

<https://tus-griesheim.de/news2003.htm#P2005>

[Ergebnisse und Presse 2005](#)

[Ergebnisse und Presse 2004](#)

[Ergebnisse und Presse 2003](#)

[Ergebnisse und Presse 2002](#)

[Ergebnisse und Presse 2001](#)

[Ergebnisse und Presse 2000](#)

Griesheimer Anzeiger

Presse 2005

[Siegerehrung zum 7. Fila Lang Lauf-Cup](#)
[Reinheimer Pokallauf 10.12.2005 - fest in TuS-Händen](#)
[3. Platz für TuS-TUSSI's beim Darmstädter Nikolauslauf](#)
[Nikolausduathlon in Frankfurt - abgesahnt im Matsch](#)
[Jügesheim zum Zweiten, Weiterstadt und Arolsen](#)
[TuS-Läufer Dezember 2005](#)
[Deutsche Crossmeisterschaften in Darmstadt bei Griesheim J](#)
[Cross in Pfungstadt, Winterlauf in Rüsselsheim und Trail in Luxemburg](#)
[Beim Bäcker-Schellhaas-Riwwelkuchelauf](#)
[Start der Winterlaufserie in Jügesheim](#)
[Laufen im Motodrom - beim Hockenheimring-Lauf](#)
[TuS-Läufer November 2005](#)
[TuS-Läufer in Rüsselsheim und Offenbach](#)
[Michael Obst Gesamtsieger beim Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf](#)
[Cross-Duathlon mit Deutschen Ärzte-/Apothekermeisterschaften in Neuberg](#)

35. Auflage des Internationalen Griesheimer Straßenlaufs am 3.10.2005:
- [Griesheimer Anzeiger, mit Stellungnahme von Bürgermeister Leber](#)
- [Ergebnisse und weitere Pressestimmen](#)

[Dr. Anselm Kratochwil beim "Kölner 12er" am 2.10.2005](#)
[TuS-Läufer Oktober 2005](#)
[Erlebnis Berlin-Marathon 2005 - erlebt von Edmund Mühlhans](#)
[Neues vom Griesheimer Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage](#)
[Ortskernläufe in Messel und Berlin](#)
[Der Frankenstein ruft zum Lindwurmlauf](#)
[Halbzeit beim Deutschlandlauf - Angela Ngamkam auf Platz 2](#)
[Griesheimer Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage](#)
[Erzhausen, Elmshausen und ein Deutscher Feuerwehrmeister](#)
[TuS-Läufer September 2005](#)
[Ab 12. September: Deutschlandlauf 2005 mit Angela Ngamkam](#)
[Sierre-Zinal "La Course des Cinq 4000" am 14.8.2005](#)
[TuS-Läufer in Güttersbach erfolgreich](#)
[RONO-Speed-Run beim ENTEGA-Grand-Prix-Radrennen in Lorsch am 1.8.2005](#)
[Info von Ellen](#)
[Abendlauf in Mörfelden](#)
[24h-Lauf Köln: Angies fantastische 186 km](#)

[Gute Ergebnisse für TuS-Senioren](#)
[Märchenhafte TuS-Mädels beim Brüder-Grimm-Etappenlauf](#)
[Siege für den TuS Griesheim am Melibokus](#)
[Hessische Seniorenmeisterschaften in Borken](#)
[Straßenlaufklassiker in Wolfskehlen](#)
[Michelstadt - Mannheim - Rüsselsheim: TuS auf kurzen und langen Strecken erfolgreich](#)
[Laufen an Pfingsten 2005: Axel Seipel gewinnt in Momart](#)

13. Staffellabend des TuS Griesheim am 10.5.2005: Bericht, Ergebnisse und Bilder

[Lauf im Fischbachtal](#)
[Bahneröffnung in Seeheim](#)
[Angela Ngamkam beim First Rothaar Hundred - Rothaarsteig NonStop 162 km](#)
[Backnang-Cityduathlon am 24.04.2005 \(Klaus Hofmann\)](#)
[Thomas Zöller Boston-Marathon](#)
[Michael Obst erneut mit Bestzeit](#)
[Würzburg Marathon](#)
[Rothaarsteiglauf Ostern2005: Angela Ngamkam](#)
[Zehn und 25 Kilometer in Seligenstadt](#)
[Lange Strecken in Eschollbrücken](#)

17. Griesheimer Citylauf am 19.3.2005

[Cross-Regionalmeisterschaften](#)
[Hessische Crosslaufmeisterschaften in Trebur – so macht Cross Spass](#)
[Crosslauf in Wolfskehlen](#)
[Eine traurige Veranstaltung!](#)
[„Frühjahrslauf“ in Groß-Gerau](#)
[Leichtathletiksenioren in der Halle auf Meisterschaftskurs](#)
[Letzter Durchgang der Rüsselsheimer Winterlaufserie](#)
[3. Lauf der Seligenstädter Serie](#)
[3. Lauf der Winterlaufserie](#)
[Sebastian Dehmer gewinnt Frankfurter Silvesterlauf](#)

Presse 2004

[Alexandra Veith gewinnt Reinheimer Pokallauf](#)
[Der Geburtstag des Jahres HEINZ HEITZENRÖDER 3.12.2004](#)
[Jubiläum in Weiterstadt](#)
[Adventscross in Pfungstadt](#)
[Lindenseelaufserie Teil zwei](#)
[1. Wettkampf der Winterlaufserie](#)
[Frankfurt-Marathon](#)
[Michael Obst Sieger in Walldorf](#)
[Lindenseelaufserie](#)
[4. Groß-Umstädter Winzerfestlauf](#)

34. Straßenlauf in Griesheim 2004

[Widdersteinlauf im Allgäu](#)
[Course des Volcans 25km](#)
[Zwischen Frankenstein und Jungfrau](#)
[Lindwurmmlauf](#)
[Tus'ler in Elmshausen](#)
[Jokisch in Köln](#)
[Rejjali in Orenhofen](#)

[Südhessen-Läufer gewinnen beim Friedrichsdorfer Stadtlauf](#)
[Letztes Abendsportfest in Pfungstadt](#)
[TuS-Erfolge am letzten August-Wochenende](#)
[Griesheimer Läufer in Zinal](#)
[Güttersbach 2004](#)
[Sierre-Zinal 2004](#)
[Melibokuslauf](#)
[Stiftungslauf Heppenheim Ergebnisse](#)
[Les 10 km de Settat](#)
[Trainingslager Oberhof 2004](#)

12. Staffelabend in Griesheim

[Waldlauf in Dreieich](#)
[Kurt Wührer gewinnt in Marburg](#)
[Osterlauf in Jügesheim](#)
[Von Tempohasen und Osterhasen](#)
[2. Zürich Marathon](#)
[Thomas Zöllner ist 40 geworden](#)
[Am Tag als der Frühling kam...](#)

16. Griesheimer Citylauf 20.3.2004

[Crossmeisterschaften der Region](#)
[Erfolgreiche TuS-Läufer](#)
[Jahreshauptversammlung](#)
[Frühjahrslauf in Groß-Gerau](#)
[Meisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg](#)
[Vierter Lauf der Winterlaufserie](#)
[Zwei Hessische Meistertitel für den TuS Griesheim](#)
[Marathonstaffel in Mörfelden](#)
[Dritter Lauf der Winterlaufserie](#)

Presse 2003

[Großauftritt des TuS beim Reinheimer Pokallauf](#)
[Zweiter Lauf der Winterlaufserie](#)
[Crosslauf in Pfungstadt](#)
[Lindenseelaufserie](#)
[Cross auf der Lichtwiese 16.11.03](#)
[26. Crosslauf in Trebur](#)
[Erster Lauf der Winterlaufserie](#)
[Bilder Frankfurt-Marathon](#)
[Frankfurt-Marathon](#)

[Michael Obst siegt in Walldorf](#)
[Jokisch lief Bestzeit in Offenbach](#)
[TuS'ler holen drei Siege](#)
[Straßenlauf in Griesheim](#)
[Ergebnisse 33. Griesheimer Straßenlauf 3. Oktober 2003](#)
[Berlin-Marathon](#)
[Jubiläum in Koberstadt](#)
[Bilder Zinal 2003](#)
[Sierre-Zinal - der magische Berglauf im Wallis](#)
[Ortskernlauf in Roßdorf](#)

[Güttersbach](#)
[Zinal Ergebnisse](#)
[Erfolgreiche TuS-Leichtathleten beim Hitzelauf in Zeilhard](#)
[Hausen Halbmarathon](#)
[10 km Ralingen Rejjali Zweiter!](#)
[\(Halb-\)Marathon in Marburg](#)
[5. Dieburger Stadtlauf](#)
[3. Abendsportfest in Pfungstadt](#)
[Läufe in Altheim](#)
[Heinz Heitzenröder zweimal Vizemeister](#)
[Brüder-Grimm-Lauf 2003](#)
[16. Taunussteiner Waldlauf](#)
[20. Straßenlauf in Wolfskehlen](#)
[Wald- und Bahnläufe](#)
[22. Lauf durch das Fischbachtal](#)
[Abendsportfest der LG Mörfelden](#)
[Gelungener Staffelaabend des TuS](#)
[Zahlreiche Läufe](#)

[TuS-Leichtathleten im Wald und auf der Bahn erfolgreich](#)
[Hessische Meisterschaften in Trebur](#)
[Bahneröffnung in Seeheim](#)
[Osterlauf in Jügesheim](#)
[Sechs-Stunden-Lauf in Ottobrunn](#)
[25 Kilometer in Eschollbrücken](#)
[Hessische Meisterschaften und Citylauf in Griesheim](#)
[Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Burghaslach](#)
[Crossmeisterschaften der Region Hessen-Süd am Breuberg](#)
[Frankfurter City Halbmarathon](#)
[Michael Obst überzeugt beim Frankfurter City-Halbmarathon](#)
[Fritz Hegers Comeback in Groß-Gerau](#)
[Hessische Crossmeisterschaften im Taunus](#)
[Kurt Wührer gewinnt in Mörfelden](#)
[Crosslauf in Wolfskehlen](#)
[Winterlaufserie und Crossmeisterschaften](#)
[Ultra-Marathon in Rodgau](#)
[Dritter Lauf der Lindenseelaufserie](#)

Presse internationale

Siegerehrung zum 7. Fila Lang Lauf-Cup

Am Mittwoch, den 14. Dez. 2005, fand im Hotel Brandhof in Seeheim-Jugenheim die Siegerehrung zum 7. Fila Lang Lauf-Cup statt.

Innerhalb des Cups wurden 14 Läufe ausgetragen. Der Startschuss fiel im Februar mit dem Frühlingslauf in Groß-Gerau. Die weiteren Stationen waren Eschollbrücken, hier mussten 25 km gelaufen werden, und weiter ging's nach Münster, Ober-Ramstadt, Wolfskehlen, Tannenberglauf in Seeheim, Dieburg, Zeilhard, Roßdorf, Elmshausen, Burg Frankenstein, Groß-Umstadt, sowie den 3-km- Adventslauf in Pfungstadt und zum Abschluss der Pokallauf in Reinheim. Die Wertung der einzelnen Läufe erfolgte nach einem Punktesystem, wobei die Altersklassen in 10er-Schritten gewertet wurden.

Auch bei diesen Wertungsläufen waren 3 TuS-Athleten wieder erfolgreich im Einsatz. So erreichten Michael Obst in der Altersklasse M 30 einen 3. Platz, Franziska Linné in der W 30 einen 3. Platz und Ute Diefenbach in der W 40 einen guten 2. Platz.

Auf diesem Weg möchten wir uns nochmals bei dem Lang Lauf Team und dessen Sponsoren, insbesondere bei Herrn Lang, für die geleistete Arbeit und die gelungene Abschlussveranstaltung im Hotel Brandhof bedanken. Hier war neben einer Bildershow und einem Videofilm über die vergangene Saison auch für reichlich Essen und Trinken gesorgt.

du



Alle Jahre wieder: Reinheimer Pokallauf fest in TuS-Händen

Das vertraute Bild, seit Jahren nicht mehr anders vorstellbar, bot sich auch am vergangenen Samstag (10.12.) beim 28. Pokallauf des TV Reinheim über 10 Kilometer: der TuS Griesheim stellt den Gesamtsieger, zahlreiche Altersklassensieger und die Mannschaftssieger beiderlei Geschlechts. Doch dieses Jahr kam es noch dicker: gleich die Plätze Eins bis Drei gingen an den TuS durch Sebastian Dehmer, seinen Bruder Tobias und Michael Obst.

Knapp zwei Kilometer liefen die Dehmer-Brüder zusammen an der Spitze, bevor sich Sebastian, der Junioren- und U23-Weltmeister und Olympiateilnehmer im Triathlon, zu einem einsamen Rennen entschloss, das nach 33:09 Minuten locker und siegreich endete. Tobias belegte Platz 2 in 34:02 vor einem strahlenden Michael Obst als Sieger der M35 mit neuer persönlicher Streckenbestzeit von 34:11. Offensichtlich machten die strahlende Sonne und der weitgehend hart gefrorene Untergrund den 186 Teilnehmern auf der bekannt anspruchsvollen Strecke trotz der Kälte Lauflaune und schnelle Beine.

Für den Mannschaftssieg der Herren waren neben dem Siegertrio weiter verantwortlich: Harald Zemke (36:58) als 4. der M30, Christian Mokros (37:31) als ungefährdeter Sieger der männlichen Jugend, und Niels Vossel (39:20) als Dritter der MHK. Darüber hinaus ging auch Platz 3 in der Mannschaftswertung an die gemeinsam auftretenden Leichtathleten und Triathleten des TuS Griesheim.

Weitere Altersklassensiege erliefen sich in der weiblichen Jugend Jannicke Abramowski (41:42), zugleich dritte Frau, in der Hauptklasse Stefanie Tänzler (43:54) und in der W45 Ute Diefenbach, die ihre Streckenbestzeit deutlich auf flotte 45:47 Minuten herunter schraubte. Zum ungefährdeten Damen-Mannschaftssieg trug neben Jannicke Abramowski und Stefanie Tänzler die vierte Frau im Gesamteinlauf und Zweite der W30, Franziska Linné, mit 42:25 Minuten bei. Einen erfreulichen zweiten Platz gab es auch in der W35 durch Ulrike Seifert (49:36), gefolgt von Angela Ngamkam (50:19) auf Platz 4.

Für Letztere war Reinheim nichts weiter als „Warmlaufen“ für den Folgetag: am Sonntagvormittag nämlich stand sie bereits wieder in Aegidienberg am Start zum Siebengebirgsmarathon. Bei diesem landschaftlich reizvollen und mit etwa 700 Höhenmetern doch recht anspruchsvollen Marathonlauf durch das Naturschutzgebiet Siebengebirge fand sie sich nach 4:16:36 Stunden auf Platz 12 in der W35 wieder. Mit Jörn Jacobsen lief dort ein weiterer TuS-ler nach 3.39:14 Std. in der M30 auf Platz 18 ein.

Zurück nach Reinheim: in der M55 setzte sich im ewigen TuS-internen Zweikampf diesmal Klaus Hofmann (40:49, 2./M55) vor Axel Seipel (41:27, 3./M55) durch. Auch Platz 4 der M55 ging mit Rudolf Walter (43:26) an den TuS. Recht knapp ging es zwischen Heinz Bernhardt (5./M50) mit 43:15 und Heinz Heitzenröder (3./M60) mit 43:23 zu.

In der M40 schließlich setzte sich Volker Sehring mit 42:08 auf Platz 11 gegen Jörn Oliver Dickmann (42:45) auf Platz 13 durch.

Nach dem Lauf konnte man in der TV-Turnhalle nicht nur Ergebnislisten studieren und Erfahrungsaustausch betreiben, sondern auch ein vorweihnachtliches Finisherpräsent in Form eines Schokoladenweihnachtsbaums in Empfang nehmen und sich an der wahrhaft gigantischen Kuchentheke verköstigen.

kh

[Ergebnisse Reinheimer Pokallauf](#)
[Ergebnisse Siebengebirgsmarathon](#)

[Bericht Laufreport](#)

[Bericht TV Reinheim](#)



Olympiateilnehmer Sebastian Dehmer souveräner Sieger in Reinheim

Ein Bericht von Wilfried Rautenberg (TV Reinheim)

Herrlicher Sonnenschein und leichte Minustemperaturen lockten in diesem Jahr 187 Läuferinnen und Läufer zum Start beim 28. Pokallauf des TV 88 in Reinheim. Auf der anspruchsvollen Strecke erreichte Sebastian Dehmer, Triathlet der Weltklasse, Juniorenweltmeister und Olympiateilnehmer in Athen 2004 vom TuS Griesheim in 33:09 Min als Sieger das Ziel. In respektablem Abstand von fast einer Minute folgten sein Bruder und Vereinskamerad Tobias als 2. der Männerhauptklasse in 34:02 Min und, um das TuS Griesheim-Trio zu vollenden, Michael Obst in 34:11 Min, damit Sieger der Klasse M35. Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt fehlten als Viertem und Sieger der M30 mit 34:11 Min nur 1 Sekunde zum Podestplatz.

Weitere Sieger in den Männerklassen: M40: Jalal El Asri, Lang Lauf Jugenheim, 36:25 Min; M45: Ryszard Silakowski, TV Heubach, 37:51 Min. M60-Sieger Erich Frieske, Blau-Gelb Darmstadt lag als 23. mit einer beachtlichen Zeit von 39:59 Min noch vor Dieter Seibert, Groß-Gerau, M55 mit 40:02 Min und Roland Brunn, KSV Reichelsheim, M50 mit 40:22 Min. Schnellste Frau und Siegerin der W30 war Alexandra Behrens vom ASC Darmstadt mit 38:30 Min vor Regina Blatz, LLT Wallernhausen in 41:23 Min, damit Siegerin der Klasse W40, und der noch zur weiblichen Jugend zählenden Jannicke Abramowski, TuS Griesheim mit 41:42 Min. Bester Jugendlicher war Christian Mokros, TuS Griesheim in 37:31 Min. Ansprechende Zeiten liefen die W50-Siegerin Irmgard Weber, LG Rüsselsheim mit 44:47 min, W55-Siegerin Karin Risch mit 44:55 Min und W65-Siegerin Hannelore mit 45:18 Min, beide vom TSV Eschollbrücken-Eich.

Die Mannschaftswertungen gingen an die Läufer und Läuferinnen des TuS Griesheim. Die Männer siegten in der Besetzung S. Dehmer, T. Dehmer, Obst, Zemke, Mokros und Vossel vor TSV Pfungstadt und TuS Griesheim 2, die Frauen in der Besetzung Abramowski, Linné und Tänzler vor den Läuferinnen des TV Hergershausen und TSV Eschollbrücken-Eich. Älteste Teilnehmer waren Ruth Grabow vom SV 1911 Traisa mit 73:45 Min Siegerin in der W70 und der 74-jährige Werner Hakemeyer von der BSG Merck mit 61:47 Min Dritter der M70.

Den Stadtpokal, eine Wertung aus den drei in Reinheim stattfindenden Volksläufen beim TV Zeilhard, der SG Überau und dem TV 88 Reinheim, gewann bei den Männern Michael Obst und bei den Frauen Isabelle Radde, KSG Georgenhausen.

Eine gute Organisation vor und nach dem Lauf bot 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 alle Helfer, 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 2006 und hofft auf ein Wiedersehen beim 29. Pokallauf am 9. Dezember 2006.

wr



3. Platz für TuS-TUSSI's beim Darmstädter Nikolauslauf

Am Mittwoch (7.12.05) wurde der 20. Darmstädter Nikolauslauf im Hochschulstadion ausgetragen. Die 99 Läufer und Läuferinnen mussten ca. 5000 Meter, 5 Runden, durch den hügeligen Wald hinter dem Hochschulstadion laufen. Bedingt durch den starken Regen am Mittag war die Strecke sehr aufgeweicht und zum Teil schwer zu laufen.

Auch hier war der TUS wieder mit acht Athleten am Start. Durch gute Einzelleistungen erreichten die Sportler mit der Mannschaft einen 1. Platz, das Team wurde gestellt durch Franziska Linné (18:58 min), die damit gleichzeitig den 3. Platz in der Frauenwertung erreichte, mit Michael Obst (15:30), der sich damit den 2. Platz in der Männerwertung sicherte, und durch Tobias Dehmer (17:02). Einen guten 3. Platz in der Mannschaft holten sich die „TuS-TUSSI's“ mit Ute Diefenbach (20:44 min), Andrea Jung (21:33) und Inge Hinz (24:48).

In den weiteren Einzelwertungen erreichten Sascha Sieverding mit 16:42 Minuten den 4. Platz und Wolfgang Kaiser mit einer Zeit von 23:21 einen hervorragenden 43. Platz.

Zum Abschluss und zur Siegerehrung trafen sich dann alle Sportler in der Grillhütte am Stadion. Dort gab es für jeden einen Nikolaus, Brezeln und Glühwein. Für die Mannschaftssieger stand zum guten Schluss auch noch ein Kasten NIKOLAUSBIER als Siegesprämie bereit. Alles in Allem war es eine schöne, lustige, aber keinesfalls eine nicht ernst genommene Veranstaltung. Für alle stand fest: nächstes Jahr kommen wir wieder und stellen den/die 100. Teilnehmer/-in.

ud

[Ergebnisse Nikolauslauf der TU Darmstadt](#)



Nikolausduathlon in Frankfurt - abgesahnt im Matsch

Viermal auf dem Treppchen - nicht abgeschmiert, sondern abgesahnt haben die TuS-Duathleten beim 12. Nikolausduathlon am zweiten Adventssonntag (4.12.).

„Schlammschlacht light“ im Niddapark nannte es treffend der Veranstalter PSV Tria Blaugelb Frankfurt. Trotzdem, der Wettergott war gnädig: immerhin von oben blieb es im Wettkampf wider Erwarten trocken.

Duathlon - das ist die Sportart, bei der sich Läufer, die auch auf dem Rad gut unterwegs sind, und Triathleten, die auch mal auf das Schwimmen verzichten können, auf interessante Weise messen können. Auf Fusswegen im Niddapark 5 km laufen, 22,5 km Rad fahren und noch einmal 2,5 km laufen - das war die Vorgabe.

Das wertvollste Ergebnis erzielte Sandra Krücke als dritte Frau hinter Siegerin Alexandra Behrens (Neu-Isenburg) und Martina Lang vom DSW Darmstadt. Altersklassensiege

holten Sandra in der W25 (1:24:13 Stunden) und Klaus Hofmann in der M55 (1:23:16). Den zweiten Platz in der W25 sicherte sich Gesa Körner (1:30:35).



Klaus beim Verlassen der Wechselzone auf dem PSV-Sportplatz

TuS-Frauenpower auch in der W35: Zweite wurde Ellen Leistner mit 1:30:14, auf Platz Vier - aber leider von der elektronischen Zeitmessung übersehen - Ulrike Seifert (1:36 Stunden), gefolgt von Eva Zöller auf geliehenem Mountainbike mit 1:37:54. In der W30 auf dem 5. Platz platzierte sich Manuela Östreich (1:41:12). Und ihr Altersgenosse Ulrich Buckenlei beendete den Nikolausduathlon eine Woche nach seinem Arolsen-Marathon nach 1:27:47 Stunden auf Platz 14 der M30.

kh

Ergebnisse und Bilder: [Nikolaus-Duathlon Frankfurt](#)



Presse internationale

Jügesheim zum Zweiten, Weiterstadt und Arolsen

Die TuS-Langstreckler waren am zweiten Adventwochenende auf mehreren Veranstaltungen erfolgreich im Einsatz. Von der wie immer gut besuchten Jügesheimer Winterlaufserie, die am Samstag 3.12. ihren zweiten Lauf erlebte, berichtet Michael Obst:

„Am Vortag des 2. Advents fand am vergangenen Wochenende der zweite Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie über die Distanz von 10 km statt. Eine unfreiwillige Besonderheit der diesjährigen Serie wurde jedoch schon gleich zu Beginn des Rennens durchgesagt: obwohl dieser Lauf schon eine jahrelange Tradition hat, ist beim ersten Serienlauf im November ein Messfehler aufgetreten; die Strecke war damit 25 Meter zu kurz und somit ausnahmsweise nicht bestenlistenfähig.

Bei ca. 5° Celsius und ansonsten sehr angenehmen Laufbedingungen zeigten sich die beiden Teilnehmer des TuS Griesheim davon unbeeindruckt und konnten jeweils - auch auf der jetzt wieder korrekten Strecke - ihre Zeiten aus dem November verbessern.

Kurz vor Helmut Marenholz (TV Hergershausen), dem Sieger des Novemberlaufs, konnte Michael Obst als 3. des Gesamteinlaufs in der Zeit von 33:51 Minuten den 2. Platz in der M35 erzielen. Andreas Röth verbesserte sich noch etwas mehr und belegte mit der Zeit von 40:59 Minuten Platz 25 in der M40.

Gesamtsieger bei den Männern wurde der weit angereiste Geronimo von Wartburg (LG Kreis Verden) in 32:22 Minuten, während sich bei den Frauen Kerstin Straub (SSC Hanau Rodenbach) in einer Zeit von 38:34 Minuten den Gesamtsieg sichern konnte. (mob)“

Andrea Jung war eine von Sieben, die den TuS beim traditionsreichen Nikolauslauf der SG Weiterstadt am Sonntag (4.12.) auf der 5-km-Strecke erfolgreich repräsentierte. Hier ihr Bericht:

„Bei der 21. Auflage des Weiterstädter Nikolauslaufs waren alle sieben TUS-Läufer und -Läuferinnen auf den Treppchenplätzen zu finden. Bei guten Laufbedingungen ging es über 5 km durch das Braunshardter Tännchen. Jenny Jung belegte als B-Jugendliche mit 23:35 Minuten den 3. Platz in der weiblichen Hauptklasse. Andrea Jung erzielte den 2. Platz in der W40 in 23:20 Minuten, und Inge Hinz erreichte den 3. Platz in der W50 in 26:58 Minuten.

Bei den Männern belegte Volker Sehring Platz 3 in der M40 in 20:27 Minuten. Peter Jung siegte in der M 45 in 20:40 Minuten. Axel Seipel gewann die M55 in 19:59, und Peter Kraft folgte mit 23:10 auf Platz 3 in der M55. (aj)“

Bereits am kalten, schneereichen und windigen Wochenende davor machten sich zwei TuS-Triathleten auf den Weg ins nordhessische Arolsen, um dort beim landschaftlich reizvollen Advent-Marathon zu starten. Nach sehr guter Laufeinteilung erreichte Gerd Geisenhof nach 3:14:48 Stunden das Ziel als 19. des Gesamteinlaufs und Vierter der M40 - in Anbetracht der winterlichen Verhältnisse und des Streckenprofils eine hervorragende Zeit. Ulrich Buckenlei benötigte als 10. der M30 nach einer etwas zu schnellen ersten Hälfte 3:35:47 Stunden. (kh)

kh/mob/aj Ergebnisse: [Jügesheim](#) [Weiterstadt](#) [Arolsen](#)



Deutsche Crossmeisterschaften in Darmstadt bei Griesheim

Quasi vor der Griesheimer Haustür fanden am Samstag (26.11.05) die Deutschen Crossmeisterschaften in Darmstadt statt. Für die 1401 (nicht wie vom Veranstalter verbreitet knapp 2000) Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurde diese Veranstaltung zu einem großartigen Erlebnis.

Auf der Darmstädter Lichtwiese wurden die Läufer auf einen 1300 Meter langen Rundkurs geschickt, der je nach Altersklasse mehrmals zu durchlaufen war. Bedingt durch den tags zuvor gefallenen Schnee präsentierte sich die Strecke sehr tief und schwer belaufbar. Es waren außerdem mehrere Sandhügel zu überwinden, ebenso eine 60 Meter lange Passage durch das Festzelt, in der die Läufer Strohbällen überspringen mussten.

Gut in Form zeigten sich 9 Athleten vom TuS Griesheim, die mit 2 Mannschaften für gute Ergebnisse sorgten. Deutschlandweit erreichten die Seniorinnen (W45 und älter) mit Ute Diefenbach (23:44 Minuten), Heide Heß (23:59) und Inge Hinz (28:27) einen großartigen

5. Platz in ihrem Lauf über etwa 5300 m (4 Runden). In der Einzelwertung W50 erliefen sich Heide Heß einen hervorragenden 5. und Inge Hinz den 8. Platz.

Bei der weiblichen Jugend A wagten sich 3 Triathletinnen an den Start. Auf 4000 Metern in 3 Runden erzielten Aparna Saberschinsky (15:42 Minuten), Daniela Sämmler (16:40) und Margarete Heß (17:56) durch ihre guten Einzelergebnisse Platz 11 in der Mannschaftswertung.



Bei den Deutschen Cross-Meisterschaften war der TuS vertreten durch:
Wolfgang+Heide+Margarete Heß, Inge Hinz, Ute Diefenbach, Aparna Saberschinsky,
Daniela Sämmler (nicht im Bild: Edmund Mühlhans, Sabbas Karypidis)

Auch einige TuS-Männer stellten sich der Herausforderung „Deutsche Meisterschaft“. Bei den Senioren M70 erlief sich Edmund Mühlhans mit sehr guten 23:46 Minuten den 5. Platz. Auch hier waren 5300 m in 4 Runden zurückzulegen. Im selben Lauf startete Sabbas Karypidis (M65), der es nach überwandener Sprunggelenkverletzung vorsichtiger anging und sich vor allem in den Dienst der Mannschaft stellen wollte. Leider mussten er und Edmund aber feststellen, dass sich kein dritter Läufer für die Mannschaft einfand. Zudem widerfuhr Sabbas ein besonderes Missgeschick: er wurde eine Runde zu früh in den Zielkanal gewunken und kurzfristig als M65-Sieger gefeiert. Bevor er sich dann auf den Weg in seine letzte Runde machen konnte, hatten ihm die Ordner flugs den Zeitmess-Chip abgenommen, sodass er letztlich „zeitlos“ ins Ziel lief und nicht gewertet werden konnte. Nicht ärgern, dabei sein ist alles...

Die längste Strecke mit 5 Runden über 6600 Meter bewältigten die Senioren ab M40 bis M55. Mit zunehmender Wettkampflänge wurde der Untergrund immer tiefer und schwerer zu laufen - kein Grund für Wolfgang Heß, nicht sein Bestes zu geben. Mit toller Laufleistung erreichte er das Ziel in 27:01 Minuten auf Platz 25.

Nachdem alle gesund und munter im Ziel waren und sich mit warmem Tee verwöhnten, war sich das TuS-Team einig: eine tolle Veranstaltung, tolles Wetter und eine superschwere Strecke! WIR WAREN DABEI, bei den DEUTSCHEN CROSSMEISTERSCHAFTEN !!!!!

Im Rahmenprogramm mit Läufen der Schüler und Schülerinnen erreichten Zaira Batroff (W13) über 2700 Meter mit 10:38 Minuten Rang 16, und Tanita Schmauß erlief sich Rang 50 der W14 (11:14 Minuten).

ud/kh [Ergebnisse, Bilder und Kommentare zu den 27. Deutschen Crossmeisterschaften in Darmstadt](#)



Cross in Pfungstadt, Winterlauf in Rüsselsheim und Trail in Luxemburg

Im November beginnt für die Läufer und Läuferinnen wieder die Crosslauf-Saison. Auftakt war am 20. Nov. 2005 der 37. Pfungstädter Adventslauf. Gelaufen wurde auf einer abwechslungsreichen, mit Hügeln versehenen Strecke, die rund um's Sportgelände des TSV Pfungstadt führte. Die Frauen und weibliche Jugend mussten den Parcours 2-mal (3000 m), die Männer hingegen 5-mal (7500 m) durchlaufen. Allen Wetterverhältnissen zum Trotz gingen die TUS'ler wieder sehr zahlreich an den Start.

Bei den Seniorinnen und der weiblichen Jugend A konnten drei 1. Plätze durch Nathalie Duchemin (WJA, 13:34 Minuten), Franziska Linné in der W30 (11:47) und Ute Diefenbach in der W45 (13:14) erlaufen werden.



Die TuS-ler beim Advents Cross in Pfungstadt:

Andrea Jung, Inge Hinz, Ute Diefenbach, Astrid Rieks, Wolfgang Heß, Thomas Zöller, Heide Heß, Franziska Linné, Jörn-Oliver Dickmann, Katharina Zöller, Johanna Zöller, Lea Keufen. Im Hintergrund Gerald Hoffmann vom Veranstalter.

Andrea Jung erreichte in der W40 den 2. Platz (13:35 Minuten). Des weiteren erzielten Karin Krestan in der W45 (18:07) und Heide Heß in der W50 (13:37) jeweils dritte Plätze. Ebenfalls flott unterwegs waren in der W40 Claudia Sehring auf dem 5. Platz (15:16 Minuten) und Astrid Rieks (15:28) auf Platz 6.

Auch Inge Hinz war wieder mit dabei und sicherte durch ihren 7. Platz in der W50 (15:46 Minuten) die Mannschaftswertung ab. Bedingt durch die guten Einzelleistungen eroberten die TuS-Frauen in der Mannschaftswertung den 1. Platz (Diefenbach/Jung/Heß) und den 3. Platz (Sehring/Rieks/Hinz).

Auch die TuS-Läufer konnten sich durch gute Leistungen auszeichnen. Als Dritter des Gesamteinlaufs erzielte Michael Obst mit 26:00 Minuten den 2. Platz in der M35. Ebenfalls Platz 2 erreichte Maurice Huth in der M30 mit 29:12 Minuten. In der M40 platzierte sich Thomas Zöller mit 29:26 Minuten auf Rang 11 und Jörn Dickmann mit 31:11 auf Rang 13.

Auch in der M55 war mit Wolfgang Heß ein schneller Läufer unterwegs, er erreichte mit 32:33 Minuten den 5. Platz in der M55.

Auch bei den Männern konnte man durch gute Einzelleistungen einen hervorragenden 4. Platz in der Mannschaftswertung mit Zöller/Dickmann/Heß erreichen.

Zum Abschluss und zur Einstimmung auf die Adventszeit gab es für jeden Teilnehmer den vermutlich ersten Schokoladennikolaus der Saison mit auf den Heimweg.

ud

Kurzmeldungen von weiteren Veranstaltungen des Wochenendes:

Beim zweiten Lauf der Lindensee-Volkslaufserie in Rüsselsheim am Samstag (19.11.) erreichten die TuS-Athleten folgende Ergebnisse:

15km:

M50: 4. Dr. Rudolf Ziegler 1:05:46 Std.

M55: 1. Axel Seipel 1:01:50

W30: 2. Franziska Linné 1:02:48

W35: 9. Eva Zöller 1:16:28

W40: 6. Andrea Jung 1:12:48

Mannschaft Frauen/Seniorinnen: 4. TuS Griesheim Linné/Jung/Zöller 3:32:04

5 km:

2. Sascha Sieverding 18:02 Minuten

Beim 3. Ultra-Trail Uewersauer in Luxemburg startete Angela Ngamkam. Bei diesem reizvollen Landschaftslauf in der hügeligen Gegend der luxemburgischen Obersauer über 48 km mit etwa 1200 Höhenmetern belegte sie nach 5:17:54 Stunden den siebten Platz in der W35.

kh



Ergebnisse: [Pfungstadt](#)

[Rüsselsheim-Lindensee](#)

[Uewersauer](#)

Beim Bäcker-Schellhaas-Riwwelkuchelauf

Am Sonntag, 6. November 2005, fand in Groß-Bieberau der traditionelle Riwwelkuchelauf statt. Dieser Lauf hat keinen Wettkampfcharakter, dafür werden aber die gesamten Startgelder für einen guten Zweck gespendet. Dieses Jahr geht der Erlös an das Diakonische Werk der Nieder-Ramstädter Heime.

Auch die TuS-Läufer waren wieder dabei, denn es zählt nicht nur der Wettkampf und die Bestzeit, sondern auch die Bereitschaft, für andere etwas zu tun und vielleicht durch Spenden Hilfe zu leisten. Hierfür herzlichen Dank an die Familie Schellhaas und ihre Mitarbeiter.

Beim Riwwelkuchelauf kann man die zu laufenden Kilometer (7, 14, 18 oder 24) selbst bestimmen. Die Wege waren markiert und führten über sehr anspruchsvolle, mit Anstiegen versehenen Strecken.

Nach getaner Laufleistung sorgte die Bäckerei Schellhaas für das leibliche Wohl. Es gab frischen Kuchen in Hülle und Fülle - selbstverständlich auch gespendet - dazu Kaffee, Wasser und alles, was das Herz begehrte.

Zum Abschluss sei noch bemerkt, es war eine schöne Veranstaltung, die jedes Jahr mehr Zuspruch findet.



Das Riwwelkuche-Team vom TuS:
Christoph Raab, Ute Diefenbach, Peter/Jenny/Andrea Jung, Margarete/Wolfgang/Heide Heß

Start der Winterlaufserie in Jügesheim

Beim diesjährigen ersten Lauf der Winterlaufserie nutzte wieder ein großes Teilnehmerfeld von fast 400 Startern die Möglichkeit, auf der bestenlistenfähigen 10-km-Strecke noch vor dem Winter eine gute Zeit zu erzielen. Bei etwas Sonne und deutlich über 10°C wären die äußeren Bedingungen auch optimal gewesen, wenn nicht etwas viel nasses Laub die Strecke zum Teil etwas rutschig gemacht hätte.

Bei den Männern gab es einen ungewöhnlichen Verlauf: Helmut Marenholz vom TV Hergershausen setzte sich wie gewohnt sofort beim Start von den restlichen Läufern ab, konnte aber diesmal zur Überraschung der meisten Läufer seine Position bis zum Ende des Rennens behalten, auch wenn sein Vorsprung im Ziel mit 33:38 Min. nur noch 5 Sekunden betrug. Bei den Frauen wurde das Rennen einmal mehr von Alexandra Bott (SSC Hanau-Rodenbach) dominiert, die sich mit der hervorragenden Zeit von 35:28 Min. den Sieg sicherte.

Die erfolgreichsten Athleten für den TuS waren mit zwei zweiten Plätzen Franziska Linné (41:09 Min.) in der W30 und Michael Obst (34:00 Min.) in der M35 als Vierter des Gesamteinlaufes. Drei Plätze dahinter folgte der Olympiasieger über 800 m von Sydney, Nils Schumann, der vor zwei Wochen in Mörfelden-Walldorf laut Presse mit knapp über 35 Minuten einen lockeren Trainingslauf absolvierte. In Jügesheim sah es diesmal bei Kilometer 6 allerdings nicht mehr ganz so locker aus, als er in der Verfolgergruppe dem davon eilenden Jürgen Zehnder auch nicht mehr folgen wollte (im Ziel 34:12 Min).

Ebenfalls eine tolle Zeit erreichte Maurice Huth mit 38:19 (8. M30). In der stark besetzten M40 war Andreas Röth mit der Zeit von 41:16 Min. (25.M40) ebenfalls zufrieden, zumal er nicht nur mit den Gegnern, sondern auch mit dem Jetlag zu kämpfen hatte, da er am Tag zuvor aus den USA zurückgekehrt war. Dicht auf seinen Fersen folgten Ingo Schummer (42:35, 33.M40) und Dr. Rudolf Ziegler (43:14, 10.M50). Das siebenköpfige Starterfeld des TuS komplettierte Johannes Schafhausen in 49:06 Min. (43.M35).

mob [Ergebnisse Jügesheim Winterlaufserie Lauf 1](#)



Laufen im Motodrom - beim Hockenheimring-Lauf

Am 1.11.05 zogen 2 TuS-Läuferinnen aus, um beim 8. Hockenheimring-Lauf dabei zu sein. Der Original Formel 1 Grand Prix-Kurs musste zweimal durchlaufen werden, damit eine Streckenlänge von exakt vermessenen 10 km zustande kam.

Bedingt durch das große Teilnehmerfeld von ca. 2000 Läufern und Läuferinnen wurde ein Dualstart durchgeführt: die Startnummern 1 - 1000 starteten an der Mercedes-Tribüne, die Startnummern 1001 - 2000 an der Sachskurve.

Unter dem hohen Läuferaufkommen waren auch Heide Heß und Ute Diefenbach. Die beiden Mädels haben das Hessenlände sehr gut vertreten. Heide erlief sich in der W50 mit 46:44 Minuten, nur knapp an der persönlichen Bestzeit vorbei, einen hervorragenden 4. Platz von 37 AK-Läuferinnen.



Ute errang mit 45:36 Minuten den 3. Platz in der W45, hier waren 41 AK-Läuferinnen am Start.

Zum Abschluss sei bemerkt, bei Sonnenschein und idealen Lauftemperaturen ist der Hockenheimring-Lauf eine supertolle Veranstaltung, ein riesiges, unvergessliches Erlebnis, und nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

ud

[Ergebnisse Hockenheimring-Lauf](#)



TuS-Läufer in Rüsselsheim und Offenbach

Strahlender Sonnenschein und Temperaturen um die Zwanzig Grad-Marke erwarteten die Teilnehmer zum Auftakt der 21. Lindensee-Volkslaufserie am Samstag in Rüsselsheim.

Während der Streckenverlauf modifiziert wurde, bleibt hingegen bei der Serienwertung alles beim Alten. Gewertet werden der 10-km-Wettbewerb am Samstag, der 15-km-Lauf am 19. November, sowie das 10-km-Rennen am 21. Januar nächsten Jahres. Nach dem dritten Lauf im Januar werden dann die Gesamtsieger sowie die Altersklassensieger der Laufserie geehrt, wobei die Altersklasseneinteilung des ersten Laufes zugrunde gelegt wird. Für die Leichtathletik Abteilung des TuS Griesheim standen 10 Läufer an der Startlinie zum 10-Km-Rennen.

Durch gute Laufzeiten wurden Franziska Linne und Axel Seipel in Ihren Altersklassen (W35/M55) mit dem 2. Rang belohnt. Franziska Linne erreichte das Ziel in der Opelstadt in glatten 42 Minuten, Axel Seipel musste sich dem Erstplatzierten nur um 3 Sekunden geschlagen geben, seine Laufzeit betrug 40:27 Minuten.

Eva Zöller belegte mit einer Laufzeit von 51:43 Minuten Rang 7 in der W35, Andrea Jung Platz 6 /W40 mit 46:41 Minuten, Ute Diefenbach erlief in 45:19 Minuten Platz 5 /W45 und Neuzugang Astrid Rieks mit 57:13 einen 19. Rang.

Für die Garde der Tus-Läufer blieben die Stoppuhren wie folgt stehen:

Thomas Zöller lief nach verpatzendem Marathon-Start in München eine solide 38:15, dies bedeutete Platz 7. in der M40, im folgten in der M45 Peter Jung mit einer Zeit von 40:49 (9.) Rainer Jokisch (43:57, 18.) und in der Altersklasse M50 Dr. Rudolf Ziegler mit 43:08 gleichbedeutend Rang Sieben.



Lauter Laufende LindenseeLäufer:
Katharina Zöller, Johanna Zöller, Eva Zöller, Thomas Zöller, Peter Jung,
Andrea Jung, Franziska Linne, Ute Diefenbach, Astrid Rieks

Am Sonntag standen beim Mainuferlauf in Offenbach zwei Distanzen zur Auswahl. Drei Tusler wählten die Halbmarathon-Distanz. Birgit Adler absolvierte Ihren Leistungstest für den bevorstehenden Frankfurt Marathon in einer Zeit von 2:17:44 und erreichte somit als 31. in der W40 das Ziel. Thomas Zöller war mit seiner Laufzeit von 1:25:37 ebenso wie Ralf Leistner mit seinen 1:34:29 sehr zufrieden. Die beider M40-er belegten die Plätze 7 und 30.

Beim 10-Kilometer-Lauf konnte Andrea Schweiger die TuS-Farben mit einem tollen 2. Platz in der W50 vertreten. Ihre Laufzeit betrug 53:30 Minuten. Rudi Walter wurde Fünfter in der M55 mit gestoppten 43:39 Minuten.

tz



[Ergebnisse Rüsselsheim-Lindensee](#)

[Ergebnisse Offenbach](#)

Michael Obst Gesamtsieger beim Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf

Optimale Bedingungen für gute Zeiten bot am Samstag (8.10.05) der Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf. 180 Läufer starteten über eine Strecke von 13,5 km und mussten dabei 250 Höhenmeter überwinden.

Mit 45:25 Min. lief Michael Obst als 1. des Gesamteinlaufs ins Ziel und gewann somit auch die Altersklasse M35. Auch die anderen TuS-Athleten überzeugten durch sehr gute Leistungen in ihren Altersklassen.

Die M30 gewann Uli Buckenlei mit 55:12 Min., und Gerd Geisenhof wurde bei starker Konkurrenz in der M40 Siebter mit 50:43 Min. In der M55 standen mit Platz 2 durch Axel Seipel (53:40) und Platz 3 durch Wolfgang Heß (57:28) sogar 2 Läufer auf dem Siebertreppchen.

Auch die TuS-Damen konnten sich mit ihren Leistungen sehen lassen. Siegerin der W45 wurde Ute Diefenbach mit 62:30 Min. Durch starkes Seitenstechen geschwächt, erlief sich Heide Heß mit einer hervorragenden Zeit von 65:48 Min. den 3. Platz in der W50. Ebenfalls einen oberen Treppchenplatz erzielte Heidi Mezger-Anders in der W55 mit 70:13 Min.



Die erfolgreichen TuS-ler nach dem 13,5-km-Lauf durch Groß-Umstadts Weinberge:
Heide Heß (3. W50 1:05:48,71), Heidi Mezger-Anders (1. W55 1:10:13,40), Wolfgang Heß
(3. M55 57:28,89),
Gesamtsieger Michael Obst (45:25,45), Axel Seipel (2. M55 53:40,67), Ute Diefenbach (1.
W45 1:02:30,55)
Nicht im Bild: Gerd Geisenhof 7. M40 50:43,87, Ulrich Buckenlei 1. M30 55:12,31

ud

[Ergebnisse Groß-Umstadt](#)



Crossduathlon mit Deutschen Ärzte-/Apothekermeisterschaften in Neuberg

Auf einem abwechslungsreichen und anspruchsvollen Kurs richtete am Sonntag (9.10.) der TTC Neuberg bei Hanau den 3. Friedenstauben-Duathlon aus. Auf 6 km Laufen, 24 km Radfahren mit dem Mountainbike und nochmals 6 km Laufen waren 540 Höhenmeter zu überwinden. Bei wettkampfangenehmen 15 Grad, aber leider im morgendlichen Herbstnebel, erlebten 113 Finisher zum Saisonabschluss eine optimal organisierte Duathlonveranstaltung.



In einer Sonderwertung ohne Altersklasseneinteilung ermittelten zudem die Ärzte und Apotheker ihre Deutschen Crossduathlon-Meister. Gratulation an Ellen Leistner vom TuS Griesheim: bei dieser Wertung stand sie als dritte Frau mit Pokal und Blumen auf dem Treppchen.

In der offenen Wertung erreichte Ellen Leistner mit 2:09:22 Stunden den zweiten Platz in der W30/35. Klaus Hofmann (Startnr.190) platzierte sich in der M50/55 mit 1:52:26 Stunden auf Platz 4. Knapp dahinter, weil im zweiten Lauf noch von Klaus abgefangen, folgte Jörn Oliver Dickmann, der mit 1:52:51 Stunden auf Platz 8 der M40/45 registriert wurde. Bei den Ärztemeisterschaften erreichte er hier den fünften Rang.



Stephan Keufen finishte nach 1:59:29 auf Platz 17 der M40/45. Alle Ergebnisse mit Splitzeiten und Bilder auf <http://www.friedenstauben-duathlon.de>.

Cross-Duathlons werden in der Herbst- und Wintersaison immer beliebter. Sicher werden sich beim nächsten Event, dem Rüssel-Cross in Rüsselsheim am 12. November, die Triathleten und Duathleten vom TuS Griesheim erneut zahlreich einfinden.

kh



[Ergebnisse Neuberger Cross-Duathlon](#)

Bilder: Mit Dank an Uwe Wagner vom Veranstalter

Der folgende Artikel erschien im Griesheimer Anzeiger vom 8.10.2005 auf Seite 3

Verfasser: Peter Gebauer (pg), Redaktion Griesheimer Anzeiger

Dazu über dem Artikel ein Bild vom Start mit folgendem Begleittext:

"Der traditionelle Straßenlauf (hier die Läufer beim Start) geriet in den vergangenen Jahren immer wieder in die Kritik. In einer Stellungnahme erläutert Bürgermeister Norbert Leber, wo die Probleme lagen und welche Lösungsansätze in der Überlegung waren."

Kritik an Anwohnern ist überzogen

Stellungnahme von Bürgermeister Leber zum Straßenlauf - Ausweichstrecke vom Verein abgelehnt

„Die Reaktion auf die Information, dass der Internationale Straßenlauf in Griesheim ab dem nächsten Jahr nicht mehr in der gewohnten Form stattfinden wird, kann ich durchaus nachvollziehen. Allerdings treffen manche Anmerkungen und Informationen nicht in der Form zu, dass dies ausschließlich aufgrund von Anwohnerprotesten gegen diesen Lauf resultiert“. Das erklärt Bürgermeister Norbert Leber in einer Stellungnahme. Der Verwaltungschef bezieht sich in dieser Stellungnahme auch auf Leserbriefe in dieser Zeitung, in denen die Verfasser kritisierten, dass dieser Lauf nicht mehr in der gewohnten Form stattfinden soll.

Dazu indes müsse man Folgendes wissen, schreibt Leber: Die Stadt Griesheim sei eine „sportfreudige Stadt“, die seit Jahren und Jahrzehnten ihre Vereine bei allen Veranstaltungen unterstütze und ihnen sämtliche Räumlichkeiten (auch Bäder und Hallen) nach wie vor kostenlos zur Verfügung stelle.

Seit Jahren stelle die Verwaltung auch intensiv Personal zur Absperrung von Straßen gerade für diesen Straßenlauf zur Verfügung, was zum Teil aus dem Ordnungsamt, früher auch aus dem Bereich der städtischen ehrenamtlichen Feuerwehrleute und des Bauhofs komme. „Wir haben dies gern getan und würden dies auch weiterhin tun“, schreibt Leber.

Tatsache sei durchaus, dass in den letzten Jahren die Kritik aus der Anwohnerschaft in dem betroffenen Bereich tatsächlich zugenommen habe. Dazu müsse man wissen, dass sich in diesem Bereich ein Altenwohnheim mit mehr als 80 altengerechten Wohnungen, mit 66 Vollzeitpflegebetten und weiteren 28 Kurzzeit- bzw. Tagespflegebetten befinde, dessen Anfahrt durch den Lauf in nicht unerheblichem Maße beeinträchtigt worden sei. Dazu müsse man auch wissen, dass in diesem Bereich der Friedhof liege und dass dort gerade noch weitere Wohngebiete im Entstehen sind, wo oft Zu- und Abfahrten erfolgen müssten.

Aus diesem Grund sei die Kritik angewachsen, sei aber keineswegs die alleinige Ursache für die jetzige Situation. Neben dieser etwas verstärkt anfallenden Kritik der Anwohner und der Tatsache, dass sich insbesondere die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die die Straßen absperren, immer wieder massiver persönlicher Kritik und Beschimpfungen ausgesetzt sahen, habe auch festgestellt werden müssen, dass die Polizei aufgrund ihrer Personalsituation und entsprechender Anweisungen aus Wiesbaden (Polizei soll Verbrechen bekämpfen, und weniger solche Aktivitäten ausüben) kaum noch eigenes

Personal abstellen könne, sondern den freiwilligen Polizeidienst hierfür abstellt. Dies wiederum habe zur Folge, dass die Stadt nochmals verstärkt aus ihrem Ordnungsamt Personal abstellen musste, zumal der ausrichtende Verein sich auch nicht so einfach in der Lage gesehen habe, weitere ehrenamtliche Helfer für die Sperrung der Straßen zur Verfügung zu stellen.

Diese personelle Situation habe zu Gesprächen zwischen Stadt und Verein geführt, in denen die Stadt eine veränderte Strecke im Süden der Stadt, deren Absperrung deutlich einfacher zu handhaben gewesen wäre, als Ersatzlösung vorgeschlagen habe. Die Verwaltung hatte empfohlen, ab dem nächsten Jahr eine neue Strecke im Süden der Stadt für diesen Lauf vorzusehen.

Daraufhin hätten die Verantwortlichen des Vereins erklärt, diese Strecke sei nicht so attraktiv wie die derzeitige, im übrigen sei man selbst nicht mehr uneingeschränkt in der Lage, ehrenamtliche Helfer für einen solchen Aufwand zur Verfügung zu stellen. Man überlege deshalb, inwieweit nicht im Rahmen des Griesheimer Zwiebelmarktes als Alternative ein City-Lauf (Zwiebelmeile) in Griesheims Stadtzentrum durchgeführt werden könne. Der Magistrat habe vom Grundsatz her einer solchen Überlegung ebenfalls zugestimmt.

„Wie man sieht, ist es nicht so ganz einfach, den Anwohnern die alleinige Schuld zuzuweisen. Es ist auch nicht einfach, irgendwem die Schuld zuzuweisen“, schreibt Leber. Tatsache sei, dass dieser Lauf mit immer größerem personellen Aufwand der städtischen Bediensteten und der ehrenamtlichen Helfer des TuS betrieben werden musste. Dann sollte es auch selbstverständlich sein, dass man gemeinsam nach einer etwas einfacher zu handhabenden Lösung suche. „Diese war gefunden, jedoch offensichtlich vom Verein als nicht so sinnvoll angesehen worden, obwohl die vorgeschlagene neue Strecke keineswegs abgelegen ist, sondern in unmittelbarer Nähe zur Hegelsberghalle liegt, in der übrigens seit vielen Jahren die Siegerehrung für genau diesen Lauf stattfindet“, schließt Leber.

pg



35. Auflage des Internationalen Straßenlaufs

Etwas Wehmut kam auf am 3.10., dem Tag der Deutschen Einheit in Griesheim, denn die 35. Auflage des Internationalen Straßenlaufs war auch die letzte. Wie bereits berichtet, wird es den renommierten Lauf, der den TuS Griesheim als Veranstalter international bekannt gemacht hat, nicht mehr geben. Nach massiven Protesten von Anwohnern im vergangenen Jahr war nur noch für 2005 eine Genehmigung für die Strecke, die auf vier Runden durch die Griesheimer Innenstadt führt, zu bekommen. Danach sollten die Athleten auf einen windanfälligen und wenig attraktiven Kurs im Griesheimer Süden ausweichen. Dies war jedoch für die Veranstalter nicht akzeptabel, drohte doch ein massiver Rückgang der Teilnehmerzahlen. Zahlreiche Läuferinnen und Läufer, die schon seit Jahren in Griesheim am Start waren, äußerten ihr Unverständnis, was jedoch nichts daran änderte, dass am Vormittag des Deutschen Nationalfeiertags die letzten beiden Startschüsse fielen.

Bei kühlem, aber für Langstreckenläufe gutem und trockenem Wetter gingen zunächst die knapp 300 Zehn-Kilometer-Läufer an den Start. Am Ende des Zwei-Runden-Kurses setzte sich Adrian Wodniok von den Skills 04 Frankfurt klar gegenüber seinem hartnäckigsten Verfolger, Tobias Dehmer, der für den TuS Griesheim in der ersten Triathlon-Bundesliga

startet, durch (33:57; 34:26). Als Dritter kam Lars Pinotschovius mit einer Zeit von 34:42 ins Ziel. Bei den Damen gewann Esther Heinold von der WGL Schwäbisch Hall mit 37:04. Eng zu ging es beim Kampf um die Plätze; Siggie Gläser (TSV Wolfskehlen Riedstadt), die schon zur W45 zählt, lief vor Kerstin Hoffmann (Wolfs Running Team) ins Ziel (38:00; 38:09).

Wie in jedem Jahr war der Halbmarathon das Herzstück der Veranstaltung. Zwar hatten sich fast 900 Athleten vorangemeldet, im Ziel wurden allerdings nur 690 „Halbmarathonis“ gezählt; wahrscheinlich eine Folge des doch schon recht herbstlichen Wetters, das einige vom Start abhielt. Als Favoriten bei den Herren wurde Mario Kröckert vom TSV Bayer 04 Leverkusen gehandelt, der auch nach der ersten der vier Runden klar das Feld anführte. Immer näher kam jedoch der spätere Sieger des Laufs: Collins Kibet, ein Kenianer, der für das Fila Team startet. Im Ziel hatte er drei Sekunden Vorsprung vor Kröckert. Mit 1:04:32 und 1:04:35 lieferten beide Athleten Zeiten von internationalem Format ab. Auch der Dritte, Kibets Landsmann Raymond Kimutai Bott muss einen solchen Vergleich nicht scheuen (1:07:09). Sehr erfreulich auch das Abschneiden der drei Herren im Trikot des TuS Griesheim: als Siebter und Achter kamen Horst Reichel und Daniel Schmoll ins Ziel, die damit die Plätze vier und fünf der männlichen Hauptklasse belegten (1:12:13; 1:13:43). Beide sind, ebenso wie Tobias Dehmer, keine Spezialisten, sondern starten in der ersten Triathlon-Mannschaft des TuS. Vervollständigt wurde das Ergebnis der Griesheimer durch Richard Pena, der mit 1:18:48 Dritter der M30 wurde. Damit sicherten sie sich Rang drei der Mannschaftswertung.

Spannend verlief das Rennen der Frauen: lange lagen die Vorjahressiegerin Veronika Ulrich (LG Neu-Isenburg Heusenstamm) und die Kenianerin Susan Jepkorir, die wie der Sieger für das Fila Running Team startet, Kopf an Kopf. Erst in der vierten und letzten Runde konnte Jepkorir ihre Verfolgerin abschütteln und gewann mit einer Zeit 1:17:56. Veronika Ulrich folgte eine knappe Minute später (1:18:54). Als Dritte kam Monika Stegmann von der LC Bingen ins Ziel und gewann wie auch Veronika Ulrich (W35) ihre Altersklasse W40 (1:23:50). Als Vierte des Gesamteinlaufs konnte eine gute alte Bekannte begrüßt werden: bei 1:25:18 blieb die Uhr für Claudia Hille stehen. Sie war früher als Triathletin für den TuS Griesheim aktiv, startet heute jedoch nach Umzug für die TSG Kleinostheim.

Doch nicht nur die Spitzenathleten freuten sich über Siege, Platzierungen und gute Zeiten; auch die zahlreichen, mehr oder weniger ambitionierten Altersklassen- und Freizeitathleten vergaßen schnell die Strapazen eines Halbmarathons und entspannten sich bei der Siegerehrung, Tombola und guter Verpflegung in der Hegelsberghalle. Sigrid Beck, die schon oft in Griesheim am Start war und die den zweiten Platz in der W65 belegte, bedankte sich bei der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim für die vielen gelungenen Veranstaltungen und bedauerte - höchstwahrscheinlich stellvertretend für viele Läuferinnen und Läufer - das Aus des Internationalen Straßenlaufs.

Ein herzliches Dankeschön.....
an alle fleißigen Helfer, alle Gönner und Sponsoren,
ohne die der letzte Internationale Straßenlauf am 3.10.2005 nicht möglich gewesen wäre.
Die Veranstaltungsleitung

lei

[Zu den Ergebnissen](#)



"Kölner 12er" am 02.10.2005: Dr. Anselm Kratochwil berichtet

Zum 2. Mal veranstaltete der 1. Rheinische Ultrastammtisch einen 12h- und einen 6h-Lauf im Kölner Stadtteil Weiden. Noch bei Dunkelheit starteten am Sonntag morgen um 7 Uhr insgesamt 48 Ultras auf einem 2-km-Rundenkurs, um 13 Uhr weitere 31 Läufer und Läuferinnen, mit dem Ziel, bis 19 Uhr eine größtmögliche Strecke zurückzulegen. Am Start des 12h-Laufes war die amtierende Deutsche Meisterin der 100-km-Distanz und Inhaberin der Deutschen Jahresbestleistung im 24h-Stundenlauf Ilona Schlegel (Melpomene Bonn e.V.). Sie dominierte eindeutig den Wettkampf und lief mit 131,1 km in 12 Stunden allen anderen locker und mit einem Lächeln davon (neue Deutsche Jahresbestleistung). Auch bei den Männern waren erstklassige Läufer angetreten: u. a. Robert Wimmer (Team Laufcampus), Sieger des Transeuropalaufes 2003 (5200 km in 64 Tagen) und Wolfgang Schwark (SUS Schalke 96; Inhaber sämtlicher Weltrekorde über 1600 Meilen). Leider mussten beide vorzeitig nach 92 km bzw. 60 km aussteigen.

Angetreten zu seinem ersten 12h-Lauf war Dr. Anselm Kratochwil (TuS Griesheim). Er schaffte 40 $\frac{3}{4}$ Runden und wurde mit 80787 Metern Meter Zweiter in der Altersklasse M 50 (Platz 34 der Gesamtliste). Die Veranstalter hatten für hervorragende Bedingungen und eine tolle Atmosphäre gesorgt; für alle Ultraläufer eine wärmstens zu empfehlende Veranstaltung.



Weitere Informationen sowie Ergebnisliste unter: <http://www.koelner12er.de/>
Laufbericht unter: <http://www.laufreport.de>

ak



[12h-Lauf Köln: Ergebnisse](#)

Ein weiterer Bericht beim [Steppenbahn](#)

Erlebnis Berlin-Marathon 2005 - erlebt von Edmund Mühlhans

Mehr als 38000 Sportlerinnen und Sportler aus über 100 Nationen - darunter 3 Leichtathleten des TuS Griesheim - hatten sich am Sonntag, den 25. September um 9.00 Uhr in Berlin auf der Straße des 17. Juni zum Start des diesjährigen Berlin-Marathon versammelt. Zu diesem Zeitpunkt herrschten noch angenehme 12 Grad. Für die Mittagszeit waren allerdings Temperaturen um 24 Grad vorhergesagt.

Der Start erfolgte in 3 Blöcken. Rainer Starck (M45) und Sabbas Karypidis (M65) gingen mit dem ersten Startschuss auf die Reise, Edmund Mühlhans (M70) dann ca. 10 Minuten später mit dem zweiten. Bei Kilometer 2,5 verengte sich die Laufbahn auf knapp die Hälfte der vorherigen Breite. Ab hier war es für die im Gewühle steckenden Läuferinnen und Läufer vorerst nicht mehr möglich, das eigene optimale Tempo zu gehen. Den meisten wurde bald klar, dass sie unter diesen Bedingungen ihre angestrebte Zielzeit wohl nicht erreichen werden.

Und dann wurde es immer wärmer. Es gab genug zu trinken, aber fast nur Leitungswasser. Elektrolytgetränk gab es erst auf der zweiten Streckenhälfte und dort auch nicht an allen Verpflegungsstellen. Ab Kilometer 25 litten dann viele Läuferinnen und Läufer zunehmend an Muskelkrämpfen, was wohl die Folge von Elektrolytmangel war. Trotz aller Strapazen und Schmerzen kämpften sich aber fast alle bis ins Ziel durch.

Von den 3 Mitgliedern des TuS Griesheim erreichte als erster Rainer Starck nach einer Netto-Laufzeit von 3:54:04 Stunden das Ziel. Er hatte ab Kilometer 10 in der Erkenntnis, dass er seine geplante Laufzeit nicht erreichen kann, das Tempo herausgenommen und den Marathon ohne weitere Anstrengungen vollendet. In seiner Altersklasse M45 belegte er unter 3967 Läufern den Platz 1635. Sabbas Karypidis verfehlte die von ihm angestrebte Laufzeit nur knapp. Mit einer Netto-Laufzeit von 3:57:56 blieb er noch deutlich unter der 4 Stunden-Grenze. In seiner Altersklasse M65 erreichte er unter 318 Läufern den 50. Platz. Edmund Mühlhans wurde ab Kilometer 27 zunehmend von Wadenkrämpfen geplagt und erreichte schließlich das Ziel nach 4:26:13 Stunden. In seiner Altersklasse M70 belegte er unter 49 Läufern, die ins Ziel kamen, den 14. Platz.

Der diesjährige Berlin-Marathon war für alle Teilnehmer ein unvergessliches Erlebnis. Im Ziel waren sich auch alle bewusst: wir sind beim bisher zahlenstärksten Marathon in Deutschland dabei gewesen.



[Ergebnisse Berlin-Marathon](#)

[und was Achim Achilles in "Achilles' Verse" dazu schreibt](#)

Neues vom Griesheimer Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage

Zum 35. Mal und letzten Mal veranstaltet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am 3.10., dem Tag der Deutschen Einheit, den Griesheimer Straßenlauf. Wie bereits berichtet, wird es die renommierte Veranstaltung, die schon zahlreiche Athleten von internationalem Format nach Griesheim gelockt hat, nicht mehr geben. Hauptgrund für das Aus waren die massiven Proteste von Anwohnern der Strecke, die im vergangenen Jahr

sogar zur Androhung rechtlicher Schritte gegen den Veranstalter geführt hatten. Einer Verlegung des Kurses auf eine wenig attraktive und windanfällige Strecke im Griesheimer Süden wollten die Verantwortlichen des TuS Griesheim jedoch nicht zustimmen.

Somit werden 2005 zum letzten Mal die 21,1 Kilometer in vier Runden durch Griesheim gelaufen. In die Strecke ist wiederum die Zehn-Kilometer-Distanz integriert.

Da keine hohen Preisgelder vorgesehen sind, muss die Veranstaltung ohne afrikanische oder osteuropäische Spitzenathleten auskommen. Dies wurde von den Veranstaltern schon in den vergangenen Jahren so gehandhabt und hat dem Zuspruch von Läuferseite aus keinerlei Abbruch getan. So werden auch 2005 noch einmal rund 1000 Läuferinnen und Läufer in Griesheim erwartet. Anwärter auf den Sieg bei den Männern sind Mario Kröckert vom TSV Bayer 04 Leverkusen und Markus Krempchen, der für die LG Bernkastel-Wittlich startet. Ob die mehrfache Siegerin Veronika Ulrich wieder am Start sein wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Wer sich die Chance auf eine letzte Teilnahme am Internationalen Griesheimer Straßenlauf nicht entgehen lassen möchte: Nachmeldungen für beide Läufe werden bis jeweils eine Stunde vor den Starts im Meldebüro in der Gerhart-Hauptmann-Schule entgegen genommen. Nach den Läufen freuen sich die Veranstalter, die Aktiven und Zuschauer in der Hegelsberghalle zu Siegerehrung und Tombola begrüßen zu können. Für das leibliche Wohl wird wie in den Vorjahren bestens gesorgt.

Meldungen für beide Läufe werden bis 29.9. online [hier](#) oder per E-Mail an strassenlauf@tus-griesheim.de entgegen genommen.

lei



Ortskernläufe in Messel und Berlin

Zum 6. Mal wurde am Samstag (24.9.) in Messel ein Lauf über 5 km ausgetragen. Bei sommerlichen Temperaturen mussten 5 Runden durch den alten Ortskern gelaufen werden.

Für den TuS wurde die Veranstaltung wieder einmal ein voller Erfolg. Tobias Dehmer holte sich mit einer Zeit von 15:31 Min. den Gesamt- und Altersklassensieg. Zweiter wurde Horst Reichel mit 15:34 Min.

Auch in den Jugendklassen gab es beachtliche Erfolge. In der weiblichen Jugend A holte sich nach 7-monatiger Babypause Carla Steden den Sieg mit 23:45 Min. Christian Mokros gewann die männliche Jugend A mit 16:45 Min.

Auch unsere Senioren/Seniorinnen waren wieder schnell und erfolgreich. Hier gab es zwei erste Plätze durch Axel Seipel in der M 55 mit 18:23 Min. und Ute Diefenbach in der W 45 mit 21:40 Minuten, drei zweite Plätze durch Wolfgang Heß in der M 55 mit 18:57 Min. und Heide Heß in der W 50 mit 22:01 Min. sowie Klaus Freiling in der M 65 mit 30:57 Min.

Auch Berlin zelebrierte am gestrigen Sonntag seinen „Ortskernlauf“ - besser und weltweit bekannt als Berlin-Marathon. Bei strahlendem Sonnenschein und für viele Läufer etwas zu warmen Temperaturen erreichten 30.355 Marathonis und drei TuS-Marathonis das Ziel ganz in der Nähe des Brandenburger Tors. Nach langer Zeit bestritt Edmund Mühlhans wieder einmal einen Marathon und lief nach 4:26:13 Stunden als 14. der M70 ins Ziel -

eine sehr beachtliche Leistung mit 71 Jahren. Für Sabbas Karypidis wurden 3:57:56 Stunden gestoppt, er erzielte in der M65 den 50. Platz. Nur kurz davor überquerte Rainer Starck (M45) nach 3:54:04 Stunden die Ziellinie.

Bereits am Wochenende davor lief Rudolf Walter in Karlsruhe im Rahmen des Baden-Marathons einen Halbmarathon. Mit einer Laufzeit von 1:38:24 Stunden platzierte er sich auf Platz 16 der M55.

ud/kh [Ergebnisse Berlin-Marathon](#)

[Ergebnisse Baden-Marathon und Halbmarathon Karlsruhe](#)



Der Frankenstein ruft zum Lindwurmlauf

Am Sonntagmorgen ging es bei mäßigen 11 Grad im Rahmen des Bergturnfestes auf und um den Frankenstein herum. Für die Läufer und Läuferinnen war eine anspruchsvolle, sehr hügelige 10-km-Strecke zu absolvieren.

Auch 3 TuS-ler waren am Start und erreichten mit hervorragenden Zeiten Superplatzierungen. In der M30/35 war Michael Obst mit 37:51 Minuten 3. in seiner Altersklasse. Als Frankensteinneuling erlief sich Ute Diefenbach mit 47:33 Minuten den Sieg in der W40/45. Peter Kraft erzielte mit einer Laufzeit von 55:30 Minuten Platz 10 in der M50/55.

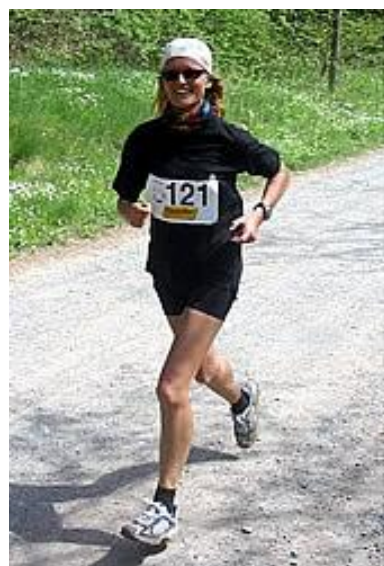
ud

[Ergebnisse Lindwurmlauf](#)



Halbzeit beim Deutschlandlauf 2005 - Angela Ngamkam auf Platz 2

Zum Favoritenkreis zählte sie sicher nicht - schließlich markiert der Deutschlandlauf 2005 über 17 Tage und 1200 km eine neue Dimension im Laufleben von Angela Ngamkam. Der Lauf quer durch Deutschland begann am 12. September auf Rügen und endet am 28. September nach 17 Etappen und 1200 Kilometern in Lörrach im Schwarzwald. Gezielte



und umfangreiche Vorbereitung auf ein derartiges Unternehmen ist unabdingbar, trotzdem gibt es keine Garantie für das Durchkommen, geschweige denn für ein gutes Abschneiden.

Im Kreis der Ultralangläufer ist der Deutschlandlauf derzeit natürlich das beherrschende Thema. Er hat sicher die härteste erste Laufwoche von allen Etappenrennen, die bis jetzt weltweit ausgetragen wurden.

Nach 7 Etappen und 540 zurückgelegten Kilometern ist bereits ein Viertel der Teilnehmer ausgeschieden. Bei den Frauen musste mit Ute Wollenberg eine Mitfavoritin schon nach der ersten Etappe wegen einer wieder aufgebrochenen alten Verletzung aufgeben. Und nach Etappe 6 war Schluss für die sehr erfahrene Berliner Ultraläuferin Simone Stegmaier, eine ehemalige Kanu-Rennsportlerin.

Um so höher ist die bisherige Leistung von Angela Ngamkam zu bewerten. Nach vorsichtigem Beginn in den ersten Etappen um Platz vier von zehn teilnehmenden Frauen platziert, hat Angela Ngamkam sich nun auf den zweiten Platz vor gelaufen und befindet sich in „Schlagweite“ der Spitzenreiterin, der Amerikanerin Stephanie Ehret. Deren Vorsprung von fast 3 Stunden ist vor der Montagetappe (19.9.) auf etwa 30 Minuten zusammengeschmolzen. Die letzten drei Etappen hat Ngamkam jeweils mit dem Tagessieg abgeschlossen.

Es wird spannend ...bis 28. September, denn an an diesem Tag findet der Deutschlandlauf 2005 mit der 17. Etappe seinen Abschluss in Lörrach im Schwarzwald. Tagesaktuelle Berichte, Ergebnisse und Bilder findet man im Internet unter www.deutschlandlauf.com.

kh

[Tagesaktuelle Ergebnisse und Berichte vom Deutschlandlauf](#)



TuS-Läufer beim Koberstädter Marathon und Halbmarathon

Vier Altersklassenläufer vom TuS nahmen am Koberstädter Wald-Marathon teil. Der Start für den Marathon war um 8 Uhr, für die Läufer angenehme Temperaturen von 10 Grad. Im Laufe des Wettkampfes stiegen die Temperaturen bis auf 25 Grad an, was sich natürlich auf die Leistungen ausgewirkt hat, zumal das Streckenprofil sehr anspruchsvoll ist.



Das beste Ergebnis erreichte Kurt Wührer in der Altersklasse M75 mit dem 1. Platz in 4:24:58. Er wurde gleichzeitig Kreismeister und Meister der Region Hessen-Süd. Dr. Anselm Kratochwil hatte eine Zeit von 4:40:50 Std. und wurde 24. in der Klasse M50. Bei den Kreismeisterschaften und Meisterschaften Region Hessen-Süd belegte er den 2. Platz.

Am Halbmarathon nahm Sabbas Karypidis teil. Er hatte eine starke Konkurrenz und belegte in einer Zeit von 1:46:13 Std. den 5. Platz in der M65.

Außerdem war vom TuS Brigitte Adler in der Klasse W40 am Start, sie belegte mit einer Zeit von 2:20:27 Std. den 57. Platz.



Griesheimer Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage

Zum 35. Mal veranstaltet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am 3.10., dem Tag der Deutschen Einheit, den Griesheimer Straßenlauf. Diese Veranstaltung wird die letzte dieser Art; den renommierten und international bekannten Lauf wird es nicht mehr geben. Im vergangenen Jahr sahen sich die Verantwortlichen des TuS Griesheim mit massiven Klagen von Anwohnern der Strecke (Kirschberggebiet) konfrontiert. Die Akzeptanz einer solchen Veranstaltung innerhalb der Bevölkerung ist anscheinend massiv zurückgegangen, obwohl es doch - auch - eine Werbung für die Stadt Griesheim ist, wenn nationale und internationale Spitzensportler an einem solchen Lauf teilnehmen. Nichtsdestotrotz drohten sogar rechtliche Schritte. Nach intensiven Gesprächen mit der Stadt Griesheim war nur noch für das Jahr 2005 eine Genehmigung für den Internationalen Straßenlauf auf der alten Strecke zu bekommen; danach sollten die rund 1000 Aktiven, die jedes Jahr in Griesheim am Start sind, auf eine windanfällige und wenig attraktive Strecke im Griesheimer Süden ausweichen. Ein solcher Streckenverlauf, der fernab von Publikum über Feldwege führt, ist nicht mehr zeitgemäß und würde mit Sicherheit von den immer zahlreicheren Freizeit-Läuferinnen und -Läufern, denen es weniger um Bestzeiten und Platzierungen sondern um Freude an der Bewegung geht, nicht angenommen. Schade auch, weil viele Athleten den Halbmarathon als Vorbereitung auf den Frankfurt-Marathon Ende Oktober nutzen.

Dieses Jahr ist der Halbmarathon noch einmal das Herz der Veranstaltung, aber auch für Athleten, die lieber eine kürzere Strecke bestreiten möchten, wird wieder ein Zehn-Kilometer-Lauf angeboten. Beide Läufe sind auch diesmal Teil des Main-Lauf-Cups.

Die 21,1 Kilometer werden in vier Runden durch Griesheim gelaufen. In die Strecke ist wiederum die Zehn-Kilometer-Distanz integriert (2 Runden). Start und Ziel ist wie seit 34 Jahren an der Gerhart-Hauptmann-Schule. Die Siegerehrung findet wie gewohnt in der Hegelsberghalle statt.

Wer sich entscheidet, ein letztes Mal am Internationalen Straßenlauf teilzunehmen: Meldungen für beide Läufe werden online [hier](#) oder per E-Mail an strassenlauf@tus-griesheim.de entgegengenommen.

lei



Schneller als die Feuerwehr...

Läufe in Erzhausen, Elmshausen und Oberbrechen

Michael Obst siegt beim Hohberglauf - Thomas Zöller gewinnt die M40 bei den Deutschen Feuerwehrmeisterschaften

„Ich bin Deutscher Meister... Deutscher Meister der Feuerwehr in der AK 40, juchhu - und kann noch gar keine Worte finden.“ So kommentierte Thomas Zöller seinen schönen Erfolg bei den **3. Deutschen Meisterschaften der Feuerwehren** im Marathon und Halbmarathon, die vom Deutschen Feuerwehr Verband am Sonntag (11.9.) in Brechen-Oberbrechen ausgetragen wurden. Seinen Meistertitel holte Zöller auf der welligen und amtlich vermessenen Halbmarathonstrecke nach 1:26:59 Stunden.



Astrid, Klaus, Heide und Ute nach dem Zieleinlauf beim Heegbachlauf

Bereits am Samstag (10.9.) lud der Laufftreff Lautertal zum **12. Lauf „Rund um den Hohberg“** ein. Auf schönen Waldwegen mit langen und teilweise sehr giftigen Anstiegen werden Läufe über 11,5 km und 20,3 km angeboten. Michael Obst vom TuS Griesheim startete wie letztes Jahr auf der für den FILA-Cup gewerteten 11,5-km-Strecke - doch anders als im letzten Jahr lief er nach 42:38 Minuten als Gesamtsieger ein. Mit über einer Minute Vorsprung distanzierte er deutlich seine beiden Hauptkonkurrenten Abdel Graine (ASC Darmstadt) und Jens Laumann (TSG Messel), die letztes Jahr noch vor ihm lagen. Im Lauf über 20,3 km finishten Rainer Jokisch nach 1:44:02 Stunden auf Platz 10 der M40 und Dr. Anselm Kratochwil nach 1:52:22 Stunden als Dritter der M50.

In Erzhausen trafen sich am Sonntagnachmittag (11.9.) zu ungewöhnlicher Wettkampfzeit und bei schwülem Nachregenwetter fast 400 Läufer und Läuferinnen zwischen 3 und 73 Jahren beim **Heegbachlauf**. Der Hauptlauf über 6,4 km verläuft in einer Art Doppel-8 auf Feldwegen entlang des Heegbachs. Schnellster TuS-ler war hier Triathlet Christian

Mokros, nach 22:42 Minuten stand er als Gesamtzweiter und Sieger der männlichen Hauptklasse fest. Zweite Frau und Siegerin der weiblichen Hauptklasse (obwohl gerade erst 17 geworden) wurde seine Triathlon-Kollegin Daniela Sämmler mit 27:08 Minuten. Nach 24:50 Minuten beendete Klaus Hofmann seine Tempolaufereinheit mit Rang 2 in der M55. Ebenfalls Platz Zwei erlief sich Ute Diefenbach in der W45 mit 28:15 min. Nur kurz danach sicherte sich Heide Heß im Endspurt den Sieg in ihrer Altersklasse W50 (28:54 Min.). Weiter erfreulich aufwärts zeigt die Formkurve von Neuzugang Astrid Rieks, sie lief nach 33:46 Min. als Fünfte der W40 ins Ziel.

Auch unser Dr. Rudolf Ziegler war am Wochenende im Wettkampfeinsatz. Im badischen **St. Leon-Rot** erlief er sich am Sonntag beim 10-km-Golfpark-Straßenlauf mit 44:22 Minuten Rang 10 der M50.

kh [Erzhausen Heegbachlauf](#) [Elmshausen "Rund um den Hohberg"](#)
[Deutsche Feuerwehrmeisterschaft Oberbrechen](#) [Golfpark-Straßenlauf St. Leon-Rot](#)



Ab 12. September: Deutschlandlauf 2005 mit Angela Ngamkam - wer fährt mit zum Deutschlandlauf-Besuch am 24.9. ?

Einmal durch ganz Deutschland laufen - bald ist es so weit. Etwa 70 Ultra-Langstreckenläufer, darunter 10 Frauen, machen sich vom 12. bis 28. September 2005 auf die 1.204 Kilometer lange Strecke vom Kap Arkona auf Rügen nach Lörrach im Schwarzwald.



Angie beim Marathon des Sables 2002 zusammen mit Seriensiener Lahcen Ahansal

Mit der Startnummer 5 dabei ist Angela Ngamkam vom TuS Griesheim. Auf ihren diesjährigen Saisonhöhepunkt hat sich Angie gewissenhaft vorbereitet. Das Trainingsprogramm ist nahezu abgeschlossen - hierzu zählten u.a. die 100 Meilen des „First Rothaar Hundred“, die Harzquerung, diverse 50-km-Läufe, der Sieg-Höhen-Lauf über 147 km, der klassische Bieler 100-km-Lauf und der 24-Stunden-Lauf in Köln mit dem beachtlichen Ergebnis von 186,536 Kilometern. „Wer vorher nicht ausreichend trainiert hat, der geht ein wie eine Primel“, beschreibt Organisator Ingo Schulze die Anforderungen,

die in den 17 Etappen an die Läufer gestellt werden. Und weiter: „Der Lauf muss im Kopf fest verankert sein. Die Beine haben nur das zu tun, was der Kopf befiehlt.“

Die Tagesetappen beim Deutschlandlauf sind zwischen 52 km und 93 km lang, Ruhetage gibt es nicht. Eine harte Prüfung, auch wenn der Tagesablauf ganz einfach klingt: 04.45 Uhr wecken, 05.00 Uhr Frühstück, 06.00 Uhr und 07.00 Uhr Start der beiden Gruppen. Im Ziel dann Duschen, Essen, Massagen und vor allem Regenerieren und Schlafen.

Klaus plant für Samstag 24. September einen Deutschlandlauf-Besuch - an diesem Tag steht die 13. Etappe über 64 km von Heilbronn-Biberach nach Renningen-Malmsheim auf dem Programm. Der Startort ist nur etwa 100 km von Griesheim entfernt.

Deutschlandlauf-Atmosphäre schnuppern und Angie ein wenig auf der Strecke unterstützen - wer macht mit ?

Genaue Infos und Streckenpläne gibt's auf www.deutschlandlauf.com sowie bei Klaus Hofmann und Heinz Heitzenröder.

Einmal durch ganz Deutschland laufen - wir TuS-ler drücken Angie alle Daumen und wünschen viel Erfolg, Disziplin und Ausdauer und natürlich auch viel Spaß bei diesem großen Laufereignis.

kh

[Zum Deutschlandlauf 2005](#)

[Zur Website von Angela](#)



32. Course de cinq 4000 Sierre-Zinal am 14.8.05

Was ist das für ein Lauf, bei dem selbst die Spitzenkräfte - und das sind gestandene Berglaufspezialisten aus aller Welt - durchschnittlich 5 Minuten pro Kilometer benötigen? Was ist das für ein Lauf, in dem mehr als 2000 Höhenmeter zu überwinden sind, davon 1400 auf den ersten 7,5 Kilometern? Was ist das für ein Lauf, bei dem bei km 13 von insgesamt 31 km ein Schild darauf hinweist, dass hier bereits 50 Prozent der zu erwartenden Laufzeit verstrichen sind? Was ist das für ein Lauf, von dem viele sagen, der schwierigste Teil der 31 km langen Strecke ist nicht etwa der lange steile Schweiß treibende Aufstieg im dichten Wald, sondern es sind die letzten 10 km mit den schmalen Bergpfaden, den schwierigen technischen Passagen über Wurzeln, Felsen und Geröllfelder und dem abschließenden extrem steilen Abstieg ins Ziel.

Nun, den Läufern vom TuS Griesheim ist der Lauf seit Jahren bestens bekannt. Jedes Jahr am zweiten Augustsonntag zieht es sie ins schweizerische Wallis, um Sierre-Zinal zu erleben, den Berglaufklassiker, den ältesten langen Berglauf in den Alpen, mit weit über 2000 Teilnehmern, und doch in Deutschland weithin unbekannt.

Um 9 Uhr an der Startlinie standen bei noch besten Wetterbedingungen im großen Feld die vier TuS-ler Rainer Jokisch, Klaus Hofmann (beide schon seit Jahren dabei) und die Zinal-Debütanten Gunold Schlappner und Stephan Godau. Für Stephan Godau, der mit 39 Jahren in Zinal noch der Eliteklasse angehört, war es ein Einstand nach Maß - in einem überzeugenden und gut eingeteilten Lauf überquerte er nach 3:50:46 Stunden die Ziellinie. Klaus Hofmann hat bei seinem zehnten Auftritt in Zinal sein Ziel „unter vier Stunden“ erfüllt - mit 3:57:27 Stunden platzierte er sich auf Rang 9 bei den „Veteran 2“ (Männer ab 50 Jahren) und verbesserte den M55-Vereinsrekord deutlich.

Rainer Jokisch zeigte sich ebenfalls zufrieden und mit 4:10:36 Stunden eine gute Leistung, die ihm Platz 93 bei den „Veteran 1“ (Männer zwischen 40 und 49) einbrachte. Gut im Plan blieb auch Gunold Schlappner (ebenfalls „Veteran 1“) mit seiner Laufzeit von 4:27:41 Stunden. Er zeigte sich begeistert von der abwechslungsreichen Strecke und blieb bei seiner ersten Teilnahme sogar ab und an stehen, um die grandiose Aussicht auf die fünf umliegenden Viertausendgipfel zu genießen. Im Laufschrift ist das unmöglich, viel zu sehr muss man sich auf den Weg konzentrieren.

Und das Wetter war uns allen hold - kurz nach Gunolds Zieleinlauf öffnete der Himmel seine Schleusen, und die Berge verschwanden in Wolken. Für das letzte Drittel der Läufer erschwerten sich dadurch die Bedingungen gerade auf den letzten steilen Kilometern erheblich. Derweilen konnten wir uns im großen Festzelt bereits stärken und auf die in Zinal wie immer unterhaltsame Siegerehrung freuen, auch ohne eigene Treppchenplatzierungen.



Vor dem Lauf: Gunold mit Rita, Stephan, Klaus, Rainer mit Birgit



Auf dem letzten Kilometer: Rainer Jokisch



TuS-Läufer in Güttersbach erfolgreich

Am Samstag (13.8.) konnten sich TuS Läufer beim 10. Güttersbacher Volkslauf und bestem Laufwetter sehr gut in Szene setzen, schließlich hatte man hier im Mai, in dem bergigen Gelände von Hüttenthal, ein Trainingslager absolviert.

Zuerst war unser Laufkamerad Dr. Rudolf Ziegler, Sportmediziner und Ernährungsspezialist dran. Er hielt am Vormittag bei dieser Jubiläumsveranstaltung einen Vortrag zum Thema Laufsport-Gesundheitschance! und Laufsport-Alzheimer Risiko?

Am Nachmittag durften dann die Läufer in Aktion treten. Zwei Runden mit 7 km und 3,5 km und einem Höhenunterschied von 225 m waren auf der 10,5 km Strecke zu laufen. Am erfolgreichsten war Michael Obst. Eine Woche zuvor beim Ueberauer Dorflauf noch Erster, lief er jetzt hinter dem Gesamtsieger Tobias Hegmann (TV Großostheim) als Zweiter der 205 Teilnehmer ein und war somit Sieger der M35 in 37:18 Min. Ute Diefenbach, als 7. Frau im Einlauf konnte ihre Trainingsverbesserungen auch im Wettkampf gut umsetzen und war mit dem 2. Platz der W45 in 50:48 Min. bestens platziert. Ebenfalls Zweiter in ihren Altersklassen wurden Axel Seipel (M55, 43:55 Min.) und Heinz Heitzenröder (M60, 44:54 Min). Auch Kurt Karger war mit seiner Leistung und dem 5. Rang der M50 (45:20 Min) sehr zufrieden, denn die speziellen Bergläufe mit dem Trainer zeigten Wirkung. Auch Wilfried Schuch (M45, 54:10 Min.) zeigte eine aufsteigende Leistung. Kurz vor ihm lief unser Gastläufer Dieter Schreiber (M45, 53:46 Min.) ins Ziel.

Beim Halbmarathon (21,1 km) starteten 180 Teilnehmer und hier konnte Rainer Starck, der sich im Berglauftraining für einen Alpenmarathon befindet, als 21. im Einlauf den 5. Rang in der M45 in 1:29:34 Std. belegen.

Eine gut ablaufende Siegerehrung mit der Milchkönigin (Molkerei Hüttenthal) und Pokalen sowie Naturalien der Molkerei rundeten die hervorragend organisierte Veranstaltung ab.



RONO-Speed-Run beim ENTEGA-Grand-Prix-Radrennen in Lorsch am 1.8.2005

Der Teufel war los - Tour de France-Teufel Didi Senft ließ Erik Zabel, JanUllrich und Co für eine Weile links liegen und gesellte sich zu den TuS-Staffeln, die sich vor dem Hauptrennen am RONO-Speed-Run beteiligten. Jedes Mitglied der 4-er-Staffeln hatte 6 x 300 m auf dem Rundkurs des Radrennens zurückzulegen - ein hartes Stück Arbeit, wie alle bekannten. Am Ende der 7,2 km sprangen für die TuS-Männerstaffel (Tobias Dehmer/Horst Reichel/Michael Obst/Ates Gürpınar) ebenso wie für die Mixed-Staffel (Thomas Zöller/Ute Diefenbach/Andrea Jung/Klaus Hofmann) vierte Plätze heraus, während die Frauenstaffel (Franziska Linné/Ellen Leistner/Ulrike Seifert/Gesa Körner) als Sieger finishte.



v.l.n.r: Ute Diefenbach, Michael Obst, Didi Senft, Thomas Zöller, Klaus Hofmann, Franzi Linné, Horst Reichel, Tobias Dehmer und Orgacheff Heinz Heitzenröder FOTO: (c)suedhessenfotos.de



Wechselzone: Klaus Hofmann übergibt an Thomas Zöller

FOTO: (c)suedhessenfotos.de

Weitere Bilder bei [Thomas Zöller](#) und auf <http://www.suedhessenfotos.de>
Bericht auf www.laufreport.de, Ergebnisse [hier](#).

kh



Info von Ellen

Da ich - wie angekündigt - nächstes Schuljahr ein neues, ziemlich umfangreiches Fach in der PTA-Schule übernehme und schon sehr viel vorbereiten muss, bin ich zurzeit dringend auf Unterstützung bei den Berichten angewiesen.

Läufer(innen), die an Wettkämpfen teilnehmen, sollen bitte selbst zur (elektronischen) Feder greifen. Ich gebe gern einige Tipps und Hilfestellung, habe aber keine Zeit über alle Wettkämpfe zu schreiben.

Für Fragen: Ellen Leistner, Tel. 06157/88424 oder 2230, E-Mail: bornapotheke@aol.com



Abendlauf in Mörfelden

Bei schwül-heißem Sommerwetter fand in Mörfelden am 16.7. der traditionelle Abendlauf über zehn Kilometer statt. Drei Senioren des TuS Griesheim waren am Start und erreichten gute Ergebnisse. Als einer der ältesten Teilnehmer lief Kurt Wührer mit einer Zeit von 55:35 als Zweiter der M75 ins Ziel. Sabbas Karypidis belegte Platz vier der M65 (50:01) und Dr. Rudolf Ziegler wurde mit 44:52 Achter der M50.

Bereits am 3. Juli stellte sich Axel Seipel einer besonderen Herausforderung: er nahm am Nebelhorn-Lauf im Allgäu teil. Wie der Name vermuten lässt, handelt es sich um einen anspruchsvollen Berglauf, der auf dem Marktplatz in Oberstdorf startet und auf dem Gipfel des Nebelhorns in 2200 Metern Höhe endet. Auf der 10,5 Kilometer langen Strecke müssen 1405 Höhenmeter erklommen werden. Leider wurden Axel Seipel auf den letzten

zwei Kilometern die Beine sehr schwer, so dass er einige Konkurrenten vorbeiziehen lassen musste. Mit 1:27:55 Laufzeit wurde er Fünfter der M55 und nach dem Lauf mit einem traumhaften Blick auf die umliegenden Berge in herrlichstem Sonnenschein für die Strapazen belohnt.

lei



Angela Ngamkam erfüllt B-Norm des DLV: 186 km beim Kölner 24-Stunden-Lauf

Angela Ngamkam, 39 Jahre jung, dennoch erfahrene Ultramarathonläuferin, hat bereits eine Menge außergewöhnlicher Läufe hinter sich gebracht. Seit etwa einem Jahr bei den Leichtathleten des TuS Griesheim, trägt sie neuen Ultra-Schwung in den TuS. Am vergangenen Wochenende 16./17. Juli gelang ihr nun eine ihrer besten Leistungen ihres Lauflebens. Beim in der Ultralaufszene äußerst renommierten 24-h-Lauf in Köln lief sie exakt 186,536 km und belegte Rang Zwei in der Frauenwertung. Unter 62 teilnehmenden Männern und Frauen ist sie Siebte im Gesamteinlauf.

Mit dieser Leistung erfüllte sie zudem die B-Norm des DLV, was zur Aufnahme in den DLV-B-Kader berechtigt. In der aktualisierten deutschen Bestenliste rangiert sie nun auf Rang vier in illustrierter Gesellschaft der Nationalmannschaftsmitglieder. Der TuS gratuliert herzlich!

24-h-Lauf, wie funktioniert das? Ganz einfach, um 12 Uhr ist Start, und es gewinnt, wer in den folgenden 24 Stunden, also bis 12 Uhr am nächsten Tag, am meisten Kilometer zurücklegt. Gehpausen, auch Ruhepausen, sind erlaubt, bei 24-h-Läuferei aber wenig beliebt - sie kommen erst bei (noch) längeren Läufen über 48 Stunden, 72 Stunden und sogar 6 Tage zum Tragen. Als Laufstrecke bei derartigen Läufen dient ein relativ kurzer Rundkurs, meist asphaltiert und in einem Park gelegen. In Köln wird bereits im 17. Jahr auf dem schön gelegenen Rundkurs am Niederländer Rheinufer gelaufen, auf exakt vermessenen 1500 Metern pro Runde. Für die Startnummer 124/Angela Ngamkam notierten die Rundenzähler 124 solcher Runden...die Startnummer war offenbar ein gutes Omen.

DAMEN		
1	121 SCHLEGEL	205
2	124 NGAMKAM	186
3	122 SCHWIND	168
4	128 KRAPP B.	154
5	130 BECHMANN	144
6	119 MÜLLER E.	138
7	116 JAUKE T.	135

Die Anzeigetafel informiert Läufer, Läuferinnen, Betreuer und Zuschauer über den aktuellen Stand

Sooo einfach ist das alles aber nicht. Wie ernährt man sich? Was, wie viel und wie oft trinkt man? Wie teilt man das Tempo ein? Wie motiviert man sich? Ganz wichtig sind ein oder mehrere Betreuer, zum Vorbereiten und Reichen von Getränken und Wechselkleidung, zuweilen zur Info über das Klassement, vor allem aber zur Motivation insbesondere in den Nacht- und Morgenstunden, wenn der Körper dem Geist nicht mehr so recht gehorchen will. Angela Ngamkam hatte keine eigenen Betreuer, was u.a. Zeitverluste in der Verpflegungszone nach sich zieht, und es war zudem ihr erster 24-h-

Lauf. Um so höher ist die Leistung zu bewerten, die dennoch nicht ganz unerwartet kam - ihr Vorbereitungstraining für den Deutschlandlauf im September schlägt an. Das persönliche Fazit: „Da ist noch Luft drin. 20,5 Stunden lief's wie's Lottchen, Rundenzeiten von plus minus 10 Sekunden, dann hat ziemlich schlagartig einer die Luft raus gelassen. 2,5 Stunden mußte ich gehen, derweil man mich zwangsgefüttert hat, dann bin ich noch eine Stunde gerannt wie der Teufel. Komisch, was so ein Butterbrot, ein paar Kekse und eine Laugenbrezel wieder ausmachen!!!“



Angie (Startnr. 124) kurz vor dem Ziel: nach 23 Stunden und 55 Minuten

Die Ergebnisse und mehr Interessantes zum Ultralauf sind im Internet unter www.ultrarunner.de nachzulesen.

Übrigens - beim TuS Griesheim hat der Ultralauf Tradition, wie ein kurzer Ausflug in die TuS-Historie beweist (unter Ultralauf versteht man alle Distanzen, die länger sind als der bekannte traditionelle Marathonlauf über 42,195 km).

Die älteren TuS-Leichtathleten erinnern sich gerne in die 70-er-Jahre zurück, als der 100-km-Lauf als damals längste Laufdisziplin eingeführt wurde. Die Gruppe um Fritz Heger, Frank-Norbert-Dietzel, Rainer Michel, Hermann Sinner u.a. zog es vornehmlich nach Biel zum mittlerweile „klassischen Hunderter“. In den 90-er-Jahren setzten Karin Risch und Heidi Mezger-Anders als erste „TuS-Ultra-Frauen“ sowie Ahmed Rejjali und Klaus Hofmann die 100-km-Tradition fort und erweiterten sie um Ultra-Bergläufe wie den Swiss Alpine Marathon (72 km) in Davos. Bei Klaus Hofmann kamen lange Etappenläufe wie der Swiss-Jura-Marathon von Genf nach Basel über 323 km hinzu.

Auf noch längeren Distanzen ist nun Angela Ngamkam unterwegs: im letzten Jahr beim Isarlauf als 5-Etappen-Lauf über 328 km, in diesem Jahr folgten u.a. der Bieler Hunderter in 10:47:15 Stunden und ein bergiger 100-Meilenlauf (100 Meilen sind 161 km). Wenn das keine Vorbereitung auf das Saisonziel Deutschlandlauf ist...

[Ergebnisliste](#) / [Bilder-1 \(Ultrarunner\)](#) / [Bilder-2 \(Ultrarunner\)](#) / [Bilder-3 \(Marathon Dream Team\)](#)

kh



Gute Ergebnisse für TuS-Senioren

Beim Altheimer Halbmarathon am 24. Juni gab es für die Senioren des TuS Griesheim Podiumsplatzierungen. Kurt Wührer, der nach längerer, gesundheitsbedingter Pause endlich wieder einen Wettkampf bestritt, gewann die M70, obwohl er schon zur M75 zählt, diese Klasse jedoch nicht mehr bei der Auswertung vorgesehen war. Seine Laufzeit: 2:11:06. Sabbas Karypidis (M65) war 1:49:40 unterwegs und kam als Zweiter seiner Altersklasse ins Ziel.

Bereits am vorangegangenen Wochenende stellte sich Angela Ngamkam einer ganz besonderen Herausforderung: sie absolvierte den Bieler Nachtlauf über 100 Kilometer. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 10:47:15 wurde sie Elfte der W35 und 28. von 211 gestarteten Damen. Im Ziel zeigte sie sich hoch zufrieden; besonders Kilometer 40 bis 80 habe sie besonders genossen!

[Laufreport](#)

lei



Märchenhafte TuS-Mädels beim Brüder-Grimm-Etappenlauf

81 Kilometer, 1 Wochenende, 5 Etappen, 500 Teilnehmer - das sind die Kennzahlen des Brüder-Grimm-Etappenlaufs. Spannende Etappen, interessante Gespräche in den Regenerationsphasen, Nudelparty mit reichhaltiger Tombola, Übernachtungen in der Turnhalle, perfekte Organisation, freundschaftliche Atmosphäre - das sind die Gründe, warum sie alle alle wieder kamen zum „BGL“: die gestandenen Ultraläufer, die erfahrenen Marathonis, die mutigen Genußläufer, viele viele Wiederholungstäter, und natürlich die TuS-Leichtathleten mit einer kompletten Damen- und Herrenmannschaft.

Am vergangenen Wochenende begab es sich bereits zum 21. Mal, dass dieses rundum märchenhafte Läuferfest im Spessart bei diesmal laufoptimalem Wetter ausgetragen wurde. Freitag abends auf Hanaus Marktplatz am Brüder-Grimm-Denkmal gestartet, führen die Etappen über jeweils 14 bis 18 km zunächst nach Rodenbach, am Samstag über Neuenhaßlau und Gelnhausen und am Sonntag über Wächtersbach in die malerische historische Altstadt von Steinau. Dort verbrachten die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, weltbekannt als Märchensammler und Sprachforscher, vor 220 Jahren ihre Kindheit.

Erstmals im Dreierpack und erfolgreich waren die TuS-Damen vertreten. Ihr Lohn für die einmalig konstante und geschlossene Laufleistung des Teams mit Heide Heß (W50, 6:55:27 Stunden), Andrea Jung (W40, 6:54:18) und Angela Ngamkam (W35, 6:49:29) war Platz 4 in der Mannschaftswertung. In keiner Etappe lagen die Drei mehr als zwei Minuten auseinander, oft sogar nur wenige Sekunden. Keine der Drei erlebte einen echten „Durchhänger“, was für eine hervorragende Laufeinteilung spricht. Und das, obwohl das „Läuferinnenleben“ der Drei unterschiedlicher nicht sein kann.

Heide Heß mit nunmehr vierjähriger BGL-Erfahrung konnte sich von Mal zu Mal erheblich steigern. Bei der abschließenden großen Siegerehrung vor dem Rathaus von Steinau wurde sie von Moderator Jochen „Vanman“ Heringhaus für ihren hervorragenden 3. Platz in der W50 geehrt.

Andrea Jung, auch im Triathlon aktiv, meisterte ihr Debüt auf einer solch langen Distanz souverän und schloss auf Platz 11 der W40 ab; selbst eine dicke Blase am großen Zeh, bereits in der ersten Etappe erlaufen, konnte sie nicht wirklich bremsen.

Für die Ultralaufspezialistin Angela Ngamkam ist der Brüder-Grimm-Lauf eher eine Kurzstrecke, eine kleine Etappe in ihrer Vorbereitung auf den Deutschlandlauf im September. Dann sind von Rügen im hohen Norden bis Lörrach im tiefen Süden der Republik 17 Tage hintereinander im Schnitt jeweils 70 km zurückzulegen, bei einem Tagespensum zwischen 53 und 93 Kilometern!! Für die meisten unvorstellbar, oder? Angelas Kommentar zum BGL: „Super zufrieden mit der eigenen Leistung, alte Bestzeiten auf der Strecke regelrecht pulverisiert und eine Super-Teamleistung mit den TuS-Mädels! So macht sogar schnell laufen Spaß!!!“.

Nicht ganz so konstant aufgelegt war diesmal die TuS-Männermannschaft. Neben guten Etappenleistungen erlebte jeder aus den verschiedensten Gründen auch seine „Durchhänger-Etappe“, was sich natürlich auf die Gesamtzeiten auswirkte. So schlossen in der M50 Klaus Hofmann mit 6:09:19 Stunden auf Platz 13 und Wolfgang Heß mit 6:51:27 Stunden auf Platz 27 ab. Rainer Jokisch, erstmals als Etappenläufer aktiv, belegte mit 6:39:14 Stunden den 85. Platz in der M40.

Die Ergebnisse sind im Detail unter www.chipzeit.de nachzulesen.

[Ergebnislisten BGL 2005](#) / [Bericht von Angie bei www.running-pur.de](#)
/ [Bilder \(Hansmartin Schweitzer, Passtschon98\)](#)

kh



Siege für den TuS Griesheim am Melibokus

Zu den Klassikern der Volksläufe zählt schon seit Jahrzehnten der Melibokuslauf. Jedes Jahr können die Athleten zwischen zwei Strecken wählen: die kürzere ist ca. 10,6 Kilometer lang; die Langstrecke führt über 19,6 Kilometer auf den Gipfel des Melibokus hinauf und wieder hinunter. Somit versteht es sich von selbst, dass es sich beim Melibokuslauf um einen äußerst anspruchsvollen Wettkampf handelt. Bei für Juni recht kühlen, aber damit idealen Temperaturen standen am 12. Juni rund 300 Teilnehmer an der Startlinie; fast gleichmäßig auf die beiden Wettbewerbe verteilt. So auch beim TuS: je drei Athleten entschieden sich für 10,6 bzw. 19,6 Kilometer, und prompt gab es vier Altersklassensiege. Axel Seipel und Edmund Mühlhans freuten sich über ihren Erfolg auf der kürzeren Strecke (1.M55, 43:32; 1.M70, 53:43). Peter Schultheis, sonst er dem Triathlon zugeneigt, gewann die M40 mit einer Laufzeit von 1:18:02 für die knapp 20 Kilometer. Carmen Müller benötigte auf dieser Distanz 1:39:01 und entschied damit die W20 für sich. Vervollständigt wurden die erfreulichen Griesheimer Ergebnisse durch Peter Kraft, der über 10,6 Kilometer Sechster der M55 wurde (54:39) und Dr. Anselm Kratochwil. Der Langstreckenspezialist belegte Rang elf der M50 (19,6km, 1:48:37).

[Ergebnisse](#)

lei



Hessische Seniorenmeisterschaften in Borken

Am ersten Juniwochenende richtete der TuS Borken die Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren aus. Die Bedingungen waren leider nicht ideal, denn trotz moderater Temperaturen herrschte ein teils heftiger Wind, der den Athleten zu schaffen machte.

Leider nur ein Teilnehmer des TuS Griesheim nahm an den Wettkämpfen teil. Klaus Hofmann startete über 800 Meter und konnte die Klasse M55 mit einer für die Bedingungen sehr guten Zeit von 2:24,83 für sich entscheiden. Knapp zwei Stunden später trat er nochmals an die Startlinie und verbesserte seine Jahresbestzeit über 400 Meter auf 64,83 Sekunden (Rang fünf M55).

Etwas mehr Griesheimer im Teilnehmerfeld verzeichnete der Seeheimer Tannenberglauf, der am 5.6. ausgetragen wurde. Auf der schwierigen, profilierten Zehn-Kilometer-Strecke bewies Axel Seipel erneut gute Form und kam als 17. der 115 Läufer ins Ziel, womit er die Klasse M55 gewann (41:54). Ebenfalls siegreich war Ute Diefenbach in der W45, womit sie zudem wertvolle Punkte für die Fila-Cup-Wertung sammeln konnte (48:54). Vervollständigt wurde das Ergebnis des TuS Griesheim von Dr. Anselm Kratochwil, der mit 50:42 Platz 15 in der M50 belegte.

Bereits am Fronleichnamstag startete das Ehepaar Zöller in Frankfurt-Bonames über 15 Kilometer. Thomas Zöller kam mit einer Laufzeit knapp über einer Stunde (1:02:04) als Zweiter der M40 ins Ziel; seine Frau Eva wurde mit 1:23:38 Vierte der W35.



[Ergebnisliste Borken](#)

[Ergebnisliste Seeheim/Tannenberg](#)

[Ergebnisliste Ffm-Bonames](#)

Straßenlaufklassiker in Wolfskehlen

Der Freitag vor Pfingsten hat einen Stammplatz im Laufkalender der Südhessen: Zum 22. Mal führte der TSV 03 Wolfskehlen seinen Straßenlauf auf dem amtlich vermessenen Rundkurs durch die Spargelfelder rund um das Sportzentrum durch. 161 LäuferInnen wurden im Ziel des 10 Kilometer langen Hauptlaufes registriert, außerdem fand noch ein 5-Kilometer-Lauf (40 Teilnehmer) statt. Die Witterungsbedingungen waren für schnelle Zeiten optimal. Kurz vor dem Start hatte es ein paar Tropfen geregnet, es war nicht zu heiß und nicht zu kalt.

Beim Jedermannslauf über 5 Kilometer gab es eine überlegene Siegerin: Schnellste Frau war die A-Jugendliche Nathalie Duchemin in 21:42 Minuten.

Auf der klassischen 10 km Strecke erlief unser Damenteam (Franziska Linnè, Angela Ngamkam, Ulrike Seifert) einen hervorragenden 2. Platz. Erstgenannte wurde in einer Zeit von 42:02 Minuten 3. in der W30, in der W35 belegten die Teamkolleginnen die Plätze 6 und 7 mit den Laufzeiten 47:53 min (Angela Ngamkam) und 48:29 min (Ulrike Seifert). Über einen 4. Platz freute sich Heidi Mezger-Anders in der W55 mit der Zeit von 50:34.

Auch unser Männerteam stieg aufs Treppchen. Platz 3 für Thomas Zöller, Gerd Geisenhof und Michael Kurz. Ein geschlossenes Bild gaben Thomas Zöller und Gerd Geisenhof ab, mit Laufzeiten von 37:29 und 37:39 belegten die beiden Jungvierziger die Plätze 7 und 8, Michael Kurz folgte in 41:20 auf Rang 21. Einziger TuS-Starter in der M45 war Wilfried Schuch (54:32, 12.) ebenso wie Dr. Anselm Kratochwil in der M50 (48:24, 19.). Obwohl er nicht in Wolfskehlen laufen wollte, erzielte Wolfgang Heß einen tollen 2. Platz in der

starken Altersklasse M 55. Die Zeit bei seiner kurzentschlossenen Teilnahme betrug 41:29 Minuten.

Auch in der M60 startete ein Tusler, einer unser ältesten Mitglieder Hans-Jürgen Harthun wurde 8. in 54:17 min. Last but not least blieb für Edmund Mühlhans die Stoppuhr bei 46:01 Minuten stehen, dies bedeutete Rang 2 in der Altersklasse M70.

Die Sieger in den verschiedenen Klassen verließen Wolfskehlen mit einem für den Ort und die Jahreszeit typischen Gemüse: einem Korb mit frischem Spargel, dazu auch noch ein paar Kartoffeln und Petersilie. Mahlzeit!

tz [Ergebnisliste Wolfskehlen](#)



Michelstadt - Mannheim - Rüsselsheim: TuS auf kurzen und langen Strecken erfolgreich

Das vorletzte Maiwochenende bescherte der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim Erfolge auf kurzen und langen Strecken:

Bei den offenen Meisterschaften des Kreises Groß-Gerau in Rüsselsheim versuchte sich Klaus Hofmann (M55) erneut in der Vorbereitung auf die Hessischen Seniorenmeisterschaften an 800 und zudem an 400 Metern. Dabei war er rund vier Sekunden schneller als in der Vorwoche und lieferte mit 2:25,73 eine sehr ansprechende Leistung ab. Auch auf der darauf folgenden 400-Meter-Distanz konnte er mit 66,31 Sekunden für die Stadionrunde zufrieden sein, zumal bei schwül-warmer Witterung keine Idealbedingungen herrschten.

Eine wesentlich längere Distanz nahm – wieder einmal – Thomas Zöller in Angriff. Bei der zweiten Auflage des Mannheim-Marathons am 21. Mai kam der Vielstarter im Trikot des TuS nach 3:13:47 ins Ziel und belegte damit Rang 15 der M40.

Den goldenen Mittelweg zwischen Mittel- und Langstrecke wählte Rainer Starck, der beim Bienenmarktlaufer in Michelstadt am Start war. Auf der profilierten Strecke blieb er unter der 40-Minuten-Marke (39:51) und wurde Vierter der M45.

lei [Ergebnisliste Mannheim](#)

[Ergebnisliste Michelstadt](#)

[Ergebnisliste Rüsselsheim](#)



Laufen an Pfingsten 2005: Axel Seipel gewinnt in Momart

Am Pfingstsonntag waren zwei TuS'ler beim Lauf in Momart über zehn Kilometer am Start. Strömender Regen auf der ohnehin anspruchsvollen, weil profilierten Strecke machte den rund 140 Aktiven, die in dem kleinen Ort bei Bad König am Start waren, das „Läuferleben“ nicht gerade leicht. Dafür entschädigte jedoch eine gelungene Veranstaltung in familiärer Atmosphäre und ein landschaftlich reizvoller Kurs. Axel Seipel zeigte sich erneut in guter Form und gewann die Wertung der M50 (40:39), obwohl er schon zur M55 zählt. Für diese Altersklasse war jedoch keine separate Einteilung vorgesehen. So hatte auch Heidi

Mezger-Anders mit deutlich jüngeren Konkurrentinnen zu tun, belegte aber in der W50 einen sehr guten dritten Platz (53:22).

Als Vorbereitung auf die kommenden Hessischen Meisterschaften der Senioren ging Klaus Hofmann beim Seniorensportfest im Limburgerhof am 15. Mai über 800 Meter an den Start. Trotz Gegenwind erzielte er mit 2:29,57 eine ansprechende Zeit, die auf ein gutes Ergebnis bei den Meisterschaften hoffen lässt.

lei [Ergebnisliste Momart](#) [Ergebnisliste Limburgerhof](#)



13. Staffelaabend in Griesheim am 10. Mai 2005

[Bericht](#) / [Ergebnislisten](#) / [Bilder: Thomas Zöller](#) / [Bilder: suedhessenfotos.de](#)
/ [Stadionrekorde](#)

Am 10. Mai veranstaltete die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim den schon traditionellen Staffelaabend mit den Meisterschaften für die Kreise Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau und Offenbach-Hanau.

Wie jedes Jahr wurden auch diesmal für die verschiedenen Altersklassen von den Schülerinnen und Schülern bis hinauf zur W50 und zur M60 Staffelwettbewerbe verschiedener Länge angeboten. Leider waren die Bedingungen nicht optimal, denn die Temperaturen ließen besonders in den späteren Abendstunden, als die Senioren ihre Runden im Jahnstadion drehten, sehr zu wünschen übrig. So waren mit 98 Staffeln nicht ganz so viele Mannschaften im Ziel wie in den vergangenen Jahren. Zum Sorgenkind entwickelt sich leider die abschließende 4x1500-Meter-Staffel. Früher Highlight der Veranstaltung, waren diesmal nur drei Mannschaften, zwei Männer- und ein Frauen-Quartett am Start. Bei den jüngeren Jahrgängen war der Andrang jedoch nach wie vor groß. Die zahlenmäßig am stärksten besetzten Läufe waren sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen die 3x800- bzw. 3x1000-Meter-Staffeln.

Dem TuS Griesheim als Veranstalter gelang es trotz aller Arbeit einige Staffeln an den Start zu bringen. Bei den älteren Schülern und den A-Jugendlichen gab es einige Ergebnisse, die auf gute Nachwuchsläufer hoffen lassen: Über 3x1000 Meter belegten Maximilian Eitler, Alexander Mokros und Mitja Batroff den zweiten Platz der Schüler-A-Wertung (9:10,0); die A-Schülerinnen, die 3x800 Meter zurückzulegen hatten, kamen als drittes Team ins Ziel (Zaira Batroff, Tanita Schmauß, Lisa Schnägelberger; 8:02,7). Die Staffel der männlichen Jugend A gewann in der Besetzung Christian Betz, Adrian Weisensee und David Schnägelberger (8:33,6). Aparna Saberschinsky, Jenny Jung und Margarete Heß mussten nur einer Staffel den Vortritt lassen und wurden mit einer Laufzeit von 8:21,6 Zweite der A-Jugend.

Mindestens zwei der jungen Damen werden das weitere Wettkampfgeschehen mit Interesse verfolgt haben, waren doch ihre Mütter Andrea Jung und Heide Heß über 4x400 Meter des W40 am Start. Mit Ingeborg Hinz an Position zwei und der schnellen Schlussläuferin Ute Diefenbach waren die vier nicht zu schlagen und gewannen mit einer guten Zeit: 5:19,9.

Auch die Ergebnisse der beiden Griesheimer M40-Staffeln können sich sehen lassen: sowohl die 3x1000-Meter als auch die 4x1500 Meter gingen an den TuS. Es liefen Gerd Geisenhof, Thomas Zöller und Wolfgang Heß die kürzere Distanz in 9:37,5; die beiden

erstgenannten traten gleich noch einmal an die Startlinie und wurden von Marco Hunte als Start- und Ralf Leistner als Schlussläufer komplettiert (20:58,0).

lei



Lauf im Fischbachtal

Der Himmelfahrtstag ist fester Termin für den Fischbachtallauf; ein anspruchsvoller, weil stark profilierter, aber landschaftlich sehr reizvoller Wettkampf.

Leider hatten die Veranstalter in diesem Jahr nicht so viel Glück mit dem Frühlingswetter wie in den vergangenen Jahren, denn es regnete während des gesamten Wettkampfes. Trotzdem waren die Bedingungen für die rund 110 Läufer, die sich auf den 12,6 Kilometer langen Rundkurs machten, nicht allzu schlecht.

Schnellster TuS'ler war Axel Seipel, der als Neunter des Gesamteinlaufs ins Ziel kam und Zweiter der M50 wurde (52:33). Eine knappe Minute später beendete Ulrich Buckelei den Wettkampf und belegte Platz vier der M30 (53:22). Dritter im Bunde war Rainer Jokisch; mit einer Laufzeit von 59:34 kam er auf Rang 17. der M45.

Bereits am 1. Mai absolvierte Dr. Anselm Kratochwil den Valentin-Görlich-Stadtlauf in Langen, bei dem er Dritter seiner Altersklasse M50 wurde (50:57). Als Vorbereitung auf den Mainz-Marathon war er bereits in der Vorwoche beim Gesprenzlauf in Münster auf der Halbmarathondistanz am Start; er kam auf Rang 16 der M50 (2:01:06).

lei



Bahneröffnung in Seeheim

Am letzten Dienstag im April wird vom ASC Darmstadt traditionell die Bahnsaison der Leichtathleten eröffnet. Auch in diesem Jahr bot das Christian-Stock-Stadion in Seeheim bei guten Bedingungen eine stimmungsvolle Kulisse für die rund 200 Läuferinnen und Läufer.

Trotzdem waren nicht ganz so viele Meldungen wie in den vergangenen Jahren zu verzeichnen; auch vom TuS Griesheim waren weniger Athleten als sonst am Start. Dafür können sich sämtliche Ergebnisse sehr gut sehen lassen: Im Lauf der Frauen und Seniorinnen über 3000 Meter gewann Margarete Heß die Wertung der A-Jugendlichen; ihre Mutter Heide gewann die W50 (12:05; 12:51). Letztere lieferte sich noch einen packenden Endkampf mit Andrea Jung, die knapp die Nase vorn hatte und in der W40 Rang zwei belegte (12:51).

Die „Familienwertung“ der Familie Heß vervollständigte Wolfgang Heß mit einem Sieg in der M55 über die gleiche Distanz (11:28).

Für die längste Distanz im Programm, nämlich 10000 Meter entschieden sich Thomas Zöller und Dr. Rudolf Walter, der seinen ersten Bahnwettkampf in Angriff nahm. Beide gewannen ihre Altersklassen M40 und M55 (37:19; 43:00).

lei



Angela Ngamkam beim First Rothaar Hundred - Rothaarsteig NonStop 162 km

100 Meilen, eine solch lange Strecke legte bisher noch kein TuS-Läufer am Stück zurück. Angela Ngamkam hat es mit Bravour geschafft, wie der kurze erste Bericht des Lauforganisators Mattin Becker unter www.steppenhahn.de zeigt. **kh**

Bericht von Mattin Becker:

am 23.04. startete der von mattin becker (bergheim) erstmals organisierte rothaarsteig - NonStop - lauf. der 154 km lange wanderweg von brilon nach dillenburg wurde mit einigen zusätzlichen kilometern auf 162 km, somit 100 klassische meilen, aufgestockt. gestartet wurde bei kühlen temperaturen am samstag (23.4.) morgens um 06.00h auf dem marktplatz in brilon.

über winterberg, schmallenberg, heinsberg, lützel, lahnquelle, hainchen, war bei besten äußeren bedingungen dillenburg das ziel.

bestens versorgt durch ihre begleiter-teams erreichten simone stegmaier (berlin) und hans-dieter weisshaar (kassel) nach nur 23:40h als erste gemeinsam das ziel der mit über 3000 positiven höhenmetern nicht gerade leichten strecke. conny bullig (hilden) und angela ngamkam (frankfurt) folgten nach 25:45h, stephan hloucal (erfurt) mit huskie laika nach 26:34h. hubertus richter (erfurt) musste mit knieproblemen nach 9:50h und 73km den lauf quittieren, mattin becker (bergheim) mit blasen nach 15:03h und gelaufenen 105km.



Backnang-Cityduathlon am 24.04.2005

Deutsche Meisterschaft Altersklassen

M55

Platz Nr. Name Vorname Verein/*Ort Endzeit Total. Platz Laufen 1 Platz Rad nach Rad Platz Laufen 2

1. 368 Humbold, Reinhold TriTeam PSV-Uni BW Mü 2:11:42 67. 91. 39:27 56. 1:10:05 72. 1:49:32 65. 22:09

2. 373 Augustin, Klaus Triathlon TEAM Witten 2:15:13 89. 46. 37:24 118. 1:15:50 95. 1:53:14 58. 21:58

3. 371 Maurer, Peter TSV Bad Endorf 2:21:53 126. 49. 37:41 164. 1:21:05 131. 1:58:46 95. 23:06

4. 384 Preuß, Bernhard TSV Frickenhausen 2:22:04 127. 148. 43:14 112. 1:15:04 129. 1:58:19 117. 23:44

5. 380 Gruber, Jochen LGO-SGA Yetis 2:22:54 132. 139. 42:15 125. 1:16:39 133. 1:58:54 124. 23:59

6. 379 Lutz, Gerhard TSG Maxdorf 2:23:22 135. 164. 45:11 93. 1:12:27 122. 1:57:39 155. 25:43

7. 369 Fischer, Gerd TSV 1860 Rosenheim 2:24:18 140. 141. 42:23 140. 1:18:09 143. 2:00:32 119. 23:46

8.385 Hofmann, Klaus TuS Griesheim 2:25:57 146. 140. 42:22 153. 1:19:04 149. 2:01:26 135. 24:30

9. 366 Hopermann, Udo Hamminkelter SV 2:26:05 147. 149. 43:17 143. 1:18:15 150. 2:01:32 136. 24:32

10. 374 Schirmer, Ferdinand MTV Pfaffenhofen 2:26:41 150. 146. 42:46 144. 1:18:17 146. 2:01:04 151. 25:37

11. 370 Mähringer, Raimund TSV Allersberg 2:26:49 151. 133. 41:54 162. 1:20:28 157. 2:02:22 134. 24:26
12. 365 Gump, Albert DJK Allersberg 2:26:49 152. 165. 45:12 121. 1:16:23 151. 2:01:36 146. 25:13
13. 381 Bohnenberger, Olaf SSV Huchenfeld Tria 2:27:26 153. 172. 46:24 119. 1:15:58 158. 2:02:23 140. 25:02
14. 372 Joas, Reinhard TSV Oettingen 2:27:32 154. 104. 40:05 170. 1:21:48 152. 2:01:54 152. 25:37
15. 386 Hüber Dr. Rainer ASG Triathlon Hockenheim 2:37:10 175. 174. 46:29 174. 1:22:12 174. 2:08:42 177. 28:28
16. 383 Heinrich, Winfried Tri-Team Freiburg 2:42:58 182. 175. 46:31 189. 1:28:42 186. 2:15:14 170. 27:44
17. 382 Herb, Jürgen SSV Huchenfeld Tria 2:43:25 184. 170. 45:53 190. 1:29:37 187. 2:15:31 173. 27:53
18. 378 Haensel, Heinrich TSG Maxdorf 2:47:40 188. 188. 49:50 188. 1:27:37 189. 2:17:27 187. 30:12
19. 376 Müller, Gerhard TB Erlangen 2:52:32 192. 186. 48:55 194. 1:33:08 192. 2:22:03 189. 30:28
20. 377 Poesdorf, Joachim TB Erlangen 2:57:22 195. 194. 55:48 193. 1:32:57 195. 2:28:46 179. 28:36

Quelle: http://www.3komma8.de/bk_ergebnisse.htm

kh



Michael Obst erneut mit Bestzeit

Leider nur einen Teilnehmer schickte der TuS Griesheim zu den Hessischen Halbmarathon-Meisterschaften, die am 17.4. in Giessen ausgetragen wurden. Eine Fünf-Kilometer-Runde musste viermal durchlaufen werden, auf der ein recht heftiger Wind den Athleten erheblich zu schaffen machte.

Umso höher ist das Ergebnis von Michael Obst zu bewerten, der als Elfter des Gesamtfeldes ins Ziel kam und damit Dritter der M35 wurde. Seine Laufzeit von 1:13:51 bedeutete eine Verbesserung seiner persönlichen Bestzeit um fast eine Minute. Am gleichen Tag fand in Würzburg der fünfte iWelt-Marathon statt. Auch hier stand neben der klassischen Distanz auch ein Halbmarathon auf dem Programm.

Für 42,195 Kilometer entschied sich Gunold Schlappner, der in der M45 auf Rang 20 lief (3:06:52). Claudia und Lutz Riemenschneider legten die Hälfte zurück und belegten in ihren Altersklassen W und M40 die Plätze 18 und 38 (1:46:31; 1:32:30). Die beste Platzierung erreichte Stefanie Tänzler: sie wurde Sechste der Hauptklasse (1:43:15).

lei



Zehn und 25 Kilometer in Seligenstadt

Schon zum 26. Mal wurde am 3. April in Seligenstadt der Mainuferlauf ausgetragen. Sowohl reine Hobbyläufer als auch ambitionierte Athleten konnten bei herrlichem Frühlingswetter zwischen zehn und 25 Kilometer Laufstrecke wählen. Auf der kürzeren Distanz lief Triathlet Lothar Leder nach längerer Wettkampfabstinenz als Dritter des Gesamteinlaufs und seiner Altersklasse M30 ins Ziel (34:07). Ebenfalls in der M30 am Start war Ulrich Buckelei und kam mit 39:32 auf Rang sechs. Auf den gleichen Platz kam Dr. Rudolf Ziegler in der M50 (42:29). Einzige Griesheimer Tagessiegerin war Heidi Mezger-Anders, die die W55 mit einer Laufzeit von 51:55 gewann. Kurz vor ihr kam Manuela Östreich als Siebte der W30 ins Ziel (51:29).

Vier Athleten des TuS Griesheim entschieden sich für die längere Strecke; zwei fanden sich prompt auf dem Podium wieder: Petra Kroon und Angela Ngamkam belegten in der W35 die Plätze zwei und drei (1:59:49; 2:07:02). Schnellster Griesheimer war Thomas Zöller mit einer Laufzeit von 1:43:49 und Rang sechs der M40, gefolgt von Felix Brüll als Sechster der M50 (1:55:18).

lei



Lange Strecken in Eschollbrücken

Nachdem die Leichtathleten des TuS am 19.3. den 17. Citylauf erfolgreich über die Bühne gebracht hatten, standen einige von ihnen am folgenden Sonntag selbst am Start. Der TSV Eschollbrücken bot eine besondere Herausforderung für Langstreckler an: 50 Kilometer, zu absolvieren auf einem zehnmal zu durchlaufenden Rundkurs. Athleten, denen die Strecke jenseits der Marathondistanz zu lang war, konnten auch zu einem späteren Zeitpunkt ins Rennen einsteigen und fünf Runden, sprich 25 Kilometer laufen. Egal ob kurz oder lang, die Bedingungen waren an diesem sonnigen Sonntagmorgen nicht gerade einfach, denn ein eisiger Wind machte den Läuferinnen und Läufern doch erheblich zu schaffen.

Einzige TuS-Athletin auf der langen Strecke war Angela Ngamkam, die mit 5:11:54 Platz sechs in der W35 belegte.

Wesentlich mehr TuS'ler wählten die kürzere Distanz, wobei auch 25 Kilometer sicherlich nicht zu den Strecken zählen, die ohne intensives Ausdauertraining absolviert werden können. Schnellster Griesheimer war Jan Daniels, der mit 1:44:33 als Dritter der Hauptklasse ins Ziel kam. Ihm folgten Thomas Zöller, Gunold Schlappner und Ullrich Buckelei (8.M40, 1:45:59; 6.M45, 1:50:43; 4.M30, 1:51:49). In der M55 gingen die Plätze zwei und drei nach Griesheim: Klaus Hofmann, 1:52:29; Wolfgang Heß, 1:58:33. Gerade noch unter der Zwei-Stunden-Marke blieb Dr. Rudolf Walter; seine Zeit betrug genau 1:59:59. Vervollständigt wurde das Ergebnis der Herren von Dr. Anselm Kratochwil, der als 17. der M50 ins Ziel kam (2:18:14).

Als einzige TuS-Dame lief Ute Diefenbach ihren ersten 25-Kilometer-Lauf und sorgte direkt für ein sehr erfreuliches Ergebnis: sie gewann die Altersklasse W45 mit einer Laufzeit von 2:03:33.

Bleibt zu erwähnen, dass die beiden Mannschaften des TuS (Je drei Athleten bilden eine Mannschaft.) sich auf Rang drei und fünf platzierten.

lei



17. Citylauf in Griesheim

Zum 17. Mal insgesamt und zum dritten Mal im Frühjahr und auf - nun nicht mehr ganz - neuer Strecke veranstaltete die Leichtathletikabteilung des TuS den Griesheimer Citylauf. Auch wenn der Frühling sich nicht mehr ganz so strahlend wie an den vorangegangenen Tagen zeigte, so herrschten doch optimale Bedingungen für eine Laufveranstaltung.

Highlight des Citylaufs waren auch 2005 die Läufe der Schülerinnen und Schüler über eine Runde, ca. 1,8 Kilometer. Da jedes Jahr ein Preis für Schulklassen ausgelobt wird, bewegen sich die Meldezahlen regelmäßig weit über dem für Schülerläufe normalen Maß. Nachdem Bürgermeister Norbert Leber als Schirmherr den ersten Startschuss abgegeben hatte, wurden die Helfer im Zielkanal von den heran stürmenden jungen Athleten schier überrannt, und im Mittelfeld kam es zu erheblichen Stauungen beim Zieleinlauf. Am stärksten vertreten war die Griesheimer Schillerschule, die knapp die Hälfte der über 600 Teilnehmer stellte. Im Ziel hatten jedoch jeweils die „Profis“, sprich Kinder und Jugendliche, die Leichtathletik im Verein betreiben, die Nase vorn: die Geschwister Batroff (beide TuS Griesheim) gewannen die beiden Läufe, wobei Zaira die Klasse W12/13 für sich entschied und ihr Bruder Mitja die Klasse M14/15 gewann (6:34; 6:05). Im Lauf der Schülerinnen gingen die beiden Podiumsplätze an den TV Dillenburg durch Gesa Krause und Valeska Rollke (6:36; 6:47). Bei den Jungen lief Gerald Gläser (LG Riedstadt) als Zweiter und Raphael Hagen vom ASC Darmstadt als Dritter ins Ziel (6:12; 6:16).

Nachdem sich der größte Trubel im Zielbereich gelegt hatte, standen fünf Kilometer auf dem Programm. Hier erfolgte nur in den Jugendklassen eine Klassenwertung; bewusst ist dieser Lauf auch für Einsteiger und Walker konzipiert. Nichtsdestotrotz wurden auch hier sehr ansprechende Leistungen geboten: es gewann der B-Jugendliche Thomas John vom TuS Griesheim (16:15); gefolgt von Steffen Denk (TC Bachau-Schaafheim) und Simon Bertsch (TGV Schotten), deren Zeiten 16:28 und 16:48 sicherlich nicht unter der Rubrik „Jedermann“ zu verbuchen sind. Auch bei den Damen zeigte sich der TuS gut vorbereitet: es gewann Aparna Saberschinsky vor Franziska Zawatzki (beide WJA; 21:18; 21:41); als Dritte lief Anita Roth-Ehrlicher ins Ziel (24:46).

Keine großen Überraschungen bot der Hauptlauf über zehn Kilometer. Der Vorsitzende des Leichtathletik-Kreises Darmstadt-Dieburg, Karl Breitwieser schickte die knapp 300 Aktiven auf den Rundkurs durch die Griesheimer Innenstadt. Schon nach der zweiten der insgesamt fünf Runden hatte sich Gamachu Roba vom ASC Darmstadt deutlich vom Feld abgesetzt und lief zu einem erneut ungefährdeten Sieg (31:14). Sein hartnäckigster Verfolger, Heiko Baier von der LG Fulda blieb ebenfalls noch knapp unter der 32-Minuten-Marke (31:57). Dritter wurde Adrian Wodniak (Skills 04 Frankfurt; 33:41).

Auch das Frauenfeld wurde von einer in Griesheim bestens bekannten Läuferin dominiert: einmal mehr gewann Veronika Ulrich von der LG Neu-Isenburg/Heusenstamm in sehr guten 36:29. Ihr folgte die schon zur W45 zählende Sigrid Gläser, die es ihrem im Schülerlauf erfolgreichen Sohn Gerald gleich tat und ebenfalls auf Platz zwei lief (38:16). Das Podium komplettierte Nafissa Haimad von der LC Olympia Wiesbaden (40:29). Die abschließende Siegerehrung auf dem Griesheimer Marktplatz wurde zwar etwas vom kühlen Wetter beeinträchtigt, bildete aber trotzdem den Abschluss einer gelungenen Laufveranstaltung.

An dieser Stelle bedanken sich die Organisatoren bei allen Helfern und Sponsoren, sowie bei der Stadt Griesheim, ohne deren Unterstützung eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen wäre.

lei



Cross-Regionalmeisterschaften

Mit dem beginnenden Frühling nähert sich die Crosssaison der Leichtathleten langsam aber sicher ihrem Ende. So war die Beteiligung an den Regionalmeisterschaften, die am 13. März in Roßdorf ausgetragen wurde, leider nicht allzu rege, was sicher auch darauf zurückzuführen ist, dass nur eine Woche zuvor die Hessischen Meisterschaften stattgefunden hatten.

Nichtsdestotrotz bot die Strecke, deren Verlauf wegen der anhaltend winterlichen Witterung verändert wurde, noch einmal alles, was einen Crosslauf ausmacht: aufgeweichte Passagen wechselten sich auf dem mehrmals zu durchlaufenden Rundkurs ab mit mehr oder weniger steilen Bergan-Passagen, die aber hervorragend präpariert waren.

Die Athleten des TuS Griesheim erzielten durchweg gute Ergebnisse, auch wenn es in manchen Altersklassen wegen der geringen Meldezahlen nicht zum Küren eines Meisters reichte.

Allen voran ist Horst Reichel zu nennen. Der Triathlet absolvierte die längste der Tagesstrecken, den Lauf der Männer und Senioren bis M45 (ca. 6,4 Kilometer) in überragenden 23:12 und lies alle Konkurrenten hinter sich. Thomas Zöller gewann die M40 (26:46), Ingo Schummer wurde hier Vierter (32:22).

Die älteren Senioren sowie die Frauen und Seniorinnen mussten eine Runde weniger durch das Waldgebiet am Roßdörfer Stadion laufen und kamen auf eine Streckenlänge von ca. 5120 Meter. Schnellster Griesheimer war Klaus Hofmann, der mit 23:02 Zweiter der M55 wurde und als Vierter des Gesamteinlaufs ins Ziel kam. Ihm folgte der M60er Heinz Heitzenröder, ebenfalls auf Rang zwei seiner Altersklasse (23:42). In der M55 gingen die Plätze vier und fünf an Wolfgang Heß und Dr. Rudolf Walter (24:24; 26:12). Einen weiteren zweiten Platz erreichte Edmund Mühlhans in der höchsten Altersklasse M70 (27:14).

Zweite Frau im Ziel war Ellen Leistner (1.W35; 25:56), obwohl sie in den vergangenen Monaten immer wieder mit den Folgen einer schwereren Verletzung im Vorjahr zu kämpfen hatte. Direkt darauf folgte die Zweitplatzierte der W40 Andrea Jung (26:35). Ihre Tochter Jenny gewann die Wertung der weiblichen Jugend B (27:35).

Auch die Altersklassen W45 und W50 gingen nach Griesheim, nämlich durch Ute Diefenbach und Heide Heß (26:38; 27:24). Ingeborg Hinz belegte in der W50 Rang zwei (31:09).

Einer wesentlich länger dauernden Ausdauerprüfung stellte sich an diesem Wochenende die Langstreckenspezialistin Angela Ngamkam. Beim 30. Bienwald-Marathon belegte sie in der W35 den siebten Platz (3:58:43).

lei



Hessische Crosslaufmeisterschaften in Trebur – so macht Cross Spass

Das Thermometer zeigte am Samstag, 5. März, gerade mal um die 2 Grad plus, die Crosslaufpiste rund um das Treburer Stadion zeigte jede Menge Matsch, und echte Crosslauf-Fans zeigten jede Menge Freude ob der waschechten Crosslaufbedingungen bei den Hessischen Meisterschaften 2005. Abwechslungsreich und meisterschaftswürdig ist der über Wiesen, Damm, Sand und Asche führende Rundkurs mit kurzen steilen Anstiegen und ebensolchen Bergabpassagen ohnehin, das nasse Winterwetter aber machte den Untergrund teilweise tückisch und das Cross-Feeling perfekt.

So macht Cross Spass - auch wenn man ohne Meistertitel zurückkehrt. Mit zwei zweiten Plätzen, zwei dritten Plätzen und etlichen guten Platzierungen waren die aktiven TuS-Leichtathleten in Trebur dennoch durchaus erfolgreich.

Schnellste TuS-Athletin im Lauf der Frauen und Seniorinnen war Ulrike Seifert. Sie legte die über 3 Runden führende 4200-m-Distanz in flotten 17:53 Minuten zurück und erreichte das Ziel als Fünfte der W35.

In der W40 konnte sich besonders Andrea Jung über ihren dritten Platz mit 18:43 Minuten freuen, gefolgt von Inge Hinz (4. / 21:22), die sich wegen der Mannschaftsbildung aus der W50 herunter meldete.

Ute Diefenbach (W45) konnte sich mit dem Geläuf und mit Platz 9 in 18:27 Minuten nicht sehr anfreunden, leistete aber als Teil der W40/45-Mannschaft Diefenbach/Jung/Hinz einen wichtigen Beitrag zum zweiten Mannschaftsplatz. In der Mannschaftswertung der Frauen aller Altersklassen belegte das Team Seifert/Diefenbach/Jung zudem einen achtbaren sechsten Platz.

In der W50 schließlich behauptete sich Heide Heß nach 18:46 Minuten auf dem fünften Platz.

Im Lauf der Senioren ab 50 Jahren über 5600 Meter war Edmund Mühlhans der erfolgreichste TuS-Athlet. Obwohl ohne Spikes und daher mit geringerem Wirkungsgrad laufend, sicherte er sich unter vier Startern seiner Altersklasse M70 den zweiten Platz mit der Laufzeit von 26:30 Minuten.

In der M50/55 war für die Mannschaft Seipel/Hofmann/Heß das erklärte Ziel, Platz 3 gegen die ewigen Rivalen von der LG Bad Soden/Neuenhain zu behaupten. Von vornherein als ungefährdete Sieger galten die Senioren des TV Waldstraße Wiesbaden, und auch Grün-Weiß Kassel schien für die TuS-Mannschaft kaum schlagbar. Mit den Platzierungen von Axel Seipel (6./M55, 21:27), Klaus Hofmann (8./M55, 21:37) und Wolfgang Heß (9./M55, 22:53) wurden die Erwartungen erfüllt. Platz 3 für die Mannschaft war am Ende vor allem Wolfgang Heß zu verdanken, denn er hielt seinen unmittelbaren Kontrahenten aus Bad Soden deutlich auf Distanz, während Seipel und Hofmann gegen ihre beiden Kontrahenten knapp unterlagen.

Dieselbe Distanz von 5600 Metern hatten auch die Männer in der M40/45 zurückzulegen. Hier erreichte die Mannschaft Gölzenleuchter/Zöller/Geisenhof den sechsten Platz, mit den Einzelleistungen von Gunnar Gölzenleuchter (19:57, 13./M40), Crossliebhaber Thomas Zöller (20:17, 17./M40, O-Ton „Schlamm, Pfützen, aufgeweichter Boden, tiefe Sandfelder, einfach Klasse!“) und Gerd Geisenhof (20:56 ohne Spikes, 21./M40). Nicht weit dahinter passierte Marco Hunte die Ziellinie auf der pfützenübersäten Aschenbahn (21:30, 23./M40).

Einziger TuS-Vertreter auf der Männer-Langstrecke über 6300 Meter in fünf Runden war Michael Obst. Nach 23:29 Minuten erreichte er Platz 7 in der M35.

Ein besonderes Lob haben sich die Organisatoren und Helfer vom veranstaltenden TV Trebur verdient. Einen so reibungslosen, läuferfreundlichen und auswertungsschnellen Ablauf hat man bei Hessischen Meisterschaften noch selten gesehen.

Am Sonntag wurde in Frankfurt der 3. City-Halbmarathon ausgetragen. Er führte über 2400 Halbmarathonis auf schneller und zum Vorjahr nochmals veränderter Strecke aus der Frankfurter Nordweststadt in die City und wieder zurück. Thomas Zöller liess es sich nicht nehmen, nach dem Samstagnachmittag-Start in Trebur am Sonntag morgens um 9 Uhr in Frankfurt erneut anzutreten. Bei teilweise eisigem Gegenwind (Sieger Joseph Samoei aus Kenia meinte dazu: „it was very cold“) lief Zöller mit guten 1:24:56 Stunden auf Platz 21 der M40. Es folgten Jan Daniels (1:25:58, 21./MHK) und Simon Koryl (1:26:50, 23./MHK). Diese geschlossene Mannschaftsleistung brachte dem TuS-Team Platz 15 von 114 Mannschaften ein. Als vierter TuS-Starter erreichte Dr. Rudolf Walter **nach 1:40:18 Stunden in seiner Altersklasse M55 den 17. Platz.**

kh



Michael Obst



Crosslauf in Wolfskehlen

Einer der ältesten Crossläufe der Umgebung fand am 20.2. seine jährliche Neuauflage. Je nach Altersklasse waren mehrere Runden zurückzulegen. Der Streckenverlauf war durch den Schneefall noch anspruchsvoller als in den Vorjahren; zum mehrfach zu erklimmenden Hügel am Rand von Wolfskehlen kam noch aufgeweichter und rutschiger Untergrund. Für die Mühen wurden die zahlreichen Aktiven mit strahlendem Sonnenschein entschädigt.

Nach zum Glück relativ kurzer Verletzungspause zeigte sich Michael Obst wieder in alter Stärke und belegte im Lauf der Männer und jüngeren Senioren über 7600 Meter Platz zwei der M35 (27:56).

Für die „älteren Herren“, d.h. ab Altersklasse M40 stand ein Lauf über 6100 Meter auf dem Programm. In der M40 gab es einen weiteren zweiten Platz für den TuS Griesheim durch Gunnar Gölzenleuchter, sowie Rang fünf für Thomas Zöller (22:59; 24:15). Einen weiteren Podiumsplatz erreichte Klaus Hofmann als Dritter der M55 (25:15).

Einzige weibliche, aber dafür umso erfolgreichere Teilnehmerin vom TuS war Alexandra Veit. Im Feld der Frauen, das 3100 Meter zurückzulegen hatte, ließ sie alle Konkurrentinnen hinter sich und gewann mit der für die schwierige Strecke hervorragenden Laufzeit von 11:42.

Bereits in der Vorwoche hatte der Mörfelder Halbmarathon stattgefunden, bei dem sich einige TuS-Athleten gut in Szene setzen konnten. Kurt Wührer gewann die M75; Thomas Zöller kam als Siebter der M40 ins Ziel (2:01:49; 1:26:29). In der männlichen Hauptklasse belegte Jan Daniels mit 1:47:06 Rang 15.

lei



Eine traurige Veranstaltung!

Zu unserer JHV am 15.2. fanden sich gerade einmal 24 Personen ein. Zieht man die Vertreterin des Hauptvereins, Kirsten Öhlert, Gäste und den ohnehin anwesenden Leichtathletik-Vorstand ab, so bleibt gerade mal eine Handvoll Mitglieder übrig, die sich für die Belange der Abteilung zu interessieren scheinen. Sicherlich, dem ein oder anderen kommt immer mal etwas dazwischen, und er oder sie hat wirklich keine Zeit, aber bei rund 200 Leichtathleten mutet die Beteiligung doch merkwürdig an.

Traurig auch, dass sich kein Nachfolger für Ellen Leistner fand, die den Abteilungsvorsitz nach zwei Jahren abgab und sich in Zukunft auf Schriftführung und Pressearbeit konzentrieren wird. Diese Entscheidung, die sie schon vor Monaten getroffen hatte, war in der Abteilung lange bekannt. Doch die Suche blieb vergeblich....

Der „Restvorstand“ hofft, in der nächsten Zeit fündig zu werden, damit eine so große Abteilung nicht auf unbegrenzte Zeit ohne Vorsitzenden auskommen muss.



„Frühjahrslauf“ in Groß-Gerau

Frühjahrslauf nennt sich der traditionelle Zehn-Kilometer-Lauf, der stets am Faschingssamstag im Groß-Gerauer Wald ausgetragen wird. Von dieser Jahreszeit war zwar am 5. Februar noch nichts zu spüren, aber trotzdem herrschten bei strahlendem Sonnenschein optimale Laufbedingungen. Obwohl der vierte Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie parallel ausgetragen wurde, standen weit über 400 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie. Somit waren die Podiumsplätze Griesheimer Athleten auch dünn gesät, nichtsdestotrotz gab es im Ziel überwiegend zufriedene Gesichter.

Schnellster TuS'ler war Michael Obst, der nach sich nach verletzungsbedingter Pause eindrucksvoll zurückmeldete (5.M35, 34:59). Gerd Geisenhof kam mit einer Laufzeit von 36:41 auf einen guten sechsten Platz in der M40, gefolgt von Jörg Barion mit 37:14 und Rang fünf der M45. Thomas Zöller und Volker Sehring freuten sich jeweils über die Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung (37:37, 11.M40; 41:12, 29.M40). Einen der wenigen Podiumsplätze ergatterte Klaus Hofmann als Dritter der M55 (41:01); Wolfgang Heß wurde in dieser Altersklasse Sechster (43:34), Rudolf Walter Zehnter (44:43). Am weitesten vorn platziert war Kurt Wührer, der nach langer Wettkampfpause erstmalig in der M75 antrat und dort auf Anhieb Rang zwei belegte (53:38). Vervollständigt wurden die Ergebnisse der Männer und Senioren von Marco Hunte, Adrian Weisensee und Dr. Anselm Kratochwil (40:39, 24.M40; 43:45, 18.MHK; 49:12, 27.M50).

Schnellste Frau im Trikot des TuS war Ute Diefenbach, die nach 46:35 die Ziellinie überquerte (8.W45). Ulrike Seifert, die in den vergangenen Monaten mit einigen Erkrankungen zu kämpfen hatte, folgte kurz darauf in 46:49 (10.W35). Einen sehr guten dritten Platz erlief Heide Heß in der W50 (48:39). In der W40 wurde Andrea Jung Sechste und Claudia Sehring 13. (47:00; 57:21).

Nur zwei Athleten des TuS Griesheim nahmen am letzten der vier Zehn-Kilometer-Läufe in Jügesheim teil: Jan Daniels und Johannes Schafhausen, die in ihren Altersklassen auf die Plätze 14 und 51 kamen (38:31; 46:18). In der Gesamtwertung, in der die drei besten Läufe gewertet werden, wurde Jan Daniels sogar Vierter; Johannes Schafhausen 17.; knapp hinter Uwe Illig, der auf den letzten Lauf verzichtet hatte, sich aber trotzdem über Rang 15 in der stark besetzten M35 freuen durfte.

Ebenfalls am 5.2. nicht am Start waren Markus Müller und Angela Ngamkam; wegen ihrer Vorleistungen kamen sie jedoch ebenfalls als 13. der M40 und Vierte der W35 in die Serienwertung.

lei



Leichtathletiksenioren in der Halle auf Meisterschaftskurs Erfolgreiche Titelverteidigungen bei den Hessischen Meisterschaften in Stadtallendorf

Samstag war Heß-Tag. Sonntag war „Mädelstag“ und Titelverteidigungstag. Mit vier Jungs und vier Mädels (alle ab 40 Jahren aufwärts) reisten die TuS-Leichtathleten am vergangenen Wochenende nach Stadtallendorf in die Herrenwaldhalle zu den Hessischen Hallenmeisterschaften für Seniorinnen und Senioren. Mit drei Meisterwimpeln, zwei Vizemeistern und achtmal Rang drei kehrten sie erfolgreich und zufrieden zurück. Die Meisterschaften in der Halle, bereits zum fünften Male ausgetragen und unter maßgeblicher Beteiligung der Seniorensportwartin und Ehren-Vizepräsidentin des HLV,

Margret Lehnert aus Pfungstadt, ins Leben gerufen, haben sich für Viele zu einer interessanten Abwechslung im winterlichen Laufleben entwickelt.

Samstag war Heiß-Tag - Heide (W50) und ihr Mann Wolfgang (M55) absolvierten das volle Programm von 60 über 200 und 400 bis zu den 3000 Metern, zusammen sieben Starts. Wolfgang Heß schloss seinen allerersten 60-m-Lauf mit 8,98 sec und einem verdächtigen Zwicken in der Beinmuskulatur auf Platz 4 ab. Nach Schrecksekunden konnte er seinen „Mehrkampf“ aber fortsetzen und holte über 200 m (29,71 sec) und eine gute Stunde später über 3000 m in 12:02,98 min jeweils den dritten Treppchenplatz. Kein Wunder, dass danach die Luft ein wenig raus bzw. das Laktat zu viel drin war in den Beinen, so dass der abschließende 400-m-Lauf mit 69,72 sec etwas später als gewohnt beendet war. Der „Arbeitstag“ von Heide Heß begann mit einem vierten Platz über 200 Meter in 35,03 sec. Platz 3 nach 13:24,83 min erkämpfte sie sich über 3000 m - was gut sechzehn Hallenrunden entspricht, denn die Bahn in Stadtallendorf ist nicht wie sonst üblich 200 m, sondern krumme 187 m lang. Den Abschluss bildeten die 400 m in 80,79 sec auf Platz 4.

Sonntag war „Mädelstag“ - mit Vierfachauftritten für Ute Diefenbach (W45) und Andrea Jung (W40). Ute Diefenbach begann mit dem vierten Platz über 200 Meter in persönlicher Bestzeit von 32,75 sec. Auf das oberste Treppchen lief sie wenig später über 800 m, ebenfalls mit Bestzeit von 3:01,49 min. Auch ihr dritter Platz auf der 400-m-Strecke mit 78,99 war ein erfolgreicher Lauf, obgleich Platz 2 wegen des etwas zu späten Schlussantritts nur knapp verpasst wurde. Erstmals in der Halle, bewährte sich Andrea Jung auf Anhieb. Dem Vizemeistertitel über 200 m in 34,20 sec folgten dritte Plätze auf den 800 m in 3:02,96 min und 400 m in 81,59 sec.

Zur 4x1-Runde-Staffel (etwa 750 m) der W40 mussten neben Ute und Andrea auch Heide Heß und Claudia Sehring als weitere Hallen-Newcomerin ran. Trainer Heinz Heitzenröder, der letzten Sommer mit dem Aufbau dieser Staffel begonnen hat, stellte das „Mädelsteam“ hervorragend ein und konnte nach 2:09,51 min zum dritten Platz gratulieren.

Sonntag war auch Titelverteidigungstag, und zwar für Heinz Heitzenröder in der M60 und Klaus Hofmann in der M55 auf der 800-m-Strecke. Im Lauf der M60/65 klärten sich die Kräfteverhältnisse rasch. Nach der ersten Runde hatte Heinz Heitzenröder bereits 15 m Vorsprung und baute diesen, obwohl locker „nach Hause laufend“, kontinuierlich aus. Die Uhr blieb bei 2:35,02 min stehen. Peter Hille, eigentlich schon M65-er, hatte ebenfalls in der M60 gemeldet und sicherte sich nach 2:53,94 min den dritten Platz.

Das Rennen in der M50/55 war taktisch bestimmt und anfangs etwas verbummelt. Klaus Hofmann hielt sich drei Runden lang im Führungstrio an übersichtlicher zweiter oder dritter Position auf, bevor er sich mit einem entschlossenen Antritt „aus dem Staub“ machte und in 2:27,35 min erneut Hessenmeister wurde. Etwas ruhiger ließ es nach der Belastungen des Vortags Wolfgang Heß angehen, er schloss die 800 m nach 2:45,40 auf Platz 6 ab.

Für den „TuS-Achter“ ging damit ein erlebnis- und erfolgreiches Meisterschaftswochenende zu Ende. Nun kann als Nächstes die Cross-Saison kommen.

kh



Letzter Durchgang der Rüsselsheimer Winterlaufserie

Am 22.1. fiel bei besten Laufbedingungen der Startschuss zum letzten Wettkampf der Seligenstädter Winterlaufserie. Noch einmal galt es zehn Kilometer zurückzulegen; wem das zu viel war, konnte auch im Schnupperlauf über fünf Kilometer an der Wettkampfatmosphäre teilhaben.

Einen sehr guten dritten Platz sowohl in der Tages- als auch in der Gesamtwertung der Serie erzielte Franziska Linne (W30), die mit 39:54 unter der magischen 40-Minuten-Marke blieb. Andrea Jung kam in beiden Abrechnungen auf Rang sechs der W40 (46:41). Ebenfalls alle Wettkämpfe absolvierte Thomas Zöller und sicherte sich damit in der Gesamtwertung Platz vier der M40. Am Samstag kam er als Neunter mit einer Laufzeit von 37:42 ins Ziel. In der gleichen Altersklasse starteten außerdem Gerd Geisenhof (5., 36:48) und Rainer Starck (10., 40:37). Ein weiterer Sprung aufs „Treppchen“ gelang Dr. Rudolf Ziegler, der Zweiter der M50 wurde (41:33). Vervollständigt wurde das Ergebnis des Zehn-Kilometer-Laufs durch Volker Storck als 14. der wie gewohnt stark besetzten M35 (40:44).

Jenny Jung, Tochter der oben erwähnten Andrea Jung, wählte die kürzere Distanz und kam mit 24:27 auf Platz 11.

lei



3. Lauf der Seligenstädter Serie

Am 15.1. fiel der Startschuss zum dritten Lauf der vierteiligen Seligenstädter Winterlaufserie. Bei guten Bedingungen galt es diesmal wieder zehn Kilometer zu absolvieren, nachdem der zweite Wettkampf fünf Kilometer länger gewesen war. Vom TuS Griesheim nahmen nur zwei Leichtathleten teil: Thomas Zöller und Heidi Mezger-Anders belegten beide in ihren Altersklassen M40 und W55 gute zweite Plätze (38:02; 52:44).

Am folgenden Sonntag fand in Mörfelden die alljährliche Marathonstaffel der LG Mörfelden-Walldorf statt. Vier Läuferinnen oder Läufer teilen sich die klassische Distanz, so dass jeder eine 10,5 Kilometer-Runde zurückzulegen hat. Bei eiskaltem, aber zunächst noch sonnigem Winterwetter gingen zwei „gemischte“, sprich aus zwei Männern und Frauen bestehende Staffeln für den TuS auf die Strecke. Volker Stork, Ulrike Seifert, Petra Kroon und Felix Brüll kamen in 3:03:11 als Sechste, die zweite Staffel in der Besetzung Andrea Jung, Ute Diefenbach, Volker Sehring und Wolfgang Hess als 13. ins Ziel (3:12:56).

Winterzeit ist für einige Leichtathleten auch Gelegenheit an Hallensportfesten teilzunehmen. Dieses taten Klaus Hofmann (M55) und Heinz Heitzenröder (M60) beim Mannheimer Sportfest. Sie wählten die 800-Meter-Distanz und lassen mit Zeiten von 2:29,85 und 2:32,50 auf gute Ergebnisse bei den hessischen Hallenmeisterschaften der Senioren hoffen.

lei



3. Lauf der Winterlaufserie

Am 8. Januar fand bei gar nicht winterlicher Witterung ein weiterer Lauf der alljährlichen Winterlaufserie in Jügesheim statt. Zum dritten Mal begaben sich die Läuferinnen und Läufer auf den flachen Rundkurs im Jügesheimer Wald. Abgesehen von teils heftigen Windstößen waren die Bedingungen gut. Damit haben einige Aktive schon die notwendigen drei Ergebnisse zusammen, die notwendig sind, um in die Wertung der kompletten Serie zu kommen; die übrigen haben am ersten Samstag im Februar noch eine Chance.

Das beste Ergebnisse für den TuS Griesheim erzielte Axel Seipel, der mit 39:12 unter der für Langläufer magischen 40-Minuten-Marke blieb und in der M55 den zweiten Platz belegte. Zahlenmäßig am stärksten vertreten waren die Herren der M40: hier starteten Thomas Zöller (14., 38:47), Andreas Röth (35., 41:54) und Markus Müller (41., 43:07). Uwe Illig und Johannes Schaffhausen vervollständigten das Ergebnis der Senioren mit Rang 35 und 44 in der M35 (43:07; 48:11).

Zwei Frauen vertraten den TuS: Angela Ngamkam (W35) und Eva Zöller (W30) kamen beide als Elfte ihrer Altersklassen ins Ziel (48:58; 53:50).

lei



Sebastian Dehmer gewinnt Frankfurter Silvesterlauf

Völlig düpiert war die nationale und internationale Konkurrenz, als Sebastian Dehmer sich nach knapp zwei der zehn Kilometer an die Spitze des Feldes setzte und souverän den 26. Mainova Silvesterlauf gewann. Mit 30:21 ließ der Triathlet im Trikot des TuS Griesheim sämtliche Spezialisten hinter sich und sorgte zudem für etwas Verwirrung: hatte er sich doch nachgemeldet und war den Veranstaltern noch nicht namentlich bekannt, als er das Ziel des Rundkurses um das Frankfurter Waldstadion erreichte.

Aber auch zahlreiche andere Griesheimer mischten sich unter die knapp 2000 Teilnehmer, die zum Jahresausklang noch einen Wettkampf bestreiten wollten. Einen hervorragenden achten Platz bei den A-Jugendlichen belegte Jannicke Abramowski, die mit 40:12 auch eine sehr ansprechende Zeit ablieferte. In der W35 starteten Petra Kroon und Ulrike Seifert (23., 43:23; 65., 48:24). Andrea Jung und Ute Diefenbach vervollständigten das Ergebnis der Damen in der W40 und W45 (63., 48:19; 45., 46:46). In den stark besetzten jüngeren Männerklassen liefen Simon Koryl (158.MHK, 40:20) und Fabian Wagner (344.M30, 43:37) für Griesheim. Fälschlicherweise wurde Dr. Rudolf Walter, der schon zur M50 zählt, in der Hauptklasse gewertet (446., 45:08). Zahlenmäßig am stärksten vertreten war der TuS in der M40: hier waren Gerd Geisenhof, Volker Sehring, Andreas Herdt und Ingo Schummer am Start (80., 38:16; 217., 42:29; 656., 47:44; 880.50:36). Ebenfalls im vorderen Mittelfeld kamen Peter Jung (M45) und Neuzugang Felix Brüll (M50) ins Ziel (210., 41:25; 181., 40:52). Klaus Hofmann betätigte sich als „Hase“ für die Damen und benötigte 48:25 (713.M50).

Einen etwas familiäreren Silvesterlauf suchten sich drei weitere TuS-Athleten aus, nämlich den Lauf der „Heddersheimer Meile“ über die etwas kurios anmutende Strecke von 7777 Metern. In dem kleinen, nahe der Bergstraße gelegenen Ort standen immerhin rund 800 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie. Trotzdem werteten die Veranstalter des Skiclubs Heddersheim die Einlaufergebnisse nicht wie heute fast überall üblich in Fünffahresschritten, sondern teilten die Altersklassen nur im Zehn-Jahres-Abstand. Umso höher ist der Sieg von Axel Seipel zu bewerten, der die M50 mit einer Laufzeit von 30:59 gewann, obwohl er schon zur M55 zählt. Ralf Leistner belegte in der M40 Rang 17 (32:26). Ellen Leistner lief zwar als 12. der rund 150 separat gestarteten Frauen ins Ziel, kam aber in der W30 nur auf Platz sieben (35:32).

Auch in Gießen fand ein Silvesterlauf statt, der wie das Frankfurter Pedant über exakt zehn Kilometer führte. Dort Andrea Schweiger wurde Zweite der W50 (51:43).

lei



2004

Alexandra Veith gewinnt Reinheimer Pokallauf

Einer der letzten Termine im Kalender der Langstreckenläufer ist Mitte Dezember der anspruchsvolle Reinheimer Pokallauf, 2004 am 11.12. ausgetragen. Bei kalter Witterung und ungemütlichem Hochnebel verlangte die profilierte Zehn-Kilometer-Strecke wiederum alles an Kondition und Kraft von den rund 160 Athleten.

Alexandra Veith vom TuS Griesheim konnte ihren Vorjahreserfolg wiederholen, obwohl sie 2004 nur wenige Wettkämpfe bestritten hatte. Mit 39:50 hielt die Jugendliche alle älteren Konkurrentinnen in Schach. Auch die Plätze zwei und drei der Jugendklasse gingen an den TuS, nämlich an Jannike Abramowski und Aparna Saberschinsky (42:14; 43:34).

Franziska Linne lief mit 43:48 als Erste der W30 ins Ziel und sorgte damit für den zweiten Sieg bei den Damen. Für Dagmar Ebeling gab es als Dritte der W35 einen weiteren Podiumsplatz (48:31).

Erfolgreichste Klasse bei den Herren aus Griesheimer Sicht war die M55: hier gewann Axel Seipel vor Klaus Hofmann (40:29; 41:16). Schnellster TuS'ler war Harald Zemke, der mit 36:59 Zweiter der M30 wurde. Den gleichen Platz belegte Peter Schultheis in der M35 (37:54). Einen ebenfalls sehr guten Platz erreichte Thomas Zöller trotz zahlreicher Wettkämpfe im Vorfeld: er wurde im stark besetzten Feld der M40 Dritter mit einer Laufzeit von 38:31.

Bleibt zur erwähnen, dass im Zuge der starken Beteiligung des TuS sowohl bei den Damen als auch bei den Herren die Mannschaftswertungen gewonnen wurden.

Weitere Ergebnisse:

MHK: 6. Ulrich Buckelei, 40:15; 7. Max Pfeifer, 40:27; 8. Thomas Breitenberger, 40:53

M30: 5. Sascha Gimmler, 44:55

M40: 4. Gerd Geisenhof, 38:38; 8. Markus Müller, 41:47; 10. Volker Sehring, 41:57

M50: 6. Wolfgang Heß, 43:16

M50: 4. Heinz Bernhardt 42:32

W35: 4. Ulrike Seifert, 48:48; 5. Angela Ngamkam, 50:22

lei

Ergebnisse und Bilder: [27. Reinheimer Pokallauf des TV 88 Reinheim](#)



Jubiläum in Weiterstadt

Zum 20. Mal lud die SG Weiterstadt am 5.12. zum Nikolauslauf ins Braunsharder Tännchen. Bei recht niedrigen Temperaturen und kaltem Wind standen für die Aktiven und Senioren Strecken über fünf oder zehn Kilometer zur Auswahl. Wie schon in der Vorwoche beim Pfungstädter Adventscross wurde jeder Teilnehmer für seine Anstrengungen mit einem Schokoladennikolaus belohnt.

Über die kürzere Distanz gab es einen Doppelerfolg bei den Damen: Gesa Körner (Hauptklasse) und Ellen Leistner (W35) liefen als Zweite und Dritte des Frauenfeldes ins Ziel und gewannen damit jeweils ihre Altersklassen (21:00; 21:51). Angela Ngamkam belegte in der W35 Rang vier (23:49). Zwei Plätze gab es für Markus Müller (M40, 19:52) und Peter Kraft (M55, 23:35); David Schnägelberger wurde in der männlichen Hauptklasse Achter (19:46).

Auch auf der Zehn-Kilometer-Strecke gingen zwei Altersklassensiege an den TuS Griesheim: Gunnar Gölzenleuchter gewann die M35; Alfred Helfmann die M55 (36:36; 40:49). In der M40 liefen Thomas Zöller als Fünfter und Volker Sehring als Zehnter ins Ziel des Zwei-Runden-Kurses (38:39; 42:33). Einzige Dame im Trikot des TuS auf der längeren Strecke war Manuela Östreich, die mit 54:29 in der Hauptklasse einen weiteren zweiten Platz für den TuS erkämpfte.

Schon am Vortag fand in Jügesheim der zweite Lauf der Winterlaufserie, die aus vier gleichen Zehn-Kilometer-Läufen besteht, statt. Schnellster Griesheimer war Jan Daniels, der mit 37:42 Rang sieben der Hauptklasse belegte. Einen Doppelstart absolvierten Thomas Zöller (9.M40, 38:02) sowie Markus Müller und Angela Ngamkam (18.M40, 40:04; 8.W35, 48:24). Ebenfalls in der Klasse 35 starteten Uwe Illig (38., 44:23), Johannes Schafhausen (42., 47:20) und Dagmar Ebeling, die mit 48:14 Siebte wurde.

lei



Adventscross in Pfungstadt

Fixer Termin im Kalender vieler Leichtathleten ist der Crosslauf des TSV Pfungstadt, der traditionell am ersten Adventswochenende ausgetragen wird. Auf dem Gelände des Vereins gilt es – je nach Wettbewerb – mehrere Runden auf einer mit diversen Schwierigkeiten gespickten Strecke zurückzulegen. Bei kalter Witterung, die aber gute Bedingungen für den Querfeldeinlauf bot, nutzen zahlreiche Athleten aus der Umgebung die willkommene Gelegenheit, die Form fernab von exakt vermessenen Strecken zu überprüfen und am Formaufbau für die nächste Saison zu arbeiten. Außerdem winkte unabhängig von der Platzierung in Form eines Schokoladennikolauses eine verdiente Belohnung auf jeden Teilnehmer.

Der TuS Griesheim ging wie in den vergangenen Jahren mit einer großen Zahl von Läuferinnen und Läufern an den Start. Im Lauf der Frauen und Seniorinnen über zwei Runden, sprich ca. 3000 Metern lief Franziska als Dritte ins Ziel und gewann damit klar die W30 (11:43). Zwei weitere Siege gab es durch Andrea Jung und Heide Heß in der W45 und W50 (12:55, 13:11). In der W35 und W45 belegten Dagmar Ebeling und Ingeborg Hinz jeweils Rang drei (13:07, 14:36). Claudia Riemenschneider (W35) und Claudia Sehring (W40) vervollständigten Ergebnis mit zwei vierten Plätzen (13:40, 15:41).

Für die Männer und Senioren galt es auf der Langstrecke fünf kraftraubende Runden, was etwa 7500 Metern entsprach, zurückzulegen. Schnellster Griesheimer war Thomas Zöller mit einer Zeit von 28:35 und Rang vier in der stark besetzten M40. Volker Sehring und Lutz Riemenschneider liefen in dieser Altersklasse als Sechster und Neunter ins Ziel (30:57, 31:55). Ebenfalls noch unter der Halb-Stunden-Marke blieb der M55er Axel Seipel, der damit seine Klasse vor Klaus Hofmann gewann (29:41, 30:44). Einen weiteren Podiumsplatz gab es für Peter Jung als Dritter der M45 (30:17). Bei den Fünfzigjährigen gingen die Plätze sechs und sieben nach Griesheim: Wolfgang Heß wurde Sechster und Dr. Rudolf Ziegler Siebter (30:43, 31:12).

lei



Lindenseelaufserie Teil zwei

Ein Klassiker unter den Winterlaufserien ging am 20. November in die zweite Runde: die Lindenseelaufserie. Beim zweiten der drei Läufe sind 15 anstelle von sonst zehn Kilometer zu absolvieren.

Franziska Linne konnte ihre Platzierung des ersten Wettkampfes bestätigen, erneut lief sie als Dritte der W30 ins Ziel, obwohl sie den Start ärgerlicherweise um ca. eine Minute verpasst hatte (1:03:05). Zweite Frau im Trikot des TuS Griesheim war Andrea Jung, die begleitet von ihrem Mann Peter, mit 1:14:36 Sechste der W40 wurde. Für Peter Jung blieb Platz 24 in der M45 (1:14:37). Schnellster und einziger Griesheimer unter einer Stunde war Thomas Zöller mit 48:52 und Rang vier in der M40. Damit zeigte er sich gut erholt vom Traum eines jeden Langstreckenläufers: dem New York Marathon, den er zwei Wochen zuvor in 3:39:23 absolviert hatte.

Ebenfalls in der M40 startete Volker Sehring, der auf Platz 19 kam (1:06:04). Vervollständigt wurde das Ergebnis des TuS von Fabian Wagner und Dr. Rudolf Ziegler (8.M30, 1:04:36; 6.M50, 1:06:35).

lei



1. Wettkampf der Winterlaufserie

In den Wintermonaten November bis Januar wird in Jügesheim am ersten Samstag jeweils ein Zehn-Kilometer-Lauf ausgetragen. Drei der vier Wettkämpfe gehen in die Wertung der traditionellen Winterlaufsserie ein; ein Muss im Wettkampfkalender vieler Läuferinnen und Läufer.

Seine Ambitionen auf einen vorderen Platz in der Gesamtwertung unterstrich Michael Obst, der mit 33:40 als Gesamtvierter und als Zweiter der M30 ins Ziel kam. Ähnliche Hoffnungen kann sich Franziska Linne machen, die ihr Ziel, die magische 40-Minuten-Marke zwar knapp verfehlte (40:35), aber die W30 gewann. Auch in anderen Altersklassen erzielten Athleten des TuS Griesheim gute Ergebnisse. Zwei fünfte und zwei sechste Plätze gab es für Axel Seipel und Angela Ngamkam (M55, 40:01; W35, 48:15), sowie Heinz Heitzenröder und Dr. Rudolf Ziegler (M60, 42:48; M50, 42:56). In der wie immer stark besetzten M20 belegte Jan Daniels Rang acht; bei den Damen kam Annika Meier in dieser Altersklasse auf Platz zehn (39:18; 61:08).

Bleibt noch zu erwähnen, dass inzwischen auch die Ergebnisse der Wertung zu den Hessischen Meisterschaften vorliegen, die in der Vorwoche im Rahmen des Frankfurt-Marathons ausgetragen wurden. Sabbas Karypidis wurde Vizemeister der M65 und Ahmed Rejjali belegte in der M55 Rang vier. Über die Ergebnisse wurde bereits berichtet.

Weitere Jügesheimer Ergebnisse:

M40: 21. Müller, Markus, 40:38; 37. Röth, Andreas, 43:34

M35: 25. Illig, Uwe, 44:09; 33. Schafhausen, Johannes, 47:12

lei



Michael Obst Sieger in Walldorf

Zum 18. Mal wurde am 23. Oktober in Walldorf ein Lauf über zehn Kilometer ausgetragen. Bei noch fast sommerlichen Temperaturen standen rund 150 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie, um den flachen Rundkurs in Angriff zu nehmen.

Michael Obst konnte seinen Vorjahreserfolg wiederholen und kam nach 33:46 als Sieger ins Ziel. Auch in den Altersklassen gab es einige Erfolge für den TuS Griesheim. Wolfgang Heß kam als Dritter der M50 ins Ziel (42:22); seine Frau Heide belegte in der W50 den zweiten Platz (49:26). Mit Peter und Andrea Jung war ein weiteres Ehepaar für den TuS am Start: Platz zwölf in der M40 (41:08) und Rang neun in der W40 (49:36).

Sehr zufrieden zeigte sich auch Ute Diefenbach über eine neue persönliche Bestzeit: sie wurde mit ihrer ersten „45er Zeit“ Sechste der W40 (45:39). Ingeborg Hinz wurde in dieser Altersklasse 13. (54:41). Vervollständigt wurden die Ergebnisse der TuS-Athleten von Dr. Anselm Kratochwil und Sabbas Karypidis, der sich schon für den Frankfurt Marathon am folgenden Wochenende „einlief“ (11. M50; 47:50; 6.M60; 48:23).

lei



Lindenseelaufserie

Ein Klassiker unter den Winterlaufserien startete am 16. Oktober: die Lindenseelaufserie in der 20. Auflage. Beim ersten der drei Läufe sind zehn Kilometer zu absolvieren, und nahezu 300 Läuferinnen und Läufer standen am Start. Sehr erfolgreich waren die Griesheimer Damen: Franziska Linne wurde mit sehr guter Zeit (40:35) Dritte der W30 im stark besetzten Feld; Ute Diefenbach belegte sogar Platz zwei in der W45 (46:55). Mit Andrea Jung als Sechste der W40 (48:53) sprang sogar Rang zwei in der Mannschaftswertung für den TuS Griesheim heraus.

Auch das Männerfeld war sehr gut besetzt. Schnellster Griesheimer war wieder einmal Thomas Zöller, der mit 38:09 als Achter der M40 ins Ziel lief. 16. dieser Altersklasse wurde Volker Sehring (42:11). Die übrigen TuS-Athleten konnten sich ebenfalls gut im Mittelfeld platzieren. Volker Storck: 15.M35, 41:00; Peter Jung: 9.M45, 41:29; Fabian Wagner: 15.M30, 46:32.

Einem Wettkampf ganz anderer Art stellten sich Axel Seipel und Klaus Hofmann (beide M55). Sie traten in der Pfalz beim Bad Dürkheimer Berglauf über 8,7 Kilometer an. Axel Seipel konnte sich über einen hervorragenden zweiten Platz freuen; Klaus Hofmann folgte auf Rang sechs (44:14; 49:26).

lei



4. Groß-Umstädter Winzerfestlauf

Am 9.10. gingen rund 160 Läuferinnen und Läufer auf die ca. 13 Kilometer lange Strecke des Groß-Umstädter Winzerfestlaufes. Bei besten Bedingungen galt es eine schwierige, profilierte, aber wunderschöne Strecke zu bewältigen.

Für den TuS Griesheim wurde die Veranstaltung ein voller Erfolg: der Triathlet Lothar Leder musste sich nur dem Gesamtsieger Timo Grub geschlagen geben und gewann die M30 (44:35). Kurz darauf folgte Michael Obst als Gesamtvierter und Zweiter der M35 (44:48). In der M55 gingen ebenfalls die Plätze eins und zwei an den TuS. Axel Seipel

gelang es sogar seinen „Dauerrivalen“ Klaus Hofmann um über eine Minute zu distanzieren (52:55; 54:33). Einen guten dritten Platz belegte Jan Daniels in der Hauptklasse (52:04). Vervollständigt wurde das Ergebnis durch Gerd Geisenhof und Volker Storck (beide M40; 51:52; 55:55). [Ergebnisse](#)

Bereits in der Vorwoche konnte Thomas Zöller sich über einen erneuten Erfolg freuen: beim Mainzer Volkslauf, der über 20 Kilometer durch den Wald von Mainz-Mombach führt, gewann er die M40 in 1:21:37.

[Gunner Gölzenleuchtner lief in Essener-Marathon 2:47:24](#)

lei



34. Straßenlauf in Griesheim

Schon zum 34. Mal lud die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am Tag der deutschen Einheit zum Internationalen Straßenlauf ein. Wieder standen ein Zehn-Kilometer-Lauf und ein Halbmarathon auf dem Programm der Athleten aus der näheren und fernen Umgebung. Da in Griesheim keine Antritts- und keine hohen Preisgelder mehr gezahlt werden, waren auch in diesem Jahr keine bekannten Topathleten am Start. Der Qualität der Veranstaltung tat dies keinen Abbruch, zumal sich auch in Griesheim der Trend weg vom rein wettkampforientierten Laufen hin zum Fitness- und Erlebnissport entwickelt. Waren früher Zeiten über zwei Stunden auf der Halbmarathondistanz eher die Ausnahme; heutzutage zählen sie zur Normalität. Nichtsdestotrotz wurden in beiden Läufen sehr gute Endzeiten erreicht. Bei besten Bedingungen, strahlendem Sonnenschein und Windstille standen knapp 1000 Läufer an den Startlinien. Zwar hatten zahlreiche vorangemeldete Läufer ihre Startnummer nicht abgeholt; dafür kamen viele kurz entschlossene Nachmelder, was Meldebüro und EDV-Erfassung nicht unwesentlich belastete.

Insgesamt 960 Finisher wurden im Ziel an der Gerhard-Hauptmann-Schule gezählt und vom Running-Team, dem Nachwuchs der Leichtathleten prompt mit Obst und Getränken versorgt.

Sieger des Zehn-Kilometer-Laufs war der Vorjahressieger Gamachu Roba. Der zurzeit vereinslose Äthiopier war etwas langsamer als 2003 unterwegs: 32:44. Knapp dahinter folgten Jörg Jung (TSV Friedberg-Fauerbach) und Adrian Wodniok (Spiridon Frankfurt) in 32:52 und exakt 33 Minuten. Vierter im Gesamteinlauf wurde Tobias Dehmer, Mitglied der ersten Triathlon-Mannschaft des TuS (33:21).

Nur eine Frau blieb auf der kürzeren Distanz unter der 40-Minuten-Marke: die Siegerin Kerstin Hoffmann vom Wolfs Running Team in 38:02. Auf die Podiumsplätze kamen Jenny Schulz vom TSV Berkersheim (40:35) und Marika Martin (Running Team Bad Ems; 41:22). Bemerkenswert auch die Leistung der jüngsten Teilnehmerin: die elfjährige Charlotte Elfers Elfen von der LG Odenwald lief die zehn Kilometer in 56:20.

Noch nicht alle Teilnehmer der Zehn-Kilometer-Distanz waren im Ziel, als schon die Ersten des Halbmarathons den Vier-Runden-Kurs absolviert hatten und auf die Zielgerade einbogen. Im Männerfeld gab es eine große Überraschung: den Berliner Lennart Sponar hatte niemand zum Favoritenkreis gerechnet. Er konnte sich in der letzten Runde von seinem hartnäckigsten Verfolger, dem für den TV Kaldauen startenden Kenianer Joseah Kiprono Keter absetzen und lief mit 1:06:48 ungefährdet zum Sieg. Als Dritter kam Mike Mariathan von der LG Bonn / Troisdorf ins Ziel (1:07:10; 1:07:39). Die Favoriten Stefan Wohllebe von der TV Waldstraße Wiesbaden und Torsten Matthes (SV Halle) konnten

sich mit Siegen in ihren Altersklassen M35 und M30 trösten (1:14:18; 1:09:19). Von den Lokalmatadoren überzeugte wieder einmal Hans Schweitzer (LG Odenwald) mit einem Sieg in der M45 (1:16:19). Erfreulich aus Griesheimer Sicht war auch der Start von Lothar Leder mit Rang drei in der M30 und der Sieg von David Schnägelberger in der männlichen Jugend (1:18:32; 1:23:53).

Deutlich stärker besetzt als im Vorjahr war das Frauenfeld. Veronika Ulrich setzte sich dennoch erneut durch und gewann zum vierten Mal den Lauf (1:20:58). Anders als 2003 blieben jedoch eine ganze Reihe Läuferinnen unter der Marke von 1:30. Auf den zweiten Podiumsplatz kam Meike Wallow (SZ Blau Gelb Marburg; 1:25:58), gefolgt von Christiane Brede (LG Bonn / Troisdorf; 1:25:15). Ihren Vorjahreserfolg wiederholen konnte auch die W60igerin Nadine Höß vom SC Steinberg, die mit einer Zeit von 1:40:00 viele Jüngere hinter sich ließ.

Aber auch viele weitere Finisher freuten sich über persönliche Bestleistungen, darunter zahlreiche Athleten, die den Frankfurt-Marathon Ende Oktober im Visier haben. Bei der abschließenden Siegerehrung in der Hegelsberghalle waren die meisten Strapazen des Wettkampfs dann doch recht schnell vergessen.

lei



Widdersteinlauf im Allgäu

Zum dritten Mal fand im Kleinwalsertal am 25. September der Widdersteinlauf über 15 Kilometer statt. Auch wenn die Streckenlänge für Ausdauersportler keine extreme lange Distanz darstellt, so haben die Läuferinnen und Läufer auf dieser Strecke doch mit extremen Schwierigkeiten zu kämpfen: rund 700 Höhenmeter sind auf dem ersten Teil der Strecke zu bewältigen; da es sich um einen Rundkurs handelt, geht es im zweiten Teil des Laufs mehr oder weniger stark bergab. In diesem Jahr kam ein früher Wintereinbruch hinzu: ab ca. 1300 Meter behinderte Schneefall die Bergläufer, auf dem Gipfel des Widdersteins, knapp über 2000 Meter lagen 40 Zentimeter Neuschnee.

Umso höher ist die Leistung von Axel Seipel zu bewerten, der – obwohl sonst eher auf den flachen Strecken zuhause – einen hervorragenden dritten Platz in der M50 belegte. Trotz dreier, zum Glück glimpflich abgelaufener Stürze lief er nach 1:53 ins Ziel.

lei



Zwischen Frankenstein und Jungfrau

TuS-Läufer punkten bei Fila-Cup-Läufen - Sieg für Michael Obst - Doppelsieg für Franziska Linné

Alle Läufer, die bei der Fila Lang Lauf Cup-Serie 2004 ambitioniert punkten wollen, mussten am vergangenen Wochenende (11.9. und 12.9.) einen Doppelstart verkraften.

Am Samstag lud zunächst der Lauftreff Lautertal zum 11. Mal zum Lauf „Rund um den Hohberg“ ein. Von der Lautertalhalle Elmshausen wird das Läuferfeld rasch in den Wald geführt, wo giftige Anstiege mit insgesamt knapp 300 Höhenmetern bei der 11,5-km-Strecke und über 400 Höhenmeter bei der 20,3-km-Strecke zu überwinden sind.

Michael Obst, einmal mehr schnellster TuS-Läufer, lief als Gesamtdritter hinter Abdel Graine (ASC Darmstadt) und Jens Laumann (TSG Messel) nach 11,5 km und 44:21 Minuten ins Ziel. Zu diesem Zeitpunkt kämpften Axel Seipel (49:11) und Klaus Hofmann (49:49) noch um die Plätze 2 und 3 in der M50.

Souveräne Siegerin im Frauenfeld wurde nach 52:27 Minuten die 30-jährige Franziska Linné. Sie kommt ursprünglich aus dem Skilanglauf- und Rollski-Sport und hat sich erst in diesem Jahr als Läuferin dem TuS Griesheim angeschlossen. Einzige TuS-Starterin auf der 20-km-Strecke war Carmen Müller (W20). Sie setzte sich als zweite Frau und W20-Siegerin 1:42:24 Stunden ebenfalls gut in Szene.

Nur 19 Stunden später wurde an der Burg Frankenstein im Rahmen des traditionellen Bergturnfests der 9. Lindwurm-Lauf über 10 km gestartet. Beendet wurde er mit einem Doppelsieg des TuS Griesheim. Michael Obst ließ seine gestrige Konkurrenz diesmal deutlich hinter sich und gewann den Lauf nach 37:41 Minuten. Und Franziska Linné stand erneut in der Frauenkonkurrenz (45:01 Minuten) ganz oben auf dem Treppchen. Immerhin etwa 200 Höhenmeter waren auf der abwechslungsreichen Waldstrecke zu überwinden, die etwa auf halber Höhe um den Frankenstein herum führt und nach dem kräftigen nächtlichen Regen einige matschige Passagen aufwies.

Auch Klaus Hofmann "musste" wieder ran und erlief sich mit 43:32 Minuten Rang 2 in der M50. Ebenfalls den zweiten Platz belegte Simon Koryl in der M20 (44:57). Peter Kraft vervollständigte die TuS-Mannschaft als Achter der M50 (53:15).

Ein läuferisches Großereignis war am Sonntag der 8. Köln Marathon mit fast 17.000 Startern. Einer davon war Rainer Jokisch (M45) - und er kehrte mit persönlicher Bestzeit von 3:24:04 Stunden kehrte aus der Domstadt zurück. Eine Woche zuvor hatte er noch den Halbmarathon in der Möbelstadt Kelkheim als Vorbereitungslauf mit 1:39:14 Stunden abgeschlossen.

In der Südeifel läuferisch unterwegs war Ahmed Rejjali. Bei dem vom Running Team Südeifel sehr läuferfreundlich organisierten Straßenlauf in Orenhofen über exakt vermessene 10 km behauptete er sich mit 40:26 Minuten in der M55 auf Platz 2.

"Am weitesten auswärts" aber startete an diesem Wochenende Heidi Mezger-Anders. Der Jungfrau-Marathon lockte sie und 3810 weitere Teilnehmer. Dieser Bergmarathon wird in Interlaken/Schweiz gestartet, das Ziel befindet sich auf der Kleinen Scheidegg im Angesicht der Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau, bis dahin sind 1829 beschwerliche Höhenmeter teils laufend, teils aber auch gehend zu überwinden. Heidi erreichte das Ziel bei Kaiserwetter nach 5:58:26 Stunden als 14. der W55.

kh



Letztes Abendsportfest in Pfungstadt

Die Bahnsaison der Leichtathleten neigt sich langsam, aber sicher dem Ende zu. September ist der letzte Monat, in dem der TSV Pfungstadt am ersten Mittwoch das traditionelle Abendsportfest durchführt. Leider gingen nur zwei Athleten des TuS Griesheim zum Saisonausklang an den Start, obwohl der schöne Spätsommerabend optimale Laufbedingungen bot. Beide konnten sich jedoch über ihre guten Leistungen im 3000-Meter-Lauf freuen: Dr. Rudolf Ziegler wurde in der M50 Dritter; Edmund Mühlhans gewann die M70 (11:46; 12:57).

Wesentlich länger war die Distanz, die Rainer Starck am 29.8. beim 30. Silvretta Ferwall-Marsch-Marathon zurücklegte. Der Gebirgsmarathon im Schweizer Galtür führt über schwieriges Gelände und 1386 Höhenmeter. Wegen eines Muskelfaserrisses im Vorfeld war Rainer Starck zwar noch etwas beeinträchtigt und mit 4:31:19 etwas langsamer als in den Vorjahren, belegte aber trotzdem einen guten 20. Platz in der M40.

lei



TuS-Erfolge am letzten August-Wochenende

Am letzten Wochenende des Augusts fand sich das Gros der Läuferinnen und Läufer beim Koberstädter Waldmarathon ein. Koberstadt sucht man auf der Landkarte vergebens, bezeichnet der Begriff doch ein Waldgebiet zwischen Darmstadt und Wixhausen. Den Marathonlauf nahmen rund 170 Athleten in Angriff, darunter die beiden „älteren Semester“ des TuS Griesheim Kurt Wührer und Sabbas Karypidis. Beide belegten mit guten Zeiten jeweils Platz zwei in ihren Altersklassen M70 und M65 (4:25:24; 3:54:10).

Der weitaus größere Teil der Läufer entschied sich jedoch für den Halbmarathon; über 1200 Teilnehmer zählten die zufriedenen Veranstalter im Ziel. Auch in diesem großem Teilnehmerfeld konnten sich TuS'ler gut behaupten. Als Zweite ihrer Altersklassen kamen Ahmed Rejjali (M55; 1:31:03), Carmen Müller in der weiblichen Hauptklasse (1:39:16) und Ute Diefenbach (W45; 1:44:31) ins Ziel; Heide Heß wurde Dritte der W50 (1:48:34). Andrea Jung 25. der W40 (1:56:18). Rainer Jokisch komplettierte das Ergebnis der Griesheimer als 17 der M45 mit 1:35:07

Noch über den Marathon hinaus wagte sich Ultra-Läufer Anselm Kratochwil. Er startete beim Edersee-Super-Marathon, einem Lauf über 60 Kilometer. Auf dieser selten ausgetragenen Distanz behauptete er sich als Elfter der M50 (8:02:00).

Wesentlich kürzer war die Strecke beim Wixhäuser Kerbelauf am 27. August, nämlich „nur“ 8,7 Kilometer. In der Klasse M50 gingen die Plätze zwei und drei an den TuS, und dies trotz Altersklassenwertung in Zehner-Schritten. Alfred Helfmann und Axel Seipel zählen strenggenommen schon zur M55 (34:19; 35:07). Drei weitere Teilnehmer stellte der TuS in der M40: Hagen Koch, Thomas Zöller und Wilfried Schuch belegten die Plätze sechs, sieben und 26 (35:40; 35:52; 43:19). Zeitgleich mit Thomas Zöller kam Franziska Linne ins Ziel und wurde damit Zweite der W30. Platz sechs in dieser Klasse ging an Claudia Koch (44:34).

Einziger Griesheimer Teilnehmer am Sportfest in Bürstadt war Edmund Mühlhans, obwohl dort am 28.8. die Meisterschaften der Region Hessen-Süd ausgetragen wurden. Er lief 5000 Meter in 22:25 und wurde damit Meister der Klasse M70.

lei



Griesheimer Läufer in Zinal

Am 8. August stellten sich einige Läufer des TuS Griesheim einer ganz besonderen Herausforderung: sie starteten beim 31. Sierre-Zinal-Lauf. Die Veranstaltung, die die Athleten über 31 Kilometer durch extrem schwieriges Gelände der Alpen und über etliche 1000 Höhenmeter führt, ist unter Bergläufern kein Geheimtipp mehr: über 800 Finisher wurden im Ziel gezählt. Dazu kamen rund 1500 Teilnehmer des "Touristes-Laufs", die

schon morgens um fünf Uhr auf die Strecke gehen und somit mehr Zeit zur Verfügung haben. Unter diesen war der Senior des TuS: Fritz Heger, der die Strecke in 6:48 hinter sich brachte.

Mit den „Profis“ standen die übrigen drei TuS'ler um neun Uhr bei besten Bedingungen an der Startlinie. Rainer Jokisch gelang eine Zeit unter der Vier-Stunden-Marke; bei 3:59 blieb die Uhr für ihn stehen. Es folgte Klaus Hofmann mit einer Laufzeit von 4:07. Sehr zufrieden mit seinem Debüt in Zinal zeigte sich Thomas Zöller: er erreichte das Ziel nach 4:22. Viktoria Jokisch, Jahrgang 91 und Tochter des oben erwähnten Rainer Jokischs überzeugte im Juniorenlauf über 20 Kilometer mit Platz fünf und konnte sich über 40 Euro Prämie freuen.

Schon am 31. Juli nahm Dr. Anselm Kratochwil an einer noch wesentlich exotischeren Laufveranstaltung statt, dem Wilderness Marathon über 26,2 Meilen (=42,195 km) im Hawaii Volcanoes National Park. Zwei Drittel der Strecke führte durch sehr unebene und mit feinem Sand bedeckte Lavafelder. Kratochwil belegte im Feld der rund 150 Läuferinnen und Läufer mit einer Zeit von 5:57:53 Platz 18 in der Altersklasse M50.

Die beiden Zinal-Starter Thomas Zöller (M40) und Rainer Jokisch (M45) zeigten sich beim siebten Schottener Stausselauf am 21. August gut erholt auf der Halbmarathondistanz: sie belegten die Plätze vier und 13 (1:23:52; 1:34:54).

lei



Melibokuslauf

Schon jahrzehntelange Tradition hat der Melibokuslauf, der alljährlich im Frühsommer stattfindet. Die rund 300 Läuferinnen und Läufer konnten am 13. Juni bei guten Laufbedingungen zwischen der kurzen, d.h. zehn und der langen, knapp 20 Kilometer zählenden Strecke wählen. Beiden gemeinsam ist das anspruchsvolle, sehr hügelige Streckenprofil.

Die Mehrzahl der Athleten des TuS Griesheim wählten die kürzere Distanz. Gunnar Gölzenleuchter lief als Dritter des Gesamteinlaufs in 41:53 ins Ziel (2.M30). Axel Seipel und Edmund Mühlhans gewannen ihre Altersklassen M55 und M70 (44:12; 54:24). Auf Platz drei der M55 kam Peter Kraft (55:23). Einziger TuS'ler auf der langen Strecke war Rainer Jokisch, der mit 1:45:27 Rang 25 der M45 belegte.

Bereits am Fronleichnamstag startete Thomas Zöller in Frankfurt-Bonames bei schwül-warmer Witterung über 15 Kilometer und konnte sich über einen Sieg in der Altersklasse M40 freuen (1:01:55).

lei



12. Staffelabend in Griesheim

Am 11. Mai veranstaltete die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim den schon traditionellen Staffelabend mit den Meisterschaften für die Kreise Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau und Offenbach-Hanau.

Wie jedes Jahr wurden auch diesmal für die verschiedenen Altersklassen von den Schülerinnen- und Schülern bis hinauf zur W50 und zur M60 Staffelwettbewerbe verschiedener Länge angeboten. Optimale Bedingungen trugen dazu bei, dass sich die Verantwortlichen über eine große Zahl an Meldungen und fast ebenso viele erfolgreiche Staffeln im Ziel freuen konnten. Besonders bei den jüngeren Jahrgängen war der Andrang groß. Die zahlenmäßig am stärksten besetzten Läufe waren sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen die 3x800- bzw. 3x1000-Meter-Staffeln.

Aber auch im Bereich der Aktiven und Senioren waren zahlreiche Läuferinnen und Läufer am Start, und die Athleten des TuS konnten trotz der organisatorischen Aufgaben sich über etliche Siege, Platzierungen und Kreismeisterschaften freuen. Einige TuS'ler gingen sogar zweimal an den Start.

Jeweils als erste durchs Ziel liefen die 3x800-Meter- und die 4x400-Meter-Staffeln des TuS in den Klassen W30 und W40. Ulrike Seifert, Dagmar Ebeling und Franziska Linne benötigten 8:36 für die insgesamt sechs Stadionrunden; für Andrea Jung, Ingeborg Hinz, Heide Heß und Ute Diefenbach blieb die Uhr bei 5:20 nach 4x400 Meter stehen.

Drei Griesheimer Siege gab es bei den Senioren. In der M40 gewannen Rainer Starck, Gerd Geisenhof, Marco Hunte und Ralf Leistner den 4x1500-Meter-Lauf, direkt gefolgt von der zweiten TuS-Staffel in der Besetzung Wilfried Schuch, Rainer Jokisch, Andreas Röth und Thomas Zöller (20:49; 22:24). Auch die M60-Mannschaft gewann über diese Distanz (Heinz Heitzenröder, Hans Scheutzwow, Hans-Jürgen Harthun, Edmund Mühlhans; 24:49). Ebenfalls siegreich war die 3x1000-Meter-Staffel in der M50 mit einer Zeit gerade noch unter zehn Minuten: 9:59 für Ahmed Rejjali, Wolfgang Heß und Schlussläufer Klaus Hofmann.

Zwei zweite Plätze für die M30- und die M40-Staffeln des TuS Griesheim bei den 1000 Metern rundeten den gelungenen Leichtathletikabend im Jahnstadion ab (Stephan Herbert, Kurt Karger, Ulrich Buckenlei; 10:12; Peter Jung, Gerd Geisenhof, Thomas Zöller; 9:37).

lei



Waldlauf in Dreieich

Am Samstag, dem 8. Mai herrschten zwar ideale Temperaturen zum Laufen; aber die Athleten hatten beim 24. Dreieicher Waldlauf über zehn Kilometer erheblich mit schlammigem, vom Regen der Vortage aufgeweichtem Boden zu kämpfen.

Trotzdem reichte es für zwei der drei gestarteten TuS'ler zu Podiumsplätzen: Axel Seipel gewann klar die M55 mit einer Laufzeit von 40:37, Thomas Zöller wurde Dritter der M40 (39:28). Volker Storck konnte sich über Platz neun in der M35 und eine neue Bestzeit, die eine Verbesserung um über eine Minute auf der Zehn-Kilometer-Distanz bedeutete, freuen (39:27).

Anspruchsvoll im Streckenprofil war der zeitgleich ausgetragene dritte Ober-Ramstädter Lauf über elf Kilometer, der auf einem Rundkurs dreimal durch den Ort führte. Zwei erste Plätze für den TuS gab es durch Michael Obsts Sieg in der M30 und Franziska Linne, die die W30 gewann (37:06; 45:14). Klaus Hofmann und Ahmed Rejjali belegten in der M55 Rang drei und fünf (42:07; 45:15), Andreas Herdt wurde Neunter der M40 (45:38). Wesentlich mehr Läuferinnen und Läufer waren auf der Mainzer Marathonstrecke unterwegs, der am folgenden Tag stattfand. Wie sehr viele andere wählten auch die sechs Vertreter des TuS die halbe Distanz. Schnellster Griesheimer war Marco Hunte, der die

21,1 Kilometer in 1:31:50 (36. M40) absolvierte, gefolgt von Wolfgang Heß in 1:32:34. Hans Hof lief 2:05:13 (267. M50). Bei den Damen im Trikot des TuS kam Gesa Körner nach 1:35:03 ins Ziel und belegte damit einen sehr guten dritten Platz in der Hauptklasse. Ute Diefenbach wurde Achte der W45 (1:44:54); Heide Heß kam auf Rang fünf der W50 (1:52:25).

lei



Kurt Wührer gewinnt in Marburg

Neben den großen Stadtmarathons in Hamburg und London fand am 18. April auch in Marburg ein Marathonlauf statt. In wesentlich familiärer Atmosphäre hatten die rund 200 Läuferinnen und Läufer recht stürmischem Wind auf dem flachen Rundkurs zu trotzen. Kurt Wührer, der schon über 60 Starts auf der klassischen Distanz absolviert hat, setzte sich in der M70 durch und gewann bei schwierigen Bedingungen mit einer Laufzeit von 4:22:13.

Am Vortag konnte sich Gesa Körner über den Gesamtsieg beim Bad Königer Lauf über zehn Kilometer freuen. Mit 42:28 ließ sie alle Konkurrentinnen hinter sich und gewann damit auch die weibliche Hauptklasse.

lei



Osterlauf in Jügesheim

Bei optimalen Bedingungen, zwar kühlen Temperaturen, aber Sonnenschein und nur leichtem Wind gingen am Ostermontag über 800 Läuferinnen und Läufer in Jügesheim an den Start. Wie in jedem Jahr waren zwei Strecken im Angebot: zehn und 25 Kilometer durch den Jügesheimer Wald.

Hervorragend in Form zeigte sich Sandra Bernhardt, die die lange Strecke in 1:45:31 zurücklegte und damit die weibliche Hauptklasse gewann. In der M30 konnte sich Sascha Krücke über einen Platz auf dem Treppchen freuen: er wurde Dritter (1:41:34). Rainer Starck und Andreas Röth belegten die Plätze 13 und 38 der M40 (1:44:59; 1:55:19). Vervollständigt wurde das Ergebnis der langen Strecke von Anselm Kratochwil, der mit 2:18:52 51. der M50 wurde.

Auf der Zehn-Kilometer-Distanz bestätigte Michael Obst erneut seine guten Leistungen der vergangenen Wochen und wurde mit 34:30 Dritter der M30. Alfred Helfmann kam mit sehr guten 38:39 als Zweiter der M55 ins Ziel. Ebenfalls gute Form bewies Sabbas Karypidis als Vierter der M65 (47:51). Vervollständigt wurden die Ergebnisse der Griesheimer Senioren durch Peter Jung und Wilfried Schuch in der M40 (17., 40:50; 36. 48:26) und Wolfgang Heß als 12. der M50 (42:46).

Auch die Damen im Trikot des TuS zeigten gute Leistungen: Ute Diefenbach wurde Fünfte der W45, Andrea Jung und Heide Heß belegten in den Altersklassen W40 und W50 die Plätze

Lei



Von Tempohasen und Osterhasen

[Danke an Laufreport](#)

Im vorderpfälzischen Rheinzabern findet seit 1973 der traditionsreiche Osterlauf statt. Dort wird mit großem Engagement vieler freundlicher Helfer eine bestens organisierte Laufveranstaltung mit familiärem Charakter und 2 Laufstrecken angeboten: 10 km und Halbmarathon. Die vermessene und „schnelle“ Strecke verläuft über asphaltierte Straßen und Radwege. Insgesamt 5 TuS'ler machten sich auf den Weg nach Rheinzabern mit z.T. recht unterschiedlicher Zielsetzung. Der TuS war damit auf beiden Distanzen vertreten. Für Heinz Heitzenröder, im läuferischen Wiederaufbau nach Verletzung, und für Christian Röder, als Premiere, galt es auf den 10 km unter 40 Minuten zu bleiben, wobei dies für beide derzeit ein anspruchsvolles Ziel darstellt. Nachdem Jörg Barion bereits vom webmaster der TuS Leichtathleten als „Hase des Monats“ geoutet worden war, ließ er es sich nicht nehmen, diesen Ehrentitel auch noch gegen den Osterhasen zu verteidigen und die 10 km gleichmäßig im Schnitt von 4 min/km mitzulaufen. Klaus Hofmann entschied sich für den Halbmarathon ebenso wie Gunold Schlappner, dem der Halbmarathon als reiner Trainingslauf in der weiteren Formentwicklung diene.

Die Bedingungen für die in beiden Läufen zahlreichen Teilnehmer waren bis auf einen mäßig bis kräftigen Wind ideal. Nach dem Start der 10 km sortierte sich wie üblich das Feld auf dem ersten Kilometer. Heinz, Jörg und Christian passierten gemeinsam die erste Km-Marke, registrierten einen kleinen Vorsprung vor dem Marschplan und der Tempohase übernahm den Sub40-Debütanten während Heinz sich leicht absetzen und einen konstanten Vorsprung halten konnte. Der Lauf gestaltete sich zwar immer mit knappem Zeitguthaben bezogen auf die Gesamtzeit von 39:59, aber es war immer äußerst knapp und lange ungewiß, ob man dieses Ziel auch erreicht. Der Tempohase duldete aber keinen Verlust von Sekunden und bei der Markierung von km 9 blieben noch knapp 4 Minuten bis zum Ziel. Einigkeit macht stark, mobilisiert Kräfte und so lief man den letzten Kilometer nochmal konzentriert und schließlich gemeinsam auf den Zielkanal zu, wo die große Digitaluhr des Veranstalters die präzise Arbeit des Tempohasen und den Erfolg der „Zeitenjäger“ schon signalisierte. Als 74./75./76. der Gesamtwertung lief man in geschlossener TuS Formation ein in der Reihenfolge Heinz Heitzenröder 39:55 (1. M 60), Jörg Barion 39:56 (14. M 45) und Christian Röder 39:56 (19. M 40). Damit konnte Heinz den Sieg in der M 60 feiern, was er sich auch redlich verdient hatte. War er doch im gesamten Lauf dem Tempohasen immer voraus geblieben.

Da sich die Halbmarathonläufer noch auf der Strecke befanden und die Teilnehmer am Zielbereich vorbei in die 2. Runde zu laufen hatten, war noch Gelegenheit die beiden TuS'ler im Feld zu unterstützen und anzufeuern. Klaus Hofmann erreichte schließlich mit 1:27:21 als 42. in der Gesamtwertung einen erfreulichen 2. Platz in der M 55 und Gunold Schlappner verfolgte konstant und wie geplant die Vorgaben in seinem Trainingslauf bis er in 1:34:10 im Ziel war (93. Platz / 22. M 45).

Ein kleines Kuriosum sei noch berichtet. Die Rundstrecke führt auch über einen beschränkten Bahnübergang. Dieser schloß sich nach Beobachtung des Autors doch tatsächlich für einige Teilnehmer des Halbmarathons und stoppte kompromißlos deren Lauf. Für den Ausgang des Rennens war dies zwar nicht maßgeblich und auch unsere

TuS'ler waren nicht betroffen, aber das hätte selbst den besten Tempohasen in arge Bedrängnis gebracht.

Frohe Ostern allen TuS Mitgliedern und –hasen ;)

[Bilder und Bericht siehe Laufreport](#)

CRö



2. Zürich Marathon

Alles drehte sich um Viktor Röthlin, den sympathischen Schweizer, der sich in Kenia auf dieses Ereignis vorbereitet und sogar seinen eigenen Hasen mitgebracht hatte. Am Ende stellte er den Schweizer Rekord mit 2:09:56 ein und gewann souverän. Bei den Frauen lief die Dänin Annette Jensen mit 2:30:07 ins Ziel und verpasste mit 7 Sekunden die Olympiaqualifikation.

Die Züricher haben schnell gelernt, wie man Läufer zufrieden stellt, denn Kilometermarkierung und Verpflegung waren einfach perfekt gegenüber der 1. Auflage. Dazu kam das ideale Laufwetter. Der einzige Wermutstropfen sind die 25 Kurven auf den letzten 10 km in der Stadt, aber dafür können die Organisatoren nicht – die Läufer wurden aber von einem Superpublikum ins Ziel getragen.

Auch zwei TuS'ler stellten sich der Herausforderung: Stephan Herbert, für den es die erste Teilnahme an einem Marathon war, beendete die Strecke mit Bravour in 3:38:55 und war am Ende hoch zufrieden über seinen Einstand. Er wird sicher wiederkommen, denn Zürich ist eine seiner Lieblingsstädte.

Ahmed Rejjali war schon beim 1. Zürich-Marathon 2003 dabei und lief diesmal fast 10 Minuten schneller ins Ziel. Mit 3:07:57 belegte er den 6. Platz der M55.

Der im Raum Darmstadt gut bekannte Hans Schweizer von der LG Odenwald beendete den Lauf mit 2:36:59 und wurde 4. der M45.

ar.

Andreas Herdt lief in Paris 3:37:47 [Andreas](#)



Am Tag als der Frühling kam...

...beim Eschollbrücker 25-km- und 50-km-Lauf

Die 50-km-Läufer begaben sich am Sonntagmorgen um 9 Uhr frischer Sommerzeit noch langhösig, langhemdig und behandschuht auf die Strecke. Ganz anders 2 Stunden später beim Start des 25-km-Laufs auf dem Sportplatz des TSV Eschollbrücken-Eich - strahlende Sonne und optimale Lauftemperaturen, also nichts wie rein in die kurze Laufkleidung!

Gut drauf waren alle gestarteten TuS-Leichtathleten und -Triathleten, siebzehn Langstreckler an der Zahl, die sich allesamt für die 25-km-Strecke entschieden - und das mit ordentlichen Erfolgen! Was gar nicht so einfach war, denn die üppige Verpflegungsstelle nach jeder 5-km-Runde lud eher zum Verweilen denn zum Weiterlaufen ein... Gut drauf wie immer war auch Manfred Kraft - der Motor der Veranstaltung, stimmungsgewaltiger und stimmungsgebender Stadionsprecher, Siegerehrer und und und.

In seinem ersten 25-km-Lauf überhaupt behauptete sich Michael Obst erneut im Vorderfeld als Gesamtfünfter und 3. der M30 mit guten 1:34:37 Stunden. "Da war noch mehr drin", kommentierte er hinterher locker, und ihm kann man das getrost glauben. Damit legte er zugleich den Grundstein für den Mannschaftserfolg des TuS Griesheim vor dem TV Hergershausen; um die beiden weiteren Plätze in der Siegermannschaft entspann sich auf den letzten beiden Kilometern ein spannender Dreikampf, den schließlich Ulrich Buckenlei (M20) und Klaus Hofmann (M55) knapp vor Gerd Geisenhof (M40) für sich entschieden.

Ulrich Buckenlei musste sich mit 1:43:04 h in der M20 nur dem Gesamtsieger Christian Alles (TV Schriesheim) geschlagen geben. Klaus Hofmann siegte mit 1:43:14 h ebenso in der M55. Und Gerd Geisenhof führte mit 1:43:18 h als Achter der M40 das TuS-M40-Festival an: auf Platz 10 der M40 folgte zunächst Rainer Starck mit 1:46:35 h. Thomas Zöller (11./M40) schenkte sich einen Tag nach seinem 40. Geburtstag mit 1:48:20 h eine persönliche Bestzeit. Es folgten Ralf Leistner (15./M40) mit 1:52:36 h und Andreas Röth (17./M40) mit 1:53:57 h.

Ein erfolgreiches 25-km-Debüt gab auf dem bewährten 5-km-Feld-und-Waldwege-Rundkurs TuS-Neuzugang Franziska Linne. Sie entschied mit guten 1:54:47 h als vierte Frau im Gesamteinlauf die W30 für sich. Deutlich unter der 2-Stunden-Marke blieben weiterhin Volker Stork mit 1:54:27 h (8./M35), Wolfgang Heß mit 1:57:04 h (5./M50), die zeitgleichen Rainer Jokisch (7./M45) und Gunold Schlappner (8./M45) mit 1:58:44 h sowie

Lutz Riemenschneider (25./M40) mit 1:59:18 h. Mit 2:07:33 h folgte Kurt Karger auf Platz 17 der M45.

Für den vierten und fünften TuS-Altersklassensieg an diesem sonnigen Tag sorgten Sabbas Karypidis in der M65 mit 2:08:23 h und Kurt Wührer in der M70 mit 2:18:59 h als ältester Teilnehmer des Feldes. Triathletin Manuela Östreich platzierte sich mit 2:21:50 h auf Platz 4 der W20.

In der Mannschaftswertung belegten "die TuS-ler" aufgrund ihres erfreulich zahlreichen und starken Auftritts neben der siegreichen Mannschaft Obst/Buckenlei/Hofmann weiter die Plätze 3 (Geisenhof/Starck/Zöller), 7 (Leistner/Röth/Storck), 8 (Heß/Jokisch/Schlappner) und 12 (Riemenschneider/Karger/Karypidis). Alle Ergebnisse im Internet unter www.tsv-eschollbruecken-eich-la.de.

Ebenfalls am Sonntagmorgen wurde auf der asphaltierten Waldstrecke von Niederrodenbach bereits zum elften Mal der "Schnelle Zehner" gestartet. Schnell im Ziel, nämlich nach 45:28 Minuten nur knapp an ihrer Bestzeit vorbei, war dort Ulrike Seifert vom TuS Griesheim auf Platz 6 der W35.



kh sieger mit 1:43:14 M55 (Endspurt)

kh



16. Griesheimer Citylauf 20.03.2004

„Vom Winde verweht“ traf zumindest auf den Citylauf am Samstag, dem 20.03.04 nicht zu. Eigentlich sollte ja der Frühling angesagt sein und so ließen sich 842 Teilnehmer trotz Wind und Ankündigung von Regen nicht abhalten und erreichten dafür auch das Ziel in der City von Griesheim. Damit lag die Zahl der Finisher trotz der widrigen Wetterbedingungen höher als in den Vorjahren.

Zum 16. Mal richtete die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim den Citylauf rund um den Marktplatz aus, wobei die Terminverlegung vom Spätsommer in den Vorfrühling nach 2003 auch in diesem Jahr beibehalten wurde. Die Zahl der Anmeldung lag wieder deutlich über 1000, was die Beliebtheit dieser Laufveranstaltung trotz der Vielzahl von Alternativen im Laufkalender auch wieder zum Ausdruck bringt. Besonders die Griesheimer Schüler

bereichern den Citylauf traditionell durch rege Teilnahme und auch in diesem Jahr wurden wieder deutlich über 300 im Ziel gezählt, die von ihrer Schule angemeldet um den von der Merck AG gestifteten Preis für Schulklassen kämpften. 200 weitere Nachwuchsläufer wurden von ihren Vereinen gemeldet, so dass der Zielkanal bei den Schülerläufen mit insgesamt 500 Ankünften den zahlenmäßig größten Ansturm zu verkraften hatte.

Der erste Startschuss fiel für die Schülerinnen gefolgt vom zweiten, getrennten Start für die Schüler. Beide Startgruppen legten auf dem Straßenrundkurs eine Strecke von 1,8 Kilometern zurück und sammelten zum Teil erste Erfahrungen in einem Laufwettbewerb oder konnten die der Vorjahre um ein weiteres Erlebnis und so manche Leistungssteigerung erweitern. Bei den Mädchen erreichte Lena Schmitt als erste den Zielkanal (StartNet Team DSW Darmstadt; 6:45). Auf den Plätzen zwei und drei fanden sich Zaira Batroff (TuS Griesheim; 6:52) und Lisa Schnägelberger (TuS Griesheim; 7:17). Schnellster Junge war Jan-Eike Kistner (CJD Oberurff; 5:58) vor Mitja Batroff (TuS Griesheim; 6:13) und Gerárd Gläser (LG Riedstadt; 6:15).

Der folgende Startschuss galt den Fünf-Kilometer-Läufern und -Walkern. Vor zwei Jahren eingeführt, wurde dieser Wettbewerb, der sich auch an weniger wettkampforientierte Sportler richtet, auch in diesem Jahr wieder gut angenommen. Eine Altersklassenwertung erfolgte nur in den Jugendklassen, ansonsten wurde nur der Gesamteinlauf gezählt. Den Lauf gewann Thillainathan Mayoorathan (LAZ Bruchköbel; 15:49), die Plätze zwei und drei belegten Patrick Lange (CJD Oberurff; 15:57) und Tobias Dehmer (TuS Griesheim; 16:14). Bei den Frauen ging sowohl der Sieg als auch der 2. Platz an den TuS. Aparna Saberschinsky gewann mit einer Laufzeit von 19:49 vor Daniela Sämmler (20:08) gefolgt von Lea Bauer auf Platz 3 in 22:06 .

Der Hauptlauf über 10 Kilometer wird auf dem schnellen Rundkurs durch Griesheim von vielen Teilnehmern auch zur Überprüfung der sportlichen Entwicklung oder sogar der Verbesserung der eigenen Bestmarke geschätzt. So galt manch skeptischer Blick der Starter dem wolkenverhangenen Himmel und die Windbedingungen wurden diskutiert. Doch der letzte Startschuss der Veranstaltung verwandelte schlagartig 250 Teilnehmer in Läufer und die Herausforderung war damit angenommen. Bei den Männern entwickelte sich ein spannendes Rennen, das erst in der letzten Runde entschieden wurde. Aus dem Führungstrio setzte sich nach einem Zwischenspurts schließlich Alexander Hempel (TV Rendel) in 33:30 durch vor Omar Hamdaoui (33:38), der oft das Feld anführte, und Abdel Graine (33:58) beide vom ASC Darmstadt. Bei den Frauen lief die Favoritin Veronika Ulrich einem ungefährdeten Sieg entgegen, aber damit auch ein einsames Rennen, das sie auf Gesamtplatz 9 in 35:20 gewann. Sigrid Gläser (TSV Wolfskehlen) folgte in 39:15 vor Alexandra Bott (SSC Hanau-Rodenbach) in 39:32 . Aus der Vielzahl der zu würdigenden Ergebnisse soll noch David Schnägelberger (TuS Griesheim) als schnellster Griesheimer in 35:57 auf Gesamtplatz 10 genannt sein und nach langer Verletzungspause die erfreuliche und erfolgreiche Rückkehr des langjährigen TuS-Mitglieds Günter Mielke (TV Alsbach/Bergstraße) auf die Wettkampfstrecke. Er gewann die M60 überlegen in 38:51.

An dieser Stelle bedanken sich die Verantwortlichen der Leichtathletikabteilung auch ausdrücklich bei den Sponsoren Intersport Ebli, Merck, Buttmi, Polar und allen möglicherweise nicht namentlich erwähnten. Ganz besonderer Dank gilt auch allen fleißigen und einsatzfreudigen Helfern, die im Vorfeld, am Veranstaltungstag und im Nachhinein tatkräftig mitgeholfen und dazu beigetragen haben, dass der Citylauf auch in diesem Jahr wieder erfolgreich verlaufen ist. Ohne dieses freiwillige Engagement wäre diese Veranstaltung nicht möglich gewesen.



Crossmeisterschaften der Region

Die Meisterschaften der Region Hessen-Süd am 14.3. in Wolfskehlen bildeten den Abschluss der Crosssaison. Bei guten Bedingungen und zum Glück von der Schneeschmelze nicht allzu aufgeweichtem Boden konnten sich die Athleten des TuS noch einmal gut in Szene setzen und einige Titel nach Griesheim holen.

Im Lauf der Frauen und Seniorinnen über 3800 Metern gewann Gesa Körner die Wertung der Hauptklasse vor Stefanie Tänzler (15:19; 15:31). Zwei weitere Meisterschaften gab es in der W35 und W50 für Ulrike Seifert und Heide Heß (16:25; 18:22). In der W40/W45 ging die Mannschaftsmeisterschaft an die Griesheimerinnen: Andrea Jung (W40) und Ute Diefenbach (W45) belegten jeweils Platz zwei, vervollständigt wurde das Ergebnis von Ingeborg Hinz (W45) auf Rang vier (17:49; 17:38; 19:52).

Auch bei den Senioren, die 6100 Meter auf dem schwierigen Rundkurs zurückzulegen hatten, gab es einige Erfolge für den TuS. Regionalmeister wurden Klaus Hofmann (M55) und Edmund Mühlhans (M70; 24:48; 29:27). Über einen sehr guten dritten Platz in der stark besetzten M50 konnte sich Wolfgang Heß freuen (24:44).

lei



Erfolgreiche TuS-Läufer

Beim zweiten City-Halbmarathon in Frankfurt am 7. März präsentierten sich einige Leichtathleten des TuS Griesheim in guter Form. Bei nur zwei Grad gingen über 2000 Läuferinnen und Läufer auf den Kurs, der durch die Frankfurter Innenstadt, nicht wie vor Jahren durch den Wald am ehemaligen Stadion, führte. Michael Obst kam als 16. des Gesamteinlaufs ins Ziel und belegte mit 1:15:01 den neunten Platz der M30. Ebenfalls unter den Top Ten platzierte sich Ahmed Rejjali als Siebter der M55 (1:30:07). Thomas Zöller freute sich, dass er seine persönliche Bestzeit um weit eine Minute verbessern konnte (1:25:22; 30.M40).

Parallel zur Frankfurter Veranstaltung ermittelte der Hessische Leichtathletikverband seine Meister auf der Crossstrecke. Austragungsort war Langgöns/Oberkleen. Vom TuS Griesheim waren nur Heinz Heitzenröder und Klaus Hofmann vertreten. Beide erreichten in ihren Altersklassen M60 und M55 als Vierte das Ziel des rund 5600 Meter langen Kurses, der durch Schneefall und Tauwetter des vorangegangenen Tages sehr aufgeweicht war und wahrhaften Crosscharakter hatte (23:33; 22:47). Klaus Hofmann steckte sicherlich auch noch der in der Vorwache absolvierte Donnersberglauf in den Knochen: bei der ersten Wertungsveranstaltung, einer ca. 7,2 Kilometer Meter langen und mit rund 420 Höhenmetern gespickten Strecke des Pfälzer Berglaufcups wurde er Dritter der M55 (36:39).

Weitere Ergebnisse:

Frankfurter Halbmarathon

M20: 60. Simon Koryl, 1:36:34

M35: 203. Stephan Herbert: 1:41:03

M40: 81. Andreas Roeth: 1:31:52; 96. Iko Saberschinky: 1:33:27

lei



Jahreshauptversammlung

Am 2.3. nutzten die Leichtathleten die monatliche Versammlung im Goldenen Kegel, um Jahresbilanz zu ziehen. Als Vertreter des Hauptvereins nahm Ralf-Rainer Klatt an der Sitzung teil und übermittelte ein Grußwort des geschäftsführenden Vorstandes. Erster Höhepunkt des Abends war die Ehrung der Hessischen Meister 2003. Im Jugendbereich waren dies Anna-Lena Hansen, Margarete Heß und Nathalie Duchemin, die die Crossmeisterschaft in der WJA errangen. Ute Diefenbach wurde im vergangenen Jahr Hallenmeisterin der W40 über die 200-Meter-Distanz ; Kurt Wührer gewann die M70 des Marathonlaufs.

Es schlossen sich diverse Berichte der Vorstandsmitglieder zum vergangenen Jahr und zu aktuellen Themen sowie zu Planungen für das Jahr 2004 an. Themen waren u.a. die Veranstaltungen, die Trainingslager, aber auch Neuigkeiten aus dem Bereich der übergeordneten Verbände sowie natürlich die Finanzen. Darauf folgte der Bericht der beiden Kassenprüfer, die dem Kassenwart eine hervorragende Arbeit bescheinigten. Highlight des Abends war, wie bei jeder Hauptversammlung der Leichtathleten, die Wahl der Sportler des Jahres aus den eigenen Reihen. Dabei werden nicht nur sportliche Höchstleistungen prämiert, sondern auch der soziale Aspekt fließt in die Kriterien mit ein. Es gewann bei den Damen Ute Diefenbach, die als Quereinsteigerin binnen kurzer Zeit in der Leichtathletik zahlreiche Erfolge feiern konnte. Auf den Plätzen fanden sich Heide Heß und Ulrike Seifert wieder. Sportler des Jahres wurde Sabbas Karypidis, der schon viele Jahre in der Abteilung sowohl wegen seines großen Engagements, aber auch wegen seiner sportlichen Leistungen geschätzt wird. Auf dem zweiten Platz folgte Wolfgang Heß; Dritter wurde Michael Obst.

lei



Frühjahrslauf in Groß-Gerau

Obwohl der Zehn-Kilometer-Lauf, der traditionell am Faschingssamstag stattfindet, seinem Namen nicht gerade Ehre machte, sondern mit kaltem Winterwetter aufwartete, fanden sich rund 500 Läuferinnen und Läufer am Start der flachen Waldstrecke ein. Auch zahlreiche TuS'ler, sowohl Leicht- als auch Triathleten waren darunter, um im Hinblick auf die kommende Saison die Form zu testen.

Schnellster unter ihnen war wieder einmal Michael Obst, der als Sechster ins Ziel kam und Platz zwei in der M30 belegte (33:48). Ihm folgten kurz hintereinander Harald Zemke und Fritz Mayerle (35:27; 35:32; 7.M30; 5.M20). Ebenfalls deutlich unter der 40-Minuten-Marke blieben Ulrich Buckelei, der mit 37:41 auf Rang neun in der Hauptklasse kam und Markus Fried (38:32; 10.M20). Über eine neue persönliche Bestzeit konnte sich Thomas Zöller freuen; er lief 38:49 (13.M40).

Sehr gut in Szene setzten sich die Herren der höheren Altersklassen. Mit einer sehr guten Zeit (37:59) gewann Klaus Hofmann die M55; Ahmed Rejjali lief auf Platz fünf (39:33). Sabbas Karypidis lief als Sechster der M65 ins Ziel. In der M70 gab es ebenfalls zwei Erfolge für den TuS Griesheim: Edmund Mühlhans wurde Zweiter und Kurt Wührer kam nach langer Wettkampfpause auf Rang sechs (47:38; 46:42; 53:03).

Bei den Damen gab Franziska Linne ein überzeugendes Debüt im Trikot des TuS: sie lief mit 42:47 Fünfte der W30. Ihr folgten Ulrike Seifert (45:17; 7.W35) und ein weiterer Neuzugang: Andrea Jung belegte in W40 Rang zehn (49:10). Vervollständigt wurden die Ergebnisse der Damen durch Anni Lücker und Manuela Östreich (59:04; 8.W50; 52:47; 9.W20).

Weitere Ergebnisse:

M20: 23. Adrian Weisensee: 42:45

M35: 26. Stephan Godau: 39:47; 38. Volker Storck: 40:59; 59. Stephan Herbert: 44:27

M40: 31. Lutz Riemenschneider: 42:01; 38. Iko Saberschinsky: 42:56

M45: 22. Peter Jung: 40:58; 56. Hans Hof: 52:47

M50: 8. Dr. Rudolf Ziegler: 41:41; 33. Dr. Anselm Kratochwil: 46:45

lei



Meisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg

Am 14. Februar richtete der Kreis Darmstadt-Dieburg in Roßdorf die Meisterschaften im Crosslauf aus. Trotz guter Laufbedingungen und hervorragend präparierten Strecken war die Resonanz im Aktiven- und Seniorenbereich leider nur gering. In einigen Altersklassen waren nicht die erforderlichen drei Teilnehmer am Start, so dass kein Meister ermittelt werden konnte.

Die älteren Senioren und die Seniorinnen hatten eine Strecke von ca. 5610 Meter zu bewältigen. In der M50 setzte sich Wolfgang Heß durch (24:44), die M55 gewann Klaus Hofmann vor Axel Seipel (22:32; 23:33). Heinz Heitzenröder belegte in der M60 Platz zwei mit einer Laufzeit von 23:04. Einen weiteren Sieg für den TuS holte Edmund Mühlhans in der M70 (27:47).

Bei den Seniorinnen, die im gleichen Lauf starteten, gab es einen Sieg für die Griesheimerinnen: in der W45 siegte Ute Diefenbach (29:17) vor Ingeborg Hinz (31:37). Jeweils Platz zwei belegten Ulrike Seifert (W35; 26:54), Andrea Jung (W40; 28:09) und Heide Heß (W50; 28:26).

Zahlenmäßig stärker vertreten waren die jüngeren Senioren und die männlichen Aktiven auf der Langstrecke. Horst Reichel gewann souverän den gesamten Lauf und damit die männliche Hauptklasse. Er benötigte 29:32 für die ca. 8400 Meter lange Crossstrecke. Auf den Plätzen folgten Fritz Mayerle und Ulrich Buckelei (31:19; 34:13). Michael Obst gewann die M30 (31:16). Zwei zweite Plätze gab es in der M40 und M45 für den TuS durch Gerd Geisenhof und Rainer Jokisch (33:54; 39:46). Vervollständigt wurde das gute Griesheimer Ergebnis durch Thomas Zöller, Ralf Leistner und Wilfried Schuch (alle M40; 34:58; 37:48; 44:11).

lei



Vierter Lauf der Winterlaufserie

Der erste Samstag im Februar ist stets der Termin für den abschließenden Wettbewerb der Winterlaufserie in Jügesheim, zu der vier Zehn-Kilometer-Läufe gehören. Gewertet werden die drei besten Resultate.

Am 7.2. gingen bei zwar kühlen Temperaturen, aber sonst guten Laufbedingungen einige TuS'ler auf die flache Strecke durch den Jügesheimer Wald. Der letzte der vier Wettbewerbe war sehr stark besetzt, was sich in der Ergebnisliste an den Platzierungen ablesen ließ.

Erneut gut in Form zeigte sich Michael Obst, nachdem er einen Lauf krankheitsbedingt ausfallen lassen musste. Er blieb mit 33:54 unter der 34-Minuten-Marke und wurde Elfter der M30. Gunnar Gölzenleuchter lief als Zwölfter der M35 nach 36:02 ins Ziel. In der Gesamtwertung der Serie wurde Michael Obst Zweiter seiner Altersklasse, gefolgt von Eric Kappes, der am Samstag nicht antrat, auf Rang vier. Gunnar Gölzenleuchter schloss die Serie als Zweiter der M35 ab.

Weitere gute Ergebnisse lieferten Ulrich Buckelei als Siebter der Hauptklasse und Rainer Starck mit Platz neun in der M40 (38:05; 38:21). Ahmed Rejjali kam mit einer Zeit von 40:05 auf den zweiten Rang in der M55, sowohl in der Einzel- als auch in der Gesamtwertung der vier Läufe. Ihm folgten Jörg Barion (40:05; 18.M45) und Dr. Anselm Kratochwil (47:39; 27. M50).

Am folgenden Sonntag fand bei ungleich schwierigeren Bedingungen - Sturm und starke Schneeschauer – der Wolfskebler Crosslauf schon in der 28. Auflage statt. Stark ins Bild setzten sich die Senioren des TuS, die drei Siege nach Griesheim holten. Auf einer Distanz von ca. 6100 Metern gewann Klaus Hofmann die Altersklasse M55, Heinz Heitzenröder die M60 und Edmund Mühlhans die M70 (24:18; 24:50; 29:20).

Beim Treburer Crosslauf, der bereits eine Woche zuvor stattgefunden hatte, überzeugte Rainer Starck mit einem guten zweiten Platz in der M40 auf der ca. 7680 Meter langen Strecke für die jüngeren Senioren. Thomas Zöllner, in diesem Jahr erstmals in der M40 am Start, belegte Rang sieben (30:27; 32:27).

Am gleichen Tag stellte sich Dr. Anselm Kratochwil einer besonderen Anforderung an die Ausdauer: er lief beim Rodgauer 50-Kilometer-Lauf die Ultra-Strecke in 5:39:48 und kam damit in der M50 als 42. ins Ziel.

lei



Zwei Hessische Meistertitel für den TuS Griesheim bei den Hallenmeister-schaften der Senioren und Seniorinnen

Am Wochenende 31.1. und 1.2. trugen Hessens Seniorinnen und Senioren in der 21 Jahre alten, aber wie neu aussehenden Herrenwaldhalle in Stadtallendorf ihre Hessischen Hallenmeisterschaften aus. Für die Teilnehmer des TuS Griesheim sollten es mit zwei Meistertiteln, dreimal Rang zwei und viermal Rang drei sehr erfolgreiche Tage werden.

Die Läufe über 800 m wurden für alle Altersklassen am Sonntag ausgetragen. Im gemeinsam gestarteten Lauf der M60 und älter setzte sich Heinz Heitzenröder sofort an die Spitze, baute seinen Vorsprung kontinuierlich aus und wurde mit 2:28,48 min. Hessischer Meister der M60. Den dritten Platz in der M60 erlief sich der bereits 65-jährige

Sabbas Karypidis (3:14,50), der sich kurzfristig zu seinem ersten Hallenstart und ersten 800-m-Lauf überhaupt entschloß.

Es folgte der gemeinsame Lauf der M50 und M55. Hier setzte sich Klaus Hofmann (M55) nach drei der vier Hallenrunden mit einem langgezogenen Endspurt deutlich vom gesamten Feld ab und sicherte sich mit 2:24,51 min seine erste hessische Einzelmeisterschaft. In der M50 gelang Wolfgang Heß mit dem dritten Platz (2:33,22) ebenfalls der Sprung aufs Treppchen. Und das, obwohl er tags zuvor bereits die 200 m (29,60 sec, Platz 6) und die 400 m (65,74 sec, Platz 5) bestritten hatte.

Ein Heß kommt selten allein - natürlich lief auch Heide Heß die 800 m und belegte in der W50 den zweiten Platz. Wie ihr Mann startete sie tags zuvor bereits über 200 m (35,45 sec, Platz 5) und danach über 400 m, wo sie sich die Hessische Vizemeisterschaft erlief (80,45 sec).

Das Mammutprogramm mit vier Wettkämpfen an einem Tag nahm Ute Diefenbach in ihrem ersten W45-Jahr auf sich. Es begann mit dem kürzesten Hallensprint, dem 60-m-Lauf, und einem dritten Platz mit 9,79 sec. Eine Stunde später folgten die 200 m (33,22 sec, ebenfalls Platz 3). Weitere 90 Minuten danach der 800-m-Lauf, den sie mit 3:04,65 min. zwar als Siegerin beendete, aber leider nicht als Hessische Meisterin, da keine drei Teilnehmerinnen am Start waren. Den Abschluß nach zwei Stündchen Erholungspause bildete der 400-m-Lauf, wo sie mit "Beinen aus Gummi" antrat und Zweite wurde (78,82 sec). Zu guter Letzt hatte sie noch eine fünfte Disziplin zu absolvieren - sie war zur Dopingkontrolle ausgelost worden. Alle Laufergebnisse sind im Internet unter www.hlv.de zu finden.

kh



Marathonstaffel in Mörfelden

Am Sonntag, dem 11.1. veranstaltete die LG Mörfelden-Walldorf einen etwas anderen Marathon, der schon eine langjährige Tradition aufweist: vier Läuferinnen oder Läufer teilen sich die klassische Distanz und legen jeweils eine Runde a 10,55 Kilometer im Mörfelder Stadtwald zurück.

Der TuS Griesheim beteiligte sich leider nicht sehr rege an der gelungenen Veranstaltung: nur eine Frauenstaffel ging an den Start; das vermeintlich starke Geschlecht machte sich völlig rar. Erfreulich, dass das Quartett aus Ellen Leistner, Ingeborg Hinz, Ulrike Seifert und Dagmar Ebeling sich gegenüber dem Vorjahr um einen Platz steigern konnte und mit 3:30:09 als fünfte Frauenstaffel ins Ziel kann, und dies trotz einiger Schwierigkeiten beim ersten Wechsel.....

Parallel zur Marathonstaffel fand in Goldbach ein crossähnlicher Zehn-Kilometer-Lauf mit 185 Höhenmetern auf einer sehr schwierigen Strecke statt. Klaus Hofmann belegte in der M55 Platz zwei (42:27); Heinz Heitzenröder konnte sich über den ersten Sieg in seiner neuen Altersklasse M60 freuen (43:46).

lei



Dritter Lauf der Winterlaufserie

Der erste Samstag im Januar ist stets der Termin für den dritten Wettbewerb der Winterlaufserie in Jügesheim, zu der vier Zehn-Kilometer-Läufe gehören. Am 3.1. nahmen bei zwar kalten Temperaturen, aber sonst guten Laufbedingungen einige TuS'ler die flache Strecke durch den Jügesheimer Wald in Angriff, um zu Beginn des neuen Jahres die Form zu testen.

Erneut hervorragend zeigte sich Michael Obst, nachdem er den zweiten Lauf krankheitsbedingt ausfallen lassen musste. Er blieb mit 33:57 unter der 34-Minuten-Marke und wurde im stark besetzten Feld Vierter der M30. Knapp dahinter folgte Eric Kappes mit 34:08 auf Platz sechs, Sascha Krücke kam auf Rang 13 (39:41). Gunnar Gölzenleuchter lief als Elfter der M35 nach 35:46 ins Ziel.

In den höheren Altersklassen gab es ebenfalls erfreuliche Ergebnisse für den TuS Griesheim. Einen guten dritten Platz erreichte Klaus Hofmann in seiner neuen Altersklasse M55 (39:07), gefolgt von Ahmed Rejjali als Sechster und Dr. Hans Konrad Bürklein auf Rang neun (40:25; 42:45). In der M50 starteten Rudolf Ziegler und Anselm Kratochwil, die die Plätze elf und 35 belegten (41:35; 48:57).

lei



Großauftritt des TuS beim Reinheimer Pokallauf

Zum 26. Mal fand am 13.12. der Reinheimer Pokallauf statt. Die schwierige Strecke führte auch diesmal über Feldwege in ein nahe gelegenes Waldgebiet und wieder retour. Auf der ersten Hälfte machten Steigungen und starker Gegenwind den Läufern das Leben schwer, im Waldstück war der Boden feucht und aufgeweicht. Da das Wetter am dritten Adventswochenende nicht gerade einladend war, hatten die Veranstalter einen Rückgang der Teilnehmerzahlen zu verzeichnen. Dies gilt jedoch nicht für die Athleten des TuS Griesheim, die auch in diesem Jahr sehr zahlreich nach Reinheim kamen und mit Horst Reichel und Alexandra Veith die Gesamtsieger stellten (33:49).

In den Altersklassen gab es ebenfalls zahlreiche Siege und gute Platzierungen für Griesheim. Hinter Horst Reichel belegte Daniel Schmoll in der männlichen Hauptklasse Rang zwei. Bei den Jugendlichen gingen sogar alle drei ersten Plätze an den TuS: Christian Mokros gewann vor Florian Kordes und Marcel Rückert (37:10; 41:09; 41:21). In der M30 siegte Eric Kappes vor Michael Obst, Gunnar Gölzenleuchter wurde Dritter der M35 (25:02; 35:18; 37:06). Einen sehr guten zweiten Platz in der M40 erreichte Gerd Geisenhof mit einer Laufzeit von 38:03 und in den höheren Seniorenklassen M50 und M55 gab es zwei Siege für den TuS durch Klaus Hofmann und Ahmed Rejjali (41:03; 42:13).

Eine Klasse für sich war die Siegerin bei den Damen: Alexandra Veith, die noch zur weiblichen Jugend zählt, zeigte mit 37:57 eine überragende Leistung. Platz zwei ging an Jannicke Abramowski (45:24). Auch die Zweite des Gesamteinlaufs kam auch Griesheim: die Hauptklasse gewann Sandra Bernhardt vor Gesa Körner (40:12; 43:13). Ellen Leistner und Ulrike Seifert belegten die Plätze zwei und drei in der W35 (44:13; 48:24); Heide Heß vervollständigte die Liste der Griesheimer Sieger: sie gewann die W50 (49:39).

Weitere Ergebnisse:

MHK: 5. Maurice Huth, 38:22; 6. Markus Fries, 40:20

M30: 6. Sascha Krücke, 40:10

M35: 7. Stephan Godau, 41:18
M40: 9. Ralf Leistner, 43:48; 10. Lutz Riemenschneider, 44:09
M50: 7. Wolfgang Heß; 43:54
W40: 4. Ute Diefenbach, 40:54
W45: 6. Ingeborg Hinz; 56:34

lei



Zweiter Lauf der Winterlaufserie

Am 6. Dezember fand in Jügesheim der zweite Wettbewerb der Winterlaufserie, zu der vier Zehn-Kilometer-Läufe gehören, statt. Bei guten Laufbedingungen konnten sich einige TuS'ler auf der flachen Strecke durch den Jügesheimer Wald gut in Szene setzen. (Fast) allen voran lief Eric Kappes, der sich nur dem Gesamtsieger Helmut Marenholz geschlagen geben musste, und dies mit nur drei Sekunden Rückstand. Mit 33:34 gewann er souverän die M30. Ebenfalls hervorragend in Form war Ahmed Rejjali, der mit einer Laufzeit von 40:49 Dritter der M55 wurde.

Aufhorchen lies ein Nachwuchsläufer: Merlin Barion (M12) belegte den zweiten Platz (58:34), während Vater Jörg sich mit Rang sieben in der M45 begnügen musste (37:40). Vervollständigt wurde die guten Ergebnisse des TuS Griesheim durch Gunnar Göldenleuchter und Rainer Jokisch (7. M35, 36:33; 34. M45, 45:27).

Einen Ttag später veranstaltete die SG Weiterstadt den 19. Nikolauslauf. Wie in jedem Jahr wurden fünf und zehn Kilometer als Distanzen angeboten. Auf der kürzeren Strecke gab es etliche „Treppchen“-Platzierungen für den TuS Griesheim: die W20 gewann Daniela Sämmler (21:24), Ute Diefenbach wurde Dritte der W40 (23:30). In der M50 belegten Klaus Hofmann und Axel Seipel die Plätze zwei und drei (19:22; 19:51). Außerdem starteten Claudia Riemenschneider und Bärbel Meyer (4. W30, 24:33; 13. W40, 30:38).

Über zehn Kilometer gab es ebenfalls einen zweiten Rang für Manuela Östreich in der Hauptklasse, gefolgt von Martina Krüger und Daniela Hinz auf den Plätzen sechs und sieben (51:59; 55:52,0; 55:52,1). Bei den Herren wurde Gerd Geisenhof Vierter der M40, Volker Sehring 22. (37:12; 44:18). In der M30 kamen Thomas Zöllner als Achter und Volker Storck als 12. ins Ziel und konnten sich den wohlverdienten Schokoladennikolaus abholen (40:04; 41:59).

lei



Crosslauf in Pfungstadt

Echtes Crosswetter erwartete die Leichtathleten am ersten Advent, dem traditionellen Termin des Pfungstädter Cross: Nieselregen und kühle Temperaturen sorgten für weichen Untergrund auf der leicht umgestalteten Strecke.

Wie in jedem Jahr nahmen zahlreiche Leicht- und Triathleten an der Veranstaltung des TSV Pfungstadt teil. Auftakt war der Lauf für Anfänger über 4650 Meter. Stefanie Tänzler

sprang für einen erkrankten Läufer ein und gewann in 19:35. Mit Anni Lückner als Fünfter und Karin Nitsche als Achter (24:40; 25:39) kam die TuS-Mannschaft auf Rang drei. Stark besetzt war der Lauf der Jugend, Junioren und Männer über 3100 Meter. Horst Reichel zeigte sich hervorragend in Form und lief als Zweiter ins Ziel (9:13). Eng beieinander blieben Fritz Mayerle, Rik Assmuth und Jan Regenfuß: Platz zwölf, 13 und 14; Rene Ofer wurde 19. (10:03; 10:06; 10:11; 11:06). In der Mannschaftswertung belegte der TuS Rang zwei. Bei den A- und B-Jugendlichen gab es jeweils einen Sieg für Griesheim durch Philip Reckers und David Schnägelberger (10:17; 9:17).

Rege war die Beteiligung auch im Lauf der weiblichen Jugend, Frauen und Seniorinnen über die gleiche Distanz. Nach längerer Wettkampfpause kam Ellen Leistner als Vierte des Feldes ins Ziel und wurde Zweite der W35 (11:59). Sowohl in der A- als auch in der B-Jugend gingen erste Plätze an den TuS: es siegten Eva Bauer vor Wiebke Reershemius (12:21; 12:31), sowie Nathalie Duchemin vor Anna-Lena Hauser und Sahra Holschneider auf Rang vier bei den B-Jugendlichen (12:29; 13:20; 14:09). Damit gewannen die Jugendlichen auch die Mannschaftswertung.

Ebenso die Seniorinnen der höheren Altersklassen: Ute Diefenbach wurde Zweite der W40, knapp dahinter kam Heide Heß ins Ziel und gewann die W50 (13:15; 13:16). Ingeborg Hinz und Karin Krestan vervollständigten das Ergebnis als Vierte und Fünfte der W45 (15:10; 16:41).

Abschließender Lauf war der Wettbewerb der Männer und Senioren über die Langstrecke von 7750 Meter. Michael Obst und Eric Kappes konnten sich schon früh vom Feld absetzen und mussten nur dem Gesamtsieger den Vortritt lassen. Damit ging in der M30 der Doppelsieg an den TuS (25:10; 25:29). Auch in der M35 gab es gute Platzierungen: Gunnar Gölzenleuchter, Stephan Godau, Thomas Zöllner und Michael Kurz belegten die Plätze zwei, fünf, acht und zehn (26:39; 28:51; 29:26; 30:34; Mannschaftswertung M30/35: 1.; 2.). Die gelungene Veranstaltung wurde abgerundet durch die Athleten der höheren Altersklassen: Ahmed Rejjali bewies als Zweiter der M50 erneut eine gute Form (29:49), Lutz Riemenschneider und Willi Schuch belegten in der M40 die Plätze acht und 15; Wolfgang Heß wurde „undankbarer“ Vierter der M50 (30:46; 37:08; 31:24; Mannschaft M40 und älter: 2. Platz).

lei



Lindenseelaufserie

Am 22. November wurde der zweite Lauf der Lindenseelaufserie ausgetragen, der über 15 Kilometer auf ebener, gut zu laufender Strecke führte.

Gut in Szene setzte sich Ulrich Buckenlei vom TuS Griesheim, der sich mit einer Laufzeit von 57:29 Rang drei der Hauptklasse sicherte. Gerd Geisenhof wurde mit 58:16 Siebter der M40; Thomas Zöllner und Volker Stork gingen in der M35 an den Start und belegten die Plätze zwölf und 19 (1:00:06; 1:05:24). Manuela Östreich kam bei den Frauen als Fünfte ins Ziel (1:17:47).

Zur gleichen Zeit fand der zwölfte Kalmit-Berglauf statt; eine weitere Veranstaltung des Pfälzer Berglauf-Cups. Auf ca. acht Kilometern waren 505 Höhenmeter zu bewältigen. Mit 41:10 belegte Klaus Hofmann Platz zehn in der M50 und liegt in der Gesamtwertung des Cups auf Rang fünf.



Cross auf der Lichtwiese 16.11.03

Eine der renommiertesten Veranstaltungen während der Crosssaison ist der Darmstadt-Cross, der jedes Jahr Mitte November ausgetragen wird. So gelingt es den Veranstaltern des ASC Darmstadt regelmäßig hochkarätige Athletinnen und Athleten aus ganz Deutschland und auch afrikanische Spitzensportler auf die Lichtwiese zu locken. Auch in diesem Jahr, am 16. November hatten die „heimischen“ Athleten in den stark besetzten Feldern einen schweren Stand.

Umso mehr konnte sich Heide Heß über ihren Sieg in der W50 freuen. Für den schwierigen Lauf über ca. 3800 Meter benötigte sie 20:28. Ute Diefenbach kam kurz danach ins Ziel (21:03) und wurde Dritte der W40.

Die älteren Senioren ab M50 mussten ca. 5500 Meter auf dem schwierigen Untergrund zurücklegen. Schnellster TuS'ler war Klaus Hofmann, und dies, obwohl er am Vortag in der Pfalz den schwierigen Glan-Münchweiler Berglauf über 8,2 Kilometer mit 350 Höhenmetern bestritten hatte. Beim Berglauf kam er in seiner Altersklasse M50 auf den sechsten, in Darmstadt auf den vierten Platz (21:45). Ahmed Rejjali (1.M55) und Wolfgang Heß folgten auf Rang sechs und sieben (22:59; 23:33). Das Ergebnis vervollständigte Thomas Zöller mit einem guten 15. Platz in der offenen Klasse (22:53).



26. Crosslauf in Trebur

Eine der ältesten Veranstaltungen der Umgebung fand am Samstag, dem 8.11. ihre Neuauflage: der Treburer Crosslauf. Nachdem die eigentliche Leichtathletiksaison zuende gegangen ist, widmen sich viele Athleten dem Crosslauf, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu schulen.

Dies gelang bei herrlichen Bedingungen auch in diesem Jahr in Trebur; die Veranstalter konnten sich über ein Plus an Teilnehmern um rund 15 Prozent freuen. Der Lauf der Senioren ab 50 über eine Distanz von ca. 4800 Metern fand bei den Griesheimer Läufern den größten Anklang. Klaus Hofmann gelang eine Podiumsplatzierung: Rang drei in der M50 (19:52). Mit Axel Seipel auf dem fünften Platz und Ahmed Rejjali, der in der M55 ebenfalls Dritter wurde (20:24; 20:54) ging die Mannschaftswertung klar an den TuS Griesheim. Wolfgang Heß belegte in der M50 Rang sieben und Edmund Mühlhans konnte sich über einen guten zweiten Platz in der M65 freuen (21:19; 24:29).

Auf der langen Crosstrecke, ca. 7300 Meter für die jüngeren Senioren hatte Thomas Zöller im stark besetzten Feld einen schweren Stand, schlug sich aber als Achter der M35 sehr achtbar (31:08).

Frauen und Seniorinnen mussten eine Distanz von 3600 Metern zurücklegen. Ulrike Seifert belegte in der Klasse W35 den fünften Platz mit einer Laufzeit von 17:38. Heide

Heß benötigte 18:20 und konnte mit ihrem zweiten Rang in der W50 sehr zufrieden sein.

lei



Erster Lauf der Winterlaufserie

Der erste Sonntag im November ist stets der Auftakttermin zur Winterlaufserie in Jügesheim, zu der vier Zehn-Kilometer-Läufe gehören. Am 2.11. nahmen bei optimalen Laufbedingungen einige TuS'ler die neu angelegte, flache Strecke durch den Jügesheimer Wald in Angriff.

Seine ohnehin ausgezeichnete Form konnte Michael noch einmal steigern: als Vierter des Gesamteinlaufs verbesserte er seine persönliche Bestleistung um 20 Sekunden auf 33:38 und wurde Zweiter der M30. Eric Kappes folgte auf Platz fünf mit 34:27.

Gunnar Gölzenleuchter kam nur sechs Tage nach dem Frankfurt-Marathon auf Rang acht der M35. In der männlichen Jugend B reichte es mit Platz drei für David Schnägelberger zur Podiumsplatzierung (38:11). Eine ebenfalls überzeugende Leistung lieferte Ahmed Rejjali ab: auch er hatte den Frankfurter Marathon bestritten und wurde in Jügesheim mit einer Laufzeit von 41:18 Vierter der M55.

Dagmar Ebeling ging als einzige Frau für den TuS Griesheim an den Start und wurde Siebte der W30 (51:23).

Weitere Resultate:

M20: 10. Christian Belz, 39:00

M35: 31. Stephan Herbert, 43:05

M40: 25. Andreas Röth, 43:15; 26. Andreas Herdt, 43:23

lei



Frankfurt-Marathon

Der Frankfurter Marathon am letzten Sonntag des Oktobers ist traditionell der Abschluss der großen Stadtmarathonläufe im Herbst, so auch am 26.10. Daher ist auch immer das Wetter ein großer Unsicherheitsfaktor dieser Veranstaltung, doch im Gegensatz zum vergangenen Jahr herrschten diesmal zwar keine optimalen, aber doch gute Laufbedingungen für die über 9000 Athleten, darunter auch einige im Trikot des TuS Griesheim.

Eine hervorragende Zeit lief Gunnar Gölzenleuchter: er kam als 116. nach 2:49:19 ins Ziel und belegte damit Platz 27 in der M35. Ebenso überzeugte Ahmed Rejjali mit einer Zeit von 3:08:09. Damit gelang ihm der Sprung aufs „Treppchen“ in der Altersklassenwertung: Rang drei der M55.

Ihr Debüt auf der klassischen Distanz gaben Axel Rückert (3:16:17; 100.M40) und Rene Bayer (3:21:25; 121.MHK). Ganz anders Thomas Zöller: er hatte schon vor vier Wochen

den Berlin-Marathon bestritten. In Frankfurt war er nur unwesentlich langsamer und kam mit 3:22:28 ins Ziel, das sich diesmal direkt in der Festhalle befand (282.M35).

Die Ergebnisse der übrigen Griesheimer „Marathonis“:

Rainer Jokisch: 3:35:39; 371.M40

Simon Koryl: 3:46:11

Lutz Riemenschneider: 3:44:28

Dr. Rudolf Walter: 4:13:05

Thomas Vogt: 4:45:40

[Home](#)