

# News und Presse 2006

[Home](#)

[Zum Leichtathletik-Newsarchiv 2000 - 2005](#)

[Zu Berichten der Triathlonabteilung](#)

## Viele persönliche Bestzeiten beim Frankfurter Silvesterlauf

31.12.2006 - der 28. **Frankfurter Silvesterlauf** war ein Silvesterlauf ohne Schnee und Eis, bei 11 Grad und weitgehend trockenem Boden. Wenn die Klimaforscher Recht behalten, wird es das in Zukunft öfter geben. Ein wenig störend wirkten sich allerdings Wind und Wellen aus - der Wind blies des öfteren kräftig von vorne, die Wellen stellten sich dem rund 2000-köpfigen Läufervolk auf der gewöhnlich als flach beschriebenen Strecke bei km 5 und vor allem bei km 7 als gemeine Buckel und Rhythmusbrecher in den Weg.

Von den 20 gestarteten TuS-Leichtathleten und -Triathleten gibt es etliche Treppchenplätze und persönliche 10-km-Bestzeiten aus dem winterlichen Aufbautraining heraus zu vermelden. Und diesmal war die Strecke korrekt vermessen worden, exakte 10 km lang, amtlich und bestenlistenfähig.

Zunächst zu den Damen. Birgit Adler steigerte sich in der W40 auf 49:12 Minuten und ist sich sicher: „Da geht noch mehr“. Ulli Seifert verbesserte sich am letzten Tag des Jahres nochmals auf 43:45 und platzierte sich in der W40 auf Platz 4. Auch Astrid Schrädt (W40) freute sich über ihre neue Bestmarke von 53:49 Minuten. Den größten Zeitsprung verbuchte Karin Krestan (31./W45) mit ihrer Steigerung auf 56:21 min. Schnellste TuS-Läuferin war Sandra Krücke mit 38:50 min als Siebte im stark besetzten Frauenfeld (4./WHK). Als Siebte der WHK löste Jannicke Abramowski nach 42:59 min die Chipzeitmessung im Ziel aus. Treppchenplätze erliefen sich Ute Diefenbach und Heide Heß - Heide Platz 2 in der W50 (48:02 min) und Ute Platz 3 in der W45 (46:18 min). Andrea Jung verabschiedete sich mit 47:25 min und Platz 12 aus ihrer Altersklasse W40.

Gleich dreifach im Elitelauflauf war der TuS bei den Männern vertreten. Sebastian Dehmer, vor zwei Jahren der Sieger von Frankfurt, musste sich diesmal den beiden Laufspezialisten Philemon Kipchilat und Elijah Keitany (beide 30:13) aus Kenia geschlagen geben, verteidigte aber den dritten Platz mit 30:31 Minuten knapp gegen Gamachu Roba, den schnellen Äthiopier aus Riedstadt (30:33). Tobias Dehmer erlief sich 33:10 min den 7. Platz der Hauptklasse. Michael Obst erreichte als Dreizehnter im Einlauf mit 33:57 min den zweiten Platz in der M35. In der M30 zeigte sich Jörn Jacobsen mit 36:51 min und Platz 5 in guter Form.

Flott unterwegs an seinem letzten M30-Tag war auch Sascha Krücke mit 37:46 min (7./M30). Jörn Dickmann (27./M40) kam mit 40:23 min seinem Nahziel „die 40 knacken“ wieder ein Stück näher. Treppchenplatz Nummer 3 erreichte Klaus Hofmann in der M55 mit 41:10 min, nicht weit dahinter folgte Peter Jung (41:18) als 17. der M40. Für Wolfgang Heß wurden 42:39 min gestoppt (7./M55). Fabian Wagner (M35) benötigte für die 10 km im Frankfurter Stadtwald 46:44 Minuten.

Einziger TuS-Starter im Lauf der Schüler über 4 Kilometer war Marco Jung. Mit 15:16 Minuten auf Platz 4 verpasste er nur knapp das Treppchen.

kh 31.12.2006 Ergebnisse: [Frankfurter Silvesterlauf](#) Bericht im [Laufreport.de](#)



## Die Leichtathletik-Jahresbestenliste 2006 ist fertig...

...zumindest in der vorläufigen Fassung. Sie steht im [Statistikbereich](#) zum Download bereit.

Die Liste sollte "im Idealfall" die Jahresbestleistungen aller TuS-Leichtathleten enthalten, und dazu die Leistungen der TuS-Triathleten bei Laufveranstaltungen auf den Standardstrecken.

Aufgeführt sind dazu wie immer die Vereinsrekorde - auch von Disziplinen, in denen 2006 keine Leistung erzielt wurde. **Und wer hält den ältesten Vereinsrekord?** Nun, sage und schreibe 18 Vereinsrekorde haben seit den 60er-Jahren Bestand. Die beiden ältesten stammen aus dem Jahr 1961 von ein und derselben weiblichen Athletin: Rosel Noä, beim TuS besser bekannt als Rosel Zöller: 100 m Frauen in 12,6 sec, Kugelstoß Frauen 9,64 m.

Ergänzungen und Korrekturen bitte wie immer an [kh@KlausHofmann.de](mailto:kh@KlausHofmann.de)

kh 28.12.2006



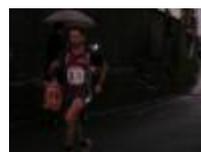
---

### Thomas John: der Jüngste siegt in Reinheim Der Reinheimer Pokal seit 1999 in TuS-Besitz

Das TuS-Festival beim Reinheimer Pokallauf geht weiter. 16 Prozent waren es diesmal. Oder anders gesagt, 25 von 157 Finishern beim Reinheimer Pokallauf stellte der TuS Griesheim. Darunter den Gesamtsieger, 7 Altersklassensiege sowie die männlichen und weiblichen Siegermannschaften.

Für den ambitionierten TuS-Triathleten ist „Reinheim“ seit Jahren der Pflichtwettkampf im Dezember, und als solcher von Triathlontrainer Gerald Reichart fest in den Wintertrainingsplan integriert. Für viele Leichtathleten ist es ein willkommener Jahresabschlusswettkampf auf anspruchsvoller 10-km-Strecke, die sich diesmal weitgehend matschfrei präsentierte, auch wenn in der zweiten Rennhälfte Regen einsetzte.

Thomas John heisst der 18-jährige junge Mann, der dafür sorgte, dass der Reinheimer Siegerpokal in TuS-Dauerleihbesitz bleibt - seit 1999 ohne Unterbrechung. 1998 war Gerhard Putz vom SV Blau-Gelb Darmstadt der letzte Sieger, der nicht das Griesheimer Trikot trug. Mit 33:15 Minuten lief der in Frankfurt wohnende Triathlet 26 Sekunden Vorsprung vor seinem Vereinskollegen Tobias Dehmer heraus, der wie im letzten Jahr Gesamtzweiter wurde. Der drittschnellste TuS-ler und Gesamtsiebte Michael Obst (2./M35 in 36:11) stand schon vor diesem Lauf als M30-Sieger im Lang-Lauf-Cup fest, in dem Reinheim seit Jahren den Abschlusslauf bildet.



Links: Start zum Reinheimer Pokallauf

Mitte: Sieger Thomas John

Rechts: Klaus Hofmann - Endspurt mit Regenschirm und Einkaufstasche ?

Altersklassensiege erliefen sich neben Thomas John (männliche Jugend) in der M20 Tobias Dehmer (34:11) vor Christian Mokros (37:03) und Niels Vossel (38:25), in der M40 Gerd Geisenhof (39:04) sowie in der M55 Axel Seipel (40:46) vor Klaus Hofmann (41:48) und

Wolfgang Heß (42:57). Bei den Frauen dominierten in der W20 Jannicke Abramowski (43:09) vor Stefanie Tänzler (43:22), in der W30 Franziska Linné (43:33) und in der W45 Ute Diefenbach (46:09).

Weitere Ergebnisse der TuS-Leichtathleten und -Triathleten:

M20: 6. Kai Schütz 43:13

M30: 5. Maurice Huth 41:31

M35: 2. Michael Obst 36:11; 3. Harald Zemke 37:36

M40: 3. Thomas Zöller 39:23; 9. Jörn Dickmann 41:17; 11. Volker Sehring 42:29

M45: 4. Jörg Barion 38:40

W40: 2. Ulli Seifert 44:58 mit deutlich verbesserter persönlicher Streckenbestzeit; 5. Birgit Adler 50:05; 8. Astrid Schrädt 55:21, beide erstmals in den „Reinheimer Bergen“

W50: 2. Heide Heß 47:51; 4. Inge Hinz 56:35

Für den Doppel-Mannschaftssieg bei den Frauen sorgten Abramowski/Tänzler/Seifert (2:11:29 Std.) vor Diefenbach/Heß/Adler (3:29:53). Bei den Herren wurde erstmals eine 4er-Mannschaftswertung durchgeführt, auch hier gab es den Doppel-Mannschaftssieg durch die TuS-Teams John/Dehmer/Obst/Mokros (2:21:10 Std.) vor Zemke/Vossel/Barion/Geisenhof (2:33:45). Dazu die Plätze 4 und 5 durch Zöller/Seipel/Dickmann/Huth bzw. Hofmann/Sehring/Heß/Schütz.

Wahrscheinlich wiederholt sich der Schreiber, wenn er auch dieses Jahr feststellen darf: die Reinheimer Kuchentheke ist Spitze, das vorweihnachtliche Schokoladen-Finisherpräsent fehlt nie, und der TuS ist auch im nächsten Dezember zum 30. Jubiläums-Pokallauf ganz sicher wieder zahlreich präsent. Schließlich ist der Pokal zu verteidigen...

**kh 10.12.2006**      **Ergebnisse:** [Reinheimer Pokalläufe](#)      **Bericht im** [Laufreport.de](#)  
**Bilder:** [zoeller-foto.de](#) (2)      **Gabi Leidner** (1)

## **Jugendlicher gewinnt den 29. Pokallauf in Reinheim**

Ein Bericht von Wilfried Rautenberg (TV Reinheim)

Selbst ein schon fast obligatorischer Regenschauer während des Laufs konnte 157 Läuferinnen und Läufer auch in diesem Jahr nicht von einem Start beim 29. Pokallauf des TV 88 in Reinheim abhalten. Auf der anspruchsvollen Strecke siegte der noch zur Jugendklasse zählende Thomas John vom TuS Griesheim in 33:45 Min. relativ deutlich vor seinem Vereinskollegen Tobias Dehmer, mit 34:11 Min Sieger der Männerhauptklasse. Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt folgte als Dritter und Sieger der M30 eine Minute später mit 34:11 Min. Schnellste Frau und Siegerin der W35 war Nicole Leder vom ASC Darmstadt mit 37:59 Min. gefolgt von ihrer Vereinskollegin Stefanie Hock, die mit 41:54 Min. Siegerin der W40 wurde. Drittschnellste mit 43:09 Min. und damit Siegerin der Frauenhauptklasse war Jannicke Abramowski vom TuS Griesheim. In der Phalanx der „jüngeren“ Läufer hervorragend platziert waren Hans Schweitzer vom LC Michelstadt, mit 40:20 Min. 26. im Einlauf und Sieger der M50, dicht gefolgt von Erich Frieske von Blau-Gelb Darmstadt, mit 40:35 Min. 28. und Sieger der M60, und Axel Seipel, mit 40:46 Min. 31. und Sieger der M55. Ihre Klasse bei den Frauen zeigten Karin Risch vom TSV Eschollbrücken-Eich als 65. und Siegerin der W60 mit 44:29 Min. und Vereinskollegin Hannelore Kirchem als 80. und Siegerin der W65 mit 46:12 Min., die außerdem als älteste Teilnehmerin gesondert geehrt wurde. Ältester Teilnehmer war Werner Hakemeyer von der BSG Merck, mit 62:58 Min. Sieger der M75.

Die Mannschaftswertungen gingen wiederum an die Läufer und Läuferinnen des TuS Griesheim. Bei den auf 4 Läufer reduzierten Männermannschaften siegte TuS Griesheim mit John, Dehmer, Obst und Mokros vor den Vereinskollegen aus der 2. Mannschaft und der Mannschaft des TSV Pfungstadt. Die Frauen siegten in der Besetzung Abramowski, Tänzler und Seifert vor den Kolleginnen der 2. Mannschaft und den Läuferinnen vom TV Groß-Zimmern.

Beim Stadtpokal, einer Wertung aus den drei in Reinheim stattfindenden Volksläufen beim TV Zeilhard, der SG Überau und dem TV 88 Reinheim siegte Michael Obst vom TuS Griesheim vor Holger Hartmann von der LG Reinheim/Groß-Bieberau.

Eine gute Organisation vor und nach dem Lauf bot wie in den vergangenen Jahren der veranstaltende TV 88 Reinheim. Für alle Finisher gab es ein Präsent sowie Pokale für die Gesamtsieger und Jugendlichen und Sachpreise für die drei Erstplatzierten aller Klassen sowie die Mannschaftssieger.

Ein Dank an dieser Stelle an alle Helfer und Sponsoren und die Stadt Reinheim (Bauhof) für die Unterstützung bei der Vorbereitung der Veranstaltung.

Der Veranstalter wünscht allen Laufbegeisterten ein frohes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins Jahr 2007 und hofft auf ein Wiedersehen zum Jubiläum beim 30. Pokallauf am 8. Dezember 2007.

wr



10.12.2006

---

## Wettkampf mit Hindernissen

### Die TuS-Mehrkämpfer beim Hallensportfest in Worms am 19.11.06

Nachdem sich jeder Athlet durch die vielen Umleitungen in Worms gekämpft hatte, am Ziel angekommen war und unsere TuS-Leichtathletik-Mehrkampffahne hing, konnte es pünktlich losgehen.

Die Eltern fieberten mit und die Kids sprinteten, sprangen, stießen und liefen was das Zeug hielt. Am Start in der M8 waren Paul Riedel (Weitsprung 3,24m) und Nick Sallander (3,38m). Im Sprint errang Paul mit 8,84 sec einen super 3. Platz. Direkt dahinter kam Nick mit 9,06 sec ins Ziel und rutschte somit auf den 4. Platz. Anna Riedel startete auf ihrem ersten Wettkampf in der W11 und lief die 50m in 9,15 sec. Mit einer Weite von 3,02m (15. Platz) und einer Höhe von 1,00m kam sie dann auf Platz 8.

In der W12/ W13 gingen Kyra Frackmann (Sprint 8,47sec/Weit 3,47m), Cinni Riva (Sprint 8,46sec/Weit 3,88m/Hoch 1,20m) und Lydia Rongstock (Weit 4,20m/Kugel 7,36m) an den Start. Einen guten 7. Platz konnte sich Kyra im Kugelstoßen mit 4,77m sichern. Cinni kam mit 5,50m im Kugel auf den 4. Platz. Und auch Lydia ließ sich im Hochsprung mit 1,35m den 3. Platz nicht nehmen.

Weiter ging es mit der M11, in der Erik Spieß startete. Im Sprint mit 8,41 sec war er genauso wie mit 3,20m im Weitsprung gut dabei. Im Hochsprung landete er dann mit 1,00m auf dem 8. Platz. Gleich 2 Starter waren in der M14 vertreten. Christian Varga und Patrick Spieß lagen in allen Disziplinen unter den ersten Drei. Im Kugelstoßen sicherte sich Patrick mit 9,98m den ersten und Christian, der nach langer Pause wieder starten durfte, mit 9,14m den 2. Platz. Im 50-m-Sprint war es dann Christian (7,14 sec), der die Nase vorn hatte und sich vor Patrick (7,54 sec) den 2. Platz holte. Im Weitsprung durfte man dann Christian mit 5,26m zum 2. Platz und Patrick mit guten 4,23m zum 3. Platz gratulieren.

Dominik Fischer, der in der M15 startete, stand den anderen beiden Jungs in nichts nach. Im Kugelstoßen (8,75m) und im Sprint (7,15 sec) holte er sich gleich einen verdienten 1. Platz. Und auch mit 4,95m im Weitsprung ist ihm der 2. Platz sicher gewesen.

Zusammengefunden hatten sich dann unsere 4 Mädels und 4 Jungs zu einer Staffel von 4 x ½-Hallenrunde. An den Start gingen Cinni, Kyra, Anna und Lydia, die sich alle hochmelden ließen, um dann in der W13 gemeinsam starten zu können. Und nicht nur der Start in der Altersklasse W13 verlief gut, sondern auch das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Mit nur 2:05,9 min ließen sie die anderen Staffeln hinter sich und holten sich den 1. Platz.

In der Jungenstaffel waren Dominik, Erik, Paul und Patrik vertreten. Auch hier mussten wir hochmelden lassen. Da Dominik in der M15 und Paul (M8) bzw. Erik (M11) starteten, wurden gleich 7 Jahre übersprungen. So schnell kann es gehen mit dem Alter. Der Start lief super und auch alle Staffelübergaben waren fehlerfrei, doch nach einem Sturz von Patrick war der Traum vom 1. Platz vorbei. Doch mit einem Verletzten nicht genug. Vater und Mutter legten den nächsten Sprint hin, auf direktem Weg zu ihrem Sohn. Der Vater den Weg schon hinter sich, stand die Mutter auf der Hälfte der Strecke mit ebenso verzerrtem Gesicht wie Patrick. Die Folge: Patrick darf 5 Wochen im Sport pausieren und Mama Spieß hinkt mit einem Bänderriss der Familie hinterher.

Und nachdem dann auch Familie Riedel die Autobahn aus Worms fand und uns, die ca. 45 min. später losfuhren, überholten, waren wir trotz der guten Leistungen froh, wieder zu Hause zu sein. Auf diesem Weg noch gute Besserung an Patrick und Moni und Daumen hoch für alle Athleten, die dabei waren!

**st (sabrina titz) 8.12.2006**      **Ergebnisse: [Worms Schülerhallensportfest](#)**



---

## Sportabzeichen für die Leichtathletik-Mehrkämpfer

Mal wieder etwas Neues ausprobieren, eine andere Art des Wettkampf-Feelings erleben. Dies dachten sich die Mehrkämpfer der TuS-Leichtathletik und versuchten sich im Sportabzeichen. Im Sommer mit Sprinten, Werfen, Springen und einem Langstreckenlauf angefangen, ging es im späten Herbst noch ins Hallenbad, um auch jede Disziplin abzudecken.

Von unserer jüngsten Athletin Liv Sallander (mit 5 Jahren) bis zu Birgit Riedel, einer aktiven Mutter, waren viele weitere Athleten vertreten. Auch Carlos Knapp, der dieses Jahr neu in unsere Gruppe dazugekommen ist, ließ sich die Chance nicht nehmen und schaffte das Sportabzeichen mit Bravour!

Am 28. November war es dann soweit. Die Sportabzeichen wurden verliehen. In gemütlicher Runde der Sportabzeichenabteilung konnten sich die Athleten ihre verdiente Urkunde überreichen lassen.

Ein Dankeschön der Mehrkampfkids und den Trainern (Alexander und Sabrina) geht an Herrn Blumenthal und seine Helfer, die abteilungsübergreifend und völligst unkompliziert das Sportabzeichen durchführten.



Im Bild rechts: von links: Carlos Knapp, Maxi Reinheimer, Birgit Riedel und Liv Sallander, Joya Spiegel, Chiara Janssen, Anna Riedel, Linnea und Mayra Janssen, Lydia Rongstock; unten: Paul Riedel, Nick Sallander, Larissa Singler und Annika Janssen

**st (sabrina titz) 8.12.2006**



---

## TuS-Leichtathletik-Mehrkampf-Team beim Adventslauf in Pfungstadt

Gute Leistungen bei der 38. Auflage des Adventslaufes in Pfungstadt am letzten Sonntag zeigten 12 Athleten des Leichtathletik-Mehrkampf-Teams.



Über die Distanz von 1200m gingen die jüngsten der Athleten an den Start. Hierbei wussten in der Altersklasse M8 Paul Riedel in einer Zeit von 6:20 Minuten und damit als Fünfter sowie Carlos Knapp nur eine Sekunde dahinter als Sechster zu überzeugen. Paul stellte noch zusammen mit den Hofmann-Zwillingen von der Laufjugend des TuS eine Mannschaft und kam mit dieser auf den 3. Platz, während Carlos zusammen mit Yannik Franke und Marcel Ziegler von der Laufjugend den 9. Platz belegte. Dabei sollte erwähnt sein, dass es für Carlos überhaupt der erste Wettkampf war und er diesen sicherlich mit Bravour absolviert hat.

In der Altersklasse W7 startete die erst Fünfjährige Liv Sallander über die gleiche Distanz und benötigte für den Kurs 7:32 Minuten, womit sie auf den 12. Platz kam. Eine sehr beachtliche Leistung, wenn man das Alter der jungen Dame bedenkt.

Joya Spiegel kam in der W10 auf eine Zeit von 8:02 Minuten und damit einen guten 6. Platz, wobei hier eine Distanz von 1500m zurückgelegt werden musste.

In der M10 lief Sascha Köhler auf einen tollen 4. Platz, er absolvierte die 1500m in einer Zeit von 5:51 Minuten. Mit Olaf Koch und Patrick Pirk von der Laufjugend des TuS gewann Sascha sogar die Mannschaftswertung.

In der Altersklasse W11 starteten zwei Athletinnen des TuS Griesheim, zum einen Petra Hagelgans und zum anderen Anna Riedel. Petra benötigte für die Strecke über 1500m 7:33 Minuten und plazierte sich damit auf dem 12. Platz. In der Mannschaftswertung kam sie mit Katharina Zöller und Lea Keufen von der Laufjugend auf einen Klasse 2. Platz. Anna absolvierte den Kurs in einer Zeit von 8:30 Minuten und kam somit knapp hinter Petra auf den 14. Platz.

Die M12 startete über die Distanz von 2500m, dabei waren gleich zwei Runden für die Athleten zurückzulegen. Hier kam Jakob Rosowski in einer Zeit von 13:01 Minuten auf einen guten 4. Platz. Auch hier sollte man erwähnen, dass es für Jakob der erste Lauf überhaupt war und dies wie alle anderen toll gemeistert hat.

In der W12 startete Kyra Frackmann über die 1500m und benötigte dafür 6:26 Minuten, was ihr den hervorragenden 5. Platz einbrachte. Eine Altersklasse höher kam Jill Spiegel in der W13 nach 7:25 Minuten und ebenfalls Platz 5 ins Ziel. Zusammen erliefen Kyra und Jill mit Cleo Hofmann von der Laufjugend einen Klasse 2. Platz in der Mannschaftswertung.

In der M13 belegte Simon Rosowski über die 2500m in der Zeit von 12:44 Minuten den 3. Platz und somit einen Platz auf dem Stockerl.

Eine Klasse höher in der M14 kam Manuel Meister über dieselbe Distanz, obwohl leicht grippegeschwächt, auf eine Zeit von 12:42 Minuten und damit den 5. Platz.

Zur Belohnung gab es für die Athleten und Athletinnen im Ziel noch warme Getränke und einen Schokoladennikolaus. Ein insgesamt gelungener Vormittag, der auch auf eine gute Organisation der Ausrichter zurückzuführen ist.

Zum Abschluss noch ein Lob an alle 12 Athleten, die tolle Leistungen gezeigt haben und wie immer alles gegeben haben. Weiter so!!!



---

## TuS-Langstreckler auf Nikolausjagd ...in Pfungstadt und Jügesheim

Nikoläuse lassen sich einfach nicht irritieren - obwohl das erste Adventwochenende eher Frühlingstemperaturen brachte, gab es beim Pfungstadt den traditionellen Schokolade-Nikolaus für Alle, und beim Nikolausduathlon in Frankfurt (Bericht auf der TuS Triathlon-Seite) haben sich sogar flotte weibliche Nikoläuse ins Teilnehmerfeld gemischt.

Vom Pfungstädter Adventlauf berichtet Ute Diefenbach: „Am Sonntag (3.12.) fand der **38. Pfungstädter Adventcrosslauf** statt. Bei frühlingshaften 14 Grad und leichtem Wind startete der Frauenlauf pünktlich um 11.45 Uhr. Die 41 Teilnehmerinnen hatten zwei Runden, sprich 3.000 Meter über leicht hügeliges Wald- und Wiesengelände zu laufen. Auch 5 TuS-Läuferinnen gingen hier an den Start und konnten in ihren Altersklassen gute Platzierungen erzielen.

Ute Diefenbach überquerte als erste TuS-Läuferin nach 13:06 Minuten als Dritte der W45 die Ziellinie. Dicht gefolgt von Heide Heß, die mit 13:47 min ebenfalls Dritte in ihrer Altersklasse W50 wurde. Inge Hinz, gleichfalls W50, erlief sich in 15:42 min einen guten 5. Platz. Astrid Schrädt und Karin Krestan konnten sich über Platz 6 in der W40 mit 15:08 min bzw. W45 in 16:07 min sehr freuen. Bedingt durch die guten Einzelleistungen belegte die Mannschaft mit Ute Diefenbach, Heide Heß und Astrid Schrädt einen hervorragenden 3. Platz.

Nach den erfolgreichen Frauen waren nun die TuS-Herren gefordert. Die 64 Läufer mussten 5 Runden, insgesamt 7.500 Meter, zurücklegen. Schnellster TuSler war hier Axel Seipel, der mit 30:10 min den 2. Platz in der M55 belegt. Platz 3 in der gleichen Altersklasse erlief sich Wolfgang Heß in 31:13 min. Ebenso erfolgreich war Heinz Heitzenröder in der M60 als Dritter mit 31:10 min. Auch Stephan Godau zeigte eine erfreuliche Laufleistung, er belegte in einem starken M40-Männerfeld den 9. Platz in 31:31 min. Mannschaftlich waren auch die Herren erfolgreich. Sie wurden in der Besetzung Axel Seipel, Heinz Heitzenröder und Wolfgang Heß Dritter.“



Die TuS-Truppe nach dem Pfungstädter Adventcrosslauf  
Stehend: Astrid Schrädt, Karin Krestan, Axel Seipel, Inge Hinz, Heinz Heitzenröder nach seinem Geburtstagswettkampf  
Knieend: Ute Diefenbach, Wolfgang Heß, Heide Heß, Stephan Godau

Nicht überliefert ist, ob auch tags zuvor (2.12.) in **Jügesheim** beim zweiten Durchgang der **Winterlaufserie** der Nikolaus gesichtet wurde. Gesichtet wurden aber weitere 5 TuS-Langstreckler beim schnellen und beliebten Jügesheimer Zehner am Samstagnachmittag, und glaubhaft überliefert sind deren gute Zeiten. So lief Sandra Krücke (W20) als schnellste Frau mit flotten 37:42 Minuten ins Ziel. Und zeigte obendrein ihrem Mann Sascha (M30) die Hacken, dieser lief mit 38:17 min auf den 5. Platz seiner Altersklasse. 43:16 Minuten wurden für Dr. Rudolf Ziegler auf Platz 8 der M55 gestoppt. Sehr gut schlug sich Sabbas Karypidis, der M65-er lief die 10 km im Jügesheimer Wald in 48:35 Minuten und erreichte den 7. Platz. Eine weitere Verbesserung ihrer persönlichen Bestzeit konnte sich Birgit Adler erlaufen, 49:36 stehen jetzt zu Buche.

ud/kh 4.12.2006      Ergebnisse: [Adventlauf Pfungstadt](#)      [Jügesheim 2.Durchgang](#)



## Geradeaus am Lindensee, crossig im Biebricher Schlosspark

Am Samstag (25.11.) startete das zweite Rennen der **Rüsselsheimer Lindensee-Lauf-Serie**. Bei frühlingshaften Temperaturen waren **15 km** zu laufen, auf einer großen Runde über gut befestigte Waldwege durch den Rüsselsheimer Stadtwald. Von den insgesamt 300 Teilnehmern waren auch 8 TuS-Longstreckler am Start, die wieder durch hervorragende Leistungen überzeugten.

Als 9. der M35 blieb Gerd Geisenhof noch unter einer Stunde und erreichte mit 58:47 min das Ziel. Umgerechnet heißt das, er legte jeden Kilometer in 3:55 Minuten zurück, was einer Geschwindigkeit von 4,35 Meter pro Sekunde bzw. 15,66 km/h bedeutete. Dicht an Gerds Fersen folgte Thomas Zöllner, der mit 60:12 min 10. in der M40 wurde. Volker Stork überquerte die Ziellinie als 17. der M35 in 62:50 min, und Andreas Röth erlief sich den 11. Platz in der M45 in 64:45 min. Auch Holger Weifenbach konnte stolz auf seine Leistung sein, denn er belegte in der M55 den 15. Platz in einer Zeit von 79:52 min.

Bei den Frauen konnte Franziska Linné einmal mehr das Rennen der W30 für sich entscheiden. Mit 63:35 min war sie zudem dritte Frau im Gesamteinlauf. Auch Astrid Schrädt war mit ihrer Leistung sehr zufrieden, sie wurde 9. in der W40 mit 84:39 min. Bei Ihrem ersten 15-km-Lauf sicherte sich Karin Krestan nach 90:07 min. den 11. Platz in der W45.

Vor dem 15-km-Lauf hatten weitere 82 Läufer und Läuferinnen bereits die **5-km**-Distanz in Angriff genommen, in Rüsselsheim Schnupperlauf genannt. Überlegener Sieger wurde der 18-jährige TuS-Triathlet Thomas John mit 16:17 Minuten, die gleichaltrige Daniela Sämmler überquerte nach 20:16 min als schnellste Frau die Ziellinie an der Albrecht-Dürer-Schule in Rüsselsheim. **ud**



Unterwegs in Rüsselsheim: Franziska Linné, Andreas Röth, Volker Stork

Den kilometerlangen schnurgeraden Rüsselsheimer Waldwegen zog eine kleine TuS-Abordnung zur selben Zeit einen Ausflug nach Wiesbaden zum 15. **Waldsträßer Crosslauf** im Biebricher Schlosspark vor. Dort sorgten der tiefe Wiesenboden und der bekannt abwechslungsreiche und anspruchsvolle Parcours mit Treppenhügel, Schlossgraben und engen Kurven schnell für schwere Läuferbeine. Zunächst holte sich Zaira Batroff im Lauf der Schülerinnen A/B über 2130 Meter den dritten Platz in der W14 mit 8:55 Minuten. Dieselbe Platzierung erreichte Klaus Hofmann in der M55 auf der Langstrecke über 6620 Meter mit 28:36 min. Im Lauf der Frauen und weiblichen Jugend über 3160 Meter sicherte sich Birgit Adler Sieg in der W40 nach 15:24 Minuten.

Bereits am 12.11. veranstaltete das Marathon- und Ultra-Team der Troisdorfer LG die sechste Austragung des **Troisdorfer 6-Stunden-Laufs**. Trotz Regen und kaltem Wind gelang Angela Ngamkam auf der etwa 2,5 km langen Rundstrecke eine neue persönliche Bestleistung. 61,630 km und Platz 7 im Frauenfeld standen nach exakt 6 Stunden zu Buche. **kh**

**ud/kh 26.11.2006**

**Ergebnisse:** [Rüsselsheim-Lindensee](#) [Wiesbaden-Cross](#)



---

## Darmstadt-Cross im Dauerregen

Am 19. November fand die 22. Auflage des Darmstadt-Cross auf der Lichtwiese statt. Unter den 1.100 Teilnehmern waren 6 TuS-ler, die sich den Tücken des Querfeldeinlaufs stellten. Von unten Matsch und aufgeweichtes Gelände, von oben Regen und Kälte, was die ohnehin schon schweren Bedingungen noch verstärkte. Bei solchen Läufen meldet sich „der innere Schweinehund“ des Öfteren, aber letztendlich kämpft man sich doch durch.

So begannen pünktlich um 13.00 Uhr die Läufe der Schülerinnen C/D. Sie mussten 1.300 m zurücklegen. Hier starteten Katharina Zöller, sie wurde bei den Darmstädter Schulmeisterschaften Dritte in der W11 mit 5:53 min, und Lea Keufen, Vierte in dieser Wertung mit 6:02 min. Johanna Zöller gewann in der W9 den Schulwettkampf des Landkreises mit 6:11 Minuten. Bei den Schülern C/D konnte Max Hofmann den 5. Platz in der M9 mit 5:34 min erreichen. Die Schülerinnen B hatten 2.500 m zurückzulegen, hier erreichte Cleo Hofmann nach 12:52 min das Ziel (19./W12).

Aber auch die Seniorinnen und Senioren waren wieder dabei. Die Seniorinnen waren drei Runden über insgesamt 3.800 m unterwegs. Heide Heß belegte in der W50 mit 19:32 min den 2. Platz. Ebenso machte es Ute Diefenbach, die sich diesen Platz in der W45 in 19:11 min erlief. Als einziger TuS-Senior startete Wolfgang Heß, der im anhaltenden starken Regen vier Runden, also 5.500 m, in 23:06 min zurücklegte und sich damit den 5. Platz in der M50 sicherte.

ud 24.11.2006      Ergebnisse: [Darmstadt-Cross](#)



---

## Heide Heß und Ute Diefenbach auf Pokalkurs Griesheimer Läufer zeigen starke Leistungen auf dem Hockenheimring

Am 1. November war wieder **Hockenheimring**-Tag. Jedes Jahr an Allerheiligen lädt die ASG Tria Hockenheim zu einem **10-km-Lauf** auf der Originalrennstrecke ein. Es wurden 2000 Teilnehmer erwartet, die 2 Runden auf dem Hockenheimring laufen mussten. Vorbei an der Mercedes-Tribüne, über die lange Gerade, durch die Spitzkehre und die Sachs-Kurve zum Ziel. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wird ein Dualstart durchgeführt, d. h. die ersten tausend Läufer starten auf der langen Geraden Richtung Motodrom, während die zweiten Tausend zeitgleich in der Sachs-Kurve beginnen.

Bei 8° und eisigem Ostwind, der 6 km als starker Gegenwind zu spüren war, hatten die Sportler keine guten Laufbedingungen. Dieser Herausforderung stellten sich 3 Griesheimer Läufer/innen, die gleichzeitig ihre treuen Fans mit an die Strecke brachten.

Seinen ersten 10-km-Wettkampf konnte Björn Cappai mit hervorragenden 46:08 Minuten beenden. Björn, wir sind stolz auf Dich! Auch Heide Heß zeigte wieder eine hervorragende Leistung und krönte diese mit dem 2. Platz in der W50 mit 46:46 min. Als zweite TuS-Athletin konnte Ute Diefenbach ebenfalls einen großartigen 3. Platz in der W45 mit 46:10 min. erzielen.



Einen ganz besonderen Dank sagen wir unserer Sportfreundin Birgit Adler, die uns als FahrerIn und BetreuerIn an der Strecke hilfreich zur Seite stand.

Ebenfalls ein Dankeschön an unseren Arbeitskollegen Bastian Schneider, der uns die ganze Zeit über lautstark anfeuerte.

**ud 3.11.2006**      **Ergebnisse:** [Hockenheimring-Lauf](#)      **Bild:** **Ute Diefenbach**



---

## Frankfurter Jubiläumsmarathon mit 14 TuS-Marathonis

Wettervorhersagen werden immer stabiler und zuverlässiger - versprechen uns die Meteorologen. Nun, für den **messefrankfurt-Marathon**-Sonntag (29.10.) wurde das Ende des goldenen Oktobers angekündigt, Regen und Abkühlung prognostiziert. Soviel zur Theorie. In der Realität erlebten die über 11000 Sportler zunehmende Erwärmung bis 20 Grad und zeitweise sehr böigen Wind. Die Zeitplanung vieler Athleten wurde im Wortsinn vom Winde verweht.

So zeigten die beiden Halbmarathonabschnitte bei Vielen (zu) große Zeitunterschiede - in einem gelungenen Marathon verliert man in der zweiten Hälfte maximal 4 bis 5 Minuten. Andererseits überquerten Einige den Zielstrich auf dem roten Teppich in der Frankfurter Festhalle mit neuer Bestzeit. In jedem Fall bewiesen unsere 14 Marathonis vom TuS Griesheim viel Kampfgeist.

Die beste Laufeinteilung gelang Christian Kunkelmann und Sascha Sieverding mit etwa 4 Minuten langsameren zweiten Hälften. Kunkelmann benötigte als 44. der Hauptklasse 2:55:18 Stunden. Sieverding war aufgrund der Witterung und des Windes sehr zufrieden mit seiner Zeit. Er belegte mit 2:58:27 Stunden Platz 55 der M35 bzw. Platz 9 in der hessischen Meisterschaftswertung. Marathondebütant Christian Mokros, mit 1:26 bei Halbzeit etwas zu mutig angegangen, kam bei 3:07:19 ins Ziel (73./MHK). Er wirkte im Ziel trotzdem sehr positiv und wird sicher wieder einen Marathon in Angriff nehmen. In der Mannschaftswertung erliefen sich Kunkelmann/Sieverding/Mokros mit 9:01:03 Stunden den 18. Platz unter 465 Mannschaften.

Serhad Gündogan klagte in Frankfurt über den Wind und Blasen an den Füßen; er musste sich deshalb mit 3:22:30 zufriedengeben (153./M30). Der M65-er Sabbas Karypidis hatte diesmal auf den letzten Kilometern mit Krämpfen zu kämpfen, belegte mit 4:03:09 Stunden dennoch Platz 8 der hessischen Meisterschaftswertung. Eine persönliche Bestzeit, obwohl es so gar nicht nach Wunsch lief, erzielte Birgit Adler. Sie verbesserte sich auf 4:18:08 Stunden (172./W40). In der traditionellen Frankfurter 10er-Mannschaftswertung findet sich der TuS Griesheim mit 34:55:26 Stunden auf Platz 12.

Beim Mini-Marathon über 4,2 km gingen Katharina Zöller und Lea Keufen an den Start, zusammen mit 1500 anderen Kindern und Jugendlichen. Die beiden 11-Jährigen liefen nach 21:54 Minuten gemeinsam in die Festhalle ein und haben den Flair eines großen Stadtmarathons sichtlich genossen.

Weitere Ergebnisse vom Marathon: 157./MHK Jan Daniels 3:26:46; 186./MHK Niels Vossel 3:31:40; 350./M45 Rainer Jokisch 3:37:47; 92./M55 Rudolf Walter 3:52:35; 829./M35 Frank Fuhrbach 3:59:56; 1002./M35 Ingo Sabel 4:15:16; 675./MHK Christian Ebli 4:50:19; 324./M55 Dr. Anselm Kratochwil 5:06:03 Stunden.

**kh 2.11.2006**      **Ergebnisse:** [25. Frankfurt-Marathon](#)  
**Bild:** **Thomas Zöller**      **Weitere Bilder:** [Thomas Zöller](#)



---

## Walldorfer Zehner - Dresdener Marathon

Buntes Herbstlaub bei sommerlichen Temperaturen an die 20 Grad - so erlebten 154 Langstreckler am vergangenen Wochenende den goldenen Oktober in Walldorf beim **20. Waldlauf der TGS Walldorf**. 10 flache Kilometer, überwiegend schnurgerade und zum Teil unmittelbar an der Startbahn West des Frankfurter Flughafens entlang führend, waren zurückzulegen. Bereits als vierte Frau kehrte Ulli Seifert vom TuS Griesheim nach 45:41 Minuten aus dem Walldorfer Wald zurück und wurde Zweite ihrer Altersklasse W40. Mehr als zufrieden war ihre Vereinskollegin Astrid Schrädt mit ihrer neuen Bestzeit von 53:22 Minuten und Platz 6 der W40. Die Freude konnte sofort auch mit Ehemann Michael Schrädt geteilt werden - der M40er hatte Wettkampfpremiere und zeigte mit 49:27 Minuten auf Anhieb eine ansprechende Leistung. In der M65 lief Sabbas Kayrpidis mit 49:26 Minuten auf Platz 5, während Klaus Hofmann mit 41:42 den zweiten Platz in der M55 behauptete. Im Lauf der Schülerinnen über 2 km war Zaira Batroff nicht zu schlagen und siegte nach 8:30 Minuten mit großem Vorsprung.

Auch die Marathonis hatten am Sonntag (22.10.) in Dresden beste Laufbedingungen. Die 42,195 km des 8. **Dresden-Marathons** führten in vielen Kurven durch die historische Altstadt, den Stadtpark und entlang der Elbwiesen. Franziska Linné vom TuS Griesheim hatte sich für ihren ersten Marathon ihre Heimatstadt ausgesucht. Und das mit guter Zeit und gutem Erfolg - nach 3:24:10 Stunden zehnte Frau im Ziel, wobei sie nur wenige Sekunden vom W30-Altersklassensieg trennten. Unter vier Stunden blieb in Dresden auch Angela Ngamkam, mit 3:55:20 Stunden belegte die Ultraläuferin Platz 12 der W40.

kh 23.10.2006      Ergebnisse: [Walldorf](#) [Dresden](#)



---

## Samstags Rüsselsheim, sonntags Offenbach... ...Laufen am Lindensee und am Mainufer

Am Samstag (14.10.) fand in **Rüsselsheim** der erste Lauf der **25. Lindensee-Laufserie** statt. Bei sonnigen 15° waren die Laufverhältnisse für die 10-km-Waldstrecke optimal. Auf erneut veränderter Laufstrecke war der TuS gut vertreten und erzielte unter 374 Teilnehmern wieder gute Ergebnisse und Platzierungen.

Bei den Männern war der Jüngste auch der Schnellste. Mit 41:22 Minuten konnte sich Volker Stork in der M35 den 13. Platz sichern. Knapp dahinter kam Peter Jung mit 42:03 Min. als 12. der M45 ins Ziel. Dr. Rudolf Ziegler vervollständigte das Männertrio mit 43:50 Min. und dem 4. Platz in der M55.

Auch bei den Frauen war die Jüngste zugleich die Schnellste. Franziska Linné erlief sich den 1. Platz in der W30 mit einer Zeit von 41:22 Minuten. In der W40 waren gleich 2 Läuferinnen von insgesamt 28 Altersklassenstarterinnen im Einsatz. Andrea Jung wurde hier 5. mit 48:32 und Astrid Schrädt 21. mit 55:49.

In der W45 konnte Ute Diefenbach mit 46:31 min den 4. Platz erzielen, während Karin Krestan mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 58.53 Minuten und Platz 9 sehr zufrieden war.



In der Mannschaftswertung belegten die Frauen (Diefenbach/Jung/Schrädt) Platz 4, die Männer mit Stork/Jung/Ziegler Platz 11. Fortgesetzt wird die Lindensee-Laufserie am 25.11. mit dem 15-km-Lauf und am 20. Januar nächsten Jahres mit einem weiteren 10-km-Lauf.

Ein Dank an den Veranstalter, der hervorragende Arbeit leistete und uns dieses Jahr noch mit Erdinger alkoholfreiem Weizenbier nach dem Lauf erfrischte. Selbstverständlich gab es auch Eistee und Wasser.

Ebenfalls gut besucht war am Sonntag der **14. Offenbacher AlessaChemie Mainuferlauf**. Zusammen knapp 1000 Läufer und Läuferinnen beteiligten sich am 10-km-Lauf oder am Halbmarathon, den Abschlussläufen der Main-Lauf-Cup-Serie 2006. Beide Strecken sind vermessen und als flacher asphaltierter Wendepunktkurs ausgelegt.

Beim Halbmarathon lief Niels Vossel mit guten 1:20:22 Stunden auf Platz 2 der MHK. Auf Platz 25 der M45 folgte Rainer Jokisch (1:34:26). Birgit Adler absolvierte einen weiteren Vorbereitungslauf für den Frankfurt Marathon, sie lief nach 1:53:29 Stunden als 11./W40 ins Ziel am Mainufer.

Schnellster TuS-ler auf der 10-km-Strecke war Christian Mokros. In seinem ersten Jahr in der Männerhauptklasse erzielte er mit 36:46 Minuten den 6. Platz. Zweite bei der weiblichen A-Jugend wurde Daniela Sämmler mit 40:55 Minuten. Ebenfalls Zweiter wurde der M60-er Heinz Heitzenröder mit 43:43 Minuten. Rudolf Walter platzierte sich mit 42:13 Minuten als 5./M55. Sehr zufrieden zeigte sich Andrea Schweiger als Fünfte der W50 mit ihrer Laufzeit von 51:18 Minuten.

ud/kh 16.10.2006    Bild: Ute Diefenbach    Ergebnisse: [Rüsselsheim-Lindensee](#)   [Offenbach](#)



---

## Franzi siegt im Platzregen... ...beim Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf

Ein anspruchsvolles Profil hält der Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf für die Läufer und Läuferinnen parat.

Gut 150 Teilnehmer stellten sich am Samstag (7.10.) bei der 6. Auflage der Herausforderung. Der 13,5 km lange Rundkurs wurde am Ludwig-Wedel-Stadion gestartet und führte über eine schöne Wald- und Hügelstrecke, bei der 250 Höhenmeter zu überwinden waren. Vorbei am Hexenhäuschen, über die Alte Höhe, den Berg der Wahrheit und zurück durch die Weinberge in Richtung Ziel.

Bei 16° und Wind waren die Wetterverhältnisse anfangs noch ganz gut, aber 45 Minuten nach dem Startschuss sollte sich dies gewaltig ändern. Peitschender Regen und eiskalter Wind verwandelten die Strecke in kürzester Zeit in eine schlammige Flusslandschaft.



Auch eine kleine Gruppe von 6 TuS-Läufern stellte sich diesen Gegebenheiten und konnte mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden sein. Neben dem Frauengesamt- und Altersklassensieg (W30) durch Franziska Linné in einer Zeit von 54:47 Minuten konnten auch Ute Diefenbach ihre Altersklasse W45 mit 61:44 min. und Axel Seipel in der M55 mit 55:04 min. gewinnen. Jeweils einen hervorragenden 2. Platz erliefen sich Heide

Heß in der W50 mit 64:39 min. und Wolfgang Heß in der M55 mit 57:38 Minuten. Dazu kommt ein dritter M35-Platz für Harald Zemke, mit 49:05 Minuten schnellster TuS-ler und Gesamtzehnter.

Nach einer heißen Dusche gegen die ausgekühlten Körper gab es im Zielbereich leckeren Kuchen, gespendet vom Bäcker Schellhaas, und einen Schluck Wein von der Umstädter Winzergenossenschaft. Hierfür einen herzlichen Dank von den TuS-lern.

**ud 9.10.2006 Bild: Ute Diefenbach Ergebnisse: [Beim TV Groß-Umstadt Als pdf](#) (mit Dank an Manfred Stein vom TV Groß-Umstadt)**



---

## Herbstzeit ist Marathonzeit TuS-Langläufer bereiten sich auf die Herbstmarathons vor

Die Herbstmonate September und Oktober sind neben dem Frühjahr die beste Jahreszeit, um einen schnellen Marathon zu laufen. Auch deshalb findet man in diesen Tagen im Laufterminkalender jede Menge Halbmarathonläufe als Vorbereitungswettkämpfe für einen Herbstmarathon.

Da der Griesheimer Halbmarathon am Tag der Deutschen Einheit in diesem Jahr erstmals nicht stattfinden konnte, waren die TuS-Langläufer am 3.10. andernorts selbst aktiv. Zum Beispiel in **Mühltal-Traisa**, wo genau aus diesem Grund beim 16. Volkslauf über 11 km erstmals auch die Halbmarathondistanz angeboten wurde. Und das mit gutem Erfolg...sowohl für den Veranstalter als auch für die zahlreich vertretenen TuS-Athleten.



Es war Ullis toller Tag...dritte Frau im Einlauf, Zweite in ihrer Altersklasse W40, und auch bei der Tombola erfolgreich. Mit 1:39:10 Stunden lief Ulli Seifert auf den zwei regenreichen Runden im Traisaer und Darmstädter Wald einen sehr flotten **Halbmarathon** und bestätigte erneut ihre gute Form. Überhaupt wurden viele ansprechende Zeiten erzielt, trotz der etwa 240 Höhenmeter, die auch den langgezogenen Anstieg am Stellweg beinhalten. Schnellster TuS-ler war Gunnar Gölzenleuchter mit 1:21:29 Stunden auf Platz 2 der M40. Thomas Zöller schloss seine Halbmarathonserie mit 1:25:58 (4./M40) im internen Wettkampf knapp vor Gerd Geisenhof (1:26:33, 5./M40) ab. Es folgten Rainer Jokisch mit 1:35:38 (9./M45), Anselm Kratochwil mit 1:49:22 (5./M55) und Luis Alberto Pavez-Sandoval mit 2:06:38 (23./M35).

Beim **11-km-Lauf** in Traisa stand der erst 18-jährige Paul Schuster mit der Laufzeit 40:27 Minuten als Dritter im Gesamteinlauf und MHK-Zweiter auf dem Treppchen. Dritter der MHK wurde Niels Vossel mit 42:15 Minuten. Jörn-Oliver Dickmann (46:08, 15./M40/45) konnte seinen auf den ersten Kilometern herausgelaufenen Vorsprung vor Klaus Hofmann (46:26, 4./M50/55) bis ins Ziel verteidigen. Frank Fuhrbach lief mit 48:19 auf Platz 12 der M30/35.



Es läuft wieder...bei Thomas Zöller. In der Vorbereitung auf den Frankfurt-Marathon Ende Oktober (und weil es Spaß macht „wie in alten Zeiten“) bestritt er in den letzten 17 Tagen vier Halbmarathons. Am 17.9. auf der waldreichen Strecke des **Neu-Isenburger Hugenottenlaufs** lief er bei schwülwarmen Temperaturen mit 1:27:58 Stunden auf Platz 18 der M40. In **Karlsruhe** im Rahmen des Baden-Marathons am 24.9. waren bei traumhaftem Sommerwetter 5641 Halbmarathonis gemeinsam mit ihm auf dem Stadtparcours. Thomas verbesserte sich um über eine Minute auf 1:26:59 Stunden. Eine

weitere Steigerung gelang ihm am Sonntag (1.10.) beim **Aschaffener Cityhalbmarathon**. Mit 1:25:34 Stunden belegte er auf dem Innenstadtkurs über mehrere Runden Platz 14 der M40. Und nur 2 Tage später auf der profilierten Waldstrecke von **Traisa** wieder eine 1:25:58 (siehe oben). Zwischen diesen Halbmarathons spulte er zudem am 20.9. beim **Treburer Läuferabend** unter Flutlicht 25 Bahnstunden ab. Für diese 10.000 Meter benötigte er in einem sehr gleichmäßig gelaufenen Rennen gute 38:28 Minuten.

Ebenfalls beim Aschaffener Halbmarathon lief Christian Mokros als Vierter der Juniorenwertung nach guten 1:21:05 Stunden ins Ziel.

Am 24.9. wurden beim „**2.Jog and Rock**“ in Bensheims Innenstadt ein Halbmarathon und ein 10-km-Lauf angeboten. Schnellster TuS-ler, 3. der M20 und dennoch auf den letzten Kilometern nicht ganz mit sich selbst zufrieden war Niels Vossel nach genau 1:24:00 Stunden. Birgit Adler, ebenfalls im Training für den Frankfurt-Marathon, hatte bei ihren 2:01:20 Stunden (5./W40) bewusst Reserven gelassen. Anselm Kratochwil erreichte das Ziel auf dem Beauer Platz nach 1:56:30 als 11. der M55. Über 10 km waren die TuS-Triathleten Lutz Riemenschneider (41:19 Minuten, 7./M40) und Marco Hunte (42:19, 13./M20) unterwegs.

Beim **Berlin Marathon** am gleichen Sonntag lieferte TuS-Triathlet Jörn Jacobsen mit 2:58:33 Stunden eine punktgenaue Sub-3-Zeit ab.

Dritte der Altersklasse W40 mit einer von 4:25:01 Stunden wurde Angela Ngamkam beim **ebm-papst-Marathon**, der am 17.9. von Niedernhall aus auf dem Radweg durch das landschaftlich reizvolle Kochertal zwischen Künzelsau und Sindringen entlang der Weinberghänge und durch fünf Hohenloher Weinorte führt.

Nochmals zum 30. **Neu-Isenburger Hugenottenlauf**, wo sich Thomas Leber vom Fachbereich Sport der Stadt Neu-Isenburg über die Rekordbeteiligung von etwa 1800 Läufern freute. Neben Thomas Zöller waren 5 weitere TuS-ler am Start. Beim Halbmarathon wurde Sabbas Karypidis mit 1:49:41 Stunden Fünfter der M65. Birgit Adler belegte in der W40 mit 1:54:07 Stunden Platz 23. Anselm Kratochwil beendete den Halbmarathon nach 1:55:50 Stunden auf Platz 25 in der M55. Vier Tage zuvor (13.9.) war er Vierter seiner Altersklasse beim Klein-Umstädter Winzerfestlauf „Rund um den Stachelberg“ über 8,6 profilierte Kilometer in 45:11 Minuten. Auf der 10-km-Strecke platzierten sich die M55er Rudolf Walter mit 43:27 auf Platz 5 und Peter Kraft mit 48:01 auf Platz 13.

**kh 3.10.2006** Bilder: [Thomas Zöller](#) Ergebnisse: [Traisa](#) [Aschaffenburg](#) [Neu-Isenburg](#) [Karlsruhe](#) [Bensheim](#)



---

## 1. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile - Laufspaß für Jung und Alt [viele Bilder hier](#)

Samstag 23.9., 14.30 Uhr, Wilhelm-Leuschner-Straße 47, Sparkasse Griesheim. Direkt vor der Sparkasse fällt ein Schuss. 12 Schulkinder, Startläufer der 8x300m-Staffel, allesamt mit auffällig roten T-Shirts bekleidet, "flüchten" auf der Wilhelm-Leuschner-Straße westwärts. Sparkassenleiter Klaus-Dieter Wenzel schaut bestens gelaunt hinterher...

Was war passiert? Ganz einfach, Herr Wenzel selbst hat geschossen - er gab den Startschuss zur 1. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile.

Der **Lauf der Schulklassenstaffeln über 8x300 Meter**, der die neue Griesheimer Laufveranstaltung eröffnete, stellte sich sogleich als erstes Highlight heraus. Dank kurzer Wege - Meldebüro, Start, Ziel und Auswertung waren optimal direkt an der Sparkasse platziert -, waren die anfänglichen Problemchen bei der Staffelstartaufstellung schnell geklärt und vergessen. Mit Feuereifer und Einsatz waren die 8- bis 12-jährigen Mädels und Jungs bei der Sache, nach Kräften angefeuert von Eltern, Lehrern und Zuschauern.



Herr Wenzel (Sparkasse) startet die Schulklassenstaffeln  
Moritz Brand



FES 4b: Felix Türk wechselt auf

Bei der anschließenden **Staffel-Siegerehrung** im Zielbereich scharten sich 100 Kids plus Eltern und Betreuer um Moderatorin Biggi Adler im blauen TuS-Helfer-Poloshirt. Aus der Hand von Ulrike Blumenthal von der Friedrich-Ebert-Schule (FES) im roten Zwiebelmeilen-T-Shirt nahmen die Jahrgangsstufensieger ihren Pokal in Empfang, und jedes Kind erhielt seine verdiente Zwiebelmeilen-Urkunde. Die Kinder strahlten um die Wette mit Hoch „Klaus“, das mit 25 Grad und strahlendem Sonnenschein für beste äußere Bedingungen sorgte.

Alleine 8 Staffeln stellte die FES, darunter die Siegerstaffeln der Jahrgangsstufen 3 (FES 3b, Klassenlehrerin Frau Oster, 9:46 Minuten) und 4 (FES 4b, Klassenlehrerin Frau Blumenthal, 9:05). Bei der Jahrgangsstufe 2 war die Schillerschule 2d (SCH 2d, betreut von Frau Wirth) in 10:27 Minuten erfolgreich. Die Jahrgangsstufe 7 gewann mit der schnellsten Laufzeit aller Staffeln von 8:03 Minuten die Gerhart-Hauptmann-Schule (GHS 7gH, Klassenlehrer Herr Schüler). Einen Ehrenpreis außerhalb der Schulklassenwertung erhielten die „Kinder der Mäggi“, eine Gaststaffel, die von Margarete Heß kurzfristig klassenübergreifend zusammengestellt wurde.

„Kinder, Breitensport, Firmenläufer und private Gruppen sollen im Mittelpunkt der Merck-Zwiebelmeilenläufe stehen“, formulierte OK-Chef Heinz Heitzenröder die Veranstaltungsziele. Mit dem Ergebnis von 247 Läufern nicht unzufrieden zeigten sich die Organisatoren - in Anbetracht der Konkurrenz von 8 weiteren Laufveranstaltungen an diesem Wochenende im Einzugsbereich jedoch ein guter Anfang. „Aber ausbaufähig, insbesondere in den Schulen und den Griesheimer und auswärtigen Firmen kann sicher noch viel Laufpotenzial aktiviert werden.“

Gemeinsam auf die schnurgerade Asphaltstrecke am Rande des Zwiebelmarkts wurden Schüler, Jugendliche und Erwachsene sowie die Walker im **Jedermannlauf über 5 km** geschickt. Eine klare Angelegenheit wurde der Lauf für die Gesamtsieger Paul Schuster, 18-jähriger Triathlet vom TuS Griesheim, mit flotten 17:15 Minuten und die erst 13-jährige Valerie Keppenne vom TSV Pfungstadt mit 21:21 Minuten.

Altersklassensiege erzielten zudem in der M12/13 Moritz Hofmann (TuS Griesheim, 21:03), in der M14/15 Felix Gäbert (SG Arheilgen Triathlon, 18:38), in der MJB der Gesamtzweite Marko Arthofer (SG Weiterstadt, 17:50) und bei den Männern der Griesheimer Florian Faßhauer mit 29:21 Minuten.

Im weiblichen 5-km-Feld siegten in der W14/15 Zaira Batroff (TuS Griesheim, 22:25), in der WJB Christina Neuroth (SF Tria Roßdorf, 30:40) und in der WJA Susanne Mücke (SF Tria Roßdorf, 24:09).

Immerhin 10 Walker und Walkerinnen waren am Start, das Gros kam von der „Walking-Gruppe Brigitte Koch“ vom TuS Griesheim. Sie legten die 5 km zwischen 36 und 44 Minuten zurück. Sportlich im Feld der Walker zeigte sich hier erneut Sparkassenleiter Klaus-Dieter Wenzel, mittendrin und aktiv dabei.

Trotz ihres Helfereinsatzes konnten um 16 Uhr bei der **Merck-Zwiebelmeile über 7,032 km** mit gemischter 6er-Mannschaftswertung auch viele Läufer und Läuferinnen der veranstaltenden TuS-Leichtathletikabteilung starten. Auch hier sorgten der schnellste Mann und die schnellste Frau rasch für klare Verhältnisse im Feld der 122 Läufer. Kein Wunder, der 18-jährige Sieger Thomas John, gestartet für die Zwiebelflitzer, ist Kadertriathlet beim TuS Griesheim. Er setzte sich mit 24:09 klar durch vor zwei weiteren TuS-lern, dem M40-Sieger Gunnar Gölzenleuchter (gestartet für „Das Altersheim“, 25:35) und M35-Sieger Alexander Roth (Zwiebelflitzer, 25:51). Ebenfalls keine Unbekannte in der Region ist die Frauensiegerin Uschi Wolf vom ASC Darmstadt. Eigentlich Berg- und Landschaftsläufe bevorzugend, setzte sich die W40-erin auch auf dem flachen Griesheimer Terrain mit 29:14 Minuten problemlos durch. Zweite Frau und W45-Siegerin wurde die TuS-Griesheimerin Ute Diefenbach von „Das Altersheim“ mit 33:02, gefolgt von W30-Siegerin Anita Roth-Ehrlicher (Zwiebelflitzer, 33:43).



Start der Zwiebelmeile



Am Wendepunkt: Sieger Thomas John

Ansprechende Zeiten erzielten in den männlichen Altersklassen u. a. die TuS-Läufer Jörg Barion (26:45, 2./M45), M45-Sieger Andreas Röth (Beerenstark, 29:35), M50-Sieger Kurt Karger (Lacher Großküchen, 30:38) und Wolfgang Heß (Die TuS-ler, 29:22, 2./M55). Und bei den Frauen die W20-Siegerin Margarete Heß (Die TuS-ler, 37:22), W35-Siegerin Claudia Koch (Die TuS-ler, 37:58), Eva Zöllner (Die TuS-ler, 34.43, 2./W40) und W50-Siegerin Heide Heß (Das Altersheim, 34:04).

Der Gruppen- und Firmencharakter der Veranstaltung wurde bei der 6er-Marathonmannschaftswertung am deutlichsten. Die erste Mannschaft der BSG Merck war mit 2:46:08 Stunden klar am schnellsten. Es folgten auf Platz 2 mit 3:04:10 Stunden die Zwiebelflitzer (Thomas John, Alexander Roth, Kai Schütz, Lothar Becher, Anita Roth-Ehrlicher, Frank Schirmmeister), auf Platz 3 mit 3:16:23 Stunden „Das Altersheim“ (Gunnar Gölzenleuchter, Ute Diefenbach, Björn Cappai, Peter Spohrs, Heide Heß, Nadine Raab), und auf Platz 4 mit 3:25:06 Stunden „Die TuS-ler“ (Hagen Koch, Wolfgang Heß, Eva Zöllner, Margarethe Heß, Lothar Brand, Claudia Koch). Das einzige reine Frauen-Team stellten „Ute’s schöne Aerobic-Weiber“ mit Inge Hinz, Astrid Schrädt, Suse Stiel, Regina Baier, Karin Krestan und Jutta Rotenberger, die zusammengerechnet 4:11:44 Stunden unterwegs waren.

Bei der **Siegerehrung in der Wagenhalle**, moderiert von Birgit Adler, überreichten Siegbert Rheinländer von der Stadt Griesheim und Klaus-Dieter Wenzel von der Sparkasse Griesheim die Sachpreise an Sieger und Platzierte. Noch einmal galt der Dank des Veranstalters allen, die die neue Laufveranstaltung in irgendeiner Form unterstützt haben. Den Sponsoren Merck, Sparkasse Griesheim, Polar, Rosbacher, Intersport Ebli, RONO, Pfungstädter Brauerei, BUTTMI, Pro Training Tours. Der Stadt Griesheim, insbesondere den Mitarbeitern von Bauhof und Ordnungsamt. Den Helfern aus der TuS-Leichtathletik- und Triathlonabteilung. Den (leider noch recht wenigen) Zuschauern an der Strecke. Frau Ebert vom Reformhaus Griesheim, die zeitweilig als Stromversorgungsunternehmen für das „Dorsch-Mobil“ der bewährten „Team Endzeit“-Auswertungsmannschaft einsprang. Und allen hier versehentlich nicht Genannten.

Die Ergebnisse sind [hier](#) zu finden. Ein neuer Service: jeder Teilnehmer kann seine persönliche Urkunde online abrufen.

kh [Ergebnisse](#) [Bilder von Thomas Zöllner](#)  
 Weitere Presse: [Laufreport \(in Kürze\)](#) [Darmstädter Echo](#)



---

## Ute Diefenbach gewinnt den Lauf auf der Großen Chinesischen Mauer über 12,7 km

Der Körper wieder zuhause, der Kopf noch unterwegs. So ergeht es jedem, der nach einem außergewöhnlichen Erlebnis heimkehrt. Derzeit empfindet **Ute Diefenbach** von den TuS-Leichtathleten so. Sie verband einen eindrucksvollen Urlaub im Reich der Mitte mit einem außergewöhnlichen Laufereignis auf der Chinesischen Mauer. Zhōngguó Chángchéng (etwa „unvorstellbar lange Mauer“) - so wird das 6350 Kilometer lange größte Bauwerk der Welt in China genannt. Hier ihre Eindrücke:

„Auf der Suche nach etwas Außergewöhnlichem habe ich vom **Lauf auf der Großen Chinesischen Mauer** gehört. Der Gedanke daran selbst einmal dabei zu sein, fesselte mich so sehr, dass es nach kurzer Zeit kein Zurück mehr gab. Ich meldete mich für den 10-km-Lauf auf der Chinesischen Mauer an.

Am 29. August, nach 9 Std. Flugzeit, war ich endlich in Peking. Unsere Sportgruppe bestand aus 78 Personen, die in Deutschland, Österreich, Tschechien und der USA zu Hause waren.

Nach 3 Tagen Eingewöhnungszeit und Sightseeing war der große Tag gekommen. Am 2. September um 6.00 Uhr ging für die Läufer die Fahrt zur Wettkampfstätte los. Nach 3 1/2 Stunden Busfahrt war es soweit, wir waren in Badaling. Zum ersten Mal sah ich die Chinesische Mauer. Es war ein unglaublicher, atemberaubender Augenblick.



Die Chinesische Mauer bei Badaling. Auf dieser Mauer wurden 12,7 km zurückgelegt, mit 18.000 Stufen und 1600 Höhenmetern

Auch das Wetter war uns gut gesinnt, mit 29°, 80% Luftfeuchtigkeit und leichtem Wind hatten wir verhältnismäßig gute Laufbedingungen.

Unser Respekt galt diesmal nicht der Streckenlänge, sondern dem Laufuntergrund. Jede der 18.000 Stufen war unterschiedlich in der Höhe, Form und Ausmaß, manche schon zerbröckelt und manche felsig glatt. Auch die Steigungen mit z.T. 45° und 1600 Höhenmeter waren ebenfalls eine Herausforderung für sich.

Trotz aller Skepsis freuten wir uns auf den Wettkampf, der pünktlich um 10.00 Uhr gestartet wurde.

Um den 1. Wehrturm zu erreichen, mussten gleich 45° Steigung gelaufen werden und dann ging es weiter Treppenstufe um Treppenstufe, von Wehrturm zu Wehrturm, Steigung um Steigung, bis wir den 1. Wende- und Verpflegungspunkt erreichten. Dann ging es wieder zurück und über einen Eisensteg zum nächsten Wehrturm. Immer in der Hoffnung, schon den höchsten Turm zu passieren - und wenn man ihn durchlaufen hatte, stellte man fest, es war immer noch nicht die höchste Stelle.



Von Wehrturm zu Wehrturm auf holprigem altherwürdigem Pflaster - wohl dem, der kleine Füße hat!

Vorbei an Start und Ziel liefen wir in die Gegenrichtung und man sah ganz genau, was da noch an Höchstgeschwindigkeiten zu bewältigen war. Als ich dort oben war und auf die grandiose Berglandschaft und auf das Geschlängel der Mauer schaute, noch schöner und gewaltiger als ich mir es vorgestellt habe, war ich glücklich und zufrieden.

Mit einem guten Gefühl im Bauch kam ich dem Ziel näher. Die letzten paar hundert Stufen aufwärts lagen noch vor mir, aber das Ziel schon fest im Blick.

Mit Stolz und einer innerlichen Zufriedenheit erreichte ich nach 12,7 km und einer Zeit von 1:23 Stunden überhaupt als ERSTE das Ziel. Fotoapparate klickten, Helfer klatschten, es war unbeschreiblich, ich hatte es geschafft.



Siegerehrung für Ute, stolze Gesamtsiegerin des Laufs auf der Chinesischen Mauer. Was wohl auf der Urkunde stehen mag?

Zum Schluss sei noch gesagt, es war eine schöne Zeit, eine tolle Truppe und ein für mich einmaliges Erlebnis. Danke an alle! "

ud



---

## Was innerhalb von 3 Wochen so alles läuft...

### ...zwischen Frankenstein und Mont Blanc

Der Pressewart der TuS-Leichtathleten hatte Urlaub - die Läufer nicht...

Hier eine Rückschau auf einige Laufereignisse vom 19. August bis 13. September.

#### 10.9.06 Lindwurmlauf beim Frankenstein-Bergturnfest

Es ist bereits sein fünfter Sieg in diesem Jahr: nach Seligenstadt 25 km, Ueberau, Zeilhard und Lautertal-Elmshausen wiederholte **Michael Obst** seinen Vorjahreseserfolg beim **Lindwurmlauf** am Frankenstein. „Beim heutigen Lindwurmlauf über 10 km konnte ich am Ende als Erster über die Ziellinie laufen. Dabei war ich wohl auch der einzige Teilnehmer vom TuS und mußte mich nicht einmal beeilen, denn die Zeit von nur 38:27 Minuten hat deutlich gelangt.“

So konnte er Körner sparen für sein nächstes Zwischenziel, die 5000 Bahnmeter am gestrigen Mittwoch (13.9.) beim Abendsportfest in **Wiesbaden**. Dort legte er im schnellen A-Lauf, der mit 14:40,47 Minuten von Heiko Baier (LG Fulda) gewonnen wurde, als Achter eine solide 16:32,59 hin.

#### 10.9.06 Nibelungenlauf in Worms

**Franziska Linné** lief beim Halbmarathon als zweite Frau und W30-Siegerin mit guten 1:30:22 Stunden durch das Ziel auf dem Wormser Festplatz. Das Konzept des Organisers Dieter Holz, selbst erfolgreicher Triathlet und Läufer, ging offenbar auch bei der dritten Auflage auf: eine flache und schnelle Strecke durch die Innenstadt sowie ein großes Rahmenprogramm sprach über 1500 Läufer an, überwiegend Breitensportler und Firmengruppen. Und das trotz nahezu unverschämter Startgebühren: so kostet der Halbmarathon je nach Anmeldezeitpunkt zwischen 17 und 30 Euro, plus 5 Euro Championchip-Leihgebühr. Unbegreiflich, wie viele Läufer sich so zur Kasse bitten lassen...

### 9.9.06 Jungfrau-Marathon: 42 km mit 1829 Höhenmetern

Über 3000 Berglaufbegeisterte haben von Interlaken aus über Lauterbrunnen und Wengen die Kleine Scheidegg läuferisch erobert. Der **Jungfrau-Marathon** ist ein tückischer Bergmarathon mit 26 km eher flachem Anlauf (ca. 300 Höhenmeter übw. auf Asphalt) und anschließenden steilen 16 km auf Natur- und Bergwegen mit weiteren 1529 Höhenmetern. „Wer sich die ersten 26 km nicht gewaltig bremsen kann und überpaced, der hat schon verloren...“

**Gunnar Gölzenleuchter** hat es genau richtig gemacht - nach verhaltenem Anfang bei optimalen Wetterbedingungen hat er das Feld von hinten aufgerollt. Beim ersten Messpunkt nach etwa 20 km begnügte er sich mit der 170. Zeit, im zweiten Abschnitt hinauf nach Wengen lief er die 82. Zeit, im schwierigen Schlussteil über die berühmt-berüchtigte Moräne die 78. Zeit. Mit persönlicher Jungfrau-Bestzeit von 3:52:02 Stunden „flog“ er nach dem letzten und einzigen Bergab-Kilometer beschwingt ins Ziel und platzierte sich als 30. der M40 unter den Top 100.

Beim 14. Jungfrau-Marathon erstmals dabei war **Reinhold Pfeifer**. Er belegte mit 5:06:00 Stunden Platz 156 der M50.

### 9.9.06 PEMA-6-Stundenlauf in Weissenstadt

Rund um den Weissenstädter See im Fichtelgebirge führt die landschaftlich reizvolle flache, asphaltierte Runde (3,885 km) für die 6-Stunden-Läufer. **Angela Ngamkam** begann nach ihrer Erholungsphase nach dem Badwater-Ultralauf wieder ins Wettkampfgeschehen einzugreifen. Die 6 Stunden von Weissenstadt schloss sie mit 57,303 km als dritte Frau ab.

### 9.9.06 Wannkopflauf Echzell 15 km

**Rainer Jokisch** zieht es immer wieder gerne zu Läufen in seine mittelhessische Heimat. Wenige Tage nach einer Mountainbiketour rund um das Mont Blanc-Massiv nahm er bereits die Startgelegenheit in Echzell wahr. Die 15-km-Strecke legte er in 1:08:47 Stunden zurück und wurde 11. in der M45.

### 6.9.06 Abendsportfest Pfungstadt

Einzige TuS-Vertreterin an diesem warmen Septemberabend war **Franzi Linné**. Über 3000 m siegte sie in der W30 mit 11:31,27 Minuten.

### 2.9.06 Lautertal „Rund um den Hohberg“ mit Lang-Lauf-Cup

„Ich glaube, so ein einsames Rennen hatte ich noch nie,“ sprach **Michael Obst**, überlegener Gesamtsieger des Laufs über 11,5 anspruchsvolle Odenwaldkilometer. Diese sind zwar nicht länger als gewöhnliche Kilometer, aber durchweg bergiger, in diesem Fall kommen etwa 300 Höhenmeter zusammen. „Ich konnte über 11,5 km in 42:20 min meinen Vorjahressieg im Gesamteinlauf wiederholen, und war dabei sogar noch 17 Sekunden schneller als in 2005, auch wenn ich nach 500m völlig alleine die Distanz zurücklegen durfte.“ Über die zweite Laufstrecke im Angebot, die 20 km, konnte **Birgit Adler** als 6. Frau in 2:06:19 Std. den 2. Platz in der W40 erringen.

### 2.9.06 20 km am Teutoburger Wald

**Anselm Kratochwil**, beruflich in Osnabrück tätig, war dabei: „Am Wochenende war ich in Hagen am Teutoburger Wald und habe den Hagener Volkslauf über 20 km mitgemacht. Hatte nicht gedacht, dass der Teutoburger Wald ein solches Relief hat, denn es waren 3 brutale Steigungen dabei. Immerhin habe ich mit 2:01:01 Stunden den 3. Platz in der M55 noch hingekriegt.“

### 27.8.06 Koberstädter Halbmarathon

Bei 15 Grad und aufgeweichtem Boden fanden über 1100 Halbmarathonis den Weg aus dem Koberstädter Wald zurück ins Ziel im Langener Stadion. Schnellster und bestplatziertes TuS-ler mit 1:31:52 Stunden auf Platz 2 der M55 war **Axel Seipel**. Es folgten Rainer Jokisch mit 1.35:29 (21./M45), Frank Fuhrbach mit 1:41:35 (57./M35), Dieter Schreiber mit 1:50:04 (73./M45), Sabbas Karypidis (2:07:29, 12./M65).

Bei den Frauen schrammte Birgit Adler mit 2:00:22 haarscharf an den 2 Stunden vorbei (30./W40), Astrid Schrädt lief auf Platz 44 der W40 nach 2:08:06 Stunden ein.

### **26.8.06 Reichelsheimer Michelsmarktlaufl**

Den Sieg bei den Frauen sicherte sich **Franziska Linné** in 29:03 Minuten für die 7 km quer durch Reichelsheim.

### **25.8.06 Wixhäuser Kerblauf 8,7 km**

**Tobias Dehmer** beherrschte trotz Sturz auf rutschigem Untergrund die Konkurrenz deutlich und siegte in 28:57 Minuten vor Abdel Graine (Lang-Lauf Jugenheim, 29:33). Platz 2 und 3 bei den Frauen erliefen sich **Franziska Linné** (35:54, 2./W30) und **Daniela Sämmler** (36:39, 1./WJA).

### **25.8.-27.8.06 ULTRA TRAIL DU MONT BLANC: 158 km mit 8500 Höhenmetern**

**Klaus Hofmann** erzählt: „Der UTMB ist ein Mega-Event, der eine eigene Story wert wäre - voller Faszination, Schwierigkeit und Emotion. Rund 2000 Ultraläufer starteten Freitag abends um 19 Uhr in **Chamonix**. Für nur 40% von ihnen endete der Lauf auch dort wieder im Ziel, für die Sieger nach 21 Stunden, für die letzten Finisher nach 45 Stunden nonstop unterwegs in den Bergen. Dazwischen lagen 158 km und 8500 Höhenmeter auf dem TMB-Fernwanderweg rund um das Mont Blanc-Massiv, das sich über Frankreich, Italien und die Schweiz erstreckt. Dreimal führt die Strecke auf etwa 2500 Meter hinauf, häufig hat man den höchsten Berg Europas im Blick. Hinschauen sollte man besser nur im Stehen, zu groß ist sonst die Stolper- und Sturzgefahr auf den Bergwegen.



Nun, ich gehöre zu den 60%, die das Rennen unterwegs beenden mussten. In La Fouly, abends gegen 20 Uhr, nach 102 Kilometern, 6071 Höhenmetern und 25 Stunden, war für mich Schluss. Immerhin, ab hier wird man in den Ergebnislisten geführt, als "Arrivant" im Gegensatz zu den "Finishern", die es bis Chamonix geschafft haben. Große Müdigkeit, zu wenig „Benzin“ (es wollte einfach nicht genug in den Magen hinein), und die hereinbrechende Schlechtwetterfront mit Regen und Wind waren die maßgeblichen Faktoren. Vielleicht auch ein wenig die ungemütliche Aussicht auf noch weitere 50 Kilometer

nachts im Regen auf vermatschten Pfaden, weitgehend nur marschierend...

Es war zweifellos der härteste Lauf, den ich bislang unter meine Füße genommen habe. Aber auch einer der faszinierendsten, in jeder Hinsicht. Ob mich der UTMB noch einmal wieder sieht?...Lohnend wäre es auf jeden Fall."

Ausführliche Berichte beim [Laufreport](#) (Gabi Leidner) und bei der [DUV](#) (Eric Tuerlings).  
Detaillierte Ergebnisse auf der [UTMB-Veranstalterseite](#).

### **19.8.06 Roßdörfer Ortskernlauf mit 3 Altersklassensiegern vom TuS**

Ute Diefenbach berichtet: „Zum 15. Mal wurde am Samstag, den 19. August, in Roßdorf ein 10-km-Lauf ausgetragen. Bei sommerlichen Temperaturen und wolkenlosem Himmel mussten 6 Runden durch den alten Ortskern gelaufen werden. Unter den 300 gemeldeten Teilnehmern waren auch 8 TuS Läufer/innen, die ihre Altersklassen gewinnen oder ein Treppchenplatz erreichen konnten.



Die jeweils ersten Plätze erliefen sich Michael Obst in der M35 in 34:37 min., in der W30, Franziska Linne mit 42:56 Minuten und Ute Diefenbach in der W45 mit 46:57 min.

Den zweiten Platz konnte Axel Seipel in der M55 mit 41:40 min. erzielen. Kurz darauf spurtete Wolfgang Heß mit 42:01 min. ins Ziel und musste feststellen, dass ihn eine einzige Sekunde vom 3. Platz

trennte.

Einen souverän herausgelaufenen 3. Platz mit 49:04 min. holte sich Heide Heß in der W50. Und in dem am stärksten besetzten W40-Frauenfeld, das auch die Gesamtsiegerin stellte, konnten sich Birgit Adler mit 54:02 min. den 6. Platz und Astrid Schrädt mit 58:04 min. einen hervorragenden 9. Platz erlaufen.“

kh



---

## Samstag 23.9.06 - Premiere der Griesheimer Merck-Zwiebelmeile

### Geburt eines neuen Herbstklassikers !?

Laufen hat in Griesheim Tradition - Feiern auch.

Was liegt also näher, als das größte Volksfest der Griesheimer - den Zwiebelmarkt - und eine Laufveranstaltung - die Zwiebelmeile - miteinander zu verbinden?

35 Jahre Griesheimer Straßenlauf hat Griesheim in der Sportwelt bekannt gemacht. Nach dem Aus für diese Traditionsveranstaltung im letzten Herbst läuft es weiter - auf neuen Strecken setzt die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim unter Orga-Chef Heinz Heitzenröder neue Akzente. Die Sponsoren ziehen mit, die Läufer auch... **auf das Premiere-T-Shirt für die ersten 800 Voranmelder darf man gespannt sein!**



Gelaufen wird am Samstag, 23. September, unmittelbar am Rande des Zwiebelmarktgeschehens in Griesheims Innenstadt auf der breiten und zur Allee ausgebauten flachen Wilhelm-Leuschner-Straße. Start und Ziel befinden sich unmittelbar an der Sparkasse.

Kernstück des genehmigten Volks- und Straßenlaufs ist die **Zwiebelmeile** für Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen über **7,032 km**. Dieses Maß ist nicht etwa ein Hinweis auf die Länge der Griesheimer Zwiebelfelder - nein, 6 mal 7,032 km ergibt die klassische Marathondistanz, und demzufolge wird in diesem Lauf neben der üblichen **Einzelwertung** auch eine „**Marathonmannschaftswertung**“ durchgeführt. Die schnellsten 6 Läufer/innen eines Vereins, einer Firma oder einer Gruppe kommen unabhängig von Alter und Geschlecht in die Mannschaftswertung. Auf die Sieger und Platzierten warten interessante Preise.

Für Jugend, Schüler A und B sowie Erwachsene wird der **5-km-Jedermannlauf** angeboten. Walker und Nordic Walker sind in diesem Lauf ebenfalls willkommen.

Eröffnet wird die neue Griesheimer Laufveranstaltung mit einem interessanten **Staffelwettbewerb für Schulklassen**. Wunsch der Veranstalter ist es, dass sich nicht nur die Griesheimer Schulen - diese wurden wie beim Citylauf besonders eingeladen -, sondern viele Schulen der gesamten Region rege beteiligen. Jeweils 8 Jungen/Mädchen einer Schulklasse bilden eine 8x300m-Staffel. So sind auch bei den Jüngsten spannende Laufwettbewerbe zu erwarten. Die Jahrgangsstufensieger und Platzierten erhalten Pokale zur Erinnerung.

**Meldebüro**, Start/Ziel sowie die Auswertung durch das bewährte „Team Endzeit“ von Michael Dorsch befinden sich an der Sparkasse. **Umkleide- und Duschmöglichkeiten** stehen im Griesheimer Hallenbad und in der Horst-Schmidt-Halle zur Verfügung.

Die **Siegerehrung** findet in der Wagenhalle statt, wo im Rahmen des Zwiebelmarkts auch für das leibliche Wohl und Feststimmung bestens gesorgt ist. Die TuS-Leichtathletikabteilung freut sich auf die Zwiebelmeilen-Premiere!

<b>Startzeiten, Startgeld</b>		
14.15 Uhr	8x300m Schulklassenstaffeln Klassen 1 bis 4	24 €/Staffel
14.40 Uhr	8x300m Schulklassenstaffeln ab Klasse 5	24 €/Staffel
15.00 Uhr	5 km Jugend A/B (1987-1990), Schüler/innen A/B (ab 1991)	7 €
15.00 Uhr	5 km Männer/Frauen, Walker, Nordic Walker	9 €
16.00 Uhr	7,032 km Zwiebelmeile (5-Jahresrhythmus nach DLO)	9 €
<b>Nachmeldungen 2 €. Bitte voranmelden - keine Kosten bei Nichterscheine</b>		
<b>Meldungen bis 18.9.2006 / Infos</b>		
Online	<a href="http://www.tus-griesheim.de">www.tus-griesheim.de</a>	
E-Mail	zwiebelmeilenlauf@tus-griesheim.de	
Post	Heinz Heitzenröder, Eichendorffstr. 14, 64354 Reinheim	
Nur Anfra	0177-965-0012 (Heinz Heitzenröder), 06157-990823 (Klaus Hofmann) und <a href="mailto:info@tus-griesheim.de">info@tus-griesheim.de</a>	

**Anfahrt:** Griesheim liegt 5 km westlich von Darmstadt und ist über die A5 und A67 Abfahrt Darmstadt-Stadtmitte/Griesheim zu erreichen. Fahren Sie nach Griesheim hinein und folgen der Beschilderung.

**kh**



## **Feste feiern, feste laufen - bis zur Griesheimer Zwiebelmeile am 23.9.**

Wo Feste sind, wird gefeiert. Und immer öfter auch gelaufen - Laufveranstaltungen im Rahmen von Stadtfesten, Kerwen, Ortskernfesten, Weinfesten usw. werden immer beliebter. Allein in der Region folgen die Fest-Läufe in Zeilhard, Gernsheim, Rossdorf, Hüttenfeld, Hetzbach, Wixhausen, Reichelsheim dicht aufeinander. Nicht anders bei uns in Griesheim: **am Zwiebelmarktsamstag (23. September) wird die „Griesemer Zwiebelmeile“ aus der Taufe gehoben.** Die Leichtathletik-Abteilung des TuS Griesheim bietet an diesem Tag erstmals folgende Läufe an: die Zwiebelmeile über 7,032 km, einen vermessenen 5-km-Lauf, einen interessanten Staffelwettbewerb für Schulklassen über 6x300 Meter, und eine attraktive Siegerehrung in der Wagenhalle. Derweil sind die TuS-Leichtathleten aber auch selbst laufend unterwegs:

**Gernsheim 5.8.06** Fester Bestandteil des Gernsheimer Fischerfestes ist in den letzten Jahren der [Fischerfestlauf](#) geworden. Über 10 flache Kilometer führt die Strecke abwechslungsreich über die Stadionaschenbahn, Kieswege, Innenstadt-Kopfsteinpflaster und Asphalt. Familie Heß vom TuS Griesheim lief mit und feierte zwei Altersklassensiege - Wolfgang Heß gewann die M55 in 42:40 Minuten vor Vereins- und AK-Kollege Rudolf Ziegler (44:32). Heide Heß setzte sich in der W50 mit 52:28 Minuten durch und blieb diesmal knapp vor Tochter Margarete, die mit 52:38 min Vierte bei den Frauen wurde. In der W40 sicherte

sich Birgit Adler mit 54:39 Platz Zwei. Kai Schütz schließlich platzierte sich auf Platz 6 der Männerhauptklasse (44:28). Für die drei TuS-Frauen gab es zudem den unangefochtenen Mannschaftssieg zu feiern, die Männermannschaft belegte Platz 4.

**Ueberau 4.8.06 Erneut konnte Michael Obst einen Lauf als Gesamtsieger beenden.** Beim 4. Ueberauer Dorflauf am Freitagabend setzte er sich über 9 km nach 30:13 Minuten mit sicherem Vorsprung vor Abdel Graine (Lang-Lauf Jugenheim) und Roland Heim (LC Michelstadt) durch. „Eigentlich bin ich nur gelaufen, weil meine Nichte und mein Neffe (W8 und M6) auch gestartet sind.“ zeigte er sich überrascht über diesen Sieg. Zumal er 2 Tage zuvor beim [Abendsportfest in Pfungstadt](#) schnelle 5000 Meter zurücklegte - bei böigem Wind kam er nach 16:23,83 Minuten als Erster seines Laufs ins Ziel.

**Zinal 13.8.06** Mindestens ein TuS-ler läuft immer in Zinal beim berühmten und ebenso reizvollen wie schweren Berglauf „[La Course des Cinq 4000](#)“. Während man 31 km mit gut 2000 Höhenmetern bergauf und etwa 1000 Höhenmeter bargab zurücklegt, hat man immer wieder 5 der Walliser Viertausendergipfel im Blick. Rainer Jokisch verbindet seit Jahren Familienurlaub in Zinal mit diesem Berglauf-Klassiker. Mit 4:04:11 Stunden auf Platz 66 der M40/45 lieferte er erneut eine gute Laufzeit ab.

kh



---

## TuS-Speed-Staffeln beim RONO-Speed-Run in Lorsch

**Lorsch.** Am Donnerstag, den 10. August, fand in Lorsch der 2. Rono-Speed-Run statt, ein Staffellauf im Rahmenprogramm des Radrennens um den ENTEGA Grand Prix. Jede Staffel bestand aus 4 Läufer/innen, die jeweils 6 x 300 Meter zu laufen hatten, was einer Gesamtlänge von 7.200 m entsprach. Bei der Zusammensetzung der Mannschaften hatte man die Wahl, als reine Männermannschaft, als Mixed Team (2 Frauen und 2 Männer) oder als reine Frauenmannschaft zu starten.

Und so gingen auch die TuS-Läufer an den Start. Sie stellten eine Männermannschaft M40 und älter mit Jörn Dickmann, Ingo Schummer, Volker Sehring und Thomas Zöller, die sich mit der Laufzeit von 22:46 Minuten einen hervorragenden 2. Platz sicherten.

Die Mixed-Staffel mit Franziska Linné, Gunnar Gölzenleuchter, Astrid Aschenbrenner und Michael Obst erzielten bei starker Konkurrenz einen guten 4. Platz mit 22:28 Minuten.

Des Weiteren startete eine Frauenmannschaft W40 und älter mit Astrid Schrädt, Birgit Adler, Heide Heß und Ute Diefenbach, die unangefochten den 1. Platz erreichten (27:56 Minuten).

Zum Abschluss sei noch bemerkt, es war wieder eine tolle Veranstaltung, super organisiert, mit einem erstklassigen Publikum. All denen, die uns so begeistert angefeuert haben, einen herzlichen Dank und bis nächstes Jahr!



Die "Mädels vom Heinz" auf Platz 1 -  
und für Laufnachwuchs ist auch schon gesorgt :-)

ud [Ergebnisse RONO-Speed-Run](#)



## Stuttgart - Bärenfels - Badwater

Unterschiedlicher können die Läufe nicht sein, bei denen die TuS-Leichtathleten an diesem wiederum heißen Wochenende 22./23.7. unterwegs waren.

### Stuttgarter Halbmarathon - Michael Obst Vierter

Als Zwölfter im Gesamteinlauf von 9515 Finishern und Vierter seiner Altersklasse M35 zeigte **Michael Obst** beim Halbmarathon des 13. Stuttgarter-Zeitung-Laufs wieder einmal eine Superleistung trotz brütender Hitze. Hier sein Bericht:

„Selbst bei einem Start um 9.00 Uhr war beim diesjährigen 13. Stuttgarter Zeitung-Lauf klar, dass keine Bestzeiten erzielt werden konnten. Wie vorhergesagt stiegen die Temperaturen auch schnell auf über 30°C während des Laufes. So waren auf der Halbmarathonstrecke, die im wesentlichen auf einer großen Schleife entlang des Neckars führt, aber aufgrund von diversen Brücken und Schlenkern insgesamt einen welligen Charakter besitzt, die Wasserstellen für die meisten Läufer die wichtigsten Punkte. Als Sieger kam Martin Beckmann mit einer Zeit von 1:06:27 mit drei Minuten Vorsprung vor Dieter Baumann ins Ziel. Bereits als 12. (4./M35) konnte Michael Obst vom TuS Griesheim mit einer Zeit von 1:14:58 Stunden die Ziellinie überqueren, wobei es sich hierbei jedoch nicht um eine gewöhnliche Ziellinie handelt. Bei dem mit 12.000 Startern drittgrößtem Halbmarathon Deutschlands erfolgt der Zieleinlauf direkt im Gottfried-Daimler Stadion, so dass die Läufer auf den letzten 100 Metern nicht nur ihren Einlauf auf den großen Videoleinwänden selbst verfolgen können, sondern auch von Tausenden von Zuschauern auf der dicht besetzten Haupttribüne gefeiert und angefeuert werden. Als zweiter Starter für den TuS konnte Holger Weifenbach mit einer Zeit von 2:14:51 Stunden (Platz 217 in der AK M55) diesen Einlauf genießen.“



**Michael (Obst) und Dieter (Baumann) in der ersten Stuttgarter Reihe (Bild: Ulrike Obst)**

### Bärenfels Ultra Trail = dreimal Halbmarathon im Naturpark

Familie Feller, eine in Ultrakreisen mehr als bekannte Läuferfamilie, hat etwas Besonderes zu bieten: den einzigen Ultralauf im Saarland. Auf einem anspruchsvollen 63-km-Kurs in 3 Runden mit fast 1800 Höhenmetern führt der Trail im Naturpark Saar-Hunsrück durch wildromantische, urwüchsige Landschaft und zur Ersteigung des Bärenfelsens. Der weitaus größte Teil verläuft querwaldein, auch mal bergauf oder bergab an Stellen, wo eigentlich gar kein richtiger Weg ist, höchstens ein Trampelpfad.



**Zwischenmahlzeit bei km 42: Klaus Hofmann beim Bärenfels Ultra Trail (Bild: Gabi Leidner)**

Genau richtig für **Klaus Hofmann**, der den Lauf als weitere Vorbereitung für den Ultra Trail du Mont Blanc Ende August eingeplant hat. Es wurde ein Hitzelauf mit Gewittereinlage in Runde 3, den Klaus als Gesamtzwölfter und M55-Sieger nach 6:58:09 Stunden zufrieden beendete.

„Schon bei km 9 hätte alles vorbei sein können. Eine Unachtsamkeit an einem steinigem Steilstück führte zum Sturz. Zum Glück konnte ich noch instinktiv seitlich abrollen und mit ein paar Kratzern unbehindert weiterlaufen.“ Weniger Sturzglück hatte der aus Tansania stammende und jetzt für den ASC Darmstadt startende Daniel Gidumbanda. Er strauchelte an derselben Stelle, holte sich eine Platzwunde am Kopf - lief trotzdem nach kurzer Versorgung weiter und gewann die über 2 Runden führende Marathonstrecke...

[Bärenfels Ultra](#) - ein empfehlenswerter und wirklich schöner Landschaftslauf, der bei der Zeitnahme mit deutlich anderen Maßstäben als eine flache Asphaltstrecke gemessen werden muss.

## **Badwater Ultra Marathon - Vom Tal des Todes zum Mt. Whitney**

Wir sprechen von Hitze und Hitzeläufen in Deutschland!? Nun, richtig heiß geht es momentan vom 24. bis. 26. Juli beim Badwater Ultra Marathon in Kalifornien zu. Was erwartet die Teilnehmer dort? Eine der größten Herausforderung eines Ultraläuferlebens: nonstop in maximal 60 Stunden sind 217 km von Badwater im Death Valley, Kalifornien, zum Mt. Whitney Portal zurückzulegen. 3960 Höhenmeter bergauf, 1430 Höhenmeter bergab. Auf der Asphaltstraße, ohne Schatten, bei 50 Grad und mehr. Jeder Läufer braucht eine eigene Crew mit Begleitfahrzeug.



**Laufen bei 50 Grad und mehr ohne Schatten: Angie Ngamkam beim Badwater Ultra Marathon (Bild: AdventureCORPS.com)**

**Angela Ngamkam** vom TuS Griesheim ist dabei. Zusammen mit 85 weiteren Ultralaufspezialisten ist sie unterwegs, während diese Zeilen geschrieben werden. Zeitnah und mit eindrucksvollen Bildern kann das Renngeschehen im Internet unter [www.badwater.com](http://www.badwater.com) mitverfolgt werden. Nach den Zwischenzeiten zu urteilen, liegt sie aktuell gut im Rennen. Seien wir gespannt auf die Zielankunft...

**Letzte Meldung: Geschafft!** Das Ziel am Eingang zum Mt. Whitney Nationalpark ist erreicht! Angie hat sich ihr Saisonziel mit Bravour erfüllt. Die Ergebnisliste im Internet weist sie als beste deutsche Läuferin aus, mit nur(!) 45 Stunden und 31 Minuten, also 15 Stunden unter dem für die dortigen Bedingungen eher knappen Zeitlimit. Wer unter 48 Stunden bleibt, und das hat sie geschafft, erhält als besondere Auszeichnung zudem den berühmten "belt buckle", die begehrte [Badwater-Gürtelschnalle](#). Mehr als die Hälfte des Teilnehmerfeldes war zu diesem Zeitpunkt noch unterwegs. Für die meisten von uns eine unvorstellbare Leistung...wir sind gespannt auf ihre persönlichen Eindrücke nach ihrer Rückkehr nach Deutschland.

kh [Ergebnisse Stuttgart](#) [Ergebnisse Bärenfels Ultra](#) [Badwater: Ergebnisse + Bilder](#)



## Kreismehrkampf in Reinheim

An einem heißen Wochenende im Juni, genauer am 24./25. Juni, fanden in Reinheim die Kreis-Mehrkämpfe statt. Bei tropischer Hitze starteten für den TuS elf Athleten. Dabei bestritten die A- und B-Schüler einen Vierkampf, bestehend aus 100m- bzw. 75m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung und Kugel bzw. Ball. Die C-Schüler durften wahlweise einen Drei- oder Vierkampf machen, und die D-Schüler hatten keine Wahl, sie traten im Dreikampf gegeneinander an.

Die TuS-Athleten heizten der Konkurrenz noch zusätzlich zum Wetter mächtig ein. Mit zwei Kreismeistertiteln, zwei Vizekreismeistertiteln und etlichen tollen Platzierungen und Ergebnissen im Gepäck wurde dieser letzte Wettkampf vor den Sommerferien abgeschlossen.

Hier sind die Ergebnisse:

A-Schüler - Vierkampf (100m, Weit, Hoch, Kugel)

Alexander Feldmann M 14: 16,1 s/3,73 m/o. g. V./ 6,49 m	922 Punkte (4.)
Patrick Spieß M 14: 13,8 s/4,30 m/1,37 m/9,17 m	1676 Punkte (2.)

B-Schüler - Vierkampf (75m, Weit, Hoch, Ball)

Lydia Rongstock (W13): 10,7 s/4,26 m/1,34 m/27,5 m	1673 Punkte (6.)
Jill Spiegel (W13): 12,5 s/3,45 m/1,14 m/22 m	1233 Punkte (13.)
Cinita Riva (W12): 11,5 s/4,15 m/1,10 m/24,5 m	1396 Punkte (7.)
Josephine Leracz (W12): 10,9 s/4,45 m/1,26 m/23 m	1574 Punkte (4.)

C-Schüler - Dreikampf (50m, Weit, Ball)

Erik Spieß (M 11): 8,8 s/3,08 m/28 m	754 Punkte (12.)
Joya Spiegel (W10): 8,6 s/3,02 m/15 m	824 Punkte (17.)

C-Schüler - Vierkampf (50m, Weit, Ball, Hoch)

Dennis Hutterer (M 10): 7,2 s/4,46 m/40,5 m/1,39 mj	1608 Punkte (1.)
---	------------------

D-Schüler - Dreikampf (50m, Weit, Ball)

Linnea Janssen (W8): 8,5 s/2,82 m/ 15 m	806 Punkte (2.)
Paul Riedel (M 8): 8,4 s/2,91 m/26,5 m	755 Punkte (6.)
Nick Sallander (M 8): 8,4 s/3,32 m/30,5 m	842 Punkte (1.)

Jetzt stehen erst einmal die Sommerferien vor der Tür. Zeit um sich zu erholen, um dann frisch gestärkt in den zweiten Teil der Wettkampfsaison zu gehen.

at [Ergebnisse Reinheim](#)



---

## Erfolgreiche Regional-Einzelmeisterschaften für Mehrkämpfer

Am 20. und am 21. Mai wurden die diesjährigen Einzelmeisterschaften der Region Hessen-Süd ausgetragen. Dabei konnten die beiden Wettkampftage unterschiedlicher kaum sein. Samstags wurde der Wettkampf in Seeheim ausgetragen und das bei sint- und sturmflutartigen Regenfällen.

Die Athleten traten bei ihren Sprints mehr oder weniger auf der Stelle, und anstatt in eine Sandgrube sprangen sie in eine riesige Matschpfütze. Doch auch dieses Unwetter konnte

unsere Athleten nicht davon abhalten, sich allesamt unter den ersten 10 zu platzieren. Hier die Ergebnisse:

Annika Janssen (W16): 80mHürden: 21,60 s (5.) Kugel: 7,50 m (3.)

Laura Kern (W15): 100m: 13.86 s (1.) Weit: 4.58 m (6.) Hoch: 1,39 m (3.)  
Kugel: 8,19 m (5.)

Martha Malec (W14): 100m 15,12 s Weit: 4,13 m (8.)

Am Sonntag sah das Wetter schon etwas besser aus. Aber auch hier schickte uns Petrus zwischendurch immer mal eine kleine Dusche vom Himmel. Diesmal war der Wettkampfort Darmstadt. Seit langer Zeit wurde dort mal wieder eine Schüler-Meisterschaft ausgetragen. Auch hier wurden sehr gute Ergebnisse erzielt und dementsprechend tolle Platzierungen mit nach Hause genommen:

Stephanie Arnold (W13): 75m: 12,22 s Weit: 3,88 m (21.)  
Kugel: 6,80 m (7.)

Lukas Milde (M 13): 75m 13.04 s Weit: 3,46 m (19.)  
60mHürden: 12,64 m (10.) Kugel: 5,52 m (6.)

Josephine Leracz (W12) 75m: 11,72 s Weit: 4,40 m (4.)

Alexandra Wicht (W12): 75m: 11,94 s Weit: 3,51 m (27.)  
Ball 17,50 m (25.) Hoch: 1,18 m (7.)  
800 m: 3:02,40 min (6.)

Kyra Frackmann (W12): 800 m: 2:53,74 min (2.)

Franziska Saure (W12): 60mHürden: 14,42 s (17.) Hoch: 1,10 m (8.)  
Kugel: 4,55 m (11.)

Joachim Seek (M 12): 75m: 12,52 s Weit: 3,62 m (23.)  
Speer: 16,81 m (9.)

Petra Hagelgans (W11): 50m: 9,04 s Weit 3,37 m (20.) Hoch: 1,14 m (3.)  
Ball: 13 m (23.)

Dennis Hutterer (M 10): 50 m: 7,74 s (2.) Weit: 4,34 m (1.) Ball: 38 m (4.)  
Hoch: 1,36 m (1.)

at [Ergebnisse Seeheim+Darmstadt](#)



---

## Siege für MO und FL beim Zeilharder Hitzelauf

Hitze, Hitze und keinen Meter Schatten, eigentlich wie jedes Jahr in Zeilhard. So auch am Samstag, den 8. Juli.

Für die Läufer und Läuferinnen hieß es sich quälen, durchhalten und die Frage, was mache ich eigentlich hier? Ab und zu mal einen nassen Schwamm über dem Kopf ausdrücken und weiter

geht's, sieben Runden lang durch die erbarmungslose Hitze von Zeilhard und Georgenhausen. In diesem Jahr mit geänderter Streckenführung, d.h. anders als im Vorjahr wurden die Runden entgegengesetzt gelaufen, was sich für die Läufer als anspruchsvoller herausstellte, da die Laufstrecke leicht anstieg.



Aber auch hier ließen sich die TuS-Athleten nicht abschrecken. Sie erzielten in ihren Altersklassen M30, W30 und W40 alle 1. Plätze, und sie stellten den Gesamteinlaufsieger und die Gesamteinlaufsiegerin.

Voran mal wieder Michael Obst, der nach einem tollen 400-m-Endspurt das Ziel in 34:38 min. als Gesamtsieger erreichte. Gleichzeitig gewann er auch seine Altersklasse M30.

Die beste Frau im Ziel war Franziska Linné, die ihre Altersklasse W30 mit 41:56 min. siegreich verteidigte.

Die W40 und das am stärksten besetzte Altersklassenfeld gewann Ute Diefenbach in 47:49 min. Über eine gute Wettkampfleistung und Platz 6 mit 56:15 min. konnte sich Astrid Schrädt freuen. Sie startete ebenfalls in der W40. Als dritte TuS-Frau und Wettkampfneuling erkämpfte sich Karin Krestan in der W40 der 7. Platz, mit einer tollen Endzeit von 60:09 min.

Zum Schluss kann noch gesagt werden, alle Sportler waren froh, dass sie mehr oder weniger gut das Ziel erreichten. Und alle waren sich einig, es war ein sehr harter Wettkampf. Zum versöhnlichen Abschluss gab es im Ziel Obst und Getränke in Hülle und Fülle, der Renner war gut gekühltes alkoholfreies Weizenbier. Ich glaube, es gab keinen Läufer, der dieser Versuchung widerstehen konnte. Es war klasse!!!!

**ud** **Bild: Ute Diefenbach** [Ergebnisse Zeilhard + weitere Bilder](#)



---

## TuS-Jugend beim Pfungstädter Abendsportfest (5.7.2006)



Bild 1: Julius Artur, Speerwurf MJB, 16,38 m  
Bild 2: Patrick Spieß, Speerwurf MJB, 23,80 m  
Bild 3: Laura Kern, Patrick Spieß, Julius Artur  
Bild 4: Laura Kern, 100m WJB, 13,79 sec

**kh** [Ergebnisse Pfungstadt](#) **Bilder:** [Thomas Zöller](#)



## Cup-Läufer beim Dieburger Stadtlauf

Am 1. Juli wurde der 8. Dieburger Stadtlauf ausgetragen. Bei schwülheißen 31° mussten die Läufer und Läuferinnen 5 Runden, d.h. 10 Kilometer, durch den Ortskern von Dieburg laufen. Trotz Fußball und Hitze kämpften sich dennoch 160 Teilnehmer, mehr oder weniger schnell, durch die heißen Gassen. Darunter waren auch wieder einmal 3 Läuferinnen und 2 Läufer vom TuS Griesheim, die alle beachtliche Erfolge verzeichnen konnten.



Michael Obst, der im Gesamteinlauf den 3. Platz belegte und in seiner Altersklasse M35 mit einer Zeit von 34:47 min. den 1. Platz belegte, war somit schnellster Griesheimer. Unmittelbar danach folgte Gunnar Gölzenleuchter, der mit einer Zeit von 37:55 min. in einem stark besetzten Altersklassenfeld M40 den 5. Platz holte.



Bei den Frauen belegte Franziska Linné ebenfalls im Gesamteinlauf der Frauen den 3. Platz und war in ihrer Altersklasse 2., mit 42:56 min. und somit schnellste Griesheimerin. Danach folgte Ute Diefenbach, die sich in ihrer Altersklasse W45 mit 47:58 min. den 2. Platz sicherte. Ebenfalls eine tolle Leistung zeigte Astrid Schrädt, die in der Altersklasse W40 einen tollen 4. Platz mit 56:47 min. belegte.

Dem Organisationsteam von Dieburg sollte man ebenfalls ein Lob aussprechen, denn sie versorgten die Läufer pro Runde 2-mal mit Getränken und angenehmen Duschen.

ud [Ergebnisse Dieburg](#) Bilder: [Thomas Zöller](#)



---

## Ein heißes Laufwochenende nach der Sommersonnenwende

Am Wochenende nach der Sommersonnenwende (24./25.6.) waren die TuS-Leichtathleten an vielen Schauplätzen im Einsatz. Genau genommen fing das Laufwochenende schon am Mittwochabend, dem längsten Tag des Jahres, in Darmstadt an.

### Darmstädter Stadtlauf - attraktive Läufe, wenig Zuschauer

Lag es wirklich nur an der Fußball-WM? Vor Jahren, als der [Darmstädter Stadtlauf](#) noch „Cup da Franco“ hieß, war als Fußgänger jedenfalls kaum ein Durchkommen entlang der Laufstrecke. Bei der 29. Auflage am Mittwochabend konzentrierte sich die typische Stadtlauftatmosphäre auf wenige, aber hochkarätige Stimmungsnester wie etwa den im Zielbereich im Carree. Attraktive Läufe gab es trotzdem, und die TuS-ler mischten kräftig mit.



Sandra Krücke sicherte sich einen tollen zweiten Platz im Lauf der insgesamt 201 Frauen über 5 km in 18:50,8 Minuten. Nur Tanja Schmidt vom LC Saucony Saar war ein paar Sekunden schneller. Auf Platz acht folgte bereits Daniela Sämmler (20:07,3 Min.), auf Platz 14 Franziska Linné (20:48,9) und auf Platz 24 Stefanie Eßinger (22:02,1). Juniorin Margarete Heß wollte natürlich vor dem TuS-Masters-Trio, dem insbesondere ihre Mutter angehörte, das Ziel im Carree erreichen, was ihr mit 24:11,6 auch



gelang. Das weibliche TuS-Masters-Trio, bestehend aus Heide Heß, Birgit Adler und Eva Zöller,

lief die ersten Runden gemeinsam, bevor sich Eva etwas absetzte (24:34,6 Min.). Die stadtläuferfahrene Heide fungierte wie abgesprochen als Häsin für Stadtläuferneuling Birgit, die mit 24:42,3 Minuten Platz 29 der Masterswertung (ab W40) erreichte. Aber nicht nur sie machte mit den Schwierigkeiten der Strecke - Treppenpassage und Wilhelminenbuckel - von Runde zu Runde intensivere Erfahrungen.

Im gut besetzten Männer-Masters-Lauf, den zum wiederholten Mal Uwe Hartmann von LC Saucony Saar in 16:20,1 Minuten für sich entschied, erkämpfte sich Gunnar Gölzenleuchter einen erfreulichen fünften Platz (17:56,7). Wolfgang Heß durchquerte den Zielbogen nach 21:06,2 Minuten, Rudolf Walter nach 22:29,6 Minuten. Im Männerlauf der Unter-40-Jährigen liefen die TuS-Triathleten Dennis Schreiner (18:57,5 Minuten, Platz 34), Fabian Wagner (20:53,2 Platz 82) und Frank Fuhrbach (21:24,4 Platz 106).

Die Ergebnisse der Bambini- und Schülerläufe:

Bambinilauf (1300 m) **M9:** Sieg für Moritz Luc Hofmann 5:58,6; 6. Max Yves Hofmann 6:26,1; 27. Moritz Brand 7:43,1 **W9:** 5. Johanna Zöller 6:58,9

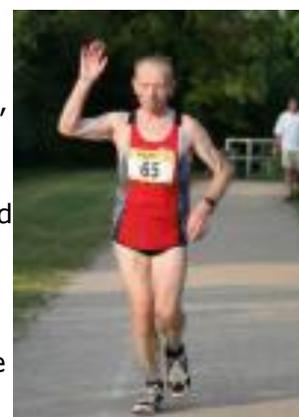
Schüler/innenlauf (2000 m) **M11:** 11. Patrick Pirk 9:05,2 **W11:** 7. Lea Keufen 9:29,1; 8. Katharina Zöller 9:29,5; 11. Melissa Kraft 9:46,7 **W12:** 8. Cleo Charlotte Hofmann 9:08,7 **W14:** Sieg für Zaira Batroff 8:01,9 **W15:** 2. Tanita Schmauß 8:32,1

### **Kreis- und Regionalmeisterschaften im Halbmarathon in Altheim**

Als am Samstag (24.6.) um 18 Uhr der Startschuss zum 25. [Spitz-Älthemer Volks- und Straßenlauf](#) fiel, begann Fußball-Deutschland bereits, das 2:0 gegen Schweden und den Einzug in das Viertelfinale zu feiern. Die Läufer kamen trotzdem - und trugen im Rahmen der Veranstaltung die Halbmarathonmeisterschaften der Region Hessen-Süd und des Kreises Darmstadt-Dieburg aus.



Die drückende Hitze machte allen zu schaffen, so auch Thomas Zöller: „Das war ein Halbmarathon zum Abgewöhnen. Ich bin einfach kein Hitzeläufer, freue mich schon auf die kühlen Herbstläufe.“ Trotzdem sprang für ihn nach 1:33:18 Stunden Platz 6 der M40 und der 3. Platz bei den Kreis- und Regionalmeisterschaften heraus. Edmund Mühlhans (M70) klagte im Ziel über Muskelkrämpfe, vermutlich ist der erfahrene M70-er diesmal etwas zu schnell angegangen. Am Ende standen 2:04:37 Stunden und Platz 2 zu Buche. Sichtlich zufrieden war dagegen Sabbas Karypidis - schließlich erlief er sich in Altheim nach 1:50:44 Stunden die Regional- und Kreismeisterschaft in der M65.



### **Lorscher Citylauf und Main-Lauf-Cup in Ffm-Berkersheim**

Deutlich gebremst war dagegen die Laulust beim [Lorscher Citylauf](#). Eine fußballtaktische Laufauswahl bewies unser Laufdoktor Rudolf Ziegler. Auf die 5 km um 17.30 Uhr verzichtend, erlebte er die schnelle 2:0-Führung mit und meldete dann mit dem Viertelfinale vor Augen auf die 10-km-Strecke mit Start um 18.30 Uhr um. Auf dem Rundkurs durch die Lorscher Innenstadt wurde er in der Altersklasse M 50 in 42:08,3 Minuten Vierter.

Beim 12. [Berkersheimer Dorflauf](#) am Sonntag (25.6.) sicherte sich Rudolf Walter weitere Punkte für den Main-Lauf-Cup. Auf dem leicht welligen 10-km-Rundkurs an der Nidda und durch Berkersheim lief Rudolf Walter bei schwülen 30 Grad in 44:31,2 Minuten auf Platz 10 der M55.

## Axel Seipel beim Duathlon in Wiesbaden-Kloppenheim

Sehr schwül war es auch in **Wiesbaden-Kloppenheim**, wo am Sonntag (25.6.) bereits zum 11. Mal ein **Duathlon** über die Distanzen 5-25-5 km ausgetragen wurde. Axel Seipel benötigte auf der fast nur in der Sonne liegenden und nicht gerade flachen Strecke 1:34:07 Stunden und wurde Dritter in der Altersklasse M50.

kh Bilder: [Thomas Zöller](#)



---

## Sabbas Karypidis: 19-mal Taunussteiner Waldlauf und weitere Ergebnisse der TuS-Langstreckler



Es war in Taunusstein 1988. **Sabbas Karypidis** startete bei der Premiere des **Taunussteiner Waldlaufs**. Wie wir heute wissen: die Veranstaltung sollte sich zu einem Lieblingslauf des Langstrecklers vom TuS Griesheim entwickeln... Bei der 19. Austragung am 18.6.06 war er zum 19. Mal dabei - eine tolle Serie! 15 km waren in schöner Taunuslandschaft zurückzulegen, die profilierte Streckenführung sorgt für 332 Höhenmeter. Bei Bilderbuchwetter bis zu 25 Grad lief der bald 68-Jährige als Sieger seiner Altersklasse M65 nach 1:16:55 Stunden ins Ziel - eine tolle Leistung! Ebenfalls in Taunusstein lief Rainer Jokisch in der M45 mit 1:10:58 auf Platz 13.

**Fellbach 17.6.06:** Laufend unterwegs in Schwaben ist **Angela Ngamkam** vom TuS Griesheim. In Fellbach bei Stuttgart wurde am Samstag der 13. Internationale **12-Stunden-Lauf** des TSV Schmiden ausgetragen. Auf einem Rundkurs von 2090 Metern Länge ging es ab 8 Uhr morgens darum, innerhalb von 12 Stunden möglichst viele Kilometer zurückzulegen. Angela gelang dies hervorragend, sie wurde zweite Frau mit 102,625 gelaufenen Kilometern.

Auch am zurück liegenden Wochenende waren die Leichtathleten vom TuS Griesheim laufend unterwegs:



**Ffm-Bonames 15.6.06:** Der läuferische Sonntagsausflug von **Thomas und Eva Zöller** führte nach Frankfurt zum Volkslauf des TSV Bonames über 15 km. Trotz drückender Schwüle erreichten sie fast punktgenau ihre Vorjahreszeiten. Thomas berichtet: „Ich war mit 1:02:43 Stunden drei Sekunden langsamer, Eva konnte sogar eine neue Bestzeit erlaufen, von 1:23:38 auf 1:23:23. Dies bedeutet Rang 5 in der W40 und M40.“ Sehr zufrieden war Thomas zudem mit seinem 9. Rang im Gesamteinlauf.

**Melibokuslauf 11.6.06:** M40-Sieger und Vierter im Gesamteinlauf auf der 20-km-Waldstrecke mit 440 Höhenmetern wurde Gunnar Gölzenleuchter in 1:19:03 Stunden. Eigentlich hatten sich der Drittplatzierte Ingo Tirnitz aus Mannheim und Gunnar zu einem gemeinsamen Zieleinlauf verständigt, nachdem sie ab Kilometer 3 gemeinsam unterwegs waren. Da diese Absicht den Zeitnehmern offenbar entging, wurden sie mit 3 Zehnteln Unterschied gewertet. Auf Platz 2 der W40 platzierte sich Angela Ngamkam in 1:49:58. Auf der 10-km-Strecke mit immerhin 250 Höhenmetern war Peter Kraft 55:04 Minuten unterwegs (9./M55).

**Hofheim-Lorsbach 11.6.06:** Im Rahmen der Lorsbachtaler Schinderwaldläufe wurde auch ein Mountainbike-[Duathlon](#) über die Distanzen 5-20-5 km angeboten. In der M50 siegte **Axel Seipel** auf der schattigen Waldstrecke mit teilweise engen und steilen Passagen in 1:36:22 Stunden.

**Gelnhausen 10.6.06:** Nach seiner Vizemeisterschaft bei den Hessischen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften Ende April in Marburg mit guten 33:30 Minuten wollte es **Michael Obst** auch bei den [Hessischen Bahnmeisterschaften](#) über 10.000 Meter wissen. Einen Strich durch die Rechnung machte jedoch diesmal die enorme Hitze. „Um es kurz zu sagen: es war einfach zu heiß, und da ich trotzdem eine gute Zeit laufen wollte, bin ich ziemlich genau nach Plan gestartet und musste dann immer mehr Abstriche hinnehmen.“ Am Ende blieb die Uhr bei 35:49,95 Minuten stehen (4. Platz der M35).

**Biel 9.6.06:** Bei den [Bieler Lauftagen](#) wird neben dem berühmten und ältesten 100-km-Lauf der Welt, der 1958 als Militärveranstaltung gegründet wurde, auch ein Marathonlauf angeboten. Bei optimalen Bedingungen wurde um 22.30 in die stimmungsvolle Vollmondnacht gestartet. **Heidi Mezger-Anders**, die schon häufig den Bieler 100er erfolgreich bestritt, lief diesmal auf der Marathonstrecke mit 4:41:22 Stunden zum Klassensieg in der W60.

kh Bilder: [Thomas Zöller](#)



---

## Pfingsten 2006 - laufend in Wolfskehlen, Lampertheim und Pfungstadt

Man konnte über die kühle Großwetterlage an Pfingsten denken was man wollte - in [Wolfskehlen](#) gab es am Pfingstfreitagabend nur zufriedene Läufergesichter. Keine Hitze, keine Schwüle, kein Gewitter wie schon so oft bei dieser traditionellen Straßenlaufveranstaltung rund um das Sportgelände an der Sandkaute - nein, Sonne und optimale Lauftemperaturen machten den über 300 jungen und älteren Laufwilligen schnelle Beine und gute Laune.

Auf der vermessenen **10-km**-Strecke gab es für die Athleten vom TuS Griesheim drei Altersklassensiege und viele weitere gute Platzierungen. Alexandra Veit, Zweite im Frauengesamteinlauf, siegte in der WHK mit 38:45 Minuten vor Ex-TuSlerin Meike Krebs. Alfred Helfmann, Dauer-Laufgast in Wolfskehlen, entschied mit 39:53 die M60 für sich, und Edmund Mühlhans gewann mit 46:23 klar die M70. Zweite Plätze erliefen sich Franziska Linné in der W30 mit 40:56 Minuten und Ulrike Seifert in der W40 mit guter Form und 44:04 im Bestzeitbereich. Den dritten Podiumsplatz in der M55 erlief sich Wolfgang Heß mit 42:48. Auch Ute Diefenbach holte sich als Dritte der W45 mit 45:51 wertvolle Punkte für den Lang-Lauf-Cup.



Alex Veit 38:42 1./WHK  
46:23 1./M70 (Archivbild)



Alfred Helfmann 39:53 1./M60



Edmund Mühlhans

In ihrem ersten Jahr in der weiblichen Hauptklasse lief Margarete Heß die 10 km in 48:19 (Platz 4). Astrid Schrädt (ehemals Astrid Rieks) fand sich beim ersten Wettkampf unter ihrem neuen Namen auf Platz 5 der W40 wieder (56:02). Au Platz 6 der W45 lief Karin Krestan nach 1:01:28 ein.

Weitere Ergebnisse bei den Männern: Kai Schütz 42:26 (6./MHK), Maurice Huth als schnellster Griesheimer 37:08 (5./M30), Ulrich Buckenlei mit schnellem Endabschnitt 38:45 (7./M30), Volker Sehring 42:08 (9./M40), Dr. Anselm Kratochwil 50:32 (6./M55).

Nicht zu vergessen - das Frauenteam mit Veit/Linné/Seifert gewann deutlich die Mannschaftswertung vor zwei Mannschaften der LG BEC und der zweiten TuS-Mannschaft Diefenbach/Heß/Schrädt. Die Männer-Mannschaft Huth/Buckenlei/Helfmann sicherte sich Platz 3.

Beim 5-km-Jedermannslauf erreichte Thomas Zöllner einen schönen zweiten Platz mit einer Laufzeit von 18:37 Minuten.

Tags drauf am Pfingstsonntag (3.6.) verlängerte Thomas seine Wettkampfstrecke auf die Halbmarathondistanz. Als Hase tätig, zog er beim Lampertheimer Spargellauf - einem der größten Volksläufe der Region - einen Laufkollegen und erreichte selbst mit 1:27:17 Stunden Platz 5 der M40. Seine Frau Eva absolvierte bei besten Laufbedingungen ihr Halbmarathondebut als Elfte der W40 mit 1:53:08 Stunden. Auf der 10-km-Strecke von Lampertheim war Rainer Jokisch 45:54 Minuten (15./M45) unterwegs.

Auch in Lampertheim wurde ein 5-km-Jedermannslauf gestartet. Den Gesamtsieg sicherte sich Tobias Dehmer, TuS-Inkognito für das „Miami Duo“ laufend, in 16:29 Minuten. Den zweiten Teil des Duos bildete Dennis Schreiner, ebenfalls Triathlet beim TuS Griesheim, er erreichte Platz 10 mit 18:47 Minuten. Und Michael Bommersheim, ein weiterer TuS-Triathlet, landete mit 17:21 Minuten auf dem dritten Platz.

Optimale Laufbedingungen herrschten auch am Mittwochabend (7.6.) beim Abendsportfest in Pfungstadt. Aus TuS-Sicht begann der Abend mit Heinz Heitzenröders 1500-m-Lauf in erfreulichen, wenn auch anfangs etwas verbummelten 5:12,37 Minuten. Auf der 800-m-Strecke zeigte sich A-Schülerin Zaira Batroff mit 2:29 Minuten wieder im Aufwind. Kurt Kargers Bahnaufenthalte werden immer kürzer - mit 2:33,93 Minuten gewann er seinen Zeitlauf und markierte eine persönliche Bestzeit. Die gab es anschließend auch für Michael Obst: dank zweier gleichmäßig gelaufener Kilometer in jeweils 3:10 und eines energischen langgezogenen Endspurts steht seine 3000-m-Bestmarke nun auf 9:25,37 Minuten.

Nachtrag: Gleich dreimal trat die 15-jährige Laura Kern bei den Wettbewerben der B-Jugend an. Über 100 Meter sprintete sie in 13,51 sec auf Platz 4. Den Hochsprung gewann sie mit im ersten Versuch übersprungenen 1,45 m. Im Weitsprung schloss sie mit 4,56 m auf Platz 4 ab.

kh **Fotos: [Thomas Zöllner \(2\)](#)**

**Ergebnisse: [Wolfskehlen](#) [Lampertheim](#) [Pfungstadt](#)**



## Treppchenbesteigung in Fulda -erfolgreiches TuS-Trio bei den Hessischen Seniorenmeisterschaften



### Glückwünsche an die Drei aus Fulda:

Heinz Heitzenröder (M60): Hessischer Meister 1500 m  
Birgit Adler (W40): Hessische Meisterin 400 m, Hessische Vizemeisterin 200 m  
Kurt Karger (M50): Platz 3 über 1500 m

Drei Läufer, vier Starts, viermal auf dem Treppchen - mit dieser stolzen Bilanz kehrten Birgit Adler, Heinz Heitzenröder und Kurt Karger vom TuS Griesheim am vergangenen Sonntag (28.5.) von den Hessischen Seniorenmeisterschaften der Leichtathleten aus Fulda zurück.

Zweimal im Einsatz war Birgit Adler in ihrer neuen Altersklasse W40. Nach ihren Erfolgen bei den Hallenmeisterschaften im Februar wollte sie auch auf der 400m-Freiluftbahn im Fuldaer „Sportpark Johannisau“ ihr Kurzstreckentalent unter Beweis stellen. Mit guten 72,95 Sekunden und Platz 1 über 400 Meter gelang ihr dies eindrücklich. Zwei Stunden später lief sie über 200 Meter in ebenfalls beachtlichen 32,23 Sekunden zur Hessischen Vizemeisterschaft.

Ob 200 Meter oder 1500 Meter - alle Athleten hatten an diesem Sonntag vor allem in der Zielkurve ordentlich mit Gegenwind zu kämpfen. So auch Kurt Karger, der in Fulda erstmals auf der 1500-m-Strecke zu sehen war und Grund zur Freude hatte. In seiner Altersklasse M50 lief er 5:22,35 Minuten und schaffte mit Platz 3 ebenfalls den Sprung aufs Treppchen.

Heinz Heitzenröder bräuchte eigentlich gar nicht antreten - schließlich kann er seine Endzeiten regelmäßig auf den Punkt voraussagen. Nicht etwa weil er Wahrsager wäre, sondern weil er seine im Training erworbene Leistungsfähigkeit sehr gut einschätzen und umsetzen kann. So auch bei diesem 1500-m-Rennen, in dem seine drei Konkurrenten wieder einmal das Nachsehen hatten. Mit 5:16,61 Minuten holte er sich den Hessenmeistertitel in der M60.



kh Bilder: Birgit Adler mit dem Handy

[Ergebnisse](#)

---

## Weitere Laufergebnisse im Mai:

**30.4.06** Gute Zeit für **Gunnar Gölzenleuchter** beim [Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg](#): 2:52:13 Std., 11./M40 und 29. von knapp 2000 Startern.

**14.5.06** Am Muttertag beim [Frauenlauf](#) im Herrngarten: über 5 vermessene Kilometer läuft **Franzi Linné** mit 19:31,7 Minuten als Gesamtvierte ins Ziel (2./W30). Carla Steden belegt mit 23:03,2 min. Platz 5 der WHK. Anita Roth-Ehrlicher folgt mit 23:35,2 auf Platz 3/W30, während ihr 7-jähriges Töchterlein Ann-Kathrin im Pustebblumenlauf 1300 Meter in 8:13,8 Minuten durchlief.

**14.5.06** **Harald Zemke** auf Platz 4 der M35 beim Halbmarathon in [Saarbrücken](#) mit 1:22:08 Std.

**19.5.06** **Axel Seipel** siegt in der M55 beim **Wersauer** Kurt-Roth-Gedächtnislauf über 10 km nach 43:14 odenwaldbergigen Minuten.

**25.5.06** Regen im [Fischbachtal](#) beim 25. Jubiläumslauf über 12,6 anstrengende Kilometer mit fast 400 Höhenmetern. Fest in TuS-Hand ist die M55: **Axel Seipel** (53:01,9) gewinnt vor **Klaus Hofmann** (53:16,6) und mit deutlichem Vorsprung vor der Konkurrenz.

**27.5.06** **Rainer Jokisch**, bei den Hessischen Staffelmeisterschaften in Griesheim vielbeschäftigter Rennarzt, legt die 10 km beim [Altenstädter Abendlauf](#) in 46:44,3 Minuten zurück.

**27.5.06** Beim [Stadionfest der LG Mörfelden-Walldorf](#) gewinnt **Zaira Batroff** den 800-m-Lauf der A-Schülerinnen mit 2:30,90 Minuten.

**28.5.06** **Rudolf Walter** sammelt Punkte für den Main-Lauf-Cup. In [Bergen-Enkheim](#) im Frankfurter Osten läuft er die 10 km rund um das Hessen-Center in 43:50,4 (8./M55). In der Cup-Zwischenwertung hat er sich kurz vor „Halbzeit“ auf Platz 3 etabliert.

kh



---

## Tannenberglauf in Seeheim-Jugenheim

Eine kleine Gruppe vom TuS Griesheim, 4 Läufer und 1 Läuferin, startete am 28. Mai beim 14. Tannenberglauf in Seeheim-Jugenheim, einem weiteren Lauf im Rahmen des Lang-Lauf-Cups 2006. Bei schwül-feuchten 20° mussten 10 km hinauf auf den Tannenbergl und zurück zum Christian-Stock-Stadion gelaufen werden - mit 195 Höhenmetern, wie der Höhenmesser eines bekannten Sportuhrenherstellers auswies. Durch die starken Regenfälle tags zuvor war die Strecke vor allem im „Gipfelbereich“ sehr rutschig, und man konnte knöcheltief im Schlamm baden.

Aber davon ließen sich die TuS-ler nicht abschrecken. Sie überzeugten mal wieder mit tollen Ergebnissen. Als gesamt dritte Frau im Einlauf und 2. in der W45 konnte sich Ute Diefenbach mit einer Zeit von 47:57 Minuten sehr freuen, da sie ihre Vorjahreszeit um eine ganze Minute verbesserte. In der Zwischenwertung des Lang-Lauf-Cups liegt sie nunmehr in Führung.

Auch bei den Männern konnte man mit zwei zweiten Plätzen glänzen. Durch Gunnar Gölzenleuchter in der M40 mit einer hervorragenden Zeit von 39:07 min. und einem 4. Platz im Gesamtmännereinlauf und durch Klaus Hofmann in der M55 mit ebenfalls einer Klasse-Zeit von 43:35 min. Auch in seinem ersten M55-Jahr war Anselm Kratochwil einmal mehr am Tannenbergl unterwegs und nach 55:09 min. im Ziel. Das männliche Quartett vervollständigte Lutz Riemenschneider, der in seiner stark besetzten Altersklasse M40 den 6. Platz mit 43:47 min. erzielte.

ud/kh [Ergebnisse Tannenberglauf \(mit Dank an Wilfried Schuck vom TV Seeheim\)](#)



---

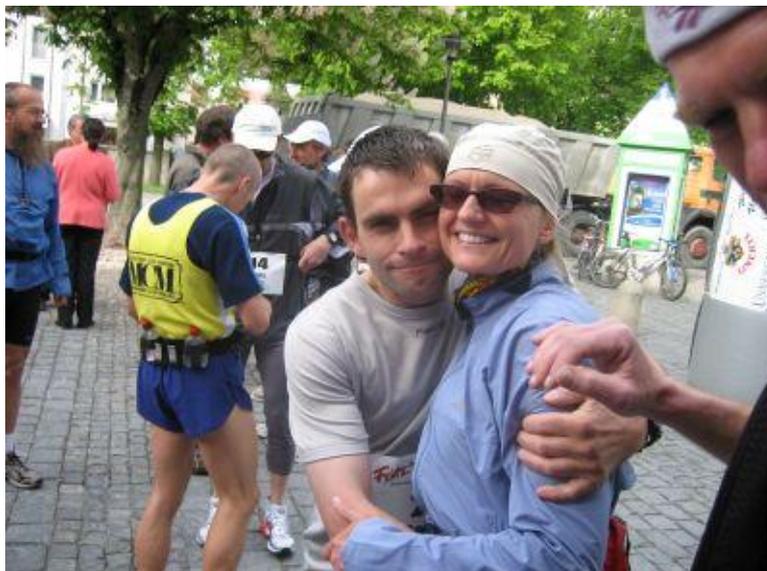
## Isar-Run - 322 km pures Laufvergnügen

322 km pures Laufvergnügen - so ist es auf der Webseite des IsarRun-Veranstalters zu lesen. In 5 Etappen, vom 15. bis 19. Mai, führt Bayerns längster Ultralauf entlang der Isar von der Mündung bis zur Quelle, von Plattling nach Scharnitz, anfangs flach bis wellig weitgehend auf dem Isar-Radwanderweg. Auf den letzten 2 Tagesetappen in das Karwendelgebirge hinein wird es naturgemäß ordentlich bergig und von Tag zu Tag landschaftlich schöner.

Pures Laufvergnügen? Bei mehr als 7 Marathons in 5 Tagen? Doch, es stimmt, und beim TuS Griesheim gibt es momentan deren 2 Läufer/innen, die diese Aussage durchaus bestätigen können: Angela Ngamkam und Klaus Hofmann.

Angie Ngamkam war selbst dabei, nahm den Isar-Run als weitere Vorbereitung für ihr Jahresziel „Badwater“. Dieser extreme und vielleicht wirklich härteste Ultramarathon der Welt findet vom 24. bis 26. Juli 2006 im Death Valley in Kalifornien (USA) statt. Die 135 Meilen (217 km) nonstop bei glühender Hitze werden für die meisten Teilnehmer und Supporter die größte Herausforderung ihres Läuferlebens darstellen.

Andere Wege läuft Klaus Hofmann bei der Vorbereitung auf sein Saisonziel UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc), dem Gebirgslauf mit Start und Ziel in Chamonix, der Ende August auf 158 Kilometern mit 8500 Höhenmetern nonstop um das gesamte Mont Blanc-Massiv führt. So stehen nach dem 24-Stundenlauf in Basel Anfang Mai in Kürze der klassische Bieler 100er auf dem Vorbereitungsprogramm, sowie Anfang Juli der Traunsee-Bergmarathon, der in schwierigem Gelände über sämtliche Berge rund um den Traunsee führt.



**Das schnellste Paar beim Isarlauf: Angela Ngamkam (3. Frau) vom TuS Griesheim und ihr Freund René Strosny (Gesamtsieger)**  
Foto: schneggi

**Doch zurück zum Isarlauf: Angela Ngamkam bewies einmal mehr ihre Ausdauerqualitäten. Sie eroberte sich in der Frauengesamtwertung einen sehr guten dritten Platz. 42 Stunden und 11 Minuten war sie auf den fünf Etappen mit jeweils 61 bis 75 Kilometern laufend unterwegs.**

kh [Ergebnisse Isar-Run](#)



---

## **Hessische Langstaffelmeisterschaften im TuS-Stadion am 13.5.2006**

**27 neue Hessenmeister stellten 14 Stadionrekorde auf**

[Ergebnisse](#)

Nach 13 Jahren Griesheimer Staffelaabend jeweils an einem Dienstagabend im Mai fand die bewährte und stets gut besetzte Laufveranstaltung in diesem Jahr an einem Samstag statt. Grund: der Hessische Leichtathletikverband würdigte die jahrelange professionelle Arbeit der TuS-Leichtathletikabteilung mit der Vergabe der Hessischen Langstaffelmeisterschaften und Bestenkämpfe nach Griesheim. Gekämpft wurde in allen Altersklassen von den B-Schülern/Schülerinnen bis hin zu den Seniorinnen W50 und Senioren M60 um die Titel auf den Strecken 4x400, 3x800 und 3x1000 Meter.

Traumwetter, angenehme Temperaturen, tolle Leistungen und Rekordbeteiligung - mit 139 Staffeln (Melderekord für Hessische Staffelmeisterschaften) und am Ende 110 angetretenen Staffeln fanden die Meisterschaften den erhofften Zuspruch, der zugleich Voraussetzung für spannende und meisterschaftswürdige Wettkämpfe ist. So durften sich 23 der 27 erstplatzierten Staffeln auch Hessische Meister nennen; nur in vier Wettbewerben waren nicht genügend Staffeln angetreten, um die Sieger nicht nur „Sieger“, sondern auch „Hessische Meister“ nennen zu dürfen. Auch manch andere Regelauslegung erschien Vielen doch etwas zu (str)eng. Wenig Verständnis fand etwa eine Disqualifikation, auch wenn sie regelkonform erfolgte, wegen Zurufs aus dem Innenraum. Ein wenig schade auch um die tolle Zeit der A-Schülerinnen von der LG Reinhardswald über 3x800m. Obwohl sie mit 7:19,38 Minuten die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften um sechs Sekunden unterboten,

dürfen sie an den Jugendmeisterschaften nicht teilnehmen, weil das DLV-Reglement A-Schülerinnen einen Start in der weiblichen Jugend verbietet.

Trotz des immensen Arbeitsaufwands vor und während der Veranstaltung konnte der TuS immerhin drei Staffeln in die Meisterschaftsrennen schicken.

Für die W40-Damen mit Andrea Jung, Birgit Adler, Heide Heß und Ute Diefenbach galt es, ihren im letzten Jahr in Dipperz erlaufenen Vizemeistertitel über 4x400m zu verteidigen. Bis kurz vor dem Start noch beim Kuchenverkauf, bei der Siegerehrung und bei der Moderation beschäftigt, schafften sie dies nach einem gelungenen Lauf mit einer Steigerung um über 7 Sekunden auf 5:03,19 Minuten souverän! „Und beim nächsten Mal fallen die 5 Minuten!“ war sich das Quartett bei der anschließenden Siegerehrung einig. Für alle Erstplatzierten gab es übrigens als nette Zugabe des Ausrichters einen Blumenstrauß.

Da der HLV im Meisterschaftsprogramm keine Juniorinnenwertung ausgeschrieben hatte, mussten unsere jungen Frauen Aparna Saberschinsky (19), Margarete Heß (20) und Daniela Sämmler (18) sich in der stark besetzten Frauenhauptklasse über 3x800 Meter bewähren. Mit ansprechenden 8:12,94 min. erliefen sie sich den fünften Platz.

Bei den Schülerinnen B schickte der TuS die 3x800m-Staffel mit Cleo Hofmann, Lea Keufen und Katharina Zöller ins Rennen. Die neu zusammengestellte Staffel erreichte nach flotten 9:12,24 Minuten den achten Platz.

Außerhalb der Meisterschaftswettbewerbe maßen sich im Rahmenprogramm weitere 30 Staffeln, überwiegend aus den Reihen der noch nicht meisterschaftsberechtigten C- und D-Schüler (es wurde bereits berichtet).

Als Highlight für das Fachpublikum und den Läufer Nachwuchs hatte Peter Bayer vom TuS Griesheim darüber hinaus eine deutsche Weltrekordstaffel eingeladen, deren Weltrekord über 4x1500m aus dem Jahre 1977 heute noch Gültigkeit besitzt. 14:38,8 Minuten lief damals die 4x1500m-Nationalstaffel mit Thomas Wessinghage, Harald Hudak, Michael Lederer und Karl Fleschen in Köln. Fast 30 Jahre später liefen Fleschen/Lederer/Hudak als „Weltrekordler außer Konkurrenz“ in Griesheim die 3x1000m ohne gezieltes Training, aber mit viel Spaß, in 10:08,86 min.

Das DANKESCHÖN der TuS-Leichtathletikabteilung als örtlicher Ausrichter der Hessischen Meisterschaften richtet sich an alle Helferinnen, Helfer, Organisatoren und Kampfrichter des HLV, des Kreises Darmstadt-Dieburg und des TuS Griesheim! Ohne euch könnte niemand laufen!

Und gleichermaßen richtet sich das DANKESCHÖN an alle teilnehmenden Läuferinnen und Läufer aus ganz Hessen und im Rahmenprogramm auch aus anderen Bundesländern - ihr habt die Wettkämpfe spannend und lebendig gemacht! Und ihr habt 14 neue Stadionrekorde aufgestellt (siehe <http://www.tus-griesheim.de/statistik/Statistik.htm>) !

### [Ergebnisse](#)

**Weitere Bilder:** [Thomas Zöller](#) [Südhessenfotos](#) [Unsere Freunde aus Bad Soden/Neuenhain](#) [TV Waldstraße Wiesbaden](#)  
**Weitere Berichte:** [Raphael Schmitt](#) [Echo-Online 1](#) [Echo-Online 2](#) [LG BEC](#) [LAZ Gießen](#) [HNA Online](#)



### **Bilder: Thomas Zöller**

Bild 1: Coole Kapp: Andrea Jung wechselt auf Birgit Adler (4x400m W30)

Bild 2: Coole Vizemeisterinnen 4x400m W30: Andrea Jung - Birgit Adler - Heide Heß - Ute Diefenbach 5:03,19 min

Bild 3: Junge Frauenstaffel 3x800m, Platz 5: Daniela Sämmler - Margarete Heß - Aparna Saberschinsky 8:12,94 min

Bild 4: SiB 3x800m Platz 8: Lea Keufen - Katharina Zöller - Cleo Hofmann 9:12,24 min

Bild 5: Schnelle Gäste: Die WELTREKORDSTAFFEL 4x1500 m seit 13.8.1977. In Griesheim unterwegs auf 3x800m: Michael Lederer (946), Harald Hudak (947), Karl Fleschen (948) 10:08,86 min

kh

## **Mehrkämpfer des TuS laufen Staffel im Rahmenprogramm der Hessischen Staffelmeisterschaften am 13. Mai**

Es war mal wieder soweit. Und auch in diesem Jahr gingen von den TuS-Mehrkämpfern 4 Staffelmannschaften an den Start. Am Anfang mit vielen Gedanken über die Staffelholübergabe und das richtige Tempo über eine Langstrecke ging es nach Zeitplan an den Start.

Den Anfang machten die B-Schüler in der Besetzung Sebastian Hanson, Joachim Seek und Maximilian Reinheimer. Joachim Seek, der kurzfristig einsprang, war wie die anderen beiden Jungs über die 3-mal 1000m schnell zu Fuß, und so liefen sie mit 11:12:03 min. im Ziel ein. Wenig später kamen dann auch Lukas Milde, Simon Rosowski und Manuel Meister zu ihrem ersten Staffeleinsatz über die gleiche Strecke. Dafür dass sie hochgemeldet waren und bei den A-Schülern laufen mussten, waren sie mit 10:09,50 min. gut dabei.

So langsam trudelten dann auch die Schülerinnen ins Stadion ein und ließen sich wenig später von ihren Eltern und den Vereinsmitgliedern richtig anfeuern. In der Altersklasse B-Schülerinnen gingen Alexandra Wicht, Katharina Bauch und Kyra Frackmann an den Start. Gemein Gemein, aber so ist das Leben. Im gleichen Jahrgang und somit für diesen Lauf Gegnerinnen waren Jill Spiegel, Petra Hagelgans und Kyra Hartmann, die ebenfalls die 3x800-m-Strecke zu absolvieren hatten. Beide Mannschaften liefen ihre persönlichen Einzelbestzeiten und konnten mächtig stolz auf die Zeit von 8:38,99 min. und 10:15,07 min. sein.

Für einen ersten Platz hat es zwar bei niemanden gereicht, aber wie heißt es so schön: dabei sein ist alles und Spaß sollte immer im Vordergrund stehen! Na dann auf das nächste Jahr...



Links: Kurz vor dem Start noch ein Foto und los geht's

Rechts: Milde, Rosowski und Meister nach ihrem 3x1000m-Lauf

st **Text und Bilder: Sabrina Titz**



---

## Mainz-Marathon - „Die Goldene Sieben“ am 14. Mai

„Die goldene Sieben“ ist die würdige Überschrift für die diesjährige siebte Auflage des Gutenberg Marathon Mainz mit der Auswahlmöglichkeit zwischen zwei weiteren Strecken, Halbmarathon und 2/3-Marathon. Wieder einmal konnte das Orga-Team des Mainz-Marathon einen Melderekord verbuchen. Bereits drei Wochen nach Öffnung der Anmeldung war die maximale Kapazität von 9000 Läufern erreicht, und die Anmeldung wurde wieder geschlossen. Auch vier TuS-Läufer waren bei den Schnellbuchern und stellten sich die Frage „halb oder ganz?“.

Bei optimalen Bedingungen erfolgte pünktlich um 9.30 Uhr der Startschuss an der Rheingoldhalle im Herzen von Mainz. Andrea Jung und ihr Mann Peter sowie Heide und Wolfgang Heß hatten sich für den Halbmarathon entschieden. Sie teilten sich ihr Rennen von Anfang an gut ein und waren mit ihren Leistungen sehr zufrieden.

Andrea Jung und Peter Jung belegten in ihren Altersklassen W40 bzw. M45 jeweils den 18. Platz mit den Zeiten von 1:47:16 bzw. 1:32:24 Stunden. Heide und Wolfgang Heß schafften beide einen Platz unter den Top Ten mit 1:46:16 in der W50 und 1:34:55 in der M55.

Es war wieder einmal eine sehr gelungene Laufveranstaltung im „goldische Määnz“. Alles hat gepasst, und wir freuen uns auf das nächste Jahr.

wh [Ergebnisse Mainz](#)



---

## Erfolgreiche Kreiseinzelmeisterschaften in Seeheim



Das letzte Wochenende (6./7.Mai) stand ganz unter dem Motto: Schneller Höher Weiter, denn unsere Leichtathletik-Mehrkämpfer des TuS Griesheim traten in Seeheim an. Angefangen mit Weit- und Hochsprung, Hürdenlauf und Ballweitwurf ging es letztenendes für einige von unseren Athleten noch zum Langstreckenlauf. Und nicht nur die Sonne, sondern auch unsere Athleten strahlten mit super Ergebnissen.

Zum ersten Mal an einem Wettkampf teilgenommen haben diesmal Nick Sallander und Lukas Milde, die sich nicht nehmen ließen, vorne mitzumischen. Ein weiteres Highlight an diesem Wochenende war unsere Staffel, welche sich vor Ort noch zusammensetzte. Aber auch alle anderen Ergebnisse können sich sehen lassen:



Nick Sallander M8 (8,55sec./ 3,35m/ 26m) holte gleich im 50m-Sprint den Kreismeistertitel, im Weitsprung und im Ballweitwurf den 2. Platz. Paul Riedel (8,69sec./ 3,11m/ 21m) im gleichen Jahrgang holte sich dann im 50m-Sprint gleich hinter Nick den Vizekreismeistertitel dazu. Aber auch im Weitsprung (4. Platz) und Ballweitwurf (6. Platz) war er immer mit an der Spitze.

Gleich vierfacher Kreismeister wurde Dennis Hutterer, der in der M10 antrat. Mit einer Zeit von 7,63 sec. über 50m Sprint, 4,56m Weitsprung, 44m Ballweitwurf und 1,30m Hochsprung verteidigte er ALLES was es zu verteidigen gab.

Lukas Milde M13 (12,23 sec./ 3,62 m) versuchte sich gleich bei seinem ersten Wettkampf im Hürdensprint und kam mit 12,93 sec. auf einen guten 5. Platz. Die 1000m ließ er sich auch nicht nehmen und kam mit der Zeit von 3:43 min. als Vierter ins Ziel. Im gleichen Jahrgang ging Sebastian Hanson (11,95sec./ 3,95m) an den Start. Im Hochsprung erreichte er mit einer Höhe von 1,38 m dann den 4. Platz.

Die Damenwelt durfte auch in Seeheim nicht fehlen.

Chiara Janssen W10 (9,13 sec./ 3,13m) warf sich mit super 24,50m auf einen guten 7. Platz und erreichte gleichzeitig ihre persönliche Bestleistung.

Mit von der Partie war auch Sophie Hanson (8,75sec./ 3,34m/ 16,5m), die wie nicht anders erwartet über die 800m-Langstrecke allen davon lief. Mit einer Zeit von 3:00,33 min. verteidigte sie damit den 1. Platz und wurde Kreismeisterin.

Die W11 vertrat Tanja Birli (8,15sec./ 3,82) und sicherte sich im Ballweitwurf mit einer Weite von 34,50m auch sofort den 3. Platz.

Jasmin Oswald startete in der W13 und sprintete die 75m in 11,95 sec., sprang 3,91m in die Weite und 1,09m in die Höhe. Mit in dem selben Jahrgang waren unter anderem Lydia Rongstock (11,11sec./ 3,65m), die mit ihren 1,33m im Hochsprung auf einem guten 6. Platz landete. Auch Jill Spiegel (13,01sec./ 3,39m) sprang mit 1,15m hoch ihre persönliche Bestleistung an diesem Tag. Doch damit nicht genug, im 800m-Lauf wurde sie mit 3:32,92 min. dann auch noch Kreismeisterin.

Nicht zu vergessen ist Stefanie Arnold (11,83sec./ 3,87m) die mit guten 1,18m im Hochsprung Platz 8 verteidigte.



Im Jahrgang W12 trat Mayra Janssen (12,33sec./ 3,60m) an. Im Hochsprung sicherte sie sich mit 1,18m den 7. Platz. Cinnita Riva (12,31sec./ 3,52m), die zum zweiten Mal auf Wettkampf war, durfte sich mit 1,09m im Hochsprung auf den 9. Platz freuen. Kyra Frackmann, ebenfalls in der W12 (12,27sec./ 3,44m/ 1,05m) lief über die Langstrecke von 800m wie der Wind und holte sich mit unglaublich schnellen 2:52,67 min. den Vizekreismeistertitel.

Aber auch Josephin Leracz (10,99sec.) sprang sich mit ihren unglaublichen 4,49m an allen anderen Teilnehmern vorbei und wurde somit Kreismeisterin im Weitsprung.

Unsere Staffel wurde von Janssen, Spiegel, Rongstock und Frackmann gelaufen und kam über 4x75m mit einer Zeit von 49,95 sec. über die Ziellinie. Damit sicherten sich die Vier den 6. Platz in ihrem Jahrgang.

Das Wochenende verlief also alles andere als langweilig! Und während man sich sportlich zu übertreffen versuchte, bekam der Ein oder Andere auch noch einen kleinen Sonnenbrand gratis dazu.

**st Bilder: Sabrina Titz**



---

## Stadtlauf in Ober-Ramstadt + 24-Stunden-Lauf in Basel

Bei sommerlichen 25 Grad und starkem Wind mussten am Samstag, den 6. Mai, 11 km in 3 Runden durch Ober-Ramstadt gelaufen werden. Die Strecke ist sehr anspruchsvoll und mit steilen Anstiegen gespickt. Die besondere Erschwernis liegt ebenfalls darin, dass die Strecke sehr windanfällig und in praller Sonne gelegen ist.

Trotzdem haben sich die 5 TuS-Läufer und -Läuferinnen nicht abschrecken lassen, um an diesem besonderen Laufvergnügen teilzunehmen. Hervorragende Leistungen zeigten mal wieder Michael Obst, der als Zweiter im Gesamteinlauf und Sieger in seiner Altersklasse M30 mit stolzen 37:28 Minuten das Ziel erreichte, und Franziska Linné, die eben mal kurz ein Trainingsläufchen absolvierte und als Erste ihrer Altersklasse W30 mit 46:14 min. den Lauf beendete. Auch Dr. Rainer Jokisch konnte mit einer Zeit von 51:24 min. und Platz 19 in der M40 sehr zufrieden sein.

Im teilnehmerstärksten Frauenfeld, der W40, mussten sich Birgit Adler und Ute Diefenbach beweisen. Birgit, die ihren ersten "Berglauf" bestritt, freute sich über einen 7. Platz mit tollen 55:55 min., und Ute Diefenbach konnte sich den 3. Platz mit einer Zeit von 51:57 min. erlaufen.

Alles in Allem war man froh, gesund und munter im Ziel zu sein, und nächstes Jahr sind alle Qualen und Schmerzen vergessen. Wir kommen wieder!

### ud [Ergebnisse Ober-Ramstadt](#)

### WEITERE ERGEBNISSE VOM WOCHENENDE 6./7.5.2006

#### 18. Internationaler [24-Stunden-Lauf in Basel](#) mit vielen schönen [Bildern](#)

(Sa 12 Uhr bis So 12 Uhr):

Klaus Hofmann 159,128 km 8./M50-55 (großes Erlebnis, gelungener Test)

Angela Ngamkam 131,314 km (musste nach etwa 16 h auf gutem Wege leider abbrechen)



In der letzten Runde



Angie läuft wie ein Uhrwerk



Schuheputzen vor dem Start

#### 28. Limeslauf [Großkrotzenburg](#) 10 km

Dr. Rudolf Walter 7./M55 43:36,5 min.

kh



---

## Hessische Langstaffelmeisterschaften in Griesheim (Vorschau 2)

Zum ersten Mal in der 106-jährigen Geschichte der Hessischen Langstaffelmeisterschaften werden die Bestenkämpfe in Griesheim ausgeführt.

Am Samstag, den 13. Mai 2006, wird die Leichtathletik-Abteilung des TuS Griesheim für ihre jahrelange solide Ausführung ihrer Laufveranstaltungen, insbesondere des alljährlichen Stafflabends, belohnt. Der Hessische Leichtathletikverband kürt die professionelle Arbeit der TuS-Leichtathleten mit der Ausführung der Hessischen Langstaffelmeisterschaften und Bestenkämpfe.

139 Staffeln mit 528 Teilnehmern bedeuten nicht nur für den TuS-Teilnehmerrekord, sondern auch für den Hessischen Leichtathletikverband. Noch nie gab es bei einer Hessischen Langstaffelmeisterschaft so viele Starter.



Die Veranstaltung beginnt ab 12 Uhr auf dem Sportgelände an der Jahnstraße mit dem Rahmenprogramm der Schüler C und D.

Danach kämpfen die Akteure auf den Strecken 4 x 400 m, 3 x 800 m sowie 3 x 1000 m um den hessischen Wimpel, die begehrte Auszeichnung für die Hessenmeisterschaft.

Die TuS Farben vertreten die Frauenstaffel 3 x 800 m mit Margarete Heß, Daniela Sämmler, Aparna Saberschinsky und Alexandra Veit als Ersatzläuferin sowie die staffelerprobten W40-Damen mit Andrea Jung, Ute Diefenbach, Heide Heß, Birgit Adler und der Ersatzfrau Inge Hinz auf der 4x 400m-Distanz.

Zum Abschluß der Veranstaltung um 17 Uhr haben sich drei amtierende Weltrekordhalter für den Rahmenwettbewerb 3 x 1000 m angekündigt.

Den rührigen Verantwortlichen ist es gelungen, drei der vier Teilnehmer der deutschen Weltrekordstaffel von 1977 über 4 x 1500 m nach Griesheim zu locken.

Am 17. August 1977 lief die 4 x 1.500 m Nationalstaffel mit Thomas Wessinghage, Harald Hudak, Michael Lederer und Karl Fleschen in Köln einen neuen Weltrekord in 14:38,8 Minuten - der heute immer noch Weltrekord ist.

Die TuS-Leichtathleten freuen sich auf packende Laufduelle, spannende Staffelübergaben und auf eine große Zuschauerresonanz. Die Veranstaltung beginnt um 12 Uhr und der Eintritt für die Sportanlage an der Jahnstraße ist frei. Für das leibliche Wohl ist in gewohnter Manier bestens gesorgt.

Wir sehen uns. Bis zum Samstag auf dem TuS-Sportplatz.

**tz**

## **Hessische Langstaffelmeisterschaften in Griesheim (Vorschau 1)**

Am Samstag, den 13. Mai 2006, wird die Leichtathletik-Abteilung des TuS Griesheim für Ihre jahrelange solide Ausführung Ihrer Laufveranstaltungen, insbesondere des alljährlichen Staffelabends, belohnt. Der Hessische Leichtathletikverband kürt die professionelle Arbeit der TuS-Leichtathleten mit der Ausführung der Hessischen Langstaffelmeisterschaften und Bestenkämpfe.



Die offizielle Ausschreibung sieht drei Wettbewerbe vor: 4 x 400 m, 3 x 800 m sowie 3 x 1000 m. Hierfür haben sich, sage und schreibe, 139 Staffeln mit 528 Teilnehmern beim HLV gemeldet.

Dies bedeutet für die Organisatoren bereits ein neuer Teilnehmerrekord, denn normalerweise schnüren bei den TuS-Staffelabenden ca. 120 Staffeln die Spikes.

Hinzu kommen noch die Staffelläufer, die sich für die Kreismeisterschaften der Kreise Groß-Gerau und Offenbach/Hanau gemeldet haben. Außerdem findet ab 12 Uhr noch der interessante Rahmenwettbewerb für die Schüler C und D statt. Aus früheren Erfahrungen kann der TuS auch hier mit hohen Meldezahlen rechnen.

Für den Rahmenwettbewerb 3 x 1000 m haben sich drei amtierende Weltrekordhalter angekündigt.

Den rührigen Verantwortlichen ist es gelungen, drei der vier Teilnehmer der deutschen Weltrekordstaffel von 1977 über 4 x 1500 m nach Griesheim zu locken.

Am 17. August 1977 lief die 4 x 1.500 m Nationalstaffel mit Thomas Wessinghage, Harald Hudak, Michael Lederer und Karl Fleschen in Köln einen neuen Weltrekord in 14:38,8 - der heute immer noch Weltrekord ist.

Wer sich mit den drei Letztgenannten messen möchte, kann sich für den offenen Wettbewerb noch vor Ort bzw. über Peter Bayer, Tel. 06257-3531, Fax 68249 anmelden.

Trotz aller Arbeiten rund um die Durchführung der Mammutveranstaltung schickt der TuS zwei Staffeln ins Rennen. Die TuS-Farben vertreten die Frauenstaffel 3 x 800 m mit Margarete Heß, Daniela Sämmler, Aparna Saberschinsky und Alexandra Veit als Ersatzläuferin sowie die staffelerprobten W40 Damen mit Andrea Jung, Ute Diefenbach, Heide Heß, Birgit Adler und der Ersatzfrau Inge Hinz auf der 4x 400m-Distanz.

Die TuS-Leichtathleten freuen sich auf packende Laufduelle, spannende Staffelübergaben und auf eine große Zuschauerresonanz. Die Veranstaltung beginnt um 12 Uhr und der Eintritt für die Sportanlage an der Jahnstraße ist frei. Für das leibliche Wohl ist in gewohnter Manier bestens gesorgt.

Also dann bis zum 13. Mai.

**tz Bilder (vom Griesheimer Staffelaabend 2005): [Thomas Zöller](#)**



---

## **Michael Obst läuft in Marburg zur Hessischen Vizemeisterschaft**

### **Weitere AK-Siege für den TuS in Münster und Ffm-Nieder-Erlenbach**

Der dienstägliche 3000-m-Tempolauf im Darmstädter Bürgerpark hat sich für Michael Obst gelohnt: als hessischer Vizemeister seiner Altersklasse M35 im 10-km-Straßenlauf kehrte er am Samstag zufrieden und erfolgreich mit einer 33:30 im Gepäck aus Marburg zurück. Bei typischem Aprilwetter waren am Spätnachmittag des 29.4. acht Runden um die Marburger Stadthalle zu laufen. „Bei km 7 setzte ein kurzer heftiger Regenschutt mit entsprechendem Wind ein, so dass insbesondere die Kopfsteinpflasterpassage alles andere als gut zu laufen war. Die letzten 2 Kilometer konnte ich dann sogar taktisch laufen, da ich meine Altersklassengegner hinter mir wusste und den schnellsten von ihnen im Schlussspurt hinter mir lassen konnte,“ berichtet er.

Bei den A-Schülerinnen wurden die hessischen Straßenlaufmeister über 5 km ermittelt. Hier erreichte Zaira Batroff mit 20:39 Minuten den 5. Platz in der W14. Ausnahmsweise nicht sehr glücklich über ihre Zeit zeigte sie sich danach - vielleicht lag das anstrengende Trainingslager des Hessenkaders für sie zeitlich noch zu kurz zurück.

Mit drei Altersklassensiegen kehrten die TuS-Läufer vom Gersprenz-Lauf aus Münster zurück. Auf der leicht umgestalteten flachen und überwiegend asphaltierten 10-km-Strecke lief Axel Seipel nach 40:32 Minuten als deutlicher M55-Sieger in das Gersprenzstadion ein. Ute Diefenbach siegte in der W45 mit 45:33 ebenfalls ungefährdet. Birgit Adler freute sich über das erstmalige Unterbieten der 50 Minuten, mit 49:50 erlief sie sich Platz 7 in der W40. Auch im Halbmarathonlauf war der TuS mit Sabbas Karypidis bestens vertreten. Nach langwierigen Verletzungen geht es wieder aufwärts für den M65-er: mit guten 1:43:20 Stunden gewann er seine Altersklasse.

Am 1. Mai wurde im Frankfurter Stadtteil Nieder-Erlenbach zum 24. Mal der zum Main-Lauf-Cup zählende Volkslauf gestartet. Einzige TuS-Teilnehmerin beim 10-km-Lauf, den bei den Frauen die Ex-Griesheimerin Claudia Hille gewann, war Aparna Saberschinsky. Mit 45:53 Minuten sicherte sich die A-Jugendliche den Sieg in der WJA.

Nur ums Ankommen in einem Trainingswettkampf ging es bei Klaus Hofmann am 29.4. bei der Harzquerung. Dieser Lauf über 51 km und etwa 1300 Höhenmetern führt im Ostharz von Wernigerode nach Nordhausen, auf landschaftlich sehr schöner Strecke teils steil bergauf und bergab, überwiegend auf Trails, also auf ganz schmalen Fußwegen. Aufgrund der AprilApril-Witterung waren die Wege zumeist total verschlammt, und zeitweilige Graupel- und Regenschauer taten ihr Übriges... Trotzdem, die Harzquerung ist ein sehr empfehlenswerter und liebevoll organisierter Lauf für alle Ultras und Freunde von Landschaftsläufen.

kh [Ergebnisse Marburg](#) [Erg. Münster](#) [Erg. Nieder-Erlenbach](#)  
[Ergebnisse Harzquerung](#)

Weiter: [Ergebnisse Duathlon Reinheim 30.4.](#) [Ergebnisse Duathlon Großenenglis 29.4.](#)



---

## Bahneröffnung im Darmstädter Bürgerpark

Sabrina Titz, Trainerin der Mehrkampfguppe, berichtet:

Bei gutem Laufwetter und mit viel Motivation gingen am vergangenen Dienstag (25.4.) sieben Mehrkampfsportler des TuS Griesheim in Darmstadt an den Start. Da einige von ihnen zum ersten Mal eine Langstrecke liefen, war die Aufregung groß. Der erste Startschuss fiel, und alle anderen fieberten mit. Linnea Janssen, unsere Jüngste, startete in der W8, lief die 800 m in 3:30 min. und wurde mit dieser Zeit Dritte. Auch alle anderen waren mit super Ergebnissen dabei:

Über die 800-m-Strecke liefen Chiara Janssen ( 3:19 min) als auch Sophie Hanson (2:57 min) und erreichten mit ihren 10 Jahren den 4. und 1. Platz. In der M10 startete Dennis Hutterer und lief über die 1000 m eine Zeit von 3:51min. Damit war ein guter 6. Platz erreicht. Die Altersklasse W12 vertrat Kyra Frackmann, die erstmals über eine Strecke von 2000 m lief. Mit einer Zeit von 8:25 min erreichte sie den 5. Platz. Auch Jill Spiegel lief mit ihren 13 Jahren erstmals 2000 m. Sie kam als 10. durchs Ziel und war mit 9:53 min gut dabei. Die M13 darf nicht vergessen werden, denn hier startete Sebastian Hanson. Mit einer Leistung von 7:30 min über 2000 m kam er in seiner Altersklasse auf den 4. Platz.

Dazu kann man nur sagen: Daumen hoch, auf alle erbrachten Leistungen können unsere Athleten richtig stolz sein !



Links: Start Schülerinnen D mit Johanna Zöller (473), Linnea Janssen (658)

Rechts: Start Schülerinnen C mit Katharina Zöller (472), daneben Sophie Hanson (471), Chiara Janssen (657) (Zum Vergrößern auf die Bilder klicken)

st Bilder: [Thomas Zöller](#)



---

## **Bahneröffnung beim ASC Darmstadt mit zehn Kreismeistertiteln für den TuS**

Wieder daheim - so werden sich die Verantwortlichen vom ASC gefreut haben, denn nach vielen Ausweichjahren im sehr schön gelegenen Seeheimer Stadion konnte die Regionale Bahneröffnung wieder auf der neu hergerichteten Tartanbahn im Darmstädter Bürgerpark Nord stattfinden.

Obwohl die Titeljagd auf Kreisebene sicher nicht im Vordergrund stand, waren die jungen und älteren TuS-Langstreckler doch 10-mal erfolgreich.

Für Jan Regenfuß, seit März Übungsleiter der Schüler- und Jugendgruppe, waren die Bahnläufe eine erste willkommene und gelungene Standortbestimmung. So lief Tanita Schmauß in der W15 über 2000 Meter nach 8:05,6 Minuten als Kreismeisterin ins Ziel. Sebastian Hanson erkämpfte sich bei den Schülern M13 über ebenfalls 2000 m mit energischem Zielsprint Platz 4 in 7:30,1 Minuten. Kyra Frackmann wurde Fünfte bei den Zwölfjährigen (8:25,9), und Jill Spiegel platzierte sich mit 9:53,5 auf Platz 8 der W13.

Die 8- bis 11-jährigen Schülerinnen und Schüler hatten zwei Stadionrunden, also 800 Meter, zurückzulegen. Mit Sophie Hanson lief nach guten 2:57,7 Minuten eine weitere neue Kreismeisterin vom TuS über die Ziellinie. Im selben Lauf kamen Katharina Zöller auf Rang 10 der W11 (3:06,3) und Chiara Janssen auf Platz 4 der W10 (3:19,7). Ihre Schwester Linnea Janssen wurde Dritte in der W8 mit 3:30,8 Minuten. Rang 9 in der W9 erreichte Katharinas Schwester Johanna Zöller mit 3:20,3 Minuten.

Für die Aktiven und Senioren standen 3000 m und 10000 m auf dem Programm. Michael Obst nutzte die 3000 m als letzte Tempolaufvorbereitung auf die hessischen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften am kommenden Samstag in Marburg. Für ihn registrierten die Veranstalter 9:45,1 Minuten und den Kreismeistertitel in der M35. Ebenfalls Kreismeister wurden in der M40 Marco Hunte (10:50,5), in der M60 Heinz Heitzenröder (11:36,0) und in der M55 Wolfgang Heß (11:45,8). Zweiter in seinem ersten 3000-m-Lauf wurde Kurt Karger (M50), nach guter Laufeinteilung sammelte er auf dem letzten Kilometer noch einige Konkurrenten ein. Auch die beiden gestarteten TuS-Frauen liefen als Kreismeisterinnen ins Ziel: Franziska Linné (W30) nach 11:37,4 Minuten, und Ulrike Seifert (W40) mit neuer persönlicher Bestzeit von 12:22,1 Minuten.

Bereits in der Abenddämmerung wurde der abschließende 10000-m-Lauf gestartet. Hier setzten sich als Kreismeister in der M40 Thomas Zöller (38:57) und in der W30 erneut Franziska Linné mit 43:00,6 Minuten durch.

Einen weiteren Altersklassensieg bei einem ganz anderen Event, dem ersten Altstadt-Duathlon in Oberursel am 25.4., holte sich am vergangenen Wochenende Axel Seipel. Im Teilnehmerfeld der 283 Einzelstarter hinderte ihn selbst ein Sturz in der Wechselzone nicht daran, die M55 überlegen zu gewinnen. Nach 5 km Laufen durch Oberursels Altstadt, 28 bergigen Rennrad-Kilometern und erneuten 5 km Laufen zeigte die Zieluhr für ihn 1:40:27 Stunden. Eine gute Leistung zeigte auch Ulrich Buckenlei, der mit 1:36:16 Stunden Platz 11 in der M30 belegte.



kh Bilder: [Thomas Zöller](#) [Ergebnisse Darmstadt](#) [Ergebnisse Duathlon Oberursel](#)



---

## Osterhasen, Ostereier, Osterlauf ... in Jügesheim

Traditionell zum Osterfest gibt es Osterhasen, Ostereier und natürlich die Osterläufe.

Zum Osterspaziergang am Ostermontag machten sich 5 TuS-Athleten Richtung Rodgau auf, um dort bei der 29. Auflage des Osterlaufes teilzunehmen.



Gerd Geisenhof wollte nach 220 Fahrradkilometern im Laufe der Woche seine Form auf der 25-km-Strecke testen. Trotz schmerzhafter Blessuren durch einen Rennradsturz vermochte er seinen angepeilte Endzeit unterbieten und erreichte das Ziel im Ortsteil Jügesheim mit einer hervorragenden Zeit von 1:45:43 Stunden (Platz 13/M40).

Die weiteren TuSler begnügten sich mit einem 10-km-„Osterläufchen“. Auf der Jügesheimer Wendepunktstrecke schaffte Steffi Tänzler den Sprung auf das Treppchen. Mit ihrer Laufzeit von 42:16 Minuten kam sie auf den 2. Rang in der W20. Thomas Zöller und Marco Hunte liefen kurz hintereinander in den Zielkanal. Platz 12 und 13 für die M40-ziger mit den Laufzeiten von 39:28 und 39:32. Auch Dr. Rudolf Ziegler holte sich im Ziel sein buntes Osterei ab, zuvor musste er 45:43 Minuten kämpfen für Platz 6 in der M55.

tz Bild: [Thomas Zöller](#) [Ergebnisse Jügesheimer Osterlauf](#)



# Thomas Zöllner mit Bestzeit beim Zürich-Marathon

Aprilwetter...

Der 4. Zürich Marathon am Sonntag, den 9. April, bot mit Regen und Kälte schwierige Bedingungen. Perfekt darauf einstellen konnte sich der äthiopische Läufer Tesfaye Eticha aus Genf. Er gewann als erster Läufer zum zweiten Mal nach der Premiere im Jahr 2003 in einer Laufzeit von 2:10:04 Stunden.

Bei den Frauen setzte sich die Russin Helena Tikhonowa in 2:39:52 Stunden durch.

Weniger als 10 Grad zeigte das Thermometer am morgen in Zürich. Und während des ganzen Rennens regnete es ununterbrochen. Das war für die knapp 7000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur unangenehm, diese Bedingungen stellten auch hohe Anforderungen. Und sie verhinderten Topleistungen. «Früh zogen sich die Muskeln zusammen», schilderten die Marathonis, «die Angst vor Krämpfen lief ständig mit und in den Füßen fehlte rasch das Gefühl.»

Gestartet wird um 8:30 Uhr an den Landiwiesen am Mythenquai des Zürich-Sees. Ungewöhnlich früh, dies hängt aber mit den Auflagen zusammen, ebenso die auf 5 Stunden begrenzte Laufzeit. Länger wollen die Behörden den Läuferinnen und Läufern die Straßen eben nicht frei halten. Und der Besenwagen sammelte bei diesen Witterungsbedingungen etliche Läufer ein.

Viele Läufer wollten die herrlichen Ausblicke vom Seeufer auf die Alpen genießen, jedoch war volle Konzentration auf die Wasserpfützen angesagt. Schade, das man mit Gummistiefeln und Ostfriesennerz nicht rennen kann. Einige Marathonis hatten ihre wärmenden gelben und blauen Müllsäcke nach dem Start nicht abgelegt und sind mit dieser ungewöhnlichen Laufbekleidung tapfer ins Ziel gelaufen.

Der Züricher Pendelkurs führt am Seeufer entlang, vorbei an prachtvollen Wohnhäusern, in Richtung Meilen. An der Wendeschleife ist ein Zelt auf der Strecke aufgebaut. Die Ausdauerathleten werden mit ausgelassener Partystimmung und Musik begrüßt und auf den Weg Richtung City geschickt. Ab Kilometer 31 beginnt der Zick-Zack-Lauf durch die Züricher Innenstadt. Sind die scharfen Kurven, Bordsteinkanten und rutschige Straßenbahnschienen gemeistert, empfangen jubelnde Zuschauer die Marathonläufer auf der 2 Kilometer langen Zielgerade am Mythenquai.

Im Ziel angekommen hieß es für die strapazierten Läufer nur noch die hart erkämpfte Medaille umhängen und dann schnellstens die klatschnassen Klamotten ausziehen, das obligatorische Finisher-Shirt abholen und die wärmende Schutzfolie überhängen.

Die Griesheimer Vereinsfarben bei den Eidgenossen vertraten Rainer Jokisch und Thomas Zöllner. Für Doc Jokisch blieb die Stoppuhr im Ziel bei 3:40:03,0 stehen. Dies bedeutete Rang 337 in der Altersklasse M45. Mit einer neuen Bestzeit von 3:04:05,6 konnte Thomas Zöllner den größten Schweizer Marathon beenden. In der Züricher Ergebnisliste wird er auf Platz 117 in der M40 geführt.

Und nächstes Jahr im April wartet die Jubiläumsausgabe bei Musik und Marathon am Zürich See.

**tz** [Ergebnisse Zürich-Marathon](#)



---

## Axel Seipel siegt auf dem Feldberg - Miriam Schmidt siegt in Hemsbach

Gute Form zeigt derzeit Axel Seipel von den Leichtathleten des TuS Griesheim: beim Feldberglauf am Sonntag (9.4.) gewann er die Altersklasse M55 in 53:09 Minuten. Der schon zum 17. Mal ausgetragene Berglauf über 10,1 km mit 585 Höhenmetern führt von der Hohemark bei Oberursel auf Waldwegen hinauf auf den Großen Feldberg im Taunus. Im oberen Teil, wo auf dem letzten Kilometer ohnehin der steilste Abschnitt auf die Läufer wartet, waren die Wege teilweise noch schneebedeckt. Seipels Vereinskollege Dr. Rudolf Ziegler, ebenfalls in der M55 startend, erreichte nach einer Stunde und 15 Sekunden das Ziel auf Platz 4.

Zweite Frau und Altersklassensiegerin der W30 wurde Miriam Schmidt beim 16. Hemsbacher Altstadtlauf am Samstagnachmittag (8.4.). Bei etwa 10 Grad und Sonnenschein legte sie die 10 km auf fünf Hemsbacher Altstadttrunden in guten 38:36 Minuten zurück.

kh [Ergebnisse Feldberglauf](#) [Ergebnisse Hemsbach](#)



---

## Michael Obst: Sieg mit Bestzeit beim Seligenstädter 25er

Sieg mit persönlicher Bestzeit - was will ein Läufer mehr? Michael Obst heißt der klare Sieger des 27. Seligenstädter Mainuferlaufs über 25 Kilometer. 1:29:33 Stunden benötigte er am Sonntag (2.4.) auf der windanfälligen Wendepunktstrecke entlang des Mains bei läuferfreundlichen 10 Grad. Im Ziel hatte er trotz guter Konkurrenz über zweieinhalb Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten Marco Schreck (TV Haibach).



Michaels Kommentar: "Bin natürlich super happy!!! Ab km 2 musste/durfte ich zwar alleine laufen, und war bis km 20 sehr konstant unterwegs. Dort aber, ab dem 2. Wendepunkt, gab es heftigen Gegenwind. Zum Glück hatte ich zu meinem Zeitplan genügend Vorsprung, so dass ich in meinem überhaupt erst zweiten 25km-Lauf meine persönliche Bestzeit um 5 Minuten verbessern konnte und mit 1:29:33,5 unter der magischen Grenze bleiben konnte."

Am gleichen Tag waren zwei weitere TuS-Langstreckler beim Marathon in der Breisgau-Metropole Freiburg im Einsatz. Rudolf Walter berichtet:

„Mit über 10.000 Finishern verzeichnete der 3. Freiburg Marathon mit Halbmarathon am 2. April eine Rekordbeteiligung. Besonders der Halbmarathon zog die Massen an. Über 8.000 erreichten das Ziel, darunter fast 2.500 Frauen, mehr Finisher als beim Marathon zusammen. Unsere beiden TuS-ler, Andrea Schweiger und Rudolf Walter, liefen dieselbe Strecke. Andrea hatte für den Halbmarathon gemeldet (eine Runde). Rudolf hatte sich nach 1 1/2 Jahren mal wieder für einen Marathon entschieden. Er konnte sich zweimal die anfeuernde Musik der 42 Bands auf der Strecke anhören. Andrea Schweiger erreichte nach ansprechenden und gleichmäßig gelaufenen 2:08:49 das Ziel. Das bedeutete Platz 108 (von 217) in der W50. Wer sie kennt weiß, sie wäre gerne schneller unterwegs gewesen. Aber mehr war bei ihrem relativ geringen Trainingsumfang diesmal nicht drin. Rudolf Walter machte sich selbst ein schönes Geburtstagsgeschenk. Mit 3:37:05 unterbot er seine persönliche Bestzeit (aus dem Jahr 1999) um über fünfzehn Minuten. Platz 22 (von 94) in der M55 sprang heraus.“

kh/rw [Ergebnisse Seligenstadt](#) [Ergebnisse Freiburg](#) [Foto: tz-foto](#)



---

## Griesheimer Citylauf - „nächstes Jahr komme ich wieder“



„Nächstes Jahr komme ich wieder zu Euch nach Griesheim“, sagte mir eine kleine Läuferin Eis schleckend in ihrem neuen, weißen Citylauf-T-Shirt am Marktplatz.

Der Platz mit der Griesheimer Zwiebelfrau war am vergangenen Samstag (25. März) Dreh- und Angelpunkt beim Griesheimer Merck-Citylauf.

Die Griesheimer Organisatoren bestritten bei der 18. Auflage neue Wege und integrierten neben der bereits etablierten Schulklassenwertung um den Merck-Schulklassenpreis die Auftaktveranstaltung zum IGL-Nachwuchscup sowie den 3. Wertungslauf für den Main-Lauf-Cup ins Programm.

Das erfreuliche Resultat konnte das Zeitnahmeteam um Michael Dorsch mit insgesamt 861 Finishern präsentieren.

Besonders hervorzuheben war die rege Beteiligung der Griesheimer Schulen, allen voran die Vorjahressieger von der Schillerschule, die auch in diesem Jahr die ersten 5 Plätze in der Merck-Schulklassenwertung gewann.

Allen schlechten Wetterprognosen zum Trotz wurden die Läufer mit milden Frühlingstemperaturen und einem Sonnen-Wolken-Mix belohnt, ein kurzer heftiger Schauer konnte der guten Stimmung nichts anhaben.

Punkt 13 Uhr schickte der sportbegeisterte Griesheimer Bürgermeister Norbert Leber die erste von vier Schülergruppen in die 1,8 km lange Cityrunde.

Die Straßenbahnschienen auf der langen Zielgeraden am Marktplatz bebten, als sich sage und schreibe 494 Kinder von ihren begeisterten Eltern, Lehren und Betreuern anfeuern ließen.

Das ist Citylauf PUR: Die Bahntrasse zwischen Schöneweibergasse und dem Ziel bildet den läuferischen Höhepunkt und hinterläßt bei vielen Kindern Gänsehautfeeling. So macht Laufen Spaß.

Die jungen Athleten im Alter von 5-14 Jahren lieferten sich spannende Laufduelle und wurden im Ziel für ihre Teilnahme mit einem Erinnerungs-T-Shirt belohnt.

Der Nachwuchs des Veranstalters TuS Griesheim feierte drei Heimsiege auf der 1,8 Kilometer langen Strecke: in der Altersklasse M 12/13 durch Sebastian Hanson, bei den Schülern M 8/9 durch Moritz Luc Hofmann und bei den Schülerinnen W14/15 mit Zaira Batroff. Am schnellsten legte die Schleife in der Innenstadt aber Raphael Hagen vom ASC Darmstadt zurück: In 5:56,6 Minuten gewann er die M 14/15.

Zahlreich gingen die TuS-Schüler und Schülerinnen an den Start. Aufbauend auf ein kontinuierliches Triathlontraining trafen sich die beiden Freundinnen Johanna Zöller und Rebecca Zurek auf dem Siegerpodest mit den Zahlen 2 und 3 wieder. In den Ergebnislisten der W8/9 erschienen die Laufzeiten von 8:50,3 und 9:14,5. Die wieselflinke Annika Koch (Jg. 99) ließ viele ältere Läuferinnen hinter sich und belegte mit der Zeit von 9:50,3 den 5. Rang. Esther Dimitriadou wurde 16. mit 10:58,7 und Caroline Kaufmann erreichte den 35. Platz mit 11:52,6.

In der AK W10/11 konnten sich 6 TuS-Läuferinnen unter die TOP Neun schieben.

Die einzelnen Platzierungen im Sekundentakt: 2. Lena Kuhl (7:42,0), 3. Sophie Hanson (7:43,1), 4. Katharina Zöller (7:43,6), 5. Lea Keufen (7:44,7), 6. Melissa Kraft (7:46,0), 9. Katrin Feldmann (8:08,7), 32. Anna Lena Hupe (10:01,1), 43. Antonia Kerestes (10:42,2), 48. Anna Brand (10:50,6).

Cleo Charlotte Hofmann wurde für ihren 2. Platz in der W12/13 mit einem der schönen Sachpreise belohnt. Ihre Rundenzeit betrug schnelle 7:40,0. Bis auf den 8. Platz gingen alle weiteren Ränge von 5-12 an die heimischen Tusler: 5. Kyra Frackmann (8:10,6), 6. Mayra Jannssen (8:16,6), 7. Alexandra Wicht (8:19,4), 9. Natascha Shaw (8:36,3), 10. Cinnita Riva (8:54,2), 11. Josephine Leracz (8:54,7), 12. Jasmin Oswald (8:55,2).

Das stark besetzte Feld der 8- bis 9-jährigen Buben führte, wie bereits erwähnt, Moritz Hofmann an. Sein Zwillingbruder Max Yves schrammte mit 7:56,3 knapp am 3. Platz vorbei und wurde Vierter, gefolgt von Olaf Koch (5., 8:07,5), Moritz Brand (14., 8:52,1), Noah Merz (84., 11:43,2) und Jonas Wenzel (98., 12:16,0).

Flotte 7:20,6 bedeuteten für Olaf Koch Warten auf die Siegerehrung in der M10/11. Zufrieden nahm er die Urkunde samt Sachpreis für die Silbermedaille in Empfang. Die Triathleten Patrick Pirk und Nico Dickmann folgten auf den Plätzen 9 und 19. (8:07,1 + 8:31,7).

Marvin Zurek wurde in der M12/13 Siebter (7:49,8) und Alexander Feldmann 16. in der Schülerklasse M14/15 mit einer Zeit von 8:57,4.

Im anschließendem 5-km-Rennen war die Entscheidung bei den Männern und Frauen früh herbeigeführt. Bereits nach gut einem Kilometer hatte sich Raphael Schmitt (TV Trebur) aus der Spitzengruppe lösen können und lief fortan lediglich gegen die Uhr. 16:11,3 Minuten gingen für den 24 Jahre alten Treburer letztendlich in die Ergebnisliste ein. Bei den Frauen hatte indes Nicole Best (TV Groß-Gerau) keine wirkliche Konkurrenz zu fürchten. Schnell war klar, dass ihr der Sieg nicht zu nehmen war. In 17:58,3 Minuten konnte sich die Groß-Gerauerin eine Woche nach dem Gewinn der Senioren-Vizeweltmeisterschaft im 3000-Meter-Bahngehen nun auf der 5-km-Distanz in Griesheim über einen neuen persönlichen Hausrekord freuen.

In der Altersklasse W18/19 belegte die TuS-Triathletin Daniela Sämmler den 1. Platz mit einer Laufzeit von 20:01,2. Ihre männlichen Triakollegen schnitten wie folgt ab: 2. Moritz Kordes, 17:54,0 und 9. Alexander Mokros, 18:37,2 in der M16/17 sowie Paul Schuster auf Rang 3 mit gestoppten 17:33,3 und Philipp Lotzmann auf Rang 6 mit 18:32,8 in der M 18/19. Weiterhin belegte Luis Pavez mit einer Laufzeit von 25:53,4 den 16. Platz.

Den angebotenen 5-km-Walking-Wettbewerb nutzten leider nur 14 Teilnehmer. Es siegten die Riedstädter Astrid Hammann sowie Claus Berkhoff in 36:50 bzw. 34:25,5.

Von idealen Laufbedingungen sprachen die 10-km-Läufer. Insgesamt 291 Teilnehmer erreichten den Zielkanal auf der AIMS-vermessen und dementsprechend bestenlistenfähigen Griesheimer Strecke.

Vorbei an Start und Ziel am Marktplatz führte der fünfmal zu durchlaufende Rundkurs über Wilhelm-Leuschner- und Darmstädter Straße durch die Griesheimer City.

Dominik Burkhardt, der sympathische junge Mann aus Seeheim, seines Zeichens deutscher Crossmeister 2005, gewann überlegen. Auf der dritten Wettkampfstation des diesjährigen Rosbacher Main-Lauf-Cups hatte der deutsche Spitzenathlet nach 10 Kilometern einen deutlichen Vorsprung vor dem zweitplazierten Gamachu Roba (Lang Lauf Jugenheim). Der für den PTSV Freiburg startende Burkhardt, lief mit 32:03 Minuten eine erstklassige Zeit,

Vorjahressieger Roba lag in 33:03,7 Minuten noch deutlich vor dem Dritten, Roman Schnider (LSG Karlsruhe/33:29).

Die Frauenwertung gewann die Juniorin Natascha Schmitt (LG Eintracht Frankfurt/38:25,4), als Zweite lief die 21 Jahre ältere Claudia Hille (TSG Kleinostheim/39:09,5) durchs Ziel.

Den dritten Podestplatz erlief sich Stephanie Hock, vom benachbarten ASC Darmstadt mit einer Zeit von 41:07,1.

Vom Veranstalter gingen 11 Läufer auf die „Langdistanz“.

Dr. Rudolf Walter wechselte kurzerhand die Schürze gegen die Laufshorts. Der emsige Helfer an der Kuchen- und Wursttheke wollte scheinbar schnellstens wieder an seinen Helferplatz zurück. Dies brachte ihm eine neue persönliche Bestmarke. Mit seiner neuen gelaufenen Bestzeit von 42:55,2 erreichte er den 4. Rang in der M55. Trotz dieser undankbaren Platzierung zeigte sich Rudolf äußerst zufrieden und zog die Kittelschürze wieder an.

Schnellster TuSler war Johann Ackermann mit hervorragenden 34:36,9, gleichbedeutend mit dem 6. Platz in der M20. Ihm folgte Triathlet Christian Mokros auf Rang 12 mit gestoppten 37:12,7. Ein weiterer Dreikämpfer mischte ebenfalls vorne mit. Harald Zemke lief mit einer Laufzeit von 36:08,9 auf den 5. Platz der M35. In der gleichen Altersklasse belegte Jan Zurek mit 48:50,6 den 35. Platz.

Im starken Teilnehmerfeld der AK M40 erkämpfte sich Gunnar Gölzenleuchter den obersten Podiumsplatz. Gunold Schlappner und seine Zeitnehmercrew notierten für den Ausdauerathleten 36:48,2. Markus Fried wurde Vierter und blieb noch unter der 40-Minuten-Marke mit 39:20,5. Jürgen Mönning belegte den 30. Rang mit 44:32,5.

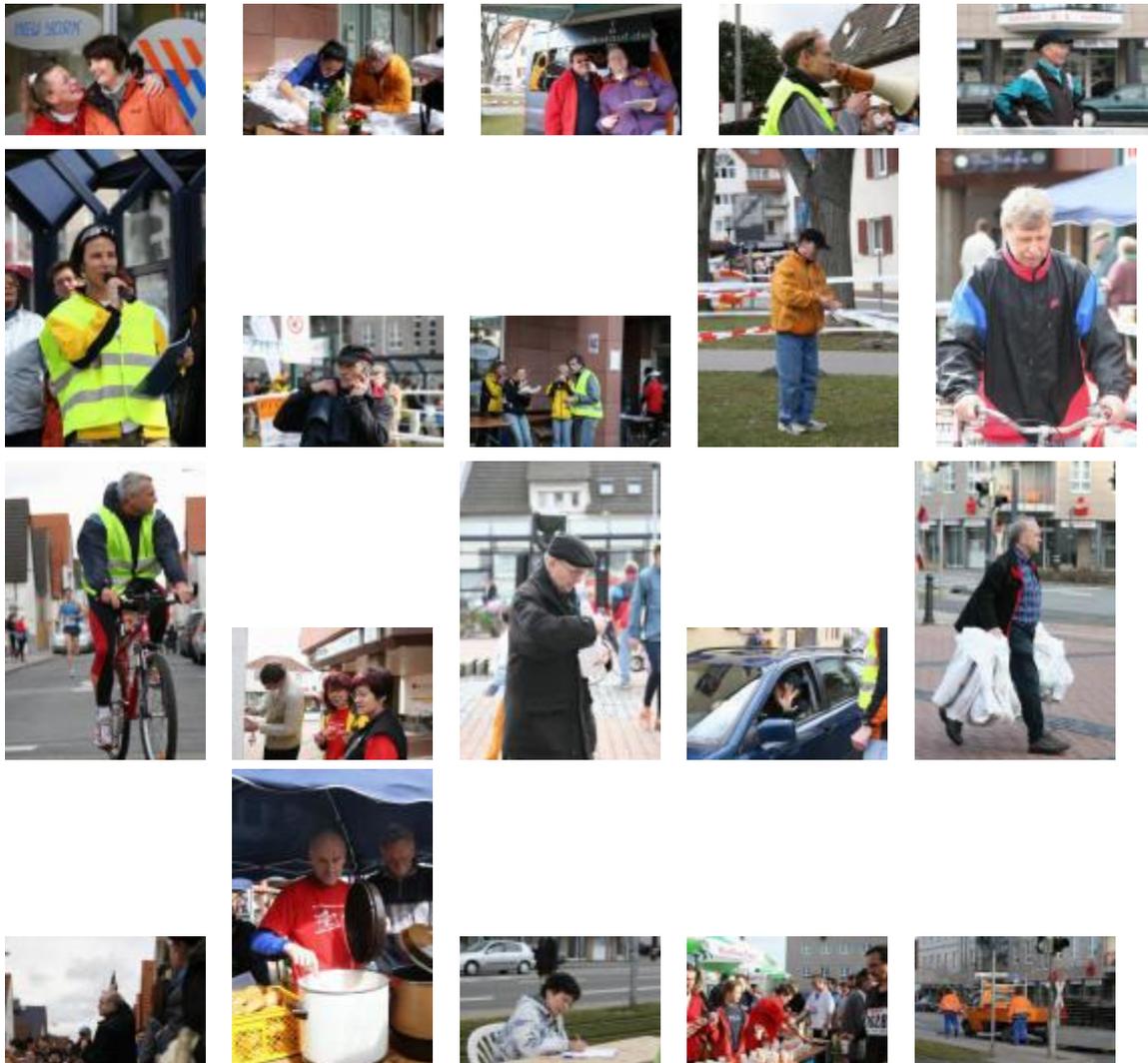
In der Alterklasse M50 freute sich Dr. Helmut Nold über eine Verbesserung seiner Vorjahreszeit um 3 Minuten, seine neue Streckenbestleistung (55:55,2, 18. Platz) honorierte er sich selbst mit drei Kugeln Eis und einem zufriedenen Schmunzeln.

Streckenarzt Dr. Rudolf Ziegler kontrollierte eigenverantwortlich die Rennstrecke und belegte mit der Zeit von 44:05,8 den 5. Platz in der M55. Holger Weifenbach vervollständigte die Tus-Riege mit Platz 13 und gelaufenen 51:26,3.

Die TuS-Leichtathleten danken allen Helfern, Sponsoren, der Stadt Griesheim, insbesondere den Mannen des Bauhofs, für ihre tatkräftige Unterstützung sowie für das Verständnis der Anwohner. Ohne diese Hilfe wäre eine solche „Mammut“-Veranstaltung nicht durchführbar.

Ein herzliches Dankeschön und auf ein Neues bei der Premiere der „Zwiebelmeile“ im September.

**tz**      [Ergebnisse Citylauf](#)    [Bericht Laufreport](#)  
**Die Läufergalerie bei [zoeller-foto.de](http://zoeller-foto.de) und [mein-sport-foto.de](http://mein-sport-foto.de)**  
**Die Helfergalerie (alle Bilder: [Thomas Zöller](#))**



## Ein schneller 10er und ein langer 50er



Besonders früh aufstehen musste, wer am ersten Tag der Sommerzeit in Niederrodenbach am „13. Schnellen Zehner“ teilnehmen wollte - einem Straßenlauf über 10 Km, der auf flachen asphaltierten Forstwegen zu 100 Prozent durch den Wald führt. Ulrike Seifert vom TuS Griesheim stand früh auf und lief nach dem Motto „Wenn alles stimmt, ist vieles möglich“. Nach nächtlichem Regen doch noch gute Wetterbedingungen, gute Strecke, gute Form, dazu ein enger Terminkalender - da musste einfach eine neue Bestzeit her. 43:55 Minuten heißt ihre neue Marke, mit der sie den fünften Platz in der W40 belegte. Eine starke Verbesserung um 70 Sekunden belegt ihre aufsteigende Form für die geplanten Saisonhöhepunkte im Triathlonsommer.

Zeitgleich in Eschollbrücken: der Himmel bedeckt, der Eschollbrücker Damm vom Winde umweht, die Luft mit 11 bis 16 Grad endlich lafoptimal temperiert, die Strecke vom nächtlichen Regen teilweise vermatscht - das waren die Rahmenbedingungen beim 15. Eschollbrücker Ultramarathon am Sonntag (26.3). Etwa 250 Langstreckler fanden sich ein, um die 5-km-Runde um das Eschollbrücker Sportgelände entweder 5-mal oder 10-mal laufend unter die Füße zu nehmen. Die kürzere Variante, immerhin 25 km, zählt zum LANG-LAUF-Cup, während die lange Variante mit 50 km den ersten Wertungslauf zum DUV-Cup 2006 bildet.

Bereits zwei Stunden Laufzeit hinter sich hatten die 50-km-Ultras, als um 11 Uhr der Startschuss für die 25-km-Läufer fiel. Als erster TuS-ler wieder im Ziel war Ulrich Buckenlei, der sich mit 1:47:43 Stunden Platz 4 der M35 erkämpfte. Andreas Röth folgte mit 1:55:21 auf Platz 7 seiner neuen Altersklasse M45. Als Vierter der M55 mit 2:07:11 Stunden sicherte Wolfgang Heß, derzeit mehr mit Rückenproblemen als mit Laufstrecken kämpfend, für die TuS-Mannschaft den fünften Platz.



Gleich von zwei TuS-Vereinskollegen begleitet erlebte Birgit Adler, tags zuvor beim Griesheimer Citylauf als charmante Moderatorin eingespannt, ihr 25-km-Debüt. Mit respektablen 2:22:03 lief sie auf Platz 8 in der W40 ins Ziel, während ihre Begleiter Heinz Heitzenröder und Kurt Karger respektvoll einige Sekunden Sicherheitsabstand hielten. Und wieder einmal mit neuer 25-km-Bestzeit kehrte Ute Diefenbach (W45) aus Eschollbrücken heim: ihre Laufzeit von 2:02:25 führte sie auf einen hervorragenden 2. Platz.

Auch im Feld der 50-km-Läufer nutzten zwei TuS-ler die gute Gelegenheit zu einem Aufbauwettkampf für noch längere Distanzen. Klaus Hofmann, nach 4:24:34 Stunden auf Platz 2 der M55 gelandet, beendete den Lauf mit dem Gefühl, sich auf der langen Strecke weiter zu stabilisieren. Angela Ngamkam lief sich mit 5:16:10 Stunden (2./W40) sozusagen nur warm für das nächste Wochenende. Dann steht für sie im holländischen Stein ein weiterer 24-h-Lauf mit Trainingscharakter an, der von einem in der Ultralaufszene sehr geschätzten Veranstalterteam organisiert wird.

kh [Foto: tz-foto](#) [Ergebnisse Eschollbrücken](#) [Ergebnisse Niederrodenbach](#)



---

## Thomas Zöller bei der Masters-WM in Linz

„Es hat riesig Spass gemacht, die deutschen Farben zu vertreten. Es war schon ein beeindruckendes Gefühl, nicht wie sonst die Läuferhemden des TV Groß-Gerau, TSV Pfungstadt oder aus Wolfskehlen zu sehen, sondern die traditionellen Nationaltrikots aus aller Herren Länder.“ Begeistert schildert Thomas Zöller, fotografierender Läufer und laufender Fotograf vom TuS Griesheim, seine Eindrücke von der Hallenweltmeisterschaft der Senioren in Linz vom 15. bis 19. März. Selbst am Start war er jedoch nicht in der Halle, sondern bei den Cross- und Halbmarathonweltmeisterschaften, die interessanterweise terminlich mit der Hallen-WM zusammengelegt wurden.



„Cross pur mit hohem Schnee und knöcheltiefen Schlammfüßen“, so charakterisierte Thomas die 8100 Meter lange Crosslaufstrecke, die am 17.3. zu bewältigen war. Auf dem kräftezehrenden Geläuf erkämpfte sich der M40er, nur mit kurzen Dornen an den Spikes ausgerüstet, aber dennoch sehr zufrieden mit seinem Lauf, Platz 36 mit 34:10 Minuten.

Beim Halbmarathon zwei Tage später mussten viele Teilnehmer dem harten Crosslauf Tribut zollen. Seine Wunschzeit, bis km 15 voll im Plan, konnte Thomas am Ende nicht ganz erreichen. Dennoch lieferte er bei traumhaftem Sonntagswetter mit 1:26:21 eine sehr ansprechende Leistung ab.

kh [Ergebnisse Masters-WM Linz](#) Viele Bilder bei [zoeller-foto.de](#)



---

## 30 km Sonnenschein am Winterstein und 6 h Kälte in Nürnberg

Endlich ein Hauch von Frühling: ausgerechnet am Winterstein erfreute die Sonne fast ganztags die Herzen der Läufer, Zuschauer und Spaziergänger. Am Sonntag (19.3.) war es bereits die 30. Auflage des 30-Kilometer-Laufs „Rund um den Winterstein“ bei Friedberg im Taunus. Alle drei dort startenden TuS-Langstreckler waren dennoch erstmals dabei im großen Feld der 800 Läufer.

Bei diesem überwiegend durch Wald führenden schönen Landschaftslauf mit gut 300 Höhenmetern belegte Klaus Hofmann in der Zeit von 2:15:31 Stunden den fünften Platz in der Altersklasse M55. Für Andreas Röth wurden 2:24:23 gestoppt (39./M45). Rainer Jokisch belegte mit 2:35:21 Platz 74 in der M45.

Ohne Sonne, kalt und trocken waren die Wetterbedingungen tags zuvor (18.3.) in Nürnberg. Dort nutzte Angela Ngamkam (W40) vom TuS Griesheim den 6-Stunden-Lauf von Nürnberg ebenso wie eine Woche zuvor den Marathon in Kandel als weiteren Baustein in der Vorbereitung auf ihre diesjährigen Ultralaufziele. Geplant ist eine deutliche Steigerung ihrer im vergangenen Jahr beim 24-h-Lauf in Köln erzielten Leistung von 186 km. Gelegenheit dazu bietet der 24-h-Lauf in Basel am 6./7. Mai. Mit dem Erreichen der Qualifikationsnorm (205 km) käme sogar ein Start im DLV-Nationalteam bei der 24-h-Europameisterschaft in Verona/Italien in Betracht.

kh      [Ergebnisse Friedberg/Winterstein](#)      [Ergebnisse Nürnberg 6h](#)



---

## Griesheimer Merck-Citylauf am 25. März - eine runde Sache !

Am nächsten Samstag - 25. März - läuft es in Griesheim wieder rund: der Griesheimer Merck-Citylauf ist im 18. Jahr weiter im Aufwind. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim wird als Veranstalter etwa 1000 Läufer und Läuferinnen aller Altersstufen begrüßen können, wie Auswertungs Koordinator Klaus Hofmann aus dem bisherigen Meldestand ableitet. Ein Teilnehmerzuwachs kann auch deshalb erwartet werden, weil der Citylauf als 3. Wertungslauf zum Main-Lauf-Cup der Stadt Frankfurt zählt. Das Gros stellen jedoch die zahlreich antretenden Schülerinnen und Schüler der Griesheimer Schulen. Sie sind es, die den Citylauf zu einem der größten Schülerläufe in Hessen machen.

Nach dem Motto „Gewählt wird morgen - heute wird gelaufen“ beginnt die Veranstaltung am Samstag, 25. März, um 13 Uhr mit vier Schülerläufen über jeweils eine Cityrunde von 1800 Metern mit dem Startschuss von Bürgermeister Leber, dem Schirmherrn der Veranstaltung. Im integrierten Schulklassen-Wettbewerb geht es neben dem Gemeinschaftserlebnis wieder um attraktive Geldprämien für die Klassenkasse. So manche Schulklasse ist dank des Engagements der Klassen- oder Sportlehrer/innen vollzählig vertreten. Große Resonanz kommt wie immer aus der Schillerschule, der Gerhart-Hauptmann-Schule und der Carlo-Mierendorff-Schule. Seit letztem Jahr mischt nach zwei „Nullrunden“ erfreulicherweise auch die Friedrich-Ebert-Schule wieder kräftig mit - sehr zur Freude der Schüler, Eltern und des Veranstalters, stellt doch die FES seit Jahren dankenswerter Räumlichkeiten zur Abwicklung der Veranstaltung zur Verfügung.

Es folgt um 14.40 Uhr der 5-km-Lauf für Jugend und Jedermann sowie Nordic Walker und Walker, wobei die stärksten Teilnehmergruppen im Walking-, Nordic Walking- und Jedermann-Wettbewerb (gemeinsame Wertung) mit Sachpreisen belohnt werden. Den Abschluss bildet wie jedes Jahr der 10-km-Hauptlauf um 15.30 Uhr für alle Altersklassen. Auf dem attraktiven flachen Rundkurs in der Griesheimer Innenstadt sind die Zuschauer hautnah dabei und können jeden Läufer gleich viermal anfeuern und sich zudem an der Kuchen- und Würstchentheke des Veranstalters stärken. Die Siegerehrungen auf dem Hans-Karl-Platz beim Start- und Zielbereich schließen sich zeitnah an die Läufe an.

Voranmeldungen zum Lauf sind bis 21.3. per E-Mail an [citylauf@tus-griesheim.de](mailto:citylauf@tus-griesheim.de) oder online auf [www.tus-griesheim.de](http://www.tus-griesheim.de) oder bei InterSport Ebli in Griesheim möglich.

Nachmeldungen am Wettkampftag nehmen Heide und Wolfgang Heß bei der Startnummernausgabe auf dem Hans-Karl-Platz gerne entgegen. Weitere Informationen unter 0175-2883045 oder 06157-990823 und in der Ausschreibung auf der Internetseite des Veranstalters: [www.tus-griesheim.de](http://www.tus-griesheim.de).

**An die Anwohner der Laufstrecke** richtet OK-Chef Heinz Heitzenröder die freundliche Bitte, am Samstag zwischen 12.30 und 16.30 Uhr die zur Rundstrecke gehörenden Straßenabschnitte von parkenden Autos frei zu halten. Die Runde verläuft wie folgt: Am Georg-Schüler-Platz, Friedrich-Ebert-Straße, Heinrichstraße, Freiligrath-Straße, Darmstädter Straße, Groß-Gerauer Straße und Wilhelm-Leuschner-Straße. Ebenfalls betroffen ist ein Teil der Hofmannstraße, in der im Abschnitt zwischen Georg-Fröba-Straße und Wilhelm-Leuschner-Straße für diese Zeit absolutes Halte- und Parkverbot herrscht. Anwohner, die dennoch fahren müssen, bitten wir, den Ordnungsdiensten Folge zu leisten und etwas Geduld und Zeit mitzubringen.

kh [Ausschreibung und Anmeldung](#)



---

## Horst Reichel läuft Streckenrekord beim „Rosenhöher-Waldlauf“

Am vergangenen Sonntag (11.3.) fanden in Offenbach die Crosslaufmeisterschaften des Kreises Offenbach/Hanau statt. Mit am Start beim „Rosenhöher Waldlauf“ über 10 km waren auch die Triathleten Aparna Saberschinsky und Horst Reichel vom TuS Griesheim. Gestartet wurde um 12.30 Uhr. Zwei Runden á 5 km mussten über matschigen Untergrund absolviert werden.

Schon auf den ersten Metern setzte sich Horst Reichel an die Spitze des Feldes und feierte mit einer Zeit von 32:55 Minuten einen souveränen Start-Ziel-Sieg und stellte sogar einen neuen Streckenrekord auf. Auch Aparna Saberschinsky konnte sich freuen. Mit dem dritten 10-km-Lauf in ihrer Sportlerkarriere zeigte sie eine solide Leistung und errang in einer Zeit von 44:16 Minuten den dritten Gesamtplatz in der Frauenklasse.

hr [Ergebnisse Offenbach](#)



## Heide Heß - Hessische Crosslaufmeisterin



Wenig Temperatur, viel Sonne, mehr Schnee, am meisten Matsch - so präsentierte sich die Wettkampfstätten am Woogsdamm in Trebur am Sonntag (5.3.) zu den Hessischen Crosslaufmeisterschaften. Die Bedingungen hätten zwei Tage nach den rekordverdächtigen Schneefällen von gut 20 cm innerhalb weniger Stunden besser (sprich anspruchsvoller) nicht sein können. Und die Veranstalter hätten die Meisterschaften besser (sprich reibungsloser) nicht durchführen können.

„Achtung, die Heße komme...“, so wird die dreiköpfige Familie Heß häufig zum Wettkampf begrüßt. Ganz besonders kam in Trebur Mutter Heide Heß - nämlich als Siegerin der W50 und frisch gebackene Hessische Meisterin im Ziel an. Auf der gut 100 m langen Zielgeraden im Treburer Stadion setzte sie sich gegen ihre schärfste Konkurrentin Irmgard Runte vom TSV Korbach durch. Nach exakt 19:42 Minuten auf den drei Runden über zusammen 4200 Matschmeter hatte sie sich damit ihren ersten hessischen Landesmeisterinnentitel erkämpft. Nach ihrer 10-km-Bestzeit vor einer Woche in Groß-Gerau setzte sie damit ein weiteres Highlight in der noch jungen Saison 2006.

Doch die TuS-Damen holten sich in dem 49 Köpfe starken Frauenfeld noch einen weiteren Sieg: Ute Diefenbach, Eva Zöller und Birgit Adler bildeten die siegreiche W40/45-Mannschaft. Nach 19:20 Minuten trennten Ute Diefenbach als Fünfte der W45 nur wenige Sekunden vom Treppchen. Eva Zöller erreichte mit 20:11 Minuten Platz 8 und Birgit Adler (20:48) Platz 9, jeweils in der W40.

Einen schweren Stand hatte in der stark besetzten Schülerinnenklasse W14 Zaira Batroff, diesmal einzige Vertreterin des TuS-Schüler und -Jugendbereichs. Erst im Endspurt um Platz 5 musste sie sich ihrer ständigen Rivalin Jennyfer Jung vom TV Dillenburg knapp geschlagen geben. Die 2800 Meter legte sie in flotten 11:16 Minuten zurück, bei den um ein Jahr älteren 15-jährigen Mädels hätte sie damit Platz 3 belegt.

Und dann, im letzten Lauf der Veranstaltung, waren wieder einmal die Senioren vom TuS zur Stelle... Am erfolgreichsten schnitt einer ab, der schon seit 30 Jahren äußerst erfolgreich die TuS-Farben vertritt: Alfred Helfmann. Inzwischen in die M60 hineingewachsen, erlief er sich Platz 3 mit 22:32 Minuten für 5600 Meter. Dieselbe Distanz schlossen in der M55 Klaus Hofmann in 23:00 auf dem „Undankbar-Platz“ 4, Heinz Heitzenröder auf Platz 6 (23:58) und Wolfgang Heß auf Platz 7 (24:00) ab. Heinz Heitzenröder, eigentlich bereits M60er, ermöglichte durch seinen Start in der M55 den dritten Mannschaftsplatz des Teams Hofmann/Heitzenröder/Heß in der Altersklasse M50/55.



(Bilder: Thomas Zöller)

Siegesfreude bei Heide (links) und der W40/45-Frauschaft mit Eva Zöller, Ute Diefenbach und Birgit Adler

kh [Ergebnisse Trebur](#)



---

## Halbmarathon in der Frankfurter City

Um es vorwegzunehmen, 2.601 Teilnehmer erreichten am letzten Sonntag (5.3.) das Ziel in der Frankfurter Nordweststadt. Trotz eisiger Kälte und Nebels in den frühen Morgenstunden standen 5 TuS-Halbmarathonis an der Startlinie zum Frankfurter City-Halbmarathon.

Michael Obst startete in der ersten Startgruppe mit den schnellen Kenianern sowie dem deutschen Marathonmeister vom benachbarten ASC Darmstadt, Tobias van Ghemen. Im Ziel zeigte er sich äußerst zufrieden über seine Laufzeit von 1:14:41 Stunden, dies bedeutete für den schnellen Griesheimer Platz 2 in der M35 und einen hervorragenden 10. Platz im Gesamteinlauf.

Die Sonne kam zum Vorschein, und im Minutentakt folgten die weiteren Stadtautobahnflitzer: Jörn Jacobsen wurde mit der Zeit von 1:24:51 Stunden 21. in der M30, Niels Vossel mit 1:25:05 Stunden 19. in der Hauptklasse. Und Thomas Zöllner bewies, dass man auch trotz eines gebrochenen Fingers flott laufen kann, für ihn blieb die Stoppuhr bei 1:26:24 stehen (24./M40). Dr. Rudolf Walter verbesserte seine Vorjahreszeit auf der recht welligen Frankfurter Strecke um zwei Minuten auf 1:38:36 und landete damit auf Platz 22 in der Altersklasse M55.



Michael Obst - unser "weißer Kenianer" kurz vor dem Start in Frankfurt

tz (Bild: Thomas Zöllner) [Ergebnisse Frankfurt](#)



---

## 10 schnelle Kilometer beim Groß-Gerauer Frühlingslauf

Flat, fast and unforgettable... so titelt www.LaufReport.de seinen Bericht zum 22. Frühjahrslauf in Groß-Gerau, der am Faschingssamstag (25.2.) bei kühlen, ansonsten aber optimalen Laufbedingungen über 450 Teilnehmer anzog.

Flat und fast - flach und schnell ist die Strecke im Groß-Gerauer Wald, und zudem genau vermessen. Unforgettable - unvergesslich werden die 10 km für etliche Beteiligte vom TuS Griesheim bleiben, denn bei Sonnenschein und leichtem Wind regnete es erfreuliche persönliche Bestzeiten.

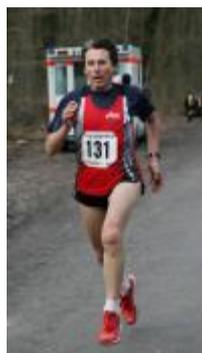
So verbesserte Ulrike Seifert mit strahlendem Zieleinlauf ihre zwei Jahre alte Bestmarke auf 45:05 Minuten und erlief sich Platz 3 in ihrer neuen Altersklasse W40. Auch Heide Heß war nicht zu bremsen, weder während des Laufs noch in ihrer Freude danach - sie steigerte sich auf 46:25 Minuten und wurde 4. in der W50. Dritte im Bestzeitenbund ist Brigitte Adler mit deutlicher Verbesserung auf 50:50 Minuten (15./W40).

Nicht schon wieder eine Bestmarke, aber eine starke und solide Leistung bot erneut unser Schnellster, Michael Obst. Als Neunter im Gesamteinlauf und Dritter der M35 mit 33:48 Minuten ein guter Auftakt für die Wertung im Lang Lauf-Cup, der auch dieses Jahr in Groß-Gerau eröffnet wurde. Als 9. der M35 folgte Harald Zemke mit 36:34. Für Gerd Geisenhof, fast jedes Jahr in Groß-Gerau unterwegs, wurden diesmal 37:49 Minuten gestoppt (14./M40). Für Thomas Zöllner waren seine 38:30 (Platz 16/M40) eine Durchgangsstation für den Frankfurter Halbmarathon am kommenden Sonntag.

Auf Platz 2 der M55 fand sich Klaus Hofmann mit gleichmäßiger Laufeinteilung nach 39:37 Minuten wieder. Ebenfalls in der M55 erreichte Wolfgang Heß mit 41:52 Platz 6. Und noch einmal M55: Platz 20 für Anselm Kratochwil mit 49:32 Minuten.

Im Winter mehr auf Skiern zu Hause, war Franziska Linné wieder einmal in Laufschuhen zu sehen und gewann die W30 mit 40:53 Minuten deutlich. Vor wenigen Wochen erst holte sich die vielseitige Sportlerin bei den deutschen Skilanglaufmeisterschaften der Seniorinnen gleich drei deutsche Vizemeister-Titel ab.

Zeitgleich mit Heide Heß lief nach 46:25 Minuten ihre Vereins- und Arbeitskollegin Ute Diefenbach ins Ziel (7./W45) - und das nicht ganz zufällig, denn sie hatte ihre Aufgabe als „Häsin“ bei Heides Bestzeitenjagd erfolgreich gelöst. Last but not least sind die Leistungen unserer Ältesten zu würdigen. Sabbas Karypidis (M65) erkämpfte sich Platz 8 mit 52:43. Und Kurt Wührer, mit bald 76 Jahren ältester aktiver TuS-Wettkampfläufer aller Zeiten, bestieg mit 55:44 Minuten und Platz 3 der M75 wie so oft einen Platz auf dem Treppchen.



kh (Bilder: Zöllner) [Ergebnisse Groß-Gerau](#)



---

## Jubiläumscross in Wolfskehlen: TuS-Läufer auf Titeljagd

Am letzten Sonntag (19.2.) wurden die Strickhandschuhe und die wärmende Wollmütze gegen die Frühjahrslaufkollektion eingetauscht. Kurze Lauftights und T-Shirt waren in der Nachbargemeinde Wolfskehlen bei der Jubiläumsausgabe des Crosslaufes angesagt.



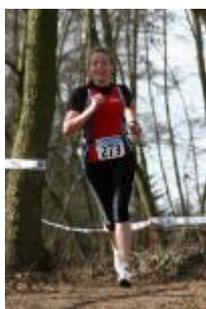
Die Riedstädter Organisatoren wurden, bei der mittlerweile 30. Auflage des ältesten südhessischen Querfeldeinrennens, mit frühlingshaften Temperaturen und reichlich Sonnenschein für ihre jahrelange beständige Arbeit belohnt.

Weit über 500 Läufer tummelten sich um das Sportgelände an der Sandkaute, dies bedeutete Teilnehmerrekord. Reger Zuspruch fand die Runde um den Fischteich bei den jungen Schüler und Schülerinnen. Die älteren Schüler und Aktiven durften außer den Runden um den Schwanensee den berühmten Rodelberg erklimmen. Der von unten recht harmlos aussehende Hügel raubt den Läufern die letzten Kräfte vor der anschließenden rasenden Talfahrt. Viele Athleten nutzen die Wolfskehler Strecke als Generalprobe für die Hessischen Crossmeisterschaften Anfang März in Trebur oder gar als harte Vorbereitung für die Deutschen Crosslaufmeisterschaften in Regensburg. Top-Athlet und seines Zeichens Deutscher Crossmeister Dominik Burkhardt startete ebenso wie die Dauerläufer vom TuS.



Wäre die Strecke nach Wolfskehlen weiter gewesen, hätte man aufgrund der großen TuS-Resonanz einen Reisebus gechartert.

Bei den Schülern M8 belegte Felix Köhler den 29. Platz sowie in der gleichen weiblichen Alterklasse Annika Koch den 14. Rang. Ebenfalls 800m liefen die Alterklassen M/W 9-11, dort platzierten sich in der M9 Moritz Hofmann (6.) und Torben Koch (9.) sowie Johanna Zöllner (10./W9). Sascha Köhler erlief sich einen Bronze-Podestplatz in der M10, Jona Kappei wurde in dieser Altersklasse 18. Sophie Hanson wurde ebenfalls Dritte in der W10. Olaf Koch (9.) und Katharina Zöllner (15.) vertraten die Alterklasse der Elfjährigen. Cleo Hofmann (6. W12) und Marco Jung (8. M14) mussten ebenso wie die überragende Siegerin der W14 Zaira Batroff 1500m bewältigen. In der weiblichen Jugend A belegte Jenny Jung einen erfreulichen 4. Platz. Unschlagbar waren am Sonntag die beiden Heß-Damen, Tochter Margarete und Mutter Heide beendeten das 3100m Rennen jeweils als Meister der Region Hessen Süd, Papa Wolfgang belegte bei den Senioren M55 einen guten 5. Platz.



Zu einer fast TuS-internen Meisterschaft kam es in der Frauenaltersklasse der W40er. Das starke Rennen von Ulrike Seifert wurde mit dem Titel der Vizemeisterin belohnt, die Platzierungen 3-5 gingen an Andrea Jung und die beiden Cross-Debutanten Eva Zöllner und Birgit Adler. In der W45 erklimmte Ute Diefenbach die zweite Stufe des Siegerpodestes, dies bedeutete gleichzeitig die Regionsmannschaftsmeisterschaft der Seniorinnen W40/45 mit den Teamkolleginnen Seifert und Jung.

Einen Dreifachtriumph feierten die Damen W50, der bereits erwähnten Heide Heß folgten Andrea Schweiger und Inge Hinz zum Mannschaftserfolg.

Einziger TuSler auf der Mittelstrecke über die Distanz von 3800m war Triathlet Marco Hunte auf Platz 4 sowie Thomas Zöllner als Fünfter im 800m Sprint-Cross um den Teich.



Die Senioren M40 und älter „durften“ den giftigen Rodelberg 4 mal erklimmen. Schnellster M40er und damit Meister der Region Hessen Süd wurde Ausdauerathlet Gerd Geisenhof, ihm folgte auf Rang 4 Thomas Zöller. Volker Sehring erkämpfte sich im spannendem Zweikampf mit Stephan Godau Platz 8 und sicherte sich somit mit der Mannschaft um Gerd Geisenhof und Thomas Zöller den Titel der Region Hessen Süd. Der Sprintunterlegene Stephan Godau konnte aber trotzdem die Vizemeisterschaft zusammen mit Peter Jung (4./M45) und Jörn Dickmann (10./M40) feiern. Dr. Rudolf Ziegler beendete den Lauf der Altersgruppe M50 als Siebter. Eine geschlossene Mannschaftsleistung von Axel Seipel (3.), Klaus Hofmann (4.) und Wolfgang Hess (5.) bescherte den M55-Jungs den verdienten Mannschaftserfolg. Dr. Rudolf Walter wurde in dieser Klasse Siebter. Mit seinem starken Auftritt auf der 6100m-Strecke erzielte Alfred Helfmann die Vizemeisterschaft in der M60.

Last but not least rundete Edmund Mühlhans mit seinem Meistertitel in der M70 das erfreuliche Gesamtergebnis der Tus-Crossläufer ab.

...und am nächsten Tag wurden die Handschuhe und Ohrenwärmer wieder ausgepackt.

**tz (Bilder: Thomas Zöller)**     [Ergebnisse Wolfskehlen](#)



---

## **18. Griesheimer Merck-Citylauf im Frühjahr am Samstag, 25. März**

In vier Wochen - am 25. März - ist es wieder so weit: auch im 18. Jahr des Griesheimer Merck-Citylaufs sieht sich der Veranstalter, die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim, weiter im Aufwind. Konnte man doch durch eine neue Konzeption die Teilnehmerzahl im letzten Jahr auf 912 Läufer im Ziel steigern.

Durch Hinzunahme und Preisauslobung für die stärksten Teilnehmergruppen im Walking- und Nordic Walking-Wettbewerb über 5 km erhofft sich OK-Chef Heinz Heitzenröder eine weitere Teilnahmemsteigerung.

Wegen des erneut starken Zuspruchs in 2005 werden die Läufe der Schüler und Schülerinnen auf 4 Starts aufgeteilt. Der attraktive flache Rundkurs in der Griesheimer Innenstadt mit Start- und Zielbereich am Hans-Karl-Platz ermöglicht den Zuschauern hautnahes Miterleben der prickelnden Wettkampf-Atmosphäre.

### **Ein wichtiger Hinweis an alle Schülereltern und Lehrkräfte in den Schulen:**

auch wenn die Läufe wegen der hohen Teilnehmerzahlen noch einmal gesplittet wurden - bei der Schulklassen-Wertung bleibt alles beim Alten! Das heißt: gewonnen hat die Schulklasse, die - in allen Läufen zusammengerechnet - insgesamt die meisten Klassenmitglieder ins Ziel bringt. Es zählt also bsw. der 16-jährige Max im 5-km-Jugendlauf ebenso dazu wie sein 15-jähriger Klassenkamerad Moritz im Schülerlauf 2 und deren 14-jährige Klassenkameradin Melanie im Schülerinnenlauf 2.

Alles klar? Mitlaufen lohnt sich!

Die Veranstaltung beginnt am Samstag, 25. März, um 13 Uhr mit den vier Schülerläufen. Es folgen der 5-km-Lauf um 14.40 Uhr für Jugend und Jedermann sowie Nordic Walker und

Walker und der 10-km-Hauptlauf um 15.30 Uhr. Die Siegerehrungen auf dem Hans-Karl-Platz schließen sich zeitnah an die Läufe an.

Anmeldungen zum Lauf: E-Mail an [citylauf@tus-griesheim.de](mailto:citylauf@tus-griesheim.de), online auf [www.tus-griesheim.de](http://www.tus-griesheim.de) oder bei InterSport Ebli in Griesheim. Weitere Informationen unter 0175-288 3045 oder 06157-990823 und in der Ausschreibung auf der Internetseite des Veranstalters: [www.tus-griesheim.de](http://www.tus-griesheim.de).

hh/kh



---

## Cross im Kreis - Halbmarathon im Unterwald



Vor einer Woche schon, am 12.2., trafen sich in Roßdorf die Crosslaufwilligen zu den Meisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg. Erfreulich viele Schüler - erschreckend wenig Jugend, Aktive und Senioren. Strecke und Veranstalter hätten eindeutig mehr Zuspruch verdient. Dabei bietet sich der Termin ideal als Vorbereitung für die Regionalmeisterschaften in Wolfskehlen am 19.2. und für die Hessischen Crosslaufmeisterschaften in Trebur

am 5. März an. So waren die 10 Titel für den TuS teils unschwer zu erlaufen, teils aber auch hart erkämpft.

Die Veranstaltung auf der abwechslungsreichen und interessanten Crosslaufstrecke, die das Attribut „Cross“ wirklich verdient, begann mit den Läufen der Schüler und Schülerinnen. Spannend war es für Sophie Hanson in der W10 über 1280 Meter, erst auf der Zielgeraden sicherte sie sich mit 6:06 Minuten den Kreistitel vor Julia Koss aus Urberach. Die beiden Zöller-Mädels platzierten sich auf demselben 9. Platz - Johanna in der W9 mit 6:43 Minuten und Katharina in der W11 mit 6:22. Bei den 13-jährigen Schülern erlief sich Sebastian Hanson den dritten Platz (5:26).

Einmal mehr bewies Zaira Batroff ihre Überlegenheit bei den A-Schülerinnen. Die hessische W14-Spitzenläuferin siegte mit großem Vorsprung über 2560 Meter in 11:29 Minuten. Ihr Bruder Mitja, in die B-Jugend aufgestiegen und ebenfalls hessenweit Spitze, entschied sich erstmals für die lange Cross-Strecke über 5120 Meter. Problemlos auch sein Sieg in der MJB nach 22:11 Minuten.

Im gemeinsamen Lauf der Frauen, Jugend und Senioren ab M50 über 5120 Meter war der TuS zahlen- und titelmäßig dominant. Erste Plätze erliefen sich Margarete Heß als Juniorin (19:55), Aparna Saberschinsky (WJA, 23:56), Ute Diefenbach (W45, 25:45) und Heide Heß (W50, 27:47). Zweite Plätze erzielten Eva Zöller in der W40 (26:45), Inge Hinz (W50, 30:00) und Heinz Heitzenröder (M60, 22:33). In der M55 schließlich kamen alle 5 Akteure aus den Reihen des TuS. Den Kreismeistertitel erkämpfte sich Axel Seipel mit 22:22 Minuten vor Klaus Hofmann (22:31), Wolfgang Heß (23:20), Rudolf Ziegler (23:44) und Rudolf Walter (24:25).

Im abschließenden Lauf über die Langstrecke der Männer (6400 Meter) sicherte sich Gunnar Gölzenleuchter (TuS Griesheim) den M40-Titel mit der Laufzeit von 26:06 Minuten.

Zwei TuS-Langstreckler entschieden sich am Vormittag desselben Sonntags für den Halbmarathonlauf auf der traditionellen flachen 2-Runden-Strecke im Mörfelder Unterwald. Bei guten Laufbedingungen legte Gerd Geisenhof mit 1:25:19 Stunden eine ansprechende Zeit

vor, die ihm Platz 6 der M40 einbrachte. Auch die 1:27:41 von Thomas Zöller (M40/ Platz 9) können sich in dieser frühen Saisonphase sehen lassen. Mit Platz 12 in der W45 schloss Petra Seipel-Herb den Wettkampf ab.

Interessant vor allem für die älteren bzw. langjährig aktiven TuS-Läufer ist die Tatsache, dass Günter Mayers Mörfelder Streckenrekord - vor 22 Jahren aufgestellt - in diesem Jahr unterboten wurde. 1984 lief der damalige TuS-Jugendtrainer als 43-Jähriger eine 1:09:20, am Sonntag drückte der 29-jährige Seeheimer Dominik Burkhardt in einem Sololauf die Bestmarke auf 1:08:32 Stunden.

**kh** (Bild: Thomas Zöller) [Ergebnisse Roßdorf](#)



---

## Neuer Lauf-Trainer für den Nachwuchs: Jan Regenfuß

Mit Jan Regenfuß als neuem Übungsleiter für die vakante Trainerstelle in der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim für die Schüler- und Jugendgruppe konnte ein in der Szene bekannter junger Mann gewonnen werden. Jan trainiert schon seit einiger Zeit den Nachwuchs in der Triathlonabteilung. Die Nachwuchsgruppen beider Abteilungen zusammen zu trainieren ist Synergien nutzend und damit Geld sparend. Auch deshalb hat man diesen Schritt gemeinsam gewählt.

Die Trainingszeiten sind vorerst auf Dienstag ab 16.30 Uhr für alle Jahrgänge und Freitag ab 17.30 Uhr für den Nachwuchs ab 10 Jahren festgelegt. Bei vorhandenem Zeitvolumen von Jan soll ab März eine zusätzliche Einheit am Mittwoch auch für ältere Jahrgänge und Kaderathleten angeboten werden.

Zusätzlich können Jugendliche bzw. ältere Schüler und Schülerinnen, die 10 bis 11 km locker in 1 Stunde laufen können, auch donnerstags in der Erwachsenenengruppe ab 17.30 Uhr unter Lauftrainer Heinz Heitzenröder mitmachen.

Treffpunkt und Start ist immer im TuS-Stadion - genau wie bei den Erwachsenen, die sich Dienstag um 18 Uhr und Donnerstag um 17.30 Uhr treffen.

Erwähnt sei hier nochmals, dass momentan alle Meldungen zu Meisterschaften für Läufer/innen aller Klassen über Klaus Hofmann und Heinz Heitzenröder laufen. Am einfachsten geht das mit einer E-Mail an [meldungen@tus-griesheim.de](mailto:meldungen@tus-griesheim.de).

**hh**



---

## **Hessische Seniorenmeisterschaften in Stadtallendorf: TITEL, ERFOLGE und SPASS für das 9-köpfige TuS-Team**

Es war ein sehr erfolgreicher Tag für die TuS-Leichtathleten - weit über die erkämpften Hessen-Titel und guten Platzierungen hinaus.

Etwa 600 Meldungen aus 91 Vereinen lagen für die Hessischen Seniorenmeisterschaften in Stadtallendorfs Herrenwaldhalle vor. Der TuS war mit 9 Athleten und 26 Starts rekordbeteiligt. Erstmals in der Halle und auf den kürzeren Strecken versuchten sich hierbei am Samstag (4.2.) Birgit Adler, Thomas Zöller und Kurt Karger - und das mit Bravour.

„Jetzt musste ich 50 Jahre alt werden, bis ich zum ersten Mal auf dem Treppchen stehe“, freute sich Kurt Karger nach 2:36,76 Minuten zu Recht über seinen dritten Platz in der M50 auf der 800-m-Strecke. Alle Tipps von Trainer Heinz Heitzenröder perfekt umsetzend, kämpfte er sich nach verhaltenem Beginn Runde um Runde nach vorne.

Erste Plätze gab es deren drei. Ute Diefenbach (W45) blieb siegreich über 800 Meter (3:03,00 Minuten) und eine Stunde später über 400 Meter in 1:18,35, jeweils mit Steigerungen der persönlichen Bestzeit. Zuvor erlief sie sich über 60 m mit 9,72 sec einen weiteren Podiumsplatz (3.) und auf der 200-m-Strecke Platz 5 mit 35,86 sec.

Seinen Meistertitel erneut verteidigen konnte Klaus Hofmann in der M55: „Das kam dieses Jahr völlig unerwartet, bin ich doch in dieser Saison schwerpunktmäßig voll auf Ultralangstrecken eingestellt. Aber mitlaufen wollte ich halt trotzdem wieder.“ Nach zwei Runden Führungsarbeit durch Wolfgang Heß übernahm Klaus in dem spannenden taktischen Rennen die Spitze, am Ende kämpften innerhalb von 52 Hundertstelsekunden vier Läufer auf der Zielgeraden um den Sieg. 34 Hundertstel davon oder etwa 2 Meter Vorsprung reichten Klaus zum Sieg in 2:33,47 Minuten. Wolfgang Heß erlief sich mit 2:39,61 den fünften Platz, konnte sich aber wenig später auf der 400-m-Strecke über die M55-Vizemeisterschaft freuen (68,97 sec). Angefangen hatte der Tag für Wolfgang zudem mit einem 7. Platz über 200 Meter (29,91 sec).

Innerhalb von zwei Stunden einmal Vize und zweimal Dritte, das ist die erfreuliche Bilanz von Heide Heß in der W50. In der Reihenfolge 200 m (35,42 sec, Platz 3), 800 m (3:04,85, Platz 2) und 400 m (1:19,76, Platz 3) blieb wenig Zeit für Regeneration. Einmal weniger, aber ähnlich erfolgreich, trat Andrea Jung in der W40 an. Nach einem dritten Platz über 200 m (34,52 sec) sicherte sie sich über 400 m die Vizemeisterschaft mit persönlicher Bestzeit von 1:18,41. Erst auf der Zielgeraden zog sie an der neuen „hausinternen Konkurrenz“ Birgit Adler vorbei, die mit 1:19,41 auf Platz 3 abschloss.

Apropos Birgit Adler - die Jung-W40erin bewies in Stadtallendorf gleich dreimal Kurzstreckentalent. Erstmals in der Halle und mit Spikes unterwegs, legte sie zunächst 60 flotte Meter in 9,29 Sekunden zurück (Platz 4). Erhebliche Oberschenkelbeschwerden hinderten sie letztlich nicht daran, drei Stunden später wie oben erwähnt das 400-m-Podium zu besteigen und zwischendurch über 800 m eine 3:05,29 abzuliefern (Platz 4).

Unbekannte Muskelpartien lernte auch Hallen-Neuling Thomas Zöller kennen: „Mir schmerzen ganz schön einige Muskelpartien, die ich vorher gar nicht kannte. Sogar im Oberkörper! Sch...startblöcke. Trotz allem hat es riesig Spaß gemacht.“ Kein Wunder, mit fünf Einzeldisziplinen (und zusätzlich emsig tätig als Fotograf) hatte er sich ein Mammutprogramm vorgenommen, und das in der bestens besetzten Altersklasse M40. Herausragend an diesem Tag seine neue 800-m-Bestzeit von 2:19,70, die ihm Platz 5 einbrachte. Alle anderen Strecken waren sehr zufriedenstellend ausfallende Premieren: 8,6 sec über 60 m (Platz 7), 28,51 sec über 200 m (Platz 9), 65,84 sec über 400 m (Platz 7) und 11:12,20 auf 3000 m (Platz 8).

Trainer und Betreuer Heinz Heitzenröder trat in Stadtallendorf natürlich auch als Läufer in Erscheinung. Über 800 Meter mit 2:39,12 Minuten die Vizemeisterschaft erkämpft, nutzte er

anschließend die 3000 Meter als Tempolaufttraining, das quasi nebenbei mit dem dritten Platz belohnt wurde (12:09,84 Minuten).

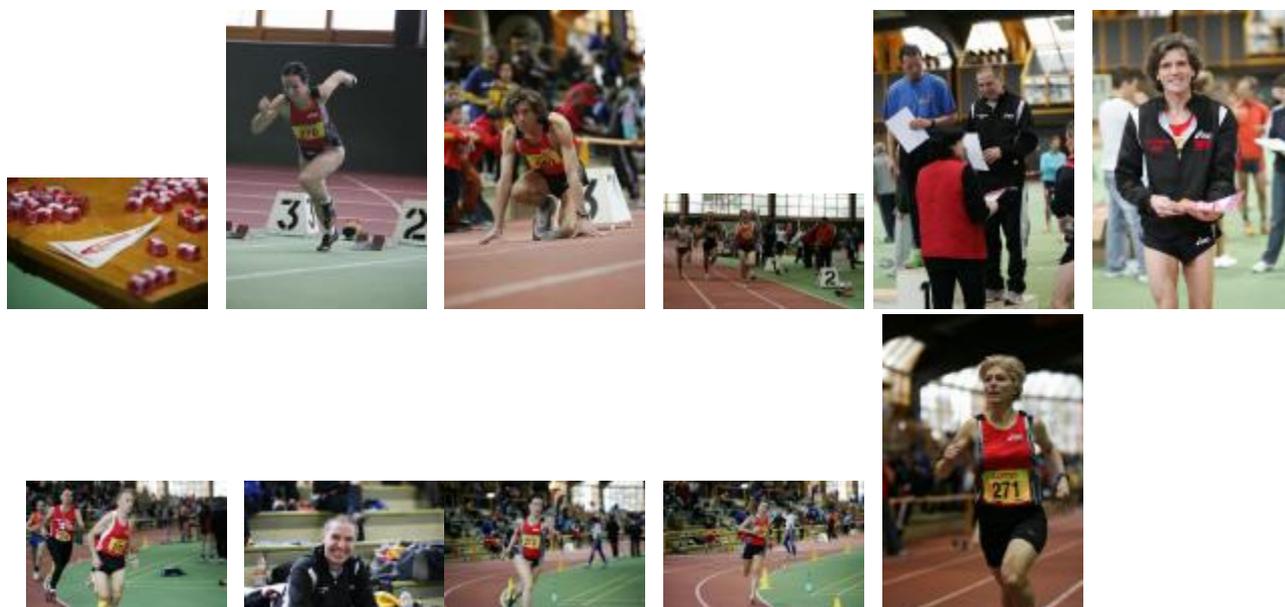
Passend zum freundschaftlichen Teamgeist der TuS-Truppe bildeten die Teamwettbewerbe - die Staffeln über 4x1-Runde - den Abschluss einer perfekt gelungenen Veranstaltung. Die W40-Mädels holten sich nicht zuletzt dank der gut eintrainierten Stabwechsel in der Besetzung Andrea Jung / Birgit Adler / Heide Heß / Ute Diefenbach ungefährdet die Vizemeisterschaft in 2:07,73 Minuten. Bei der Männerstaffel mit Klaus Hofmann / Heinz Heitzenröder / Kurt Karger / Wolfgang Heß konnten selbst die guten Wechsel nicht verhindern, dass am Ende eine winzige Sekunde zum dritten Platz fehlte (1:51,97 Minuten).

An diesem Hallentag konnte wirklich jeder mit sich und den acht anderen zufrieden sein. In entsprechender Stimmung wurde, reichlich bestückt mit „Mon Cherie“-Pralinen (der Prämie für Podiumsplätze), die Heimfahrt angetreten.

Zusammenfassung:

Birgit Adler W40	4./60m	3./400m	4./800m		
Andrea Jung W40	3./200m	2./400m			
Ute Diefenbach W45	3./60m	5./200m	1./400m	1./800m	
Heide Heß W50	3./200m	3./400m	2./800m		
Thomas Zöller M40	7./60m	9./200m	7./400m	5./800m	8./3000m
Kurt Karger M50	3./800m				
Wolfgang Heß M55	7./200m	2./400m	5./800m		
Klaus Hofmann M55	1./800m				
Heinz Heitzenröder M60	2./800m	3./3000m			
4x1-Runde W40/45	2. (Jung/Adler/Heß/Diefenbach)				
4x1-Runde M50/55	4. (Hofmann/Heitzenröder/Karger/Heß)				

**Bilder (mit Dank an unseren laufenden Starfotograf Thomas Zöller):**





und hier endlich der Fotograf in Laufaktion->



Und zum Download hier ein [FILM: 800 m M55 - letzte Runde](#) (11 MB) und [Gesamter Lauf](#) (42 MB) (Besten Dank an Joachim Peters vom TSV 1850/09 Korbach)

kh

[Ergebnisse Stadtallendorf](#)

[Bericht Laufreport](#)

[Weitere Bilder](#)



---

## Aus dem ECHO-Online: Obst ist Gesamterster Leichtathletik: Abschluss der Jügesheimer Winterlaufserie – Marenholz auf Rang zwei

Hier gehts zum ganzen Artikel: [http://www.echo-online.de/suedhessen/template\\_detail.php3?id=349449](http://www.echo-online.de/suedhessen/template_detail.php3?id=349449)

Glückwunsch vom TuS an Michael !

(kh)

[Ergebnisse Jügesheim](#)

[Bericht Laufreport](#)



---

## Aller guten Dinge sind 3 - Platz 3 für's 3er-Frauenteam

Rüsselsheim, Samstag, 21. Januar, 14.30 Uhr. Der Startschuss fiel zum 3. Durchgang der [24. Lindensee-Volkslaufserie 2005/2006](#) zum abschließenden 10-km-Lauf. Nachdem es vorher geregnet hatte, war es während des Laufs trocken (zumindest von oben) und nicht zu kalt. Am Anfang musste man ein paar Pfützen überspringen, im Wald war der Boden von gut bis leicht und z.T. sehr aufgeweicht.

Andrea Jung erreichte das Ziel mit 48:07 Minuten und einem tollen 3. Platz in ihrer Altersklasse W40. Gefolgt von Eva Zöller mit einer persönlichen Bestzeit von 49:36. Sie landete auf Platz 8 der W35. Die 3er-Wertung komplett machte Birgit Adler mit 54:20 in der Altersgruppe W40 und einem 7. Platz. Zusammen sind die drei 3. mit insgesamt 2:32:03 geworden. Jung und Zöller sind alle drei Läufe der Serie (10-15-10 km) gelaufen und erreichten in der Serienwertung die Plätze 5 und 4 in ihrer jeweiligen Altersklasse. Vierte TuS - Frau am Start war Kerstin Illig-Janich. Sie freute sich riesig über ihren 11. Platz in der W35 mit 56:58.

Erfolgreichster Starter bei den Männern war Axel Seipel, der in seiner Altersklasse M55 Zweiter mit 41:46 Minuten wurde und gleichzeitig 1. in der Serienwertung mit 2:24:03 Stunden. Peter Jung, der das letzte Mal beim 15-km-Lauf wegen einer Sehnenscheidenentzündung vorzeitig abbrechen musste, finished mit 42:06 als 11. der M45. Als Dritter TuS'ler kam Dr. Rudolf Ziegler ins Ziel. Er belegte den 4. Platz in der M55 mit 43:23. Zusammen kamen die drei auf den 9. Platz mit 2:07:15 Stunden.

Beim 5-km-Lauf konnte der TuS noch einen 3. Platz abräumen, der ging an Sascha Sieverding mit 19:26. Zusammenfassend bleibt zu sagen: „Es hat mal wieder Spaß gemacht“.

**zoe**      [Ergebnisse Rüsselsheim](#)



---

## Marathonstaffel Mörfelden - „Silber“ für die Gruftis...

Minus fünf Grad zeigte das Quecksilber am Sonntagmorgen an. Manch Einer drehte sich um 9 Uhr nochmals genüsslich in seinem warmen Bett um, da standen mehrere hundert Laufbegeisterte, die sich teilweise dick eingepackt mit Schal, Handschuhe und Wollmütze am Start im Mörfelder Waldstadion zur traditionellen Marathonstaffel trafen.

Es galt die klassische Marathondistanz, verteilt auf vier Läufer, zu bewältigen. Für den TuS machten sich 3 Teams auf den 10,5 Kilometer langen Kurs im Mörfelder Unterwald.

Der vereiste und hart gefrorene Untergrund verlangte dem TuS Damen-Team alles Läuferische und Akrobatische ab. Erschöpft, aber zufrieden erreichten Gesa Körner, Ulrike Seifert, Manuela Östreich und Andrea Jung den neunten Rang in der Frauenwertung. Mit der Gesamtzeit von 3:28:04 Stunden ließen die Athletinnen noch einige Männerteams hinter sich.

Schnellstes TuS-Team war die Abordnung der Trias mit einer für die erschwerten Bodenverhältnisse sehr guten Zeit von 2:51:02. Dies bedeutete für Startläufer Volker Sehring, der an Maurice Huth übergab, „Turbo“ Gerd Geisenhof und dem soliden Schlussläufer Uli Buckenlei Platz 16 in der Männerwertung und einen überragenden 20. Platz im Gesamteinlauf von 153 Staffeln im Ziel.

In der Besetzung Thomas Zöllner, der in kurzen Hosen und T-Shirt den Minusgraden trotzte, der „langen Latte“ Andreas Röth und den beiden Routiniers Klaus Hofmann sowie als Schlussläufer Axel Seipel lief die Ü-200-Mannschaft ein tolles Rennen und belegte Rang zwei in der Wertung über 200 Jahre. Mit ihrer Endzeit von 2:53:21 erreichten die „Grufties“ in der Wertung M40 den 5. Platz sowie den 24. Rang im Gesamteinlauf.

Die Veranstalter hatten sich viel Mühe gegeben, für das leibliche Wohl der Athleten und Athletinnen zu sorgen und boten Kuchen, frisch belegte Brötchen und andere Leckereien. Schnell waren die frostigen Temperaturen und eisigen Wege vergessen.



Bilder: Thomas Zöllner

**tz**      [Ergebnisse Mörfelden](#)

[Bericht Laufreport](#)

[Weitere Bilder](#)



---

## **32:58 - so schnell werden Wünsche wahr** **Bestzeit für Michael Obst bei der Jügesheimer Winterlaufserie**

Er sprach davon, irgendwann in diesem Jahr seine 10-km-Zeit „endlich“ unter die 33-Minuten-Marke zu drücken. Nun, das Jahr war gerade mal 7 Tage alt - und schneller als er selbst erwartete, ist Michael Obsts sportlicher Wunsch für 2006 in Erfüllung gegangen. Zu verdanken



hat er diese im kalten Januar erzielte tolle Steigerung der persönlichen Bestzeit um 24 Sekunden aber nicht nur seinem Wunsch, sondern vor allem dem gezielten Trainingsfleiß.

Fast zur Nebensache geriet dabei, dass er beim dritten 10-km-Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie an diesem 7. Januar als schnellster Südhesse und Vierter des Gesamteinlaufs auch den Sieg in seiner Altersklasse M35 feiern durfte. Zudem ist ihm der Gesamtsieg in der Serienwertung, die am ersten Februarsamstag abgeschlossen wird, kaum mehr zu nehmen.

Doch noch mehr TuS-Läufer waren an diesem trüben Samstagnachmittag bei etwa 4 Grad im Jügesheimer Wald gut unterwegs. Zum Beispiel Thomas Zöller - nach ungewohnt langer Wettkampfpause und abgelenkt durch einen intensiven „Kraulkurs für blutige Anfänger“ gelang ihm mit 38:17 Minuten (12./M40) ein ordentlicher Einstieg in die neue

Saison. Auf Platz 2 der M55 mit 40:04 Minuten und dem Gefühl „es fehlt noch etwas an der Tempohärte“ endete der Jahresauftakt für Klaus Hofmann. Neu in der M55 erlief sich TuS-Dr. Rudolf Ziegler mit 44:01 Minuten Platz 9 - nachdem er tags zuvor beim traditionellen Dreikönigslauf im badischen Dielheim ebenfalls 10 km in 42:40 zurücklegte. Und noch ein Neu-M55er: Dr. Anselm Kratochwil sorgte mit seinen 51:02 (21./M55) dafür, dass mit der Mannschaft Hofmann/Ziegler/Kratochwil ein neuer Vereinsrekord der M55 zustande kam.

kh

[Ergebnisse Jügesheim](#)

[Bericht Laufreport](#)



---

## **Frauen-Power bei den Silvesterläufen**

Was machen „echte Läufer“ zwischen Silvester und Neujahr? Richtig - sie laufen, und manche sogar exakt zum Jahreswechsel... dazu weiter unten mehr.

Zunächst nach [Frankfurt](#): beim 27. Mainova Silvesterlauf am 31.12.2005 in Frankfurt war auch der TuS Griesheim mit einigen Läufern und Läuferinnen vertreten.

So konnte Dr. Rudolf Walter in 42:07 Minuten den dritten Platz in der M55 erlaufen. Ingo Schummer mit 44:17 (Platz 56/M40) und Niels Vossel mit 36:22 (Platz 14/M20) waren mit ihrem Wettkampf zufrieden. Jörn Jacobsen lief nach 37:39 Minuten auf Platz 12 der M30 ein.

Überragend dagegen die Damen. Nicht nur, dass Daniela Sämmler (WJB) mit 42:20 Minuten und Aparna Saberschinsky (WJA) mit 43:43 ihre Altersklassen deutlich gewannen, konnte sich die Damenmannschaft - ungeachtet aller Spekulationen über die tatsächliche Streckenlänge - den sehr guten zweiten Platz von 27 gewerteten Mannschaften erlaufen. Als dritte Läuferin war hier Andrea Jung mit 44:16 Minuten (Platz 7/W40) in die Wertung gekommen. Alles in allem ein sehr schöner Jahresabschluss. (aj)

Den Silvesterlauf in Heddesheim gewann Miriam Schmidt vom TuS Griesheim. Auf der Heddesheimer Meile über 7777 Meter setzte sie sich in 28:48 Minuten klar durch.

Echte Lauflogistik zwischen den Jahren betrieb Angela Ngamkam. Am Silvestertag um 14.30 Uhr stand die Ultra-Läuferin am Start zum Stuttgarter Silvesterlauf. Sie legte die 11.111 Meter durch Stuttgart-Weilimdorf im Schneematsch in 53:46 Minuten zurück und erreichte Platz 5, noch in der W35. Anschließend ging es mit Freund und Mitläufer René per Auto nach Zürich, denn dort wollten beide den Jahreswechsel beim Züricher Neujahrsmarathon feiern. Punkt Mitternacht fiel für etwa 100 Teilnehmer der Startschuss dieses ganz besonderen Marathon-Laufs in das neue Jahr - leider auch dort im Schneematsch und Regen. Einerseits wird dieser mitternächtliche Marathon auf einer offiziell vermessenen Strecke entlang der Limmat ausgetragen, andererseits dürften Zeiten den meisten hierbei absolut nebensächlich sein. Das Erlebnis zählt, und für die Neu-W40erin Angela Ngamkam dauerte das Erlebnis 4:35 Stunden an.

Doch noch nicht genug, wenige Stunden später am Neujahrstag um 14 Uhr standen beide erneut am Start, in Leinfelden bei Stuttgart zum Neujahrslauf über 10 km. „Berge und wieder Schneematsch“ galt es dort zu überwinden, und sicher auch den inneren Schweinehund - doch letztlich war diese Unternehmung als anstrengendes, aber gutes körperliches und mentales Trainingswochenende für Ultraläuferinnen einzuordnen. (kh)

**aj/kh**



---

[Gästebuch anzeigen](#)

[Home](#)