



50. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf 23. APRIL 2023

MEHR LESEN



28. Silvesterlauf 31.12.2023

MEHR LESEN

Über 500 fröhliche Silvesterläufer beim 27. Griesheimer Silvesterlauf

31.12.22 Griesheim Die Leichtathleten des TuS Griesheim als Veranstalter des **27. Griesheimer Rewe/Michael Weisbrod-Silvesterlaufs** hatten allen Grund zur Freude schon vor dem ersten Start des Tages. Uneingeschränkte Freude über den ersten Silvesterlauf seit drei Jahren, an dem Corona kein Thema war. Nachdenkliche Freude über die Silvester-Rekordtemperatur von 17 Grad, die den Silvesterlauf gefühlt in einen Frühlingslauf verwandelte. Pure Freude gleichermaßen bei den mehr als 500 Athleten, den zahlreichen Organisatoren und Helfern sowie bei den Zuschauern.

Beim ersten Start des Tages stand etwa 50-mal die Startnummer 1 an der Startlinie. Schneemann Frosty alias Stephan Holesch führte diese 50 unter 6-jährigen Mädels und Jungs über die 300 Meter lange **Bambini**-Runde. Die Jüngsten davon, wie etwa Felix Schmoll, Sohn des Ex-TuS-Triathlontrainers Daniel Schmoll, in Begleitung und streckenweise an der Hand von Mama oder Papa. Unmittelbar im Ziel wurden allen Bambini ihre Teilnahmeurkunde und Medaille überreicht. Und wie praktisch, dass direkt neben dem Ziel der Waldspielplatz zum weiteren Austoben nach dem Lauf einlädt.

Pünktlich um 10.40 Uhr wurden die **Walker** auf ihre 5-km-Runde geschickt. Der Schnellste der 11 Starter, zumeist Stammgäste in Griesheim, kam nach flotten 37:32 Minuten zurück. Wie schon oft war es Jürgen Voelger von der TSG Oberursel, vor Uwe Freisinger (TSV Pfungstadt, 40:56) und der Griesheimerin Ulrika Gernand (43:05).

Erstmals richtig ernst wurde es um 10.45 Uhr beim Start des **Schülerlaufs** über 1,2 km. 55 motivierte Sechs- bis Elfjährige wurden von Michael Weisbrod, dem selbstständigen Partnerkaufmann und Titelsponsor des 27. Griesheimer Rewe/Michael Weisbrod-Silvesterlaufs, auf die Strecke geschickt. Überraschend kam als Erste ein Mädchen zurück. Martha Behrens, die talentierte Tochter der bekannten und erfolgreichen Triathletin und Läuferin Alexandra Rechel, setzte sich mit 4:34 min im Endspurt vor Julian Schoner vom SV St. Stephan Griesheim durch.

Junge Lauftalente erlebte man auch beim anschließenden **5-km-Lauf**. Bevor Veranstaltungsleiter Björn Kuttich um 11 Uhr das Startkommando gab, informierte er über einen umgestürzten Baum, der nur zum Teil entfernt werden konnte. Bei der morgendlichen Kontrollfahrt wurde er von umsichtigen Helfern zersägt, um den Forstweg auch an dieser Stelle hindernisfrei belaufbar zu machen. Den Sieg über 5 km holte sich Lukas Bugar vom VFL Münster mit starken 16:25 Minuten, nicht weit vom Streckenrekord entfernt. Der 15-jährige Lukas wurde 2022 bereits Deutscher B-Jugend-Meister im Triathlon. Auch das restliche Podium ging unter 17 Minuten weg. Max Blank aus Seeheim lief nach 16:40 min fünf Sekunden Vorsprung vor Sebastian Hanson vom Peninsula Distance Club aus San Francisco heraus. Sebastian war als Schüler und Jugendlicher ein erfolgreiches Eigengewächs und Jugendtrainer der TuS-Leichtathletik, bevor es ihn zum Studium nach Mannheim und beruflich in die USA zog.

Die 5-km-Siegerinnen kamen von der LG Stadtwerke München. Nina-Juliette Tätzsch gewann in 19:50 min vor Anna-Fidelia Rüsing in 20:06 min. Mit neun Zieleinläufen beim 5er und zwei weiteren beim 10er war das von Ralf Ebli betreute „Laufprojekt Jacobi & Friends“ erneut stark vertreten. Die insgesamt teilnehmerstärkste Gruppe stellte die motivierte Leichtathletik-Jugend des TuS Griesheim mit neun Finishern im Schülerlauf und drei weiteren beim 5er. Altersklassensiege für den TuS Griesheim erliefen sich die Radsportler Bernhard Reckers in der M70 mit 27:58 min und Karl-Heinz Schilling in der M80 mit 32:54 min.

Punkt 12 Uhr schlug die Stunde für den letzten Lauf des Tages, den Hauptlauf über vermessene **10 km** mit 238 Teilnehmern. Die Sieger beiderlei Geschlechts stellten hier wie schon oft bei den Griesheimer Silvesterläufen die Triathleten. Vom SSF Bonn Triathlon Team angereist gewann Simon Knarr mit 36:32 Minuten das Männerrennen, bei den Frauen setzte sich Jana Uderstadt vom Triathlon Team DSW Darmstadt mit 38:55 min durch. Zweiter Mann und M35-Sieger in 37:21 min wurde mit Christian Engel vom TuS Griesheim. Im April 2019 war er noch als Christian Mokros Sieger des Halbmarathons beim Griesheimer Straßenlauf. Seine Frau Bianca Engel holte sich zuvor im 5-km-Lauf den W35-Sieg mit 22:53 min. Ihr 5-jähriger Sohn Lounis war beim Bambini-Lauf unterwegs.

Das 10-km-Podium vervollständigte Jan Keller vom SV Traisa als Dritter in 37:53 Minuten. Bei den Frauen ging Platz 2 mit 39:28 min an Margrit Elfers vom SC Kemmern (bei Bamberg) und Platz 3 an Marina Lefort vom SG Arheilgen Triathlon. In der W50 gab es interessanterweise nach Nettozeit mit 42:37 min ein totes Rennen zwischen Silke Driemeyer (SSG Bensheim Triathlon) und Alexandra Rechel vom ASC Darmstadt. In der M40 lief Ex-TuS-Triathlontrainer Daniel Schmolli mit exakt 39 Minuten auf Podiumsplatz 2.

Der sportliche Jahresabschluss im Laufschrift durch den Griesheimer Wald wurde anschließend bei der Siegerehrung und dem umfangreichen Kuchen- und Brezelbuffet gebührend diskutiert und gefeiert. Man kann davon ausgehen, dass viele Laufgäste am 23. April erneut begrüßt werden können. Für diesen Termin lädt die TuS-Leichtathletikabteilung bereits jetzt zum 50-jährigen Straßenlaufjubiläum ein.





kh 3.1.23 Bilder: Thomas Zöller / Thomas Laut

Top-Leistungen der TuS-Langstreckler im Oktober Gezieltes Training trägt Früchte

Der Oktober 2022 ist in vielerlei Hinsicht ein bemerkenswerter. Das ganzmonats viel zu warme Wetter legt zum Monatsende nochmals zu. Die Leichtathletikabteilung freut sich gemeinsam mit Steinstößer Matthias Hübner über den Weltmeistertitel. Und nicht zuletzt liefern die TuS-Langstreckler bei den Laufwettbewerben des Oktobers etliche Top-Leistungen ab. Das gezielte Training in der Abteilung trägt Früchte. Hier ein kurzer Überblick über die wichtigsten Laufereignisse im Oktober.

16.10.22 Offenbach Bei der 29. Auflage des **Offenbacher Mainuferlaufs** stand für die TuS-Langstreckler der Halbmarathon im Mittelpunkt. Bereits als Siebter kehrte der inzwischen frisch gebackene Familienvater Stephan Holesch bei regnerischer Witterung nach 1:16:15 Stunden von der Wendepunktstrecke entlang des Mains zurück. Der Sieg in der Altersklasse M35 war ihm damit nicht zu nehmen. In der M30 knackte Jan Schäfer „aus dem Training heraus“ mit 1:29:04 Std. die begehrte 90-Minuten-Marke. Einen hervorragenden Lauf hatte Tammy Schäfer, sie überquerte mit deutlich verbesserter persönlicher Bestleistung von 1:33:57 Std. die Ziellinie als Zweite der W30.

9.10.22 Lindau Sehr zufrieden kehrte Michael Obst vom Drei-Länder-Marathon zurück. Die flache Strecke führt vom Hafen der historischen Inselstadt Lindau mit einem Abstecher in die Schweiz in die österreichische Festspielstadt Bregenz. „Endlich konnte ich ein schon zwei Jahre aufgeschobenes Geschenk einlösen und bin zusammen mit meinem Bruder den **Halbmarathon** im Rahmen des Dreiländer-Marathons gelaufen“, berichtet der 52-jährige Aktuar.

„Trotz der insgesamt etwa 5000 Teilnehmer ist die Veranstaltung überschaubar und sehr gut organisiert. Mit meinem Lauf war ich sehr zufrieden. Da Viertel-Marathon, Halbmarathon und Marathon zusammen gestartet sind, konnte ich bis Kilometer 10 in 38:15 min in einer größeren flotten Gruppe mitlaufen. Danach hat sich die Gruppe leider aufgelöst, da einige ins 10-km-Ziel abgebogen sind. Aber ich hatte genug Zeitvorsprung, um mein eigentliches Ziel - mit einem Schnitt von unter 4 min/km zu finishen - zu erreichen“. Mit dieser starken Leistung lief er „superhappy“ auf den vierten Platz in der M50.

2.10.22 Carlsberg „Es hat mal wieder geklappt beim **Pfalz-Trail**. Erster in der Altersklasse M60 mit 3:41:31 Stunden. Es war auch das perfekte Trail-Wetter!!! Regen von Anfang bis Ende.“ So meldete sich Peter Krichbaum am 2. Oktober von einem seiner Lieblingsläufe zurück, dem Pfalztrail über 36 km und 780 Höhenmetern mit Start und Ziel im pfälzischen Carlsberg.

Aufgrund des Dauerregens ist die Leistung besonders hoch einzuschätzen. Die ohnehin anspruchsvolle Strecke mit etwa 40 Prozent Trailanteil durch lichte Wälder, dunkle Täler, enge Schluchten und traumhaften Aussichtspunkten war deutlich schwerer zu belaufen als bei trockenen Verhältnissen.

30.9.22 Darmstadt Bereits am 30. September lud der Griesheimer Läufer und Laufveranstalter Giuseppe Troia zum **entega-Nightrun** ein. Auf der und rund um die Bessunger Radrennbahn wurden wahlweise 2,5 Kilometer, 5 km und 10 km angeboten, abwechslungsreich auf Asphalt, Wiesenwegen und natürlich auf dem Beton der Radrennbahn.

Matthias Fengler, sonst eher als Langstreckler unterwegs, begnügte sich in Bessungen mit der Kurzstrecke von 2,5 km, wo er nach 10:21 min als M55-Zweiter die Ziellinie überquerte. Für die 5-km-Distanz entschieden sich die drei weiteren Starter der TuS-Leichtathleten. Jan Ripper lief bereits als Vierter nach 19:20 min in's Ziel. Als vierte Frau holte sich Corinna Müller nach 23:53 min den Sieg in der W30. In der M70 setzte sich Klaus Hofmann mit 24:40 min klar durch.

15.10.22 Trebur Beim altbekannten und beliebten **Crosslauf** in Trebur waren am 15. Oktober TuS-seitig ausschließlich die Jugend vertreten. Die Mädels der W11 hatten 700 crossige Meter zurückzulegen. Laetitia Sophie Aring und Clara Lewandowski, beide von der TuS-Triathlonjugend, liefen mit 2:52 bzw. 2:54 min unmittelbar nacheinander in's Ziel im Stadion des Veranstalters TV Trebur.

kh 26.10.22

Zum Abschied Weltmeister im Steinstoß-Dreikampf

Matze Hübner trumpsft bei der LSW/WTC-WM auf

14.10.22 Lovosice/Tschechien Als Europameister reiste er an. Als Weltmeister kehrte er zurück. Mit zusätzlich 2-mal Silber und 3-mal Bronze im Gepäck. Matthias Hübner, der Wurf- und Stoßspezialist aus der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim, krönte seine Stoßerlaufbahn am vergangenen Wochenende bei den 14. **Weltmeisterschaften der Sportverbände LSW Spezi sport (Lauf-Wurf-Sprung) und des WTC (World Throwers Club)**.

Die Weltmeisterschaften wurden auf dem Gelände des Sport-Leistungszentrums im nordtschechischen **Lovosice** vom 14. bis 16. Oktober 2022 ausgetragen. In insges amt 15 Wettkämpfen standen sich Athletinnen und Athleten aus verschiedenen

Nationen gegenüber. Der 48-jährige Griesheimer Matthias Hübner war bereits bei den Europameisterschaften in Jüterbog im August dieses Jahres sehr erfolgreicher Titelträger.

Im Team Germany knüpfte Hübner in Lovosice nahtlos daran an und holte sich im Steinstoß-Dreikampf, eine seiner Paradedisziplinen, den Weltmeistertitel in der Altersklasse M45 mit persönlicher Bestleistung von 26,81 Metern. „Die Bedingungen an diesem Tag waren sehr gut, und die Wettkampfanlage hatte die idealen Voraussetzungen für die Athleten!“, schwärmte Hübner. Der Steinstoß-Dreikampf wird in jeweils drei Versuchen mit unterschiedlichen Gewichten (7,26 kg, 10 kg und 15 kg) ausgetragen. Die Stoßtechnik ähnelt dem Anlauf beim Speerwurf und der Technik beim Kugelstoßen.

Neben der WM-Goldmedaille holte Hübner zweimal Silber im Kugelstoß-Fünfkampf und im Athletik-Dreikampf sowie dreimal Bronze im Kugel-Schocken, Kugelwurf und Athletik-Zweikampf. Mehr als zufrieden zog Hübner nach den sechs Wettkämpfen des Wochenendes eine positive Bilanz. Doch etwas Wehmut bleibt! „Nach vielen Wettkämpfen mit großen Gewichten ist der Körper der beste Trainer, um zu sagen wann Schluss ist!“ bekannte Hübner. „Ich beende mit diesem Wettkampf meine Stoßerlaufbahn und widme mich zukünftig mehr den Ausdauersportarten wie dem Triathlon.“



Ganz oben auf dem WM-Podium: Gold-Matze Hübner nach dem Steinstoß-Dreikampf. Silber ging an seinen Landsmann Alexander Sommer (Hoyerswerda), Bronze an Martin Heinl (Jablonec/Tschechien)

Wettkampfpremiere für die neue TuS-Kinderlaufgruppe

3.10.22 Traisa Spannende Wettkampfpremiere für die Jüngsten. Am **3. Oktober** nahmen zahlreiche Kinder der im April dieses Jahres neu gegründeten Kinderlaufgruppe der TuS-Leichtathletik in Traisa teil. Beim Herbert Fürböck-Lauf, dem früheren **Traisaer Volkslauf**, werden neben dem Halbmarathon und dem 11-km-Lauf auch Schüler- und Jugendläufe angeboten. Das ideale Umfeld für die TuS-Nachwuchsathleten, um Wettkampfatmosphäre zu schnuppern.

Unter der Leitung von Tamara Bischof war der TuS-Nachwuchs bei schönem Wetter mit neun Kindern vertreten. Die 23-jährige Trainerin ist als TuS-Eigengewächs selbst in der TuS-Laufjugend herangewachsen. Für die meisten Kids war es der erste Wettkampf, auf den seit langem mit Freude hingefiebert wurde. „Unser Training am TuS-Sportplatz findet für diese Altersklasse ab Grundschulalter eher spielerisch statt“, erläuterte Tamara Bischof sehr zufrieden. Durchweg gute Platzierungen waren der verdiente Lohn. „In den kommenden Wochen bereiten wir uns auf das nächste Ziel vor, die Teilnahme am Nikolauslauf in Weiterstadt“, ergänzte Bischof, die die Kinder-Laufgruppe gemeinsam mit Michelle Dasler, ebenfalls TuS-Eigengewächs, betreut.

Im Aktivenbereich waren drei Langstreckler aus den Reihen der TuS-Leichtathleten am Start. Mit persönlicher Bestzeit von 1:29:16 Stunden lief Jan Ripper als Elfter und Zweiter der M20 ins Ziel. In der M55 benötigte Matthias Fengler 1:47:53 Std. für die anspruchsvolle hügelige Strecke. Im 11-km-Lauf überquerte Michael Obst als Neunter und M50-Zweiter nach 46:59 min die Ziellinie.





Mit erwartungsvollen Mienen präsentiert sich die neue Kinderlaufgruppe vor dem Start beim Traisaer Volkslauf.

V.l.n.r.: Joshua Hallstein, Carlotta Dullin, Hendrik Witteborg, Assia Bouji, Sara Hoffmann, Ibrahim Kanlic, Hannah Wolf, Felix Hoffmann, Emilia Krämer, Tobegen, Hannah Wolf, Joshua Hallstein

kh 10.10.22 Bilder: Tamara Bischof

Dritter Platz für die U10 bei der KILA-Liga in Heubach

24.9.22 Heubach Der zweite Wettbewerb der Kinderleichtathletikliga – kurz **KILA-Liga** – für die U10 stand am 24. September in **Heubach** auf dem Plan. Die TuS-Leichtathletik-Mehrkampfkids waren bei diesem Teamwettbewerb mit 10 Mädels und Jungs stark vertreten. Hinter den Teams vom TV Seeheim und ASC Darmstadt haben die Schützlinge von Trainer Nils Weitnauer den dritten Platz erreicht.

Ungewohnt für die Kids wurde der Wettbewerb auf einem Rasenplatz ausgetragen, da in Heubach keine Tartan- oder Aschebahn zur Verfügung steht. So konnten neue Erfahrungen gesammelt werden. Der sehr angenehmen Stimmung im TuS-Team und ganz allgemein tat es keinen Abbruch. Moralisch unterstützt von der lila Zwiebel, dem Team-Maskottchen (siehe Bild), hatten die Nachwuchsathleten viel Freude.

In allen vier Disziplinen – Stabweitsprung, Hindernissprintstaffel, Schlagwurf und Transportlauf - durfte das TuS-Team stolz auf seine Leistungen sein. Der Transportlauf ist relativ neu im Wettkampfprogramm, für die TuS-Athleten war es eine neue Disziplin.

Nils Weitnauer war mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden. Dennoch wird auf dem nächsten KILA-Wettkampf im November eine noch bessere Platzierung angestrebt.



Bei der zweiten KILA-LIGA-Veranstaltung für die U10 in Heubach war der TuS Griesheim mit einem starken 10er-Team vertreten.
 Hinten v.l.n.r.: Nils Weitnauer (Trainer), Dana Tessmann, Anna Kreim, Rebekka Bitner, Nora Tessmann, Talea Leichtweiß (Trainerin)
 Vorne v.l.n.r.: Valentin Hübner, Lia Herbst, Tilda Christ, Liv Tobegen, Hannah Wolf, Joshua Hallstein

kh 5.10.22 Bilder: Matthias Hübner

Zwei Schäfer auf dem Podium

Tamara und Jan Schäfer überzeugen beim Heidelberger Trailmarathon

18.9.22 Heidelberg Für Tammy und Jan Schäfer, zwei begeisterte Trailrunner aus den Reihen der TuS-Leichtathleten, gehört der Heidelberger Trailmarathon zu ihren Lieblingsläufen. Beim **Halftrail** gilt es, 31 km mit 1344 Höhenmetern auf anspruchsvollen Trails und Waldwegen zurückzulegen. Markante Anlaufpunkte auf der Strecke sind die Thingstätte am Heiligenberg, Zollstock, Weißer Stein und Dossenheimer Kopf, bevor auf der Ziegelhäuser Brücke der Neckar überquert und über den Felsenmeerweg die Himmelsleiter erreicht wird. Dort geht es steil bergab und über den Schlossplatz hinunter zum Start/Ziel auf dem Karlsplatz. „Herrlich - Höher - Härter“, so lautet der Slogan der Veranstalter.

Jan Schäfer bestätigte als Gesamtsiebter und mit dem Altersklassensieg in der M30 in 2:29:50 Stunden seine ausgezeichnete Form. Auch seine Frau Tammy Schäfer lief in die Top Ten. Als achte Frau stand sie mit 3:14:10 Stunden als Zweite der W30 auf dem Podium. Der dritte TuS-Starter im Bunde war Traillauf-Neuling Jan Ripper. Der 25-jährige Griesheimer lieferte bei seiner Heidelberg-Premiere eine starke Leistung ab. Mit 2:54:50 Stunden lief er in der M20 auf den zehnten Platz.

Am gleichen Tag wurde auf dem Frankenstein im Rahmen des Bergturnfests der **Lindwurmlauf** über bergige 10 km gestartet. Hier erlief sich Michael Obst mit dem zweiten Platz in der M50 (41:51 min) weitere Punkte für den Lang-Lauf-Cup. Tags zuvor startete Obst bereits bei seinem Heimrennen, dem **Bessunger Stadteillauf**. Dort holte er sich als Gesamtfünfter mit 37:59 min den M50-Sieg. In der M60 erreichte Rainer Jokisch nach 49:56 min das Ziel im Bessunger Orangeriegarten. Für einen spontanen Start auf der 5,3-km-Strecke entschloss sich Klaus Hofmann nach längerer Wettkampfpause. Und lief nach 26:07 min als Zweiter der M70 guter Dinge über die Ziellinie.

Ebenfalls am 18. September traf sich die Mehrkampfjugend in Rüsselsheim zu den **Kreismehrkampfmeisterschaften** der Kreise Groß-Gerau und Darmstadt-Dieburg sowie den **Südhessischen Mehrkampfmeisterschaften**. Mit Noah Mahla, Antonia Esser und Emma

Gerhard war der TuS Griesheim mit drei Nachwuchstalenten am Start. Die herausragenden Ergebnisse lieferte die zehnjährige Emma Gerhard ab. Neben zweiten Plätzen im Hochsprung und im Vierkampf holte sie sich im Weitsprung der W10 mit 3,78 Metern den Kreis- und Regionaltitel.



kh 20.9.22 Bilder: TuS-Archiv

Matthias Hübner: "Mission completed" in Jüterbog als vierfacher Europameister

6.8.22 Jüterbog Es stand im Griesheimer Anzeiger und in der Griesheimer Woche - anklicken und lesen...

Wir gratulieren Matthias Hübner zu seinem großartigen 4fach-Europameister bei den 7. Europameisterschaften im Ultrasteinstoßen des LSW-Spezialsportverbands.



„Mission Completed“ in Jüterborg

TuS-Athlet Matthias Hübner erfolgreicher EM-Medaillenjäger

Griesheim/Jüterborg (sch.). Die TuS-AthletInnen freuen sich über die außerordentlichen Erfolge von Matthias Hübner bei den 7. Europameisterschaften im UltraStreckenlauf des LSW-Sportverbandes im Bundesbahngelände Jüterborg vom 5. bis 7. August.

Der 46-jährige Griesheimer, insgesamt als Deutscher Meister im Kugelstoßkampf und Kugelstoßen (wie berichtet), kehrt als vierfache Europameister und mit über 1000 Medaillen und einmal Bronze im Gepäck zurück.

„Mission Completed“, sagte Hübner kurz, knapp und mit großer Freude fest. Insgesamt 81 Gold-, Silber- und Bronzemedaillen aus acht europäischen Nationen zählten an den drei Wettkampftagen mit, so Hübner weiter. Im ersten Germany startete ich für Deutschland und der TuS Griesheim Leichtathletik in der Altersklasse M46. Die vier Europameisterschaften umfassen mit den Disziplinen Steinwurf, Diskuswurf, Kugelstoßkampf, Kugelstoßen, Diskuswurf und Kugelstoßen. Weiterhin gehörte ich im Schützenstand und im Athletik-Zweikampf jeweils Silber sowie im Kugelstoß-Diskuswurf dem vierten Platz.

Aberher Leser wird sich fragen: Wie gehen Kugelstoßen und Kugelstoß? Und was ist LSW? Der amerikanische Verband LSW-Sportverband verbindet sich als Alternative und Ergänzung zu den anderen



Oben auf dem 1. Podium stand Matthias Hübner in den Disziplinen Steinwurf, Diskuswurf, Kugelstoßkampf und Kugelstoßen.

Wettkämpfen aus Italien, Kasachstan und Leichtathletik. Ein EM Lauf noch freudlich unter dem Namen UltraStreckenlauf, obwohl schon seit Jahren die anderen genannten Disziplinen integriert sind. Das klassische Marathon

kommt aus dem Norden, so wird bis zu 15 Kilogramm gestochen. In der Schweiz gilt Steinwurf neben dem Schwinger und Farnese als Nationalsport. Beim UltraStrecken hat man es mit 25 bis 60 Kilogramm zu tun. Kugelstoßen ist ähnlich dem Diskuswurf,

wobei die Kugel aus dem Stand „geschickt“ werden. Die meisten Disziplinen werden aus dem Stand absolviert. Der Athletik-Zweikampf umfasst die Disziplinen Kugelstoß-Funkampf (5 bis 15 Kilogramm) und Kugelstoß-Diskuswurf (3 bis 5 Kilogramm). Beim Athletik-Zweikampf kommt der Kugelstoß-Diskuswurf (2 bis 3 Kilogramm) dazu.

Größe 166 cm, 68 kg, der nicht geübteste Europameister, den Zuschauer in Jüterborg aus. Die Wettkämpfe sind sportlich, spannend und mit hohem Engagement verbunden. Organisation und Durchführung waren einem großen Sportereignis würdig. Neben den fähigen und talentierten Länder fand in Jüterborg an die Wettkämpfe die Ehrung der Sportler und Sportlerinnen mit Siegerepodien, Medaillenverleihung und Nationalhymnenfeier.

Das nächste große Event hat Matze Hübner voller Vorfreude bereits fest im Visier. „Ich freue mich bereits auf die im Oktober im tschechischen Laxovitz stattfindenden Weltmeisterschaften und erhoffe mir dort ähnliche Erfolge, obwohl die Konkurrenz dort noch stärker sein wird.“ Jenseits seiner Erfolge ist Hübner aber auch der gesunde Mensch wichtig, denn es ist schön sich mit internationalen Athleten und Athletinnen zu messen und eine gute Zeit im Stadion und danach zu verbringen.

Foto: TuS

kh 2.9.22 Bilder: Hübner

U10-Mehrkampfkids feiern Sieg in der KILA-Liga

17.7.22 Egelsbach Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause konnte am 17. Juli in **Egelsbach** endlich wieder ein **KILA-Ligawettkampf** für die Altersklasse U10 stattfinden. Mit dabei war natürlich auch ein Team aus der Leichtathletik-Mehrkampfgruppe des TuS Griesheim. Das 11-köpfige Team, betreut von den KILA-Trainern Nils Weitnauer und Talea Leichtweiß, musste sich in insgesamt vier Disziplinen gegen 15 andere Teams aus dem Kreis Darmstadt-Dieburg behaupten.

Die einzige Konkurrenz für die jungen TuS-Zwiebelflitzer waren die Roten Tiger des TV Seeheim. Punktgleich mit den Seeheimern wurde ein gemeinsamer erster Platz errungen, mit viel Motivation, Freude und Spaß. Das Ergebnis ist umso beeindruckender, wenn man bedenkt, dass es für viele Kids die allererste Wettkampfteilnahme war.





Guter Grund zum Feiern: Die U10 der TuS-Mehrkampfkids gewinnt den KILA-Liga-Wettkampf in Egelsbach. Das 11-köpfige Team „TuS-Zwiebelflitzer“, eingerahmt von Trainerin Talea Leichtweiß und Trainer Nils Weitnauer: Said Gydicaelle, Liv Tobegen, Leni Koster, Milan Ahmad, Nora Tessmann, Dana Tessmann, Rebekka Bitner, Sarah Steudel, Tilda Christ, Valentin Hübner, Anna Kreim

nw/kh 4.8.22 Bilder: Weitnauer/Hübner

Astrid hat den Dreh raus

Langsprinterin Astrid Stubbe erfolgreich im Hammerwurf

10.7.22 Stadallendorf „Die eine oder andere Verletzung, die mir immer mal wieder eine Laufpause aufgezwungen hatte, führte mich zu der Überlegung, eine Disziplin zu erlernen, die nichts mit Laufen zu tun hat und mir sozusagen ein zweites Standbein in der Leichtathletik bietet“, so erläutert Langsprinterin Astrid Stubbe vom TuS Griesheim ihren Hammerwurf-Auftritt bei den **Hessischen Seniorenmeisterschaften Wurf/Sprung** in Stadallendorf.

„Nach einer nur dreimonatigen Hammerwurf-Trainingsphase gelang auf Anhieb der Sprung aufs Podest. Mit dem dritten Platz in der Altersklasse W50 mit 24,17 Metern mit dem 3-kg-Hammer konnte ich die guten Trainingsergebnisse der vergangenen Wochen bestätigen“, zieht Stubbe eine erfreuliche Bilanz. „Einen maßgeblichen Anteil daran hat mein Trainingspartner Freddy Püschel (LG Rheinfront, M70), der am Wettkampftag nicht nur als Betreuer fungierte, sondern auch selbst im Wurfring außer Wertung antrat.“

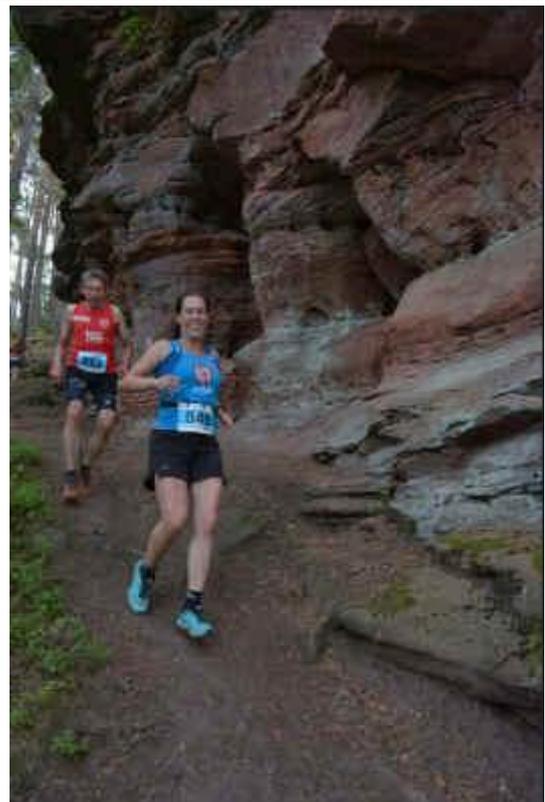
Auch in Zukunft werden Freddy Püschel und Astrid Stubbe zweimal pro Woche gemeinsam auf dem Oppenheimer Turnacker, wie sich das Sportgelände des TV Oppenheim in Stubbes Wohnort nennt. Denn nur mit dem richtigen Dreh kann das Ziel, die Qualifikationsnorm für die Deutsche Meisterschaft im September, erreicht werden. „Mir macht es viel Spaß. Aber das Lauftraining kommt nicht zu kurz. Beides lässt sich gut kombinieren“, weiß Hammer-Frau Astrid Stubbe. Bestätigen konnte die Oppenheimerin ihre Aussage prompt am 13. Juli beim Abendsportfest in Trebur. Auf ihrer Lieblingsdistanz, der 400m-Stadionrunde, gewann sie ihre Altersklasse W50 mit flotten 69,95 Sekunden.

10 Jahre Höllenberg-Trail-Trophy

Am 9. Juli ging es im pfälzischen **Spirkelbach** nahe Annweiler zum zehnten Mal um die Höllenberg-Trail-Trophy. Und der Name ist Programm. Beim Höllenberg-Trailrun über 10,6 km werden die Läufer über drei knackige Anstiege hoch- und wieder runtergeschickt. In Summe sind es etwa 400 positive Höhenmeter auf den typischen Pfälzerwald-Wanderwegen, wobei der letzte Anstieg ab km 7 in sich schier endlos anfühlenden Serpentinauf den namensgebenden Höllenberg führt.

Ein tolles Rennen zeigte Jan Schäfer vom TuS Griesheim. Der 35-jährige TuS-Leichtathlet läuft gerade auf technischem Terrain bergauf wie bergab gleichermaßen sicher und stark. Er erreichte das Ziel als Gesamtfünfter nach 51:29 Minuten. In der M70 war Klaus Hofmann vor allem auf den Downhills gewohnt flott, er lief nach 1:15:52 Stunden in's Ziel.





kh/as 14.7.22 Bilder: Stubbe HTT

Leistungssport trifft Freizeitsport - DA-Stadtlauf, BGL, Melibokus

22.6.22 Darmstadt Nach drei Jahren endlich wieder **Darmstädter Stadtlauf** im Präsenzmodus. Alles wie früher? Stimmung ja. Teilnahme annähernd. Strecke nein. Vielen fiel

es erst im Lauf selbst auf, dass der Wendepunkt in der oberen Wilhelminenstraße zu früh eingerichtet worden war und die Strecke dadurch mehrere Hundert Meter kürzer war als gewöhnlich. Der Stimmung und den Leistungen tat es keinen Abbruch, so Stadtlauforganisator Wilfried Raatz. Und „gleich nächste Woche in der Nachbesprechung wird es thematisiert, schließlich ist die Nachbesprechung immer auch der erste Schritt in der Vorbereitung.“

Für TuS-Leichtathletin Sarah Overington war es der allerletzte Auftritt vor ihrer Rückkehr nach England. Und sie wollte es noch einmal wissen bei Deutschlands zweitältestem Stadtlauf. Die 33-Jährige mischte angriffslustig in der Spitzengruppe um Franziska Baist, Kerstin Bertsch und Nadja Heininger mit. „Ich habe zu schnell angefangen“, berichtete Sarah und wurde am Ende nach 16:13 min dennoch als Vierte auf dem Top-6-Podium geehrt, mit Blumenstrauß und Sixpack in den Händen. Ein toller Abschluss nach sechs schönen Jahren beim TuS Griesheim. Neben ihr stand als Fünfte und W20-Siegerin ihre Vereinskollegin Maike Baldus von den TuS-Triathleten (17:27 min). Einen Doppelerfolg für den TuS gab es in der W35. Ganz überraschend am Start war unsere Münchnerin Cathrin Möller, sie nutzte eine Dienstreise zum abendlichen AK-Sieg in 20:21 min vor Milena Ziegler in 22.16 min.

Im Lauf der Unter-Vierzigjährigen zeigte TuS-Neuzugang Christian Nakic mit 18:29 min als Neunter der M35 einen tollen Wettkampfeinstand. Der Abschluss des lebendigen Lauf-Events - in der hölzernen Verbandsterminologie des DLV fast diskriminierend als „stadionferne Veranstaltung“ kategorisiert - gehörte den Masters-Läufern ab M40. Bereits als Siebter überlief M50-Sieger Michael Obst nach schnellen 16:15 min die Zeitmessung. In der M55 behauptete sich Gunnar Gölzenleuchter mit 17:37 min als Zweiter der M55. Die drei ältesten Teilnehmer der 44. Stadtlauf-Auflage gehörten der M70 an. Hier setzte sich Klaus Hofmann in 21:06 min mit großem Vorsprung durch.

Björn Kuttich Zweiter beim Brüder-Grimm-Lauf

Beim 36. **Brüder-Grimm-Lauf**, der vom **10. bis 12. Juni** über 5 Etappen mit 82 Kilometern von Hanau nach Steinau führte, lieferte Björn Kuttich einmal mehr eine hervorragende Leistung ab. Für den 35-jährigen Langstreckler vom TuS Griesheim war es seit 1999 die 21. Teilnahme. Nach insgesamt 5:03:20 Stunden stand er als Gesamtzweiter auf dem Siegerpodium.

Zum 9. Mal dabei war Cathrin Möller. In der W35 wurde sie nach 7:13:38 Std. als Dritte ebenfalls auf das Podium. „Es war so schön, endlich mal wieder richtig zu laufen und viele bekannte Gesichter nach drei Jahren wiederzusehen“, freute sich die Neu-Münchnerin nach längerer Verletzungspause.

Traditionslauf am Melibokus

Am 12. Juni trafen sich die Berglaufliebhaber zum 51. Mal beim **Alsbacher Melibokuslauf** über wahlweise etwa 10 oder etwa 20 Kilometer. Wie bei so vielen anderen Läufen blieben die Teilnehmerzahlen auch am Melibokus deutlich hinter der Vor-Corona-Zeit zurück. Auf beiden Strecken zeigten die TuS-Athleten Treppchenformat. So gelang über 20 km Fabian Reuter als Gesamtachter der Sprung auf Platz 3 in der M30 mit 1:23:52 Std. Ebenfalls Dritte in der W30 wurde Esther Lippert mit 1:41:16 h. Albert Kobinger überlief die Ziellinie in der M50 nach 1:51:16h. Auf der 10-km-Strecke vertrat Axel Seipel erfolgreich die TuS-Farben mit einem souveränen AK-Sieg in der M70 in 58:15 Minuten





kh 28.6.22 Bilder: TuS

TuS-Großaufgebot beim Straßenlauf Wolfskehlen

Erfolge auch auf der Bahn und auf dem Trail

21.5.22 Wolfskehlen Fest in TuS-Hand war das Sportgelände des TSV Wolfskehlen rund um die 37. Auflage des **Wolfskeher Straßenlaufs** am schwülen Pfingstfreitagabend. Mit 20 Erwachsenen und sechs Schülern/Jugendlichen waren die Läuferinnen und Läufer aus der TuS-Leichtathletik und TuS-Triathlon zahlenmäßig und auch leistungsmäßig so stark wie schon lange nicht mehr vertreten.

Gleich im ersten Rennen des Abends gab es den ersten TuS-Sieg. Im Bambinilauf über 400 Meter lief der 7-jährige Noel Ritter mit 20 Metern Vorsprung mit 1:41 min in's Ziel und ließ 19 weitere „Laufzwerge“ hinter sich. Sein Bruder Finn lief anschließend im 1-km-Rennen der U10 mit 4:26 min auf Treppchenplatz 3. In der U12 war TuS-Triathletin Laetitia Sophie Aring Zweitschnellste mit 4:12 min. In der U14 schließlich liefen Jannik und Hannah Breitenstein von der TuS-Laufjugend auf die Plätze 6 und 7.

Zahlenmäßig schwach besetzt, aber leistungsmäßig stark entwickelte sich der **5-km-Lauf** auf der seit 2009 bewährten pottflachen Runde durch die Wolfskeher Felder. Im Sog ihrer Vereinskolleginnen meldete Milena Ziegler kurzfristig und bewältigte die Runde nach 26:36 min als sechste Frau. Aus den Reihen der TuS-Radsportler war Bernhard Reckers am Start und in der M70 nach 28:54 min im Ziel.

Um 19 Uhr wurde es ernst für die **10-km-Läufer**. Nach 2 Runden Staubschlucken auf der staubtrockenen Aschenbahn wurden die 118 Teilnehmer auf ihre 2-Runden-Strecke geführt. Unter den TuS-Läufern entwickelten sich spannende Zweikämpfe, man konnte den Eindruck einer internen Vereinsmeisterschaft erhalten. Das schnellste TuS-Duell entschied in der M35 Stephan Holesch mit 34:47 (Einlaufsechster) vor Björn Kuttich mit 35:25 min (Einlaufsiebter). Jan Schäfer setzte sich mit 37:08 min knapp gegen Fabian Reuter mit 37:11 (persönliche Bestzeit) durch. Bei den Frauen gab es einen tollen Erfolg für Bettina Weber und Tamara Schäfer. Sie liefen die gesamte Strecke gemeinsam und wollten auch im Ziel Hand in Hand einlaufend nach 42:57 min gemeinsam als Zweite gewertet werden.

Unter dem Motto „Laufen für das Spargelkörnchen“ durfte Moderator Helge Kleinböhl anschließend bei der Siegerehrung ganze 13-mal TuS-Athletinnen und -Athleten auf das

Podium bitten. W20/1. Sarah Wicker 47:31/ W30/1. Bettina Weber 42:57/ W30/2. Tammy Schäfer 42:57/ W35/1. Esther Lippert 44:43/ W50/1. TuS-Triathletin Tanja Tschsch 44:14/ M30/3. Fabian Reuter 37:11/ M35/2. Stephan Holesch 34:47/ M35/3. Björn Kuttich 35:25/ M50/2. Volker Deike 42:28/ M55/3. Matthias Fengler 48:59. Beeindruckend ist auch das Ergebnis der Mannschaftswertungen. Die Männerteams sicherten sich neben dem Gesamtsieg (Holesch/Kuttich/Schäfer) die Plätze 3 (Reuter/Buss/Bernarding), 4 (Adam/Ripper/Deike) und 7 (Landsiedel/Opp/Fengler). Auch die Damenmannschaft mit Weber/Schäfer/Tschsch gewann souverän die Teamwertung vor dem Laufteam Leeheim.

Stadionsportfest Edenkoben und Keufelskopf-Trail Reichweiler

Die Laufdisziplinen in der Leichtathletik sind vielfältig und gegensätzlich, und jede Disziplin hat ihren ganz eigenen Reiz und ihre Liebhaber. So zog es Klaus Hofmann am Pfingstsonntag zu einem Trail-Lauf mit Kultcharakter. Der KUT (**Keufelskopf Ultra Trail**) im pfälzischen Reichweiler nahe der Grenze zum Saarland bietet Distanzen von 21, 42 und 63 km mit 1100, 2200 bzw. 3300 äußerst trailigen Höhenmetern an. Hofmann entschied sich bei schwülen Wetterverhältnissen für die kurze Version. Er gewann die Altersklasse M70 nach 2:57:25 Stunden und erreichte das Ziel sehr zufrieden als 25. von 46 Startern.

Astrid Stubbe ist dagegen unsere Bahnspezialistin auf den kurzen Strecken bis 800 Meter. In Vorbereitung auf die Deutschen Seniorenmeisterschaften absolvierte die 52-jährige Athletin ebenfalls am Pfingstsonntag ihren ersten Wettkampf in der Freiluftsaison 2022. „Beim **42. Seniorensportfest** im pfälzischen **Edenkoben** startete ich auf der neuen und mit blauem Tartan versehenen Rundbahn über 400 Meter in die Wettkampfsaison. Mit 69,41 Sekunden lief ich die schnellste Zeit der Langsprinterinnen und unterbot gleichzeitig auch die Quali für die „Deutschen“, freute sich Stubbe. „Der 200-m-Lauf eine Stunde später sollte für mich nur als Trainingslauf gelten, zur Schulung der Tempohärte. Bei schwülen Temperaturen und mit schweren Beinen vom 400-m-Lauf riss ich mich zusammen und stand mit weiteren drei W50-Sprinterinnen am Start. Ich bekam meine ungeliebte Außenbahn zugeteilt und lief beim Startschuss einfach drauflos - von schweren Beinen war nichts mehr zu spüren! In schnellen 30,97 Sekunden lief ich als Erste durchs Ziel und unterbot damit klar die Qualifikationsnorm für die Deutsche Seniorenmeisterschaft im September im bayerischen Erding.“

Mit dieser Zeit holte sich Stubbe nebenbei auch den TuS-Vereinsrekord in der W50. „Endlich können diese Veranstaltungen nun wieder stattfinden“, ergänzte Stubbe. „Es war ein sehr guter Start in die Freiluftsaison. Ich konnte viele, nette Gespräche mit alten und auch neuen Bekanntschaften führen. Das ist neben den Wettkämpfen und all der Bestleistungen, für die man regelmäßig trainiert, das Wichtigste!“





kh 2.6.22 Bilder: TuS / Thomas Laut

TuS-Mehrkampf-Kids erfolgreich bei den Südhessischen Meisterschaften

22.5.22 Darmstadt Freude herrschte bei den Mehrkampf-Kids der TuS-Leichtathleten. Endlich gibt es wieder Wettkämpfe, endlich gibt es wieder Meisterschaften. Am Wochenende 21./22. Mai traf man sich im Bürgerpark Darmstadt zu den **Südhessischen Einzelmeisterschaften** der U12 bis U20. Rund 570 Athletinnen und Athleten absolvierten bei schönstem Wetter rund 1.400 Starts.

Mit sechs Meistertiteln kehrten die TuS-Mehrkampfkids erfolgreich zurück. In der M14 überzeugte Benedict Wenk im Hochsprung mit 1,60 Meter und im Kugelstoß mit 9,62 Metern. Gleich drei Titel holte sich sein Bruder Vincent Wenk in der M12. Die 800 Meter gewann er mit sicherem Vorsprung in 2:36,24 min, im Hochsprung kam er mit 1,36 Meter dank weniger Fehlversuche als Tom Howorka vom ASC Darmstadt zum Titel, und den Weitsprung entschied er mit 4,28 m ebenfalls für sich. Den Titel im Hochsprung der W10 holte sich Emma Gerhard mit übersprungenen 1,15 m. Mit über 30 Ergebniseinträgen waren die TuS-Mehrkampfkids aber auch in der Breite sehr gut vertreten.

Im **Blockmehrkampf** ermittelten die jungen Mehrkämpfer ihre Südhessischen Meister am 28. Mai in **Erbach**. Mit Noah Mahla und Antonia Esser war die TuS-Leichtathletik zweimal vertreten. Noah Mahla kam mit 1477 Punkten in der M12 auf Platz 10. Auf dem fünften Platz reihte sich Antonia Esser in der W12 ein.

kh 2.6.22

Abgeräumt am Donnersberg-Trail

Sarah Overingtons nächster Sieg

21.5.22 Imsbach Zehn Läuferinnen und Läufer aus den Reihen der TuS-Leichtathletik starteten am 21. Mai beim **Donnersberg-Trail**. Start und Ziel befanden sich in der kleinen pfälzischen Gemeinde Imsbach am Fuß des Donnersbergs, mit 686 Metern das höchste Bergmassiv der Pfalz.

Angeboten wurden verschiedene Distanzen. Albert Kobinger hatte sich als Einziger der TuS-Truppe für den Mid-Trail über 35 Kilometer und beachtlichen 1500 Höhenmetern mit Start um 9 Uhr entschieden. Er kannte die Strecke schon aus 2019. Zurück in's Ziel kam er bereits als

Gesamtzwölfter nach 4:21:32 Stunden. „Im Vergleich zu 2019 konnte ich mich um fast 50 Minuten verbessern und war sehr zufrieden mit meiner Leistung“, freute sich Kobinger, ebenso wie über seinen vierten Platz in der stark besetzten Altersklasse M50.

Alle anderen TuS-ler starteten um 9:30 Uhr auf der T23, der 23-km-Strecke mit etwa 1000 Höhenmetern. Die Veranstalter vom LC Donnersberg hatten keine Mühen gescheut, eine sehr abwechslungsreiche Strecke mit phänomenalen Ausblicken zu gestalten. Neben technisch anspruchsvollen schmalen und oft auch steilen An- und Abstiegen konnten die Trailrunner auf langen Waldwegen bergab frische Kräfte für den nächsten Anstieg sammeln.

Die Ergebnisliste des T23 liest sich wie eine kleine Visitenkarte des TuS Griesheim. Auf dem weiblichen Podium ganz oben stand die 33-jährige Sarah Overington als Gesamtsiegerin mit 2:13:35 Stunden, neben ihr als Dritte die ein Jahr jüngere Bettina Weber mit 2:20:51 h. Es folgten auf Platz 7 Tamara Schäfer (2:30:52, ebenfalls W30) und knapp dahinter mit 2:34:16 Esther Lippert als Achte und Zweite der W35. Sarah Wicker genoss ihr Trail-Debüt sichtlich und war auf Platz 12 und W20-Siegerin mit 2:43:48 h mehr als zufrieden.

Für die steile Rampe zum Zieleinlauf an der Kupferberghütte hoch über Imsbach mussten die Athleten und Athletinnen noch einmal alle Restenergie mobilisieren, um anschließend mit einem traumhaften Ausblick belohnt zu werden.

Bei den Männern lief Fabian Reuter auf einen fantastischen sechsten Platz, wobei ihm ein Verlauffer kurz vor dem Ziel den sonst sicheren fünften Platz und den M30-Sieg gekostet hat. Jan Schäfer und Dominik Adam, die Sarah Overington auf ihrem Siegeslauf begleiteten, liefen auf Platz acht und neun ein, jeweils als Dritte der M35 bzw. M30. Jan Schäfers Top-Form führte ihn übrigens vor zwei Wochen zu seinem ersten Gesamtsieg beim Staufenauslauf in Kelkheim. Mit viel Erfahrung und bester Laune lief Klaus Hofmann sein Rennen zum AK-Sieg in der M70, einmal mehr zu seinem Bedauern als ältester Teilnehmer, und ließ nach 3:10:58 Stunden noch viele deutlich jüngere Athleten hinter sich.

Mit fünf Frauen in den Top 12 und drei Männern in den Top 10 war der TuS Griesheim erfolgreichster Verein beim Donnersberg-Trail. Einig waren sich alle 10 TuS-ler darin: es war ein toller Lauf- und Wettkampftag bei Traumwetter auf Traumpfad. Und neben dem sportlichen Erfolg war es ein gelungener Vereinsausflug der Trainingsgruppe im Zeichen der Geselligkeit und Zusammengehörigkeit.











kh/ak 24.5.22 Bilder: TuS / Veranstalter

Fritz Heger - ein TuS-Urgestein wird 80 Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

Es stand im Griesheimer Anzeiger:



kh 18.5.22

Bestzeiten im Nieselregen

Bei der Bahneröffnung des ASC Darmstadt

Darmstadt 26.4.22 Die **Bahneröffnung beim ASC Darmstadt** im Bürgerparkstadion Ende April ist eine Traditionsveranstaltung, die die TuS-Leichtathleten immer gerne als Testlauf und Standortbestimmung wahrnehmen. Zu fünf waren die TuS-Langstreckler am 26. April im Wettkampf am Start. Weitere 15 AthletInnen aus der Leichtathletik-Trainingsgruppe der TuS-Trainerinnen Corinna Müller und Tamara Krahl absolvierten vor Ort das Trainingsprogramm und feuerten anschließend die 3000m- und 10000m-Wettkämpfer lautstark an. Die Beteiligung insgesamt ließ leider zu wünschen übrig, ob es am Nieselwetter lag, an Corona-Begleiterscheinungen oder an anderen Gründen, bleibt unklar.

Gute Leistungen blieben dagegen nicht aus, auch dank der motivierenden Anfeuerung, und wurden bei den TuS-Stärkern mit Regional- und Kreismeistertiteln in den Altersklassen belohnt. Im 3000m-Rennen lieferten sich Fabian Reuter und Tobias Bernarding, beide M30, lange Zeit einen packenden Zweikampf. Am Ende hatte Bernarding in seinem ersten 3000m-Rennen als schnellster Südhessen mit 10:02,49 min fünf Sekunden Vorsprung vor Reuter (10:07,87). Als mit Abstand ältester Teilnehmer absolvierte Klaus Hofmann (M70) die Distanz weitgehend alleine und lief nach 14:25,08 dennoch zufrieden in's Ziel. Die W30 gewann Bettina Weber mit ebenfalls guten 12:05,83 min.

Im abschließenden 10000m-Rennen hatte sich Jan Ripper was vorgenommen. Und sein Plan ging auf, mit 41:28,32 min lief er zur persönlichen Bestzeit.

Weitere Laufwettkämpfe aus dem April

Jubiläum beim **Hermannslauf**. Bei der 50. Auflage des legendären Laufs vom Hermannsdenkmal nach Bielefeld am 24. April durften die Stammgäste aus den Reihen des TuS Griesheim nicht fehlen. Björn Kuttich (M35) zeigte sich nach intensiver Vorbereitung in guter Form und überzeugte im Riesefeld der über 6000 Hermannsläufer als Gesamtzwölfter. Auf der 31,1 Kilometer langen Strecke durch den Teutoburger Wald lief er nach 1:58:52 Stunden in's Ziel. Tamara Schäfer (W30) konnte sich im Vorfeld krankheitsbedingt nicht wie gewünscht vorbereiten. Sie präsentierte sich dennoch sehr kämpferisch und wurde mit guten 2:47:47 Stunden belohnt.

10-km-Bestzeiten in Hermeskeil und Öhringen.

Bettina Weber und Tobias Bernarding, die beiden TuS-LeichtathletInnen aus Weiterstadt, machten am 23. April einen Ausflug in ihre alte Heimat Hermeskeil im Hunsrück. Laufziel war der 12. **TEBA-Radweglauf**, wo sie seit langem auch in das Orgateam integriert sind. Nach mehr als zweieinhalb Jahren Zwangspause feierte der Lauf in Hermeskeil die gelungene Rückkehr aus der Corona-Zeit. Sehr stark lief Tobias Bernarding auf der vermessenen 10-km-Strecke als Gesamtzehnter in 37:41 Minuten. Auch Bettina Weber war als Dritte der W30 mit 42.56 min stark unterwegs.

Esther Lippert und Fabian Reuter waren derweil am 24. April beim **Öhringer Stadtlauf** zu Gast. Die 10,8-km-Strecke verläuft dort entlang des Limes, durch das ehemalige Gelände der Landesgartenschau und durch die Öhringer Innenstadt. Fabian beeindruckte als Siebter mit 37:23 Minuten. Esther zeigte als vierte Frau mit 43:36 min ebenfalls ein starkes Rennen.

Keinesfalls vergessen werden dürfen die **Hessischen Meisterschaften über 10.000 Meter**, die bereits am 9. April in Erbach im Odenwald ausgetragen wurden. Am Tag vor dem Griesheimer Straßenlauf, an dem der Odenwald von heftigem Schneefall überrascht wurde. „So kalt und nass hatte ich es noch nie“, berichtete Marion Peters-Karbstein als einzige TuS-Starterin. Mit dem zweiten Platz in der W55 Minuten holte sie auch die einzige Medaille für den Kreis Darmstadt-Dieburg. in 44:48,86. Im Graupelschauer legte sie die 25 Bahnrunden in 44:48,86 Minuten zurück.





kh 28.3.22 Bilder: Thomas Zöllner / Corinna Müller

Endlich wieder Straßenlauf

Streckenrekorde / Sarahs Heimsieg / Weltrekordversuch
Die Rückschau auf den 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf

Griesheim 10.4.22 Endlich, mit zwei Jahren Corona-Verspätung, ist seit dem 10. April auch die 49. Auflage des Griesheimer Jacobi-Straßenlaufs Geschichte. Knapp 700 Meldungen, knapp 600 Zieleinläufe, die besten Werte seit 2014, Wetterglück, purzelnde Streckenrekorde, ein bemerkenswerter Weltrekordversuch, glückliche Gesichter, TuS-Sarahs tolles Abschiedsrennen, endlich wieder Catering, endlich wieder ausführliche Siegerehrungen. Mit diesen Eckdaten im Hinterkopf ist die TuS-Leichtathletik-Abteilung als Veranstalter des Events mit dem Ablauf der Veranstaltung mit Recht rundum zufrieden.

Gezittert werden musste einzig, ob die Wetterprognose sich nach regen- und windreichen Tagen bewahrheiten würde. Sie tat es, zwischen 9 und 13 Uhr waren 4 bis 10 Grad an gesagt, zewitweilig sogar Sonne. Dass unter diesen Voraussetzungen schnelle Zeiten trotz mehrfach zu überlaufenden Brückenanstiegen gelaufen werden können, bestätigten Kilian Schreiner und andere Spitzenläufer im Zielbereich am Mikrofön von Moderator Dieter Bremer.

Flotte Schüler - quirlige Bambini

Kaum waren die Streckensperrungen eingerichtet, konnten sich vor allen Läufen um acht Uhr morgens bei etwa zwei Grad ein Dutzend Rennradler auf die Laufstrecke machen. TuS-Abteilungsleiter Ulrich Löhner und Sportabzeichen-Beauftragte Vera Schoormann ermöglichten die Rad-Abnahme für den Erwerb des Sportabzeichens.

Traditionell beim Griesheimer Jacobi-Straßenlauf gehört der Auftakt der jungen Generation. Der Schülerlauf um 9:30 Uhr über einen Kilometer sah 43 Zieleinläufe und nach 3:10 Minuten mit dem elfjährigen Lorenz Löffler (LG Region Karlsruhe) einen schnellen Sieger. Zweiter wurde mit 3:30 min mit Tom Opp ein relativ neues Mitglied der TuS-Leichtathletikjugend. Bereits als Sechste lief das schnellste Mädchen, Martha Behrens (ASC Darmstadt) in 3:43 min ins Ziel. Auch hier erreichte ein TuS-Gewächs als zweites Mädels das Ziel, Jena Kessler mit 3:55 min.

Im anschließenden Bambinilauf ohne Zeitnahme warteten etwa 50 Kleinste ungeduldig auf das Startkommando für ihre 300 Meter lange Wendepunktstrecke auf der Goethestraße. Allesamt mit Startnummer 1 und Vornamen auf der Brust ausgestattet, alle waren Sieger, alle wurden im Ziel mit Medaille, Teilnahmeurkunde und einem Schoko-Osterhasen empfangen.

Top-Zeiten im Halbmarathon und 10-km-Lauf

„Die Streckenrekorde auf unserer seit 2017 bestehenden Strecke werden fallen“, prognostizierte Klaus Hofmann aus dem TuS-Orgateam im Vorfeld bei der Sichtung der Meldelisten. Und sie purzelten, auch in vielen Altersklassen. Und nein, die Strecke ist nicht zu kurz! Bestenlistenfähig vermessene Strecken sind für manch ambitionierten Athleten aller Leistungs- und Altersklassen ein guter Grund für den Start in Griesheim. Ebenso wie der bekannte Pfungstädter Laufcup, für dessen Auftaktveranstaltung 2022 Griesheim Gastgeber war.

Wie schon oft in Frühjahrsrennen ging der Halbmarathonsieg an einen Triathleten, diesmal vom Team TSG Kleinostheim/we.are.endurance. „Der Halbmarathon lag für uns sehr günstig, genau der richtige Zeitpunkt, bevor wir uns auf die Triathlon-Saison vorbereiten“, so Halbmarathon-Sieger Tobias Erbacher nach seinem beachtlichen Streckenrekord von 1:11:24 Stunden. Vom selben Team finishten David Zimmermann nach 1:11:58 h als Zweiter und Fabian Lotter mit 1:12:54 h als Vierter. Besonders bemerkenswert, bereits als Fünfter lief Christian Flügel vom TSV Kandel mit Doppelbabyjogger nach 1:14:38 Stunden ins Ziel. Mehr dazu später. Schnellster Griesheimer Mann war TuS-Triathlet Mirco Schleinitz mit 1:20:09 h. Als achte HM-Finisherin kam die erste Frau ins Ziel. Tinka Uphoff (Eintracht Frankfurt), die bekannt schnelle Läuferin aus der W35, toppte mit 1:20:42 h den weiblichen Streckenrekord um über drei Minuten. Beachtlich auch die Leistung von Alexandra Rechel vom ASC Darmstadt als Neu-W50erin in 1:28:44 h als vierte Frau.

Der 10-km-Lauf verzeichnete mit 231 Athleten im Ziel den größten Zuspruch. Vom Start weg gestaltete Kilian Schreiner (ASC 1990 Breidenbach) den Zehner als Sololauf. Mit viel Beifall wurde er nach exakt 31:00 min als neuer Streckenrekordhalter im Ziel begrüßt. „Es hat Spaß gemacht, aber natürlich ist ein Lauf spannender, wenn man nicht alleine vorausläuft, sondern im Wettbewerb mit ein, zwei anderen Läufern“, verriet der erfolgreiche hessische Langstreckenläufer mit einer 10.000-m-Bestzeit von 29:06,56 Minuten. Für ihn war es ein Vorbereitungsrennen auf die Deutschen Meisterschaften am 8. Mai in Pliezhausen. Unter dem alten Rekord blieben auch sein Vereinskollege Lorenz Rau als Zweiter mit 32:33 min und Uwe Drescher (Triathlon Team DSW Darmstadt), Sieger des Weiterstädter Nikolauslaufs, als Dritter in 32:47 min. Als schnellster Griesheimer war TuS-Triathlontrainer Daniel Schmoll mit 35:37 min in der M40 flott unterwegs.

Große Emotionen gab es im Frauenrennen. Sarah Overington kam vor fünf Jahren aus beruflichen Gründen aus England nach Darmstadt und schloss sich schnell den TuS-Leichtathleten an. Für diesen Lauf hatte sie sich viel vorgenommen. Und die 33-Jährige lief als erste Frau ins Ziel, nun purzelten gleich zwei Rekorde. Sarah verbesserte ihre persönliche Bestzeit um etwa eine Minute auf 38:38 min und auch gleich den Streckenrekord von Alexandra Rechel. Sarah Overington war übergelukkig: „Der Sieg bedeutet mir so viel! Nicht nur, weil ich Bestzeit gelaufen bin. Für mich war der 49. Griesheimer Straßenlauf gleichzeitig mein Abschiedslauf, denn ich werde zurück nach Großbritannien gehen. Natürlich bleibe ich dem TuS Griesheim verbunden und komme immer wieder hierher, aber meinen Lebensmittelpunkt werde ich nicht mehr hier haben.“ Das 10-km-Podium vervollständigten Tatjana Euler (TV Dieburg) mit 39:03 min und Sarah Haustein (team-naheim.de) in 39:28 min.

Christian Flügel - 18 Sekunden am Doppelbabyjogger-Weltrekord vorbei

Christian Flügel (TSV 1886 Kandel), 38-jähriger Familienvater von Leo (3) und Mateo (15 Monate) hatte sich Griesheim ausgesucht, um nicht nur einen schnellen Halbmarathon zu laufen, sondern um den Guinness World Record im Halbmarathon mit Doppelbabyjogger zu brechen. Und es war sooo knapp. Seine 1:14:38 Stunden waren eine sensationelle Leistung, aber für den neuen Weltrekord hätten es 19 Sekunden weniger sein müssen. Klaus Hofmann brachte es auf den Punkt: „Ich bin sicher, er hätte die Zeit locker rausgelaufen ohne 4-mal Wendepunkt und ohne 8-mal Brückenanstieg, und trotz Wind. Wie auch immer, eine beeindruckende Leistung!“ Alle hätten es ihm gewünscht, diese verflixten minus-19 Sekunden, aber Christian sah es nicht verbissen. „Ich habe es auch so genossen, die Zeit mit meinen

Söhnen zu verbringen, beim Laufen im Freien, das gemeinsame Training, und vielleicht hilft es, ihnen den Sport und die Zeit in der Natur nahe zu bringen.“

Im 5-km-Lauf, der 5 Minuten nach dem Hauptlauf gestartet wurde, waren Christoph Wetzel (TSV Ingstetten) mit 17:53 min und Anna Lisa Eichhorn vom MTV Kronberg mit 18:55 min die Tagessieger. Auch ein Dutzend Walkerinnen und Walker kamen über 5 km zum Zug. Wie so oft war die TuS Griesheim Walkinggruppe mit Ingrid Grimm und die TuS Griesheim Zwiebelbühne mit Marion Ehse und Elvera Heyll dabei.

Die Gedanken des Orgateams und der gesamten TuS-Leichtathletik richten sich nun auf das Straßenlaufjubiläum im kommenden Jahr. Ein Klassiker in der deutschen Laufszene wird 50. Mit der immer wieder großartigen Unterstützung der Stadt Griesheim und der Sponsoren und Partner im Rücken herrscht große Zuversicht auf einen großartigen 50. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf.



kh 18.4.22 Bilder: Thomas Zöller / Oliver Zang

Griesheim läuft am 10. April

49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf mit Sonderpreis der Stadt Griesheim

„Griesheim ist für seine Leichtathleten bekannt, allen voran für die Sportler des TuS Griesheim 1899 e. V.“, so liest man in der Internet-Enzyklopädie Wikipedia. Die TuS-Leichtathleten wiederum sind bekannt für ihre Laufveranstaltungen, allen voran für den Straßenlauf und den Silvesterlauf.

Am 10. April ist es endlich wieder soweit. Der 49. Griesheimer Jacobi-Straßenlauf findet statt! Nach zweijähriger Zwangsabstinenz wegen Corona. Auf den bewährten vermessenen und bestenlistenfähigen Strecken zwischen Gerhart-Hauptmann-Schule, Nordring und Weiterstädter Weg. Und unter Beachtung der am Veranstaltungstag geltenden Coronaschutzverordnung des Landes Hessen. Nach aktuellem Stand gilt für die Teilnahme die 3G-Regelung (geimpft/genesen/getestet).

„Glücksgefühle und Sehnsucht nach Normalität“ und „Alle waren happy“ waren die Schlagzeilen des Silvesterlaufs 2021, trotz aller Einschränkungen. Coronatechnisch können am 10. April weitere Schritte in Richtung Normalität gegangen werden...wenn es so bleibt. Die Planung geht aus von keiner Teilnehmerbegrenzung, weitgehend „normalem“ Startprozedere mit Nettozeitnahme, Freiluft-Catering und geöffneten Duschen/Umkleiden.

Der erste Startschuss am 10. 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 hochwertigen Straßenlauf gehört, sind die Strecken asphaltiert, amtlich vermessen, bestenlistenfähig. Als weiteren Ansporn für schnelle Halbmarathonis beiderlei Geschlechts loben die Veranstalter eine Streckenrekordprämie aus.

Wie seit Jahren schon ist der Griesheimer Laufklassiker Teil des Pfungstädter Laufcups. Ebenfalls wie gewohnt werden im Halbmarathon die Meister des Kreises Darmstadt-Dieburg und die Südhessischen Meister in allen Altersklassen ermittelt.

Ein tolles Angebot für die Sportabzeichen-Fans kommt dazu: um 8 Uhr auf der bereits abgesperrten Strecke bieten die Veranstalter die Radabnahme über 20 km an.

Sonderpreis der Stadt Griesheim

Neu und besonders interessant für alle Griesheimer ist der Sonderpreis der Stadt Griesheim. „Welcher Verein aus Griesheim stellt am 10.4. die meisten Teilnehmer?“ ist auf entsprechenden Plakaten im Stadtgebiet zu lesen. Neben dem Stadtpokal für den siegreichen Verein gibt es hier weitere attraktive Preise zu gewinnen.

Wie anmelden zum 49. Griesheimer Straßenlauf? Ganz einfach - online auf www.laufen-in-griesheim.de. Streckenpläne und ausführliche Rundum-Infos sind hier ebenfalls zu finden.

Für die erforderlichen Straßensperrungen am 10. April zwischen 7 Uhr und 14 Uhr bittet das Orgateam die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis und Beachtung. In gelebter Verlässlichkeit unterstützt die Stadt Griesheim die Veranstaltung Jahr für Jahr.

Programm und Zeitplan am 10. April

Startunterlagen ab 8 Uhr an der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule, Goethestr. 99

Start/Ziel vor der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule

8.00 Uhr Sportabzeichenabnahme Rad 20 km auf der abgesperrten Laufstrecke

9.30 Uhr 1 km - Schüler/Schülerinnen U8/U10/U12

9.45 Uhr 300 m - Bambini unter 6 Jahren

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

10.05 Uhr 5 km - U14 bis M/W85

Siegerehrungen ab 10.15 Uhr

Duschen/Umkleide: Geplant in der Gerhart-Hauptmann-Schule/Sporthalle

TuS Griesheim-Leichtathletik erweitert Angebot für Kinder Neue Laufgruppe für Kinder ab Grundschulalter

Durch die Corona-Pandemie sind Bewegung und Ausdauer bei vielen Kindern auf der Strecke geblieben. Um dem entgegen zu wirken, bietet die Leichtathletik-Abteilung des TuS Griesheim nach den Osterferien ab dem 26. April 2022 eine Laufgruppe für Kinder ab Grundschulalter an (ab Jahrgang 2016).

Das **Lauftraining für die Kinder ab 6 Jahren** findet zweimal wöchentlich dienstags und donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr auf dem TuS-Gelände statt. Treffpunkt ist bei den Leichtathletik-Garagen neben der neuen TuS-Multihalle.

Weitere Infos und Fragen rund um die Anmeldung und zum Trainingsablauf beantwortet gerne Monika Resch (06155-868683), die Jugendwartin der TuS-Leichtathletik.

Unter dem Namen „Laufjugend“ bietet die TuS-Leichtathletik für Kinder ab 10 Jahren schon seit 2009 eine Laufgruppe an, die donnerstags von 17.30 bis 19 Uhr trainiert. Treffpunkt der Laufjugend ist ebenfalls bei den Leichtathletik-Garagen neben der neuen TuS-Multihalle.

Betreut wird die neue Gruppe von Tamara Bischof und Michelle Dasler. Die beiden 23-jährigen Lauf- und Mehrkampftrainerinnen sind TuS-Eigengewächse und als Kinder selbst in der TuS-Laufjugend herangewachsen. Sie freuen sich sehr auf neue Lauf-Kids.

mr 25.3..22

Die ersten Seniorenmeisterschaften des Jahres

2-mal Gold und 4-mal Silber für die W50/55-Bahnläuferinnen

29.1.22 Stadtallendorf Zwei Hessentitel und vier Vizemeisterschaften erliefen sich die TuS-Leichtathletinnen bei den Hessischen Meisterschaften der Senioreninnen und Senioren am 29. Januar in Stadtallendorf. Alles unter strengen Corona-Maßnahmen, aber mit viel Freude der Sportler darüber, dass der ansässige Verein TSV Eintracht Stadtallendorf zusammen mit dem HLV diese Meisterschaften möglich gemacht und bestens durchgeführt hat.

Wie Astrid Stubbe berichtet, „ging in der W55 zunächst Marli Lenhardt an den Start, das erste Mal überhaupt in Einzeldisziplinen. Unsere Allrounderin hatte sich gleich für drei Sprintdisziplinen angemeldet. Nach zwei zweiten Plätzen über 60 Meter in 10,20 Sekunden und über 200 Meter in 35,68 sec lief sie über 400 Meter in 82,87 sec zum Hessischen Meistertitel.“

Ebenfalls in der W55 stellte sich Marion Peters-Karbstein der Konkurrenz. Als Langstrecklerin entschied sie sich für die längeren Hallenstrecken. Über 800 Meter setzte sie sich im Endspurt gegen Yvonne Heck vom LC Diabü Eschenburg durch und lief in 3:00,09 Minuten zur Vizemeisterschaft. Auch über die abschließende 3000-m-Distanz holte sie sich in 12:44,97 min den zweiten Platz.

„Für mich“, so Astrid Stubbe, „standen in der W50 allein die zwei Hallenrunden auf dem Programm.“ Mit überzeugenden 69,77 sec holte sich Stubbe neben dem Hessentitel auch den TuS-Vereinsrekord in der W50. „Da es in der verbleibenden Hallensaison recht dünn mit weiteren Hallenwettkämpfen aussieht, sind die erzielten Ergebnisse für uns alle eine gute Standortbestimmung für die weitere Trainingsplanung und die anschließende Freiluftsaison“, zog die in Oppenheim beheimatete Sprinterin ein zufriedenes Resümee.

5.2.22 Ludwigshafen „Nur eine Woche nach den hessischen Landesmeisterschaften in Stadtallendorf nahmen Marli Lenhardt und ich die zu Coronazeiten seltene Gelegenheit eines **Hallensportfests** für Altersklassensportler wahr“, berichtet Astrid Stubbe, derzeit erfolgreichste Sprinterin bei den Leichtathleten des TuS Griesheim, vom Hallensportfest aus Ludwigshafen am 5. Februar.

„Da es so aussieht, dass keine Hallen-DM stattfinden wird, war dies voraussichtlich die letzte Möglichkeit, das aktuelle Leistungsniveau in diesem Winter unter Wettkampfbedingungen zu überprüfen.“

In der Ludwigshafener Leichtathletikhalle stellten wir uns der Konkurrenz. Marli (W55), die im Triathlon sehr aktiv und erfolgreich ist, ging zunächst auf der absoluten Kurzstrecke, dem 60-m-Sprint, an den Start. Geplagt von Achillessehenschmerzen musste sie die Läuferinnen ihrer Altersklasse ziehen lassen. Ihre Zeit: 10,47 Sekunden.

In der Zwischenzeit bereitete ich mich auf meinen ersten 200m-Start seit mindestens fünf Jahren vor. Veränderungen in meiner Trainingsgestaltung waren ausschlaggebend für den Start auf der kurzen Unterdistanz. Das Ergebnis von 31,34 Sekunden ist für meine Verhältnisse eine sehr gute Zeit und bestätigt mein Schnelligkeitstraining in den vergangenen Wochen. Nebenbei habe ich die Qualifikationsnorm für die Deutschen Seniorenmeisterschaften in der W50 unterboten.

Etwas mehr als eine Stunde später standen Marli und ich gemeinsam über 400 Meter am Start. Marli bewältigte die beiden Hallenrunden in 84,50 Sekunden - leider nahmen die Achillessehenschmerzen stark zu. Alle Achtung, dass sie den Lauf trotzdem durchgezogen hat!

Die schnelle Zeit über die 200 Meter hat mir wider Erwarten auch schnelle Beine über die doppelt so lange Strecke gegeben. In 69,31 Sekunden verbesserte ich mein Ergebnis von Stadallendorf und war rundherum zufrieden.“



as/kh 5.2.22 Bild: Subbe

Griesheimer Jacobi-Silvesterlauf 2021: alle waren happy!

Ein denkwürdiger Silvesterlauf in jeder Hinsicht

31.12.2021 Griesheim Ein denkwürdiger Silvesterlauf ist gelaufen. Und er hat für Freudestrahlen in den Gesichtern und Glücksgefühle in den Herzen der 250 Läuferinnen und Läufer gesorgt. Mehr konnten aufgrund der aktuellen Coronaregeln nicht zugelassen werden. Dank krankheits- und verletzungsbedingter Abmeldungen etlicher fairer Läufer konnten dennoch viele nach Meldeschluss eingegangene Nachfragen befriedigt werden.

Tatsächlich war der Griesheimer Jacobi-Silvesterlauf offenbar hessenweit die einzige Präsenzveranstaltung an Silvester. In anderen Bundesländern gab es einige teilweise hochkarätig besetzte Silvesterläufe, etwa in Köln, Saarbrücken, Essen, Hannover und Herne, allesamt wie in Griesheim bei frühlingshaften Temperaturen um 13 Grad. Stellvertretend für Viele steht der Dank von Tom Holzmann, dem Sieger des 10-km-Laufs. „Die Veranstalter hier waren die einzigen, die das durchgezogen haben. Das könnten sich andere ruhig mal zu Herzen nehmen. Das lief alles völlig unaufgeregt und durchdacht ab“, lobte der 24 Jahre alte Triathlet aus dem pfälzischen Kirchheimbolanden das Orga- und Helferteam der TuS-Leichtathleten. Ein ganz besonderer Dank von Seiten der TuS-Leichtathletik gilt an dieser Stelle der Unterstützung der Stadt Griesheim und dem Gesundheitsamt, das das von Abteilungsleiter Ulrich Löhr vorgelegte Hygienekonzept nach dem 2G-Modell genehmigte. „Und wenn wir dürfen, machen wir“, war die einhellige Meinung im Orgateam. Unter den Sportlern machte bei strahlendem Sonnenschein das inoffizielle Motto „Geimpft, genesen, gelaufen“ die Runde. Für sie war das Wichtigste: der sportliche Kern bleibt erhalten, endlich wieder echtes Wettkampf-Feeling. Auf Einschränkungen wie Teilnehmerlimit, keine Zuschauer, angepasste kleine Siegerehrung, kein Rahmenprogramm, wird mit Verständnis reagiert.

Der Sport steht im Mittelpunkt

Mit 32:42 Minuten sorgte Tom Holzmann von der LLG Wonnegau am Ende im Alleingang für eine hochwertige Silvesterlauf-Siegerzeit im 10-km-Rennen. Den zweiten Platz sicherte sich in 33:09 min mit dem 25-jährigen Jan Tschernoster aus Bergkamen ein ehemaliger Radrennfahrer. Das Podium vervollständigte Heiko Baier (LG Braunschweig) mit 33:56 min, der leider von Seitenstechen geplagt etwas ausgebremst wurde. Auf Rang 4 folgt mit Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt der erste Lokalmatador und M45-Sieger mit 36:09 min. Schon als Einlaufneunte konnte Moderator Matti Merker nach 39:42 Minuten die erste Frau im Ziel begrüßen. Jana Uderstedt vom Triathlon Team DSW Darmstadt lief auf der amtlich vermessenen 10-km-Strecke zur persönlichen Bestzeit.

Als schnellster TuS Griesheimer wurde nach 43:39 min Jan Ripper als Vierter der Hauptklasse begrüßt. Den Sieg in der U16 holte sich mit Julian Andraschek ein TuS-Handballer (47:04). TuS-Triathlet Jürgen Sippel lief als M65-Zweiter mit 49:12 min ins Ziel. Relativ nahe beieinander kamen Melanie Heller (49:22) als Zweite der W35 und Sarah Keller (49:49) als Vierte der W20 aus dem Griesheimer Stadtwald zurück.

Im 5-km-Rennen kam mit 19:11 Minuten ein Darmstädter mit einem Jahr Verspätung zum Siegeserfolg. Jan Schottenheimer wollte schon letztes Jahr real antreten. Jedoch konnte 2020 allein die virtuelle Version angeboten werden, die nebenbei zur Freude der Veranstalter mit weit über 600 Meldungen sehr erfolgreich war. Auf das Podium begleiteten den 26-jährigen Darmstädter mit Thomas Berger (VfL Sindelfingen Tria) ein Ironman-Finisher (19:31, M35) und Luis Eduardo Ortega Collazos (19:54, M30) vom Team Colombia aus Darmstadt.

Der Sieg bei den Frauen ging an eine alte Bekannte, die bis 2012 bei den TuS-Leichtathleten erfolgreich trainierte und startete. Franziska Linne, mittlerweile in der W45 am Start, lief als Einlauffünfte nach 21:47 min ins Ziel. Nach beruflichem Wechsel in den Raum Stuttgart lebt die zweifache Mutter seit kurzem wieder in der Region. Ihr Mann Alexander Blank wurde ebenfalls Einlauffünfter, aber im 10-km-Rennen mit 38:03 min. Das Damenpodium beim Fünfer vervollständigten Tamara Bugert vom TV Eberstadt (U16, 23:56) und Ines Uhl vom Laufftreff Leeheim (W40, 25:13).

Ralf Ebli freute sich nicht nur über den Erfolg seines Schützlings Tom Holzmann, er war auch mit seiner Laufgruppe vom "Laufprojekt Jacobi & Friends" selbst am Start des Fünfers. In diesem Team trainiert und startete auch Andreas Jacobi, Geschäftsführer des namensgebenden Unternehmens des Griesheimer Silvesterlaufs. Ebli vermittelt hier den Mitarbeitern und Freunden vor allem Spaß am Laufen und die Hinführung an's Wettkampfgeschehen.

Auf die beliebte Kuchentheke wurde coronagerecht verzichtet. Um so mehr freuten sich die Sportler im Ziel über das reichliche Angebot an Zielverpflegung. Für geschlossene Getränke, Riegel, Bananen und Mandarinen am Stück und mehr sorgte Co-Sponsor Michael Weisbrod vom Griesheimer Rewe-Markt am Südring-Kreisel.

Im Schülerlauf über 1,2 km kam es zum Dreifacherfolg des Nachwuchses vom TuS Griesheim. Ibrahim Kanlic (U12) setzte sich mit 5:12 Minuten vor zwei schnellen Mädels durch. Nele Eltete entschied den Endspurt mit 5:20 min um eine Sekunde gegen Emma Gerhard (beide

U10). Von der Leichtathletikjugend des TuS waren weiter am Start Felix Hoffmann (6:07, 2./U10), Valentin Hübner (6:15, 3./U10) und zeitgleich Maximilian Schmidt (ebenfalls U10). Besonders freuten sich die sieben angetretenen Walker über den separaten Walker-Start über 5 km um 12:05 Uhr im Anschluss an den 10-km-Lauf. Das Team „TuS-Walkinggruppe Fit in die Woche“ um Brigitte Koch, Sigurd Koch, Ingrid Grimm und Karl-Heinz Schilling zählt zu den Stammgästen des Griesheimer Silvesterlaufs.

Die TuS-Leichtathleten hoffen, dass die Ausgabe 2021 als bemerkenswert einmalig in Erinnerung bleiben wird, ebenso wie die virtuelle Ausgabe 2020. Denn niemand wünscht sich virtuelle Läufe wie 2020, und niemand wünscht sich Präsenzläufe mit pandemisch bedingtem Teilnehmerlimit und allen sonstigen Einschränkungen. Die Sehnsucht nach Normalität ist groß, in allen Bereichen unseres Lebens.





kh 4.1.2022 Bilder: Oliver Zang

Überraschungs-Bronze für Marion Peters-Karbstein Dritter Platz bei der Crosslauf-DM in Sonsbeck

18.12.21 Sonsbeck/NRW Spät im Jahr, eine Woche vor Weihnachten, war es in Coronazeiten am Ende doch noch möglich, die **Deutschen Crosslaufmeisterschaften 2021** auszutragen. In **Sonsbeck**, nahe der holländischen Grenze, präsentierte der TV Sonsbeck im Jahr des 50-jährigen Vereinsjubiläums eine bestens organisierte Veranstaltung.

Für TuS-Langstrecklerin **Marion Peters-Karbstein** hat sich die lange Anfahrt sehr gelohnt. Für sie überraschend gewann die in Langen beheimatete Athletin nach starkem läuferischen Einsatz die Bronzemedaille in der W55.

„Es galt den etwa 4.100 Meter langen recht tiefen Wiesenparcours mit vier Sprunghindernissen in Form von Strohballen und kleineren Anstiegen schnellstmöglich läuferisch zu bewältigen und das große, qualitativ extrem starke Teilnehmerfeld hinter sich zu lassen“, berichtet Karbstein.

Am Ende entschieden im Kampf um die Silbermedaille lediglich zwei Sekunden für Martina Stück vom GSV Eintracht Baunatal, amtierende Deutschen Meisterin über 1500 Meter und deutsche Rekordhalterin über 800 Meter. Ein bemerkenswertes Ergebnis, zumal Marion Peters-Karbstein auf den längeren Strecken zu Hause ist. So konnte sie zuletzt im November in Darmstadt die Hessischen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften souverän gewinnen. Mit Freude über ein hervorragendes Ergebnis am Ende eines Jahres, das pandemiebedingt insgesamt wenige Wettkämpfe und Meisterschaften zuließ, blickt Karbstein optimistisch in das Jahr 2022.



mpk/kh 8.1.2022 Bilder: Peters-Karbstein

Hessische 10-km-Meisterschaften in Darmstadt

Alle TuS-Starter laufen auf's Podium

14.11.21 Darmstadt Zum großen Erfolg gerieten die **Hessischen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf** im Rahmen des Darmstädter Martinslaufs für alle 5 gestarteten TuS-Langstreckler, aber auch für den Veranstalter Troia Laufevents. Das Neu-Griesheimer Ehepaar Giuseppe und Nina-Isabelle Troia erhielt von allen Teilnehmern viel Lob für eine gelungene Veranstaltung.

Ermittelt wurden die Meister am 14. November auf einer 2,5-km-Wendepunktstrecke mit Start und Ziel am Baseballfeld an der Eschollbrücker Straße. 133 Meisterschaftsteilnehmer plus

weitere 45 Starter bei den Jugendmeisterschaften über 5 km nutzten mit Freude die Gelegenheit, dass diese Hessenmeisterschaften in diesem Jahr doch noch stattfinden konnten.

Endlich wieder einmal vollständig am Start war die M70-Mannschaft der TuS-Leichtathleten. Damit stand der erfolgreichen Titelverteidigung des Teams mit Axel Seipel, Klaus Hofmann und Rudolf Walter nichts mehr im Wege. Noch vor einer Woche bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften war die Mannschaft geplatzt, weil Hofmann noch an einer Zerrung laborierte. Mit 49:38 Minuten blieb Seipel unter seinem Planziel Sub-50 und lief in der M70-Einzelwertung auf den dritten Platz. Klaus Hofmann als Vierter und Rudolf Walter als Fünfter waren nach 51:20 bzw. 51:35 min im Ziel.

In der W55 holte sich Marion Peters-Karbstein einen weiteren Hessentitel. Mit 44:11 min setzte sie sich deutlich gegen ihre beiden Konkurrentinnen Marianne Hasenzahl vom TSV Wolfskehlen (47:18) und Sabine Bergmann vom Laufteam Kassel (53:40) durch. In der M50 lief Michael Obst mit 37:26 min zum Vizemeistertitel. Erstmals auf das Hessenpodium schaffte es in Darmstadt Aslan Öztürk als Dritter der M35.

Ebenfalls am 14. November ging die **Winterlaufserie in Goldbach** in die zweite Runde. In starker Form präsentierte sich erneut Fabian Reuter als Gesamtvierter in 40:31 min auf der anspruchsvollen Waldstrecke mit Cross-Charakter. Esther Lippert lief mit 48:58 min als Zweite der W30 in's Ziel an der Edelweißkapelle.

Beim **Rüsselcross-Duathlon** tags zuvor herrschten noch widrige Bedingungen vor. Stammgast Andreas Röth ließ es sich dennoch nicht nehmen, die 5 km Laufen, 20 km Radfahren und 2,5 km Laufen in Angriff zu nehmen. Bei seinem ersten Start in der M60 holte er sich mit 1:24:11 Std. den AK-Sieg. Hermann Dorner von den TuS-Triathleten holte sich nach 1:36:28 Std. den zweiten Platz in der M70.





kh 16.11.2021 Bilder: Hofmann

Silber und Bronze für die TuS-Crossläufer

7.11.21 Mengerskirchen Beim Westerwaldcross in Mengerskirchen wurden am vergangenen Wochenende die **Hessischen Meisterschaften im Crosslauf** ausgerichtet. Der Wiesenkurs in leichter Hanglage mit kleinen Steigungen verlangte den Athleten, vor allem witterungsbedingt durch den tiefen Matsch, alles ab.

Sehr gut zurecht mit den widrigen Bedingungen kamen am 7. November die drei Starter aus den Reihen der TuS-Leichtathleten. In der W55 lief Marion Peters-Karbstein mit 26:51 min zur Silbermedaille. In der M70 liefen Axel Seipel und Rudolf Walter in 31:15 und 33:27 Minuten zu Silber und Bronze. In der M75 konnte sich Ex-TuS-Trainer Heinz Heitzenröder mit 35:16 min den begehrten Hessenmeister-Wimpel abholen.

Die Laufszene nimmt trotz der pandemiebedingten Einschränkungen kräftig Fahrt auf. So kann an dieser Stelle von zahlreichen guten Ergebnissen der TuS-Läuferinnen und -Läufer bei Laufveranstaltungen aus nah und fern berichtet werden.

So startete am 7.11. nach einjähriger Zwangspause die legendäre Goldbacher Winterlaufserie, bei der sich Fabian Reuter als Gesamtachter den Sieg in der M30 mit 40:50 min über anspruchsvolle 10 km sicherte.

Auch die **Rodgauer Winterlaufserie** lud am 6.11. zum ersten Serienlauf über 10 km ein. Michael Obst als Dauergast in Jügesheim begann die Serie mit 38:01 min als Zweiter der M50.

Beim **Rursee-Marathon** vertrat Stephan Godau die Farben des TuS Griesheim. Er entschied sich für die 16,5 km lange hügelige Laufstrecke rund um den Stausee in der M55 in 1:30:08 Stunden zurück.

Einen starken dritten Platz beim **Neu-Isenburger Duathlon** am 7.11. holte sich Thomas Arnold. Der 29-jährige Läufer, Radfahrer und Student war nach den Distanzen 4 km Laufen, 20 km Crossradfahren und nochmals 4 km Laufen nach 1:07:43 Stunden im Ziel. Eine Woche lief Arnold beim Mörfelder Halbmarathon in 1:14:05 Stunden zum Gesamtsieg.

In bestechender Form zeigt sich auch Bettina Weber. Die aus dem Hunsrück stammende 31-jährige Neu-Griesheimerin startete am 6.11 in **Konz** an der Mosel beim **Wurzelweglauf**. Nach der 15-km-Distanz auf anspruchsvollen und abwechslungsreichen Waldwegen durch den Konzer Wald und das Jeuchental stand sie als dritte Frau auf dem Podium. Davor am 24.10. holte sie sich in Föhren bei den Rheinlandmeisterschaften im Halbmarathon den Vizemeistertitel in der W30 mit 1:38:01 Stunden.



Traumtag mit Traumtrail im Lamer Winkel beim U.TLW

Drei TuS-Trailrunner erfolgreich dabei

9.10.21 Lam Selten kehrten alle Läuferinnen und Läufer von einem Wettkampf so begeistert nach Hause zurück, wie es beim U.TLW - dem **Ultra-Trail Lamer Winkel** - am 9. Oktober der Fall war. Unter dem Motto „Von Trailrunnern für Trailrunner“ hat das kleine Team Gamsbock aus Lam im Bayrischen Wald einen der schönsten Trail-Events Deutschlands auf die Beine gestellt. Ein erfahrener Teilnehmer brachte es so auf den Punkt: „Wenn nach dem schönsten Trail noch der allerschönste und kurz darauf der allerallerschönste Trail folgt, dann bist du beim U.TLW“.

Die TuS-Leichtathleten waren mit Tammy und Jan Schäfer sowie Klaus Hofmann am Start. Auch in Tammy Schäfers Bericht wird die Freude und Begeisterung über eine Veranstaltung sichtbar, die nichts zu wünschen übrig ließ.

„Endlich war es soweit. Klaus, Jan und Tammy waren bereits zum Juni 2020 für diesen Berglauf im Lamer Winkel angemeldet. Wie so vieles in Coronazeiten, wurde der Lauf erst einmal um ein Jahr verschoben und schließlich nochmals auf den 9. Oktober 2021. Das perfekt harmonisierende, leidenschaftliche und hoch motivierte kleine Orgateam nutzte das Extrajahr, um die bereits in der Vergangenheit hoch gelobte Veranstaltung weiter zu optimieren. Start und Ziel wurden aus dem Ortskern in das geräumige Sportstadion verlegt. Weiterhin wurden die Ultrastrecke mit 54 km und 2700 positiven Höhenmetern und insbesondere die kürzere Distanz über 24 km und 1200 Höhenmetern verändert - zum Positiven! Der Trailanteil beider Strecken wurde maximal erhöht. Mit den einzigartigen extrem ausgesetzten Felspassagen am Tromsö-Trail und am Holy Trail wurden auch landschaftlich absolute Highlights eingebaut. Als professioneller Partner sorgte ein großes Team des Ausrüsters Dynafit dafür, dem Event den passenden Rahmen zu geben. Optimale Streckenkennzeichnung und motivierende und zum Schmunzeln anregende Schilder setzten dem Ganzen das I-Tüpfelchen auf.

Am Samstag, 9. Oktober, war es endlich soweit. Bei perfekt gemeldetem Wetter wurden die Ultraläufer um 7.30 Uhr auf die Strecke des **„König vom Bayerwald“** geschickt, ohne Wind bei klarster Bergluft noch in der Dämmerung. Und tatsächlich, den ganzen Tag ließ sich keine Wolke am Himmel blicken. Jan startete ein wenig aufgeregt mit weiteren 450 Teilnehmenden in seinem ersten Ultralauf. Anders als bei jedem anderen Lauf folgten die Läuferinnen und Läufer zu Beginn etwa 2 Minuten lang im gemütlichen Gehschritt der Lamer Marschkapelle! Der Ultra führte zuerst hinauf auf's Eck, auf dem Goldsteig-Wanderweg dem Arberkamm entlang zum Kleinen und Großen Arber. Nach langem Abstieg zum Kleinen Arbersee und Lohberg führte man die Läufer über das Zwercheck hinauf zum Ossergipfel und wieder bergab zurück in's Lamer Stadion. Nach 6:23 Stunden lief Jan Schäfer schon als 23. von 317 Teilnehmenden überglücklich ins Ziel. Eine tolle Leistung mit hervorragender Laufeinteilung, was insbesondere beim ersten Lauf über eine solch lange Strecke nicht einfach ist.

Klaus und Tammy starteten eine Stunde später beim **„Osser-Riesen“**, wie die kürzere Strecke über 24 km mit 1200 Höhenmetern genannt wird. Die Strecke führte vom Start weg bergauf durch Lam hindurch direkt in den Wald auf schönsten Trails 350 Höhenmeter hinauf zum Bergkircherl „Maria Hilf“. Zur Belohnung folgte direkt ein wunderschöner Downhill auf ebenso schönen flowigen Pfaden, wo man es richtig laufen lassen konnte. Bei km 12 in Lohberg folgte nach der ersten Verpflegungsstation der lange teilweise sehr steile Aufstieg über 650 hm auf den Großen Osser und weiter auf sehr verblockten Wegen hinüber zum Kleinen Osser. Nun endlich wieder bergab, über die Osserwiesen noch einmal an der Kapelle „Maria Hilf“ vorbei und über lange Downhills zurück ins Stadion, wo jeder einzelne Teilnehmer begrüßt und fürstlich empfangen wurde. So wurde Tammy Schäfer nach sehr starken 3:19:31 Stunden als Dritte ihrer Altersklasse gefeiert. Besondere Aufmerksamkeit wurde Klaus als ältestem und einzigem Teilnehmer der M70 geschenkt, als er nach ebenfalls starken 3:52:27 Stunden mit einem Freudensprung durch's Ziel lief.

Die Stimmung bei ausnahmslos allen Läuferinnen und Läufern, bei den Zuschauern an der Strecke, die Organisation mit Herzblut und natürlich das liebevoll umgehängte ortstypische Schnapsfläscherl anstatt einer Medaille machten das Event zu einem für uns unvergesslichen! Wir kommen wieder - da der U.TLW im Zweijahresrhythmus veranstaltet wird, allerdings erst in zwei Jahren.“



ts/kh 15.10.2021 Bilder: Klaus Hofmann / Tammy Schäfer

Jugend und Senioren sammeln Kreistitel

Bei den Meisterschaften in Egelsbach und Griesheim

25.9.21 Egelsbach/Griesheim Am vergangenen Wochenende konnte endlich wieder verkündet werden: „Herzlich Willkommen zu unseren Kreis-Meisterschaften“. Der HLV-Kreis Darmstadt-Dieburg hat am 25. und 26. September zur großen Freude der Athleten und Athletinnen zu den **Kreiseinzelmeisterschaften** von der U12 über die Aktivenklassen bis hin zu den Seniorenklassen eingeladen. Mit 233 Meldungen verzeichnete man nach der langen coronabedingten Durststrecke einen erfreulichen Zuspruch, vor allem im Schüler- und Jugendbereich.

Der **Leichtathletiknachwuchs** des TuS Griesheim trat mit 12 Teilnehmern an und setzte sich mit zwei Kreismeistertiteln gut in Szene. In der M13 war Benedikt Wenk mit 9,46 m im Kugelstoßen siegreich. Dritte Plätze erzielte er zudem im Speerwurf mit 22,26 m und über 800 Meter in 2:37,51 min. In der M10 gewann Jonathan Romeis das 50-m-Finale in 8,39 Sekunden. Im Weitsprung fehlten ihm mit 3,63 Metern nur wenige Zentimeter zum Sieg. Im 800-Meter-Lauf erreichte er mit 3:02,33 den dritten, im Ballwurf mit 28,50 Metern den

sechsten Platz. In der U18 musste sich Nils Weitnauer als Vierter im Weitsprung mit 5,26 m nur den Spitzenathleten des ASC Darmstadt geschlagen geben.

Bei den TuS-Seniorinnen und -Senioren lautet die Erfolgsbilanz in Egelsbach: **Sechs Kreismeistertitel auf einen Streich**. Astrid Stubbe, unsere erfolgreiche TuS-Sprinterin in der W50, hat ihre Eindrücke zusammengefasst.

„Zum Abschluss der diesjährigen Freiluftsaion haben Vera Schoormann, Marion Peters-Karbstein und Astrid Stubbe nochmal alles aus sich herausgeholt. Bei den Kreismeisterschaften trafen sich bei herrlichem Spätsommerwetter die Leichtathleten der Schüler- bis Seniorenklassen. An dieser Stelle sei ein großes DANKESCHÖN an den Kreis Darmstadt-Dieburg sowie den Ausrichtern SG Egelsbach und TuS Griesheim gesagt, die diese Veranstaltungen ermöglicht und bestens umgesetzt haben!

Vera Schoormann (W55) hatte sich vorgenommen, die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften über 200 und 400 Meter zu knacken, was ihr mit 34,15 bzw. 79,33 Sekunden problemlos gelungen ist. In beiden Disziplinen holte sie sich den ersten Platz und wurde Kreismeisterin. Dicht gefolgt wurde sie von Marion Peters-Karbstein (W55), die jeweils als Zweite über 200 Meter in 38,04 Sekunden sowie 400 Meter in 83,20 Sekunden ins Ziel lief.

Gut eine Stunde später stand Marion erneut an der Startlinie. Diesmal hatte sie zwei Stadionrunden vor sich, die 800 Meter. Mit 3:03,64 Minuten erlief sie sich den Kreismeistertitel und konnte sich ebenfalls über die Qualifikationsnorm für die DM freuen. Marion nutzte die Laufwettbewerbe vorrangig als Tempotraining für die bevorstehende Crosssaison.“

„Für mich persönlich“, so Astrid Stubbe, „stand im Fokus, die kurze und doch kräftezehrende Saison mit einem guten Rennen und gutem Gefühl zu beenden, hatte ich mich doch zwei Wochen vorher kurzfristig entschlossen, nicht an den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Baunatal teilzunehmen. Das nagte an mir und so ging ich, wie Vera und Marion auch, mit vollem Elan in diesen Wettkampftag.

Nebenbei bemerkt ist Egelsbach meine Heimatgemeinde. Hier habe ich im Schüler- und Jugendalter unzählige Trainingseinheiten mit Feuereifer auf dem Sportplatz absolviert, so dass es mir eine Herzensangelegenheit war, fast 35 Jahre später an gleicher Stelle mit eben solchem Feuereifer an den Start zu gehen. Mit einem Start-Ziel-Sieg über 400 Meter in der Altersklasse W50 und der Zeit von 68,64 Sekunden sowie dem Kreismeistertitel war ich mehr als zufrieden, kam ich doch bis auf 0,40 Sekunden an meine diesjährige Bestzeit heran. In der aktuellen DLV-Bestenliste werde ich über 400 Meter auf Platz 3 in der W50 geführt - Ende gut, alles gut! Unsere strahlenden Gesichter kann man sich bestimmt vorstellen!“
Zwei weitere Kreismeistertitel für den TuS Griesheim gehen auf das Konto von Matthias Hübner. Der 47-jährige Lauf/Wurf/Sprungspezialist setzte sich in der M45 im Kugelstoßen mit 10,34 Metern und im Speerwurf mit 27,88 Metern durch.

Nachzutragen zu Astrid Stubbe ist, dass sie zwar auf die DM verzichtet hat, aber zuvor höchst erfolgreich bei den **Hessischen Meisterschaften** angetreten ist. Ihre Eindrücke vom **28.**

August aus Heuchelheim: „Ankunft am Vormittag: Regen. Aufwärmen für den Wettkampf: Regen. Kurz vor dem 800m-Start: Kein Regen! Das bedeutete für mich: Die Brille konnte ich aufbewahren und somit hatte ich den vollen Durchblick.

Mein Ziel, die kürzlich gelaufene Zeit von 2:42,20 min zu verbessern, ist aufgrund einer guten ersten Runde und eines langen 250m-Endspurts gelungen. Mit 2:38,80 min lief ich in der W50 zum Hessentitel und auch zum TuS-Vereinsrekord. Allerdings ließ die sonst rege Teilnahme (unmissverständlich der gefühlt ewig langen Coronasituation geschuldet) zu wünschen übrig.“



Die meisten Schülerinnen und Schüler auf diesem Bild aus 2019 (damals KILA-Liga) waren auch bei den Kreismeisterschaften in Egelsbach und Griesheim am Start.

kh 28.9.2021 Bilder: TuS-Archiv

Die Sportabzeichensaison ist eröffnet TuS Griesheim bietet viele Abnahmetermine an

Seit vielen Jahren ist der TuS Griesheim **Stützpunktverein des Deutschen Sportabzeichens**. Jahr für Jahr kann beim TuS in den Sommermonaten in verschiedenen Disziplinen das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze abgelegt werden. Mit Vera Schoormann organisiert eine ambitionierte und erfolgreiche TuS-Leichtathletin seit Jahren die Abläufe.

Die Termine, die der TuS Griesheim für die laufende Sommersaison anbietet, sind im nebenstehenden Terminposter zusammengefasst.

Das Deutsche Sportabzeichen ist seit etwa 100 Jahren die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports. Es wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige Leistungsfähigkeit verliehen. Gefragt sind dabei Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Schwimmen. Hunderttausende Hobbysportler – ob jung oder alt, groß oder klein - stellen sich deutschlandweit Jahr für Jahr der Herausforderung.

Also nix wie hin und stell Dich Deiner Herausforderung! Ausführliche Infos zum Sportabzeichen sind hier nachzulesen: <https://www.deutsches-sportabzeichen.de> .

DEUTSCHLAND MACHT DAS SPORTABZEICHEN

Mach mit!



Termine zur Abnahme des Sportabzeichens 2021 TuS Griesheim

Leichtathletik: Stadion TuS Griesheim, Jahnstraße 20

11. August 2021	18:00 Uhr
25. August 2021	18:00 Uhr
08. September 2021	18:00 Uhr
22. September 2021	18:00 Uhr

Walken: Treffpunkt am Waldspielplatz (GHS)

02. September 2021	18:00 Uhr
--------------------	-----------

Schwimmen: Treffpunkt im Hallenbad, Georg-Büchner-Str. 12, Griesheim

04. September 2021	09:00 Uhr
11. September 2021	09:00 Uhr

Rad: Treffpunkt Obst- und Gartenbauverein Griesheim, Rückgasse 1

12. August 2021	18:00
25. August 2021	18:00
08. September 2021	18:00
22. September 2021	18:00

kh 14.8.2021

Eindrucksvolle Trailrun-Premiere in Losheim Auch auf der Bahn läuft wieder was

1.8.21 Losheim am See Vier Wochen nach dem pfälzischen Höllenberg-Trail nutzten die Trail-Läufer unter den TuS-Leichtathleten im saarländischen **Losheim** am 1. August die nächste Chance auf einen interessanten Laufwettkampf. Bei der Premiere des Losheimer Trailfests wurden Distanzen von 22, 45 und 75 Kilometern mit überragend hohem Trailanteil angeboten.

„Manche Passage ist so steil, da werdet ihr gehen müssen“, kündigte Organisator Hendrik Dörr vom Saarbrücker Verein „HartfüßlerTrail“ an. Kein Wunder bei Steigungen bis zu 23 Prozent. „Eine abwechslungsreiche, wunderschöne und wirklich anspruchsvolle Strecke, wie man es von anderen Laufangeboten der Hartfüßler gewohnt ist“, war auch die einhellige Meinung des TuS-Quartetts im Ziel der 22-km-Strecke mit etwa 800 Höhenmetern.

Integriert in die Strecken waren auch Abschnitte des Premium-Wanderwegs Saar-Hunsrück-Steig. Keineswegs übertrieben hat die Ausschreibung mit dem Text „Du erlebst bizarre Felsen, gewundene Bäche, phantastische Aussichten, Hochmoore und romantische Bachtäler. Auf wilden Pfaden, harten Anstiegen, abenteuerlichen Downhills und flowigen Wegen ist ein unvergessliches Trail-Erlebnis garantiert.“

Mit Kerstin Lücken sorgte eine TuS-Triathletin für eine Überraschung bei den Frauen. Die 45-jährige Griesheimerin lief nach 2:26:37 Stunden im Trikot ihres Heimatvereins Emden LG als dritte Frau ins Ziel. „In den steilen Anstiegen lag ich oft vorne, doch in den technisch anspruchsvollen Bergab-Passagen zogen die beiden unter 30 Jahre jüngeren Konkurrentinnen vorbei“, sagte die frühere Bundesliga-Triathletin des TuS Griesheim.

Genau umgekehrt ergeht es Klaus Hofmann, dem M70-Sieger in 2:45:49 Stunden. „Für mich wird es bergauf immer langsamer, was sicher auch am zu geringen Trainingsumfang liegt. Doch dass es bergab gerade auf den Trails immer noch so gut läuft, freut mich jedes Mal auf's Neue“.

Sehr gut lief es auch bei Corinna Müller und Marc Reis. Corinna erreichte in der W30 mit 2:50:39 Stunden den dritten Platz im 270 Teilnehmer großen Starterfeld. Der Ausflug von Marc Reis in seine saarländische Heimat hat sich als Gesamtfünftehnter und dem vierten Platz in der M35 ebenfalls gelohnt.

Auch auf der Bahn läuft wieder was

4.8.21 Pfungstadt Und auch auf der Tartanbahn läuft wieder was! So konnte der TSV **Pfungstadt** am 4. August erstmals in diesem Jahr das beliebte **Abendsportfest** im halbwegs normalen Rahmen anbieten. Ein Gefühl fast wie vor Corona...

Die TuS-Mittelstrecklerinnen **Astrid Stubbe** und **Vera Schoormann** nutzten den Termin sehr erfolgreich. „Vera und ich sind mächtig stolz und happy zugleich, dass wir nach langer Verletzungs- sowie darauffolgender Corona-Zwangspause wieder den Weg auf die Tartanbahn einschlagen und einen Wettkampf bestreiten konnten“, berichtet Astrid Stubbe. „Vera Schoormann hat ihr gestecktes Ziel erreicht. Sie hat die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften Mitte September über 800 Meter in der W55 mit 3:06,99 Minuten klar unterboten.“

Stubbe selbst hatte diese Quali in der W50 bereits 14 Tage zuvor beim Abendsportfest in **Trebur** in 2:42,20 Minuten ebenfalls in trockenen Tüchern. „So startete ich heute über die 400 Meter. Die ersten 200m lief ich flott an und konnte auf der Zielgeraden das Tempo gut halten. Mit 68,24 Sekunden bin ich vorerst zufrieden, da ich mich hiermit ebenfalls für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert habe. Die Zeit auf der Stadionrunde gibt mir die Gewissheit, dass über 800 Meter noch mehr drin sein wird.“

Für beide TuS-Leichtathletinnen stehen in drei Wochen die Hessischen Meisterschaften in Heuchelheim auf dem Programm, sowie zwei Wochen danach die Deutschen Meisterschaften in Kassel-Baunatal.



Als dritte Frau folgt Kerstin Lücken von der Emden LG



kh 20.7.2021 Bilder: Weber/Veranstalter/LaufReport

Wir machen Sportabzeichen

Jeden zweiten Mittwoch im TuS-Stadion: 28.7. / 11.8. / 25.8.
Plus Schwimmen am 4. und 11.9. im Griesheimer Hallenbad

Zwei Schwimmtermine sind am 4. und 11. September zwischen 9 und 10.30 Uhr im Griesheimer Hallenbad vorgesehen.

Lust auf das Sportabzeichen?

Landessportbund
Hessen e.V.

TuS
Griesheim

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

~~Hätte~~
~~Würde~~
~~Könnte~~
...machen!

WIR SIND ZUSAMMEN UND FREUEN UNS,
ALS PARTNER DABEI SEIN ZU DÜRFEN
#SPORTABZEICHEN2021
JEDEN 2. MITTWOCH AB 30.06.2021
18:00 IM TUS - STADION

Sparkasse

BIKC

Überlege family

Körbe + SPORT

Wir bieten die Abnahme im Griesheimer TuS-Stadion an der Jahnstraße an.
Seit dem 30. Juni jeden zweiten Mittwoch ab 18 Uhr.
Die nächsten Termine sind demnach: 28. Juli, 11. August, 25. August 2021.

kh 20.7.2021

Endlich wieder richtiges Wettkampf-Feeling Ein Dutzend TuS bei der Höllenberg Trail Trophy

3.7.21 [Spirkelbach](#) „Der Höllenberg-Trail, dort müssen wir am Start stehen! So oder so ähnlich lockte uns Klaus Hofmann, der seit fünf Jahren Stammgast bei diesem ganz besonderen Berglauf ist“, schildert Tammy Schäfer, Trainerin in der TuS-Leichtathletikabteilung und selbst begeisterte Trail-Läuferin, die Vorgeschichte.

„Und so standen wir am Samstag (3.7.21) tatsächlich mit 12 TuS-Trikots am Start des knapp 11 km langen höllischen Berglaufs im pfälzischen 700-Seelen-Ort **Spirkelbach**. Was für ein tolles Gefühl!“, freute sich Schäfer. „Die Stimmung in Spirkelbach war im gesamten Stadion direkt zu spüren. Musik lief, Chefsprecher Frank Schmidt war am Moderieren der diversen Radrennen, die vor dem Lauf gestartet wurden, und man traf selbst 120 km von der Heimat entfernt alte Lauf-Bekannt!“

„In kleinen Startgruppen eingeteilt wurden etwa alle 40 Sekunden Läuferinnen und Läufer auf die Strecke geschickt“, berichtet die 31-jährige TuS-Trainerin weiter. „Zum

einen coronakonform, zum anderen ohnehin praktikabel, denn so wird das Feld auf den kleinen schmalen Trails im Wald von Anfang an angenehm entzerrt. Das Wetter war super und die Stimmung noch besser! Endlich einmal wieder Wettkampf-Feeling! Trainieren tun wir seit ein paar Wochen in Griesheim wieder gemeinsam, die Beine erinnern sich langsam wieder an schnelles Tempo. Heute nun mal die Standortbestimmung, wo man mit seiner Leistung steht.“

Sehr bald wurde allen Läuferinnen und Läufern bewusst: **Höllenbergtrail, der Name ist Programm.** Zumal die Starts mit der passenden Musik untermalt wurden, „Hölle Hölle Hölle“ - als ob Wolfgang Petry den Song extra für diese Veranstaltung geschrieben hätte.

„Insgesamt“, so Tammy Schäfer, „wurden wir über drei knackige Anstiege hochgeschickt. In Summe gute 400 positive Höhenmeter! Der letzte sich schier endlos anfühlende Uphill ab km 7 führte in Serpentinaen nach oben auf den Höllenberg, bis es nicht mehr höher ging. Lang, steil, technisch. Hier sah man in der Regel nur noch wandernde Beine. Je nach Vorliebe wurde bergab dann wieder Vollgas gegeben bis zum Zieleinlauf im Stadion in toller Atmosphäre!“

„Erschöpft und glücklich kamen wir alle 12 gut im Ziel an! Auch die Ergebnisse (my.raceresult.com/163812/results) können sich sehen lassen!“, freute sich Tammy Schäfer über die Leistungen.

Allen voran Nora Holesch als dritte Frau in auf dieser Strecke sehr schnellen 57:32 Minuten. Sie startete übrigens im Jahr 2014, damals noch im Trikot des SV Oberkollbach, schon einmal am Höllenberg und gewann das Frauenrennen. In die Top Ten mit 64:00 min lief auch Bettina Weber, gut vorbereitet auf die 45-km-Strecke Ende Juli beim Losheimer Trailfest. Nicht weit dahinter folgten Tammy Schäfer (66:06) und Esther Lippert (67:50). Neuzugang Silvi Beenken hatte am Höllenberg mit 74:56 min einen tollen Einstieg ins Wettkampfgeschehen. Für Corinna Müller stand diesmal Genuss vor Wettkampf, sie lief nach 82:16 min durch den Zielbogen auf dem Sportplatz des SV Spirkelbach.

Auch zwei männliche TuS-Starter schafften es in die Top Ten. Stephan Holesch als Siebter mit 50:59 min und Tobias Bernarding als Achter mit 52:08 min. Zwei Altersklassensiege durch Holesch in der M30 und Klaus Hofmann in der M70 mit 75:38 min runden den gelungenen Pfalzausflug der TuS-Leichtathleten ab. Tolle Zeiten unter einer Stunde liefen auch Jan Schäfer (54:38) und Fabian Reuter (57:36). Aslan Öztürk schließlich erreichte nach 73:21 min das Ziel.

Zur **Höllenberg Trail Trophy** zählt neben dem Trail-Lauf auch das Trail-Bike, also das Mountainbike-Rennen über 25 km mit 800 trailigen Höhenmetern. Eine Cross-Country-Runde vom Feinsten, in Teilen mit der Laufstrecke identisch. Klaus Hofmann startete im Anschluss an den Lauf wie in den vergangenen Jahren auch beim MTB-Rennen, gemeinsam mit Corinna Müllers Ehemann Jan Müller. „Einmal mehr als ältester Teilnehmer des Radler-Feldes“, bedauerte Hofmann das Fehlen Gleichaltriger. „In der schwülen Nachmittagshitze habe ich mich heute so platt gefühlt wie noch nie in Spirkelbach. Also irgendwie gut durchkommen, das war das Wichtigste. Ganz besonders gefreut hat mich aber, dass wir TuS-Leichtathleten so zahlreich dabei waren. Wir freuen uns jetzt schon auf die nächste Auflage im Sommer 2022.“

„Das Gemeinschaftsgefühl und das Wettkampf-Feeling waren nach so langer Wettkampfpause wirklich ganz besonders toll“, ergänzte Tammy Schäfer. „Wir freuen uns nun auf viele weitere gemeinsame Wettkampferlebnisse! Und wer Interesse hat, mal in unser Training zu schnuppern, ist dienstags um 18 Uhr auf dem Gelände des TuS Griesheim herzlich eingeladen, um probeweise mit uns zu trainieren.“







ts/kh 7.7.2021 Bilder: Stephan Holesch / Veranstalter

Die Leichtathletik-Mehrkampfkids im Online-Training Eines von vielen Online-Angeboten des TuS Griesheim

1.2.21 In besonderen Zeiten bedarf es besonderer Maßnahmen... Das haben sich auch die lizenzierten Leichtathletik-Mehrkampftrainer Ramona Resch und Olaf Prass vom TuS Griesheim **Mitte Dezember 2020** gedacht. Der Corona-Lockdown ab November wurde weiter verschärft, und kein Ende war in Sicht.

Um nach über vier Wochen Trainingsausfall wieder mit den jugendlichen Athleten ab U14 in Kontakt zu kommen, wurde Mitte Dezember über die Internet-Plattform Zoom die erste **Online-Trainingseinheit** angeboten und von den jungen Athleten auch gerne angenommen. Zweimal wöchentlich findet seitdem zu den gewohnten Trainingszeiten mittwochs und freitags je eine Stunde Online-Training statt, das von Ramona Resch und Olaf Prass Trainern abwechselnd geleitet wird. Wie in den Wintermonaten üblich werden vor allem Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchgeführt.

Aber - ganz wichtig - auch der soziale Aspekt kommt nicht zu kurz. Nach den Trainingseinheit besteht auf der Online-Plattform die Möglichkeit zum Austausch der neuesten Neuigkeiten.

Was mit den Jugendlichen ab U14 funktioniert, sollte auch mit den KILA-Kids (Kinderleichtathletik) im Grundschulalter möglich sein, überlegten sich das Trainerteam. Schließlich hat digitales Homeschooling mittlerweile auch in der Grundschule Einzug gehalten.

Eine Umfrage von Ramona Resch bei den KILA-Kids und deren Eltern ergab reges Interesse. So starteten am **22. Januar 2021** auch die jüngsten TuS-Leichtathleten ins Online-Training. Einmal wöchentlich können sich die Kids nun beim gemeinsamen Home-Training wenigstens über die Bildschirme wiedersehen und ihre Fitness zeigen. Auch hier fehlt nach dem Training die Möglichkeit zum regen Austausch natürlich nicht.

Kein Online-Training ohne diverse Trainingsmaterialien. Deshalb konnten sich die TuS-LA-Mehrkampfkids bei Bedarf verschiedene Trainingsgeräte aus dem Abteilungsfundus ausleihen. Es zeigte sich, dass viele Familien bereits selbst mit Therabändern, Faszienrollen und anderen Utensilien ausgerüstet sind. Ein deutliches Zeichen, dass in Coronazeiten Fitnesstraining im

heimischen Wohnzimmer immer beliebter wird. Trotz allem warten alle Beteiligten natürlich sehnsüchtig darauf, dass endlich wieder Präsenztraining möglich wird.



Materialausgabe an unsere Mitglieder für das Online-Training

mr 1.2.2021 Bild: Resch

Neues Angebot für Laufanfänger in der TuS-Leichtathletik

Januar 2021 Im November und Dezember hat die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim einen Anfängertrainingsplan anlässlich des virtuellen Silvesterlaufs veröffentlicht. Dieser Plan ermöglichte es Laufanfängern sich die Distanz von 5 km zu erarbeiten und lieferte weitere Trainingstipps, auch für Fortgeschrittene. Der Plan ist auch weiterhin auf der Veranstaltungsseite verfügbar. Die 25. Ausgabe des Silvesterlaufs selbst war ein voller Erfolg, er wurde trotz virtuellen Formats von knapp 600 Läufern angenommen und stiftete in Pandemiezeiten ein sehr vermisstes Gemeinschaftsgefühl über die Stadtgrenzen von Griesheim hinaus.

Für die Laufanfänger, die viel Energie und Zeit in ihr Laufziel gesteckt haben, stellt sich nun die Frage, wie sie mit ihren neu erworbenen Fähigkeiten weiter machen wollen. Dazu bietet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim jetzt ein Anfängercoaching an. Die Trainerinnen der Leichtathletik bieten ein regelmäßiges virtuelles Treffen an, bei dem Fragen gestellt werden können und eine gemeinsame Strategie zur Weiterführung des Laufens erarbeitet werden kann. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit sich untereinander zu vernetzen und bestärken. Sollten die Beschränkungen wieder aufgehoben werden, wird auch ein gemeinsames Laufen organisiert werden. Teilnehmen können alle, die gerade mit dem Laufen angefangen haben, noch anfangen wollen oder auf ihrer regelmäßigen Runde etwas Gemeinschaft suchen. Jeder wird dort abgeholt, wo er gerade steht, um Überforderung auszuschließen.

Interessierte können sich gerne über startschiuss@tus-griesheim.de melden und weitere Infos erhalten.



cm 10.1.2021 Bild: Ulli Löhr

Griesheim hat gelaufen: der virtuelle Silvesterlauf war ein großer Erfolg

25. GRIESHEIMER SILVESTERLAUF

TuS
Griesheim
Leichtathletik

virtuell

29. BIS 31. DEZEMBER 2020

LAUFEN UND WALKEN 5 KM UND 10 KM

WWW.LAUFEN-IN-GRIESHEIM.DE

REWE
MICHAEL WEISBROD
DEIN MARKT
in Griesheim

MERCK

6.1.2021 Der 25. Griesheimer Silvesterlauf ist Geschichte. Und er hat Geschichte gemacht! Dankbar und überwältigt von der Resonanz konnte das Orgateam der TuS-Leichtathletikabteilung am Silvesternachmittag eine sehr erfreuliche Bilanz ziehen. Von 670 Angemeldeten haben knapp 600 Läufer- und WalkerInnen ihre Leistung über das Meldeportal eingereicht.

Aber was viel wichtiger als Zahlen und Zeiten ist: das Konzept hat funktioniert, bei bester Stimmung an der Originalstrecke im Griesheimer Wald und offenbar auch deutschlandweit, sowie bei Teilnehmern aus Österreich, Belgien, der Schweiz und den Niederlanden. Die

Rückmeldungen zeigen, die Lauf-Community „war einfach nur happy, dass trotz Corona ein Event stattfindet, der Laufmotivation und Gemeinschaftsgefühl trotz physischer Distanz erzeugt“.

Für viele galt primär das Motto „Erlebnis vor Ergebnis“. Bei vielen anderen wiederum - ambitionierte Läufer ebenso wie Laufeinsteiger - erzeugte allein die Startnummer auf der Brust das lange vermisste Wettkampf-Feeling. „Wettkampf ist halt doch das Salz in der Suppe“, so war häufig im Start-/Zielbereich zu hören. Auch der Trainingsplan für Einsteiger, den die TuS-Trainerinnen Corinna Müller und Tammy Schäfer zur Vorbereitung auf den Silvesterlauf in dieser Zeitung veröffentlicht hatten, hat Wirkung gezeigt und so manchen „runter von der Couch“ geholt.

Tolle Zeiten trotz kalter Temperaturen

Im **Schülerrennen** mit 62 Teilnehmern dominierte das Leichtathletikteam (LAT) Schurwald aus Rechberghausen bei Göppingen. Deren rühriger Cheftrainer Dietmar Engel brachte alle 24 gemeldeten Kids und weitere fünf Erwachsene an den Start. Im Schülerrennen liefen 10 Schurwalder in die Top 20. Außergewöhnlich, dass die drei Einlaufschnellsten weiblich waren. Siegerin Alina Lindemann (Gerswalder LV Flinke Füße) meldete 4:43 min. TuS-Mehrkampfkid Alina Salzgeber wurde Zweite mit starken 4:47 min, erzielt auf der Griesheimer Strecke. Hannah Kühn vom LAT Schurwald als Dritte lief auf heimatlicher Strecke 4:53 min. Erst auf Rang 4 folgt als schnellster Junge Jonas Mallok aus Gerswalde mit 4:55 min.

Die beiden schnellsten **5-km**-Läufer duellierten sich in Groß-Bieberau. Philipp Gehrlich (algamarin Team SV Traisa) setzte sich mit glatten 17:00 min im Duell gegen Julian Becker (TuS Griesheim Rea card Team) um 10 Sekunden durch. Der Einlaufdritte Daniel Richter vom SC Ostheim lief seine 5 km in 17:23 min zuhause in der Rhön. Die SPD Bergstraße stellte mit Lauriane Kasadi-Schnurrer (W35) die schnellste Frau mit 21:25 min. 20 Jahre älter, aber nur 26 Sekunden langsamer beendete TuS-Langstrecklerin Marion Peters-Karbstein ihre 5 km zwischen Erzhausen und Egelsbach als Zweite. 22:28 min war Tanja Zehnder (TSV Pfungstadt) als Dritte auf der Griesheimer Strecke unterwegs. Bemerkenswert ist auch die Leistung des erst 12-jährigen TuS-Triathleten Magnus Kraft mit 21:46 min auf der Originalstrecke.

Stolze 267 Zieleinläufe wurden für den **10-km**-Lauf registriert. Sieger Carlo Nenast aus der „LaufLeben Running Crew“ reichte seine 10,01 km mit dem Hinweis „Neue 10k PB, bei den Bedingungen war nicht mehr drin“ ein. Seine 34:25 min erzielte der 32-jährige Nieder-Olmer im Laubenheimer-Bodenheimer-Ried bei Bodenheim am Rhein. Gemeinsam mit ihm startete Vereinskollege Tobias Kaufhold, der mit 35:56 min Gesamtsiebter wurde.

Hinter dem Zweiten, Lennart Brandenburg (TSG 78 Heidelberg) mit am Neckarufer gelaufenen 34:59 min folgen in der Ergebnisliste vier Griesheimer Lokalmatadore. Gemeinsam, aber mit coronagerechtem Abstand auf der Silvesterlauf-Originalstrecke gestartet, liefen Stammgast Giuseppe Troia mit 35:11 auf Rang drei, gefolgt von TSV Pfungstädter Jürgen Zehnder (35:27) und den beiden TuS Griesheimern Stephan Holesch (35:29) und Keijo Buss (35:49).

Bei den 10-km-Frauen gab es zwei Siegerinnen. Exakt 39:19 min reichten die 30-jährige Clara Bormann vom „LaufLeben Running Crew“ - gelaufen auf der Strecke der Männersieger - und Verena Bröstl von der TSG 78 Heidelberg ein. Platz 3 sicherte sich mit 39:32 min ebenfalls eine Heidelbergerin. Die erst 21-jährige Lara Elea Eckhardt startete am Silvestertag um 9:04 Uhr am Heidelberger Neckarufer.

Tolles Gemeinschaftsgefühl trotz physischer Distanz - Über 150 GriesheimerInnen waren dabei

Auf den praktisch unverlaufbar markierten Originalstrecken im Griesheimer Stadtwald waren neben 150 Griesheimer Bürgern viele Läufer aus Darmstadt und der ganzen Region laufend und wachsend unterwegs.

Beispielsweise **Annette Stoll** von der Feuerwehr Griesheim. „Ich bin zum ersten Mal 10 km gelaufen, die Motivation hatte ich durch diesen Lauf,“ berichtet sie.

Viel Freude auf der Walkingstrecke hatten die fünf Damen von Birgit Hofmann-Wusts „**Thermomix Stammtisch Leichenschmaus**“.

Amelie Zugwurst aus Darmstadt bedankt sich, „dass ihr unsere liebgewonnene Tradition zum Jahresausklang ermöglicht habt.“

Ralf Ebli als Gründer und Trainer des Griesheimer „**Laufprojekt Jacobi & Friends**“ war mit 16 Laufhungrigen am Start, gruppenweise und im Jagdstart, der automatisch für den gebotenen Abstand sorgt. „Unser Projekt mit den Familien Jacobi, ihren Freunden/Bekanntem und den Mitarbeitern/Innen der Günter Jacobi Glas und Gebäudereinigung GmbH läuft jetzt seit 14 Monaten, unter dem Motto Leistung - Freude - Gesundheit“, erläutert Ebli. „Für uns und viele weitere laufbegeisterte Menschen war der virtuelle Silvesterlauf des TuS Griesheim eine super Sache. In diesen schwierigen Zeiten hatte man ein schönes Ziel, um die Motivation hochzuhalten. In Zweiergruppen haben wir uns auf den Lauf vorbereitet“, sagt Ebli zur Vorbereitung und ergänzt zum Rennen selbst: „Angeführt von Andreas Jacobi und mir als Trainer purzelten in den Einzelstarts und den dynamischen Jagdrennen nicht nur viele persönliche Bestzeiten, sondern im Laufe der Vorbereitung auch einige Kilos.“

Familie Zehnder vom TSV Pfungstadt mit ihren drei Kindern ist Stammgast in Griesheim. Sie liefen nacheinander, Mutter Tanja und Vater Jürgen wie gewohnt weit vorne, und Tochter Emily holte sich bei ihrem ersten 5-km-Lauf mit 27:52 min gleich den Sieg in der U16. „Das war ein schöner Jahresabschluss bei euch und eine tolle Idee, die Originalstrecke so zu präparieren, dass man auch dort laufen konnte“, resümierten die Zehnders.

Extra aus Wiesbaden angereist mit angenehmen Erinnerungen sind **Wolfgang W. Schüler** und seine Frau Beate. „Vor 45 Jahren, als Jugendlicher, bin ich zum ersten mal in Griesheim gelaufen, 1975 beim 25-km-Straßenlauf“, erzählte der 62-Jährige. „Wir sind in Griesheim vielen Läuferinnen und Läufern mit Startnummer begegnet und hatten angenehme Gespräche - natürlich auf Abstand. Das wurde ein wenig dem gerecht, was man an Laufveranstaltungen so schätzt: ein Hobby gemeinsam zu „zelebrieren“.“

Nicht zuletzt geht wie immer ein herzlicher Dank der Veranstalter an die unverzichtbaren Partner und Supporter des Events. So sägte Förster Göbel am Tag vor dem Lauf einen umgestürzten Baum aus dem Weg. Mit Leib & Seele unterstützte ein Griesheimer Restaurant die abteilungsinterne Wette um die exakte Teilnehmerzahl mit einem großzügigen Gutschein. Die Stadt Griesheim ermöglichte die wochenlange Anbringung von großen Bannern, zentral am Marktplatz und unübersehbar am Kreisel neben dem Rewe-Markt von Michael Weisbrod an der Oberndorfer Straße.

Trotz des erfolgreichen virtuellen Lauf-Events hoffen die TuS-Leichtathleten natürlich auf einen ganz realen Präsenzwettkampf an Silvester 2021. Ob und in welcher Form der für den 18. April terminierte 49. Griesheimer Straßenlauf durchgeführt werden kann, bleibt dagegen abzuwarten.





Griesheim hat gelaufen

Riesige Resonanz beim Gemeinschaftserlebnis Silvesterlauf mit Abstand

31.12.2020 Der **25. Griesheimer Silvesterlauf** ist Geschichte. Und er hat Geschichte gemacht! „Wir sind sehr dankbar und freuen uns riesig über die fantastische Resonanz, die unser Experiment „Virtueller Silvesterlauf“ gefunden hat - in Griesheim selbst, in ganz Deutschland, und sogar bis Kanada“, bringt Ulli Löhr als Kopf des Orgateams und Abteilungsleiter der TuS-Leichtathletik das Geschehen in den drei tollen Tagen vom 29. bis 31. Dezember auf den Punkt.

Über 200 Laufhungrige waren allein auf den praktisch unverlaufbar markierten Griesheimer Originalstrecken unterwegs. Knapp 600 LäuferInnen stehen insgesamt in der Ergebnisliste. Schließlich konnten die geforderten Strecken - 5 km, 10 km oder 1,1 km für die Schüler - irgendwo auf dieser Welt gelaufen oder gewalkt, und die Zeit anschließend mit Bildnachweis gemeldet werden.

Viele wie etwa die Familie Zehnder aus Riedstadt freuten sich, endlich mal wieder ein bisschen Wettkampf-Feeling zu spüren, wenn auch ohne Startschuss. Die Mitglieder der Griesheimer Familie Reckers liefen zeitgleich in Griesheim, Hamburg und London, physisch getrennt, aber doch gemeinsam. Im Laufprojekt Jacobi & Friends führte Erfolgstrainer Ralf Ebli überwiegend Laufanfänger an Wettkampfabläufe heran. Die fünf Damen von Birgit Hofmann-Wusts „Thermomix Stammtisch Leichenschmaus“ hatten viel Freude auf der Walkingstrecke.

Für die meisten Teilnehmer war ohnehin der Grundgedanke des Events das Wichtigste: Erlebnis vor Ergebnis. Ein Silvesterlauf als Gemeinschaftserlebnis mit Abstand.

Ein ausführlicher Bericht folgt.



Griesheimer Silvesterlauf trotz(t) Corona

Der VIRTUELLE Silvesterlauf im **coronakompatiblen Wettkampfformat**

Der **25. Griesheimer Silvesterlauf** 2020 findet statt. Wegen der anhaltenden Corona-Lage leider, aber ganz selbstverständlich nicht im gewohnten Format. Also nicht als Präsenzveranstaltung mit Massenstart. Sondern als **VIRTUELLER LAUF**, ortsunabhängig und zeitlich flexibel vom 29. Bis 31. Dezember. Gelaufen wird auf den permanent beschilderten Originalstrecken im Griesheimer Stadtwald. Oder „irgendwo“ im Heimatort des Teilnehmers, auf der persönlichen Lieblingsrunde, auf dem Laufband. Alleine, mit der Familie oder mit einem Trainingspartner im gebotenen Corona-Abstand.

„Corona lässt uns keine Wahl“, begründet das Orgateam der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim das Wettkampfformat. „Ausgerechnet im 25. Jahr der Traditionsveranstaltung möchten wir den Lauf nicht einfach absagen. Mit dem virtuellen Laufformat können wir den Läuferinnen und Läufern Wettkampf-Feeling auf coronagerechte Art bieten. Der virtuelle Lauf ist „mit Abstand“ die beste Idee, um den Totalausfall eines beliebten Traditionslaufs zu verhindern.“

25. GRIESHEIMER SILVESTERLAUF



virtuell

29. BIS 31. DEZEMBER 2020

LAUFEN UND WALKEN 5 KM UND 10 KM

WWW.LAUFEN-IN-GRIESHEIM.DE



Und wie funktioniert der virtuelle Griesheimer Silvesterlauf?

In fünf ganz einfachen Schritten wird man Teil des virtuellen Griesheimer Silvesterlaufs: Anmelden > Irgendwo laufen > Zeit stoppen > Zeit und Nachweis hochladen > Urkunde und Ergebnisliste downloaden.

Schritt 1: ANMELDEN.

Die Anmeldung erfolgt wie immer online über die Veranstaltungsseite der TuS-Leichtathletik: <http://sport-in-suedhessen.de/silvesterlauf/anmeldung>. Angeboten werden die traditionellen Griesheimer Streckenlängen 10 km, 5 km und 1,1 km für die Schüler. Zusätzlich für Walker ebenfalls 5 km und 10 km. Auf allen Strecken wird auch eine Teamwertung vorgenommen, die drei schnellsten Läufer bzw. Läuferinnen eines Vereins bilden jeweils ein Team. „Getrennt gelaufen, trotzdem gemeinsam gewertet“, das ist für viele Sportler ein zusätzlicher Anreiz zur Teilnahme. „Das einheitliche Startgeld von 5 Euro wollen wir in die Zukunft unserer Griesheimer Leichtathletik-Jugend investieren“, erläutert Abteilungsleiter Ulli Löhr.

Schritt 2: Irgendwo laufen.

Zeitlich flexibel im Zeitraum von Dienstag 29.12., 0:00 Uhr, bis Donnerstag 31.12., 14 Uhr kann die in der Anmeldung gewählte Strecke gelaufen werden. Ohne Zuschauer, und eigenverantwortlich. Gerne auf den permanent beschilderten Silvesterlauf-Originalstrecken im Griesheimer Stadtwald, die noch zusätzlich besonders markiert und mit Start- und Zielbanner versehen werden. Oder „irgendwo“ vor der eigenen Haustür, auf einer Lieblingsrunde, auf dem Laufband, in Frankfurt, Hamburg oder Berchtesgaden. „Schon jetzt liegen uns weit über 200 Meldungen vor“, berichtet Auswertungschef Olli Schoormann, „aus ganz Deutschland von Berlin bis Böblingen, jeweils zwei Meldungen sogar aus Belgien und Österreich.“

Schritt 3: Laufzeit stoppen.

Die Laufzeit kann mit der Laufuhr (Garmin, Polar, Fitbit, Suunto usw.), mit einer Tracking-App (Strava, Runtastic, usw.) oder einfach mit der Stoppuhr dokumentiert werden.

Schritt 4: Zeit und Nachweis hochladen.

Bereits in der Bestätigungsmail zur Anmeldung erhält jeder Teilnehmer seine Startnummer (zum Download) und einen persönlichen Link. Über den Link lädt er seine Laufzeit und ein Foto zur Laufdokumentation hoch, und zwar spätestens bis 31.12. um 14 Uhr. Auf dem Foto müssen Laufzeit, Strecke, Kilometer und Name ersichtlich sein. Ohne Nachweis wird der Sportler automatisch in einer separaten Liste ohne Zeitnahme aufgeführt werden.

Schritt 5: Urkunde und Ergebnisliste herunterladen.

Viele Sporler werden sich gerne ihre persönliche Urkunde mit Altersklassenplatzierung downloaden. „Wir wissen, dass sich neben unseren etablierten Laufgästen bereits viele Laufanfänger angemeldet haben. Diese legen besonderen Wert auf ihre Urkunde“, berichtet Ulli Löhr. „Viele Leser haben im Griesheimer Anzeiger verfolgt, dass seit Anfang November wöchentlich ein spezieller Trainingsplan für Laufeinsteiger veröffentlicht wird. Unsere Leichtathletiktrainerinnen Corinna Müller und Tamara Schäfer haben den Plan unter dem Motto „In sieben Wochen fit sein für fünf Kilometer Laufen“ entwickelt. Er beginnt mit zügigem Gehen und langsamem Laufen für die Grundlagenausdauer, beinhaltet Dehnübungen und geht über das Thema Tempowahl bis hin zur konkreten Vorbereitung auf das Ziel Silvesterlauf.“

Und nun - einfach anmelden und mitlaufen! Virtuelle Läufe finden mittlerweile guten Zuspruch, wie man in den vergangenen Monaten andernorts feststellen konnte. Die TuS-Leichtathleten freuen sich besonders, wenn viele Griesheimer das Angebot wahrnehmen. Mit großem Engagement werden die traditionellen Silvesterlaufstrecken im Griesheimer Stadtwald am Waldspielplatz in der Goethestraße vorbereitet. Auch die Schülerstrecke wird zusätzlich markiert.

Für die Unterstützung und Genehmigung der Griesheimer Forstverwaltung und der Stadt Griesheim bedankt sich das Orgateam herzlich. Auch plakativ sichtbar ist der virtuelle Griesheimer Silvesterlauf. Einmal am Kreisel in der Oberndörfer Straße. Dort legte Michael Weisbrod, Marktleiter des REWE-Marktes am Kreisel und selbst Läufer, Anfang November bei der Anbringung des Silvesterlauf-Banners selbst mit Hand an. Und zum zweiten mittendrin in der Griesheimer City am Marktplatz.



Laufwettkämpfe - es läuft wieder was

Herbert-Fürböck-Lauf Traisa - HM Berglauf Kassel - Halber Heiner Darmstadt

Es läuft wieder was in Sachen Leichtathletik im allgemeinen und Laufwettkämpfe im besonderen. Unter den Einschränkungen der Corona-Regeln, aber immerhin. Die Athleten freuen sich und sind sehr dankbar für jede Startmöglichkeit. Die Veranstalter leisten enormen Zusatzaufwand, den sie mit viel Herzblut auf sich nehmen. Seit Anfang September gab und gibt es etliche Angebote, die allesamt perfekt organisiert wurden. Mit großem Verständnis für die notwendigen Beschränkungen und mit großer Eigenverantwortung der Sportler konnten alle bisherigen Veranstaltungen reibungslos durchgeführt werden. Hier ein Überblick über einige regionale Laufwettkämpfe im September und Oktober.

3.10.20 Traisa Der traditionelle **Traisaer Volkslauf** am 3. Oktober trägt seit diesem Jahr den Namen **Herbert-Fürböck-Lauf**, zum Gedenken an den im Frühjahr verstorbenen langjährigen Macher der Triathlonabteilung, die den Lauf seit jeher ausrichtet. Bei der 30. Auflage beschränkte man sich coronabedingt auf den 11-km-Lauf. Als Sieger stand nach 39:09 Minuten mit Paul Schuster ein in Traisa beheimateter Athlet fest, der mittlerweile als Triathlet für den TuS Griesheim startet. Überhaupt waren die TuS-Läufer in Traisa stark vertreten. So lief Vorjahressieger Keijo Buss nach 41:50 min als Vierter ins Ziel. Jan Ripper als Achtzehnter benötigte für die 11 hügeligen Kilometer 48:40 min. Altersklassensiege holten sich Peter Krichbaum mit 50:37 in der M60 und Axel Seipel mit 57:45 in der M70. Dazwischen lagen Michael Hannewald (49:41, 3./M30), Matthias Fengler (49:44, 5./M50) und Aslan Öztürk (52:14, 8./M35).

26.9.20 Kassel Die **Hessischen Berglaufmeisterschaften** in Kassel am 26. September wurden einerseits vom örtlichen Ausrichter PSV Grün-Weiß-Kassel vorbildlich organisiert, andererseits vom Hessischen Leichtathletikverband als Veranstalter unverhältnismäßig eingeschränkt. Für den Meisterschaftslauf um 15 Uhr hatte der Verband ein Startverbot für die Altersklassen M/W60 und älter erteilt, begründet mit der „Fürsorgepflicht“ für die in Coronazeiten besonders gefährdete Altersgruppe. Der deutschlandweit einsame Beschluss des HLV stieß rundum auf großes Unverständnis, die Begründung wurde in der Fachpresse als fadenscheinig und unangemessen bezeichnet. Zumal der ausrichtende Verein PSV Kassel vormittags um 10 Uhr einen offenen Lauf anbot für alle, die nicht an der Meisterschaft teilnehmen können oder wollen, und das selbstverständlich für alle Altersklassen. Mehr als 20 Sportler über 60 Jahre waren dort am Start.

Vom TuS Griesheim waren mit Stephan Holesch und Nora Kusterer beim Meisterschaftslauf zwei Griesheimer dabei. Kusterer holte sich auf der 7,9 km langen Strecke mit 333 Höhenmetern durch den Bergpark Wilhelmshöhe hinauf zum Herkules die Bronzemedaille in der W30. Holesch lief als bester Südhesse im Trikot der LG Wettenberg in 34:20 min als Sechster der M30 ins Ziel.

18.9.20 Darmstadt Dankbar angenommen von den Läuferinnen und Läufern jedes Alters wurde auch der **entega nightrun** über das Wiesengelände am Darmstädter Großen Woog. Auf dem etwa 800 Meter langen Rundkurs wurde alle 8 Sekunden Läufer auf die insgesamt 5 km lange Strecke geschickt. Mit Aslan Öztürk, Matthias Fengler, Melanie Heller, Sarah Keller, Tamara Bischof und Petra Bischof nahmen sechs TuS-Leichtathleten das Angebot gerne an.

4.9.20 Darmstadt Den Anfang in der Region machte am 4. September der „**Halbe Heiner**“, ein Lauf, der vor zwei Jahren von Giuseppe Troia als Halbmarathon ins Leben gerufen wurde. Die Strecke musste diesmal den eingeschränkten Bedingungen angepasst werden, angeboten wurde ein 10-km- und ein 5-km-Wettbewerb mit Start und Ziel am Veranstaltungsgelände Memory Field der "Darmstadt Whippets". Mit Michael Obst gewann TuS Griesheims schnellster M50er seine Altersklasse in 36:58 min als Gesamtzwölfter. Christian Mokros lief in der M30 mit 38:48 min ins Ziel, Jan Ripper (M20) mit 41:51 min und Aslan Öztürk (M35) mit 43:38 min. Über 5 km hatten weitere vier TuS-Athleten ihren ersten Auftritt in der Corona-Zeit: Dominik Skakuj (MJ U16, 18:00), Michael Hannewald (M30, 19:35), Matthias Fengler (M50, 20:28) und Marion Peters-Karbstein (W55, 21:27) als dritte Frau.



kh 11.10.2020 Bilder: Thomas Zöller

Peter Bayer - Mister Leichtathletik wird 85 **60 Jahre Engagement in der Leichtathletik - Im 45. Jahr beim TuS Griesheim**

Unermüdlich. Unverwüstlich. Uneigennützig. Um diese Adjektive kommt man nicht herum, möchte man Peter Bayer in kurzen Worten charakterisieren.

Am 23. August 2020 vollendete und feierte Peter Bayer sein 85. Lebensjahr. 45 Jahre davon, seit Januar 1976, gehört er als Leichtathlet, Läufer und Funktionär im Ehrenamt dem TuS Griesheim an, wo er als TuS-Urgestein nicht mehr wegzudenken ist. Aus der badischen Heimat zog der Industriekaufmann 1975 berufsbedingt nach Darmstadt. Durch den auf Laufwettkämpfen entstandenen Kontakt mit Kurt Wührer und Erik Weißgerber, zwei weiteren TuS-Urgesteinen, schloss er sich schnell dem TuS Griesheim an. Die flotte TuS-

Langstrecklergarde der 70er-Jahre wirkte auf den Von-Haus-aus-Mittelstreckler offenbar so ansteckend, dass er im TuS-Trikot häufig auch auf längeren Strecken wie 15 km, der damaligen Standardstrecke 25 km und Marathon unterwegs war.

Sofort hat Peter Bayer beim TuS auch **organisatorische Aufgaben** übernommen. Ab 1977 engagierte er sich im Vorstand der Leichtathletikabteilung in diversen Funktionen, unter anderem als stellvertretender Abteilungsleiter und Jugendwart. Auch heute noch fungiert er aktiv im Vorstand als Beisitzer und Bindeglied zum Hauptverein. Daneben engagierte er sich ab den 80er-Jahren auch im Vorstand des Leichtathletikkreises Darmstadt, bald als Stellvertreter des Kreisvorsitzenden, danach bis 2010 als Kreisvorsitzender, und heute als Ehrenkreisvorsitzender.

In Bayers Anfangsjahre beim TuS Griesheim fällt auch der Beginn seiner Mitarbeit im Vorstand der IGL, der Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer. Seit 1999 führte er 20 Jahre lang die Geschicke der IGL, wo er unter anderem den IGL-Nachwuchscup initiierte und voranbrachte.

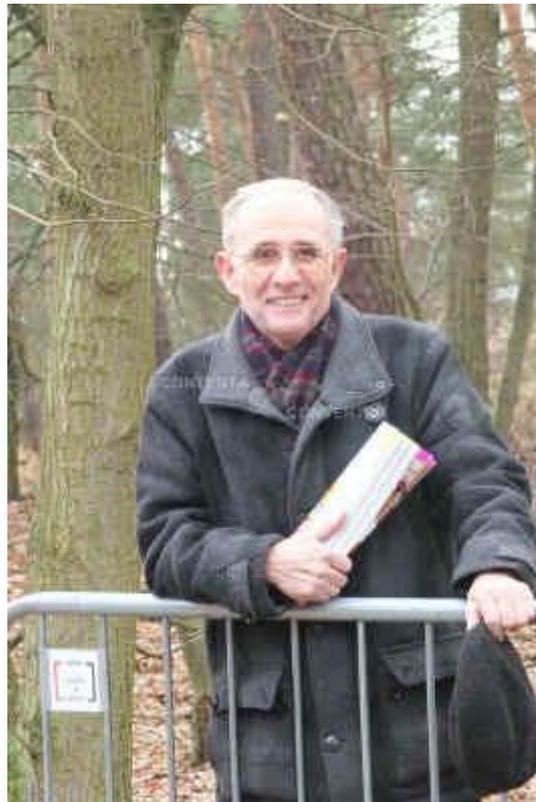
Nicht mehr als folgerichtig, dass sein organisatorisches Wirken vom DLV im Jahr 2008 mit der Goldenen Ehrennadel gewürdigt wurde. Für seine Verdienste beim TuS Griesheim ehrte ihn der Verein bereits 1992 mit der Verdienstnadel in Gold. Zum Thema Ehrenarbeit formulierte er einmal so: „Ich habe nie eine Funktion angestrebt. Wenn, dann sind diese Aufgaben mir zugefallen.“

Fest verbunden mit dem Namen Peter Bayer ist der **Griesheimer Staffelabend**. Anlässlich der Eröffnung der neuen Tartanbahn im TuS-Stadion an der Jahnstraße im Jahr 1992 rief er federführend den legendären Staffelabend des TuS Griesheim ins Leben. Jährlich durchgeführt bis 2006 meldeten in der Spitze an die 150 Staffeln aus ganz Deutschland. Hier konnten dank starker Konkurrenz regelmäßig und reihenweise richtig gute Zeiten gelaufen werden.

Ein Leben mit und für die Leichtathletik. Das trifft auf Peter Bayer schon seit früher Jugend zu. Mit 12 Jahren bestritt er 1948 den ersten Wettkampf, einen Waldlauf. Die Läuferkarriere in den besten Jahren bei seinem Heimatverein TSG 78 Heidelberg, dem er nach wie vor eng verbunden ist, gestaltete er als typischer Mittelstreckler. Imposant und "kurios" ist seine 800-m-Bestzeit von exakt 2:00,0 Minuten, gelaufen 1959 in Heidelberg. In den Archiven findet man aber auch flotte Zeiten über 400-m-Hürden, 3000-m-Hindernis und 3 Meilen (letztere gelaufen auf den damals üblichen Vergleichskämpfen der Partnerstädte Heidelberg und Cambridge/England).

Auch Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen und ein Fünfkampf standen in den 60er-Jahren auf Bayers Wettkampfprogramm. „Das summiert sich seit 1948 sicher auf über 3.000 Wettkampfteilnahmen,“ berichtet der Jubilar. Dank seines immer wieder verblüffenden Zahlen- und Personengedächtnisses könnte er wohl über jeden einzelnen Wettkampf noch detailliert berichten.

Die TuS-Leichtathletikabteilung wünscht dem Jubilar einen wunderschönen Geburtstag im Kreise der Familie an der Seite seiner Frau Gabriele, selbst jahrelang engagierte Läuferin und als große Stütze ihres Mannes ebenfalls ehrenamtlich tätig. Und darüber hinaus viele weitere schöne Jahre in guter Gesundheit und Aktivität.



kh 23.8.2020 Bilder: TuS-Archiv Weitere Glückwünsche: [DA-Echo](#) [LA-Kreis DA-DI](#) Griesheimer Anzeiger [Griesheimer Woche](#)

TuS-Leichtathletik: JHV geht auch im Freien Vorstandswahlen: bewährtes Team mit neuem Kopf

21.7.20 Griesheim Mitgliederversammlung. Es geht auch im Freien. Dort, wo Leichtathleten am liebsten sind. Die außergewöhnliche Lage erfordert außergewöhnliche Methoden. So hat sich der Vorstand der TuS-Leichtathletikabteilung entschlossen, die

fällige **Jahreshauptversammlung** an einem wunderschönen Sommerabend unter blauem Himmel im TuS-Stadion abzuhalten. Genügend Sitzplätze mit genügend Abstand bieten die Tribünen, auch weit hinaus über die sehr erfreuliche Teilnehmerzahl von etwa 35 Abteilungsmitgliedern.

Kurz und knackig, weil gut vorbereitet, verlief die Jahreshauptversammlung der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim auch diesmal. So lagen die ausführlichen Berichte der Vorstandsmitglieder bereits im Vorfeld allen Mitgliedern schriftlich vor, so dass in der Versammlung nur noch auf Fragen und aktuelle Neuigkeiten eingegangen werden musste. Highlight aus sportlicher Sicht war die Ehrung einer Vize-Europameisterin sowie zahlreicher erfolgreicher Athleten auf nationalen und Landesmeisterschaften des Jahres 2019. Dass die TuS-Leichtathletik auf nationaler Ebene sehr gut repräsentiert ist, beweist ein Blick in die DLV-Seniorenbestenlisten, wo insgesamt 18 TuS-Athlet(inn)en mit stolzen 40 Einträgen vertreten sind. Mehr dazu demnächst in einem separaten Pressebericht.

Abteilungsleiterin Vera Schoormann verabschiedete sich mit ihrem persönlich vorgetragenen allgemeinen Jahresrückblick nach vier Jahren erfolgreicher Arbeit aus persönlichen Gründen aus ihrem Amt. Dennoch blieb bei den turnusmäßig fälligen Vorstandswahlen (fast) alles beim Alten. Vera Schoormann bleibt dem Vorstandsteam als stellvertretende Abteilungsleiterin weiterhin erhalten. Die bisherige stv. Vorsitzende Monika Resch ist nach wie vor und mittlerweile im 10. Jahr als Jugendwartin Mehrkampf/Laufjugend und Gerätewartin ein unentbehrliches Vorstandsmitglied.

Das Amt der Abteilungsleitung übergab Vera Schoormann an Ulrich Löhr. Der 56-jährige Griesheimer, Angestellter beim Land Hessen, ist beim TuS Griesheim mit dem Radsport und der Leichtathletik verbunden. Aufgrund verschiedener Funktionen auf Kreisebene ist er mit der Vereinsarbeit vertraut. Das Laufen hat er im Jahr 2012 für sich entdeckt. Nach seiner Wahl bedankte sich Löhr beim Plenum für den Vertrauensvorschuss und freute sich, in einem bewährten und gut eingespielten Vorstandsteam seine neue Aufgabe anzugehen.

Die weiteren Abteilungspositionen wurden einstimmig und unverändert wie folgt besetzt: Kassenwart Stephan Godau, Schriftführer Jan Schäfer, Sport- und Wettkampfwartin Marion Peters-Karbstein, Pressewart/Internet/Mitgliederverwaltung Klaus Hofmann, Jugendwartin Mehrkampf/Laufjugend und Gerätewartin Monika Resch, Statistik Keijo Buss. Als Beisitzer für temporäre Aufgaben bringen sich neben TuS-Urgestein Peter Bayer mit LA-Trainerin Tammy Schäfer, Esther Lippert und Olli Schoormann drei jüngere Gesichter in die Abteilungsarbeit ein. Mit dieser Mischung ist die TuS-Leichtathletikabteilung gut aufgestellt für die Zukunft.



Äußerer Abstand - innere Nähe. Das neue Vorstandsteam der TuS-Leichtathletikabteilung. Vorne: Jan Schäfer/Schriftführung, Vera Schoormann/stv. Abteilungsleiterin, Tammy Schäfer/Trainerin und Beisitzerin, Stephan Godau/Kassenwart, Marion Peters-Karbstein/Sportwartin Hinten: Monika Resch/Jugendwartin+Gerätewartin, Ulli Löhr/Abteilungsleiter,

kh 23.7.2020 Bild: Thomas Zöller

Kurt Wührer: Der Marathonmann wird 90 Mehr als dreimal um die Erde gelaufen

Kurt Wührer, der unverwüstliche Dauerläufer und Marathonmann vom TuS Griesheim, feiert am Ostersonntag seinen 90. Geburtstag. Lebensmittelpunkt des gebürtigen Darmstädters ist schon immer das Haus in der Heimstättensiedlung, in dem er mit seiner Frau Ilse lebt. Seine sportliche Heimat ist die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim. Von dort aus gehen die besten Wünsche an den quicklebendigen Jubilar!



Es begann 1970, mit 40 Jahren. Bis dahin als Spaziergänger, Schwimmer und Radfahrer unterwegs, kam die entscheidende Wende zum beständigen Laufen durch eine Zufallsbegegnung mit einer Gruppe Teilnehmer an einem Volkslauf.

Schon zum nächsten Volkslauf meldete sich Kurt Wührer selbst an und lief ohne vorheriges Training in einfachen Turnschuhen 10 Kilometer. Das war am 27. September 1970 beim „Vierten internationalen Volkslauf“ in Darmstadt am Sportgelände der TG 75 am Ziegelbusch. In der Darmstädter Presse las man: „Mehr als tausend(!) Teilnehmer am Volkslauf. Herrliches Herbstwetter sorgte für ideale Voraussetzungen. Ganze Familien waren erschienen. Ideal war die Strecke: leichte Steigungen, viel Waldluft und eine lange Zielgerade.“ Besonders kurios klingt heute ein Satz in der Ausschreibung: „Von dem Darmstädter Volkslauf werden keine Ergebnislisten geschrieben, weil sich diese Arbeit immer wieder als organisatorischer Engpaß entpuppte, der die Gesamtdurchführung der Veranstaltung entscheidend störte.“

Bei einem der nächsten Volksläufe wurde Wührer auf die Trainingsmöglichkeiten beim TuS Griesheim aufmerksam. Von da an hatte er seine sportliche Heimat gefunden. Mit viel Trainingsfleiß und Leidenschaft kamen bald auch die Erfolge. Den ersten Marathon bewältigte er 1973 in Mannheim in der bemerkenswerten Zeit von 3:06:00 Stunden. Nach intensiven Trainingsjahren lieferte er 1978 mit 48 Jahren am Baldeneysee in Essen seine Marathonbestzeit ab - 2:44:07 Stunden.

Aus dem Arbeitsleben in Frankfurt gerannt

Einzigartig war Wührers Abschied aus dem Berufsleben als Rechnungswesenleiter und Controller bei Hertie in Frankfurt. Er ging nicht in Rente, er rannte! Den letzten Heimweg vom Arbeitsplatz nämlich wollte er als Läufer zurücklegen. Auf der 35 km langen Strecke von Frankfurt nach Darmstadt wurde Kurt Wührer von vielen Geschäftskollegen und noch mehr Läufern seines TuS Griesheim begleitet. Auf den Wegen durch das große Waldgebiet südlich des Mains waren Verpflegungsstationen eingerichtet und Begleitfahrzeuge für eventuelle Ausfälle eingesetzt. Anschließend feierte die Laufgemeinschaft den Abschied in einer Grillhütte am Ziegelbusch zünftig.

„Warum als Rentner aufhören?“ war seine Devise. „Ich hoffe, dass ich’s noch lange machen kann.“ Und er hat es noch lange gemacht. Auch wettkampfmäßig. Sein letzter in den TuS-Archiven verzeichneter Wettkampf war der 10-km-Lauf beim Groß-Gerauer Frühjahrslauf mit 75 Jahren. Ein halbes Jahr davor lief er seinen letzten und 67. Marathonlauf beim Koberstädter Waldmarathon in 4:24:58 Std., bis heute gültiger Streckenrekord der Altersklasse M75.

Auch auf kurzen Strecken erfolgreich

Mit den Läufen auf kürzeren Distanzen stehen weit über 400 Wettkämpfe zu Buche. Zu den größten Erfolgen zählen neben zahlreichen Hessenmeistertiteln drei Silbermedaillen bei Deutschen Straßenlaufmeisterschaften der Senioren, jeweils mit der Mannschaft.

Zunächst 1974 in Osnabrück-Gretesch mit der M40-Mannschaft über damals 20 km. Danach 1980 in Hamburg mit der M50-Mannschaft über 25 km. Schließlich im April 1985 in Passau erneut über 25 km fehlten dem M55-Team nur schlappe 10 Sekunden zu Gold. Zur Mannschaft gehörten in Passau neben Kurt Wührer seine langjährigen Trainings- und Vereinskameraden Karl Metzger und Erik Weißgerber.

Ab 2006 galt die Devise: „Ich laufe jetzt nur noch für meine Gesundheit. Aber auch heute noch nehme ich von den Aktivitäten und Erfolgen der TuS-Leichtathletikabteilung durch die Presse weiter Kenntnis und fühle mich dem TuS weiterhin verbunden.“ Seinem Verein, in dem er bis zu seinem 70. Lebensjahr über 22 Jahre Verantwortung als Kassenwart der Leichtathletik-Abteilung wahrgenommen hat. Regelmäßig nimmt er zusammen mit seiner Frau Ilse am Seniorenstammtisch der Leichtathletik-Oldies teil. Und ist auch dort quicklebendig der Älteste. Ilse Wührer, ebenfalls langjähriges Mitglied bei den TuS-Leichtathleten, war in Kurts wettkampftaktiver Zeit seine große Förderin und oftmalige Wettkampfbetreuerin.

Ein bemerkenswertes Highlight der Eheleute Wührer war vor zwei Jahren die Diamantene Hochzeit. „Was zählt, ist das Miteinander sowohl in der Familie, als auch im Sport“, sagte damals der Vater zweier Söhne und einer Tochter, zudem begeisterter Hobby-Filmer und ein Freund klassischer Musik. „Und ein, zwei Läufern in der Woche gehören auch heute noch dazu.“

Wir wünschen dem Jubilar für den Ostersonntag einen schönen runden Geburtstag im coronalagebedingt engen Kreis. Und darüber hinaus viele weitere schöne Jahre in guter Gesundheit und Aktivität.



Februar 2006



Mai 1988 (2. v.r.)



August 2012

Marion Peters-Karbstein holt DM-Silber im Crosslauf

Viele weitere TuS-Erfolge bei Läufen, die noch stattfinden konnten

7.3.20 Sindelfingen Nach Gold auf Hessenebene folgt Silber auf nationaler Ebene. In **Sindelfingen** lief Marion Peters-Karbstein vom TuS Griesheim bei den **Deutschen Crosslaufmeisterschaften** mit starker Leistung zur Deutschen Vizemeisterschaft in der W55. „Schlamm Schlacht im Schwimmbad“ charakterisiert die äußeren Bedingungen an jenem Samstag. Voll und ganz auf dem weitläufigen Gelände des Bäderzentrums nämlich lag der vollends einsehbare, ansprechend profilierte Rundkurs von 1100 Metern.

Groß war die Freude bei der erfahrenen TuS-Langstrecklerin, die im Vorfeld mit Silber nicht gerechnet hatte. „Tagelänge Regenfälle hatten den Rundkurs über Liegewiesen, vorbei an Sprungtürmen, Wasserrutschen und Schwimmbecken in eine einzige Morastlandschaft, die es fünfmal mal zu durchlaufen galt, verwandelt. Auf die sonst üblichen und auch angekündigten Hindernisse wurde vom Veranstalter kurzfristig verzichtet, da die Strecke aufgrund des schlammigen Bodens nicht noch gefährlicher werden musste. Der Rundkurs verlangte uns auch so ein Höchstmaß an Kraft, Fitness und Tempohärte ab, da man mit jedem Schritt tief im Schlamm versank oder aus einer der vielen Kurven rutschte. Aber widrige Verhältnisse liegen mir.“

Nach dem doch sehr engen Start um 10.15 Uhr bei drei Grad mit 139 Läufern, dem Kampf um die vorderen Positionen und einer von Anrempeleien geprägten ersten Laufrunde entzernte sich das Läuferfeld zusehends, so dass ich man die Augen noch besser auf den schlammigen Boden richten konnte. Bei guter Renneinteilung konnte ich mich bereits in der dritten Runde von den ärgsten Verfolgerinnen absetzen und hatte mit Gertrud Ott vom LG Allgäu nur eine AK-Konkurrentin im Ziel vor mir.“

„Ein superschweres Geläuf“, so sahen es auch die TuS-Vereinskolleginnen Regina Blatz und Jutta Cymanek. Blatz wurde in 26:41 Minuten Achte in der W55, Jutta Cymanek erreichte in der W 50 nach 26:34 Minuten Rang 15. In der Mannschaftswertung landete das TuS-Trio auf dem fünften Platz.





Weitere Lauferfolge bei Berglauf, Crosslauf, Halbmarathon und in der Halle

Eine weitere **Deutsche Meisterschaft** fand am **29. Februar** in **Erfurt** statt. In den Hallendisziplinen kämpften die Seniorinnen und Senioren um deutsche Meisterehren. Einziger Starter vom TuS Griesheim war Heinz Heitzenröder. Auf seiner Lieblingsstrecke, den vier Hallenrunden mit zusammen 800 Metern, lief Heitzenröder zum fünften Platz. Mit 3:10,02 min legte er eine starke Zeit aufs Hallenparkett.

„**Auf die Platte, fertig, los**“ hieß es ebenfalls am **29.2.** für Klaus Hofmann. Den beliebten und mit 900 Höhenmetern anspruchsvollen Berglauf über 25 Kilometer auf die Platte, den **Wiesbadener Hausberg**, nutzte der TuS-Langstreckler für einen Trainingslauf unter Wettkampfbedingungen. Anfangs warm und quasi windstill, erschwerte in der letzten halben Stunde kräftiger Regen und Wind den zweiten Aufstieg über den berühmten Rodelhang zum Ziel. Als einziger Starter in der M70 stand Hofmann nach 3:05:56 Std. von vornherein als M70-Sieger fest.

Beim **Frankfurter Halbmarathon** am **8. März** wurde mit 6.381 Zieleinläufen bei über 8500 Meldungen ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt. Gerade noch rechtzeitig, eine Woche später hätte die Veranstaltung wie so viele andere vermutlich wegen Corona abgesagt werden müssen. Von den TuS-Langstrecklern war Thomas Arnold mit 1:20:07 Std. als Erster im Ziel. Nicht weit dahinter mit 1:20:38 folgte Michael Obst als starker Dritter der M50. Nicht weit von ihrer persönlichen Bestzeit entfernt lief Sarah Overington in der W30 nach 1:29:06 Std, ins Ziel in der Commerzbank-Arena. Sie war damit eine von 501 Athleten, die unter der begehrten Marke von 1:30 Stunden geblieben sind. Ihr Training hatte sich auf die 10-km-Distanz konzentriert, was am 22. Februar bereits Früchte trug. Beim Groß-Gerauer 10-km-Frühjahrslauf lief sie nämlich erstmals unter 40 Minuten und steigerte ihren Hausrekord auf 39:38 min.

Ein toller Erfolg gelang Cathrin Möller am **16.2.** in Merkers-Kieselbach im Wartburgkreis in Thüringen. Beim 13. **Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers** legte sie den 10-km-Wettkampf als schnellste Frau in 40:57 min zurück. „Eine verrückte Veranstaltung, 500 Meter unter der Erde, staubtrocken, warm und sehr hügelig“, resümierte die in München wohnhafte TuS-Langstrecklerin. Zudem sind Helm und Stirnlampe Pflicht. Zum Start wird man in Förderkörben in 90 Sekunden mit 8 Metern pro Sekunde 500 Meter unter Tage gebracht. Das ehemalige Kalisalzbergwerk, bis 1993 in Betrieb, lohnt auch ohne Laufveranstaltung eine Besichtigung. In das Licht der Öffentlichkeit rückte das Bergwerk zum Ende des Zweiten Weltkriegs im Mai 1945, als in den Schachtanlagen von der US-Army große Mengen Gold, Geld und Kunstschatze entdeckt wurden, die von den Nationalsozialisten dort versteckt wurden.





kh 10.3.2020 Bilder: Peters-Karbstein Cathrin Möller

HM Cross: 3 Hessenmeisterwimpel für Obst, Peters-Karbstein und die W50/55

16.2.20 [Altenstadt](#) Crosslauf auf dem Reitgelände. Mal was anderes!

Die **Hessischen Crosslaufmeisterschaften** wurden am 16. Februar vom VfL **Altenstadt** auf dem Gelände des Reiterhofs Messerschmidt ausgerichtet. Das Geschehen spielte sich auf einer großen Wiese ab, die sonst vom Reitverein genutzt wird und mit spezifischen Pferdeparcours-Hindernissen bestückt ist. Anspruchsvoll machten den Zickzack-Kurs die zahlreichen Hindernisse, zumeist Holzbalken in Strohballenhöhe, aber auch der böige Wind mit dem ständigen Wechsel von Rückenwind, Gegenwind und Seitenwind.

Nach den Schüler- und Jugendläufen waren zunächst die **Damen** an der Reihe. Sehr gut gelaufen auf den drei Runden mit 4200 Metern ist es erneut für das W50-Team der TuS-Leichtathleten. In der W55 ist ein Doppelerfolg von Marion Peters-Karbstein (19:15 min) und Regina Blatz (20:42) derzeit Quasi-Standard. Zeitlich zwischen den beiden lief Antje Judt mit 20:10 min in einem guten Rennen auf den vierten Platz in der W50. Erstmals im TuS-Trikot gestartet, sicherte sie der W50/55 den Mannschaftserfolg.

Auf der **Männerlangstrecke** von etwa sieben Kilometern war Björn Kuttich einziger TuS-Starter. Nach 25:39 min musste er sich im Kampf um Platz 3 in der M35 leider um eine einzige Sekunde geschlagen geben. Den entscheidenden Wimpernschlag schneller war Markus Heidl von Spiridon Frankfurt.

Vier Runden mit zusammen 5600 Metern hatten die **Senioren ab M50** im letzten Rennen des Tages zurückzulegen. Michael Obst bestreitet Crossläufe eher selten. Aber Altenstadt, das war sein Rennen, taktisch geprägt, am Ende der erfolgreiche Sieger. Als M50-Sieger stand Obst im Prinzip schon nach drei Runden fest. Den Strohballen-Dreisprung am Ende der dritten Runde nutzte er als guten Angriffspunkt, um sich vom schärfsten Altersklassenkonkurrenten Markus Riefer entscheidend abzusetzen. Der Gesamtsieg entschied sich kurz vor Schluss ebenfalls an den Strohballen. Noch vor den Strohballen zog der spätere M55-Sieger Stefan Hinze zunächst an Obst vorbei. Aber auch Hinze strauchelte am Hindernis. Michael Obst dagegen gelang mit drei langen Schritten ein gekonnter Dreisprung und sicherte sich damit den Gesamtsieg nach 21:37 min.

In der M70 wurden Axel Seipel und Klaus Hofmann von zwei schnellen Nachmeldern überrascht. Herbert Hecker (LG Brechen, 27:33) und Günther Scheibehenne (STC 1982 Hommertshausen, 28:03) machten den Titelkampf unter sich aus, was die beiden TuS-Athleten neidlos anerkennen mussten. Seipel sicherte sich als Dritter mit 29:19 min noch einen Podiumsplatz vor Hofmann mit 30:02 min. Schade nur, dass der dritte gemeldete M70-TuS-

Läufer verletzungsbedingt nicht starten konnte und somit der sichere Mannschaftstitel nicht realisierbar war.



kh 18.2.2020 Vielen Dank an Stefan Judt für tolle Bilder vom Lauf der Frauen

Meisterhafte TuS-Seniorinnen in der Halle

8.2.20 Stadallendorf Diesmal nur zu zweit waren die Seniorinnen der TuS-Leichtathletik in's nordhessische Stadallendorf gereist, um bei den **Hessischen Hallenmeisterschaften** zu starten. Zweimal Gold und dreimal Silber war die stolze Ausbeute von Gabi Seim und Marion Peters-Karbstein.

Sehr früh anreisen musste **Gabi Seim**, um als erste Disziplin den 60-m-Sprint in Angriff zu nehmen. Mit 9,69 Sekunden lief sie in persönlicher Bestzeit auf den zweiten Platz in ihrer neuen Altersklasse W55. Auch im Weitsprung holte sie sich mit guten 3,79 Meter den Silberrang. Zum Abschluss holte sie sich den Meistertitel im 400-m-Lauf mit 75,97 sec gegen Sabine Müller von der LG BSN.

Marion Peters-Karbstein startete ebenfalls in der W55. Sie nahm zuerst die 800 Meter in Angriff. Mit einem guten Rennen schloss sie nach 2:56,40 Minuten als Zweite ab. Im letzten Rennen des Tages holte sie sich über 3000 Meter den Sieg in ansprechenden 12:27,42 Minuten.

Den Hessischen Meistertitel vermutlich verpasst hat **Heinz Heitzenröder**. Er hatte sich am gleichen Tag für einen Aufbauwettkampf beim **Seniorenportfest** in der Leichtathletikhalle in **Ludwigshafen** entschieden. „Besser als erwartet“ legte er die 800 Meter in der M75 in starken 3:13,11 min zurück. In Stadallendorf bei den Hessischen Meisterschaften wurde diese Zeit in der M75 nicht erreicht. Auch der anschließende Start über 200 Meter endete mit 36,05 sec erfreulich schnell.

kh 12.2.2020

Seriensiegerin Nora Kusterer

Vier Podiumsplätze für die TuS-Langstreckler bei der Jügesheimer Winterlaufserie

1.2.20 Jügesheim Nora Kusterer, derzeit schnellste Läuferin der TuS-Leichtathletikabteilung, holte sich bei der **Jügesheimer Winterlaufserie** den Gesamtsieg. Altersklassensiege erliefen sich beim 40-jährigen Jubiläum der traditionsreichen und beliebten Winterlaufserie Björn Kuttich in der M30 und Michael Obst in der M45. Als Dritte der W30 lief Sarah Overington, Sechste der Gesamtwertung, ebenfalls auf's Serienpodium. In die Wertung kamen die besten drei der vier Läufe jeweils am ersten Samstag im November bis Februar.

Sehr nass, windig und frühlingshaft warm war es beim vierten Serienlauf am 1. Februar. Erneut seine Klasse bestätigte Michael Obst mit dem Sieg in seiner neuen Altersklasse in 36:44 Minuten. Nora Kusterer reichte eine 37:53 locker zum Seriensieg, den es gegen Kerstin Bertsch vom SSC Hanau-Rodenbach zu verteidigen galt. Sarah Overington erlief sich ihren dritten W30-Serienplatz mit drei konstanten 40er-Zeiten von 40:43, 40:47 und zuletzt 40:49 min.

Winterzeit ist Crosslaufzeit

Winterzeit ist Crosslaufzeit. Im Vordergrund steht dabei die Vorbereitung auf die Hessischen Meisterschaften am 16. Februar und die Deutschen Meisterschaften am 7. März.

Beim **Trebur-Cross** am **2. Februar** waren die **Südhessischen Meisterschaften** eingebunden. Meistertitel auf dem anspruchsvollen Rundkurs über Damm- und Wiesen- und Sandpassagen holten sich Marion Peters-Karbstein in der W55 vor Vereinskameradin Regina Blatz und in der M35 Aslan Öztürk. Für gute Platzierungen bei den Schülerläufen sorgten Clara Lewandowski in der W9 und Dominik Skakuj in der M15 mit vierten Plätzen.

Regina Blatz nutzte zuvor am 26. Januar den [Kahler Crosslauf](#). Auf der Kurzstrecke über 2,8 km war die 59-jährige TuS-Athletin schnellste Frau auf einer kräfteaubenden Strecke.

Bereits am 11. Januar war der legendäre Offenbacher [Suppenschüssel-Cross](#) ein Highlight unter den Crosslaufstrecken. Der Offenbacher LC als Veranstalter beschreibt das Gelände sehr zutreffend so: „Wie bei einem Crosslauf üblich ist eine gewisse Resistenz gegen Schnee, Match, loses Geäst, kurze Steigungen, 180 Grad Wenden, Strohhallen und Flatterbänder hilfreich. Auch wenn es sich nur um eine Mulde mit einer Breite von 100 m, eine Tiefe von 40 m und einem Höhenunterschied von ca. 5 m handelt. Ihr werdet bemerkenswert viele 180 Grad Kehren vorfinden, die auch Crossprofis an ihre Grenzen bringen. Außerhalb der Suppenschüssel, versüßen andere Hindernisse den Weg.“ Erfunden haben diesen Kultlauf im Leonhard-Eißnert-Park Björn Kuttich und Veranstaltungsleiter Wolfgang Wegert im Jahr 2009.

Mit großem Aufgebot in Offenbach erfolgreich vertreten waren erneut die TuS-Leichtathleten. Altersklassensiege auf der 3-Runden-Strecke über insgesamt 4000 Meter holten sich Regina Blatz in der W55 (20:46 min) und Klaus Hofmann in der M70 (21:40). Zweite Plätze erliefen sich Aslan Öztürk (M35/18:17) und Melanie Heller (W35/21:43) in ihrem ersten Wettkampf seit 6 Jahren. Auf der doppelt so langen Strecke über 8000 Meter siegte Björn Kuttich (M30) in 29:57 min mit großem Vorsprung vor TuS-Triathlet Martin Dröll (M35). Dröll hatte sich zuvor bereits über 4000 Meter als Vierter und als Sieger des 800-m-Sprints in Szene gesetzt. Crossfit zeigte sich Sarah Overington bei ihrem Sieg in der W30 mit 36:58 min.

Teilweise Crosscharakter hat auch die [Winterlaufserie „Cross on Edelweiß“ in Goldbach](#). An acht Sonntagen, zuletzt am 19. Januar, gilt es, bei der kultigsten aller Winterlaufserien 10 km lang an seiner Form zu feilen. Erneut am Serienstart war TuS-Langstrecklerin Esther Lippert, in der Gesamtabrechnung lief sie auf den vierten Platz in der W30. Ihr Freund Fabian Reuter holte sich als Dritter der M30 einen Podiumsplatz.

kh 4.2.2020

Starke Zeiten beim Jahresauftakt in Jügesheim

4.1.2020 Jügesheim Windige 6 Grad beim dritten Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie. Elf TuS-Langstreckler waren dabei. Besten Dank an [Reinhold Daab](#) für tolle Bilder

5 km

Platz Name Jg Zeit

9 HELLER Melanie 84 24:12

Erster Wettkampf seit 6 Jahren

20 HOFMANN Klaus 49 24:31

Bescheidene Zeit, aber M70-VR

29 KUTTICH Kirsten 85 29 32:24

10 km

Platz Name Jg Zeit AK-Platz

7 KUTTICH Björn 86 33:34.43 3./M30

Derzeit Serienzweiter

16 HOLESCH Stephan 86 35:54.29 6./M30

19 OBST Michael 70 36:14.06 1./M50

Starker Neu-M50er

3 KUSTERER Nora 89 37:29.46 3./W30

Seriensieg in Schlagweite

54 VOSSEL Niels 77 40:47.72 6./M40

9 OVERINGTON Sarah 89 40:47.88 5./W30

Derzeit Serienzweite

77 ÖZTÜRK Aslan 84 43:59.12 12./M35

17 MUELLER Corinna 91 45:55.56 4./HKW

Pers. Bestzeit





kh 6.1.2020 Bilder: [Reinhold Daab](#) Bericht im [LaufReport](#)

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 Führungsradler „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

[Start](#)