin vom TuS Griesheim, zur Deutschen Meisterschaft in der W45 über 800 Meter und zu Silber über 400 Meter.

Glücklich und stolz blickt die 49-jährige Sprinterin und Mittelstrecklerin auf das erfolgreiche Wochenende vom 2. und 3. März 2019 in der größten Stadt von Sachsen-Anhalt zurück.

„Die **800 Meter** am Samstag um 13.10 Uhr bin ich rein taktisch gelaufen, Als ich wusste, mit welchen Konkurrentinnen ich an der Startlinie stehen werde, spürte ich, dass eine Medaille in Reichweite war. Ich hatte mir vorgenommen, die ersten drei Runden zügig und kontrolliert zu laufen. Dies ist mir dank Corinna Mertens, einer sehr netten Läuferin von der LG Wuppertal, auch gelungen. Wir haben uns erst kurz vor dem Start kennen gelernt und uns auf Anhieb sehr gut verstanden. Auch nach dem Rennen, blieb das so! Ich heftete mich an ihre Fersen, und 250 Meter vor dem Ziel zog ich an ihr vorbei und flog regelrecht leichtfüßig ins Ziel. Dass sich ein 800-m-Lauf so locker und leicht anfühlen kann, hätte ich niemals gedacht! Über die Zeit von 2:33,76 Minuten und natürlich mit der Goldmedaille um den Hals bin ich glücklich und sehr stolz.“

Am Sonntagvormittag schon um 9.30 Uhr Vormittag stand das **400-m**-Finale auf dem Programm. „Auch hier lagen die Chancen gut für mich, unter die ersten Drei zukommen“, erläutert Stubbe. „Ich konzentrierte mich darauf, nicht zu schnell anzugehen, obwohl man bei den 400 Metern nicht viel überlegen kann, da heißt es einfach „Augen zu und durch!“ Die Augen hatte ich allerdings doch offen, und für die letzten 150 Metern hatte ich noch so viel Spurtkraft, dass nicht nur Silber herauskam, sondern mit 65,89 Sekunden auch eine persönliche Hallenbestzeit.“

Nach dieser sehr schönen Erfahrung bei der Hallen-DM freut sich die in Oppenheim beheimatete TuS-Leichtathletin sehr darauf, „wenn das nächste Mal auch unsere anderen schnellen und erfahrenen TuS-Läuferinnen an den Meisterschaften teilnehmen können und wir die Wettkämpfe gemeinsam bestreiten können.“ Zumal im nächsten Jahr mit Astrid Stubbe, Vera Schoormann, Gabi Seim und Marion Peters-Karbstein ein schlagkräftiges Staffelquartett in der W50 gebildet werden kann.





Astrid Stubbe (TuS Griesheim): Deutsche Meisterin über 800 m in der W45 mit 2:33,76 min vor Corinna Mertens (LG Wuppertal, 2:43,30 min) und Carola Müller (LC Eschenburg, 2:50,95). Und Deutsche Vizemeisterin über 400 m mit pB von 65,89 sec.

2.3.19 Groß-Gerau Auf regionaler Ebene waren es die TuS-Langstreckler, die am selben Wochenende erfolgreich unterwegs waren. Der 35. **Frühjahrslauf in Groß-Gerau**, traditionell am Faschingsamstag, lockte weit über 300 Läufer in den Wald zwischen Groß-Gerau und Mörfelden auf die schnellste vollkommen asphaltfreie **10-km-Runde** in der Region.



Bei idealen Laufbedingungen, trocken bei 12 Grad, stellten die TuS-Leichtathleten bei der Siegerehrung die zweite Frau, den dritten Mann, zwei Altersklassensieger und in der Summe sieben Podiumsplätze.

Bei den Frauen entschied Sarah Overington den harten Kampf um den zweiten Gesamtplatz und den W30-Sieg gegen Simone Hofmann vom TSV Viernheim mit 40:09 Minuten um sechs Sekunden für sich. In der W30 freute sich Esther Lippert im Faschingskostüm über ihre deutlich schnellere Zeit im Vergleich zum Vorjahr und über W30-Platz 3.

Beim dritten Sieg in Folge des für die LG Rüsselsheim startenden Äthiopiens Demeke Wosene lief der 28-jährige Keijo Buss nach 35:03 min auf Rang drei ein. Mit Rang 10 lief auch Thomas Arnold mit 37:55 noch in die Top Ten. Einen TuS-Doppelsieg in der M70 landeten Klaus Hofmann mit 49:44 min vor Rudolf Walter mit 50:23. In der M60 lief Dieter Kleinfeldt mit 51:06 auf den fünften Platz, in der M35 erreichte Aslan Öztürk mit 43:10 den sechsten Platz. In der M50 schließlich waren Matthias Fengler (44:15) und Peter Stjepovic (46:12) unterwegs, der zum Jahresanfang zu den TuS-Leichtathleten zurückgekehrt ist.

kh 5.3.2019 Bilder: Stubbe (4) Wienbeck (1)

Nora Kusterer in Seligenstadt vorn

16.2.19 Seligenstadt Der letzte Lauf der **Seligenstädter Winterlaufserie** am 16. Februar war für Nora Kusterer der erste Wettkampf im TuS-Trikot. Die ambitionierte und erfolgreiche Langstrecklerin mit einer Marathonbestzeit von 2:40:11 Stunden wohnt gemeinsam mit ihrem Freund Stephan Holesch in Griesheim, beide trainieren seit etwa einem Jahr mit den TuS-Leichtathleten. Zum Jahreswechsel vollzog Nora Kusterer nun den offiziellen Vereinswechsel vom SV Oberkollbach zum TuS Griesheim.

In Seligenstadt holte sich Kusterer mit 39:04 Minuten bei frühlingshaften Temperaturen locker den weiblichen 10-km-Tagessieg, zeitgleich mit Jan Schäfer (3.M30) und knapp hinter Triathlon-Cheftrainer Daniel Schmoll (38:46, 3./M35). Stephan Holesch gewann als Gesamtzweiter mit 35:26 min die M30. Ebenfalls auf der 10-km-Strecke unterwegs war Stefano Simonetti als Siebter der M45 mit 45:18 min.

Auf der 5-km-Distanz gab es sogar einen weiblichen Doppelerfolg für den TuS Griesheim. Mit 17:15 min lag Annika Koch klar vor der zweiten Frau, ihrer Klubkollegin Elena Braun (20:39). Altersklassensiege holten sich Marion Peters-Karbstein in der W55 (21.20) und Sophia Hammann in der U20 (21:32).

23.2.19 Wiesbaden „Auf die Platte, fertig, los!“ heißt der Schlachtruf beim **Nero-Berglauf** in Wiesbaden am 23. Februar mit dem Ziel Jagdschloss Platte. Auf der Strecke X-treme über 25 km mit knapp 900 Höhenmetern zeigte sich Björn Kuttich in toller Form. Nach 1:43:26 Stunden lief er als Gesamtzweiter ins Ziel. Einzig Florian Neuschwander, beliebter und bekannter Ultra- und Extremeläufer, konnte seinen Sieg verhindern. Auch TuS-Vereinskollege Aslan Öztürk (M35) lag mit 2:22:20 Std. gut im Rennen. Beim Nero-Klassiker, der kurzen Berglaufvariante über 8,1 km, war Peter Stjepovic (M50) mit 48:43 min einziger TuS-Läufer.

17.2.19 Gudensberg Bei den **Hessischen Crosslauf-Meisterschaften** im nordhessischen Gudensberg vertrat Klaus Hofmann die TuS-Farben. In seiner neuen Altersklasse M70 holte er sich als Dritter von elf Konkurrenten einen Podiumsplatz. „Der Trip nach Nordhessen hat sich gelohnt, vor allem als gelungene Standortbestimmung auf interessanter Strecke bei bestem Wetter“, freute sich Klaus Hofmann über einen gelungenen Lauf. Auf der anspruchsvollen Rundstrecke mit langen Bergauf- und Bergabpassagen durch Wald- und Wiesengelände waren sechs Kilometer zurückzulegen.

Ebenfalls am 17. Februar errangen die **TuS-Mehrkämpfer** bei den **Hallenmeisterschaften des Kreises in Darmstadt** zwei Kreismeistertitel. Nils Weitnauer setzte sich im Hochsprung der M15 mit 1,61 Metern höhengleich gegen seinen Ex-TuS-Kollegen Benedikt Haug durch. In der W13 sprang Ellena Lenhardt mit 4,49 Metern zum Meistertitel im Weitsprung.



TuS-Leichtathleten und TuS-Triathleten, im Wettkampf vereint: die Leichtathleten Jan Schäfer (340) und Nora Kusterer (320) und Triathlet Daniel Schmoll (342) motivieren sich in Seligenstadt 10 km lang gegenseitig.

kh 24.2.2019 Bilder: op-online.de (1) Hofmann (1)

Serienläufer sammeln Schuhe

Vier Podiumsplätze für die TuS-Langstreckler bei der Jügesheimer Winterlaufserie

2.2.19 Jügesheim Auf schneller vermessener 10-km-Strecke im winterlichen Formaufbau zwischen November und Februar allmonatlich seine Fortschritte überprüfen, davon machen seit Jahren viele Langstreckler bei der **Jügesheimer Winterlaufserie** Gebrauch. Mit dem vierten Serienlauf am 2. Februar, einem grauen Wintertag, steht die Serienwertung fest. Die vielköpfige Abordnung der TuS-Leichtathleten schloss mit vier Podiumsplätzen und weiteren guten Platzierungen sehr erfolgreich ab. Mit schönen Schuhpokalen wurden die Podiumsplatzierten aller Altersklassen für ihre Ausdauerleistungen belohnt.



Mit drei 34er-Zeiten (34:21, 34:37 und 34:11) holte sich Björn Kuttich den Seriensieg in der M30. Der zweite Platz in der M45 war Michael Obst schon vor dem letzten

Wertungslauf nicht mehr zu nehmen (35:29, 36:22, 35:49). Platz 3 in der M40 sicherte sich Niels Vossel mit 39:52, 40:17 und 40:12 min. Mit persönlicher Bestzeit von 47:37 nach zweimal 48:50 min sicherte sich Annika Heil den dritten Platz in der W30. Auch Sarah Overington glänzte mit neuem Hausrekord von 40:20 min, in der Serienwertung holte sie sich den vierten Platz der weiblichen Hauptklasse. Ebenfalls als Vierte beendete Kirsten Kuttich ihre Serie in der W30. Tammy (W30) und Jan (M30) Schäfer schlossen ihre Serie jeweils als Fünfte ab.

3.2.19 Trebur Relativ trüb und trocken, aber zeitweise mit eisigem Wind, zeigte sich das Wetter am dritten Februar beim **Crosslauf** in Trebur. Auf der bekannt anspruchsvollen Rundstrecke über Wiesen, Hochwasserdämme und Sandpassagen waren die Südhessischen Meisterschaften integriert. Die beiden anwesenden TuS-Leichtathleten Aslan Öztürk (M35) und Klaus Hofmann (M70) sicherten sich in Trebur ihre ersten Meistertitel des Jahres.

Kurz gemeldet

Einen Doppelstart absolvierte Aslan Öztürk beim **Crosslauf** im badischen **Kraichtal-Oberacker**. Am 27. Januar lief er auf matschigem Untergrund auf der Kurzstrecke (3300 Meter) auf Platz 3 und auf der Langstrecke (10000 Meter) auf Platz 7.

Am **19. Januar** unternahm Marion Peters-Karbstein bei der **Lindensee-Laufserie** in Rüsselsheim einen weiteren Trainingswettkampf. Mit 21:18 min gewann sie die W55 vor Vereinskollegin Regina Blatz (22:36). Wieder zurück bei den TuS-Leichtathleten ist Peter Stjepovic. Beim Einstand in Rüsselsheim holte er sich mit 21:51 min den zweiten Platz in der M50. Auf der 10-km-Runde starteten Gerd Geisenhof (42:38, 6./M55) und Eva Zöller (56:34, 5./W50).

Die kultigste aller Winterlaufserien, der **Wintercross in Goldbach** mit acht Serienläufen, ging bereits am 20. Januar zu Ende. Erneut war Esther Lippert als Serienstarterin auf der anspruchsvollen 10-km-Runde mit Cross-Charakter dabei. Mit Zeiten zwischen 48:43 und 49:30 min lief sie in der Serienwertung als Vierte der W30 nur knapp am Podium vorbei.



kh 16.1.2019 Bilder: Anniak Heil (1) Peter Bayer (2)

Mit drei Hessenmeistertiteln ins neue Jahr gestartet

12.1.19 Hanau Einen tollen Start ins neue Jahr hatte das TuS-Damenquartett W45 bis W55 bei den **Hessischen Senioren-Hallenmeisterschaften** in **Hanau** am 12. Januar. Drei Hessenmeistertitel, 3 Vizemeistertitel sowie jeweils ein dritter und ein vierter Platz waren die stolze Ausbeute. Seit der Einführung dieser Hallenmeisterschaften etwa im Jahr 2001 haben die Leichtathleten des TuS Griesheim diesen Termin gerne regelmäßig, häufig zahlreich und immer erfolgreich vertreten.

Die übliche Reihenfolge der Laufwettbewerbe - 200 m, 800 m, 400 m, 4x200m-Staffel, 3000 m - bringt es mit sich, dass zuerst Sprinterin Gabi Seim über **200 m** am Zug war. Mit 32,46 sec

holte sie sich den dritten Platz in der W50. Wobei sie zuvor schon im Hochsprung antrat und diesen mit 1,23 m auf dem vierten Platz abschloss.

Am spannendsten bei den **400-m**-Rennen war wohl ausgerechnet das vereinsinterne Duell in der W50 zwischen Gabi Seim und Vera Schoormann. Nach diversen Führungswechseln kam es am Ende zu einem hart umkämpften Endspurt, den Gabi Seim auf der Zielgeraden mit 72,24 zu 72,66 sec für sich entschied.

Astrid Stubbe ist nach langwieriger Verletzungspause zurück. Und zwar noch besser als vorher. Bewiesen hat sie es im **800-m**-Rennen, wo sie die W45 klar dominierte und mit 2:32,25 sec zur persönlichen Hallenbestzeit lief. Anschließend holte sich Vera Schoormann in der W50 den Vizemeistertitel mit 72,66 sec. Nur eine halbe Sekunde schneller war die Frankfurterin Gabi Baltruschat.

Weil Astrid Stubbe erst im nächsten Jahr in die W50 aufrückt, musste das Staffelquartett mit zwei W50- und einer W55-Läuferin in der Altersklasse W40/45 starten. Dort hatte man im Feld der echten W40er natürlich einen schweren Stand. Dennoch liefen Seim/Peters-Karbstein/Schoormann/Seim in der **4x200m**-Staffel zur Vizemeisterschaft in 2:11,01 Minuten.

Den Abschluss eines langen Wettkampftags in Hanau bilden die **3000-m**-Läufe. In der W55 war es Marion Peters-Karbstein, die die 15 Hallenrunden deutlich am schnellsten absolvierte und mit in 12:17,99 min zur Meisterschaft lief.

Tags darauf am 13. Januar war mit Keijo Buss ein weiterer TuS-Leichtathlet in der Halle unterwegs. Der 28-jährige Mittel- und Langstreckler testete sich beim **Hallensportfest in Frankfurt-Kalbach** über 800 Meter mit 2:10,27 min erfolgreich.



Impressionen aus der Suppenschüssel

Von Reinhold Daab am 12.1.19 aus [Offenbach](#) vom 10. Suppenschüssel-Cross



Sarah Overington, erstmals dabei, Siegerin W30 (ohne Bild)
Regina Blatz, oft dabei, Siegerin W55
Klaus Hofmann, oft dabei, Sieger M70
Björn Kuttich, immer dabei als Organisator und Läufer, Gesamtvierter
Aslan Öztürk, meist doppelt dabei, 4. über 8000m und 5. über 4000m

kh 16.1.2019 Bilder: [Reinhold Daab/LaufReport](#)

Griesheimer Rekord-Silvesterlauf Eine Olympiasiegerin gewinnt den 10-km-Lauf

31.12.18 [Griesheim](#) Nicht alle Tage kann man bei seiner Laufveranstaltung eine Olympiasiegerin begrüßen. Lena Schöneborn. Sie schoss, focht, schwamm, ritt und lief 2008 bei der Olympiade in Peking zur Goldmedaille im Modernen Fünfkampf. 2018 beendete Schöneborn ihre leistungssportliche Karriere, nicht aber ihre Liebe zum Sport. So war es nicht verwunderlich, dass sie beim **Griesheimer Silvesterlauf** 2018 als flotte 32-Jährige schnellste Frau auf der **10-km**-Strecke war. Mit 39:29 Minuten lag Schöneborn, mittlerweile in Berlin beheimatet und im Sportmarketing tätig, deutlich vor Sarah Ziem (Nikar Heidelberg, 40:56). Diese konnte bis km 4 mithalten konnte und dann locker den zweiten Platz vor Gina Walter (BSG Merck, 42:17) sichern. Zu Besuch in Darmstadt bei Sportfreunden nutzte Lena die Silvesterlauf-Startgelegenheit und war von der schönen Strecke durch den Griesheimer

Stadtwald angetan. Ihr Mann Alexander Nobis, selbst aktiver Moderner Fünfkämpfer, überzeugte mit dem fünften Platz in 36:06 min ebenfalls.

Wenn dazu noch eine **Rekordbeteiligung** in der neueren Geschichte des Griesheimer Silvesterlaufs seit dem Neustart 2009 kommt, war die Freude des Orgateams unter der Leitung von Vera Schoormann, der Abteilungsleiterin der TuS-Leichtathletikabteilung. 520 Zieleinläufe sind die stolze Bilanz eines wettermäßig trüben, aber sonst glanzvollen Silvestermittags in Griesheim.

Horst Reichel im Endspurt vorn - Schnelle Zeiten auch beim 5er

Im spannenden **10-km**-Rennen der Männer kämpfte bis zum Schluss ein Duo um den Sieg. Horst Reichel, 36 jähriger Profi-Triathlet beim DSW Darmstadt und davor lange Jahre beim TuS Griesheim beheimatet, setzte sich schließlich im Endspurt mit 34:08 min knapp gegen den 16 Jahre jüngeren Philipp Herzog vom TV Waldstraße Wiesbaden durch. Das Podium vervollständigte mit Philipp Reichert (34:33) ein weiterer Berliner vor dem Pfungstädter Lokalmatador Jürgen Zehnder (35:11). Allein im 10-km-Rennen konnte man am Ende stolze 287 Teilnehmer registrieren.

Bemerkenswert beim **5-km**-Lauf war die Siegerzeit des erst 17-jährigen Triathleten Silas Schmitt. Schon 16:22 Minuten nach dem Startschuss durch Griesheims Bürgermeister Geza Krebs-Wetzel kam er mit deutlichem Vorsprung vor Andre Bienhaus vom TV Waldstraße Wiesbaden aus dem Griesheimer Wald zurück. Silas gehört als hoffnungsvoller Nachwuchstriathlet dem Spannrithl-Team TSG Kleinostheim an und startet in der kommenden Saison bereits in der 2. Triathlon-Bundesliga. Auch die weibliche 5-km-Siegerin Emma Waßmer (ASC Darmstadt) war mit 18:21 flott unterwegs. Die weiteren Podiumsplätze belegten Friederike Willoughby (ReaCard Triathlon Team TuS Griesheim) mit 19:04 min. und Gaby Sparkuhl (TV Trebur) mit 19:14 min.

Ein Teilnehmerzuwachs war auch im **Schülerlauf** über 1,1 km zu bemerken. Hauchdünn fiel der Sieg des Treburers Fabian Geile vor dem Traisaer Fynn Hammann aus. Beide liefen zeitgleich nach 4:39 Minuten ins Ziel. Bei den Schülerinnen sicherte sich Lotte Junginger mit exakt 5 Minuten den Tagessieg vor den beiden TuS Griesheimern Ann-Kathrin Romeis (5:09) und Klara Keller (5:14).

Heinz Heitzenröder - 40 Jahre TuS Griesheim



Ein beeindruckendes Jubiläum konnte Heinz Heitzenröder am Silvestertag 2018 feiern. Beim Griesheimer Silvesterlauf 1978 startete Heitzenröder erstmals im Trikot des TuS Griesheim. 40 Jahre später, natürlich mit Startnummer 40 und einen Tag vor dem Wechsel in die Altersklasse M75, sollte es noch einmal der Griesheimer Silvesterlauf sein.

Den 5-km-Lauf beendete er nach 28:02 Minuten standesgemäß als Sieger der M70. „Und es lief schneller als erwartet“, freute sich Heitzenröder, der langjährige Macher in der Leichtathletikabteilung als Sportwart, Abteilungsleiter, Veranstaltungschef bei vielen Griesheimer Straßen- und City-Läufen und nicht zuletzt langjähriger erfolgreicher Trainer der TuS-Leichtathleten.

Ausblick auf 2019

Nach dem überaus erfreulichen Jahresabschluss denkt man in der Leichtathletikabteilung bereits an die Events des Jahres 2019. Am 7. April 2019 fällt zum 48. Mal der Startschuss zum **Griesheimer Straßenlauf**, dem Aushängeschild der Abteilung. Am 22. Mai laden die TuS-Leichtathleten in das TuS-Stadion zum **Griesheimer Stafflabend** ein. Angeboten werden Staffelläufe über die klassischen Langstaffeldistanzen 4x400 Meter, 3x800 Meter und 3x1000 Meter. Im Rahmen der Veranstaltung werden die südhessischen Meister und die Meister des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg ermittelt. Und nicht zuletzt, aber wie immer am

letzten Tag des Jahres, folgt der **Griesheimer Silvesterlauf** - übrigens der älteste Silvesterlauf Hessens, im Jahr 1965 ins Leben gerufen.





kh 2.1.2019 Bilder: Hofmann [Jörg Engelhardt/LaufReport](#)
Weitere Berichte: [LaufReport](#) [Thomas Laut](#) [Darmstädter Echo](#)

Weil singen kann er nicht... deswegen läuft er halt: Dieter Baumann am 29.3.2019 in Reinheim



Reinhold Daab hat es wieder einmal geschafft, Dieter Baumann nach Reinheim einzuladen. Am 29. März 2019 präsentiert Baumann, einer der erfolgreichsten Langstreckenläufer der deutschen Sportgeschichte, sein neues Kleinkunstprogramm in Reinheim.

Für weitere Infos schaut in den [Flyer](#) und auf den Veranstaltungstipp auf Reinhold Daabs [Laufsportseite](#).

kh 2.1.2019 Bild: [Reinhold Daab/laufsportfotos](#)

Advent Advent, der Läufer rennt Erfolgreicher Neustart für Astrid Stubbe



9.12.18 Ludwigshafen Toller Neustart für Astrid Stubbe. Die 48-jährige Mittelstrecklerin vom TuS Griesheim ist wieder zurück. Ein ganzes Jahr verletzungsbedingte Wettkampf- und Trainingspause liegen hinter ihr. Danach vier Monate aufbau- und wettkampforientiertes Training. Und am 9. Dezember folgte der gelungene Neustart beim **Hallensportfest in Ludwigshafen** auf der 800-m-Strecke. Und das mit persönlicher Bestzeit. „Ich bin baff! Mit den 2:33,69 Minuten ist die Qualifikationsnorm für die Deutschen Seniorenhallenmeisterschaften Anfang März 2019 in Halle/Saale um gut 11 Sekunden unterboten“, freute sich die in Oppenheim wohnende TuS-Leichtathletin.

Überhaupt war der zweite Adventssonntag gespickt mit Wettkampfangeboten, die von den TuS-Leichtathleten zahlreich angenommen wurden.

In **Weiterstadt** waren die TuS-Triathleten als Ausrichter des 33. **Nikolauslaufs** sehr zufrieden mit den Teilnehmerzahlen - keine Selbstverständlichkeit in Anbetracht des ungemütlichen Wetters. „Anstrengend und matschig“ sowie „strammer Wind auf den asphaltierten Feldwegen und Pfützen mit Wassergrabenqualität in der Waldpassage“, war in der Presse zu lesen. Den Hauptlauf über 10 Kilometer entschieden schnelle regionale Athleten deutlich für sich, Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt mit 25:55 min und Triathletin Lucie Kammer vom DSW Darmstadt mit 41:14 min. Im 5-km-Lauf stellten die Veranstalter mit der 19-jährigen Annika Koch sogar die Siegerin in 17:25 min, bei den Männern mit dem 21-jährigen Torben Koch den Drittplatzierten in 16:26 min.

TuS-Triathlon-Cheftrainer Daniel Schmoll und seine Frau Leonie waren zeitgleich in Daniels Heimat **Melsungen** beim 49. **Adventslauf** über 10 km am Start. In seinem ersten Heimatauftritt seit 10 Jahren lief er mit 37:57 min als Dritter ins Ziel. Leonie Schmoll gewann das Frauenrennen mit 41:23 min.

Ebenfalls am 9. Dezember bescherte das verregnete Schmuttelwetter in **Heusenstamm** den **Crossläufern** eine matschig aufgeweichte Strecke. Hier vertrat Björn Kuttich die TuS-Farben im letzten Wettbewerb des Tages, Langstrecke der Männer über 8,4 km über vier abwechslungsreiche Crosslaufstrecken. Nach spannenden Positionskämpfen wurde Kuttich mit exakt 32 Minuten Dritter.

Frauenpower total beim Adventscross in Pfungstadt

2.12.18 Pfungstadt Endlich einmal Regen...das machte den **Pfungstädter Adventscross** im 50. Jubiläumsjahr zum echten Crosslauf. Den Teilnehmern machte die Schlammschlacht am 2. Dezember ganz überwiegend großen Spaß. Und die TuS-Damen beherrschten einmal mehr die Frauenkonkurrenz über 3,1 km. In der W50 besetzten sie das Podium komplett. Marion Peters-Karbstein konnte endlich wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen und gewann auf Anhieb mit 13:56 Minuten vor Gabi Seim und Vera Schoormann, beide zeitgleich mit 14:38 min. Dazu kommen der zweite Platz in der W40 durch Gesa Kessler (14:08) und der vierte Platz von Friederike Willoughby in 12:55 min. Auf der Männer-Langstrecke über 7,8 km holte sich Aslan Öztürk mit 34:21 den zweiten Platz in der M30.

Tags zuvor am 1. Dezember waren 11 TuS-Leichtathleten beim zweiten Lauf der **Jügesheimer Winterlaufserie** mit starken Leistungen am Start. Björn Kuttich als schnellster TuS-ler gewann mit 34:22 min die M30. Hausrekorde auf der 10-km-Distanz erliefen sich Keijo Buss mit 34:41 min und Sarah Overington mit 40:40 min. Michael Obst ist als Zweiter der M45 mit 36:23 stabil auf Platz 2 der Serienwertung.

Sportabzeichen 2018 für die TuS-Mehrkampfkids

Am Montag, 12. November 2018, fand die feierliche **Verleihung des Sportabzeichens** im Bürgerhaus St. Stephan statt. Insgesamt 37 Mehrkampfkids der Leichtathleten des TuS Griesheim konnten sich über das bestandene Sportabzeichen freuen.

Hierfür mussten die Kids in den Kategorien Ausdauer (800-m-Lauf), Kraft (Ballwurf oder Standweitsprung), Schnelligkeit (Sprint über 30, 50 bzw. 100 Meter) sowie Koordination (Hochsprung oder Weitsprung) ihr Können unter Beweis stellen.

Auch der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist Bestandteil der Sportabzeichenkriterien. Hier konnte das Prüferteam der TuS-Leichtathleten erfreut feststellen, dass wieder mehr Kids im Alter von 8 bis 11 Jahren das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer) im Rahmen von Vereins- und Schulschwimmen ablegen.



Stolz: 37 Mehrkampfkids der TuS-Leichtathleten freuten sich über die Verleihung des Sportabzeichens 2018 im Bürgerhaus St. Stephan.

Im Bild von links nach rechts:

vordere Reihe: Maxim Ryborz, Tim Sonntag, Emma Gerhard, Hannah Steudel, Justus Hennig, Franz Keller, Jonathan Romeis.

2. Reihe: Klara Keller, Naemi Leichtweiss, Marlene Hanke, Jan Fischbach, Johanna Jacobi, Ida Weitnauer, Henri Gerhard.

3. Reihe: Sebastian Kwasniok, Laura Massing, Nikola Grdinic, Tjark Anhalt, Ann-Kathrin Romeis, Jana Lewandowski.

Hintere Reihe: Talea Leichtweiss, Ellena Lenhardt, Nils Weitnauer, Fabian Hassa, Niklas Hassa.

kh 19.11.2018 Bild: A. Anhalt

Unwetter und Hochwasser beim Venedig-Marathon

28.10.2018 Venedig Einen wetterbedingt ganz besonderen Lauf erlebte Ute Diefenbach Ende Oktober in Venedig.



„11 Kilometer durch **Venedig**. Ein Lauf, der für mich als sehr schöner, vom Streckenverlauf spektakulärer, aber auch als tragischer und unfassbarer Lauf in Erinnerung bleiben wird!

Sonntagmorgen am 28.10.2018 um 6.30 Uhr: stark bewölkt und windig!

Ich machte mich auf den Weg zu den Bussen, die mich aus **Venedig** heraus zum Startplatz, den San Guiliano-Park in Mestre, einem Vorort von Venedig, bringen sollten.

Nach gut einer halben Stunde Busfahrt merkte ich beim Aussteigen sofort, dass sich die Wetter- und Windverhältnisse erheblich verschlechtert hatten. Der

Himmel bekam eine beängstigende Farbe, und es fing an, wie aus Kübeln zu schütten. Und noch eine knappe Stunde bis zum Start! Aus allen Richtungen strömten die etwa 6.000 Sportler in die Startaufstellung hinein. Zum Teil waren sie schon richtig durchnässt und durchgefroren.

Es half aber alles nichts, auch ich gesellte mich dazu und hatte das Glück, ein kleines Plätzchen vor einem Bauzaun zu ergattern. Der Sturm und der Regen bliesen erstmal über mich hinweg. Nur nicht bewegen war die Devise, denn wie heißt es so schön: „Weg gegangen, Platz vergangen“. Also hielt ich stillstehend unter meinem dünnen Regenponcho durch. Gefühlte drei Stunden.

Zwischendurch versuchte der Starter uns mit ein paar dummen Sprüchen bei Laune zu halten. Aber ich glaube, das ging kräftig daneben. Die Italiener waren nur genervt. Etwa zehn Minuten vor dem Start kam Bewegung in die Szene. Die italienische Nationalhymne wurde angekündigt, und die Jungs neben mir waren voll dabei. Lautstark und voller Inbrunst sangen sie mit. Jetzt war klar, es kann nicht mehr so lange dauern. Dann wurde auch schon von zehn abwärts gezählt und endlich - der **Startschuss** fiel. Prompt hörte es auf zu regnen. Also weg mit dem Poncho und laufen, was die Beine hergeben.

Wir Läufer drängelten uns im ersten Kilometer über eine enge Überführung, die auf die vier Kilometer lange Ponte della Libertà nach Venedig führte. Hier blieben schon die ersten Läufer stehen und dehnten ihre erkalteten, durchnässten und von Krämpfen durchzogenen Oberschenkel.

Es fing wieder an zu regnen. Durch den stürmischen Gegenwind hatte ich das Gefühl, dass jeder einzelne Regentropfen tiefe Risswunden in meinem Gesicht hinterließ.

Irgendwie hatte der Lauf aber auch seinen besonderen Reiz, und ich freute mich, dabei zu sein. Die Silhouette Venedigs kam immer näher, und von nun an gab es jede Menge Spektakuläres zu sehen und zu fühlen. Ich lief vorbei am Kreuzfahrtschiff-Terminal, an dem vier riesige Pötte standen, und steuerte direkt auf den Canale della Giudecca zu, die Transitroute für die großen Kreuzfahrtschiffe. Und prompt wurde die Aida mit einem winzigen Schlepper durch den Canale gezogen, umgeben von vielen kleinen Ausflugsbooten, die daneben wie Spielzeuge wirkten.

Doch auch von unten veränderte sich die Laufstrecke minütlich. Mittlerweile trat das kalte Wasser über die Kaimauer und ich lief, besser gesagt flüchtete, von jetzt an über die Laufstrecke. Der immer heftiger werdende Regen und der Wind peitschten die Wassermassen über die Gehwege und Plätze und spülten das Wasser in die Gebäude hinein. Selbst die vor den

Wassermassen schützenden Eisenplatten vor den Türen der Cafés und Restaurants hielten nicht stand.

Die einzigen trockenen Stellen waren die 15 Brücken, die auf den letzten 1,5 Kilometern zu überqueren waren. Doch hier musste ich aufpassen, denn ein Teil der Brücken war mit Teppich ausgelegt, andere waren nur extrem rutschige Stahlrampen. Etliche Sportler legten sich vor mir auf die Nase. Am Palazzo Grassi angekommen, lief ich über eine eigens für dieses Sportereignis angelegte Holzschwimmbrücke. Sie führte über die breiteste Stelle des Canale Grande. Großartig!

Auf dem letzten Teilstück der Strecke hatten sich dem Wetter zum Trotz ein paar Zuschauer und Angehörige eingefunden. Sie harrten in Gummistiefeln oder mit Plastiküberziehern für die Schuhe auf der Promenade aus. Ganz Tapfere saßen vor den geschlossenen Cafés auf Stühlen, die fast bis zur Sitzfläche unterspült waren.

Die aufgehängten und aufgestellten Banner flogen durch die Gegend oder wurden vom Wind zerrissen. Das Wasser stieg weiter unaufhaltsam. Venedig versank sozusagen im Wasser!

Nach einer Stunde erreichte ich wohlbehalten, aber nass bis auf die Knochen, die Ziellinie am Giardini della Biennale. Jetzt hieß die Devise für mich nur noch: schnell weg von hier!

Trotz der widrigen Umstände war die Stimmung der Läufer sehr gut. Hier und da wurde auch mal gestöhnt, aber ansonsten lachende Gesichter um mich herum. Ich denke, keiner der Sportler konnte das Ausmaß dieses Unwetters richtig einschätzen. Trotz allem, die Venezianer ertrugen es mit Gelassenheit. Dafür meine allerhöchste Anerkennung!"

kh 19.11.2018 Bild: Diefenbach

Herbstmarathon und Winterlaufserien



4.11.18 Jügesheim „Alle waren glücklich“. So lautete der Tenor der beteiligten TuS-Langstreckler beim Auftakt der **Jügesheimer Winterlaufserie** 2018/19 am 4. November. Neben den perfekten Rahmenbedingungen – 14 Grad bei leicht bedecktem Himmel – stimmten vor allem die Leistungen auf der bewährten 10-km-Runde im Jügesheimer Wald.

So überzeugten Michael Obst, inzwischen im 49. Lebensjahr, und Jan Schäfer (31) mit Laufzeiten von 35:30 bzw. 35:43 Minuten, die jeweils den zweiten Altersklassenplatz bedeuteten. Niels Vossels Sub-40-Plan ging mit 59:53 min in der M40 voll auf. Sarah Overington lief mit flotten 41:36 min auf den dritten Platz in der W20. Gesa Kessler (W40) und Annika Heil (W30) haben ihr Ziel Sub-50 mit 49:36 min ebenfalls erreicht.

Erfolgreich und schnell im Gegenwind

28.10.18 Frankfurt „Der Wind war übelst.“ „Einstellige Temperaturen und eiskalter Ostwind“. „Frankfurt einmal mehr vom Winde verweht.“ So beschrieb die Presse die äußeren Umstände des **Frankfurt Marathon** am 28. Oktober. Aber auch „Der Frankfurt Marathon begeisterte trotz Kälte und Wind“ und „Ohne den Wind wären es mit 10 Grad perfekte Marathonbedingungen für die 10.619 Finisher gewesen“ war zu lesen.

Die Erfolgsbilanz der TuS-Langstreckler in Frankfurt darf sich jedenfalls sehen lassen. Gut vorbereitet und viel vorgenommen hatten sich die beiden Griesheimer Nora Kusterer (Sub 2:40) und Stephan Holesch (Sub 2:30). „Was für ein Tag!“, freute sich Nora. „Frankfurt ist

einfach ein schnelles Pflaster. Die „fehlenden“ 12 Sekunden buche ich auf das Konto „Wetter“ und freue mich lieber über meine neue Bestzeit von 2:40:11!“ Damit war sie übrigens drittbeste deutsche Frau in Frankfurt. Und sie hat sich den weiblichen TuS-Vereinsrekord geholt, der seit 1998 Bestand hatte.

Stephan lief lange Zeit in der Gruppe um Katharina Heinig und lief am Ende nach 2:33:43 Stunden in's Ziel in der Frankfurter Festhalle. In der M30 holte er sich den vierten Platz in der Hessischen Meisterschaftswertung. Hier liefen Björn Kuttich und Johannes Gerhard ebenfalls in der M30 auf die Plätze 6 und 7 mit 2:45:32 bzw. 2:46:57 Std. Weitere Ergebnisse der Griesheimer: Florian Ruppert (M30) 3:18:59, Chris Landsiedel (M20) 3:28:25, Matthias Fengler (M50) 3:34:41, Kerstin Lüken (W40) 3:38:15, Iris Stolte-Vossel (W40) 3:49:02, Stefano Simonetti (M45) 4:06:08, Lucas Braun (M20) 4:11:27.

Kurz gemeldet

Beim [Hockenheimring-Lauf](#) am 1. November lief Cathrin Möller in der W30 aufs Podium: Platz 2 in der W30 mit 41:22 Minuten für die 10 Kilometer auf der Formel1-Rennstrecke.

Auch in [Goldbach](#) hat die kultige Winterlaufserie „Cross on Edelweiß“ über 10 anspruchsvolle Kilometer begonnen. Regina Blatz stieg mit dem Altersklassensieg W55 ein (47:367 min), Esther Lippert lief mit 49:06 auf den vierten Platz in der W30.

Herbstzeit ist Crossduathlon-Zeit. Den Anfang machte am 4. November der **Hugenotten-Duathlon** in Neu-Isenburg. Über die Distanz 4,5-20-4 km waren zwei TuS-Duathleten am Start. In der M50 benötigte Andreas Röth 1:23:59 Std., Jan Ripper lief in der M20 nach 1:38:50 Std. ins Ziel.

kh 8.11.2018 Bild: [Reinhold Daab](#)

Berglauf Sierre-Zinal 2018 - die Story



Ein **Danke** an Tammy für ihre ganz persönliche Geschichte über ein fantastisches Laufwochenende beim legendären **Berglauf Sierre-Zinal** im Wallis. Mit Tammy, Jan, Marc, Corinna, Klaus und Supporterin Kirsten zog es Mitte August begeisterte Berg- und Trailläufer vom TuS Griesheim zu diesem Berglaufklassiker in der Schweiz.

„Schon seit Jahren erzählt uns Klaus, wie schön der **Berglauf Sierre-Zinal** ist, bei dem er seit 1993 bereits 14-mal gestartet ist. Viele TuS-Bergläufer zog es schon seit den Anfängen dieses Berglaufklassikers in den 70er-Jahren immer wieder nach Zinal.

Der Berglauf Sierre-Zinal führt - welche Überraschung - von Sierre im Schweizer Rhonetal nach Zinal hoch oben in's Val d'Anniviers. **31 km** mit **2200 positiven** Höhenmetern und **1100 negativen** Höhenmetern sind beim „La Course de cinq 4000“ - wie der Lauf im französischsprachigen Wallis heißt - im Angesicht von fünf Viertausendergipfeln zu bewältigen.

2018 entschieden wir dann endlich, den legendären Lauf in diesem Jahr am 12. August anzugehen!

Viele gemeinsame Bergtrainings, auf Grund des heißen Sommers auch mal spät am Abend, absolvierten wir, um den Schweizer Bergen gut vorbereitet entgengetreten zu können!

Wir suchten uns ein kleines Häuschen in Saint-Luc, einem idyllischen Feriendorf auf 1650 Metern in der Mitte der beiden Orte des Geschehens, und reisten zu sechst am Freitag vor dem Lauf an. Schließlich möchte ein Lauf in einer so wunderschönen Bergwelt mit einem verlängerten Wochenende verbunden werden!

Marc, Corinna, Klaus, Jan, Kirsten und Tammy machten sich erst einmal auf, die Orte des Geschehens zu begutachten, mit Hilfe der Zahnradbahn Tignousa und einem lockeren Läuferchen die Gegend und die Strecke zu erkunden und die wunderschöne Natur zu genießen.

Die Aufregung war groß! Nicht nur wegen der vielen Höhenmeter, auch, weil viele Superstars der Traillaufszene an der Startlinie stehen sollten. Und das nicht zuletzt deshalb, weil das Rennen zur neu geschaffenen Golden Trail Series gehört. „Die Serie vereint fünf legendäre Rennen, die jedes für sich den Kern des Trailrunning-Gedankens zelebrieren. Zegama in den Pyrenäen hat die besten Fans, der Mont Blanc Marathon die beste Landschaft, Sierre-Zinal ist das schnellste Rennen, bei Pikes Peak in den USA geht es in die Höhe und Ring of Steall in Schottland ist sehr technisch“, verrät die Ausschreibung.



Auf Grund seiner laufenden und sehr harten Marathonvorbereitung begleitete Jan die Gruppe zur Unterstützung, ebenso wie Kirsten. Die beiden brachten die LäuferInnen am Sonntagmorgen, als es ernst wurde, zum Start. **Kirsten** und **Jan** machten sie sich dann auf den Weg zu interessanten Spots, um erst die Profis und dann die wahren Helden des Tages anfeuern zu können ;)

Klaus, Corinna, Marc und Tammy waren nun mittendrin zwischen all den verrückten Trailläufern und machten sich genauso warm wie Max King und Traillauf-Legende Kilian Jornet, der plötzlich vor uns stand („Oh wow...was soll ich jetzt sagen? Das ist er wirklich...ahhhhhh!“).

Noch schnell ein Foto mit Ida Nilsson geschossen ;) (AHHHHHHH), einer weiteren schwedischen Weltklasseläuferin, und schon fiel der Startschuss für die Profis! Was ein Erlebnis, das live sehen zu dürfen.

Wenig später wurde es auch für unsere Gruppe ernst! Kurz auf der Straße, und nach einem Kilometer ging es frontal in den Berg. Und das für 1300 Höhenmeter am Stück!

Den längsten Anstieg des Rennens nach 7,5 km hinter sich gebracht, lief Tammy euphorisch auf Marc auf, und gemeinsam wurden auf den nächsten eher flachen und breiten Wegen einige Mitstreiter überholt! Da machte sich das regelmäßige Tempotraining wirklich bemerkbar! Beim Supportteam Jan und Kirsten am Verpflegungspunkt Chandolin angekommen, wurden wir gefragt, ob wir auf einer Shoppingtour oder im Wettkampf sind, weil wir so gut drauf waren! Jan begleitete uns ein wenig, reichte uns extra Getränke, berichtete kurz vom Rennen der Elite und wünschte uns viel Erfolg weiterhin! Kirsten schoss schöne Erinnerungsfotos, und weiter ging das Rennen! Nun wurden die Wege wieder sehr schmal, und man musste sich oft geduldig in Reihen einsortieren, bis es wieder Stellen zum Überholen gab. Die Verpflegungsstellen mit Schokolade, frischem Obst, Bouillon und Isodrink waren einfach fantastisch und halfen, die Energie bis zum Ende hoch zu halten!

Gegen Ende des Rennens ging es dann in den supersteilen Downhill Richtung Ziel Zinal. Jan und Kirsten waren schon bereit, uns dort zu empfangen! Jan lief erst Marc entgegen, um ihn ein wenig anzuspornen und zu begleiten, und anschließend seiner frisch gebackenen Ehefrau, die er noch einmal zu Mut im Downhill und zu Höchstleistungen im Endspurt anfeuerte! Leider sechs Minuten nach Marc im Ziel, aber voll in der geplanten Zeit und überglücklich!



Zu viert machten wir es uns an der langen und stimmungreichen Zielkurve gemütlich, um die einlaufenden Sportler anzufeuern und Corinna und Klaus online zu tracken. Als bald mit ihnen gerechnet werden konnte, wurde sich nochmal zum Anfeuern positioniert, und beide liefen kurz hintereinander in einer tollen Zeit und überglücklich im Ziel ein!

Rasch ging es dann zur Siegerehrung im Festzelt, wo sich die Crème de la Crème der Traillauf-Szene bereits versammelt hatte! Und dort bekamen wir tatsächlich auch noch ein Foto mit unserem Superstar Kilian, der im Rennen alle

seine Konkurrenten einmal mehr hinter sich gelassen hatte!

Was ein tolles Bergpanorama bei strahlendem Sonnenschein! Was eine tolle Strecke! Was für geile Freunde! So viele freudestrahlende Gesichter im Ziel! Was ein geiler Tag! Klaus hatte nicht zu viel versprochen!"

Der erste Kurzmeldung mit Ergebnissen ist [hier](#) zu finden.







ts 30.10.2018 Bilder: Kuttich Reis

Ladies Run Lugano mit Ute Diefenbach

30.9.18 Lugano Ute Diefenbach startete am 30. September beim ersten **5-Kilometer-Ladies-Run** in **Lugano** in der Italienischen Südschweiz, dem einzigen Frauenlauf im Tessin.

„326 Läuferinnen nahmen an diesem besonderen Ereignis teil. Um 9.45 Uhr fanden wir uns an der Piazza Manzoni direkt am Seeufer ein, um uns durch ein 10-minütiges Aufwärmprogramm auf den Start vorzubereiten.

Nach wildem Hin- und Hergespränge fiel minutengenau der Startschuss. Bei 16 Grad Celsius und stark bewölktem Himmel waren die Laufbedingungen für uns optimal. Wir liefen auf der Uferpromenade entlang Richtung Cassarina. Dort wurde gewendet und es ging wieder zurück, vorbei am Startbereich in den Parco Civico. Wir durchquerten den Park und liefen dann durch Luganos wunderschöne Altstadt, vorbei an Cafés und Bars, aus denen der Duft von frischem Kaffee und Croissants mir in der Nase kitzelte.



Die Italienisch-Schweizer schlürften schon ihren Espresso und hatten sichtlich Spaß, uns Mädels durch die engen Gassen springen zu sehen. Sie klatschten Beifall und feuerten uns lautstark an. Auch ich hatte jede Menge Spaß dabei, hier zu grüßen, dort Hände abzuklatschen und sich für die Anfeuerungen mit grazie grazie zu bedanken.

Nach kurzweiligen 26 Minuten erreichte ich das Ziel bei diesem, wie von den Schweizer Ausrichtern auch nicht anders zu erwarteten war, absolut durchorganisierten Frauenlauf, dessen Ziel es nicht war, die Schnellste zu sein, sondern Spaß zu haben und dabei zu sein! Ich freute mich dennoch darüber, dass ich bei der Bekanntgabe der Ergebnisse erfuhr, die Ziellinie als 22. von insgesamt 326 Frauen überquert zu haben.

ud 30.10.2018 Bild: Diefenbach

Ein TuS-Quartett beim Amsterdam-Marathon Gut vorbereitet zu neuen Bestzeiten

21.10.18 Amsterdam Wenn der Herbst kommt, dann schick ich Dir...Bestzeiten aus Amsterdam. Vom äußerst erfolgreichen und schönen Ausflug der TuS-Leichtathleten und Langstreckenläufer Tamara und Jan Schäfer, Corinna Müller und Meike Müller zum **Amsterdam-Marathon** berichtet Tamara Schäfer.

„Wie das wohl immer so ist vor einem Marathon, ist es schon ein großer Erfolg, wenn man die harte Vorbereitung verletzungsfrei hinter sich gebracht hat!

Dies hat dieses Jahr mehr oder weniger bei unserer Gruppe geklappt, die sich schon vor einigen Monaten für den Amsterdam Marathon angemeldet hatte. Wie das so ist in unserem Verein, musste niemand die Vorbereitung alleine bestreiten, viele lange Läufe konnten gemeinsam mit Freunden absolviert werden.

Warum Amsterdam? Weil Amsterdam eine superschöne Stadt ist! Und weil es immer schön ist, ein großes Marathon-Event mit einem netten Kurzurlaub zu verbinden.

Am 21. Oktober in der niederländischen Hauptstadt waren wir bei der größten Laufsportveranstaltung des Landes zu viert am Start: Corinna Müller, Jan und Tammy Schäfer und Meike Müller.

Am Freitag reisten wir an, samstags ging es dann ab zur Marathonmesse, um die Startunterlagen abzuholen. Bei einer Bootstour am Nachmittag wurden bereits die ersten zu bewältigenden Brücken skeptisch begutachtet. Die Aufregung stieg.



Vorher-nachher: Das erfolgreiche TuS-Quartett mit glücklichen Gesichtern beim Amsterdam-Marathon: Meike, Tammy und Jan, Corinna

Am Sonntagmorgen nach einem sehr frühen und bereits am Vortag getesteten Frühstück ging es zum historischen Olympiastadion. Nach der Abgabe der Kleiderbeutel mussten wir uns an einer Riesenschlange anstellen, um ins Stadion zu kommen....die Zeit verging, die Nervosität stieg. 15 Minuten vor dem geplanten Start sahen die Ordner dann auch endlich ein, dass es schnell gehen musste, und beendeten die Einlasskontrollen der Läufer. Endlich kamen auch wir ins Stadion rein! Noch schnell verabschieden, in die Startblöcke einordnen und schon ging's los! Startschuss!

Die Strecke führte zunächst in einigen Schleifen durch einen Park, dann durch die Stadt und lange am Amstel-Fluss entlang, auf der einen Fluss-Seite hin und auf der anderen zurück. An zwei Stellen konnte man die entgegengerichteten Läufer und Läuferinnen sehen und sich gegenseitig anfeuern.

Trotz etwa 15.000 Marathonstartern sahen sich Tammy, Corinna und Meike an einer Stelle und bejubelten sich gegenseitig! Motivation ist schließlich sehr wichtig! Zusätzlich spornte uns alle an, dass wir wussten, wie viele liebe Freunde unsere Rennverläufe online verfolgten und mit uns fieberten! Interne Konkurrenzen spielen da auch eine Rolle, aber auf ganz freundschaftliche Art und Weise natürlich. Auch die Stimmung beim Amsterdam-Marathon trug eine Menge zum Erfolg von uns allen bei! Die Stimmung war einfach fantastisch!

Jan, Tammy und Corinna liefen mit persönlichen Bestzeiten und zufrieden ins Ziel im Olympiastadion ein. Jan knackte die magische 3-Stunden-Marke mit 2:58:13 h um fast zwei Minuten. Und das sogar mit einem vorher angekündigten Negativsplit - das heißt, mit einer schnelleren zweiten Hälfte! Tammy hatte eine Zielzeit zwischen 3:24 h und 3:29 h geplant, und lief überraschend mit 3:22:59 Stunden deutlich schneller. Corinna, deren Vorbereitung auf Grund von Dienstreisen und Krankheit nicht wie geplant verlief, unterbot ihre bisherige Marathonzeit dennoch deutlich und lief nach 4:09:15 Stunden ins Ziel. Meike war bei ihrem Marathondebüt sehr aufgeregt, sie finishte nach 4:49:35 Stunden glücklich und super stolz!"

ts 25.10.2018 Bilder: Schäfer

Berglauf auf Malle: Regina Blatz gewinnt am Puig de Bonany

7.10.18 Petra/Mallorca



Urlaub auf Mallorca ist für TuS-Langstrecklerin Regina Blatz zumeist mit dem Start bei einem Inselwettkampf verbunden. Diesmal lockte sie der Berglauf Puig de Bonany bei Petra, einem kleinen Weinstädtchen etwa 45 Kilometer östlich von Palma.

„Am Sonntag, den 7.10. um 10 Uhr, fiel in Petra der Startschuss für den Trail-Berglauf Puig de Bonany mit 490 Höhenmetern. Ich hatte keine Ahnung, was mich auf den 13 Kilometern erwarten würde (und das war auch besser so)! Die Strecke war sehr anspruchsvoll. Es ging über Stock und Stein, mit vielen kleinen Trails, auf denen man nur hintereinander laufen oder teilweise auch gehen musste. Überholen war da unmöglich. Wenn der Vordermann ins Gehen verfiel, dann musste man auch gehen.

Mit der Zeit war das kein Problem mehr für mich. Ich passte mich den Mitläufern an, und wie die Bergziegen erklimmen wir den Puig de Bonany. Die Strecke verlief teilweise aber auch bergab, und zwar so stark, dass ich auf den schmalen Wegen mutigen Mitläufern gerne den Vorrang ließ. Meine Angst war doch zu groß, um einen Sturz in Kauf zu nehmen. Im Ziel sah man tatsächlich einige Läufer mit Schürfwunden.

Drei Getränkestellen gab es auf der Strecke. Viele erfahrene Läufer wissen, dass man eine kleine Getränkeflasche mitnehmen sollte, da in den Bergen keine Becher entsorgt werden dürfen. Da ich als Neu-Bergläuferin das nicht wusste, habe ich mir das Wasser in die Handflächen gießen lassen und konnte so das kostbare Nass genießen.

Auf den letzten Kilometern konnte auch ich endlich meine Bergablauf-Leidenschaft ausspielen, da die Strecke nun auf etwas breiteren, geteerten Straßen verlief. Als siebte Frau insgesamt und W55-Siegerin kam ich nach 1:20:46 Std. ins Ziel.

Dieser Lauf war super anstrengend. Noch Tage danach hatte ich von dem vielen Bremsen in den Bergen Muskelkater in den Oberschenkeln. Doch das Abenteuer hat auch sehr viel Spaß gemacht.

rb 25.10.2018 Bild: Blatz

Olli, der Rückwärtsläufer

Schneller als der Weltrekordler beim Pfungstädter Rückwärtslauf

7.10.18 Pfungstadt Olli Schoormann vom TuS Griesheim ist im Rückwärtslauf einfach nicht zu schlagen. Beim zweiten **Pfungstädter Rückwärtslauf** auf dem Gelände der Pfungstädter Brauerei am 7. Oktober landete er auf der 3-km-Distanz wie schon im Vorjahr einen Start-Ziel-Sieg. Mit fast zwei Minuten Vorsprung auf seine Verfolger absolvierte der 27-jährige TuS-Leichtathlet die vier Runden in 14:15 Minuten.

Zu den Verfolgern zählte mit Hassan Kurt übrigens der Ex-Weltrekordhalter auf der rückwärts gelaufenen Langstrecke. Der in Eschborn lebende 48-jährige Taxifahrer hielt bis 2016 den Rückwärtslauf-Weltrekord über 100 Kilometer! Er ist Gründer des im April 2017 gegründeten Vereins „Reverse Runners Hessen Eschborn“.

Ambitionierte Rückwärtsläufer wissen, dass beim Rückwärtslaufen der Energieverbrauch deutlich höher als beim „normalen“ Dauerlauf ist. Für zehn Kilometer rückwärts bräuchte man etwa so viel Energie wie für 15 Kilometer vorwärts laufen. Dafür sei die umgekehrte Fortbewegungsart aber deutlich gelenkschonender. Und es verbessert in kurzer Zeit die Koordination, das Gleichgewichtsgefühl und die Körperhaltung.

Auf dem Parcours im Pfungstädter Brauereigelände stellte der TuS Griesheim zudem drei Altersklassensieger. Aslan Öztürk gewann die M30 (18:35 min), Matthias Fengler die M50 (19:24) und Nina Walther die W20 (23:40). Dazu holte sich in der Sprintdistanz über 800 Meter Klaus Hofmann den AK-Sieg in der M65.



Sie haben den Pfungstädter Rückwärtslauf gerockt: Olli Schoormann (TuS Griesheim) mit fast zwei Minuten Vorsprung vor Jürgen Branke (links) und dem Ex-Weltrekordhalter im Langstrecken-Rückwärtslauf Hassan Kurt (Reverse Runners-Hessen, rechts).

kh 11.10.2018 Bilder: Thomas Zöller

Gabi Seim versilbert ersten Fünfkampf

Toller Erfolg bei den Süddeutschen Mehrkampfmeisterschaften

29.9.18 Nieder-Olm Ihren allerersten Fünfkampf, absolviert bei den **Süddeutschen Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm**, krönte die Weiterstädterin Gabi Seim am 29. September mit einer unerwarteten Silbermedaille in ihrer Altersklasse W50. Die Mittelstrecklerin und Mehrkämpferin, die beim TuS Griesheim trainiert, hatte es mit erfahrenen

Konkurrentinnen aus Neu-Isenburg, dem rheinland-pfälzischen Heidesheim und dem baden-württembergischen Murr zu tun.

„Der Wettkampf hat wirklich Spaß gemacht, war aber auch extrem anstrengend“, resümierte Gabi Seim. „Man muss sich zwischen den Disziplinen immer wieder nicht nur körperlich vorbereiten, auch der Kopf hat da jede Menge zu tun. Disziplinen, bei denen es nicht so gut lief, muss man ausblenden und unbeeindruckt weitermachen. Ich hatte im Weitsprung und Kugelstoßen jede Menge Luft nach oben, im Hochsprung war ich sehr zufrieden, und den zweiten Platz habe ich größtenteils meiner Laufstärke zu verdanken. Auch wenn ich in jeder Einzeldisziplin in diesem Jahr schon besser war, es hat auf jeden Fall Lust auf mehr gemacht.“

Mit den Einzelleistungen 15,72 sec im 100-m-Sprint, 1,24 m im Hochsprung, 7,21 m im Kugelstoßen, 3,23 m im Weitsprung und 2:56,53 min im abschließenden 800-m-Lauf erreichte die in Weiterstadt wohnende TuS-Athletin in der Summe stolze 2693 Punkte.



kh 6.10.2018 Bilder: Stubbe

Ute Diefenbach in Stavanger

25.8.18 Stavanger Stavanger, die viertgrößte Stadt Norwegens, ist eine Stadt der Superlative. Atemberaubende Landschaften wechseln sich ab mit wunderschönen Fjorden, Bergen und ausgedehnten Sandstränden.

Jedes Jahr im August ist die Stadt Austragungsort des Stavanger Marathon mit den Wettbewerben Marathon, Halbmarathon und 5-km-Jedermannslauf. Bei 25 Grad Celsius und wolkenlosem Himmel startete Ute Diefenbach im Jedermannslauf gemeinsam mit weiteren 120

laufbegeisterten Sportlern auf dem Domkirkeplassen direkt vor der ältesten Kathedrale Norwegens.

"Wir liefen Richtung altem Hafen, dem Vagen, an dem die großen Kreuzfahrtschiffe anlegen. Gefühlt fahren diese bis an den Marktplatz heran. Vorbei am Norsk Oljemuseum ging es weiter zum großen Fährhafen über die Bla Promenade zu den Badedammen. Hier wurde gewendet, zurück zum Ausgangspunkt, dem Domkirkeplassen.

Nach 26 Minuten lief ich mit ausgetrockneter Kehle, denn auch hier gab es auf der gesamten Laufstrecke keine Trinkverpflegung, erleichtert ins Ziel ein. Mit einer Erfahrung und einem Altersklassensieg reicher ließ ich einen schönen Tag gemütlich mit Essen und Trinken ausklingen."



kh 6.10.2018 Bilder: Diefenbach

Hessen-Gold für Nicole Wagner, Hessen-Silber für Regina Blatz Nora Kusterer gewinnt den Karlsruhe-Halbmarathon

Zwei Hessentitel für Nicole Wagner

15.9.18 Jügesheim Kein Verein hessenweit hat sich in diesem Jahr für die komplette Austragung der **hessischen Seniorenmeisterschaften** in den Stadionwettbewerben gefunden. Neben dem immer größer werdenden Helferproblem in den Vereinen spielt sicher auch die Tatsache eine gewichtige Rolle, dass der ausrichtende Verein einerseits die Hauptarbeit stemmt, andererseits aber einen unverhältnismäßig großen Anteil am Erlös an den Verband, den HLV, abführen muss. Am Ende hat sich schließlich recht kurzfristig der HLV-Kreis Offenbach/Hanau bereit erklärt, im Rahmen der am 15. September angesetzten Senioren-Kreismeisterschaften in **Jügesheim** einige Wettbewerbe als Hessische Seniorenmeisterschaften durchzuführen.

Zweimal ganz oben auf dem Hessenpodium fand sich TuS-Mittelstrecklerin Nicole Wagner wieder. In der W40 lief sie über 800 Meter mit 2:52,18 Minuten zum Sieg, über 3000 Meter mit 11:44,40 min. Gabi Seim sprang in der W50 mit 1,26 m zu Hochsprung-Bronze. Im 100-Meter-Sprint mit 15,66 sec und im Weitsprung mit 3,46 m belegte sie jeweils den vierten Platz. In der M60 sicherte sich Bernhard Zwingel mit 2:44,66 min den über 800 Meter dritten Platz.

Hessen-Silber für Regina Blatz im Halbmarathon

16.9.18 Kassel „An einem herrlichen Laufsonntag fanden wir Halbmarathonis am 16. September in **Kassel** bei den Hessischen Halbmarathonmeisterschaften optimale Laufbedingungen vor“, berichtet TuS-Langstrecklerin Regina Blatz. „Es ergab sich, dass meine

Lauffreundin Marisa Gomez-Ruhland meine ständige Begleiterin war. Wir liefen relativ gleichmäßig und konnten uns gegenseitig auf der Strecke motivieren. Superstimmung an der Strecke, viele Zuschauer und Musikbands am Straßenrand trugen ein Übriges zur Motivation bei. Ich hatte mir eine Zeit unter 1:40 Stunden vorgenommen und war überglücklich, dass ich mit 1:36:54 Std. um einige Minuten darunter lag. Mit dem zweiten Platz in der W55 bin ich sehr zufrieden." Zur Erstplatzierten, Ursula Henning aus Kassel, fehlten gerade einmal 17 Sekunden.

Auch für Björn Kuttich dürfte sich der Ausflug nach Kassel gelohnt haben. In der Vorbereitung für den Frankfurt Marathon lief er in Kassel mit 1:14:57 Std. auf den fünften Platz in der M30.



Toller Sieg für Nora Kusterer beim Karlsruhe-Halbmarathon

23.9.18 Karlsruhe Auf neuer attraktiver Strecke wurde der **Karlsruher** Baden-Marathon und **Halbmarathon** am 23. September ausgetragen. Für die Griesheimerin Nora Kusterer wurde der Halbmarathon im Trikot ihres Heimatvereins SV Oberkollbach zu einem tollen Erfolg.

Auf der zweiten Streckenhälfte löste sich die 29-Jährige löste sich Kusterer von ihrer ärgsten Konkurrentin und lief nach 1:19:25 Stunden als Siegerin ins Ziel. "Das war mein Wetter heute, aber an manchen Ecken kam mir der Wind ganz schön entgegen!", sagte Kusterer, die sich bei den TuS-Leichtathleten weiterhin auf den Frankfurt Marathon vorbereitet. Ihr Freund Stephan Holesch (M30) blieb mit guten 1:15:47 Std. etwas unter seinen Möglichkeiten.

Jan Schäfer, derzeit im Training für den Amsterdam Marathon in drei Wochen, zeigte in einem kontrollierten Wettkampftrainingslauf mit 1:23:22 Std., dass die Form stimmt. Was man ein Woche zuvor beim **Heidelberger Trailmarathon** auch schon feststellen konnte. Samstagabends vom Korsika-Urlaub zurückgekehrt, startete er am Sonntagmorgen in Heidelberg beim Halftrail. Über anspruchsvolle 30 km lief er nach 2:34:46 Stunden ins Ziel. Über die volle Marathondistanz startete zum wiederholten Mal Peter Krichbaum. Es ist einfach sein Lauf, dieser Marathon mit 1500 Höhenmetern, der bei Kilometer 35 über die Himmelsleiter, eine aus 850 höchst unregelmäßigen Stufen bestehende Sandstein-Treppe, hinauf zum Königstuhl führt. Peter entschied die M55 mit flotten 4:29:49 Stunden für sich.

Kurz gemeldet

Im bayerischen **Karlsfeld** freute sich Cathrin Möller über ihren W30-Sieg mit 20:06 Minuten beim 5-km-Lauf rund um den Karlsfelder See am 16. September.

Beim 30. Jubiläum des **Bessunger Merck-Laufs** am 15. September siegten TuS-Langstreckler in beiden Läufen. Die 10 km rund um die Orangerie entschied TuS-Triathlet Marius Overdick in 34:17 min für sich, während sich Keijo Buss praktisch einen Start-Ziel-Sieg über 5,3 km in 18:10 min erlief. Klaus Hofmann holte sich in seinem letzten M60-Jahr mit 25:04 min den zweiten Platz. Im 10-km-Lauf liefen Michael Obst mit 35:59 in der M40 und Matthias Fengler mit 41:36 in der M50 zu weiteren Altersklassensiegen.

Beim Schweizer Berglaufklassiker **Sierre-Zinal**, der seit 40 Jahren regelmäßig von TuS-Berglauffreunden besucht wird, starteten in diesem Jahr erstmals die Jungen Wilden. Auf sie warteten bei herrlichem Wetter 31 Kilometer mit 2200 Höhenmetern bergauf und 1100 Höhenmetern bergab. Bei toller Stimmung und dem eindrucksvollen Sieg des spanischen Berglaufdominators Kilian Jornet erreichte auch das TuS-Team tolle Ergebnisse. Tammy Schäfer (W20) holte sich mit 4:42:03 Stunden gleich bei ihrem Zinal-Debüt den weiblichen TuS-Vereinsrekord. Marc Reis (M30), lange Strecken gemeinsam mit Tammy unterwegs, lief starke 4:35:47 Stunden und leistete sich dabei zahlreiche Fotostopps. Corinna Müller (W20) entschloss sich kurzfristig zur Teilnahme und lief mit großer Freude zu 5:40:55 Stunden. Klaus Hofmann (M65) schließlich kam bei seinem 15. Start seit 1993 beim „Course des Cinq 4000er“ mit 5:39:47 Stunden ebenfalls zufrieden ins Ziel.



kh 28.9.2018 Bilder: Zöller Krichbaum Blatz Möller

Vizeweltmeister im Crosslauf: Karsten Schmidt-Schoormann Tolle Erfolge bei der Senioren-WM in Malaga

[4.-16.9.18 Malaga/Spanien](#) Karsten Schmidt-Schoormann vom TuS Griesheim hat im Crosslauf den Vizeweltmeister-Titel mit der deutschen Mannschaft der M50 erlaufen.

Die Großveranstaltung „**Leichtathletik-Senioren-WM**“ fand vom 4. Bis 16. September im spanischen **Malaga** statt. Über 8.000 Senioren-Leichtathleten aus 101 Ländern, darunter mehr als 600 Deutsche, hatten für die „World Masters Athletics Championships“ gemeldet. Vor Ort sprach man immer wieder von einer noch nie so leistungsstark besetzten Masters-Weltmeisterschaft.

Anspruchsvoller Parcours beim WM-Crosslauf

Eine durch Kiefern Schatten spendende Strecke im Park von Torremolinos zeichnete die zwei Kilometer lange Runde aus. Für die M50 mit Karsten Schmidt-Schoormann waren vier Runden bzw. acht Kilometer angesetzt. Der sehr steinige Boden und an der Oberfläche rankende Wurzeln zollten vor allem beim Abwärtslauf ihren Tribut. „Einige stürzten und erlitten

Prellungen, Schürfwunden und gar Rippenbrüche. Die Ambulanz hatte Konjunktur“, wird auf www.ue30leichtathletik.de, dem Onlinemagazin zur Senioren-Leichtathletik, berichtet.



Karsten war von der Streckenführung sehr angetan. Zusammen mit Miguel Molero-Eichwein aus Schleswig-Holstein und Frank Weisgerber aus Niedersachsen stieg der 53-jährige TuS-Leichtathlet auf das Siegerpodest, um die WM-Silbermedaille für das M50-Team Germany in Empfang zu nehmen.

Vera Schoormann schrammte im Crosslauf nur knapp an einer Bronzemedaille vorbei. In der W50 erreichte sie im Team Germany den vierten Platz zusammen mit Josefine Hobmeier vom Chiemsee und Christina Tonk aus Westfalen.

Vera und Karsten Schoormann starteten während der 12 WM-Tage in fünf weiteren Disziplinen. Im 10-Kilometer-Straßenlauf hatte Karsten wie viele Mitstreitern auch mit den hohen Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit zu kämpfen. Er lief im 85 Athleten starken M50-Feld auf Position 62 ins Ziel.

Vera als Mittelstrecklerin hatte für die 400 m, 800 m und 1500 m gemeldet und wurde zudem in der deutschen 4x400-m-Staffel der W50 berücksichtigt. Bei durchweg guten Laufzeiten (70,84 / 2:46,02 / 5:36,66 min), aber übermächtiger Konkurrenz, schied sie jeweils in den Vorläufen aus. Einen ganz starken Auftritt zeigte die W50-Staffel, in der Vera auf Position zwei gesetzt war. Mit Kerstin Spinnler, Katja Knosppe und Esther Zoll lief das Quartett mit 4:46,76 auf den vierten Rang.

Nach schönen und erlebnisreichen Tagen in Malaga im und außerhalb des WM-Geschehens ist die Vorfreude auf die nächste Senioren-WM bereits jetzt groß. In zwei Jahren wird Toronto der Veranstalter der 24. Masters-Weltmeisterschaften sein.





kh 22.9.2018 Bilder: Schoormann

Johannes Gerhard läuft von Sieg zu Sieg Nicole Wagner dominiert beim Heegbachlauf

Johannes Gerhard läuft von Sieg zu Sieg



Die TuS-Leichtathleten haben einen weiteren neuen Siegläufer: Johannes Gerhard. Der 31-jährige Griesheimer hat sich bereits im Jahr 2016 der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim angeschlossen, nimmt jedoch aus Termingründen nicht am gemeinsamen Training teil. Er bereitet sich derzeit gezielt auf den Frankfurt Marathon vor. Mit dem Ziel, seine Bestzeit aus dem Vorjahr von 2:44:15 Stunden weiter zu verbessern.

Auf seinen Vorbereitungswettkämpfen für den Frankfurt Marathon läuft er derzeit von Sieg. Nach dem zweiten Platz beim **Gernsheimer Fischerfestlauf** am 4. August siegte er am 11.8. beim [Güttersbacher Halbmarathon](#) mit Streckenrekord. Eine Woche später gewann er den Halbmarathon beim **Hüttenfelder Kerwelauf**. Am 26. August schließlich lief er beim 10-km-Lauf im Rahmen des [Koberstädter Waldmarathons](#) als Sieger ins Ziel. Zuletzt in Babenhausen beim [Bawwehaiser Altstadtfestlauf](#) am 8. September gewann er ebenfalls den 10-km-Lauf.

Ganz überraschend in der Ergebnisliste des **Hüttenfelder Zehners** war übrigens ein uns TuS-Leichtathleten gut bekannter Name zu finden: **Edmund Mühlhans**. Der frühere Leiter des Instituts für Verkehrssicherheit an der TU Darmstadt ist vor 33 Jahren zu den TuS-Leichtathleten gestoßen. Auf allen Strecken zwischen 800 Meter und Marathon sowie im Berglauf fühlte er sich zuhause. Nach langer Zeit schlüpfte der 84-jährige ehemalige Leichtathletik-Abteilungsleiter noch einmal in die Wettkampfschuhe und gewann in Hüttenfeld mit 1:22:40 Std. die Altersklasse M80. „Ich brauchte für mein Sportabzeichen eine offiziell gestoppte Zeit über 10 km. Da bin ich halt in Hüttenfeld mitgelaufen, als mit Abstand ältester Teilnehmer“, kommentierte Edmund Mühlhans seinen Auftritt.

Nicole Wagner dominiert beim Heegbachlauf

9.9.18 Erzhausen Nicole Wagner hat sich am 9. September in die Siegerlisten des **Erzhäuser Heegbachlaufs** eingetragen. Die 41-jährige Mittelstrecklerin vom TuS Griesheim setzte sich bei Königswetter mit einem starken Lauf nach 26:58 Minuten auf der 6,4 km langen Doppel-Acht deutlich vor 80 weiteren weiblichen Starterinnen durch. Auch die weiteren TuS-Starter zeigten sich stark in Form. So lief Olli Schoormann als Gesamtsiebter und

Zweiter der M20 nach 24:11 min ins Ziel. Den M50-Sieg sicherte sich Matthias Fengler mit 25:42 min. Zufrieden zeigte sich auch Nina Walther mit 37:07 min.

Michael Obst rennt um den Achensee

1.9.18 Pertisau/Achensee Wenn ein gestandener Läufer Urlaub am Achensee macht, was liegt näher als den **Achensee** auch einmal im Wettkampftempo zu umrunden. Genau das machte TuS-Langstreckler Michael Obst am 1. September, und zwar mit viel Spaß und gutem Erfolg auf „Österreichs schönstem Panoramalauf“, wie der Veranstalter den Lauf bewirbt. Der Achensee in Tirol trennt das Karwendelgebirge vom Rofangebirge.

„Ein toller Lauf mit 944 Finishern in diesem Jahr. Die ersten gut 15 km geht es weitgehend flach am See entlang, allerdings mit etwas Gegenwind zwischen Kilometer 3 und 12. Bis Kilometer 15 muss man sich eine gute Position erlaufen haben, denn auf dem anschließenden engen Trail-Abschnitt mit etwa 170 Höhenmetern ist Überholen kaum möglich. Im Ziel nach 23,2 km war ich nach 1:40,05 Stunden als Siebzehnter und Zweiter meiner Altersklasse M45.“

Kurz gemeldet

Regina Blatz holte sich beim Öko-Run in **Wächtersbach** am 2. September einen weiteren Altersklassensieg. Im 10-km-Lauf auf asphaltierter Strecke entlang der Wiesen und Felder an der Kinzig gewann sie die W55 mit 44:49 Minuten.

Olli Schoormann lief bei der Premiere des **Halben Heiner** in Darmstadt am 2. September bereits als Gesamtdritter ins Ziel. Die 10,6-km-Strecke kreuz und quer durch den Darmstädter Westwald mit einem giftigen Anstieg am Griesheimer Monte legte er in 44:23 min zurück. Aslan Öztürk als Gesamtfünfter gewann die M30 in 47:04 min. Beim namensgebenden Hauptlauf, dem Halbmarathon, starteten die TuS-Griesheimer Stefano Simonetti (M45/1:50:17 Std.) und Iris Stolte-Vossel (W40/1:50:45).

Bernhard Zwingel hat sich nach langer Sommerpause im Wettkampfgeschehen zurückgemeldet. Beim Abendsportfest in **Pfungstadt** am 5. September entschied er sich für die 1000-m-Distanz. Mit flotten 3:31,57 min holte er sich den TuS-Vereinsrekord in der M60. Ein gelungener Vorbereitungslauf für die Hessischen Seniorenmeisterschaften in Jügesheim, wo er über 800 m startet. Ebenfalls in Pfungstadt am Start war Niels Vossel, beim 5000-m-Lauf lief er in der M40 nach 19:24,37 min ins Ziel.





kh 16.9.2018 Bilder: Thomas Zöllner (3) Michael Obst (2)

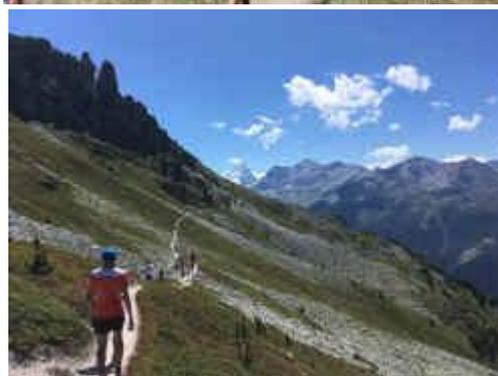
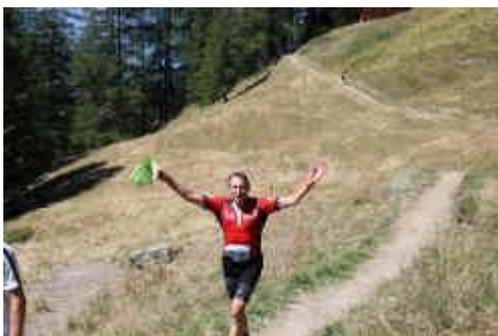
La Course des Cinq 4000er - Schnappschüsse vom Kult-Berglauf Sierre-Zinal

Tolles Wetter - tolle Stimmung - tolle Ergebnisse der "jungen Wilden" bei ihrem ersten Auftritt in Zinal

- # Tammy Schäfer holt sich mit 4:42:03 Stunden den weiblichen TuS-Vereinsrekord.
- # Marc Reis mit starken 4:35:47 bei zahlreichen Fotostopps.
- # Corinna Müller spontan und mit großer Freude zu 5:40:55
- # Klaus Hofmann mit 5:39:47 bei der 15. Teilnahme seit 1993



Fotoshooting mit Kilian Jornet bei der Siegerehrung im Festzelt





kh 15.8.2018 Bilder: Marc Reis Kirsten Kuttich Klaus Hofmann

Dreimal Silber auf der Bahn und am Berg

Zweimal Staffelsilber bei der DM in Zella Mehlis



4.8.18 Zella-Mehlis Im vierten Jahr in Folge war **Zella-Mehlis** in Thüringen Austragungsort der **Deutschen Staffelmeisterschaften** der Senioren. Für die Leichtathletik-Damen des TuS Griesheim seit jeher ein erfolgreicher Ausflug.



Da das W50-Erfolgstrio und -Quartett diesmal verletzungsbedingt nicht zustande kam, ging man über 4x400 und 3x800 Meter als gemischte W40/W50-Staffel an den Start und wurde dementsprechend in der W40 gewertet. Umso bemerkenswerter sind die beiden erlaufenen Silbermedaillen.

Das 4x400-m-Quartett mit Gabi Seim, Marli Lenhardt, Nicole Wagner und Vera Schoormann zeigte gegen die sächsische StG Aue-Frankenberg-Gornsdorf ein tolles Rennen. Entschieden wurde es letztlich durch etwas besser geglückten Wechsel der Sachsen, die mit einer Sekunde Vorsprung zum Sieg liefen. Mit 4:50,19 Minuten verbesserte die TuS-Staffel nebenbei ihren eigenen Vereinsrekord um 1,36 Sekunden.

Über 3x800 Meter lief die siegreiche Staffel des TSV Klausdorf in einer eigenen Liga. Ebenso ungefährdet war auch der Silberplatz des TuS-Trios vor zwei weiteren Staffeln. Mit 8:16,47 min liefen Vera Schoormann, Gesa Kessler und Nicole Wagner zum neuen W40-Vereinsrekord.

Das letzte Feintuning für die DM absolvierten Gabi Seim und Vera Schoormann beim **Pfungstädter Abendsportfest** am **1. August**. Mit dem Nebeneffekt, dass gleich vier Altersklassen-Vereinsrekorde geknackt wurden. Den 100-m-Sprint lief Gabi Seim mit

Saisonbestleistung zum W50-Rekord in 15,41 sec vor Vera Schoormann mit 15,91 sec. Über 200 m sorgte Gabi Seim mit 32,18 für einen weiteren W50-Rekord, während Annika Heil mit starken 32,03 sec für den W30-Rekord sorgte. Die 1500-m-Mittelstrecke nutzten unsere Marathonis Nora Kusterer und Stephan Holesch zum Tempotraining. Stephan lief mit 4:33,99 min ins Ziel, Nora mit 5:03,88 min. Anschließend baute Nora noch die 3000 m ins Trainingsprogramm ein und lief zu 10:33,08 Minuten.



Regina Blatz mit hessischem Berglauf-Silber am Meißner

9,4 Kilometer, 430 Höhenmeter, so lauten die Kenndaten des Berglaufs in **Meißner-Abterode am 5.8.**, zum wiederholten Male Austragungsort der **Hessischen Berglaufmeisterschaften**. Regina Blatz versilberte ihren Start am Meißner mit einem tollen zweiten Platz in der W55 mit 56:37 Minuten. Den W55-Sieg holte sich mit Stefanie Hock eine erfahrene Bergläuferin vom ASC Darmstadt. „Bei hochsommerlichen Temperaturen war es immerhin leicht bewölkt, nur ab und zu kam die Sonne durch, und der größte Teil der Laufstrecke führte durch Wald“, berichtet die neue hessische Vizemeisterin. „Obwohl es nicht meine große Leidenschaft ist, Berge zu erklimmen, hat dieser Berg gerufen, und ich nahm die Herausforderung an. Gleich beim Start mussten wir einige Höhenmeter bewältigen und ich dachte nur „worauf habe ich mich da eingelassen“. Doch bis Kilometer 4 war die Strecke „nur“ hügelig - da konnte man noch gut laufen. Von Kilometer 4 bis 6 folgte eine lange steile Steigung, danach wurde es wieder hügelig mit kürzeren Anstiegen.“

Ein starkes Rennen zeigte auch TuS-Langstreckler Stephan Holesch, der im Trikot seines Stammvereins LG Wettenberg startete. Mit 45:15 Minuten lief er in der M30 auf den fünften Platz. Noch erfolgreicher präsentierte sich seine Freundin Nora Kusterer, sie gewann den offenen Lauf mit 45:37 Minuten und wäre damit in der Hessischen Meisterschaftswertung Gesamtzweite. „Mir ist das allerdings nicht leicht gefallen, da ich am Samstag noch einen 25 km-Trainingslauf absolviert habe. Aber da ich Stephan ohnehin nach Abterode begleiten wollte, habe ich mich entschieden, im Offenen Lauf zu starten.“



Johannes Gerhard Zweiter beim Hitzelauf in Gernsheim

Teilnehmerrekord vermeldete der **Gernsheimer Fischerfestlauf** am **4. August** trotz der großen Hitze (38 Grad im Schatten). TuS-Langstreckler Johannes Gerhard zeigte sich hitzeresistent und musste sich auf der 10-km-Strecke nur vom Pfungstädter Jürgen Zehnder um 19 Sekunden geschlagen geben. Mit 36:22 Minuten gewann Johannes als Gesamtzweiter die M30. Einen weiteren Podiumsplatz erlief sich Matthias Fengler als Dritter der M50 mit 43:10 min. Aslan Öztürk kam in der M30 nach 46:37 min ins Ziel.

kh 9.87.2018 Bilder: Zöllner (1) Blatz (2) Heitzenröder (1) Wagner

Heißer Juli - auch für die TuS-Leichtathleten

Auch wenn der Pressewart Urlaub macht, Läufer laufen laufend weiter. Die folgende Juli-Rückschau fasst die interessantesten Lauf-Ereignisse der letzten Wochen aus der Sicht der TuS-Leichtathleten zusammen.

Mittelstreckler in der Spur

In der Vorbereitung für die deutschen Seniorenmeisterschaften in den Staffelwettbewerben Anfang August trainieren die TuS-Damen der W50 und W40 verstärkt auf der Bahn. Zuletzt am **15. Juli** beim Sportfest in **Langen** liefen Gabi Seim und Vera Schoormann quasi nebenbei zu Regional- und Kreismeistertiteln über 100 Meter und 400 Meter. Im 100-m-Sprint lag Gabi mit 15,42 Sekunden vor Vera mit 15,65 sec. Auf der 400-m-Stadionrunde war es umgekehrt, Vera gewann mit 71,09 vor Gabi mit 71,14. Gabi Seim absolvierte zusätzlich einen Dreikampf mit den Disziplinen 50-m-Sprint (8,29 sec), Weitsprung (3,58 m) und Kugelstoß (7,37 m).

Am **11. Juli** beim in **Pfungstadt** beim prominent besetzten Abendsportfest legte Vera Schoormann die 800 Meter in flotten 2:41,70 min zurück. Im selben Lauf erreichte Annika Heil in ihrem ersten 800-m-Einzellauf 2:54:00 Minuten. Zuvor hatte Chris Landsiedel über 100 Meter in 12,87 sec und 200 Meter in 26,20 sec starke Auftritte.

Bereits Anfang Juli starteten Vera Schoormann und Gabi Seim in **Mönchengladbach** bei den **Deutschen Seniorenmeisterschaften**. Bei ihrem Doppelstart über 400 Meter in 70,01 Sekunden und tags zuvor über 800 Meter in 2:41,20 min erreichte Vera jeweils den siebten Platz in der W50. Gabi Seim konzentrierte sich auf die 400 Meter und erreichte unmittelbar hinter Vera mit 41,46 sec Platz acht.

Maintal-Ultra-Trail: 65 schöne Kilometer für Thomas Arnold

„Der erste Ultra ist geschafft!“ freute sich TuS-Langstreckler Thomas Arnold am 14. Juli in **Veitshöchheim** im Ziel des **Maintal-Ultratrail**s mit den Deutschen Meisterschaften im Ultratrail. Morgens um 7 Uhr schickte der Veranstalter SV 1928 Veitshöchheim das Rekord-Teilnehmerfeld von 281 Läufern auf die anspruchsvolle Strecke mit 64,5 Kilometern und etwa 1700 Höhenmetern. Zusätzliche Herausforderung waren die hohen Temperaturen, bereits zum Start zeigte das Thermometer 20 Grad, tagsüber wurden hochsommerliche 30 Grad erreicht. Der 26-jährige Darmstädter lief ein tolles Rennen, mit 6:07:38 Stunden erreichte er in der DM-Wertung Platz 5 in seiner Altersklasse und Platz 27 insgesamt. „Eine superschöne Strecke und tolle Orga haben den MTUT für mich zu einem perfekten Ultra-Debüt gemacht“, resümierte Thomas Arnold. Im Rahmen des Maintal-Ultra starteten Sarah Overington und Jan Schäfer spontan beim 30-km-Rennen. Hier präsentierte sich Sarah als dritte Frau mit 2:41:06 in starker Form.



Regina Blatz erfolgreich in Dieburg und Birstein

„Am Sonntag, **15. Juli**, beim **Vogelsberger Südbahnlauf** fiel der Startschuss für die 10-km-Strecke bereits um 9:15 Uhr“, berichtet Regina Blatz. „Bei hochsommerlichen Temperaturen führte die anspruchsvolle Strecke über den asphaltierten Vogelsberger Südbahnradweg und über befestigte Wald- und Feldwege. Bis Kilometer 5 ging es ständig bergauf. Eine gute Trainingsgelegenheit für meinen Start Anfang August bei den Hessischen Berglaufmeisterschaften in Meißner-Abterode. Mit 46:09 Minuten sicherte ich mir den Sieg in der W50/55 und den vierten Platz insgesamt.“

Den Altersklassensieg in der W55 holte sich Regina beim **Dieburger Stadtlauf** am **30. Juni**. „Nach dem Start des 10-km-Rennens um 17:30 Uhr auf dem Dieburger Marktplatz waren fünf Runden durch die Altstadt zu laufen. Die Athleten wurden bei hochsommerlichen Temperaturen mit Wasser und Schwämmen bestens versorgt. Dank dieser Abkühlung verlief mein Rennen sehr gut. Ich kam nach 42:52 min als fünfte Frau und W55-Siegerin ins Ziel.“ Ebenfalls am Start in Dieburg waren Olli Schoormann (37:44, 4./M20), Aslan Öztürk (41:22, 4./M30) und Niels Vossel (38:31, 3./M40).



10-km-Lauf unter der Mitternachtssonne

Ute Diefenbach am „Tor der Arktis“ in Tromsø

17.6.18 Tromsø Von ganz im Westen Kanadas ging es hoch in den Norden Norwegens, nach **Tromsø**. Die Stadt liegt 340 km nördlich des Polarkreises und ist als „Tor der Arktis“ bekannt.

Das Spannende an diesem Lauf war nicht nur der Temperaturunterschied von knapp 20° Celsius gegenüber dem Lauf in Vancouver am 6. Mai, sondern auch die nicht untergehende Sonne. Vom 20. Mai bis 20. Juli steht die Sonne über dem Horizont, und die Nächte bleiben taghell. Daher trägt dieser Lauf auch den Namen „**Midnight Sun Marathon**“.

Angegliedert an diesen Marathon sind ein Halbmarathon und ein 10-km-Lauf. Ich entschied mich hier für den 10-km-Lauf. Er startete am Samstag, 17. Juni, um 19 Uhr auf der Grønnegata.

18.30 Uhr Nieselregen, 10 Grad kalt und starker Wind. Windstärke 6, das heißt eine Windgeschwindigkeit von etwa 40 Stundenkilometer. Aber nichts konnte uns Läufern, 2037 an der Zahl, die gute Laune verderben. Um 18.30 Uhr fand vor dem Startplatz ein tolles Aufwärmprogramm statt. Geleitet von drei Norwegerinnen, die uns richtig einheizten. Alle Sportler hüpfen und bewegten sich irgendwie mit. Es war sehr lustig und wir hatten viel Spaß zusammen.

Pünktlich zum Startschuss um 19 Uhr waren wir alle warm und freuten uns auf einen wunderschönen Stadt- und Landschaftslauf, der sich als sehr wellig herausstellte. Gestartet wurde auf der Grønnegata, weiter über die Storgata am Polaria-Museum vorbei zum Hålogaland-Theater, dem ersten regionalen Theater Norwegens. Weiter auf den Strandvegen zu den Sydspissen, und dann etwa drei Kilometer am Tromsø-Fjord entlang. Hier war die Windstärke 6 in voller Pracht zu spüren. Der Wind wechselte ständig. Einmal blies er stark von vorne und dann wieder von der Seite, aber leider nie von hinten!

Doch weiter geht's, was bekommen wir noch zu sehen? Den Telegrafbukta, einen wunderschönen Badestrand, an dem sich die Tromsøer am Wochenende zum Baden und Grillen treffen. Den Folkeparken mit dem Wendepunkt auf der Kvaløvegen. Hier könnten wir gefühlt den höchsten Punkt der Strecke erreicht haben, denn wir hatten einen tollen Blick auf den Flughafen Tromsø und über den gesamten Fjord hinweg auf Kvaløya Island. Traumhaft!

Nun rannten wir die ganze Strecke wieder zurück, zum Ziel in der Fußgängerzone, der Storgata. Der Zieleinlauf war gesäumt von hunderten gutgelaunten beschirmten Menschen, die uns freudig erwarteten und uns lautstark ins Ziel riefen. Nach 53 Minuten, völlig durchnässt und zerzaust, überquerte ich als sechste Frau in meiner Altersklasse die Ziellinie.



ud 25.7.2018 Bilder: Diefenbach (2)

TuS-Staffeldamen sammeln Titel

TuS-Bergläufer sammeln Höhenmeter und AK-Erfolge

17.6.18 Darmstadt Ende Mai sind bei den **hessischen Staffelleisterschaften** in Bebra wegen des Unwetters etliche Staffelläufe buchstäblich ins Wasser gefallen. Der vom HLV angesetzte **Nachholtermin** am 17. Juni im Rahmen der Hessischen U20/U16-Einzelmeisterschaften in **Darmstadt** wurde leider wenig angenommen. Über 4x400 Meter waren über alle männlichen und weiblichen Altersklassen hinweg gerade einmal 7 Staffeln am Start, die in einem einzigen Lauf zusammengefasst wurden. So lief in der W50 das TuS-Quartett mit Gabi Seim, Marli Lenhardt, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann einsam und allein zu 5:02,61 Minuten.

Ein paar Tage zuvor, am 13. Mai, bei den **Südhessischen Staffelleisterschaften** in **Rüsselsheim** traten die TuS-Staffeln in der W40 an. Ungefährdet holten sich die Damen die Meistertitel über 3x800 und 4x400 Meter. Das Trio Peters-Karbstein/Kessler/Wagner war 8:25,48 min unterwegs. Das 4x400-m-Quartett mit Marion Peters-Karbstein, Gesa Kessler, Vera Schoormann und Nicole Wagner lief mit 4:56,14 Minuten zum neuen W40-Vereinsrekord.



10.6.18 Lohr Regina Blatz startete am 10. Juni erfolgreich beim **10-km-Altstadtlauf** in **Lohr am Main**. „Über 1000 Läufer und Läuferinnen nahmen an den Kinderläufen, 5 km, 10 km und Staffelläufen teil. Der 10-km-Start“, so der einzige Kritikpunkt von Regina, „war um 13 Uhr in der Mittagshitze von etwa 30 Grad. Der Rundkurs über vier Runden á 2,5 km durch die Altstadt von Lohr mit Asphalt, Kopfsteinpflaster und etlichen Steigungen war nicht einfach zu laufen. Zum Glück hatte der Veranstalter zwei Wasserstellen mit kalten Duschen eingerichtet, die für Abkühlung sorgten. Die Stimmung auf der Strecke war großartig, viele Zuschauer feuerten uns Läufer an. Nach dem Startschuss konnte ich erst nach 500 Metern mein Tempo laufen, das ich im Laufe des Rennens noch steigern konnte. Auch mit der Hitze kam ich gut zurecht und erreichte das Ziel in 45:32 min als dritte von 43 Frauen und Siegerin meiner Altersklasse W55.“

10.6.18 **Alsbach** Reichlich Höhenmeter hatten die Bergläuffreunde beim **Melibokuslauf** über wahlweise 10 oder **20 Kilometer** zu bewältigen. Auf der langen Strecke gewann Michael Obst vom TuS Griesheim als Gesamtdritter seine Altersklasse M45 nach 1:19:23 Stunden. Fast gemeinsam liefen Peter Krichbaum als M55-Zweiter mit 1:33:33 Std. und Matthias Fengler als M50-Dritter mit 1:33:47 ins Ziel. Aslan Öztürk war in der M30 1:56:26 Std. unterwegs. Den Altersklassensieg in der M65 konnte Rudolf Walter mit 2:01:07 Std. verbuchen.

kh 19.6.2018 Bilder: Peters-Karbstein (2)

Einfach nur märchenhaft: der Brüder-Grimm-Etappenlauf

Eindrucksvoller Auftritt von 10 TuS-Langstrecklern

8.-10.6.18 Hanau „Noch nie war der TuS Griesheim beim BGL so erfolgreich“, lautete die Schlagzeile des **Brüder-Grimm-Laufs** 2014. Nun, bei der diesjährigen 34. Auflage vom 8. bis 10. Juni legte das zehnköpfige TuS-Team in der Erfolgsbilanz noch eins drauf. Der Etappenlauf

von Hanau nach Steinau an der Straße über 5 Etappen und 82 Kilometer forderte bei der schwülen Hitze von den knapp 500 Teilnehmern alles.

Vier TuS-Langstreckler unter den ersten Acht des Klassements, das gab's noch nie! Auch wenn Ihr Schnellster, Björn Kuttich, beim Brüder-Grimm-Lauf traditionell für das Team der Offenbacher Yeti-Jäger startet. Der Sieger des BGL 2015, der mit 4:55:02 Stunden auch den TuS-Vereinsrekord hält, musste nach 5:10:28 Stunden als Gesamtzweiter nur einem den Vortritt lassen: Filip Vercruyse, ein belgischer Wissenschaftler im Trikot des SCB Berlin.

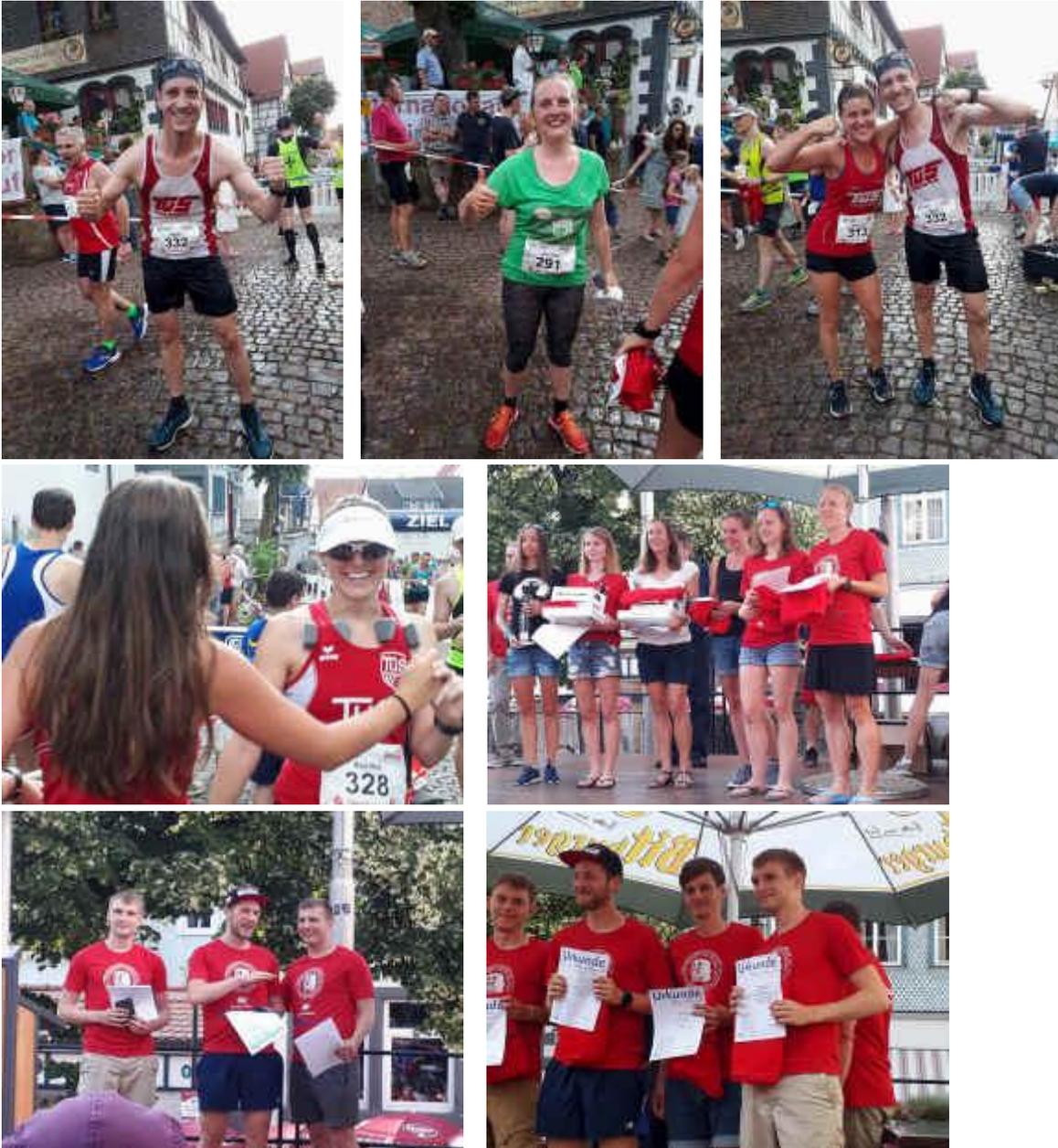
Thomas Arnold, Keijo Buss und Jan Schäfer waren die drei TuS-Langstreckler, die sich im Kampf um die 6, 7 und 8 gegenseitig pushten. Am Ende war es BGL-Neuling Thomas Arnold, der sich mit einer ganz starken Schlussetappe durchsetzte. Seine 5:28:41 brachten ihn zudem auf den zweiten Platz in der M20. Direkt dahinter folgt im Gesamteinlauf wie in der Altersklasse Keijo Buss mit 5:30:15. Als Gesamachter sicherte sich Jan Schäfer mit 5:30:42 Std. den zweiten Platz in der M30. Mit Marc Reis gab ein weiterer begeisterter BGL-Neuling sein Debüt in der M30 mit 6:45:38 Stunden.

Nicht minder erfolgreich auf den Plätzen 6, 7 und 11 waren die TuS-Damen. Sarah Overington, Dritte der W20, und Cathrin Wälzlein, die W30-Siegerin, steigerten sich mit 6:05:08 bzw. 6:07:58 deutlich. Tammy Krahl holte sich mit 6:35:07 den fünften Platz in der W20. Corinna Müller und Annika Heil steigerten sich zum Vorjahr deutlich. Corinna als Elfte der W20 lief 7:50:13 Std., Annika als Sechste der W30 7:56:41 Stunden.

Den Mannschaftssieg haben die TuS-Damen seit 2014 quasi abonniert. So deutlich allerdings war die Dominanz des Teams mit Sarah, Cathrin und Tammy noch nie - mit 2:40 Stunden(!) vor dem zweitplatzierten Team beVeget.de und 12 weiteren Teams dürfte man mit 18:48:13 Stunden BGL-Geschichte geschrieben haben. Auch das Männer-Team mit Thomas Arnold, Keijo Buss und Jan Schäfer war nicht weit vom Mannschaftssieg entfernt. Nach 16:29:38 Stunden trennten sie nur 12 Minuten von den Offenbacher Yeti-Jägern mit Björn Kuttich, Lorenz Köhl und Uli Amborn.







kh 13.6.2018 Bilder: [Kuhlmann](#) (10) Hofmann (11)

Eine Hessenmeisterschaft der Extreme Hitze, Unwetter und Abbruch bei den Langstaffelmeisterschaften in Bebra

31.5.18 Bebra Mit zwei Hessenmeisterinnentiteln, aber auch deutlicher Kritik an der Veranstaltungsorganisation, kehrten die W40-Staffeln des TuS Griesheim mit Marion Peters-Karbstein, Gesa Kessler, Nicole Wagner und Marli Lenhardt von den **Hessischen Langstaffelmeisterschaften** aus dem nordhessischen **Bebra** zurück. Marion Peters-Karbstein schildert ihre Eindrücke.

„Am 31. Mai, dem Fronleichnamstag, machten sich die vier TuS-Leichtathletinnen Nicci, Gesa, Marli und Marion auf den Weg in das weit entfernte Bebra, um bei den Hessischen Langstaffelmeisterschaften der Senioren und Seniorinnen zu starten.

Schon unsere Anreise war nicht wirklich angenehm. Ellenlange Staus zwangen zu Umleitungen. Ein fast „live“ miterlebter Unfall hätte auch unserer Fahrt leicht ein Ende setzen können. Aber wir kamen mit dem Schrecken davon und kamen pünktlich 90 Minuten vor Wettkampfbeginn

auf der schönen „Biberkampfbahn“ (kein Scherz, das Stadion heißt tatsächlich so!) an, um zu erfahren, dass sich alles um 30 Minuten verzögert.

Ohne konkrete Ansagen oder Aushänge, wann man denn endlich an der Reihe wäre, machten wir uns in der glühenden Mittagshitze zu unserem ersten Wettbewerb warm, der **4x100-Meter**-Staffel. Um dann von weiteren Terminverschiebungen zu erfahren und weiter warm zu bleiben. Gemeinsam starteten wir schließlich mit extrem schnellen jungen Frauenstaffeln, die die 4x100 Meter zwischen 48 und 50 Sekunden liefen, holte unsere W40-Staffel mit 65,39 Sekunden den ersten Hessenmeistertitel des Tages. In Anbetracht der Tatsache, dass es „nicht unsere Strecke“ ist, waren wir eigentlich ganz stolz auf diese Zeit und denken, mit etwas Übung hier noch einiges herausholen zu können. Mal schauen, wie lang unsere Zeit als W40-Vereinsrekord beim TuS Griesheim Bestand haben wird.

Kurze Zeit später starteten wir in der **3x800-Meter**-Staffel. In der Aufstellung Marion, Gesa, Nicci erliefen wir uns in mit 8:31,37 min den zweiten Hessenmeistertitel.

Zum geplanten dritten Titel kam es leider nicht mehr! Kurz nach 16 Uhr brach ein echtes Unwetter über uns herein, welches uns nicht nur Blitz, Donner und Regen brachte, sondern als Abschluss des heißesten Mai seit 130 Jahren auch jede Menge Hagel. Und da das Unwetter für die Veranstalter offenbar urplötzlich kam (alle anderen wussten davon schon im Voraus), wurden alle technischen Geräte wie die elektrische Zeitnahme, Kamera und Lautsprecheranlage durch das Wasser zerstört und die Veranstaltung trotz des anschließenden schönen Wetters sofort abgebrochen. Sehr unverständlich, wieso der Veranstalter keine Stoppuhren für die Handzeitnahme bereit hält. Nicht nur wegen Unwetters kann Elektronik ausfallen...

Besonders Leid tat es uns für Marli, die letztlich wegen 100 Metern 11 Stunden lang unterwegs war. Die **4x400-m-Staffel**, für die sie fest eingeplant war, fiel dem Abbruch der Veranstaltung zum Opfer.

Immerhin, nach dieser schlecht organisierten Veranstaltung war wenigstens die Heimfahrt gut. Wir Vier waren uns einig, dass wir trotzdem gemeinsam viel Spaß hatten und uns auf eine Neuauflage oder bzw. Austragung der ausgefallenen Wettbewerbe an anderer Stelle freuen.



Vor dem Sturm...nach dem Hagel

mpk 6.6.2018 Bilder: Peters-Karbstein (2)

Vancouver: 8 Kilometer im Laufschrift durch den Stanley Park The 8 km race is a breeze through the park...

6.5.18 Vancouver/Kanada Am 6. Mai fand in **Vancouver** zum 47. Mal der Vancouver Marathon statt. Im Rahmenprogramm wurden ein Halbmarathon und ein 8-km-Lauf ausgetragen. Das gemeinsame Laufziel lag in der Pender Street Downtown Vancouver. Für diese **8-km**-Strecke entschied sich die Griesheimerin Ute Diefenbach.

„Der Kurs führte vom Second Beach Lagoon Drive ausschließlich durch den wunderschönen Stanley Park. Bei herrlichem Sonnenschein und 18 Grad fanden sich 1.700 Läufer/innen am Startplatz ein. Hier wurden wir schon mit reichlich Getränken versorgt, bevor wir uns gemütlich in unsere Laufkorridore begaben. Die Wartezeit bis zum Startschuss wurde uns durch ein gutes Unterhaltungsprogramm verkürzt. Dann war es soweit, alles wurde still, und es erklang die Kanadische Nationalhymne, live vorgetragen. Emotional und voller Inbrunst ertönte eine männliche Stimme, die mir die Gänsehaut auf den Körper trieb. Ein sehr ergreifender Moment!



Pünktlich um 9.30 Uhr wurden wir dann mit einem gewaltigen Schuss auf die Rennpiste losgelassen. Es war ein Lauf genau nach meinem Geschmack, sehr wellig und die meiste Zeit der Strecke im Schatten der hochgewachsenen Bäume.

Zuerst liefen wir über den Cathedral Trail, am Lost Lagoon vorbei zu Rose Garden. Über den Beaver Lake Trail zum Beaver Lake. Hier trafen wir auf den Eagle Trail, der uns dann auf den Seawall führte. Welch eine Aussicht! Rechts das saftige Grün der Bäume, links der Pazifik und vor mir, erstrahlt unter blauem Himmel, die silberfarbene glänzende Skyline von Vancouver. Für die schönen Sehenswürdigkeiten am Rande der Laufstrecke, wie das Lighthouse am Brockton Point oder die Nine O`clock Gun hatte ich kaum noch Sinn.

Ich lief wie gebannt auf diese wunderbare Skyline zu, durch den Devonian Park in Richtung Pender Street zum Ziel. Es wurde immer lauter und lauter, die Menschen am Rande feierten uns und brüllten uns förmlich über die Ziellinie.

Ja, leider war ich im Ziel, am liebsten wäre ich weiter und weiter gelaufen. Es war einfach nur traumhaft schön! Für die Laufstrecke benötigte ich 43 Minuten und konnte mich in der W55 über einen zweiten Platz freuen vor weiteren 102 Läuferinnen meiner Altersklasse.“

ud 6.6.2018 Bilder: Diefenbach (1)

Nora Kusterer wiederholt Sieglauf am Rennsteig

26.5.18 Schmiedefeld Sie hat es wieder getan. Für Nora Kusterer entwickelt sich der **GutsMuths-Rennsteiglauf** in Thüringen zum permanenten Erfolgserlebnis. Die 29-jährige Griesheimerin dominierte die **Marathonstrecke** mit einem Start-Ziel-Sieg nach 2:56:23 Stunden. Sie blieb damit nur knapp unter ihrem eigenen Streckenrekord von 2:54:00 aus dem letzten Jahr. „Es war (mir zu) warm. Es war hart, aber das Gefühl, wenn einen die Zuschauer ins Ziel hochjubeln - unbeschreiblich! Und am Ende war es wieder ein grandioser Tag!“

Ihr Freund Stephan Holesch zeigte ebenfalls ein starkes Rennen. Mit 2:54:01 Stunden lief er als Sechster ins Ziel. Auf der crossigen Marathonstrecke quer durch den Thüringer Wald von Neuhaus nach Schmiedefeld sind etwa 770 Höhenmeter bergauf und 850 Höhenmeter bergab zurückzulegen.

Auf der Königsstrecke des Rennsteigwochenendes, dem Supermarathon mit stolzen 74 Kilometern, waren mit Peter Krichbaum und Alexander Reiss zwei weitere Langstreckler aus der TuS-Leichtathletikabteilung unterwegs. Peter Krichbaum unterbot sein Planziel und lief nach 7:24:20 Stunden als Elfter der M55 ins Ziel. Alexander Reiss erreichte in der M45 nach 7:42:40 Stunden das Ziel.



Traillaufen hat was mit Aufpassen zu tun

19.5.18 Reichweiler „Einfach nur schön“ charakterisiert Klaus Hofmann den **Keufelskopf Ultra Trail Run** in **Reichweiler**, einem kleinen Dorf an der pfälzisch-saarländischen Grenze. Zum 10. Mal an einem Pfingstsonntag hat Orga-Chef Eric Tuerlings rund um den Keufelskopf Trailaufstrecken zwischen 22 und 85 Kilometern abgesteckt, die es hammerhart in sich haben. „Der Lauf ist schon etwas ganz Besonderes“, hört man immer wieder selbst von den erfahrensten Trailläufern.

Wer die Königsstrecke mit 85 km und 3600 Höhenmetern bestreitet, wird um 6 Uhr morgens gemeinsam mit den 45-km-Läufern auf die Reise geschickt. Den sog. „Short Trail“ über 22 km mit 1000 Höhenmetern hat Eric Tuerlings, selbst erfahrener Ultraläufer, so gebaut, dass er die schwierigste Teilstrecke aller Distanzen ist. 90 Prozent echter Trailanteil - wo sonst findet man das?

Wie schon letztes Jahr ließ sich Klaus Hofmann den **22-km-Shorttrail** nicht entgehen, diesmal leider als ältester Teilnehmer. Als 36. von 90 Teilnehmern war ihm der Sieg in der M65 mit 3:02:11 Stunden nicht zu nehmen. „Anstrengend, aber kurzweilig, das macht den Reiz des Traillaufs aus“. Dafür sorgen unter anderem Erics ebenso berühmte wie beliebte „Motivationsschilder“ an markanten Streckenpunkten. Je nach Zustand des Vorbeilaufenden bringen sie des Läufers Herz zum Verzweifeln oder zum Schmunzeln. So liest man bsw. vor dem Abstieg in einen alten Steinbruch „Der Sturz ist ein allgemeines Lebensrisiko“. Mitten in einem harten Aufstieg erfährt man „Es ist wie Urlaub, nur mit Schmerzen“. Nach zwei Dritteln der Strecke verheißt ein Schild „Umkehren wäre jetzt auch blöd“. Kurz vor dem Ziel schließlich steht geschrieben: „Finish with a smile on your face“.



Kurz gemeldet

Gut in Form für den bevorstehenden Brüder-Grimm-Etappenlauf zeigte sich Björn Kuttich beim **Michelstädter Bienenmarktlau**f am 25. Mai. Im 10-km-Rennen durch die Gassen von Michelstadt lief er mit 34:31 min auf den zweiten Platz.

Beim **Himmelsleiterlauf** von Darmstadt-**Eberstadt** zur Burg Frankenstein am 26. Mai kam Gunnar Gölzenleuchter als M50-Sieger bereits als Gesamtfünfter im Burghof an. Die Waldläufer-Gruppe von Astrid Schrädt trat die steilen 5 km mit 250 Höhenmetern zu fünft an. Astrid selbst lief mit 51:04 min als Zweite der W55 ins Ziel. Auch Elke Lewandowski lief als W40-Dritte mit 44:48 aufs Treppchen. Weitere Ergebnisse: Klaus Kokemüller M45/35:18, Robert Lewandowski M40/44:48, Jennifer Nothnagel W40/45:40.

Am Pfingstfreitag (18. Mai) nutzten 260 Teilnehmer die guten Bedingungen beim 35. **Straßenlauf in Wolfskehlen**. Björn Kuttich führte mit seinem zweiten Gesamtplatz in 33:58 min die TuS-Männermannschaft zum Sieg in der Mannschaftswertung im 10-km-Rennen. Die TuS-Starter zeigten durchweg starke Leistungen: Thomas Arnold 36:50 (3./M20), Olli Schoormann 39:42 (5./M20), Niels Vossel 39:45 (2./M40), Aslan Öztürk 42:40 (5./M30), Mattias Fengler 44:41 (5./M50), Nina Walther 59:44 (5./W20).

Bereits am 10. Mai lief Sarah Overington beim 37. **Fischbachtallauf** als zweite Frau ins Ziel. Die anspruchsvoll hügeligen 12,6 km legte sie in 55:08 min zurück. Ihr Freund Thomas Arnold benötigte als Gesamtfünfter 51:23 Minuten.



„Die Waldläufer“ vor dem Sturm auf die Burg über die Himmelsleiter.

kh 21.5.2018 Bilder: Hofmann (3) Krichbaum (3) Zöllner (1)

Staffelabend in Griesheim mit Landes- und Stadionrekorden

16.5.18 Griesheim Im Stadion des TuS Griesheim war am Mittwochabend der Leichtathletikkreis Darmstadt-Dieburg eingeladen, um die **Kreismeisterschaften in den Langstaffelwettbewerben** auszurichten. **Staffelabende in Griesheim** - das ist eine alte Tradition, die 1992 begann und sich im Laufe der Jahre bis 2006 zu einem Großereignis mit bis zu 150 teilnehmenden Staffeln entwickelte. Nach 12 Jahren Pause wagte man beim TuS gemeinsam mit dem Kreis einen Neuanfang.

Bei etwa 20 Grad, leichtem Wind, aber insgesamt guten Bedingungen wurden auf Anhieb starke Leistungen gezeigt. So löschte das TuS-Quartett mit Gabi Seim, Marion Peters-Karbstein, Nicole Wagner und Vera Schoormann den Stadionrekord der W40 in der 4x400-Meter-Staffel aus dem Jahr 1996. Mit 5:01,71 Minuten verbesserte man den Rekord der TuS-Staffel mit Andrea Jung/Birgit Adler/Heide Heß/Ute Diefenbach um gut zwei Sekunden.

Weitere Kreismeistertitel holten davor drei Staffeln des TuS Griesheim: über 3x800 Meter die W50 mit Gabi Seim, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann (8:41,37 min), über

3x1000 Meter der Männer mit Olli Schoormann, Keijo Buss und Aslan Öztürk (9:12,45 min) sowie die WJU14 über 3x800 Meter mit Ellena Lenhardt, Helen Hanson und Antonia Röber (9:46,78 min). Die W40-Staffel über 3x800 Meter mit Gesa Kessler, Annika Heil und Nicole Wagner musste sich nur der Staffel des ASC Darmstadt geschlagen geben.

Einen Hessischen Landesrekord über 3x1000 Meter erzielte ein Trio der LG BEC in der Altersklasse M75. Roland Elsner, Werner Kappei und Herbert Schoormann freuten sich im Ziel über die Zeit von 14:37,13 Minuten.

Ein weiterer Versuch, einen Landesrekord zu brechen, wurde nur knapp verfehlt. In der M45 hatte sich ein Staffelteam der TSG 78 Heidelberg angekündigt, um den Badischen Landesrekord aus dem Jahr 2003 zu brechen. Nach 8:47,15 Minuten war klar, das Vorhaben scheiterte nur knapp um 3 Sekunden. Das Trio mit Oliver Maier, Andy Dytz und Marcus Imbsweiler ist sich nach einem starken Auftritt sicher, den Rekord demnächst knacken zu können.

Neu im Staffelanbot war die 6x800-Meter-Mixedstaffel der Kinder U12. Ein Angebot, das aus dem 2013 eingeführten Wettkampfsystem der Kinderleichtathletik stammt.

Hier setzte sich eine Staffel des ASC Darmstadt mit 18:11,26 min vor der LG Langen durch. Die TuS-Staffel mit Ermin Maljevac, Tim Hannewald, Timo Stöhr, Tjark Anhalt, Naemi Leichtweiß und Sebastian Kwasniok liefen mit 21:26,44 auf den fünften Platz.

Für das nächste Jahr ist - auch im Hinblick auf größere Teilnehmerfelder mit entsprechender Konkurrenz - wünschenswert, neben den Kreismeisterschaften Darmstadt-Dieburg auch die Südhessischen Meisterschaften in den Griesheimer Staffelabend integrieren zu können. Ursprünglich schon für dieses Jahr vorgesehen, wurden die Südhessischen Staffeldmeisterschaften jedoch für den 13. Juni nach Rüsselsheim vergeben.





Impressionen vom Staffelaabend

kh 21.5.2018 Bilder: Hofmann (6)

Über alle Berge beim Hermannslauf und Frankensteinlauf Und die Bahnsaison nimmt Fahrt auf

Der „Sommer“ Ende April/Anfang Mai brachte nicht nur heiße Temperaturen, sondern auch heiße Läufe. Neben interessanten Landschafts- und Bergläufen, unter denen man ganzjährig große Auswahl hat, kommt nun auch die Bahnsaison in Fahrt.

28.4.18 Detmold/Bielefeld „Vom Training auf der Strecke wird dringend abgeraten“, informierten die Veranstalter des **Hermannslaufs** im Vorfeld der 47. Austragung des Kultlaufs im Teutoburger Wald auf ihrer [Website](#): „Nachdem im Januar das Sturmtief Friederike erhebliche Schäden in den Wäldern Ostwestfalens verursacht hat, wurde Ende März die gesamte Strecke des Hermannslaufs von Mitarbeitern des Landesbetriebs Wald und Holz NRW in Augenschein genommen. Bei der visuellen Baumkontrolle nach der VTA-Methode (Visuell Tree Assessment) wurde noch ein erheblicher Handlungsbedarf festgestellt...Insgesamt müssen noch ca. 125 Bäume gefällt und bei 75 Bäumen Totholz oder abgebrochene Äste entfernt werden. Die Kosten für die Maßnahmen zur Sicherung der Strecke werden sich auf einen mittleren fünfstelligen Betrag belaufen, der vom Veranstalter getragen wird.“

Beim Lauf selbst am 28. April wär schließlich alles bestens gerichtet. Wie immer wurden auf dem Weg vom Hermannsdenkmal zur Bielefelder Sparrenburg über 31 Kilometer auf Sägezahnprofil mit 570 Höhenmetern bergauf und 775 Höhenmetern bergab zu bewältigen. Unter den 5291 Zieleinläufen waren drei TuS-Langstreckler zu finden, und das mit hervorragenden Ergebnissen. So lief Björn Kuttich mit starken 1:56:29 auf den fünften Gesamtplatz als Zweiter der M30. Jan Schäfer steigerte sich als Neunter der M30 um mehrere Minuten auf 2:11:23 Stunden. Dasselbe gilt für Tammy Krahe, die ihre Wunschzeit von 2:30 mit 2:28:35 Std noch deutlich unterbot. Sie holte sich damit den fünften Platz in der W20.

28.4.18 Darmstadt-Eberstadt Im heimischen Odenwald ging es am selben 28. April ebenfalls bergig zur Sache. Zum achten Mal lud der Deutsche Alpenverein zum **Frankensteinlauf** - vom Eberstädter Schwimmbad hinauf zur Burgruine Frankenstein und wieder zurück über 16 km und 362 Höhenmeter.

„Bei gutem Wetter geht es doch noch“, freute sich Michael Obst über seinen zweiten Gesamtplatz mit 1:01,47 Stunden. 18 Grad, die Sonne versteckte sich hinter dichten Wolken, nahezu perfekte Bedingungen. Ohnehin nie gefährdet war sein Altersklassensieg in der M45. Da nimmt man auch drei Tage Muskelkater vom bergab Laufen gerne in Kauf. Ungefährdet war auch der M55-Sieg von Peter Krichbaum in 1:12:32 Std. Der 58-jährige hat den Frankensteinlauf in sein Trainingsprogramm für den Rennsteiglauf Ende Mai eingeplant.



Start und Ziel beim Frankensteinlauf

5.5.18 Pfungstadt Beim TSV Pfungstadt war am 5. Mai der Start in die Bahnsaison 2018. Beim beliebten **Abendsportfest** überprüften einige Bahnläufer unter den TuS-Leichtathleten ihren aktuellen Leistungsstand. So lief sich Vera Schoormann zunächst beim 100-m-Sprint 15,99 Sekunden lang warm, bevor sie gemeinsam mit Gabi Seim die 400-m-Bahnrunde in Angriff nahm. Das wie so oft spannende Duell der beiden entschied Gabi mit 72,03 sec gegen Veras 72,56 sec für sich. Bernhard Zwingel, der erst seit kurzem wieder ins Wettkampfgeschehen einsteigt, entschied sich für die 1500 Meter. Mit 5:27,69 min unterbot der in der M60 startende Mittelstreckler seine Wunschzeit „unter 5:30“ deutlich.

Am überaus heißen Sonntag, **29. April**, trat TuS-Langstrecklerin Petra Stumpf bei den **Deutschen Marathonmeisterschaften** in **Düsseldorf** an. Mit starken 3:49:42 Stunden lief sie bei guter Laufeinteilung in der W55 auf den sechsten Platz.

Am **5. Mai**, ebenfalls ein heißer Sonntag, war der Tag des Gutenberg **Marathon Mainz**. Den Marathon bewältigten die TuS-Langstreckler Niels Vossel in der M40 mit 3:24:35 Std. und Stefano Simonetti in der M45 mit 4:30:07 Std. Beim Halbmarathon lief Michael Obst mit 1:17:51 auf den zweiten Platz in der M45. In der M50 erreichte Peter Stjepovic das Ziel nach 1:45:20 Stunden.

Zahlreiche junge TuS-Mehrkämpfer starteten am 5. Mai in **Egelsbach** bei den **Kreismeisterschaften** der U12 bis U20 in den Einzelwettbewerben. Neben vielen guten Leistungen wurde ein Kreismeistertitel mit nach Griesheim genommen, Ann-Kathrin Romeis holte ihn im Hochsprung der W10 mit 1,13 Metern.

kh 8.5.2018 Bilder: Obst(2)

Bahneröffnung Darmstadt: fest in TuS-Hand

Michael Obst läuft zum Hessischen 10.000m-Vizemeistertitel

17.4.18 Darmstadt Man traf sich zur Formüberprüfung, zum willkommenen ersten Bahnlauf der Saison, und nebenbei auch zum Titelsammeln. Von der **Bahneröffnung des ASC Darmstadt im Bürgerpark** am 23. April kehrten die Leichtathleten des TuS Griesheim mit 10 Regionalmeistertiteln und 12 Kreismeistertiteln zurück.

Allein beim 3000-m-Lauf stellte der TuS mit siebzehn Athleten ein imposantes Drittel des Starterfeldes. Die beiden Schnellsten von ihnen liefen mit 9:42,25 bzw. 9:42,72 Minuten fast zeitgleich ins Ziel - Stephan Holesch als M30-Regional- und Kreismeister sowie Keijo Buss. Zu Meisterehren liefen außerdem Michael Obst (M45) mit 9:55,23 min, Nicole Wagner (W40, 11:42,70) als schnellste Seniorenläuferin, Bernhard Zwingel (M60, 11:56,77), Corinna Müller (W20, 11:40,22), Esther Lippert (W30, 12:46,48), Lucas Bussmann (M50, 13:39,57), Robert

Lewandowski (M40, 14:07,20), Andreas Christ (M55, 15:24,94), Carmen Heidrich (W50, 18:32,40) und Astrid Schrädt (W55, 18:32,50).

Gut eingestellt hatte Astrid Schrädt als Betreuerin der Laufeinsteigergruppe „Waldläufer“ ihre Gruppe auf die Besonderheiten des Bahnlaufs. Neben Lucas Busmann, Robert Lewandowski, Andreas Christ und Carmen Heidrich, die zu Titelehren liefen, waren über die 7 ½ Bahnstunden am Start: Michael Dörfel (M45, 13:31,44), Elke Lewandowski (W40, 15:10,34), Olena Fahrenholz (W40, 16:13,86), Jennifer Nothnagel (W40, 16:14,02) und Maria Tzankova (W40, 17:01,20).

Im abschließenden 10.000-m-Lauf holte sich Aslan Öztürk wie im letzten Jahr erneut den Kreis- und Regionalmeistertitel in der M30 mit 42:19,72 min. Im Schülerbereich vertraten vor allem die Kinder der Waldläufer-Eltern die TuS-Farben. Beim Stadioncross wurde Julius Nothnagel in der M10 Regional-Zweiter. Jana Lewandowski und Charlotte Dörfel, beide W11, liefen in der Regionalwertung auf den sechsten und siebten Platz.



Großaufgebot der TuS-Leichtathleten und -Waldläufer bei der Bahneröffnung im Darmstädter Bürgerpark. Im Bild sind 14 der 22 angetretenen Athleten, v.l.n.r.: Robert Lewandowski, Elke Lewandowski, Carmen Heidrich, Esther Lippert (741), Astrid Schrädt, Olena Fahrenholz, Maria Tzankova (731), Astrid Dörfel, Lucas Busmann (735), Michael Dörfel, Links vorne die Schülerinnen Jana Lewandowski (749), Charlotte Dörfel und Clara Lewandowski.

22.4.18 Ffm-Enkheim Hitze, Hitze, Hitze...am Sommerwochenende Mitte April, nicht nur beim großen London Marathon, auch bei den **Hessischen Langstreckenmeisterschaften in Frankfurt**. So liest man beim HLV: „Die klimatischen Verhältnisse im Riedstadion waren extrem. „Die Luft hat gestanden“, sagt Benjamin Stalf, hessischer Landestrainer Nachwuchs Lauf. Vor diesem Hintergrund sind die erreichten Zeiten zu bewerten...“

Einziger TuS-Langstreckler vor Ort war Michael Obst. In der M45 holte er sich auf den 25 Bahnstunden über insgesamt 10.000 Meter den hessischen Vizemeistertitel mit 37:17,96 Minuten. Es hätte vielleicht auch zum Meistertitel reichen können: „Leider habe ich einen M45-Konkurrenten nicht im Blick gehabt, da er eine ganz schlechte Qualifikationszeit angegeben hatte. Er hat mich zwei Runden vor Schluss - unerkannterweise - überholt und war am Ende etwa 17 Sekunden vor mir im Ziel.“

Am selben Sonntag waren Keijo Buss und Annika Heil im Süden Baden-Württembergs unterwegs. Beim **Estelberglauf** in **Albbruck** bei Waldshut waren 11,7 km mit 370 Höhenmetern auf Feld und Waldwegen zurückzulegen, gewürzt mit bis zu 30% starken Anstiegen. Annika Heil lief in der W30 auf den zweiten Platz, als Gesamtachte war sie nach 1:21:02 Std. im Ziel. Keijo Buss benötigte als M20-Neunter 1:06:43 Std.

13.4.18 Nidderau Regina Blatz gewann beim **Nidderauer Waldlauf** das Frauenrennen über fünf Kilometer. Bei herrlichem Frühlingswetter am Samstag, 14. April, war die leicht profilierte Waldstrecke trotz heftiger Regengüsse am Vortag gut zu laufen. Es entwickelte sich ein schnelles Rennen. Bei Kilometer 3 schließlich konnte Regina die bis dahin Führende Linda Habtemichael überholen und siegte mit 22:13 Minuten.

kh 23.4.2018 Bilder: Schrädt (1)

Griesheimer Straßenlauf: Lebendiger Laufklassiker **Starke TuS-Triathleten am Belastungswochenende**

15.4.18 Griesheim Über 600 Meldungen bei der 47. Austragung des **Griesheimer Straßenlaufs** waren für das Orgateam der TuS-Leichtathleten die Bestätigung, dass die letztjährige Verlegung des Laufs auf die neuen Strecken die richtige Entscheidung war. Auch bei den Läufern vor Ort war die Resonanz zur Streckenführung auf feinstem Straßenlaufasphalt über den Nordring Richtung Gehaborner Hof durchweg positiv.

Bei großartigem Wetter erlebte man großartige Läufer, einen großartigen Bürgermeister Geza Krebs-Wetzl beim Startschuss zum Halbmarathon und einen großartigen Bauhof, deren Mannen in aller Sonntagsfrühe wie immer für die perfekte Streckenabsicherung sorgten.

„Alles 1“ bei den Bambini - Jana Lewandowski gewinnt den Schülerinnenlauf

Mit 84 Zieleinläufen war der Schülerlauf über **1 Kilometer** gut besetzt. Schnellste Schülerin war Jana Lewandowski aus der TuS-Laufjugend, sie gewann das „Heimspiel“ mit 4:07 Minuten vor Mia Leibkuchler vom ASC Darmstadt (4:14) und Ann-Kathrin Romeis (4:19), ebenfalls aus dem TuS-Nachwuchs. Sage und schreibe 20 Jungs und Mädels, die beim TuS Griesheim trainieren, waren am Start. Ihr Schnellster, Levi Ritter, lief mit 3:34c min als Dritter ins Ziel. Weitere Podiumsplätze erliefen sich Ibrahim Kanlic als Dritter der U8, Emma Ritter als Zweite der U10 und Clara Lewandowski als Dritte der U8.

Die Attraktion eine Viertelstunde vor dem großen Hauptlauf waren Oskar, Matteo, Toni, Emma, Matilda, Louisa und an die 30 weitere Bambini. Die unter 6-Jährigen, allesamt mit Startnummer 1 ausgestattet, wuselten im **Bambinilauf** mit Riesenspaß dem Vorläufer im Pinguinkostüm hinterher. Im Ziel gab's die verdiente Medaille und Teilnahmeurkunde.



Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf

Auf der seit 2017 neuen Strecke gab es bislang nur einen **Halbmarathonsieger**. TuS-Triathlet Marius Overdick wiederholte seinen Vorjahressieg nach 1:18:27 Stunden. Zum Abschluss eines harten Belastungswochenendes, das Triathlon-Cheftrainer Daniel Schmoll für seine Bundesligaathleten organisierte, hatte Marius für seinen Sieg ordentlich zu kämpfen. Nur 11 Sekunden später kam mit dem Hofheimer Tim Lipecki sein allerdings einziger ernsthafter Konkurrent ins Ziel.

Auch das Frauenrennen gewann mit Barbara Schwefer vom Team Eschathlon eine Triathletin. Einzige Halbmarathonfrau vom TuS Griesheim war Katja Köhler. Mit 1:42:05 holte sie sich als sechste Frau den dritten Podiumsplatz in der W30. Nach wie vor dabei, und das richtig gut, ist mit Karin Risch eine ehemalige TuS-Langstrecklerin. In der W70 konkurrenzlos, lief sie für den SV Traisa mit 1:52:46 Std. als Vierzehnte von 52 Frauen ins Ziel.

Über **10 Kilometer** stellte sich an der Spitze schnell heraus, dass TuS-Triathlet Marius Lau einen Alleingang (Alleinlauf) vor sich hatte. Mit 33:59 min siegte er deutlich vor dem halben Heiner Guiseppa Troia (www.halber-heiner.de) mit 35:24. Den Altersklassensieg im TuS-Trikot holte sich Miguel Liakidis Alves in der U20 (41:47). Cathrin Möller (jetzt LG Stadtwerke

München) und Nadine Richter (jetzt SC Ostheim) gewannen die W30 mit 41:14 bzw. die W35 mit 42:55. Schnellste Frau war einmal mehr Alexandra Rechel, mittlerweile in der W45 startend, mit 39:26 Minuten.

5-Kilometer-Lauf: 96 Zieleinläufe

Wenn das keine mannschaftliche Geschlossenheit ist: Platz 2 bis 5 beim **5-km-Lauf** ging an die TuS-Triathlon-Bundesligaathleten, innerhalb von 15 Sekunden kamen sie an. Nico Markgraf 16:53, Lucas Braun 16:57, Willy Hirsch 17:07 und Max Hamman 17:09. Nur den Vorjahressieger Abdelkabar Zaroual Adel konnten sie nicht gefährden. Der Athlet von der LG Eintracht Frankfurt lief mit 15:32 weit vorne weg. In der U18 siegte Swenja Hauschild von den TuS-Leichtathleten in 25:16. Bei den Frauen siegte mit Lucia Arens ein 15-jähriges Nachwuchstalente vom Laufteam KSG Gerlingen vor Annika Koch vom TuS Griesheim.



„Lief ziemlich gut“

Von Hausrekorden, Streckenrekorden und weiteren Lauferlebnissen

25.3.18 Niederrodenbach „Lief ziemlich gut“, meinte Keijo Buss trocken zu seinem starken neuen Hausrekord im 10-km-Straßenlauf. Am vergangenen Sonntag (25. März) beim „**Schnellen Zehner**“ im Rodenbacher Wald war es soweit. Nach 35:02 Minuten lief der 27-jährige Langstreckler vom TuS Griesheim als Gesamtzwölfter ins Ziel. Vereinskollege Michael Obst, bereits in der M45 startend, wehrte sich noch einmal erfolgreich. „Bei optimalen Bedingungen, knapp über Null Grad und ohne Wind, auf der schnellen asphaltierten Waldstrecke hat es bei mir erstmals seit 2015 wieder mit einer 34er-Zeit geklappt.“ Mit 34:58 lief er als M45-Sieger vier Sekunden vor Keijo ins Ziel.

25.3.18 Eschollbrücken „Das lief gut“, meinte Stephan Holesch nach seinem **25-km-**Wettkampf in **Eschollbrücken**, ebenfalls am 25. März bei besten Laufbedingungen. Sehr schnell war klar, dass sich das Rennen zwischen Stephan Holesch und Sebastian Harz entscheiden würde. Stephan Holesch, der seit seinem Studienabschluss in Jena in Griesheim lebt und beim TuS Griesheim trainiert, hatte Besuch von seinem Laufkumpel Sebastian Harz aus Jena. „Sebastian hatte so ab Kilometer 15 noch ein paar mehr Körner in der Hinterhand und hat das Rennen in 1:30:55 für sich entschieden. Ich habe kontinuierlich ein paar Sekunden bekommen und bin nach 1:31:56 Stunden eingelaufen.“

Gemeinsam mit TuS-Langstreckler Thomas Arnold, der als Gesamtvierter mit 1:38:58 die M20 gewann, hat dieses Dreierteam als „Laufgruppe Jena-Griesheim“ die Mannschaftswertung mit starkem neuen Streckenrekord dominiert. Mit Niels Vossel hatte man zudem einen weiteren starken TuS-Langstreckler in der Hinterhand. Er lief mit 1:50:30 auf den dritten Platz in der M40.

Das Frauenrennen war von Anfang an eine klare Sache für Sarah Overington. Die einzige weibliche TuS-Athletin in Eschollbrücken war nach flotten 1:52 Stunden mit komfortablem Vorsprung im Ziel.



25.3.18 Pfungstadt Am gleichen Sonntagvormittag trafen sich die Crossliebhaber beim 10. Pfungstädter Brauereicross, besser bekannt als „**PfunRun**“. Auf kürzerer als im Vorjahr, aber noch verwinkelter gebauter Piste drehten zunächst Jannik und Hannah Breitenstein mit Vergnügen ihre Schülerrunde. Über die 3-PfunRunden-Distanz lief sich Matthias Fengler als M50-Sieger warm, bevor er eine Stunde später die 6 PfunRunden als Fünfter beendete. Kurz vor ihm holte sich Nicole Wagner als zweite Frau den Sieg in der W40. Schnellster Jugendlicher in diesem Rennen war Miguel Liakidis-Alvez vom TuS Griesheim. Die Pfungstädter-Laufcup-Veranstalterstaffel dominierten die TuS-Triathleten mit einem überlegenen Sieg durch Jule Behrens/Leon Günther/Sascha Sieverding und dem vierten Platz der zweiten TuS-Staffel mit Sophia Hammann, Claudia Koch und Volker Deike.



Kurz gemeldet

„**Rund um den Winterstein**“, der **Friedberger** 30-km-Klassiker, machte am 18. März seinem Namen alle Ehre. Wegen der schneereichen Nacht vor dem Lauf musste die Rundstrecke kurzfristig zu einer Wendepunktstrecke verlegt und auf 29 km verkürzt werden. Für TuS-Langstreckler Björn Kuttich hat sich die Anreise gelohnt, mit 1:50:09 Stunden lief er auf einen starken dritten Gesamtplatz.

Beim **Augsburger** Frühjahrsklassikers „Durch den Siebentischwald“ am 18. März startete Cathrin Möller. Bei „leider viel Schneematsch“ holte sich Cathrin auf der vermessenen 10-km-Strecke als fünfte Frau mit 41:25 min den zweiten Platz in der W30.

Ebenfalls am 18. März genoss Regina Blatz frühlingshafte Temperaturen auf Mallorca. Im Rahmen des Urlaubsaufenthalts nahm sie, gerade rechtzeitig von der Grippe befreit, den **Palma Halbmarathon** gemeinsam mit 1700 anderen Teilnehmern unter die Füße. „Die Strecke verlief auf großen Autostraßen, der Wind war teilweise unser stärkster Gegner. Umgekehrt, also mit dem Wind laufen, war es fast schon zu warm für manche Teilnehmer. Erst bei km 18 wurden die Beine schwer, da fehlten halt die langen Trainingseinheiten. Glücklicherweise erreichte ich nach 1:39:40 Std. das Ziel als W55-Siegerin.“

Am 17. März beim **Cross-Duathlon** in **Dreieich** mit den Distanzen 4,4-20-4,5 war es dagegen ungemütlich kalt, insbesondere auf den 20 Radkilometern bei Null Grad. So war Klaus Hofmann sehr froh, nach 1:40:30 Stunden als Zweiter der M65 das Ziel zu sehen.



kh 28.3.2018 Bilder: Wagner (2) Blatz (3) [SchuhhausLang](#) (7)

Nora Kusterer siegt beim Frankfurt-Halbmarathon Vera und Gabi bei den Deutschen Meisterschaften in der Halle

11.3.18 Frankfurt „Auch mit schweren Beinen geht manchmal mehr als gedacht“, freute sich Nora Kusterer über ihren Sieg beim **Frankfurter Halbmarathon**. „Was für ein toller Trainingslager-Abschluss nach 10 Tagen Sonne und Wärme.“ Die 28-jährige Neu-Griesheimerin lief in Frankfurt im Trikot ihres Heimatvereins SV Oberkollbach von Anfang an einem ungefährdeten Sieg mit 1:19:42 Stunden entgegen. Nora hat sich seit einigen Monaten gemeinsam mit ihrem Freund Stephan Holesch den TuS-Leichtathleten angeschlossen.



Wer schnell rennt, hat noch viel Platz in der Commerzbank-Arena: die beiden Neu-TuS-Griesheimer Nora Kusterer, schnellste Frau beim Frankfurter Halbmarathon, und Stephan Holesch, Einlauf-Zwanzigster. Fast alle anderen der knapp 5000 Läufer waren noch auf der Strecke unterwegs...

Auch Stephan Holesch startete in Frankfurt. Der 30-Jährige ambitionierte Langstreckler, der als Laserspezialist bei Primes in Pfungstadt arbeitet, lief im Trikot seines Stammvereins TSV Krofdorf-Gleiberg nach tollen 1:16:24 Stunden als Zwanzigster ins Ziel in der Commerzbank-

Arena. „Anstrengend war’s schon. Aber das Wetter war einfach klasse.“ Die nächsten großen Ziele der beiden sind der große Berliner Halbmarathon am 8. April und im Mai möglicherweise der Rennsteiglauf-Marathon, den Nora im vergangenen Jahr 2017 mit Streckenrekord gewann.

Knapp 5000 Halbmarathonis bevölkerten am 11. März bei mildem Frühlingwetter die schnelle 100%-Asphaltstrecke durch den Frankfurter Süden. Für einen starken Altersklassensieg in der M45 sorgte Michael Obst auf Gesamtrang 36. Mit 1:18:38 Std. hielt er die gleichaltrige

Konkurrenz mit einer Minute Vorsprung in Schach. In der M20 allerdings war ihm TuS-Vereinskollege Keijo Buss mit persönlicher Bestzeit von 1:18:44 Std. dicht auf den Fersen.

Deutlich unter zwei Stunden blieb Annika Heil bei ihrem Halbmarathondebüt, voll zufrieden mit 1:53:08 in der W30. TuS-Neuzugang Marc Reis war in der M30 1:33:11 Std. unterwegs. Die TuS-Waldläufer-Gruppe engagierte sich beim Straßenlauf mit Lucas Bussmann (1:47:06) und Astrid Schrädt (2:21:28). In der M45 starteten unsere beiden Italiener Stefano Simonetti (1:40:48) und Nicola di Nisio (1:33:40). In der Mannschaftswertung schließlich erreichte der TuS Griesheim mit Michael Obst, Keijo Buss und Nicola di Nisio einen starken sechsten Platz von 231 Mannschaften.



Ready for take-off: „Die Waldläufer“ beim Stadtmarathon mit Astrid Schrädt und Lucas Bussmann

Vera und Gabi bei den Deutschen Meisterschaften in der Halle

4.3.18 Erfurt Am ersten März-Wochenende kamen in **Erfurt** die laufenden Seniorinnen und Senioren aus ganz Deutschland zu ihren **Deutschen Hallenmeisterschaften** zusammen. Die schnellen Sprinterinnen und Mittelstrecklerinnen des TuS Griesheim aus der W40 und W50 waren diesmal nur mit zwei Teilnehmerinnen vertreten und begnügten sich mit dem Start auf der 400-m-Distanz.

Das vereinsinterne Duell zwischen Vera Schoormann und Gabi Seim fand leider in verschiedenen Zeitläufen statt. Die Nase vorn hatte diesmal Vera Schoormann nach 72,06 Sekunden mit neuer persönlicher Hallenbestleistung vor Gabi Seim mit 72,22 sec. In der Deutschen Meisterschaftswertung W50 belegten sie die Plätze 5 und 6.

25.2.18 Wolfskehlen Nachzutragen sind noch drei Meistertitel für die TuS-Crossläufer. Die **Südhessischen Crosslaufmeisterschaften** am 25. Februar in Wolfskehlen standen bei strahlender Sonne im Zeichen von klirrender Kälte und eisigem Wind. Zum Meistertitel liefen in der M55 Peter Krichbaum als Gesamtsieger des Laufs der Ü50, Nicole Wagner in der W40 mit Gesa Kessler als Vizemeisterin und Annika Koch in der U20.

kh 14.3.2018 Bilder: Kusterer (1) Schrädt (1)

Grandioser Saisonstart: Drei Kreismeistertitel für die jungen TuS-Leichtathleten

Mehrkämpfer suchen Nachwuchs der Jahrgänge 2005 bis 2007

18.2.18 Darmstadt Nach einer langen Winterpause fand am Sonntag, 18.2.2018, der erste Wettkampf für die jugendlichen Mehrkämpfer der TUS-Leichtathleten in **Darmstadt** statt. Bei den **Kreismeisterschaften** in der Halle gingen diesmal insgesamt sieben Athleten der

männlichen und weiblichen Jugend U14 und U16 an den Start. Alle Teilnehmer konnten sich gut bis sehr gut in ihrem Teilnehmerfeld platzieren. Ellena Lenhardt entschied überraschend den Weitsprung der Mädchen in der W12 mit 4,45 m deutlich für sich.

Auch Lucy Gesell und Niklas Haßa standen in ihrer Altersklasse auf dem Treppchen. Sie konnten beide den Hochsprung für sich entscheiden. Mit einem erfolgreichen zweiten Platz konnte Nils Weitnauer über die 60-m-Hürden und im Weitsprung glänzen und eine neue persönliche Bestleistung aufstellen. Den dritten Platz belegte Jannis Astheimer im Weitsprung der M12.

Neben diesen guten Leistungen fiel auch der Zusammenhalt der Athleten untereinander auf. Gemeinsam wurde sich gefreut, und gemeinsam wurden die Wartezeiten bewältigt. Auch wurden die jüngeren Athleten von den älteren freundschaftlich mit Ratschlägen unterstützt und aufgebaut.

Das Team der Leichtathleten sucht derzeit besonders in den Jahrgängen 2005, 2006 und 2007 noch motivierte Mitstreiter. Hierbei soll es nicht ausschließlich um den Wettkampfgedanken gehen. Vielmehr soll die Vielseitigkeit und die Freude an der Leichtathletik geteilt werden.

Trainingszeiten der Jugendlichen sind derzeit Mittwoch von 17.30 bis 19 Uhr auf dem TuS-Sportgelände und Freitag von 18.30 bis 20 Uhr in der Sporthalle der FES. Nach den Osterferien findet das Training ausschließlich auf dem TuS-Platz statt.

Wer auf der Suche nach einer vielseitigen und abwechslungsreichen Sportart ist, ist herzlich zum Schnuppertraining eingeladen.



Mädelspower der TuS-Leichtathletik-Mehrkämpfer bei den Kreishallenmeisterschaften in Darmstadt am 18.2.2018.

V.l.n.r.: Helen Hanson, Antonia Röber, Lucy Gesell, Ellena Lenhardt

rr 2.3.2018 Bild: Ramona Resch

Treftsichere TuS-Biathleten

Bei der Premiere des SportHübner Biathlon-Run in Darmstadt

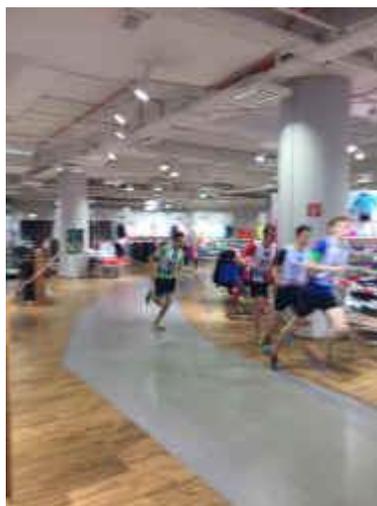
23.2.18 Darmstadt TuS-Biathleten? Das gibt es? Ja, zumindest haben sich fünf Leichtathleten des TuS Griesheim einen Abend lang als Biathleten betätigt. Und zwar bei der Premiere des **SportHübner Biathlon-Run** in **Darmstadt** am Abend des 23. Februar. Dazu wurde im Untergeschoss des Darmstädter Sporthauses eine Laufrunde von etwa 100 Metern eingerichtet und eine Biathlon-Schießanlage aufgebaut.

Die Wettkampfformat: ein Biathlon, bei dem in normalen Laufschuhen 5 Runden gelaufen werden. Nach zwei Runden und nach vier Runden wird am Biathlon-Simulator jeweils 5-mal geschossen, mit einem Lasergewehr aus 5 Metern Entfernung. Fehlschüsse führen zu Strafrunden. Das Wettkampfformat: KO-System mit anfangs 64 Teilnehmern. In jedem Rennen treten vier Athleten an, die zwei Schnellsten qualifizieren sich für die nächste Runde. Die 4 Athleten, die sich bis in's Finale kämpfen, haben am Ende jeweils 5 Rennen hinter sich.

Sichtlich Spaß hatten die fünf TuS-Biathleten. Und einer von ihnen kam durch...**Keijo Buss** hat sich bis in's Finale gekämpft. Nach dem ersten fehlerfreien Schießen noch knapp vorne liegend, hat dann ein Schießfehler entschieden. Ein toller dritter Platz war dennoch der verdiente Lohn nach fünf harten Rennen.

Überhaupt war insgesamt wie so oft beim echten Biathlon das Schießen ausschlaggebend. Zumal der Laufanteil relativ kurz war, aufholbar warr maximal eine einzige Strafrunde. Olli Schoormann lief und schoss sich glänzend bis in's Halbfinale, wo er wegen einer Strafrunde die Gegner ziehen lassen musste. Gabi Seim und Vera Schoormann erreichten in ihren Vorläufen das Achtelfinale. Klaus Hofmann hatte in seinem Vorlauf einen Schießfehler zu viel, um sich für die nächste Runde zu qualifizieren.

Eine interessante und spannende Wettkampfform in toller Atmosphäre und mit fetziger Hintergrundmusik ging gegen 23.30 Uhr zu Ende. Beim TuS-Team freut man schon auf die zweite Auflage 2019.



Annika Koch crosst zum Hessentitel Viele Podiumsplätze bei den Hessischen Crossmeisterschaften

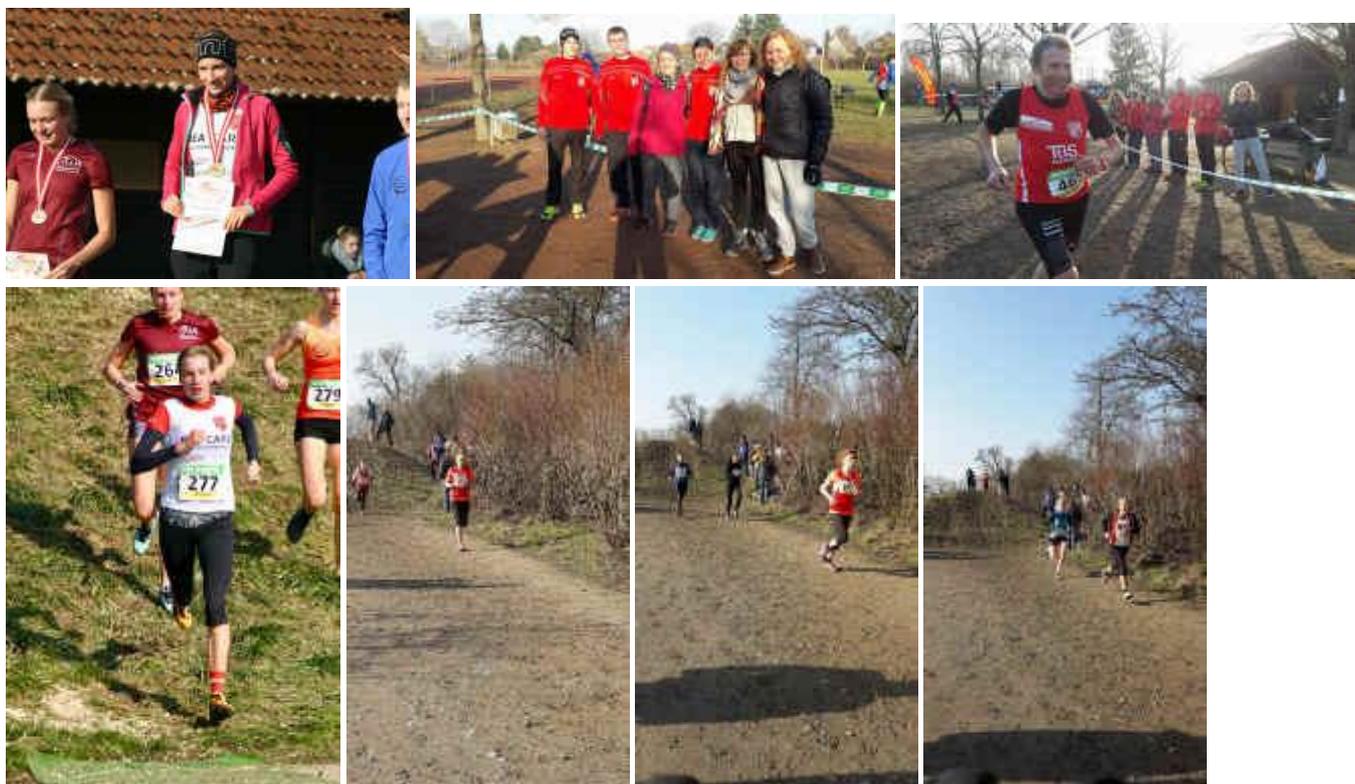
18.2.18 Trebur Winterzeit ist Crosslaufzeit! **Hessische Meisterschaften** auf bekannt anspruchsvollem Gelände in **Trebur** bei strahlendem Sonnenschein am 18. Februar, dazu zahlreiche Podiumsplätze für das Team TuS Griesheim - was will der Crossläufer an sich mehr?

Einen starken Auftritt, der mit dem Hessischen Meistertitel belohnt wurde, zeigte TuS-Triathletin Annika Koch. Beim gemeinsamen Lauf der U18 und U20 über 4.200 Meter entschied sie das Rennen trotz permanenter Führungsarbeit am Ende nach 15:47 Minuten vor Lena Ritzel aus Marburg für sich. Intensives Training und crossähnliche Vorbereitungsläufe wie beispielsweise im Januar bei der Seligenstädter Winterlaufserie machten sich bezahlt.

Im gleich langen Lauf der Frauen trat das TuS-Team zu fünft an und überzeugte mit tollen Leistungen. Mit Tammy Krah (17:27min), Nicole Wagner (18:02) und Regina Blatz (19:11) holte man unter sechs Mannschaften den dritten Platz. Dazu liefen Nicole Wagner in der W40 und Regina Blatz in der W55 jeweils zur Vizemeisterschaft, während Esther Lippert mit 19:21 in der W30 den dritten Platz erreichte. Auch Corinna Müller zeigte mit 20:54 min ein starkes Crosslaufdebüt.

Im Lauf der Männer bis M35 waren sieben km auf fünf Runden zurückzulegen. Für Jan Schäfer, als starker Vierter der M30 mit 25:47 min im Ziel, wäre mit den zuhause vergessenen Spikes an den Füßen noch mehr drin gewesen, etwa ein Duell mit Vereinskollege Keijo Buss mit 25:15 min oder sogar um Platz 3 mit TuS-Neuzugang Stephan Holesch (24:59), der im Trikot seines Heimatvereins LG Wettenberg startete. Keijo war übrigens am 7. Februar bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in der Halle von Frankfurt-Kalbach am Start, über 800 Meter lief er dort mit 2:08,36 min zum Vereinsrekord in der M20.

Im letzten Start des Tages für die Senioren ab M50 waren vier Runden über 5600 Meter zu laufen. Hier holte sich Klaus Hofmann als Dritter in der M65 mit 28:15 min einen weiteren Podiumsplatz.





Sonnig, aber noch morgendlich frisch, war es am 18. Februar auch in **Mörfelden** beim **Halbmarathon**. Traditionsstarter Gerd Geisenhof holte sich in seiner neuen Altersklasse M55 mit 1:37:50 Stunden den zweiten Platz. TuS-Neuzugang Marc Reis lief in der M30 mit 1:39:22 h auf den zehnten Platz. In der M60 erreichte Triathlet Peter Trabold nach 1:50:59 h das Ziel im Mörfelder Leichtathletikstadion.

kh 20.2.2018 Bilder: Heitzenröder (9) TuS-Trias (2)

Goldene Wimpel in der Halle – Goldene Schuhe beim Winterlauf

4.2.18 Stadallendorf Mit verletzungsbedingt dezimierten Aufgebot führen die TuS-Leichtathleten am 4. Februar zu den Hessischen **Senioren-Hallenmeisterschaften** nach **Stadallendorf**. Grund zur Freude gab es dennoch in der altherwürdigen Herrenwaldhalle – erbaut 1983 als erste Leichtathletik-Halle in Hessen mit Kunststoffbelag und Rundbahnen. Betreut von Trainer Heinz Heitzenröder liefen Gabi Seim, Vera Schoormann und Nicole Wagner bei ihren fünf Starts über 200, 400 und 3000 Meter fünfmal auf's Podium.



Starke Frühform auf den Sprintstrecken zeigte **Gabi Seim**. Über 200 Meter lief sie in der W50 mit 32,50 Sekunden auf den zweiten Platz vor Vereinskollegin Vera Schoormann mit 33,36 sec. Noch größer war Gabis Freude nach dem 400-m-Rennen. Auch wegen des Titelgewinns, vor allem aber wegen der starken Laufzeit von 71,88 Sekunden: „so schnell war ich in der Halle noch nie“. Vera holte sich hier mit 74,12 sec den zweiten Platz.

Eine starke Vorstellung zeigte beim abschließenden 3000-m-Rennen unsere Mittelstreckenspezialistin **Nicole Wagner** in der W40. In einem couragierten Lauf gestaltete sie 13 der 15 Hallenrunden, bevor sie der späteren Siegerin Dorothee Rogosch vom SF Blau-Gelb Marburg den Vortritt lassen musste. Flotte 11:40,82 min und Rang Zwei standen am Ende für Nicole zu Buche.

Vera und Gabi erliefen bei den Hessischen Hallenmeisterschaften einen Hessenmeistertitel, zwei Vizemeistertitel und einen dritten Platz.

3.2.18 Jügesheim Die TuS-Langstreckler haben Jügesheim auch im Februar gerockt...Beim vierten und letzten Lauf der **Jügesheimer Winterlaufserie** über **10 km** ging es vor allem darum, die Platzierungen für die Serienwertung zu festigen. Auf die Seriensieger wartet in Jügesheim anstatt einer Medaille der beliebte Goldene Schuh.

Für Michael Obst und Jan Schäfer endete die „Jagd nach dem Goldenen Schuh“ erfolgreich. „Der dritte Schuh in Folge“, freute sich Michael Obst als schnellster Südhesse über seinen Erfolg in der M45. „Läuferisch bin ich mit 35:22, 35:14 und 35:18 min gut und konstant durch den Winter gekommen.“ In der M30 heißt der Seriensieger Jan Schäfer. Nebenbei konnte er seinen im Januar gelaufenen Hausrekord von 35:34 min um weitere vier Sekunden auf 35:30 min drücken.

Mit dem zweiten Rang in der Serienwertung der W30, vor allem aber mit toller persönlicher Bestzeit, schloss Annika Heil den Winterlauf ab. In's Ziel lief sie nach 48:13 min. Tammy Krah holte sich in der weiblichen Hauptklasse als beste Südhessin den dritten Serienrang, nach 42:46 min lief sie gemeinsam mit Sarah Overington in's Ziel. Weitere Serienplatzierungen holten sich Keijo Buss (4./MHK) nach flotten 35:47 im letzten Lauf, Corinna Müller (6./WHK), Nina Walther (7./WHK) und Olli Schoormann (12./MHK).

Außerhalb der Serienwertung starteten Chris Landsiedel (41:22/MHK), Karsten Schmidt Schoormann (42:36/M50) und TuS-Triathlet Sebastian Becker (45:56/M40).

Kurz berichtet:

Auch in **Goldbach** bei Aschaffenburg gibt es eine **Winterlaufserie**, mit Kultcharakter. Für diesen auch „Cross on Edelweiß“ genannte anspruchsvolle 10-km-Serie mit teilweisem Cross-Charakter entschied sich **Esther Lippert**. Zwischen 12. November und 14. Januar waren fünf Teilnahmen erforderlich. Mit Laufzeiten zwischen 49:13 und 51:28 min holte sich Esther einen starken zweiten Platz in der W30-Serienwertung.

Erstmals in der Halle startete **Cathrin Wälzlein** beim Hallensportfest in **München**. Am 14. Januar erreichte sie im Rennen über 3000 Meter eine Zeit von 11:34,83 min.

Und noch ein Hallen-Event. Bei den **Deutschen Hochschulmeisterschaften** in Frankfurt-Kalbach am 7. Februar war **Keijo Buss** als einziger TuS-Athlet am Start. Über 800 Meter steigerte er sich auf gute 2:08,36 Minuten.

kh 7.2.2018 Bild: Heitzenröder

Mit Vollgas zur Bestzeit Schnelle Griesheimer beim 10er in Jügesheim

6.1.18 Jügesheim Welch ein toller Start ins neue Jahr für die TuS-Langstreckler! Mit drei Altersklassensiegen und einigen persönlichen 10-km-Bestzeiten machte sich der gemeinsame Ausflug von 12 TuS-Leichtathleten am 6. Januar zum dritten Durchgang der **Jügesheimer Winterlaufserie** mehr als bezahlt. Von Winter allerdings kann hierzulande keine Rede sein, bei 10 Grad und zeitweise leichtem Regen hatten die Läufer gute Laufbedingungen, sieht man einmal von einigen Riesenpfützen ab, die dem vielen Regen der letzten Wochen geschuldet sind.

Der Schnellste von ihnen, Michael Obst, ist einmal mehr in blendender Winterlaufform und sicherte sich als Einlaufzehnter den Sieg in der M45 mit 35:14 Minuten. Der Seriensieg ist ihm nicht mehr zu nehmen.

Mit Jan Schäfer bekommt Michael Obst in Zukunft einen ernsthaften vereinsinternen Konkurrenten. Mit neuem Hausrekord von 35:34 min lief der 30-Jährige übergücklich als Einlaufdreizehnter und M30-Dritter ins Ziel. Sein gleichmäßiger Lauf, unterstützt von

Pacemaker und TuS-Neuzugang Stephan Holesch, endete nach einem schnellen letzten Kilometer von 3:20 min mit einer Zeit, die erst für den Serienabschluss im Februar ins Auge gefasst war. Nicht weit dahinter kam Keijo Buss, der sich gegen die Tempoverschärfung auf dem Schlusskilometer entschied, als Dritter der M20 mit 35:49 zufrieden ins Ziel.

Mit Nora Kusterer holte sich ein 27-jähriger TuS-Neuzugang im Trikot ihres Heimatvereins SV Oberkollbach mit sehr flotten 36:57 min den weiblichen Tagessieg. Nach ihrem Studium in Jena hat sie ebenso wie ihr Freund Stephan Holesch einen Arbeitsplatz in Bickenbach bzw. Pfungstadt angetreten. Gemeinsam trainieren die beiden ambitionierten Neu-Griesheimer nun seit ein paar Wochen bei den TuS-Leichtathleten. „Wir wohnen erst seit November in Griesheim und haben uns den TuS-Läufern angeschlossen. Sie haben uns vorgeschlagen, dass wir in Jügesheim mitlaufen. Für Januar bin ich mit der Zeit auf jeden Fall zufrieden. Es hat Spaß gemacht“, sagte Nora Kusterer im Siegerinterview.

Als nächste TuS-Läuferin wurde Tammy Krahn von Sprecher Jochen „Vanman“ Heringhaus im Ziel begrüßt. Mit starken 40:52 lief sie nahe an ihren Hausrekord heran und auf W20-Platz 4. Gut in Form zeigte sich auch Karsten Schmidt-Schoormann mit 42:54 min in der M50. Über einen weiteren AK-Sieg in der W55 mit 44:46 min durfte sich Regina Blatz freuen. Noch größer war die Freude bei Corinna Müller, als die 26-Jährige nach 47:15 min mit neuer Bestzeit über die Zielmatten lief, im November waren es noch 47:38 min. In der W30 war Annika Heil 50:33 Minuten unterwegs, während Nina Walther mit 58:29 min erneut deutlich unter der Stundenmarke blieb.

Zwei Gesamtsiege für Cathrin Möller

Im Trikot der LG Stadtwerke München holte sich die Neu-Münchner TuS-Langstrecklerin zwei tolle Gesamtsiege. Am 6. Januar beim **Dreikönigslauf in Aichach** wurden 231 Läuferinnen und Läufer bei traumhaften Temperaturen auf die 8 km lange hügelige Strecke geschickt. Cathrin Möller sicherte sich in 33:03 min den Sieg vor Daniela Arthofer (ASV Dachau) und Antonia Daubermann von (ESV Neusäß).

Zum Jahreswechsel startete die 30-jährige Physikerin beim **Silvesterlauf in Oberrodenbach** über 10,2 knackige Kilometer. Und „der Start hat sich gelohnt! Mit über einer Minute Vorsprung konnte ich in 42:51 min bei tiefem Schlamm zum Sieg laufen“, freute sich Cathrin zu Recht. Anfang Dezember lief sie auf der vermessenen **Jügesheimer** Winterlaufserie mit 40:23 min zur neuen 10-km-Bestzeit.



kh 11.1.2018 Bild: Möller

[Start](#)